

父母的习惯影响孩子的一生

全新修订版

高效能父母的 21^个 教子习惯

陈忻

美国心理学博士 教子方略
世界儿童发展研究专家

全新修订版

高效能父母的 21_个 教子习惯

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

高效能父母的21个教子习惯/陈忻著 一修订本

—北京:中国青年出版社,2010.6

ISBN 978-7-5006-9332-1

I ①高 II ①陈 III ①儿童教育:家庭教育

IV ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第088088号

责任编辑:李文华

装帧设计:一瓢工作室

中国青年出版社 出版发行

社址:北京东四12条21号

邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话(010)84014085

门市部电话(010)84039659

北京方嘉彩色有限责任公司印刷

新华书店经销

700×1000 1/16 14印张 120千字

2010年6月北京第1版

2010年6月北京第1次印刷

印数 1-10000册

定价:22.00元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换
联系电话:(010)84047104

从儿童心理学博士到妈妈

6年前,《高效能父母的21个教子习惯》出版了,那时候我自己还没有孩子。

6年后的现在,我是两个孩子的妈妈。

尽管我自己在儿童心理这个领域学习、研究、工作超过10年,在养育孩子的过程中,我还是体会到了从理论到实践的距离。在我自己当妈妈的3年多时间里,我重新阅读了一些育儿书籍,包括《高效能父母的21个教子习惯》,并根据自己的实践经验,对一些现象、方法及效果重新进行思考,从而有了新的认识。

今年回国探亲,机缘巧合,有幸认识中国青年出版社的李文华编辑。在她的推动下,才有了重新修订出版《高效能父母的21个教子习惯》的机会。在这个最新的版本中,我做了非常大的修改,有一些章节被删去,有一些章节被合并,有更多的章节则干脆重新撰写。我很高兴有这个机会和大家分享我新近的心得和体会。

我先讲一件发生在我家的事,来说明父母的行为对孩子的行为有着多大的影响。

今年我们带两个孩子回国探亲,那时小宝刚好19个月。在刚回去的时候,他每次吃饭都好好地坐在高椅上,正儿八经吃好饭才下去玩。他

21个月的时候，我去北京看望老师和朋友，因为挂念两个孩子，只待了6天。但等我回去了以后，却发现小宝变了一个人似的，一到吃饭时间就要外公抱他出去边吃边玩。短短不到一个星期时间，由于外公让孩子“自由”，他良好的吃饭习惯被改变了。我想给他纠正过来，但他有外公这个“靠山”，我的数次干预都得不到落实。因为我们是短期探亲，在国内我就没有坚持。憋着一股劲，等回了美国，第一顿饭我就要求他坐在高椅上。等我们时差倒好了，他吃饭的好习惯终于又重新建立了。又过了几个星期，他的一些 terrible two（可怕的两岁）的行为也逐渐消失了。大概他认识到对付外公有效的方法，在爸爸妈妈这里，讨不到什么便宜。

孩子还是这个孩子，在父母、祖父母不同的教养习惯下，有着如此巨大的不同，真是发人深省。我有个师姐，以前是做儿科牙医的，她说从孩子在治疗室里的表现，往往能推断出他们的父母是怎么教养他们的。孩子的表现实际上带着家庭深深的烙印。

所以，我建议每个父母，在孩子出现问题的时候，在你和孩子发生冲突的时候，先不要责备孩子，而要先问一问自己：“我是不是真正了解孩子、尊重孩子？我自己的处理方法有没有需要改进的地方？”有时候，只要父母改变一点点，孩子就能改变许多。

