

How to Train your Children

轻轻松松 教孩子听话

【美】雷·C. 比尔利◎著
王祖宁◎译

美国家长协
大力推荐的家

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

轻轻松松教孩子听话

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

图书在版编目 (C I P) 数据

轻轻松松教孩子听话 / (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 978-7-5104-2555-4
I. ①轻… II. ①比… ②王… III. ①家庭教育
IV. ① G78
中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第014437号

轻轻松松教孩子听话

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: 191千字 印张: 15.25
版 次: 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-2555-4
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



序

这套书与一般的儿童教育书籍完全不同。它不是仅仅把一些普通的育儿经验进行简单的汇编，而是殷切希望通过本书中的讲解，能够在怎样培养孩子的某些优秀品质方面给爸爸妈妈们指点迷津。

这套书既适合爸爸们阅读，也适合妈妈们参考。尤其是妈妈们，可以运用前几课里学到的知识首先教孩子学会听话。但是，我们更希望爸爸妈妈能够一起在这套书的详尽指导下，建立起一种全新的家庭教育制度。这里既有对前人经验的总结，也有对现代教育方法的研究，所以你尽可以放心，我们提供给你的是一套卓有成效的家庭教育体系。

本套书共分四卷，你手中的这一本是其中的第一卷。这本书的标题是“轻轻松松教孩子听话”。无论是对爸爸妈妈们还是对孩子来说，在这本书里，都能找到那些最难以把握的幼儿教育方法，执行起来都会感觉“轻轻松松”。

在本书的第一章里，我们详细介绍了家庭教育体系中最重要五个基本原则，具体讲解了如何教育不同年龄阶段的孩子让他们听话的方法。这里我们希望爸爸妈妈们能够身体力行，依照书中的示范课程，亲自教育你的子女。这本书选材精当、解释详尽，在讲解具体操作方法时还配有一些插图来加以说明。当你读到最后一章时，也许已经在自己的家庭教育实践中积累了丰富的经验，我们正是在这个基础上，用更加综合概括的语言，对家庭教育体系的基本原则进行了简要的回顾。

第二卷名为“轻轻松松教孩子自律”，这本书主要针对不同年龄阶段孩子的一些特质，比如爱发脾气、任性、胆怯、逞强、多愁善感

等，教爸爸妈妈们如何正确对待。

第三卷讲述了如何“轻轻松松教孩子身心健康”。

第四卷，我们将教给爸爸妈妈们怎样“轻轻松松教孩子明辨是非”。在这本书里，我们首先讲解了如何引导孩子树立起“个人”道德观念，如何教育孩子发展与小伙伴们之间的关系，从而树立起他们的“社会”道德观念。

总之，这套书涵盖了从孩子出生的那一刻起就困扰家长们的种种问题，以及处理这些问题的正确方法。

在讨论这些教育孩子的方法时，书中还穿插了许多小故事加以说明。我们希望你能够从这些故事中获得启迪，当你处理其他类似情形时，这些一点一滴的启发会变得尤为可贵。

如果你能够从头至尾认真阅读这套书，并掌握家庭教育的基本原则及其应用方法，那么在你教育自己的孩子时，就一定能做到游刃有余。由于这套书的编排严格遵循了儿童生长发育的自然规律，所以我们建议你能够按照书籍的原有次序进行系统学习。

一开始的时候你也许会怀疑，在这么短的时间内真的可以让孩子变得乖乖听话吗？在这套书中我们提供了足够的示范课程，当你处理其他类似的情况时，这些课程一定会给你极大的帮助。聪明的爸爸妈妈们，如果你能够认真执行这套书中的教育理念，我们相信展现在你面前的将是一个完全不同的儿童世界。这里，我们还希望你能在教育实践的进程当中，密切关注你的“学生”身上所发生的一切变化，因为教育孩子的过程同时也是家长进行自我教育的过程。

