



美国妈妈都在读的科学育儿丛书
适合中国父母使用的家庭教育书

不奖不打 管孩子

PARENTING WITHOUT STRESS

HOW TO RAISE RESPONSIBLE KIDS WHILE KEEPING A LIFE OF YOUR OWN

美国教育研究会 (AREA) 推荐父母和老师用书实践版

[美]马文·马歇尔博士◎著
(Marvin Marshall)

王 羽◎译

您知道吗？心理学家研究证明：打骂孩子不好，奖励孩子也不好。
您知道怎么教育孩子对孩子和您最好、效率最高吗？
本书为您提供科学的、快速高效的详尽解决方法！



北京出版社

不奖不打 管孩子

有一对夫妇快被3岁女儿的无数个“为什么”逼疯了，只好去求教马歇尔博士。马歇尔博士反过来问他们：“你们为什么不反问她为什么呢？比如：‘你为什么会这么想呢，宝贝儿？’”这对夫妇非常失望：这么著名的心理学专家，竟然会提供这么弱智的答案！但是，他们非常爱自己的女儿，不忍伤害她，而且听说孩子多问“为什么”会提高孩子的智商，确实也没有别的办法，只好“厚着脸皮”问女儿：“你为什么会这么想？”结果，他们大吃一惊，女儿竟然像模像样地给他们讲了起来——原来女儿真的知道啊！从此，他们成了女儿的“学生”……



ISBN 978-7-5028-4041-1



定价：29.80元



美国妈妈都在读的科学育儿丛书
适合中国父母使用的家庭教育书

不奖不打 管孩子

PARENTING WITHOUT STRESS

HOW TO RAISE RESPONSIBLE KIDS WHILE KEEPING A LIFE OF YOUR OWN

美国教育研究会 (AREA) 推荐父母和老师用书实践版

[美]马文·马歇尔博士 著

(Marvin Marshall)

王羽 译

图书在版编目(CIP)数据

不奖不打管孩子/(美)马歇尔著;王羽译.北京:地震出版社,2012.6

(美国妈妈都在读的科学育儿丛书)

书名原文:Parenting without Stress:How to Raise Responsible Kids While Keeping a Life of Your Own

ISBN 978-7-5028-4041-9

I. ①不… II. ①马… ②王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第051096号

地震版 XM2586

著作权合同登记 图字:01-2012-1624

Copyright © 2010 by Marvin Marshall

本书中文简体版由地震出版社独家出版,通过凯琳国际文化版权代理引进,未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或摘录本书中的任何部分。

不奖不打管孩子

【美】马文·马歇尔(Marvin Marshall) 著

王羽译

责任编辑:赵月华

责任校对:孔景宽 凌 樱

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

发行部:68423031 68467993

门市部:68467991

总编室:68462709 68423029

<http://www.dzpress.com.cn>

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

邮编:100081

传真:88421706

传真:68467991

传真:68455221

经销:全国各地新华书店

印刷:北京毅峰迅捷印刷有限公司

版(印)次:2012年6月第一版 2012年6月第一次印刷

开本:710×960 1/16 字数:250千字

印张:18

书号:ISBN 978-7-5028-4041-9/G(4718)

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

世界专家、读者如此赞美

我是一位中国老师，我来自北京。在我使用您的“责任心培养系统”之前，保持课堂秩序，让我头疼死了。学习过层次理论后，我的学生改变得太多了。每天他们都评估自己的行为举止。即使最难“对付”的男孩，现在也尽自己的最大努力去进步。谢谢您的伟大理念给我和很多父母带来了幸福。

