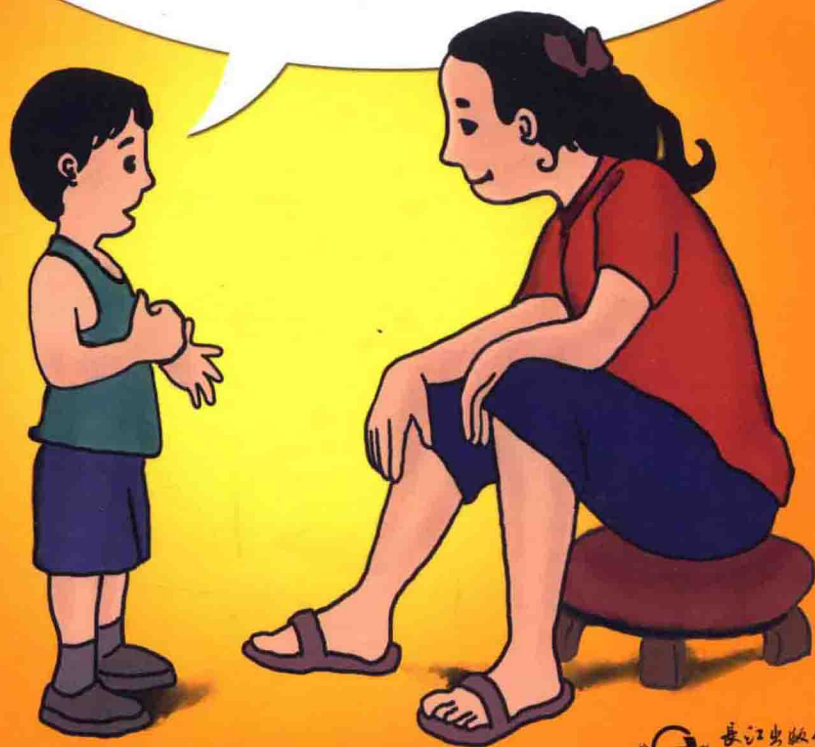


HAVE A NEW KID
BY FRIDAY

五天教出
坚强、独立、不逆反的
好孩子

凯文·莱曼◎著 黄婷 程丽萍◎译

宋永新 周国平 孙云晓 李镇西 卢勤 联袂推荐
荣登《纽约时报》、《华盛顿邮报》、《出版人周刊》等
《华盛邮报》、《出版人周刊》等
家教类畅销书排行榜No.1



长江出版传媒

长江文艺出版社

HAVE A NEW KID BY FRIDAY

五天教出 坚强、独立、不逆反的 好孩子

凯文·莱曼◎著 黄婷 程丽萍◎译



长江出版传媒
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

五天教出坚强、独立、不逆反的好孩子 / 凯文·莱曼 著, 黄婷 程丽萍 译

武汉: 长江文艺出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5354-6876-5

I.五…II.①凯…②黄…③程…III.家庭教育 IV.G78

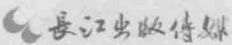
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第218140号

