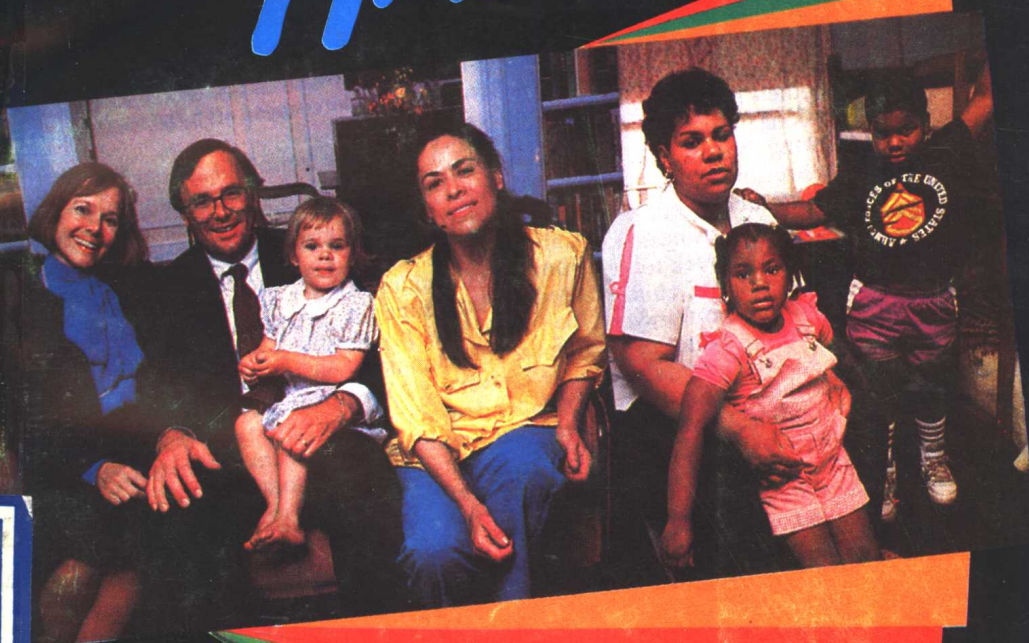


怎样管教孩子

ZENYANG GUANJIAO HAIZI



约翰·皮尔斯 著

乐乐

编译

四川科学技术出版社
SICHUAN KEXUE JISHU CHUBANSHE

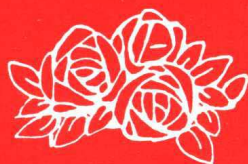
ZENYANG
GUANJIAO
HAIZI

怎样管教孩子

〔英〕约翰·皮尔斯 著

乐乐 编译

四川科学技术出版社



责任编辑：梅 红
封面设计：朱德祥
技术设计：杨璐璐
责任校对：青 云

怎样管教孩子

[英] 约翰·皮尔斯 著

四川科学技术出版社出版发行（成都盐道街三号）

四川省新华书店经销

四川军工报社印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张6.375 插页1 字数 135 千

1991年一月第一版 1991年一月第一次印刷 印数 1—5000 册

ISBN 7-5364-1804-3/G·444

定 价：2.80元

作者自叙

你也许会说：‘这个人真懂得怎么带孩子吗？’‘我干吗要去留意他说了些什么呢？’我想，你也许应该先对我作一点了解并且把本书读上一两章之后，才说得上回答这些问题。

本书是为作父母的人写的。它适用于从出生到青春期这段时间的孩子，但对三至五岁孩子的心理问题着力尤多。当你阅读本书时，希望你能对我有所了解，并且希望你在阅读中和处理孩子的日常问题时，留意我在书中提到的问题。

我十分幸运，在父母的关照之下度过了自己的幸福童年。父母千方百计地帮助我面对生活。为我，母亲阅读了大量有关儿童管教的书籍，并据此制定了最佳育儿方式。毫无疑问，我因此受益非浅！

中学期间，学了婴儿的孕育，我懂得了孩子由父母所生的道理，也懂得了什么叫做养育孩子的责任。也就是在那个时候，我开始注意到几乎所有的孩子都很善于摆布他们的父母。正是出于对儿童及其父母所怀有的兴趣，使我终于涉足

