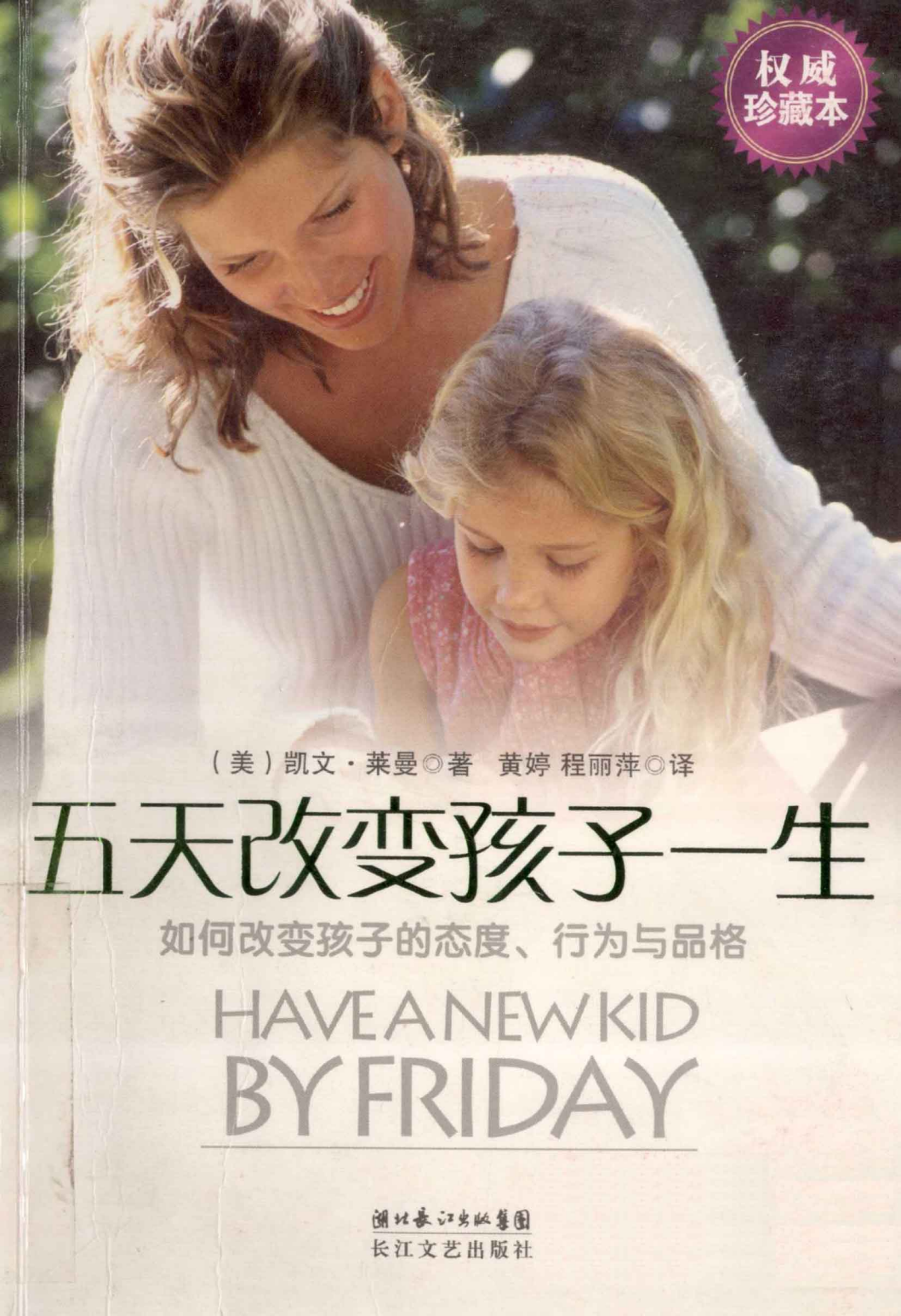




权威
珍藏本

(美) 凯文·莱曼◎著 黄婷 程丽萍◎译

五天改变孩子一生

如何改变孩子的态度、行为与品格

HAVE A NEW KID
BY FRIDAY

湖北长江出版集团
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

五天改变孩子一生/(美)凯文·莱曼著,黄婷、程丽萍译

武汉:长江文艺出版社,2009.10

ISBN 978-7-5354-4088-4

I. 五… II. ①凯…②程…③黄… III. 儿童教育:家庭教育
IV. G78

Copyright © 2008 by Kevin Leman

Originally published by English Under the title *Have a New kid by Friday*
by Revell, a division of Baker Publishing Group
Grand Rapids, Michigan, 49516, U. S. A.

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第114650号

责任编辑:陈俊帆

责任校对:陈琪

封面设计:天行云翼

责任印制:左怡邱莉

出版:湖北长江出版集团
长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街268号
邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:87679362 87679361 传真:87679300)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:湖北恒泰印务有限公司

开本:890毫米×1240毫米 1/32 印张:9 插页:1

版次:2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

字数:217千字 印数:1—10000册

定价:25.00元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

