

★ ★ ★ ★ ★ 家庭教育畅销书《正面管教》作者力作 ★ ★ ★ ★ ★

以实例讲解不惩罚、不娇纵管教孩子的“黄金准则”



POSITIVE DISCIPLINE A-Z

正面管教

日常养育难题的 **1001** 个解决方案

[美] 简·尼尔森 琳·洛特 斯蒂芬·格伦◎著
花莹莹◎译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

POSITIVE DISCIPLINE A-Z

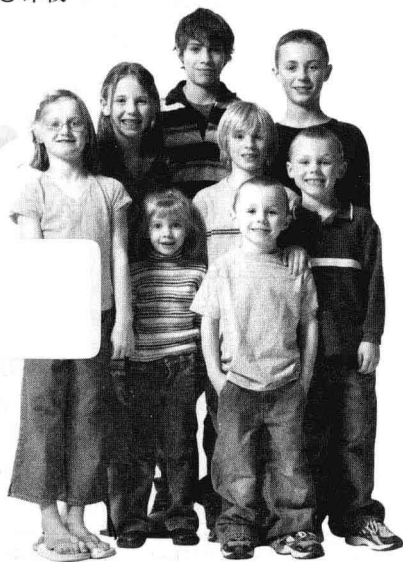
正面管教

A-Z

日常养育难题的 **1001** 个解决方案

[美] 简·尼尔森 琳·洛特 斯蒂芬·格伦◎著

花莹莹◎译 天略◎译校



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

正面管教 A-Z: 日常养育难题的 1001 个解决方案 /
(美) 尼尔森, (美) 洛特, (美) 格伦著; 花莹莹译. —
北京: 北京联合出版公司, 2013. 8
ISBN 978-7-5502-1838-3

I. ①正… II. ①尼…②洛…③格…④花… III.
①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 193269 号

POSITIVE DISCIPLINE A-Z: 1001 SOLUTIONS TO EVERYDAY PARENTING PROBLEMS
By JANE NELSON, ED. D., LYNN LOTT, M. A., M. F. T. AND H. STEPHEN GLENN
Copyright©1993, 1999 BY JANE NELSON, LYNN LOTT, AND H. STEPHEN GLENN
New text Copyright©2007 BY JANE NELSON AND LYNN LOTT
This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an imprint of
the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.
Simplified Chinese edition copyright©2013 Beijing tianlue books Co., Ltd
All rights reserved.

正面管教 A-Z: 日常养育难题的 1001 个解决方案

作 者: [美] 简·尼尔森 琳·洛特 斯蒂芬·格伦

译 者: 花莹莹

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 王巍 咎亚会

特约编辑: 王小彬

责任校对: 杨娟

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 355 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 28.25 印张

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1838-3

定价: 45.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-65868687

谨以此书献给
我们所爱的人
和
全天下
希望孩子茁壮成长的父母

致中国读者

正面管教在中国正被越来越多的人喜爱并传播，我们感到既荣幸又兴奋。一种共同的情感纽带把我们联系在一起——我们爱我们的孩子。我们还有一个共同点，即我们想知道怎样向孩子表明这种爱，才能帮助孩子成为他们最好的自己。

你可能需要将本书中的各种建议作出一些调整，才能适合中国独特的风俗习惯和价值观。然而，如果你理解了这些建议背后的原理（而不是仅仅将它们看做是技巧），就会明白如何对其进行调整，以适应你和你的家庭。

除了理解建议背后的原理之外，你将会看到本书中有很多建议，所以，你可以选择最适合你和你的孩子的。

要记住，正面管教的所有养育工具的设计初衷，都是为了帮助孩子感觉到自己有能力，并且有处理自己在人生中可能会遇到的挑战的技能和适应能力。这些养育工具都满足正面管教的五个标准：

1. 帮助孩子感觉到心灵的联结。（归属感和自我价值感）
2. 和善与坚定并行。（尊重和鼓励）

3. 长期有效。
4. 教给孩子为培养良好品格所需的有价值的社会技能和生活技能。(尊重他人，关心他人，善于解决问题，合作)
5. 能让孩子发现他们多么能干。(鼓励建设性地运用个人的力量和自主)

祝福你们!

简·尼尔森 琳·洛特

引 言

哪个父母不想知道当孩子在商店发脾气、不肯吃早饭、咬其他孩子、晚上不愿上床睡觉，或早上拒绝起床时，自己该怎么办呢？哪个父母不希望用效果更好的、非惩罚性的方法帮助孩子学习自律、合作、责任感和解决问题的能力呢？这本书介绍的就是你能想象到的每一个养育问题，适合运用于所有年龄段的孩子，并且根据具体问题的字母^①顺序排列，以便于你查阅。

当翻阅到你所面临的养育问题时，你会看到可以采取的解决方法，以及如何防止问题再次发生的建议。你还会看到有助于你更了解自己 and 孩子的成长的信息。最重要的是，每个主题都包含有很多养育要点，可以让你推而广之地解决其他问题，并且有助于你理解孩子在对你的行为的回应中学到了什么。每个主题还包括一个花絮（开阔思路），能让你看到其他父母是如何运用本书中的建议的。

