

孩子， 你真棒！

〔美〕斯宾塞·约翰逊 著
Spencer Johnson

《 谁动了我的奶酪》《 礼物》作者力作

妈妈最重要的事，就是帮助孩子喜欢上他们自己，
心甘情愿做个好孩子！

孩子,你真棒!

〔美〕斯宾塞·约翰逊 著
Spencer Johnson

南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

孩子,你真棒!/[美]约翰逊著;周晶译.-2版.-海口:南海出版公司,2009.11
ISBN 978-7-5442-4463-3

I.孩… II.①约…②周… III.家庭教育-通俗读物
IV.G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 197245 号

著作权合同登记号 图字:30-2004-9

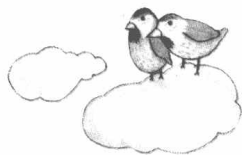
THE ONE MINUTE MOTHER by Spencer Johnson, M.D.
Copyright © 1983 by Candle Communications Corporation
Published by arrangement with William Morrow,
an imprint of HarperCollins Publishers, Inc., USA
through Bardon-Chinese Media Agency
ALL RIGHTS RESERVED

HAIZI, NI ZHEN BANG!

孩子,你真棒!

作 者	[美] 斯宾塞·约翰逊
译 者	周 晶
插图作者	傅姗姗
责任编辑	林妮娜 特邀编辑 余 晋
丛书策划	北京读书人 Beijing Reader's
装帧设计	徐 蕊 内文制作 杨兴艳
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京彩虹伟业印刷有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张	3.5
字 数	62 千
版 次	2009 年 11 月第 2 版 2009 年 11 月第 4 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4463-3
定 价	20.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



亲爱的家长们：

从你自身的经验就可以知道，当一个好家长显然不是短短一分钟就能做到的。

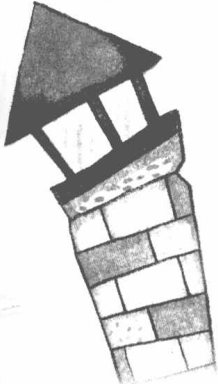
不过，只要你通过某种方式跟你的孩子沟通——只需要短短的一分钟——就能帮助孩子很快喜欢上他们自己，心甘情愿地做个好孩子。

实际上这些方法非常简单，以至于你很难相信它们真的有效。

尽管如此，你或许仍想像其他成功的父母那样——认真研读本书中介绍的三种沟通技巧，并在你的家庭中应用一个月，然后再对它们下结论。

到时候，你可以自己来判断这些方法是否有效，看看你的孩子在行为举止上有没有进步，问问他们对自己的感觉怎么样。

我敢说，你也会跟我和其他务实的家长们得到同样的发现：不论是从孩子，还是从家长的角度来说，这些方法都确实有效！

A simple line drawing of a stone tower with a pointed roof and a small window. The tower is made of rectangular stones.

Spencer Johnson

斯宾塞·约翰逊博士

CONTENTS

目 录

好父母教出好孩子

- 好孩子的教育秘诀 007
教会孩子自觉自律 015
培养孩子的责任心 029
提高孩子的挫折忍受力 044

孩子，你真棒

- 让孩子喜欢上他们自己 066
让孩子自动自发做对的事情 073
让孩子主动承担自己的责任 085

给孩子最棒的礼物



好父母教出好孩子

一位聪明的年轻女士正在寻找一位母亲——能够教育出好孩子的母亲。

她想向那样的母亲学习做一位好母亲的诀窍。她知道，只有那样的母亲，才知道教育孩子的奥妙。

这位年轻女士已经怀孕了。但她和丈夫发现，没有人教过他们如何为人父母，可是他们很快就要迎来一个新生儿。

他们决定用各自的方式去学习。

年轻女士请了产假。在待产期间，她向许多母亲求教过育儿之道。

在这几个月里，她跟很多女性交谈过：有少妇，也有老妇人；有传统的家庭主妇，也有上班族；有养育着很多孩子的，也有只养育一个孩子的；有为人妻者，也有单身妈妈；她们的孩子有咿呀学语的幼儿，也有十几岁的青少年；有些母亲把教育孩子看得非常严肃，也有人始终保持着轻松的态度。

