



# 再忙也能做个好爸妈

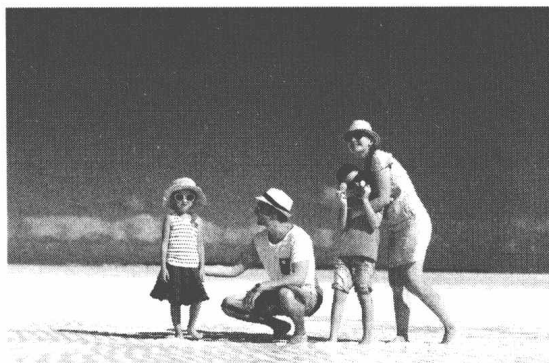
## 积极育儿52招

程虹 Michael Popkin 郝景辉 著

全球数千万家庭和教育工作者最受益的书籍



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



# 再忙也能做个好爸妈

## 积极育儿52招

程 虹 Michael Popkin 郝景辉 著



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

再忙也能做个好爸妈: 积极育儿52招 / 程虹编著.

—上海: 上海交通大学出版社, 2014

ISBN 978-7-313-12377-0

I. ①再… II. ①程 III. ①儿童教育—家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第278032号

## 再忙也能做个好爸妈——积极育儿52招

编 著: 程 虹 Michael Popkin 郝景辉

出版发行: 上海交通大学出版社

地 址: 上海市番禺路951号

邮政编码: 200030

电 话: 021-64071208

出 版 人: 韩建民

印 制: 上海交大印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 5.625

字 数: 130千字

版 次: 2014年12月第1版

印 次: 2014年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-313-12377-0/G

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-54742979

都市里，总有那一处角落属于我们。

熙熙攘攘中，别忘了静一静，享受我们身边的幸福；步履匆匆时，别忘了停一停，等一下始终在我们背后的爱人和孩子。

谨以此书献给我们的两个可爱的女儿 Joyce 和 Jodie，爸爸妈妈赋予了你们生命，而你们教会了我们更多。

——程虹和郝景辉

## 挖啊挖，挖到中国，挖向更远……

Digging to China ... and beyond

在我的孩提时代，我的家庭会在每年的腊月中旬开着旅行车去拜访远在佛罗里达南部的祖父母。

在那里，在棕榈树和海浪声的交织中，在美妙悦耳的圣诞音乐中，我们会目不转睛地盯着圣诞老人在南海滩80华氏度的高温下艰难跋涉。

即便如此，孩童时代的我们还是乐此不疲。

我最开心的时光是和众多兄弟姐妹们在沙滩上一起撒野，而我最喜欢的活动则是挖洞。我清晰地记得，有一天，我一如既往地沙滩上挖啊挖，洞越来越深。有些长辈好奇地问我：“迈克，你到底在做什么？难道你想挖到地球另一侧的中国？”

他们笑着看着我，而我则继续专注地挖啊挖。

最近，在积极父母机构上海家庭中心（优方社区）的开业典礼中，我微笑着向观众讲述了这个故事。我很开心，我的专注和坚持最终获得了回报。在我们两个中国年轻人程虹和郝景辉的不懈努力下，积极父母的课程体系被引入中国。

而这也证明了，尽管我们的国家有诸多不同，我们的家庭其实大同小异：我们都无比地爱着我们的孩子并且努力为他们创造最好的一切。

“我们都来到这儿，是因为我们对于我们的孩子今后会变成怎样的青少年而忧心忡忡。”这句话是我几年前所组织的父母育儿小组里的一位父

亲说的，而和从前一样，这个问题直至今日依旧是家长们关心的话题。当时，我们主要致力于处理5岁以下儿童的家庭教育的问题，但是，家长们来这里学习的动机却是对于孩子将来青少年时期的担忧。

家长们的担心完全是合情合理的。青少年网瘾、辍学、早孕、犯罪甚至自杀的数据都足以让任何关心他们的父母深思。我确实已经做了我能够做的一切来帮助我的青春期孩子面对这些危险吗？虽然我们永远无法保证我们的孩子一定会成功，但是我们的内心渴望尽自己最大的努力。