我们出版这套书的目的，旨在帮助那些认真阅读这套书的爸爸妈妈，学会用一种与他们的培养目标相称的教育方法来培养孩子。



第一章 教育孩子前必知的五大原则

一、暗示原则	002
二、替代原则	005
三、合作原则	008
四、期望原则	012
五、认同原则	018

第二章 怎样教孩子才会听

一、出生至6个月	026
二、6个月至1岁	028
家教实践课一：教不到1岁的孩子听从“不要拿”的命令	028
家教实践课二：教孩子听从“不能摸”的命令	046
家教实践课三：即使孩子不在身边，也能让他听话	049
家教实践课四：让幼儿在离你较远时也听话	057
家教实践课五：让孩子放下手中的东西	064
三、1~3岁	068
家教实践课六：如何让孩子听从“不要摸”和“给我”	069
家教实践课七：让孩子把房间里的某样东西拿给你	076
家教实践课八：让孩子把房间内任意地方的东西拿给你	085

四、3~6岁	092
家教实践课九：让3~6岁的孩子听话	095
家教实践课十：让孩子“到这儿来”	116
家教实践课十一：让孩子“快点儿”跑向你	121
家教实践课十二：在孩子“快点”、“到这儿来”时， 告诉他“等一下”	129
家教实践课十三：教孩子分清“到这儿来”和“到那儿去”	133
家教实践课十四：让孩子看懂“快点”和“等一下”的手势	135
五、6~10岁	137
家教实践课十五：教6~10岁的孩子听话	138
六、千万不要责骂孩子	143
七、教孩子听话时的注意事项	159
八、几点建议	162
九、10~15岁	163
家教实践课十六：10~15岁的孩子也能听话	166
十、怎样给孩子下命令	170
十一、15~21岁	187

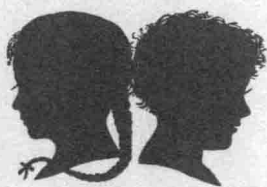
第三章 棍棒底下未必出孝子

一、体罚孩子的恶果	203
二、自然惩罚	206
三、服服帖帖与循规蹈矩	210
四、其他形式的惩罚	212
五、正确的做法	214

第四章 运用五大教育法则的注意事项

一、了解孩子的动机	220
二、注意孩子的习惯	221
三、根据孩子的年龄	222
四、把握训练的规律	223
五、明白孩子的天性	224
六、学会与孩子建立友谊	225
七、永远信任你的孩子	226
八、关注每次训练的结果	226
九、不要总是对孩子吹毛求疵	227
十、怎样善用五个教育原则	229





第一章

教育孩子前必知的 五大原则



一半是与生俱来，一半是循规蹈矩。

——华兹华斯

本书中的实用教子方法是建立在五个基于孩子天性的基本原则之上的，分别是：暗示原则、替代原则、合作原则、期望原则和认同原则。这些原则会体现在接下来的每一课中。对于这些原则，我们既做了概括的论述，又不乏对具体实施方法的讲解。

一、暗示原则

※ 暗示的含义

暗示是一门艺术，通过这门艺术你可以不用发号施令就能取得想要的效果。让我们举个例子来说明吧。

一天，妈妈生病了，爸爸正向妈妈的房间走去。亚瑟和范妮刚刚放学回家，只见他们俩一头冲进客厅，差点儿和爸爸撞了个满怀。这时爸爸把食指竖起放到嘴边，示意孩子们小声一点儿，然后继续往妈妈的房间走去。虽然爸爸并没有发号施令，可是孩子们马上就明白了，也想去看看妈妈到底怎么样了。于是，他们安静地跟在爸爸身后。等到三个人都围在妈妈床边，像平日里那样嘘寒问暖时，孩子们的举止已经变得非常得体——这全都是暗示的功劳。

