

The 21 Parenting Habits Of Highly Effective Parents

高效能父母的

21

个教子习惯

◎ 陈忻 著



The 21 Parenting Habits Of Highly Effective Parents

高效能父母的



21 个教子习惯

（美）史蒂夫·霍夫曼 著



The 21 Parenting Habits Of Highly Effective Parents

高效能父母的

21

个教子习惯



◎ 陈忻 著

金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

高效能父母的 21 个教子习惯/陈忻著. —北京: 金城出版社, 2004. 1

ISBN 7 - 80084 - 567 - 2

I. 高… II. 陈… III. 儿童教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 118475 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

中国电影出版社印刷厂印刷

880 × 1230 毫米 1/32 7.625 印张 150 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—6000 册

ISBN 7 - 80084 - 567 - 2/G · 82

定价:18.00 元

父母的习惯影响孩子一生

(代中文序言)

让我们来做一次有关教育习惯的假想实验：

首先，设想你和4岁的儿子正在客厅里一起看电视，看到高兴处，得意的孩子想都没想就把穿着鞋子的双脚放到了那张新买的沙发上。此时，你会做何反应呢？

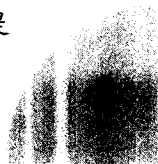
请找一张纸，写下你遇到以上情况时可能表现出的反应：包括表情和语言。

好！再设想以下这种情况：

一位朋友来到你家做客，他是一个大大咧咧的人，兀自坐到这张崭新的沙发上点起了香烟，不幸的是，眉飞色舞的他把还带着火星的一点烟灰掉到了沙发上。你看到了，你会做何反应呢？

请再次在纸上写下你可能的反应：同样包括表情和语言。

对比这两种反应，它们有什么不同吗？从中你是





否感悟到了什么？

我相信，虽然是实质相同的问题，很多父母面对两种对象，却会有截然不同的反应：斥责和回避可能是最常见的区别。那么，你为什么会如此呢？这样做的后果是什么呢？正确的处理方法又是什么呢？

说到教子，有句话可能很多父母都知道：“3岁看大，7岁看老”。这句话还可以再往前延伸，孩子出生前就可以约略看出他未来的秉性。这不是未卜先知，也不是什么“血统论”，完全是教育学的一个基本道理：父母的习惯会在很大程度上影响孩子一生。

父母总是希望自己的孩子长大后有出息，甚至“望子成龙”，这当然很对，也很好。不过，我们有没有把期望的目光过于盯在了孩子身上，而忘了看一看自己？其实，孩子的成长并不是一个单方面的过程，别忘了，在孩子彻底独立之前，至少有将近20年的光阴，作为父母，每一天，你都在和他互动，你对他的影响，怎么设想都不过分。俗话说“近朱者赤、近墨者黑”，为人父母，还是让我们先把目光收回来，看看自己，哪怕暂时也好。

作为研究儿童教育问题的专业工作者，我们每天都会接触父母们，每天都会见到这本书中的各种情景，每天都会耳闻目睹父母对这些问题的种种反应。我们确实一再感到：不少父母，对于教育的规律，并没有清楚的认识。他们的反应，很多是基于一些模模糊糊的概念，甚至

只是出于本能。对于孩子的成长，父母们有着非常良好的愿望，但是，却十分缺少良好的观念、手段和方法。所以，不少父母经常感慨：自己这么辛苦、这么苦口婆心，可孩子的表现还是那么不如人意，这就叫“事与愿违”。其实，产生这样令人沮丧的结果，其根子可以说几乎完全不在孩子身上，而在父母自身。

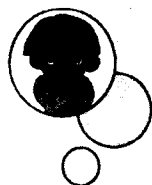
所以，我们深刻地体会到：既有必要呼吁父母“责人先责己”；也有必要给父母提供一份切实有效的指南，这正是作者撰写本书的初衷。这里，我们根据多年的研究经验，提炼归纳了中国父母教育孩子时常常陷入的各种典型“误区”，加以分析并指出科学合理的手段和方法，希望父母们能够先从自身做起，养成良好的教子习惯。

