

跟哈佛学教育

内容提要：

好的教育方法是教育成功的一半。父母花时间来学习和掌握一些高效的教育方法大有裨益。

目 录

■ 你是否掌握用哈佛的方法教育孩子

- 你掌握用纪律约束孩子的方法了吗？ 2
- 度过麻烦的第二年 11
- 如何与孩子做游戏 13
- 为什么要坚定而不专制 20
- 如何纠正孩子的不良举止 32
- 为什么孩子不听话 39
- 如何消除孩子对惩罚的恐惧 45
- 孩子明知故犯怎么办 47
- 为什么不试试用故事教育孩子 51
- 怎样用提问引发孩子思考 52
- 如何对待害羞和暴躁的孩子 54
- 如何帮孩子摆脱恐惧和沮丧 60

■ 你能发现孩子走向哈佛的天赋吗

- 假定所有的孩子都有走向哈佛的天赋与才能 78
- 如何客观观察你的孩子？ 79
- 为什么要只注意孩子的积极面？ 80
- 怎样认识孩子走向哈佛的天赋与才能 81
- 你是否也相信天才论 83

<input type="checkbox"/> 不要把孩子当成玩具	85
<input type="checkbox"/> 教育孩子要靠自己	86

■ 如何让孩子走上通往哈佛的成功之路

<input type="checkbox"/> 如何用内心的满足调动积极性	88
<input type="checkbox"/> 怎样帮助孩子树立自尊	90
<input type="checkbox"/> 如何让孩子掌握自己的世界？	91
<input type="checkbox"/> 如何鼓励孩子的自立精神	92
<input type="checkbox"/> 孩子胆怯怎么办？	95
<input type="checkbox"/> 锻炼孩子的勇气有哪些方法	97
<input type="checkbox"/> 为什么不让孩子自己做事	99
<input type="checkbox"/> 如何培养孩子独立的思考能力	102
<input type="checkbox"/> 告诉孩子,机会要自己获取	104
<input type="checkbox"/> 如何教会孩子谈话	108
<input type="checkbox"/> 怎样培养孩子的独立生活能力	110
<input type="checkbox"/> 如何教孩子建立信任感	112
<input type="checkbox"/> 你懂得如何让孩子正视现实吗？	113
<input type="checkbox"/> 如何培养孩子面对现实的勇气	116
<input type="checkbox"/> 怎样引导孩子参加社会公益劳动	120
<input type="checkbox"/> 如何帮助孩子克服恐惧	120
<input type="checkbox"/> 如何增强孩子对失败的承受力	130
<input type="checkbox"/> 通过这件事,孩子学到了什么？	134
<input type="checkbox"/> 父母应该用什么方法培养孩子的责任心	138
<input type="checkbox"/> 孩子变得胆小了吗	143
<input type="checkbox"/> 如何教育孩子独树一帜	147

<input type="checkbox"/> 如何教孩子学会控制情绪.....	149
<input type="checkbox"/> 如何清除孩子的不良情绪.....	154
<input type="checkbox"/> 令孩子沮丧的搬家.....	160
<input type="checkbox"/> 应付因疾病带来的痛苦.....	162

■ 如何爱自己的孩子？

<input type="checkbox"/> 你会拒绝孩子的要求吗？.....	166
<input type="checkbox"/> 你总是做孩子的"替罪羊"吗.....	168
<input type="checkbox"/> 如何使孩子知道你的爱.....	169
<input type="checkbox"/> 怎样获得孩子的尊重.....	171
<input type="checkbox"/> 你是否过分保护孩子.....	175
<input type="checkbox"/> 难道你忘了,他只是个孩子.....	177
<input type="checkbox"/> 为什么不要怜悯孩子.....	180
<input type="checkbox"/> 你知道如何向孩子说"不"吗？.....	183
<input type="checkbox"/> 是否应该"无微不至".....	187
<input type="checkbox"/> 你是搭救型父母吗.....	192
<input type="checkbox"/> 如何帮助孩子摆脱过度心理依赖.....	195
<input type="checkbox"/> 怎样对待孩子的无理取闹.....	197

