

爱立方专家顾问团◎策划
蔡宁◎著

世界妈妈
TOP
教养智慧

美国妈妈
这样教

自信

教出乐观、勇敢、
有主见、自主学习的孩子了



秉持“自信教育”的美国父母，不仅给孩子爱与尊重，
更教导孩子肯定自己，因为自信的孩子更乐观、更勇敢！

中国妇女出版社

爱立方专家顾问团◎策划
蔡宁◎著

美国妈妈 这样教 自信



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美国妈妈这样教自信 / 蔡宁著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.7

(世界妈妈TOP教养智慧)

ISBN 978-7-5127-0717-7

I. ①美… II. ①蔡… III. ①家庭教育 - 经验 - 美国
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 114981 号

美国妈妈这样教自信

作 者: 蔡 宁 著

责任编辑: 王 琳

封面设计: 八牛设计

版式设计: 陈佳佳

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 18

字 数: 215千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0717-7

定 价: 32.00元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

教养情境模拟测验表

你的教养观是哪一种？是严格虎妈、使命必达的“直升机”父母，还是“自信满满”的美国妈妈？在翻阅本书前，透过下列43种教养情境模拟，勾选出你的教养方式。这份表格没有标准答案，因为教养不能复制，但经由这份表格，爸爸妈妈可以更清楚自己的教养模式，也可以进一步看看美国妈妈是怎么处理这些让父母头痛的教养问题的。（各题后页码标示为本书相关主题的参阅页码）