我们提供最好的方法来处理育儿问题和其他的工作一样，都是任重而道远的，也都需要培训和支持。可是，长久以来，我们的社会总认为父母的家庭教育都是简单容易或是无足轻重的，并且家长们还不得不在育儿问题上自谋出路。由于缺乏有效的培训，众多家庭都时常经历烦躁和冲突，并且父母们也无法知晓自己究竟哪儿做错了。

幸运的是，父母们的育儿问题都是有答案的。父母和家庭教育专家们多年来已经摸到了门道，知道以何种方式来对待青少年可以事半功倍，而何种方式又是徒劳无功的。一些家长 and 为家庭提供育儿教育的机构（比如：青少年积极育儿）结成搭档、互相配合，他们双方都承诺要努力有所改变。

当我在1980年创立青少年积极育儿机构时，我的职务是一位儿童和家庭治疗师。我的一部分工作职责就是为个人和家庭提供咨询和治疗，而另一部分就是在社区里提供家庭教育课程以及学校咨询服务。这些年里，我亲身见证了有效的育儿教育的巨大魔力，它改变了父母和孩子们的生活和日后命运。我看到当父母开始使用这些方法时，那些无心向学和不守规矩的青少年做出了积极的回应。我也遇到过曾经一度变得愤怒疏远的家长，“重新唤醒我对孩子的爱吧！”正如一位母亲不乏诗意地说。

由于掌握了正确的育儿方法，我倍受鼓舞，开始着手开发一个能够让广大父母们掌握这些技巧的传授体系。这个系统须能够以简单易学的方式来展示这些方法。而结果就是诞生了最初的积极育儿讨论计划，世界上

第一个基于视频媒体的家庭教育体系。星星之火，可以燎原，积极育儿课程体系开始在整个北美如雨后春笋般传播开来，取得的积极回应远远超出了我的想象。

从那以后，最初的课程体系被三个不同的模块所替代，它们的名称分别是：1, 2, 3, 4父母！（针对家有1—4岁的儿童的父母）；现在积极育儿（针对家有5—12岁孩子的父母）；以及青少年积极育儿（针对家有十几岁和二十几岁青少年的父母）。迄今为止，已经有超过300万的父母完成了至少这三个课程中的一个课程，与此同时，还有数以百万的家长们在电视上体验了视频图书馆的项目课程。而且，这些课程现在已经被翻译成了多种语言并且在世界各地被广泛使用。

目前您手中的书籍呈现的是这个广受欢迎的课程体系的一部分。它包括了整个课程的众多理念和实用工具。当然，其中的一些方法需要花些时间来实行，但是立刻行动，从现在做起，您和您的家庭在将来会节省很多时间，避免不少挫折和头痛事。

积极育儿52招，招招都是爱，这本书是您的育儿方法的源泉。当然，您可能将在书中读到一些与您的育儿观点相悖的信息。我希望您能够保持开放的胸怀，公正地考虑这些不同的想法。当然最后的分析和决定都取决于您，只有您自己才能决定为您的家庭使用何种方法。因此，请自由地从课程中选择您觉得适合自己的模块，正如一位家长说的那样，“择其善者而从之，其余则忽略。”

最后，我衷心祝愿您和您的家庭能够永远在一起享受快乐，并感谢我的一对子女梅根和本。因为，对于我和妻子来说，他们永远是世界上最重要的孩子。

Dr. Michael Popkin

2014年9月

## 家和万事兴,家之本在身 唯父母之品,塑孩童之美

和你们很多人一样,我是一名70后的职业女性;也和你们很多人一样,我是一位自豪的妈妈。

我们可能来自截然不同的背景和地方,但我们拥有一个共同的职业:为人父母。

作为两个孩子的妈妈和一名职业培训师,我也曾经一筹莫展、望尽天涯路,我也一直在寻寻觅觅、苦苦思索一个最基本的问题:如何科学地教育孩子,使他们能够阳光应对当今和未来的生活挑战?

