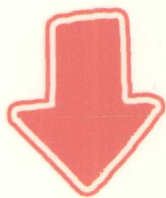


怎样对孩子说不

帮助2~12岁孩子的父母摆脱困扰，尤其是当你的宝贝开始咬人、撒谎、说脏话、在商场地上打滚

(美) 塞西娅·怀特罕姆◎著 叶红婷◎译



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

怎样对孩子说不

(美) 塞西娅·怀特罕姆◎著 叶红婷◎译



 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

怎样对孩子说不/(美)怀特罕姆著;叶红婷译. —武汉: 武汉出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5430-4361-9

I. 怎… II. ①怀…②叶… III. 儿童教育: 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第121789号

书名: 怎样对孩子说“不”

作者: 塞西娅·怀特罕姆

译者: 叶红婷

策划: 梁霄羽

责任编辑: 刘理忠

特约编辑: 李芷萱

封面设计: 回归线视觉传达

出版: 武汉出版社

社址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮编: 430015

电话: (027) 85606403 85600625

http: //www. whcbs. com E-mail: wuhanpress@126. com

印刷: 三河市华业印装厂 经销: 新华书店

开本: 940mm×1260mm 1/16

印张: 14. 75

版次: 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

定价: 26. 80元

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

为什么要阅读本书

在面对孩子的非分要求时，你是否觉得对孩子说“不”非常困难？在教育孩子时，你不能始终如一地坚持原则，你是否为此深感自责？在教育孩子的问题上，你时常与爱人意见相左，分歧不断，你是否为此苦恼不已？在应对孩子教育引发的激烈矛盾时，你是否感到招数用尽，束手无策？

《怎样对孩子说不》一书将帮助你对孩子成功说“不”，并收到显著的效果。当然，每个家庭都有各自的标准，不同的家庭有不同的情况。这个家庭认为孩子爱吃甜食难以接受；那个家庭则无法容忍孩子在商店里吵着闹着要买这要买那；有的家庭一发现孩子看电视时间过长，就怒不可遏；有的家庭只是希望孩子能按时上床睡觉就很满意了。美国加利福尼亚大学洛杉矶分校（UCLA）曾开办过父母培训班，我在其中担任社会工作者。在我的讲座或专题研讨会中，许多家长不约而同地提出了上面那些问题。因此，在这本书中，我特意提取出其中最具挑战性的26个情景，展开具体的阐述，告诉父母们应该如何应对，如何对孩子说“不”！

《怎样对孩子说不》好比一张许可证。它不仅告诉你父母可以对孩子加以限制和管束，而且还主张为了孩子的健康成长父母有必要这么做。如果父母能够始终如一地对孩子提出某些规范和要求；如果父母能够清楚无误地表明自己对孩子的期望；如果父母能够事先说明自己对孩子某种言行的态度或可能出现的后果，孩子成年后就更可能成为一个身心健康、乐观向上、有责任心，且善于人际交往的人。

想想吧，的确有很多时候，孩子们需要父母坚定地说“不”：他可能想要小弟弟或小妹妹手中的玩具；当来你家做客的朋友想玩球时，他却坚持要下棋；当父母希望安安静静地睡会儿觉时，他却钻进被窝里，吵得不得安宁。只有父母坚定地说“不”，孩子才会渐渐明白自己的兄弟、姐妹、父母和朋友也有自己的权利。他们才会学着站在别人的立场上想问题、看事情，思索人生，



才会学着设身处地为别人考虑，这是变得富有同情心、通情达理的第一步。

还有一些事情或体验，对孩子一丁点儿好处都没有，因此，父母必须对它们加以限制和管束。比如：吃糖过多、看电视时间过长、小小年纪就想恋爱等等。我们都清楚，这个时候最好斩钉截铁地对孩子说“不”，但那帮小屁孩自有他们的一套。他们会梗着脖子张着小嘴和你据理力争，无理也要辩三分；或者开始撒娇耍赖，对你软磨硬泡。这无异于一场拉锯战，直到他们把你折腾得筋疲力竭，举手投降。然而，孩子一发脾气或耍性子，父母就妥协让步，这是极不明智的做法！这么做不仅与我们良好的初衷背道而驰，而且还向孩子传达了一个危险的信息：会哭的孩子有糖吃！只要你会吵会闹，能闹出大动静，最终就一定能够得到想要的！想象一下吧，当你的孩子步入成年后，还把死缠烂打或纠缠不休当做他主要的社会技能，不达目的不罢休，那将会是怎样一种情形呢？

