

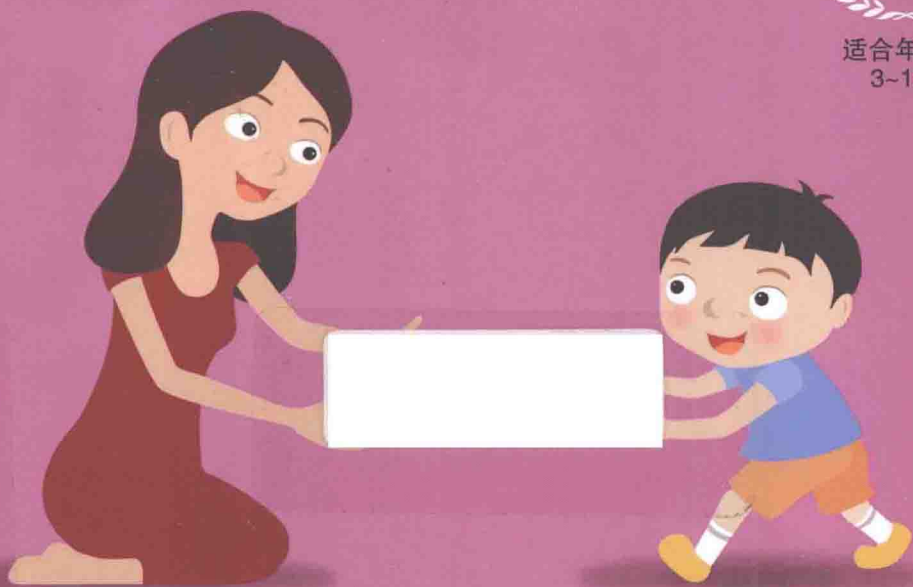
# 米歇尔 Michele Borba Ed.D. 亲子教育百科

THE BIG BOOK OF PARENTING SOLUTIONS

(美) 米歇尔·博芭 著  
曾怡 译

家教经典  
畅销全球

适合年龄段  
3-18岁



江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE



# 米歇尔 亲子教育百科

(美) 米歇尔·博芭 著  
曾怡 译



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

米歇尔亲子教育百科 / (美) 博芭 ( Borba, M. ) 著 ;  
曾怡译. — 南京 : 江苏文艺出版社, 2014.1  
ISBN 978-7-5399-6368-6

I. ①米… II. ①博… ②曾… III. ①家庭教育—美  
国 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第149968号

---

Copyright ©2009 by Michele Borba  
This edition arranged with Joëlle Delbourgo Associates, Inc.  
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

中文版权©2013上海读客图书有限公司  
经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文(简体)版权  
江苏省著作权合同登记号: 10-2013-275号

---

书 名 米歇尔亲子教育百科

著 者 [美]米歇尔·博芭

译 者 曾怡

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特约编辑 胡艳艳 朱莹莹

责任监制 刘 巍 江伟明

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 710mm x 990mm 1/16

印 张 46.75

字 数 635千

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6368-6

定 价 59.80元

---

如有印刷、装订质量问题, 请致电010-85866447 ( 免费更换, 邮寄到付 )

**版权所有, 侵权必究**

## 中文版序言

### 家庭教育非常重要，中国家长会越来越棒！

能把孩子教育好，会让家长内心充满无与伦比的成就感，但是其中的种种困难也是难以想象的。家长真是为孩子操碎了心：管得少了不放心（“我是不是应该多帮帮孩子？”），管得多了也不放心（“我是不是把孩子逼得太紧了？”）。一涉及孩子，不管作了什么决定，家长心里总是反复掂量，老觉得不踏实（“是不是该给他买个手机啊？”“这所学校适合孩子吗？”“我是不是对孩子管得太严/松了？”）。这种紧张焦虑的心情可以理解，因为家长爱孩子基于自己的生命，什么都想给孩子最好的。现在的各种媒体也反复强调，家庭教育对于孩子的成长至关重要，家长的精神压力可想而知。

