

为万千爸爸妈妈准备的亲子互动工具书 (25)

大忙人这样陪孩子， 半小时胜过一整天 (3-12岁)

大忙人没时间陪伴孩子，
但陪伴的质量比数量更重要。让忙碌的家长也能高质量陪伴孩子。

亲子互动
工具书

亲子互动
工具书

编：陈一、陈一、陈一
编：陈一、陈一、陈一
编：陈一、陈一、陈一

中国少年儿童出版社

为孩子健康成长而读书！系列工具书 05

大忙人这样陪孩子， 半小时胜过一整天（6~12岁）



(美) 黛·伯克博士
(美) 罗恩·赫伦
(美) 布赖恩特·巴里莫
陈燕 译

江苏教育出版社

目录

[前言：忙得没时间？掌握陪伴技巧，对孩子不再愧疚！](#)

[第一章](#)

[本章导言](#)

[1. 测测你正在用哪种教育方式：放纵式，严厉式，还是积极式？](#)

[本节小结](#)

[2. 期望值要合理，孩子处处都让你满意](#)

[本节小结](#)

[3. 跟孩子说话要具体，他才明白该怎么做](#)

[本节小结](#)

[4. 巧用“后果”改进孩子的行为，大忙人也能很轻松](#)

[本节小结](#)

[5. 变着花样讲道理，孩子才能听进去](#)

[本节小结](#)

[第二章](#)

[本章导言](#)

[1. 边讲道理边表扬，几分钟就能让孩子更懂事](#)

[本节小结](#)

[2. 学会“预防式教育”，孩子遇到困难时你不操心](#)

[本节小结](#)

[3. 想让孩子自己管好自己，不如和孩子“签个约”](#)

[6个小贴士，让孩子不“违约”](#)

[本节小结](#)

[第三章](#)

[本章导言](#)

[1. 孩子的气话别在意，你冷静之后，小家伙会更爱你](#)

[本节小结](#)

[2. 发现错误不要急，巧妙“纠正”很省力](#)

[6个小贴士，让大忙人不对孩子发脾气](#)

[本节小结](#)

[3. 孩子跟你发脾气？6步就让他“没脾气”](#)

[本节小结](#)

[第四章](#)

[本章导言](#)

[1. 每天花一点时间，就可以教孩子最好用的社交技巧](#)

[本节小结](#)

[就跟孩子这样说，16项社交技巧全掌握](#)

[2. 教孩子作出“最佳决定”，再不用担心孩子会学坏](#)

[本节小结](#)

[3. 每周不到半小时，就能开个高质量的家庭会议](#)

[本节小结](#)

[4. 加点家庭特色，家庭更有吸引力](#)

[本节小结](#)

[第五章](#)

[本章导言](#)

[1. 不必做“监工”，每天交流一小会儿，孩子学习更来劲](#)

[本节小结](#)

[2. “好”朋友、“坏”朋友？分清之后孩子就知道该怎么做](#)

[本节小结](#)

[太忙人育儿技巧速查](#)

图书在版编目（CIP）数据

大忙人这样陪孩子，半小时胜过一整天[英]伯克博士，[英]赫伦，[英]巴恩斯著；陈枫译.--南京：江苏教育出版社，2011.11

ISBN 978-7-5499-0544-7

I. ①大... II. ①伯... ②赫...③巴... ④陈... III. ①儿童教育：家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第066150号

Common Sense Parenting, 3rd Edition— Using Your Head as Well as

Your Heart to Raise School-Aged Children

Copyright © 1992, 1996, 2006 by Father Flanagan's Boys' Home

All rights reserved.

中文版权©2011上海读客图书有限公司&江苏凤凰教育出版社有限公司

经授权，本书中文简体版由上海读客图书有限公司和江苏凤凰教育出版社有限公司合作出版

江苏省著作权合同登记号：10-2011-238号

书 名 大忙人这样陪孩子，半小时胜过一整天

作 者 [英]雷·伯克博士 [英]罗恩·赫伦 [英]布丽奇特·巴恩斯

译 者 陈 枫

责任编辑 吴文昊

特约编辑 胡艳艳 许姗姗

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏教育出版社（南京市湖南路1号A楼 邮编210009）

苏教网址 <http://www.1088.com.cn>

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

策 划 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 680mm×990mm 1/16

印 张 15.5

版 次 2011年11月第1版

印 次 2011年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5499-0544-7

定 价 29.00元

如有印刷、装订质量问题，请致电021-33608311（免费更换，邮寄到付）

版权所有，侵权必究

前言：忙得没时间？掌握陪伴技巧，对孩子不再愧疚！

也许你还在羡慕那些全职妈妈，羡慕她们有大把的时间陪孩子——别再无谓地羡慕了！其实，陪得多不如陪得巧，教育孩子，拼的是巧功夫！不掌握技巧，只是盲目地追求“陪久一点”而非“陪好一点”，只会让你浪费掉大把大把的时间，而且，陪孩子太长时间反而会让孩子过度依赖你，从而丧失独立性，孩子对事物的判断力、解决力也会大大削弱。然而，你在本书里学到的技巧却能给你正确的指导，让你少走弯路，并在将来做得更好。这些技巧都经过了多次的实践检验和科学论证，对提高孩子的学习效率、社交能力等方面都大有裨益。

你是孩子的第一个老师，也是最重要的老师，没有人会比你对孩子的影响更大！这就意味着，作为家长，你需要付出尽量多的关爱、耐心和精力。即使这样，你还是会发现教育孩子是你一生中最大却最有趣的挑战。好好把握这个机会吧！

要想让本书提到的所有技巧奏效，有一个非常重要的前提——和孩子在一起，每天陪孩子至少30分钟！只有这样，你才可以教育孩子。你很快会成为称职的好妈妈，就是这么简单。

你正在成为一个好家长，这过程就像坐过山车一样惊险而又刺激。你对孩子的关心和你在本书中学到的技巧会对你的家庭产生积极的影响。即使小家伙快把你气疯了，你首先要做的事也是——关心他、爱护他，其次才是教育他。好好利用和孩子在一起的时间吧，因为这是你教育的最佳时机！

本书分为五章。第一章为你提供一些最基本、最有效的技巧，比如设置合理

的期望值、给予有效的后果、讲道理等。第二章为你提供三种方法，以鼓励孩子的好行为、预防孩子的不当行为。第三章则集中讨论了让父母头疼的一些问题，比如孩子做错事、发脾气或固执。这一章教你如何快速、有效地制止和改正孩子的不当行为，以及怎样教孩子控制情绪。另外，该章还为你专门准备了一些小技巧，让你在与孩子发生冲突、情绪波动很大时保持平静。第四章教你如何主持家庭会议、制定家庭惯例、延续家庭传统以及如何形成你独特而有效的育儿风格。最后一章则讲解如何教孩子正确应对学业问题、同辈压力以及媒介（电视、网络等）的消极影响等。

本书在章节设置上也注重“易读性”。每小节末尾都有小结、要点回顾以及育儿常见问题解答等，方便忙碌的你依据实际情况来运用育儿技巧。此外，多数小节的末尾还为你提供了建设性的“半小时行动方案”，可以让你边学边操作，更能巩固所学技巧。

任何育儿问题都没有绝对的答案，因为每个情景、每位家长、每个孩子都是独一无二的。因此，我们为你提供的指导和建议都是紧密结合实际生活的，从而更便于你掌握。书中的育儿技巧适用于6~16岁的孩子。希望你能坚持使用这些育儿技巧，直到将其变成一种习惯。如果你始终坚持使用，你将会看到孩子可喜的进步！

现在，大忙人妈妈，好好利用每天的半小时，开始出发吧！



第一章

把陪孩子的每一分钟都用到位

作为大忙人，你可能没那么多时间陪孩子、教育孩子。你多么希望能有大把大把的时间和孩子在一起，然而，花的时间多，实际效果却未必好。事实上，和孩子在一起的每一分钟，你都在教育着孩子，你的一举一动也都影响着孩子。要想提高育儿工作的质量和效率，首先要掌握最基本、最有效的育儿技巧：了解自己目前的教育方式、设置合理的期望值、给予有效的后果、讲让孩子听得懂的道理。

本章导言

只要和孩子在一起，你就每时每刻都在教育着孩子：你可能是在教孩子怎样铺床，也可能是在告诉孩子不应该与其他小朋友打架；可能是在提醒6岁的孩子出门前要穿上外套，也可能是在正式比赛前与孩子做预演；可能是在为孩子讲睡前故事，也可能是在教他怎样准备晚餐；可能是在辅导孩子做作业，还可能是在一起讨论一部电影。不管是哪种情况，你的一言一行都会对孩子的一生产生影响，同时也会影响到你和孩子之间的关系。

忙碌的上班族家长们经常会说：“我们真希望自己准备得更充分一些。”那么，为什么不在百忙之余，先花几分钟制订一份计划呢？本书将为你提供一个规划，它不仅告诉你该怎样教育孩子，更能让你形成自己特有的教育方式。

这个规划需要你自始至终做到以下三点：

意见一致——即，夫妻双方（或其他养育者）采用同样的教育方法、同等的包容度，在管教孩子时保持意见一致。

贯彻到底——即，夫妻双方共同确定一种育儿方案，并始终坚持这个方案。这样，育儿技巧才会更有效。

果断自信——即，不管情况多么糟糕，也不管面对多大压力，即使孩子没能达到你的期望，也都不要犹豫，而要始终坚持已定的育儿方案。

1. 测测你正在用哪种教育方式：放纵式，严厉式，还是积极式？

“管教”一词通常会被误解，提到它，人们往往会想到不愉快的事情，比如泪水、怒吼或者冷战。面对孩子的不当行为，有些家长会非常生气、难过，从而表现过激。在这些家长看来，“管教”就是“惩罚”孩子。然而，惩罚只会在短期内有用，也就是说，惩罚只能暂时遏制孩子的某些不当行为。从长远来看，打骂、吼叫、奚落、贬低或者疏远孩子，都会产生各种家庭问题，其中最严重的就是破坏亲子关系。而且，孩子并不能从这些不当的惩罚中学到任何东西，只会害怕或疏远父母，或是在自己生气、难过时也出现同样的过激行为。

除了惩罚，还有更好的管教方法。通过本书，你可以用更积极的方法来管教孩子，特别是在你想要纠正孩子的不当行为时。不过，首先来看看目前你是怎样管教孩子的。

你习惯用哪种方式管教孩子？

先想一下，当孩子做出不当行为或者你想阻止孩子的不当行为时，你平常是怎么做的？读一读下面的描述，从中选出最符合你的5个选项，然后将这5个选项按照从“最常使用”到“从不使用”的顺序进行排列，并在旁边注明使用的频率（“偶尔”、“一般”或“经常”）。为了准确定义你的管教方式，请如实作答。

当我管教孩子时——

- 1.我会指导他：“你在跟我顶嘴。不许说了，听我讲。”
- 2.我会和他谈条件：“如果你保证……这次就让你这么做。”
- 3.我会讲道理：“我想让你这么做，因为……”或者“你要像我教你的那样去做，因为……”
- 4.我会为孩子找借口：“这不是你的错，是你朋友不好”或者“你应该更有责任心，但我知道这对你来说有点困难。”
- 5.我会给予消极后果：“因为你没有按我的话去做，所以今晚不能看电视。”
- 6.我会威胁他：“如果你再这样做，我就……”或者“别让我再说第二遍，否则……”
- 7.我会直接限制他：“我知道你心里很难接受，但是说了不行就是不行。”
- 8.我会给孩子评价：“捣蛋鬼！”或者“真是个大懒虫！”
- 9.我会激励他：“因为这个星期你每天放学都按时回家，作为奖励，你周末可以晚点回来。”
- 10.我会采取报复：“你给了妹妹一拳，现在你也要吃她一拳。”

11.我会妥协：“好了好了，给你买，真受够你了！”

12.我会让他提前做好准备：“我们来练习下吧，这样，当同学怂恿你逃课时，你就知道该怎样做了。”

最常见的三种管教方法是：①放纵式；②严厉式；③积极式。总是放纵孩子的父母，对孩子的期望值非常有弹性。严格要求孩子的父母，则不愿轻易改变对孩子设定好的规矩或要求。而采用积极式方法管教孩子的父母，则愿意在某些规矩上与孩子进行沟通，但是也会设置一些合理的界线。

你的测试结果是什么呢？你最常用的三项管教行为又是哪些呢？如果是2、4和11，那么你管教孩子的方式就属于放纵式；如果是6、8和10，那么你的方式就属于严厉式；如果是1、3、5、7、9或12，那么你就是个积极管教孩子的家长。绝大多数父母在管教孩子的过程中，这三种方式都用过，但最常用的那三种行为决定了你的管教风格。

一般来说，积极式的父母比较容易创造一个温馨的家庭环境，孩子也更听话。本书提倡这种与孩子进行互动的教育方法，本书的目的也是让你学会这些互动技巧，并将它们融入到你的育儿过程中。例如，如果你经常放纵孩子（与孩子谈条件、为孩子找借口、向孩子妥协），那么你可以运用更多的指导、限制和后果来改善你原来的方法。如果你对孩子太严厉（直接评价孩子、报复孩子、对孩子进行威胁），那么希望你能多跟孩子沟通，根据孩子的行为决定采取何种后果，同时要对孩子说明遵守规矩的原因。最后，即使是积极式的管教方法也存在着一些不足——比如，太多的指导和没完没了的讲道理。如果你使用的是这种管教方式，那么你可以将家庭规范写下来，形成“文件”，这样，出现问题时也能及时解决。

掌握“积极式教育”，大幅提高育儿效率

我们管教孩子，是希望孩子学会必要的技能（比如，怎样与人和睦相处），那么，你的教育方法就不能给孩子一种无聊的感觉，而是让他感受到学习的乐趣。

本书使用的管教方法，我们称之为“积极式教育”。书中所讲的各种技巧都会为这种积极、有效的育儿方法打下基础，从而大幅度提升你的教育效率。

积极式教育就是：

关心爱护——让孩子知道你爱他，关心他的一切。

详细说明——让孩子明确知道他哪些做得对，哪些做得不对。

积极回应——让孩子知道他所做的事会产生怎样的结果。

给出实例——给孩子明确的例子，让他知道今后该怎样改进。

确保效果——培养孩子的自制力（即控制自己的行为 and 情绪）。

相互交流——给孩子一个机会，展现他所学的知识。你是孩子学习过程中的一个积极因素，要和他一起朝着共同的目标而努力。

提供信息——做孩子的导师，提供信息以帮助孩子解决问题。

积极式教育有利于增强孩子的自信心，教孩子打理好人际关系，提升孩子的判断力，并灵活应对外界情况，同时也有助于培养孩子的自制力。这是因为，孩子在被关爱与赞赏时，会比在受气或受罚时，更容易学到知识。

积极式教育需要你明确告诉孩子他哪里做得好，为什么要继续这样做，以及哪里做得不好、要怎样改正等。如果你总是很愉快、平静、坚定、执著、清楚地传达信息，那么即使每天只陪孩子半个小时，也能胜过稀里糊涂地陪伴孩子一整天。

下面是两个积极式教育的例子：

萨利和她朋友走进客厅，谈论着班里新来的一个女孩。萨利的妈妈无意中听到萨利对她朋友说，以后不要和新来的女生一起玩，因为她没有穿名牌衣服。妈妈让她们俩坐下，一起讨论为什么不应该以貌取人。妈妈说，重要的是一个人的内心而不是外表。于是，两个孩子决定明天放学后叫上新来的女孩一起玩。

爸爸不让弗农去打篮球，因为他的家庭作业还没完成。弗农听了很生气，不停地跺脚，抱怨这样对他不公平。爸爸对弗农说他们需要讨论一下弗农的行为。首先，爸爸让弗农冷静下来，不要大喊大叫。弗农安静下来后，爸爸教育弗农说他需要学会接受别人说“不”，向弗农解释为什么学会这一点非常重要，最后告诉他在这种情况下应该怎样做。

当你学习并运用了本书的技巧之后，你就会和这两位家长一样，短短几分钟内就能解决当前问题，并能轻松改善孩子的行为、塑造孩子的美好性格。

陪孩子，要用好“时间”（**TIME**）

我们在前言中提到过，为了让育儿技巧更有效，你需要花时间陪陪孩子。下面这个方法可以迅速提升你的陪伴质量：

T = 谈话（Talk）

I = 指导（Instruct）

M = 监督（Monitor）

E = 鼓励（Encourage）

“谈话”就是要清楚地描述孩子的行为，告诉他哪些行为是对的，哪些需要改正。简单地说，就是要告诉孩子为什么他该这样做。“指导”就是教给孩子一些社交技能，让他学会怎样为人处世。当孩子遇到困难时，你平时的“指导”就派上用场了，它可以教孩子作出正确的决定，从而帮助孩子规避错误。此外，你还要“监督”孩子，在孩子犯错时给予消极后果，在孩子表现好时给予积极后果。最后，“鼓励”就是要表扬孩子好的行为，拉近亲子关系。本章接下来的几节会详细介绍怎样做到这四点。



本节小结

要想让你的育儿工作更加成功，你就要用积极的、充满关爱的、具体明确的方法管教孩子，不仅要处理孩子错误的行为，还要与孩子建立良好的关系。

只要你与孩子在一起，你就是在教育孩子。孩子就像海绵，即使你觉得孩子没听进你的话、没注意到你的行为，孩子也会把这些话语和行为完全吸收。当你采用积极的方法教育孩子时，孩子便受到了良好的影响。



要点回顾

1.什么是管教？

管教是指父母在日常生活中对孩子的积极教育和指导。

2.字母缩写TIME代表什么？

T = 谈话 (Talk)

I = 指导 (Instruct)

M = 监督 (Monitor)

E = 鼓励 (Encourage)

3.积极式教育有什么好处？

它能帮助孩子树立自信，教孩子融洽地与人相处，并能教给孩子自己作决定、控制自己行为表现的技巧。



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

本节中，你学到的最重要的知识是什么？

学习了这些之后，你有什么新计划？

2.作为行动方案的一部分，你要在本周多抽时间与孩子一起做些有趣的事情。让孩子安排活动，但是告诉孩子，这个活动不能用钱，并且要让全家人都愿意参与。



常见问题解答：“如何使用积极式教育”

我是一个单亲妈妈，是个上班族。我要怎样实施这些教育方法呢？我根本没

有时间嘛！

即使没有别人的帮助或支持，教育孩子也不难。虽然最初需要花点时间，但从长远来看，这都是很值的，因为孩子会渐渐学会更多得体的行为。这个问题也可以这样看待：你是愿意花几分钟告诉孩子你希望他怎样做，还是愿意在孩子为所欲为时，忍受愤怒、泪水和他越来越大的脾气？只要经过一段时间，教育孩子就会成为你的习惯，当孩子的行为有所改善后，你需要花的时间会越来越少。

如果用积极的方法教育孩子，而他的行为却越来越糟，我该怎么办呢？

如果你认为自己需要一些帮助，可以咨询专业人士。我们总会有需要别人指导的时候，特别是处理孩子的问题时。此外，你也可以打电话给孩子的老师或医生。

我家孩子有轻微残疾，这本书里讲的育儿技巧可以帮助我吗？

这些技巧不会对孩子造成任何伤害，因此也可以帮助你。我们知道，智力障碍或身体障碍的孩子需要特殊对待。在这种情况下，父母需要寻求专业人士的指导。但是你仍然可以使用本书中提到的各种技巧，关注孩子的日常行为。

2. 期望值要合理，孩子处处都让你满意

当我们问家长们为什么要学习教育技巧时，他们的回答一般都是——希望孩子改掉某个缺点。例如，有位妈妈希望儿子乖乖做家务，希望女儿不要总是耍赖皮；有个家长则抱怨他的儿子整天玩电脑游戏，而女儿每天晚上都要煲电话粥。这些家长总会跟孩子说“不要”做什么：“别跟我顶嘴！”或者“你再拿起电话试试。”但是，如果经常关注孩子的不当行为，家庭生活就会充满冲突、抱怨和挑剔。

所以，你要对孩子设定合理的期望值，不要过高也不要过低。比如，即使你没明说不许孩子玩电脑，孩子也知道你的真正希望是让他先完成作业，然后再去玩其他的。或者，你的女儿知道当你说“不”的时候，你是希望她能冷静地说“好”，而不是跟你要赖皮。本节就教你如何让孩子明白你的想法并按你的要求去做。

你期望孩子什么样？先在纸上列出来

父母首先要明白该为孩子设定怎样的期望值。下面列出的是大多数家庭为孩子定的规则和期望：

- 交际——与他人和睦相处，掌握问候和沟通的技巧，正确地

与异性相处，乐于助人，行为得体，礼貌待人。

- 学业——有良好的学习习惯，按时上下学，言行符合学生的身份，按时完成作业，尊敬师长，遵守学校规则。
- 家务——整理自己的卧室，帮忙准备饭菜，收拾好自己的东西，帮忙打扫房间。
- 个人卫生——常洗澡，衣着干净、得体，打理好自己的随身物品。

要设定清楚的期望值，首先要知道你目前已经对孩子做了哪些要求。你可以在一张纸上，花5分钟写出你已经为孩子设定好的要求，然后加上其他你认为可以改善孩子行为的要求。

期望值是否合理？先问自己3个问题

现在，就来看看你的期望值对孩子来说是否合理。首先，你要问自己一个问题：“我的这些期望符合孩子的年龄、能力和智力水平吗？”孩子在不同的年龄段，我们要设置不同的、合理的期望值。例如，要一个6岁的孩子学会摆餐具就是合理的，当然这需要你的指导和帮助，但它依然是合理的。然而，要一个6岁孩子做晚饭就不合理了，因为它不符合孩子的年龄、能力和智力水平。

除了可以用常识判断之外，有没有其他的方法来判断一个期望值是否合理呢？当然有！那就是，每当给孩子设定期望值时，先想想下面3个问题，如果3个回答都是“是”，那么你的期望值就是合理的：

1.你教过或指导过孩子怎样达到这个期望值吗？

如果你没有详细教孩子怎样做，那么这个期望值对孩子来说就是不合理的。接下来的几节会教你怎样教给孩子各种必备技能，尤其需要注意的是“预防式教育”（见第2章第2节P75），它能让孩子学会你希望他学会的东西。

2.孩子能理解你的期望是什么吗？

检查孩子是否理解的一种方法就是——让孩子用自己的话说出你对他的期望。例如，孩子能告诉你要怎样铺好床吗？他不必复述你的原话，但是他的描述会告诉你他是否了解你对他的期望。

3.孩子能演示你对他的期望吗？

让孩子把你教给他的技能演示一遍。如果他能很好地完成这个任务，那么你的期望值很可能就在他的能力范围之内。

要让期望值更清晰、易懂，得明确告诉孩子该怎么做

回答完上面三个问题后，如果你已经确定你的期望值是合理的，那么，接下来你就要确保孩子清楚地了解你的期望：首先，你要用积极的方式说你的期望（即“你怎么说”）；然后，要始终坚持你对孩子的期望（即“你怎么做”）。

你怎么说。如果你能明确告诉孩子该怎么做，而不是对孩子说他不该怎么做，那么这些期望会更清楚、更有效。也就是说，表达期望时，要用肯定句“要怎样做”，而不是否定句“不要怎样做”，不过你也可以在说完“不要”之后接着说“要”。例如，当你告诉10岁的孩子，让他“不要把课本放在走廊上”后，要接着说，“请把它们放在卧室的书桌上”。通过积极的肯定句，你会清楚地告诉孩子应该怎样做。下面是几个将期望从“不要”换成“要”的例子。

×不要：“叫你帮忙打扫厨房时，不要跟我顶嘴，也不要眼睛转来转去。”

√要：“叫你帮忙打扫厨房时，要说‘好’，然后开始打扫。”

×不要：“不要抢妹妹的东西。”

√要：“如果你想玩妹妹的玩具，你就问她可不可以借你玩。如果她说‘可以’，那你就等她玩好了你再玩；如果她说‘不可以’，那你就先玩别的玩具。”

×不要：“不让你做什么的时候，你不要大喊大叫，也不要抱怨个没完没了。”

√要：“你问我可不可以做什么的时候，如果我说‘不’，你就说‘好’。如果想知道为什么，那你可以礼貌地让我给你解释。”

×不要：“在你应该做作业的时候，不要偷偷溜去玩电脑。”

√要：“放学回家后赶紧做作业，做完作业后才可以玩电脑。”

你怎么做。如果孩子按照你的期望做事，那你就要及时表扬他，让他知道这样做是对的。比如，你想让孩子放学后立刻回家做作业，而他也确实这么做了，那么你一定要表扬他，让他得到应得的奖励。

你也要根据你对孩子的期望值改变你的行为。如果在你说“不行”后，孩子与你发生争执，这时你就要告知他一个后果（详见本章第4节P29）。如果你在告诉孩子“不行”后，有时会放任他去哭去闹，而有时你却不让他哭闹，那么，这种模棱两可的态度会让孩子产生困惑。

此外，你自己也要给孩子做个好榜样，因为这样孩子就会更清楚你对他的期望。如果你希望孩子在不同意你的时候仍然保持平静，那么就要给他做好榜样，即在你不同意他的观点时，你也要保持冷静。如果你希望孩子认真读书，在学校表现好，那你就要关掉电视，和他一起看书。

例子：如何设定合理的期望值

下面是两类合理期望值的例子，它们都符合孩子的年龄水平。设定期望值时，你要和孩子一起讨论，然后以书面形式把商定的期望值写下来。同时，一定要记住：不要列出太多的期望，以免给孩子带来心理压力。

对年龄较小的孩子的期望：

- 1.别爬到家具上，否则我就要给你点家务做做。
- 2.回家后，把外套放在衣柜里，把鞋放进鞋柜里，然后，你就可以去吃点心了。
- 3.所有人都吃过饭后，你要把你的碗清理干净，然后放在洗碗池里，这样才能做别的事。
- 4.自愿摆碗筷，或者在饭后帮忙把碗筷放进洗碗池里，这样，你就能多看会儿电视。
- 5.晚上七点半开始洗漱，八点半睡觉。如果八点就能洗漱好，那么我就可以多给你讲段故事。
- 6.打开电视机前要得到家长的允许。

7.上完厕所要冲水，还要洗手。

8.不要和陌生人说话（在电话和网络上也是一样），爸爸妈妈不在家的时候，不要让任何人进来。

9.每天晚上睡觉前都要将课本和学习用具准备好，第二天早上才能有充足的时间吃早餐。

对年龄较大的孩子的期望：

1.做完作业并检查好后，才可以看电视、打电话或玩电脑。

2.从周日到周四，如果每晚都学习或看书至少一小时，那么你周五或周六的晚上就可以和朋友一起出去玩。

3.如果周末想出去，要提前两天问家长（如果周五出去，周三就问家长；如果周六出去，就周四问）。这样就可以避免发生冲突，也可以安排好家庭活动。

4.每晚打电话、上网的时间控制在一小时之内，晚上十点之后不能打电话。

5.在去其他地方和做任何事之前，首先要完成学校作业和家务（比如整理床铺、打扫房间、叠好衣服等）。

6.如果对我们的回答不满意，也不要怒气冲冲地和我们争执，要冷静地跟我们会说，我们会听的。如果和我们争吵，你会失去至少十五分钟的晚上出去玩的时间。

7.把脏衣服放在脏衣篮里。如果把脏衣服堆在房间，那么你就要负责晾晒下一篮洗好的衣服。

8.出门之前，要先告诉爸爸妈妈：你去哪儿？要去做什么？和谁一起？打算什么时候回？

家长意见一致，教育孩子时才不会白忙活

前文也提到过，大人们保持意见一致非常重要。意见一致是指制定和遵守每个家庭成员都能了解并执行的家庭习惯、规矩和期望，这能给孩子带来安全感，促使他表现良好。

例如，一个单亲妈妈和她的两个孩子一般都在周日洗衣服，晚上将衣服叠好后再一起看电视，十点钟上床睡觉。另一个家庭里，孩子们年龄比较小，每天晚上七点半，家长就开始准备让孩子们去睡觉：首先要关掉电视，让孩子们换上睡衣去刷牙；先躺在床上的，可以听爸爸妈妈讲故事；最后，在睡前唱歌，一天就结束了。

像这样准确的作息时间表不可能在每晚都遵循。偶尔会有一些事情打断了正常的作息时间表，但这都是小插曲，不必太担心。一般来说，孩子能够在睡前和父母待一会儿的话，他们会睡得更好。

对孩子来说，有序的日常生活可以让他明白什么时候该干什么事，从而有效减少孩子不当行为的发生。对父母来说，固定的日常准则能让家庭生活更和谐。

有一点需要强调：在家里，爸爸和妈妈对孩子要有相同的期望和管教方法。然而，有时，夫妻双方很难达成一致意见，经常会有其中一方觉得另一方对孩子太严格或者太宽松的情况发生。如果你和爱人管教孩子有不同的看法，那你们就需要不断沟通，取得一致意见。同时要注意，双方绝对不能在孩子面前发生争执，否则，家庭生活将会出现很多问题。



本节小结

把你的期望明确告诉孩子，可以让孩子知道什么该做、什么不该做，从而使他养成良好的行为规范。虽然孩子不可能每次都达到你的期望，但是清楚、合理的期望可以帮助他逐步改善行为。制定期望值时，先问自己3个问题：

- 1) “我教过孩子怎样做出符合我期望的行为吗？”
- 2) “孩子能口述并理解我对他的期望吗？”
- 3) “孩子可以自己演示出我对他的期望吗？”

如果这3个问题的答案都是“是”，那么你已经成功地制定了清楚、合理的期望值。



要点回顾

1.怎样制定合理的期望？

问问自己，“考虑到孩子的年龄、能力和智力，我该制定什么样的期望呢？”如果你已经作出了决定，那就回答下列问题：

- 1) “我教过孩子怎样做出符合我期望的行为吗？”
- 2) “孩子能口述并理解我对他的期望吗？”
- 3) “孩子可以自己演示出我对他的期望吗？”

2.你要怎样说清楚对孩子的期望？

通过教导和示范，清楚地告诉孩子你对他的期望。如果你能正面描述这些期望或者做出示范，而不是告诉孩子他不能做什么，那么，这些期望往往会更清楚、更有效。



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

本节中，你学到的最重要的知识是什么？

学习了这些之后，你有什么新计划？

2.下面这个练习可以动员所有家人来共同制定合理的期望值：

家里每个人都拿一个纸袋、一把剪刀、一张纸和一支铅笔。

在这张纸上，请每个人都写下自己对其他家庭成员的期望。

家长可以帮助孩子列出一些孩子对他人的期望。例如，妈妈

可以写：“我期待一个拥抱！”爸爸可以写：“我希望周末每个

人在出去玩之前，都能帮忙打理一下花园。”年幼的孩子可

以要求：“我希望哥哥和我一起玩电子游戏。”

将这张纸剪成纸条，保证每张纸条上都有一个期望。然后将

纸条放进纸袋里，也可以在纸袋里放一些糖果。

在纸袋上写上“抽奖袋”，然后把它放在可以接触到的地方。

如果有糖果在里面，就不要放在小孩子可以够到的地方。

鼓励家庭成员每天或每个星期从袋子里抽出一张纸条，然后

尽力满足这个人在纸条上写的期望。



常见问题解答：“设定合理的期望值”

好简单一件事儿，女儿就是做不好，说多少次都没用！

对你而言简单的行为，对你的孩子可能很难，她才多大呀！要想提高孩子的能力，让孩子养成固定的行为习惯，需要一定的时间。如果孩子过去在这个方面有困难，或者孩子正在学习一个新技能，那么她会需要更多的时间。因此，对你的这个问题，我的回答是：这要根据你女儿的年龄、发育水平及她对这项技能的熟悉程度来定。你可能要和女儿一起经常练习这项技能。总之，要有耐心，还要在她取得每一点进步时，对她加以表扬。

丈夫希望孩子这样，我又希望孩子那样，该怎么办呢？

如果在某个方面有不同意见，请你们私下讨论，不要在孩子面前争论。看看能否在双方都能承受的情况下各退一步，然后保证始终对孩子有同一期望。

我从来都没对孩子抱多大期望。因此，当我要给他定些规矩时，他居然嘲笑我。

要在一个从未对孩子提过任何要求的家庭里做到这点的确不容易，但也不是完全不可能。关键是要坚决实施既定的期望。同时，你要把你对孩子的期望清楚

地告诉他，此外，你还可以利用后果、鼓励等方式（这些会在后面的章节中介绍）为你的期望保驾护航。

我要怎样让孩子的学校配合我对孩子的期望呢？

你可以和孩子的老师谈谈你的想法。例如，如果你想让孩子在校时也像在家时那样做，你就把这些要求解释给老师听，并感谢老师支持你。然后，让孩子去上学时带上一个“学校交流手册”，请老师在交流手册上给出分数，这样你就可以知道孩子在学校有没有遵守要求了。孩子回到家后，你可以根据交流手册上的分数，给孩子相应的积极后果或消极后果了。

我有个坏习惯，即，我总是对孩子说我不希望他做什么。这一点该怎样改正呢？

首先，不要对自己要求太高，因为家长们往往都会关注孩子不好的行为。不过，你已经做好了第一步，即承认自己有这种行为。接下来，你就可以为自己设定一个详细的目标，比如每天早晨尽量用积极的方式告诉孩子他希望他做什么，在孩子放学后再说一遍，在他睡觉前再强调一次。然后，在随身携带的卡片上记录自己的表现。刻意这样做的原因是，它可以让你今后更注意用积极的方式表达你对孩子的期望。只要坚持下去，你就会更自然、更频繁地这样做了。

每次，孩子从奶奶家回来后，都比原来更不听话了！我真烦，但总不能不让他再去奶奶家吧？

不是。你可以告诉孩子，他希望他可以在外面也遵守在家定下来的规则，同时，你也要把相应的后果（见本章第4节P29）告诉孩子。孩子回家后，你要再次提醒他在“家里”要遵守的规矩以及你对他的期望。

3. 跟孩子说话要具体，他才明白该怎么做

“你怎么没大没小的！”

“别这么淘气。”

“我为你这个星期的表现感到骄傲。”

“你今天在商店里表现真好！”

作为父母，我们可能经常对孩子说这些。但是当我们用“没大没小”、“淘气”或“好”这些词时，孩子能听懂我们说的到底是什么吗？他可能并不知道，因为大多数孩子都只能理解具体的东西，那些抽象或模糊的描述会让他迷惑不解或灰心丧气。

再看看上面这四句话。从这些话中，你能清楚地看出孩子到底做了些什么吗？对孩子说他“没大没小”，还不如说：“我叫你自己拿鞋子的时候，你从我面前走开，嘴里还嘟囔着‘别理我’。”想要告诉儿子他在商店里表现很好，妈妈可以说：“你安静地跟着手推车走，还帮我找到了要买的东西，真是太好了！”用这些表述，父母给孩子的信息会更明确，孩子也会清楚什么样的行为会得到父母的表扬，而什么样的行为还需要改正。

像这样传达具体的信息，就是积极式教育的关键。作为家长，我们需要清楚地告诉孩子该做什么、该怎样做。在孩子表现好的时候，你也要让孩子清楚地知道这一点，这样他就能重复这些好行为；同样，在孩子表现不好时，你也要明确

指出来，这样孩子就知道你希望他做出哪些改变。也就是说，你要关注孩子的一言一行，以准确描述孩子的行为。

行为描述越具体，孩子越能听懂你的话

用收音机收听球赛时，优秀的播音员会生动地描述场上的情形，让你听得津津有味、如临其境。他不会只是平淡地告诉你，你喜欢的那一队进门得分，他会详细说明四分卫是怎样从前锋争球线上踢出一个反弹球，然后再从突袭的锋线球员边带球前进，最后将球传到场内9米远的另一名队友手里的。优秀的播音员会让你“看到”场上的每一个动作。你在描述孩子行为的时候，同样要做到这么清楚明确。

那么，“行为”到底是什么呢？行为是人们的动作或语言。或者说，行为是一个人所做的一切可以被看到、被听到或被测量的事情。但是父母们总问：“什么是‘可测量’的行为呢？”

比方说：玩电脑和帮忙洗碗都是一个人的行为。通过玩电脑时间的长短以及洗碗的频率，你可以清楚地知道该行为持续时间的长短或发生的频率。这是清楚描述某种行为的常用方法。

下面是对孩子几种行为的清楚描述，看完这些描述，你可以清楚地知道每个孩子做了些什么：

“我女儿每次打电话都要一个小时。”

“当我叫儿子做什么的时候，他撇了撇嘴，就走开了。”

“我的孩子放学回来后，把书包放好，然后问我有什么可以帮忙的。”

“每次在商店买东西时，我女儿总是拽着我的衣服让我给她买糖果。”

“儿子帮我收拾碗筷，帮我洗碗，还打扫了厨房的地板。”

方式要平等，内容不模糊，几句话就能教小家伙懂事

为了清楚地传达信息，首先必须观察孩子做了什么或说了什么。然后再明确告诉他哪里做得对、哪里做得不对。对年幼的孩子来说，家长可以用短句和容易理解的词语。随着他年龄的增长，你可以适当调整自己的说话方式。

要想清楚地传达信息，你可以主要描述出下面各项：

- 1.都有谁？谁该受到表扬？谁需要改进？
- 2.发生了什么？哪些地方做得好？哪些地方需要改进或改变？
- 3.什么时候发生的？
- 4.在哪里发生的？

传达信息的方式也是非常重要的。下面这几点会有助于你明确地将信息传达给孩子：

- 平等交流。不要以监控的心态去观察孩子，否则会让你心生畏惧。
- 让孩子看着你。这样，孩子就更可能听你说的话。经验告诉我们，眼神交流是清楚地发送和接收信息的关键。
- 看着你的孩子。这样你就可以知道孩子对你说的话有什么反

应。此时，你要把注意力都放在孩子身上。相互对视可以增进父母和孩子的交流。

- 语气要适合当时的环境。纠正错误时，声音要坚定；表扬或鼓励孩子时，声音要友好、热情。
- 尽量减少外界干扰。找一个安静的地方和孩子交谈。

现在，我们用不同的方式——模糊描述和准确描述——来描述同一个行为，来看看其中的不同吧！

×模糊：“比利，我们的朋友到了之后，请你懂事一点。”

√准确：“比利，客人来了之后，你要说‘你好’，然后才能回房间玩。”

×模糊：“在商店里，你要乖一点。”

√准确：“在商店里，我不会给你买糖吃，但希望你能帮忙找到我们要买的东西，然后放进手推车里。你也可以帮忙推车。行吗？”

×模糊：“雷吉，你的作文写得真好。”

√准确：“雷吉，你的作文写得很好，句子完整，也没错别字。”

×模糊：“山姆，别像猪一样吃东西！”

√准确：“山姆，你在用手吃饭，边吃还边发出很大的声音。请用叉子，一小口一小口地吃，不要发出任何声音。”

以上的“准确描述”清楚传达出了孩子是怎么做的，或者他该怎么做。这能加深孩子对信息的理解，从而使孩子更可能在不同的场合都有得体的表现。



本节小结

描述孩子的不当行为时，要想做到清楚明确，非常重要的一点是——让孩子知道你不喜欢的只是那些行为，而不是孩子本身。你可能会对孩子的行为感到失望和反感，但你始终是爱他的。这也是你愿意把正确的做法教给他的原因。

给出清楚的信息会让你成为一个好老师，轻松地帮助孩子改变他的行为。信息是否明确也会直接影响其他教育技巧是否起作用。下一章中，我们会介绍另一个非常有用的教育技巧——后果。



要点回顾

1.什么是行为？

一个人所做出的可以被看到、被听到或被测量的事情。

2.什么叫清楚的信息？

清楚的信息会明确、详细地让孩子知道他的哪些行为是对的，哪些行为是错的。

3.为什么父母要传达清楚的信息？

因为这样会让孩子更理解你的要求，知道你希望他怎样做。



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

本节中，你学到的最重要的知识是什么？

学习了这些之后，你有什么新计划？

2.下面这个练习有助于家人之间进行清楚的沟通：

道具：一个网球和本章第2节练习中做好的“抽奖袋”。

在这个星期里抽个时间，让所有家庭成员围成一个圈，进行10分钟的讨论，主要讨论家中每个人为其他家庭成员做了哪些意想不到的好事。同时讨论一下“抽奖袋”里的期望有没有不合理的。

把网球传给每个人，谁拿到球，谁就说话。保证每个人都有机会发言。

上个星期没有参与“抽奖袋”练习的人必须从里面抽出一张纸条，然后尽快完成纸条上的期望。



常见问题解答：“如何说清我对孩子的期望”