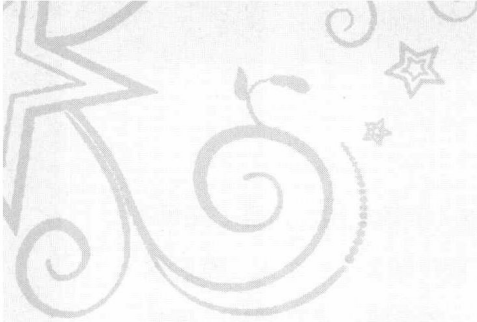
这本书尽量运用来自生活的大量例子来介绍高效能父母的教子之道，但这些例子所使用的方法，拿回家对你的孩子可能正好适用，也可能不会立竿见影。也许你觉得事情一模一样，但是，事情背后的原因有可能不同，而且你对孩子说话的语气、态度都可能会影响你和孩子的沟通。所以，父母需要做的是理解、消化例子背后孩子的发展规律和育儿

理念，并在此基础上，结合自家孩子的特点，灵活运用。而且，父母不要期待这些方法是魔法，一用就会使孩子“刷”地变了一个人。有时候，需要父母和孩子拼体力、拼耐心，有时候，还需要一点点契机。但是，当你发现孩子的进步后，你会有极大的成就感。

我觉得养育孩子恐怕是世界上最难的一个工作了。孩子本身各不相同，孩子所处的环境也千差万别，父母自身的人生经验、性格修养、教育背景等都对孩子有影响。我们有了孩子以后，就自动变成了父母。但是，这并不意味着，我们会自动变成“好的父母”。我常常想：通常我们上岗工作都会有一个上岗培训，可当父母这么困难且重要的工作，怎么没有上岗培训呢？我建议每个父母都阅读一些普通儿童心理学，了解孩子发展的规律；阅读一些教养孩子的书籍，形成适合自家的育儿理念和方法。如果本书能够成为你们“上岗培训”的一部分，我将感到非常荣幸。

我们每个人都是普通人。成为父母不会让我们从普通人突然变成圣人。教子的过程实际上也就是教己的过程。不要苛求孩子，也不要苛求自己，让我们和孩子一起慢慢成长。谨将此书与父母们共勉。





目录

contents

chapter 1

“这是最后一次，我最后一次警告你！”

——用规则代替空洞的威吓

就像靠按喇叭无法驾驶汽车，靠叫喊也无法“驾驭”孩子。更重要的是，威胁和斥骂会破坏亲子关系。父母希望孩子养成遵守规则的好习惯，却常常不经意间“教会”孩子蔑视规则、破坏规则。

/1

chapter 2

“我真的很担心你。”

——掌握化干戈为玉帛的谈话技巧

父母急着要上班，孩子却慢吞吞地吃饭；父母讲究整洁，孩子却把玩具丢在客厅……这怎么是家长的问题呢？难道不是孩子“不听话”才引发了冲突吗？

/11

chapter 3

“你不知道我是多么恨他。”

——做善于倾听的“开门人”

当孩子遇到了问题向你诉苦，你会仔细询问细节，帮他分析问题，然后告诉他应该怎么做吗？还是分散孩子对问题的注意力，努力使孩子从问题中摆脱出来？很遗憾，这些都不是最佳的处理方案。

/23

chapter 4

“凭什么呀？”

——用“无权威法”来赢得权威

家长的权威是有局限性的，甚至可以说是孩子所赋予的，要求孩子无条件地服从自己，只能得到事与愿违的结果。要让孩子心悦诚服地接受管教，只能按照“无权威法”三步走。

/40

chapter 5

我哭，我哭，我大哭！

——应用“强化定律”矫正孩子的行为

孩子动不动就哭闹或发脾气，似乎温柔地安抚或者恼怒地制止都无济于事，一遇到不顺心的事就旧态复萌，这到底是孩子有问题，还是父母做错了什么？

/49

chapter 6

“我很想要那个玩具，可是妈妈不喜欢。”

——不做支配欲旺盛的父母

许多父母没有意识到自己已经染上了过于旺盛的支配欲，越是这样的父母越喜欢假装自己很开明，越是这样的父母越容易责怪孩子太任性。怎么样在尊重孩子和教导孩子之间找到一个平衡点呢？

/59

chapter 7

“我以为你忘记了。”

