



# 正面管教 魔法书

0~12岁正面管教实践版

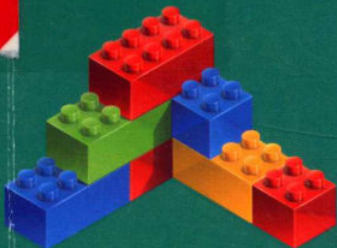
【美】艾米·麦克瑞迪◎著 刘海静◎译



THE ME, ME, ME EPIDEMIC



如何用简单有效的方法，培养一个独立、  
向上、懂得感恩的孩子？



北方妇女儿童出版社





# 正面管教 魔法书

0~12岁正面管教实践版

【美】艾米·麦克瑞迪◎著 刘海静◎译



THE ME, ME, ME EPIDEMIC

北方妇女儿童出版社

· 长春 ·

Original title: The Me, Me, Me Epidemic

Copyright © 2016 by Amy McCreedy

Published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

All rights reserved.

The simplified Chinese translation rights arranged through Bardon-Chinese Media Agency

(本书中文简体版权经由博达取得)

版权所有 侵权必究

著作权合同登记号 图字: 07-2019-0011

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

正面管教魔法书 / (美) 艾米·麦克瑞迪著; 刘海静译. -- 长春: 北方妇女儿童出版社, 2019.7

书名原文: THE ME, ME, ME EPIDEMIC

ISBN 978-7-5585-3701-1

I. ①正… II. ①艾… ②刘… III. ①家庭教育

IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 105024 号

## 正面管教魔法书

ZHENGMIAN GUANJIAO MOFA SHU

出版人 刘刚

策划人 师晓晖

责任编辑 石晓磊

开本 710×1000 1/16

印张 14.5

字数 200千字

版次 2019年7月第1版

印次 2019年7月第1次印刷

印刷 三河市华成印务有限公司

出版 北方妇女儿童出版社

发行 北方妇女儿童出版社

地址 长春市龙腾国际出版大厦

电话 总编办 0431-81629600

发行科 0431-81629633

定价 48.00元

## 前言

当我们看自己的孩子时，能看到什么？能看到孩子丰富的想象力：他会把你曾祖母留下的精巧灯台当短剑，去击退客厅中的“敌人”。能看到孩子旺盛的精力：为了寻找芭蕾舞鞋上的一个小配饰，她会拽着我们把屋子内外都搜个遍。能看到孩子坚定的决心：他会一连几天缠着我们，求我们出钱让他去外地看一场演唱会。但在这些吵闹、纠缠和争执之外，我们还能看到孩子的潜力。这也是我写这本书的原因。我知道，每个孩子身上都潜藏着非凡的特质，他有意愿也有能力成为一个充满自信的成年人，并把自己的小天地建设得更为美好。

你读这本书的原因跟我写这本书的原因一样，都是发现了这世界上存在着一种不利于孩子们的力量。这种力量不仅会剥夺孩子们丰富的想象力、旺盛的精力和坚定的决心，还会剥夺他们的机会，使他们无法获得丰饶而充实的人生。这种力量就是理所当然的心理，即那种认为世界总亏欠了自己的心理。现在的孩子们，不论处于哪个年龄段，都觉得他们应该不付任何代价就能拥有最好的一切，父母应该对他们百依百顺，还要早早地为他们铺就成功的道路。这些孩子长大后依然维持着这种幼稚的心理状态，只是索取的范围更大了而已。一旦得不到想要的东西（真

实的生活往往如此)，他们就会变得无所适从，跟他们打交道极为头疼！

不论你是否正为这种情形烦恼，我都很高兴你能读到这本书。我曾经带领我的两个儿子走出这一泥沼，因此，我对父母们所面临的挑战有切身体会。在帮助孩子克服这一自私心理的过程中，我总结出 32 个经过实践证明有效的方法。如果你能将本书介绍的方法用于孩子的教育，哪怕只是使用其中一小部分，短短几天之后，你就能看到改变：你的孩子逐渐学会为家人做事，学会以尊重的方式解决分歧，学会为自己的行为负责，甚至偶尔会放下手机，不论他处于哪个年龄段。在这一过程中，他的不良行为和自私心理（“我想要什么就能得到什么”）会逐渐消失。