责任编辑: 陈俊帆 胡雅莉

责任校对: 陈 琪

封面设计: 天行云翼·宋晓亮

责任印制: 左 怡 邱 莉

出版:  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 湖北新华印务有限公司

开本: 720毫米×1000毫米 1/16

印张: 19.5 插页: 2页

版次: 2013年12月第1版

2013年12月第1次印刷

字数: 220千字

定价: 32.00元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

你是本书的目标读者吗？

以下的测试将帮助你找到答案。你只需在每一行前面的横线上标注“Y”(是),或者“N”(不是)就可以了。

关于你自己

——你对孩子寄予厚望吗？

——你说话当真吗？

——你言出必行、坚持到底吗？

——你会让孩子对自己的行为负责吗？

要是你能一连给出四个“Y”，而且信心十足，这本书就派不上用场啦。但倘若现在没啥要紧事可干，不妨接着做完余下的问题，权当解闷吧。

——在每日必做的那些简单事情上，比如起床上学、穿衣服、吃饭、做作业或者干家务活，你需要对孩子大喊大叫或是威逼利诱吗？

——当你对孩子说了“不”而招来他的放声大哭时，你会内疚不安吗？你会因此而马上改变主意，答应他们先前的要求吗？

——你会对孩子说上一大堆话，来为自己拒绝他的要求辩解吗？

——你会担心孩子没有自信吗？

——要是孩子看起来不太高兴，你会过意不去吗？

——你会为孩子筹办下面这样隆重非凡的生日庆祝会吗？

· 罗莎 7 岁的时候，父母包了一辆巴士，带着她和她的一群朋友前往

115 英里外的一座城市，好让他们每个人都能亲手“制作一只熊”（“制作一只熊”是美国连锁玩具店，以让小朋友体验亲手制作玩具熊的乐趣为经营理念——译者注）；然后他们去了一家冰淇淋店，用吃蛋糕和冰淇淋的方式为罗莎庆祝生日。

· 迈基 5 岁的时候，父母为他租下了体育馆的俱乐部，从那里可以俯瞰整个球场。

· 玛尔蒂，一个单身母亲，为女儿的 10 岁生日庆祝会花费了整整一个月的收入。

——你会因为孩子没能做到别的孩子那样出色而忧心忡忡吗？

——你是否曾暗自盼望别的孩子都失败，好让自家孩子面上好看一点？

——对孩子说“不”，你觉得很难吗？

——告诉孩子你作为家长的真实想法，你觉得很难吗？

——你大多数时候都觉得很郁闷吗？

关于学校

——你是否过多地干涉了孩子的生活？你是否担心，要是孩子哪一次参加学校的野外活动没有你陪着，就会出点什么大事？

——你帮孩子做作业吗？

——如果老师没让你的孩子得高分，你会质问老师吗？

——孩子没按时完成家庭作业，你会替他/她找借口吗？（“哦，都是我们的错。我带着他/她上哪儿哪儿了，去干那个啥啥啥了，实在是事出有因。”）

——一项简单的家庭作业会让全家人折腾一整晚吗——孩子痛哭流涕，大人灰心丧气，到最后作业还是没做完，或者没做对？

——你会代替孩子检查、更正家庭作业吗？

关于孩子

——每天只有在你的要求下，孩子才会帮忙做点家务事吗？

——孩子是否不把你放在眼里，或者不把你的话当回事？

——孩子是否多嘴多舌，不服管教？

——孩子是不是要啥有啥？

——孩子除了上课外，是否还得参加其他活动，甚至还不止一项？

——孩子做点事情是否需要你再三提醒？

——当孩子在你面前摔门而去，你是否会轻描淡写地说声“孩子嘛，都这样”就打发过去了？

——每天让孩子上床睡觉，是否就像一场战争？

要是以上任何一个问题引起了你的共鸣，也就是说哪怕有一个问题你选择了“Y”，那么这本书就值得你读下去，不仅如此，还应该随身携带。在车上放一本、家里放一本。

这本书将会直击要害，解除你的困扰。

我保证。

选择权；他行事轻率，我们帮他开脱；他们或轻或重地顶撞我们，我们置若罔闻。说到底，你就是想讨孩子喜欢，难道不是吗？难怪孩子会以为他说了算，难怪家长怎么威逼利诱都不管用！尤其是，有很多妈妈告诉我，她们觉得自己跟奴隶没什么两样，孩子叫她们做什么就做什么，一天下来，总是累得精疲力竭。

想让你的孩子成长为一个身心健康、对家庭对社会都有所贡献的人吗？《五天教出坚强、独立、不逆反的好孩子》正是这样一个行之有效、屡试不爽的方案！

各路专家都在谈论如何增强孩子的自信心。他们向你保证，如果你总是称赞孩子这儿做得好，那儿做得棒，为他的生活铺平道路，你就能踏上人间乐土、理想国度，从此过上幸福快乐的生活。然而，以我近四十年帮助无数家庭、同时和亲爱的妻子一起养育五个孩子得到的经验，我要郑重告诉你，这种方法往往适得其反。太多家庭踏上了一条不归之路，悔之晚矣。