我发现，父母们最大的困扰是：他们拿捏不准孩子的某些行为，不知道那么做究竟是对还是错，而且对孩子的行为有着相互冲突的看法和自相矛盾的心理。他们希望帮助孩子纠正不当行为，建立明确的行为规范，但又怀疑这些约束是否适当，会不会给孩子带来精神上的折磨和心灵上的伤害。父母们都希望和孩子成为朋友，而不是对手。对于孩子提出的每一个要求，他们都希望自己不要条件反射般地将“不”脱口而出。他们希望自己不要成为“老子说不行就不行”的硬派型家长。因此，许多父母在真的有必要管束孩子时，却心慈手软；对孩子的过分要求和不合理愿望，做出妥协让步；在本该严厉拒绝时，却给孩子更宽松的选择。殊不知，这样做对孩子没有丝毫好处。

《怎样对孩子说不》一书将给你一个机会，引领你重新衡量自己的价值观，考虑孩子的需要，倾听孩子的心声。借用书中的指导，再加上你自己的思索，相信你会对孩子的行为提出合理的期望，制定明确的行为规范。接下来，做好准备，着手解决由孩子的教育引发的冲突吧！

如何使用本书

你不需要将这本书逐字逐句、一字不落地从头读到尾。你在教育孩子的过程中遇到什么问题，翻到相应的章节，寻求帮助和建议就可以了。看一看，到底应该如何说“不”，以及如何做到“一言九鼎”、“说一不二”，并将你的原则坚持到底。

如果你已经读了本书的姊妹篇《如何赢得家庭里的大小战争：家庭和平计划》（Win the Whining War and Other Skirmishes: A Family Peace Plan），相信你一定对其中一些技巧非常熟悉。在那本书中，我详细地介绍了许多技巧，告诉父母如何一步一步地与2~12岁的孩子增进合作，减少冲突。而这本《怎样对孩子说不》的宗旨在于帮助你灵活运用这些技巧，应对给你带来麻烦和困扰的具体情境。这两本书都言简意赅、浅显易懂。希望你能够轻松自如地运用其中的妙招。

本书的体例结构如下：每一章都解决你在教育孩子时遇到的最具挑战性的一个具体问题，细分成四个部分：

1. 问题所在——简单介绍遇到具体问题时的情景。
2. 认真想想——论述该问题如何让家长陷入进退两难的困境。
3. 如何让孩子正确地做某事——为你提供“战略”，手把手地教你如何让孩子按你希望的去做，并阻止本章提到的问题的发生，将不良行为“扼杀”在萌芽状态。
4. “不”，并坚持到底——告诉你如果你和孩子已经进入了“战争地带”，也就是你已经说出了“不”，却收效甚微，甚至根本不起作用，你应该怎么办。

一些技巧，比如，“计时隔离”和“警告”，都融汇在具体问题中。你能在本书后面的《术语表》中找到每种方法和技巧的详细说明。案例中的对话可供你参考试用，都用楷体字显示出来了。



我建议你看一些关于孩子成长或亲子教育的书籍，更多地了解你的孩子所处的年龄段有什么特点，以及在这个阶段对他抱有怎样的期望才合理。另外，弄清楚他在这个年龄段能承担哪些责任，以及需要何种程度的独立性。这样的阅读有助于你了解孩子的成长规律，可以发展到什么程度，以及发展到这种程度需要父母给予哪些帮助。

我始终认为，纠正孩子的不良行为、培养孩子的好习惯、塑造孩子的好性格方面，都需要所有家庭成员共同参与，一起努力。这些成员包括你的爱人、前妻或前夫、未婚同居的伴侣，以及参与抚养和教育孩子的所有成年人。

虽然我认为女孩一般比男孩早两年进入青春期，但本书中提到的大多数行为既适用于男孩，也适用于女孩。因此，我在不同的章节和案例中根据情况交替使用了“他”或“她”，没有使用“他/她”或“他们/她们”这种累赘的表述。在提到医生、老师和其他人时，我也进行了相同的处理，我希望，每个人，不管是男性还是女性，都不会感到自己被置之度外，产生事不关己的想法。

如果，在你读完《怎样对孩子说不》之后，问题没有得到任何改善，也就是说，你尽了最大的努力坚持说“不”，但是你的孩子仍然纠缠不休，没完没了，或者公然反抗你的最终决定，那就去向致力于父母行为培训的心理健康专家寻求专业的指导吧！



