

[加] 萨拉·迪梅尔曼 著
Sara Dimerman

好孩子 养成手册

Character Is The Key:

How to Unlock the Best in Our Children and Ourselves

如何培养决定孩子一生的10种品格

父母做对了，孩子才优秀！



SCHOOL BUS

[加] 萨拉·迪梅尔曼 著
Sara Dimerman

好孩子 养成手册

Character Is The Key:

How to Unlock the Best in Our Children and Ourselves

如何培养决定孩子一生的10种品格



SCHOOL BUS

图书在版编目(CIP)数据

好孩子养成手册:如何培养决定孩子一生的 10 种品格/(加)萨拉·迪梅尔曼著;张万伟译.
—北京:中国青年出版社,2010.5

ISBN 978-7-5006-9297-3

I.好… II.①迪… ②张… III.家庭教育:品德教育—手册 IV.G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 075771 号

Character Is the Key: How to Unlock the Best in Our Children and Ourselves.

Chinese translation Copyright © 2010 by China Youth Press.

Copyright © 2009 by Sara Dimerman.

Published by John Wiley & Sons Canada, Ltd.

All Rights Reserved.

This translation published under licence.

好孩子养成手册:如何培养决定孩子一生的 10 种品格

作 者:[加]萨拉·迪梅尔曼

译 者:张万伟

策划编辑:古秋建

责任编辑:王晓芳

美术编辑:朱 健

出 版:中国青年出版社

发 行:北京中青文文化传媒有限公司

电 话:010-65516873/65511270

网 址:www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作:中青文制作中心

印 刷:北京新华印刷厂

版 次:2010 年 6 月第 1 版

印 次:2010 年 6 月第 1 次印刷

开 本:787×1092 1/16

字 数:110 千字

印 张:11

京权图字:01-2010-0646

书 号:ISBN 978-7-5006-9297-3

定 价:19.90 元

我社将与版权执法机关
配合大力打击盗印、盗版活
动,敬请广大读者协助举报,
经查实将给予举报者重奖。
举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65511270

中青版图书,版权所有,盗版必究

目录

前 言	005
-----	-----

第一部分	011
------	-----

第 1 章 界定和建构你的核心价值观	013
第 2 章 观察并学习生活中的教训	024
第 3 章 为了明天而培养今天的孩子	028
第 4 章 一边成长一边树立榜样	036
第 5 章 同你的另一半一起处理冲突	042
第 6 章 同你的孩子一起合作	049
第 7 章 同教育者联起手来	057

第二部分	065
------	-----

第 8 章 品格培养的基石	067
第 9 章 制订家庭计划	076
第 10 章 其他家庭的反馈	098

第三部分 109

第 11 章 品格拼图 111

第 12 章 同情 114

达纳米克斯家庭活动(培养同情心)

第 13 章 公平 122

达纳米克斯家庭活动(实施公平)

第 14 章 勇气 126

达纳米克斯家庭活动(培养勇气)

第 15 章 诚实 130

达纳米克斯家庭活动(检测诚实)

第 16 章 主动 138

达纳米克斯家庭活动(训练积极主动)

第 17 章 正直 142

达纳米克斯家庭活动(保持正直)

第 18 章 乐观 146

达纳米克斯家庭活动(充满乐观)

第 19 章 毅力 150

达纳米克斯家庭活动(坚持不懈)

第 20 章 尊重 154

达纳米克斯家庭活动(实施尊重)

第 21 章 责任 159

达纳米克斯家庭活动(承担责任)

结 语 163

附 录 165

前言

以身作则不是影响人的方式之一,而是唯一方式。

——阿尔伯特·爱因斯坦

做父母无法预演,我们直接被扔到了舞台上,没有受过太多的训练,没有预先写好的台词,没有经验可以遵循。并且,每个孩子都是不同的,因此,也很难找到能够囊括所有孩子的台词。正因如此,做父母才会变得非常有挑战性,我们需要大量的即兴表演——察言观色,领悟字里行间的言外之意等等。

因此,我们现编现演,渴望着幸福的结尾。

我们竭尽所能,但这是一个纷乱的世界,我们大都生活艰辛,既要当父母,同时还要赚钱养家糊口。并且似乎有无数因素在影响我们的孩子,而我们却很难控制这些,从学校到玩乐,从电视、电影到电脑和电子游戏。