每一位父母都应该懂得：教育不是一件凭借本能就可以做好的事情。作为父母，我们不应该也不可能把责任和希望一股脑儿地堆到孩子身上。教子，是一件意义重大的事情、是一件趣味盎然的事情，当然，也是一件困难重重的事情。所以，我们完全值得多花一些时间和精力，把自己首先变成明明白白的好父母，那么，这件困难的事情也就成功了一半。愿本书能为普天下“望子成龙”的父母们提供一些帮助。

作者

2003年12月于美国康涅狄格州立大学





父母的习惯影响孩子一生(代中文序言) 1

1、“这是最后一次,我最后一次警告你!”

——空洞的威胁吓不住聪明的孩子 1

千万不要低估一个孩子对他正在破坏规则的意识程度。

大多数孩子对否认大人权威的事进行了相当的分析:他们事先考虑行为并且权衡了可能发生的后果。

2、“我就是不吃!”

——如何处理孩子的对抗 13

如果父母在孩子挑衅的时候不能掌握局势,他们就为他们自己和他们的家人制造了可能持续一生的伤心。

3、我哭,我哭,我大哭!

——应用“强化定律”矫正孩子的行为 25

父母矫正孩子的不良行为时,要注意两件事情:

一、你要学会坚持。二、随时用语言解释你的行为。

从小开始,坚持跟孩子解释你的行为。长此以往,

目 录

你会发现孩子会比较讲道理,而且听得进去道理。

4、“我不要打针,我怕!”

——抓住挫折带来的机会 37

柏拉图说过:“对一个孩子最残酷的待遇,莫过于让他‘心想事成’。”

一些父母在大多数情况下都低估了孩子的承受力,他们觉得孩子太软弱了,根本无法对付生活中的现实。这种态度逐渐会使孩子形成对自己的错误认识,认为自己没有能力对付一切。

5、洛克菲勒的家规

——奖励常常比惩罚更有效 49

不幸的是,很多父母本能地不愿使用奖励的方法,可能他们把奖励看成了“溺爱”或者“贿赂”。

“奖励”这种最成功的教育手段之一,因为一种观念上的误解而被大大忽视了。

6、“我很想要那个玩具,可是妈妈不喜欢。”

——不做支配欲旺盛的父母 63

你要经常解释你的行为,你为什么要责骂他,或



者你为什么要表扬他，把你的是非观传递给孩子，并且确保你的行为符合你的是非观。

经过一段时间的训练，你的孩子也会以你的是非观去约束自己的行为。

7、“你还小，让我来帮你！”

——不必要的帮助阻碍了孩子智慧和性格的发展 71

缺乏儿童心理发展知识的父母，不理解孩子的需求，往往出于“爱孩子”或者担心孩子受到伤害，而推迟了孩子感知世界、开发智力、发展自我的时间进程，错过了宝贵的发育敏感期。

8、一块果汁软糖的诱惑

——在等待中学习克制

81

如果父母被动满足孩子的每一个要求，那么父母就会成为孩子的奴隶，即使忙得四脚朝天也不会让孩子得到一半的满足。

我们应该设法让孩子懂得：诱惑无处不在，欲望随时产生，但是，世界不是以他为中心，因此，必须学会等待，学会控制自己的情感和行为。

目 录

9、“呜呜，妈妈，琼今天又欺负我了！”

——让孩子通过自卫赢得自尊 93

自卫使孩子既保护了自己的身体，也保护了自己的心理。

当武力制止了对方进一步伤害自己的时候，自卫者就会在心理上取得巨大的胜利，他会感到：我不是一个任人宰割的人，我有我的尊严。

10、“不是我干的！”

——制止孩子撒谎的几个技巧 101

孩子小时候因为是非观念不清而说谎，他们多数会说其实是他希望的结果，渐渐长大后，则用说谎来逃避麻烦。

对于父母而言，让孩子知道无论在家里还是在外，说谎都会陷入更糟糕的麻烦中，这非常重要。

11、“别走！别离开！带上我！”

