



斯波克给孩子好身体 赖克林教孩子好品行

父母资源网络基金会创办人赖克林的育儿经典
《父母世界Parents》执行主编朱正欧倾情推荐

Reichlin

赖克林 儿童情绪手册

Gail Reichlin
[美] 盖尔·赖克林

Caroline Winkler
卡罗琳·温克勒◎著
裴云 易娜依◎译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



裴云 易娜依◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

赖克林儿童情绪手册 / (美) 赖克林, (美) 温克勒著; 裴云, 易娜依译. —杭州: 浙江人民出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-213-05048-0

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2012-143号

I. ①赖… II. ①赖… ②温… ③裴… ④易… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第194517号

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师

北京市证信律师事务所 李云翔律师

赖克林儿童情绪手册

作 者: [美] 盖尔·赖克林 卡罗琳·温克勒 著

译 者: 裴云 易娜依 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 徐江云

责任校对: 鞠 朗

印 刷: 北京京北印刷有限公司

开 本: 720 mm × 965 mm 1/16

印 张: 15.75

字 数: 20.8 万

插 页: 2

版 次: 2012 年11月第1版

印 次: 2012 年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-05048-0

定 价: 46.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

赖克林教你摆平调皮小鬼

伯顿·怀特博士

“哈佛学前项目”总负责人、美国父母教育中心主管

为人父母，尤其是养育第一个孩子的时候，肯定会遇到各种各样的问题。其中一些或许是无关紧要的，一些或许是可以透过常识与智慧来解决的，但更多的则是在孩子成长过程中无法回避与解决的。这个时候，我们怎么办？

市场上有很多书籍为遇到此类问题的父母们提供了各种建议，但是真正有用并且值得大家掏腰包去购买的却寥寥无几。时髦的词汇、误传的信息以及流行的理论在现实场景中却没什么效果，这应该是时下一些育儿图书的通病。

事实上，这些年来育儿类图书市场鱼龙混杂的情形让我更乐于建议年轻父母们去拜访有成功育儿经历的妈妈们（当然，还有爸爸们），用那些成功的经验作为指导。试想一下，说起摆平闹人的小爱哭鬼，谁能比得过有

经验的妈妈们呢？还有，对付眼前哭喊着要东西的3岁小孩儿，有谁会比那些经历过这种情形的父母更有发言权？并且，他们还能够与我们平等交谈，而不是像某些书的作者那样居高临下。

盖尔·赖克林与卡罗琳·温克勒正是这类值得我们寻找和请教的家长。我与盖尔认识数年，我认为没有谁比她更有资格写这样一本育儿教材。她不但育儿经验丰富，还特别喜爱孩子。她和卡罗琳·温克勒都是极为能干的女人，个人育儿经验丰富（两人各有三个孩子）。这些经验被她们加工成了一本精准流畅、值得信赖的高品质育儿指导图书。这本书提供了育儿过程中出现的几乎所有问题的对策，字里行间流露出满满的智慧，读之使人如沐春风。这本书是除了认识她们两位之外我最大的收获——无论在教育孩子的过程中遇到什么问题，有了它，一切都将不再困难。

II

给繁忙父母的育儿专书

上次有人称赞你是个优秀的家长是什么时候的事了？想想吧，当你那3岁的宝贝感激地对你说：“妈咪，谢谢你提醒我带玩具！”或者5岁的甜心在晚餐的时候主动说：“老爸，真感谢你给我们做了这么多好吃的菜，你对我们太好啦！”听到这样的话，你有什么感觉呢？

我们都得承认，这样的情形在实际生活中很少发生。然而尽管没有这些赞美或专业指导，大多数父母仍然做得相当棒。当然了，很多时候大家也是摸着石头过河。生活中有太多琐事等着你迅速做出决定，难免会让你感到困惑，因而我们有时会对孩子发火，甚至歇斯底里，直至完全崩溃，而后又少不了焦虑、愧疚与自责。

邻里间闲谈中交流育儿经验、互倒苦水的日子早已是过去式了。那种可以信赖的好邻居再也找不到了：他们年纪稍长，幽默感十足，随时准备着一杯热咖啡，给你一个安慰的拥抱，然后告诉你她那时的往事，包括迷茫与困惑。这些经历具有多么神奇的参考意义啊！然而时至今日，忙忙碌碌的全职爸爸或者妈妈们根本没有时间去探讨育儿问题。所以当经历了一