幼儿科学，以后又从事儿童精神病学的研究。

直到我自己作了父母，我才意识到了作父母是多么困难。对于育儿中出现的问题，专家们意见不一，给予父母的建议又常常不甚清楚。我对此深感失望。

作为一个儿童精神病研究工作者，我接触和研究了儿童行为、儿童心理和儿童思维方面最棘手的各种疑难。读者在书中所见到的建议正是基于我的研究之上的。由于职业的缘故，我了解到了哪些方式、方法对孩子的效果最好。我希望读者在养育孩子的过程中遇到麻烦时，能十分清楚该如何处理问题，在此，我把我的研究成果献给读者。

如果我所说的在你看来确系常识，我会感到很高兴，因为事情就是如此！如果你不大相信我所说的，或是认为我的建议不过是些废话，我请你不要就此把它丢下，继续读下去，仔细想一想，然后再回过头来看看。我自信我的建议是行得通的。其实多年以来，针对许许多多你难以想象的顽童已经使用过所有这些建议，事实证明行之有效。

如果你在使用中发现某些建议没有效果，那你就需要再阅读一下有关章节，以使你真正准确地把握住建议的要点。若遇有弄不清楚的地方，不妨与朋友讨论一下。如能始终如一地坚持书中给予的建议，你就会发现自己取得多么大的成功。

我从自己三个孩子的身上，已经体会到了身为父母的艰辛。我曾体会过由灰心、失望到愤怒和负疚的可怕。但当对孩子的养育进行顺利，并看到自己付出的辛劳结出硕果的时候，我也曾尝到过作为父母的兴奋和喜悦。

三个孩子现已长大成人，我可以高兴地告诉读者他们都生活、工作得很顺利。这既是他们善于生存之故，更是养育

他们的方式、方法之功。

离开了我的妻子，所有这些都不可能。是她使我懂得了不能付诸实施的理论是毫无价值的，她的知识和经验是非常宝贵的。就她对我和孩子付出的种种辛劳，谨以本书奉献给我的妻子。

伦敦盖氏医院
前儿童精神病顾问医生
累斯特大学现任儿童精神
病高级讲师

约翰·皮尔斯博士

目 录

作者自叙

第一章 睡眠	1
一、借助钟建立一套就寝程序.....	3
二、让孩子躺在床上.....	5
三、孩子若又出寝室，让他回去.....	6
四、除非孩子生病，坚持就会见效.....	8
五、问题解答.....	11
六、问题及对策.....	13
七、概要.....	20
第二章 食品与用餐	21
一、一同进餐.....	23
二、准许偏爱一至两种食物.....	25
三、收走不吃的食物.....	27
四、不让孩子离开餐桌.....	30