专家、媒体新闻和各种教育书籍都传达了一个信息：在孩子成长的过程中，家庭教育非常重要。亲子相处的方式、亲子教育方法，以及家长对孩子的期望都会对孩子的身心发展产生巨大的影响，甚至决定了孩子今后的道德水准、社交能力和情商水平。肩负着这么重大的责任，家长当然会紧张，生怕自己做得不够好。在这一点上，全世界的家长没有什么不同，都会碰到同样的教育难题，也会同样地不知所措。我也不例外，作为三个儿子的妈妈和曾经的教师，我知道自己、周围的家长朋友都有过惶恐无助的时刻，生怕有什么地方没有做到位，耽误了孩子。

我非常享受做妈妈的感觉，同时作为一位职业女性，我也很喜欢自己的工作。作为家庭教育方面的专家，我担任了数百所学校的教育顾问，撰写了22本教育方面的书籍（被译为14种语言）。在过去的三十年中，我向全球一百万名家长面对面地讲解自己的教育理念，答疑解惑。我发现，全世界的家长，不论在哪个地方——亚洲、北欧、非洲、澳大利亚、新西兰、美国，在教育孩子方

面都会碰上同样的问题，有着类似的焦虑。例如：怎么能够让孩子乖乖地上床睡觉？怎么让孩子主动写作业？怎么让孩子不再大哭大闹？怎么让孩子不要染上物质至上的坏毛病？怎么帮助孩子合理地使用电子产品？怎么帮助孩子抵制朋友带来的坏影响？这些家长来自不同的国家、不同的文化背景，但是都希望能够培养出快乐、健康和成功的孩子。家长们需要有人指引、帮助他们实现这个目标。

这也是我写这本书的初衷。我知道家长们希望了解怎么才能做到最好，帮助孩子成长。在本书中，我针对家长关心的问题列出了有效的解决方法，帮助家长做到心中有数，在碰到这样的教育难题时能够自信地应对。翻开这本亲子教育百科，家长们首先可以从目录中找到自己想要解决的难题，再找到相应的章节，参考这个问题的解决方案。另外，请注意，因材施教也很重要，家长要按照孩子的情况选择一个或者两个最适合的方法，然后再持之以恒地付诸实施，直到孩子改掉了原有的坏毛病，养成新的好习惯。

## 中国的家庭教育问题和建议

中国的家长可能会想，这本书中列出的教育方法适合我家庭的情况吗？答案是“适合”。中国家长和美国家长一样，都非常重视子女的教育，孩子能够感受到父母的期许。与其他国家的同龄人相比，中国的学生在学业中表现更为出色，在理科上的成绩尤为突出。调查显示，中国家长同时也很注重孩子的品行教育，注意培养孩子吃苦耐劳、坚韧不拔、严于律己的品质，这些都为孩子未来的成功打下了坚实的基础。美国圣地亚哥州立大学心理学系的副教授琼·温茨博士总结了多项研究的成果后发现：“平均而论，相比于西方国家的家长，亚洲的家长会更多地管教孩子，要求孩子更加用功。相应地，亚洲孩子的表现也会优于西方国家的孩子。”

在全球各地，特别是在中产阶级家庭中，家长的教育方式也在发生变化，不再像以前那样靠威权和惩罚来管教孩子，而是更多地通过循循善诱的方式，让孩子心服口服。家长也不像以前那样只重视孩子的成绩，而是更多地鼓励孩

子发挥自己的想象力和创造力，提升情商水平，帮助孩子成长为身心健康的人，在社会上更好地立足。

改变自己的教育方式并不容易，但是家长要知道，哪怕是非常细微的改变也会对孩子带来巨大的影响。成功的秘诀就在于“锲而不舍，日积月累”。家长首先要找出最想让孩子改掉的坏毛病，然后有计划地改变自己的教育方法，可以一点一点地来，但是一定要坚持住，直到孩子养成新的好习惯。家长要集中火力，一次只帮助孩子改掉一个坏习惯，逐步引导孩子，不要半途而废，这样，孩子肯定会有所进步。