目 录

为什么要阅读本书 / I

如何使用本书 / III

第一课 对任性的吵闹说“不” / 1

咬人 / 2

在车里打闹 / 8

撒谎 / 15

在餐馆用餐时表现糟糕 / 20

“人来疯” / 32

第二课 对有害的举动说“不” / 43

百般推诿，不愿上床睡觉 / 44

家庭作业一拖再拖 / 56

痴迷于看电视 / 69

电子游戏机及其他玩具带来的烦恼 / 79

挑食 / 88

贪吃甜食 / 95

第三课 对不良的表现说“不” / 101

语言不文明，出口成“脏” / 102

四处闲逛，争辩“可别人都能那样” / 108

做让父母不安的事儿 / 115

穿着不得体 / 120

在条件不允许时，非要养宠物 / 126

音乐声响震耳欲聋 / 133



第四课 对过分的要求说“不” /141

- 争相攀比，一心想穿名牌 /142
- 在百货商店央求买这买那 /151
- 没完没了的“再多来一次” /159
- 隔三岔五地伸手向你要钱 /164

第五课 对过早的行为说“不” /171

- 小小年纪就化妆 /172
- 电话带来的困扰 /178
- 穿耳洞或其他洞 /185
- 与朋友单独在家 /192
- 与异性单独约会 /198

术语表 /206



第一课

对任性的吵闹说“不”



你当然渴望成为一位慈爱而优雅的家长，然而，当你的孩子在车里打闹、在餐馆里尖叫、在你隆重招待的客人面前“人来疯”，甚至咬人、说谎，你难免气急败坏，七窍生烟，形象全无。

你是职场的精英，是高品质生活的主宰者，怎么能让这个“小恶魔”影响了情绪呢？是时候，对孩子的任性吵闹说“不”了。



咬人

Biting

问题所在



你的孩子咬人。他不仅仅咬你（对于这一点，你可能还应付得了，毕竟你是一个大人），还咬幼儿园里的其他小朋友。现在，你需要帮助。

认真想想

在这个问题上，没什么让你左右为难的。很显然，你的孩子具有一定的攻



击性。你也知道一个原则：不管别人怎样地戏弄和欺负他，或者耍威风，把他推倒在沙坑里，他咬人是肯定不对的。你应该对孩子的这种行为坚定地说“不——不——不”。

想必你也听说过，有的孩子咬人，是因为他们的语言能力还不足以让他们用言辞表达愤怒的情绪。如果一个刚学会走路的小女孩正在玩玩具，这时突然走来一个小家伙，一把将她的玩具抢走了，她肯定不会对抢走她玩具的人说：

“你抢走了我的布娃娃，我非常生气！把它还给我！现在就还给我！”因为她还不具备这种社交技能。如果一个稍大的孩子趁着周围没人，欺负她，逗弄她，她出于自我防卫，会立即大打出手，给予还击，压根儿就不会想有没有其他可选择的办法。

随着孩子的成长，你的目标应该变成：教她使用语言表达愤怒的情绪，而不是用攻击性的手段维护自己。如果有必要的话，她可以向老师或爸爸、妈妈寻求帮助。你还要让她懂得：当她想要得到某样东西时，并不是总是能得到。当她的社交技能还在发展之中时，对于“咬人”这种行为，你得立即明确地说“不”，指出这么做会带来什么后果，并对她加以限制和约束。

如何让孩子牙齿“老实待着”

1. 给孩子足够多的机会，让他去跑、去爬、去跳，做一些耗费体力和精力的游戏。这有助于消耗孩子旺盛的精力，减少他的紧张感。

2. 如果你的孩子在游戏中开始表现出攻击性，那就只邀请一个孩子和他玩，而且只玩一小会儿。这时，你最好在一旁看着他们玩游戏，在必要的时候可以出面“调停”。你可以在矛盾即将开始时分散他们的注意力，或重新指导他们玩游戏。

3. 如果你的孩子与小伙伴在一起玩得很开心，相处得很融洽，乐意分享他自己的玩具，愿意帮助其他小朋友，能够用语言而不是靠肢体冲突来保护自己，或者在与其他孩子玩游戏时不闹矛盾，没有打人或咬人的倾向，那就好好



夸奖他一番。你可以这样说：

“我知道，你今天和丽莎在一起玩得很开心，是吧？你能让丽莎玩你的积木和芭比娃娃，我可真高兴呀！”

