

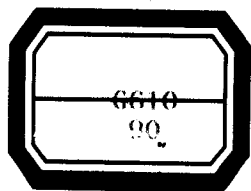
*Discipline Without
Shouting or Spanking*

不必打骂的教育

[美国] 杰丽·威考夫◎著
芭芭拉·犹内尔
胡海天◎译



城出版社



*Line Without
Shouting or Spanking*

不必打骂的 教育

[美国] 杰丽·威考夫 芭芭拉·犹内尔◎著
胡海天◎译

花城出版社

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

不必打骂的教育/(美)威考夫(Wyckoff, J.) 犹内尔(Unell, B. C.) 著;
胡海天译. —广州:花城出版社, 2003. 5

ISBN 7-5360-4076-8

I. 不... II. ①威...②犹...③胡... III. 学前教育
IV. G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 037535 号

Copyright: ©1984 BY JERRY WYCKOFF AND BARBARA C. UNELL

This edition arranged with MEADOWBROOK PRESS through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright: 200X FLOWER CITY PUBLISHING HOUSE All rights reserved.

书 名 不必打骂的教育
作 者 [美]杰丽·威考夫 芭芭拉·犹内尔
译 者 胡海天
书名原文 DISCIPLINE WITHOUT SHOUTING OR SPANKING
原文出版 MEADOWBROOK PRESS
出版发行 花城出版社
印 刷 广东惠阳印刷厂
厂 址 惠州市南坛西路 17 号
开 本 880×1230 毫米 32 开
印 张 7 1 插页
版 次 2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷
印 数 8000 册
书 号 ISBN 7-5360-4076-8/G·190
定 价 15.00 元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

不必打骂的教育

前言 / 1

导言 / 5

以父母自居本身就是问题 / 7

管教的 ABC / 8

打骂起反作用 / 10

“自己对自己说”的作用 / 14

男女有别 / 15

为你和孩子作好向小学过渡的准备 / 16

里程碑 / 18

训练中使用的词汇 / 21

使用本书 / 23

好斗行为 / 25

害羞 / 29

沉迷于电视和电子游戏 / 34

纠缠父母 / 39

懒洋洋 / 45

要求自由 / 49

要求孩子自己动手做事 / 53

破坏东西 / 58

日常清洁卫生的战斗 / 63

接触事物 / 69

夜里起床 / 74

多动症 / 79

与陌生人交往 / 86

打扰 / 90

妒忌 / 94

目录



Discipline Without Shouting or Spanking



- 说谎 / 99
- 杂乱 / 106
- 骂人 / 111
- 不听话 / 115
- 不愿分享 / 120
- 不愿吃东西 / 125
- 饮食过量 / 131
- 滥用“不” / 137
- 饮食物 / 142
- 装扮使用武器 / 146
- 不肯按时就寝 / 154
- 抵制车座 / 160
- 拒绝变化 / 165
- 兄弟姐妹之间的竞争 / 171
- 拿东西 / 176
- 顶嘴 / 180
- 发脾气 / 184
- 如厕事故 / 190
- 旅游问题 / 196
- 在公共场合走失 / 202
- 追求他们自己的方式 / 207
- 嘀嘀咕咕 / 212
- 附录 1: 防止孩子发生事故的清单 / 217
- 附录 2: 我的孩子有多动症吗? / 220



前 言



假如你是一个父母，要记住你面对的是最重要的、专业的和有益的挑战。你每天所做的、所说的、以及如何做，对塑造美国未来的贡献要大于其他任何行业。

——马里恩·赖特·艾德勒曼

所有孩子，尤其是学龄前儿童，都会制造麻烦，不论这些孩子或其父母如何“完美”。不论其社会经济背景如何，调教好的孩子和调教得不怎么好的孩子，以及他们的父母，都有自己的需求。当父母和孩子的需求不一致时，问题就像谜一般产生了。

如果当父母的懂得根据他们的学龄前孩子的需要调整自己的反应，偶尔出现的大问题就可以化小。本书对学龄前儿童通常表现的问题提供实用的解决办法。父母或照看者在一般家庭生活中发生冲突时可以参考使用这些办法。