处理自己同他人的关系时，比如与同伴、与工厂领班、与项目经

理或者与学校教师之间的关系，所有聪明的爸爸妈妈都可以试一试暗示的方法。如果妈妈在墙上挂了一张名人名言的字画，就可能在潜移默化中陶冶孩子的高尚情操。如果广告商反复强调反映某商品优点的个别字句，就可能刺激消费者购买的欲望。演说家们也正是借助于暗示的威力，让演说充满言外之意，引起听众的啧啧称赞。

所谓暗示，实际上就是对某种行为的倡议。假如有人希望你去做一件事情，你可能同意，也可能不太赞同，但是他不停地向你灌输“去做吧，去做吧”这种思想，其结果就是最终你会毫无异议地接受这种思想并自觉行动——这就是运用暗示原则的典型案例。别人去喝水的时候，同时也是在向你暗示：你也需要来点水了；别人打了个哈欠，你会马上意识到自己该告辞了。这样，通过暗示的方法，你被引导着做了一系列动作，但是你自己也许毫不知情，究竟是什么引发了自己的行为。以上就是运用暗示原则的通常情形。爸爸妈妈们可以经常运用这一策略，用来改良自己教育孩子的方法。

※ 暗示的优点

实际上，如果家长对孩子直接发号施令或者提出要求，极有可能会招致孩子的不满情绪，触发他们潜在的反抗心理，并引来层出不穷的争论和问题。相对含蓄的暗示方法就可以消除以上的种种弊端。在每个孩子的内心深处，都存在着这样一个自发的机关，暗示原则就是巧妙地利用了这个机关，将孩子的一言一行同生活中的方方面面联结起来，使爸爸妈妈们轻而易举地约束孩子的行为举止。

另一方面，暗示带来的后果也有好有坏。我们必须时刻留意，避免孩子受到某些不良自我暗示的影响。举个例子来说：

一个4岁大的孩子可能会做这样的游戏，游戏里她的布娃

娃会说话，椅子是小马，妈妈则扮演来访的客人。这样的故事就是几天几夜也演不完。然而，这种天生表演的冲动却很容易在几年后成为孩子说谎的诱因。“幻想和暗示，”特蕾西说过，“是产生谎言的主要原因……如果对孩子的这种幻想和对成功的强烈渴望不加以约束，等到他们年龄稍大时，他们往往会认为自己的所见所闻不过是一些似是而非的东西……这时，头脑清醒的家长就应该通过一些暗示性的问题给孩子提醒，使他们意识到自己的想法与现实生活格格不入，并最终战胜错觉。”^①

另外，孩子很多有失体面的行为往往同来自坏人的不良暗示有着直接关系。这些有害的暗示，几乎多多少少存在于每一个家庭里，因此，作为孩子的家长，我们的任务就是及时发现这些不良的暗示，并用积极向上的暗示取代它。

※ 诱导性暗示

最行之有效的暗示方法非诱导性暗示莫属，让我们来举例说明。

有一天，一位机械工程师发现14岁的儿子很有成为一名优秀火车司机的天分。接下来的问题就是，怎样才能把孩子的兴趣从一些意义不大的事情上，比如一天到晚看动画片上转移，以免埋没了孩子驾驶火车的天赋。爸爸先是对孩子讲了许多大道理，可是都不起作用，于是他决定制作一个火车模型。有一点爸爸做得很好，就是让儿子保证参与到其中来，并承担一部分力所能及的工作。首先爸爸去买了一些零

^① 《儿童心理学》(Psychology of Childhood)，第185页。

部件，接下来他把整个工程分解成了若干项小的任务，其中有几项小孩子可以轻松胜任。这时，如果爸爸能够组装好零件，按时完成自己的那部分工程，那么他就已经向儿子发出了强有力的信号，带动儿子继续完成自己的任务。

于是，小男孩开始自己动手制作模型。几天过去了，他终于完成了爸爸分给他的任务。这时，爸爸又到商店买来一些零件，自己先干上半个小时，然后再分给小男孩另一项小任务。这样周而复始，直到他们合力完成了这个火车模型。