她发现这些母亲教育孩子的方法有很大的差异。

她也看得出，这些母亲对孩子都十分关心，都努力想成为好母亲。

然而，她也常常看到所有人都不愿见到的事情，那就是失

败的教育所带来的后果：孩子叛逆或漠然的眼神，父母的痛心和烦恼。这些让她非常难受。

但她知道，一定会有更好的办法来教育孩子。

她认为，对孩子进行成功的教育可以让家庭充满爱、安宁和欢乐——父母和孩子都能感觉到这一切。

她下定决心一定要找到更好的办法。

她见过许多看起来很“严厉”的母亲，她们对孩子的要求非常严格。

因为她们总是非常坚定地严格要求孩子，她们的一些朋友因此认为她们是非常称职的好母亲。

不过，她们的孩子却不这么看。

登门拜访的时候，她问这些“严厉”的母亲：“你觉得你是一位怎样的家长？”

她们的回答大同小异。

“我是个保守的家长。”她们告诉年轻女士。“我是老派的家长。”“我很传统。”

她听出了她们流露出的自豪和对培养孩子良好行为的重视。

她还见到了一些看上去很“温和”的母亲，她们似乎总是把孩子的感受放在最重要的位置上。

由于她们总是非常理解孩子，非常富有同情心，因此有一

些人认为她们是非常好的母亲。

然而，她们的孩子也有不同的看法。

她向这些“温和”的母亲提出同样的问题：“你觉得你是哪种类型的家长？”

她得到的回答是：“我是个现代的家长。”“我很理解孩子。”“我总是支持孩子。”

她听出了她们声音里的自豪，以及她们对培养孩子自尊的重视。

可她还是不明白。

似乎世界上大多数的母亲要么只关心孩子的行为，要么只关心孩子的自尊，而不能两者兼顾。

注重培养孩子良好行为的母亲，常常被人称为“独裁”的家长，而那些更关心培养孩子自尊心的母亲，则被称为“纵容”的家长。

年轻女士觉得这两种家长——独裁的和纵容的——都只实现了教育孩子的部分目标。

她知道，这些母亲都已经尽力了，她们不知道还有别的办法。“但是，”她想，“这似乎只能算半个好母亲。”

于是，她继续向附近城镇的其他母亲求教，但仍然没有找到她想要的答案。

要不是有着特殊的优势，她可能早就放弃寻觅如何成

为一位好母亲的办法了。她的优势就是，她很清楚自己想要什么。

后来她告诉她的丈夫：“一个真正擅长教育孩子的母亲应该对各种方法都非常精通。她应该知道如何让孩子们同时学会自尊和自律。

“最重要的是，她知道如何从教育孩子的过程中得到乐趣。”

后来，在与其他母亲的交谈中，她听到了一些非常精彩的故事，这些故事都与一个乐观而幽默的老妇人有关。这位老妇人虽然年纪很大了，但仍快乐地享受生活，而且总是有时间做各种各样的事情。

她最感兴趣的是，这位老妇人还是一位很特别的母亲——有一套教育孩子的简单而有效的方法。

她听说这位老妇人轻轻松松地培养出三个出色的女儿。她的每个孩子成年后都举止得体、成功而快乐。

现在，老妇人的三个女儿都有了孩子，而且也在用同样的方法教育他们，效果非常好。

她不知道这些故事是不是真的。即使确有其事，她也不知道这位老妇人是否愿意把教育孩子的诀窍告诉自己。

她找到了这位老妇人的电话，给她打了一个电话。

“听说您有一套教育孩子有效方法，”年轻女士说，“我

可以去跟您谈谈吗？”

“当然可以，”那位老妇人回答，“我很荣幸。随时欢迎你到家里来。”

好孩子的教育秘诀

年轻女士来到老妇人的家，她以为会见到一位“老奶奶”，然而，迎接她的却是一位充满活力的迷人女性，看上去比实际年龄年轻得多。对此行充满期待的年轻女士不禁感到好奇：“这会不会跟她教育孩子的方法有关系呢？”

她们舒舒服服地喝了杯茶后，老妇人问：“说说看，我能帮你什么？”