■ 你是否掌握用 哈佛的方法教育孩子

好的教育方法是教育成功的一半。父母花时间来学习和掌握一些高效的教育方法大有裨益。

□你掌握用纪律约束孩子的方法了吗？

对于社会而言，儿童无疑是一个初来乍到者，他的生活才刚刚开始。在儿童抚养中，管教的目的是不是控制孩子的行为，而是教孩子如何控制自己的行为。

在儿童的生命早期对他进行管教的时候，成人需要记住，对于不听话的行为来说，惩罚本身——或者它的威胁性——对于顽皮的行为是一种效果很差的制止手段。它更可能导致憎恨，而不能促成听话的行为。而且尽管一个心怀怨愤的儿童，暂时可能是一个更能够与他人合作的孩子，他将来也一定会是和他人更加疏远和孤僻的人。

管教一个孩子时首要的和最重要的就是耐心。在你采取任何行动前，都要确定你已经清楚地知道你的行动真正要达到的目的是什么。

比如，假设你的孩子正用蜡笔在墙上画画。你第一个想法可能是：我要立即制止这种行为！不过，短暂的停顿之后，你可能会意识到你真正想做的只是影响你的孩子，让他知道尊重家庭的财产，而且明白应该在什么样的材料上画画。如果你只是因为墙被弄脏了就过于草率和严厉地责备孩子，那就会妨碍这些目标的实现。如果孩子知道在墙上画画会使你很难受，你的孩子最终可能还会为了回击你再这么做；或者更糟糕的是，压抑了孩子用画或者类似的创造性形为表现自己的个性的能力。

就你确定的目标来说，在这种情况下管教孩子更好的方式是，坚决地却更加平静地告诉孩子画画是一件好事，但是在

墙上画画却不太好。然后你应该设法让孩子参与清洗墙壁工作,并且设想一下用什么材料画画更为合适。也许你会发现你的孩子最喜欢站着画画,你就可以为他放置一个画架,或者在特定的、别人不常去的墙上用胶布给他固定一些画纸。

另外一种不同的但是更加有权威的训练方法,是必须阻止你的孩子做一些危险的事情。比如,你不想让孩子跑到房子前面的街上。在这种情况下你的目标不是鼓励孩子的言行采用某种更被他人接受的方式,而是要保证他按照你所说的去做。你当然要解释为什么你要他远离街道,但是只靠你的解释并不能达到你真正想达到的目标。这种危险对于孩子来说可能过于抽象了,他还无法意识到它的存在。但如果你过于生动地描述可能会出现的危险,他又会变得过分害怕而不再到屋外去玩耍。

在这种情况下,你坚持要孩子同意不到街上去的规则会好得多,这样你管教的中心就是服从而不是让自己选择行为。

除了强调规则的重要性外,你应该经常重复这些规则,这样你的孩子就肯定能记住它们。用"押韵词"来表述一条重要的规则对孩子的记忆也很有帮助。比如为了不让你的孩子到街上去玩,你可以这样制定规则:"让你的脚/放在街道之外。"如果只有在真正需要这种管教策略的情况下,你才使用它——教育孩子严格地遵守某项规则,那么你让孩子在这方面加以配合应该没有什么困难。他会认识到这个要求如此不同寻常的强硬,一定是十分重要的。但如果你滥用这种策略,它会很快变得没什么用。

你要经常花点时间考虑一下你管教的行为和要求后的目的,这可以在关系紧张的时候帮助你保持平静和泰然,也可以

帮助你避免无目的地虐待你的孩子。甚至最为清醒的父母，都可能变得习惯于发布各种根本不是孩子而是他们自己兴趣所在的命令。比如，当一位母亲需要她四岁的女儿帮助她做某件事的时候，她就会对孩子说：“快点做好准备。”母亲的这些举动是按自己的还是女儿的兴趣？