我家孩子很懒，我常常直接对他说“你很懒”，这能有用吗？

“懒”这个字还不够清楚、详细，并不能让孩子明确知道自己哪里做错了，或者要怎样改正自己的行为。

女儿知道怎样打扫她的房间，那么我还要再告诉她要怎么做吗？

如果她清楚地知道你让她“打扫房间”这一期望，并且她也按照你的要求完成了这项任务，那么你可以不用再向她详细说明。但是对大多数孩子来说，孩子认为的“干净”可能会与父母期望的相差很多。为了省去猜测，你就要详细地对孩子描述出你期望她做些什么，这样就可以避免出现误解。

如果我告诉了孩子她该怎么做，那她要花多久才能自觉理解我的要求呢？

这得看你的孩子。每个孩子都是不同的，学习速度也不同。有些孩子学得快，有些则学得慢。因此，家长要有耐心，并清楚地指导、鼓励她。同时，也要给孩子足够的时间去学习，让她变得更加自觉。

我父母从来不跟我多说，我只是观察他们怎样做，然后学习。为什么我的孩子就不能这样呢？

这也没什么。现代家庭的生活方式与以前大不一样了，因为家里分散孩子注意力的事物更多了，孩子不在家的时间也更长了，从而导致父母和孩子缺乏沟通。这就是清楚的沟通非常重要的原因，它可以让你和孩子的关系更紧密。

儿子说话老带脏字，还屡教不改！我该不该强硬点？

每一代年轻人都会使用一些脏字来表达他们的思想和感受，但这并不意味着他们可以对每个人都这样说话。你需要告诉孩子，他应该怎样分场合说话。例如，你可以对孩子说，当他和朋友一起玩时，就可以使用他们自己的语言，但当他和来家做客的长者说这些就不合适了。

4. 巧用“后果”改进孩子的行为，大忙人也能很轻松

人的行为往往有两个动机：要么是为了让自己期望的好事发生，要么是为了避免坏事发生。例如，我们工作是为了实现自我价值或得到薪水。我们按时上班，是为了避免上司对我们有不好的印象或避免被解雇。如果我们迟到了，还收到了书面警告，我们会尽量避免再次迟到。这些因为我们的行为而引起的好事或坏事就是后果。同样，后果也可以教孩子明白他做了什么就会得到什么后果。

后果这项育儿工具，不仅可以鼓励孩子表现得更好，同时也能减少孩子的不当行为。例如，如果女儿在饭后帮忙洗碗，而你给了她一些她喜欢的东西（奖励或特权），她可能会再次这样做。因为，她喜欢得到奖赏。如果儿子欺负了别的小朋友，你因此拿走了他喜欢的东西（不让他晚上看电视）或者给他一些他不喜欢的东西（额外的家务活），那么他以后就会吸取教训了。

后果可以定义为某个行为所引起的任何事情，后果可以影响这个行为在今后发生的频率。但后果不是治疗孩子行为不当的万灵药，它也不能保证孩子会自觉地经常表现好。在育儿过程中，“后果”的真正价值不会轻易显现出来。通常需要通过长期正确地使用，其作用才能显现出来。

用“后果”改善孩子的行为是非常必要的，它可以引导孩子进行思考，并教孩子要注意事与事之间的联系。生活是充满各种选择的，而人们做出的选择会影响到事情的走向，也会影响到身边的人。如果父母恰当地运用了“后果”，孩子就会明白这一点，也就会表现得更好。

及时使用“积极后果”和“消极后果”，孩子进步嗖嗖快

你以前可能也用过后果，比如不让晚归的孩子和朋友出去玩；让孩子帮忙做家务，或者让孩子帮忙收拾碗筷，这样他才能多看会儿电视。这些都是利用“后果”改善孩子行为的实例。

后果主要分为两类——积极后果和消极后果。

积极后果指的是人们喜欢并愿意努力获得的东西。一种行为若能产生积极结果，那么它往往会更频繁地发生。奖励、表扬、关注和特权都属于积极后果。它可以是简单的几句表扬，或是孩子最喜欢的一包零食，也可以是允许孩子跟朋友多玩会儿。

消极后果指的是人们不喜欢或想避免的事情，会带来消极后果的行为往往不会再次发生（或者不会经常发生）。撤销奖励或特权，又或者去帮家人买东西或是做家务等，都属于消极后果。

决定后果是否有效主要看5个因素：重要性、即时性、重复率、程度轻重和关联性。正确运用这些因素，轻松就能让孩子养成良好的习惯。

√重要性：要挑孩子喜欢的后果。

给予孩子的后果一定要对他来说有意义。拿走或奖励给孩子一些他并不感兴趣的东西不会改善孩子的行为。所以，一定要知道孩子的爱好。你可以观察孩子平时会做些什么，比如，孩子是喜欢看动画片，还是喜欢请朋友来家里玩？是喜欢骑自行车还是喜欢下棋？

√即时性：别拖延给出后果的时间。

孩子的一个行为发生后，你应该立刻给出一个后果。如果你还没想到给什么

后果，那你可以先对孩子说他将得到一个后果，之后再尽快告诉他是什么后果。尽量不要推迟给予孩子后果的时间，因为拖延会降低后果的效果，也会减弱行为和后果的关系。例如，如果你和8岁的女儿发生了争执，而两天之后才取消她的娱乐时间，那么她可能早就把当时的不当行为忘个一干二净了，还会为得到这种惩罚而忿忿不平。

√重复率：后果要常换常新。

后果的重复率也非常重要。如果经常使用一种后果，久而久之，它就可能失去作用。例如，假设他喜欢玩电脑，每次儿子帮忙做家务后你都让他玩电脑，那么，可能在一段时间内，他会为了得到这个“奖励”而疯狂地做家务。但是时间久了，他可能就不会再帮忙做家务了。为什么会这样呢？因为他可能达到了饱和点，觉得再多玩会儿电脑也没什么意思，因此他不会为了玩电脑而去努力做家务。所以，后果的形式也要经常改变，以保持新鲜感。

√程度轻重：奖励别太慷慨，惩罚也别太严重。

后果的轻重要与行为的重要程度相符合。也就是说，给予的后果要轻重适当，要保证这些后果会促进或减少某种行为的发生。比方说，如果你觉得允许女儿多打一会儿电话能激励她一周内保持房间的整洁，那你就可以将此作为积极后果。但是，如果女儿没有打扫房间，你就一个月内都不准她打电话，那么对于“没有打扫房间”这个行为来说，你给她的消极后果就太严重了。这时，一个稍微轻一点的消极后果（比如，不让她周末看电视）可能会更好。

为孩子一点点的好表现，就给出非常慷慨的积极后果，则会宠坏孩子，会让孩子总是做得很少，却想得到很多。另一方面，如果因为一点小错误就给出过于严重的消极后果，孩子可能会觉得自己很惨。如果孩子行为不当，那你刚开始时可以用点小惩罚，但同时要保证这些小惩罚能有效改善孩子的行为。这样一来，你就可以掌握好后果的“度”，使后果的轻重与孩子的不当行为相符合。

√关联性：掌握“祖母原则”。

关联性通常被称为“祖母原则”，因为聪明的祖母在很久以前就使用这种方法了。那时，任何书本中都还没有这种方法的记录。这个原则是说，只有孩子完成了一项特殊任务后，才能获得做某项活动（孩子喜欢的事情）的权利。也就是说，一个活动的发生与否取决于另一个活动。这种关联性原则适用于所有年龄段的孩子，来看下面这几个例子：

- 做完作业才能看电视。

- 因为你将脏衣服放进了洗衣篮里，并且铺好了床，所以现在你可以出去玩了。

- 洗完碗后，你就可以给你的朋友打电话。

我们再看一个例子，看看怎样用以上五因素来使后果更有效：

丽莎的爸爸从楼上下来，看见丽莎送走朋友后在收拾客厅。以前，丽莎总是把客厅弄得一团糟，每次都要爸爸妈妈叫她，她才去收拾。爸爸知道丽莎喜欢和朋友们在网上聊天，于是他在厨房里找到了丽莎，乘机教育她，说：“客厅里真干净呀！谢谢你记得打扫客厅。因为你记住了我们的要求，打扫了客厅（关联性），今晚（即时性）你可以多玩15分钟（程度轻重）电脑（重要性）。”这是丽莎的爸爸最初（重复率）使用的积极后果，他希望这样能再次看见丽莎的好表现。如果朋友走后，丽莎没有按照要求打扫客厅，那又该怎样呢？她的爸爸同样可以将使用电脑作为一个消极的后果。例如，他可以说：“因为你没有按我们的要求打扫客厅（关联性），今晚（即时性）你就要少玩30分钟（程度轻重）电脑（重要性）。”

警惕“后果”的几个常见误区

家长们可能会问：“不论怎样努力，我使用的后果对孩子一点用都没有。”有时，孩子的问题可能太复杂了，所以父母处理起来会感到很棘手。这时，家长们可以去求助专业咨询师，不过，通常情况下，后果不起作用是由几个基本原因造成的：五因素（重要性、即时性、重复率、程度轻重和关联性）中，有一个或多个因素不恰当的时候，就可能会出现一些问题。

然而，后果不起作用还有其他原因。首先，父母有时会过多使用消极后果，过少使用积极后果。这样一来，消极后果就会失去应有的作用，因为孩子渐渐会觉得父母是在惩罚自己，从而失去表现好的动力。所以，家长需要在积极后果和消极后果之间找到一个平衡点，否则，孩子就会觉得和父母在一起一点都不开心，就会努力在其他地方寻找积极后果。

其次，时间不充足也会造成后果失效。有些家长希望用了一两次后果之后，孩子能立马改善行为。但改变是需要时间的，毕竟孩子的不当行为可能有一段时间了，要他养成一种新习惯会需要同样多甚至更长的时间。因此，如果孩子的行为没有立马得到改善，甚至变得更加糟糕时，请不要放弃。一定要有耐心，并继续关注孩子的每一点进步，才能使后果发挥作用。

最后，有些父母区分不了特权和权利，这也会造成后果失效。孩子享有一些权利，比如爱、食物、衣服、住房、安全等等，这些绝对不能作为孩子不当行为的后果。但是，许多孩子会努力让父母觉得有些事情（如看电视、外出玩耍，或者拥有一部手机）也是自己应得的权利，而事实上，它们都是父母对孩子可给可不给的“特权”。如果父母将特权当做孩子的权利，那么父母就缩小了后果的范围，从而局限了自己的影响力。在下一节，我们会详细介绍一些可以作为后果的特权。

先花5分钟想好积极后果与消极后果，育儿更高效

有些家长说，真到要告诉孩子后果的时候，自己往往很难想出一个有效的后果，或者当时的情况很难让孩子完成这个后果。这时，你只用告诉孩子他会因为自己的行为得到一个后果（积极后果或消极后果）就行了。然后，等你平静的时候再想出合适的后果，并尽快告诉孩子。比如：妈妈正在打一个非常重要的电话，而8岁的儿子博比却打断了她好几次，问可不可以吃饼干。于是，妈妈让对方等一会儿，不要挂电话，然后对博比说：“宝贝，我正在打电话，你却打断了我，你要为此得到相应的后果。我打完电话后，咱们再讨论要给你什么消极后果。”当你对孩子感到生气的时候，这样做也会给你足够的时间平静下来，避免给予孩子的后果过于严重，比如：“你又打扰我。回房间去，今天别想踏出房间一步！”

除了这种方法外，你还可以提前想好积极后果和消极后果，甚至可以在纸上列出孩子可以得到或失去的特权、家务等，以此作为对孩子行为的奖励或惩罚。如果你能在平静的时候提前想出后果，那它们会更有效，这也可以让你避免一气之下使用过重的后果。

另外，你也要尽可能让孩子提前知道什么行为对应什么后果，特别是那些你关注的行为，包括经常发生的行为（比如和你顶嘴）和偶尔发生但性质严重的行为（比如打其他小朋友）。和孩子一起聊聊，看看他希望自己表现好时得到什么奖励，表现不好时又能承受住什么处罚。然后将讨论出的“后果列表”贴在冰箱上或孩子房间内，用来时时刻刻提醒孩子。不过，孩子不用知道可能出现的每一种后果，重要的是让他知道，他做出某些行为之后总会得到一定的后果。

告知积极后果要热情，给予消极后果要平静

怎样告诉孩子后果，这与给孩子什么后果一样重要。不论孩子得到的是积极后果还是消极后果，只要方法用得对，就能对孩子的行为产生重要影响。

告诉孩子积极后果时，你要充满热情，并带有自豪感。要让孩子深刻感受到你对他的欣赏，这是激励孩子的一个有效方法。如果孩子能从开心、热情和真诚的父母那里得到积极的后果，那么他也会积极地做出回应。

给予消极后果时，家长的语气应该平静、坚定，让孩子知道这是个严肃的问题。家长一定不要在生气时告诉孩子消极后果，否则，孩子不好的行为往往还会继续。因此，在给出消极后果时，家长一定要控制好自己的情绪。不要大叫，语速不要过快，不要指着孩子，也不要骂孩子。总而言之，就是不要让你自己的行为使本来就不好的后果变得更让人觉得恐怖。此外，给出消极后果之后，你还要再回顾一下自己的行为，想想自己有没有要改进的地方。

实践证明，孩子面对会鼓励人的、冷静的、有同理心的大人时，即使被给予了消极后果，孩子也会平静地接受。本书第3章第1节（P101）专门给了家长一些建议，指导家长怎样在与孩子发生不愉快时保持冷静。

7个小要点，让大忙人给孩子的后果合理又有效

下面这些要点，可以让你知道在给予孩子后果时，如何让后果更有效：

1.清楚。确保孩子非常清楚他做了什么事才会得到这种后果。

2.一致。不要在这种行为第一次出现时，给孩子一个很严重的后果，而在它第二次出现时又完全忽略这种行为。

3.简明。不要长篇大论，特别是面对年幼的孩子时。要把注意力集中在当前情况中，冷静地告诉孩子他做了什么，以及会有什么后果。

4.坚持。如果你为孩子制订了一个奖励计划，并确保他在做了该做的事后能得到一个积极后果，那么同样，如果你告诉了孩子处罚方式，一定不要因为心软而免除处罚。如果你觉得给的后果太重了，或是因为太生气了才这样做，那你就向孩子道歉，并适当地调整处罚。而如果给予孩子的后果是合理的，就不要做任何更改。

5.同理心。让孩子知道，你理解他的生气或伤心，特别是当你给孩子很严重的处罚时。这样会让孩子更容易接受你的后果。

6.让你的行为与所给予的后果相符。告诉孩子积极后果时，家长要心情愉悦、充满热情，让孩子知道自己做对了事，特别是当孩子做了以前不会做或者不愿做的事情时，家长更要热情，因为孩子的一点点进步都值得表扬。告诉孩子消极后果时，家长要保持冷静，不要吼叫，要用坚定、实事求是的语气说话。大喊大叫是不理智的行为，因为在你歇斯底里地吼叫时，孩子听不出你要说什么，只知道你在生气。所以，一定要控制住自己的负面情绪哦！

7.不要给予“集体后果”。“集体后果”非常没有效果。一群孩子的行为表现一模一样，或者他们每个人都会受到同样后果的刺激，这种事情的发生概率几乎为零。所以，你最好找出不同的方法，从而可以分别激励每个孩子。

嘴上说说不起效，直接给予后果才可靠

“如果再这样做，你就别想玩游戏。”

“你知道我们不希望你那么做。下次再这样，你就别想和朋友出去玩了。”

“不要让我说第二遍，否则，我就……”

像上面这样的警告是起不了作用的。事实上，这样反而会让孩子慢慢养成坏习惯，因为孩子很快就会知道你只是吓唬吓唬他，所以就会不理睬你的警告，继续我行我素。这样一来，你给孩子的后果就会失去作用，你在孩子心中的威信也会大大下降。

如果你跟孩子说，要是他做了什么不当行为，就不让他玩游戏，那么，不当行为发生后，你就要立刻不让他玩。这会让孩子明白哪些行为是对的，而哪些是错的。同时还可以让孩子明白行为和后果之间的联系。否则，你的警告不仅会让孩子困惑，还会鼓励孩子去测试你的忍耐限度：“我觉得可以完全不理睬这些。妈妈这样警告过我三次了，但是到现在什么都没发生。”

积极后果要适度，激励作用才更大

积极后果是大忙人最好的朋友，因为它可以鼓励孩子经常做出家长期望的行为。但是，如果积极后果用得太多，或者在孩子做出不当行为后还给出积极后果，那么这一招有时就会不起作用。一般来说，积极后果应当是给孩子特权或奖励，也就是孩子喜欢的或想要的东西。

当你给出积极后果时，孩子会觉得你很公平，会因此受到激励，从而更愿意听你的话。他也开始认识到，按你的期望做事会让他“有好事发生”。此外，给孩子积极后果还能建立良好的亲子关系。在孩子眼中，奖惩分明的家长才是公平、称职的家长。经常使用积极后果的父母也往往更开心，教育孩子也更省心。

是贿赂还是积极后果，看看动机就知道。

有些家长可能会认为，积极后果是家长用来贿赂孩子的一种形式。事实上，贿赂和积极后果之间的区别很大。当把奖励作为阻止某种不当行为再次发生的手段时，奖励就变成了贿赂。例如，为了让孩子不要在商店收银台前哼哼唧唧，家

长就给孩子一块糖，这就是贿赂。这种情况下，父母可能觉得一定要做些什么才能阻止孩子：“好吧，拿块糖吧，然后闭嘴！”结果是，孩子的不良表现反而获得了奖励。虽然一块糖的确让孩子变安静了，但下次父母在收银台前排队时又会出现什么情况呢？是的，孩子又会在那儿发牢骚，吵着要一块糖。因为通过之前的经历，孩子知道，只要不听话，自己就可以得到想要的东西。

而积极后果一定是要在正确行为发生后，才能奖励给孩子的。也就是说，孩子只有在表现好或者听父母的话后，才能得到积极的后果。要记住，积极的后果不是为了让孩子在今后表现好，或停止某些不当行为而奖励给孩子的，否则就成了贿赂。

量身打造积极后果，教育起来更轻松。

对同一个积极后果，不是每个孩子都会喜欢的，因为有些积极后果对这个孩子来说可能是奖励，而对那个孩子来说可能又不是。参考下页（P40~P41）的“特权列表”和“不花钱的积极后果”，看看你的孩子喜欢做什么，然后在纸上写下孩子的爱好。随身带着这张纸条，直到你想出更有用的积极后果来奖励孩子。

巧妙搭配行为与后果，轻松改善孩子的行为。

与积极行为相符的积极后果，更能让孩子保持良好表现。例如，儿子想玩电脑、不愿做作业，而如果哪天他一吃完饭就去做作业，那么你可以在他完成作业后奖励他多玩15分钟电脑。这样一来，你就正确地将后果与他不愿做的事情联系起来。当孩子知道某种行为会让他得到某种积极后果时，孩子的行为更容易得到改善。下面（接P41）给出了一些相符的行为与后果，并给出了搭配原因。

行为：由于晚归而受到惩罚，女儿一连3个星期都按时回了家。

特权列表

娱乐活动——孩子平时喜欢什么活动：玩电子游戏或电脑游戏、打棒球、看情景喜剧、做曲奇饼，还是看书？

私人物品——孩子喜欢什么东西：移动电话、特制服装或者其他衣服或饰品、唱片、影碟、书、棒球卡、电视游戏、连环漫画册，还是玩具？

特殊活动——孩子喜欢哪些特殊活动：游泳、去动物园、电影院，还是留宿朋友？

特殊食物——孩子最喜欢的食物和饮料是什么：爆米花、雪糕、比萨、可乐、糖果、饼干、燕麦卷，还是果汁？（永远不要用正餐作为积极的或消极的后果，因为孩子有权正常饮食，这是不可剥夺的权利。）

身边的人——孩子喜欢和谁在一起：你、朋友们、祖父母，还是孩子的兄弟姐妹？孩子和家人、朋友、老师以及其他对孩子非常重要的人之间的关系，是你可以利用的、力量非常强大的刺激剂。因此——多多利用这些关系吧！

关心方式——孩子喜欢从你那里得到哪些特殊的口头或肢体上的关心：拥抱、微笑、一起度过一段时间、赞扬、拍手击掌，还是竖起大拇指？

其他奖励——孩子还有什么其他喜欢的东西、感兴趣的事物或者愿意花时间做的事情？他有什么一直想试试但没有试过的爱好或者体验？

不花钱的积极后果

晚睡 选择早餐要吃的谷类食品

晚归 让房间乱一天

让朋友在家玩 听音乐

去朋友家 看喜欢的电视节目

多看一会儿电视 外出活动

做不能经常做的事情 在卧室里学习或者边学习边听音乐

晚上让妈妈或爸爸讲故事 晚上看书到很晚

和哥哥或姐姐一起玩游戏 多打一会儿电话

睡懒觉 吃些特殊小吃

邀请朋友在家进行露天烧烤 去图书馆、宠物店、公园等

周末与朋友去购物 父母答应一项特别要求

晚上和朋友出去玩 多玩一会儿电脑

在客厅吃零食 家人聚餐

骑车或钓鱼 逛街

积极后果：在某天晚上可以晚归30分钟。

原因：严格遵守宵禁规则，于是以延长晚归的时间作为奖励。

行为：没有人让10岁的儿子穿好睡衣上床睡觉，孩子就自觉地这么做了，并且没有任何抱怨。

积极后果：多给他15分钟，让他安静地在床上玩或看书，然后再关灯睡觉。

原因：在没有他人提醒的情况下，孩子按时睡觉，家长应该允许他在关灯之前做点其他的事。

行为：两个孩子，一个7岁，一个11岁。他们经常争吵，不能好好相处，但他们却在后院好好玩了一个小时。

积极后果：经你同意后，他们一起选了一部电影，那你可以在他们看电影时给他们拿点爆米花。

原因：这种后果既鼓励了兄弟姐妹间的相互合作，同时也在奖励他们能好好相处。

消极后果要公平，孩子改正更快、更轻松

表现不好时，孩子应该接受消极后果。我们已经指出，如果家长坚定、公平地告诉孩子他应该接受的消极后果，那么这些后果会更能减少孩子的不当行为。

消极后果不能与惩罚混淆。惩罚包括一些不好的行为，可能会给孩子带来肉体上的痛苦（打屁股）或者剥夺孩子应该享有的基本权利（不让孩子吃晚饭）。这些行为只有一个目的，就是惩罚孩子。然而，消极后果是人性化的，对孩子无

害，主要是为了教育孩子。面对孩子的不当行为，父母可以给出的消极后果主要有两种——撤销特权和增加家务活。

撤销孩子的特权，也是一种好用的消极后果。

将撤销孩子某项特权作为消极的后果对大多数孩子都有用，因为这样往往能直接将行为与后果联系起来。例如，如果你的两个儿子因为争遥控器而吵个不停，那你可以关掉电视直到他们和好，或者一整晚都不让他们看电视。如果他们是第一次发生这种冲突，你可以对他们说：“孩子们，你们为争遥控器而吵个不停。现在，先关掉电视，等你们俩冷静后并且找到解决办法了再来找我。”

如果你想知道可以撤销哪些特权来作为消极后果，你可以参考前面的“特权列表”。

巧妙增加家务活，孩子的责任心会更强。

将增加家务活作为消极后果，可以培养孩子的责任意识，并掌握一些社交技巧。做家务会花费孩子的时间和精力，这些时间孩子原本可以用来玩。这样，孩子就能从中学到，为了拥有更多的自由时间，他就不能再做那些不当行为。

理论上来说，家务活要与不当行为有直接的联系，同时还要侧重于孩子需要练习的技巧。例如，你让儿子回到家时要脱掉鞋子。如果他没按照要求做，那你就叫他扫地板。这样，他做的家务与他的不当行为相关，那他以后就会学着听你的话。

增加家务活的过程应该简单、易操作。比如，女儿应该收拾好她的衣服，而不是随便扔在地板上。如果她不按要求做，你可以让她整理出每个房间的脏衣服并放进盆子里。让她做这个家务活是为了改正她的行为，教她履行自己的责任以及按要求做事。

想出一个与不当行为相关的后果并不是件容易事，当然，孩子做错事后，也并不是一定要给予他消极后果。家务活也不一定非要与孩子犯的错误联系起来才会有效。例如，女儿周末很晚才回家，你要让她知道，只有完成她日常的家务活，而且下一周要每天都按时回家，她下周周末才能出去玩。虽然让她按时完成家务活与她不按时回家没有关系，但这种后果让人有助于减少她今后不当行为的发生。

下面这些例子是增加的家务活与孩子的不当行为之间的实例：

行为：三个月内，女儿第3次摔坏了她的眼镜。

家务：可以让她负责遛狗、打扫狗屋、喂狗，用自己挣的钱买新眼镜。

原因：照顾家里的宠物有助于培养女儿的责任心。

行为：几个孩子为使用电脑而发生争执。

家务：他们要一起洗完一堆衣服，同时要想出解决办法。

原因：一起工作可以帮助孩子们学会和平相处。

行为：你的儿子和女儿冲着对方喊叫，都说上次的餐具是自己整理的。

家务：接下来的三天，他们要一起整理餐具。

原因：经常一起做家务可以帮助他们学习怎样与他人相处，并且在实际生活中锻炼与人相处的能力。

下面列表里是一些可以作为消极后果的家务活，适用于年龄稍大的孩子。要注意的是：增加的家务要不同于孩子平时经常做的家务，因为平时的家务就是他的责任，或是他自愿去做的（也就是孩子喜欢做的事情）。

短时间内就能完成的家务活

折叠干净衣服 擦窗户

整理干净衣服 打扫走廊

帮另一个家人铺床 清洗垃圾桶

用吸尘器打扫一个（或几个）房间 帮助弟弟或妹妹收拾玩具

用小型除草机给草坪除草 洗碗，并把碗摆放整齐

倒垃圾 打扫厨房

清扫房间 打扫食品储藏室

打扫家具上的灰尘 清洗冰箱

你要决定应该让孩子多久做一次家务，然后明确告诉孩子要做什么。同时，一定要考虑到孩子的年龄和能力水平，还要根据孩子行为的严重程度，来设定不同程度的家务。记住，要尽可能用最小的后果来改变孩子的行为。

另外，还有一个做家务的好方法，即“家务罐”：在纸条上分别写上各种家务名称，然后将这些纸条放进一个罐子里。当孩子表现不好时，你可以让他在“家务罐”里抽出一张纸条来决定要做什么家务活。这种方法让给予后果的过程变得简单

起来，因为各种后果都是已经准备好了的。

你要提前告诉孩子什么是“家务罐”以及怎么用它。许多家长用“家务罐”来处理孩子常犯的一些错误，比如顶嘴或拖延时间。有些家长等孩子完成家务后，就把刚才抽出的那张纸条扔进另一个罐子里。这样，等第一个罐子空了，另一个罐子就可以用了。

消极后果要用对，才能减少孩子的不当行为。

有时，家长把积极后果和消极后果相混淆。其实，积极后果是增加某个行为的发生频率，而消极后果是减少某个行为的发生频率。如果某个行为没有再出现，或者不经常出现了，那么就是你给的消极后果起了作用。如果不当行为仍然在继续，或者出现得更频繁了，那么你给孩子的可能就是积极后果，或者是这个后果在程度轻重、即时性、重要性、重复率或关联性上出了问题。

有位妈妈对我们说，她6岁的孩子在教堂里总是坐不住，经常说话。一天，在教堂里做礼拜的时候，她告诉孩子，如果再这样，下次就不带他来教堂了。于是，孩子像发疯了一样在那里动来动去，嘴上还说个没完，因为他从一开始就不想去教堂。所以，这位妈妈使用的“消极后果”反而鼓励孩子做出了更多不好的行为。妈妈希望阻止的行为（乱说乱动）反而增加了，因为对孩子来说，不去教堂比去教堂更好。妈妈事实上给了孩子一个积极后果，而忽视了一点，即给予孩子的后果一定要对孩子自身有意义。

下面是给这位母亲的建议，她可以：

- 撤销孩子的特权：如果她的儿子在教堂里乱动、不停地说话，

那么回家后就不让他和朋友一起玩。

- 增加家务活：如果他在教堂里乱动、不停地说话，礼拜做完

后，他得帮忙打扫教堂里的长凳。

这位母亲把这两种方法都试了试，结果都起了作用。虽然孩子仍然想动动屁股或啪嗒一下小嘴，但还是知道要乖乖坐在教堂里。

一定要留心观察一个后果对孩子行为的影响。如果不当行为出现的次数开始减少，或者完全没有了，那么你给孩子的消极后果就是有用的。此外，要记得经常改变给孩子的后果，即使是有效的后果也要注重多样化，这样才能吸引孩子。

“雪球效应”很过分，孩子不听很正常。

消极后果有一个问题，就是家长有时会忘记什么时候该停止这些消极后果。如果一个后果不起作用，家长往往会尝试另一个更严重、更残酷的后果。如果不好的行为还在继续，深感沮丧的家长就会在原来的消极后果上继续给孩子其他的消极后果。这种循环可能会失去控制，最后导致消极后果太过严重。我们把这种情况称为“雪球效应”，来看看下面这个例子：

艾米拒绝打扫她的卧室，爸爸因此一个星期都不让她打电话。第二天，艾米的房间还是一团乱，爸爸又不让她一个星期看电视。艾米还是不愿意收拾房间，爸爸非常生气，也非常失望。于是，他把艾米不能打电话的时间又延长了一个月，把不能看电视的时间也延长了一个星期，还告诉她，不把房间整理干净，她就别想走出她的房间。

这一连串的消极后果成了孩子的灾难！在一天内，这个女孩几乎失去了所有与外界交流的方式！她同时也失去了改正自己行为的动机。这个例子非常清楚地告诉我们，在孩子表现不好的时候，如果家长所使用的消极后果对孩子没起作用，家长便会渐渐失去理智，愤怒和无计划的后果会像滚雪球一样，把问题弄得越来越严重。为了避免这种情况发生，当你感到有压力、泄气或者失望的时候，

不要给出一连串越来越严重的消极后果。你应该退一步思考，冷静下来，看看你用来解决孩子不当行为的后果到底有什么效果。如果有必要，可以换成另一种后果，同时也一定要保证不让它像雪球一样越滚越大。记住：更严重和更残酷的方法，不一定有更好的效果。而且，你自己是孩子的榜样，你的表现会影响孩子日后调节自己负面情绪的方式。

一笔勾销

如果你给出的后果已经无法控制，最好的办法就是“一笔勾销”。这就是说，孩子得到的所有消极后果都要停止，孩子得到的特权也一样要被取消。你可以给孩子机会，让他在当天或第二天帮忙做家务或者表现好一点，他就能重新得到被你“冻结”的特权。

在上面的例子中，爸爸给出的后果非常不合理——他不应该给女儿那些限制，女儿也不可能完完全全去照做——因此，他需要退一步思考，和艾米谈谈，并为他的不冷静向女儿道歉。同时，他应该给女儿一个向他道歉的机会，然后按照下面这个方法做：

首先，当艾米打扫她的房间时，她已经迈出了弥补错误的第一步，爸爸应该鼓励她这种做法。他可以将后果改成“可以打电话，但不能打那么长时间”。例如，如果在20分钟内她一直在听爸爸说话，并接受了爸爸的批评，开始整理房间。这样，爸爸就可以让她打15分钟的电话。其次，因为艾米拒绝做爸爸要她做的事，为了证明她能够很好地按要求做事，也为了重新获得在家失去的自由，她可以帮爸爸打扫院子。如果她完成了这两个任务，她就可以重新获得失去的权利。为了让艾米一直保持房间的干净、整洁，爸爸可以使用“祖母原则”——如果

艾米的房间干净、整洁，她那天就可以打电话、看她喜欢的电视节目。否则，她就没有这些特权。

结果是，艾米的房间不再是乱糟糟的了，比以前要干净得多。这时，爸爸也就清楚了，不论房间是整洁还是脏乱，他都能给艾米合适的后果，并且知道什么时候该使用什么后果，从而也就学会了避免出现“雪球效应”。



本节小结

恰当的后果能教孩子学会正确的行事方法，有助于巩固孩子的美好行为、减少不当行为。为了让后果对孩子起作用，需要考虑5个因素：重要性、即时性、重复率、程度轻重和关联性。

有效地使用积极后果的次数越多，孩子就越可能进步。对孩子来说，最好的积极后果其实是你的表扬和关注。如果你经常关注孩子好的一面，你就会发现“积极后果”真的很有用！

要找到有效的、合适的消极后果，对父母来说是一个很大的挑战。但是只要花点时间和心思，还是不难的。如果孩子表现不好，家长一定要保持冷静，不要在气头上做出错误的反应，你可以用撤销特权或增加家务的方法来改善孩子的行为。此外，一定要理智、公平、一致地使用消极后果，不要让消极后果像雪球一样越滚越大，最后变得完全不合理，否则只能是浪费时间，对孩子的行为起不到任何的改善作用。

同时，要确保你使用的后果多样化，这样才能让孩子始终保持新鲜感和好奇心。除了能拉近亲子关系之外，后果也能对孩子的行为产生持久的影响。



要点回顾

1.你可以用什么来改善孩子的行为？

积极后果和消极后果。

2.消极后果有哪两种？

撤销特权和增加家务。

3.有效的后果有哪5个重要因素？

重要性、即时性、重复率、程度轻重和关联性。



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

- 本节中，你学到的最重要的知识是什么？

- 学习了这些之后，你有什么新计划？

2.与孩子一起动动手，做一个装积极后果的“任务罐”和一个装消极后果的“任务罐”，在孩子表现好或表现不好时，你可以使用这两个“任务罐”。

- 搜集材料：两个空塑料盒或带盖的罐子、各种颜色的卡纸、

胶带或胶水、彩笔。

- 把家里的人都召集起来，让孩子在一张空白纸上列出他喜欢的事物（包括一切让他觉得开心但又不用花钱的事物，比如看望一个很要好的朋友、多打一会儿电话或者晚点睡觉等），然后让他写出自己不喜欢做的事。
- 让孩子装饰两个罐子（如果孩子的年龄太大了，不喜欢装饰罐子，可以省掉这个环节），并分别贴上标签，然后再让孩子把上一步中写的东西分别抄在小纸条上，分类装在“积极后果”和“消极后果”罐里。如果你希望每个孩子用到的后果都不同，那你可以让每个孩子使用的卡纸颜色不一样。
- 为孩子准备一些零食，好为这个活动增添乐趣。不要花太长时间，最好不要超过20分钟，如果没有完成，可以下次接着做。
- “任务罐”做好后，让孩子从“积极后果罐”中抽出一个纸条，作为他帮你做“任务罐”的奖励。



常见问题解答：“如何给予恰当的后果”

我家经济条件不是很好，给不起孩子贵重的积极后果，我该怎么办呢？

可以用不花钱的后果。许多活动和特权都可以作为非常有效的积极后果，而

且不需要花钱，比如允许孩子与朋友一起玩、和孩子一起去公园散步、多看一会儿电视等。要记住，你的陪伴和关注是孩子一生中最好的奖励。

我把所有我能想到的消极后果都用过了，但对孩子一点用都没有。现在要怎么办呢？

后果是否有效，这与你和孩子之间的关系有关。例如，如果过去你一直在惩罚孩子，那他可能会觉得你只是在挑刺儿而已。那么，现在就开始这样做吧：当你看到孩子表现好时，一定要多给孩子一些积极后果，同时，也得要求自己为孩子做好榜样。挑个合适的时机，与孩子一起聊聊天，跟他说说你的期望，同时在孩子表现不好的时候也要平静地说这些话。这可以大大改善你和孩子之间的关系，也会让你给出的消极后果在今后更有用。

你们说可以用“特别点心”作为积极后果，但我不让孩子吃任何零食，不过他随时都可以吃水果。这种情况下，我要怎样做呢？

没关系，你可以使用其他后果。我们列出的后果只是作为参考，你可以根据实际情况，采用适合你家的方法。

孩子不是应该做他本来就该做的事吗？我父母就从来没有因为我做家务而奖励过我——他们只会在我没做时揍我一顿！

也许孩子的是应该做一些事情，但是有时他并不需要做这些。告诉孩子一些积极后果可以鼓励他继续做这些事。一旦孩子学会这些事，并习惯了一直这么做，那么你就可以减少或停止对他做家务的奖励。

我的孩子只想要一双新运动鞋，但是我买不起，该怎么办呢？

当孩子表现好的时候，你不一定要给孩子买些什么，你可以表扬他，并偶尔让他做做家务得到点零花钱，积累起来，他就可以买双新运动鞋了。

5. 变着花样讲道理，孩子才能听进去

“为什么我要洗碗？”

“为什么我今晚不能晚点睡？”

“为什么不让我和朋友发短信？”

“为什么”是大多数孩子经常用的词。有时，你会被孩子不断的“为什么”搞得头昏脑胀、大为光火，你会觉得自己在孩子面前的权威性受到了质疑，或者孩子就是想把你逼疯！但是对所有人，特别是孩子来说，问“为什么”是很正常的。孩子并不是想把你逼疯，他只是不明白你为什么这么想。给孩子讲讲道理，可以在你们之间架起一座沟通的桥梁，从而减少你和孩子间的争论。

先从你的角度来举个例子。比方说，假如你的上司为了某个项目要你加班，却不告诉你原因。你可能会很恼火，甚至会觉得他是在处罚你。但是，如果你的上司向你解释说，这个项目的完成日期提前了，要明天早上上班前就得完成，那么你会更理解他的要求，也不会有任何抱怨。对孩子来说也同样如此。因此，为了减少自己和孩子的困扰，你要提前对孩子讲清道理，这样就可以避免他问“为什么”。

什么是道理？

道理就是一些话，它有助于人们理解自身的行为与因此而引起的后果之间的关系。讲道理是一项育儿技巧，具体方法会在后文讲到。在要对孩子说明为什么要这样做的时候，都可以“讲道理”。

“普通的道理”和你要给孩子讲的道理，即“孩子的道理”，是不一样的。“孩子的道理”主要为了适应孩子的想法或理解能力。例如，要一个大人打扫房间的道理可能是，“把房间打扫干净，就会给客人一种整洁的印象。”而一个给孩子讲的道理可能会是，“如果你保持房间干净，我会允许你邀请朋友来家里玩。”

为什么要讲“孩子的道理”？

告诉孩子一些道理，有助于让孩子将自己的行为与后果（积极后果和消极后果）联系起来。这些道理可以帮孩子理解一点，即只用改变一下自己的行为，他就可以控制事情的发生。如果孩子知道一个好行为会对自己或他人带来哪些好处，那么他今后会更愿意那样做。同样，如果孩子知道一个不当行为会给自己带来麻烦，那他今后也不会再那样做。

讲“孩子的道理”有以下好处：

- 如果你给孩子讲道理，他会觉得你很公平，特别是在你教育他的时候。讲道理可以让孩子知道，你教给他的东西会对他有直接影响，会让他了解到某些行为是怎样帮助或伤害到自己的。
- 给孩子讲道理，有助于孩子的德育发展。当你告诉他他的行

为是怎样影响到别人时，你同时也是在教他学会思考，而且
也是在培养他为别人着想的能力。

- 当你花时间对孩子讲道理时，你也是在建立良好的亲子关系，
孩子会觉得你有耐心、很关心他，是真心想帮助他。

给孩子讲的道理有哪几种？

给孩子讲的道理可以分为3种，但具体讲哪种道理取决于孩子的心智发育水平，以及你对孩子的期望。

1.讲对孩子的好处。

这种道理会让孩子知道某种行为会直接带给自己什么好处，如：“如果你把送报赚来的钱存起来，就可以买辆新自行车”，或者“如果你帮我清理桌子，你就可以在晚饭后和朋友出去玩。”你可以经常用这种方法对年幼的孩子讲道理，因为在这个阶段，他还是以自我为中心进行思考的。

2.讲对孩子的坏处。

这种道理给孩子指出了其行为会带来的不好的结果，如：“如果你和朋友打架，那他可能以后再也不想和你一起玩了。”有些时候，告诉孩子会出现的不好结果是有必要的。当你必须指出后果的严重性（比如安全问题）时，告诉孩子这些不好的结果会非常有用，（“如果在购物中心和我走散了，你可能会迷路。”）但是，作为一般性的指导，不要过度强调不好的结果，你应该尽可能用积极的方式