### 中国家长面临的独特问题

在中国，家长们会为哪些教育问题辗转反侧？会希望自己在哪些方面做得更好？中国的家长们有自己独特的烦恼。

· **孩子间的竞争非常激烈。**孩子在成长的过程中，总会不知不觉甚至不得不把自己和同龄人进行比较，希望自己也能做到事事出众。但是这种比较不利于孩子的身心发展。在目前这个竞争尤为激烈的社会里，家长对孩子寄予厚望，希望孩子能够脱颖而出。孩子在这种压力下，过于注重学习名次，无法获得全面的发展。中国的学生和西方国家的学生一样，都希望发挥自己最大的潜能，获得最好的成绩，超过同学和朋友。可该怎么让小孩子形成“良性竞争”的心态呢？答案就是，家长要注意自己表扬孩子的方式。美国斯坦福大学的心理学教授卡罗尔·德维克经过研究发现，总被夸为“聪明”的孩子更加争强好胜，不惜代价击败对手的愿望也更加强烈。家长可以参考“霸道”“过度依赖物质奖励”“比赛时输不起”“冷漠”等章节，教导孩子做到胜不骄败不馁。

· **孩子觉得一切都是自己该得的。**社会经济的变迁改变了家庭结构，低生育率成为趋势，越来越多的父母选择只生一个孩子，爸爸妈妈都要工作，孩子只好留给爷爷奶奶或者外公外婆照顾，越来越多的中国孩子，甚至美国孩子都是祖父母带大的。祖父母成为孩子生命中的重要依靠，孩子从老人那儿得到足够的照顾和爱，这是好的一面，坏的一面是老人容易娇惯孩子，父母因为没

有时间陪伴孩子而心怀内疚，也对孩子分外宽容。孩子“要风得风，要雨得雨”，觉得一切都是应得的，自己就应该想怎么样就怎么样，很难想象这样被宠坏的孩子会受到老师或者同龄人的喜爱。家长可以参考“独生子女”“自私、骄横”“缺乏感恩之心”“物质崇拜”“总是吹牛”“故意与家长对着干”“大声哭叫磨人”“一不高兴就大吼大叫”“对家长总提过分的要求”等章节，教导孩子懂礼貌、守规矩。

· **孩子和家长待在一起的时间越来越少。**虽说万事没有绝对，但是50年来的众多研究表明，判断孩子精神健康与否的重要指标之一就是看家长与孩子的关系是否紧密。很多孩子反映，父母花太多的时间在工作上，有的家长甚至每天只有不到半个小时的时间和孩子交流，导致亲子关系“别扭”或“冷淡”，这种现象让我很担心。家长可以参考“家庭生活”以及“一不高兴就大吼大叫”等章节，增强和孩子的交流，改善亲子关系。

· **家长的压力带给孩子负面影响。**研究表明，家长需要帮助孩子在成长的过程中远离精神压力，这样才有利于孩子的身心健康，这一点非常重要。家长的精神压力会极大地影响孩子的心理健康。很多爸爸在工作中感到巨大的压力，回家后会不禁和妻子发生争吵，甚至打骂妻儿。其实，不仅仅是爸爸们精神压力大，妈妈们或者因为丈夫的情绪或者因为自己的工作，精神也总是处于紧绷状态，艰难地平衡工作和家庭的关系。家长可以参考“精神压力过大”“过度担心世界大事”等章节，教导孩子如何应对家庭中的紧张氛围。

· **孩子没时间玩。**孩子充满活力，天生就喜欢各种运动、做游戏、在户外玩。中国的孩子也不例外，但是由于家长和老师过于强调学习，不太重视体育锻炼，加上运动设施不完善、体育课内容单调还经常被挤压等原因，中国的孩子们花在玩上的时间要少于其他国家的同龄人。家长可以参考本书中“体育运动”“注意力缺陷”“电视瘾”等章节的内容，意识到玩对于孩子身心发育的重要性，让孩子有更多的时间进行各种体育活动。

· **越来越多的青少年出现心理问题。**越来越多的青少年出现精神抑郁的症状，甚至有自杀的倾向，这成为一种全球现象，中国也不例外。背后的原因有

很多，例如学业压力等。家长望子成龙的心情可以理解，但是也要时刻注意孩子的心理状况。家长越早发现孩子的抑郁症状，越早带孩子求医，治疗效果就越好。儿童期的精神抑郁完全可能治愈。家长可以参考本书中“抑郁”“考试焦虑症”“精神压力过大”“过度担心世界大事”等章节，留心孩子的早期抑郁症状，尽快采取行动。