——学会奖励和称赞孩子

奖励和称赞是教养孩子最好的方法之一，可惜的是，很多父母本能地不愿使用这种方法，可能他们把奖励看成了“溺爱”或者“贿赂”，也可能怕表扬了会让孩子骄傲。其实这些担心正是父母要避免或排除的不恰当的奖励方式。

/69

chapter 8

“我不要打针，我怕！”

——抓住挫折带来的机会

关于培养孩子的抗挫折能力，父母最容易也是最应该做的，就是“从娃娃抓起”，从小事做起。

/79

chapter 9

“你还小，让我来帮你！”

——不要阻碍孩子的自我实现

很多时候，父母其实是为了方便自己而去“帮助”孩子。教孩子自己洗手、吃饭、穿衣服、整理玩具，比起“帮”孩子做完这些更加乏味、更加麻烦、更需要耐心！但前者是一位教育者的工作，帮助孩子创造自我；而后者只是一个仆人简单机械的工作，堵塞了孩子生命发展的道路。

/88

chapter 10

“不是我干的！”

——制止孩子撒谎的4个技巧

几乎所有的孩子都曾撒过谎。那么，我们怎么预防孩子撒谎？当我们发现孩子撒谎的时候，我们又应该做些什么？

/98

chapter 11

“别走！别离开！带上我！”

——建立孩子的安全依恋

孩子体验和表达分离焦虑是一件很正常的事情。培养孩子的独立意识，不是把他们单独留在家里，更不是不告而别，而恰恰应该从建立孩子的安全依恋开始。

/108

chapter 12

“我想留这样的发型！”

——让孩子“自食其果”

对父母而言，要让他们在明明知道后果的情况下，任由孩子去“自食其果”，实在不是一件容易做到的事情。但与其无效地怒吼“我早就警告过你”，不如让孩子自己吸取教训来得积极。

/118

chapter 13

“我只想知道怎么补救！”

——取代惩罚的6个方法

惩罚会起到管教孩子的作用吗？短期也许孩子的坏行为暂时消失了，但它带给孩子的长期影响，没有一样是父母所期望的。许多父母使用惩罚，是因为没有人教给他们更好的管教方法。

/128

chapter 14

“妈妈，我来照顾你。”

——和孩子共建责任感

责任感只能从内心激发，而不能靠外部强加。父母只要通过爱与平等把自己的价值观变成孩子的内在准则，才能与孩子共建责任感。

/139

chapter 15

“不用你帮，我自己能穿！”

——循序渐进培养孩子自立

鼓励孩子自立的过程可能会非常复杂。我们不仅要忍住为孩子排忧解难的冲动，忍受孩子可能遭遇失败的担心，还要懂得尊重他们为此所做的努力，呵护他们自己做事的热情。

/148

chapter 16

一颗糖果的诱惑

——教孩子在等待中学习克制

那些在4岁时就能够为两块糖果等待的孩子，比抵挡不了糖果诱惑的同龄人在成年后更具有竞争力——这是一个长达十几年的跟踪研究的结果。而现今仍有许多父母在无意中纵容和培养了中国孩子欲求过分的心理和习惯。

/156

chapter 17

“你有自己的钱”

——发挥幽默的力量

没有人不喜欢幽默，特别是孩子们，因为没有世俗的压力和烦恼，他们的幽默细胞往往比成人还要敏感。试试运用幽默来处理教子难题吧，你会发现它具有神奇的力量。

/164

chapter 18

“住手！”

——正确对待孩子的欺负和被欺负

孩子为争抢玩具发生冲突是家常便饭。孩子欺负人该纠正还是维护他的强势？孩子被欺负是该教他反击还是回避？熟人间的孩子发生冲突了，如何公正处理又不伤“面子”？

/172

chapter 19

“宝贝，今天没有汤。”

——尊重自己的感受

父母也是普通人，有自己的感受，也有自己的限度。尊重自己的真实感受，并且告诉孩子，孩子就会懂得尊重你的感受。我们所说的互相尊重，就是这样！

/182

chapter 20

“看，这是什么？”