这套方案将帮助你把子女培养成为富有责任感的人，让你无时无刻不为他们感到自豪。它能缓解你在家所遭受的巨大压力，让你体验到教育孩子的过程中前所未有的自由，甚至为你带来欢笑阵阵（等读到《快乐日》一章的时候你就知道了！详见后文）。

也许你在想：这听起来实在太美妙了，令人难以置信，肯定得有什么特别的条件。没错，确实有一个特别的条件，那就是你！你，就是改变孩子思想行为的关键所在。若想让这套方法确实行之有效，你就必须成为自己理想中那种家长，就必须下定决心成为坚强的父母，不要轻易妥协。所以，请给我一周的时间来改变你的思想和行为模式，并带给你惊喜。

在使用本书的过程中，你会遇到一些矛盾挣扎的时候，因为你不会喜欢其中的一些建议。但是我能给你百分之百的保证：只要遵循本书中提供的简单策略，短短五天，你就能拥有一个表现良好的孩子，这个孩子

会明白,并非一切都围着他转,其他人也很重要;这个孩子还会懂得感谢你为他付出的一切。你的家庭会呈现一种崭新的氛围,充满尊重、爱和责任。你很可能还会惊讶地发现,自己的脸上竟然能泛起这么多的笑容!

我凭什么能保证你与孩子的关系在短短五天之内就发生如此巨大的变化?因为,我曾亲眼目睹千百个家庭在采用这套方法之后发生了上述转变,无一例外!

本书不同于以往任何亲子教育书。它是一套真正行之有效的方案。更妙的是,每个人都能做到,不需要你有多高的文凭、多深的学问。想拥有一个出色的孩子吗?想成为一个出色的家长吗?那就来迎接莱曼五天计划的挑战吧。

也许你在想:这听起来实在太美妙了,令人难以置信,肯定得有什么特别的条件。没错,确实有一个特别的条件。

星期一,我将为你揭示孩子的心理到底是什么——以及他为何不断做那些让你濒临崩溃的事情。

星期二,我们将讨论每个家长都希望孩子拥有的三件最重要的东西——以及如何教给他们才能让他们终生不忘。

星期三,我们将放眼未来。你想让孩子成为什么样的人?你想让自己成为什么样的家长?通过运用我久经考验的“成功三大要诀”,你就能达到目标。

星期四,我们将分析自我价值的三大支柱,并且学习如何在孩子身上培养这些品质。

星期五,轮到你来当心理医生了。我们将回顾星期一来各项原则和行动计划,并且准备在没有防备的孩子身上实施。

“莱曼博士有问必答”这一部分,针对育儿方面的热点话题给出了切实可行的建议。我们将这一部分的内容安排在五天之中了,可以结合我们每一天所讲的内容来看如何面对、解决这些问题。

这是真正奏效的战略规划,是针对这些最热门的孩子教育话题所给

出的直接的建议和大胆的行动计划。

用讲求实际的方法来培养优秀的孩子和优秀的家长。

四十年以来,我的职责是帮助人们建立起成功的家庭。我也希望你能有一个成功的家庭。因此在这一部分,请允许我来担任你的私人心理医生。我只用坐在你的椅中休憩,而你则将在下面的论题中找出你目前正面临的问题,遵循其中的建议,其中既有及时雨的解决方法,也有经受过时间考验的金玉良言。

接下来好好想一下你自己的情况。问问自己:

这种行为的目的是什么?

我作为一个家长在这种情况下有什么样的感受?

这是不是小题大做?

