



本书送给天下所有望子成龙的父母们

这里满载父母的真实经验智慧与专家的实用建议

How to Behave So Your Children Will, Too!

我家小孩 有教养

轻松教出
负责自主的好孩子

◆ 王凤辰 编译



我家小孩有教养

How to Behave So Your Children Will, Too!


王凤辰 编译

轻松教出负责自主的好孩子



B1286901



 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我家小孩有教养/王凤辰编译. —北京:中国社会科学出版社,2004.3

ISBN 7-5004-4380-3

I. 我… II. 王… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 006674 号

责任编辑 郭林 潘少平

责任校对 李小冰

封面设计 标点工作室

责任印制 戴宽

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010-84029453 传 真 010-84017153

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印刷装订 北京市书林印刷有限公司

版 次 2004 年 3 月第 1 版 印 次 2004 年 3 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 8.5 插 页 2

字 数 230 千字

定 价 20.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究



How to Behave So Your Children Will, Too!

我家小孩 有教养

为人父母者必须了解，

孩子的言行举止常常就是你们行为的翻版，

因为孩子不但继承了你们的优点，

同时也复制了你们的缺点。

这也是这本书见解独到的地方。

这本书并不着重讨论孩子做错了什么，

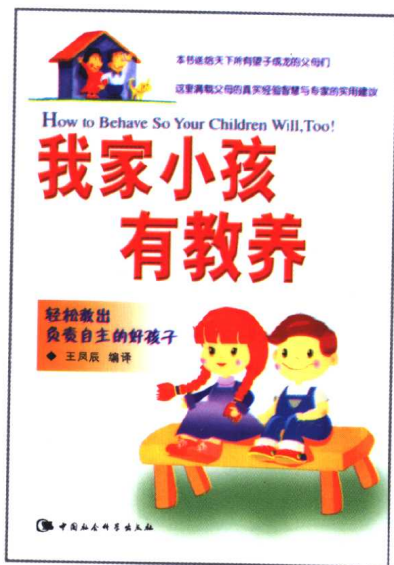
而是告诉为人父母者，

还可以有哪些不同的做法。

轻松教出负责自主的好孩子

轻松教出负责自主的好孩子

当你对孩子说不的时候，
首先要对自己说不，
只要你自己做到，
你的孩子就一定能做到。



责任编辑 郭林 潘少平
策 划 穆志山
封面设计

 标点工作室
www.biaodian.net
TEL:63867403

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



目 录

第一章 父母难为

~ 1 ~

第一节 成功父母是如何办到的

父母对子女的共同期许是什么？所遭遇的共同问题又是什么？

为什么有些父母管教有方，有些父母却力有未尽？

这本书能提供什么帮助？

每个人是如何学习做父母的，今昔父母有何差异？

想做成功的父母，必须许下哪三个承诺？现在你该从何着手？

~ 2 ~

第二节 重新定义子女管教

管教的最终目的是什么？如何给子女选择？

~ 14 ~

第二章 小孩的行为学习

~ 19 ~

第一节 小孩如何模仿

小孩的价值观,生活习惯从何而来?

如何成为子女的好榜样? 环境如何影响孩子的学习?

~ 20 ~

第二节 亲子互学互长

孩子吵着要东西,不听话时怎么办? 如果你投降了,后果会如何? 想改变亲子互动模式,该注意些什么?

~ 25 ~

第三章 正视子女的良好行为与态度

~ 35 ~

第一节 彰显好行为

孩子有不错的表现时,可以怎么做?

行为发生偏差,应该如何导正?

适时鼓励孩子,可以带来哪些好处?

赞美、鼓励时,要注意些什么? 如何用言语给予不同的鼓励?