万般皆缘,因为一次偶然的相遇,我们全家和美国积极父母机构的创始人葆金博士夫妇在CNN总部亚特兰大相识。之后,我曾多次携全家远赴大洋彼岸的亚特兰大接受葆金博士的系统培训、1:1辅导和认证,并在我的家庭生活中努力践行积极父母教育理念,受益匪浅、效果斐然。因为相同的梦想和愿景,我和葆金博士从相识到相互信任,并最终联手将积极父母机构的父母教育和儿童品格课程体系引入中国。

岁月如歌,光阴似箭,我在学习中成长着,我的两个孩子也从咿呀学语的婴孩长成懵懂少年,他们天真无邪、善良可爱。而我上下求索、相夫教子,事业家庭两不误,我享受着职业给我带来的快感,享受着陪伴子女成长的快乐,更享受着一家三代同堂的和谐。

家之本在身,家庭教育的本质首先是父母的自我修行与提升。我是

幸运的，因为我可以不停游走于理论王国和现实世界的两极中，格物致知、知行合一，在理论世界里寻求答案，在实践中探索育儿真谛。

至要莫若教子，家庭是孩子的启蒙学校，父母是孩子最重要的老师。我很幸运自己能从事家长教育和儿童品格培养工作。我是一名“在路上”的职业女性，但更是两个孩子的快乐妈妈，看着 Joyce 和 Jodie 在快乐、和谐中健康茁壮成长，我无比自豪和满足。我愿意和各位父母以及孩童教育者分享我在家庭教育领域的践行和理念，和大家一起成长，把快乐、和谐带给每一个家庭。

程 虹

2014年9月

**第一招 为人父母,我要学吗 / 001**

孩子是生命对自身憧憬的儿女,他们经你而来却并非由你而来,他们在你身边,却并非属于你。你可以赋予爱,却不可赋予你的想法,因为他们有自己的想法。

**第二招 啊哈,我懂了 / 005**

孩子的种种不当行为只是冰山上的一角,掌握行为背后那看不到的深层动机,会让父母茅塞顿开,胜似闲庭信步。

**第三招 投入地陪伴孩子,忘了自己 / 012**

在父母和孩子之间建立亲密感之前,所有的育儿招数都是徒劳无益的。然而,忙碌的父母们又如何高质量地陪伴孩子呢?

**第四招 问题未必是坏事 / 016**

家庭中问题的存在是对孩子进行品格塑造的绝妙机会。化问题为机会,你家里的问题可以转换成哪些品格教育的机会呢?

**第五招 化干戈为玉帛:选择的魔力 / 018**

在亲子相处中,“选择”的使用不仅能大幅减少孩子的对抗心理,更能从小培养孩子的决策能力,让孩子终身受益。

**第六招 放弃胡萝卜加大棒,使用“条件选择”让孩子做该做的事 / 021**

从古到今,父母们经常使用奖励或者惩罚来轻而易举实现我们的目的。然而,奖惩的弊端也显而易见,到底有没有更好的办法呢?

### 第七招 未雨绸缪、防患未然 / 024

很多时候,孩子做错事是因为不知道具体的界限。如何做个积极父母,和孩子主动沟通我们的期望值呢?

### 第八招 那个小男人也需要尊重 / 027

己所不欲,勿施于人,尊重是双向的。我们经常在不经意间使用极不尊重的方式和孩子谈话,而当孩子以牙还牙用同样的方式对待我们时,我们始如梦初醒。

### 第九招 家长也需被关爱 / 030

孩子的力量源于父母。智慧的父母,保持良好的精神状态,给予孩子能量,让孩子安神、安心和安宁;平庸的父母,忽略适度的自我关爱,消耗孩子能量,让孩子焦虑、恐惧和不安。

### 第十招 鼓励而非奖励 / 034

我们经常拿着好处在孩子面前晃来晃去,这和我们对待家庭宠物没有任何区别。做一个火眼金睛的积极父母,时刻捕捉孩子的积极行为,然后……

### 第十一招 你对孩子了解有多深 / 037

“爸爸妈妈,你们懂我吗?”这是纯真儿童对父母最原始的呐喊和质朴的渴望。

### 第十二招 谁是问题的主人 / 041

解铃还需系铃人,谁是问题的主人,谁就是解铃人。当问题来临时,父母如何三思而后行、冷静地判断谁是问题的主人?

