

How to Train your Children

轻轻松松 教孩子自律

【美】雷·C. 比尔利◎著
王祖宁◎译

美国家长协会
大力推荐的家教课程

哈佛教育专家多年的成功教育心得
美国常青藤大学建议的亲子教育体系



How to Train your Children

轻轻松松教孩子自律

美国家长协会大力推荐的家教课程

【美】雷·C. 比尔利◎著

王祖宁◎译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

轻轻松松教孩子自律 / (美) 比尔利著; 王祖宁译

· — 北京: 新世界出版社, 2012.9

(哈佛经典家教文库)

ISBN 978-7-5104-2553-0

I. ①轻… II. ①比… ②王… III. ①家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第014097号

轻轻松松教孩子自律

作 者: (美)雷·C.比尔利

译 者: 王祖宁

责任编辑: 王正斌

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 164千字 印张: 13.25

版 次: 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2553-0

定 价: 28.80元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



第一章 自律

- 一、父母要以身作则 005
- 二、父母要注意场合 006
- 三、对孩子说话要讲究措辞 007
- 四、学会运用缓和的语气 008
- 五、用自律的游戏帮助孩子成长 009

第二章 哭泣

- 一、婴幼儿的啼哭 015
- 二、孩子任性哭闹怎么办 019
 - 家教实践课一：让孩子不再大声哭闹 025
- 三、儿童期的啼哭 034

第三章 暴躁易怒

- 一、孩子恶语伤人怎么办 040
- 二、引导孩子做出正确的决定 047

三、孩子闷闷不乐怎么办	053
家教实践课二：让孩子学会心平气和	055

第四章 争 吵

一、争吵的原因和本质	071
二、怎样纠正孩子喜欢争吵的毛病	075
家教实践课三：教孩子避免争吵并结束争抢	078
家教实践课四：让孩子在愤怒时仍面带微笑	080
家教实践课五：教孩子不再惹是非	084

第五章 戏弄他人、以大欺小与打架斗殴

一、孩子戏弄他人怎么办	089
二、孩子以大欺小怎么办	092
三、孩子打架斗殴怎么办	092

第六章 恐 惧

一、恐惧的主要根源	100
二、从出生至7岁的孩子	101
家教实践课六：如何让孩子不再怕黑	107
家教实践课七：如何让孩子不害怕陌生人	123
三、7岁以上孩子的恐惧	130

家教实践课八：帮助孩子克服恐惧心理	130
四、焦虑和忧愁	134

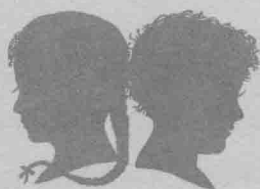
第七章 勇气与毅力

一、勇气的重要性	145
二、孩子逞强好胜怎么办	147
三、教孩子自信	148
四、培养富有正义感的孩子	149
五、让孩子学会持之以恒	152
家教实践课九：督促孩子养成坚持不懈的品质	153
六、孩子骄傲自满怎么办	158

第八章 意志力

一、这是爸爸妈妈的责任	163
二、正确理解意志力	164
三、对孩子勤加锻炼	165
家教实践课十：通过体育锻炼培养孩子的意志力	172
家教实践课十一：通过暗示的方法培养孩子的意志力	174
四、让孩子学会下决心	178

后 记	185
-----------	-----



第一章 自律

教导年轻人的最佳方法就是同时教导自己；
不仅要谆谆告诫，而且要身体力行。

——柏拉图



“你只有对自己真心实意，才不会对他人虚情假意。”无论对于任何时代或者任何国家的人们来说，莎士比亚的这句诗里都充满哲理。

莎士比亚的本意是想要唤醒我们内心深处的某种力量。只有唤醒了这个蛰居的超人或者更高层次的自我，并且让它来掌控我们的一切情感，我们才能摒弃那些毫无意义的念头，杜绝那些令人痛苦的言辞。