这些问题的答案能帮助你为你的家庭制订出一个行动计划。如果真是老鼠洞这样的小事,老鼠夹子就能解决问题。但如果事关重大,赌注就在无形中提高了很多。这个情况处理不好将会给你的家庭活力、你的幸福以及你孩子的幸福带来深远的影响。

最重要的一点是记住这个秘密:不要让你的孩子知道你的计划。在快乐日到来之前,你所做的事情都必须绝对保密。在这套体系中不会有警告——胆小鬼也最好靠边站。在你的行动计划展开之后,一旦退缩,你就会被打回原点。

你能成为一位优秀的家长。你也能拥有一个优秀的孩子。

向前进,不要回头。快乐日就不远处等着你。

最后就到了我所说的快乐日。这是我最喜欢的一天了。计划实施完毕,该轮到你坐下来看好戏了……对了,还有孩子脸上那种迷惑不解的表情。这是家长最好的娱乐了。

只要你别半途而废,我保证你的努力终将得到回报。我知道,因为我在自己的孩子身上就取得了成功。几个孩子中,小的十五岁,大的都已经有三十五岁了。我和珊德拉都为他们而感到骄傲。在学业上,在生

活中，他们都做得很出色。他们甚至没有上过交通法庭，没有进过驾驶员学习班，不像他们的老爹。了不起的是，他们真心热爱彼此，为了能够相聚在一起，都能做出巨大的牺牲。还有你想不到的呢：他们也热爱并尊重我和珊德拉，甚至喜欢待在我们身边。就连我们十五岁女儿的朋友，那天都对她说，她的父母“很酷”。

只要你别半途而废，我保证你的努力终将得到回报。你的孩子值得拥有这一切。

你值得拥有这一切。

在《五天教出坚强、独立、不逆反的好孩子》这本书中，我汇集了近四十年在婚姻、教子方面的经验——包括我作为心理学家的临床经验、作为五个孩子父亲的个人经验，以及我在全国各地为无数家庭指点迷津的过程之中所遇到的大量事例——全部倾注到这样一本小小的书里。我之所以这样做，是因为我关心你的家庭。我想看到你的家庭也能拥有像我家那样令人满意的关系。我想让你的家中也能体验到所有家庭成员互相爱护、互相尊重的感觉。

你的孩子值得拥有这一切。

你值得拥有这一切。

没有什么，能比看着这一切到来更让我感觉到幸福的了。

Where Did They All Come from?

