



如何 使你的 孩子听话

(美) 保罗·伍德博士
伯纳德·施瓦茨
梁海军 译
王燕 校

海潮出版社



如何 康你的 孩子听話

张 明 著

（一）张明 - 张明 - 张明

（二）张明 - 张明 - 张明

（三）张明 - 张明 - 张明

（四）张明 - 张明 - 张明

如何使你的孩子听话

(美) 保罗·伍德博士 伯纳德·施瓦茨

梁海军 译

王 燕 校

海潮出版社

1989 年 · 北京

责任编辑：周 海

封面设计：张 东 张 华

如何使你的孩子听话

保罗·伍德博士 伯纳德·施瓦茨 著

梁海军 译 王燕 校

海潮出版社出版 华利国际合营印刷有限公司印装

787×1092 毫米 1/36 开本 印张：4 字数：67 千

1989 年 7 月第 1 版 1989 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-80054-059-6/G · 22

定价：1.60 元

内 容 简 介

让你的孩子更加听话还是让他更具独立思考的能力？这本书将告诉你这是同一个问题的两个方面。本书作者是两位美国家庭心理治疗专家，他们告诉那些为孩子不良行为大伤脑筋的父母，由于他们管教孩子的不当而使他们的孩子形成种种不良习惯；作者还介绍了正确管教孩子的方法。书中列举了大量实例。

本书文字流畅，通俗易懂，适合中小学生家长及有关人员阅读。

目录

第一部分 父母易犯的错误 (1)

- 1 直截了当,说话算数 (2)
- 2 为你的孩子建立
清楚的目标 (46)
- 3 相信你的孩子能
改变自己的行为 (65)

第二部分 改变行为问题 (91)

- 4 从何处着手改变孩子
的行为——
干预与预防 (92)
- 5 问题与答案 (109)

第一部分

父母易犯的错误

1. 直截了当，说话算数

“我不能说服我九岁的儿子上床睡觉。”一位沮丧的母亲抱怨说。“我试过各种办法，但无论我怎么做，他就是不肯听我的话，结果他在学校上课时总是困得打瞌睡。我该怎么办呢？我曾经打过他，并告诉他只有睡好觉才能在学校里取得好成绩。我甚至禁止他看电视，但这一切都无济于事。”

这位母亲去找一位家庭心理治疗专家咨询，这位专家问：“你的孩子在早晨一定显得很疲倦，你叫他起床是否觉得很困难？”“哦，是的，”她回答说，“几乎不可能把他叫醒，天天如此。他又吵又闹，还抱怨说太困，但最后我还是把他叫起来去上学。”“当他对不得不起床口出怨言时，你对他说什么？”“我告诉他不能再睡了，因为他必须上学。然后，我通常不得不非常坚定地对他说：

‘现在起床，我要你起床。’”

这则小故事就是本书所描述的一个典型例子。为什么父母能使孩子去做一些他们不愿做的事，然而在另外一些时候又不能使孩子服从呢？在上面这个事例中，那位母亲非常有效地使她的

儿子起床并去上学，却未能如愿地使他上床睡觉。

父母管教子女的其他一些成功的或不成功的例子，在许多公共场所如超级市场、海水浴场、运动会场等，是随时可见的。在这样的场合，你能观察到有许多父母能够极为有效地管教他们孩子的行为；然而另外一些父母，或者对孩子大声呵斥，或者贿赂，更有甚者打骂他们，可是仍然得不到理想的结果。为什么前者在与他们的孩子打交道时如此富有成效，而后者只是在一次次表露作为父母才拥有的权威时，似乎才能“成功”呢？

当仔细倾听父母向孩子传达他们的愿望的方式时，便能够揭示出使孩子听话的关键。

成功地使孩子听话的父母，使用非常清楚的措辞陈述他们的愿望，这种措辞不可能引起误解。还有，他们与孩子的交流过程中是始终如一的。他们不是先告诉孩子说大人在超级市场排队时不能给他糖果，而一分钟后，为了使他不哭却又把糖果给他。当这些父母决定让他们的孩子做什么的时候，他们要求孩子必须这样做。

另一方面，在管教孩子行为时引起了麻烦的父母，其表达方式是截然不同的。他们在引起麻烦的事情上不向孩子提出要求。这并不是说他们只是坐在一旁，任凭孩子恶作剧而不想去改变孩子的行为。事实上，这些父母常常觉得他们似乎

已试过了各种办法，但是，他们没有去要求孩子做大人要他做的事情。这一点在那位不能使儿子上床睡觉的母亲身上可以看得一清二楚：因为她传达的信息没有留下任何争辩的余地，所以才成功地使她的儿子早上起床。但她没有严格要求儿子晚上上床睡觉，她和他讲道理，也惩罚过他，但没有坚持要他照她说的去做。

