

写给 2~14 岁孩子的父母



别闹了，孩子

如何对孩子说“不”并能坚持到底

[美] 塞斯姬·怀斯 著
胥乃岑 译

The Answer
is “No”



当孩子
撒谎
家庭作业一拖再拖
痴迷电视
甜食过量
在商店里央求买这买那
伸手要钱
……
你该怎么办？

别闹了，孩子

如何对孩子说“不”并能坚持到底

[美] 塞斯姬·怀斯 著

胥乃岑 译

*The Answer
is “No”*

南海出版公司

2003·海口

图书在版编目(CIP)数据

别闹了,孩子/[美]怀斯著;胥乃岑译. —海口:南海出版公司, 2003.10
ISBN 7-5442-2623-9

I. 别… II. ①怀…②胥… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第081484号

著作权合同登记号 图字: 30-2002-170

The Answer is “NO”

Copyright ©1994 by Cynthia Whitham

Simplified Chinese translation Copyright ©2003 by Nanhai
Publishing Corporation(南海出版公司) Published by Arrangement
with Perspective Publishing, Inc.
ALL RIGHTS RESERVED

BIENAOLE HAIZI

别闹了,孩子

作 者 [美]塞斯娅·怀斯

译 者 胥乃岑

责任编辑 陈明俊 李 昕

整体设计 蒋宏工作室

插 图 郭运娟

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦B座3楼 邮政编码 570203

经 销 新华书店

印 刷 北京普瑞德印刷厂

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 8.625

字 数 155千字

版 次 2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-2623-9

定 价 16.80元

作者简介

塞斯娅·怀斯 杰出的教育问题专家，优秀的临床社会工作者，美国加利福尼亚大学洛杉矶分校家长培训学院的副教授，享有洛杉矶市家长培训特别许可权。多年来，她为家长、教师和临床医生们开设过许多培训课程并广受欢迎。作为两个孩子的母亲，她在家中反复实践过她的教育技巧。



序言

对孩子说“不”是成年人的责任

孙云晓

如果把孩子比作驾驭小船试航人生之海的小船长，那么，父母与教师便是导航的罗盘和灯塔，必须时时提醒缺乏经验的小船长，哪里有险恶的暗礁，哪里是畅通的航道。

毫无疑问，处于导航者的位置，如果只是赞赏小船长的勇气和智慧，而不发出前方险情的警告，恐怕与谋杀者无异，尽管他可能爱心无限。

这便是我读《别闹了，孩子》一书的感慨与联想。

我相信，读过《别闹了，孩子》一书的中国读者，可能会产生一种似曾相识的惊讶：这是美国人写的书吗？怎么和中国父母的想法一样呀？美国的孩子不是很自由吗？他们的父母怎么会有那么多惩罚措施呢？

这些正是我的切身感受。我注意到该书的作者塞斯娅·怀



斯是两个孩子的母亲,她担任美国加利福尼亚大学洛杉矶分校父母培训项目的副教授,并且是一位拥有临床社会工作许可执照的教育专家。2003年的春天,我曾访问过洛杉矶。在那座拥有好莱坞和首家迪斯尼乐园的世界名城里,怀斯女士的教育建议,引起广大父母的热烈响应,足以证明她的见解耐人寻味。

就中国而言,随着改革开放的深入,中国的家庭教育进入一个全新的时代,而显著的标志就是由封闭走向开放,由专制走向民主。说得具体一些,越来越多的父母们觉醒了,他们逐步放弃了棍棒教育,开始接受尊重孩子甚至向孩子学习的观念。中国的家庭深受学校教育的影响,而学校教育往往走得更快更远。

作为从事过30多年教育与研究的人,我在倍感欣慰的同时,也常常困惑不解。当我应邀去深圳和呼和浩特等地讲课时,谈到没有惩罚的教育是不完整的教育,居然应者寥寥。一些校长和老师告诉我,他们绝对不敢惩罚学生。

天哪!一种只能表扬奖励不能批评惩罚的教育,不等于任凭学生信马由缰地在高速路上驰骋吗?对于优点突出缺陷也深刻的当代青少年来说,这是一种放弃责任的教育,也是一种制造隐患的教育。

自然,民主的教育是最有益于孩子成长的教育,但表扬与批评、奖励与惩罚,都是民主教育题中应有之义。惩罚或者叫惩戒,是指一种扶正祛邪的教育手段。惩罚的核心是让孩子对自己的过失负责,其方法是唤醒孩子心中沉睡的巨人,其原则