天的疲惫、近乎抓狂的时候，你想大声呼救，可是向谁求救呢？到哪里才能找到有效的良方呢？

放心吧，你不是一个人！我们和父母、孩子打了3年的交道，知道你们会问什么样的问题，为此我们写了这本书，真诚地希望它能够为父母们给出参考答案。这本书饱含着幽默与慈爱，能帮你有效地解决孩子偶尔或经常出现的坏毛病——毕竟，2~5岁的孩子每天都在向父母发出各种挑战！

那些困惑与迷茫，我们也都经历过——比如，公共场合中遇到的难堪、一场场没有输赢的对决、忍不住在他们面前大发雷霆。甚至在心情糟糕的时候，我们会像对士兵发号施令那样冲孩子吼：“快点！”“把它关了！马上！”“听到我说的话了没有？”“停下！”“看你把弟弟弄的！”“快道歉！”“你又忘了规矩了！……就不能长点儿记性？”

IV

在初为父母的那一年，我们听到育儿建议漫天袭来。可是不久后就感觉大部分建议要么不切实际，要么自相矛盾，让人越来越焦虑。于是我们开始寻找一些贴近真实生活、能够解决实际问题的方法，并且如饥似渴地阅读所谓的“专家们”的意见，然而，却越发迷惑、内疚、沮丧、不知所措。

因此，本书选择了舒适的非正式方式——聊天，来帮助读者培养为人父母的自信。话题从生活中的点滴琐事到原则性的问题；从对付早上的忙乱、分配家务，到解释死亡、培养自信以及好习惯的养成等一些抽象性的问题。我们只能给大家提供建议。毕竟，你才是解决自己育儿问题的专家，没人比你更了解你的孩子。因此本书没有诸如“禁止”或“必须”这样的字眼，它们只会徒增大家的焦虑感罢了。

倘若你对那些条件反射式的管理方法（比如大喊大叫、批评、唠叨、威胁、妥协或者惩罚）感到反感，或者你发现自己经常以一种漠不关心的方式与孩子交谈，那么你会从我们的书中受益。我们认为，如果想改变孩子的坏毛病，首先得改变你自己的处事方式！有效的交流是解决问题的关键所在。本书提供了上百个例子，展示怎样交流、应该给孩子传递什么样

的信息。我们也会给出参考意见，让交流向好的方向发展，让孩子在知道不可逾越的底线的同时，也体会到父母对他们的关心与理解。从孩子童年时期起就保持开放性的对话非常重要。

我们认为，在管理孩子的问题上要充分尊重父母与孩子，并且鼓励家长不但要考虑自己想说什么，还要懂得如何去说。我们所选择的与孩子沟通的方式，可以换来孩子的合作，在家庭中建立亲密和谐的氛围，也让家人更好地享受家庭时光。

我们相信，有效沟通的意义不仅在于纠正孩子的坏毛病，还在于获得表象背后的情感信息。比如，如果孩子与其他小朋友打架了，你的职责就是及时制止，并妥善处理孩子的愤怒情绪，事后还要好好考虑如何对孩子的愤怒进行疏导，以免再次发生此类状况。应该先尝试探究孩子坏毛病的来源，然后做出相应处理，也许打架这件事本身与对方孩子无关。只有发现了表象背后的实质问题，我们才能阻止同样的事情再次发生。

V

家长是孩子的第一任老师。在儿童时期，我们真的可以通过努力，培养出孩子的自律精神与自控能力。本书呈现的不仅仅是一些问题的解决方法，对孩子的爱护、理解与同情贯穿始终。我们介绍了言传身教的具体方法以及如何适当地表达自己的感受，也探讨了父母在解决矛盾时会用到的小技巧或者一些特殊用词，以帮助孩子认识到自己的情绪问题并鼓励他们用语而非暴力的方式表达出来。这些方法能让父母与孩子相互理解，有利于孩子的性格塑造。

