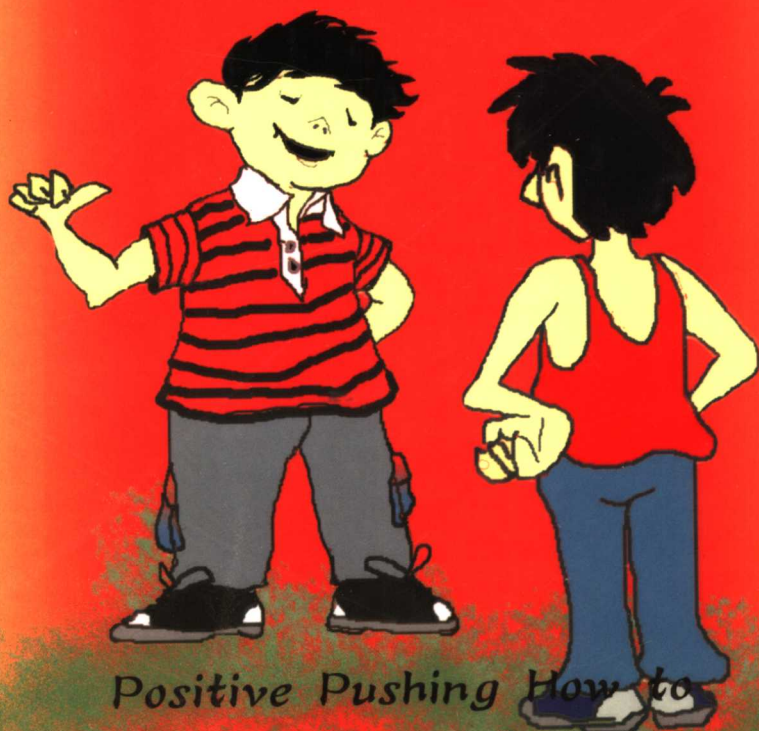


[美] 吉姆·泰勒 著

盛强 盛明旻 译

让孩子成功又快乐

父母应和孩子共同学习的3大法则



*Positive Pushing How to
Raise a Successful and Happy child*

新 华 出 版 社

JIM TAYLOR

[美] 吉姆·泰勒 著

盛强 盛明旻 译

让孩子成功又快乐

父母应和孩子共同学习的3大法则



*Positive Pushing How to
Raise a Successful and Happy child*

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子成功又快乐 / (美) 泰勒著; 盛强, 盛明旸译

北京: 新华出版社, 2006. 1

ISBN 7-5011-7359-1

I. 让… II. ①泰…②盛…③盛… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 155562 号

京权图字: 01-2003-7968

Positive Pushing: How to Raise a Successful and Happy Child

Copyright © 2002 by Jim Taylor

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback copyright © 2005 by

Xinhua Publishing House

Published by arrangement with Levine | Greenberg Literary Agency, Inc.

through Arts & Licensing International, Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字版权属于新华出版社

让孩子成功又快乐

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100043

经 销: 新华书店

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 北京竹曦印务有限公司

开 本: 720mm×960mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 216 千字

版 次: 2006 年 1 月第一版

印 次: 2006 年 1 月北京第一次印刷

书 号: ISBN 7-5011-7359-1

定 价: 25.00 元

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 89580863



吉姆·泰勒博士系美国著名教育心理学家。他以长达 17 年之久的时间，从事青少年成功人士——特别是在体育运动、表演艺术领域卓有成绩的青少年及其家长的辅导和教育咨询工作。

与其他专家所不同的是，作者青少年时期是一名高山滑雪运动员，参加过许多国际性比赛，经历了少年有成的生活，亲历了成就挑战并有诸多感悟。他现为美国和日本国家滑雪队以及美国网球协会心理咨询顾问。曾在北美和欧洲的 350 多间工作室举办讲座，发表有 250 多篇学术性和普及性的文章，还著有《舞蹈心理学》、《运动伤害恢复的心理学方法》等图书。