只有经过了一代又一代的艰辛思索与亲身实践，我们才能真正懂得自律的含义。这一结论至少已经为诸多的医疗人员与优生学研究者所认可。

我们希望通过本卷丛中详尽的讲解让当代的妈妈门懂得，尽管在教育孩子方面存在着一些来自世俗观念的强大阻力，但是她们仍然能够有所成就，并且让自己的孩子获得真正的幸福。

在本册书中，作者强调改正孩子某些不良习惯的关键在于替代方法的运用。只有这样，我们才能够让杂乱无章变得井井有条，让桀骜不驯变得循规蹈矩，让满怀怨恨变得充满爱心。

如果我们学会了怎样消除自己本性中好斗的一面，或者将其转化为更高层次、更为重要的东西，那么我们不仅能够教会孩子们如何控制自己的情绪，变得更加自信、勇敢、个性鲜明等，还能够让那些枯燥无味的任务变成生动有趣的游戏，让你的家庭变成一个更加温馨与宁静的港湾，让我们的年轻一代生活在一个更为安全、稳妥的基础之上。

明智的爸爸妈妈们都应该懂得，我们不能在不必要的时候也对孩

子们指手画脚。实际上，即使是那些对于幼教专业知识所知甚少的普通家长们也明白，只有培养孩子的自立能力，才能保证将来他们在各种复杂多变的环境中也能够圆满地完成自己的使命。在上一册书中我们已经讲过，对于孩子来说，服从命令是一种美德。然而服从本身包含着自律这一不可或缺的因素，也就是说，孩子只有在出于自己意志的情况下才会遵从你的命令，进而变得循规蹈矩。

自律是人类最为重要的本质属性之一。很多人正是因为缺乏自律才铸成了终生遗憾的大错。“人性的力量来自两个部分：意志力与自律的能力。”

然而，很多爸爸妈妈在平时对自己的孩子过于溺爱，不注重对他们自我约束能力的培养，所以孩子在某些场合往往因为举止不当而惹人嘲笑。其实，这种情况与家长错误的教育方式有着直接联系。

因此，对孩子自律能力的培养是我们早期教育的重中之重。对于一个人来说，无论是成人还是儿童，只有当他的言行举止合乎法度时，他才能够真正获得安全与幸福。

无论孩子的年龄多大，我们都应当注重对他们自律能力的培养，但绝不能顾此失彼，因此损害他们的身心健康。在训练孩子的过程中，爸爸妈妈们应当学会寓教于乐、持之以恒。因为无论你想要达到的目标是长期的还是短期的，都不可能一蹴而就，只有经过坚持不懈的努力才能取得最后的成功。

尤其应当指出的是，孩子对自己行为约束能力的强弱决定了他们与父母、兄弟姐妹或同学之间的关系是否融洽。当你的孩子懂得这个道理以后，他们就会认识到自律的品质有多么重要。但是，随着年龄的不断增长与视野的不断开阔，对社会地位的渴望会让孩子们在需要约束自己的行为时反反复复地进行权衡。



我们希望上述几个方面的问题能够引起爸爸妈妈们的足够重视。

对于孩子们来说，自律既不会通过一次简简单单的选择而自动获得，也不会因为一次语重心长的谈话而瞬间养成。只有经过持之以恒的训练，他们才能够学会如何约束自己的言行举止；只有经过日积月累的培养，他们才能够懂得如何在复杂多变的环境中严格要求自己。在这一过程当中，爸爸妈妈们要做的就是富有耐心，并且不断给予他们帮助与同情。

也许下面的这些建议能够在培养孩子自律能力方面为你带来一些启迪。

一、父母要以身作则

教育孩子自律最好的办法莫过于爸爸妈妈以身作则。一般来说，在一个家庭里父母当中总有一个人的性格较为情绪化，这些情绪化行为的后果会对孩子产生不良的影响。在这种情况下，那些性格乖张、反应迟缓的孩子就很难养成自我约束的习惯。

因此，爸爸妈妈们必须以身作则。首先严格约束自己的言行举止，从根本上改变这一状况，帮助孩子培养自律的能力。

二、父母要注意场合

不同的场合与环境在孩子们的身上会起到截然不同的效果。爸爸妈妈们不妨观察一下，你的孩子是否只有当离家在外或者家中有客人在场时才表现得淘气顽劣，是否只有在有人故意惹他生气或者他的玩具出了毛病时才情绪失控，他是否对某一个人表现出特别的反感，或者有人总是有意惹他发脾气。还有，在什么情况下，你的孩子更有可能严格约束自己的一言一行呢？