## 家长们都会犯的 error 及相应的解决方法

我曾在世界多个国家开办家庭教育讲座，家长们总是问我这个问题：“你怎么看待‘虎妈’？”每个地方都不例外，家长们都迫切地想知道是不是应该采用“虎妈”的方法教育孩子。我的回答是：“在教育子女上，华裔家长在很多方面做得非常好，例如，重视教育，培养孩子坚韧不拔的精神，坚信勤能补拙等。在这样的教育下，孩子都非常用功，成绩出众。家长首先要肯定自己做得好的地方，但同时要注意让孩子全面发展，并且要培养孩子的情商和社交能力。毕竟，衡量家长的教育是否成功只有一个指标，就是——孩子能在成人后独立地开展自己的人生吗？”听了我的回答之后，有的家长会反思自己在子女的教育上哪些地方做得好，哪些做得还不够。我希望所有的家长都能不断地总结、提高自己的教育方法，最大限度地提示自己的教育水平。

## 最后的忠告：跟着直觉走！

在不同的文化中，家长教育孩子的方式、理念和做法千差万别，但是核心内容却并无差别。不分地区、宗教、种族，所有的家长都希望能够给孩子最好的一切。美国的育儿大师斯波克博士在半个世纪前就写道：“家长们，请相信自己。你知道的要比你自己以为的多。”这个建议到今天仍然是家长们需要遵守的首条金科玉律。我希望这本书能够对中国的家长有用，帮助你们培养出快乐健康的孩子，在德智体方面都有出众的表现。这也是天下所有父母的心愿。

米歇尔·博芭

2013年2月



# 目 录

中文版序言 /1

## 第一部分 行为、态度

- 第1章 经常和其他孩子争吵 /2
- 第2章 不礼貌地跟长辈顶嘴 /12
- 第3章 咬人 /20
- 第4章 霸道 /25
- 第5章 总是吹牛 /33
- 第6章 故意与家长对着干 /39
- 第7章 对家长总提过分的要求 /51
- 第8章 过度依赖物质奖励 /54
- 第9章 容易冲动 /60
- 第10章 做事犹豫不决 /68
- 第11章 说脏话 /71
- 第12章 乱发脾气 /79
- 第13章 不愿意独自反省 /90
- 第14章 大声哭叫磨人 /93
- 第15章 把家长的话当耳旁风 /101
- 第16章 一不高兴就大吼大叫 /108

## 第二部分 性格

- 第1章 没礼貌 /114
- 第2章 学业作弊 /125
- 第3章 冷漠 /136
- 第4章 不能容忍异议 /146
- 第5章 撒谎 /151
- 第6章 物质崇拜 /161
- 第7章 分不清是非对错 /171
- 第8章 比赛时输不起 /182

- 第9章 自私、骄横 /191
- 第10章 偷东西 /201
- 第11章 缺乏感恩之心 /208

### 第三部分 情绪

- 第1章 生气时爱撒泼 /216
- 第2章 过度依赖父母 /225
- 第3章 胆小害怕 /234
- 第4章 痛失亲人 /243
- 第5章 想家 /254
- 第6章 过度追求完美 /263
- 第7章 过度悲观 /271
- 第8章 过于敏感、脆弱 /277
- 第9章 太害羞 /285
- 第10章 害怕与家人分离（上学） /296
- 第11章 精神压力过大 /298
- 第12章 过度担心世界大事 /307

### 第四部分 人际交往

- 第1章 坏朋友 /310
- 第2章 被欺负 /321
- 第3章 欺负同学 /332
- 第4章 被小团体排斥 /344
- 第5章 过度重视穿着 /354
- 第6章 早恋 /357
- 第7章 喝酒 /359
- 第8章 与最要好的朋友闹翻了 /364
- 第9章 过于早熟 /370
- 第10章 迫于同伴压力而作出违心的决定 /376
- 第11章 不被同龄人接纳 /386
- 第12章 盲目追星 /398
- 第13章 性观念不正确 /402
- 第14章 不愿意分享 /409
- 第15章 滥用类固醇 /419
- 第16章 爱告状 /423
- 第17章 不会应对别人开的玩笑 /429
- 第18章 管教别人家的孩子 /438

