

目錄

自序 / 8

一、愛得正確，養育才正確！

- 1、正確的愛要了解愛的對象 / 12
- 2、正確的愛要懂得“分離” / 13
- 3、成熟的母愛要支持孩子獨立 / 14
- 4、父愛應該是理性的 / 15
- 5、父愛與母愛的融合 / 16
- 6、單親養育 / 16

二、科學養育 abc

- 1、健康的人格從這裡做起 / 21
- 2、父母什麼時候該放手？ / 26
- 3、認識兒童的社會性發展 / 30
- 附：我的孩子的一般社會能力如何？ / 34
- 4、認識四種主要的養育方式 / 35
- 5、支持青春孩子獨立自主 / 37

三、父母的正面形象

- 1、父母應該樹立的正面形象 / 43
- 附：父母養育辭典中的關鍵字 / 49
- 2、我需要更新養育理念和教導方式嗎？ / 50
- 3、孩子的行為問題，跟我有關？ / 52
- 4、我的素質需要提高嗎？ / 53
- 5、我有這些不良行為或習慣嗎？ / 56

四、50個養育情景，我怎麼說？

當孩子：

不整理房間 / 62 不愛刷牙 / 63 飯前不洗手 / 64 不主動洗澡 / 65 不愛上床睡覺 / 66 邊吃飯邊玩 / 68 看太多電視 / 69 不聽話 / 70 做事磨蹭 / 72 做作業馬虎 / 73 一邊做作業一邊玩 / 75 沒完成作業 / 76 沒有時間概念 / 78 開着電視做作業 / 80 要買不合適的東西 / 82 打斷別人說話 / 83 發牢騷 / 84 霸道 / 85 耍賴 / 86 蠟筆掉在地上 / 87 亂放電視遙控器 / 88 挑食 / 90 違反了家規 / 92 頂嘴 / 93 懶惰 / 94 顯擺炫耀 / 96 發脾氣 / 97 無禮 / 99 心情煩躁 / 100 把心愛的單車丟了 / 102 想買玩具但錢不夠時 / 104 不小心摔倒了 / 106 比賽輸了 / 107 比賽贏了 / 108 說謊 / 109 拿了我錢包裡的錢 / 110 忘了餵小魚 / 112 佔小便宜 / 114 用哭來達到他的目的 / 115 不讓別人玩玩具 / 116 和小朋友發生爭執 / 118 打了別人 / 120 被別人打了 / 121 不想理我們 / 122 不合群 / 124 對別人說“不”時 / 126 不小心搞壞了玩具 / 127 沒做好手工 / 129 在盡興地畫畫 / 130 對男女性別感到好奇 / 132