你是本书的目标读者吗？

以下的测试将帮助你找到答案。你只需在每一行前面的横线上标注“Y”(是),或者“N”(不是)就可以了。



关于你自己

- 你对孩子寄予厚望吗？
- 你说话当真吗？
- 你言出必行、坚持到底吗？
- 你会让孩子对自己的行为负责吗？

要是你能一连给出四个“Y”，而且信心十足，这本书就派不上用场啦。但倘若现在没啥要紧事可干，不妨接着做完余下的问题，权当解闷吧。

——在每日必做的那些简单事情上，比如起床上学、穿衣服、吃饭、做作业或者干家务活，你需要对孩子大喊大叫或是威逼利诱吗？

——当你对孩子说了“不”而招来他的放声大哭时，你会内疚不安吗？你会因此而马上改变主意，答应他们先前的要求吗？

——你会对孩子说上一大堆话，来为自己拒绝他的要求辩解吗？

——你会担心孩子没有自信吗？

——要是孩子看起来不太高兴，你会过意不去吗？

——你会为孩子筹办下面这样隆重非凡的生日庆祝会吗？

· 罗莎七岁的时候，父母包了一辆巴士，带着她和她的一群朋友前往115英里外的一座城市，好让他们每个人都能亲手“制作一只熊”（“制作一只熊”是美国连锁玩具店，以让小朋友体验亲手制作玩具熊的乐趣为经营理念——译者注）；然后他们去了一家冰淇淋店，用吃蛋糕和冰

淇淋的方式为罗莎庆祝生日。

· 迈基五岁的时候,父母为他租下了体育馆的俱乐部,从那里可以俯瞰整个球场。

· 玛尔蒂,一个单身母亲,为女儿的十岁生日庆祝会花费了整整一个月的收入。

——你会因为孩子没能做到别的孩子那样出色而忧心忡忡吗?

——你是否曾暗自盼望别的孩子都失败,好让自家孩子面上好看一点?

——对孩子说“不”,你觉得很难吗?

——告诉孩子你作为家长的真实想法,你觉得很难吗?

——你大多数时候都觉得很郁闷吗?



关于学校

——你是否过多地干涉了孩子的生活?你是否担心,要是孩子哪一次参加学校的野外活动没有你陪着,就会出点什么大事?

——你帮孩子做作业吗?

——如果老师没让你的孩子得高分,你会质问老师吗?

——孩子没按时完成家庭作业,你会替他/她找借口吗? (“哦,都是我们的错。我带着他/她上哪儿哪儿了,去干那个啥啥啥了,实在是事出有因”)

——一项简单的家庭作业会让全家人折腾一整晚吗——孩子痛哭流涕,大人灰心丧气,到最后作业还是没做完,或者没做对?

——你会代替孩子检查、更正家庭作业吗?