1. 孩子主动帮忙搬东西，看起来有点儿吃力，爷爷看了抢着要帮他搬，你会怎么做？ P2

☐ 让爷爷帮他，以免老人担心，私下再告诉孩子这样做是不对的。

☐ 告诉爷爷“这是孩子自己要求的，请不要帮他”。

☐ 自己确实疏忽了孩子的体力，给他轻一点儿的物品，让他觉得自己也能帮上忙。

2. 如果孩子午餐只吃了几口，就说不吃了，想去看漫画，你会怎么做？ P7

☐ 要求他把饭吃完，否则就没收他的漫画。

☐ 确认他是真的不想吃了，也就不勉强，直到晚餐前都不再给他吃东西，训练他为自己的决定负责。

☐ 没关系，帮他留一点儿饭菜，饿了再让他自己热来吃。

3. 别的小朋友不小心弄坏了孩子心爱的玩具，孩子很难过，你会怎么做？ P21

☐ 和他一起设法修理玩具，培养他爱物惜物的观念以及自己动手的能力。

☐ 告诉他“是你要借给别人玩的，必须自己承担后果”。

☐ 要求对方父母赔偿，借此教育孩子负责任的观念。

4. 你会让就读小学的孩子自己去上学吗？ P26

☐ 当然不会，路上车多、坏人多，太危险了。

☐ 一开始先带他上学，等他熟悉公交车和步行路线之后，再让他自己上学。

☐ 会，这样才能训练他独立。但是为了避免危险，会偷偷在后面跟着孩子。

5. 发现孩子常跟班上的差生一起玩，你会怎么做？ P36

☐ 不干涉孩子交朋友的自由，认同孩子的朋友，就是认同自己的孩子。

☐ 观察一阵子，如果孩子的成绩退步，就严禁他们来往。

☐ 鼓励他多跟成绩好的同学相处，让他慢慢了解两者给他带来的不同影响。

6. 朋友的儿子来家里做客时，表现得乖巧有礼，你希望孩子向他看齐，应该怎么做？ P41

☐ 认朋友的儿子当干儿子，不停地夸奖对方，激发孩子的好胜心。

☐ 夸奖朋友的儿子，也赞美自己的孩子，让他感受到父母的爱，并且

知道别人哪里比自己好。

☐私下告诉孩子“每个人都有缺点，他也一定有”，建立孩子的自信之后，再要求他自我改进。

7. 孩子帮忙洗碗，却洗得不干净，你会怎么做？ P45

☐赞美他做得很好，再告诉他正确的洗碗方法，期许他下次更进步。

☐赞美他做得很好，私下再重洗一次，以免打击他的信心。

☐要求他重洗，直到洗干净为止，再赞美他。

8. 你在书房忙着赶明天的会议报告时，孩子跑来要求你看看他的画，你会怎么做？ P49

☐告诉孩子“抱歉，我在忙，等我忙完再好好欣赏你的作品”。

☐虽然没时间细看，但是先夸奖几句，以免孩子觉得被父母泼冷水。

☐找时间帮孩子报名才艺班，由专业美术老师来指导他。

9. 每次孩子帮忙做完家务，你会如何反应？ P53

☐检查他做得如何，训练他做事的细心程度。

☐向他说谢谢，因为亲子之间是平等的，互相帮助后必须向对方道谢。

☐带他去买玩具或零食，让他更喜欢做家务。

10. 如果孩子不小心打破了价值不菲的古董花瓶，跑来向你认错，你会怎么做？ P57

☐给他一个拥抱，奖励他诚实的品格。

☐隔天假装不小心弄坏他心爱的玩具，让他体会这种心情，懂得爱物惜物。

☐每个月扣一半零用钱、多做一点儿家务，让孩子学会为自己犯的错误负责。

11. 发现孩子上了小学之后，变得更喜欢跟同学玩、更听老师的话，与父母的关系渐渐疏远，你会怎么做？ P66

☐说明他长大了，应该完全放手。

☐偷看他的日记，如果没有异状，就不必担心。

☐反省自己最近是否疏于关心孩子，多和孩子聊一些他感兴趣的话题。

12. 你要跟孩子说一件重要的事，并希望他牢牢记住，怎么做比较合适？ P70

☐让孩子仰望你，建立权威感，让他重视这件事。

☐蹲下来与孩子平视，看着他的眼睛说话，让他重视这件事。

☐睡前躺在孩子身边，给孩子亲密感，让他重视这件事。

13. 要怎么做，才能让孩子感受到父母的爱？ P74

☐告诉他“爸爸妈妈努力工作都是为了你”。

☐让他吃最好的、用最好的，学习各种才艺。

☐经常对他说“我爱你”。

14. 孩子说要告诉你一个天大的烦恼，一听之下却是一件微不足道的小事时，你会怎么做？ P84

☐告诉孩子“哇，真的吗”，当成大事，认真倾听。

☐告诉孩子“不要小题大做”，避免他养成钻牛角尖的个性。

☐告诉孩子“遇到事情就要设法解决”，要他依照你的建议去处理。

15. 当孩子一直问“为什么”时，你通常怎么处理？ P88

☐鼓励他自己上网找资料。

☐买一套百科全书给他，让他从中寻找答案。

☐尽量为孩子详细讲解。

16. 你认为父母如果有烦恼，应该告诉孩子吗？ P93

☐应该。让孩子了解即使是大人也会遇到难以处理的问题，学会体谅父母。

☐不应该。孩子无法理解也无力解决，讲了只会让他更担心。

☐视情况而定。如果是夫妻相处问题，就不该说，以免孩子没有安全感；如果是经济问题，就该说出来，并且要求孩子开源节流。

17. 你觉得应该制定“家规”吗？ P100

☐家规是很过时的管教方式，会让孩子感受到压迫感，时时害怕被惩罚。

☐孩子每次犯错原因都不同，不能依循死板规定，一概而论。

☐应该制定一套基本规范，亲子共同遵守，让孩子懂得守规矩的重要性。

18. 孩子犯了错，你会施以体罚吗？ P104

☐不会。打骂孩子会伤及他的自尊心，使他更反叛。

☐会。缺乏适度的体罚会让孩子变得难以管教。

☐通常不会。但是如果孩子太无理取闹，体罚则是最快速有效的方式。

19. 孩子偷懒不想去上学，你觉得哪种处理方式比较适合？ P108

☐这是学习倦怠，大人偶尔也会工作倦怠，应该带他出去玩，放松心情。

☐带孩子去学校，请老师处罚他，记取教训，以免养成懒惰的个性。

☐以幽默的口吻告诉他“爸妈也想偷懒不去上班、不做家务，但是每个人都要负起自己的责任”，让他明白、改进。

20. 发现孩子心情烦躁时，你觉得怎么处理比较好？ P112

☐在家里布置一个安静舒适的小空间，让孩子在里面独处几分钟，让他的情绪平静下来。

☐带孩子去买玩具或吃东西，平抚情绪。

☐请他用毛笔抄写课文五遍，修身养性。

21. 孩子做错事不敢承认，对你说谎，你会怎么做？ P120

☐说谎比犯错更严重，必须立刻严厉纠正并处罚。

☐孩子害怕被处罚，所以应该尊重他的谎言，耐心地引导他说出实话。

☐难过地告诉孩子“爸妈知道你在说谎”，让他明白这样做父母会伤心。

22. 想要孩子从小建立正确的价值观，例如孝顺父母、友爱同学等，你觉得怎么做比较好？ P126

- ☐清楚地列出来，贴在书桌前，他自然而然就会记住。
- ☐每周找一篇相关文章要求他背诵，顺便训练他的阅读能力。
- ☐买一些有趣的书，用说故事的方式让他慢慢明白其中的道理。