母亲的命令本身无伤大雅，但是却无意中表明了父母有时是欠考虑的，在这方面他们还要学会控制自己，尤其是在对孩子非常生气的时候。父母非常容易把自己对孩子的爱和权威性变得想当然。如果这种情况发生了，他们会把自己的期望和对于孩子来说什么是最好的混为一谈。同时，他们的孩子会变得更为困惑，而且有可能受到伤害而心怀怨愤。

为了你自己，或者说为了你的家庭，你可能不时地坚持要孩子做他们不感兴趣的事。当这种情况出现的时候，你要确信自己了解这个事实：在你和孩子交往的过程中反映了你的意识，你为自己的要求提供了一个简单的解释，还有你已经把这种情况出现的可能性降低到最小的程度。这样，你的孩子最终会学会像尊重自己的兴趣一样尊重他人的愿望。

这里还有一些对孩子进行管教的其它方法，它们不会引起事与愿违的情感问题：

●约束孩子的纪律，必须清晰、一致和可靠。

在许多事例中，孩子不合规矩的行为背后所隐藏的动机都是对于命令下意识的渴望。这个世界在孩子看来是非常神秘的，因此也是令他感到惊恐的。更糟糕的是，处于这个年龄段的孩子还无法依靠自己的肉体或者灵魂去做自己想做的事，因此他们通过不合规矩的行为，迫使父母帮助他们把事情纠正过来。

作为父母,要为你的孩子确定明确的行为标准,定期检查以确保你的孩子理解和接受这些标准,并且以一种可以预期的安全方式运作和维持这些标准,这些都是你的责任。如果有一天你瞅见孩子在偷蛋糕,而且第二天又发生了同样的事,你却只是纵容地笑笑,那么孩子将无法学会控制自己的行为。

如果是双亲家庭,那么你和你的配偶要使用相同的管教方式,而且要以相同的方式分担管教的责任。最重要的是,一位家长不能把管教者的角色推给另外一位家长,或者在孩子面前为谁担任这个角色讨价还价。对那些对孩子也负有管教责任的人,比如祖父母或者保姆,你也应该告知他们你确定的管教方式,并鼓励他们按照这种方式去做。

●体罚无效。

揍孩子的屁股或打孩子的耳光,只能表明你自己已经失去了控制。从根本上来说,你只是在教孩子:理智不起作用的时候只能靠暴力。因为害怕挨打,孩子短时间内的行为可能会表现得更容易被别人接受,但是最终结果只能是孩子内心滋生着不为人所知的怨恨,在情感上和打他的人不断疏远,最后可能就是这种或那种形式的报复。

父母和幼子之间的联系在感情上是多变的,他们彼此间的交往通常承受着如此大的压力,因此即使最仁慈的、最富于爱心的父母,有时也会揍孩子的屁股或打孩子的耳光,尤其是孩子做事不顾后果而伤害了父母的时候。如果揍屁股或打耳光只是偶尔发生过一次,那么还可以被原谅;但如果这种行为一再重复,甚至被当作管教孩子的一种手段,那么就是不可原谅的。

一旦你有体罚或责打孩子的冲动,尽量想办法减少精神

上的紧张,比如从 1 数到 10,或者一定让自己和孩子都坐下来,平静几分钟。如果你的确因为强烈的感情冲动而体罚或责打了孩子,你对自己和孩子都需要耐心。向孩子解释一下你为什么这样做,然后再向他道歉。

● 尽快地找到问题出现的原因。

在管教孩子方面,存在着一个共同的误区:每当孩子破坏了某项规则或者制造了某类问题的时候,人们总是埋怨孩子,却没想到埋怨孩子所处的环境。如果你的孩子在撕书的时候又被你抓住了,你不要像一般人那样脱口而出:"坏孩子!"或者"为什么你总是给我制造麻烦?"相反,你首先应告诉他按规矩是不可以撕书的,要保证他同意这个规则。孩子也应该为自己行为的后果负责。当然不是用不让看电视来责罚他,这样对他会显得不合逻辑,而是一定要他整理被他弄得乱七八糟的东西。

另外一种侵犯孩子但更加隐晦的方式是只给孩子下命令、但是却不教他做什么——或者不做什么;。比如,如果你看见女儿正在折磨家里的猫,这样说可能会带来更好的结果:"你那样抓着猫的眼睛,它会受伤的。"而不应该冲着她叫嚷:"不要动那只猫!"