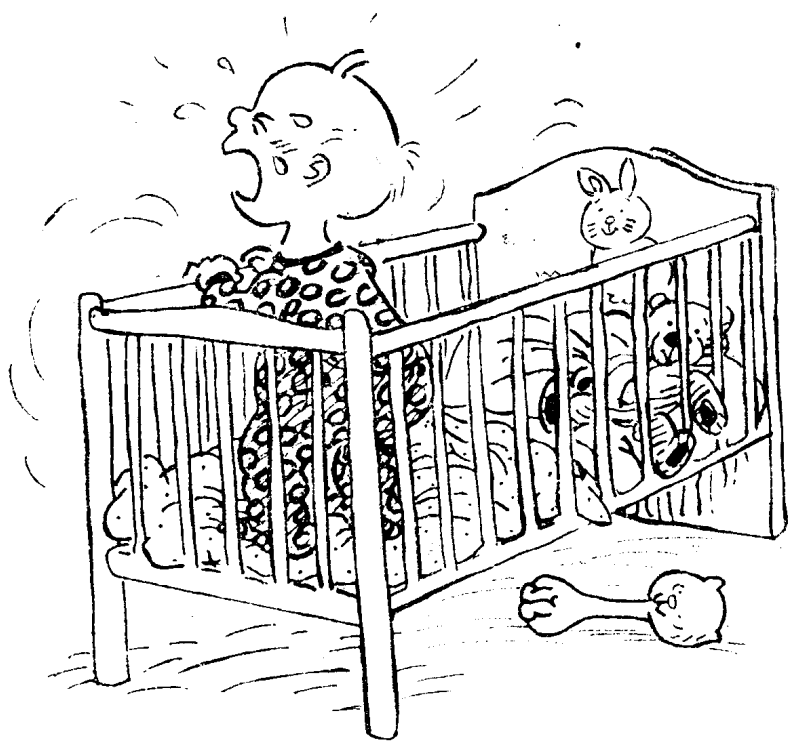
五、用餐不要有压力·····	31
六、掌握孩子饮食平衡，两餐之间不给零食·····	32
七、问题解答·····	35
八、问题及对策·····	37
九、概要·····	42
第三章 管教 ·····	43
一、实施管教前不可忽视的因素·····	45
二、管教的方式·····	46
三、管教的方法·····	50
四、几点建议·····	57
五、概要·····	65
第四章 脾气与发怒 ·····	66
一、避免引发孩子脾气的局面·····	68
二、不要被孩子的脾气所要挟·····	70
三、转移注意力与提出警告·····	70
四、要求认错·····	73
五、转移注意力，脱离接触·····	74
六、问题解答·····	75
七、问题及对策·····	77
八、概要·····	81
第五章 疑忌 ·····	82
一、疑忌是一种正常的感情·····	83
二、防止家庭中的疑忌·····	85
三、孩子产生疑忌时要多给关心·····	86

四、不要追究因疑忌产生的孩子气·····	87
五、平等待遇反使疑忌愈盛·····	89
六、教育孩子与人同乐和关心他人·····	90
七、问题解答·····	91
八、问题及对策·····	93
九、概要·····	96
第六章 安全问题 ·····	97
一、身体方面的危险·····	98
二、心理上的危险·····	103
三、性的危险·····	111
四、概要·····	119
第七章 逐渐让孩子独立活动 ·····	120
一、愉快的短暂分离·····	123
二、逐渐加长分离的时间·····	124
三、上学·····	125
四、把孩子交给老师后要迅速离开·····	127
五、不流露自己的苦恼和对孩子的依恋·····	129
六、遇到挫折不要放弃努力·····	131
七、问题解答·····	132
八、问题及对策·····	134
九、概要·····	137
第八章 常见儿童疾病 ·····	138
一、常见疾病·····	139
二、概要·····	148

第九章 情感——保持家庭和睦的指南	149
一、纽带关系	152
二、父亲	153
三、母亲	155
四、兄弟姊妹关系	158
五、朋友	159
六、亲戚	161
七、继父继母	163
八、与离异父亲（母亲）的联系	165
九、概要	167
 第十章 孩子发育阶段中的一些问题	 168
一、身体发育	170
二、心理发育	171
三、特殊性发育迟缓	174
四、概要	187
五、家长注意	187

第一章

睡眠



2 怎样管教孩子

在各种影响睡眠的因素中，为睡眠犯愁更要导致失眠；对于幼儿的父母，这一点也不例外。父母既要为孩子的睡眠犯愁，也要为自己的睡眠犯愁，实际上却得不偿失。如果照看一个活泼的孩子，就更不轻松。

父母担忧孩子的睡眠虽属情理中的事情，但却是不必的。因为人体有一种奇怪的功能，不足的睡眠可以弥补，只是瞌睡有时来得不是时候。比如带孩子作户外活动，在父母认为正该兴奋的时候，孩子却瞌睡来了，也就不是什么怪事。为使孩子能够充分利用他醒着的时光，最好使他的睡眠形成规律。为此，了解一点有关正常睡眠的知识是有益处的。