接着,某一天我们环顾四周,发现孩子的表现并没有像我们所希望的那样。他们身上表现出了我们不喜欢也从来不想出现的各种行为,而且情况似乎很难逆转了。

多数来找我的父母都是精疲力竭(我曾经做过 20 多年的心理治疗师),他们无计可施,不知道怎样改变现状。他们厌倦了不得不对良好品格提供奖励,他们想让孩子们按照他们的意愿合作,却发现自己陷入了权力的“拉锯战”中——在要求孩子们做某些事情的同时,也面临着孩子们对此十分反感叛逆的困境。

如果你也像这些父母一样,感到十分无助、毫无希望,甚至是濒临放弃的边缘,那么,让我们先分析一下你可能在孩子身上看到的共同问题吧:

- ❶ 没有履行每天的职责,如准时起床上学、做作业、整理卧室以及其他日常事务。

- ❷ 没有遵守家庭规定,违反宵禁,被告知要待在家中但仍然爬窗出去;被告知不能打开电脑却仍然偷偷用电脑;假装去上学然后同朋友在商场闲逛。

- ❸ 不想和家人待在一起。

- ❹ 给父母起难听的称呼,或者对他们表现出憎恨。

- ❺ 在公共场合没有礼貌;在封闭空间如电梯或者公交候车亭不考虑成人或者其他比自己小的孩子。

- ❻ 对其他孩子(包括兄弟姐妹)或者小动物非常吝啬;无情嘲弄或者取笑他人;在校内和校外有暴力行为。

- ❼ 懒惰,想通过最少的努力获得最多的好处。

- ❽ 缺乏耐性和毅力,注意力不集中,轻易放弃一项工作。

- ❾ 为人处世蛮横无理,好像别人都亏欠自己什么东西一样。

- ❿ 过于受其他人影响,受到胁迫被逼喝酒、抽烟,并且迫于同伴的压力而滥交。

面对这些不良行为,你可能会希望自己孩子的表现能够截然不同,希望他们心中有个指南针,指引他们做出更好的选择,激励他们,在半路迎接你,并且他们的表现更像是和你同一个团队。

你也可能会希望自己的表现能够更好些。当要求进行自我批评时,许多父母可能都会说自己不想唠叨,不想叫喊,不想生气,只是希望能够表现出更真实的自我。不久前,一位母亲告诉我说:“我在孩子面前表现出来的那个人不是真正的我,我对孩子失去了耐心,变得灰心丧气。我所说的话并非我的本意,并且为一些连我自己都认为不太公平的原则而争吵,仅仅只是为了获胜。我其实是一个比这更好的人啊。”

对此一个很简单的概括:这都是品格。我们希望孩子们(和我们自己)能够更好地展现良好的品格。我们认为,各种各样的性格,如正直、诚实和关心他人都是品格的一部分。如果孩子们不管以什么样的方式被培养出了良好的品格,那么许多实际的细节就会自动发挥效用。一个正直的青少年不会因为“其他孩子也这样做了”而一时冲动就去喝酒或抽烟,一个诚实的孩子不会对是否去上了学而撒谎,一个关心他人的孩子不会去嘲弄、取笑他人,也不会吝啬。

这是一个很有价值的目标:逐步培养孩子良好的品格。

那么,有办法帮助我们的孩子成为品格高尚的人吗?

是的,答案就蕴涵在父母们常常给我讲的另一件事中。他们说发现自己在效仿父辈们所做的那些徒劳无功的事情。一位母亲对我说:“我发誓我再也不会对我的儿女套用父辈们的那些陈词滥调,或者像他们那样大喊大叫,但是尽管我无意违反,却克制不了重蹈覆辙。他们的话就好像刻在了我的脑海中一样,通过我的嘴巴又回放出来,好像我已经变成了他们似的。”

原因很简单——我们都倾向于模仿自己父母的行为,结果那些成了我们自己的准则。这表明了成功父母的一个关键因素,也正是本书的核心所在,那就是塑造品格。做父母的只要以身作则,为孩子们树立榜样就可以了。我们将谈到许多培养良好品格的方式,但其中最为基本和有效的方法就是以身作则——父母亲自展示那些可贵