让孩子成功又快乐	25 元
唤醒孩子的天赋	21 元
没有教不好的孩子	16 元
每个孩子都与众不同	16 元
越少……常常越好	16 元
神奇的教育世界	18 元
家有家规：如何培养负责任的独立的孩子	19 元
发现孩子的学习风格	15 元
聪明孩子坏成绩	16 元
从从容容好成绩	16 元
父爱的力量	18 元
香蕉为什么是弯的？	20 元
开发孩子潜能的 300 种方法	20 元
小反叛者：如何克服孩子的逆反心理	16 元
小独裁者：如何克服孩子的小霸王习气	15 元
不安静的孩子：如何克服孩子的多动症	14 元
孩子的各种害怕：如何克服孩子的胆小性格	10 元
城里的孩子早当家：不要让你的孩子依赖你的富裕	16 元
教子是本难念的经：好父母也会犯错误	10 元
孩子跟爱一起长：年轻父母的绝招	18 元
伴孩子快乐成长：爸爸，妈妈，孩子，游戏开始	12 元
做个快活的小学生：家长日常手册	16 元
成功学习百分百：天才的学习模式引领孩子成长	21 元
让孩子自信过一生	20 元
如何教养霸道的孩子	20 元
每个孩子都能成功	20 元
发现和培养孩子的音乐天赋	20 元
解放儿童	16 元
孩子心理学①：了解自己的 31 个有趣的心理测验	13 元
孩子心理学②：了解他人的 40 个有趣的心理实验	15 元
芝麻开门：美国父母的早教圣经	23.80 元
我的儿子是“小爱因斯坦”	18 元
帮助孩子成长的 150 个诀窍	15 元
100 个天才少年的成长启示	18 元
天性：遗传如何影响孩子的性格、能力及未来	18 元
孩子听你那一套吗？	18 元
第一母亲：培养了总统的女人们	20 元
“酷”爸“酷”妈的五项修炼：亲子沟通的密码	19.80 元



目 录

引言	(1)
----------	-----

第一法则 自我尊重

第一章 对你而言我不够好吗	(22)
---------------------	------

红色警示	(24)
------------	------

发展孩子的安全感	(24)
----------------	------

发展孩子的胜任感	(27)
----------------	------

一般信心	(28)
------------	------

具体信心	(31)
------------	------

没有一般信心的具体信心	(33)
-------------------	------

自我反省	(35)
------------	------

自我认识的准确性	(36)
----------------	------

成就和快乐的原则	(39)
----------------	------

第二章 难道你不能只是为了我而爱我吗	(40)
--------------------------	------

红色警示	(42)
------------	------

1. 有条件的爱	(42)
----------------	------

2. 悬吊胡萝卜式的爱	(44)
-------------------	------

3. 塑造一个做事的人	(45)
-------------------	------

4. 父母不合理的期望	(47)
-------------------	------

5. 不恰当的表扬和惩罚	(50)
--------------------	------



6. 注重最后结果的父母	(51)
7. 塑造单一发展的孩子	(52)
8. 完美主义(过分挑剔)	(53)
给予孩子健康的爱	(56)
有意义的爱	(56)
塑造一个成功的人	(57)
合理的期望	(58)
合理的表扬和惩罚	(63)
力争优秀	(65)
父母应该注意的事项	(66)
第三章 什么是真我	(70)
红色警示	(74)
1. 自我厌倦	(74)
2. 自我惩罚	(75)
3. 自我毁坏	(76)
发展孩子的真我	(77)
认识真我	(77)
对假我宣战	(79)
真我还是假我;你自己的选择	(81)

第二法则 拥有意识

第四章 这是谁的生活	(89)
父母的需要——孩子的需要	(92)
红色警示	(93)
1. 整治不完美的自我	(93)
2. 与孩子合而为一	(94)
3. 把父母的快乐放在孩子的肩上	(96)
4. 失去洞察力	(98)
5. 使孩子能力透支	(100)
6. 意愿之争	(102)



把孩子的需要放在第一位.....	(103)
认识你自己的需要.....	(104)
获得并且保持判断力.....	(105)
了解孩子的需求.....	(106)
避免意愿之争.....	(107)
挑战孩子的能力.....	(108)
平等对待孩子.....	(109)
抓住自己的生活.....	(109)
控制孩子——培养孩子.....	(110)
第五章 由谁掌控	(112)
强迫参与.....	(113)
引导参与.....	(115)
红色警示.....	(115)
1. 乐趣剥夺	(115)
2. 内在驱动力的丧失	(116)
找回乐趣.....	(117)
重获内在驱动力.....	(118)
引导参与的过程.....	(120)
找到吸引孩子的活动.....	(120)
时间管理.....	(121)
初始动力.....	(124)
提供资源.....	(125)
承诺.....	(126)
设立目标.....	(129)
不断鼓励.....	(132)
自主.....	(133)
孩子的选择.....	(133)
培养成功者的建议.....	(134)
第六章 为什么不让我长大	(136)
依赖型的孩子.....	(137)
独立型的孩子	(139)



