

与《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》齐名  
畅销并影响全美父母的经典之作

贝奇·布朗·布劳恩经典作品系列首次引进出版

美国知名媒体《今日》、《早间秀》、《早安美国》、NPR、《时代周刊》、《父母》嘉宾专家  
全美最有影响力的家庭教育专家、美国父母最贴心的育儿顾问

# 说给孩子听 做给孩子看

与2-6岁孩子安心相处的秘密

[美] 贝奇·布朗·布劳恩 著 张朝娴 译



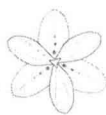
“拜托贝齐，告诉我该怎么办？”

不听话 扔东西 发脾气 挑食 焦虑 哭闹 顶嘴 说脏话

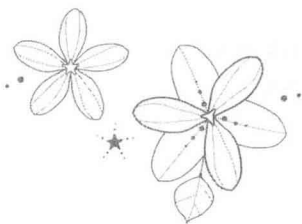
现在贝奇就告诉你，该如何说，怎么做



Just Tell Me What to Say



# 说给孩子听 做给孩子看



与2~6岁孩子安心相处的秘密

[美] 贝奇·布朗·布劳恩 著

张朝娴 译

中信出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

说给孩子听, 做给孩子看: 与 2~6 岁孩子安心相处的秘密 / (美) 布劳恩著; 张朝娴译.

—北京: 中信出版社, 2011.12

书名原文: Just Tell Me What to Say

ISBN 978-7-5086-3051-9

I. 说… II. ①布… ②张… III. 家庭教育—通俗读物 IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 196956 号

Just Tell Me What to Say: Sensible Tips and Scripts for Perplexed Parents

by Betsy Brown Braun

Copyright © 2010 by Betsy Brown Braun

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by China CITIC Press

Published by arrangement with Harper Collins Publishers, USA

Through Bardón-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限在中国大陆地区发行销售

说给孩子听, 做给孩子看——与 2~6 岁孩子安心相处的秘密

SHUO GEI HAIZI TING, ZUO GEI HAIZI KAN

著 者: [美] 贝奇·布朗·布劳恩

译 者: 张朝娴

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 150 千字

版 次: 2011 年 12 月第 1 版

印 次: 2011 年 12 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-7439

书 号: ISBN 978-7-5086-3051-9 / G · 750

定 价: 30.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

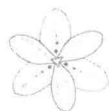
网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

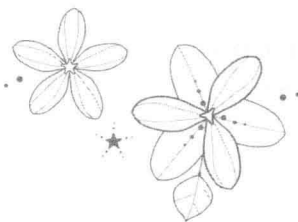
投稿邮箱: [author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

服务传真: 010-84849000

Just Tell Me What to Say



# 说给孩子听 做给孩子看



与2~6岁孩子安心相处的秘密

[美] 贝奇·布朗·布劳恩 著

张朝娴 译

中信出版社  
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

说给孩子听, 做给孩子看: 与 2~6 岁孩子安心相处的秘密 / (美) 布劳恩著; 张朝娴译.

—北京: 中信出版社, 2011.12

书名原文: Just Tell Me What to Say

ISBN 978-7-5086-3051-9

I. 说… II. ①布… ②张… III. 家庭教育—通俗读物 IV. G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 196956 号

Just Tell Me What to Say: Sensible Tips and Scripts for Perplexed Parents

by Betsy Brown Braun

Copyright © 2010 by Betsy Brown Braun

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by China CITIC Press

Published by arrangement with Harper Collins Publishers, USA

Through Bardon-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限在中国大陆地区发行销售

说给孩子听, 做给孩子看——与 2~6 岁孩子安心相处的秘密

SHUO GEI HAIZI TING, ZUO GEI HAIZI KAN

著 者: [美] 贝奇·布朗·布劳恩

译 者: 张朝娴

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京画中国画印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 150 千字

版 次: 2011 年 12 月第 1 版

印 次: 2011 年 12 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-7439

书 号: ISBN 978-7-5086-3051-9 / G · 750

定 价: 30.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: [author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

服务传真: 010-84849000

## 作者序 · 007

孩子还小时，帮他们扎根；等他们长大了，给他们翅膀。

## 第1章 做父母是件甜蜜的事 · 013

怎样和孩子保持畅通的口头交流 · 感知整合 · 怎样做到有效倾听 · 礼貌交流的要点 · 该好好想想表扬的问题了 · 回答孩子问题的技巧

与孩子沟通的要点

## 第2章 孩子根本不听话! · 037

怎样帮助孩子控制冲动行为 · 儿时记忆对管教方式的影响 · 让孩子遵守规则的四步法 · 自然后果与逻辑后果 · 别让孩子转移你的注意力 · 孩子在公共场所发脾气怎么办

怎样帮助孩子遵守规则

### 第3章 “妈妈，都是他的错！” · 065

如何处理手足之争和车内争吵 · 孩子爱告状怎么办 · 怎样增进兄弟姐妹间的亲密关系

兄弟姐妹相争的问题

### 第4章 “吃了饭就可以吃甜点吗？” · 089

孩子通过拒绝和接受食物来行使对你的控制权 · 在家如何管理孩子的营养摄入 · 教孩子了解食物 · 避免和孩子之间发生“食物战争”的技巧 · 挑食不是大问题 · 孩子与甜食 · 培养孩子良好的餐桌行为