23. 带孩子出门，看到路旁有一只受伤的小狗，你会怎么做？ P130

- ☐快步走过，以免孩子觉得难过。
- ☐打电话给消防队，请他们来处理。
- ☐设法带小狗去看兽医。

24. 管教孩子时，奶奶因为心疼孙子而干预制止，你会怎么做？ P134

- ☐不予理会，以免孩子被过度溺爱。
- ☐私下和她沟通，说明你的管教方式，希望她能尊重。
- ☐以后尽量不在她面前管教孩子，避免孩子的观念混淆。

25. 孩子读了《灰姑娘》的故事，觉得后母比灰姑娘可怜，你会怎么回应？ P147

- ☐这个版本有问题，再买另一个版本给孩子。
- ☐孩子的价值观有问题，要赶快纠正。
- ☐孩子能够站在不同的角度思考，应该加以鼓励。

26. 如果孩子带朋友回家，关上房门，很久都没有出来，你会怎么做？ P151

- ☐规定孩子以后不能关门，以免爸妈担心。
- ☐端点心进去，借机察看他们在做什么。
- ☐相信孩子，尊重他的隐私。

27. 孩子想买一个非常昂贵的玩具，待在商店里不肯离开，你会怎么处理？ P155

- ☐帮孩子买下来，并且告诉他这个玩具很贵，要好好爱惜。
- ☐向孩子说明，这个玩具太贵，爸妈买不起，鼓励他自己存钱买下来。

☐采取拖延战术，跟孩子说下次再买给他，以后不再带他来这间店。

28. 孩子上课很认真，但是成绩不太好，你会怎么做？ P160

☐成绩不代表一切，学习是他自己的事，只要他肯学就好。

☐说明他的学习方法不对，每天晚上看他做功课，以便找出问题所在。

☐说明学校老师教得不好，送他去补习班加强。

29. 你对孩子使用网络，采取何种态度？ P164

☐让孩子自由上网，尽量接触各种最新的讯息。

☐用软件监控孩子的网络行为，并锁住色情、暴力等网站。

☐12岁以前绝对不能上网，12岁以后要在爸妈陪伴下使用网络。

30. 有些专家建议让孩子晚一两年上小学，你有什么看法？ P168

☐晚一点儿上学没关系，但是要先送孩子去才艺班或补习，以免输在起跑线上。

☐很有道理，每个孩子的成长速度不同，应该视情况决定上学时间。

☐这么做会让孩子缺乏与同龄伙伴接触的机会，导致社会化不完全。

31. 发现孩子在看星座命理类的书籍，你会怎么做？ P177

☐严加制止，以免孩子迷信或是观念被误导。

☐只要内容没有过度偏差就不干涉，尊重孩子各方面的兴趣。

☐跟孩子说，如果成绩退步，就要把书没收。

32. 寒暑假期间有许多国外游学团，你会让孩子参加吗？ P187

☐不会，游学团都在玩，学不到东西。

☐支持孩子参加，开阔视野、学习新知。

☐视这个学期的成绩而定，如果功课不错，就让他参加。

33. 孩子的好朋友很优秀，孩子一直想向他看齐，却因此觉得压力很大，你会怎么做？ P192

☐鼓励孩子“有压力是好事，只要把挑战当成乐趣，而不是负担，你一定可以做得更好”。

☐告诉孩子“这个朋友会让你产生负面能量，不要过多和他接触”。

☐ 告诉孩子“不论如何，爸妈都会爱你，不要和别人比较”。

34. 你希望孩子念高中升大学，他却想念高职学一技之长，你会怎么做？ P196

☐ 孩子还小，不知道怎么做比较好，必须由父母决定。

☐ 好好和他沟通，如果他仍坚持，就尊重他的意愿。

☐ 让他自己做主，但是约定好“每次月考都要前三名，证明你能为自己的决定负责”。

35. 孩子要买玩具时，发现这个月的零用钱花完了，来找你要，你会怎么处理？ P202

☐ 不给他，让他吸取教训，学会妥善使用零用钱。

☐ 先给他，以后再少给一些零用钱，避免孩子养成乱花钱的习惯。