的品质,并且同你的孩子探讨其重要性。更简单地说,就是让你的孩子看到成为一个好人的意义所在。离开了这种方法,其他方法都会毫无效用。

作为父母,我们是潜移默化的榜样。我们别无选择,我们没有经过特别的训练,没有特殊的天赋,也从来没有想过,事情就这样发生了。孩子们在有意和无意地吸收我们所说和所做的一切,然后模仿我们。多数孩子都不会承认这一点,他们会说:“我从来都不想抽烟,那很粗俗,还把手指熏得焦黄。”接着,到了12岁,他们会从你的香烟盒中偷偷地抽出一根香烟,然后在你家屋后和朋友一块儿分享。

是否偷听或者看到你的孩子玩过家家游戏,或者给伙伴或者兄弟姐妹化妆?就像镜子一样,你会在他们的言语和行为中看到自己的影子。当他们4岁,在模仿我们的不良行为时,我们会哈哈大笑,说他很可爱;但如果他们14岁时还做这样的事情,那就不是付诸一笑那么简单了。

孩子们善于模仿,这并不令人吃惊。如果他们听到我们发誓,他们也会发誓;如果我们经常朝他们大喊大叫,那么他们就会对我们表现出不尊重;如果我们总是催促他们,当他们偶然把饮料弄洒了,我们就大加斥责,那么他们也会对别人失去耐心,毫无宽容之心。孩子们练习他们所看到的東西,比我们刻意灌输的要多得多。

但是,孩子们从我们身上所学到的许多东西并不一定明显。一对夫妻找到我,咨询如何应对他们家中手足竞争的问题。他们有两个女儿,一个7岁,一个4岁,相互之间不断争斗。他们无计可施,不知道怎样处理孩子之间的摩擦,因此向我寻求帮助,查找他们女儿无法和平相处的原因。在详细询问了他们两个女儿的情况后,我告诉这对夫妻,真实情况是:他们7岁的女儿独处时相当随和,让人觉得很好亲近,然而,她似乎被小妹妹的蛮横激怒了。这对夫妻也承认,他们对小女儿无计可施,当他们要求她不做什么事情时,她总是故意违抗,并

且总是搞破坏,制造混乱。这位父亲说尤其是当他晚上在家里加班工作时,4岁的女儿总是爱制造麻烦——她故意把文件从他的桌子上扔下去,即便被呵斥也不停止或者离开。

我问道:“当你对她生气或者失望时,你都是怎么做的?”妻子端详着自己的丈夫,然后哈哈笑了起来。丈夫回头看了看,满脸通红。他竭力想告诉我他认为我想听到的话,但是他的妻子示意让他面对现实。于是,他承认那种情况下他通常都是对小女儿叫喊,并且让妻子“快来把她弄走”。在某一点上,这对夫妻都认识到父亲的举止与大女儿的态度及小女儿的表现之间存在着一定的联系。但直到此时,这对夫妻还不知道父亲对挫败的反应会被7岁的女儿效仿,他们也没意识到,父亲在面对挫败或者生气时采用的其他方式对于大女儿的行为造成了多大的影响作用。但在他们认识到这个问题后,随着时间的推移,一旦父亲对小女儿的反应有些许改进,他们就会发现大女儿的反应方式也会随之发生重大改变。

孩子们从我们身上学到的一些东西很间接,但却同样有效。例如,你是否通过准时到达孩子的学校表现出自己的责任感?你是否满怀尊重和关爱地对待自己父母——也就是他们的祖父母?这些全都是培养品格的榜样,要么是积极的,要么是消极的。

因此,问题不是“你打算为孩子们树立榜样吗”,你现在正在为他们树立榜样;过去如此,将来也会如此,问题是“你正在树立什么样的榜样”。如果你仔细看看孩子们的言行举止——在玩耍以及同你相处之时,你会对所见所闻的一切感到不满,这就表明你应该开始采取不同方法改变他们的行为方式了。

在本书中我将详细探讨良好品格有哪些——这是在加拿大安大略省的“品格培养”计划中由教育家选出的十种最为重要的品格,并且提出循序渐进的计划。首先确定你最想让孩子们获得哪些品格,然后如何采取有意识的、深思熟虑且具权威性的方法培养这些品格,树