孩子的饮食习惯和行为

### 第5章 “不要抠鼻子！” · 113

礼貌用语及社交礼仪 · 孩子不懂得表达感激和歉意怎么办 · 孩子在公共场合的失礼行为

培养孩子的礼貌和社交礼仪

### 第6章 “妈妈，你这样不公平！” · 137

顶嘴、脏话、大小便的问题 · 如何看待“不公平” · 孩子说“我恨你”怎么办 · 撒谎其实是件很有意思的事

日常养育的几个常见问题

## 第 7 章 “妈妈，我是从哪里来的？” · 165

如何帮助孩子吸收你的性文化观念 · 为性教育提供好的环境 · 帮孩子理解公开和隐私 · 自慰不是难以启齿的事情 · 如何向孩子解释裸体、性、月经

关于性教育启蒙

## 第 8 章 “妈妈的头发为什么会掉？” · 189

怎么跟孩子解释家人的重大疾病 · 如果是孩子得了严重的病，如何帮助孩子应对

和孩子谈论严重的疾病

## 第 9 章 “为何我的金鱼要倒进马桶？” · 211

如何向孩子解释生命周期 · 尊重生命，别把死掉的金鱼倒进马桶 · 如何向孩子解释死亡、流产 · 孩子可以参加葬礼吗 · 教孩子安慰逝者的家人

和孩子谈论死亡

## 第 10 章 “来，爸爸妈妈有话跟你说。” · 235


告诉孩子实情 · 如何向孩子解释离婚、分居 · 离婚后的父母如何共同养育一个或多个孩子

和孩子谈离婚



## 第 11 章 “我们家会发生火灾吗？” · 253

最重要的是告诉孩子：我会让你很安全 • 如何向孩子解释洪水、火灾、恐怖袭击、战争 • 发生意外时如何支持孩子 • 很多信号可以提醒你孩子遇到了麻烦

和孩子谈自然灾害、恐怖袭击、战争等问题 

“贝奇，请告诉我应该跟孩子怎么说？”

在过去的 37 年里，我无数次听到来自年轻父母的这种请求，无论是在家长研讨会上，还是在个人咨询时，或者是绝望的父母打来求助电话时，父母们都希望得到最实用最直接的帮助，恨不能我的建议立刻就能在他们的孩子身上产生效果，但事实并不是如此。

作为父母，一想到孩子，你的眼里总是闪烁着幸福的光彩，孩子成长的每一个片断总是像放电影一样在你脑海里闪过：第一次抬头、翻身、爬行，摇摇晃晃地迈出第一步，第一次冲你微笑，第一次叫妈妈……养育孩子的过程就像是一次不可思议的美妙旅程，你经常回顾孩子的成长，你感叹时间过得如此之快；但等你的孩子超过 2 岁，各种各样的问题接踵而至时，你开始经常埋怨育儿的艰辛。

其实，我和丈夫一起养育我们的三胞胎的时候（两个男孩一个女孩，现已成人），我也需要帮助。没错，我自己是一名教师、幼儿园负责人、儿童发展专家，我以为我应该知道该如何教育我的孩子，但是熟知理论和实际地养育自己的孩子之间的差距实在太大了，那个时候我也非常渴望有人帮助

我，回答我的问题，告诉我应该跟孩子如何说、如何做。

做父母是很辛苦的，尤其是刚开始的时候。不仅是身体上非常疲惫，神经也时常绷得紧紧的，还要不停地应付孩子的各种问题，各阶段不同的问题！我的丈夫有很长一段时间都十分渴望周一的早上快快来到，因为他知道，工作再辛苦，也比带三个孩子要轻松得多，尽管他非常爱孩子们。

养育孩子的过程就像是一次旅行，迷人的、激动人心的、丰富多彩的、处处充满挑战的旅行，丰富了你的人生，让你成为更好的自己，但是谁又知道，美好的风景背后藏着多少艰难险阻！这样的旅行，注定是艰辛的。尽管如此，我还是要说，想要把孩子培养成为健康快乐、独立自信、有责任感的人，最靠谱的办法就是以身作则！你希望孩子成为怎样的人，你首先自己要做到，因为孩子是你最好的一面镜子。情绪健康、乐于交往的成年人将会引导他们的孩子也朝着这个方向发展，你千万不能因为有了孩子而从此一切只为了满足孩子，却忽略了自身的需求，因此照顾好你自己非常重要。这意味着你需要抽时间散步、继续你最喜欢的体育运动、和朋友吃饭、读书思考，或者向专业的心理健康机构寻求必要的帮助。你做这些，不仅能满足你的自身需求，对你的孩子也好处良多。