☐ 先给他，要求他以后买任何东西之前要先报备，替他管理零用钱。

36. 发现孩子每个月都会剩下一些零用钱，你会怎么处理？ P211

☐ 说明给得太多，下个月开始少给一点儿。

☐ 帮他去银行开户，鼓励他存钱。

37. 孩子很想买一本漫画，发现零用钱带得不够，你会怎么做？ P215

☐ 先帮他买下来，下次月考进步再给他，作为鼓励。

☐ 先借给他，再要求他偿还，建立“有借有还”的观念。

☐ 借机告诉他“小孩子应该好好念书，不应该看漫画”。

38. 你赞成让孩子知道家里的开销状况吗？ P224

☐ 不赞成，孩子对数字的理解力不足，容易造成价值观混淆。

☐ 赞成，这样能让孩子对金钱有更深刻的理解，逐渐形成正确的金钱观。

39. 许多孩子一边念大学一边打工，你对此有什么看法？ P229

☐ 孩子已经成年了，本来就该自己打工赚取学费和生活费。

☐ 学生的本分是念书，不应该让孩子将精力花在打工上。

☐ 与其去打工，不如把时间拿去补习，考取有用的证书或公务员，对

未来更有帮助。

40. 许多美国父母告诉孩子“以后我们会将遗产全数捐给慈善机构，不留给你”，你觉得这种做法如何？ P232

☐这种做法很好，让孩子不在金钱方面对父母产生过多依赖，及早学会理财、凭借自己的能力打拼。

☐我辛苦一辈子，就是为了让孩子过得好一点儿，财产不给孩子要给谁？

☐这样会让孩子产生“爸妈比较爱别人，不爱我”的感觉，造成心理偏差。

41. 当5岁的孩子问你“我是从哪里来的”，你会详细回答吗？ P238

☐会。模糊不清的答案会让他们更好奇，从而借由不正当的渠道寻找解答。

☐不会。孩子年纪还小，不能讲得太详细，以免他过早对性产生兴趣。

42. 发现青春期的孩子谈恋爱了，你会怎么做？ P250

☐孩子还不懂什么是爱，容易受伤，必须严格禁止。

☐鼓励他感受爱情的酸甜苦辣，同时教他学会如何保护自己 and 对方。

☐如果对方成绩很好，就不反对；如果孩子成绩退步，就要求他立刻断绝来往。

43. 近年来，青少年未婚怀孕的比例增加，你认为原因是什么？ P257

☐父母不够关心孩子，让他们必须往外寻求慰藉。

☐对性感到好奇很正常，父母应该及早告诉孩子安全性行为的重要性，并让他学习避孕方法。

☐父母管教不够严格，没有灌输“未婚男女不应该发生性行为”的观念。

欣赏别国的满月

——小熊妈 张美兰（知名亲子作家）

读完《美国妈妈这样教自信》这本书，我马上想起一件往事：多年前，我们全家随我丈夫远赴美国做研究。长子小熊5岁时，开始在美国上小学。上学的第一天，学校随联络簿发回了一张要他签署的人生第一份契约书：Student Contract（学生契约）。

我在检查小熊的家庭联络簿（在美国叫Student Planner）时，发现了这张既有趣又诡异的契约。它要求学生本人签名，当然爸妈也要当见证人，内容如下：

身为××小学的学生，我，____（亲自签名），答应做到以下事项：

1. 做人做事要诚实；
2. 总是用有礼貌的话语（不论是说的还是写的）；
3. 尊重别人及其所有物品；

4. 在学校内永远步行；
5. 在公共区域要放低音量，轻声细语；
6. 用头脑解决问题，而非用拳头（原文更妙：Use my head in stead of hand to solve the problem）；
7. 遵守学校的穿衣规则（另有一页写了不少守则）；
8. 每天要乖乖写作业；
9. 每天要带家庭联络簿给老师看；
10. 每天都要乖乖去上学。