不论白天黑夜，婴儿大部分时间都在睡觉，但随着他们不断长大，睡觉的时间会逐渐减少。接近五岁时，孩子睡眠和醒着的时间相等。以后进入青春期，孩子睡眠的要求就与成人没有什么差异了。因而，孩子一天中没有倦意，虽睁着眼睛但又不是全神贯注，这种时间是在不断增加。

随着孩子的成长，其睡眠方式也在变化。婴儿要交替处于深睡与浅睡的状态，变化周期为数分钟；直到孩子五至六岁前，该周期逐渐增长，直至一小时左右；最后进入成年期，周期约为三小时。这就是人为什么很容易在清晨一点、两点，或四点、五点醒来的原因。

除开这些时间方面的变化，也存在个体的差异，比如有些人需要比别人有更多的睡眠。为孩子安排最佳睡眠时间似乎很复杂，但只要懂得夜晚不仅仅只用于睡觉，事情也就并不困难。

夜间的作用有三：

- ①孩子睡觉和恢复身心；
- ②帮助孩子脱离父母，完全无人陪伴但又充分自信；
- ③父母的睡眠和休息，即父母自己支配的时间。

上述第一点是明白的，第二点则不那么显而易见。然而，孩子独自留在漆黑的屋里睡觉，的确是让他体会自信和安稳既可靠又安全的方法。父母一想便知，这确是孩子独处的难得时刻。

很多父母似乎忘了他们自己也需要时间，但是为能避免弄得筋疲力竭，避免成为不合格的父母等等，就必须考虑自己的要求！

至此，你可以算一算孩子需要多少“睡眠”的时间。关键在于孩子的睡眠并不是唯一需要安排的事情，父母也需要安排由自己支配的时间。因此，重要的并不是非让孩子入睡不可，而是要让他们静静地躺在床上休息，不去打扰他人。这就是目的所在。

睡眠还是让孩子独自去体验安稳和自信的机会，所以使他们习惯睡觉要熄灯、关门是个好主意。

虽然有些孩子睡觉不会有什么问题，但另有一些则不然。以下介绍一些纠正的方法。

一、借助钟建立一套就寝程序

经常发生的事情很容易养成习惯，睡眠也不例外。我们常常在闹钟闹响之前醒来就是一个例子。习惯既可以是好习惯，也可以是坏习惯。显然，孩子养成坏的睡眠习惯非常容

易，因此一开始就得培养起良好的习惯：

- ①大约在要孩子正式就寝前一小时，就开始进行睡觉的准备。这就是就寝程序的一个部分。这样做能提醒孩子接下来该做什么事情了。但孩子总会设法进行抗拒；
- ②一定要坚持非常明确的程序，一旦开始实行程序，就要每晚如一；
- ③关掉电视、熄灭电灯并尽力避免令人兴奋的活动，使家里的气氛平静下来。如果要做游戏，就只能做那些既不会令人激动，又还有点催眠作用的；
- ④确定具体的就寝时间，并尽力遵守。千万记住决定就寝的该是父母而不是孩子；另外还要记住父母也需要有自己支配的时间；
- ⑤钟和定时器，对于向孩子表明睡觉时间就要到了是很有用处的。针对尚不会认钟的孩子，在钟上加个记号或指示器可能会有帮助，此外还可以使用定时器。钟的另一个优越性是，一旦它指示就寝时间到，就不容争辩；
- ⑥孩子上床，应该继续把程序完成，但时间一定要短，否则你自己就会在孩子入睡前脱不了身。一般说来，时间以不超过五分钟为宜。此间，可以讲个愉快的故事、读一段轻松的文字、谈谈当天的趣事；对婴儿则可以哼一支轻柔的歌，这对就要入睡的孩子来说，会使他感到轻松而畅快；
- ⑦为了强化习惯，每次告别都要讲同样的话、做同样的事，这是很有帮助的，比如对孩子说“晚安，睡好”，

然后吻一吻孩子就迅速离开。如若继续逗留，便是自找麻烦。

二、让孩子躺在床上

道罢晚安就离开寝室，这事看来易如反掌，然而令人吃惊的是，即便孩子都相当大了，很多父母仍觉得这是个难题。

我们的目的是要离开寝室、熄灯和关门，并且毫不拖泥带水。但在阻扰父母离开的技艺方面，有些孩子简直堪称行家，他们会设法想出一些要你留下的巧妙理由。以下就是一些典型的例子：