李南琳 (Linda Nan Lee)
中国北京

我是颤抖着开始读您的书的。它充满了简洁的、实用的和理性的技巧，使我们这些家长指导孩子做出更多逻辑的选择，而且使我们的家庭更幸福。

多纳·瑞绍
美国亚利桑那州图可森市

我爱您的育儿书！我一直利用您的教养不奖不打，不但在家里，而且在教室里。我不仅从我女儿身上，而且从我的学生身上，发现了天翻地覆的变化。

莫妮卡·万勒特
美国加利福尼亚州埃尔塞贡多市

我已经与5岁的儿子争斗很久了。强迫不行！在使用你的方法前，我是完全‘失败’的。您的方法绝对改善了我们的关系。

凯伦·迈克考米克
美国加利福尼亚州诺科市

我已经在3岁半女儿身上尝试过了所有方法！您的方法成了我

的“救命稻草”——不过，它确实管用！

凯瑟琳·马罗

美国加利福尼亚州圣迭哥市

对马歇尔博士最终完成了一本专为父母撰写的书，我是欣喜异常。从女儿5岁开始，我就开始使用他的方法了。他的教育原理棒极了！

乔帝·沃克

美国加利福尼亚州瓦伦西亚市

您的教养书是很多教育挑战的“解药”。这些方法为父母和祖父母们更有效率地教育孩子。

保罗·维茨罗斯基

美国康乃迪克州米德尔伯里市

这是一本实用的、易懂的教育手册。她为我们提供了另类看待孩子行为与教育的全新视角。书中的观点已经在教室中被证明是有效的，也一定会在家庭中有效。

格文·卡塞尔博士

美国佛罗里达州雷克兰

我太喜爱这本书了！她太有效了。有太多的“啊哈”时刻了（恍然大悟！）！她对我女儿的作用简直就是魔术似的！谢谢您！这本书已经为我的教师和母亲角色，造就了巨大的成功。

派翠西亚·理查蒙德

美国佛罗里达州橘色海港

您的技巧激发我坐下来进行反思。给我7岁男孩选择的权利，而不是命令他，获得了即时的、积极的效果！

道格·威廉姆斯

韩国首尔

优秀、实用的大智慧！我正在学到以肯定代替奖励，以积极正

向的方式与孩子交流的重要性。本书的技巧是实用的，清晰易懂，对教养有很多洞察。

尹梅丽

新加坡

本书有很多技巧。我认为，给予孩子责任感，也就提高了他们的自信，这是我长久以来的理念。谢谢您的实用建议。

茱蒂·李

新西兰半月湾

我一直在追寻一种更人性化纪律方法。读完本书后，我就改变对我的女儿们的改变策略。通过以积极的方式与她们说话，让她们知道我是多么地关心她们，她们的变化太大了。马歇尔的教育哲学帮助我太多了。

戴卫·亨尼斯特罗萨

西班牙曼雷沙

我发现您说的很多原则帮助了我：避免负面的语言、预期好的结果出现，如何询问反思性问题。有些观点如此之好，以至于我要把它们写好、挂在墙上。有些技巧看起来很简单，但确实很适用。

莉娜·莉莉佳·好尼萨

瑞典莱克桑德

我是一位单亲妈妈，我的孩子经常挑战“我的底线”。但是，使用本书中的技巧和建议，我可以“不叫不罚”管理孩子了。这些技巧是公平的、可预料的且容易理解，因而使之有效。总之，它们太有效了！