附：說的藝術

與孩子交流的 50 個教導句型 / 136

對幼兒使用正面語言 / 139

10 個與孩子交流的法則 / 140

這些話要對孩子說 / 160

這些話不能對孩子說 / 162

孩子問我關於性的問題，我怎麼回答？ / 164

五、培養孩子 10 大素質，我怎麼做？

1、培養孩子的愛心 / 170

2、培養孩子的責任心 / 172

3、讓孩子學會勇敢堅強 / 175

4、讓孩子遵守規矩 / 177

5、讓孩子愛上學習 / 179

6、培養孩子的抗挫能力 / 182

7、培養孩子的愛好 / 184

8、指導孩子交朋友 / 186

9、教孩子珍愛生命 / 188

10、教孩子有公民意識 / 190

六、家庭管理：像經營生計一樣經營家庭！

1、家庭價值觀 / 198

2、家庭守則 / 199

3、養育子女守則 / 201

4、日常生活守則 / 203

5、家庭年度安排 / 208

6、孩子安全守則 / 209

七、孩子需要自主獨立，我怎麼支持？

1、孩子自理與家務清單 / 218

2、常用的獎勵和後果承擔 / 226

3、孩子自我激勵心理工具 / 228

承諾書一 和別人友好相處，我要做到！ / 229

承諾書二 我有好行為，我要做到！ / 230

承諾書三 我願意自我管理，我要做到！ / 232

承諾書四 學習待人接物，我要做到！ / 233

自我激勵表格一 早晨和時間賽跑——我做到了！ / 234

自我激勵表格二 好習慣——我做到了！ / 235

自我激勵表格三 幫忙做家務——我做到了！ / 236

自我激勵表格四 我的事情我做主——我做到了！ / 237

4、巧用圖表：圖表是必不可少的衡量標準 / 238

我的孩子未來是什麼樣？ / 240

後記：我的故事 / 242



3、孩子的行為問題，跟我有關？

孩子的不良行為	可能因為我們
自我中心、自私自利，不懂得付出，只在乎索取。	過分地溺愛，無原則地給予。沒有教他關愛身邊的人和同情弱者。
不懂道理，不明是非。	獨斷、專制，沒有耐心教孩子道理。
膽小怕事，退縮、逃避。	指責、訓斥、辱罵得太多。
愛動手打架，有暴力行為。	打壓、限制得太多，常用暴力制服他。
自卑，自暴自棄。	總是貶低他，不接納、不認可他。
沒有上進心，做事不努力。	替代他太多，讓他依賴太多。也許，過度滿足他。也許，對他要求太高，他達不到。
對我不尊敬，常常要脅我。	沒立規矩，沒嚴格管教，沒有樹立威信。也許，家人之間惡語相加，互不尊重。
做事能力差，愛找藉口，見難就退。	沒給他機會訓練意志力。
愛抱怨，愛找麻煩。	總是不停地嘮叨他、挑剔他。
不願意和我說心裡話。	總是搶在他前面說話，沒有耐心傾聽。
懶惰、怕苦、怕累。	代替他做得太多。
自大、目中無人、霸氣十足。	過分地讚揚、縱容、遷就他。
愛說謊，口是心非。	缺乏寬容，常常用懲罰打壓他。
沒有主見，推諉責任。	替他決定得太多，沒讓他自己擔當過後果。
嫉妒、心胸狹窄。	沒讓他感受到足夠的愛和溫暖。
虛榮、愛顯擺。	沒教他真誠和謙遜的品質。
脾氣暴躁，歇斯底里。	急躁、情緒不穩定。

4、我的素質需要提高嗎？

家庭是一個社會的小團體。家庭成員共同努力完善自己，共同成長，構建優秀的品格，使親情的紐帶更加牢固。

使用建議：

- 1) 家庭成員可自己評估當前的狀態，依照程度選擇1-10的數字。
- 2) 全家一起討論每個人的狀態，對進步者給予肯定和鼓勵，對於差距，則可分析原因，並鼓勵對方往更高的目標努力。孩子年齡小，可由父母用提問的方法引導孩子檢查自己。為了培養孩子的領導力，可讓少年的孩子組織開家庭小會。
- 3) 開始時，最好建立一個目標數位作為激勵目標。
- 4) 當家庭成員之間發生矛盾和衝突時，可用自查的內容作為溝通交流時的基本資料，指出哪一方面出了問題，然後改正。
- 5) 使用時間的長短根據每個家庭成員品格的養成階段和狀態靈活地運用。

情景 8 當孩子不聽話

✓ 我這樣說：“你覺得我說的有沒有道理？請你好好想想吧。”

— 講道理、引發思考

✗ 我不那樣說：“再不聽話，我真的生氣了。”

— 嚇唬、威脅的語氣

✗ 我不那樣說：“好好聽話。我給你拿糖去。要不我明天給你買個新玩具。”

— 賄賂

孩子的心聲：

爸爸媽媽，有時我不明白你為什麼管我，我聽不進去你們的話；有時你們嚇唬我，我心裡好不舒服，我就抵觸你們；有時我要顯示一下我與你們不同，我就不服從你們；有時我想證明一下我在長大，我就反抗一下。要是你們理解我，耐心地讓我想清楚，讓我說清楚，讓我和你們對話、和你們爭論，我就不會顯得那麼不聽話了。當你們對我“這樣說”，你們激發我主動地想問題，明白道理。

