

家庭教育精华文丛

4周

让你的孩子更棒

Four Weeks to A Better Behaved Child

〔美〕克里斯汀·查德勒 / 著 魏可 / 译
〔美〕劳拉·麦克格拉斯

适用于二至十二岁儿童

帮助孩子养成好的日常行为习惯

为什么“冷处理”比“隔离”更有效

通俗易懂，简单易行，行之有效的教子良方

明确的要求，坚持执行，奖罚分明

中国妇女出版社

McGraw Hill Education



适用于二至十二岁儿童

帮助孩子养成好的日常行为习惯/为什么“冷处理”比“隔离”更有效
通俗易懂，简单易行，行之有效的教子良方/明确的要求，坚持执行，奖罚分明

4周让你的孩子更棒

Four Weeks to A Better Behaved Child

〔美〕 克里斯汀·查德勒 / 著 魏可 / 译
〔美〕 劳拉·麦克格拉斯

图书在版编目 (CIP) 数据

4 周让你的孩子更棒/ (美) 查德勒 (Chandler, C.), (美) 麦克格拉斯 (McGrath, L.) 著; 魏可译. —北京: 中国妇女出版社, 2005

ISBN 7-80203-205-9

I. 四… II. ①查…②麦…③魏… III. 儿童教育; 家庭教育 IV. G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 120590 号

Cristine Chandler; with Laura McGrath

Four weeks to a better-behaved child; breakthrough discipline techniques that really work!

ISBN: 0-07-143575-1

Copyright© 2004 by Cristine Chandler.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition is published and distributed exclusively by China Women Publishing House under the authorization by McGraw-Hill Education (Asia) Co., within the territory of the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书中文简体字翻译版由美国麦格劳-希尔教育出版 (亚洲) 公司授权中国妇女出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾) 独家出版发行。未经许可之出口, 视为违反著作权法, 将受法律之制裁。

未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2005-5916

4 周让你的孩子更棒

作 者: [美] 克里斯汀·查德勒 [美] 劳拉·麦克格拉斯/著 魏可/译

监 制: 杨光辉

策 划: 杨光辉 樊国宾

责任编辑: 小 珂

责任印制: 王卫东

装帧设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 6.25 字 数: 77 千字

版 次: 2006 年元月第 1 版

印 次: 2006 年元月第 1 次

印 数: 1-10150 册

书 号: ISBN 7-80203-205-9

定 价: 12.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

作为一名儿科医师，我常为自己不能帮助家长纠正孩子的坏毛病而感到苦恼，直到我发现了查德勒博士的这本小册子。它给家长及所有关心孩子们健康成长的人提供了逐步纠正孩子坏毛病的指导方法。对孩子大发雷霆、对他进行惩罚并不能使孩子真正认识到自己的错误，“4C法则”——对孩子清晰明确、持之以恒的教育才是真正的教子良方。除此之外，“不理睬法”和“冷处理法”等方法也值得家长们借鉴。

《4周让你的孩子更棒》诞生于一个新的时期，父母双方都忙于工作，无暇陪伴孩子。电视和电子游戏占据了孩子的大部分时间和注意力，家长对孩子的教育也仅限于设立这样或那样的“不许”，并强令孩子服从。孩子在成长中并没有受到应有的正确管束和教育。查德勒博士的书正好填补了这一家教空白，它使家长们充满信心，学会如何去

照顾、教育孩子。它是现代父母们的家教圣经。

查德勒博士有着丰富的儿科临床经验，并从事儿童发展研究近25年。书中的语言简单明了、通俗易懂，为家长们提出了一系列实用性强、并且行之有效的教子方法，使未来的小公民成长为充满自信、有作为的年轻人。

父母和孩子们都将从此书中获益匪浅。

——罗伯特·J.哈吉特

哈吉特博士是罗彻斯特医药大学的儿科教授和名誉主席。1980年至1992年，他担任威廉·T.格朗特基金会会长，基金会主要资助儿童行为研究和教学。1984年至1985年，他担任美国儿科学会会长，学会成员由55000多名美国儿科医生组成。哈吉特博士主张儿科医生不仅要治疗儿童的生理疾病，更要关注儿童的健康成长、言行举止等多方面的问题。