关于孩子

——每天只有在你的要求下,孩子才会帮忙做点家务事吗?

- 孩子是否不把你放在眼里，或者不把你的话当回事？
- 孩子是否多嘴多舌，不服管教？
- 孩子是不是要啥有啥？
- 孩子除了上课外，是否还得参加其他活动，甚至还不止一项？
- 孩子做点事情是否需要你再三提醒？
- 当孩子在你面前摔门而去，你是否会轻描淡写地说声“孩子嘛，都这样”就打发过去了？
- 每天让孩子上床睡觉，是否就像一场战争？

要是以上任何一个问题引起了你的共鸣，也就是说哪怕有一个问题你选择了“Y”，那么这本书就值得你读下去，不仅如此，还应该随身携带。在车上放一本、家里放一本。

这本书将会直击要害，解除你的困扰。

我保证。

一场阴谋正在上演，地点就在你家。

你家里的“童子军”和“青年团”各有一套作战计划，不把你逼疯誓不罢休。而《五天改变孩子一生》则是为你准备的一套行动方案，让你避开他们的锋芒，改变他们的方向。

这正是你所苦苦寻求的奇妙转变。

引 言

孩子们步步为营，正要把你逼疯……他们联合起来了……而且势力日渐强大但你可不一定要让他们说了算。

告诉你一个秘密：打从一开始，孩子们就联合起来了，他们步步为营，正要把你逼疯。怎么，不相信？

看看你周围吧。在商场，在小店，在餐馆，甚至在你自家客厅里……

那个刚会走路的小姑娘，坐了好几遍旋转木马还不肯罢休，要是不依就哭个没完，把她妈妈折腾得筋疲力尽。

那个叛逆少年，冲他老爸破口大骂“去你妈的！”然后扬长而去。

那个十二岁的小胖墩，往购物车里塞满各种垃圾食品，排队结账的那一会儿工夫就消灭了两包奶油点心，而当爹的看在眼里只是无奈地耸耸肩。

那个七岁的小子，一边把盘子里的西兰花通通扒拉到餐馆地板上，一边挑衅地盯着他妈妈，好像在说：“谅你不敢在这儿就拿我开刀！”

那个十六岁的姑娘，爸爸不给钱看电影就肆无忌惮地朝他竖起中指，接下来又死缠烂打讨要车钥匙，想要晚上出去野一野。

那个十四岁的女孩，从上到下穿了一身的黑，浑身写满“态度”二字，可怎么看怎么像正往歪道儿上走。

那个三岁的小东西，成天大喊大叫，好让父母迁就他每个心血来潮的怪念头。

凡此种种，无不表明，如今这世道都是孩子说了算，个头还没桌腿高，就已经颐指气使、号令天下了。他们仿佛成了特权阶级，自认为天生就该不劳而获。在他们眼中，全天下人都欠自己的。“童子军”里有些小鬼贪图享受的本事已经登峰造极，就连“青年团”也得甘拜下风。更有这样一些孩子，他们成年之后还跑回父母的小安乐窝，堂

而皇之地赖着不走，一天一天又一天……

其实，这一切不说你也知道。想来，没事儿你也不会捧起这本书的。那么，是什么让你翻开它呢？是不是想让家里的状况多多少少有点儿改变？有时，让你精疲力竭的不见得是什么大事。大多数时候，只是因为孩子们态度言行方面的一些问题，比如冲你翻白眼，顶嘴，或者对你不理不睬，摔门耍态度，又或者他们兄弟姐妹间不停地掐架等等，做父母的不得不与他们展开无休止的战斗。还有的时候，是因为孩子劈头盖脸给你扔下一句“不干就是不干，逼我也没用！”或者“我恨死你啦！”然后又一次躲进他的房间。正是这种疲惫与压力，每日里从孩子起床活动的那一刻起，就让你喘不过气来。