不幸的是，许多父母相信他们对孩子的某种行为做出了要求，但实际上他们没有。相反，他们与孩子的交流缺少坚定性，因而不那么有成效，采用这种交流方式是父母的第一个易犯的错误。

让我们来看下面一个家长与子女不成功的交流例子：

一位养母说，她的儿子经常逃学，要么在校园里闲逛，要么就常躲在盥洗室里抽烟而不去上课。“我能做些什么呢？”这位家长问。“我所做的一切都没有产生任何效果。我一直试图唤起他学习的兴趣。我反复告诉他上学是多么重要，他应该受到良好的教育，否则他今后的人生将是艰难的。我每天开车送他上学，并在他下车时叮嘱他好好学，下午3点来接他。如果我来接他时发现他已逃学，我就打他，或者告诉他几天内不能与朋友玩。有时我甚至到学校去与他一起坐在教室里，但是我一离开，他就又起身溜出教室。

我不能总陪着他上课。每当我想到这个问题时，我就告诉他，如果他再逃学，我就把他送回收养所。可这种威胁对他同样不起作用。”

对这位妇女来说，她通过这样的方法似乎是做出了不许他逃学的要求。然而，正如我们在本章将要看到的那样，这位养母所使用的各种方法都没有向孩子传达清晰的信息，即他的家长要他到学校，坐在课堂里上课，直到放学。她的每一种表达方式都表明：这是一种不能有效地解决行为问题的方式。

● 激励、鼓励与唤起动机

“我试图唤起他学习的欲望”

任何人，包括父母在内，所不能做到的一件事就是去控制另外一个人的感情。你不能“予以灵感”使某人去做某事，你也不能使某人“喜欢”什么。实际上，父母和其他人常常浪费大量的时间和精力，试图“激发”儿童去做大人要求他们去做的事。所有这些努力表明了这样的事实：只有儿童“感觉”到愿意做父母要他们做的事时，

他们才决定去做。人们都知道，这种“感觉”需要多年才能形成。

有这样一个事例，家长强调的行为使孩子反感。一位父亲让他的女儿做家务，并让她“高高兴兴地去做”。他想使她养成一种“边干活、边唱歌”的习惯。然而，无论在家中创造多么美好的愉快环境，期望她喜欢做她最初不想做的事显然是不现实的。

另一位家长不仅要求她的孩子每天练习弹奏孩子并不喜欢的钢琴，还要求这个孩子能自觉自愿地练琴，这个问题成为她们之间冲突的焦点。结果有一天母亲外出时，女儿用斧子砸坏了钢琴。后来这位母亲讲述说，从前这个孩子各方面都不错，她的功课也很好，在家里也很守规矩，但一到练琴的时候，“我不得不和她坐在同一个房间里，命令她练琴”。这个孩子按母亲的要求做了，但她从未发现自己对弹钢琴的爱好。正象许多其他的人在孩童时被迫“喜欢”他们的乐器一样，这个女孩儿在长大之后可能永远不会再碰钢琴一下。

同样，试图通过这种激励和引起兴趣的方法，想使那些惯于逃学、学业不佳和在盥洗间里抽烟的孩子心中涌现出一种对书籍和学业的热爱是困难的。

因此，记住这一点是重要的：虽然父母能够

要求他们的孩子做其事，但他们不能够要求孩子自愿或喜欢，或者被鼓励去做那件事。

有趣的是，当父母坚持直接参与解决孩子的问题，并采取强迫他改变的方式时，孩子对其行为的态度才会朝着更积极的方面改变。

有这样一个例子：阿诺德，12岁，他的数学成绩是A，但其他各门功课的成绩几乎都不及格。在这些课程上他甚至接受了特别的指导，但成绩仍然上不去。当他的父母来到家庭心理诊所时，发生了下面一段谈话：

心理治疗医生：你们认为，为什么阿诺德的一门功课成绩如此优异，而他的历史、英语、地理成绩如此差呢？

父亲：这很简单，阿诺德喜欢数学。他宁愿做数学作业而不看电视或与其他的孩子出去玩。他非常迷恋数学，他所玩的投骰子、扑克游戏都与数学有关。我想他天生就是一个数学家。

母亲：他是如此地迷恋数学，这就是他为什么那么讨厌所有其他的功课，从不做这些课程作业的原因。天知道，我们怎样努力使他对历史感兴趣。我们带他去看关于历史上著名人物的话剧，甚至带他到华盛顿特区旅行，但他对此无动于衷。