本书介绍的“良好行为养成术”还能引导孩子形成良好的行为习惯（你与孩子因家务和作业而起的争执以及孩子粗俗无礼的态度将成为过去），培养出负责、坚韧和尊重他人等成人社会必需的品质。当你做到这些的时候，你同时也是在消除将一切视为理所应当的病态现象，为你的家人在这个被自私心理包围的世界中营造一个宁静的角落。

请让孩子去自由创造一个新世界，而不是让他以为会有一队工人赶来把一切都造好；请让孩子承担属于自己的责任，而不是让他每一步都被别人牵着走；请让孩子立志去服务他人，而不是等着被服务。如此一来，我们的孩子才能释放自己的潜力，成为最好的自己。

前言 / 01

## 第一章 “一切为了孩子”正确吗？

理所应当的心理是场瘟疫 / 002

为何孩子总被宠坏？ / 004

行得通的惩戒手段 / 010

## 第二章 不能向孩子屈服

引子 父母为何会向孩子屈服？ / 014

良好行为养成术 01：身心灵时间 / 016

良好行为养成术 02：忽略不必要的关注 / 022

良好行为养成术 03：驶出飓风区 / 028

良好行为养成术 04：掌控环境 / 032

良好行为养成术 05：问与答 / 035

## 第三章 父母不应变成孩子的专属仆人

引子 我们为什么会替孩子代劳？ / 044

良好行为养成术 06：培训时间 / 049

良好行为养成术 07：做点家务 / 055

良好行为养成术 08：“只有……才能……” / 065

良好行为养成术 09 : 设定日常任务 / 070

良好行为养成术 10 : 同情与感恩 / 073

#### 第四章 摆脱过度控制的怪圈

引子 孩子的事谁说了算? / 078

良好行为养成术 11 : 给孩子自由选择的环境 / 081

良好行为养成术 12 : 你的计划是什么? / 089

良好行为养成术 13 : 邀请合作 / 092

良好行为养成术 14 : 说服我 / 096

良好行为养成术 15 : 你能做什么? / 100

良好行为养成术 16 : 家庭会议 / 104

#### 第五章 让孩子为自己的行为负责

引子 自行承担后果有多重要? / 112

良好行为养成术 17 : 接受合乎理性的自然后果 / 115

良好行为养成术 18 : 二选一 / 125

良好行为养成术 19 : 选择自己的行为 / 127

良好行为养成术 20 : 不予救援 / 130

良好行为养成术 21 : 同舟共济 / 134

良好行为养成术 22 : 改正错误 / 140

#### 第六章 教孩子正视生活的压力

引子 为什么我们总爱过度帮助孩子? / 146

良好行为养成术 23 : 合理期待 / 150

良好行为养成术 24 : 让孩子学着接受失败 / 156

良好行为养成术 25：用鼓励代替赞美 / 161

## 第七章 合理规划零用钱

引子 让孩子做事该不该付钱？ / 172

良好行为养成术 26：没有附加条件的零用钱 / 176

良好行为养成术 27：工作招聘 / 185

良好行为养成术 28：告诉孩子支出上限 / 189

## 第八章 别让社交媒体绑架孩子

引子 你正在让社交网络伤害孩子吗？ / 196

良好行为养成术 29：监督与控制电子产品 / 199

良好行为养成术 30：重视家庭价值观 / 203

## 第九章 培养会感恩的孩子

引子 懂得说“谢谢”就是感恩吗？ / 208

