

从小培养孩子的契约精神与规则意识，让孩子言有规，行有界。

这样定规矩，孩子愿接受

只有在遵守规矩的基础上，孩子的前进才更有方向、更加安全。

刘 艳——著

立规矩是一门艺术，
需要做到让孩子欣然接受，

从而达到
父母想要的结果。



华中科技大学出版社
www.hustp.com

这样定规矩，孩子 愿接受

刘艳——著

贵州师范学院内部使用



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

这样定规矩，孩子愿接受 / 刘艳著. --武汉：华中科技大学出版社，2019.9
ISBN 978-7-5680-5259-7

I. ①这… II. ①刘… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 100710 号

这样定规矩，孩子愿接受

Zheyang Ding Guiju, Haizi Yuan Jieshou

刘 艳 著

策划编辑：亢博剑

责任编辑：康 艳

封面设计：刘红刚

责任校对：李 弋

责任监印：朱 玢

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

电话：(027) 81321913

邮编：430223

印 刷：北京市艺辉印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：16

字 数：240 千字

版 次：2019 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：39.80 元



华中出版

本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换

全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务

版权所有 侵权必究

前言

现今的父母比起上一代权威式、家长式的父母，更注重科学育儿，倡导平等、自由的教育理念。这也带来了一个问题，父母给予孩子无限的自由，结果使一些孩子变得为所欲为，毫无规矩：在家从不干家务活，衣来伸手饭来张口；吃饭时不好好吃，吵着闹着要吃零食；进了超市这也想买那也想买，不让买就大发脾气或撒泼耍赖；说话大吼大叫，对长辈蛮横无理；在公共场所大声喧哗，打人骂人，乱扔垃圾，随意践踏花草树木，破坏公物……这样的孩子，也就是现在大家口里所说的“熊孩子”，他们不守规矩，毫无礼貌，完全不顾及别人的感受，让人唯恐避之不及。

是的，没有人喜欢受到约束，但是，世上从来没有绝对的自由，所有的自由都是以约束为前提的。一个浅显的例子就是，如果大家都遵守交通规则，只想毫无阻碍地往前冲，争先恐后，互不相让，结果不是交通堵塞就是发生车祸。孩子将来不可避免要步入社会，

那就必须遵守社会规则。

而父母能给孩子的最好的教养，就是让孩子知规矩、守规矩，在约束的基础上给予孩子自由。如果想要孩子学会自理，改掉娇生惯养的毛病，就要训练孩子做事的能力，督促孩子反复练习，直至养成习惯；如果想让孩子将来在社会上活得有价值、有尊严、有自由、有朋友，就要帮助孩子树立良好的品行，纠正其不良行为；如果希望孩子在学习上取得好成绩，就要规范孩子的学习行为，帮助孩子培养良好的学习习惯，掌握有效的学习方法；如果想让孩子在生活中受人欢迎，拥有良好的人际关系，就要教会孩子讲礼仪，懂规矩，做一个懂社交、有规矩、高情商的人；如果想要保证孩子安全、健康地成长，就要让孩子自觉遵守生活中的一些安全指引，规避安全风险；如果想让孩子树立正确的金钱观，学会挣钱、花钱、理财的方法，就要传授给孩子理财方面的相关知识，更要引导孩子明白“君子爱财，取之有道”。

以上种种，都离不开规矩。孩子虽然会有一定的自我管理意识，

但他们的自律意识并没有想象中的那么强。制定合理的规矩，保护、帮助孩子顺利成长，是为人父母的责任。当然，这也是父母接受孩子挑战的开始，因为孩子都渴望自由自在、无拘无束的生活。所以，父母在立规矩时需要讲究一些技巧，比如规矩要出于爱，规矩要从小培养，规矩要符合孩子的个性，不同年龄不同规矩，规矩的预期要合理，规矩要明确具体，执行规矩要有奖有罚，规矩不能变来变去，对规矩要有敬畏之心，规矩要与时俱进，让孩子参与规矩的制定等等。

规矩教育还有一个重要前提，那就是父母自己也要遵守规矩。孩子每天都在用自己的眼睛关注着身边的事物，观察着大人的一举一动、一言一行，于是，父母便成了他们生活中的老师。如果父母在各方面都遵循社会规范，孩子耳濡目染、潜移默化，久而久之也会受到良好的影响。