对孩子说明不好的结果，例如，你可以说，“如果晚上早点睡觉，明天早上起来就会更有精神。”

3.讲对他人的影响。

当你给孩子讲这种道理时，你同时也是在教孩子学会换位思考，是让孩子学着站在别人的角度看问题，从而引导孩子去思考：如果别人对自己做了同样的事，自己会有什么感受呢？如：“你给贾马尔取外号，他会很难受的。”这种讲道理的方式对培养孩子的道德感和价值观很有好处，但对年幼的孩子可能不太有用，因为他们的心智发育还不太健全，不能学会换位思考。不过随着孩子年龄的增长，他对他人的同情心也会逐渐树立起来。

例子：怎样让孩子听你讲道理？

如何在相同的情况下用不同的方式讲道理？下面这些例子会让你更加明了。

讲对孩子的好处：

1.“做得太好了，桑迪。你接受了我的批评，去换了条裙子。你愿意接受批评，说明你长大了，可以承担更多责任了。”

2.“戴恩，你没按我第一次要求的那样做，所以你要少看1小时的电视。如果你按要求做了，很快就能重新得到看电视的时间。”

3.“卡洛斯，下次生气时，做几次深呼吸。这样就可以避免把事情弄得更糟。”

讲对孩子的坏处：

1.“做得太好了，桑迪，你接受了我的批评，去换了条裙子。如果你不肯接受批评，往往就会有更多的批评。”

2.“戴恩，你没按我第一次要求的那样做，所以你要少看1小时的电视。当你不按要求做事的时候，你就少了一次机会做自己想做的事情。”

3.“卡洛斯，下次生气时，做几次深呼吸。如果不能控制自己的情绪，你会遇到更多的麻烦。”

讲对他人的影响：

1.“做得太好了，桑迪，你接受了我的批评，去换了条裙子。你能接受我的批评，我真为你感到骄傲。”

2.“戴恩，你没按我第一次要求的那样做，所以你要少看1小时的电视。能按照要求做事，说明你遵守我们的家庭规则。”

3.“卡洛斯，下次生气时，做几次深呼吸。这样，你就不会乱发脾气，也不会伤害到别人了。”

给孩子讲道理的时间最好挑在两个人都很冷静、心态很好的时候，你可以边教给孩子正确的行为，边给他讲道理，这时，孩子最愿意听你说话。当孩子做错事时，如果你们双方都能很平静地一起讨论为什么有些行为可以接受而为什么有些又不行，孩子可能会更听你的话。

7个小贴士，讲孩子听得进去的道理

如果你对孩子说：“你要把房间收拾好，因为我跟你这样说过！”你可能以为这已经是讲道理了。但是，这个道理并不能对孩子今后的行为产生积极影响。有效的道理有以下7个特性：

1.说说孩子看重的事。

道理要有用，就必须讲在孩子看来很有意义的事。如果你的孩子喜欢运动，你就可以讲与运动相关的道理，如：“如果你这样做，你的足球教练就会注意到这点，也就会给你更多练球的机会。”如果十几岁的女儿想在周末找份兼职，你可以对她说明掌握一个特殊技能会对找工作有很大帮助，如：“知道怎样做自我介绍，会让你未来的老板对你有个良好的第一印象。”这些道理不仅让孩子明白某件事对自己的好处，还可以激励孩子。

2.简明扼要，一个道理就足够。

如果道理太长，孩子会觉得你是在说教，于是就会不理睬你。同样，也不要摆出一堆道理，一个就足够。如果你说：“如果你按照要求做事，别人就会认为你很可靠，老师也会觉得你适合做领导，同时你也可以早点完成任务，有更多的自由时间。”你说这么多，孩子可能一个也记不住。

3.说点更实际的，别扯太远了。

对一些孩子来说，你讲的道理得是他们希望发生的事情。不要说“和大家一起分享，每个人都会喜欢你的”，你可以说点更实际的，比如“如果你和朋友们一起玩你的玩具，他们也会和你一起玩他们的玩具的。”为了让你讲的道理更有说服力，你需要考虑到孩子的智力发育水平。下面这个道理可能让年幼的孩子很难理解：“如果你按我的要求做，那么你长大后就能找到一份工资很高的工作。”相反，如果你说：“如果你按我的要求做，那么你就能多玩一会儿。”孩子会更明白你的意思。

4.讲点自然后果：不睡觉就会没精神！

孩子需要了解某些行为会有哪些自然的、父母无法影响的后果，如“按时睡觉，第二天早上就能按时起床，也会更有精神。”要确保这些自然而又合乎逻辑的后果符合孩子的认知水平。同时要记住，孩子也需要一些能激励他的道理，而不仅仅是些自然后果。

5.多用第三人称：让孩子知道他可以影响父母之外的人！

孩子需要知道自己的行为是怎样影响家人以外的人的。（“你礼貌地向别人打招呼，人们会认为你是个听话的孩子。”）可以的话，尽量不要使用第一人称“我”，而改用“老师们”、“朋友们”、“人们”，这样可以帮助孩子将一种行为应用到更多场合。你可以说：“如果你承担自己的责任，按要求做事，老师和朋友就会觉得你值得信赖，他们也会信任你。”而不要说：“如果你承担自己的责任，按要求做事，我就会信任你。”

6.道理要经常讲！

在孩子学会某件事情（比如饭桌礼仪、叠被子等）之前，他需要不断练习。讲道理也同样如此。你可能需要在相似的情况下一一次次耐心地对孩子讲道理，之后孩子可能才开始理解为什么他要这样做而不能那样做。

7.多讲讲“好处”，别说太多“坏处”！

孩子的不当行为的确会产生一些不好的后果，但是我们不希望孩子是因为害怕才改变行为的，我们更希望孩子是受到激励而做出改变的。因此，家长一定要限制自己讲负面道理的次数，而要多讲一些“好道理”，让孩子明白这样做会给自己或他人带来哪些好处，如，“如果你立刻完成作业，你就有时间多玩会儿电脑了。”



本节小结

每天都有很多机会可以给孩子讲道理。当你给孩子讲道理时，你同时也是在让孩子了解你的想法，让他明白为什么要这么做而不能那样做。同时，讲道理也可以帮助孩子将自己的行为与行为的后果联系起来。因此，充分的道理+合适的后果=改变孩子行为的最佳方法。



要点回顾

1.什么是“孩子的道理”？

“孩子的道理”是与孩子的看法和理解能力紧密相关的道理。

2.为什么讲“孩子的道理”很重要？

它是孩子可以理解的道理，这样，孩子更可能听父母的话。

3.道理的种类有哪些？

有3种：讲对孩子的好处；讲对孩子的坏处；讲对他人的影响。



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

本节中，你学到的最重要的知识是什么？

学习了这些之后，你有什么新计划？

2.下次全家一起吃饭的时候，以谈话的方式：

让孩子讲一讲：他从制作和使用“任务罐”的过程中收获了

什么？

与孩子一起讨论：他为什么要做家务和作业？

与孩子一起讨论：家人为什么需要相互倾听、相互帮助？

如果孩子愿意加入到谈话中，你要记得表扬并鼓励他，同时向他解释为什么要在全家人一起吃饭时说这些话题。



常见问题解答：“怎么对孩子讲道理”

我真忙！不管要孩子做什么，我都需要花时间讲大道理吗？

不用。如果每次要孩子做什么事时都对他讲道理，那他渐渐会不理睬你的。当你想让孩子做那些平时不常做的事情时，你要经常对他讲道理，这样做，一开始是为了让孩子学习一项新行为。当孩子学会后，你就不需要对他讲道理了。

给孩子讲道理，不是在给他机会和大人顶嘴吗？

给孩子讲道理可以减少这种情况的发生，因为你已经提前回答了孩子的“为什么”。同时，记住不要讲太复杂、太多的道理，只用讲一个“孩子的道理”就够了。

我们是家长，所以要孩子做什么时，他就得去做，这有什么不对呢？

这种说法并没有什么不对。只不过，对孩子讲道理会比威胁和警告更有效，因为这样可以节省时间，孩子也更愿意听你的话。

对孩子讲道理真的可以帮他改善行为吗？

研究表明，对孩子讲道理可以培养孩子的自制力，这能改进孩子的行为，从而减少冲突的发生。

我家孩子才6岁，他哪里听得懂我说什么呀！这种情况还需要讲道理吗？

需要！但是对他们讲道理时，要考虑到孩子的年龄，你要使用他们能理解的词语。他们可能现在不能完全理解你说的话，但是时间久了，就会慢慢明白的。



第二章

掌握表扬的技巧， 花的时间更少，孩子进步更大

身为家长的你每天都很忙，忙到只能和孩子说几句话，但是，只要懂得说话的方法，你就能促进孩子进步，让孩子明白什么该做、什么不该做。简单的话语，就能起到四两拨千斤的效果！孩子的成长离不开你的鼓励和支持，要想让你的鼓励成为孩子成长的动力，就必须掌握表扬的技巧。高超的表扬，往往就是简简单单的几句话哟。

本章导言

经常恰当地表扬孩子，是父母需要掌握的一项重要技巧，这是对孩子表达爱的最佳方法。它能让孩子感受到父母对自己的认可和欣赏，而这又能促进孩子的成长，也能让孩子更乐意配合父母。

然而，家长们往往忽视了这项重要的育儿技巧。要一些家长表扬孩子，他们总感觉扭扭捏捏、浑身不自在。而有些人只是将表扬看做是口头称赞，而并没有一种系统的方法。孩子如果叛逆惯了，家长会认为，要找到孩子的好行为也实在不容易。因此，这些家长往往更关注孩子的不当行为，或者所谓的“大”成就。

本章第1节会教你如何使用“有效表扬”：怎样找出孩子的好行为？怎样给予孩

子表扬、支持、认可和鼓励？怎样发现孩子行为上的每一点进步？

要改善孩子的行为，孩子需要知道正确的做法。这一点会在第2节中介绍到，即你可以通过“预防式教育”来提高孩子应对问题的能力。“预防式教育”是一种育儿方法，它可以帮助孩子掌握新的技能，并将这些技能用到实际生活中，更快解决问题。而由于事先对孩子进行了教育，所以在问题真正发生时，家长们所花费的时间和精力也就大大减少了。

另一个鼓励方法就是与年幼的孩子“签个约”，第3节会教你用孩子最喜欢的方式（图表和书面协议）来为孩子制定目标。

学习本章时，一定要记住：表扬、教导和练习的过程与“水滴石穿”的道理是一样的——日复一日，孩子的行为最终是会改变的。只要掌握正确的育儿技巧，你就能轻松促进孩子进步。

1. 边讲道理边表扬，几分钟就能让孩子更懂事

表扬可以鼓励孩子以更积极的态度看待自己和周围的世界，它不仅能增强孩子的自信心，还可以有效改善你和孩子之间的关系。真诚、热情的表扬就好比美味、健康的食物，它可以让孩子快乐地成长。

关注孩子的优点，处处都是表扬契机

“表扬”这个词对我们来说并不陌生，但是，大多数人却不经常表扬别人。为

什么呢？其中一个原因就是，我们习惯了只看到事物消极的一面，毕竟，“找错”对大多数人来说都是件很容易的事。事实上，许多注重客户服务的公司相信“3:11”原则，它的意思是：假如一位客户在某个公司享受到了好的服务，那么他会把这个经历告诉3个人；而假如一位客户受到了不好的服务，他可能会把这个经历告诉11个人！这就是“好事不出门，坏事传千里”！

家长也总是关注孩子不好的行为。你会发现自己很容易就注意到孩子的错误和缺点，就如一位家长对我们说的那样：“在我成长的过程当中，我做对的时候，父母啥都不说。但是只要我做错了，他们就会指责我！”当孩子表现好的时候，你有多少次是踮起脚尖从孩子身边走过的？你害怕一旦打扰他，他的好行为就会终止吗？

其实，有效表扬并不会“打扰”孩子。如果你坚持观察孩子好的表现，并及时表扬他，他就会经常这样做，时间长了，那些不好的行为就渐渐消失了，而且孩子的自我感觉就会好很多，也会更亲近你，因为关注孩子的好行为并给予表扬，会让孩子觉得自己得到了家长的关心和爱护。而且，我们发现了一条“真理”——表扬也可以让父母发现孩子更多的优点。

怎样表扬孩子？

鼓励别人最简单的方法就是对他们说“真棒”、“太好了”或者“做得很好，继续保持”等。这些都是我们所说的普通表扬。这种方法可以快速、轻易地让你将注意力放在孩子做得对的事情上，还能让孩子感受到你的关爱和支持，鼓励孩子继续有好的表现。所花费的时间和精力虽然很少，但是效果却很好！

不过，你可以让这些普通表扬更有效。只需再加两个步骤，你就可以发现孩子更多的好行为。这也是为什么我们要将普通表扬和我们所说的“有效表扬”区分开来。有效表扬是对孩子某些具体的好行为的表扬。

什么时候表扬孩子？

看看下面这些可以表扬孩子的机会吧：

- 孩子已经做得很好的事情（你希望他继续这样做）
- 孩子的行为有所改善
- 孩子积极尝试新技能

作为家长，你可能经常觉得自己不受重视。如果孩子突然开始关注你为他所做的一切，而此前他却把这一切都认为是理所当然的，这时，你会有什么感受呢？你不仅会很高兴，还会愿意今后为他付出更多。同样，表扬孩子已经做得很好的事情就像是买保险，可以让孩子今后做得更好。

同时，也要密切关注孩子取得的每一点进步：铺床，虽然毯子没有完全叠好；打扫地板，虽然没有完全打扫干净。当孩子意识到自己的每一点努力都被你看到时，他会努力做得更好。

最后，在掌握新技能的过程中，每个孩子都要经过不断的练习，期间一定会出现各种各样的错误，而如果你对他每一次的尝试和努力都给予表扬，那么他会更乐意继续尝试。例如，当孩子把自己第一幅绘画作品从幼儿园带回家的时候，你就应该开始表扬孩子了，孩子以后所取得的每一点进步也都应该得到表扬——从第一次胡乱的涂鸦到给作品上色，直到在学校绘画比赛中获奖。第一次尝试的结果可能不够完美，但是你对孩子的表扬和关注会鼓励孩子不断尝试，直到掌握这项技能。只要孩子在努力，你就要表扬。

有效表扬4步骤，一两句话就“有效”

下面是有效表扬的几个步骤及示例：

- 1.表示肯定。
- 2.指出优点。
- 3.讲出道理。
- 4.给予积极后果。（选做）

埃里克完成了作业，问妈妈他可不可以出去玩。妈妈是这样表扬他的：

- 1.表示肯定：“去玩吧！我真为你感到骄傲！”
- 2.指出优点：“你坚持做完了作业，而不是一心想着去玩。”
- 3.讲出道理：“提前完成作业的话，你就有更多时间玩了。”

下面我们看看每个步骤的重要性。

第1步 表示肯定。

孩子喜欢听你的赞扬——谁不喜欢呢？如果你真诚、热情地对孩子的行为表示肯定，孩子会更高兴。要是能把动作（语调变化、肢体语言、面部表情）与语言结合起来，表扬就会超有效。常见的肢体动作有：拥抱、亲吻、眨眼、微笑、竖起大拇指、击掌、拍拍肩膀、拨弄头发、鼓掌、点头。这可以让孩子知道你由衷地感到开心，从而受到鼓舞，也会更愿意和你在一起。

许多词语都可以传递出你对孩子的满意，比如：“太出色了！棒极了！哇！你说得非常正确！我爱你！真厉害！太好了！太让人惊讶了！好极了！真是不可思

议！非常好！”这样说时，你自身的感觉也会好很多。一定不要用讽刺、挖苦的语气进行表扬：“嗯，是啊，你的确打扫得一尘不染，谁都没你做得好！”

第2步 指出优点。

对孩子的行为表示肯定后，你还需要明确指出孩子在哪里做对了，这样孩子才能知道自己好在哪儿，才能继续保持自己的好行为。你要清楚地对孩子说明你的所见所闻，例如，你可以这样说：“萨拉，谢谢你帮我洗碗，收拾好剩菜”，或者“瑞恩，很高兴你上完厕所后洗手。”记住，一定要用孩子听得懂的词语，并且要简明扼要，直指重点。

第3步 讲出道理。

让孩子知道为什么某种行为会对自己或他人有益，这对孩子很有好处。在第1章第1节（P3）中我们说过，讲道理可以帮孩子了解他的行为和行为所产生的后果之间的联系。例如，如果年幼的孩子在客人来之前（或走之后），自愿打扫客厅，你可以对他说明为什么这种行为很好：“帮忙打扫客厅真的可以为我们节省时间，现在只用等客人来了。”如果孩子有十几岁，你可以用另一种方式给他讲道理：“帮助他人是非常好的行为。如果在工作中帮助他人，老板可能会因此给你升职或加薪！”或者说：“因为你帮忙干活，那么我有空就教你用电脑。”选择一个对孩子影响最大的道理对他讲，效果会更好。

第4步 给予积极后果（选做）。

有时，为了让表扬更有效，可以再给孩子一个积极后果。当你因为孩子的某个行为或某个进步而感到非常高兴时，你可以奖励给孩子某个特权。后果有大有小，这全由你决定，但要保证后果的轻重与孩子的表现相符。

例子：如何对孩子进行有效表扬

下面看几个正确进行有效表扬的例子。在第一个例子中，十几岁的儿子在周末晚上按时回到家，没有晚归。

1.表示肯定。

“埃文，我真为你感到骄傲！”

（微笑地说出这些话，然后拍拍儿子的背。）

2.指出优点。

“你按时回家了。”

3.讲出道理。

“你按时回家，这说明你很有责任心。你下次和朋友出去玩的时候，我就会非常放心，相信你会按时回来。”

在这个例子中，儿子清楚地知道他哪里做得对，以及这样做的重要性。这样一来，他下次晚上出去玩的时候，也会按时回来。

在下面这个例子中，女儿没有理会哥哥的嘲笑。

1.表示肯定。

“就该这样做，塔米卡！”

2.指出优点。

“哥哥嘲笑你穿的裙子时，你并没有理他。”

3.讲出道理。

“这说明你知道怎样与人相处，尽管有时会很难。”

4.给予积极后果。（选做）

“看看我有什么耳环可以配你这条裙子吧，好吗？”

在接下来这个例子里，儿子向你提了个要求，并平静地接受了你的拒绝。

1.表示肯定。

“埃里克，做得真好！”（向他竖起大拇指）

2.指出优点。

“当我不让你和朋友出去玩的时候，你做了几次深呼吸让自己平静了下来。”

3.讲出道理。

“这说明你学会了怎样像个大人一样处理自己的失望情绪。如果你坚持这么做，以后我可能会同意让你和朋友一起出去玩的。”

别动不动就乱表扬，表扬的前提是“好表现”

有些家长纳闷：自己也表扬了孩子，但孩子好像没什么改进。这其实是因为，这些家长只会关注孩子很明显的改变，从而错过了孩子的许多细微进步。我们曾经让一位父亲找出孩子细小的进步来表扬孩子，当他开始这样做时，他发现孩子的行为的确有很多改善。此外，他还觉得自己和孩子的关系越来越好了。

还有些家长说：自己经常表扬孩子，但这些表扬似乎对孩子一点影响都没有。一位母亲说，不论孩子做得好还是不好，她都会表扬孩子，时间久了，孩子就不理会她的表扬了，而是直接从她身边走开。她不明白孩子为什么会这样，问道：“表扬孩子不是件好事吗？”答案就是：这位母亲太希望用自己“无穷无尽”的表扬来增加孩子的自信心了。虽然这种心情是可以理解的，毕竟孩子是自己的心头肉，但表扬要视孩子的表现而定。如果这位母亲希望通过表扬来改善孩子的行为，那她必须在孩子有了好的表现之后再表扬。

有些家长说：“都是孩子该做的事情，为什么我们还要表扬他呢？”那请反问自己一句：“如果你某件事做得很好，不管是不是你应该做的，你是不是仍然希望得到认可呢？你难道不想听到老板表扬你的工作做得很好吗？”大多数家长都会回答：“谁不想呢！”就像老板的表扬会使他与员工建立良好的关系一样，表扬孩子可以使家人之间的关系更融洽。

“有效表扬”这一技巧应该经常用，但前提是孩子要有好的表现，这样才能“有效”！每当孩子有了一点点好的表现，父母都应该表扬、鼓励。



本节小结

每个孩子都会做些让你开心的事情，不论事情是大是小，孩子都值得你去表扬。当你看到孩子表现好时，一定要对孩子指出来。

这种方法对孩子的行为会有长久的影响，与此同时，孩子对父母的看法也会越来越好。使用有效表扬，每个人都能从中受益。



要点回顾

1.什么是有效表扬？

有效表扬是对孩子具体的好行为做出的肯定。

2.为什么要表扬孩子的具体行为？

这样一来，孩子就会知道父母希望自己怎样做。

3.有效表扬有哪几个步骤？

第1步，表示肯定。

第2步，指出优点。

第3步，讲出道理。

第4步，给予积极后果。（选做）



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

本节中，你学到的最重要的知识是什么？

学习了这些之后，你有什么新计划？

2.努力在日常生活中使用你在本节中学到的知识。

每周至少有一次让家人在一起吃饭时对坐在自己左边的人说些表扬的话。第二周，再让家人对坐在右边的人说些表扬的话，或者让孩子对爸爸妈妈赞美几句，然后你们再表扬一下孩子。

再或者，你可以让孩子说说在这一周中，他自己觉得做得很好的事情。听完后，你对他做的事情给予表扬，然后再问问孩子为什么会觉得这些事情做得好。



常见问题解答：“怎样才能使我的表扬管用”

孩子一表现好，我就要奖励他？我哪有那么多时间、金钱呢？

不是。用奖励的方式表扬孩子是为了鼓励孩子做那些他不常做或不想做的事情。刚开始，你可能需要经常告诉女儿一个积极后果，让她试着去按你的要求做事。一旦女儿经常这样做，你就只用赞扬她，不用再给她奖励了。

我觉得我们家孩子能不做错事就不错了，哪里还有做好的事啊！表扬都不知道从哪里下手。

没有人做什么都错。试着从孩子做的一些小事、已经成为习惯的事，或他为新技巧而做出的每一次尝试开始。例如，你的儿子在厨房拍篮球，你告诉他不能这样做。如果他立刻停止了，你可以对他说：“谢谢你立刻停止了。你能听我的话，我非常高兴。”总的来说，孩子再小的进步都值得你去表扬，这样可以帮助你的儿子朝正确的方向前进。

奇了怪了，我越表扬我们家孩子，他越不自在！

许多人在表扬别人或被人表扬时会觉得不自在。但如果你坚持表扬孩子，时间久了，慢慢地，你就会发现，在你表扬孩子的时候，你会更自然，孩子也会更愿意接受你的表扬。事实上，你的孩子会渐渐喜欢上你的表扬！但有些孩子不愿意在公共场合（特别是朋友面前）被别人表扬，如果是这样的话，你可以在没有旁人在场的时候再表扬孩子。

2. 学会“预防式教育”，孩子遇到困难时你不操心

现在很多家庭都会采取很多预防措施：在家里安装烟雾报警器，带孩子去医院体检，常备家庭所需药品。这些预防措施都是为了防止问题发生，虽然它们不可能完全避免问题发生，但却可以降低问题的严重性，从而使问题更容易解决。本节就介绍怎样采取预防措施防止孩子的不当行为。

在孩子需要使用某种技能之前，你就应该花时间教孩子这些重要的技能，其中最佳的方法就是“预防式教育”。你可能已经用过这种教育方法了，比如告诉孩子怎样安全地过马路，或者让孩子记住一些紧急电话号码，又或者是教十几岁的孩子换轮胎。这种情况下，你是在预防孩子可能会遇到的困难，从而在问题（包括社交难题）发生时，让孩子成功应对。“预防式教育”就是教孩子掌握一些应对方法，并且提前做好充足的练习。这不仅能帮助孩子防止不当行为的发生，还可以帮孩子避免尴尬、棘手的情况。

什么时候使用“预防式教育”？

可以使用“预防式教育”的情况分为两种：

当孩子面对新环境时；

当孩子遇到某个问题，且这个问题有可能再次出现时。

上面任何一种情况中，你都可以对孩子使用“预防式教育”。例如，如果孩子想要老师多辅导自己以提高学习成绩，你可以用“预防式教育”：提前告诉孩子应该怎样向老师提出请求，老师可能会怎样回答。如果你女儿和同学打起电话来就没完没了，你说她，她又不听，这时你也可以在她打电话之前使用“预防式教育”，这样，她就可以提前练习如何正确回应你。注意到了吗？这两个例子中，“预防式教育”都是在事情发生之前使用的，而且最好是在孩子冷静、注意力集中的时候使用“预防式教育”，而不要在孩子刚做出不好的行为或者心烦意乱的时候使用。

当然，使用“预防式教育”时，针对不同的孩子，你教育的侧重点也会不同。但是所有孩子都可以从中学到一些新知识，或者学会改进自己的一些不当行为。你希望年幼的儿子学会自己吃饭或铺床，或者你希望女儿能多交些人品好的朋友或者晚上按时睡觉等。对于一个高中生，他应该学会怎样礼貌地邀请别人或者拒绝别人的邀请，还要知道如何提高自己的组织能力，或者，当他发脾气或者被人欺负时，你希望他怎样更好地处理这些问题。这些都是很重要的技能。

“预防式教育”这个概念非常简单，但父母总是很少用它。在下面这些情况下，父母可以使用“预防式教育”。在孩子面对某个问题之前，父母要教他：

- 玩的时候被父母叫去，要立刻去父母那儿。
- 在填工作申请表时，知道怎样用正确的方式向别人寻求帮助。
- 被介绍给客人时，要学会向客人问好。
- 别人叫自己喝酒时，要学会拒绝。
- 学会准备一篇演讲，并在同学面前进行演讲。
- 在商店里询问一件商品的陈列位置，但是不买这件商品。

- 到睡觉时间时，不与父母争执，没有任何抱怨地说“好”。

当你仔细想想孩子曾经遇到过的困难时，你会发现，许多困难都是由孩子的不当行为引起的。例如，当孩子不断向你抱怨、发牢骚时，不论你是在商店、车里，还是在睡觉前，你会发现如果你对他说“不”，他通常都会继续吵吵闹闹。教孩子学会接受别人的拒绝，就可以预防孩子的许多不当行为。（第4章第1节P145会介绍怎样教孩子“学会接受别人的拒绝”等社交技巧，这些都可以融入到“预防式教育”中。）

掌握预防式教育“三板斧”，孩子遇麻烦时心里也有数

“预防式教育”的步骤分别为：清楚地传达信息、讲孩子听得懂的道理和练习。练习可以为孩子提供许多机会，让他在事情发生之前不断练习所学技巧，从而在遇到问题时成功处理。在孩子练习新技巧时，你可以观察他的行为，并做出评价，从而为孩子提供必要的指导和建议。

下面来看看“预防式教育”的步骤：

- 1.告诉孩子应该怎么做；
- 2.给孩子讲清道理；
- 3.和孩子一起做练习。

下面是一个可以使用“预防式教育”的例子。

卡洛斯将要和爷爷奶奶一起进行第一次露营，而之前去爷爷奶奶家的时候，他总是不听爷爷奶奶的话，特别是在家务方面。下面是卡洛斯的爸爸对儿子的出行所做的准备：

1.告诉孩子应该怎么做；

爸爸：“卡洛斯，当爷爷奶奶要你做家务的时候，你要看着他们并说‘好的’，让爷爷奶奶知道你在听他们说话。然后，你要立刻做他们要你做的事。做完后再告诉爷爷奶奶说你已经做完了。”

2.给孩子讲清道理；

爸爸：“如果你立刻按他们的要求做了，你就可以早点做你喜欢做的事了。”

3.和孩子一起做练习。

爸爸：“假如晚饭结束后，奶奶叫你去清理餐桌。你应该怎么说、怎么做呢？”

卡洛斯：“我会说‘好的’，然后收拾好桌子，告诉奶奶说我做完了。”

爸爸：“太棒了！去玩吧！今晚你和朋友玩的时候，如果我打电话叫你回来，要记住也这样做哦！”

下面来依次看看“预防式教育”的每个步骤。

第1步 告诉孩子应该怎么做。

要想让孩子听你的话，必须先要让孩子知道你到底希望他怎么做。要清楚、明确地描述你的期望，同时要保证你用的词语能让孩子听懂。假如说，上次你和女儿去逛超市时，你们发生了争执，那么在下次去超市之前，你可以教她学会在被拒绝时应该怎样回应。你可以说：“桑德拉，晚上我们去买东西时，你如果想让我给你买什么，我也许不会同意。这时，你要看着我，并冷静地对我说‘好的’。如果你感到很失望，可以深呼吸，或者单独冷静一下。”

第2步 给孩子讲清道理。

道理就是对孩子说明新技巧和良好行为的重要性，以及不当行为的有害性。如果道理是只讲给孩子听的，那么孩子会更容易接受你教的东西。比方说，在去超市之前，你可以对女儿说：“如果你提高嗓门说话让我生气，我们就没办法好好买东西！”或者说：“当我说‘不’的时候，你没有吵也没有闹，那我可能就会给你买点其他东西。”有时，在当时的情况下，你可能一时想不出来对孩子很有用的道理。如果是这样，那你可以让孩子自己想。比如，你可以说：“如果你在我说‘不’时不吵不闹，你认为会有什么好处呢？”

第3步 和孩子一起做练习。

知道要做什么和知道要怎样做完全是两码事。任何一个新技能都需要不断练习。你可以教儿子骑自行车，但这不能保证他就能正确地上车、下车；同样，你也可以教女儿怎样委婉地拒绝别人的邀请，但如果她可以事先练习练习，那么下次遇到这种情况时，她能更好地处理。练习可以增加孩子在面对实际情况时成功的可能性。

有时，孩子不愿意练习，特别是刚学习一个新技能时，孩子会觉得很不好意思，没有信心，或者认为练习纯粹是在浪费时间。但事实并非如此，练习可以减少孩子的窘迫感，还能增强孩子的信心，让他更熟练地使用这项技巧。所以，当孩子在练习时，你要鼓励他，要经常表扬他，而且一定要有耐心。

和年幼的孩子一起练习时，要加入点趣味性，当然也要符合实际。家长们反映说，年幼的孩子特别喜欢边玩边练习，比如边玩“过家家”边练习。因此，这既是您和孩子一起享受乐趣的好时机，同时也是教孩子新技能的好时机。例如，你们可以讨论一起看过的一部电影或电视节目中的角色是如何冷静下来的，然后再让孩子学习这些角色的做法，练习怎样在自己生气时冷静下来。

让年龄较大的孩子练习，可能会难一点。这时，你不要用高高在上的口气对他们说话，也不要表现得太严肃，否则 would 让孩子反感。给大孩子制定练习的步骤时，你可以说：“让我看看你是怎样解决……”或者“好吧，再发生这种情况时，你会怎么说呢？”这样能给大孩子一个展示能力的机会，同时你也可以利用这个机会看看孩子哪里还需要改进。

练习后，你要表扬孩子做得好的地方，并鼓励他继续努力。不要指望练习一两次就能看到完美表现，要有耐心才会见成效！

如果你和孩子要练习一个非常复杂的技能，或者面对一个很麻烦的情况（比如怎样面对别人的欺负或是怎样向老师道歉），不要保证某个技巧一定会管用，而要告诉孩子，实际结果不可能与练习结果完全一样。所以，要对各种可能出现的情况进行练习，这样才能让孩子更灵活地应对实际情况。

练习的次数越多，孩子在现实情况下能成功处理问题的可能性就越大。在前面的例子中，你要教女儿在超市里被父母拒绝时努力保持冷静。在练习的时候，你可以对她说，“好的，桑德拉，如果有人对你说‘不’，你可以使用另外一个技巧——恰当地表达出不同意见。如果我们在商店里，你想买一条裙子，而我没有同意，在这种情况下，你要怎么做呢？”

使用了几次“预防式教育”后，到孩子可以运用这项技能时，你事先简单提醒他一下就行了，而不用再将这三个步骤重复一遍。例如，假设你和女儿已经练习过很多次“接受拒绝”这项技巧了，那么，在去商店之前，你可以对她说：“桑德拉，如果我对你的某个要求说了‘不’，你要记住保持冷静，要像我们在家里练习过的那样接受我的回答。”事先提醒可以让孩子明白到时应该如何应对这种问题。

例子：如何进行“预防式教育”

下面是些“预防式教育”的例子。

只要一到洗澡时间，6岁的儿子就会与妈妈发生争执。又一次到了洗澡时间，妈妈用“预防式教育”来教儿子保持冷静的方法。

1.告诉孩子应该怎么做。

妈妈：“迈克尔，当我要你去洗澡的时候，你经常很不情愿，还吵吵闹闹的。

以后请你不要这样了，希望你能像吹蜡烛一样，深深吐口气。”

（然后妈妈给他示范，教儿子怎样深深吸口气再吐出来。）

2.给孩子讲清道理。

妈妈：“像吹蜡烛一样吐出一口气，我就会知道你现在很失望，但是这种方式比大吵大闹好得多。然后，我们可以聊聊你为什么会失望，可以吗？”

3.和孩子一起做练习。

妈妈：“现在，假设我告诉你要洗澡了，你觉得很失望。让我看看你要怎样‘吹灭蜡烛’吧。”

（迈克尔深深吸了口气，然后像吹蜡烛一样吹了三次。）

妈妈：“太棒了！不论什么时候，只要你感到很失望，都可以这样‘吹蜡烛’。然后我们可以一起聊聊你为什么感到失望。”

一个十几岁的男孩第一次与一个女孩去电影院看电影。这个男孩的爸爸教他，怎样在去接女孩时表现得很绅士。

1.告诉孩子应该怎么做。

爸爸：“肖恩，在你和米歇尔去看电影之前，有几件事要跟你说说。第一，你要按时到达她家，也就是说你要坐五点二十那趟公交车。第二，我希望你能对她的妈妈做自我介绍。与她握握手，然后随便说点什么，比如，‘阿姨好，我是肖恩。很高兴见到你。’最后，你应该为米歇尔开门，让她先出门。可以吗？”

2.给孩子讲清道理。

爸爸：“好了，如果你能给她妈妈留下一个好印象，她妈妈可能会同意你下次和米歇尔一起去看电影。如果你尊重米歇尔，她可能会再次与你去看电影。”

3.和孩子一起做练习。

爸爸：“现在，假如我是米歇尔的妈妈。当她走到门前时，你要怎样做自我介绍呢？记住，眼睛要看着我，还要和我握手。”

（肖恩握了握爸爸的手，然后做了自我介绍。）

爸爸：“好的，现在假设我是米歇尔，当我们准备出发时，你要怎样做。”

（肖恩为爸爸开门。）

爸爸：“很好，肖恩。我相信米歇尔的妈妈会对你有个好印象的。祝你们玩得愉快。”



本节小结

“预防式教育”可以让孩子逐渐改变以前出现过的不当行为，还可以让孩子为新情况做好准备。让孩子明白行为都是可以改善的，这可以增强孩子的信心，也可以让孩子面对问题时不慌不忙，成功处理。最重要的是，“预防式教育”可以让你和孩子一起进行练习，一起为同一个目标努力。这期间的陪伴，能让孩子感受到你的关心，从而改善你们之间的关系。

你可以列两张表：一个写出孩子需要学习的新技能，另一个写出孩子的不当行为。今后在这些情况发生之前，使用“预防式教育”法。之后，仔细观察孩子的每一点进步，并适时地表扬孩子。



要点回顾

1.什么是“预防式教育”？

“预防式教育”是家长在问题发生之前，教孩子怎样面对这个问题，并与孩子做好练习。

2.为什么提前练习很重要？

这样可以让孩子更成功地解决问题，达到父母的期望值。

3.“预防式教育”有哪几个步骤？

第1步，告诉孩子应该怎么做。

第2步，给孩子讲清道理。

第3步，和孩子一起做练习。



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

- 本节中，你学到的最重要的知识是什么？
- 学习了这些之后，你有什么新计划？

2.在家庭日常生活中，尽量使用“预防式教育”，让家人每周学习一项新技能。

例如，假设这个星期要学习的内容是“为别人着想”。那你可以用有趣的方式教孩子这个技能，比如在后院进行一次夏令营。在搭帐篷之前，教孩子怎样为邻

居着想，比如，提前把这件事告诉邻居，在晚上要小声说话，学着分工合作，并清理晚上可能被风吹进邻居家的垃圾。

还有另外一个例子：如果你想让孩子掌握正确的餐桌礼仪，你可以让孩子连续6天，在晚饭时说出正确的餐桌礼仪。在第7天，你允许他组织一个比萨派对或者为他准备一顿丰盛的晚餐。



常见问题解答：“如何进行‘预防式教育’”

我儿子12岁，是大孩子了，他不愿意和我一起练习，怎么办呢？

一个办法是对他说：“好。”然后，当他想要求些什么时，你可以对他说：“如果你愿意和我一起练练前段时间学的那个新技巧，我再回答你的问题。”同时，不要经常使用“练习”这个词，否则可能会让孩子感到厌烦。有时候你可以说“让我们试试吧”或者“让我看看你会怎么做”。此外，一定要考虑到孩子的感受。告诉儿子刚开始练习时他可能会觉得不自然，但是你知道他可以学会这项技巧。这会让你在看到他正确解决问题时，感到更开心。

如果我使用了“预防式教育”，孩子的行为仍然没有改进，要怎么办呢？

对一个已成习惯的不当行为，你可以使用“纠正式教育”（详见第3章第2节 P111）。大多数孩子不可能练习一次就掌握新技能，因此，这个教育过程需要时间和大量练习，同时要结合有效表扬、“后果”的技巧。此外，也要反省你是否需要改进自己的表达方式，以及能否用其他的道理来激励孩子。

我可以用“预防式教育”教孩子远离毒品吗？

当然可以！“预防式教育”是讨论这类问题的好方法，它可以让你和孩子一起思考各种可能出现的情况，并教孩子怎样解决这些问题。针对你说的这个问题，你可以教孩子在面临选择时，如何恰当地回应。虽然最后的决定权在孩子自己手上，但是如果他已经明白怎么做以及为什么要这么做，他很可能会对毒品说“不”。

去外面吃饭之前，我就用“预防式教育”教过孩子了，但他的表现还是很糟。真让人头疼！我该怎么办呢？

要练习、练习、练习，再练习！不要幻想孩子只练了一次就会表现得很完美！继续教孩子正确的做法吧，同时要告诉他可能出现的结果，而且要表扬孩子的每一点进步，直到孩子完全掌握这项技巧。“预防式教育”并不是绝对的保障，不过有了它，孩子更有可能会表现好。

3. 想让孩子自己管好自己，不如和孩子“签个约”

大忙人家长没时间督促孩子，而长时间的监督，反而会容易让孩子丧失独立性。和孩子“签约”，不仅能培养孩子的独立自主能力，也能让孩子更明白你的期望。

维持家庭生活和谐的一个有效方法就是——用图表和书面协议来督促每个家庭成员尽到应尽的责任。许多家庭已经使用过一些督促家庭成员进步的方法，例如，妈妈每天写饮食日记来监督大家的饮食习惯；6岁的丹尼在他衣柜的抽屉里放了一个小日历来记录自己尿床的次数；爸爸与家人签“戒烟协议”；詹尼弗有一个“手机协议”，即自己付清每个月的短信费。

无论什么时候，只要与孩子“签”了协议，就要提前告诉孩子你对他的期望，并对孩子说清他这样或那样做会有什么好处或坏处，例如，“如果这个星期你能按要求做事，不与我顶嘴，并且一放学回家就把房间收拾干净，那么你可以和朋友去附近公园玩一个小时。”如果你将这个协议写下来，并和孩子一起签字了，那这个书面协议就正式生效了。对小孩子来说，你可以使用图表解释书面协议，一些小元素（如标记或星号）就可以让协议更有趣，也更引人注目。对中学生来说，学校交流手册也可以作为图表协议，孩子在校表现好的话，就可以做一些他喜欢的事。

制定图表和书面协议需要注意3个方面：1）清楚明确地指出孩子需要改进的行为或社交技能；2）说明孩子可能会得到或失去的特权、物品等；3）标明协议的有效期。不论是图表还是书面协议，其目的都是通过确定合理的目标并帮助孩子实现这些目标，来培养孩子的自信心，塑造孩子独特的性格。

什么时候使用图表和书面协议？

图表和协议不仅有助于记录孩子的进步，还有助于你不断思考自己的教育方式。一份书面协议，可以让你与孩子一起看到他的进步——不论进步是大还是小。具体来说，你可以在以下3种情况下使用图表和书面协议：