良好行为养成术 31：感恩仪式 / 210

良好行为养成术 32：同情之心 / 215

## 结束语 我们不独特又何妨

成为你自己 / 221

做不完美的父母又何妨？ / 223

第一章

“一切为了孩子”正确吗？

贵州师范学院内部使用

## 理所应当的心理是场瘟疫

想一想，你的家庭中是否存在以下行为：

- 孩子的要求让你烦不胜烦，但你依然顺从他。
- 做家务让你筋疲力尽，但你的孩子在看电视或玩手机，不会帮你。
- 如果你不给孩子买点什么的话，根本别想在商店里迈开脚。
- 你经常给孩子零用钱。
- 有些事你明知道应该让孩子自己做，却还要替他做。
- 为了让孩子配合你，你得给他“贿赂”或奖赏。
- 你得经常把孩子忘带的东西送到学校或提醒他交作业的最后期限。

限。

- 你的孩子在学校或课外活动中，对规矩和要求常常表示不满。
- 你的孩子做错事时，总是指责他人。
- 你的孩子会为了达到自己的目的而操纵他人。
- 当要求得不到满足时，你的孩子就会发脾气。
- 你的孩子总抱怨太无聊，并想让你陪他玩。

- 你的孩子对自己想得到的东西总是急不可耐。

这是理所应当的心理瘟疫在家庭中的表现形式。听起来是不是很熟悉？事实上，任何一个孩子都会时不时地表现出上述的某些症状。

那些理所应当心理的受害者所表现的态度是这样的：不论他们想要什么都应该得到，而且应该毫不费力地得到，仅仅因为他们的身份。他们理所当然地认为，自己根本不需要去争取什么。

——里昂·F.塞尔泽 哲学博士

但这种心理不是突然产生的。从何时开始，父母不惜一切代价地讨孩子欢心？变着花样做出不同口味的面包，以满足孩子挑剔的胃口；匆匆地跑到商店里，为孩子买他最喜欢的牙膏；动辄花一大笔钱，把孩子打扮得像个小明星……当父母做这些时，孩子会误认为：他能得到任何自己感兴趣的东西，也能随时把这些东西丢到一边。最后的结果是，父母和孩子都不高兴——父母疲于奔命，而孩子却想要更多的东西，甚至学会利用哭闹、命令和赤裸裸的羞辱来达到目的。从婴儿到少年，不论多大的孩子都一样，都在家中称王称霸，不经过一番争斗，绝不放弃自己的地位。

理所应当的心理不仅是家庭的瘟疫，也会使孩子长大后，在工作、生活和人际关系等方面受到不利影响。他只付出60分的努力，就想得到100分的成绩。由于缺乏同情心和奉献精神，他的人际关系往往以自我为中心。当他犯错时，会把责任推给天气或无辜的其他人，如“考试太

难了”“状态不佳”或“老板不喜欢我”……更有甚者，甩一句“这对我不公平！”就愤然离职，无法正常地工作或生活。

## 为何孩子总被宠坏？

我们为何会被自认为一切都理所应当的瘟疫包围？在过去，这可是专属于富贵人家的“疾病”。它显然与基因无关——我们小时候每次逛商店时，也不是非得使性子缠着父母为我们买个气球不可；当我们长大成人后，也并不是非得买辆新车不可。是什么原因导致了理所应当的心理在过去三十年里蔓延成灾？

### 每个人都独一无二

1969年，纳撒尼尔·布兰登出版了《自尊心理学》一书，掀起了自尊运动的潮流。这本书告诉父母、幼儿看护者乃至整个社会：对单个个体而言，自尊心具有极其重要的意义。并由此引发了一场文化革命。

每个孩子都开始坚信自己独一无二。不只是优胜者，每个参赛者都能在比赛中获得奖项。（不是重在参与吗？）不管孩子做什么，都能得到大人毫不吝惜的赞美，于是，当他完成一项必须完成的任务时，也会自然而然地要求赞美或奖赏，甚至当他长大成人后依然如此。