4. 注意你自己的行为。当你产生挫败感的时候，你是如何处理的呢？如果你在面对问题或麻烦时往往会大发雷霆，那你就是在教孩子做同样的事！

“上梁不正下梁歪”，说的就是这么一回事哦！

说“不”，并坚持到底

1. 当你给孩子喂奶时，小家伙可能会咬你，这个时候尽可能地不要尖叫。想想吧，对于一个天真的孩子来说，能够让妈妈眼睛睁得圆圆的，嘴巴张得大大的，倒抽一口凉气，大声叫喊道：“噢！你这个小东西，你竟然咬我！”（千万要记住，这个时候不要冲他大声叫唤，也不要对他笑！我相信，过不了多久，你就不会觉得这样很好笑了。）要知道你对孩子的任何关注，对他来说都是一种莫大的鼓励。你只需将目光移开，然后小心翼翼地将被咬的部位从他的小嘴里抽出来即可。

2. 当你的孩子能蹒跚走路时，如果他咬人，就看着他的眼睛，坚定地要求他：“不能咬人！”这样足以阻止他咬人的行为。

3. 明确地告诉孩子咬人会有什么后果。在去公园玩耍或到朋友家做客之前，给出警告：

“如果你咬人，我们就离开那里，马上回家！”

如果你的警告不起作用，孩子真的咬人了，那就收拾东西，立马走人。

4. 如果你的孩子咬人，你千万不能“以牙还牙”，反咬他一口。因为这么做并不会给蹒跚学步的孩子这样一个教训：“哇！妈妈咬我时，我好痛呀！看来我真的不应该咬别人，别人也一定会很痛！”当你的孩子处于愤怒之中时，他压根儿就不会意识到“咬人”和“别人会痛”之间的因果关系。在这一点上，你尽管相信我吧！



5. 当你的孩子在家里咬人时，可以采用“计时隔离”的技巧，以示小小的惩罚。“计时隔离”本用于体育比赛中，表示“暂停”。在北美，许多老师和家长通常用“计时隔离”的方法惩罚犯错的孩子。“计时隔离”就是将犯错的小孩单独隔离起来，让他待在某个地方“好好反省”，有些类似于我们常说的“面壁思过”。

★选一个合适的地方进行“计时隔离”，比如，让他坐在一把面向墙角的椅子上。总之，最好是一个能够将孩子单独隔离起来，而你又能看到的地方，一来可以在旁边监督，二来可以随时保护，以防出现什么危险。对于2岁的孩子，你可以选用他的小儿床或游戏围栏。

★选择合适的时间长度进行“计时隔离”。对刚刚学会走路的孩子来说，45秒钟的时间就足够长了。

★可以使用闹钟或计时器，这样你就不用盯着钟表计算时间。

★只要他一张嘴咬人，你就立即说：

“不许咬人！坐到墙角的那张椅子上，开始‘计时隔离’！等到闹钟响了，‘计时隔离’才算结束！”

★从孩子的身边转身离开，不要管他，尽管忙你自己的事情。不要和他说话，不要看他的眼睛，不要接触他的身体。你的宝贝可能会想方设法地吸引你的注意，比如，故意从椅子上掉下来、大声哭喊、制造噪音，或不停地询问“计时隔离”什么时候结束，还有多长时间，等等。对于小家伙的这些小伎俩，坚决不要理会！

★当闹钟响起来时，你只需用平静的语气简单地说一句：

“‘计时隔离’结束了。你可以从椅子上下来了。”

6. 如果你的孩子在“计时隔离”期间或结束之后大哭大闹，千万不要过去拥抱或抚慰他。因为这样会让你的努力前功尽弃，完全达不到效果。

有一对夫妇满面愁容地来找我，向我咨询。他们2岁大的女儿塞西莉在一个星期之内先后咬了其他小朋友七次，而且每次都把人咬得出血，因此幼儿园



不得不将塞西莉开除。他们告诉我，不仅仅是他们，学校的老师都对塞西莉采用过“计时隔离”的惩罚方法。

经过一番详细的询问，我才知道，每次在家里进行“计时隔离”时，塞西莉的妈妈总是会在惩罚结束后将孩子搂在怀里，无比心疼地安抚她。在这里，我建议父母们要以与此不同的方式来结束“计时隔离”。你们应该对孩子大声宣布“你的‘计时隔离’结束了”，然后将他从椅子或小床上抱下来，轻轻地放在地上。

例如，如果塞西莉撒娇，哼哼唧唧地抱住妈妈的腿，或者揪住妈妈的衣服，甚至委屈地大声哭叫，这个时候，妈妈应该转身离开，干点儿其他什么事情，不要理她。总之，这时应避免过分的体贴和关心。但是如果塞西莉开始做出让人难以容忍或非常过分的行为，妈妈就应该做出相应的反应。如此，用不了一个星期，孩子就不会再咬人了。