立榜样是最为核心的,不过还有更多的方式。与此同时,我也将谈到在你的孩子、其他家人以及你自己身上用以鼓励、教诲和强化良好品格的方式。

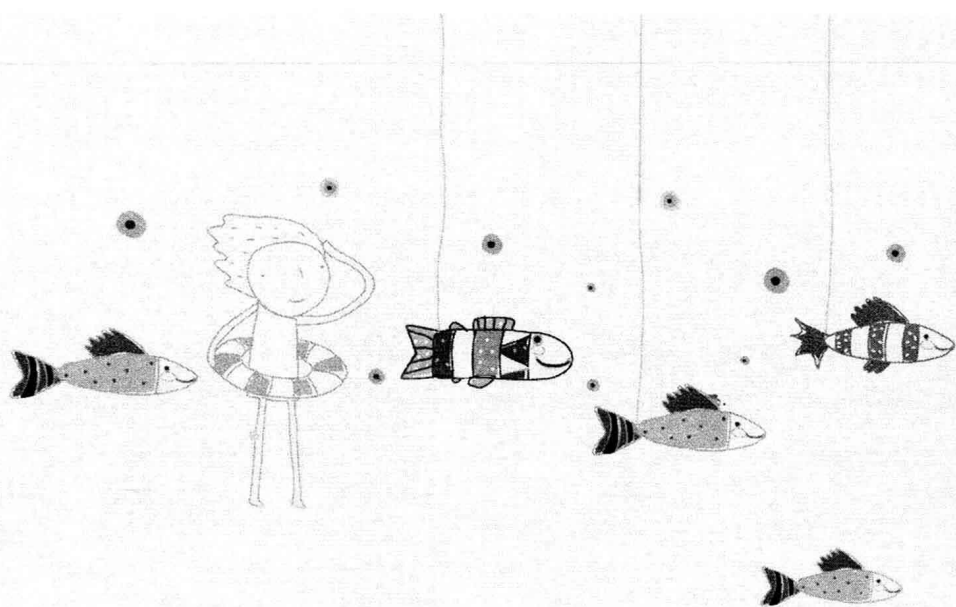
学习更有效地塑造品格的第一步是仔细研究你的家庭正发生着什么。这就意味着观察孩子们的行为,反思你自己的行为,并且认识两者之间的联系。你会体会到你正在“无意识地”为他们树立榜样,虽然并非你想要的所有结果都能实现,不过这样做的潜在回报非常巨大。当你决定在这个方面实施有意识的控制,并刻意表现你仔细选择的品格后,再观察这对你孩子产生的影响,你会发现这种新方式“法力无边”。而且,过去你做事很多是半本能(semi-instinctive)的,现在变成了有意识、有计划的活动;过去是碰巧撞上的,现在却成了明确的目标。

通过阅读本书,你将学会如何做父母,如何与孩子一起成长。拥有了这些策略和想法,了解了你的前进方向,你会对自己的力量 and 影响充满信心。一旦你认识到哪种品格对你的家庭最为重要,并且制订明确的计划,一步步去塑造这些品格,你将对自己作为一名父母而感到更加骄傲,同时也会对培养出具有良好品格的人才更为自信。

我希望本书将开阔你的眼界,为你提供如何成为合格父母的绝妙机会。我的目标是帮助你界定自己身处何地,走向何方,然后帮你踏上培养孩子的征途,把他们培养成你所希望他们能够成为的人。

让我们一起努力吧!

第一部分



界定和建构你的核心价值观

培养诚实、坚毅的优秀品格是家庭的一个职责,如果适当的种子被播种在了那里,并且经过几年的栽培,它就不会被轻易地连根拔起。

——乔治·多尔西

在为孩子们成长打下基础之前,我们需要界定一下我们关于十种重要品格(或者你选择的其他品格)的核心价值观,然后决定哪些是你最想塑造的。本章我将为你提供进行自我评估的工具,并谈到一些具体的情况,帮助你完善作为父母的价值感,并提供一些线索以便让你踏上塑造之旅。