——改变孩子的依恋心理 111

为了消除孩子在父母离开后的不安全感，暂时离别前，父母一定要再三告诉孩子你会回来，并向他说明你会说到做到。



父母应该时常鼓励孩子，让他感到能够自己独自一个人玩是一件值得自豪的事情。

12、“你不认错就永远别回家！”

——在惩罚孩子时也让孩子感受到你的爱 121

我们确实需要掌握一些技巧，让孩子在受到严厉惩罚时，仍能体会到父母的爱。

13、只做“开门人”

——有效沟通从消除 10 种交流障碍开始 131

如果孩子在父母面前尝试着敞开心扉，却常常以失望告终，甚至在敞开心扉后却发现会受到进一步的伤害，孩子的心灵大门就会渐渐关闭，直到有一天，他不再来“烦”你了。

14、“我感到很难过，因为我只是一个孩子！”

——平等对待有助于培养孩子的价值感和责任感 147

我们每天都可能采用了不平等的方式在对待我们的孩子，这也就难怪孩子不会像朋友那样体贴你的难处，尊重你的感觉。

目 录

15、“不用你帮,我自己能穿!”

——你会不会保护孩子的“面子”? 157

年纪较小的孩子会试图尽可能去主宰一切,希望“做他自己的主人”。

给孩子一些成长的空间,让他知道你同样希望他成长,并且在适当的时候保护他的“面子”,他就会不再感受失败,同时,也不会变得那么固执。

16、不会擤鼻涕的孩子

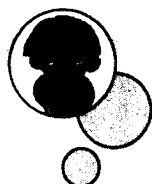
——你是否在潜意识里蔑视你的孩子? 167

虽然父母可能会相信他们的孩子漂亮完美,虽然他们可能会以他为骄傲、“望子成龙”,但父母的实际行为却表现得就像他总是认为孩子是“傻的”、“坏的”,所以需要不断的教训和纠正。

17、“幼儿园的小朋友笑我长着个猪耳朵”

——对待孩子不妨幽默一些 177

父母亲在培养孩子的过程中适当运用幽默感,不仅可以缓解父母和子女之间发生冲突时的紧张气氛,更可将幽默感渐渐传给孩子,让孩子学会幽默轻松地面对人生。



18、“我想留这样的发型！”

——让孩子“自食其果”

187

对父母而言，眼看着孩子犯错，造成尴尬或不快，让他“自食其果”，实在不是一件容易做到的事情。

但是失败将教会他懂得，现实生活就是如此：如果他犯了错，就是他自己造成的，别人不该也不会为这个错误承担责任。

19、“妈妈，你想到过自杀吗？”

——告诉孩子真相

197

许多成人在为人父母后，认为自己必须有一种“父母的模样”，事事应该显得有把握、有主见，没有缺点、没有烦恼，他们甚至忘记自己也是一个普通的人，和孩子并没有本质的不同。

20、“叶子为什么是绿色的？”

——有效呵护孩子的求知欲和好奇心

207

如果孩子的问题总是不能被很好地解答，孩子的大脑发展就会受到一定的阻碍。阻力越大，越多的智慧之源会被损耗。



目 录

21、“我要跳到月球上去！”	
——如何培养孩子的想像力	217
当孩子根据神话或传说中的故事情节，去扮演骑士或英雄，或者模仿小鸟飞翔，父母千万不要去阻止或嘲笑他们，因为这正是孩子想像力的表现。	
附录 1：英文序言	227
附录 2：参考文献	229

第 1 章

“这是最后一次，我最后一次警告你！”

——空洞的威胁吓不住聪明的孩子



千万不要低估一个孩子对
他正在破坏规则的意识程度。

大多数孩子对否认大人权
威的事进行了相当的分析：他
们事先考虑行为并且权衡了可
能发生的后果。