我们希望告诉为人父母的如何使用温和、耐心和有效的方法而不必打骂去解决孩子不听话的问题。我们希望帮助天下的父母们都成为“有纪律的父母”，当孩子

Discipline Without Shouting or Spanking

失控时他们能够控制自己。这样，他们能够避免使用任何形式的暴力，不论是伤害的还是威吓的。打骂的暴力形式只会告诉孩子，令别人害怕和痛苦是控制他们行为的一种办法。

我们在书中提供的方法——“教”而不“罚”——折射了我们第一版的初衷，并且溶入了专家和家长四十年共同努力的结晶。我们在大学研究和讲授儿童心理变化；为某州儿童医院的心理医护工作者进行传授；将成果供一个大的乡村校区的心理医生使用；成立了五家国家家长出版单位；指导了无数家长组织、国家研讨会和工作室；为校区和精神康复中心提供咨询；为电台、杂志和报纸以及因特网和其他传媒撰写有关父母教育孩子知识的文章；并收养了四名儿童。

我们解决问题的原则和方法是基于对行为心理的研究之上，即基于对孩子在家、学校和玩耍时行为的研究。自从 1984 年《不必打骂的教育》第一版出版，新的行为问题出现了，我们将它们列入了新的版本里：

- 家庭暴力与学校暴力之间的关系；
- 学龄前儿童玩耍想象的或玩具的枪支与在学校或其他地方使用真枪的联系；
- 关于打屁股的争论：轻轻地打屁股是否有害？
- 电子媒介（电脑、互联网、电视、电子游戏）对行为的影响；
- 关注对多动症导致注意力不集中的诊断；
- 儿童肥胖症的长期原因和后果。



- 对单亲管教的挑战；
- 父母在培养和保持对孩子的移情影响中应发挥的关键作用。



同第一版一样，我们将此书设计为父母和照料孩子的人便于使用的参考书——管理不良行为的必备书。我们知道父母亲需要的是简明、迅速和实用的指引，帮助他们防患于未然，或者，当问题出现时知道如何解决。我们还设计了一些虚构家庭，建立档案以便大家了解如何运用这些策略解决实际问题。

什么叫做学龄前儿童？

3

我们使用“学龄前”以指那些令人畏惧的形体发生很大变化的日日夜夜，在这个阶段，一个一岁的孩子似乎突然变成一个稍稍成熟的五岁孩子。通常，学龄前指未达到上学年纪的孩子，也包括蹒跚学步的孩子，但不包括婴儿。新生婴儿及一岁以下的孩子是唯一由身体和情感养分的需要（食物、睡眠和人类接触）支配的生物。学龄前儿童的需要却常常是心理方面的。因此，本书集中研究他们正常生长中出现的行为问题，让父母和照看者采用文明的方法，给孩子以所需，令他们幸福愉快地成长。学龄前的中心工作是让孩子做好上学前的各种准备。（参照第 16 页“和孩子一道过渡到小学”一节）

Discipline Without Shouting or Spanking

注：请在运用每一章“做”与“不做”练习前阅读“里程碑”（第18—20页）及“男女有别”（15—16页）。它有助于你了解一至五岁孩子一般的行为特征，大脑结构、身体的组成和化学性质以及造成男女行为不同的荷尔蒙的影响。了解学龄前儿童的发展将有助于你不致于采用不正常的行为或者错误地责怪自己导致了孩子的不良行为。比如，懂得了你的两岁孩子总是说“不”的原因，你会明白逆反是两岁孩子正常心理的一个部分。

你也会明白在发脾气时，男孩为什么总比女孩凶猛，也就理解性在生物方面的一些差异。

4





导 言



学龄前时期是一生中身体、情感和智力学习的最初始阶段。从好的方面说,学龄前儿童好奇、有创造力、有渴望、不愿受约束。从差的方面说,他们顽固、捣乱和缠人。他们反复无常的个性和无法运用成人的逻辑思维令那些只会贩卖有关人生行为准则书籍的人头痛。学龄前儿童生活于一个既向自己也向父母挑战的世界,教育学龄前儿童有时像是在沃土上耕耘,有时又像用头撞上砖墙。

这并没有什么值得大惊小怪的。在年龄上,父母和学龄前儿童一般相差至少二十岁,在阅历、理性和控制力上也相去甚远。更不必说在看法、感觉、期望、规矩、信念及对自身、对方及世界价值认识的不同。比方,孩子生下来并不知道在墙上乱写乱画是不允许的。只有当父母不断地告诉他们哪儿才可以画画,在他们做对时予以表扬并告诉他们乱画的后果,他们才会懂得如何才能正确地展示他们的艺术天赋。