### 第十三招 亲子沟通中的绊脚石 / 044

“我太擅长在沟通中使用绊脚石了,一开口便口若悬河,绊脚石一个接一个倾口而出。”一位亲子关系异常紧张的妈妈曾经这样说。

### 第十四招 妈妈,请听我说 / 047

我们的不屑和急躁不仅让孩子欲语而止,而且让亲子关系误解

重重。积极倾听、同理对话,是每个父母都应掌握的沟通技巧。

### 第十五招 帮孩子把感受说出来 / 051

挖掘孩子的感受,鼓励孩子用语言表达他们的情绪,而非借助不当行为。

### 第十六招 训练孩子三思而后行 / 054

通过简短的提问帮助孩子衡量结果、而后取舍,把决定权交回孩子。

### 第十七招 养成良好的睡眠习惯 / 056

睡觉并不难,功夫在睡前。设计一套睡前程序,让睡觉成为孩子的一件乐事。

### 第十八招 只是,爱要怎么出口 / 059

“我一点都不紧张,因为无论今天结果如何,明天仍有三件事不会改变:我的父母依然会很爱我……”

### 第十九招 开一次家庭会议 / 062

家庭会议不失为解决问题的一个好方法。更重要的是,让孩子从小学会了一个在民主社会中终身受益的技能。

### 第二十招 对症下药 / 064

温故而知新,掌握孩子行为的背后动机,父母才可以对症下药、治标治本。

### 第二十一招 怡吾色、柔吾声,对孩子礼貌提出要求 / 067

父母言语欺凌孩子的方式千奇百怪:贴标签、拿孩子开玩笑、在他人面前谈论孩子……一点一点地,我们正在毁灭孩子追寻自我价值的尝试。

### 第二十二招 尝试用“我”造句,纠正不当行为 / 071

孩子可能不会在意你的言语,但会介意你的感受。当礼貌要求不能奏效时,父母还有什么锦囊妙计呢?

### 第二十三招 更进一步，“KISS”孩子 / 074

孩子还是对你的积极管教置若罔闻，依旧我行我素，你的小火山即将爆发，一场战争在所难免。嗨！等一等，深吸三口气，使用杀手锏的时刻到了！

### 第二十四招 后果与惩罚，哪一个重要 / 077

阿丹顿时蔫了下来，一边开始卖力地涂擦墙壁，一边无可奈何地自言自语道：“小子，看来涂起来容易，擦起来难啊！”让孩子自食其果是教会孩子责任的最佳方式。

### 第二十五招 积极管教之利器：神奇的FLAC / 080

表达感受、告知界限、给出选择、承担后果，FLAC利器集众智于大成，充分给予孩子界限内的自由。

### 第二十六招 活用“我”造句，鼓励好习惯 / 083

用“我”造句不仅可以纠正孩子的不当行为，还可以激发孩子未来的良好习惯。

### 第二十七招 每当脾气来临的时候，说出神奇的5个字 / 086

做自己脾气的主人，别让那个小小的心理学家控制了你的情绪，因为这会给予他巨大的满足感，并且鼓励他会继续通过不当行为来激怒你。

### 第二十八招 幽雅管理脾气，孩子也行的 / 089

当孩子下一次大发雷霆时，喋喋不休说教、关黑屋、以牙还牙、以暴制暴……嘿，都太老套了吧！

### 第二十九招 教会孩子一个小技巧 / 092

父母是孩子的启蒙老师，教会孩子一个小技能，让孩子终身受益。

### 第三十招 鼓励有道 / 095

鼓励对于孩子来说，犹如水于植物一样重要。

### 第三十一招 让孩子独立 / 097

信不信由你, 依赖反倒滋生敌意。在亲子关系中, 父母需要适度放手, 让孩子在界限之内自由翱翔。

### 第三十二招 扬长避短: 运用BANK方法 / 100

正面强化的力量是巨大的, 当父母持续关注并真心赏识孩子的某个优势时, 孩子就会在这方面变得更为强大。

### 第三十三招 秀出自信 / 103

你是在养育什么: 一只鹰还是一直鸡? 给孩子的心灵注满信心, 让孩子飞得更好。

### 第三十四招 接受孩子本色 / 105

接受不完美的孩子, 给予孩子无条件的爱。

### 第三十五招 充当孩子的“过滤器” / 109

“你不是比尔, 我也不是比尔他妈。现在我们一起讨论: 在我们家里应该怎么做。”