值得注意的是，父母在进行规矩教育时应当避免一些误区，比如：容易向孩子妥协，立规矩后急于求成，过度限制孩子的自由，

滥用惩罚措施，随意下“最后通牒”等，否则既容易伤害亲子关系，也无法达到规矩教育的效果。

规矩教育是一门“用心”的艺术，父母需要通过合理的方式，让孩子看到规矩之美，从而心悦诚服地接受规矩。只有在遵守各种规矩的基础上，孩子的前进才更有方向、更加安全。

本书在编辑的过程中，得到了林学华、张慧丹、林春姣、李小明、曹阳、庞欢、孙长胜、李泽民、龚四国、林红姣、向丽、曹驰、曹琨、林望姣、王凯军、林双兰、李本国、林华姣、李鹏、林丽姣、陈艳、陈胜、陈艳威、林喆远、翟晓斐、刘屹松、丁艳丽、王志利、赵艳霞、张杨玲、陈怡祥、林中华、曹茜、刘永兵、林小桂等不少同仁的支持和帮助！在此特表示深切的谢意。

目录 | Contents

第一章 孩子为什么需要规矩

——让规矩成为孩子行为的界限

1. 懂规矩的孩子更受人欢迎 / 002
2. 懂规矩的孩子更有自控力 / 005
3. 懂规矩的孩子更能适应社会 / 008

第二章 立规矩，从了解孩子的天性开始

——知己知彼，才能做到游刃有余

1. 告诉孩子，大哭大闹也不可以破规矩 / 012
2. 告诉孩子，抱怨赌气在规矩面前皆是徒劳 / 014
3. 孩子青春期逆反，科学引导让其遵守规矩 / 016
4. 告诉孩子，讨价还价也要以规矩为标尺 / 019
5. 孩子的规矩教育，应落到他们的心坎上 / 023

第三章 立规矩，父母必须遵循的 12 条原则

——父母有原则，孩子才会守规矩

1. 立规矩的起点和终点都是爱 / 026
2. 立规矩身教胜于言传 / 028
3. 立规矩时父母的态度要一致 / 031
4. 规矩意识从小培养 / 034
5. 不同年龄不同规矩 / 037
6. 立规矩要符合孩子个性 / 039
7. 合理的规矩预期 / 043
8. 立规矩要明确而具体 / 045
9. 立规矩事先讲明“后果” / 048
10. 规矩不能变来变去 / 052
11. 奖惩都有规矩 / 054
12. 对规矩要有敬畏之心 / 057

第四章 立规矩，让孩子养成良好的习惯

——培养孩子一生的好习惯

1. 培养孩子吃饭的规矩 / 062
2. 规范孩子的作息时间 / 066

3. 养成良好的卫生习惯 / 070
4. 合理控制孩子的零食 / 074
5. 严格控制看电视的时间 / 077
6. 网瘾：严格限制 + 合理引导 / 081
7. 拒绝孩子的无理要求 / 084
8. 改掉孩子做事拖拉的习惯 / 087
9. 培养自理能力：自己的事情自己做 / 090

第五章 立规矩，让孩子言有规行有范

——培养孩子得体的言行举止

1. 孩子犯错要正确引导 / 094
2. 循序渐进，培养孩子的责任感 / 096
3. 纠正孩子说脏话的毛病 / 099
4. 杜绝孩子的攻击行为 / 102
5. 纠正孩子的霸道任性 / 105
6. 纠正孩子外出撒泼的行为 / 109
7. 正确对待孩子顶嘴的行为 / 111
8. 教孩子懂得感恩 / 114
9. 遵守公共场合的规矩 / 117

第六章 立规矩，让孩子学习更高效

——培养孩子高效学习的技能

1. 让规矩成为孩子兴趣的助力 / 122
2. 合理安排学习时间 / 125
3. 培养孩子阅读的习惯 / 129
4. 帮助孩子改掉健忘的毛病 / 131
5. 帮助孩子改掉粗心大意的毛病 / 134
6. 父母辅导作业的规矩 / 137
7. 帮助孩子养成良好的学习习惯 / 140
8. 让孩子学会独立思考 / 143
9. 从孩子的实际出发，因材施教 / 145
10. 让孩子学会持之以恒 / 149

第七章 立规矩，让孩子成为社交小达人

——让孩子学会与人和谐相处的艺术

1. 从小树立合作意识 / 152
2. 社交礼仪：做人要有礼貌 / 155
3. 提高孩子的交际能力 / 159
4. 乐于跟他人分享 / 162

5. 让孩子懂得尊重他人 / 164
6. 纠正孩子的嫉妒心 / 167
7. 引导孩子学会关爱别人 / 170
8. 引导孩子换位思考 / 174

第八章 立规矩，告诉孩子不要越过安全的雷区

——从小培养孩子的安全意识

1. 正确对待孩子的隐私 / 178
2. 青春期的性教育 / 181
3. 外出注意安全 / 185
4. 学会自我保护 / 188
5. 孩子之间玩闹要有分寸 / 192

第九章 立规矩，培养孩子正确的金钱观

——让孩子从小树立正确的金钱观

1. 花钱不能大手大脚 / 196
2. 虚荣心要不得 / 200
3. 树立正确的金钱观 / 203
4. 让孩子学会理财 / 206

第十章 立规矩，父母应该避免的误区

——没有教不好的孩子，只有不会教的父母

1. 父亲角色的缺失 / 212
2. 态度不够明确，容易妥协 / 216
3. 立规矩后急于求成 / 219
4. 过度限制孩子的自由 / 222
5. 滥用惩罚措施 / 225
6. 对孩子产生厌恶情绪 / 228
7. 随意下“最后通牒” / 231