随着你逐渐掌握正面管教的原理，你就能够获得自信、解决问题的技巧以及健康的自尊，使你能运用自己的心灵和最深处的

① 中文版以汉语拼音顺序排列。——编者注

智慧，找到自己解决问题的答案。

当你学着停止被动反应，而成为积极主动的父母时，你或许想把这本书放在手边，作为一个快速、简便的参考。很快，你会将这本书当做一锅能够滋养全家人身心健康的“营养汤”。坚持炖这锅汤吧，让香气溢满你的家。好好享用！

目 录

致中国读者

引言

第1部分 什么是正面管教

和善而坚定 / 2

决定你怎么做，然后去做 / 4

只做，不说 / 6

坚持到底 / 7

用信息和从错误中学习的机会替代惩罚 / 9

改进你的沟通技巧 / 12

对自己的期待要合理 / 16

开家庭会议 / 18

提供有限制的选择 / 20

设立界限 / 21

建立日常惯例 / 25

了解你的孩子 / 28

欢迎错误 / 29

积极的“暂停” / 31

同等地对待你的孩子们 / 33

专注于解决方案，并让孩子们自己想出办法 / 33

行动胜过言语 / 34

不要许诺或接受承诺 / 35

帮助孩子感受到归属感和自我价值感 / 36

运用鼓励，而不是赞扬和奖励 / 38

说“不” / 39

运用你的幽默感 / 40

过你自己的生活 / 41

避免给孩子贴标签和使用药物 / 42

有信心 / 43

确保把爱的信息传递给孩子 / 44

每次一小步 / 44

第 2 部分 正面管教解决方案 A-Z

爱发脾气或好斗的孩子 / 45

爱哭 / 52

搬家 / 55

悲观的孩子 / 59

不! / 63

不愿意跟我说话 / 67

操纵 / 70

宠物 / 75

触摸东西 / 79

穿衣方面的权力之争 / 81

打人和打孩子的屁股 / 85
带孩子购物 / 91
单亲养育 / 95
电子产品：电视、视频游戏、iPod、电脑等 / 98
顶嘴和不尊重 / 103
独自入睡 / 107
发脾气 / 113
房间脏乱 / 118
肥胖 / 122
分离焦虑 / 127
分享与自私 / 130
干扰或烦人的行为 / 134
告状 / 138
公平和嫉妒 / 141
过度保护、溺爱和解救 / 145
害羞 / 150
“好孩子” / 154
哼唧 / 156
毁坏东西 / 160
家庭作业 / 163
家务活 / 168
价值观和礼貌 / 176
戒除不良习惯 / 181
进食和就餐时间的烦恼 / 185
就寝时的烦恼 / 190
撅嘴、抱怨和其他消极行为 / 195
看医生、牙医和理发 / 200
恐惧（父母们） / 204

恐惧（孩子们） / 207
离婚 / 211
练钢琴、舞蹈、运动和其他活动 / 216
临时看护 / 220
零花钱 / 223
旅行 / 228
恼人的两岁 / 232
尿床 / 236
虐待动物 / 240
朋友（择友） / 244
朋友之间的争吵或打架 / 247
汽车里的烦恼 / 250
青春痘 / 254
倾听 / 257
缺乏动力和兴趣 / 261
如厕训练 / 267
撒谎或编造 / 271
生病 / 275
恃强凌弱 / 278
手机 / 282
收养 / 285
输不起 / 289
暑假 / 293
顺从 / 297
说脏话或骂人 / 300
死亡和悲伤 / 303
同胞竞争 / 308
同胞之间争吵或打架 / 312

偷窃 / 318
拖延 / 323
外出工作 / 326
玩具和整洁 / 330
违抗、不听话和叛逆 / 333
无聊 / 338
物质至上 / 341
午睡 / 345
习惯 / 348
洗澡的烦恼 / 352
消沉 / 355
性虐待 / 360
性探索和性教育 / 364
学校里的的问题 / 369
养育方式的差异 / 373
要求过多 / 378
咬人 / 384
药物滥用 / 388
幼儿园和日间照料中心 / 392
再婚家庭 / 397
早晨的烦恼 / 401
注意力缺乏症 / 405
自杀和割腕 / 411
自慰 / 416
自尊 / 419
祖父母、外祖父母 / 422

第 1 部分

什么是正面管教

作为父母，你任重而道远。你要帮助孩子成长，让他们感受到归属感以及与家人的联结；你要教给孩子社会和生活技能；你要帮助孩子感觉到被爱；你要找到办法，确保孩子感觉到自己的特别、与众不同和重要性；你要保证孩子的安全。

你如何做到这些呢？通过管教。或许，你会认为“管教”是一种通过惩罚实现的控制手段，但正面管教与惩罚或控制无关，而是意味着引导、教育、训练、定规矩、技能培养，让孩子为未来的发展作好准备，以及专注于解决方案。正面管教是建设性的、鼓励的、积极肯定的、有益的、亲切友爱的、乐观向上的。由于孩子并不是生来就无所不知，所以父母需要找到能给孩子信心的方法。