1.当你想纠正孩子的某个问题行为时。例如，当你要孩子做点什么事的时候他经常抱怨，孩子总是动不动就与兄弟姐妹打架，或者总是上课迟到。

2.当孩子自己心里有个目标时。你的孩子可能想通过自己的努力赚钱买台电脑，想晚点睡觉，或者想找份工作等。

3.当你希望孩子完成某项任务时。你可能希望孩子养成储蓄的好习惯，希望孩子多参加学校活动，或者希望他自己洗衣服等。

在上面这3种情况中，你都可以使用图表和书面协议来监督、记录孩子的进步。通常，你可以将你对孩子的期望与孩子自己的目标结合起来，比方说，如果女儿想找一份兼职，那你可以将这个目标与你希望她完成的目标联系起来，比如叫她按时完成作业等。

例子：如何制订书面协议

父母也可以用“协议”来改善孩子的日常习惯，比如鼓励孩子多多参加课外活动，让孩子更用心去学习，或者让孩子参加家庭会议等。在下面这个例子中，妈妈通过利用朗达对打电话这个特权的渴望，将它作为刺激因素，帮助朗达改变早晨的作息习惯。

朗达的电话协议

我，朗达，从周一到周五早晨上学前，我的洗澡时间不能超过10分钟。每天早上6:30开始使用浴室，如果使用时间超过了10分钟，当天就不能打电话，第二天才可以。如果第二天还是没有在规定时间内洗完澡，我就仍然不能打电话。

我，妈妈，允许朗达每天打电话的时间不超过1小时，但前提是她在规定时间内洗完澡，朗达每天早上进浴室前必须先在我的监督下掐表计时，洗完澡后再来登记一次，然后关掉计时器。本协议有效期为两周。

（朗达签名） （日期）

（妈妈签名） （日期）

一旦朗达养成习惯之后，该协议就可以取消。

凯文，13岁，最近没有去幼儿周日培训班帮忙。刚开始的时候，凯文很喜欢去帮忙做些事情，他能学到很多东西，也很喜欢里根斯老师和孩子们。但是现在班里孩子的数目是原来的3倍，教室里变得乱哄哄的，里根斯先生很头疼，他也真的很需要凯文的帮忙，但是有时他太烦躁了，所以会忍不住冲着凯文大喊大

叫。在与里根斯老师和凯文聊了这件事后，凯文的妈妈和爸爸建议使用协议来让凯文继续做这项义务劳动，从而提高他解决问题的能力，让他能用正确的方式维护自己的利益。

凯文的周日培训班协议

我，凯文，同意继续去周日培训班帮忙。如果里根斯老师冲我大喊大叫，使我感到不舒服的话，我要礼貌地请他让我一个人静一静，时间不能超过5分钟。之后，我再问里根斯老师可不可以跟他谈谈。我会对他说：“里根斯老师，我知道有时候事情很麻烦，但是刚才您对我大喊大叫，这让我觉得很不舒服，也很害怕。今后，希望您不要这样大声对我说话。”

我，里根斯老师，同意在凯文感到害怕或者不舒服的时候让他休息5分钟，冷静下来。凯文用平静的语气跟我谈心时，我也会平静地回答他。本协议有效期为两个星期。

（凯文签名）（日期）

（里根斯老师签名）（日期）

从这么简单的一个协议里，凯文可以学到一些社交技巧，比如与人互相尊

重、作出理性的决定、有责任心等。在这份协议中，没有任何物质上的奖励，凯文完成协议里的任务所得到的后果都是非常合理的：他可以继续做他喜欢做的事情，同时还能得到老师的尊重。像这样的经历本身就是对他最好的奖励。

例子：如何制订图表协议

图表是非常直观的工具，可以引导孩子朝特定的目标努力，还可以清楚地看出孩子一步步接近目标的过程。完成任务成了一件有趣的事。图表可以很简单，也可以非常详细，这由孩子的实际情况而定。例如，8岁以下的孩子可能更适合使用详细的图表和N次贴。我们来看看6岁的贝瑟妮和父母一起制作的一个图表。

贝瑟妮晚上总是不按时睡觉，特别是在周末父母都在家的时候。她的父母希望她能学会按规定做事。于是，他们决定使用一个N次贴图表，命名为“贝瑟妮的睡觉步骤”。他们打算用这个图表帮贝瑟妮学会按时睡觉。

贝瑟妮的父母在五张颜色不同的贴纸上描画出孩子的脚印，将脚印剪下来，并标上号码（从1到5）。在脚印的另一面，他们写下希望贝瑟妮做的事情（刷牙、洗澡、穿睡衣、道晚安、八点准时上床）。他们将一个灰色的食品纸袋剪开，让贝瑟妮按顺序把脚印贴上去，然后在纸上写上“我的目标”。在每个脚印上，父母写出一个详细且不用花太多钱的奖励，比如妈妈为她做一份点心或者爸爸给她讲个故事。之后，他们共同把图表贴在了贝瑟妮卧室的门上。

每天晚上（除周末外）从七点半开始，贝瑟妮必须在毫无争议的情况下至少做好就寝前的三件事（脚印上写的要求）。每在晚上八点前做好一件事，她就可以将对应的彩色脚印贴在图表里。每天晚上，脚印都事先贴在贝瑟妮睡觉前要去的几个地方，比如洗手间的镜子上或被窝里。此外，每天晚上只要贝瑟妮可以按要求完成这五个步骤，并收集到所有的脚印，她就可以获得一个奖励——周末晚

上晚睡10分钟。

再举个非常简单的就寝时间图表的例子。你可以让孩子画张藏宝图，最终指向每个月末的一份神秘奖励。每次只要孩子能按时睡觉，就给他一个标签，让他贴在藏宝图上，然后给他读一个睡前故事。一个星期内，如果孩子听话的天数越多，周末晚上他就能晚一会儿睡。这样做可以使晚上按时睡觉有了个内在动力。每个月末，你要按照孩子获得的标签数目给他相应的奖励。一定要记住两点：图表不能太无趣，否则，孩子就不会受到激励，从而也就不会按照图表上的要求行动；同时，你的孩子应该在你的监督下自己完成图表上的要求。

以上两种图表都有助于孩子晚上按时睡觉，同时也有助于培养孩子按要求行动的好习惯。学习每天按时睡觉，还可以帮助贝瑟妮在其他方面实现目标，比如完成作业、早晨按时上学，或者保持房间整洁等。

在本节末尾，有几个图表的模板（见P94~P97），你可以将它们改成适合你孩子的图表。许多父母喜欢为孩子做出有创意的图表，不过也有些创意则出自孩子之手，特别是年幼的孩子——他们喜欢拿出蜡笔，做一个非常有趣的图表。这个方法能让孩子参与规则制定，还能给你一个表扬孩子的机会。

6个小贴士，让孩子不“违约”

1.少说“不”，孩子表现更努力。

要说“你完成作业以后，可以看电视”，而不要说“如果你没有完成作业，就不能看电视”。这两个说法虽然含义都一样，但如果孩子朝着积极的方向去努力，他完成目标的可能性更大。

2.教孩子举一反三，孩子更能达到你的期望。

在对孩子说出你的期望时，尽量用上点“小伎俩”，如，“你按照要求完成作业之后，就可以看电视”。这就将一个社交技巧（“按照要求做事”）和你对孩子的期望（“完成作业”）联系起来，从而有助于孩子把这个技巧应用到其他情况中。

（详见第4章第1节P145）

3.每天指出孩子的进步，孩子进步更快。

每天一定要指出孩子的进步，并鼓励他继续保持。孩子达到目标之后，你一定要兑现你的承诺。同时，还要对孩子大加赞扬。

4.目标要清楚明确，衡量起来才容易。

“每天晚上按时完成作业”相对“在学校要表现好一点”来说，前者更容易测量。同样，看你的孩子有没有“每天为妈妈提供一次帮助”比看他是不是“更有责任心”简单得多。说出清楚明确的目标，可以让你知道孩子什么时候完成了这个目标。

5.目标要合理，孩子才不令你失望。

当你第一次使用图表或书面协议的时候，制定的目标一定要合理，这是非常重要的。

6.边“玩”边进步，亲子关系更融洽。

父母使用图表和书面协议来帮助孩子完成目标，体验成功的喜悦。如果你和孩子都觉得有趣，那么你们会更享受这个过程。要注重每天的一点点小进步，当孩子朝着目标努力的时候，要经常表扬孩子。



本节小结

图表和书面协议是帮助孩子看到自己成功的重要工具，它们还可以增强父母和孩子之间的交流，让你们共同努力，达成目标。制订协议时，首先要明确目标，然后再一起计划怎么做。要让双方的意见都达成一致，沟通是非常必要的。你花时间和孩子一起制作图表或书面协议，这本身就是在向孩子表明你很关心他，并且愿意帮他成功。

在孩子可以做自己喜欢的事情之前，他必须完成他承诺的事。图表和协议非常简单、直接，可以帮助父母和孩子慢慢进步并完成目标。



要点回顾

1.使用图表协议的目的是什么？

为了监督并改变孩子的行为。

2.什么时候应该用图表和书面协议？

当你想纠正孩子的某个问题行为时，当孩子自己心里有个目标时，或者当你希望孩子完成某项任务时。

希瑟的家庭作业辅助表

1.吃完晚饭后立刻开始写作业。

周一	周二	周三	周四	周五
----	----	----	----	----

2.让妈妈检查作业。

周一	周二	周三	周四	周五
----	----	----	----	----

3.晚上八点半前完成作业。

周一	周二	周三	周四	周五
----	----	----	----	----

4.看二十分钟课本。

周一	周二	周三	周四	周五
----	----	----	----	----

如果每天能涂满4颗星，我就能从下面选择一项积极后果：

- 打45分钟电话
- 看45分钟电视
- 玩45分钟电脑

雷吉的篮板球

每天，如果我完成了喂狗这项任务，我就可以给一个篮球涂色。如果有一个篮球上了色，那么当天我就可以和爸爸一起玩15分钟篮球。



一周结束时的奖励

在周六，如果这个星期我涂了4个或4个以上的篮球，我就能得到以下积极后果：

4个彩色篮球=周六看电影

5个彩色篮球=邀请朋友周六来家玩

6个彩色篮球=周日和爸爸一起骑车

7个彩色篮球=周六留朋友在家过夜

芬妮的四星行为表

	与兄弟姐妹和 庭相处	上学前或放学 回家后给爸爸 妈妈一个微笑 和拥抱	对爸爸妈妈说 了“请”、 “谢谢”等礼 貌用语	晚上九点前做 好就寝准备并 上床睡觉
				
周一				
周二				
周三				
周四				
周五				
周六				
周日				

★★★

如果一天内能画3颗星，当天就能从下面选择一项积极后果：

- 1.给朋友打电话。
- 2.骑自行车。
- 3.和妈妈或爸爸一起玩自己喜欢的游戏。

★★★★

如果一天内能画4颗星，当天就能从下面或者3颗星的选项中选择一项积极后果：

- 1.晚睡15分钟。
- 2.玩30分钟电脑。
- 3.看30分钟电视。

贾马尔的家务日历

	铺床 	倒垃圾 	洗碗 	把脏衣服放入 篮子 
周一				
周二				
周三				
周四				
周五				
周六				
周日				

★★★★


每天我最多可以获得4张贴纸。表格上的贴纸数量决定了我每天可以做的特殊事情。

1张贴纸 = 放学后可以吃点心

2张贴纸 = 吃点心、骑自行车

3张贴纸 = 吃点心、骑自行车、玩30分钟电子游戏

4张贴纸 = 可以做上面列出的所有事情，并可以比平时晚睡15分钟

 半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

本节中，你学到的最重要的知识是什么？

学习了这些之后，你有什么新计划？

2.选择你想改进的孩子的某个行为。如果孩子有十几岁，你可以和他一起坐

下来，写一份书面协议，并保证如果孩子行为有所改善，就给予孩子积极后果。在描述你希望看见的进步时，一定要清楚详细。同时，问问孩子，看他希望得到什么积极后果，合理的话，就也写进协议里。

如果孩子还小，你们可以参照文中的例子。制作一个图表，并依据实际情况在图表里写下你希望看到的好行为，然后和孩子一起商量，看看孩子想得到什么奖励，把孩子的这些“小愿望”写上去，然后贴在一个醒目的地方（冰箱上或卧室门上）。每天，让孩子用彩笔或贴纸在图表上做出记号。



第三章

别跟孩子斗气， 冷静几分钟就能让孩子不发脾气

生活中，你是不是会因为孩子的某些言行而生气？而小家伙也毫不退缩，动不动就跟你顶嘴？如果工作这些天又超级忙，那么你的火气就更大了！其实在气头上冷静下来不仅能更快解决问题，让孩子不发脾气，还有助于增进亲子关系。花半小时时间，掌握这章要教给你的“冷静计划”吧。

本章导言

对家长来说，孩子的不当行为是最让人头疼的。当孩子的要求没有被满足时，他往往会哭闹、争吵、反抗，甚至会乱发脾气。这时，家长一定要记住，孩子有这些行为并不能说你不称职。大多数孩子表现出不当行为，是因为他们没有受到一定的激励去学习那些好行为，或是因为还不够成熟，不能改正自己的不当行为。

通常情况下，孩子表现出不当行为是为了获得父母的关注。对很多孩子而言，通过不当行为获得父母的关注比完全被忽视要好得多。也有些孩子一有不满情绪，就会变得不理智，从而以不正确的方式发泄情绪。孩子的心理还不够成熟，他们还不能控制好自己的情绪，不能克制自己的不当行为。所以，孩子表现

出不当行为时，父母一定要把握好这个教育机会。解决孩子不当行为的关键是要保持冷静。如果你像孩子一样大喊大叫，那么什么问题都解决不了。

当面对孩子的各种不当行为时（不论是在家里跑来跑去，还是乱发脾气），你要怎样保持冷静呢？

你在本章中要学到的第一个技巧是“纠正式教育”，这个方法对常见的不当行为都适用。第二个技巧是“自制力教育”，适用于复杂一点的情况，比如孩子不愿对你的“纠正式教育”做出任何回应，或者他的不当行为太严重了或者太难纠正了（如，孩子完全无法控制自己的情绪，或者坚决不愿与父母说话）。

在任何环境中，不论孩子说了什么、做了什么，你都应该保持冷静，务必优先保证孩子的安全。作为负责任的家长，你要记住，一定要控制好情绪，保持冷静，将注意力集中在你的教育上。

1. 孩子的气话别在意，你冷静之后，小家伙会更爱你

许多家长发现，自己在面对孩子的不当行为时，最难做的就是让自己保持冷静。孩子总有让人失望、生气的时候，他可能会挖苦人、没大没小，甚至会对你动手。为了正确处理这种情况，你就要做好面对各种情况的准备，并学会让自己保持冷静。

需要明白的是，这并不是说你不能生气。毕竟，不生气是不可能的，憋在心里还会有损身体健康，但由于孩子的不当行为而发脾气，可能会让情况变得更糟。我们要向父母指出的是，英文的“生气（anger）”与“危险（danger）”仅差一个字母而已。

你生气时会做什么呢？你可能会大喊大叫、骂骂咧咧或者威胁孩子，而有些

人则会摔东西来出气。许多家长认为自己发脾气会震慑住孩子，会让孩子明白自己不是在开玩笑。从某些方面来说，这种想法也有道理，因为这些行为有时的确会让孩子停止那些不当行为。但是，孩子会从父母的这些行为里学到什么呢？他也学会了在生气时大喊大叫、乱摔东西。

听到孩子的气话时，你如果能保持冷静，通常会发现：

- 1.孩子不乱发脾气了，或者不当行为更快地停止了。
- 2.不当行为没那么严重了。
- 3.父母处理起问题来更得心应手了。

一位父亲告诉我们：“你知道吗？保持冷静真的很有用。我家孩子过去总躲着我，因为当他做了点错事后，我就会冲他发火，接着我们就开始争吵，他就会跑开。在我学会了怎样保持冷静之后，我们两个都更镇定了，他也不用躲着我了，问题也解决得更快了。”

当然，保持冷静只是这位父亲做出的有效改变之一。当他学会了保持冷静后，他可以将这一招与其他育儿技巧结合使用，以改善他和孩子之间的关系。

提前做好计划有利于保持冷静。如果你非要等到剑拔弩张时再去想办法保持冷静，你是不可能迅速平复情绪的。所以，不妨制订一份“冷静计划”。制订这份计划需要四步骤：

第1步 找出孩子说了什么、做了什么让你生气。

知道你为什么生气，这是冷静面对孩子不当行为的第一步。通常，孩子会激怒你，比如说些气你的话或做些惹你生气的事。当我们问家长“什么最让你生气”时，家长的回答通常都是：“我最气他和我顶嘴！”或者“她总是动不动就发脾气，我快要疯了！”这些都是泛泛而谈的话，家长最好用具体的语言描述出自己因为什么而生气。例如，上面两位家长可以这样说：“当我叫儿子把垃圾桶清理干净时，他总说，‘急什么？明天还会有垃圾的！’”或者“当我让女儿讲讲她今天在学校的情况时，她竟然有点生气，还不理我！”如果提前弄清是哪种行为让自己生

气，那父母就能采取更有针对性的措施了。

将一张纸用笔划分成四栏。在第一栏的最上方写下“孩子的不当行为”，然后在下面列出孩子做出的让你感到烦恼或失望的具体行为。一定要具体地描述孩子说了什么、做了什么、用的什么语气。同时还要写出这个行为通常发生的时间和地点：是在你对孩子提出一个要求之后呢，还是在你叫孩子帮忙做家务的时候？还是说，这个行为总是在一天中的某个固定时段出现呢，比如放学后或者睡觉前？你列出得越详细，将来就越可能找到解决办法。

在其余三栏的最上方分别写下：“烦恼”、“生气”和“气爆了”。然后检查你写在第一栏里的行为，并对这些行为做个评价，看看孩子做出这些行为时，你的情绪到了哪个程度，然后在相应的感受下做个记号。这可以帮你找出在你制订“冷静计划”时最需要注意的情况和行为。

第2步 找出你生气时的一些征兆（你的感觉、动作）。

每个人开始生气时，都会伴有一系列的生理变化和情绪变化，或微妙或明显，认清这些“危险信号”可以让我们三思而后行。当我们能提前知道这些“危险信号”时，我们会更容易平息怒火、保持冷静。

什么是“危险信号”呢？你会感到心跳加速、脸红吗？你会咬紧牙齿、握紧拳头或者绷紧肌肉吗？你会语速加快、嗓门变大，或者开始指指点点、说些伤人的话吗？你会感到急躁、失望，甚至身体不适吗？花点时间想想你开始生气时的征兆，然后，在那张写了孩子的不当行为和你生气程度的纸的背面，写下你开始生气时的感受。这些是最早的信号，它们说明你需要开始让自己冷静下来。尽早认识到什么容易惹你生气，是成功地让自己保持冷静的关键。

第3步 决定你可以做什么来保持冷静。

接下来，想两三件可以让你冷静下来的事情。想想那些你不需要其他任何外力辅助，可以立刻做到的事或说出的话。例如，你可以深呼吸、数到10，或者去一个安静的地方让自己静静地思考一会儿。有些人可能需要离开一会儿，做些可以让自己分心的事情来发泄怒气，比如用静音吸尘器打扫卫生、猜字谜、散步、

听音乐等。下次你生气时，你也可以试着做下面这些事，来让自己冷静下来：

- 我会慢慢数到10，专心地数，不去想我的儿子在嚷嚷些什么。

- 我将双手放进上衣口袋里。我喜欢与自己的手对话，特别是在生气的时候。在我学会这一招之前，我女儿往往怕我会打她，虽然我并没有这么想，但女儿却总有种被威胁的感觉。

- 我会坐下来，因为如果我站着，我会发抖。不知道为什么，坐着可以让我更平静。然后我再告诉孩子他哪里做错了，坐着说这些话时，我会更冷静。

- 我会深吸一口气，再慢慢吐出来，这样重复几次，就可以控制住自己的脾气了，心中的怒气也好像都释放了出来。

- 我会离开一会儿，去另外一个房间，直到我不再那么暴躁。我知道，如果我的孩子已经很生气了，我离开一会儿去调节自己的心情不会有什么坏处。这样做，可以让我更好地处理当时的的问题。有时我回来后，儿子也平静了下来。

- 这听起来可能有点疯狂，我的办法就是在手腕上戴一个橡皮筋，每当我觉得自己开始生气的时候，我就会用橡皮筋弹自己一下。这是个信号，告诉我自己应该冷静下来了。

- 我经常被我那11岁的孩子弄得火冒三丈，不过，每次我都会到外面走走，让自己冷静下来。虽然不是次次管用，但是很

多情况下都很有用。

- 我会打电话给别人，比如闺蜜或姐姐。倾诉之后，我再回去

处理那个问题，这时我自己往往已经冷静了许多。

- 我会坐下来，在纸上写我有多生气。有时，我都不敢回头看

我写的东西。但这并不重要，重要的是我并没有将自己的愤

怒发泄在儿子身上。

现在，你可以准备三个不同的冷静方法，使它们分别在你“烦恼”、“生气”和“气爆了”时发挥效用。为了达到最佳效果，你可以制订一份你自己的“冷静计划”。

第4步 制订一份为你量身定制的“冷静计划”。

现在，综合前三步的信息，可以得到以下几点：

- 1.孩子做了什么事情让你生气，
- 2.你开始发怒的“早期警报”是什么，
- 3.找出适合你的冷静方法。

在另一张纸上，为自己写下一个冷静计划。家长们反映说，写下计划后，与孩子发生冲突时，他们更容易想起该怎么做。

你的计划可以按照下面这个形式来制订：

下次我的孩子 （孩子的不好行为），并且我开始 （危险信号）时，我要（要怎样做来让自己保持平静）。

下面是一位母亲的“冷静计划”：

“下次小约翰和我顶嘴，不愿去睡觉，并且我开始感到心跳加速时，我要做3次深呼吸，先让愤怒从我体内慢慢释放出来，再纠正他的错误。”

保持冷静一开始对这位母亲来说并不容易，她需要不断努力。但是她越将注意力集中在她的计划上，并经常这样练习，她就越容易让自己冷静下来。所以，一旦你制订好了自己的计划，下次当孩子惹你生气时，你就按计划上的方法去做吧！

保持冷静的6个小窍门，与孩子在一起就要其乐融融

学习控制自己的负面情绪是需要时间的。运用下面这6个小窍门，可以轻松让你冷静下来：

1.凡事都往好处想。

消极的思想会导致问题恶化。如果你总是用消极的方式思考，那么你现在就要立刻“打住”，并换用积极的方式思考，比如：

放松，别急。

我是在帮助我的孩子。

慢慢来。

我是个好家长，我能处理好这件事。

事情会变好的，只是需要时间而已。

你会发现，使用积极方式进行思考的次数越多，你对自己的感觉就会越好，也越会觉得自己是个好家长。即使孩子的行为没有立刻改善，你至少可以阻止事态恶化。用积极的方式进行思考，你不仅可以学会控制自己的情绪，还可以集中精力解决当前的问题——教孩子正确的言行举止。

2.不要“对号入座”，因为童言无忌。

当孩子对你说一些气话时，你不要有任何反应，因为只是还没有学会处理自己的负面情绪。当你对这些气话不理不睬时，你对孩子的教导才会更有效。如果你很在意孩子说的话，那么你可以等孩子冷静下来后再来解决这个问题。

3.花5分钟放松，就可以避免一场冲突。

不要在气头上脱口而出那些伤人的话，先用5分钟时间把事情的原委想一遍，然后再决定你要怎么做。这5分钟看似很短，却能很好地帮你控制情绪，让你正确地看待问题。只用离开一会儿，就可以平息一场紧张的冲突。

4.将注意力集中在行为上，不要去猜想行为背后的动机。

不要去找动机，否则会把你气疯的，记住，你的目的是改正孩子错误的行事方法。问题解决后，再花时间和孩子谈谈刚才发生了什么，以及为什么会发生这种事。

5.如果你由于生气而说了狠话或做了狠事，事后一定要对孩子说“对不起”。

你做错时，一定要向孩子道歉，对孩子说你哪里做错了，以及下次你会怎么做。这样当孩子做错事的时候，他也会这么做。有些父母总觉得向孩子道歉会降低自己的身份，会降低自己在孩子心中的权威性，然而事实上，道歉可以让孩子认识到，所有人，不论男女老少，都会犯错，而且，承认错误是一种好的行为。

6.冷静不被动，说起话来更有力。

你总有需要提高嗓门的时候，比如在描述孩子的行为时，你也许就要着重强调一下，但是这时你也要用坚定而严肃的语气说话，而不要太大声或太情绪化，也不要贬低孩子或给他脸色看。

制定“家法”要合理，全家人才不乱发脾气

生气时，有些孩子就像是一只好斗的公鸡一样，他甚至会使用暴力，将怒气发泄在别人身上，或者完全不能控制自己的行为，从而威胁到家人，特别是兄弟姐妹的安全。在这种特殊情况下，父母应该教孩子如何面对被怒火冲昏头脑的人。

下面这些建议，可以让你轻松制定合理的“家庭和睦法则”：

1.父母应该提前讨论并制定详细的法则。

夫妻双方要在这几方面达成一致意见：决定孩子的什么行为需要你使用家庭和睦法则（孩子威胁说要伤害自己或他人，乱摔东西等）；指出使用这些法则时，家里其他孩子应该怎么做（离开房间、不参与争吵等）；当孩子服从或违反法则时，他应该得到什么奖励或惩罚。

2.在家庭会议（见第4章第3节P180）上与孩子讨论“家庭和睦法则”，之后再决定使用这个法则或者把它作为正式的家规。

3.写下这个法则的要点，然后把它贴在醒目的地方，让每个人都按法则做事。

尽量别滥用或搁置这些法则，否则就起不到应有的效果。

一个“家庭和睦法则”的实例：

不论什么时候，只要我们认为某个家庭成员情绪失控，可能会对自己或其他人带来伤害，我们就要立刻使用“家庭和睦法则”。你要立刻去家中指定的安全地带（你的卧室），或者，如果必要的话，与爸爸或妈妈一起离开家。一旦事情平息下来，我们其中任何一个人都有权停止使用“家庭和睦法则”。任何人只要遵守法则，就可以获得积极后果。谁不遵守法则，谁就会得到消极后果。



本节小结

面对孩子的不当行为，要让自己平静下来并不容易。但是家长们都反映说保持冷静在育儿过程中非常有效，教起孩子来要容易很多。一定要找出孩子究竟做了什么才惹你生气的。同时找出你开始生气时的早期信号。最后，运用你制订的冷静计划来帮你处理和孩子之间的冲突。



要点回顾

1.制订一个“冷静计划”有哪些步骤？

第1步，找出孩子说了什么、做了什么让你生气。

第2步，找出一些你生气的征兆（你的感觉、你的动作）。

第3步，决定你将来可以做些什么来保持冷静。

第4步，制订一份对你有用的“冷静计划”。

2.为什么保持冷静非常重要？

这样，父母就可以避免伤害到与孩子之间的关系。

3.什么时候需要使用“家庭和睦法则”？

当孩子威胁说要伤害自己、伤害他人，或者毁坏物品时。



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

- 本节中，你学到的最重要的知识是什么？
- 学习了这些之后，你有什么新计划？

2.选择孩子某个让你生气的行为，针对这个行为制订一份你的“冷静计划”，执行一个星期。如果这份计划对你并不起作用，那就重新制订一份计划并执行。接下来的一个星期，再制订一份计划来改善孩子的另一种不当行为。



常见问题解答：“我应该怎么保持冷静”

我有好几个孩子，他们总是捣蛋，还联手跟我作对，我该怎么办呢？

家里孩子越多，处理起来越麻烦。不过，只要掌握方法，就能轻松教出懂事的孩子。你可以用“冷静计划”提早将孩子们分开，以防他们被彼此的不良行为所影响。如果孩子们联合起来对付你，你就要对孩子们更强硬一些。一旦事情平息

下来，你就让孩子们与你一起试试冷静方法，并复习“家庭和睦法则”，然后根据实际发生的情况分别给他们消极后果。

我爱人脾气比较暴躁，总是对孩子大喊大叫，而孩子们发起脾气时也总吼个没完没了，我要怎样让孩子们改掉这个坏毛病呢？

和你爱人谈谈，自觉为孩子做好榜样，并教给孩子良好的交流技巧。改变一种习惯是非常困难的，有时还会绕些弯路。因此，不妨先和你爱人商量一下，一起制定一个“提醒口号”，当你们其中一方开始大喊大叫的时候，另一方就说出这个口号，例如，“亲爱的，饼干要烧着了”。这可以提醒你的爱人使用“冷静计划”。等你的爱人冷静下来之后，她要向所有人道歉，然后再平静地处理孩子的不当行为。一夜之间不可能造就一个冷静的家长，但如果你和爱人相互支持并一直朝这个目标努力，你们和你们的孩子一定会看到进步的。

2. 发现错误不要急，巧妙“纠正”很省力

“不，我不想上床睡觉！”

“老师在说谎。我明明做了作业！”

“妈妈，他打我！”

听着很熟悉吧？每个孩子都喜欢测试父母的耐心。从许多方面来讲，这样做对孩子来说是有益的，毕竟，考验家长的耐心是孩子成长、了解世界的方法之一。但是，身为大忙人的你，听到这些话却越烦，你可能就会失去耐心，并怀疑自己的能力，甚至会导致家庭矛盾。所以，家长们希望能尽快改正孩子的这些行为。在这一节，我们会讲到“纠正式教育”，这项育儿技巧可以阻止孩子的不当行为，教孩子正确的行事方法。

必须注意的是，纠正孩子的不当行为只是育儿技巧的一部分。当你了解了“纠正式教育”的步骤后，要记住，一定要提前用“预防式教育”把你的期望告诉孩子。这样，孩子就知道你希望他怎么做。同时，你还要使用有效表扬，这样孩子才会主动配合你的教育。

父母很容易就能列出孩子做出的不当行为，比如：

- 不论什么时候，想让孩子做点什么，我都要叫他两三遍。

- 我的几个孩子好像总是在打架。他们动不动就找对方的碴儿，非要有一个发火了才罢休。
- 我的儿子什么都不做，整天只知道玩电子游戏。他不做作业，也不帮忙做家务，就坐在电脑前。
- 我没办法让孩子帮忙做事，只有当我威胁要剥夺他的某项特权时，他才愿意帮忙。
- 当我问儿子他的作业有没有做完时，他不是说做完了，就是说放在学校了。但是没多久，老师就会告诉我孩子不按时完成作业。
- 每当我叫孩子做点什么时，他总是不停地争吵抱怨，我对此非常厌烦，小家伙真是折腾人。
- 我女儿从我的钱包里偷偷拿钱，当我和她当面对质的时候，她又说谎不承认。

这些父母和许多忧心忡忡的家长一样，希望找到一个有效的方法来处理孩子的不当行为。利用“纠正式教育”的四个步骤，你就可以轻轻松松达到这个目的了。

什么时候使用“纠正式教育”？

改正孩子的不当行为，要有技巧、有策略。你可以语气坚定地告诉孩子一些后果，或者重新引导他，改变他的不当行为。重新引导孩子就是用简单、亲切的肢体语言或口头指示，将孩子的注意力转移到正确的方向上来。比方说，如果你的孩子抱怨坐车时间太长，你可以拿个玩具给他玩或者和他一起做个游戏等。

另一方面，当孩子经常做那些他不该做的事，或者不做他该做的事，又或是做些不安全的事时，你就要用“纠正式教育”了。不过，你要克制住自己使用这一育儿技巧的次数，保证只在孩子太不听话时使用，这样你就可以避免滥用或者搁置这个技巧了。

看看下面的例子，判断你是否能够通过给出简单的指示、提示、后果、重新引导或其他更有效的方法来改正孩子的不当行为。

- 1.每周五，你十几岁的孩子总是忘记做他应该做的家务——在垃圾清理工来之前把垃圾拿出去。
- 2.你发现8岁的孩子在壁橱里玩火柴。
- 3.这一周，女儿已经第3次穿着暴露的衣服上学了，你让她换套衣服时，她还跟你顶嘴。
- 4.你告诉13岁的儿子说，今晚他不能去同学家玩，结果，他气冲冲地跑出去，很晚才回来。
- 5.当你问6岁的双胞胎是谁弄坏了新买的玩具时，他们互相指责，谁也不承认是自己干的。
- 6.你10岁的孩子不小心将一瓶牛奶泼在了地上。

在这6个例子中，前4种情况都是你应该使用“纠正式教育”的最佳时机，因为孩子要么犯的错很严重，要么是在考验你的耐心。后2种情况都是些偶尔发生的行为，或者是些小错误，你只需给孩子一些小惩罚或者小命令就能解决这些问题。当然，每个家长对孩子的忍耐度和期望值都不一样。因此，你可以选择使用“纠正式教育”来纠正孩子的任何不当行为。

“纠正式教育”4步骤，孩子改正很积极

一位家长告诉我们：“‘纠正式教育’让我明白当孩子表现不好时，我该怎样教育孩子、该教他做什么。以前，虽然有时我会使用‘后果’之类的方法，但这并没有真正教他应该怎样做。他只知道不要做哪些事情，才能不惹我生气。”

“纠正式教育”将明确告知、“后果”和练习正确的技巧结合起来，帮助父母改正孩子的不当行为。当孩子不断挑战你的耐心时，“纠正式教育”能为你提供一整套简单、有效的步骤来改正孩子的不当行为，并教孩子正确的行事方法。

“纠正式教育”的第一步是向孩子描述出他的不当行为，并坚定地告诉他要停止这种行为。然后，父母再给予孩子一个消极后果，比如失去某个特权或多做一项家务等。接着，父母要向孩子描述出正确的行为，最后是让孩子练习。最后一步很重要，因为它让孩子更理解家长的期望或要求，从而在生活中也能这样做。下面就是“纠正式教育”的步骤：

- 1.制止并描述孩子的不当行为。
- 2.给予一个消极后果（失去某个特权或者增加家务等）。
- 3.描述正确行为。
- 4.让孩子多加练习。

我们来看一个“纠正式教育”的例子：你下班回到家，看到女儿和一群孩子在屋子里玩得正开心，然而，事先她并没有告诉你带同学回家玩这件事。你现在把女儿单独叫过来，对她说派对应该结束了，让她叫同学离开。她因此和你吵了一架，说你多管闲事，还说她的朋友并没有错。你用坚定而又平静的语气让她去厨房或者回房间。之所以给她提这个要求，是为了看看她愿不愿意改正错误，同时也可以让她不受外界的干扰，不会因为同学而在而故意不听你的话。当你和女儿

单独在一起时，你可以开始使用“纠正式教育”。下面示范一下具体的教导步骤：

1.制止并描述孩子的不当行为。

妈妈：“芬妮，我让你叫你的朋友离开，你却和我吵架，还找借口。请不要这样。”（芬妮停止了争吵。）

2.给予一个消极后果。

妈妈：“因为你不听话，还和我吵架，所以，今晚你就不能用手机了。”

3.描述正确行为。

妈妈：“我知道你喜欢请朋友到家来玩，但当我要你做什么时，我希望你能看着我，说‘好的’，然后按照我的要求做。如果你不同意，记住要先冷静下来，然后再和我谈谈你的想法，可以吗？”

4.让孩子多加练习。

妈妈：“现在说说，如果我再让你叫你朋友回去的时候，你要怎样按我的要求做呢？”

芬妮：“我会看着你，说‘好的’，然后叫我的朋友们离开。”

妈妈：“太棒了！如果你生气了，该怎么办呢？”

芬妮：“如果这样，我会尽量冷静下来。等我冷静下来后再和你谈谈。”

妈妈：“很好！冷静下来后，你会更镇定，这时我也更愿听你说话。现在看看你能不能按照下面的要求做。我希望你让你的朋友离开，把客厅打扫干净，然后再和我一起做晚饭。”（芬妮说了声“好的”，然后去了客厅。）

当然，不可能每次使用“纠正式教育”的时候，都这么顺利，但是这个例子清楚地说明了每个步骤。如果孩子想要辩解以转移话题，你只需对他说：“我们现在

不说这个，现在先说说你的行为。”或者忽略他的争吵，继续改正他的错误。

如果孩子开始大喊大叫，拒绝按你的要求做，那么你就要用另一项育儿技巧，即“自制力教育”（详见下一节）。这个方法教你怎样在和孩子发生激烈冲突的情况下纠正孩子的行为。

下面详细介绍一下“纠正式教育”的每个步骤：

第1步 制止并描述孩子的不当行为。

孩子的不当行为刚露出苗头，家长就要尽早制止，否则会给孩子一个错误的印象，让他认为这些不当行为是可以做的或者是无关紧要的，从而会增加纠正难度。纠正不当行为时，首先要冷静地叫住孩子，对孩子描述出他的不当行为，然后给他一个清楚的指示，比如：“杰森，不要再对弟弟大喊大叫，也不要推他。过来，坐在这个板凳上。”尽量平视孩子，这样就可以让孩子将注意力集中在你身上。一旦孩子开始听你讲话，那你就把要求明确地告诉孩子。例如，你可以说：“雷切尔，请你过来，我有话对你说。（雷切尔走到妈妈身边。）在我去商店之前，我叫你叠好自己的衣服，但你的衣服现在还堆在地板上。你好像一直躺在沙发上听音乐吧？”

第2步 给予一个消极后果。

后果可以让孩子将他做的事情与事情的结果联系起来。消极后果，比如撤销一项特权或者增加家务活，可以减少孩子表现不好的频率和（或）减轻不当行为的严重程度。换句话说，如果妈妈希望雷切尔立刻按要求做事，她可以说：“因为你没有听我的话去做事，所以你现在要叠好自己的衣服，然后整理好盘子。这些都做完后，你才能听歌。”

你可以告诉孩子一个后果，也可以将几个小后果结合起来，鼓励孩子改进自己的行为。

下面的两个步骤非常重要，可以帮助父母将注意力集中在教给孩子正确的做法上，而不是在孩子的不当行为上。

第3步 描述正确行为。

这个与有效表扬和“预防式教育”中的一个步骤很相似，即一定要清楚、明确并坚定地告诉孩子你希望他怎么做，而不是一味批评孩子的不当行为（可参看第4章第1节P145中的技巧）。在上面的例子中，雷切尔没有听妈妈的话去做家务，妈妈可以说：“雷切尔，不论什么时候，只要我让你做什么，我都希望你能说‘好的’，然后立刻按照要求去做。”

第4步 让孩子多加练习。

不论什么时候，只要你的孩子练习正确的行为，他就是在改善自身的行为。练习是一个让孩子学习新知识的机会，练习也可以让孩子记住他应该怎样做才能避免出现问题，好让事情顺利进行。例如，妈妈可以说：“雷切尔，让我看看你会怎样按时完成家务吧！”雷切尔可能会平静地回答：“好的！”然后走去做你吩咐给她的家务活。过一会儿，妈妈可以对雷切尔说：“谢谢你马上去做这些事。你按照我的要求做了，现在，你就能早点去听音乐了。”

例子：如何进行“纠正式教育”

下面是“纠正式教育”的例子：

爸爸正在打电话时，两个女儿因为一个玩具打了起来。爸爸找个借口挂了电话，然后和她们一起坐下来谈谈。

1.停止并描述孩子的不当行为。

爸爸：“杰米，阿莉莎，你们过来，坐沙发上。刚才我在讲电话时，你们两个因为一个玩具而在那儿打打闹闹、大喊大叫，不愿一起玩。”

杰米：“但是爸爸，是她先打我的！”

爸爸：“杰米，我们不是在说谁先打谁。我想说的是你们俩不愿意一起玩玩具。”

2.给予一个消极后果。

爸爸：“因为你们不愿意一起玩玩具，从现在开始你们俩要一起在这坐6分钟。”（对年幼的孩子来说，最好先让他们静坐一段时间，再告诉他们应该怎样做。）

3.描述正确行为。

爸爸：“我希望你们俩学会怎样与人分享。阿莉莎，如果妹妹想玩你的玩具，而你还没玩够的话，你要对她说，‘好的，5分钟后给你玩。’然后开始计时。杰米，如果你找姐姐要一个玩具，她说‘不行，我还没玩够’，那你要说‘好的’，然后玩其他玩具，等姐姐玩好了你再玩。如果需要帮助，可以来找我。可以吗？”