## 第五部分 学校、学业

- 第1章 怎样选择幼儿园? /444
- 第2章 轻易放弃难题 /446
- 第3章 家庭作业 /457
- 第4章 缺乏领导力 /467
- 第5章 拖拖拉拉 /472
- 第6章 体育运动 /479
- 第7章 不爱看书 /480
- 第8章 孩子该请病假吗? /483
- 第9章 家长会 /485
- 第10章 考试焦虑症 /487

## 第六部分 电子产品的使用

- 第1章 过度使用手机 /494
- 第2章 网络欺凌 /498
- 第3章 怎样确保孩子安全上网? /508
- 第4章 电视瘾 /517
- 第5章 电子游戏成瘾 /522

## 第七部分 日常生活


- 第1章 不愿意刷牙 /532
- 第2章 倍感无聊 /534
- 第3章 不愿做家务 /539
- 第4章 不和家人沟通 /548
- 第5章 总是丢三落四 /553
- 第6章 缺乏理财意识 /556
- 第7章 搬家 /566
- 第8章 日程过满 /576
- 第9章 家里可以养宠物吗? /578
- 第10章 挑食 /580
- 第11章 人身安全 /587
- 第12章 睡眠不足 /596
- 第13章 旅游 /606

## 第八部分 家庭

- 第1章 独生子女 /610
- 第2章 新宝宝 /613
- 第3章 老大 /615
- 第4章 老二 /618
- 第5章 老么 /621
- 第6章 双胞胎和多胞胎 /625
- 第7章 孩子间吵架 /630
- 第8章 离婚 /640
- 第9章 领养 /652

## 第九部分 特殊问题

- 第1章 注意力缺陷 /660
- 第2章 自闭症谱系障碍 /674
- 第3章 抑郁 /687
- 第4章 饮食习惯不健康 /698
- 第5章 天赋过人 /710
- 第6章 学习障碍 /720
- 第7章 体重超标 /725

 第一部分

# 行为、态度

## 第1章 经常和其他孩子争吵

**孩子的表现：**总和别人起冲突，不能独立解决矛盾，家人和朋友都不喜欢他。

**教育目的：**孩子能够平静地表达自己的想法和不满，能够化解矛盾。

### 问题

我儿子老是和邻居们的小孩儿争吵，我只好出面干预，他现在指望上我了，一有问题就来找我。我怎么帮助他学会自己解决与小朋友之间的矛盾呢？

家长看到孩子和别的小孩争吵，本能的反应是上前劝解，当和事佬。但是，如果想让孩子不再吵架，学会自己解决问题，你就要学着置身事外：你要教会孩子解决矛盾的技巧（例如，不能大喊大叫、听听对方怎么说、直接说出自己的感受等），等下次孩子又来找你帮忙的时候，你要告诉孩子：“现在马上回去，和小朋友把这个问题解决了。没有我，你肯定也能行。”

### 问题表现

所有的孩子都爱争论，但如果孩子有下面这些外在表现，说明吵架已经开始影响到他的性格和日常生活了：

- 总是要找家长来解决问题。
- 用暴力手段（咬人、踢人、打架、推人）达到目的。
- 只听对自己有利的观点，或者只想着满足自己的需要。
- 表达自己观点时大喊大叫。

- 贬低其他人的观点。
- 经常在表达观点的时候发脾气。
- 不想听或者听不明白对方的观点。
- 过于敏感，认为对方的态度或观点是在针对自己。
- 自己的需要没有被满足就想报复。
- 出了问题先责备别人。
- 不明白或说不清楚问题的根源。
- 不能找到解决方法或者不能权衡后果。

### 为什么要让孩子作出改变？

扯着嗓门争论、骂人、大喊大叫、摔门、哭、委屈……争吵是孩子无法和朋友们相处的主要原因。当然，冲突也是生活的一部分，但是如果孩子能学会处理冲突的方法，那他就能更好地解决矛盾，和其他人相处得更融洽。

如果孩子在小的时候就学会了这些方法，就能最大限度地减少和小朋友的矛盾，那他成年后的生活也会因此受益。更棒的是，孩子也会和家人更好地相处，可以说是“百利而无一弊”。