同时,孩子有他们自己的需要、期盼和感觉,但大多数却不能很好地表达。在整个头五年中,他们努力成为独立的个体,试图不被比他们老的人“抚养”。

父母对学龄前孩子的最高期望正是他们此刻对自己的期望:自控和自信。父母太需要明白他们在依照一个

Discipline Without Shouting or Spanking

完全不适合孩子能力的时刻表办事，而且每个孩子学习的能力又不尽相同。懂得这一点，父母才会以关怀、信任和尊重为基础，营造健康的家庭交流环境。

父母面对的首要任务是按照孩子能够理解的程度教会他们合适的行为。当孩子发脾气时，父母不仅自己要保持冷静，还要设法教会孩子如何用更合适的方法面对失败和不生气。父母要以身作则。在传播自己的价值观时，父母一定要感到这个价值观对孩子和对他们自己都是同样重要的。

培养坚强的孩子

6

相信自己是命运的主人、感到自己有归属并且有竞争力的孩子更有可能成为坚强、愉快的人。这个事实在1984年《不必打骂的教育》第一版就得到肯定，今天看来仍旧正确。在本书以及《如何管教你的六至十二岁孩子……而不失去理智》(Doubleday, 1991)一书中，我们指出在下列环境中孩子才能茁壮成长：

- 父母接受孩子天生的个性；
- 父母帮助孩子发展对其行为负责的态度；
- 创造建立于相互信任基础上的、充满爱和安全的氛围；
- 教会孩子如何作决定和解决问题；
- 告诉他们如何将错误看作挑战而不是灾难。





以父母自居本身就是问题

孩子天生充满了问题和冲突，父母在给孩子的行为贴上“问题”的标签之前，需要先问自己一些问题。

某一种不良行为多长时间发生一次？

不良行为的程度如何？比如，你的孩子容易生气，这很可能是他表示不满的自然反应。然而，假如他生气到要伤害自己或其他人，你就得设法至少让他不要发那么大的火。

我能容忍孩子的不良行为吗？

你的偏见、需要或准则可能令你对别的当父母的无法容忍的事能容忍甚至感到有趣。只要问你自己“邻居是怎么想的？”就可以避免同样的问题发生在自己家里。一个家长接受孩子在家的表现，却发现其他的家长并不赞成这么做，他就会决定对不良行为采取点什么措施了。

一个孩子的行为之所以成为问题，源自父母的观点或者其他父母的观点。然而，孩子并不认为他们的表现是一个问题。他们只是在寻求满足时还没有学会合适的或自控的办法。为了充分调教孩子的行为，父母本身需要变得被管束（“管束”在这里的定义是为了达到有序和自控的教学过程）。在孩子的行为举止改变前，父母首

先要改变自己的行为举止；要孩子变得自我管束，父母要先受管束。

单亲的责任

即便是非常有经验的父母，要单独教养一个小孩是极困难的事。因为它不仅是一个需要极其耐心的一天二十四小时、一周七天的工作，而且是需要团队的努力。要培养一个独立、自信、有爱心和热情的孩子，父母最好要与孩子一起制定计划，分担责任，定好规矩。但这往往是不可能的。

与其要求住在一间屋子，甚至住在另一个州的父母做什么或不做什么，还不如告诉他们最有效的管教计划是教会孩子有责任的行为，鼓励其积极的态度，给予他们情感力量。跟所有双亲一样，单亲父母同样需要一整套的支持体系，其核心是：学龄前教育、白天的看护、保姆以及扩大的家庭。

8

管教的 ABC

四十多年通过与数千家庭合作所进行的行为研究的理论和实践，从实际及哲学观上告诉我们，当一个孩子染上不良习性时，一定要将他本人与行为区分开来。斥责孩子乱摆放玩具并不能让玩具回到原处或令孩子有了整齐的习惯。它只会给孩子留下不健康的自我形象，甚



至会变成一个自暴自弃的预兆。最好是让孩子的自尊心集中在改变行为的特定的有建设性的方法上。以下是一些基本做法：



决定什么是你要改变的特定行为

假如你要求得具体而不是抽象，你就能管得更好。比如，不要光对孩子说要保持整洁，而是告诉她你希望她在出去玩耍前将积木摆放好。

夸奖孩子的行为

不要夸奖你的孩子，但要夸奖她所做的是。不要说：“因为你安静地坐着，所以你是个好孩子。”而应该说：“你安静地坐着真好。”将你的赞扬或不同意放在孩子的行为上，因为这才是你管教的目的所在。