阿诺德：记住那些人名和日期非常困难，所有这些人早已死了，干嘛还要我老想着他们呢？

最初，人们很容易做出结论：无论如何，阿诺德永远不会对除了数学以外的功课发生兴趣。事实上，阿诺德对历史和英语所表现出的明显的蔑视，更多地是对他父母不断地试图“激起”他对这些功课感兴趣的行为的一种反应，而不是别的。后来，阿诺德的父母意识到，试图左右其他人的感情是多么枉费心机。他们改变了方式，决定仅要求阿诺德象做数学作业一样，做好其他各门功课的作业，而不去管他的感情。几个月之后，学校打电话告知阿诺德的父母，阿诺德不仅所有的功课获得B或A的成绩，而且他现在学习历史、英语的热情与学习数学一样。

当然，在上述的情况下，并不是每个孩子都会做出同样的反应。有些孩子在做作业提高功课的成绩的同时，仍讨厌这些课程。然而，在这个事例中，正象我们所知道的其他一些事例一样，当父母的注意力直接地集中于改变孩子的行为时，孩子的感情在不受拘束的情况下，会自动地加以调整。

●讲道理

“你应该接受良好的教育，否则你今后的人生将是艰难的。”

除了试图激发她的孩子想学习之外，前面提到过的那位养母还试着向她的孩子指出他应该接受良好教育的一些重要原因，但是她这样做并未成功。如果做某事的理由并不是十分充分而且令孩子信服，那么做与不做的选择就全在于孩子。于是他就会无形中被允许从他自己的角度来决定这个理由是不是如此重要，以致可以影响他的行为。孩子常常会产生这样一种观点：如果他能证明在父母的想法中有不对的地方，他就不一定非按父母的要求去做。在告诉孩子如果他在学校成绩不好，今后人生将艰难的事例中，想得快的孩子或许会举出他所知道的各种朋友和其他人，这些人早年退学、考试不及格、或被学校开除，但后来仍在事业上获得了成功的例子。在这方面，人们常常会提到托马斯·爱迪生、阿尔伯特·爱因斯坦和卡尔·萨伯。

与孩子讲道理常常会导致激烈的讨论和争辩，而这并不是孩子好的行为。通过争辩，孩子知道了他至少能够推迟必须按父母要求做的事，

有时甚至能够使父母从原来的立场退却或做出修正。与孩子讲道理，会使他了解到：父母对他们所相信的道理并不十分有把握。

通常，适当的方法是告诉孩子他必须做的事，然后简短地解释这个行为的价值和重要性。然而，正象下面的事例说明的那样，父母常会做出过多的“解释”，从而使得孩子对父母期望他的行为表现感到茫然。

8岁的杰伊被母亲带到家庭心理诊所。母亲对儿子仅有一事不满。每天早晨，杰伊去学校时，都从他母亲所珍爱的郁金香花园中穿过。杰伊在其他方面的行为都很好，他的功课成绩是A，而且还是他所在班级的班长和童子军的领队，大家都喜欢他。除了郁金香花园一事外，在家里，母亲要求他做的事，他都做得很好。心理治疗医生问杰伊的母亲：“当他每天早晨离家去学校时，你对杰伊说什么？”她回答说：“不要从郁金香花园走。这些郁金香都是从荷兰进口的，栽种在特殊的土壤里，每周要施特殊的养料，每天我至少花一小时照料它们。为什么呢？你知道，在这个花园里有84种郁金香花，其中许多品种被认为不会在这个地区生长，等等，等等，等等。”杰伊的母亲就她珍爱的郁金香

又讲了5分钟。她讲完后，医生问杰伊，他的母亲所讲的那些话的真正含义是什么时，他说：“在花园里有84种郁金香，是从荷兰进口的，它们需要许多特殊的照管和料理。”杰伊的母亲转向心理治疗医生说：“人们总是说我讲得太多，我想只说‘不要从花园里走’效果会好些。”

向孩子解释为什么和如何做或不做一些事情，通常是非常合理的。如果父母对孩子提出的问题的回答常常是：“因为我是这样说的”，这样孩子不仅产生了对父母的许多忌恨，而且导致学习成绩更差，因为他们不习惯于对他们读到和听到的东西进行分析和质疑。他们简单地接受呈现给他们的一切，不费任何气力去理解教科书中所包涵的原理，这样就限制了他们在学业上取得成功，只能完成如机械式记忆。

本书作者就回答孩子问题一事所要告诉家长的是：冷静下来，思考一下孩子是否真的询问问题，还是借此来争取时间。这一点通过观察孩子是否在听取父母的回答，或者在听了父母回答之后，是否对告诉他要做的事进行争辩、质问和挑战，是很容易辨别出来的。

告诉某人，他“应该做什么”与他“要做什么”之间有很大的区别。