4.让孩子多加练习。

爸爸（对两个女儿说）：“现在假设你们其中一个人在玩玩具，另一个问她可不可以借来玩玩。你们会怎么说呢？”

杰米：“等你玩好了，我可以玩这个玩具吗？”

爸爸：“很好！这个征求意见的方法很好。阿莉莎，现在你要对她说什么呢？”

阿莉莎：“5分钟后给你玩。”

爸爸：“很好！记住一定要开始计时，如果有什么问题，可以来找我，行吗？孩子，这个学会分享的练习做得不错！”

6个小贴士，让大忙人不对孩子发脾气

1.保持冷静，孩子行为才不恶化。

保持冷静说起来容易，做起来难。如果不当行为经常发生或行为本身就让人很头疼，那就很难控制脾气。然而，家长们反映，在使用“纠正式教育”的时候，保持冷静是非常重要的，因为让自己冷静下来，不仅可以让孩子不至于太过难受，也可以让孩子更加理智地控制自己的不当行为。

2.始终围绕一个话题，别听孩子的气话。

大多数孩子天生就是谈判高手，他们擅长转移父母的注意力，有些孩子甚至能把话题扯得很远很远，以至于父母都忘了自己原来要说什么了。下面这类话很容易将父母的注意力转移开：

- 你讨厌我！肯定是！
- 我朋友们都不用这样做。为什么你对我这么严格？
- 我不想说这个，你别想逼我说！
- 你想拿走什么就拿吧！我不在乎。
- 我不想待在这儿了，我要和爸爸生活在一起。他才是真的爱我呢！

像这样的话很容易刺痛我们，让我们大为光火，有时甚至会让我们对孩子冷嘲热讽，也可能会让我们迫切地把自己对孩子的好一条条列出来给他们看。不过，家长最好不要对这种挑拨性的话语做出任何回应，一定要始终围绕你想教给孩子的事情。如果孩子真想和你谈谈其他事情，那你可以让他在主要问题（即他的不当行为）谈完后再提出来。

3.给孩子重新获得某个特权的机会，双方都高兴。

如果孩子认真听你说话，意识到自己应该负责任，并努力弥补，而你对此也很高兴，那么，你应该给孩子机会，让他重新获得他失去的一部分特权。这个就叫做“积极改正”，它能教孩子怎样弥补自己犯下的错误。比如：进行“纠正式教育”时，你的儿子和女儿由于发生了争执，所以失去了1小时看电视的时间。你教导完之后，两个孩子都道了歉，并一起做完了该做的家务，这时，他们就能重新获得半小时的看电视时间。这样，在孩子们练习“与人和睦相处”这个技巧后，你就可以给予他们一个积极后果。

4.给予后果要一致，孩子更能受鼓励。

让孩子知道你会给予的后果，这会让孩子有安全感，还可以鼓励孩子表现更好。如果你为孩子定好了睡觉时间，你一定要在他没有按时睡觉时纠正他，并告诉他相应的后果；同样，如果他按时睡觉了，一定要表扬他。只要孩子达到了你的期望，你就一定要使用有效表扬，或者给予其他一些有创意的奖励。如果孩子表现不好，或者违反了一个“家规”时，你一定要使用“纠正式教育”，让孩子明白你是认真的，没有跟他开玩笑。

5.处理要灵活，你才更称职！

虽然在孩子表现不好时，你需要坚定地使用“纠正式教育”，但你可以在使用方式上灵活处理，因为没有人比你更了解你的孩子！如果你在女儿停止了某个不当行为后立刻给她一个消极后果的话，她会非常失落，那么你可以等教育完之后再告诉她消极后果，这时她会更平静地接受。

6.告知后果，改善孩子行为更有效！

在告知孩子后果的时候，有些父母仍然感到不自在。有时，在进行“纠正式教育”后，父母就不需要再给予孩子消极后果了，因为“纠正式教育”的时间可能很长，所以，这个教育本身在一定程度上就已经算是消极后果了，它足够改善孩子的行为。但是，给孩子一个后果通常会增强教育效果，因为这样可以让孩子将他做的事情和他会得到的后果联系起来。他会更快地认识到这两者之间的联系，然后停止他的不当行为，以避免失去某项特权或者得到额外的家务活。



本节小结

你如果愿意花时间一步步地使用“纠正式教育”，那你就会发现这个方法很有用：孩子会明白自己的不当行为会带来一定的后果，同时也能学到更恰当的行事方法。如果你的态度很坚定，孩子就会明白你的忍耐限度，就不会像过去那样经常测试你的耐心了。将纠正式教育与预防式教育、有效表扬这两个技巧结合起来，就可以在很大程度上减少孩子的不当行为，让家成为你和孩子的快乐天堂。



要点回顾

1.“纠正式教育”有哪几个步骤？

第1步，制止并描述孩子的不当行为。

第2步，给予一个消极后果（失去某个特权或者增加家务活）。

第3步，描述正确行为。

第4步，让孩子多加练习。

2.什么时候父母应该使用“纠正式教育”？

- 当孩子不做他该做的事情时。
- 当孩子做了他不该做的事情时。
- 当孩子做了不安全的事情时。

3.什么是“积极改正”？

积极改正就是，孩子能重新获得他失去的一些特权，只要他达到了以下几个要求：认真接受你的教育，对他的错误行为负责，并努力做出弥补，而你对他的努力也很满意。



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

- 本节中，你学到的最重要的知识是什么？
- 学习了这些之后，你有什么新计划？

2.想出孩子最典型的一个不当行为，然后按照“纠正式教育”的步骤，想好你要在每一步中说的话。在镜子前将这些步骤练习几次，然后再教育孩子。之所以选择镜子这个道具来练习，是因为它不会像孩子一样跟你顶嘴，而会耐心地听你讲。一旦你在镜子里看到了自己的表情，听到了自己说的话，你准备起来就会更容易了。练习可以增强自信，并让你的教育更容易成功。准备好之后，你就可以

试着这样教孩子了。



常见问题解答：“如何纠正孩子的不当行为”

如果孩子说“我根本不在乎你说什么！”，然后走开了，我怎么办？

这样看来，你的孩子已经气昏头脑了，所以才不愿听你说话。下一节“自制力教育”中，会详细介绍这类情况。就现在来说，只要你觉得孩子很安全就行了，你可以等他回来后再继续对他进行教育，然后给出相应的后果。

有时女儿做错事，我会纠正她，但是她一到她爸爸那儿，就什么都忘了。我该怎么办呢？

最理想的情况是，夫妻双方对孩子有相同的期望和教育方法，给予孩子相同的后果。但在实际生活中，你和配偶往往会存在这样那样的分歧，那么你可以跟他谈谈，告诉他夫妻双方保持意见一致是多么重要。同时，你还要用“预防式教育”来让女儿明白，你对她的要求会根据地点（学校、家庭等）的不同而有所改变，并将正确的做法提前告诉她。此外，你也可以鼓励配偶阅读本书或参加育儿培训等。

儿子做错事时，我对他使用了“纠正式教育”，但是我给予他的那些消极后果好像一点用都没有，感觉他一点都不在乎。

找到合适的后果，有时是需要时间的，因此你要有耐心并不断地对他进行教育。同时还要记住，单单告诉孩子消极后果是不能改变孩子的行为的。你要将在本书中学到的所有技巧结合起来，这样，你就会看到孩子的行为慢慢在改善。因

此，在孩子表现好时，你一定要表扬他（“有效表扬”），还要在平时提醒他应该怎么做（“预防式教育”）。

当我纠正女儿的行为时，不管我说什么，她压根儿就不理会，她从来都不会乖乖站在那儿听我把话说完。

“纠正式教育”的所有步骤是为了帮你保持冷静，然后再用积极的方法去改正孩子的不当行为。但当你使用“纠正式教育”时，每个步骤都是可以根据实际情况灵活改动的。在你说的这种情况下，你要注意在说话时一定要简洁明了，直切主题。如果说话太啰唆，孩子（特别是小一点的孩子）一般都会把家长的话当耳旁风。

如果我在孩子做错事时立刻告诉孩子一个消极后果，他就会非常生气地离开。

还是要强调一点，使用本节的几个步骤时要灵活。你可以将告知后果这一步移到最后，因为这时孩子可能已经冷静下来了，会更容易接受这些消极后果。

不论我说什么，孩子都要跟我顶嘴。即使我详细指出了她哪里不对，她还是从不认错，她还会到处找借口或者想办法跟我作对。

在使用“纠正式教育”时，不要让自己被其他事情分了心。许多孩子都会与家长争执、找借口、说些驴唇不对马嘴的话来转移你的注意力，好让你不再关注不当行为，免除消极后果。因此，家长一定要保持冷静，一次只针对孩子的一种行为说事儿。

两个孩子打架了，而我又不知道是谁先动的手，这时，我要怎样纠正他们的打架行为呢？

两个人都打架了，因此两个人都应该得到一个消极后果。他们获得的后果可以不同，但要对两个人都公平。孩子们最终会明白，不论是谁先动手，打架就是不对的。

3. 孩子跟你发脾气？6步就让他“没脾气”

在育儿的过程中，最让人受不了的就是当孩子很生气、无视你的存在，或者拒绝你的要求时，你还要和他一起解决问题。孩子可能会冲你大喊大叫、向你动手、骂你、朝你乱扔东西、威胁你，或者关上门完全不理你，孩子的这些行为可能会让你很无奈、很失望或者很愤怒。

如果你曾经有过这种感觉，那么恭喜你——因为不止你一个人这样，几乎所有家长都会遇到这种情况，有些父母还经常遇到这种情况。但有一点是肯定的：孩子必须要明白有些行为是不对的，因为这些行为不仅对自己有害，也对他人有害。越早学会控制自己的情绪，孩子的成长就会越顺利。

我们总结了一个教育方法，即“自制力教育”，它有利于父母对孩子的教育。“自制力教育”可以让家长教孩子一些正确的、理性的方法来表达内心的不满情绪，它还能给每个人充足的时间冷静下来，从而让教育过程更加顺利。

“自制力教育”由两个阶段组成：保持冷静阶段以及后续教育阶段。后面我们会详细介绍这两个部分，现在我们来简单地看看当孩子冲父母大喊大叫或拒绝父母的要求时通常会发生什么。

在这种情况下，孩子肯定不愿和你一起慢条斯理地讨论问题，父母一相情愿的说教一点用都没有。通常，父母说得越多，孩子的嗓门也越大；而孩子越是嚷嚷，父母的声音也会越来越大，最后，父母也开始大喊大叫，双方说的话越来越难听，直到父母或孩子怒气冲冲地摔门而去。不论是哪种情况，问题只会越来越糟。如果你也遇到过这种情况，你就会知道在这个白热化状态下的家长是多么无助。

“自制力教育”可以避免双方因争吵而造成伤害，避免问题变糟，同时还可以让父母教孩子认清自己的感受，并用正确的、不伤人的方法来改正自己的不当行为。

什么时候使用“自制力教育”？

“自制力教育”适用于以下两种情况：

- 1.当孩子表现不好，并对你的“纠正式教育”不理不睬时；或者，当孩子持续表现不好或者情况更糟时。
- 2.当孩子突然大发脾气，并拒绝按父母的要求做时。

具有攻击性的失控行为可能是这样的：爸爸叫儿子起床准备去上学，儿子却在那儿骂骂咧咧，大叫着让爸爸离开自己的房间，然后把CD播放机的音量调到最大。失控行为同样也可能是一场“冷战”：爸爸叫了很多遍，让儿子起床，可儿子完全不理睬。

当你纠正孩子的错误，或者叫他做点什么事，却让他很生气的时候，你要静下来想一想：他为什么这么不听话呢？他到底做了些什么？你是怎么回应的？回顾过去生气时的状况，可以为你今后正确处理孩子的负面情绪做好准备。预防脾气爆发的方法包括使用“预防式教育”（见第2章第2节P75），它有助于孩子学会在自己生气时更恰当地表达情绪，此外，你也可以制订一份“冷静计划”（见本章第1节P101）。然而，如果孩子的情绪已经爆发了，那么你就需要使用“自制力教育”。

“自制力教育”两阶段，冷静之后才能解决问题

“自制力教育”有两个目标，依次分为两个阶段：

- 在气氛高度紧张时，让你和孩子冷静下来。
- 让孩子在生气时控制好自己的行为。

“自制力教育”的第一阶段是“保持冷静”，其目的是为了降低双方在交流过程中的紧张程度，从而一起为解决当前问题而努力；第二阶段是“后续教育”，即教孩子更恰当的行事方法，让孩子在生气时正确表达自己的情绪。就像前面讲的其他技巧一样，“自制力教育”需要你先清楚地描述孩子的行为，再给予孩子相应的后果，然后教孩子正确的行事方法，最后与孩子一起进行练习。“自制力教育”有助于让你和孩子在怒气冲冲的时候慢慢冷静下来。这样，孩子就会更愿意学习正确的言行举止。下面是“自制力教育”的步骤和具体的例子：

第一阶段 保持冷静

- 1.描述孩子的不当行为。
- 2.告诉孩子如何冷静下来。
- 3.给孩子冷静的时间。

第二阶段 后续教育

- 4.告诉孩子该怎么做。
- 5.练习。
- 6.给予消极后果。

爸爸和妈妈告诉儿子贾马尔，由于他上网时总是长时间玩游戏，接下来两个星期内，他都不能用家里的电脑了。贾马尔笑了笑，说道：“我可以在你们不在的时候玩电脑，也可以去隔壁史蒂夫家玩电脑！你们阻止不了我！”然后就走开了，还用手机给朋友打电话，说父母有多么蠢。

第一阶段 保持冷静

1.描述孩子的不当行为。

爸爸：“贾马尔，挂掉电话，到厨房来。”（贾马尔继续和朋友讲电话，没有听爸爸的话。）

2.告诉孩子如何冷静下来。

爸爸：“贾马尔，请你听我的话，把手机给我，然后回到你的房间冷静一下，向我证明你愿意与我合作。（贾马尔开始离开房间，但还在讲电话。）决定要不要挂电话在于你自己。我建议你做下深呼吸，想想你自己在做什么。”（贾马尔停了下来，挂掉了电话，然后生气地把手机给了爸爸。）

贾马尔：“真无聊。别管我！”

3.给孩子冷静的时间。

爸爸：“我知道你很生气。（爸爸拿起电话。）请回到你的房间去，几分钟后我去找你，跟你谈谈。”

（当孩子按照你的要求做了，并愿意和你一起谈谈时，保持冷静的阶段就结束了，你可以进入后续教育阶段。）

第二阶段 后续教育

4.告诉孩子该怎么做。

爸爸：“贾马尔，下次你生气时，我希望你看看咱们共同拟定的冷静计划。做几次深呼吸，冷静下来后再问我你是否可以回到自己房间里去想想。这也就意味

着你不能再打电话，也不能听音乐。”

5.练习。

爸爸：“现在我们来试试。因为你没有控制好自己的行为，不按照我的要求停止讲电话，现在，我要给你一个消极后果，就是让我看看你生气时会怎样控制自己的情绪。”

贾马尔（做了个深呼吸）：“我可以回到房间去冷静下吗？”

爸爸：“就应该这样做。”

6.给予消极后果。

爸爸：“我已经说过了，因为你拒绝与我合作，当我要你放下电话的时候你还在讲，你会得到相应的后果。从现在开始，你不能再用手机，除非你愿意为我或者你妈妈做三件事情。”

当孩子公然蔑视你、不尊重你时，要让他冷静下来并不容易。因此，最重要的是帮助孩子保持平和的心态，先让他控制好自己的情绪，然后再对孩子描述他的不当行为。（在上面这个例子中，爸爸先解决了贾马尔情绪失控的问题，然后才与他讨论了不当使用电脑的情况。）“自制力教育”的每一个步骤都可以让父母判断出孩子是否做好了合作的准备，是否适合讨论主题。这些步骤不仅可以让你看出孩子有没有冷静下来，还能让你有效避免情况恶化，避免伤害亲子关系。

现在我们来详细地讨论一下“自制力教育”的第一阶段——保持冷静。

第1步 描述孩子的不当行为。

用平静、平等的语气，简明扼要地告诉孩子他哪里做错了。这时，孩子可能对你说的话毫无兴趣，因此，你说多了也只是白费口舌，一点用都没有。要记住，等孩子平静下来后，你有的是时间来对他详细说明他错在哪里。因此，刚开始时，你只需清楚、明确地说出来，让孩子知道有这个事就行了，一定不要说得太快或太多。“马库斯，你在冲我大喊大叫，还在房间里走来走去”这样的话，就

能很清楚地描述孩子的不当行为。

有的家长讨厌孩子的某种行为时，经常会说些评判性的语句，如“别调皮了”或者“你那态度真让人讨厌”。但是，这些评判性的语句只会给孩子火上浇油。我们建议你简单地告诉孩子他哪里做错了，不要挖苦或指责孩子。

当孩子失望或生气时，你要对孩子表示理解，这非常有用，因为它表明你理解孩子的感受。例如，你可以说：“我知道你现在很生气。你的语气告诉我你对刚才发生的事情感到很不高兴。”这样就可以以积极的方式开始你对孩子的教育，同时也能向孩子表明你是真的在意他的感受。此外，对孩子表示理解也可以让孩子知道：你是想让当时的情况平息下来，并不是想追究责任或是想控制他。

第2步 告诉孩子如何冷静下来。

这一步就是为了告诉孩子他需要做什么来让自己冷静下来。你可以给孩子一个非常简单的指示，比如：“请你回到自己的房间，冷静了再出来。”或者“去走廊坐会儿，冷静一下。”也可以用一些心理暗示：“做下深呼吸，然后冷静下来。”这时，就像描述不当行为一样，你的语言也要尽量简单。不要给出太多指示，也不要不停地重复你说的话，否则，只会让孩子觉得你是在说教、啰唆或者是想吵架。给孩子提出简单的保持冷静的做法，是为了让孩子专心控制好自己的情绪。

家长要好好练习第1步和第2步，这非常重要。家长一定要练习如何在紧张的气氛中，说话简明扼要、语速平缓，同时还要顾及孩子的感受。清楚地传达信息，不仅能让孩子更快冷静下来，还能使你们避免跑题，卷入到无谓的争吵或打架中。

第3步 给孩子冷静的时间。

给孩子足够的时间让他冷静下来，这在许多父母看来都是无足轻重的小事。但是，如果你自己能保持冷静，同时也能给孩子足够的时间冷静下来，孩子就会更快地控制好自己的情绪。家长们反映说，这一步可以让他们专心控制当时的局面。简单地说一句“我们花点时间冷静下来吧，几分钟后我再来找你谈谈”，效果就会非常惊人。有时，给自己和孩子一点空间可以让双方都保全面子。

在你花时间冷静下来时，你可以想想接下来你要怎么教育孩子。同时，你也可以利用这段时间来让孩子自己作出决定：是继续不当行为还是让自己冷静下来？要多找孩子谈谈，你可以这样问孩子：“你准备好和我谈谈刚才的事了吗？”或者“你冷静下来了吗？咱们可以谈谈吗？”

如果孩子能够用相当冷静的语气回答你，并愿意与你合作时，你就可以进入到下一阶段——后续教育了。这时，孩子可能仍然不开心，但重要的是他能听你说话，能比较镇定地和你说话。

如果孩子想用这段时间听听重金属音乐、睡大头觉、煲电话粥，或者想蹿到另一个房间去打扰别人，那么你应该提醒孩子，让他明白这样做只会把事情弄得更糟。例如，如果你让女儿关掉电视，她却很生气，还继续看，那么，你应该给予她一个消极后果，比如让她少看一会儿电视。一定不要在生气时威胁孩子，只用简单地告诉孩子，继续那些不当行为只会让他得到更严重的消极后果。这段时间适合引导孩子作出正确的决定，并告诉孩子这样做对他来说有什么“好处”，即讲讲“孩子的道理”。

这个步骤非常值得你花时间。描述不当行为并适当引导有助于让你判断出孩子是否准备好进入“后续教育”阶段了。在此期间，最重要的是，你要保持平静，并控制好自己的言行。接下来，我们来详细谈谈后续教育的各个步骤。

第4步 告诉孩子该怎么做。

向孩子说明，下次碰到这种情况时，他要怎么做来保持冷静。你可以告诉孩子一些表达自己沮丧情绪的正确方式。你要让孩子知道，当事情的发展未能如愿时，如果他发脾气，他只会得到更多的消极后果，并失去更多可以做自己喜欢的事情的时间。同时，这一步也是向孩子解释你在第3步中给他的那些提示的具体含义，它有助于让孩子记住保持冷静的具体方法。

我们教过许多父母用“不要.....而要.....”这个短语来描述正确的行为。比如：

“不要大喊大叫地冲出门，下次你生气时，请告诉我你很生气，然后问我你可

不可以回房间去让自己冷静下来。”

“不要在那里骂骂咧咧的，你可以告诉我你想到走廊坐会儿，等你准备好了再来找我谈谈。”

这个句式的目的是为了让孩子明白，生气时应该平静地说话，如：“我很生气，能给我点时间让我冷静下来吗？”

孩子一冷静下来，就能和你说说他为什么发脾气了，然后就能和你一起讨论解决办法。如果你和孩子能够一起谈谈自己在当时的感受，问题就更容易和平解决。

第5步 练习。

现在孩子已经知道应该怎么做了，接下来，你应该让他亲自实践一下正确的做法。你可以让孩子和你一起做几次深呼吸，或者冷静地重复一个合理的要求，如：“我现在真的很生气，我可以去房间里待几分钟吗？”练习结束后，你要告诉孩子哪里做得对，哪里还需要改进。要尽量用积极的方式教育孩子，特别是当孩子努力按你的要求做时。练习可以让你知道孩子是否已经平复心情，是否愿意与你合作，是否愿意为自己的行为负责。

第6步 给予消极后果。

这一步是“自制力教育”的关键。家长们常犯的一个错误就是——忘记对孩子的失控行为给一个消极后果了。有不少家长反映说，当看到孩子停止了大喊大叫时，他们已经非常高兴了，所以完全忘掉了要给孩子一个消极后果。也有一些父母说，不给孩子消极后果的原因是不想再让孩子难过。有时，当孩子停止发脾气后，父母想放松一下，或者孩子懊悔的模样让家长觉得自己不该再给孩子消极后果。这些都可以理解，但这样做并不能改变孩子的行为。

在对孩子进行“自制力教育”时，一定要给予孩子一个消极后果，并要坚决执行这个后果，因为孩子必须明白，在不顺心时，他不能靠发脾气来解决。否则，在学校，这种行为可能会让孩子被留校察看、停学，甚至开除等；在工作中，他

可能会因此而被炒鱿鱼。如果孩子不能控制好自己的脾气，他很可能就无法与朋友保持长时间的友谊。给予孩子相应的后果会让“自制力教育”更有效，从而有助于孩子掌握更好的行事方法。

例子：如何教孩子控制情绪

我们再看一个“自制力教育”的例子：妈妈告诉10岁的儿子亚历克斯，他不能去朋友家玩，因为他没有按照妈妈的要求在放学后立刻回家。亚历克斯冲妈妈大声说：“真是可笑！我讨厌你！你管得真宽！”然后他边叫边嚷骂骂咧咧去了客厅。

第一阶段 保持冷静

1.描述孩子的不当行为。

- 要理解孩子的感受。
- 清楚冷静地描述孩子的不当行为。

妈妈：“我知道，要你不朋友家，这很困难，但是你为此大喊大叫，骂骂咧咧。”

2.告诉孩子如何冷静下来。

- 告诉孩子他希望他怎么做。
- 告诉孩子保持冷静的方法。

妈妈：“请不要大声喊叫，要么回到自己的房间，要么坐在这张沙发上。不论你选择哪个，都要先深呼吸，然后努力冷静下来。”

3.给孩子冷静的时间。

- 给你和孩子一个冷静的机会。

（用几分钟时间深呼吸。再去看看孩子是否安全，问他愿不愿意和你聊聊。）

- 看看孩子有没有愿意与你合作的迹象。

妈妈：“亚历克斯，你现在觉得怎么样了？你准备好冷静地与我谈谈了吗？”或者“你现在还是很生气，几分钟后我再来找你。”

（当亚历克斯按照妈妈的要求做了，并且愿意与妈妈谈谈时，“保持冷静”阶段就可以结束了，妈妈可以对他进行后续教育。）

第二阶段 后续教育

4.告诉孩子该怎么做。

- 想一个更好的方法，让孩子生气时采用这种方法。告诉孩子

他应该如何自己的情绪。

妈妈：“亚历克斯，下次你生气时，你可以这样做：你可以告诉我你很生气，然后问我你可不可以回自己的房间冷静一下。”

5.练习。

- 练习可以让孩子知道下次怎样做。

- 告诉孩子他练习得怎么样。

妈妈：“好的，我们来练练吧！我告诉你不能出去玩，你应该怎样说呢？”

亚历克斯：“妈妈，我现在很生气。我可以回到房间里冷静一会儿吗？”

妈妈：“太好了，亚历克斯！你的语气非常好。”

6.给予消极后果。

- 有助于预防不当行为再次发生。

妈妈：“记住，大喊大叫还骂骂咧咧的话，会得到相应的消极后果。今晚，你要把碗洗了，而且也不能吃零食。”

在现实生活中，孩子可能不会这么快就愿意与你合作，他可能一开始与你吵个没完、骂骂咧咧，然后冷静一会儿，接着突然又开始和你争执。孩子在生气时精力很旺盛，因此，你一定要认识到一点：解决问题需要时间。此外，在双方起争执时，你们可能会遇到其他分心的事，比如电话响了、水开了等。你和孩子之间的交流不是在真空状态下进行的，其他事情也可能会随时发生，从而影响到你们的交流。在有其他孩子在场的情况下，你可以使用在本章第1节（P101）讲的家庭和睦法则，并根据实际情况来调整。切记，一定要用简单的语言描述孩子的行为、给出指示，同时还要理解孩子的感受，保持冷静。孩子生气时，他可能会滥用自己的某些特权（比如，将CD播放机的音量开到最大），这时他就应该得到这方面的消极后果，比如失去相应的特权（今天都不能再用CD播放机了）。

4个小贴士，让大忙人教孩子保持冷静

1.避免争吵，才能不跑题。

一定不要忘记你要教孩子什么。“自制力教育”的任何一个步骤都不能省略，它就好比一个框架。当你有这个框架去遵守的时候，你就会发现纠正孩子的不当行为容易得多。这个框架可以让你保持冷静，避免争吵，从而避免跑题。

孩子可能会因为你说的某句话而与你发生争执，甚至会骂骂咧咧。他可能说不爱他，说你很不公平。这些话可能会让你产生负罪感，深深地刺痛你。所

以，你事先要做好听到这些话的准备，并且不做任何回应。否则，你很容易就会忽略最初的目的，即让孩子冷静下来，教孩子学会自我控制。如果你突然意识到自己跑题了，那要怎么办呢？这时，你可以对孩子说一个“万能句”：“你冷静下来之后，我们再讨论这个问题。”将注意力集中在最主要的问题上，这样就可以避免争吵或者发脾气。

2.肢体语言要恰当，家长和孩子都能更快冷静。

某些情况下，你的情绪可能非常激动，但是一定不要用威胁性的语言或动作，否则可能会变相引起孩子进行肢体反击。有些家长发现，坐着比站着更容易让人平息情绪。而且，当家长（特别是父亲）站着时，孩子会觉得家长更有威胁性。任何让孩子感觉有攻击性的动作只会让情况更糟，并且都会更难让孩子冷静下来。

用食指指着孩子、用手叉着腰、愤怒地看着孩子以及挥拳头等，这些都是火上浇油的动作，都会使本来就不稳定的情况更加严重。所以，你要尽量避免使用这些肢体动作，你可以把手放在口袋里，或者双臂交叉抱在胸前。

3.提前想好相关后果，事到临头不慌忙。

提前想好给孩子的各种相关消极后果，这样，孩子发脾气时，你处理起来就会游刃有余。你生气时做的决定对孩子来说也许过重，以至于最后连你都放弃这个决定。

找个孩子不生气的时候，向他说明和你发生争执所要承担的后果。例如，你可以说：“萨拉，我对你说‘不’的时候，有时你会与我发生争执，还冲我大喊大叫。从现在起，如果你还这样做，那么，接下来的两个晚上，你就不能用手机打电话，也不能发短信了。”然后，再向萨拉说明为什么她应该接受你的决定，以及为什么她不能和你争辩或者大声喊叫。这样做，可以让孩子在将来三思而后行，从而较好地控制自己的情绪。

4.发火后聊个5分钟，迅速跟孩子和解。

孩子冷静下来之后，你第一阶段的教育也就结束了，那么接下来可能会出现其他问题，这时，你就要考虑一下孩子的感受。比如，孩子可能会在情绪爆发之后哭泣，这是因为他不知道怎样处理内心的情绪。此时，你可以说：“我们坐下吧，一起聊聊刚才你为什么这么生气。也许我能给你分担一下。至少，我可以做你忠实的听众。”

有些孩子喜欢在情绪爆发之后与父母和解。这时，家长可以用坚定、理解的方式对孩子进行“自制力教育”，同时还要保证“继续教育”的简明扼要，这样才可以避免孩子情绪再次失控。比如，你可以抱抱孩子、亲下孩子，然后简单地告诉孩子哪种行为是不正确的，并让孩子明白教育过程已经结束了：“好吧，我们已经练习过正确的做法了。现在，去弟弟的房间向他道个歉吧！”

你采用什么方法，这是由你自己的常识和判断决定的，它完全取决于你对当时情况的感受和你想要教给孩子什么知识。

之前我们强调过，孩子生气时会说很多气话，你的注意力绝不能被这些气话转移开。不过，如果所有人都冷静下来了，那你就可以和孩子谈谈他刚才对你说的哪些气话了。这样，你就能找到孩子为什么说这些气话了。

情绪激动时，孩子可能认为，如果自己不断吵吵闹闹，就可以不用承担消极后果，或者不用理会家长的要求。有时，孩子说的气话，可能是因为他真的不知道怎样用其他正确的表达方式。有时，孩子在事情过后会告诉父母，他对父母说的那些难听话只是因为他当时非常生气。而有时，孩子说气话则是因为他当时确实很难过。有些孩子自己也不知道当时为什么要那样做，所以，事情过后，你可以和他聊聊，这样，你们才能逐步和解。

聊的时候，你要告诉孩子，你很在意这些话。你可以给孩子一种信任感，让孩子讲讲他的感受和看法。不要追究孩子当时为什么会那样说，你要花点时间听听孩子现在的想法。尽可能听取孩子对你提出的建议。这样，你才可以和孩子进行更多有益的谈话，同时也可以减少孩子用不当方式来发泄情绪的可能性。

同时，父母也应该信任孩子，与孩子讲讲自己的感受。这种坦诚的对话可以在父母与孩子之间架起一座安全的桥梁，使双方恰当交流各自的真实想法。

最后，你应该找个合适的时间（当孩子不生气时），和孩子一起坐下来，为孩子制订一个“冷静计划”。教孩子从头到尾练一遍制订“冷静计划”的步骤（见本章第1节P101）：找出是什么让孩子生气的，以及让孩子冷静下来的方法。这有助于让孩子意识到自己在生气，也可以让孩子熟悉保持冷静的方法。然后，当你再教孩子控制情绪的时候，你可能只需要给孩子一个提示，他就知道自己要控制情绪了。



本节小结

如果孩子动不动就说气话、发脾气，父母一定要有足够的耐心。对孩子进行“自制力教育”是个循序渐进的过程，认识到这一点的父母才是最聪明的父母。这个过程可能很漫长，所以不要操之过急，俗话说“欲速则不达”，短时间里过多的期望不仅不能解决问题，可能还会引发其他问题。要关注孩子的每一个小进步，并表扬每一点进步。这时，你也可以小小奖励一下自己，毕竟，教孩子控制情绪并不那么容易。

认真寻找孩子身上的每一点进步，渐渐地，你会发现孩子发脾气的次数越来越少了，孩子每次发脾气的时间也越来越短了，态度也越来越缓和了。“自制力教育”就这样帮父母和孩子跳出从争吵到暴力的恶性循环。同时，这种教育方法在气氛紧张时，可以让每个人找到解决争端的好方法。



要点回顾

1.“自制力教育”分为哪两个阶段？

保持冷静和后续教育。

2.父母应该在什么时候使用“自制力教育”？

- 当孩子做错事，并无视家长的“纠正式教育”时。
- 当孩子发脾气，并拒绝按你的要求做事时。

3.当孩子发脾气时，如果他原本享有各种特权，这时，你可以怎么做？

让孩子失去某些特权，以作为给他的消极后果。



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

- 本节中，你学到的最重要的知识是什么？
- 学习了这些之后，你有什么新计划？

2.回想一下过去孩子发脾气时的情况，并选择一个你认为最有可能再次发生的情况。然后，在一张纸上写出“自制力教育”的每一个步骤，并写下你的详细方案，即每个步骤该怎么做。写完后，再看看这个方案，想想如果孩子不能这么快冷静下来，你要怎样做。你会给孩子什么建议让他冷静下来？哪种后果对孩子最有效？为了让自己冷静下来，你又要怎样做呢？

和你的爱人或朋友一起练习每一个步骤，这样，在你要对孩子说这些话时，你就会表现得更自然。常常看看这个方案，每次几分钟即可，渐渐地，你就会有解决矛盾时游刃有余。



常见问题解答：“如何教孩子控制情绪”

进行“自制力教育”时，我要什么时候给孩子消极后果呢，是在孩子不按我的要求做（儿子不去铺床）之后，还是在孩子对我发脾气之后呢？

你的儿子应该因为自己乱发脾气而得到相应的后果。之后，等他冷静下来时，你可以再教他要怎样按照要求做事。如果你一开始就因为他不按要求做而给他不好的后果，这个后果也可能会让孩子发脾气。

有次我让女儿回她房间冷静一会儿，结果她却在里面待了一晚上，我要怎么办呢？

如果她决定在房间里待一晚上，你就让她待吧！你只用时不时地去看看她是否安全就行了。如果她还没有冷静下来，或者睡前仍然想不通，那你就让她先睡，第二天早上再进行后续教育。有时，睡个好觉也是让孩子冷静下来的良药。

当我给女儿时间让她冷静下来时，她应该做什么呢？

她应该：听些轻音乐，深呼吸，数到一百，写日记，或者出去散散步。记住，在情况紧张之前，要用“预防式教育”与女儿一起制订你们的“冷静计划”。这样，到时候你和女儿都会知道怎样做了。

孩子一大清早就发脾气，而我要赶紧上班，他要赶紧上学，真是急死人！这时该怎样做呢？

你有两个选择：要么送儿子去学校，要么等你有空时再进行教育；你还可以打电话给学校，让学校知道你和儿子会晚点去，然后立刻解决当前这个问题。具体的解决方法取决于孩子的生气程度。

如果孩子很生气，打我或者其他人的话，那要怎么办呢？

在确保所有人都安全的情况下，你可以离开孩子一会儿。你需要花点时间来平复自己的心情。一定要保持冷静，不要为难或诋毁孩子，特别是在他失望、生气，或者有发脾气的征兆时。记住，孩子冷静下来后，你要针对他的不当行为，给他一个消极后果，然后再进行后续教育。

我怎么知道女儿有没有冷静下来呢？

如果她能听从你的一些简单要求，比如“我们去厨房谈谈吧”或者“来，坐这儿”，那么，你就可以进入到后续教育阶段了。如果她不按要求做，就说明她还没有完全冷静下来，你需要给她更多时间保持冷静。



第四章

用好每天的零碎时间， 教孩子一辈子用得上的本领

为了工作和事业忙来忙去的你，其实心里一直牵挂着孩子：孩子和其他人交往健康吗？孩子在学校表现得好吗？是的，掌握社交技巧对孩子来说非常重要！它可以教给孩子正确的处事方法，让孩子不论在学校还是在家庭中都能自如表现。本章就教你如何在每天短短的半小时之内，教孩子学会人生必备的16项社交本领，比如“保持冷静”、“正确表达不同意见”、“寻求帮助”等，从而让你安心做个优秀的大忙人，成为孩子心中的好妈妈。

本章导言

一旦你掌握了新的育儿方法，你就要把它坚持下来。有效的育儿技巧不仅会立刻改善家庭关系、家人行为，还能为孩子树立好榜样。当你的孩子有了孩子后，他也可以用这种育儿技巧教育自己的下一代。本章的目的就是让你将所学技巧融会贯通，形成你独特的育儿风格。

虽然孩子的成长离不开父母的教育，但最重要的却是让孩子学会自己管好自己（即“自我约束”），这就需要家长运用“积极式管教”来使自己成为孩子的朋友，而不是“监工”。“自我约束”包括决断力、责任心以及灵活为人处世的能力，

能自我约束的孩子不论何时何地都能自立、自主。

1. 每天花一点时间，就可以教孩子最好用的社交技巧

前面讲过的育儿技巧主要着眼于教育“方法”，而社交技巧则着眼于“内容”。

适时、正确地使用社交技巧可以让我们与他人和睦相处，并作出正确的决定。花一分钟想想：当你第一次见到一个人时，你通常会怎样做——你可能会看着对方，微笑，与他握手，同时告诉他你的名字，然后说些“很高兴见到你”之类的话。这就是社交技巧。

我们每天都在使用各种社交技巧——与同事打招呼，咨询店员，给朋友打电话，与一个销售人员谈论一个产品，赞美他人。如果我们掌握了各种社交技巧，我们就能有效应对各种情况，并与更多的人和睦相处。

显然，掌握这些社交技巧对孩子来说是非常重要的，可以让孩子明白什么行为是可以接受的，而什么行为又是不能被接受的，同时，社交技巧还可以为父母提供一个框架，教孩子学会正确的行事方法。

只要方式灵活，小事也能教孩子社交技巧

下面有几个例子，我们看看这些家长是怎样灵活教孩子掌握社交技巧的。

•妈妈让杰瑞把垃圾拿出去，他却说：“为什么总要我做这事儿？”妈妈这时可以使用“纠正式教育”来教他“按照要求做事”这一项社交技巧。

•爸爸正在厨房里忙活，这时，特洛伊冲进来对爸爸说他要去看一个朋友家。爸爸说晚饭就要好了，他应该待在家里。听了这些，特洛伊就开始不停地抱怨。爸爸这时可以使用纠正式教育来教孩子“接受别人的拒绝”这一项社交技巧。

•尼科尔过去总是看不懂数学题。这次，在她做作业之前，妈妈提醒她，遇到不懂的问题时，要学会向别人求助。妈妈使用了“预防式教育”来鼓励尼科尔用“寻求帮助”这一社交技巧。

在这3个例子中，父母都教给了孩子一项具体的社交技巧，它们都使孩子将来更好地应对类似的情况。

这一节后面，我们会详细讲解16种重要的社交技巧，每项技巧都有“使用原因”和“学好这项技巧，可以对孩子这样说”，同时也会举例说明你该怎样教孩子这些技巧。你可以根据实际需要进行相应的改变。

孩子每天都会不止一次地用到社交技巧，这让他在家、在学校能有良好的表现。更重要的是，掌握这些技巧是获得成功的关键。

孩子的学习能力不同，你要因材施教。有些孩子一学就会，而有些孩子可能需要反复练习；有些孩子的注意力容易分散，而有些孩子则能聚精会神地听你讲解。因此，你要根据孩子的能力调整、改善自己的教育方法。

例子：半小时“预防式教育”，教孩子接受拒绝

下面有个例子，我们来看看这位妈妈是如何用“预防式教育”来教10岁儿子学会接受别人拒绝的。过去，当别人对儿子说“不”时，儿子总是吵吵闹闹、不停抱怨或者发脾气，他这种行为不仅困扰着家人，连同学、老师也有些反感。

“接受别人的拒绝”这项技巧的步骤为：

- 1.注视对方。
- 2.说：“好的。”
- 3.如果确实不明白对方为什么会拒绝自己，要平静地请对方说明原因。
- 4.如果你不同意，等对方说完再提出来。

具体怎样进行“预防式教育”呢？我们来看下面这个例子。

- 1.告诉孩子应该怎么做。

妈妈：“吉米，我想和你谈谈被人拒绝时你该怎么做，尤其是被老师拒绝时。首先，你要看着她。不要看其他地方，也不要向下看。明白了吗？”

吉米：“嗯嗯。”

妈妈：“你看着她，然后平静地说‘好的’。如果你真的不明白为什么她拒绝你，那你可以平静地让她向你说明原因，记住，一定只能是在你不明白的情况下。如果你不同意她的回答，你可以再礼貌地提出异议。”