让你精疲力竭的，不见得是什么大事，而是那些无休止的战斗。

也许孩子们的行为举止让你颜面扫地（儿子在商场里一个劲地耍脾气，或者女儿专挑同事来家里做客的时候戴着脐环鼻环闪亮登场，可是这些本不该发生）；也许孩子们的胡作非为让你没法儿参加某些活动（“哎，亲爱的，我们到底该不该去和沃尔森一家吃饭呢，你也知道，孩子们都能干出些什么好事”）；也许你察觉到孩子身上出现了“犯上作乱”的苗头，不知哪天就会变得“无法无天”。于是你想，是时候了，该采取措施了。

你现在可是任重而道远！我知道这些，是因为我和妻子珊迪先后养育了四女一男一共五个孩子。如今回头再看，日子过得可真快啊。

如果你认为，作为家长，应该在孩子面前树立良好的威信，那么本书就正是你所需要的。如果你觉得，作为家长，不必在孩子面前树立这样的威信，那么请立刻放下这本书，另谋高参吧。我要说的，你不会喜欢，更不会照做，没准儿还会招来你在朋友面前对我的一番寒碜呢。

不过我还是想先问问你：每天早上，为了孩子们不误校车，你得花个把小时扯着嗓子叫他们起床，那时候心里头是什么滋味？难道就没有更好的办法了吗？

你能不能换种方式？能不能不叫他们起床了？能不能干脆什么都不做呢？

你要说了：“可是我不能那样做呀，莱曼博士。孩子们上学会迟到的，我上班也会迟到的。”

好了，现在你开始醒悟了。

我再问你：孩子们整天争个不停——谁先用洗手间啦，谁穿了谁的衣服又揉成一团丢在地板上啦——你听了是什么滋味？

孩子们看到你给他们装好的午餐就嚷嚷肚子疼，你听了又是什么滋味？

你能不能不去调停孩子之间的战争呢？能不能不去充当和事佬或者赶紧洗干净女儿心爱的上衣，好让她穿着上学呢？你能不能干脆不给他们准备午餐袋呢？

哈，现在你总算明白过来了。

其实，还真有个更好的办法，而且正在你手上握着呢！

你有没有想过，作为家长，你的任务不是想方设法哄孩子开心。你有没有想过，如果在短暂的不开心之后，孩子能够主动重展笑颜，那么大家的日子都会更好过。

天下没有免费的午餐，孩子越早明白这一点越好。

孩子冲你大喊：“不干就是不干，逼我也没用！”这话倒是不假，你确实不能逼他做什么。但是，如果他决意不合作，你也有权不带他去州政府拿驾照。

你也知道，天下没有免费的午餐，孩子越早明白这一点越好。不论老少，每个人都要为自己所说的话负责。一个家庭，必须建立在尊重、关爱以及责任的基础之上。没有哪位成员应该享有特权。如果你在家里玩特权游戏，就会养出一帮小皇帝。你养出的孩子会以为什么都该由他们说了算，以为自己开心是生活中最重要的事，以为自己就是想要星星月亮，也“有权”马上得到。

我们很多家长都用这种极不明智的方式对待孩子。我们花费了太

多的时间，极力为孩子的人生扫清障碍：帮他们做出太多决定，给了他们太多的选择权；他们行事轻率，我们帮他们开脱；他们或轻或重地顶撞我们，我们置若罔闻。说到底，你就是想讨孩子喜欢，难道不是吗？难怪孩子们会以为他们说了算，难怪家长怎么威逼利诱都不管用！尤其是，有很多妈妈告诉我，她们觉得自己跟奴隶没什么两样，孩子叫她们做什么就做什么，一天下来，总是累得精疲力竭。