### 第三十六招 敏感话题的讨论: 酒与毒品 / 111

在中国, 今天这个问题可能并不普遍, 然而别忘了我们为人父母的基本目的: 保护并支持我们的孩子在“未来他们所生活的世界里”生存并茁壮成长。

### 第三十七招 父母不要谈“性”色变 / 114

在当今的移动互联世界, 我们已无法阻止孩子去自行揭开性的神秘面纱。而鱼目混珠的海量信息往往让孩子更加困惑, 为何我们不鼓起勇气和孩子大大方方直面青春性问题?

### 第三十八招 家史抵万金 / 118

孩子会意识到, 他们并非孤零零地来到这个世界, 他们植根与过去的某个东西, 从而增进孩子和家庭之间的情感归属。

**第三十九招 积极参与孩子的教育 / 122**

了解孩子的学校生活,为孩子营造一个良好的家庭学习氛围。

**第四十招 孩子的学习风格 / 124**

孩子有本心,父母何须折! 尊重孩子的独特学习风格,改进但不改变。

**第四十一招 孩子的条理性要从小抓起 / 127**

行为决定习惯,习惯决定品格,如何培养孩子时间、空间和行为条理?

**第四十二招 与老师积极合作 / 129**

学校教育和家庭教育互为补充,和孩子的老师建立起双赢的积极关系,受益的是我们的孩子。

**第四十三招 助力孩子适应学校规则 / 132**

在孩子的学校学习中,很多本该学知识的时间都被浪费在孩子的管教上。如何帮助孩子了解并适应学校规则?

**第四十四招 教练孩子成为高效学习者 / 135**

放下父母的身架,做孩子学习的教练,帮助孩子实现其个人目标。

**第四十五招 与孩子共读 / 138**

多读书,读好书,是塑造孩子丰富精神世界的最好方式,也是加强与孩子亲子沟通的有效手段。

**第四十六招 关注荧屏时间 / 141**

你至少可以为孩子节约400天!

**第四十七招 成功学习之道: SQ3R / 144**

简单实用,一种在美国已被反复循证的学习方法,你尝试了吗?

**第四十八招 提升语言表达能力 / 147**

那些有着良好书面和口头表达能力的人不仅是高效的沟通者，还通常会被认为更有智慧或技高一筹。

**第四十九招 让数学和科学成为每天的娱乐 / 151**

寓教于乐，帮助孩子在生活中学习数学和科学。

**第五十招 家庭圆桌会议 / 153**

如果某个问题影响到所有或大多家庭成员，索性开个圆桌会议吧！让每个人（包括孩子）都有平等参与和积极贡献的机会。

**第五十一招 书信传情、诗歌传爱 / 155**

给孩子写首情意绵绵的诗，你想到过吗？

**第五十二招 父母的优势 / 158**

回顾自己的优势，为自己的进步喝彩，孩子因为有你而自豪！

# 第一招

## 为人父母,我要学吗

孩子是生命对自身憧憬的儿女,  
他们经你而来却并非由你而来,  
他们在你身边,却并非属于你。  
你可以赋予爱,却不可赋予你的想法,  
因为他们有自己的想法。

要想做好任何工作都需要明白这份工作的意义和目的。至要莫若教子,毫无疑问,父母是我们在这个世界上最为重要、最具挑战的工作。那么,我们为人父母的目的是什么呢?是为了确保满地玩具被收拾起来还是为了确保有人喂狗?是为了裁决兄弟姐妹之间的战争还是为了防止食物争夺战?当然,还有更多……

试试看这句话:

作为父母,我们的首要目的是为了保护和帮助我们的孩子在未来他们生活的社会中共存并茁壮成长。

换句话说,身为父母,我们是为了帮助我们的孩子在飞速发展、日新月异、多元文化和日益民主的21世纪取得成功。请注意,这里要求父母有一定的前瞻性,能够与时俱进,而不能光靠着当年我们父母教