凯茜·弗格森

澳大利亚布里斯班市

这本书是一座金库，每一页都充满可靠实用的“金砖”。每一种技巧都可以改变人的一生。利用这些技巧，不仅可以使你成为一位伟大的父母，还会成为一个完整的人。

朱蒂·考斯基

澳大利亚新南威尔士州丹佛海斯市

所有父母都会发现，本书简单易行，在降低教养压力方面，具有极高价值。它会给你带来灿烂的未来。

亚龙·格罗干

澳大利亚新南威尔士州格里菲斯市

这是我读过的最好的教养书。我真希望当我的孩子再小一些的时候，我能读到这本书。

玛丽安娜·库其卡

加拿大阿尔伯塔省考昆郡

把本书送给你认识的“新老”父母！

海伦·沃特勒

加拿大不列颠哥伦比亚省邓肯郡

这本书是给父母的伟大参考书！利用意外事件授权当然降低了我的压力。书中案例和简单技巧，适用于所有年龄的孩子。

韦迪海莉·库马尔

加拿大安大略省马克汉姆市

本书展示了积极的赋权选择的原理，可以改变我们和孩子。

蒙丽莎·马什

加拿大不列颠哥伦比亚省哈代港

多么及时的、睿智的和实用的图书啊！对我们父母如何帮助孩子做出优良决定、树立责任心，都进行了清晰的解释，非常实用。

谢谢您，马歇尔博士，因为您帮助我们培养有责任心的孩子。

阿琳娜·格雷丝

加拿大不列颠哥伦比亚省萨里郡

序言：“不奖不打”管教孩子真简单

当我管理的小学第一次应用马歇尔博士的《不奖不分管孩子》的时候，我对这样一个项目是否适合课堂有一定的忧虑。我总是觉得，我一直在教室里创造了一种积极的学习环境，而且，坦白地说，这个系统在我看来，就好像流星一样，消逝在学校管理的档案中。

我意识到，如果我想成功地运用在教室里，我应该先在家里尝试一番。作为拥有两个青春期女儿的母亲，我发现这个系统首先创立一个“无压环境”的前提，这特别吸引我。我与孩子们一起交流家庭压力事件是如何形成的，也与她们分享了书中一些即将在她们身上“试用”的观点。

当天晚些时候，我听到我的一个女儿大力地摔门，而且用尽“吃奶的力气”对她的弟弟尖叫。要是在过去，我必定不加思索地“冲进”这种争执，快速对这种情境进行回应。那天，我试用了刚刚学到的一种新的技巧。我平静地问了那个女儿几个简单的问题，从而使她能够反思她的行为：“你刚才做的能给你带来什么好处吗？”女儿停止在尖叫“之中”，看着我，然后说：“噢，这是你在学校用的训诫方式，对吗？好的，那么，您是对的，这样做确实对我没有任何好处。”我继续问道：“你刚才做与我们家庭的标准相符吗？”她

不奖不打管孩子

叹气说：“确实没有。”我说：“你能告诉我有关尖叫的家庭规则吗？”她重述说，在家中，尖叫是不被允许的，如果我们有事要说，我们可以以一种平静的方式来说。最后，我问道：“好，如果我们不想以后再出现此类事情，你想我们应该做什么呢？”

我告诉她回她自己的房间，去思考针对她与弟弟之间发生的问题，我们该做些什么。过了一会儿，她回来了，然后要求与弟弟交流。她为自己尖叫而对弟弟道歉，接着说了几条她决定的结果。“我想我不应该使用电脑超过三个小时，也不应该在电话里说那么多话，甚至不应该与我们的朋友去电影院。”她是这样开始的，“我想今天的事情，可以帮助我想对弟弟尖叫或摔门的时候，记住我们的家庭守则。”我们都震惊了！实事求是地讲，这是她今生第一次真正地做有责任心的事情——而且是如此平静地。

从那以后的两三个星期非常有趣。她接了打来的电话，我们听见她解释道：“因为我父母……所以我现在不能在电话上讲话。我的意思是，我需要限制自己。”

自从我们在家里开始使用本书，我们的人生就变得丰富多彩了。真相是，我们的孩子知道我们对他们的期待。把他们保持在一个高的责任心水平，已经使我们的人生都平和了。

谢谢您，马歇尔博士！

文迪·霍尔

阿拉巴马州

前言：让孩子一直赢

到达某一特定地方，需要你首先决定去哪里，然后坐上你要去的火车。

在列车检票员沿着火车走道前行时，老远看到了几乎所有美国人都认识的、九十多岁的美国最高法院大法官小温德尔·霍姆斯（Oliver Wendell Holmes, Jr.）。他看到这位92岁的老人一会儿把手伸进一个口袋摸索着，一会儿又伸到另外一个口袋，最后第三个口袋。那位列车员快步赶到烦躁的老人面前，急切地说：“不用找了，霍姆斯先生，我认识你。你回家找到车票时，只要邮寄给铁路公司就行了。”谁知霍姆斯回答说：“你理解不了，我关心的不是车票，而是我要去哪儿！”