第十一章 立规矩，父母要与时俱进

——让规矩引导孩子健康茁壮地成长

1. 经常交流沟通，了解孩子心声 / 234
2. 让孩子参与规矩的制定 / 237
3. 勇于纠正自己的错误 / 239
4. 规矩应该与时俱进 / 241

第一章 孩子为什么需要规矩 ——让规矩成为孩子行为的界限

父母给孩子立规矩，既可以帮助孩子找到行为的界限，又可以帮助孩子养成良好的习惯。



1. 懂规矩的孩子更受人欢迎

所有父母都不希望自己的孩子因不守规矩而成为别人指指点点的对象。“没有规矩，不成方圆”，从小给孩子立规矩，帮助孩子找到行为的界限，是家庭教育最好的标尺。一个富有教养、明白事理又懂礼貌的孩子，不管走到哪儿都会受到人们的欢迎。

浩浩与小区里几位年龄相仿的孩子总爱在一起玩，做游戏，相处得还不错。随着孩子们渐渐长大，有家长发现，浩浩每次看见其他小朋友有新玩具就想要，别人不给就抢，抢不过就动手打人。有位家长为此专门提醒过浩浩妈妈，但浩浩妈妈却一副不以为然的样子。其他家长知道浩浩妈妈的态度后，都渐渐疏远了她，而且尽量不让自己的孩子跟浩浩一起玩。

我们可能会对浩浩妈妈的反应感到些许悲哀。孩子犯错并不可怕，可怕的是对他的纵容，从而让孩子养成一些恶习，为孩子的将来埋下祸根。孩子出生时犹如一张白纸，没有天生不守规矩的孩子，只有不会管教和引导的父母。

邻居家两口子从事 IT 行业，丈夫长期出差，妻子也很少准时下班回家。不过，他们的儿子小辉很懂礼貌，也守规矩。每天下午 5 点半左右，他自己坐校车回家，到家后吃些妈妈给他准备好的面包、

蛋糕、牛奶等，然后开始做作业。因为妈妈回来得晚，工作很累，为了帮妈妈分担家务，小辉写完作业就会下楼到附近的超市买些妈妈做晚饭需要的蔬菜肉类。在前往超市的路上，小辉总是遵守交通规则，从来不会闯红灯。在小区里见到认识的人，他都会热情地打招呼；对于伸出援手帮忙拿东西的人，他总是礼貌地表示感谢。每次见到邻居一家，我就夸小辉懂礼貌，又聪明。邻居面带笑容地说，您夸他讲礼貌我们很高兴，但不要夸他聪明。我听了感到很不解，邻居解释道，现在的孩子都很聪明，引导他们懂礼貌和守规矩更重要！当下，不少家庭过度重视开发孩子的智力，往往忽视了让孩子养成守规矩的习惯。父母要告诉孩子，你遵守规矩，这个世界才会以规矩待你！生活中，有些孩子不讨人喜欢，很大程度是因为他们不守规矩，任性、没有礼貌、毫不顾及他人的感受，很难把控他们的思想和行为。对此，有的父母会说“孩子还小，不懂事，长大就懂事了”，还有的父母认为给孩子定太多规矩，会束缚孩子的思想。于是，他们对孩子不守规矩的行为睁一只眼闭一只眼，容忍孩子一次次地挑战规矩，容忍孩子一次次任性地索取，让周围的人苦不堪言。尤其是与孩子的父母关系不错或比较熟悉的人，碰到这种不懂规矩的孩子，只能避而远之。

值得庆幸的是，生活中明智的父母也不在少数。著名演员徐帆是两个女儿的妈妈，她说自己家是“严母慈父”，“爸爸什么都答应，妈妈经常说不行，我是一个比较严厉的母亲。在家我会让孩子学点规矩，因为有规矩的孩子出门才惹人喜欢，才会有朋友。我希望孩子以后能多交朋友，那就必须要懂规矩。”如果孩子能够遵守生活中的规矩，就会成为一个受大家欢迎的人。所以，父母能给孩子最好的教养，就是让孩子懂规矩，让规矩成为孩子成长道路上不可缺少的一把标尺。

阅读小贴士：

研究者跟踪调查了 200 多个孩子，从他们 3 岁一直跟踪到 13 岁、23 岁和 33 岁，最后发现，如果在 3 岁的时候，孩子的自我控制能力是比较好的，当他们到了 23 岁和 33 岁的时候，无论在事业上还是人际交往、家庭关系上，都会取得更多的成就，拥有别人羡慕的生活工作状态。