写给家长的话

爷爷奶奶、爸爸妈妈还有那些照看孩子的人，那些小家伙是否让你们经常感到头疼？他们很任性，总是不听话、发脾气，被批评时不认错，还对你们大喊大叫，甚至摔门而去，孩子身上的老毛病虽然被纠正过很多次，却仍旧不断重犯。

家长们，你们是不是对一遍遍地重复叮嘱感到厌烦，也经常对孩子发火儿？你们同孩子说话的声调不自觉提高了，逐渐变成了大声吼叫，在气急之下也会摔东西。你们尝试过各种管教孩子的方法，却都没有理想的效果。

如果上面的情形在你的家中都不存在，那么你可以把这本书扔到一边了——你不需要读它，我还要由衷地说，你真是一个超级棒的家长！如果你的孩子经常犯错误，你对孩子的行为总是感到恼火，你的家中常出现吵闹、喊叫、呵斥、哭声等不和谐音符，那就要好好读这本书了。

4周让你的孩子更棒

How to Get to A Better-Behaved Child

我想帮助家长把孩子们变成快乐、能干的人。在这本书中我介绍了一个针对2岁~12岁孩子的行为规范系统，或者说是管教孩子的方法。它建立在已被专家学者认可的理论上，并经过众多家庭的实践检验，广泛适用于家庭教育、学校教育及社会教育，也适用于不同性格的孩子。

谨将此书献给所有的家长及为孩子的成长付出过辛劳的人。

克里斯汀·查德勒

目录

- 为什么孩子需要管→ 1 第一章
- 好脾气的家长也会发火儿→ 19 第二章
- 明确的结果：管束的基础→ 31 第三章
- 管教的4条基本原则→ 61 第四章
- 在“4C”系统中使用正增强方法→ 79 第五章
- “为什么我不能只是给他一个玩具？”→ 109 第六章
- “冷处理法”和“不理睬法”：
教孩子学会控制自己的行为→ 141 第七章
- 让你的孩子冷静下来→ 165 第八章

第一章

为什么孩子需要管



严格要求孩子的必要性
为什么孩子会明知故犯？



埃米莉坐在地上，捶打着地板，号陶大哭。过了一会儿转为低声的啜泣、呜咽：“你总是对我大喊大叫，说我总是做错事儿，可我都不知道为什么。”

孩子长大了，他们的需求也随之改变。他们需要更多的自由，他们希望能选择自己的生活方式，表达自己与众不同的个性，拥有属于自己的独立空间，有归属感和安全感。当然最好有一间不用收拾的、塞满各种好吃的东西的小屋！

家长对孩子的管束方法会随着孩子年龄的增长而逐渐调整，但是有一条基本的原则是不应该变的，那就是在孩子成长的过程中，需要对他明确持续地要求和管束。这能使他知道什么是对的、什么是错的，自己应该做什么、不

应该做什么，从而养成良好的吃饭、睡觉、做作业等日常生活习惯。有了这些约束，孩子知道自己应该怎样做，知道怎样和别人相处，他们会表现得更出色。如果没有这些约束，孩子不知道自己要做什么，便会去尝试各种做法，当然也包括那些错误的。

除了让孩子有安全感，严格要求还有另一个好处就是使孩子得到社会的认同。家长可能很容易看到自己孩子的优点，而轻易原谅他的过错，但是其他人不会这样。而那些经常被家长原谅的孩子会忽视别人对自己的错误的反应。在家里这对孩子的影响并不明显，但是当他上学后，朋友、老师、同学就会以社会认可的共识来看待他。当他的行为和这些准则不一样时，便会受到老师的批评，也会被周围的同学排斥。