- 2.给孩子讲清道理。

妈妈：“如果你学会了怎样接受别人的拒绝而不是与别人发生争吵，你的老师

会更愿意听你说的话。明白吗？”

吉米：“是的，妈妈。好了吗？”

3.和孩子一起做练习。

妈妈：“还没有，现在假设我是史密斯老师，你想问我能不能用电脑……”

接下来，妈妈和吉米开始练习吉米可能会在学校遇到的这类情况。吉米练习的时候，妈妈可以看出他哪里做得好、哪里做得不够好，例如，可能吉米说话的语气不太好，或者是吉米说话时很烦躁。那么，妈妈可以和吉米一起练习，直到他把每个步骤都练得很自然。此外，妈妈也可以让吉米明白为什么要掌握这项技巧。

发现了吗？妈妈选在吉米愿意合作并且没有被其他事情分心的时候使用了“预防式教育”。而且，妈妈谈话的语气也很坚定，还经常问吉米是否明白自己的意思。

例子：半小时“纠正式教育”，教孩子寻求帮助

面对孩子的不当行为时，“纠正式教育”能更好地教孩子掌握社交技巧。例如，假如爸爸听到9岁女儿丽塔骂妹妹是“笨蛋”、“白痴”，那么爸爸应该如何使用“纠正式教育”来教孩子学会“寻求帮助”这项社交技巧呢？

1.制止并描述孩子的不当行为。

爸爸：“丽塔，我刚才去你房间时，听到你骂塔米是‘笨蛋’、‘白痴’。你这么叫她，她肯定会很伤心，你觉得呢？”

丽塔：“但是爸爸，她不停地打扰我。”

爸爸：“也许你说得对，但你那样说她，毕竟不能解决问题。”

2.给予一个消极后果。

爸爸：“你骂了塔米，所以我希望你向她道歉，然后帮她收拾好她房间里的玩具。”

丽塔：“哦，好吧！”

3.描述正确行为。

爸爸：“塔米打扰你的话，你要先搞清楚你为什么会觉得烦，然后再让她停下来。如果她继续打扰你，你可以去找妈妈，也可以来找我，让我们帮你解决这个问题。好吗？”

丽塔：“好的。”

爸爸：“当你向别人寻求帮助时，你应该看着对方，把问题说清楚，并用平静的语气向别人寻求帮助。之后，你要感谢对方。明白了吗？”

丽塔：“明白了。”

4.让孩子多加练习。

爸爸：“在你去道歉之前，先让我看看下次如果塔米还打扰你，你会怎样向我寻求帮助。”

丽塔：“好的。我会看着你，对你说‘爸爸，塔米不停地抢我的玩具，还在我旁边吵吵闹闹。我要她停下来，她就是不肯。你能帮帮我吗？’你帮我解决了问题之后，我要对你说‘谢谢’。”

爸爸：“太棒了！现在去对妹妹说声‘对不起’吧！”

你说的每个步骤都要易于孩子理解，保证它符合孩子的年龄阶段、发育水平和理解能力。如果孩子很小或者很难记住每个步骤，你可以先教孩子前两个步

骤，然后和孩子一起练习，直到他完全掌握了再教他后面的步骤。

当你发现孩子试图使用这项技巧，或者孩子的行为有所进步，又或者孩子在正确使用这项技巧时，你要对孩子进行有效表扬。

3个小贴士，轻松教孩子掌握社交技巧

首先，学一步，消化一步。

教完孩子一个步骤后，你要给孩子时间去消化你教的内容。你可以简单说说什么时候应该用这些技巧、为什么要用这些技巧，以及有什么好处。另外，你也可以让孩子学会举一反三，例如，接受父母的批评与接受老师的批评是一样的情况。

其次，表扬孩子！

孩子如果花了时间去学习，你就要表扬他，或者给他一些特别奖励。他可能不会立刻明白学习社交技巧有什么用，但是，他越是经常使用这些技巧，他就越能看到别人对自己的积极回应，从而也就越能理解这些技巧的好处。

最后，一定要有耐心。

孩子学会一项新技巧后，通常需要一段时间的练习才能自如运用。所以说，学习新技巧是一个循序渐进的过程，不能只练习一两次就说是学会了。你不可能试了一次就知道怎样运球，也不可能第一次摸方向盘就知道怎样开车。只有不断地练习练习再练习，我们才能完全掌握一项技巧。



本节小结

社交技巧可以为孩子与他人和睦相处等各方面的成功打下坚实的基础。所以，不要犹豫，一定要教孩子正确的行为方式。现在，就开始教孩子社交技巧吧！



要点回顾

为什么孩子需要学习社交技巧？

社交技巧可以让孩子明白什么行为是可以接受的，而什么行为又是不能被接受的。



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

- 本节中，你学到的最重要的知识是什么？
- 学习了这些之后，你有什么新计划？

2.尽量将你在本节中学到的知识运用到家庭生活中。你可以举办一次“社交技巧饕餮周”。先进行小组讨论，然后，你可以为所有家庭成员“指定”一项社交技巧。接下来这一周的目的就是：让每位家庭成员尽可能多地在与其他人相处的过

程中使用这项“指定社交技巧”。

在“饕餮周”里，家长和孩子可以在每天吃饭时分享自己当天使用指定社交技巧的经历，并用图表记录每一点进步。到第7天，使用指定社交技巧最多的孩子，可以从你们事先协商好的活动表上选择一项有趣的活动。



常见问题解答：“如何教孩子掌握社交技巧”

我教女儿一项社交技巧的时候，她总是注意力不集中，东张西望的。我要怎么做呢？

如果孩子注意力集中的时间很短或者孩子有事没事就发呆，你可以用最简短的语言向她说明每个步骤。为了让她一直听，你可以时不时地问问她是否明白你刚才说的话，再让她复述出各个步骤，最后让孩子说出这个技巧对她有什么好处。

我教了孩子一项社交技巧，也一起练习过了，但孩子就是不爱用，我要怎么办呢？

让孩子学习使用新技巧不是件容易的事，他不可能一夜之间就学会。不管怎样，父母应该要耐心，并鼓励孩子与你合作。刚开始的时候，如果孩子正确使用了一项社交技巧，你可以用积极后果来鼓励他。

就跟孩子这样说，**16项社交技巧全掌握**

√按照要求做事

当别人给你一个指令时，你应该：

1.看着说话的人。

2.告诉对方你明白了。

可以说“我知道了”、“好的”或者“我会这么做的”。

一定要等对方说完之后再按对方的要求做。通常来说，最好

给出口头回答，不过有时候点点头就可以了。

3.尽力将对方要求的事情做到最好。

4.请对方验收工作，让他知道你做完了。

使用这项技巧的原因：按照别人的要求做事非常重要，因为这样可以说明你能够与他人合作，而且做完之后你就可以做自己喜欢的事了。不论是在学校、家里，还是与大人和朋友在一起，学会按照别人的要求做事对你都会非常有益。

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

•明白对方的要求之后，就立刻开始做。

- 如果你觉得对方的要求会给自己惹来麻烦，或者你不明白为什么要那样做，那你可以找一位值得信任的长辈问问。
- 尽量以愉悦的心情做对方要求的事情。
- 做完之后立马请对方验收。这样你就更有可能得到对方的好评，同时也能最大限度地防止别人破坏你的成果。

√接受批评

如果别人觉得你应该做出一些改进，那他其实是在委婉地批评你。正确接受批评的步骤应该是：

1.看着对方。

不要一副不高兴的表情。

2.当对方说话时，你要保持镇定、安静。

3.告诉对方你明白了。

可以说“好的”或者“我明白了”。

4.努力改正错误。

如果对方要求你做出一些改进，请照做。如果别人要求你停止做某件事，也请立刻停止。如果你不同意对方的观点，那么至少你可以说“好的”、“我知道”或者“谢谢”。

使用这项技巧的原因：能接受批评，说明你可以为自己的行为负责，并愿意接受别人的建议，同时，它还可以防止你与权威人士发生冲突。如果你不能控制好自己情绪，你可以听听别人对你提的建议，这样你就会越来越优秀。

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

- 一定要保持冷静，这是最重要的事情。不妨做几次以深呼吸。

- 生气或者拉长着脸只会给你带来麻烦。

- 别人对你提出了批评，你回应对方时应该尽量语气平和。你在一生之中会不断被别人批评，每个人都是如此。你处理这种情况的方式决定了别人会怎样对待你。

- 大多数批评都是为了你好。但是，有时接受批评真的不容易。如果你不同意别人对你的批评，你可以问问爸爸、妈妈或者其他可以信任的人。

- 不懂的时候一定要提问。但是如果你已经明白了，就不要像好玩似的再提出问题；也不要因为你自己固执己见而去提问。要给自己一个提升的机会！

√接受别人的拒绝

- 1.注视对方。

- 2.说：“好的。”

3.如果确实不明白对方为什么会拒绝自己的要求，你要平静地请对方说明原因。

4.如果你不同意，等对方说完再提出来。

使用这项技巧的原因：一生之中，你耳边会不断传来别人的拒绝。失望或生气只会给你带来更多麻烦。如果你可以正确接受别人的“不”，将来别人可能会更愿意对你的要求说“好”。

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

- 不要瞪对方，也不要做鬼脸或瞄着别处。如果你很失望，那么一定要控制好自己的情绪。尽量让自己放松，保持冷静。

认真听对方说话，这样可以让你明白对方在说什么。

- 立刻回答，并且回答要清晰。如果你感到很生气，可以先做下深呼吸。

- 不要每次都要对方向你说明原因，否则别人会觉得你是在抱怨。如果别人已经向你说明了一个原因，就不要再问了。

- 花时间想想，计划一下要怎样接近对你说“不”的人。提前想好你要说些什么。即使对方的回答仍然是“不”，你也要接受。一定要感谢对方愿意听你说话，因为这样至少你有机会可以让别人了解你的想法。

√保持冷静

当人们感到生气或失望时，通常很难保持冷静。当我们想发脾气时，我们往往会作出错误的决定。通常情况下，如果我们作出了错误的决定，将来就一定会后悔。如果你觉得自己就快要爆发了，你应该：

- 1.深呼吸。
- 2.放松肌肉。
- 3.告诉自己要保持冷静，或者数到10。
- 4.将你的想法说出来。放松之后，告诉你信任的人是什么让你烦恼。
- 5.尽量恰当应对让你感到失望的情况。

使用这项技巧的原因：让自己保持冷静非常重要，因为一旦你控制不住自己而大发脾气，事情往往会变得更糟。如果你能够保持冷静，别人会更信任你。他会觉得你有能力处理好不利的情况。老师和老板会更加器重你，会认为你是个镇定的人。

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

- 不要在心里暗示自己在那种情况下只能发脾气或对方就该“罪有应得”。忘掉这一切吧！事情并不是这样解决的，反而会给你带来更多麻烦。所以，一定要保持冷静。
- 冷静下来之后，你可以奖励一下自己，因为即使是大人也难免有情绪失控的时候。如果你可以控制好自己的情绪，你就

成功做到了许多大人正努力做到的事情。请给自己一些奖励吧！你做得很好很对。

√正确表达不同意见

当你不同意别人的意见，或者不赞同他人的决定时，你应该：

1.保持冷静。

生气只会让事情变得更糟。

2.看着对方。

这表明你很自信。

3.用积极或中立的陈述开头。

“我知道你想尽量做到公平，但是……”

4.向对方说明你为什么不同意他的观点。你的语气一定要平和，

同时一定要控制好语速。保证话语简洁、清楚。

5.当对方向你说明他的想法时，你一定要认真听。

6.不论对方有什么意见，你一定要平静地接受。

7.不论结果怎样，一定要感谢对方愿意听你说话。

使用这项技巧的原因：冷静提出自己的不同看法非常重要，因为这样会让对方更愿听你说。这也是唯一一个有可能改变对方决定的机会。你有权表达想法，但如果你的表达方式太过分或情绪有些激动，那对方一般是不会同意你的观点

的。

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

- 你不可能每次都对，别人的有些想法或决定也不会轻易改变。

但是，学会平静地提出异议有助于改变事情的发展方向。

- 不要想改变一切。否则，别人会觉得你很讨厌。

- 当你提出不同意见时，如果你很平静、清楚、明确地说出自己的想法，人们会觉得你办事成熟，从而尊重你。从长远来看，最终是有好处的！

√寻求帮助

当你在某些方面需要帮助时，你应该：

- 1.找出问题究竟是什么。

- 2.问问自己可不可以与最有可能帮到你的人聊聊。

- 3.看着对方，清楚地说出你需要对方怎么帮助你，然后用愉快的声音问对方愿不愿意帮你。

- 4.谢谢对方帮助你。

使用这项技巧的原因：有些问题，你不能独立解决，这时，向别人寻求帮助是解决问题的最佳方法。用愉快的方式寻求帮助，这样别人会更愿意帮助你。

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

- 虽然能独立解决问题很好，但有时候完全靠自己也不能解决问题。问问有经验的人，你就会知道下次遇到这种问题时如何解决。

- 如果不能想出某个问题的解决方法，人们会感到沮丧或生气。这时，你可以向别人寻求帮助，这有助于你更快地解决问题，并获得更多的成功，而不是失败。

- 一定要让帮助你的人感受到你对他的谢意。最好是下次对方需要你的帮助时，你也能为他提供帮助。

√征求许可

当你需要向别人征求许可时，你应该：

- 1.看着对方。

- 2.征求许可时，说话一定要清楚、详细。

对方需要明确知道你的请求是什么。

- 3.一定是在“询问”对方而不是“要求”对方。

“请问，我可以.....吗？”

- 4.如果有必要，可以向对方说明原因。

- 5.不论对方作何决定，你都要接受。

使用这项技巧的原因：当你想做什么或者想用什么东西的时候，如果这件事或者这个物品由其他人负责，那么，向此人征求许可是非常重要的。向别人征求许可表明你尊重他，这样，别人更有可能答应你。

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

- 如果要使用别人的某样东西，最好先征得别人的许可。不论是一支铅笔还是一辆自行车，一定要征求物品所有者的许可！
- 有时，你可能得不到你想要的答案，但如果你能有礼貌地、恰当地征求别人的许可，下次对方就更有可能答应你。
- 想想如果别人未经你允许而用了你的东西，你有什么感受呢？除了觉得对方不礼貌、不尊重你的私人财产之外，你还可能担心他把你的东西弄坏了或者搞丢了。

√与他人和睦相处

要成功地与人相处，你应该：

- 1.当对方跟你说话时，一定要认真听对方在说什么。
- 2.如果你认同对方的观点，那你就要说些支持对方的话。如果不同意对方的观点，你可以表达出你的异议，但不要说些会引起争吵的话语。说话时的语气一定要平静。
- 3.对对方所说的话表示出感兴趣。尽量理解对方的观点。

使用这项技巧的原因：学会与人和睦相处非常重要，因为一生之中，你要与别人一起工作，与别人不断接触。如果你可以与别人和睦相处，不论你做什么，你都更可能成功。与别人和睦相处表现出你对别人的理解和尊重，这样也会让别人用同样的方式对待你。换句话说，想要别人怎么对待自己，你就先要怎么对待别人！

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

- 有时候，与别人和睦相处并不容易。如果有人做了让你讨厌的事情，或者说了不好听的话，你可能也想用同样的方式对待他。但是，一定不要这样！不要说些伤人的话！嘲笑、咒骂和侮辱只会让事情更糟，所以，最好不要理会别人的不当行为，也不要与对方为伍。
- 要与别人和睦相处需要时间。有时你很难理解为什么有些人会那样做，但是试着从对方的角度想，你就会更容易理解对方的想法。
- 如果你不喜欢某人的行为，与其向对方说些不好听的话，还不如什么都不说。

√学会道歉

如果你伤害了别人的感情或者给某人带来了不良影响，那么你就要向对方道歉，你应该：

1.看着对方，这说明你很自信。

2.向对方说明你哪里做得不对。

可以说：“对不起，我向你说了那些话”，或者“对不起，我没有听你的话。”

3.如果对方对你说他很伤心之类的话，你可以说：“我可以做些什么来弥补我的过失吗？”或者“这种事情不会再发生了。”

4.谢谢对方愿意听你说话（即使对方不接受你的道歉）。

使用这项技巧的原因：学会道歉很重要，因为这个行为说明你会考虑别人的感受。作为回报，别人也更可能去在乎你的感受。道歉还表明你很有责任心，能够主动承认自己的错误。

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

- 要想不对别人道歉，其实也很容易——只要你变成“圣人”

就行了！然而，“人非圣贤，孰能无过？”所以，首先，要说服自己“道歉很重要”，然后再去道歉！

- 如果这个人还生着你的气，他可能会对你说些气话。所以，你要做好准备，不论对方说什么，你都要接受。要对自己有信心，因为道歉是一件正确的事。

- 对方消气之后，再想起你的道歉时，他会觉得你是个能认识到自身错误的人，对你的看法会变得更好。

•道歉虽然不能完全抹去你犯下的错，但从长远来看，它能改变别人对你的看法。

√谈话

当你和一个人说话时，你应该：

1.看着对方。

2.对别人提出的任何问题都要作出回应，而且回答要完整。只是简单地说“是的”或者“不是”通常不能给对方足够的信息，从而使谈话中断。

3.避免负面言辞。

谈论你过去有多么穷困，吹嘘，骂人或者诋毁他人都会给人留下不好的印象。

4.分场合使用词句。

和朋友一起时可以说几句粗话，但有客人或陌生人在场时，不要说粗话。

5.开始一场谈话或者想让谈话继续下去时，你可以提出问题，说点新鲜事，或者问问对方对某件事的看法。

使用这项技巧的原因：不论在生活中还是工作中，拥有良好的交谈技巧都非

常重要，因为你可以通过谈话与别人交流彼此的想法。正确使用交谈技巧可以使刚接触你的人感到更自在。

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

- 一定要在谈话中提到对方的想法。如果不这样，这个谈话就不能叫真正的谈话！
- 对方说话时，你要面带微笑，即使你不同意对方的观点，你也要表示出你对对方所说的话题感兴趣。
- 要关注新闻时事，这样你就会有足够的素材与别人交谈。能与别人谈论周围发生的事并擅长交谈的人，往往更受欢迎。

√称赞他人

当你想对别人说些好听的话时，你应该：

- 1.看着对方。
- 2.称赞对方。

明确地告诉对方，你喜欢他什么。

- 3.接着对方的话继续说。

如果对方说“谢谢”，你要说“不客气”。

使用这项技巧的原因：称赞他人说明你注意到了别人的成就。人们都喜欢自己身边的人开朗、友好、欣赏自己。同时，称赞他人也表明你對自己很有自信。

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

- 称赞别人之前，先想清楚你要用什么词来表达。这样，称赞的时候，你就会觉得更自在，也不会考虑半天要用什么词。
- 说话要实事求是，因为人们分得出哪些话是真心的、哪些是虚假的。
- 不要称赞过头了。一两句就够了。（“你在.....方面做得很好”，或者“你在.....做得真不错”。）
- 称赞别人时，一定要面带微笑、充满热情。这样会让对方觉得你是在真心赞扬他。

√接受别人的称赞

不论什么时候，只要别人在赞扬你，你就应该：

- 1.看着对方。
- 2.认真听他在说什么。
- 3.不要打断对方。
- 4.说“谢谢”之类的话，表示你对对方刚才所说的话很感激。

使用这项技巧的原因：能接受别人的称赞表明你可以有礼貌地接受别人对你的肯定，同时能增加将来你受到别人赞扬的可能性。

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

- 被人称赞时，一定要真诚感谢称赞你的人。不理睬别人、拒绝别人的称赞，或者忽略别人的称赞，都会让对方不自在，他可能不会再称赞你。
- 人们称赞他人会有很多原因。不要花时间去想为什么别人要称赞你，别人既然愿意花时间称赞你，你只用对此心怀感激就好了！

√倾听

别人说话时，你应该：

- 1.看着说话的人。
- 2.安静地坐着或站着。
- 3.等对方把话说完。不要打断对方，否则对方会认为你很不礼貌，对他说的话没兴趣。
- 4.向对方表明你理解他在说什么。

可以说“好的”、“谢谢”、“我知道了”等等。如果你不明白，你可以请对方向你解释。

使用这项技巧的原因：学会倾听很重要。学会做个倾听者表明你礼貌待人、

性格开朗，具备合作精神，这样，别人会更乐意听你说话。好好听别人说话可以让你办事有效率，因为你已经明白了别人的意思。

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

- 如果你觉得倾听是件很难的事，那么请你想想：如果别人不想听你说话，你会有什么感受？
- 尽量记住别人说的每件事。如果之后要用到对方所说的信息，你可以边听边写下来。
- 会倾听的人在工作中或在学校里的表现会更好。
- 听的时候脸上不要带有任何不好的表情。一直看着说话的人，偶尔点点头或者说句话，让对方知道你一直在听。

√诚实

做了一件事之后，不论是好事还是坏事，你都一定要坦诚地说出事实。这会让别人知道你是一个值得信任的人。生活中，别人有时会就你的话提出一些疑问。此时，你应该这样讲真话：

- 1.看着对方。
- 2.如果对方问你某些信息，你要清楚地告诉他发生了什么。
- 3.不管对方提出什么问题，你都要回答。

这也包括你做过什么、说过什么，或者别人做了或没做什么。

- 4.不要遗漏重要的事实。

5.如果犯错了或者做错事了，一定要承认。

使用这项技巧的原因：做一个诚实的人，讲真话是非常重要的，因为如果人们一直很信任你，就会给你机会让你说出事实。每个人都会犯错，但说谎只会带来更多的问題。如果人们都认为你是个骗子，他们就不会相信你说的话。另外，当你诚实地讲出真相时，你会更自信，因为你做了件正确的事情。

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

- 做一个诚实的人很困难。很多时候，你会觉得说谎是最容易解决问题的。但是，当别人发现你说谎了，结果会更糟。
- 说谎与诚实正好相反。说谎类似于偷窃或欺骗，会给你带来麻烦。

√关心别人的感受

- 1.表达对别人的关注和关心，特别是在他遇到困难的时候。
- 2.要认识到，每个人都应该受到尊重。
- 3.如果伤害了别人的感情或者给别人带来了伤害，一定要道歉或者想办法弥补。
- 4.要知道，不分种族、宗教信仰、社会背景，所有人都应该受到同等对待，就像你希望别人平等地对待你一样。

使用这项技巧的原因：如果你帮助别人，别人也会更愿意帮你。对别人说“对不起”表明你有责任心，可以为自己的行为负责，并且能够主动承认错误。身体上的缺陷不能说明这个人就应该低人一等。帮助残疾人、平等对待每一个人，说明你相信虽然每个人都不一样，但都值得大家尊重。

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

- 如果看见别人有困难，问问你可以帮上什么忙。
- 有时，只用简单地表明你的关心就足够帮一个人度过困难。
- 必要时，随时做好帮残助残的准备，比如帮残疾人开门、拿包裹或者让座。
- 不要对残疾人的不便之处指指点点。
- 你没完成某件事，这可能会伤害到一个人，同样，你如果做了某件事，有时也会伤害到别人，比如，对某个被指责的人落井下石或袖手旁观等。如果你伤害了一个人，一定要立刻真诚地向对方道歉。
- 不要拿别人的肤色、信仰开玩笑或对其指指点点。

√自我介绍

做自我介绍时，你应该：

1.站直。

如果你正坐着或者做事，一定要立刻停下手头的事，站起来

向别人问好。

2.看着对方。

3.伸出你的手，与对方握手。

（不要等！）

4.与对方握手时说出自己的名字，声音要清晰洪亮，让别人听清楚。这样可以让别人感受到你的自信。

5.友好地问候对方。

（说：“很高兴见到你！”）

使用这项技巧的原因：学会做自我介绍很重要，借此可以看出你与陌生人接触时的能力。同时，也会让别人感觉更自在，给别人留下个好印象。知道怎样做自我介绍可以让你在遇到陌生人时“打破沉默”。

学好这项技巧，可以对孩子这样说：

- 自我介绍时一定要心情愉快，这一点非常重要。如果你的态度很粗暴或者你的声音很严肃，你给别人的印象就不会很亲切。向别人介绍自己的名字时，同样也一定要面带微笑。
- 自我介绍是进行交谈的第一步。如果你的第一步做好了，你很可能会有场愉快的谈话，也会给别人留下个好印象。
- 如果别人没有告诉你他的名字，你可以问：“请问您贵姓？”
- 当你再次遇到这个人时，要先想好怎样再次介绍自己。如果

你很久没见过对方，或者对方忘记你是谁了，你可以从头开始一步步介绍自己。如果时间间隔很短，你可以只用说：“你好，可能您不记得了，我是……”

- 尽量记住别人的名字。如果你能花时间记住别人的名字，他会对你留下深刻印象的。

2. 教孩子作出“最佳决定”，再不担心孩子会学坏

公园里的一个陌生男人让6岁的小女孩帮他找他的小狗。小女孩会怎么做呢？

一个10岁男孩被朋友怂恿着要在商店里偷东西。男孩会怎么做呢？

一个12岁女孩的同学想让她在考场上帮助自己作弊。女孩会怎么做呢？

在上面每一个情况中，这些孩子都需要作出决定。孩子经常需要立刻作出决定，有时根本没有时间去思考。他倾向于将问题的解决方法看做是绝对的黑或白、有或无、是或否、做或不做。孩子总是将视线集中在当时的情况下，不能跳过当时的情况看到他作出的决定会对自己有什么影响。

作为父母，你要怎样教孩子学会在各种情况下都能作出最佳决定呢？

SODAS法5步骤，看清情况才能找对方法

我们都知道，如果孩子有一个系统的方法，那么他在处理问题时，更可能会做出正确的选择。家长教给孩子解决问题的方法称为SODAS法。SODAS分别代表：

S = Situation（情况）

O = Options（选择）

D = Disadvantages（缺点）

A = Advantages（优点）

S = Solution（解决方法）

SODAS法可以让大人和孩子思考问题的时候更清楚、更全面，并经过合理的推理后再作出决定。这个方法很简单，而且适用于多种情况。

SODAS法有两个主要目标：

第一，使父母和孩子共同解决问题并作出决定。

第二，让父母教孩子学会独立解决问题。

现在我们看看SODAS法的各个步骤。

√首先，教孩子认清当时的情况。

要想解决问题，你就要知道问题是什么。要认清当时的情况有时需要耗费大量时间，因为孩子习惯使用模糊的或者情绪化的语言去描述问题。而且，孩子有时并不明白问题是由某个情况引起的：一个年幼的孩子可能会认为跑到马路上去捡足球并不会造成什么问题，他只是想把球拿回来，并没有发觉这种行为本身很危险。

有些决定的危险可能不会这么明显，但它们同样会有些不利之处。不管怎样，这些情况都需要孩子做出选择。孩子要决定怎样支配自己的零用钱，与什么样的伙伴一起玩，或者要不要去找份工作等。这时，他可以在大脑里快速过一遍SODAS法的各个步骤，然后作出决定。

帮助孩子认清情况的3个小技巧：

- 提问要详细并且有启发性。不要问些孩子用一个词（如“是的”、“不是”、“行”、“好的”等）就可以回答的问题。

可以问些这样的问题：“接下来你要怎样做呢？”或者“你那样说的话，会发生什么呢？”这些问题可以帮助你把发生的事情一点一点罗列出来。

- 教孩子从全局出发思考问题，而不是只关注事情的局部。例如，你可以问一些问题，让孩子明确指出当时的情况中有些什么人、发生了什么事、什么时候发生的、在哪里发生的等等。这些问题可以让你和孩子在脑海里渐渐勾勒出当时的整体情况。

- 对所有的信息进行总结。有时，孩子会被当时的情况弄得有些不知所措，以致他看不到真正的问题是什么。这时，你可以将问题用最简单、最明确的方式告诉孩子，并问问孩子的看法。

我们来看看下面例子中，妈妈是怎样帮孩子认清在学校打架这个问题的。

妈妈：“基南，跟我说说今天在学校，迈克你们两个怎么打起架来了，好吗？”

基南：“我走进卫生间，迈克却开始捉弄我。”

妈妈：“当你走进卫生间的时候，迈克到底做了什么？”

基南：“他开始取笑我，还当着其他同学的面骂我。”

妈妈：“你当时有什么感受呢？”

基南：“刚开始也没觉得有什么大不了的，但是他一直骂我。我就越来越生气。”

妈妈：“这样啊，那接下来你怎么做的呢？”

基南：“我要他住口。他却继续骂我，还把我推到一个小隔间里。于是我也推了他。然后老师就进来了，大家这才散开。”

妈妈：“感觉迈克你们两个之间似乎有些矛盾。”

√讨论各种解决办法，两三个备选方案就够了。

一旦你完全了解了当时的情况，你们就可以讨论各种解决方法了，即孩子为解决问题可以做出的各种选择。每个问题通常有几种解决方法，但孩子总是觉得面对一个问题要么有一个万能的解决方法，要么没有解决方法。例如，一个孩子考试没考好，他就会希望立刻换一个班级，因为“一切都被毁了”。孩子找到的通常都只是问题的一个解决方法，或者认为第一个在脑海里出现的想法就是正确的。还有些时候，他可能根本想不出任何解决方法。

作为父母，你应该教孩子学会思考。你可以问孩子一些问题，比如，“可以想出其他什么方法吗？”经常这样问孩子，可以让孩子学会在没有你的引导下也能作出决定。

作出正确决定的3个小技巧：

- 让孩子列出所有的选择。很多情况下，家长喜欢直接告诉孩子应该怎么做。但是，我们现在要教孩子完全独立作决定。

- 可供选择的方法不能超过三个。如果超过了三个，孩子会感到一片混乱。（同时要确保其中至少有一个选择方法可以成功解决问题。）

- 如果孩子想不出可供选择的方法，你可以提出几个供他选择。这样，他就会知道在许多情况下，解决问题的方法不止一种。

接下来继续前文中基南欺负同学的例子。

妈妈：“基南，以后你再遇到这种情况时，你可以想出其他正确的方法来处理这种情况吗？”

基南：“不知道。但我讨厌迈克捉弄我。”

妈妈：“打架是不能解决任何问题的，只会让事情变得更糟。所以，我们来想想还有什么方法能更好地解决问题吧！”

基南：“好吧……我也许可以在他开始捉弄我时就直接走开。”

妈妈：“这个想法不错！还可以想出其他办法吗？”

基南：“我可以不理迈克几天。”

妈妈：“很好。向老师寻求帮助怎样？”

基南：“是的。如果事情太严重，我可以去跟老师说，他对我们很好。”

妈妈：“这些都是很好的解决方法。”

√讨论每种方法的优缺点，孩子更容易作出选择。

在这一步骤中，你和孩子需要讨论一下每种选择方法的优缺点。这样，孩子

能够看清每种方法及其后果之间的联系。

评估优缺点的2个小技巧：

- 问问孩子对每种解决方法的看法：这个方法会有什么好处？

会有什么坏处？为什么可行？为什么不行？

- 帮助孩子找到每种方法的优缺点。这样可以让孩子更容易在这些方法中作出选择，毕竟，孩子可能没有足够的经验或知识去判断每个选择会带来的后果。

我们继续看基南的例子，评估各种解决问题的方法：

妈妈：“好吧，我们再看看这三个方法各自的优缺点。”

妈妈和基南写下这三种方法，然后讨论每种方法的优缺点：1）走开；2）避开迈克和其他欺负人的孩子；3）向老师寻求帮助。

√选择一种解决方法，试试就明白好用不好用。

这时，需要选择一个最可靠的解决方法。简要总结出各个方法的优缺点，然后让孩子选择一个最好的方法。

选择解决方法的2个小技巧：

- 1.确保孩子明白每一种方法，以及每种方法可能会带来的后果。你要帮助孩子在了解每种方法之后再作出决定，并为将来解决类似问题建立一个参考模式。

- 2.有些决定很难作。如果不需要立刻作出决定，你可以给孩子时间，让他好好思考一下。

下面是基南和妈妈作出最后决定的过程。

妈妈：“基南，我们已经理出了每种方法的优缺点。现在，你要挑出一种解决方法。我会给你时间考虑，我们晚饭后再来讨论。”

基南：（晚饭后）“我觉得最好的方法就是暂时避开迈克。如果他又来捉弄我，我会直接走开，然后我再告诉你这件事情。”

妈妈：“这个办法不错！记住，如果你很生气或者很害怕，你可以去找老师谈谈。”

孩子想抽烟、喝酒？再忙也要介入孩子的决定

父母经常对SODAS法及其适用情况不太了解，看完下面两段，你就能明白SODAS法了。

有时，孩子选择的解决方法可能并不如你所愿。一般来讲，只要他的选择没有多大伤害，也没有违法或违背道德，那么就尊重孩子的选择，这样可以让孩子从中学到点东西。例如，儿子坚持用大部分零花钱买一个非常贵的游戏机，你可能不同意，但他的这个决定并不会影响到任何人，只会对他自己（和他的现金流动）产生影响。你可以同意他买，然后让他从后果中得到教训，比如，他之后可能会后悔当时买了这么贵的游戏机。你可以让儿子知道，如果他用完了自己的钱后还想要钱，你是不会给他的。如果他想通过兼职或其他方式来赚钱，这无可厚非。但如果孩子恳求你给他钱，你一定不要屈服。这样，他就能学会怎样更合理地使用自己的零花钱。

有时，孩子解决问题的办法或他所作的决定是违法的、不道德的或者是对他自己或他人有害的。这时，你就该明确对孩子说你反对他这么做，并向孩子说明原因，然后让孩子知道他的决定会带来的后果。有时，虽然我们很努力地引导孩子，但他还是难免作出错误的决定。此时，你一定要按照原先的承诺给予孩子相

应的后果。然后，和孩子一起温习SODAS法的每个步骤，并找出更合理的解决办法。

虽然你应该鼓励孩子独立解决问题，但也要让他知道，你一直在他身边，并可以随时提供帮助，比如，当孩子作出正确的决定并打算付诸行动时，你可以在旁边为他加油鼓劲。如果一个方法出乎了孩子的预料，并没有很好地解决问题，这时，你可以支持他，同时表示你的理解。之后，你和孩子可以回到SODAS法的步骤上来，找出另外的解决方法。

如果一些情况可以锻炼孩子，你可以让孩子把握这个机会。练习可以让孩子去不断尝试自己选择的方法，提高成功解决问题的可能性，从而增加孩子的自信心。

最后，和孩子一起看看他所选择的方法是怎样解决问题的，你可以挑个时间和孩子一起聊聊。这将是一个很好的表扬机会，比如，你可以表扬孩子始终坚持自己的决定。如果有必要，你们也可以找些其他解决方法。



本节小结

如果SODAS法对你来说还很陌生，那你可以从小问题开始。给点时间，让孩子慢慢熟悉这个过程。许多孩子没有耐心，总想快点解决问题。这时，你就要教他不要鲁莽行事。

SODAS法是一个非常好的方法，它可以教孩子怎样作决定。这个方法很实用，适用于很多情况，当孩子用这种方法独立解决了某个问题时，身为家长的你也会信心大增。



要点回顾

1.什么是SODAS法？

是帮助家长和孩子一起解决问题、作出决定的一连串步骤。

2.父母应该在什么时候教孩子使用SODAS法？

SODAS法几乎可以用于孩子可能面对的各种问题，但在违背法律、道德，或对孩子、他人有伤害的事情上，一定不能使用这个方法。SODAS法可以用于父母希望孩子去解决的任何问题。

3.SODAS分别代表什么？

Situation（情况）、Options（选择）、Disadvantages（缺点）、Advantages（优点）、Solution（解决方法）。



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

- 本节中，你学到的最重要的知识是什么？
- 学习了这些之后，你有什么新计划？

2.想一个你正面临的问题（例如，怎样与一个不友好的同事相处，怎样既能减少开销又能达到目的，要不要因为邻居家那条爱叫唤的狗去和邻居交涉等

等），将SODAS法的每个步骤演练一遍，这会让你更加熟悉这个方法。拿一支笔和一张纸，写出具体的情况，想出几个解决方法，列出每个方法的优缺点，然后从中选择一个最好的解决方法。

接下来，找机会和孩子一起将SODAS法的每个步骤练一练。他可能会告诉你一个在学校里或与朋友发生的问题，也可能告诉你一件进退两难的事情，又或者是你们的暑假安排。不管是什么，只要孩子面临需要作出选择或决定的事，你就可以用SODAS法来教孩子解决问题。



常见问题解答：“怎么教孩子SODAS法”

我女儿已经能很好地辨别是非了，那我还要教他SODAS法吗？

当然要了！孩子一直都需要更具体的方法来处理事情。SODAS法可以让孩子更成功地解决他所遇到的问题。同时，你也可以在教SODAS法的过程中与他分享你的世界观、价值观和道德观，同时要注意，一定不要让他觉得你是在对他施教。

我孩子才6岁，让他学SODAS法是不是太早了？

当然不是！但是，不论是教他SODAS法的步骤，还是为他提供解决方法，一定要用简短、易懂的语言。孩子年幼的时候就让他了解SODAS法，那么当他长大后，他就会成为更好的决策者。

3. 每周不到半小时，就能开个高质量的家庭会议

在工作、学习、公共组织或其他活动中，父母和孩子有时很难聚在一起制订计划、分享信息，或者只是一起聊聊天。家庭会议是让家庭成员在繁忙的日常生活中找个时间聚在一起玩乐的好机会。

当家庭会议成为日常生活的一部分时，那么每个人就都有机会参与到家庭日常工作中，并对家庭活动的安排有发言权。定期开家庭会议有利于将重要的家庭观念传递给后代。

召开家庭会议的四个主要原因：

1. 可以让家人相互赞扬、鼓励，让每个人知道个人及家庭取得的成绩。

你可以利用家庭会议这个最佳时机来表扬孩子，并让每个人知道家人所取得的成绩。当孩子学业上取得进步、在家帮助做家务或者能与其他孩子和睦相处时，你可以在家庭会议上对孩子表示肯定，让每个人都孩子的努力。你可以想一些新颖的方法来让孩子学会赞扬他人，当然，他也可以对你表达感激，比如“谢谢”。有位家长每次开家庭会议之前，都让家人赞扬坐在他右边的人几句。这是开始家庭会议的一个非常好的方式。

2. 可以让家人一起调整下个星期的计划，比如需要买哪些家庭用品、谁去接送孩子，以及需要参加哪些活动或会议等。

孩子可能会对你说即将要参加哪些活动、打算怎么学习或是想与朋友出去玩等，然后，你可以提醒孩子或爱人，告诉他要去医院检查身体、要参加家长会等。你也可以问孩子一些非常重要的问题，比如在这个星期需要什么生活用品、

需要多少零花钱等。如果一家人能像这样共享信息，那么这个家庭的生活一定很和谐，因为提前做好计划会让你的生活变得更美好。

3.可以让家人一起讨论发生的事情。

在家庭会议上，你和孩子可以一起“海聊”，聊什么都行。孩子可以说说学校里发生的事情，他与同学一起讨论的当地新闻或世界大事，他与朋友间出现的矛盾，以及他在家所做的事情等等。然后，你和孩子谈一谈你对这些事情的看法。不过，你也一定要聊聊自己身上发生的事情，比如你工作时都做些什么、当前新闻、邻里琐事，以及你对时尚或流行音乐的看法等。家庭会议是让家人一起聊天、分享和讨论的时间。这个过程会非常有趣，既好玩又有意义，同时它也会让家庭成员之间的关系更紧密。

4.可以让家人在作决定时顾及到整体利益。

在家庭会议上，你可以让孩子说说他作出的决定，比如决定下个星期吃什么菜，全家旅游时去什么地方，今晚看什么电视节目，或者家务活要怎样分工等。在作决定时，如果孩子可以参与进来，他会更开心。但是在参与的过程中，你也应该为他做出些限制。例如，如果决定下周全家人一起去看电影，你可以说：“儿子，首先你要决定好我们在哪天晚上出去。然后选择一个大家都可以看的电影。”这样，你的孩子就可以在你规定的范围内作出决定——他可以选择哪天晚上出去，可以选择要看哪部电影，但是他不能选择不合适的电影。这是你为他做出的限制。也就是说，你作的决定应该是大局方向的，或者是关系到道德或法律方面的。