● 学会运用"暂停"

如果孩子就是不愿停止不合规矩的行为,那么不可避免地会出现这种情况:无论父母说什么或做什么,孩子都会继续哭哭啼啼,满房间乱跑,或者摔东西。在这种情况下孩子这样做的原因最可能是在寻求他人的注意,哪怕是招来责备也好。在这种情况下,"暂停"是个非常有效的管教策略。

"暂停"是告诉行为不端的孩子到一个特定的、单独的地

方呆一段时间,直到他已准备好按照更容易被他人接受的方式行动的时候。这样做,不仅可以使孩子离开诱发不良行为的环境,而且给了孩子一个机会,让他按自我调整的速度去认识不合规矩的行为让他失去了什么:他人的陪伴。

为了某种一贯的目的,"暂停"之处应该总是相同的——一处安静之地或孩子房间中的一张椅子。如果孩子还没有做好准备就想出去,就应该确定"暂停"时间的最低要求。对每个年龄的孩子都从1分钟开始,但是不要超过30分钟。"暂停"时间不应该太长,否则就会失效。

●不要简单地说"不"。

比如你的孩子正在敲锅,而你不想让锅被他那样敲打,那就提供另外一个更适于敲打的东西。如果他制造的噪音打扰了你,就建议孩子到屋外去敲打。或者你还可以建议他从事另外一项活动,比如画画或者玩积木。不过你只能提供两种选择,否则孩子就会被弄晕了。

●尽量把赞扬和指责联系在一起。

除非孩子相信你们依旧爱他,而且他们接受父母管教后,自己的生活不会变得很糟糕,否则他们就不会举止得体或者积极地接受管教。记住,在一个孩子的眼里,无论他当时做了什么都是应该的。如果你否认这个事实,那么孩子就会变得怀疑一切。

●不要过分地夸大实际上的损失。比如,你的孩子把你梳妆台抽屉中的东西全部倒在地板上,如果实际上把它们恢复原状不需要一天,那么就不要说:"要把一切恢复原样需要花我一整天的时间。"

●只要你做错了,就应该道歉。

当你意识到你在对孩子进行管教的过程中做错了什么,一定要向孩子道歉,这可以为孩子树立良好的榜样。这些错

误的事情包括：不公正地责备孩子，导致其它问题的出现，没有给你孩子足够的机会去解释和改正他的行为，或者惩罚孩子过于严厉。

就管教这种环境而言，最为有效的道歉应是迅速、简短而简单的。另外，这个道歉必须付诸实施。

●确定他在听你说话。

为了减少可能让孩子分心的东西（比如电视噪音），要和他面对面地交谈，并且要求他重复你的话，这样你就能确定他已经理解你所说的了。

●下命令要果断。

如果你说：“你是否可以不敲地板了？”你就是鼓励他说“不”。命令显得更加果断些会好些：“不要敲地板了！”

●避免把你的命令变成施恩。

有时，你纯粹是为了自己的利益而需要孩子的合作。不过，要尽量限制把命令说成“施恩”的次数。孩子需要为了自己的利益自觉地服从你的命令。另外，如果你提出命令时好像是在施恩给孩子，他最终会对这些利用感到憎恶。

●只下一次命令。

谈话的时候，孩子的注意力的范围是有限的，更不用说孩子对命令的忍耐是非常有限的。如果你把几个命令同时堆积在孩子的头上，孩子只会感到不知所措。甚至那些能全部记着这些命令的孩子，也有可能拒绝实施这些命令。