事例中，爸爸用自己的工作劲头带动儿子的兴趣，强化了儿子心里本来就存在的某种观念。虽然对这之间的关系，父子两人可能都并不知晓，但是在这个过程当中，父亲正是成功地发挥了暗示的效应，用自己坚定的意志对儿子脆弱的冲动起到了强化作用。

总之，在运用诱导性暗示这一方法时，爸爸妈妈们首先要做的就是将任务分解成小块，然后在孩子刚起步的时候给予适当的引导，在孩子犹豫不决的时候进行积极的配合，直到他们可以独立完成任务并不断取得进步。

二、替代原则

假如每个人都能做出明智的选择，并依照自己的选择不断进步，那么整个人类的进化将不再成为问题。但是事实并非如此，所以我们必须保证，在孩子选择自己人生的行动路线和行为准则时，能够得到必要的指点。

※ 选择的重要性

如果要用选择这一概念来给教育下定义，那再简单不过了。所谓教育，就是帮助未成年人在其年幼时进行正确抉择，让他们知道，等到他们的人生篇章写完时，一切都应当了无遗憾。而作为受教育者，则应当养成重视选择的良好习惯，学会怎样运用智慧权衡轻重并审慎选择。对于那些正在对孩子进行行为矫正训练的爸爸妈妈来说，可能会经常遇到这类问题，即怎样引导孩子进行正确选择。比如，孩子桀骜不驯就是选择了与家长的规定和要求格格不入的行为标准；孩子逃学就是选择了与自然规律和父母意愿背道而驰的行为方式；孩子好逸恶劳就是选择了迎合自己的低层次要求，而不是听从理智判断的指挥。那么，怎样才能保证孩子择善而从呢？这也是爸爸妈妈们时常要面对的问题。

※ 替代原则

从以上的叙述我们可以看出，替代原则的运用总是大同小异的。将我们其基本规律具体表述如下：用有益的取代有害的、用高尚的取代卑微的、用优秀的取代平庸的。反过来，我们也可以这样表述，那就是对孩子来说，什么都不做是不可能的。避免空虚不仅是自然界的普遍规律，也是人类世界的经验之谈。因此，对于孩子的充沛精力，如果不给予他们释放的机会，就等于压抑了他们的天性。正如美国心理学家桑代克所说：“你不可能让尼亚加拉河里的水流回到伊利湖里静止不动，但是你可以为它开辟新的渠道，用河水来驱动工厂的轮机，从而造福世人。同样，人类的天性也是这个道理。”



※ 替代还是禁止？

当我们运用替代原则时，可以发现这种方法最显著的优势就在于，它可以让我们很少，甚至在很多情况下完全用不着再对孩子三令五申发号施令。有大量的实验表明，禁令总是让人精神沮丧。孩子体内的能量是源源不断的，如果只想把这些能量禁锢起来，不仅会打击孩子的自信心，而且会成为孩子创造自己人生幸福的最大障碍。

我们这套教子书的最终目的就是希望能够指引读者，在规范孩子的言行时，尽量减少对孩子发号施令。对于那些受过良好教育的爸爸妈妈们来说，体罚已经为时代所唾弃，只有在少数极端情况下才会采用。然而以禁令作为管教孩子的手段却由来已久，虽然早就有人对于这一点持有不同的看法，但是禁令无论是在学校还是在家里仍然大行其道。迄今为止，尽管我们已经有了不少对替代原则的有益尝试，但是这些尝试大都流于形式，要么不成体系，要么有失偏颇。

这里我们首先要明确一点，家长和教师们对替代原则的理解能力以及应用能力，在对孩子进行塑造与培育方面起着决定性作用。刚出生的宝宝就像一只柔弱的幼兽，他在成长时期所取得的每一次进步，都是不断地在以人类特有的行为方式来取代动物的自然生存模式。这时就需要一个经验丰富的长者出现在他身边，指导少不更事的他进行正确的选择。