话又说回来，为什么在儿童时期就要注意与孩子在相互尊重的基础上进行沟通呢？因为健康的小家庭是健康社会的基础。家庭给了孩子最初的归属感与接受感，以及一生的情感纽带。在孩子的人生初期，家庭是他们最早学习如何控制情绪、与他人和谐相处的地方，也是允许你或孩子犯错并从中汲取经验的地方。幸福的家庭都有一个共同点，那就是家是永恒的无条件的爱、理解与鼓励的源泉。在这样的教育环境中长大的孩子，需要会得到满足，情感会得到回应，幽默感会得到培养，他们还会从错误中学

到经验，最终成长为坚强又富有责任感的人。

为繁忙的父母量身定制

这本书为当今繁忙的父母量身打造，每个问题以及解决方法都可以独立阅读。此外，每个章节还细化为三个部分，读者可以根据自己的时间进行选择阅读。

问与答：我们都会罗列出大家通常的疑问，然后给出一个简要的解释性答案。

话题主体部分：每个话题里都有一些短小的建议，希望能够帮助父母们保持清醒。每条建议都传达了一个独立完整的思想。有些热点话题是需要立刻解决的，所以我们也附加了一个“家长应该立即做出的反应”专栏，里面包含了必须立刻解决的事情。这些棘手的问题包括小孩咬人或者打人，在大庭广众之下乱发脾气或说脏话等。

本书里的建议有些是我们根据经验精心挑选的，有些是从其他育儿专家那里借鉴过来的。我们说的专家是真正的专家——身经百战的爸爸妈妈们。这其中也穿插着日常的生活轶事，包括我们自己亲身经历的，还有从那些与我们分享经验的爸爸妈妈的生活中借鉴来的。每个小故事前面都有相应的建议，但是需要注意的是，这些建议不是万能的，甚至有时候对同一个孩子也并不总是有效。所以我们提供了各种各样的办法，让大家各取所需。

书中我们还增加了“温馨贴士”这一栏目作为对大家在言语上的拥抱，希望你们明白自己不是一个人在战斗，还有许许多多的父母和我们一样会懊恼沮丧。人无完人，不要因此丧失信心。

智慧提醒：每条智慧提醒都是经过谨慎思考得出的，它以积极的态度关注我们遇到的难题。这部分内容帮助大家学习处理问题的有效方法，从而放下愧疚、焦虑和愤怒的情绪。在阅读中，你也可以直接跳到章末“智

慧提醒”部分，直接获取解决问题的“金点子”。

虽然本书重点介绍了育儿过程中的棘手问题并给出了迅速解决的方法，但整本书的主旨仍是从长计议，教导父母培养出健康的、幸福感强的孩子。假如大家采用了书中所提供的方法，相信未来在面对育儿难题的时候会有信心，解决起来也会更加得心应手，家庭关系也会更融洽，并且这将给我们带来充裕的时间享受平静安详的幸福时光。

请把这本书放在手边吧。在需要救星的时候，它能帮助你找到快速解决问题的方法，让你的教育方法更具策略性，并且保证让你在面对难题时不会抓狂！

序言

赖克林教你摆平调皮小鬼 I

前言

给繁忙父母的育儿专书 III

第一部分

要约束不要惩罚

- 1 每个孩子都有不良行为 3
- 2 不要为孩子不听话而愤怒 9
- 3 不要给孩子贴标签 17
- 4 平衡与上一辈教养理念的冲突 22
- 5 培养孩子应有的礼仪 27
- 6 是时候教给孩子正确的价值观了 32

第二部分

培养好行为的 16 个时刻

- 1 孩子精力过于旺盛，不按时上床怎么办 41
- 2 早晨孩子把家里弄得一团糟怎么办 46
- 3 是硬逼着孩子做家务，还是避免争吵自己承担 52
- 4 家庭成员离世如何告诉孩子 58
- 5 孩子每次打针都很伤脑筋，怎样让他淡定地看医生 64
- 6 孩子怕黑，总缠着父母陪他一起睡觉 69
- 7 父母难免争吵，是否要回避孩子 73
- 8 上幼儿园的第一天，如何让孩子摆脱离开父母的焦虑 78
- 9 孩子不愿交朋友，独来独往怎么办 82
- 10 如何让孩子学会倾听 89
- 2 11 如何让吃饭变成快乐又健康的事 95
- 12 如何让孩子把玩过的玩具收起来，而不是到处乱扔 102
- 13 如何让孩子学会自己上厕所 107
- 14 遇见陌生人时怎么让孩子既不失礼又免于危险 112
- 15 如何安排和孩子一同旅行 115
- 16 “缓一缓”策略的应用技巧 123