9

只要新的行为需要就一直夸奖

夸奖孩子做得正确的事是在提醒她你的期望，并且加强了好行为的模范作用。夸奖可以激发孩子继续做得正确。

避免与孩子发生力的对抗

使用（第 21 页）那种为了让孩子更快地作好睡觉准备而采用的战胜时间的方法，帮助你舒缓与孩子的冲突，因为你已经将权威转换成一个中立物——时钟。

在场

这并不意味着父母必须在每一天的每一分钟守候着

Discipline Without Shouting or Spanking

孩子,但是孩子需要比较经常的监督。假如父母不密切注视孩子,许多不良行为就会不经意地发生而得不到纠正。

不要重提旧事

让孩子的坏习惯成为过去,不要总是提起。假如孩子犯了一个错,你老是提起它只会导致怨恨,增加类似的坏毛病。过去的事就让它过去。与其停留在过去,不如向一个好的将来努力。提及孩子的错误只会提醒他们哪些是不该做的,却无法告诉他们该做什么。

打骂起反作用

10

我们在本书中提出的原则是告诉作为父母的,在面对孩子的不良行为时应该做到的事。然而,我们经常使用的却是打骂,尤其是当孩子不听话,我们感到疲劳、缺乏吸引力或者失败时更是如此。打骂是对不良行为非常自然的反应——尤其是反复的不良行为——但它却是反作用的。打骂从来不可能教会孩子正确的行为,而恰恰相反!它告诉孩子的只是:

- 如何去骂
- 如何去打人
- 如何偷偷摸摸
- 如何去害怕
- 如何害羞
- 如何对其他人生气

任何程度的打骂——轻的、中等的、偶尔的、极少的、经常的——将孩子的注意力导向错误。假如孩子得到的



只是打骂,为了引起人的注意,他们就会故意做错事。同样地,父母也不总是知道打骂是否有效,因为并没有真正观察打骂对孩子的影响。打骂作为惩罚只会让不当行为偷偷进行:它不再出现在父母眼前,但它并没有停止。孩子变成了不会被抓住的专家。父母甚至还会说:“别让我再碰到你做这样的事!”



在道德发展的层次上,正如劳伦斯·科尔伯格定义的,最低层次是“遵循原则是为了避免挨惩罚”。最高层次是“遵循原则是因为它们好和正确。”当父母由于孩子行为不当而打骂,便将孩子停留在最低层次上。孩子只对如何逃避惩罚,而不是做正确的或好的事情感兴趣。

打骂也往往是一个孩子最早接触暴力的体验。孩子通过成人学会了暴力行为——令人不得不相信要避免使用打骂,尤其是不让孩子接触传媒上越来越多的暴力镜头(见 146—153 页)。孩子打了架,你却边打边告诫他“不许打人!”这真是很难为你的行为辩护。

孩子看世界一成不变。他们看到大人可以打小孩,便认为小孩打大人或其他孩子也是可以的。冤冤相报——父母与孩子之间的生气、报复以及交流破裂概莫能外。

父母打骂时发出的最初的信息是成年人比孩子更大、更壮、更有力量,不高兴时可以令孩子害怕和痛苦。这强壮一方脸上显现的受罪和无力增加了孩子内心的恐惧和焦急,最终成为一种愿望,当他们心烦意乱时,就使用暴力。

打骂不能带来积极后果。事实上,孩子受害和他们后

Discipline Without Shouting or Spanking

来以发脾气解决问题的因果关系,强调和支持了在家里、白天的照管、幼儿园以及其他场合都不应打骂,而应采取零度容忍政策的观点。零度容忍政策是你相信管束应该成为养成良好行为的教育制度的一个宣言。

暴力的本质

对儿童和成人暴力行为的原因已经作了大量研究。尽管结果尚属保守,但已强烈显示成人暴力在发展。

阿芬思博士与因有暴力行为而被关在监狱的人进行了深入对话。对话显示,经常遭辱骂、被威胁会受到虐待、或者目睹别的人受虐待对儿童是极危险的,因为他们因此而懂得暴力是解决问题、获得自己想要的东西、或者保护自己不受威胁伤害的途径。当暴力达到以上目的时,孩子便赢得“无人敢惹我”这一类人的名声。他们从出丑中获得光荣,暴力成了生存的一种方式。我们认为,每个照管孩子的人都应意识到,任何形式的使用暴力,不论是威吓的或是对孩子或其他人造成伤害的,其后果极其危险。只有这样,他们才不会支持将打骂作为管教的一种选择。

12

移情在管束中的重要性

移情是识别和理解其他人的处境、感觉和动机的能力。所有孩子天生具有这种能力。研究表明,随着孩子的成长,这种能力便发生差异,女孩子识别情感的能力要强于男孩。到了两岁,不论男孩还是女孩,都具备了理解其