——尊重孩子的兴趣和活动

作为父母，我们觉得教给孩子知识、技能是我们的天职，所以在和孩子一起玩的时候，常常以更快、更直接的方式来介入孩子的活动。其实，这并不是真正的帮助孩子。

/190

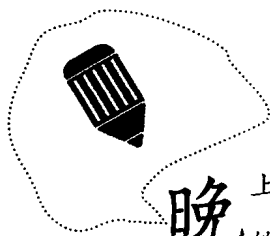
chapter 21

“这是我的！”

——教孩子学会分享

幼儿不愿意分享他最喜欢的玩具，或者甚至不是他最喜欢的玩具，都不应该受到“小气”或“自私”的谴责——他只是表现出和他年龄相符的行为而已。分享不是与生俱来的，幸运的是，这种概念和行为是可以学习到的。

/199



晚上，妈妈觉得自己的头越来越沉，经过辛苦的一天，她实在太累了。但此时还有一件更辛苦的事情等着她

做：得让4岁的崎崎赶快洗澡睡觉。但每一次，这件事都不那么顺利。这不，今天，崎崎正坐在地板上玩着他的玩具，他一点儿都不想去睡觉。妈妈看了看表说：“崎崎，快9点了（妈妈习惯性地多说了30分钟），你该洗澡睡觉了。”

“不嘛！我不想睡觉！我还要玩。”崎崎嘟囔了一句，头也没抬，继续玩。此时，他俩都清楚，按照惯例，这件事并不需要立刻响应。妈妈没有迫使崎崎立刻行动的意思，她只是希望开始这个过程。而崎崎知道，每次让他上床都得花去他烦恼的妈妈半个多小时的时间。

大约过了10分钟，妈妈又开口了：“崎崎，越来越晚了，你明天还要上幼儿园，快把玩具收拾好，洗澡去！”但她仍然没有指望崎崎服从命令，并且崎崎也知道这一点，妈妈的真实意思是：“我们的时间又少了一些，崎崎。”

崎崎拖拖拉拉地四处晃悠，随意地收拾着一两个玩具盒子以示听到了妈妈的话，然后，他又坐下来玩上几分钟。

又过去了大约10分钟，妈妈再一次发出命令，这回她有些愤怒，威胁道：“你怎么还在玩？我警告你，再不收拾好，赶快去洗



澡，我就对你不客气了。” 崎崎懂得，这次是真正的命令，他必须尽快收拾好玩具。

他这样做了，然后磨磨蹭蹭地走向洗澡间。通常，这时候，如果妈妈很快地走过来催促他，他就会马上开始洗澡。但是，如果妈妈忽然因为什么事转移了注意力，比如电话铃声奇迹般地响起来，崎崎就又可以捡到几分钟的自由了。

在紧张、辛苦、忙碌的一天之后，这样的情节就像一幕戏剧，在成千上万个家庭中反复上演着。

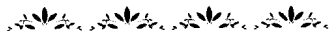


“这是最后一次，我最后一次警告你！” 3

——用规则代替空洞的威吓

你是不是觉得，妈妈和崎崎都像是老练的演员，他们谙熟于戏剧的情节，并且认真忠实地扮演着自己的角色？事情正是如此。事实上，每一天，每当妈妈想让崎崎做他不喜欢做的事情时，都要经过这些从假生气逐渐升级到真生气的步骤，以平静的提醒开始、以恼怒的威胁结束。崎崎已经很明白，在妈妈达到爆发点之前，他都用不着行动。

难道这样的游戏不够愚蠢吗？妈妈的力量只有那些空洞的威胁，她不仅令自己一直处于烦恼的状态，还破坏了和孩子之间的积极关系。除非自己最终达到了真正的愤怒状态，她永远也别指望能让孩子立即响应。