Contents

目录

你是本书的目标读者吗? 1

引言 1

星期一 父母一定要懂的孩子心理学 1

孩子说:我恨你! 2

孩子都是善于操纵的老手 5

害羞的孩子,其实很强势 8

面对孩子愤怒的情绪:教他如何处理负面情绪 10

大多被认为是强迫症的孩子,只是比较执拗 13

孩子的心理是在寻求关注 15

显摆、捣乱是在寻求关注 17

搞笑、表演、制造危机,都是想寻求关注 20

孩子挑战你的权威,谁说了算? 24

别让孩子牵着你的鼻子走,从生活小事开始 27

孩子表现出无助,不要为他代劳 28

对于胆小的孩子,要掌握主动权 29

孩子都是习惯的动物 32

就寝:选择简单、固定的流程 33

树立你的威信的有效方法 38

面对乱发脾气孩子:说一遍,转身,走开 43

星期二 改变孩子的态度 49

想让你的孩子品格出众,而不是与别人格格不入吗? 50

孩子的负面态度从何而来 51

改变孩子的态度,先明确孩子行为的动机和这种行为的性质 52

改变孩子的行为,首先改变你的行为 56

顶嘴的孩子:她一开口,你立刻闭嘴,走开 59

抱怨:引导他去抱怨的源头 61

说话无礼:让孩子亲身体验鲁莽无礼的后果 63

翻白眼:用幽默来帮助孩子改掉这个毛病 63

我、我、我:孩子天生是自私的 64

零用钱:影响他对自身的看法 65

打小报告:让她和小树说去吧 70

给孩子们聚会:有所为,有所不为 72

牢骚:不给牢骚任何回报 74

打岔:先行动,后解释 75

就餐:摸清孩子的禀性 76

踩着地板冲出房间:冷静,你先道歉 78

挑食:孩子的饮食取决于父母 79

暴饮暴食:先改变自己的生活方式 81

吐痰:通常是从父母那儿模仿来的 84

多动症:给孩子贴上标签,不如改变他的行为 86

改变孩子性格与行为的三大要诀 101

◇ 让现实来教导孩子:让孩子体验不良行为的自然后果 102

犯迷糊 103

赖床 104

孩子的行头问题(衣服、头发、化妆) 106

自以为是,无所不知 108

个人卫生 110

对钱粗心大意 111

迟到 114

◇ 不做负面评价,而是积极回应 117

面对同龄人的压力,教孩子独立思考 121

用积极的方法应对孩子的短信和上网 124

沉迷电视或电脑游戏 126

◇ 不完成甲,就没有乙 128

固执 130

懒惰 132

摔门 134

颐指气使 135

对父母不理不睬 136

故意不听话 138

车上的纷争 141

星期三 改变孩子的品格 147

展望一下5年、10年和20年之后的未来,你希望你的孩子
成为什么样的人? 148

品格是第一位的 152

毒品、吸烟和酒精:采取强硬手段 154

互相辱骂:立刻叫停 158

不友好:不找任何借口 161

- 电话礼节:教会孩子尊重 163
- 偷窃:需要立即处理 164
- 分享:从生活小事中学习 166
- 无私:在巧问妙答中灌输 167
- 谢谢:每个人都应该说 172
- 不说谎:选择好的教育时机 173
- 礼貌:永远不会过时 175
- 当生活不公的时候 176
- 尊重:从倾听开始 177
- 脏乱:教导孩子拥有责任心 179
- 基本礼仪:在游戏中养成 180
- 你是一个什么类型的家长? 183
- ◇ 权威型家长最看重情感关系 188
- 打架:需要爱的教育 190
- 礼物:孩子们需要什么和孩子们想要什么 192
- 课外活动:为孩子作点儿牺牲 194
- ◇ 做一个权威型的家长 197
- 孩子交流:少问问题,引导他们交谈 199
- 回家时间:给孩子信任,让他自己决定 203

星期四 树立自我价值的三大支柱以及如何在孩子身上 培养这些品质 211

- 万一我打击了他们的心灵,怎么办? 212
- 对孩子期待更高的就能得到最好 213
- 家庭作业:是孩子的不是你的 215
- 父母需要培养孩子自我感觉良好还是树立孩子的自我价值? 217

- 留级:每个孩子成长和学习的脚步有快有慢 219
- 健忘不是借口 221
- 树立孩子自我价值的三大支柱 223
- ◇ 无条件的接纳 224
- 厌食:让孩子认识不完美的自己 226
- 作弊:谈谈自己的体会 228
- 关在房里闭门不出:孩子需要你的接纳 230
- ◇ 营造归属感 232
- 恃强凌弱:内心缺乏安全感 234
- ◇ 提高孩子能力,让他们承担更多责任 238
- 宠物:意味着责任 240
- 对车和驾车的不负责任的态度:没收孩子特权 243
- 有了手机:就有了更多的责任 246
- 不要称赞,是鼓励 248
- 孩子想放弃:肯定孩子的才能和成绩 252
- 过度谨慎:肯定孩子积极的方面 255
- 拖延的孩子:往往有完美主义的父母 256

星期五 为快乐日做好准备 261

家里有一位医生,那位医生就是你…… 262

不给孩子警告、威胁和解释——只要行动和贯彻执行 264

出什么事了,医生? 266

始终如一是制胜关键 267

为快乐日做好准备 268

1. 你的行为要做到百分之百的始终如一,说话算话并且贯彻到底。 268
2. 不做负面评价,而是积极回应。 268
3. 数到10,然后问自己:“在这种情况下原来的我会怎么做?”

- 现在的我又会怎么做？” 269
4. 永远不要威胁你的孩子。 271
5. 保持平静，不用生气。 272
6. 不要给孩子任何警告。 274
7. 问自己：“这是谁的问题？” 274
8. 不要以为孩子们的不规矩行为会从此消失。 274
9. 脸上时刻保持微笑，即便你心里想做的……正好相反。 276

星期六 快乐日 281