从契约内容可以看出美国教育所重视的价值：讲信用、有礼貌、尊重他人，而这也是一个人的基本素养。

当时我在想：国内的小孩子入学时，是不是也该签一份学生契约？不论是小学生还是大学生，都该开始学习独立、学习对自己负责任。在美国住过7年，也担任过美国中文学校的老师，我不讳言：在美国教育环境下长大的孩子，真的比较乐观、勇敢、有主见，自主学习的能力也较强；不论是白种人还是黄种人，跟亚洲孩子比较起来，都有这些较突出的特质，而这当然与教育有关。

我认识许多美国的母亲，她们最大的特质是：不像亚洲父母采取“威权式”教育，而是用比较尊重孩子的民主式教育。

美国的父母常常对孩子说“请你……”“谢谢你帮我的忙……”“对不起，爸（妈）错了……”所以当我看到本书的描述时，十分有同感与共鸣。

本书还有一个特色：不用教条或列举式的讲解，而是用一个又一个生活里的小故事，说明中美在管教孩子上的价值差异，感觉亲切而实用。

说真的，有时候我对书中的中国妈妈“常对美式教育感到吃惊”一事，觉得不可思议，例如：美国的小孩跌倒了，父母不会去扶；孩子很小就要自己搬东西；亲子关系平等；父母喜欢孩子在家自学……这些也是我家常有的现象，为什么她会大惊小怪呢？

仔细思考才了解：也许我在美国居住多年，耳濡目染，我家的教育观

也有了很美式的改变吧？

在国内，部分父母还是为孩子做得太多、照顾得太周到，也因为上班太忙或时间不够，而比较偏向把教育的工作外包给补习班、特长班。这些其实都是值得重新思考的问题。

虽然“外国的月亮比较圆”不见得是真理，但是能够借由此书，好好欣赏美国父母教育的优点，使东方教育取长补短，做些修正。

多多欣赏别国的“满月”，相信你在亲子教育的路上，会有崭新的收获。



PART 1

放手VS独立

——放手让孩子决定，是独立的开始

01 捧在手心的孩子，怎么学独立 / 2

放手，孩子就做不到

美式自信教养01 中国孩子是抱大的，美国孩子是爬大的

02 为自己的决定负责——说出的话要付诸行动，做错了事要勇于承担 / 7

孩子的话不能当真吗

美式自信教养02 年纪再小的孩子，都有选择权

03 孩子不做家务怎么办——让其他孩子激发他的好胜心 / 12

最后一个吃完的人，要收拾碗盘

美式自信教养03 现在不让孩子做家务，孩子以后就不做了

04 为了孩子好，还是父母觉得好——相信孩子的能力和判断力 / 16

妈妈，不要一直说“不行”

美式自信教养04 专制的父母教不出有想法的孩子

05 修理玩具比买新玩具更有趣——培养孩子的动手能力 / 21

别摔碎孩子的自豪

美式自信教养05 别盯着孩子受伤的手，要赞美他亲手完成的事

06 孩子要独立，叫停还是放行 / 26

我长大了，爸爸妈妈请放心

美式自信教养06 美国妈妈放手进行式：不心疼、不限制、不着急

07 让孩子独立≠让孩子心灵孤立 / 30

妈妈，你不爱我了吗

美式自信教养07 教导孩子心智独立，但要给予心灵陪伴

PART 2

信任VS自信

——信任，就是给孩子自信，肯定自我价值

01 朋友越多，童年越快乐——鼓励孩子多交朋友吧 / 36

他们是“坏孩子”，不准一起玩

美式自信教养08 认同孩子的朋友，就是认同孩子

02 比较，会让孩子自卑；肯定，带给孩子自信 / 41

如果我家孩子有你一半就好了

美式自信教养09 多一些夸奖，少一些比较

03 不要吝于赞美孩子——让孩子知道，你喜欢这样的他 / 45

孩子夸不得吗

美式自信教养10 觉得孩子做得好，一定要说出来

04 父母真心赞美，孩子会更有自信 / 49

敷衍的夸奖是大忌

美式自信教养11 与其敷衍孩子，不如真诚地告诉他，你没有时间