随着年龄的增长，爸爸妈妈们可以给孩子更多自由选择的权利，但是要经常对他的选择提一些建议。在孩子的选择不妥当时，爸爸妈妈们应当给他推荐一些其他可供替代的可能。实际上，在你教育孩子的过程中，置换原则几乎可以适用于所有的场合与情形。

当孩子沉溺于你不喜欢的一些活动时，较为稳妥的处理办法就是：给孩子选择另外一种无伤大雅又为他喜爱的活动作为替代。也许很

多家长都有过这样的经验，把子女的嗜好从无益的消遣放纵转移到健康的娱乐活动上来。你也许见过这样的家庭，在爸爸妈妈的帮助下，一个18岁的孩子已经积攒了许多乐器，有低音鼓、铙钹、沙锤、口哨和三角铃等，最终的结果是，孩子不仅找到了陶冶身心的乐趣所在，也给亲戚朋友带来了许多欢乐。

这个弃恶扬善的替代原则既可以用在重要的事项上，也可以用在一些较小的事情上。比如，给孩子挑选食物的时候，或者给孩子安排座次的时候都可以运用替代原则。对于聪明的爸爸妈妈们来说，总是有着数不清的替代办法，既能够保护孩子善良的本意，又能够避免孩子的天性受到挫折。

三、合作原则

不管需要付出什么样的代价，爸爸妈妈们一定要努力同孩子保持一种和睦融洽的关系。对于这一点，我们下面就来具体情况具体分析。所谓合作原则，简单来说就是，无论爸爸还是妈妈，当你满足了孩子的某个希望、某种欲望或者期望后，孩子往往会变得很听话。如果你能让孩子明白你处处为他着想时，他就会本能地用自己的善意作为对你的回报。刚才，我们又一次提到了人类天性中的一个基本规律，也就是，当人们感到舒适愉悦、神采奕奕或者受到关注时，总是会对那些给自己带来这些感受的人有所回应。孩子对爸爸妈妈的这种回应，恰恰就是融合孩子利益与父母行为的重要因素。



※ 合作原则的含义

快乐的施予者与接受者之间感情上的相互作用，是人类社会中维系人们相互关系的最坚不可摧的纽带。作为家长，如果能够适当运用这一规律调整自己与孩子的关系，就可以从孩子那里得到自己预期的回应。

在我们讨论的这条合作原则中，孩子处于绝对优势的地位。每一个孩子都有数不清的兴趣爱好和想要的东西，就是那些对幼教知识一无所知的人也懂得，对孩子的这些愿望要加以甄别。因此，爸爸妈妈们必须学会灵活处理。如果爸爸妈妈真的想和孩子建立起一种亲密无间的关系，那么他们就必须留意孩子的种种需求，并且就如何满足这些需求进行周密的计划。

在教育孩子的过程中，如果你忽视了对合作原则的应用，那么对孩子的教育往往会功败垂成。因为对孩子的需求采取漠然置之的态度，只能让爸爸妈妈与孩子的关系变得剑拔弩张，并且很可能会扼杀了孩子本来可能良好的初衷。

※ 换取孩子的好感

为了避免引起误解，在这里我们有必要区分这样两个概念，即在教育孩子的过程中，爸爸妈妈们对孩子的需求是积极配合还是消极迎合。假如仅仅因为孩子按时完成了某项任务，我们就给予他一定的物质奖励，这实际上只是对孩子需求的消极迎合。我们绝不赞成爸爸妈妈们依靠这种手段，用以换取孩子对自己的顺从或者好感。这是对合作原则的误用。我们的建议是，应当考虑孩子的实际需求和利益，并为满足这些需求和利益提供渠道。这样一来，孩子就变成了爸爸妈妈“爱的俘