“我（热、冷、渴、饿、不舒服、害怕等。）”

“我要（你、玩具、喝水、开灯、你陪我睡、你亲我等。）”

“我（有事告诉你、腿痛、头痛、肚子痛等。）”

“我（不爱你了、不睡觉、不要安静、不愿意躺在床上等。）”

如果对此作出反应，你就会发现，不费点劲、不搞得情绪激动、神情不爽是很难脱身的。若不作反应，孩子又会使你觉得这样太不近情理、太冷漠了。弄得你自己都会莫名其妙。要么甘当铁石心肠，要么自认无能，对此真不知道该如何是好。那么又怎样摆脱这类窘境呢？在这种情况下，有必要回到基本问题上，弄清楚夜里该干什么。然后才会明白做正当的事情必须要坚决，那么道罢晚安就要立刻离开。

如果觉得必须对孩子的问题作出点反应，那就再道一声“晚安”，但不要在房里久留。离开时不要忘记熄灯、关门。

父母不熄灯的唯一理由是方便孩子上厕所，但是否有必要通夜都不关灯呢？其实，寝室外有盏灯就可以了。不关门的唯一理由是便于父母随时检查，但婴儿监视器更胜任这项工作，而且不会惊扰孩子。

大多数父母认为，不熄灯、不关门可以防止孩子对黑暗产生恐惧。但他们哪里知道，这恰好会使孩子害怕黑暗。之所以这样说，主要有二：

- ①没有体验过黑暗的孩子，就会对黑暗有恐惧感；
- ②不熄灯、不关门正好暗示孩子‘黑暗可怕’，父母必须给他帮助。孩子认为，要逃避黑暗和妖魔鬼怪，门就得要开着；

要熄灯、关门的另一个理由是，一方面在招呼孩子睡觉，而寝室外又还有些干扰睡觉的声音。

你离开房间时若关了灯、关了门，那就对了。

三、孩子若又出寝室，让他回去

使人惊奇的是，父母道罢晚安离开寝室后，孩子不一定会乖乖地睡觉。有时孩子只是大声叫唤几声了事，有时他们则会爬下床来，神不知鬼不觉地出现在起居室，向父母重提他们的要求。有时他们还会找到一些新的理由。

如果希望孩子有个好的睡眠习惯，那就只有一个选择，

就是坚决地把孩子送回床上。但易说不易做，以下这些方法或能降低实施的难度：

- ①孩子下床后，愈早发现愈好。如果父母料定孩子会要下床，就该特别留神，这样才能在他下床后及时把他送回床上；
- ②孩子下床后，父母切不要同他交谈。这个时候，孩子倒是乐于听听他该睡觉的全部理由，因为这样可以拖延时间。如果一定要说点什么，就得长话短说，‘回去睡觉，马上就去’；
- ③一开始就要作好坚决的准备。孩子如果认为有可能争到父母的让步，最后就难免争来争去，甚至会把孩子弄哭起来。孩子就会又哭又闹也不让步。

每到夜晚，总会使人联想到孩子吵闹、发脾气和哭泣。孩子所以如此，可能是由于感到疲倦。就寝规矩不好，也是孩子哭闹的原因之一。若想给孩子培养良好的就寝习惯，就要准备任由孩子哭够闹够，加以制止反而不妥。那么，让孩子在夜里哭个不停会不会对孩子有害呢？只要以下几点可以保证，孩子是不会受到什么损害的，也不会因此就对父母耿耿于怀。

- ①孩子平安。这一点不能有半点含糊，孩子的寝室必须万无一失。父母一定要事先考虑寝室里所有的不安全因素，比如床、窗户、玩具和各种家俱。
- ②孩子健康。大多数父母都能分得清楚孩子愤怒的嚎啕和有病的哭泣。
- ③孩子没有受到恐吓。这是最难解决的问题，孩子从恶