●命令中应该包含着奖励。

比如，不要说是上床睡觉的时间了，而是说，是你上床睡觉的时间了，你乖乖躺下，我会给你讲故事的。或者不要只是说“请把罐子递给我”，而是说“请递给我那个罐子，那样我就

可以开始为你准备晚餐了”。但要避免对孩子公然行贿。另外,注意在下命令的时候不要附有先决条件。比如,"如果你拾起衣服的话,我们就可以准备外出了"。运用"如果"一词,就是鼓励孩子按照自己的愿望服从或不服从命令。

●保证你对自己的命令是支持的。

不要允许孩子通过拒绝、遗忘或者故意失败而拒不执行你的命令。另外,除非你的孩子为他为什么如此做提供了非常可信的原因,你不能撤消原有的命令。如果你的孩子坚决不合作,那你别无选择,只能给予他适当的惩罚。

不到五岁的孩子是一个非常麻烦的购物伙伴,他们总是不停地向你要那些你不想给他的东西,或者任意地从货架上挑选引起他注意的东西。最终的结果可能就是,你们俩友好地一起出门,回来时却都因为激烈的争斗而变得精疲力竭。

这里有一些建议可以帮助你改变孩子难以控制的购物行为。

●事先和孩子讨论一下这次购物之行。

告诉孩子你们一起要去干什么,你们将会有怎样的经历,以及你期望他有何种行为。这就给了孩子足够的信息和机会,能够使他的情绪保持良好的状态。

●进商场前,先同意孩子买某件东西,而且坚持只能买这个东西。

为了确保孩子不会选择不合适的东西,让他在你提出的几个选项中挑选一个。如果孩子知道肯定会得到某样东西,而且很快就能得到满足,那么他会很高兴让你在这次购物之行中占据主导地位。

●当带着孩子穿越商场的时候，你可以和他做一些游戏。

比如，给孩子提供你们下面要买的东西的线索，然后让他猜猜是什么。这样做的原因是，孩子在购物过程中搞破坏的原因只是因为他们感觉父母忽略了自己。

●给孩子一些意外的惊喜。

理想的情况是，这种惊喜是对孩子那时所表现出的良好举止的酬赏。如果你们此时在食品店，那就考虑给孩子买些吃的。

●给孩子一定数量的钱。

用这种方法，孩子能够感受到独立、兴趣和责任，而不是感到陷入了某个圈套、厌烦和不负责任。这个方法是否成功，很大程度上取决于孩子的年龄、是否细心或者智力成熟的程度。对孩子，只要告诉他们能够花的钱的数目；对于年长的孩子，尽量把真正的钱交到他们的手上。

●让孩子帮你找东西。

事先告诉孩子你想买什么，要求他帮助你找一下那些东西在哪里。如果找到了，就让孩子把它递给你。如果你们俩是正式的购物伙伴，你的孩子就会对此投入更加强烈的感情，从而使这次购物之行变得令人愉快。

四岁到六岁的孩子能够了解父母购物时是如何做出决定的。如果事实上也是这样的话，父母应该让孩子参与决策，这可以激发他们的自尊心，还可以通过教育他们如何选择特殊的商品而使其成为理智的消费者：比如购买最新鲜的水果，在两种罐头中选择较好的一种。

□ 度过麻烦的第二年

儿童生活中的第二年是以“麻烦的第二年”而出了名的。这个年龄的孩子，刚刚形成独特的个性，刚开始意识到自己的需要、父母的需要、社会的需要和他们真正得到的东西之间存在着巨大的令人心灰意冷的鸿沟。

更糟糕的是，两岁的孩子还没掌握成人的语言，还无法用语言准确地表达他们的感觉，或者通过语言获得他们所期盼的结果。因此，他们或者求助于哭哭啼啼地诉说，或者是乱发脾气。在许多事例中，这两种策略，失意的孩子都会采用，温和一些的是哭哭啼啼地诉说，让人更为紧张的是乱发脾气。这时，孩子脆弱的自控能力往往很快就会崩溃。