孩子一直被放任自流，在以后的生活中便会出现更多



有了一致不变的要求和相应的奖惩，孩子会有安全感，他知道了这个世界中的法则和自己在这个社会中的位置。



第一章

为什么孩子需要管



的问题和麻烦。因为行为乖张，他们会受到同伴们的取笑，被老师训斥惩罚，而良好的行为习惯则能帮助他们成长为讨人喜欢的好孩子。

严格要求孩子的必要性

当孩子能够理解“规矩”的涵义时，他需要对自己行为的明确要求，即约束自己行为的准则。他也希望和家庭成员的行动保持一致。虽然有时候他会违反这些规定，但是有了这些明确的要求，孩子便不会为自己该怎么做而困惑不解。孩子都想让父母喜欢自己，因此当他们明确了对自己的要求后，会努力去做的。



即使孩子不能总是遵守这些规定，但至少他们懂得应该何去何从。

持续不变地执行对孩子的要求，这说起来容易做起来难。许多家长会给孩子制定一些规矩，可是由于工作忙、出公差，常常无法监督孩子。让家长更感到头疼的是无法持续按照最初的要求来管孩子，最常见的状况就是父母总是为孩子的错误找借口，从而轻易原谅他们的错误。家长





们可能会说他是因为淘气、累了、饿了、困了、不是故意的……其实不论是在什么时候、什么场合，孩子都需要一个既定不变的要求作为行为准则。当然家长们也必须清楚当孩子犯错时自己应该怎样做。孩子在不断地犯错和改正中成长，但是家长对孩子的要求决不能摇摆不定，而且要让孩子懂得即使自己累了、饿了、困了、不是故意的，也不能随便违反那些规矩。

本章开头提到5岁的埃米莉，她的话说出了每个孩子的心声，他们需要知道自己应该做什么，而且必须一直这么做。

埃米莉因为把花生酱和果冻拿到了卧室，被妈妈严厉批评，而前一天，妈妈还允许她在电视机前吃火鸡三明治——也是在那间卧室。对于妈妈来说，她是怕葡萄果冻会弄脏白色地毯，而昨天的三明治则不会，而对于埃米莉，她感到妈妈对自己的要求突然改变了，这让她感到无所适从。和大多数5岁的孩子一样，她是很想讨母亲欢心的，但是当并没有“做错事”却受到妈妈责备时，就会感到沮丧和难过——对于这么大年龄的孩子，大哭便是他们这种情绪的表达。埃米莉需要妈妈向她解释清楚应该做什么，不应该做什么，并且这些要求不能随意改变。

当然，无论在何种状况下，家长们都应该坚持自己最初立下的规矩，父母们做得到吗？显然不可能。爸爸妈妈们承受着很大的压力，他们要付账单、洗衣服、做家务活儿、照顾孩子和父母，还要应付工作中方方面面的事情，也会疲劳、烦躁。所以家长们有时候会放松对孩子和自己的要求。但是他们必须帮小孩培养一生中最重要的东西——教会孩子思考和做人，使孩子懂得要坚持原则。



聪明的父母会根据孩子的年龄和环境的改变而调整家中的规矩。

大多数家长不知道该何时调整规矩，因为他们和孩子的想法都不是一成不变的，而是随着时间、环境不断发展变化，因此这些家教法则也必须作相应的调整。孩子需要明白自己的行为会带来什么后果，家长要让他们懂得什么是对、什么是错，更要让孩子理解其中的缘由。

比如在城市生活的父母要求2岁的孩子出门时必须牵着爸爸妈妈的手，而4岁的孩子出门时不需要拉着家长的手，但是必须有家长陪同。对6岁的孩子则要培养他们的独立



性，爸爸妈妈还会陪他一起外出，但是他需要懂得过马路时要注意来往的汽车。8岁的小孩被允许在家长的注视下自己单独穿越马路，而10岁的小孩在告知父母自己的去向后便可以被放行了，不过一些路段对于他们来说还是很危险的，需要有人陪同。通过这个例子我们可以知道，规则必须是合理的，而且要建立在孩子的理解能力基础上。2岁的孩子不会照顾自己，所以对他们的要求是简单而且绝对的，而10岁的孩子已经有了分辨和判断能力，对他们的要求就要灵活变通。

其他外在因素也影响着家长对孩子的要求，家里的其他小孩，其他照看孩子的人，搬到一个新环境后，朋友、邻居、老师的要求……有时这些因素会和家长定下的规矩产生矛盾，因此需要作相应的调整。