7. 说教与警告孩子咬人会面对什么后果是两码事儿，因此不要将它们混为一谈。当孩子咬人时，父母们往往一个劲儿地对孩子解释为什么“咬人”是不对的，那样会让别的小朋友有多么多么痛，等等；父母总是想告诉孩子应该用其他文明的方式来表达自己的愤怒，而不是采用“咬人”这种野蛮的行为。然而，你要知道，尽管你说的这些大道理非常正确，但是在矛盾产生的时候，你的孩子要么怒气冲冲，要么倍感尴尬，他根本就听不进你的这些道理。只有当他平静下来时，才可能比较乐意接受你的这些道理和教诲。你可以利用上床睡觉前这段平静的时间，和他好好聊聊。

市面有许多关于教孩子如何控制情绪的书籍，你可以找来读一读。你会发现其中的内容和建议对你教育孩子大有助益。我认为，告诉孩子下次遇到类似的情况应该怎么做和怎么说，可能对他更有帮助。你可以和他玩角色扮演的游戏。如果小阿尔弗雷德胆敢再嘲笑你的孩子留着“茶壶头”，教你的孩子应该怎么做或者怎么说，要么告诉他不要理会小阿尔弗雷德，立即走开，要么教他大声说：“我不喜欢你这样”，总之告诉他不要张嘴咬人。



8. 如果你的孩子在学校或幼儿园咬人，一定要弄清楚老师和幼儿护理人员是否正确地采用了“计时隔离”这一方法。

在上面塞西莉的例子中，幼儿园老师采取“计时隔离”的惩罚，就是将孩子带到园长办公室。园长呢，每次都会对塞西莉讲一通大道理——咬人如何不对啦；被咬的小朋友该有多疼啦；当我们生气时，应该用语言表达我们的愤怒啦，等等。遗憾的是，这样苦口婆心的教诲收效甚微，塞西莉依然我行我素。

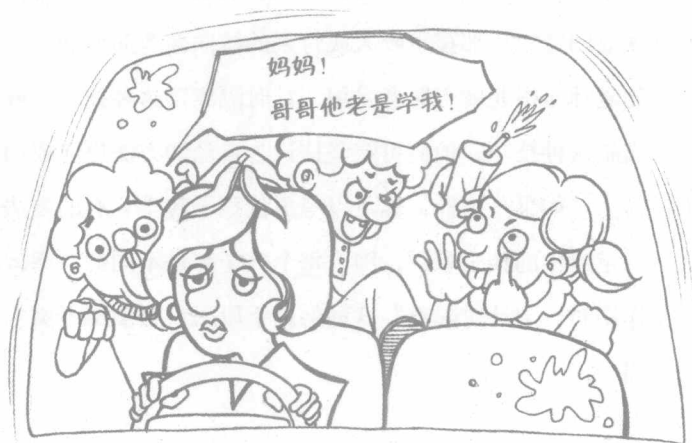
问题出在哪里？园长对塞西莉的训导没有任何问题！她说的话都非常正确。问题在于：老师和园长这么做实际上是在关注她，相当于给了塞西莉某种形式的奖励。她会觉得自己的行为引起了大人的关注，而这个时候她本不应该得到任何关注和奖励。如果“计时隔离”的惩罚实际上意味着拥有与学校的“头儿”单独谈话的特权，那孩子咬人或打人的倾向会愈演愈烈。

如果学校的老师压根儿就不愿意采用“计时隔离”这种技巧，或者一直用不正确的方式实施这种技巧，他们可能坚持认为自己的方法更能成功地纠正其他孩子的不良行为。如果是这样，你可以考虑让孩子转学。有的方法对别的孩子管用，却不一定对你的孩子管用，因为每个孩子都是不同的。幸运的是，当别的方法不起作用时，“计时隔离”这种惩罚手段一直都屡试不爽！当然，前提是要运用得当。

在车里打闹

Car Fighting

问题所在



你的孩子们在车里斗嘴、打闹、你戏弄我一下，我嘲笑你一番，相互模仿，大声喊叫：“妈妈，哥哥他老是学我！”诸如此类的“控诉”不绝于耳。不是这个孩子在抱怨，就是那个孩子来“告状”；要么就是你捅我一下，我打你一拳；一会儿尖声大叫，一会儿拉大嘴巴、掀起眼皮做各种鬼脸；不是为了游戏争吵，就是在争抢前排的座位，总之，孩子一到车里就搅得你头昏脑胀。你只是想从他们的吵闹中解脱出来，安安静静地享受剩下的旅程！你到底应该怎么做呢？