不幸的是，到了三岁，孩子的这种不良的行为模式依旧没有改变。一般来说，哭哭啼啼地诉说这类令人害怕的事情要持续到二岁半左右，而乱发脾气这类令人害怕的事情要持续到四岁半左右。以后，哭哭啼啼诉说或者乱发脾气的事间或还会发生，但是已经更加零散，除非孩子受到了某种特别强烈的惊扰。

因为哭哭啼啼地诉说和乱发脾气动机是相同的，对于父母来说可以用相同的方式处理。说它们是可以处理的并不意味着它们总是能被制止，或者说它们常常能被制止。就像天气对人的影响一样，对于哭哭啼啼地诉说或者乱发脾气的孩子，人们只能去接受并尽可能地保持平静。不过，这里有切实可行的六个步骤，它们能够帮助你们控制这些令人害怕的事情：

●调查原因。

要确定你孩子哭哭啼啼地诉说或者乱发脾气是不是因为劳累、饥饿、身体不适或者病了。如果有可能是其中的一种原因的话,那就要采取相应的行为。

●转移兴趣。

一个孩子如果哭哭啼啼地说些什么或者乱发脾气,你要及时制止这些行为。你尽量用你所知道的孩子喜欢的东西——比如说他所喜爱的玩具或游戏——来引起他的兴趣。

●视而不见。

如果不合规矩的行为后面没有什么生理上的原因,或者你无法使孩子分心,最好的策略就是对这些行为视而不见。无论多难做到,你都要尽量这样做。最终,你的孩子将因认识到他不会从哭哭啼啼的诉说或者乱发脾气中得到什么,就会自己安静下来。你对他的此类行为越视而不见,孩子依赖这些行为来达到目的的可能性越小。毕竟,这些行为对孩子的压力比对你的大。

●让孩子独处。

让你的孩子独处一段时间,或者让孩子到某个专门为"暂停"而设计的地方(比如房间中某个安静的角落或者孩子的房间)去呆一会。

●对孩子的行为进行记录。

每次孩子出现了严重的哭哭啼啼的诉说或者乱发脾气的行为,你都要记录下来。你可能会因此发现这类行为一般都会发生在每天的同一时间内,或者发生在同一种活动中。如果的确出现了这种情况,你就可以采取行动预测或减少未来发生这种行为的可能性。

●用严肃的语调下命令。

在你和孩子进行正式的交谈时,或者在你尝试许多间接的或者有趣的下命令的方式时,不要又在其中插入另外一个命令。直接些,用严肃而不带威胁的语调下命令。

□如何与孩子做游戏

游戏对孩子的成长非常重要,尤其是学龄前后儿童。在游戏中,孩子的智力品格等能得到相应的锻炼。

对于孩子来说,这是他们了解自己和周围世界的最有价值的方法。因为孩子除了对成人的指导做出反应外,也无力做些其它什么,所以他们把游戏看成能够按照自己的愿望去行动的唯一机会。而自主对于他们的心理健康发展是必不可少的。通过游戏,孩子们可以让自己一一安全地、令人愉快地和本能地一一意识到自己的长处和短处,从任务的完成和他们周围一切可见的东西中获得满足,并能有效地和他人交往。

从情感健康方面来说,游戏也使孩子在两个方面特别获益:首先,它为他们的感情发泄找到了一个有创造性的、有教育意义的和合适的途径;其次,它可以训练他们,告诉他们如何读懂他人的情感,并用一种社会可以接受的方式对之做出反应。

让我们先看着游戏怎样作为情感发泄的途径。当许多婴儿六个月大时就第一次表现出对藏猫猫这个游戏的兴趣,一两年后,孩子们用来发泄愤怒、无能为力和无保障等情感的方法,一般就是堆积木然后把它们推倒,或者用玩偶、填充动物玩具、机械玩具"扮家家"来发泄这些感情。