遵循6个步骤，充分调动“与会人员”积极性

家庭会议可以在任何时候举行，但是一定要提前计划好，保证所有家庭成员都有时间参加。这也意味着，可以在晚饭后举行，也可以在周六早餐前举行。家

庭会议可以定期举行（每天或者每周），如果有必要讨论一些突发的事情，或者需要立刻解决一些问题，你们也可以增开一些特殊的家庭会议。

下面是家庭会议的6个步骤以及对每个步骤的说明：

1.定期举行家庭会议，家人更乐意参加。

这样可以让家庭会议更有持续性和结构性，家里的每个成员也会期待家庭会议的到来，并将它看做日常生活的一部分。

确保会议以鼓励的话语或者有趣的方式开始，这样可以让每个人都参与进来。根据会议距用餐时间的长短，可以在会中或会后提供点零食，这样可以鼓励大家参与到家庭会议中来。你也可以将某些特权或者特别的点心作为按时参加会议的奖励，比如，年幼的孩子可以在奖励表上获得一个标签或者星星。

家庭会议刚开始的时候，是使用“预防式教育”避免曾经发生的问题再次发生的好时机。你可以使用“预防式教育”，让孩子为讨论一个新话题或者他不很了解的事件做好准备。例如，爸爸可以说些这样的话：

“在会议开始之前，我想提醒大家不要乱发言。只有在主持会议的人叫到你的名字，对你说现在轮到你发言时，你才能说话。现在，我希望大家安静下来。妈妈将会回顾上次家庭会议中我们作出的一些决定，希望大家注意听。”

2.感谢家庭成员准时参加会议，与会人员都能兴致盎然。

一定要对每个人抽时间参加家庭会议表示感谢。这也是一个用有效表扬称赞家庭成员守时和愿意参与会议的好机会。例如，你可以说些这样的话：

“大家能准时参加家庭会议真是太好了。因为这样，我们就可以尽快将事情处理完，你们也就可以去做自己的事了。大家表现得真好！”

3.宣布重要事宜，并根据需要协调家庭安排，生活更有序。

任何时候，只要你能将所有家庭成员或者大部分家庭成员召集起来，你就可

以宣布一些重要事情，同时，你也可以让家人谈谈他最近在生活、学习或工作方面的新鲜事。此外，你也要把家人特殊外出等宣布一下，这样家庭生活就能有条不紊地进行。

4.回顾并解决旧问题，事情才能向前进展。

如果有些事情需要重新决定，那么，家人尽量重新讨论之后再作出最终决定。

5.讨论并解决新问题，计划才能如期执行。

家庭会议是讨论任何家庭问题的最好时间，例如，你可能需要决定假期去哪儿，或者夏季作息时间如何改动等。家庭会议上可以讨论的话题几乎是无止境的。

6.表扬每个人取得的成绩，下次开会更乐意。

家庭会议应该以快乐的方式结束。有些家庭采用循环表扬法，让每个人在会议上轮流表扬其他人。当每个人都受到了别人的赞扬后，爸爸妈妈就可以宣布会议结束了。当然，你也可以在此宣布家庭成员的成绩或表扬他们的进步，记住：表扬是让孩子对家庭会议感兴趣，并且愿意参与进来的最有效的方法。

例子：如何阻止孩子在会上捣乱

在会议的过程中，得到主持人的允许后，每个人都应该有机会发表自己的看法，每个人都应该有机会在不受打扰的情况下说出自己的想法。因此，对于任何不按顺序发言，或者破坏会议秩序的人，家长都应该立刻用“纠正式教育”来阻止这种不当行为。

例如，哥哥对家人讲述这一天在学校的生活时，妹妹突然插话，这时，你可

以对她说些这样的话：

“艾丽西娅，刚才你没按顺序发言，打断了哥哥的讲话。因此，今晚你要少看15分钟电视。以后，你要在轮到你说话并且得到主持人的允许后才能发言。这时，你想说什么就说什么，不用担心会失去什么特权。到目前为止，你一直在认真听我说，没有打断我，这很好！现在，如果在剩下的时间里，你举起手，等到轮到你说话的时候再说，你就可以重新获得刚才失去的看电视的时间。”

有时，在家庭会议上作决定时，可能会出现情绪失控的局面。在这些情况下，你可以用“自制力教育”来让事情平息下来，从而使家庭会议继续进行下去。

例如，在家庭会议中，一个孩子发脾气了，你可以对孩子说些这样的话：

“你现在大喊大叫，还骂人。请使用你的冷静计划来让自己冷静下来。现在会议中止一会儿，你冷静一下吧！”

一旦孩子冷静下来，你就可以继续说：

“现在你冷静下来了吗？你可以控制好你的情绪了吗？（孩子点点头。）好的。我希望你在我说话的时候不要打断我。下次如果你对我们在家庭会议上讨论的某些事感到很生气的话，你可以问问大家能否允许你休息一会儿。然后，你可以回到房间，先做几次深呼吸，再使用自己的‘冷静计划’来冷静下来。我们现在来试试。（孩子答应了。）现在假设有人说了些让你生气的话，来，做个深呼吸，然后请我们允许你回房休息一会儿。（孩子按要求做了。）你能和我一起练习真是太棒了。因为你在今晚的家庭会议上没有控制好自己的情绪，所以，今晚你不能吃零食，而且你要把厨房打扫干净。”

10个小贴士，轻松开个快乐、高效的家庭会议

1.挑个好时间，家人出勤率更高。

家庭会议可以每天一次、每周一次或每两周一次，具体要根据家人的需要以及家庭事务的多少进行安排。确保你选择的时间符合家人的时间安排，可以灵活处理。也就是说，可以在周六早上开会，也可以在周日晚饭后。有些家庭选择每天晚饭后开家庭会议，也有些家庭并不作硬性规定，只要所有人都在家了就可以开会。具体时间可以根据家人的需要来制定，前提是，你要在每个人都能参加的时候开会，而不是不管家人能不能来参加，都严格按照计划举行会议。

2.有人出差？试试电话会议吧！

例如，如果开会的那天晚上有一个家庭成员在外地，你可以进行电话会议或者短信会议。

3.给会议添点小游戏，开起会来更有乐趣。

兴趣是最好的老师，人们对于自己喜欢或感兴趣的东西往往会学得更好。所以，不要把会议当成了工作，否则大家会觉得很无聊。为会议增添一些游戏或综艺节目，是保证孩子始终对会议有兴趣，同时保证会议有趣的重要因素。虽然有时必须要作些重大的决定或者讨论些困难的问题，但是会议并不总是这么严肃。大多数时候，举行家庭会议是为了分享信息或者表扬家庭成员。

4.鼓励孩子在家庭会议上尝试社交技巧。

家庭会议上，你可以鼓励孩子尝试新技巧（比如倾听、赞扬他人或者接受赞美），并对孩子在使用过程中所取得的每一点成绩或进步做出鼓励。

5.十几分钟就够开个圆满的家庭会议。

家庭会议的时间不能超过15分钟。话题要尽量简单，这样每个人都能理解这个话题并且一起进行讨论，问题也会更容易解决。随着孩子技能的提高以及他年龄的增长，你可能需要将会议时间延长一点，讨论一些更重要的事情。

让会议生动有趣的一个方法是使用“发言棒”和计时器。如果家庭成员不能做

到发言简洁或者不能将注意力集中在主要任务上，这两个东西会非常有用。发言棒是一个装饰得五颜六色的棒子，当轮到一个人发言时，他可以拿起这个棒子。只有手持发言棒的人才能说话，其他人必须安静地听着，轮到自己发言时才能说话。计时器可以用来控制家庭成员发言的时间。

6.会前先教孩子怎么开会。

在会议开始之前，先教孩子怎样恰当地提出问题，并且让他练习怎样在不触怒他人的情况下表达自己的看法。同时，还要帮他练习怎样赞扬别人，而且这种赞扬听起来又不会很过时或者不真诚。另外，还要教孩子正确地批评他人和接受他人的批评。总之，家庭会议前的这段时间是教孩子应该说什么、要怎样说的最好时机。

7.坚持做会议记录。

用一个笔记本记录家庭会议的主要内容，并且在合适的、容易看到的地方展示会议笔记，比如，将计划或者声明贴在冰箱上。一定要做会议记录，并将记录放在所有家庭成员都能看到的地方，这样可以减少家庭成员的困惑，让每个人都了解信息。

8.让每个人都在会议上发言。

保证家里的每个人，不论年龄大小，在家庭的日常生活中都有发言权。这样可以教孩子学会合作、尊重他人并为他人着想。

9.别忘了在会议上表扬孩子。

如果孩子愿听别人说话、不打断别人的讲话、提出好的建议或者帮助别人摆脱困境，你可以因此而奖励、赞扬他。家庭会议是赞扬孩子的最佳时间。

10.妙用育儿技巧开会。

例如：

- 如果你的一个孩子受到了一点点批评，就开始争执、找借口，这时你可以使用“纠正式教育”。
- 如果你的孩子对“纠正式教育”没有任何反应，你可以使用“自制力教育”。
- 在提出一个敏感话题之前，或者在孩子在大家面前紧张、语无伦次的时候，你可以使用“预防式教育”。
- 使用SODAS法解决问题。

例子：如何用**SODAS**法让家庭会议更融洽

在前文中，我们讨论过用**SODAS**法解决问题、作出决定。除了教孩子用这种方法学会独自解决问题，你也可以在家庭会议中使用这个方法教孩子怎样团结协作、解决问题、作出正确的决定。

我们来看一个在家庭会议中使用**SODAS**法的例子。

家人刚吃完晚饭，都坐在餐桌前。

爸爸：“好了，大家安静一下。我们开个简短的家庭会议。我和妈妈决定，因为你们今天完成了院子里的工作，所以你们可以今晚去看一部电影或者周末去游泳。我们不希望你们为了在这两者之间做个选择而发生争执，所以现在快速地使用**SODAS**法。”

妈妈：（说明情况）“最近你们都积极地参与到家庭会议中来，做得非常好！希望今晚也能这样，你们的积极配合可以让会议更快结束，这样你们就可以去做

自己喜欢做的事了。现在，我再重复一下你们的选择，你们可以今晚去看一部电影，也可以选择周末去游泳。”

乔伊：“去游泳！我想去游泳！”（乔伊站了起来，开始在屋子里跳来跳去。）

妈妈：“乔伊，我知道你很兴奋，但是你影响到家庭会议了。请坐下。因为你打断了会议，你要在工作罐里抽一张纸条，在今晚完成纸条上的任务。（乔伊坐了下来，说“好的”。）开会时，请记住，如果你想说话，一定要先举手示意。”

爸爸：“记住，作决定的时候，要保持冷静，顾及到其他人的想法和感受，你们要怎样做呢？”

萨曼莎：“做事时要考虑到每个家人的感受，而不能只顾自己的利益。”

乔伊：“听别人说话。”

布兰登：“如果不喜欢别人的发言，也不要说些不好听的话。”

妈妈：“真棒！这些都是为别人考虑的好方法。说得非常好！现在，我们来说去游泳和去看电影之间各自的优缺点吧。”

布兰登：（缺点）“我已经计划好这个周末和艾米莉一起去打篮球了。因此，如果周六出去的话，就不用算上我了。”

爸爸：“这是个家庭活动，每个人都应该参加。”

萨曼莎：（新提议）“让布兰登今晚挑一部电影看，然后周末去游泳时他就不用去了，这样，他就可以和艾米莉去打篮球了。”

妈妈：“布兰登，你觉得这个提议怎么样？”

布兰登：（缺点）“我没意见。但是我需要挑一部儿童电影，好让乔伊一起看吗？”

爸爸：（优点）“那里有很多好电影，我们可以一起看。我们在网上搜搜，看看可以找到什么电影。”

（大家都同意了，开始在网上找电影。讨论过后，布兰登选了一部电影。）

妈妈：（解决办法）“好了，大家都同意吗？（每个人都说“是的”。）很好。这是你们的决定：今晚我们看布兰登为我们挑选的电影，然后到星期六，布兰登和艾米莉一起去打篮球，其余人就去游泳。”

爸爸：“孩子们，做得真棒！你们做得非常好，一起找到了一个好的解决办法，并且还考虑到了别人的想法。为了奖励你们刚才的表现，我们吃点冰激凌吧！”



本节小结

家庭会议可能是一家人一起度过的最重要的时间。你可以借此改善你和家庭成员之间的关系，孩子也会觉得他在家庭事务中有一定的发言权。这样，他在发表看法、接受赞扬和批评等方面也会提升技巧。而且，大家也会更了解家人的生活、工作、学习等方面的情况。

家庭会议的另外一个重要组成部分是作决定。当父母和孩子可以一起努力解决问题、作出决定时，事情就会更容易解决，每个人也会更开心。SODAS法是一个非常有效的方法，可以让所有家庭成员一起认清情况、想出多种解决方法、讨论每种方法的优缺点，最后作出一个对大家都有益的决定。



要点回顾

举行家庭会议的四个主要原因是什么？

- 1) 可以让家人相互赞扬、鼓励，让每个人知道个人及家庭取得的成绩。
- 2) 可以让家人一起调整下个星期的计划，比如需要买哪些家庭用品、谁去接送孩子，以及需要参加哪些活动或会议等。
- 3) 可以让家人一起讨论发生的事情，比如家庭制度更改、家庭成员生活、世界大事等。
- 4) 可以让家人在作决定时顾及到整体利益。



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

- 本节中，你学到的最重要的知识是什么？
- 学习了这些之后，你有什么新计划？

2.花几分钟计划一下家庭会议的流程。如果以前从来没有开过家庭会议，那么，你可以计划一个较简短的会议，主要讨论一两个问题就行了，比如你和孩子希望家庭会议怎样召开，需要遵循什么会议规则等。你可以先提出几个简单的会议规则——例如，家庭成员不能打断别人的说话。然后让孩子也参与到这个问题的讨论中。

同时，会议流程要选用有趣的话题或活动。比如，讨论下即将到来的假期、

出游或者生日，或者奖励孩子在学习上或运动上取得的成绩。一定要让第一次家庭会议给孩子留下个好印象，这一点非常重要，因为只有这样，他才会期待下一次家庭会议，并且愿意参与其中。



常见问题解答：“如何顺利召开家庭会议”

孩子总找各种理由不愿参加家庭会议，我要怎么办？

不要放弃开家庭会议！相反，可以让家庭会议以更有趣、更积极、更简洁的方式开始。你们谈论一些孩子感兴趣的话题，同时在不跑题的情况下，增加会议的趣味性。最终孩子会愿意参与进来，并且期待下一次会议的。

我是个单亲家长，有一个孩子。在家庭会议中，我们两个人要怎样避免发生争执呢？

在很大程度上，你的家庭会议和有多个孩子的家庭是一样的。不过显然，在你的家庭会议中讨论的部分会少点。如果你在某个问题上与孩子有争执，你可以先把这个问题放放，以后再找时间解决。如果单亲父母想听听孩子的想法，然后再作决定，那么，单亲父母要先做好协调工作。记住不要犯一些常见的错误，比如为一点小事争论不休，或者总觉得自己的想法是最好的，而剥夺了孩子作决定的权利。

一次家庭会议可以讨论几个问题？

一次家庭会议讨论一两个问题是比较好的。如果有非常复杂的问题需要讨论，可以通过几次家庭会议来解决这个问题。不过，一定要保证会议简短，同时

又要有收获。

我应该给孩子机会，让他当家庭会议主持人吗？

当然可以！在有些家庭中，年长的孩子已经可以在父母的帮助下主持家庭会议。同时，你也可以让年幼的孩子在笔记本上记录家庭会议的过程。在家庭会议中，做些事情会提升孩子的家庭责任感，这样可以培养孩子的主人翁精神，他在会议中也会更合作，他也会更愿意在会议结束后按照决定好的方法做。

4. 加点家庭特色，家庭更有吸引力

分享经历、抽时间陪陪家人、庆祝重大事件，这些都是让家庭成员之间的关系更紧密、让家庭生活更快乐的重要因素。然而，这些事情不会自然而然地发生。父母和孩子要一起努力，创造一个可以培养家人合作精神的家庭环境，让家里发生的所有日常事情，不论是普通事还是特殊事，都变得有意义，都能给家人带来欢乐。

什么是家庭惯例？

我们将惯例定义为一个家庭的习惯、安排或者习俗。惯例可以为一个家庭定下一个积极的基调，在家里，各种工作要完成，家庭成员要分享新闻和信息，最重要的是，父母和孩子可以一起度过一段时间。惯例有很多作用，从每周五晚上清空冰箱去参加百乐餐（参加者自带一道菜的聚会）来加强家庭价值观（比如“不浪费”），到用每晚强制的学习时间来强调教育的重要性，也可以是召开家庭会议（见本章第2节P171），家庭会议可以将家里所有人聚集起来讨论重要问题，并作出决定。

惯例也是一个非常重要的工具，它可以帮助孩子了解自己的重要性以及他与家庭的融入程度。可以让他知道，别人很看重他。一个简单的惯例就可以给孩子上一次重要的人生课程，比如尊重自己、为他人着想、达到目标以及应对挑战。

家庭惯例可以很固定，也可以很灵活，但是一定要保证家人能保持这些惯

例。换句话说，惯例要符合家庭的生活方式和安排。这就意味着要为一些事情制定合理的目标和行动方案，比如做家务、举行家庭会议或者作决定。例如，如果你的孩子很难早起将所有家务活做完，那么你就不要制订这种不切实际的计划。如果你和孩子的安排有所冲突，那么这个计划就是不恰当的，所以没有必要在特殊的日子或时间里开家庭会议。记住，惯例一定要符合家庭情况，这就好比你最好的朋友或者邻居严格在晚上六点准时吃饭，但你家并不是说也得这样。

作为父母，在制定家庭惯例时要记住的一点就是，惯例也是可以改变的。随着孩子年龄的增长，家人的需求、生活方式都会改变。这时，原来的家庭惯例也要做出相应的调整。惯例的改变可以是随着时间的流逝慢慢发生的，也可能是非常快速地发生的，这由具体的家庭环境决定。你的家庭是处于不断变化之中的，作为家长，你就应该灵活地调整家庭惯例，同时认识到什么时候需要改变这些惯例。改变并不意味着一片混乱。你可以简单地告诉孩子和其他家庭成员，生活中会有哪些改变以及改变的原因，就能继续达到原来惯例的总体目标。其中有些东西应该保持不变，比如一些家庭价值观、积极的生活方式以及与人和睦相处的惯例等，这些不仅不需要改变，还应该得到加强。

为什么应该制定家庭惯例？

制定家庭惯例会让事情更清楚、明白，更可以帮助孩子表现更好。例如，如果你的孩子有一套学习、睡觉和早起的惯例，他更可能会为第二天上学做好准备。生活中，孩子需要合理的安排，而惯例恰好可以让他的生活更有合理性。惯例同样也可以帮助父母：提前制定好对孩子的要求、安排、规则，以及具体的做事方法，并将这作为日常惯例的一部分，父母就可以少花点时间提醒孩子他应该做什么、不应该做什么。孩子也会开始了解你对他的期望，以及作为家庭一员的他所承担的责任。同时，他也会开始主动承担自己的责任，完成自己的分内事务，而不需要你经常的提醒。当孩子参与到作决定的过程中，以及学习必要的技巧时，他会更快地接受新惯例，改掉旧惯例。

7个小贴士，制定家庭惯例有趣又简单

制定家庭惯例并没有一些具体的步骤，因为每个家庭都是不同的。但是下面这些指导可能会对你有益：

1.首先，确保孩子知道完成一个惯例所需要的社交技巧。

有时候，惯例对孩子来说可能太难了或者太简单了，这取决于孩子的社交能力和发育水平。一个年幼的孩子在你为他的日常活动制定一套惯例之前，可能只需要学会按要求做事就行了。一个年长的孩子，如果已经能够按要求做事了，就应该在一些简单的指导或提示下完成一些较难的事情。

2.立刻解决孩子的不当行为。

如果你总要盯着孩子，孩子才会按惯例做事，那么问题可能不是在惯例上，而是在孩子本身。有些孩子已经具备了做某件事的技能，但还是会出于反叛或固执而拒绝按要求做事。如果孩子不按要求做事，父母应该立刻纠正孩子的这些行为，并教他正确的行为技巧（详参第3章第2节P111）。

当孩子不能按惯例行事时，你可以教他一些简单的社交技巧，并且纠正他的错误，这样可以帮助你和孩子一起达到你们的目标。

3.制定合理期望。

问问自己下面这些问题：

- 我教过孩子要怎样完成这个惯例吗？
- 我为孩子示范出了我对他的期望吗？

- 我的孩子的发育水平是否能让他完成我要求他做的事呢？
- 我的孩子能展示一遍我要求他做的事吗？

4.使用图表和书面协议激励孩子遵守惯例、衡量进步。

图表是非常棒的可视工具，它可以用来帮助父母和孩子记录孩子在哪里做得好、哪里需要改进。书面协议对年长的孩子很有用，可以让他同意按新的惯例做事，或者接受对惯例的调整。（详见第2章第3节P86）

在改变家庭惯例之前，要先问问孩子的想法，然后将其体现到图表或书面协议中。如果孩子和父母一起制定协议，那么孩子就会有一种责任感，也会更愿意按惯例行事了。

同时，要从不同角度定义家庭的“成功”。也就是说，为了成功完成一个任务或者活动，你的家人，尤其是孩子，需要达到哪些要求。

5.对孩子的合作精神和取得的成绩给予认可、鼓励和积极后果。

当孩子表现出责任感或合作意识时，他希望获得别人的关注。当你的孩子（或者所有的家庭成员）能够遵守家庭惯例时，你要认可他的努力、鼓励他的尝试，并对他的合作精神做出奖励。

6.用各种各样的办法激励孩子参与进来。

恰当运用多种后果，可以更有效地促进孩子的健康成长。如果你发现一个惯例没有以前实施得那么好了，你可以与孩子一起谈谈你使用的那些后果是否还有激励作用。定期改变积极后果更能激励孩子按惯例行事。

7.在家庭会议上回顾惯例。

家庭会议是检查各项安排、活动的最好时机，全家可以看看有没有出现不一致的地方，需不需要修正。经常在家庭会议上回顾家庭惯例，确保每个人都能遵

守。

社交技巧要有家庭特色，孩子掌握更迅速

有些社交技巧非常重要，每个家庭都应该把它们作为家庭惯例的一部分，让每个孩子都掌握。这些技巧可以让孩子理解要求、参与进来，并且在按惯例的要求做的时候表现得更好。这些技巧是：

- 按照要求做事
- 接受批评或后果
- 寻求帮助
- 考虑到别人的感受
- 承担责任

通过下面这个例子，我们看看一位母亲在让9岁的儿子遵守一个新的睡觉惯例前，是怎样使用“预防式教育”教儿子按要求做事的。

妈妈：“杰森，暑假快结束了，还有两个星期就要开学了，所以你要回到从前早睡的惯例。在换到新的睡觉时间之前，我希望你能按我的要求做事。这样，你到时就能习惯早点睡觉了。当我给你一个要求时，你应该看着我，说‘好的’，这让我知道你听到了我的要求，并会立刻按要求做，而且必要的话，你做好之后还会跟我说一声。如果你能这样做，就说明你已经长大了，那我也许可以让你晚点睡觉。听明白了吗？今晚，我们就一起将这个过程练习三遍。现在，请把你的睡衣

展开放在床上，然后再来找我，告诉我你做好了。（杰森按照妈妈的要求做了。）能按要求做，你真棒！”

如果妈妈连续两周都这么教杰森，那么杰森更容易听从妈妈的新要求，即早点去睡觉。同时，妈妈也可以判断杰森按照要求做事的能力怎么样。如果他做得很好，妈妈可以考虑奖励杰森在周末晚上晚点睡觉。

什么是家庭传统习惯？

传统习惯是家庭生活中非常重要的一部分，它能界定一个家庭，给每个家庭独一无二的特性。传统习惯是一些让每个家庭都不一样的规则、惯例、庆典和爱好。你和孩子一起制定的习惯会给你们留下美好回忆，同时还能让家人之间的联系更紧密。

家庭习惯可能有许多不同形式。节日庆典是家庭习惯中最常见的一种。下面是一些庆祝文化节日、国家节日和宗教节日的方式：

- 全家人一起共享一顿大餐。
- 做一些节日特有的食物。
- 开展一些特殊的节日活动，让全家人都参与进来，比如装饰房子、一起准备食物、一起吃饭、看大家都喜欢的视频、一起玩游戏、拍全家福。
- 全家人一起出游。可能是些非常简单的活动，比如一起散步

或者开车在附近逛逛，欣赏节日的灯火。还有其他的活动，
比如野餐或节日购物。

- 在节日里抽点时间去当地的施食处或者流浪者收容所做志愿者，或者做其他的社区服务。
- 在节日期间，比如元旦节、儿童节等，和孩子聊聊家庭文化或民族传统。

除了节日，还有许多其他事件值得庆祝，你和孩子可以一起将这些重大事件变成传统，当孩子有了各自的家庭时，可以继续发扬这些传统。生日、纪念日、毕业、家人团聚、取得一些特别的成绩，这些都可以以聚会、特殊的晚餐等方式来庆祝，而且都可以新旧传统“混搭”。例如，在生日聚会上，寿星可以选择一道特殊的菜或甜点，每个人都可以看看寿星小时候或年轻时的照片。我们听说过有个家庭有个非常不一样的习惯，就是参加聚会的人在聚会上偷偷走到寿星身边，将奶油抹在他的鼻子上。这个家庭有这种传统很久了，没有人知道它是怎样开始的，但是每个人在那个时候都觉得非常开心。

只要有特色，就能成为“家庭惯例”

传统不一定要与特殊事件联系起来。任何可以增添家庭特色、可以让家人度过一天的有规律的惯例都可以作为一个家庭惯例，比如周日晚上和祖父母一起吃晚餐、睡前让孩子在爸爸的背上“骑马”、看完电影后买些小零食，或者在周六早上让每个人都帮忙洗衣服。这些惯例都可以给家人一种安全感，因为这些活动让家人知道，家里的一切都很正常。如果其中一项活动没有像往常一样进行，那么

家人就会觉得好像失去了什么一样。这种惯例还能给孩子舒适感和安全感，可以帮助孩子养成良好的习惯。

你还记得，当你还是个孩子的时候，家里有哪些惯例吗？如果你想为自己的家庭制定一些新惯例，你可以考虑将你小时候的一些惯例调整一下用于自己的家庭，这有利于延续那些优秀的传统。

小事之中有爱意，孩子更有家庭感

惯例和传统习惯是给家庭带来欢乐的一种方法。选择的活動不必太豪華，也不用太复杂。重要的是你可以利用这些惯例和传统让一家人团结在一起。

惯例和传统习惯也是定义一个家庭的价值观的方法。家庭价值观是所有家庭成员都很重视的信念和习惯，它可以提醒所有家人自己的目标是什么、家庭代表着什么；家庭价值观还可以为你和你的家庭指引方向，帮你作出正确决定；它也可以让每个家人都明白自己的重要性，并感受到他人的关爱。这对孩子的成长来说作用极大。家庭价值观恰恰是那些你希望传递给孩子的理念。

一个家长对我们说，她童年印象最深刻的记忆就是在一个夏天，她的妈妈准备了一些花生酱三明治和柠檬水，带着两个孩子在后院进行了一次“即兴野餐”。

这位女士一直都记得当时的感觉：她坐在地上，感受着地上青草的芒刺。他们边吃三明治，边在炎炎夏日的树荫下享受着阴凉。

那位母亲是伟大的，因为她懂得怎样将简单的事情变得更有意义。我们觉得这是制定家庭惯例和传统的主旨，即为家人制造美好记忆，以及用特有的方式庆祝节日的能力。



本节小结

你从本节中学到了什么呢？如果你已经很清楚什么是家庭惯例和传统，以及怎样在家开展这些活动了，那么你就有了一个很好的开端。如果你意识到教孩子社交技巧是让孩子遵守家庭惯例和传统的关键因素，那么你又为家庭做出了一项重要贡献。如果你认识到孩子应该参与到家庭惯例的计划、制定、改动和维持中来，那么你就有足够的能力开始实施一些适合你家庭的惯例和传统了。

一定要排除那些你成功道路上的障碍，比如：不切实际的期望、消极的态度、拖拖拉拉或者安排不周。你可以回顾本书的其他章节，找到些有用的方法和策略，帮助你把家庭惯例的功效发挥到最大，从而良好地融入到家庭生活中。



要点回顾

1.什么是家庭惯例？

家庭惯例是一个家庭的习惯、安排或习俗。

2.家庭惯例对家庭有什么作用？

家庭惯例可以提前制定好对孩子的要求、安排、规则及其具体做法，并将这作为日常惯例的一部分。此外，它可以让家长少花点时间提醒孩子应该做什么、不应该做什么。

3.家长应如何制定家庭惯例？

- 1) 首先，确保孩子知道完成一个惯例所需要的社交技巧。
- 2) 立刻解决孩子的不当行为。
- 3) 制定合理期望。
- 4) 使用图表和书面协议激励孩子遵守惯例、衡量进步。
- 5) 对孩子的合作精神和取得的成绩给予认可、鼓励和奖励。
- 6) 用各种各样的办法激励孩子参与进来。
- 7) 在家庭会议上回顾惯例。

4.什么是家庭传统习惯？

传统习惯是让每个家庭各具特色的规则、惯例、庆典和爱好，是家庭生活中非常重要的一部分，它能界定一个家庭，使每个家庭具备独一无二的特性。

5.为什么家庭惯例和传统习惯非常重要？

因为它们可以让孩子知道如何融入到家庭里，让孩子明白家庭价值观，并且可以让家中的每个人都受益。



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

- 本节中，你学到的最重要的知识是什么？
- 学习了这些之后，你有什么新计划？

2.回想一下家里工作日的早上、饭时、睡前是什么情形。在这些时候，一切事情都能顺利进行吗？还是有许多困惑、抱怨、唠叨甚至是打闹？如果你家里，这些时候总是一片混乱，你可以想想有哪些家庭惯例可以解决这些问题，然后把它们列出来。接着向孩子介绍这些惯例。你可以在家庭会议上与孩子讨论，问问孩子的想法，然后告诉孩子如果不遵守惯例，他会得到什么后果。记住，一定要向孩子指出这些惯例对他会有哪些直接的好处。

下次家庭会议的时候，安排一个讨论家庭传统习惯的环节。问问孩子哪些传统习惯最有意义，或者哪些对他来说最特别。此外，你也可以邀请孩子的爷爷奶奶来参加家庭会议，让他们谈谈自己对一些特殊日子的童年记忆，或者问问家人有没有新想法，然后与大家一起讨论，看看可不可以将它加入家庭传统习惯中。



常见问题解答：“如何制定并执行家庭惯例”

我花了好多心思才制定了一份家庭惯例，结果孩子却完全没反应，我应该怎样做？

首先，你要想想为什么孩子会这样。如果你的孩子掌握了这些家庭惯例的实行技巧，但还是非常叛逆，那么你应该使用“纠正式教育”解决这一问题。如果孩子无视家庭惯例，只是因为它们与其他的一些重要活动发生了冲突，或者是因为家庭不具备让孩子做好这些家庭惯例的生活方式，那么你就需要对这些惯例做出调整，让它更符合家庭的日常活动。

我家的情况一直都很好，那我还需要制定家庭惯例吗？

如果没有任何惯例，也不是说就到世界末日了。但是试着让事情发展得更好并没有坏处。你将会发现，在一个一切都很顺利的家庭里引入新的惯例，会对你

的家庭带来更多好处。同时，制定家庭惯例也是非常重要的，因为这些惯例可以帮助你的一些你希望传承下去的教育方法、价值观念、传统习惯和文化习俗说得更清楚。

我的一个孩子身体上有些不便，我怎样才能让他觉得自己也可以遵守家庭惯例呢？

总有方法去调整家庭惯例，以确保家里每一个人都能用自己独特的方法为家庭惯例出力。问问孩子，看他觉得自己可以做些什么。此外，你还可以问问其他的家庭成员，看看他们觉得怎样可以调动所有家庭成员的积极性，说不定他们的建议和想法会让你大吃一惊呢！



第五章

让孩子在学校如鱼得水？ 每天跟他聊一会儿就可以

你外面忙得头昏脑胀，你的孩子也在他的世界里，逐渐面对越来越大的学习压力、同辈压力，而且正在悄悄地滋生焦虑、失眠等种种问题呢！其实，只需每天跟孩子聊一会儿，大忙人家长就能帮孩子巧妙应对各种压力，孩子也更乐意对你倾诉心里话。

本章导言

通常，孩子不能很好地面对外面的各种情况，因为没有人教过他在外面遇到危险时要怎么做。孩子在作决定、解决问题时，你不可能总在孩子身边。

在孩子可能遇到的许多情况中，有两种情况孩子必须知道怎样自己面对：孩子在学校的时候，以及孩子面对同辈压力时。

你辅导孩子的学业、帮助孩子缓解同辈压力等，这些都与你使用书中育儿技巧的能力有关。在解决这方面的问题时，你依然要用到类似的技巧。但是，不管是什么情况，家长都应该采取TIME法，也就是在第1章第1节中我们讨论过的——花时间和孩子在一起。TIME这个字母缩写代表Talking（和孩子谈话）、Instructing（指导孩子）、Monitoring（监督孩子）、Encouraging（鼓励孩子）。

作为父母，你一定要制定清晰的期望值，用积极的方式管教，以使孩子学会控制情绪、权衡选择、预期后果。

下面有10个“高效教育法”，每个父母都应该使用这些方法帮助孩子提高自主决定的能力：（这些方法大部分都会在接下来的两节中提到。）

1.告诉孩子他在某些情况下应该怎么做，而你又可以为孩子提供什么帮助。

2.和孩子一起谈谈他将会遇到些什么事，或者已经经历了什么事，不要对孩子进行说教或发脾气。

3.听听孩子的想法，先不要急于做出评价。倾听并不意味着认同，但是它能表明你关心孩子，愿意听孩子的想法和感受。

4.示范出你希望孩子学会的良好行为。只对孩子说“像我说的那样做，不要像我做的那样做”是非常不现实的。父母应该为孩子树立一个好榜样，向孩子表明怎样在日常生活中完成父母对自己的期望。

5.如果有必要，可以向专业人士寻求帮助。通常情况下，父母总是被孩子的行为弄得很羞愧或很有压力，而不愿向别人寻求帮助。父母也不是总知道问题的答案，但是孩子总是期望能从父母那里获得帮助和依靠。

6.激励孩子打下坚实的生活基础，教孩子磨练自己的性格。当孩子以自己的价值观来管理自己时，他就不会那么容易受到外界的影响了。

7.随时为孩子提供帮助、指导和鼓励。了解孩子并随时能为孩子提供帮助的父母，不论是在教孩子家庭惯例还是处理问题时，都能做得更好。

8.让孩子为自己的行为负责。不要为孩子找借口或者当做事情没有发生。要在旁边为孩子指引正确的方向，而不是完全帮孩子解决问题。

9.提醒孩子做事之前先考虑清楚。有时，在孩子遇到问题之前，你可以使用一个“小提示”提醒孩子你之前教过他的解决方法。不要不停地唠叨，合适的时候，要让孩子知道，你了解他的困难，并随时在他的身边提供帮助。

10.始终了解孩子的进步情况或者孩子关心的问题。父母一定要参与到孩子的日常生活中去，这样才会知道怎样帮助孩子。尽可能将你制定的规则、违反规则的后果以及遵守规则的奖励以书面形式清楚地写下来，同时还要以口头方式提醒孩子。

1. 不必做“监工”，每天交流一小会儿，孩子学习更来劲

“我讨厌学校！再也不要去学校了！”

“我就是做不好这件事。太难了！”

“没有人喜欢我。我总是被人戏弄。”

你的孩子在做作业、听讲、遵守规则或者与同学相处等方面有困难吗？任何这类与学校相关的问题都会影响到家里，给家里带来很多麻烦。

对某些孩子来说，学校问题主要是学习问题。这些孩子可能在阅读或者理解课文内容方面存在困难，也可能是考试紧张或写不好作文。他们可能需要更正确的学习方法。在这类情况下，父母应该一直与学校辅导员、心理医生、校长，以及孩子的老师保持联系，讨论他关心的问题。然后再制订一个计划，帮助孩子在他有困难的方面做出改进。

然而，通常情况下，孩子在学校面临的问题与他的学习能力没有任何关系。相反，可能是与孩子的行为、社交技巧有关。例如，许多在课堂上表现不好的孩子通常是因为他们不知道怎样使用“按照要求做事”这个基本的社交技巧。简单来说，他们不能或者不会按照要求完成作业、预习或者学习课文、按时上课以及完

成其他学习任务。他们可能喜欢破坏课堂秩序，或是在学习时间睡觉。

总的来说，在学校取得好成绩的学生往往是那些能按要求做事、在课堂上表现良好的学生。他从父母、老师和其他长辈那里学到人生必备的一些社交技巧。能正确使用社交技巧的孩子往往在学业上更容易获得成功。

孩子在学校会遇到问题的另外一个原因是缺少父母的帮助。当父母不能在孩子的学习过程中起到积极的作用时，他给孩子的信息就是：学校不重要。如果他都觉得学校在孩子的成长和发展过程中不重要、无足轻重，他怎能希望孩子会看重学校呢？

“遥控”孩子在校的学习，在家轻松就能办到

父母在家就能帮孩子改善在学校的表现及行为，并解决孩子在校遇到的各种问题。以下是为大忙人量身定制的几个小提示，它们能帮你提高自己在孩子学习过程中的参与程度，了解孩子每天在学校的进步，和老师、学校一起解决孩子的问题。

提示一：参与到孩子的学习中，让老师记住你。

参与到孩子的学校生活中是非常重要的。研究表明，父母的参与与孩子在校的表现密切相关。开始时，你可以问问孩子在校的生活情况，然后层层深入，经常去孩子的学校看看。此外，一定要和学校校长以及孩子的老师谈谈，这样，如果有什么问题，老师们也容易联系到你。参与到孩子的学习生活中不会让你惹人厌，它反而表明了你对孩子学习、对老师工作的支持。

提示二：11个小贴士，教孩子高效完成作业。

研究表明，在家学习可以改善孩子在校的表现。下面是一些帮助孩子按时完成作业的有益提示。

1.找个固定地方让孩子完成作业。确保孩子有一个干净的学习环境（餐桌或者卧室的书桌）和齐全的学习用具（词典、计算器、纸、铅笔、笔记本等等）。

2.学习的时候尽量保持安静。如果有必要，可以关掉其他房间里的电视和收音机，减少其他事情对孩子的干扰，比如电话。家里有其他孩子的话，让他们做点别的事，比如你可以为他们讲一个故事（如果他们还小的话），或者让他们出去玩。

3.在上课期间（一般从周一到周五），每天晚上留出一定时间让孩子学习。对于刚上小学的孩子，学习时间可以持续30至40分钟；对于上初中的孩子，可以持续45至75分钟；对于上高中的孩子，可以持续60至90分钟或者更长。如果孩子需要更长的时间完成作业，可以适当延长孩子的学习时间。

4.确保孩子准时开始学习，但是也可以灵活改变。如果突然发生了什么事情不能让孩子在规定时间内开始学习，可以调整下你的计划。最重要的是让孩子知道，完成作业是他的责任，并且必须完成。

5.如果孩子不能长时间集中注意力，你可以将学习时间分成几个小时间段。例如，有些孩子，特别是年幼的孩子可能只能好好学习15分钟，然后休息一会儿再学习15分钟。如果他知道会有休息时间，他会更愿意在学习时间里集中注意力。

6.制定的学习时间要符合家庭惯例。对于有些孩子来说，放学后立刻做作业是最好的。但是，如果孩子要参加课外活动，或者你想陪着孩子做作业，可是却有工作在身，那么，在傍晚让孩子开始学习可能会更好。选择一个不受打扰，孩子更能集中注意力的时间让孩子学习，这样孩子才能更快、更好地完成作业。

7.在制定学习时间的时候，记住“祖母原则”（“如果完成了作业，你就可以玩电子游戏”）。如果孩子学习完之后，就可以看电视、玩电脑、讲电话或者去朋友家玩，那么他会更愿意完成作业。

8.随时赞扬孩子，并且留意可以赞扬孩子的机会，比如孩子努力完成任务并且做得很好。这样可以向孩子表明，你真的关心他的学习，注意到了他的努力并且很欣赏这种努力。

9.为孩子树立好榜样。孩子做作业的时候，你可以看书、写信、查看账单、在电脑上工作或者制定购物清单。记住，一定要关掉电视和收音机。

10.如果孩子遇到了困难，一定要提供帮助。如果孩子提出了一个你解决不了的问题，你可以让孩子打电话给同学或老师。然后让孩子告诉你应该怎样解答，这样你和孩子都会明白该怎样做。