想让你的孩子成长为一个身心健康、对家庭对社会都有所贡献的人吗？《五天改变孩子一生》正是这样一个行之有效、屡试不爽的方案！

各路专家都在谈论如何增强孩子的自信心。他们向你保证，如果你总是称赞孩子这儿做得好，那儿做得棒，为他的生活铺平道路，你就能踏上人间乐土、理想国度，从此过上幸福快乐的生活。然而，以我近四十年帮助无数家庭、同时和亲爱的妻子一起养育五个孩子得到的经验，我要郑重告诉你，这种方法往往适得其反。太多家庭踏上了一条不归之路，悔之晚矣。

这套方案将帮助你把子女培养成为富有责任感的人，让你无时无刻不为他们感到自豪。它能缓解你在家所遭受的巨大压力，让你体验到教育孩子的过程中前所未有的自由，甚至为你带来欢笑阵阵（等读到《快乐日》一章的时候你就知道了！详见后文）。

也许你在想：这听起来实在太美妙了，令人难以置信，肯定得有什么特别的条件。没错，确实有一个特别的条件，那就是你！你，就是改变孩子思想行为的关键所在。若想让这套方法确实行之有效，你必须成为自己理想中的那种家长，就必须下定决心成为坚强的父母，不要轻易妥协。所以，请给我一周的时间来改变你的思想和行为模式，并带给你惊喜。

在使用本书的过程中，你会遇到一些矛盾挣扎的时候，因为你不会喜欢其中的一些建议。但是我能给你百分之百的保证：只要遵循《五天改变孩子一生》里提供的简单策略，短短五天，你就能拥有一个表现良好的孩子，这个孩子会明白，并非一切都围着他转，其他人也很重要；这个孩子还会懂得感谢你为他付出的一切。你的家庭会呈

现一种崭新的氛围，充满尊重、爱和责任。你很可能还会惊讶地发现，自己的脸上竟然能泛起这么多的笑容！

我凭什么能保证你与孩子的关系在短短五天之内就发生如此巨大的变化？因为，我曾亲眼目睹千百个家庭在采用这套方法之后发生了上述转变，无一例外！

《五天改变孩子一生》不同于以往任何亲子教育书。它是一套真正行之有效的方案。更妙的是，每个人都能做到，不需要你有多高的文凭、多深的学问。想拥有一个出色的孩子吗？想成为一个出色的家长吗？那就来迎接莱曼五天计划的挑战吧。

也许你在想：这听起来实在太美妙了，令人难以置信，肯定得有什么特别的条件。没错，确实有一个特别的条件。

星期一，我将为你揭示孩子的心理到底是什么——以及他为何不断做那些让你濒临崩溃的事情。

星期二，我们将讨论每个家长都希望孩子拥有的三件最重要的东西——以及如何教给他们才能让他们终生不忘。

星期三，我们将放眼未来。你想让孩子成为什么样的人？你想让自己成为什么样的家长？通过运用我久经考验的“成功三大要诀”，你就能达到目标。

星期四，我们将分析自我价值的三大支柱，并且学习如何在孩子身上培养这些品质。

星期五，轮到你来当心理医生了。我们将回顾星期一来各项原则和行动计划，并且准备在没有防备的孩子身上实施。

“莱曼博士有问必答”这一部分，针对育儿方面的热点话题给出了切实可行的建议。我们将这一部分的内容安排在五天之中了，可以结合我们每一天所讲的内容来看如何面对、解决这些问题。

这是真正奏效的战略规划，是针对这些最热门的孩子教育话题所给出的直接的建议和大胆的行动计划。

用讲求实际的方法来培养优秀的孩子和优秀的家长。

40 年以来，我的职责是帮助人们建立起成功的家庭。我也希望你能有一个成功的家庭。因此在这一部分，请允许我来担任你的私人心理医生。我只用坐在你的椅中休憩，而你则将在下面的论题中找出你目前正面临的问题，遵循其中的建议，其中既有及时雨的解决方法，也有经受过时间考验的金玉良言。