时常也有一些父母跟我反映他们的孩子有点儿异常，一般来说是感知整合失调（第一章会有介绍），父母往往非常焦虑，但这种问题并不是养育方式造成的，而应该向儿科医生求助。绝大多数的孩子身心都在正常范围之内，而这种“正常”是诸多的变化构成的，真的，对孩子来说，没有所谓的正常。从这个角度看，儿童发展专家认为大多数孩子成长过程中的各种行为和问题都是意料之中的。而作为父母，你只看见你的孩子的问题，却并不十分清楚绝大多数孩子的问题；你的朋友或者邻居，可能更多地和你聊孩子

可爱的一面，不太可能和你说太多的“家丑”，或者说令他们十分困惑的养育之事。事实就是如此，一个“正常”的孩子，在各年龄段都会有各种各样的问题和行为表现，令父母感到困惑。而本书要讨论的就是大多数父母的各种困惑，如孩子挑食、顶嘴、发脾气、哭闹等，也会讲到你该如何与孩子聊性、死亡、灾难等话题。

本书中你看不到“容易”这个词，养育过程中最容易的事就是爱，爱你的孩子，这不需要任何书告诉你，因为，正是爱，推动着你不断去解决育儿路上的各种问题。

本书中，我作为一个儿童教育专家的实践经验或许可以帮助你解决一些育儿困惑，告诉你各年龄段孩子的一些典型行为是怎样的，该如何应对，也会教你如何引导孩子面对一些严重的事件或者话题，比如家庭成员罹患严重疾病、父母离婚等，谈论这些事本身就很难，尤其是对你来说，因为你的经历可以让你预见后果，而孩子则不会，对他而言，每一次经历都是一种新的学习。

养育孩子不是什么新鲜的事，和过去的父母一样，你喂养、关爱、教育孩子，而不论哪个年代的孩子，都需要一个安全稳定的家庭环境，这种环境不仅仅是不危险，更源于有限制、有范围、有父母引导的日常生活，并且，孩子需要的“你”，除了你本身，还包含你爱他的方式、你对他的关注。就如印度谚语所说：孩子还小时，帮他们扎根；等他们长大了，给他们翅膀。

不过，随着孩子年龄的增长，你不再随时随地满足他的一切需求了。而事实上，你是不可能满足孩子的全部需求的，这是好事，每一个孩子都必须学习延迟满足。孩子两岁前，可以说他就是宇宙的中心，他的任何需求都会即时得到满足，两岁之后，随着孩子的社会交往进一步增多，在和小伙伴交

往的时候，他需要学习做一个“局外人”，需要懂得，不是每时每刻所有的焦点都在自己身上，不是所有的需求都会立即被满足，也就是说他必须学习非常重要的一课——延迟满足。你得有意识地培养孩子的耐性，这个过程将伴随孩子的哭喊和抱怨，同时孩子也将会学习到同样重要的一课——承受挫败和失望。孩子会因为失败或者失望而情绪失控，大发脾气，这个过程也非常考验你，因为没有父母愿意自己的孩子伤心难过、哭闹不休，所以，这个过程也是你学习和提升的过程。是的，在我看来，养育孩子的过程其实是父母不断学习和完善自我的过程，所以，孩子学习这些至关重要的课程的效果并不取决于他的年龄和教育，而是取决于他们亲爱的父母。

以我自身的体验，在我的孩子还小的时候，我努力尝试成为一个可以给别人养育建议的人，因为在我的观念中，教育孩子实际上是父母的自我教育。我想起一个来向我咨询孩子睡眠问题的妈妈，她10个月大的孩子夜里还不能睡整觉，我同情她的辛苦，她尝试做一切事情以改变孩子的睡眠问题，忍耐一切。我告诉她：主要问题不在孩子，如果你准备好了，你会发现孩子也就会睡整觉了。

本书中，你会看到一些新的育儿话题，比如该如何和孩子聊灾难、离婚等话题，因为这些事情现在比较普遍。这些话题你有什么看法？你会如何引导孩子，是顺其自然还是避而不谈？无论怎样，你应该了解孩子的心理，做好必要的准备工作，至于要不要和孩子聊，聊多少，以什么方式，要看孩子自身的情况而定。

孩子需要经历许多不那么容易和快乐的事情才会慢慢成长起来，而面对各种事情时，孩子的反应可能会令你感到苦恼，这正是本书要讲述的，在书中你会找到孩子成长中可能遇到的各种问题，问题解析过后我会给你具体的

应对技巧，比如大多数孩子都会遇到的挑食问题、行为举止的问题、手足之间的问题，以及不那么普遍的面对父母离婚、遭遇灾难的问题。每个章节着重对年轻父母所关心的某一个具体问题展开分析，你需要根据孩子的自身情况和需求，采用部分或者全部建议。另外，我建议我从第1章开始阅读，这一章围绕你和孩子的沟通展开，是其他所有章节的一个基础。

尽管本书针对的是2~6岁孩子的父母，但2岁以下、6岁以上孩子的父母也能从中得到有益的建议。书中的案例都是真实的，给出的建议是可操作易执行的，是在过去几年里被来向我咨询的家长实践过的，极具参考价值。我希望你能从中获益，请把本书放在你的书架上或者床头柜上，有机会就反复阅读，我很高兴我所提供的正是你所需要的。



第1章

## 做父母是件甜蜜的事

——与孩子沟通的要点

Just Tell  
Me What  
to Say