正面管教始于孩子的出生，并持续其一生。没错，运用正面管教永远都不会太早或太晚，因为它基于相互的尊重，即你尊重孩子，并且尊重你自己。如果养育只关注孩子的需要，而忽略大人的需要，就不是相互尊重。这种养育会造成孩子对父母的依

赖，以及勇气的缺乏。如果养育只关注大人的需要，而忽略孩子的需要，也不是相互尊重——这会导致屈从、恐惧和叛逆。

正面管教强调的是坚定与和善的平衡，以及对大人和孩子的共同尊重。因为正面管教既不娇纵，也不惩罚，它能为家庭带来希望、更多的技能以及爱。

你拥有的工具越多，你能教给孩子的就越多。本书的第 1 部分是为了让你对正面管教的 27 个基本工具有一个了解。这 27 个工具在本书中自始至终都会用到，因此，在查找具体问题的解决方法之前，一定要先阅读第 1 部分。

和善而坚定

许多父母都受着内疚感的折磨。这是因为他们对孩子要么控制过多（“我说了算”），要么过于娇纵（“我是个意志薄弱的人”）。有些父母则在控制过多和过于娇纵这两个极端之间反复摇摆，缺乏一致性。正面管教的父母则不走任何极端，他们坚持和善与坚定并行。你属于下面哪种类型的父母呢？

控制型：你拥有全部权力，孩子必须对你唯命是从，只因为你是父母。

娇纵型：孩子是宇宙的中心，他们拥有所有的权力。

和善而坚定型：孩子是家里的一分子，而不是宇宙的中心。你了解孩子的个性，并能够在不挫伤孩子心灵的前提下设立界限。

你还确定不了自己属于哪种类型吗？这里有更多的线索。无

论是控制型还是娇纵型的父母，通常都是被动反应，而不是积极主动。这意味着，他们一直等到问题发生，才作出即时反应。和善而坚定型的父母却能退后一步，在行动前先观察并思考。他们的行为方式会让孩子看到应该怎么做，而不是不断地说“可以！”或“不行！”。控制型父母往往会追究孩子的责任或过错，并将惩罚作为首要的管教工具。和善而坚定型的父母寻求的是解决方案，而不是责备孩子，并且认识到能够改变而且必须首先改变的是父母自己。通过改变你自己，哪怕是最小的改变，你都能积极地影响孩子的行为。

娇纵型父母把大量的精力用在自己本应该怎么做、本能够怎么做或本打算怎么做上。当孩子把事情搞砸时，他们往往会为孩子感到难过，并且不愿意放手让孩子从自身的行为中学习。如果你是这种养育风格，那就是你的孩子在“养育”你，而不是你在引领孩子。你会对孩子过度保护，并且对孩子学习和成长的能力缺乏信任。你不会给孩子大量机会去培养“我能行”的信念。内疚将时刻伴随着你。

当你运用正面管教工具时，你会成为一个和善而坚定的父母，并且会消除自己的内疚感。你会允许自己和孩子犯错误，允许不完美，允许反复尝试。为什么呢？因为你知道错误是最好的老师，并且人类就是这样成长的。

和善而坚定的养育，是一步一步地实现的。你首先要想一想自己的长处和家人的长处。然后，要想一想你愿意改进哪些方面，并要每次致力于解决一个问题。这样，你就不会使自己或孩子难以承受了。

决定你怎么做，然后去做

正面管教的核心是学着改变自己，而不是尽量控制他人并让他们改变。如果你一直在试图控制自己的孩子，那么，你或许还没有考虑过你可以通过控制自己的行为、决定自己要做什么，而不是努力让孩子去做什么，来处理问题的可能性。

一旦你开始专注于改变自己的行为，你很快就会意识到要言出必行，而且必须将你的决定贯彻始终。为了不让自己陷入困境，你最好在开口之前先想想。与其说一些并不真正当真的话并在随后发现自己陷入了困境，还不如退后一步，把事情完全想清楚。这有助于你忽略那些细枝末节，处理那些真正对你重要的事情。

下面是一些实践“决定你要做什么”的例子：

- 一个妈妈的孩子 11 个月大，换尿布时总是挣扎，妈妈决定停止与孩子争斗。她说：“我需要你的帮助。我会等到你愿意在给你换尿布时静静地躺着。”每次孩子挣扎时，她都会停下来，什么也不说，安静地等到孩子停止扭动。扭动一停止，她就会继续换尿布。没用几次，她的孩子就开始安静地躺着了。她始终没有表现出生气，只是耐心地等着，并确保孩子安全地待在尿布台上。

- 另一位妈妈发现自己总是在一遍遍地唠叨，而且她意识到似乎没有人听她说。经过一番思考之后，她告诉孩子们，她在说话前会确保让孩子们注意听，然后要说的话只说一遍。如果孩子有问题，她很乐意回答，但她不会再重复说过的话。她始终坚