Tip:

孩子不聽話是正常的行為，要看他沒有聽什麼話。在家庭守則中，規定出哪些是孩子**必須要聽的話**。孩子不聽話時，正是檢查自己教導方法的時候，也是教他怎樣和別人交談和爭論的良機。



情景 9 當孩子做事磨蹭

✓ 我這樣說：“我們還有五分鐘就要走了，你現在穿好衣服，還是把衣服拿着？你要帶什麼包？”

— 說出事實、選擇式催促

✗ 我不那樣說：“你還在那兒磨蹭？！我們要晚了！趕快吧！你聽見了沒有？”

— 抱怨、指責式的催促

♥ 孩子的心聲：

爸爸媽媽，我沒有意識到我在磨蹭，特別是在玩我喜歡的玩具時，我沒有時間概念啊。如果你們對我“這樣說”，我會順着你們的督促做選擇。

Tip:

孩子容易接受選擇和提醒的正面誘導方法。我們不願意聽別人埋怨，孩子也不願意聽。

情景 10 當孩子做作業馬虎

✓ 我這樣說：“孩子，我們想出來幾招，看看怎麼做才能不出錯呢？媽媽相信，你可以做得到少出錯、不出錯的。”

— 激發思考、表達信任和鼓勵

✗ 我不那樣說：“做作業要認真嘛。告訴你多少遍了。你真笨！總是做錯。”

— 說教、貶低

♥ 孩子的心聲：

爸爸媽媽，有時我真不會做，有時我想寫完就算了，有時我邊寫邊想着玩的事。我正在學習做好作業，我需要一點時間去改變馬虎的習慣。當你們對我“這樣說”，相信我，我願意聽，我會接受。

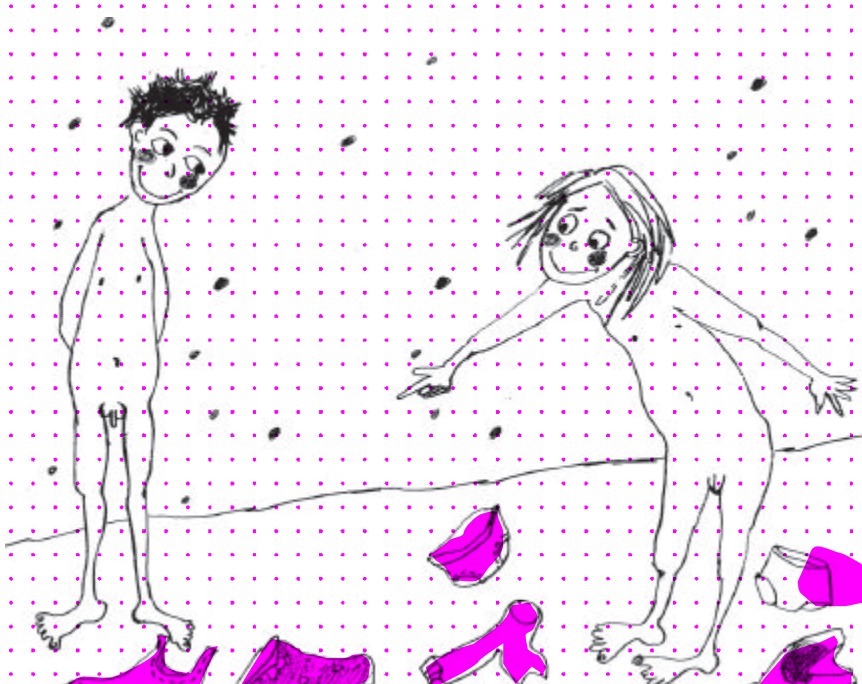
Tip:

做功課是孩子學習做事情嚴謹，不出錯的過程。我們要給予孩子時間和耐性，先細心觀察找出原因，再有針對性地幫助。孩子對某一門課沒有興趣，可以找個好老師來激發他愛上這門課。

孩子問我關於性的問題，我怎麼回答？

孩子們往往出其不意地問父母“我從哪兒來的？”等問題。如果父母沒有事先準備，就不知道怎麼回答，有的會編故事，有的會迴避。

孩子的好奇心很正常。父母最佳的應答策略是正面地引導孩子理解性和生殖過程，避免將其神秘化。我們也可以根據孩子不同的年齡階段，教孩子認識自己的身體，了解男女的差異和相關的身體變化。



年齡階段	情景或孩子提問	父母回應
2-3 歲左右	給孩子洗澡時，用正確的詞彙教孩子認識身體的部位，如陰莖、陰道、乳房。	“男人有陰莖。女人有陰道、有乳房。別人不能隨便摸這些部位。”
3-4 歲左右	“我從哪兒來的？”	“媽媽肚子裡有一個‘子宮’，你住在裡面，你長大了就出來了。”
	“我怎麼出來的？”	“你不想待在子宮裡了，子宮就把你從媽媽的陰道裡推出來。”
4-5 歲左右	“我是怎麼做出來的？”	“爸爸媽媽做出來的。爸爸的一個小‘精子’和媽媽的一個小‘卵子’碰到一起了。”
6-7 歲左右	“精子和卵子怎麼碰到一起了？”	“男人和女人的身體在一起時，陰莖和陰道對上了。精子就像小蝌蚪一樣游出了陰莖，游到了子宮的卵子裡。”
8-9 歲左右	“甚麼是性交？”	“男人和女人用性交表達彼此相愛。”
10-12 歲左右	用適當的機會和孩子談談青春期的變化。	“女孩乳房開始發育，來月經；男孩聲音變粗，長鬍鬚，遺精。這是人的自然發育過程。”

- ☐ 單車不可騎太快。
- ☐ 不在馬路上和同學比賽跑、比賽騎車。
- ☐ 不在旋轉門處玩耍。

訓練孩子的自救技能

和孩子一起討論下面的問題，引導孩子想出一些自救的辦法，演習一下。

- ☐ “如果家裡著火了，怎麼辦？”
- ☐ “如果發生地震，怎麼辦？”
- ☐ “如果被困在電梯裡，怎麼辦？”
- ☐ “如果被陌生人強行帶走，怎麼辦？”
- ☐ “如果爬到了高處下不來，怎麼辦？”
- ☐ “如果不小心摔傷了，怎麼辦？”

網絡安全

一、父母要做的工作：

- ☐ 把電腦放在客廳或書房裡，以便監管孩子上網時間。
- ☐ 和孩子一起定上網守則。
- ☐ 告訴孩子，恐怖嚇人的、成年人的網絡資訊不可以看。
- ☐ 和孩子討論網絡的好處（查資料、閱讀、玩遊戲、和朋友交流等）和危險性（盜竊資訊、傳播病毒、虛假資訊、騙誘小孩子等）。

- ☐ 用軟件過濾不適合孩子瀏覽的內容和關鍵字。
- ☐ 查看歷史記錄，監管孩子瀏覽過什麼網站。

二、和孩子一起定守則：

- ☐ 避免上網時間太長，規定具體的上網時間。
- ☐ 查學習資料、玩有趣的遊戲、聽歌等，做有意義的事可以上網。
- ☐ 出現了不好的、令人不舒服的畫面和內容，一定要告訴父母。
- ☐ 在網上如果有不認識的人要交朋友，一定要告訴父母。
- ☐ 不能私自見陌生人。如果要和不認識的人見面，一定要有父母陪伴。
- ☐ 不能給陌生人任何個人和家裡的資訊。
- ☐ 孩子違反上網時間，或者看了不合適的內容，父母要禁止上網一段時間。