11.一定要留出学习和阅读的时间。如果孩子不想把作业带回家，或者他告诉你作业已经在学校做完了，你可以让他做些其他事获得额外加分，或者让他看书、杂志或报纸。这样是为了让学习这项活动一直持续进行下去。如果对一个孩子来说养成终身的阅读习惯的第一步是阅读体育杂志，那么就从阅读体育杂志开始。最后，孩子会愿意将阅读范围扩展到其他杂志或书籍的。

如果孩子说他没有作业，那你可以让他做下面这些活动：

- 为弟弟妹妹大声朗读文章。
- 看报纸，关注世界大事、营养健康、青年问题或者他感兴趣的任何话题。
- 给朋友或亲戚写信。
- 剪优惠券，算算总共能省多少钱。
- 辅导弟弟妹妹完成作业。
- 写日记。
- 写下接下来的一个星期之内他想做的事情。

- 和爸爸或妈妈一起做些有趣、有意义的事。

提示三：提前帮孩子理解学校规定，孩子表现会更好。

如果孩子在学校表现不好，那么，不是因为他不了解学校的规定，就是因为他没有按照要求做事。不管是哪一种，作为父母，你都应该和孩子讨论一下，让他明白为什么要在学校表现好，然后，教他相关的技巧，并且和孩子一起练习。

这就要求我们明白孩子需要在学校遵守哪些行为方式和准则以及如何遵守。这些技巧与你希望孩子在其他地方掌握的技巧是一样的。孩子在学校遇到的问题大多数是因为孩子不知道使用哪个技巧或者不知道怎样使用这些技巧造成的，因此，在孩子——不论是上幼儿园还是初中——第一天上学之前，你应该教孩子很多他需要了解的知识，这是进行“预防式教育”，并且练习这个方法的最好时间。虽然很多技巧都会对孩子有帮助，我们建议你集中教孩子五个基本技巧：按要求做事、与他人和睦相处、接受批评、尊重他人和征求允许。（详见第2章第2节P75和第4章第1节P145）

最重要的是，你一定要因为孩子在学校的好表现而表扬孩子。过去，你可能只注意到孩子的不好行为、孩子在学校做错了什么，从而忽略了孩子的优点。然而，赞扬孩子可以巩固孩子的好行为，让孩子以后更愿意这样做。同时还能让孩子知道你注意到了他的改进，以及做得好的地方，也能让孩子的学习生活变得更好。

提示四：家长与老师成为伙伴，孩子学习会更好。

要帮助孩子在学校取得成功，老师起的作用最大，因此，家长要与老师建立一个良好的关系。

父母可以利用开学报名的机会与孩子的老师见个面，做下自我介绍，同时，一定要提醒老师，如果有需要，可以随时与你联系。你也可以给老师一张卡片，上面写上你的电话号码或电子邮箱。然后，告诉老师你希望随时了解孩子在学校

的情况，并问问可不可以老师在空闲的时候给他打电话。如果老师同意了这一请求，那么，在开学第一周结束时，你就可以给老师打个电话或发封邮件，问问孩子在学校的表现。

你会有许多与老师交流的机会，不过通常可能是在家长会上。在家长会上，你可以与老师进行一对一的交谈，聊聊孩子在校的表现，也可以讨论下孩子具体还需要在哪些方面进行改进。你可以利用这个机会问些问题、解决问题，并让孩子和老师知道你愿意积极参与到孩子的学习过程中，这也能向他们表明你很重视学校教育。

学校野餐、假日音乐会、学校戏剧表演、体育活动、科学展览会以及募捐活动都是一些非正式场合，你可以借此与老师和其他学校员工取得联系，从而可以让你帮助孩子在学校里获得成功。

你也可以定期告诉老师你在家是怎样教育孩子的。如果你正在教孩子一些技巧，比如按照要求做事或是寻求帮助，你可以和老师商量一下怎样在学校让孩子巩固、掌握这些技能。在一学年里，如果孩子生活中发生了什么重大事件，比如亲人的去世等，一定要让老师知道。同时，也要对老师对你孩子的教导表示感谢。

然而，父母与老师的第一次谈话一般都是在孩子出现了什么问题，被学校联系的时候。这时，你也要积极主动地与老师建立良好的关系，它会向老师表明你关心孩子的学习。如果你和老师对彼此都比较熟悉，那么，一旦孩子在学校出现了什么问题，你们就可以一起解决，这样，问题也会更容易解决。如果老师打电话来告诉你一些好消息，一定要让孩子知道老师能打电话来是多么重要。

提示五：被叫到学校？解决问题的机会来了！

有时，你可能突然接到学校的电话，叫你去见老师或者学校管理人员，孩子的问题。这类事情会让父母感到紧张、生气、困扰和焦虑。下面这些提示可以让你做好准备，积极地面对问题：

- 花时间让自己冷静下来。如果你能在与老师或学校管理人员的讨论中保持冷静，集中注意力想出解决办法，那么你更可能协助解决问题。
- 找出问题的实质。一定要与参与当时情况的老师或学校管理人员谈话。如果他不能清楚地向你说明情况，你可以提出具体的问题来逐步摸清当时情况。现在的关键不是去问事情有没有发生，而是去了解问题到底是什么。
- 征求老师或管理人员的建议，好在学校和家里解决问题或者改善孩子的行为。有些老师和管理人员对处理某些问题很有经验，他们接触过很多学生，可能有更好的办法来积极地处理孩子的某些特定问题。
- 对解决问题或者改善孩子的行为提出自己的建议。相信你的直觉，因为没有人比你更了解你的孩子。过去你和孩子一起经历的一切，不论是成功还是失败，都对找到解决方法有益。你要乐意接受学校老师或管理人员的看法，但是也要对他们说说你的提议。
- 感谢学校老师或管理人员付出的时间和关心。打电话叫家长到学校来，这对任何一个教务人员来说都是有压力的。所以，

你要让他们知道你很感激他们做的一切。

- 不要偏袒孩子或者为孩子的行为辩护。和老师或者学校管理人员见面是为了了解情况、及时解决问题、找到更好的方法，而不是让你站在学校的一边抱怨孩子，或者偏袒孩子、攻击老师。要和学校老师一起努力找到有效的解决方法。然后，不仅要自己努力，还要让孩子一起努力，按照大家都同意的方法解决问题。

- 与老师或者学校管理人员见面之后，和孩子谈谈这个问题以及大家提出的解决方法。与老师或学校管理人员保持联系，让他们也这么做。这样做是为了让孩子总结经验，防止类似问题再次发生。

不管是什么情况、什么原因，给老师或学校管理人员打电话或者与他们见面会给每个人——你的孩子和学校工作人员——传达一个信息：你很乐意参与到孩子的教育过程中。

6个小贴士，帮孩子轻松应对学校压力

在学校，孩子将面临一系列的挑战，从幼儿园到小学，再到初中、高中，然后上大学，再工作，每年，孩子都要从愉快的暑假过渡到规规矩矩的学校教室。

上学的每一天，他都要从一门学科（或一个教室）过渡到另一门学科（或另一个教室）。对于有些孩子，这些改变会引起一些行为上的问题或者会干扰到他的学习。下面这些小提示可以帮助孩子做好这些过渡：

- 1.对学校有好印象。和孩子聊聊学校里发生的趣事，也可以告诉孩子你上学时的经历。
- 2.尽早在孩子的生活中提到学校生活。设想孩子将会有良好教育的画面，并经常为孩子设想上学是多么令人兴奋和有趣，让他充满期待。
- 3.要有准备，孩子可能会在考试、朋友相处或者完成作业等方面感到压力。当孩子向你倾诉时，你一定要表示理解。如果孩子遭受了严重的或者长期的学校压力，你应该寻求专业人士的帮助。
- 4.听孩子说说他在学校里经历的事情。有时候，让孩子说说他身边发生的事情，会对他很有好处。一定要注意听他说话并且支持他。不论他说什么，都不要做出指责或者感到生气。
- 5.去学校看看。看看孩子在学校里的情况，找到教务处以及孩子的老师，并保持沟通的顺畅，你可以利用学校活动、学校交流手册或者家长会等。
- 6.赞扬孩子做得好的地方。特别要关注孩子在改进行为并成功解决问题上所做的努力。家庭会议是表扬这些努力的好时机。



本节小结

孩子长大后有很大一部分时间都是在学校度过的。你对孩子学业和表现的参与和关注，以及你和学校工作人员一起做出的努力是帮助孩子在学校获得成功的

关键。

本节中提出的建议都是专家们的经验总结。这些建议具有指导意义，你可以将它们看做是改善孩子在学校表现以及你和学校关系的开始。



要点回顾

1.孩子在学校遇到困难的一个主要原因是什么？

他不能正确地使用基本的社交技巧，比如按照要求做事、接受批评和寻求帮助。

2.帮助孩子在学校获得成功的一个方法是什么？

要积极主动地参与到孩子的学校生活中去。

3.为了帮孩子改善完成作业的习惯，你可以做哪三件事？

- 1) 随时为孩子提供帮助；
- 2) 为孩子做好榜样，比如看书、写信或者查看账单；
- 3) 告诉孩子怎样合理安排学习时间。



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

- 本节中，你学到的最重要的知识是什么？

- 学习了这些之后，你有什么新计划？

2.在这个星期的每一天，用5~10分钟的时间和孩子一起回顾学校里一天的生活。可以先让孩子告诉你三件他当天遇到的有意思的事，然后再问孩子有没有遇到什么困难——比如课上学的某个概念或者老师布置的某个任务、与同学之间的分歧、老师的教育方法等等。在谈话结束的时候，你要将谈话内容做个简单的记录，还要观察孩子完成作业需要的时间和努力，以及孩子遇到的问题。检查每天晚上孩子做的家庭作业。

在这个周末，回顾你做的谈话记录和观察记录。如果你发现有些问题反复发生，那就需要考虑是不是得见见孩子的老师，或者制定一个学校交流手册，然后作出决定并坚持完成。



常见问题解答：“我该怎么参与孩子的学校生活”

我是单亲妈妈，每天都得忙工作，顾不上陪孩子，那我要怎样参与到孩子的学校生活中呢？

即使没有爱人的帮助，也有符合你的参与方法。你可以问问孩子的老师或者校长，看看你可以参与哪些活动或聚会，比如家长会、学校董事会会议、学校活动（清理墙上的涂鸦、打扫操场）、捐赠图书等活动。选择参加其中的一个活动，你就有机会与学校老师或者管理人员见面。

女儿总说学校事情一切都很好，但是我知道事实并非如此，前两天我接到老师电话说女儿没去上课。我要怎样让女儿说出实情呢？

晚上留点时间单独和女儿聊聊学校一天的生活，前提是她要愿意和你谈，一定不要强迫她，只需让谈话自然而然地发生就行了。先问一些具体的问题，例如，“今天你最喜欢哪节课？”或者“今天数学课上学了什么？”问孩子这类问题比你问孩子一些一般性的问题，比如“今天在学校过得怎么样呀？”或者“你今天做了什么？”会让你获得更多关于孩子的信息。你还可以问一些你知道孩子在学校很喜欢做的事情，这样你们就能谈谈其他有关学校的话题，例如，问她同学、朋友或者课外活动的最新情况，问她最喜欢或者最不喜欢哪个老师。

我的孩子做作业总是马马虎虎！我可以怎样帮他解决问题呢？

你可以根据孩子的学习能力、性格和年龄制定一个合适的学习时间。有些孩子可以连续学习很长时间，然而有些孩子需要经常休息一下才能记住学过的知识。同时，确保你的儿子了解家庭作业的要求，孩子做完作业后，你再允许他玩耍，比如看电视或者打电子游戏。你还要为孩子创造一个良好的学习环境。在孩子学习的时候要避免一切干扰。每天晚上要固定一个学习时间，让他在光线充足、舒适的地方学习。保证学习用具的齐全。最后，当孩子按时学习，并且很好地完成了作业时，你可以对他进行有效表扬，也可以给孩子一些小奖励，比如特色零食、早点睡觉、多玩会儿电脑等。

2. “好”朋友、“坏”朋友？分清之后孩子就知道该怎么做

大多数父母认为同辈压力都是不好的。这些父母看来，这些压力包括别人告状、怂恿或者口头强迫自己的孩子去做某事，或者把观点强加给自己的孩子。但是同辈压力也有另外一面，就像它能很容易让孩子变“坏”一样，它也可以让孩子避免麻烦，不盲从。朋友可以相互鼓励去做些好事，在课外活动或学业上更努力，以及躲开那些无所事事的孩子。这类同辈压力是非常有益的。

对大多数孩子来说，困难的是辨清什么压力是好的，什么压力是不好的。他并没有足够的经验去判断什么时候应该说“好”什么时候应该说“不”。父母可以在这个方面努力。父母和孩子之间的关系如果很友好，彼此都很信赖，那么父母可以问孩子一些比较棘手的问题，消除孩子对父母的抵触心理。这并不是说你一定要随时知道孩子要做什么事情，但是你的确可以从这个方面着手，明白孩子心里在想什么。

每个孩子在成长过程中都会遭遇同辈压力，父母不可能给孩子一个无压力的理想环境，但是你可以帮助孩子正确应对这些压力。这一点，我们稍后讨论。现在，我们来了解一些“传统的”同辈压力，以及一些新时代的负面压力。我们也会看看，在身边没人的时候，同辈压力是怎样影响孩子的生活的。

同辈压力有两种：个人方面和文化方面

每个人都知道什么是个人的同辈压力。一群年幼的孩子在一起无所事事，其中几个人想到一个主意——去翻倒史密斯夫人的花盆。几个主谋试图说服其他人，说他们不会被捉到的，而且弄翻几个花盆真的只是个无伤大雅的恶作剧。很快，大多数孩子都同意了，于是他们一起去劝剩下的一两个“坚持正确原则”的孩子。于是，接下来就是一些不可避免的说服工作：“什么，你是个胆小鬼吗？你担心史密斯老太太会发现是你做的吗？拜托，有什么大不了的？”几分钟之后，可能有两种情况发生：那几个坚持原则的孩子屈服了，于是大家一起实行了这个计划；或者，那几个孩子对其他人说这个计划很愚蠢，于是大家都回家了。

虽然史密斯太太（以及被逮住孩子的父母）不这么想，但这真的只是一个小小的恶作剧而已。更严重的同辈压力是，同样是一群孩子（或是只有几个孩子）在一起，突然有人提议要喝酒或吸毒、在考试中作弊、破坏公共财产、偷窃、伤害他人或者怂恿某人进行性行为。在这种情况下，只要一屈服，后果就不堪设想。这些事情会让父母担心、害怕、失眠，怕孩子不能坚持原则。

负面的个人方面的同辈压力一直都存在。这个过程中会有两个或者更多人的面对面接触和交流，其中一个人或者一群人试图劝说、说服、劝诱、取笑、欺负或者羞辱另一个人或者一群人，让他去做些违背原则、法律或者不合伦理道德的事。

但是对于那些来自其他地方的不断冲击孩子的劝诱信息呢，比如网络、电视广告和节目、流行音乐和音乐视频、杂志以及特别针对青年人的市场营销和广告？通常，人们的共识是：“在你的同龄人（同伴）中，每个人都有个特定的产品或者做事方式让自己更酷。如果你不买那个产品，或者不那样做，你就是个失败者。”如果这些信息大多是负面的而且有潜在的危害，总让孩子觉得自己也应该这么做才算酷，那么父母就有另外一个问题了。

电视和电脑让沟通更便捷、更全球化，然而，这项科学技术也带来一种新的、非个人的同辈压力，即文化方面的同辈压力。如今，来自大众和媒体的声音很容易传递到家里以及孩子的脑袋里。这类压力努力让孩子明白自己应该穿什么、吃什么、想什么、怎样做、怎样对待异性以及怎样对待父母。有时，这些压力比来自个人的压力更有影响力，也更残酷，因为这些信息都无所不在。

那么，对于负面的同辈压力，父母需要解决两个问题：你要怎样做才能维持你对孩子生活的影响？你要怎样做才能教育孩子用最好的方式处理这些无处不在的负面的同辈压力呢？

恰当处理同辈压力，小家伙也能作出“成熟决定”

针对大多数父母在教育孩子的过程中出现的问题，我们能给出的最好的建议就是学习本书中介绍的各种育儿方法和技巧。建立良好的亲子关系，教孩子一些社交技巧并和孩子一起练习，始终表扬孩子的好行为，纠正孩子的不当行为，利用有效的后果等，这样就可以为处理教育过程中出现的问题打下坚实的基础。

但是在面对同辈压力时，有些具体的方法可以让孩子学着作出正确的决定并分辨好与坏。同时，你也可以在以下5个方面努力，以维持你对孩子生活的影响，建立一个相互信任的关系，让孩子知道你随时能为他提供帮助，来处理负面的同辈压力。记住，一定要保证你使用的方法要适合孩子的年龄和发育水平。

1.每天与孩子聊一小会儿，孩子更会处理与伙伴的关系。

研究表明，相比那些和父母关系不好的孩子，和父母关系亲密的孩子更容易排斥同龄人的负面影响，而且，他们也更自信、更独立。没有人可以在一夜之间和他人建立良好的关系，或者得到别人的信任和尊重，因此，多花时间陪陪孩子，你的每一处教导都能巩固、加强你和孩子之间的关系。然而，许多父母却没有意识到自身对孩子的巨大影响。其实，你对孩子全部的爱和关心，以及你和孩子在一起的所有时间，都会在很大程度上影响到他的决定。

许多父母都要工作，还有一些单亲家长，他们的时间更紧迫。不管这些家长们多想花时间和孩子在一起，生活的责任和困难总会牵绊着他们。因此，尽量争取时间陪陪孩子吧，没有什么比陪孩子更重要的了。这件事情今天就做，千万不

要推到明天！你也许会说：“还有几十年呢，过两天再陪孩子吧！”但你会发现时间不等人，一转眼，孩子就已经长大了！

随着孩子年龄的增长，他会更多地参与外面的活动，会更经常地与朋友们在一起，他会离父母的指导和影响越来越远。这是每个孩子从童年到成年都会经历的一部分。在这个过程中，孩子知道了自己是谁，知道了自己的信仰是什么，于是他也越来越独立。然而，孩子长大后的待人接物的方式，很大程度上取决于他和父母之间的关系。如果你的孩子已经长大，看起来总是很忙，没有时间陪在你身边，那么你要找些你们都喜欢的东西一起做，比如钓鱼、购物、看电影、散步或者出去吃饭——只要你是和孩子在一起，做什么并不重要。

你也可以安排一个小型“会议”，也就是十五到二十分钟和孩子聊天的时间，或者只要在一起就行了。小型“会议”可以让繁忙的父母抽出一点时间和孩子一起度过。例如，你接女儿放学的时候，两个人都谈谈自己一天的情况。如果孩子还小，你可以为孩子读书，或者设定一个计时器，然后和孩子一起玩五分钟捉迷藏。你和孩子在一起的时间越多，他越愿意对你说身边发生的事情，你也就越能影响他在面对负面同辈的压力时所作的决定。

2.运用“预防式教育”和SODAS法，孩子一个人也不学坏。

你可以利用和孩子在一起的一部分时间来讨论孩子可能面对的各种问题和他关心的事。你可以给孩子提供建议，以加强家庭道德观和价值观，这样，你就在潜移默化中教给孩子正确的决定方式。

因为你了解孩子的优点、缺点和癖好，所以你可以使用“预防式教育”，让孩子在进退两难时做出正确的选择：教他说“不”并且说到做到，教他怎样恰当地表示拒绝并说出自己的想法，以及教他帮助困难中的朋友。如果孩子能坚持使用这些技巧，孩子就更能健康成长，因为它们不仅能帮助孩子抵御不良影响，还能说服他人也这么做。

你也可以教孩子怎样灵活处理问题。例如，如果十几岁的女儿被她男朋友怂恿说要逃学，你可以教她对男朋友说：“如果你真对我好，你应该希望我学习好才对啊！”或者“你的成绩已经不怎么好了，我可不希望你倒数。”如果这些都没有

用，你可以让孩子把你作为最后一个“挡箭牌”——你的女儿可以对她的男朋友说：“如果我逃学了，爸爸妈妈会罚我一个月禁闭的。”或者“爸爸妈妈会生气的，他们会不让我周末和你一起玩的。”重要的是让孩子知道，如果他提前花时间想想，他会想出很多方法对别人说“不”。

对于同辈压力，你应该教孩子很多种解决方法，因为没有方法可以适用于每种情况。因此，你要教孩子一个指导性的策略，比如SODAS法（见第4章第2节P171）。SODAS法让孩子的思路更有条理性，使孩子更容易作出明智的决定，而不是脑袋里想到什么就做什么。使用SODAS法，孩子可以认清当时的情况，想出可供选择的解决方法，评价每个方法的优缺点，然后选择一个最好的方法。所以，你要鼓励孩子使用SODAS法，并且经常和孩子一起练习这个技巧。

即使孩子很有信心，知道怎样作决定，但他可能仍然会面对一些棘手的情况，比如孩子恰当拒绝朋友的提议时，却被朋友不接受。这些“朋友”可能会对孩子纠缠不休、不停地骚扰孩子，或者用很烂的理由试图说服你的孩子，直到你的孩子屈服了才肯罢休。因此，你应该教孩子学会保持冷静和自信，一定要坚持自己的决定。这个时候也可以告诉孩子：那些不尊重他决定的朋友并不是真正的朋友。

随着孩子年龄的增长，他会发现危险潜伏在各个角落。不要让他没察觉到的情况下就被逮到了——吸毒、酗酒、拉帮结派、性、暴力、欺骗，以及其他一些违法或者违反道德的活动充斥着当今社会，还有一些小事情也会带来麻烦。孩子可能会受到同辈的压力而参与其中。每个孩子都希望得到大家的喜欢，所以总忍不住随大流。这时，你可以使用“预防式教育”和SODAS法与孩子聊聊你小时候的经历，教他区别真正的好朋友和有害的“朋友”。

3.全神贯注听孩子说话，孩子更乐意对你说实话。

当孩子想跟你说话的时候，你一定要认真地听，而且要全神贯注地听，并尽量从孩子的角度看问题。

不要喋喋不休地对孩子说教，而要和孩子聊天，让你们的谈话成为交换意见的活动，这样，你和孩子之间的关系才会更好。同时，也要找个正确的时间和孩

子谈话，例如，睡觉前就是回顾孩子一天生活的好时机，和他谈谈这一天的生活；晚餐的时间也是让家人相互分享基本信息、特别记忆以及家庭计划的好时候。对于那些超级大忙人来说，带孩子一起运动或者进行其他活动的时候、和孩子一起在车上时，都可以用来进行相互了解。

你怎样和孩子谈话、怎样听孩子说话，是非常重要的，特别是在进行“预防式教育”或是帮助他解决问题的时候。与孩子的视线持平，看着他，消除一切会让他分心的事物，问孩子一些开放式的问题，这样可以鼓励他说出他的感受，例如，你可以问：“那件事让你有什么感受？”“你觉得……怎样？”或者“你打算怎么做？”这样可以让你明白孩子的想法，而不会让你们的谈话变成一场审讯。

孩子对你说话时，你要让孩子觉得自在点，比如，你可以让他开始这场谈话。坐下来，双臂放松，面部表情要愉悦，表现出接受的表情，偶尔点点头。最重要的是要保持安静！让孩子说，不要打扰他，不要为他提出什么建议。孩子遇到问题时，有些父母会错误地匆匆打断孩子，提出自己的建议，让孩子一下子不知所措。即使孩子对你说了些让你生气的事情，你也要尽量保持冷静，听他把话讲完。总而言之，一定要保持镇定，特别是在孩子告诉你一些“出格”的事情时。如果你不了解整件事情，你就没办法帮助他想出解决办法。记住，“孩子的”世界与我们“成年人”的世界是完全不一样的。孩子看待事情的方法也会与我们不一样，因为他没有我们成年人已经拥有的经验。孩子需要时间说话，需要时间去想出解决方法。当他说完之后，你们就会有足够的时间一起努力解决问题。

有时候孩子自己也不确定他和朋友之间到底有什么问题，或者不清楚媒体所传达的信息到底是什么。他不愿意在和朋友的闲谈中说出这个秘密，他可能也不想把某些事（例如，性、约会）告诉你，他会觉得很尴尬。他可能会担心，如果把关于同伴的事情告诉了你，他就会失去这些朋友，同时，他也会担心你反应过度。同时，他也很困惑，而且在内心深处，他其实非常希望能得到你的帮助。所以，让孩子自在地跟你聊天是很重要的。冷静地听他说，问些简单而又能让事情变得清楚的问题，对孩子表示理解，这样，他在遇到困难的时候，就更能向你敞开心扉诉说心事了。

当孩子愿意把他的想法告诉你、能够抵抗住其他人负面的影响、说出他关心

的事情或者告诉你他遇到的一个问题时，你一定要表扬他。这一点是非常重要的。你要支持孩子的正确决定，让他知道他什么时候做得对。如果孩子处理问题的方式并不怎么正确，你也要表扬他愿意尝试的勇气，几个支持的词语就会让他今后更自信。例如，你可以简单地对孩子说：“谢谢你愿意对我说这些。这样做的确需要很大的勇气。”或者“你应该为自己感到骄傲，能经得起那些同伴的诱惑。”又或者“我知道要你对我说这些很困难，但是现在我们知道了问题在哪儿，我们就可以一起解决了。”

4. 监督监督再监督，危险自动“躲”开去。

我们不能完全将孩子与外界隔绝起来，但是我们可以密切关注孩子在做什么、和谁一起出去玩，以及他看了什么、听了什么、登录了哪些网站等。

监督就是要随时了解孩子的动态、关注孩子的行为，让他汇报自己在哪儿、和谁一起，以及在做什么。你也可以去了解孩子的朋友、同学及其父母，建立一个联络网，以随时知道孩子的行踪。

有些父母可能监督得太过严格了，他们想一直在孩子身边，不论孩子去哪儿都跟着，或者千方百计地对孩子进行秘密的监视。虽然这样可以让父母更安心，但这并不明智，也不现实。对孩子过分保护、压制，会有损孩子独立性的培养；更糟的是，孩子可能会对父母充满怨恨。

下面是一个家长监督她四个孩子的方式。她将下面这张字条贴在冰箱上最容易看见的地方（她知道孩子会经常去那个地方）：“在你问我可不可以去外面之前，先做好准备，告诉我可以让我联系到你的方式，以及你要怎样去怎样回来。如果你会晚点回家，要提前跟我说一下。同时，也要告诉我你在那儿做什么，你会和谁在一起，以及你同伴父母的姓名。”此外，她还把电脑放在家里大家都可以看见的地方（而不是在某个孩子的卧室里），并且采取措施屏蔽那些不良网站。每个孩子的房间里都没有电视，他们可以看的节目也被限制在合适的范围里。这位妈妈总有非常好的方法知道孩子在外面时都在做什么，并且总能保证孩子正确地使用电脑、看合适的电视节目。最重要的是，她经常对孩子的行为给予一些后

果——按照规矩做了就给予积极后果，违反规矩就给予消极后果。

不管孩子有多大，监督他的活动都可以让你参与到他的生活中去，让他知道你关心他以及他的安全。另外一个好处就是，孩子遇到麻烦的可能性会更小，因为他不会与同伴一起度过太多无人监督的时间。

监督并检查孩子在做什么有助于让他警惕危险，方便家长对其进行教育，也有助于提高孩子独立解决问题的能力。监督孩子还能让你看到他做得好的地方，然后使用有效表扬来表扬他。

5.鼓励孩子“反文化”，孩子会更有主见。

广告商、市场营销人员和其他媒体说客花费大量时间和金钱，努力说服年轻人应该让自己很酷，努力销售“据说”能让年轻人很酷的商品。他们传递的信息就是：“在你这个年龄的每个人都买了这个东西（或他们都是这样做的），所以你不能落后于其他人。”

这种文化方面的同辈压力被用来销售衣服、鞋子、无酒精饮料、食品、玩具、电脑游戏、化妆品、电影票、激光唱片——任何可以让产品制造者打入巨大的年轻消费群的商品。干吗不这样做呢？现在，八岁以上的孩子都在为这些商品大把大把地掏钱，同时影响同伴在这方面掏钱。据估计，这些孩子每年花在这些消费品上的钱都超过五千亿美元。

如果媒体不停地灌输给孩子一个信息——他哪里做得不对，或者他没有达到由市场营销者制定的一个“理想”标准，那么这样的媒体对孩子就是有害的。当孩子开始相信那种信息时，他的生活就变成了片面追求相貌、物质、生活方式等“主流”文化。更糟的是，他可能开始以错误的标准衡量他人，或者盲目地炫耀。

在家里你可以阻止这个问题发生的一种方法就是，鼓励孩子成为一个有主见、有个性的人，不要对任何一时的时尚盲从。和孩子聊聊最近的流行文化时尚、形象代言人或者商品。孩子心里到底是怎样看待这些信息的？讨论一下领导者和追随者的区别。问问孩子或者他的朋友应该如何保持自己的个性。在购物

时，你也要为孩子做好榜样，拒绝流行一时的商品，不要因一时冲动而购买任何商品。你的行为比你的话语更有影响力。

网络也有坏影响，恰当监控才能远离网络暴力

除了媒体信息，另外一种同辈压力也爆发在这个信息交流时代。随着电子邮件、即时聊天、MySpace之类的社交网站、博客等的普及，越来越多的人利用网络侵入他人的生活和家庭。这些网络罪犯包括网络恐吓者、性侵犯者、性欺骗者、诈骗者、散播谣言者、搬弄是非者以及其他各种以操纵、威胁、攻击、控制、戏弄或者利用他人来满足个人利益的违法犯罪者。即使一些事情看起来无恶意，例如两个年轻人在网上约会，但是这些事情也可能会让人受到伤害。

在当今这个科技时代里，恶意的电脑用户可以使用虚拟的名字，在网上“跋山涉水”去寻觅受害者。对你的孩子来说，这会给他造成威胁，甚至会危及人身安全，因为孩子根本不知道网络聊天中的另一方到底是谁。同时，以前局限于学校生活或操场上的恃强凌弱行为也发展到了网络中，威胁并且困扰着一些孩子。孩子可能因为同伴的一些流言、谎言而受到伤害。父母不仅要注意到这些问题的存在，也一定要采取行动教育孩子，保护孩子不受伤害。

在广袤的网络环境中，欺骗很容易发生，隐私也不再存在，匿名给了“无所不为”以契机，在这个环境下，父母要怎么做才能保护自己的孩子呢？刚开始的时候，你可以限制上网的行为，孩子不遵守规定就会得到相应的消极后果。此外，你还特别要告诉孩子怎样用电脑、什么时候能用电脑。这些措施一般都能用于不当使用网络的情况中，同时还能提高你监控孩子网上活动的能力。

1.四条上网规则，孩子上网更安全。

我们建议父母教给孩子下面4条使用电脑的规则：

1) 不使用亵渎的语言威胁他人，不做卑劣的评论，不做关于性方面的评

论，不提出不合适的个人问题，不参与不合适的谈话（不论是孩子发起的还是他人发起的）。

2) 不透露自己的真实姓名、父母的姓名、家庭住址、电话号码、密码、信用卡卡号，以及其他关于自己或家人的个人信息。

3) 如果收到了困扰的或者关于性的信息，或者成为了绯闻的焦点，要立刻告诉爸爸妈妈。

4) 要诚实。如果你和朋友在一起玩电脑，就让你的网友知道你身旁有伴。此外，不要让任何人冒用你的聊天账号。

如果你将这些规则写下来，贴在电脑附近，孩子会更容易记住这些规则，也更可能按照规则来做。你也可以制定一个网络协议，让孩子签名保证遵守这些规则。当孩子不正确地使用电脑时，你就可以使用“纠正式教育”来提醒他家里用网的规则。

2.知道孩子的用户名和密码，做个优秀的监护人。

电脑应该放在公共区域，比如客厅或者休息室，而不要放在孩子的卧室。这样，你才能一目了然地看到是谁在使用电脑，是怎样使用的。

知道孩子的用户名和密码，并让他知道你在关注他的网上活动。安装好相关程序，就可以让你一字不差地打印出聊天记录——因为你有责任保护好你的孩子。他需要了解的是，他可以使用网络，但如果他错误地使用网络，他就会失去这些特权。

如果孩子知道你可以查到他访问的网站、阅读他的聊天记录，或者进入他的博客，他就会更好地使用电脑了。

你也可以限制孩子使用电脑的时间。你可以根据孩子年龄和心理的成熟程度，来安排他使用电脑时间的长短。

你不可能了解孩子在电脑上发送或收到的每一条信息，但是定期检查并让孩

子知道你会去检查，是防止问题发生、了解孩子是否好好使用电脑的一个好方法。

3.用“后果”来引导，孩子更能遵守上网规则。

孩子喜欢测试父母的忍耐限度。如果你发现孩子没有按照规则使用电脑，那你就禁止他在一段时间内使用电脑。如果孩子遵守规则或者告诉你来自网友的威胁、无理要求或评论，你可以给孩子一个积极后果。这样是为了鼓励孩子正确地使用电脑，同时给孩子加强一个观念：任何时候只要有人在网上发来了不合适的信息，孩子都应该告诉你。

4.检查好友名单，孩子聊天更安全。

有些聊天程序的好友名单上可以容纳200个人名。这么多好友其实也并没有什么用，所以，孩子只需要留下那些他认识的好友就够了。如果孩子不知道那个人是谁，你就和他一起删除该好友。一定要定期检查这些好友列表，保证孩子没有偷偷添加陌生人。

5.严肃对待威胁，才能把危险降到最低。

告诉孩子，如果有人在网上威胁说要伤害他或者其他人，那么孩子要立刻告诉你。同样，如果有人问一些关于个人或者性方面的问题时，孩子也要这么做。如果你当时不在家，孩子应该立刻停止网上聊天，关掉电脑，然后联系你。如果他联系不到你，保证他有一个备用电话号码，比如亲戚的号码。

最重要的是，要让孩子知道，在你不知道或者未经你同意的情况下，他决不能同意和陌生网友见面，或者邀请陌生网友见面。



本节小结

不论是个人方面的同辈压力还是文化方面的同辈压力，它都会给孩子带来影响——有时候是好影响，有时候是坏影响。但是要记得，你对孩子的影响是最大的。你可以帮助孩子学会辨别事物的好与坏，教他恰当面对同辈压力。即使你发觉孩子已经受到了同辈压力的负面影响，现在开始做些改变也不算晚。

在当今世界，青年人必须学会怎样解决不同方面的同辈压力。每个人都会一直受到朋友和同学的压力，还会一直受到广告、营销和大众流行文化的影响。此外，网络侵犯者，不论是孩子认识的人，还是陌生人，都会对孩子构成一种更有害、更有危险的威胁。

作为家长，在教孩子怎样认识、抵抗同辈压力、不要成为同辈压力的受害者时，你会面对巨大的挑战。与任何一种育儿方法一样，要想成功，你就要和孩子建立一个相互信任的友好关系，并灵活运用各种育儿方法和技巧。



要点回顾

1.同辈压力主要有哪两种？

有个人的同辈压力和文化的同辈压力。其中，前者来自于朋友、同学或者其他同龄人，而后者来自于媒体和网络。

2.为什么通过监督孩子、听孩子说话、花时间和孩子在一起、和孩子一起解决问题，可以帮助孩子避免负面的同辈压力呢？

这些与孩子建立关系的技巧，可以让父母教孩子交真正的好朋友，教孩子怎

样独自做出正确的选择。

3.和孩子一起谈论日常生活中的难题时，为什么问孩子一些开放式的问题很重要？

这样，孩子会更愿意把自己经历的事情告诉父母，也会少点抵触心理，从而向父母敞开心扉。同时，这样还能让孩子有种“支配”谈话的感觉。

4.你可以使用什么育儿技巧帮助孩子交到好朋友，学会独立作决定？

预防式教育、解决问题的SODAS法和有效表扬。

5.孩子用电脑时，父母要怎样保护孩子远离伤害？

制定用电脑的规则、告诉孩子一些后果来加强这些规则、监督电脑的使用情况、跟踪威胁或可疑活动、检查孩子的好友列表。



半小时行动方案

1.认真思考并回答下列问题：

- 本节中，你学到的最重要的知识是什么？
- 学习了这些之后，你有什么新计划？

2.在下次家庭会议上，将同辈压力这个话题列入会议议程。邀请孩子讨论同辈压力是怎样通过人际关系影响他的，又是怎样通过学校、媒体或者网络影响到他的。问问孩子他要怎样做，以及他需要你怎样的帮助，这样，可以让他很好地抵制同辈压力。



常见问题解答：“怎样教孩子应对同辈压力”

儿子的有些朋友总是怂恿他做坏事，我有权不让儿子与这些朋友交往吗？

当然有。你的重心应该是保护孩子的安全和健康。因此，你应该鼓励、教育孩子，不管他的朋友们是怎么想、怎么做的，你都要教孩子作正确的决定。你可以每天假设出一个关于朋友的问题，然后让孩子练习使用SODAS法来解决这个问题。这样你和孩子都会知道，孩子已经能够面对负面的同辈压力了。

我女儿最近总和比她大好几岁的朋友出去玩，我该怎么做？

不管你的女儿看起来有多成熟，最好还是让她与相差一两岁的朋友交往。最好让她在放学后参与各种课外活动，这样她就有机会与她的同龄人在一起玩，并和他们交朋友。

我不是很懂电脑，我要怎样保护孩子，不受网络性骚扰呢？

你可以教孩子两个安全使用电脑的黄金法则：1）绝不向任何人透露私人信息（姓名、地址、电话号码、照片等）；2）在父母不了解这个网友或没有父母允许的前提下，绝不与任何陌生网友见面。你也可以上网查一些网络安全产品和给父母的网络安全建议。

我觉得女儿可能养成了不好的习惯，比如她给朋友发邮件或者网络聊天时喜欢传播流言和小道消息。我应该怎样做呢？

孩子之间发邮件和网络聊天时使用的语言和日常用语不一样，有时很难弄清

他到底在说什么。如果你很担心，并怀疑你的孩子在传播流言和小道消息，你可以问问她本人。使用电脑是孩子的一项特权，但你应该用消极后果来防止女儿误用电脑。你可以在家庭会议上和孩子讨论下你对这件事的担心。针对这种行为，你可以向孩子说出你希望她怎么做，同时要表明你的容忍程度，还要让女儿知道你会监督她的聊天程序，并且制订今后跟踪她的计划。

大忙人育儿技巧速查

适合大忙人用的四项基本育儿技巧是：有效表扬、预防式教育、纠正式教育和自制力教育。这几项育儿技巧都有异曲同工之妙。下面是这几个技巧的详细步骤，以及你在教孩子时可以用的经典台词，它们可以帮你与孩子进行有效的沟通。

有效表扬

有效表扬就是因为孩子表现得好而表扬孩子。

1.表示肯定。

“哇！做得很好！”（拥抱、微笑）

2.指出优点。

“你说或做……”

3.讲出道理。

“当你做或说……的时候，……会更可能发生。”

4.给予积极后果。（选做）

“你可以得到.....”

预防式教育

预防式教育就是教孩子在面对将来可能遇到的情况时，他们需要怎样说、怎样做，并且提前练习这些技巧。

1.告诉孩子应该怎么做。

“我希望你说或做.....”

2.给孩子讲清道理。

“当你做或说.....的时候，.....会更可能发生。”

3.和孩子一起做练习。

“我们现在试试.....告诉我你怎样.....”

纠正式教育

纠正式教育是教孩子改正不当行为，做出正确行为，并且练习这些正确行为。

1.制止并描述孩子的不当行为。

“你说了或做了.....”

2.给予一个消极后果。

“你将会失去……”

3.描述正确行为。

“我希望你说或做……”

4.让孩子多加练习。

“现在我们试试……告诉我你该怎样……”

自制力教育

自制力教育可以让父母教孩子更好地平复自己的暴躁情绪，同时还能让父母在孩子不听话时保持冷静。

第一阶段 保持冷静

1.描述孩子的不当行为。

“你说了或做了……”

2.告诉孩子如何冷静下来。

“我希望你做……让自己冷静下来。”

3.给孩子冷静的时间。

“我会给你……时间，几分钟后再来找你。”

第二阶段 后续教育

1.告诉孩子该怎么做。

“我希望你说或做……”

2.练习。

“现在我们试试……，告诉我你怎样……”

3.给予消极后果。

“你将会失去……”