接下来好好想一下你自己的情况。问问自己：

这种行为的目的的是什么？

我作为一个家长在这种情况下有什么样的感受？

这是不是小题大做？

这些问题的答案能帮助你为你的家庭制订出一个行动计划。如果真是老鼠洞这样的小事，老鼠夹子就能解决问题。但如果事关重大，赌注就在无形中提高了很多。这个情况处理不好将会给你的家庭活力、你的幸福以及你孩子的幸福带来深远的影响。

最重要的一点是记住这个秘密：不要让你的孩子知道你的计划。在快乐日到来之前，你所做的事情都必须绝对保密。在这套体系中不会有警告——胆小鬼也最好靠边站。在你的行动计划展开之后，一旦退缩，你就会被打回原点。

你能成为一位优秀的家长。你也能拥有一个优秀的孩子。

向前进，不要回头。快乐日就在不远处等着你。

最后就到了我所说的快乐日。这是我最喜欢的一天了。计划实施完毕，该轮到你坐下来看好戏了……对了，还有孩子脸上那种迷惑不解的表情。这是家长最好的娱乐了。

只要你别半途而废，我保证你的努力终将得到回报。我知道，因为我在自己的孩子身上就取得了成功。几个孩子中，小的十五岁，大的都已经有三十五岁了。我和珊迪都为他们而感到骄傲。在学业上，在生活中，他们都做得很出色。他们甚至没有上过交通法庭，没有进过驾驶员学习班，不像他们的老爹。了不起的是，他们真心热爱彼此，为了能够相聚在一起，都能做出巨大的牺牲。还有你想不到的呢：他们也热爱并尊重我和珊迪，甚至喜欢待在我们身边。就连我们十五岁女儿的朋友，那天都对她说，她的父母“很酷”。

只要你别半途而废，我保证你的努力终将得到回报。你的孩子值得拥有这一切。

你值得拥有这一切。

在《五天改变孩子一生》这本书中，我汇集了近四十年在婚姻、教子方面的经验——包括我作为心理学家的临床经验、作为五个孩子父亲的个人经验，以及我在全国各地为无数家庭指点迷津的过程之中所遇到的大量事例——全部倾注到这样一本小小的书里。我之所以这样做，是因为我关心你的家庭。我想看到你的家庭也能拥有像我家那样令人满意的关系。我想让你在家中也能体验到所有家庭成员互相爱护、互相尊重的感觉。

你的孩子值得拥有这一切。

你值得拥有这一切。

没有什么，能比看着这一切到来更让我感到幸福的了。

Contents

目录

你是本书的目标读者吗？

引言

星期一 父母一定要懂的孩子心理学

1

- ◎ 孩子说：我恨你！
- ◎ 孩子都是善于操纵的老手
 - 〉 害羞的孩子，其实很强势
 - 〉 面对孩子愤怒的情绪，教他如何处理负面情绪
 - 〉 大多被认为是强迫症的孩子，只是比较执拗
- ◎ 孩子的心理是在寻求关注
 - 〉 显摆、捣乱是在寻求关注
 - 〉 搞笑、表演、制造危机，都是想寻求关注
- ◎ 孩子挑战你的权威，谁说了算？
 - 〉 别让孩子牵着你的鼻子走，从生活小事开始
 - 〉 孩子表现出无助，不要为他代劳
 - 〉 对于胆小的孩子，要掌握主动权
- ◎ 树立你的威信的有效方法
 - 〉 面对乱发脾气孩子：说一遍，转身，走开