现在的年轻人哪怕只是简单地换了套商务套装，也需要别人点赞。雇主们想方设法激励自己的雇员，因为他们频繁地需要来自雇主的反馈和关注，以确认自己的工作干得还不错。

不用说，这种对待孩子的方式有其积极的一面。例如，现在没有哪

个老师会用尺子打孩子的手心了。但事实上，“每个人都独一无二”的观念弊大于利，而且这种弊端是持久的。来自圣地亚哥州立大学的心理学家、教授基恩·M.托尔池指出，与过去相比，现在的青少年更加以自我为中心。她发现，现在的大学生比1979年的大学生在自恋人格量化表上的得分更高，认为自己的各项条件都高于平均水平的大学生人数也比那时更多，而且这些大学生比以前更缺乏职业操守。这些变化甚至也体现在他们的写作风格上：第一人称（我/我的）出现得比以前更为频繁，这无疑是“我一代”的清晰例证。

## 过度养育的问题

在自尊观念深入人心的时代成长起来的一代人，促进了以孩子为中心的家庭的兴起——孩子的足球训练、芭蕾舞课和家长联谊会有史以来第一次在父母的日程表上占据了比园艺俱乐部和棒球比赛更靠前的位置。

家长参与孩子的生活难道不是一件美好的事吗？如果家长不犯过度养育的错误，这的确是件美好的事。但家长都想把最好的东西给孩子，也会尽自己所能给孩子最好的东西，这是父母的天性。问题在于，在我们把一切都放在银盘里端给孩子的同时，我们却助长了孩子将一切视为理所应当的心理，这无疑是一种失策。

例如，很多父母都不遗余力地为孩子清除所有常见障碍。这些家长不仅积极参与孩子的生活，还尽力确保孩子不会遭遇任何挫折。他们试图为孩子铺就一条通向成年生活的康庄大道。而受到家长过度关爱的孩子很快就会相信，自己做什么都应该一帆风顺，如果不是，那肯定是别人有问题。活在这样的肥皂泡当中固然惬意，可惜肥皂泡无法持久。

纵容孩子的另一种方式是从不对他说“不”。作为家长，我们都更愿意对孩子说“是”，而不是拒绝孩子；我们更愿意看到孩子快乐的笑脸，而不是孩子的尖叫哭闹。但事实上，我们往往是因为胆怯才不敢对孩子说“不”。这样一来，我们便会沦为孩子的专属仆人，因为这比拒绝孩子更容易。我们的孩子慢慢会习惯性地认为自己的所有要求都应该得到满足，如果得不到，就会大发脾气。这种恶性循环就这样逐渐变得无法控制。

此外还有对孩子过度赞美的问题。在银行排队时，只要孩子能待够三分钟，就会给他一个小玩具作为奖励；只要孩子能不吵不闹地做作业，就能得到我们的夸奖；当他取得好成绩时，我们会给他钱……当孩子做规定的任务时，我们时不时地会用“太棒了”“你真可爱”“你好聪明”之类的话使他感觉良好。孩子从小就听惯了我们的表扬，哪怕他实际上做得并不出色。长大后，如果缺乏奖赏，他将很难展现出良好的行为、认真的职业操守和助人为乐的精神。

## 社交媒体的反社会性

21 世纪为我们带来了社交网络，社交媒体已成为孩子无限制地满足自己的虚荣心的手段——似乎他对自我形象的痴迷还不够！上传照片，频繁地发朋友圈——无论是自己早餐吃了什么，还是对家人的复杂情感都要晒到网上。这类行为进一步增强了“世界绕着我转”和“及时享受”的心理。既然社交媒体上的所有朋友都赞同他的想法，那么他当然不会以另外的视角看待世界，更不会重视努力工作和负责任的意义。

让我们面对这一现实——我们大人常常无法为孩子做出良好的榜样。当我们像 15 岁的孩子一样兴冲冲地晒照片时，当我们在饭桌旁玩手机时，

我们等于是一边告诉孩子“世界绕着我转”，一边又试着改变他的这种心理。当我们在社交媒体上与别人互动时，我们发出的信息最终传给了自己的孩子，这信息就是：虚拟世界对我们的家庭有最终主宰权。