我们先来回顾一下“品格培养”计划所选择的十种品格,并针对每种品格举例说明父母如何树立榜样。

责任

即使你前天熬到凌晨两点才去睡觉,你仍然要早早起来,叫孩子们起床,为他们准备带到学校吃的午饭,并且送他们上学(你熬夜不是在举行聚会而是在算账)。

尊重

你始终如一地按照时间表抵达约定的地点,对其他人的时间表

示尊重。

主动

你给孩子同学的父母打电话,筹钱为他们班的集体活动准备材料。

正直

你不会因为孩子说“每个人都要去”而允许他们去参加某个聚会(因为你怀疑这次的聚会很少或者几乎没有人监督)。

诚实

你告诉收银员她给你多找钱了。

公平

你让孩子们预先知道他们的行为将会造成的后果,而不是在盛怒之中任意处罚。

勇气

在你的孩子第一次驾车上路时,你坐在车里当乘客。

毅力

你耐心地坐在孩子旁边,用不同的方式给他/她讲解数学难题,直到他/她理解为止。

同情

看到路边有个人从自行车上摔了下来,你停下车询问对方是否有事,或者是否需要你帮着叫人过来。

乐观

当孩子对参加校园演出感到胆怯时,你帮助他设想表演成功的情形,并且提醒他充分准备会有助于树立信心。

你的立场在哪里

如果你足够幸运,出生在一个良好的家庭,并且这个家庭已经在

尊重、公平和正直的品格上为你树立了榜样,你可能会更有意识地在这些方面为自己的孩子树立榜样,而且对此也感到十分轻松。然而,如果你的父母彼此不尊重对方,如果他们在惩罚你时不公正,如果他们常常言行不一,那么塑造这些品格可能会让你感到非常陌生。这样的话,你可能就需要更大的毅力了,当你在试图塑造那些你所珍视的品格时,你需要更多的耐心,永远不要放弃希望。你父母缺乏某些品格的事实可能反而会帮你确定自己需要优先塑造什么。

在判断哪些品格特点对你最为重要时,我建议你把这十种品格按照重要性进行排序。在你进行评估之前,我先说明一点,我并不是暗示这些特点互相抵触,它们都很重要,都很有价值,而且能够互相强化。我所建议的是你要问问自己,根据你的家庭和自己的实际情况,判断哪些品格是你最想花时间和精力去塑造的。

把精力集中在你的家庭最为需要的品格上。例如,一位家长可能意识到家人大都很有责任心——当他们回家晚了就会给家里打电话,答应过的事情就一定做到,并且用过东西都会收拾好。然而,这个家庭也许在勇气方面比较欠缺,这位家长可能会发现每个人都避免对抗,大部分的家庭成员都回避参加社会活动。意识到了这一点,这位家长可能会选择勇气作为最为重要的品格加以塑造。

这里,我随意列举了一下,供你排序:

诚实	尊重
责任	正直
公平	主动
同情	勇气
毅力	乐观

我鼓励你添加任何你认为需要补充的重要品格,如无私、谦逊、慷慨、怜悯、宽容、谨慎和灵活等。

你们观点一致吗

在你对这些特点排序之后,最好让你的配偶也排一下。然后对比排序结果,看看你们对每种品格有什么不同认识。

同样,这不是比赛,它只是给你一种机会去洞悉你们各自对家庭的希望和期待,你所成长的家庭环境可能会影响你的排序。比如说,你把“诚实”排在了第一位,并认为某个或者全部家庭成员需要在这一点上下工夫。回忆过去,你也许会意识到你父母之间的不诚实会使你比别人对“诚实”二字更为敏感。或者,如果你已经把乐观排在了第一位,你可能会想起即便在困难时期,也对未来充满希望的父母对你的影响是多么的深远。由于配偶的生活经历可能与你的完全不同,他/她可能会有不同的排序结果。当你们互相讨论各自的选择以及这样做的理由时,彼此之间的了解将会进入一个全新的层面,这将促使你们更好地互相配合、协调行动。目的不是为了驳倒哪一方的观点,这只是为了集中资源,对你想让自己和孩子都拥有的价值观进行共同定义。

探讨特别的道德情景

为了更好地了解你作为父母的价值,谈谈更为具体的道德情景并设想你要怎样回答才会更为有用,我将给出一些例子供你思考,同时你也可以自己准备一些问题。这些问题可以这样问,“如果……你将怎么做”。

例如,一位母亲可能会问自己的丈夫,“如果我们 5 岁的孩子从商店拿了一个小玩具,出门时没放回去,那你将怎么做呢?”如果这位父亲回答:“哦,在她这个年龄,她可能不是故意偷的。既然我们已经