父母和子女的责任.....	(141)
父母的责任.....	(141)
孩子的责任.....	(141)
红色警示.....	(142)
1. 取悦型	(142)
2. 失望型	(143)
3. 反抗型	(144)
4. 挫折型	(145)
5. 拒绝型	(146)
6. 成为孩子的朋友	(147)
7. 承担孩子应该承担的责任	(148)
培养一个独立的孩子.....	(150)
父母的角色.....	(150)
教孩子承担责任.....	(151)
要求孩子承担责任.....	(152)
鼓励探索.....	(153)
对早期的预警信号做出反应.....	(154)
与拥有感有关的生活信条.....	(156)

第三法则 情绪控制

第七章 为什么我如此胆怯	(163)
情绪威胁.....	(164)
情绪的恶性循环.....	(164)
对失败的恐惧.....	(166)
对成功的恐惧.....	(167)
情感挑战.....	(169)
情感的螺旋式上升.....	(169)
红色警示.....	(170)
1. 行为焦虑	(170)
2. 过度惩罚	(171)



3. 自我拆台行为	(172)
4. 安全区域	(173)
5. 不快乐的成功	(175)
发展情感挑战	(176)
失败和成功的价值	(176)
冒险	(177)
对待犯错误的看法	(180)
积极面对逆境	(181)
剩余的百分之五	(182)
对待成就应该恪守的信条(情绪方面)	(182)
第八章 我永远都是一个孩子吗	(184)
红色警示	(186)
1. 不成熟的态度	(187)
2. 对失望的不成熟反应	(188)
3. 对挫折的不成熟反应	(189)
4. 不成熟的愤怒	(190)
5. 情绪的过度保护	(191)
6. 假定的情感成熟	(192)
7. 情感缺失	(193)
情感成熟	(195)
成熟的态度	(195)
对失望的成熟反应	(197)
对挫折的成熟反应	(198)
成熟的愤怒	(200)
情感成熟的父母	(201)
不要忘记积极的情绪	(203)
情感成熟的关键	(204)
第九章 我能做什么：主宰者—牺牲品	(205)
情绪习惯	(206)
情绪的牺牲品	(208)
情绪的主宰者	(209)



红色警示.....	(210)
培养情绪的主宰者.....	(211)
作为情绪主宰者的父母.....	(212)
情绪主宰者的观念.....	(213)
选择成为一个情绪的主宰者.....	(214)
培养情绪的主宰者.....	(215)
情绪控制是一个过程.....	(217)
情绪控制的技巧.....	(219)
后记.....	(220)



引言

要成为一个成功而快乐的人，孩子们真正需要的是什么？对于社会、家长和教育工作者来说，没有什么问题比这个问题更为重要！如何回答这个问题将决定你如何养育你的孩子！

“孩子们真正需要的是什么？”对于这个问题我要分两个部分予以解答，首先我要把焦点集中在问题的“是什么”方面，即——最根本的个性品质方面。要成为成功快乐的人，每个孩子所必不可少的个性品质是什么？然后强调的是“怎样做”这个方面，特别是作为一个家长你能够如何帮助你的孩子发展这些个性品质。最后我还要为你赋予一种精神力量，使你能够按照自己的价值观和信念采取切实可行的做法，并且让你的这种做法成为你的孩子生活中一种正面的、积极的和有明确目的的推动力。

成功者的三大法则

要使孩子获得所谓的“成功”，父母们或许发现这个目标与他们同时也要使孩子快乐的愿望常常是相互冲突的。我们当今社会定义的所谓“取得成功”，经常是仅仅重视个人获得的财富和社会地位，与我们体验到的满足、满意以及快乐常常是不一致的。心理学的研究结果表明：单就“取得成功”这一目标本身而言，它是不完美的。

这本书的主题和目的就是要在培养孩子成为成功的人的过程中，

没有快乐的成功，绝对不是真正的成功！



为你提供一些必要的指导。成功者是有别于那些单纯的取得了成就的人，对于成功者而言，成功和快乐是同义语，二者同时发生。成功和快乐不仅仅并不相互排斥，而且在成功者的父母看来，它们必然的相互包含融为一体。没有快乐的成功，绝对不是真正的成功！

成功者这一概念意味着：孩子普遍持有的价值观念的内化过程是成功和快乐的一个必然组成部分。这些价值观念包括尊重、体谅、仁慈、大度、公正、助人、正直、诚实、相互支持和富有同情心等等。如果孩子不采纳或者不按照这些根本的生活价值观生活的话，他就不可能成为成功的人。