这样一来，我们的职业操守、人际关系和自我形象都会遭到严重破坏。孩子不仅能处处看到网络红人的影子，还会以社交媒体为标准来衡量自己。与社交媒体上炫富的人一比较，哪个孩子都会觉得自己应该拥有世界上最好的东西！

## 获得归属感和地位感的心理需求

要使本书介绍的方法发挥出应有的效果，满足孩子的归属感和地位感这两大心理需求至关重要，甚至不低于清洁的水和安定的住所。与将一切视为理所应当的心理不同，这两大心理需求是孩子从一出生就存在的。

一百年前，很多孩子在工厂或农场做工，大人们对待他们也不怎么尊重。但这一切都因心理学家阿德勒而发生了改变。阿德勒认为，所有人都应该得到尊重，儿童也不例外。作为社会生物，儿童会对外在评价和行为做出相应的反应。这一观念连同尊重的观念一起构成了阿德勒著作的主要基础。

### 儿童首要的目标是获得归属感和地位感

如果孩子能感觉到与家人之间的情感联系，就能获得归属感。这样一来，他才懂得自己在家中的地位并适应家庭环境。当他认识到自己能为家庭做出贡献，并具有一定的个人力量（即对与自己有关的事件有一定的影响力和控制力）时，就会获得一定的地位感。事实上，每个人都有对权力的基本需求，如果我们通过正面的方式无法获得权力，就会诉诸负面的手段。

### 所有的行为都根植于特定的目标

当孩子耍性子时，他不仅仅是在为了一个棒棒糖（或出去玩）而发脾气。事实上他是为了争取归属感或地位感而努力，尽管他自己意识不到这一点。如果他通过正面手段无法获得这些，就会转而采取负面的手段。孩子的不良行为往往是更深层的问题的反映，我们可以通过根治这些深层问题消除很多不良行为。

### 行为有偏差的孩子往往是受挫的孩子

从孩子的不良行为中我们能获知很多信息。从潜意识的角度讲，孩子的哭闹事实上是在恳求我们“请关爱我，我需要归属感”，孩子耍性子、发脾气的意思则是“我觉得自己无能为力，需要你的帮助”。孩子的不良行为并不是有意做出来的，他只是觉得这是满足自己心理需求的唯一替代方法，哪怕由此而获得的归属感和地位感事实上是负面的。

理解孩子对归属感和地位感的心理需求，对纠正孩子将一切视为理所应当的心理非常重要。概括而言：

1. 孩子对归属感和地位感的需求，只能积极地引导。我知道我该选择什么，全世界数以万计的父母在看到我的方法所带来的效果后，也都认同我的选择。

2. 归属感来自生命中重要的人的积极关注。有了这种关注，孩子才能从情感上与你亲近，才能对自己在家庭中的地位感到自信。如果缺乏这种关注，孩子就会以哭闹、焦躁的行为、唠叨或纠缠来获得自己想要的关注和归属感。地位感来自他对自己的能力及贡献的确认。如果他不相信自己具有这种能力，就会为你所做的每一个决定与你争吵，当他不快乐时，就会使性子、发脾气，只因这能让他觉得可以在一定程度上影响你。

3. 你不能一劳永逸地满足孩子对归属感和地位感的需求，你需要不断地满足他的这些需求——低龄的孩子对归属感和地位感的需求尤其强烈。

记住，孩子并不知道自己的不良行为与对归属感和地位感的追求之间的联系，甚至根本不知道这些心理需求的存在，因此，能否以积极的方式满足孩子的心理需求，防止他出现偏差行为，全在于父母如何行动。

还有哪些东西是你的孩子本应得到的？当他擦伤膝盖时，给他贴一张创可贴，但上面不一定非得印有巴斯光年的图案；当她口渴时，及时为她补充水分，但不必是餐厅里冒着凉气的彩虹冰沙，白开水就行；睡觉前为孩子讲讲故事，但用不着讲上十几个故事，外加歌舞表演。本书