## 解决方法

### 第一步：问题出现前，提早预防。

#### 1. 找出问题背后的真正原因。

在孩子的争吵行为背后，你要思考更深层次的问题：孩子怎么老是和小朋友们吵架？是最近才开始染上这个坏习惯的吗？如果是，最近在孩子的生活中有什么重大的变故吗？孩子是和所有人都吵架，还是只和几个特定的人吵架？他是在某个时候才会吵架（比如，饿了、精神压力大或者累了的时候）还是不分时候？你可以问问孩子的朋友、老师和教练，直到找到孩子老是和人争论的真正原因，这些人对孩子很了解，能够提出中肯的建议。然后，你再一步一步

地纠正孩子的行为，直到孩子改掉这个坏习惯。下面列出了孩子喜欢和别人争吵的常见原因，对照一下，看看哪些符合自己孩子的情况：

- 缺乏解决冲突的方法或者能力，不能自己解决问题。
- 嫉妒或者极端厌恶某个人。
- 受到不公平的对待；被人占便宜；总被忽视；吵架是在给自己撑腰。
- 模仿其他人的行为：家里人习惯吵架，表达观点时总是大喊大叫。
- 自私或者物质崇拜：看见别人有，自己也想要。
- 脾气来得快，很容易感到沮丧或者精神压力大。
- 过于敏感，很容易就被惹毛。
- 过于争强好胜，害怕失败，完美主义者，或者输不起（通常会在和人比赛时吵架）。
- 过于依赖别人，总是指望着家长或者其他人来解决问题。
- 霸道：希望掌控一切，想受到关注或控制某事。
- 被欺负了或被取笑了：吵架是在努力保护自己。

## 2. 以身作则平和地表达意见。

你要给孩子做好表率，让孩子看到他最爱的爸爸妈妈在“心平气和地表达观点”——这是最佳教育机会。家长要先掌握解决冲突的方法，然后找一个合适的时机，让孩子看看怎么“优雅”地解决问题。（小提示：如果你和家里大人、朋友或同事一争起来就上火，你就该先提高自己解决冲突的技巧，再教孩子。）

## 3. 明确规定“不许在家里大喊大叫”。

如果全家都在表达不同意见时大喊大叫，家长就要考虑让全家人都保证“永不大喊大叫”，并把这条规定写在纸上，让家里所有人都在上面签字，贴在墙上，提醒大家遵守。如果家里有谁说着说着嗓门又大起来了，其他人可以做做一个“暂停”的手势（像裁判那样），提醒对方要用正常音量说话。



#### 4. 倾听孩子的意见。

孩子争吵的一个重要原因是为了让别人知道自己的感受和需求——因为没人听，所以他不得不使劲喊。不管你的孩子是不是也因为这个老和人吵架，家长都要教会他既要用平静的语气表达自己的观点，也要学会倾听对方平静地讲述自己的想法。另外，家长还要想方设法让全家人都有机会表达自己的想法，并且心平气和地讨论不同意见，例如，家长可以召开家庭会议、安排家庭聚餐或者每周日抽出半个小时让全家人轮流讲讲这一周的生活。

#### 5. 少说“你……”，多说“我感到……”。

贬低性的评论通常都是“你”字开头的（“你从来不……”“你太笨了”“你不知道自己在说什么”“你从来不听我说”，等等），家长要教会孩子，在表达自己的想法时，要多用“我……”而不是“你……”，这个方法不仅会减少对方的难堪，同时也清楚地说明对方的错误行为对自己造成的负面影响，例如：“我感到很难过，因为你拿走了我的东西。”“我不喜欢别人踢我，疼。”这个小妙招可以让孩子知道，解决问题时要“对事不对人”，这一点，家长也要明确告诉孩子。

#### 6. 提醒孩子了解对方的观点。

孩子在坚持自己的观点时，往往忽视了对方的立场。你可以问问孩子：“姐姐会有什么样的心情？”“你听清楚他的观点了吗？”“她觉得怎么样才公平？”

#### 7. 教孩子主动提出暂停。

有时候，几秒钟的停顿时间就能让即将到来的激烈争吵消于无形。家长可以帮助孩子想出几个方法，让他能够在争吵开始之前抽身而退。你可以告诉孩子：“当你感到弟弟和你就要吵起来了，你要赶紧给双方降降温。你可以说‘我现在气得不想说了’‘让我冷静一分钟’‘让我们先打会儿篮球吧’。”