今天的家长有两趟“纪律的火车”要选择。其中古旧的方法是利用奖励与惩罚——与用到动物身上的一样。它的“燃料”是打骂，而强迫则表现为以遵从为目的的贿赂与打骂，它的最终目标是“顺从”。这趟“火车”驶向“依赖”的终点，而它的乘客则是忧郁、

不奖不打管孩子

反抗和极差的亲子关系。

本书提出了一种更加现代的教养方法。它利用更加有效的“燃料”，而且驶向一个更加光明的终点——责任感。它的乘客经历的是与家长的良好关系、有效的教养过程和旅程的全部欢乐！

重慶一千家：言明

重慶一千家：言明

重慶一千家

重慶一千家：言明

重慶一千家

重慶一千家：言明

绪论：奖励、打骂为什么不灵了

做父母应该是一件乐事！如果你不信，请听我细细道来。

做父母尽管经常使我们迷惘、忧郁、伤心，在某些情况下甚至害怕，但为引导另一个人从婴儿时期到成人，而且影响其成长，提供了这么多肯定的、极有意义的交流，使得生命更加丰富、振奋和欢乐，你不觉得我们很伟大吗？！

然而，当代青年日益增长的无责任感和反社会行为，与父母们利用说教、奖励甚至打骂的教育方法，导致了他们时常进行“权力斗争”，这些争斗不仅给父母们带来了压力和不好的感觉，也使孩子们感觉如此——每一个人都是“输家”！

当然，事情原来不应该如此。通过利用三种强力的、持久的、适用范围广泛的方法，你将会惊讶地看到，你的孩子是如何高兴地与你合作。只要你一看到我的“责任心培养系统”，你将会轻而易举地把抚养孩子的压力降低到最小——孩子的非责任感行为就会消失，你们忧郁的、相互贬低的“争斗”变成了“过去时”。当崩溃产生时，你也能够轻松、没有压力地处理它。

由于与信息接触和他人接触的轻易性，现在很多孩子觉得他们对自己的生活，拥有更多的控制。今天的年轻人也知道并行使他们

不奖不打管孩子

的权力，他们也有前所未有的独立性。当父母想通过使之服从而改变年轻人的行为时——通过恐吓、打骂、奖励，或者使用其他任何强制操纵、操控策略——年轻人的反应很有可能是反抗。

父母们的一项典型做法可能是责备年轻人。请想象下列情境：当我们种植玫瑰花时，如果玫瑰花没有开花，我们会责备玫瑰花吗？或者，你会责备玫瑰花“做”或“不做”什么吗？让我们记住，父母是孩子的第一个接触对象，而且是孩子的榜样。

如果你把孩子们的失误看做“学习的机会”——一个帮助他们成长与发展的机遇——那么，这个失误就变成了有意义与奖励生活变革的“AK 枪扳机”。这样做的结果就是你的孩子越来越有责任感，你的压力越来越小，你们的关系越来越亲密。

下面是我的承诺。如果你实施本书中的战略，不再打骂、奖励孩子你一定会变得越来越会做父母，压力也会越来越小，会经历更多的乐趣，更会提高与孩子的关系，也会有更多的时间做自己喜欢做的事。你的孩子将会变得更加自觉、有责任感。我敢保证！然而，也请注意，这并不意味着你可以改变他们的本能——一颗橡树种子，不可能长成一棵巨大的红杉树。当然，你也可以影响自己的孩子，使之成长为有责任心的、对社会有用的栋梁之材。如果你相信这一点，那，请使用本书介绍的、成熟有用的教育方法。