罗马不是一天建成的，孩子的好习惯也不是一天两天就能养成的，坏习惯亦然。需要强调的是，当孩子出现问题的时候，父母先不忙着去指责孩子，而应先反省一下自己的行为，看自己有哪些做法需要改进。我自己带两个孩子的经验是，从小就应该让孩子懂得：规则就是规则，如果他们不遵守，就要承受他们所不喜欢的后果。不要以为孩子不明白，越早和他们立规矩越好，在2~3岁之间能让孩子养成遵守规则的好习惯，以后带孩子就非常顺手了。在这个过程中，父母要注意以下细节：



细节一：指令明确，孩子才不会蔑视规则。

孩子对规则充耳不闻的原因，多半是父母的指令模糊。比如：贝



贝，待会儿我们要出门，你只能再玩一会儿。幼儿对时间的概念是很模糊的，他们不会知道“待会儿”是多久。当过了一会儿，妈妈说“我们该走了”，孩子会觉得很不公平。他觉得离“待会儿”还早呢！如果妈妈说“我们10分钟以后要走，给你10分钟时间收拾东西”，然后定好闹钟，等闹钟响了，告诉孩子“10分钟到了，我们该走了”。逐渐地，孩子对时间就有了概念，他可能知道，10分钟等于玩具火车跑两趟。等火车跑了两趟之后，孩子心里已经做好要走的准备了。这时妈妈叫他，他觉得很理所当然。

对于更小一些的孩子，因为他们需要通过父母的行为反馈而不光是语言来认识或矫正自己的行为，所以父母还必须用行动来明确指令。我有一个朋友常常抱怨她8个月大的儿子不好好睡觉，几乎每晚半夜都要起来让妈妈陪他玩，有时要玩一个多小时才肯再去睡。这位朋友被搞得精疲力竭，却无计可施：“我一遍一遍地说，乔，现在该睡了。可他就是不听！”是呀，妈妈一遍一遍地说，但结果呢，她还在继续陪孩子玩，不是吗？这样的行为无疑给了孩子一个信息：规则？没有啊，我想干什么就干什么。

所以，给孩子明确的指令，是教孩子遵守规则的第一步。



细节二：说一不二，孩子才不会破坏规则。

美国有个公益广告，告诉父母如何防止孩子抽烟或接触毒品。广告中，一位母亲告诫儿子：“你现在该做作业了，不能看电视！”同时她拿走了遥控器；“你现在不能玩电子游戏！”同时她关掉了游

戏机……一连串类似场景中，每一次，母亲都严格地维护了规则。最后，当这个孩子和一群孩子在一起，有人给他一根烟时，他坚决地摇头：“不！我不喜欢抽烟。”这时画外音响起：说一不二，孩子会听从。

这则广告告诉家长，制定规则并严格执行，会起到事半功倍的效果。规则是客观的限定，不依赖父母情绪的好与坏。鉴于孩子容易忘记预先的约定，也没有成熟到能很好地控制自己的情感和欲望，父母需要不时地提醒以帮助孩子记住。但是，提醒只是提醒，一旦孩子破坏了规矩，必须让孩子承担后果。随着时间的推移，孩子就会知道无论什么事都不能马虎，从而形成凡事认真对待的习惯，也就不需要父母的催促和监督了。

我家大宝两岁的时候，我有时带他去超市。刚开始，他很好奇，坐在推车上帮我拿东西，看价格标签。几次之后，他大概知道超市是什么样的地方了，经常我要往东，他要往西，看他喜欢看的東西。我要是不听他的，他就大哭，怎么劝都不行。后来，我是这么做的：

出发前，和孩子预先说好规则：我们现在去超市，你要好好坐在车上，如果你要闹的话，妈妈马上带你回家。一路上，多提醒他几次，进门的时候最后再提醒一遍。刚开始孩子挺好，但没多久就旧态复萌。我重申一遍规则，立刻不买东西，带他出门上车回家，不需要多说。几次之后，孩子果然比较遵守规则。比如有一次，我们去家具店。我要去看地毯，他非要看灯。我蹲下来，