~ 36 ~

第二节 无功不受禄

父母如何诱发孩子良好的行为？何谓活动诱因和实质诱因？使用这些诱因时，应注意些什么？

不同年龄层的孩子要使用什么样的诱因？

~ 45 ~

第三节 善用表格与契约

表格和契约怎样强化孩子的责任感？

表格、契约的用途差别在哪里？要怎么制作和使用？

~ 52 ~

第四节 如何使用规则与后果

如何引导孩子做决定？

完善孩子的期望和后果须具备哪三项要点？什么是现实后果？

想让孩子为自己的决定负责，父母应该怎么做？

~ 64 ~

第五节 如何防范未然

面对带孩子逛街，看到什么就要买的为行为，应该如何预防？

孩子让人头痛的行为，如何改善？

~ 69 ~

第六节 如何引发动机

孩子动机不足，怎么办？何谓内在动机与外在动机？

家庭气氛如何影响学习动机？如何得知孩子的兴趣？

~ 78 ~

第七节 动机的泉源

自尊心健康的孩子与自尊心不足的孩子在行为表现上有何差别？

父母的言行如何影响孩子的自尊心发展？

父母该如何培养子女健康的自尊？

~ 90 ~

第八节 言出必行的功效

言出必行为什么重要？说了不做会如何？

威胁和警告差别在哪儿？如何避免孩子操控你？

~ 95 ~

第九节 如何说到做到

何谓优先行为？如何帮助自己说到做到？

何时不宜实行新的管教措施？一天之中有哪些

时段不易做到言行一致？言行一致表达的是什么？

~ 105 ~

第四章 导正子女的偏差行为

~ 113 ~

第一节 小孩如何学到偏差行为

顺从孩子发脾气和其他要求，会发生什么事？什么是削弱现象？

为什么有些偏差行为不容易改善？

帮孩子找借口，会造成什么后果？

~ 114 ~

第二节 孩子为何激怒你

你生气了,趁了孩子什么意?

生气时处罚孩子,为什么反倒奖励了孩子的偏差行为?

如何处理你的负面情绪?如何健康地表达怒气?

~ 122 ~

第三节 有教育意义的处罚

处罚的目的是什么?好处罚有什么特性?

处罚孩子时需要注意哪些事情?如何善用强化和削弱策略?

正面回馈与处罚哪个好?

~ 129 ~

第四节 如何处罚孩子,但不会罚到自己

如果你不希望孩子整天看电视,你会关掉电视,让其他人也看吗?

如果你的处罚太过繁复,会发生什么事?

“限制”是什么?如何正确使用?

~ 140 ~

第五节 可以打孩子吗?

打小孩会有什么风险和危机?有哪三种常见的打小孩的方式?

各有什么特性和隐患?哪种方式最有效?

~ 148 ~

第六节 比打骂更有效的方法

什么是“暂停法”?暂停法比其他打骂方式更好,为什么?

如何使用这种方式?实施这种方法时,要注意什么?

如何决定暂停时间的长短?如何向孩子解释暂停法?

~ 155 ~

第七节 小孩不肯暂停,怎么办?

学龄前孩子若不肯去暂停,应该怎么办?

如果是较大的孩子,又该怎么办?

~ 175 ~

第八节 善用暂停法

当你忙乱、在外时,要如何实施暂停法?

如果不守规矩的孩子不止一个,可以怎么使用暂停法?

暂停法可以对幼童起什么效用?

~ 180 ~

第九节 避免争吵与权利拉锯

小孩子为什么喜欢争吵?

为什么喜欢陪父母于唇枪舌战之中?

权利和权威有何差别?

如何心平气和地指正孩子?

如何破解孩子的报复行动?

~ 187 ~

第十节 减少引起注意的行为

小孩出现发脾气、吵闹、纠缠等不乖行为,

有哪三种“注意”形态?

这三种形态分别对孩子产生什么意义?

如何漠视、何时漠视孩子不守规矩的行为?