如何使用本书

这本书是为你定做的吗？

如果你正经历教养压力，你的孩子根本不听你的，那么，这本书就是为你编著的，它可以帮你减少压力，更可以帮你成为最伟大的父母。

这本书的作用是什么？

尽管本书旨在为你提供教养方法，但它还能通过提高你的效率，来改善你的亲子关系，获得个人成长。

这些秘诀可以用在哪些地方？

本书介绍的不奖不打，可以用在所有家庭、所有有孩子的地方。还可以被任何人用于任何“关系”中——丈夫与妻子的关系，父母与父母的关系、兄弟姐妹关系和领导与下属之间的关系。

什么时候可以实施这些智慧？

所有建议都可以马上使用——任何时候都不晚！

为什么是这本书，别的书不行吗？

随着我们的女儿的长大，我开始认识到，她的性格与着装不应

该像我们。于是，我改变了自己的教养方法——结果使得我的压力大大降低，我们的关系得以改善。

而且，当我在经过了 24 年的咨询、督导、监督及学校管理后，我发现了一个事实：社会和年轻人都在变化，但父母仍然利用已经不再对今天的年轻人适用的方法。我一次又一次地见证对父母尊重的极度减少……

于是我决定寻找一种方法，一种能使孩子们主动地承担责任的方法。在创立了“责任心培养系统”后，我把它与教育界同仁分享。太多人问我“你是否有这样的一部专著？”所以当《管教无压力》出版后，我又被建议可以编著一部面向家长的专著，于是便有了你手上这部有效的管教孩子的必备之书。

这部书有什么内容？

下面是“不奖不打管孩子”一书的大纲：

第一部分 不奖不打管孩子的三种超级智慧

第 1 章 积极 我们的思想激发我们的情绪、我们的行为和我们对他人的影响。积极是坚持与希望的基础。保持积极能让孩子们觉得自己有能力去改变现状。积极是对孩子的信任。本章将告诉你，你和你的孩子如何使用积极性，并且使之成为一种习惯。

第 2 章 选择 父母教育孩子的即刻能用的最简单方法，就是为孩子提供选择。提供选择还可以教会孩子“自律”，改善亲子关系。赋予孩子选择的作用是“全能”的：它适用于所有年龄的孩子。更重要的是，孩子的有责任心行为与孩子做出的决定的数量直接相关。本章会教你如何使用选择，并减少强迫的做法——强迫只会降低效能，损害良好的亲子关系。

第3章 反思 本章使你学到如何使孩子如你所想地主动地改变自己。本章还向你提供了引导、影响他们的最有效方法。

第二部分 责任心培养系统

第4章 教授 本章教会你如何使用“责任心培养系统”。这个系统教会你如何使用四个概念，这四个概念在教会孩子变得更有责任心方面有奇迹作用。

第5章 询问 “认识”问题的存在，是孩子主动改变恶劣行为的第一步。在绝大多数情况下，在你没有采取任何行动前，仅仅通过这个认知，你的孩子就会改变自己的行为。

第6章 引导 如何处理“问题孩子”一系列的、长期的、“屡教不改”的无责任心行为，是本章的主题。引导出一个流程或后果，远远超过惩罚的效果。

第三部分 经典应用

第7章 提高孩子的责任心 本章会教会你，在不求助于纪律的前提下，你如何控制孩子的脾气，理解孩子，最终改变孩子。

第8章 发现并培育孩子的天性 本章会教会你认识你的孩子，为学习而听，召开家庭会议……

第9章 答疑 本章会回答家长经常询问的问题。这些问题可以分成三类：普通问题、中学前和青春期。

第四部分——管教孩子的三个陷阱

第10章 奖励 本章包括以下内容：奖励与补偿，作为动机的奖励有用吗，用确认代替奖励，利用奖励提高责任心行为，奖励与自尊和其他一些有关利用奖励来教育孩子的问题。