成功者的发展有赖于培育“三大法则”：自我尊重、拥有意识和情绪控制。这三个方面是培养拥有明确的生活价值观、快乐、成功的孩子的基础。这本书的目标就是要告诉你怎样培养孩子的这三个方面品质，以使孩子的童年发展通向快乐成功的生活。

第一法则：自我尊重

在近几代人当中，自我尊重这一概念被严重的曲解了，而且在儿童发展的领域也没有得到恰当的运用。在过去的几十年里，父母们盲目听信于这样的观点：“如果孩子感到了被爱以及受到了重视，自我尊重就得到了发展。”这种信念导致父母们不顾孩子的实际需要而倾注过多的鼓励、支持和对他们的关爱。

然而，这种“无条件的爱”仅仅是自我尊重方程式中的一半，方程式的第二部分就是孩子还需要发展一种胜任和掌握自己的世界的意识。最基本的，孩子必须学会了解自己的行为和行为产生的结果。

孩子自我尊重的高度发展不仅仅取决于能够得到恰当的支持、鼓励和关爱，也源自于一种胜任意识，一种有能力的感觉。孩子在追求成就的过程中，学会和运用技能，并且在这一过程中胜任意识和有能力的感觉得到了发展。高度的自我尊重也是构成成功的有成就者的本质特征的其他两大支柱的基础。



第二法则：拥有意识

在发展孩子高度自尊的过程中，父母可能犯的另一类错误就是给予孩子过多的支持、鼓励和关爱。在孩子的努力过程中，父母投入过多的自己的主观意志，实际上，就是假定孩子所取得的成就也属于自己。尽管出发点是好的，但结果是，孩子们感到他们努力取得的成果与自己无关，并且对此他们也没有责任感和拥有意识。最终孩子也不能够说：“因为我渴望去做，所以我才去做”这句话。

孩子需要获得一种拥有意识，一种对于自己的兴趣、努力和所取得的成就属于自己的感觉。这种拥有意识意味着他从事一项活动是出于对它的持久的热爱和发自内心的要尽最大努力去做的决心，它也是孩子在努力的过程中所获得的满足和快乐的巨大源泉，会进一步刺激他为取得更高的成就而努力拼搏。

第三法则：情绪控制

成功者的第三法则——情绪控制，或许是在孩子发展的过程中最容易被忽略的方面。父母们盲目的听信这样的观点：“让孩子经历负面的情绪，诸如挫折、愤怒、悲伤等，会伤害他。”基于这种观点，



对情绪的掌握和控制不仅仅使孩子能够获得成功，而且在他的努力过程中也能够使他得到满足和快乐。



父母们感到有必要保护自己的孩子免于经受不良情绪。他们对失败进行合理化解释，转移孩子体验深刻情绪的注意力，试图抚慰经历负面情绪的孩子并且为他人人为地制造正面的情绪情境。

然而，正是父母对孩子的这种情感保护妨碍了孩子的情感成长。这些孩子从来没有学会如何有效地处理自己的情绪，最后带着情感需求的缺陷进入成年期。只有让孩子亲身体验情绪，他才有可能理解他正在感受的是什么情绪，这种情绪对他意味着什么，他怎样才能有效地控制它们。

这第三法则说明，你应该给孩子提供机会让他经历各种各样的情绪，不管是正面的还是负面的，并且给予必要的指导，让他理解和掌握自己的情感生活，并且学会有效的实施控制。情感发展不健全的孩子仍然可以取得事业的成功，但是他所付出的代价常常是即使取得了成功也得不到满足和快乐。对情绪的掌握和控制不仅仅使孩子能够获得成功，而且在他的努力过程中也能够使他得到满足和快乐。

为什么孩子需要推动

许多孩子都是具有惰性的人（就像许多成人一样）。如果你不对他们施加一些影响力，他们就会保持目前的状态不变。比如，如果你不说他，他就会躺在沙发上长时间看电视，不做其他事情。在孩子成长的初期，如果你不去促进，他就会大大地往后推迟学会走路和说话的时间。他不想努力地去做，更不要拼命地去做。在没有推动的情况下，他充其量也就是做做而已，远比他的实际能力所能做到的要慢得多也少得多。

孩子们通常都不喜欢不舒适。当他们第一次尝试新事物的时候，他们会尽力地去做直到他们遇到困难或是感到不舒适。然后，他们会注意其他人（这个人常常就是他们的父母），看看是否他们已经走得足够远。如果你说：“做得好，如果你要停你可以停下来了，”他们通常都会停下来。由于停了下来，孩子永远也不会知道他到底能够走多远，他的能力有多大；同时他将失去一次刷新记录的大好时机，他也