- ◎ 想让你的孩子品格出众,而不是与别人格格不入吗?
- ◎ 孩子的负面态度从何而来
- ◎ 改变孩子的态度,先明确孩子行为的动机和这种行为的性质
- ◎ 改变孩子的行为,先改变你的行为
 - 〉 顶嘴的孩子:她一开口,你立刻闭嘴,走开
 - 〉 抱怨:引导他去抱怨的源头
 - 〉 说话无礼:让孩子亲身体验鲁莽无礼的后果
 - 〉 翻白眼:用幽默来帮助孩子改掉这个毛病
 - 〉 我、我、我:孩子天生是自私的
 - 〉 零用钱:影响他对自身的看法
 - 〉 打小报告:让她和小树说去吧
 - 〉 给孩子们聚会:有所为,有所不为
 - 〉 牢骚:不给牢骚任何回报
 - 〉 打岔:先行动,后解释
 - 〉 就餐:摸清孩子的禀性
 - 〉 跺着地板冲出房间:冷静,你先道歉
 - 〉 挑食:孩子的饮食取决于父母
 - 〉 暴饮暴食:先改变自己的生活方式
 - 〉 吐痰:通常是从父母那儿模仿来的
 - 〉 多动症:给孩子贴上种种标签,不如努力改变他的行为
- ◎ 改变孩子性格与行为的三大要诀
- ◇ 让现实来教导孩子:让孩子体验不良行为的自然后果
 - 〉 犯迷糊
 - 〉 赖床
 - 〉 孩子的行头问题(衣服、头发、化妆)
 - 〉 自以为是,无所不知
 - 〉 个人卫生
 - 〉 对钱粗心大意
 - 〉 迟到

- ◇ 不做负面评价,而是积极回应
 - 〉 面对同龄人的压力,教孩子独立思考
 - 〉 用积极的方法应对孩子的短信和上网
 - 〉 沉迷电视或电脑游戏
- ◇ 不完成甲,就没有乙
 - 〉 固执
 - 〉 懒惰
 - 〉 摔门
 - 〉 颐使气指
 - 〉 对父母不理不睬
 - 〉 故意不听话
 - 〉 车上的纷争

星期三 改变孩子的品格

135

展望一下5年、10年、15年和20年之后的未来,你希望你的孩子成为什么样的人?

- ◎ 品格是第一位的
 - 〉 毒品、吸烟和酒精:采取强硬手段
 - 〉 互相辱骂:立刻叫停
 - 〉 不友好:不找任何借口
 - 〉 电话礼节:教会孩子尊重
 - 〉 偷窃:需要立即处理
 - 〉 分享:从生活小事中学习
 - 〉 无私:在巧问妙答中灌输
 - 〉 谢谢:每个人都应该说
 - 〉 不说谎:选择好的教育时机
 - 〉 礼貌:永远不会过时
 - 〉 尊重:从倾听开始
 - 〉 脏乱:教导孩子拥有责任心
 - 〉 基本礼仪:在游戏中养成

- ◎ 你是一个什么类型的家长？
- ◇ 权威型家长最看重情感关系
 - 〉 打架：需要爱的教育
 - 〉 礼物：孩子们需要什么和孩子们想要什么
 - 〉 课外活动：为孩子做点儿牺牲
- ◇ 做一个权威型家长
 - 〉 孩子交流：少问问题，引导他们交谈
 - 〉 回家时间：给孩子信任，让他们自己决定

星期四 树立自我价值的三大支柱以及如何在孩子身上培养 这些品质

195

万一我打击了他们的心灵，怎么办？

- ◎ 对孩子期待更高的就能得到最好
 - 〉 家庭作业：是孩子的不是你的
- ◎ 父母需要培养孩子自我感觉良好还是树立孩子的自我价值？
 - 〉 留级：每个孩子成长和学习的脚步有快有慢
 - 〉 健忘：不找借口
- ◎ 树立孩子自我价值的三大支柱
- ◇ 无条件的接纳
 - 〉 厌食：让孩子认识不完美的自己
 - 〉 作弊：谈谈自己的体会
 - 〉 关在房里闭门不出：孩子需要你的接纳
- ◇ 营造归属感
 - 〉 恃强凌弱：内心缺乏安全感
- ◇ 提高孩子能力，让他们承担更多责任
 - 〉 宠物：意味着责任
 - 〉 对车和驾车的不负责任的态度：没收孩子特权
 - 〉 有了手机：就有了更多的责任
- ◎ 不要称赞，而是鼓励
 - 〉 孩子想放弃，肯定孩子的才能和成绩