~ 200 ~

第五章 解决常见的问题

~ 207 ~

第一节 同伴冲突

小孩起冲突的原因是什么？

为什么父母可以借同伴冲突教导子女？

教导孩子解决冲突的最好方式是什么？

~ 208 ~

第二节 责任、家事、零用钱

如何将责任感及积极正面的工作价值观教给孩子？

如何让孩子赚取自己的零用钱？

如何教育孩子正确的金钱价值观？

~ 211 ~

第三节 学校功课问题

如何帮助小孩做功课？

面对厌恶写功课的小孩,可提供什么样更强的诱因？

最能激发孩子学习与写功课动机的是什么？

~ 222 ~

第四节 注意力不集中、多动等先天问题

为什么有些小孩特别难带？

如何管教家中多动症孩子或注意力不易集中的儿童？

~ 228 ~

第五节 父母离婚问题

孩子如何看待父母的离婚？

离婚如何影响孩子的在校表现与未来发展？

什么是周一早晨症候群？

小孩的哪三个愿望一旦实现，将有助减轻离婚的杀伤力？

父母应该怎么做，才能确保小孩适应得快又好？

~ 232 ~

第六节 同辈压力

同辈压力如何运作？如何帮助孩子抵抗负面的同辈压力？

如何让孩子信任你，愿意与你交心？如何教孩子为自己着想？

~ 245 ~

第六章 为人父母，乐在其中

成功管教子女可获致什么样的报酬？

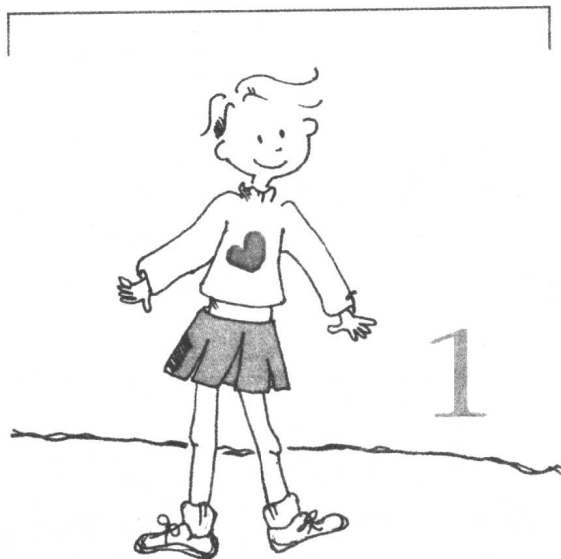
日常生活里，必须常练习哪十项原则，

才不致枉费为人父母这段宝贵的经历？

~ 257 ~

结 语

~ 261 ~



第一章
父母难为



第一节 成功父母是如何办到的

孩子时常会制造出许多让人心惊胆战的情况。有时候,大人乐在其中,但大多时候,觉得有些挫折、气馁,有时还会觉得尴尬、愧疚。孩子是父母衡量自己是否成功、是否有价值的标准。孩子功成名就,父母也荣与俱焉。我们会和其他家长比较,也会拿自己的孩子和别人的小孩互较长短。你看过别人挑苹果的样子吗?买的人拿起苹果东挑西拣,想要找出瑕疵,他们会把苹果高高举起、面对光线,检查苹果在光线照射下的样子,他们轻压每个苹果,看看这颗苹果结不结实,父母也是一样。让我们研究每一位竞争者,找出那一颗完美的苹果。

父母想要的,是完美的苹果。我们想要成功的小孩,期望他们过得快乐、适应环境,我们想要孩子喜欢自己、接受自己,而且行为端正、品德良好,我们要他们独立自主,别到了30岁,还要和父母同住。每位为人父母者,都有着相同的目标与期许。

反应不当

父母所面对的,多半是相同的行为问题。每件事都要说上三遍,让我们火冒三丈,花太多时间与小孩争辩,整天唠唠叨叨,有发不完的牢骚,企图左右小孩、与小孩争论,最后心力交瘁,大吼大叫、威胁恐吓,把自己弄得筋疲力尽。有时候,我们好像只会处罚孩子。我们为自己的愤怒感到内疚,但生气,又似乎是惟一能得到结果的方式。我们责怪自己,觉得自己心有余而力不足,不知道该怎么办。有时候,我们会不喜欢自己的孩子,因为他们不守规矩的行为,让我们觉得自己是不称职又可悲的父母。

教养出行为端正的小孩,并不容易,许多父母无法做到这一点。这并不是因为他们能力不够,也不是因为他们不爱自己的小孩,更不是因为他们不想让小孩得到最好的教育。父母管教孩子失败,是因为他们前后不一致;耽搁拖延;提出警告却未确实执行;口里说一套,做起来又是另一回事;缺少耐心;在愤怒时处罚小孩。不成功的父母多半只注意到小孩不良的行为,而忽略小孩正面的举止,而且频繁地批评孩子。有管教问题的,父母事前不做计划。他们不了解,自己很可能就是问题中的一部分。父母之所以也是造成问题的原因,是因为他们的反应方式。

父母通常出现两种反应方式。有时候,他们表现出消



极的反应,对小孩的偏差行为听之任之,因为他们不想再面对这样的问题(至少不想当时面对)。在这本书里,你将了解到为何屈服能促使孩子行为恶化。你还会了解到,父母愤怒的反应将如何使偏差行为恶化。

父母对子女偏差行为的反应方式,会影响小孩日后的行为。小孩偶尔表现出不守规矩的行为,这很正常。小孩出现偏差行为的时间,大约占全部时间的5%。(但是,有些时候,你会觉得他们好像有一半时间都不守规矩!)知道如何对这5%的时间作出反应,非常重要。正确而一致的反应,能使偏差行为出现的时间,从5%降至低于2%。不正确的反应,能使偏差行为出现的时间提高10%,或者更高。

知道该如何反应,非常重要;知道如何避免在管教孩子时发生问题,更是重要。预先设定一些原则方向,将能避免许多状况。成功的父母相信预防和计划的效果。这类父母在事前主动计划,而非在事发后才反应。你将在本书中学到一些策略,使你更懂得如何在事前主动计划。

家教有方

哪些因素使父母能够成功地养儿育女?成功的父母和他们的孩子,是管教时的伙伴。成功的父母知道,管教不只是处罚,而是一种教导的过程。成功的父母明白,他