体会不到冲出自己的“舒适带”并推向自己的极限所带来的满足感。如果你敦促他更加努力些，坚持得更久些，你对他说：“到目前为止做得不错，但是我敢肯定你能够做得更好。”他就极有可能走出他的“舒适带”去面对他的不舒适，从而获得一个较高水平的成绩，同时也获得了冲出极限的满足感。

有一则寓言说：鸟妈妈和鸟儿住在巢穴里，转眼到了鸟儿该学习飞翔的时候了。可是鸟儿不知道此事，如果听任鸟儿自行其是的话，它就会留在温暖舒适安全的窝里永远不飞出去。鸟妈妈还知道，是到了鸟儿应该离开巢穴飞到外面去的时候了。鸟妈妈知道，如果没有准备好就飞了出去，鸟儿就会掉在地上；如果到了时候还没飞出去，鸟儿就会拒绝离开巢穴。早了不行，晚了也不行。现在，鸟妈妈完全有信心相信她的儿子已经准备好了，于是，鸟妈妈就给了它坚实的一臂肘，一下子把它推出了巢穴，从此，鸟儿开始自由飞翔了！

为什么推动孩子是如此重要？要说明这个问题的最好方法，就是描述使成功者快乐和成功的品质是什么。成功者深入内心的基本价值观使得他成为多出成果的、关心体贴他人的人。这些价值观使得他敢于冒险、勇于探索、勤于试验，并且最大限度地发挥自己的能力。这些经验教会成功者在所付出的能力和所取得的结果之间建立联系，并且加强他控制自己生活的意识。在他的努力过程中，成功者经历了成功和不成功（不成功不等于失败），他从中汲取了有价值的经验。这些经验给他提供了最大的满足和通过努力完成工作的满足感，而不管他是否取得了成功。这一过程的最高境界，使得成功者明白什么使他最快乐，什么帮助他找到对生活的热爱，并且推动他最大限度地追求自己的梦想。

如果你不去推动你的孩子，他在形成作为一个成功者所具有的基本品质的过程中，就会遇到非常大的困难。有人认为，对孩子的推动是虐待孩子的一种形式；可是，如果不去推动，你的孩子可能就被忽视，同样具有毁灭性。就像鸟妈妈和鸟儿的情况一样，你应该学会在恰当的时机推动你的孩子，让他学会飞翔并且翱翔于可能达到的最大高度。

“无条件的爱”仅仅是自我尊重方程式中的一字，方程式的第二部分就是孩子还需要发展一种胜任和掌握自己的世界的意识。



为什么“推动”受到了责备

通常，人们认为“推动”就是“督促”（一种负面的推动），也就是说父母们要强迫他们的孩子做孩子不喜欢做的事情，像清理他们自己的房间，做家庭作业，练习钢琴等等。如今的父母被告知“督促”会使孩子产生愤怒、憎恨的情绪，会降低他们的求知欲；并且会留下永久的情感伤痕，以至妨害今后的生活。这对负面意义上的“推动”而言，似乎有些道理。马萨诸塞大学的研究人员依娜和罗纳德发现：父母以一种强硬的、憋着一肚子气的方式过分地督促孩子，实际上会降低孩子完成任务的动机。

如果“推动”是负面的，带有贬低、控制、愤怒等情绪色彩，它是有害的，具有破坏性。这种类型的推动会使孩子觉得受到了威胁，孩子会本能地逃避威胁。如果受到威胁，他会试图逃避完成任何事情。由于许多父母他们自己就是在这种负面推动的生活环境中度过了童年，所以他们惧怕一般意义上的推动（督促），他们担心那样会伤害自己的孩子。因为只考虑到负面推动的效应，许多家长看不到问题的实质，问题不是应该不应该推动而是如何去推动。对于孩子来说，这是一个巨大的损失。正如依那和罗纳德的研究结果所报告的，父母如果是更多的接纳、更多的鼓励和较少的敌对，他们养育的孩子学习非常努力、有能力、有抱负。这就是正面推动起到了作用。

推动是一种道德要求

我认为你应该推动孩子，不仅仅因为它的益处良多，作为父母，你有这个权利，有这个责任；而且从做父母道德上讲，这是一件绝对应该做的事情。我会努力向你解释为什么需要推动你的孩子，我也会向你说明不去推动孩子的危害性。同时，我要努力向你传授应该如何推动你的孩子，以使他（她）有更多的机会成为一个成功的人，而不