第三部分

情绪急救的 17 个时刻

- 1 有了老二，老大不听话怎么办 131
- 2 孩子咬人怎么办 136
- 3 孩子总想买玩具怎么办 141
- 4 孩子说“我恨你”时怎么办 147
- 5 孩子打人怎么办 153
- 6 孩子插嘴怎么办 159

7	孩子说谎怎么办	164
8	孩子顶嘴怎么办	172
9	孩子说脏话怎么办	179
10	怎样帮助孩子建立自尊	183
11	孩子总黏着父母怎么办	190
12	怎样回答孩子提出的“性”问题	195
13	兄弟姐妹之间争吵怎么办	200
14	孩子乱发脾气怎么办	207
15	孩子离不开电视机怎么办	212
16	孩子吮吸拇指怎么办	217
17	孩子不停哭闹怎么办	222
后记		
	无计可施的时候	227
译后记		
		232

THE POCKET PARENT

第一部分 要约束不要惩罚

1

每个孩子都有不良行为

所有 2~5 岁的孩子都会给你捣乱，这是不争的事实，只不过有的孩子偶尔制造一次麻烦，有的则整天都不安生。虽然不能预期下一秒钟这些宝贝又会惹出怎样的麻烦，但是当难题出现的时候，我们还是可以选择如何去处理的。

下面的文字帮助大家理解《怎样给孩子立规矩》所遵循的原则与方法。我们倡导大家根据自身情况适当地吸收、改造并利用书中提供的方法，做出最合适的选择。

约束与惩罚

我们所谓的“约束”与“惩罚”可不是一回事，也不是说约束采用的温和态度就是让孩子说了算。约束是建立在无条件的爱和严厉的规则之上的，并且绝不姑息孩子的坏毛病，其目的是从小培养孩子的自尊与自信。我们所信奉的约束是通过一系列的对策，教会孩子什么是对、什么是错，当然其中也包括我们自己的言传身教。同样重要的还有适时的探讨、私密谈话或是家庭会议，主要任务是探讨孩子应该改掉的坏毛病。本书遵循的指导原则就是在清晰的规则、价值观与道德的框架里解决问题（而不是用羞辱、谩骂、威胁等手段）。

事实上，正如我们所说，“惩罚”与“约束”相去甚远。惩罚是通过伤害或带给触犯规矩者更多的痛苦来达到教育的目的。一个处于愤怒之中的家长在与孩子冲突白热化的时候选择惩罚孩子，多半是“报复”的想法在作祟——“让他看看谁才是老子！”而在这种情况下，孩子通常不会认识到错误，而会变本加厉地重复错误以达到报复的目的。一个“被约束好的孩子”和一个“被惩罚出来的孩子”在说法上虽然只差了一点，但家长和老师们都赞同这之间相去甚远。事实上，正是因为有了一定的合理的限制，孩子才会有踏实感，才会感受到爱与安全。

与约束有关的词汇

4

在要孩子停止某种错误的行为和做某件正确的事的时候，家长都要提出明确的要求。这就意味着控制，也就是说，家长需要给孩子设定一定的限制，在不伤害他们的身体或是自尊的同时阻止其不恰当的行为。尤其是当孩子还小的时候，约束是父母的主要责任之一，我们要每天不停地重复这项工作，直到孩子不用父母的约束也可以自己主动做到（自控能力的培养）。

而从长远来看，约束还意味着在孩子的成长过程中，不断地给他灌输正确的价值观，教给孩子辨别是非的能力，完成对孩子品质的培养。因为一个具有良好自控能力与优秀品质的孩子能够在未来学会控制自己的冲动，通过沟通解决问题，还具有共情力。

约束的积极策略

这是指给予孩子积极的关注并与之沟通交流，而不是采用糟糕的怒吼、体罚、辱骂或威胁等方式。每个家庭是不一样的，我们有着不同的家规以及对孩子的期望。在积极的约束策略的指导下采用的约束方式也是多种多样的，最重要的是根据孩子的身心发展阶段、脾气个性等制定一些实际的目标。比方说，