年轻女士犹豫了一下，说：“我知道您把您的孩子们教育得非常出色，而且是用一种很特殊的方法。”

老妇人笑了笑：“我为我的孩子们感到自豪。她们每个人都成长为快乐而能干的年轻人。”

年轻女士稍稍放松了一些，她拿出笔记本，问：“我可以做笔记吗？”

老妇人笑了起来，说：“当然可以。不过，你要知道，对教育孩子这个问题，我并不是无所不知的，而且我也不是完美的母亲。”

“我只是学会了几个小窍门，”老妇人说，“不过它们确实让我们生活有了很大改观。”

年轻女士非常想知道那些诀窍。“或许我们可以从管教孩子说起，”她建议，“很多家长都对我说那很困难。您是怎么管教您的孩子的？”

“我根本不管她们。”老妇人回答。

年轻女士十分惊讶。“什么？”

老妇人微笑着说：“我其实真的不去管教我的孩子，我只是帮助她们学会自律。”

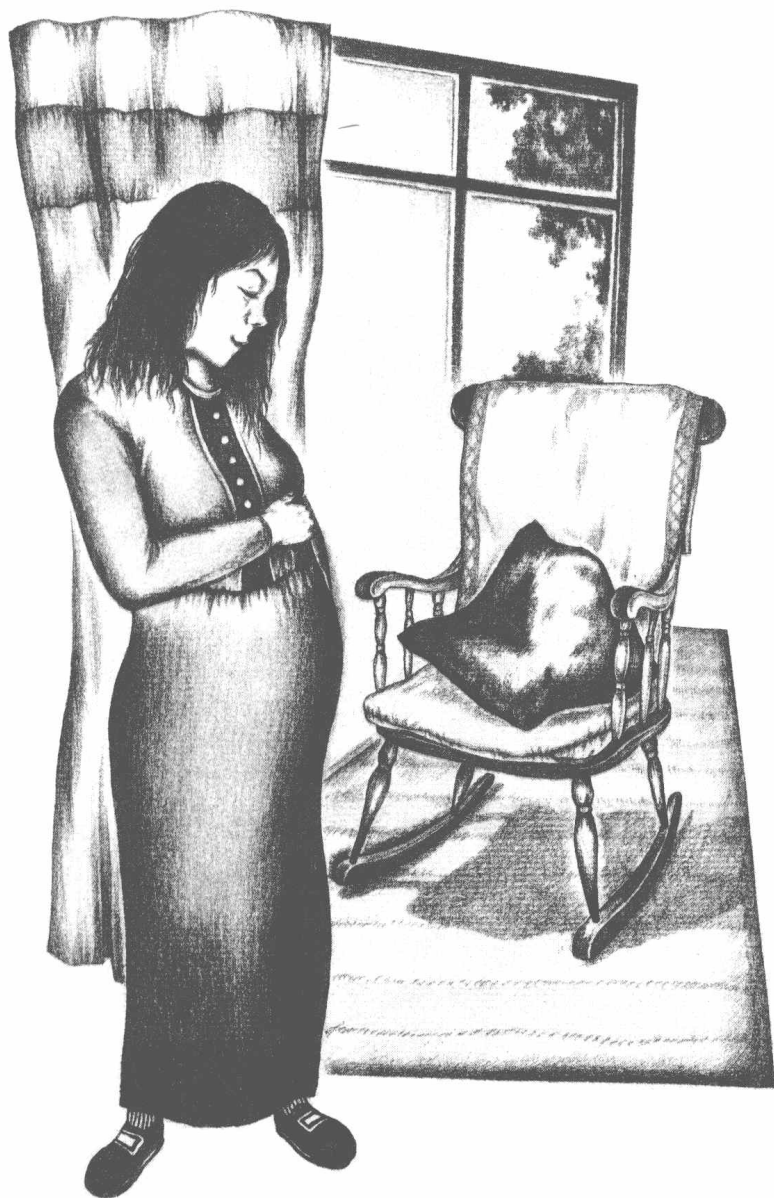
“这样一来，”老妇人自信地点点头，“教育孩子就不会那么辛苦了。”