如果你的孩子也出现了上述这些情况，那么当你同他讲话时，一定要采用较为婉转的方式，并且尽量不要使用挑衅的语气。“查尔斯，你真得好好管管自己了。”实际上，这句话除了会引起查尔斯的反感以外，对他来说起不到任何积极的作用，因为它暗示着让孩子通过意志的力量来约束自己的言行举止——这无异于异想天开。

爸爸妈妈们应当做的是指点孩子什么才是正确的做法，而对于心中真正的想法最好只字不提。同时，教育孩子无论在何时何地都要严格要求自己，这对于任何危险都不失为一种行之有效的防范措施。在这里，我们所说的自律，其实就是指抑制自己因一时冲动而产生的各种念头。

对于那些勤奋好学的学生来说，积极的自律是一种不可或缺的美德。只有当一个人对自己想要达到的某种境界，譬如说事业有成、声名显赫孜孜以求时，才能真正做到严于律己。



三、对孩子说话要讲究措辞

和孩子讲话时，爸爸妈妈们尤其应当注意措辞，针对不同的场合要有不同的讲话方式，这一点也是本卷丛书最为重要的主旨之一。在接下来的章节中，我们将为你讲解在不同的场合下怎样同孩子讲话才能取得最佳效果。任何父母都希望自己的命令和要求得到孩子们的积极响应，都希望自己的孩子能够思想健康、行为正直，这些都取决于爸爸妈妈们的讲话方式。你所说的一字一句都会在自己与孩子的心中引起某种想法，这种想法又会与某种情感息息相通，而这些想法与情感会对家长和孩子们的行为产生深刻影响。因此，如果你想对某人的行为产生潜移默化的影响，最好的办法就是向对方坦露自己真实的想法与内心深处的感情。如果你总是带着某种特定的情感同孩子说某句话，那么当你再次说起这句话时，就会在孩子心中引发同样的情感。

也就是说，如果某句话会让孩子产生某种特定的反应，那么无论引发这种反应的因素多么复杂，其中真正触发孩子情感的信号都是这些特定的词语。一个显而易见的例子就是爸爸妈妈们对孩子唠唠叨叨，举个例子来说，如果你经常让孩子“给我把背挺直喽”，那么当你再次提到这句话时，孩子的反感情绪就会变得越来越强烈。

也许你还未曾注意到，这种“语言效应”其实在我们的日常生活中随处可见。让我们假定房间里有几个小孩子在一起玩耍，如果其中一个孩子想要另一个孩子手里拿着的某样东西，但是他的讲话方式如果不太得当，那么事情的结果往往就不尽如人意。而且，第一个孩子索要的次数越多，第二个孩子的反感情绪也就越强烈。如果真的出现了上述情

况，我们可以走到第一个孩子的面前，对他说：“这还用问吗？希罗德当然会把球给你了，你只要对他说‘请’就可以了。”你在说这番话的同时一定要面带微笑，这样就可以最大限度地减少孩子的抵触情绪了。

微笑的动作正是“请”这个词语所引起的自然而然的反应。当我们说“请”的时候，就暗示着期望对方做出善意的回应；而当我们说“我要……”或者“把……给我”的时候，其实是在暗示对方可能会做出相反的举动，进一步引发对方的不满情绪。

这个道理不仅适用于儿童，对于我们每一个人来说也是如此。当我们对某人心怀敌意、威言恫吓、肆意侮辱时，我们就不可能不在对方的心中引起强烈的反感情绪。家庭成员之间会因为相互亲密无间，在说话的时候往往肆无忌惮，然而这正是我们应当竭力避免的情况。即使是老于世故的成年人也不可能对刻薄的言辞完全无动于衷，所以身为父母我们就更不应当不问青红皂白，动辄对孩子恶语相加。

既然如此，当我们同孩子讲话时，就要尽量避免使用那些可能会引起孩子痛苦、愤怒或者敌意的词语。要想做到这一点，爸爸妈妈们首先要以身作则，严格要求自己。我们教育自己的孩子、严格要求自己的同时，其实也是一个不断反省自身的过程。

四、学会运用缓和的语气

对于爸爸妈妈们来说，还有一点要引起注意，那就是当你同自己的孩子们讲话时，一定要养成语气缓和的习惯。这不仅是因为我们没有任何理由对孩子（从某个意义上来说，也包括对任何人）恶言相向，更