是尊重孩子。惩罚教育与棍棒教育的性质是完全不同的。惩罚教育是培养主人的教育，棍棒教育是训练奴才的教育。

问题在于，中国的父母们谙练棍棒教育之功，而对惩罚教育之妙颇感陌生。也许，《别闹了，孩子》一书可以起到雪中送炭的作用。每个父母都应当记住，对孩子说“不”是成年人的责任。

仔细阅读《别闹了，孩子》一书，给我另外一个重要启示，就是教育若想卓有成效，必须观念与技术并重。家庭教育不是理论教育，而是一门实用技术，是怎么办教育。正像哲学里说的，实践是检验真理的惟一标准。能否在家庭教育中切实有效，是检验家教理论的惟一标准。

可以预料，中国的家庭教育乃至整个儿童教育，将走向技术时代，即在科学理论的指导下，用多种具体方法，来攻克教育难题。如同医学取得的伟大成就那样，一个人感冒了或腹泻了，不必讲过于深奥的道理，吃几片药即可见效，对儿童尤其如此。儿童是最听不进复杂道理的，讲大道理不如培养其行为习惯。

请注意，教育问题远比生理问题复杂。教育问题往往是生理、心理、社会诸因素的综合反映。所以，无论怎么重视教育技术和方法，都不应该忽视教育理念与教育原则的指导作用。真正优良的教育技术和方法，必定是浸透了科学思想的结晶。在这方面，《别闹了，孩子》一书做出了非凡的探索。

当然，中美两国国情不同，文化渊源不同，教育自然应有不同的特色。值得欣赏的是，怀斯女士对于孩子沉迷电视和电子游戏、追求名牌服饰、撒谎、挑食、煲电话粥等问题的细致分析与建议，一定会给中国父母以启迪。要知道，这些麻烦的事情曾让他们头痛不已。不过，我们也要看到，怀斯女士的技术并非完善无缺。例如，她视“禁闭”为“一种万能的、使用方便的‘后果’”，恐怕就需要商榷。孩子是千差万别的。现代教育是适合儿童的教育而不是让儿童去适合的教育。我想，没有一种方法是“万能的”，也没有一种方法可以适合所有孩子。“一把钥匙开一把锁”，中国这句俗话还是充满智慧的。

我感谢怀斯女士的创造，也感谢南海出版公司引进这本让人耳目一新的书，更感谢广大读者朋友阅读与实践。我恳切希望本书在中国的出版发行能够带动一种新的教育气象。

2003年6月29日于北京世纪城

----- ■ -----

(孙云晓，中国青少年研究中心副主任、研究员，《少年儿童研究》杂志总编辑，著有数十部教育专著和文学作品。其比较中日少年不同的报告文学《夏令营中的较量》直接推动了中国教育由应试教育向素质教育转变。)

为什么要阅读本书

你是否觉得很难对孩子说“不”？你是否为自己在管教孩子时不能将意见坚持到底而感到难过？或者，在教育孩子方面，你是否因为自己与那些帮你带孩子的人意见相左而苦恼万分？你是否在因教育孩子而产生的种种矛盾冲突面前束手无策？

本书将全面而细致地告诉您解决上述问题的秘诀。当然，不同的家庭会有不同的情况：有的不能接受孩子爱吃甜食，有的不能容忍孩子在超市里吵闹着要这要那，有的嫌孩子看电视时间过长，有的只是希望孩子能按时上床睡觉。我曾为此在加州大学洛杉矶分校开办了培训班，其间有许多家长提出了如上所述的问题。在这本书中，我将使用其中的26个典型事例，具体阐述如何对孩子说“不”。

阅读本书，不仅让你意识到可以对孩子说“不”，而且还必须对孩子的行为有所约束，以确

保他们的健康成长。家长有必要对孩子提出一定的行为规范要求，来表明自己对他们的期望。在孩子做某件事前，家长要先说明可能会产生的影响和后果。在这种环境中成长起来的孩子，成年后就有可能成为身心健康、积极乐观、有责任心并且善于处理人际关系的人。

的确，在很多情况下，孩子需要有人对他说“不”：当他想要别的小朋友的玩具时，当来家中做客的朋友想去打球他却坚持下棋时，当父母希望自己安睡他却要钻到大人们的床上捣乱时，倘若家长们学会说“不”，孩子们就会开始意识到兄弟姐妹、父母和朋友也有自己的权利，他们就会慢慢地学会设身处地为他人着想，这是培养他们通情达理的第一步。

有些对孩子们来说实在不好的事情，必须受到约束。比如：过量的甜食、长时间坐在电视机前、早恋等。当我们心里认定应当对孩子说“不”