“哦，这么说您是个很宽容的家长。”年轻女士说。

“不，我不算是宽容的家长，”老妇人说，“我只是相信，教育好孩子的的方法不应该让人筋疲力尽。恐怕那些过分宽容的家长会把孩子宠得无法无天，而那种孩子也会让所有家长感到筋疲力尽的。”

年轻女士想表现自己也懂得不少，于是说：“这么说，您也认为培养孩子的良好行为很重要。那么比起自尊心，您更看重孩子的行为了。”

老妇人向前探了探身，轻声说：“这种说法我听得太多了。孩子的行为和自尊哪一个应该摆在第一位，就好像问先有



鸡还是先有蛋一样。

“虽然有时候许多人都会觉得教育孩子是一件非常复杂的事，”老妇人说，“可实际上，基本的方法是很简单的。”

老妇人起身走到书桌前，拿起一件东西，转过身来。“看看这个。”她递给年轻女士一个牌子。

“孩子们小的时候，我总是把这个放在身边，提醒自己教育孩子的最基本道理。”

喜欢自己的孩子
会主动自律

“一旦知道了这个简单的真理，”老妇人说，“跟孩子打交道就容易多了。”

年轻女士问：“这真的那么重要吗？”

老妇人笑了笑，说：“这是我教育孩子的所有方法的基础。它可以决定一个家庭是幸福还是不幸。”

接着，她让年轻女士自己去体会其中的道理。“检验真理的最好途径就是自问：‘这是否符合我自己的生活经验？’

“想想你自己的童年，”老妇人轻声地鼓励，“然后问一问

自己：‘我在什么时候表现得最好，是在我对自己很满意的时候，还是在自我感觉很差的时候？’”

年轻女士点了点头，开始明白了。“现在想起来，”她说，“我觉得在自我感觉良好的时候表现得最好。”

“当然！”老妇人高兴地大声说，“我们都是这样的。”

年轻女士站起身，把牌子放回书桌上，然后站在那里沉思了一会儿。

“这么说，”她开口说，“帮助孩子获得良好的自我感觉是培养他们良好行为的关键。您是想说明这一点吗？”

“没错，”老妇人回答，“这样做的好处是，如果你帮助孩子们获得良好的自我感觉，他们就会用良好的表现来回报你。”

年轻女士越听越感兴趣，她问老妇人：“您说您不喜欢纵容孩子。那么您如何看待您自己呢？”

“很明显，”老妇人微笑着说，“我是一位‘一分钟母亲’。”

年轻女士的脸上流露出惊讶的神色。显然她没有听说过“一分钟母亲”这种称呼，她怀疑地问：“您说您是什么？”

老妇人笑了起来：“我的孩子们就是这样叫我的。当然，我也知道，要当个好母亲，一分钟是远远不够的。”

“重要的是，一分钟母亲这个说法，可以让我时时记住与孩子们进行沟通的三种方法。每一种方法都只需要一分钟左右。这三种简单的沟通方法确实帮我的孩子们学会了如何喜欢

他们自己，以及如何自律。”

“这听起来太神奇了，简直让人难以置信！”年轻女士惊讶地说。

“我知道，”老妇人笑了笑，“很多年前，我第一次遇到那位家长的时候也有这种感觉。人们都叫他‘一分钟父亲’。就是他，把三种一分钟交流诀窍告诉给我的。

“我试过这些方法之后，发现它们真的非常有效。不过，我从自己的经验中还体会到，母亲在使用这些诀窍时会跟父亲稍有不同，”老妇人说，“所以我进行了一点儿小小的改动，好让它们更适合我。”

“您是说父亲也可以用这三种方法来教育孩子，”年轻女士说，“只不过具体做法稍有区别。”

“是的。”老妇人肯定地说。

年轻女士说：“我丈夫肯定也很愿意听听这些方法。他一直在看书和向别人讨教，想找到成为好父亲的方法。”

她笑了笑，补充说：“我想这只是我们的第一次见面。”

“我希望你不要通过盲目地尝试和体验失败来学习，”老妇人说，“就像我当初那样。”

“最后我才终于明白，教育孩子的好方法不一定是复杂的。我从自己的经历中发现，真正有效的好方法是简单而有趣的——对家长和孩子都是这样。”