是因为那种大呼小叫、声嘶力竭的声音只会令人觉得难以容忍。因此，你语气上任何细微的变化都会在孩子心中引起相关的反应，不同的讲话方式会带来完全不同的情感与行动。

如果你说话的时候语气坚定、毫不迟疑，那么孩子就会明白你的决定没有丝毫商量余地。同时，这种坚定的语气还可以让你的期望与要求变得更为明白、有效，但是，语气坚定并不意味着我们就要大呼小叫。因此，无论是爸爸还是妈妈，只要在同孩子说话的时候能够做到语气温和而坚定，孩子们都会欣然从命。

五、用自律的游戏帮助孩子成长

经常对孩子进行自律训练有益于他们健康成长。不过，在进行这项训练时，你的做法一定不能引起孩子们的反感。也许下面这个故事中妈妈所讲述的方法能够为我们提供一些有益的借鉴。

【家教案例】

游戏室里传来一阵阵孩子们大声喧哗的吵闹声，几乎要把房子掀翻了。与此形成鲜明对比的是，孩子们的妈妈仍显得无动于衷，只顾和客人们聊天。其中有一位客人忍不住问道：“天啊！你怎么能让孩子们这样吵吵嚷嚷的？他们会兴奋得睡不着觉的。”“以前的确如此，”那位母亲回答，“不过，自从我们开始做一个叫做‘自律’的游戏以后，孩

“孩子们已经不再有这方面的问题了。”

说着，她走进游戏室大声宣布：“孩子们，现在是四点五十分。”

屋子里似乎稍稍安静了一会儿，可是，当妈妈关上门以后，游戏室里又像刚才一样爆发出惊天动地的吵闹声。

“他们真的懂得什么是‘自律’吗？”又有客人问。

“您就等着瞧吧。”妈妈回答说。

游戏室里的吵嚷声丝毫没有减少的迹象。这时，五点的钟声“咚咚”敲响了，只见妈妈又一次走进房间，向孩子们宣布现在的时间。奇怪的是，等她回到客厅以后，游戏室里竟然一下子就变得鸦雀无声。其中一个年纪较大的男孩走了过来，虽然他的小脸因为刚才的兴奋而涨得通红，但是却一言不发地朝客人们点了点头，然后轻轻地拿出一本他最喜欢的书，认真地读了起来。

“这究竟是怎么一回事呀？”客人们纷纷好奇地问。

“现在是我们家的‘静息时间’，”妈妈答道，“到这儿来。”只见她一边说着，一边把客人们带进了游戏室。

房间里安静极了。一个9岁的男孩正在角落里全神贯注地画画，另一个男孩坐在桌子旁边静悄悄地读着自己的小人儿书，而他的双胞胎妹妹正在饶有兴致地摆弄着几件布娃娃的衣服。在房间最亮的那个角落里，一个3岁模样的小宝贝正在安安静静地搭着积木。

“静息时间！”客人们不无惊讶地赞叹道，“还真是这样。不过，你是怎么做到的呢？”

“我们在做游戏啊，”妈妈向客人们解释道，“这个游



戏每次持续20分钟的时间，等时间到了以后，孩子们就可以尽情玩耍了，不过却不能像刚才那样再大声吵闹了。尽管孩子们并不情愿，可是到时候他们很快就会把兴趣转移到别的事情上去。所以，我们的‘静息’时间常常可以一直持续。”

“但是小家伙们怎么就会乖乖地听你的话呢？”客人们都大惑不解地问道。

“因为我们是在做游戏呀，每个人都想让自己的表现超过别人。孩子们告诉我，生活就像是一场比赛，而稍事休息可以让他们养精蓄锐，至少对我来说是这样。”

“说得很有道理！”客人们啧啧称赞。

如果我们能够认真探讨孩子们各种行为的不同特征，那么我们也许就能够更加有效地教给孩子自律了。在接下来的章节里，我们会分别就啼哭、暴躁易怒、争吵以及戏弄他人等方面的话题来探讨怎样教你的孩子学会严于律己。爸爸妈妈们都知道，对于年龄尚幼的孩子来说，想要让他们做到自律，最大的难题就是怎样才能让他们不再哭哭啼啼。因此，接下来我们首先要讨论的话题就是哭泣。