时，他们却不依不饶，搞得我们不胜其烦。在孩子们死磨硬泡或者耍小性子时，家长采取让步行为是非常不明智的。这样做不仅事与愿违，而且还给了孩子一种误导：会哭的孩子有奶吃！试想，如果你的孩子成年后，还把纠缠不休作为他们达到目的的一种手段，那将会是怎样的一种情形！

我发现，家长们的最大难题是：他们把握不住孩子的行为是对是错，对孩子的不当行为抱着一种又爱又恨的矛盾心理。他们一方面想要确立孩子的行为规范，另一方面又怀疑这些行为规范对自己的孩子的可行性，最终搞得无所适从。他们很想成为孩子们的朋友和帮手，而不是对手。他们不想对孩子提出的每一个要求都条件反射似的给予否决，成为“老子说不行就不行”的那一类家长。然而，不幸的是，很多家长都在孩子的过分要求面前让了步：在本该严厉拒绝时，他们

却给了孩子多种选择的自由。

本书将引导你理解孩子们的需要，耐心倾听他们的感受，重新明确你自己的价值观。借着书中的提示，通过你自己的思考，你将能够为你的孩子制定一个明确的行为规范(即让他明白什么行为是不好的)，并开始有效地解决由此引发的各种冲突。

如何使用这本书

你不必逐字逐句地阅读本书。你只需翻到感兴趣的章节，看看如何就你也有同感的情形对孩子坚持说“不”。本书是《如何对付孩子的牢骚》的姊妹篇，在前一本书中，我详细地介绍了如何与2~14岁的孩子之间加强合作、减少冲突的各种技巧。本书则着重帮助家长在一些比较为难的具体问题上应用这些技巧，观点明确，简明扼要，浅显易懂。希望你能轻松自如地使用书中介绍的招数，使之成为你的教子法宝。

本书的结构是每一章讨论一个具体问题，分成三个部分：

1. 问题描述：简单介绍具体问题及家长陷入的困境。
2. 如何做：手把手地教会你如何让孩子按你所期望的去做，并且把问题消灭在萌芽状态。
3. 说“不”并且坚持到底：你与你的孩子进入“冲突”状态时，告诉你应该怎么办（此时

你已经说了“不”，却无效)。

对诸如“禁闭”或“警告”之类的技巧，都用黑体字来显示。对于每一项技巧，书后的《附录：本书提到的常用教育方法》都将给出详细的解释，还有应用示例——特别字体的对话范例——供你参考。为了便于理解，请在阅读正文之前，先阅读附录部分。

我建议你找一本有关孩子成长的优秀参考书，了解一下在你孩子的年龄段什么样的行为期望是合理的，搞清楚她能够承担的责任和她所需要的独立程度。这些知识有助于你了解她的成长“功课”：她长到多大会出现什么样的情况，需要什么样的帮助。

我认为，家里所有的大人都应该共同努力来改变孩子的不良行为。

尽管女孩子的青春期要来得早些，但本书中提到的许多行为对男孩女孩都适用。为了避免使用“他/她”或“他们/她们”所带来的不便，我在不同的章节和实例中交替使用了“他”或“她”，在提到医生、老师和其他人时也是如此。我希望每一个人都不要看起来像个局外人。

如果你读完本书后局面没有任何改观，也就

是说你已尽了最大努力坚持说“不”，而你的孩子依然纠缠个没完没了，甚至干脆藐视你的最终决定，那就请你求教于父母培训方面的专业注册的精神卫生专家。

在我看来，孩子的某些行为是不能纵容的，比如撒谎、不分场合的打闹、与人相处时蛮横霸道等等，遇到这些情况，家长必须对他说“不”。

目录

序言 /001

为什么要阅读本书 /001

如何使用这本书 /005

你的孩子咬人。不光咬你（这点你可能还应付得了），还咬幼儿园里的小朋友。
现在你需要帮助。

001/ 第1章 咬人

009/ 第2章 在车里打闹

019/ 第3章 撒谎

027/ 第4章 去餐馆吃饭时的不良行为

041/ 第5章 小霸王

053/ 第6章 上床睡觉时花样百般

067/ 第7章 家庭作业一拖再拖

077/ 第8章 痴迷电视

你的孩子总是不情愿地将电视关掉，她在吃饭时或上学前一定是没完没了地在看电视节目。你真希望能帮她除去这种令人厌恶的坏习惯。你需要的是利用电视而不是滥用电视。

089/ 第9章 电子游戏机及其他玩具的困扰

101/ 第10章 挑食

111/ 第11章 甜食过量

119/ 第12章 语言不文明

127/ 第13章 想要逛街或去娱乐场所

135/ 第14章 涉深履浅让人忧

143/ 第15章 穿着不当

151/ 第16章 想养宠物