

3 岁孩子总是对着干，妈妈怎么办？

图书简介：

让他洗澡，他偏不洗；让他在商场别乱跑，他偏要乱跑。恭喜您！您的孩子已经进入了人生第一个叛逆期，3 岁左右的孩子最喜欢“对着干”，因为 3 岁是人生第一个叛逆期——这正是塑造性格的最好时机！

本书中 26 个科学有效的早教技巧，教您如何只用三言两语，就让 3 岁左右的叛逆期孩子愿意和您乖乖合作，走上健康成长之路：

1.把“不要做”变成“要做”：

把在商场里“不要到处跑”，改为“跟着购物车走”，您会发现孩子马上不再乱跑了，因为他感觉“跟着购物车走”也挺有趣！

2.蹲下来和孩子说话，孩子马上“更听话”：

同样一句话，您站着对孩子说他他不听；蹲下来对他说，他马上就听；因为孩子喜欢“平等视线上的交流”。

.....

26 个早教技巧，随时随地使用，一用就见效！

请马上翻开本书，抓住 3 岁孩子第一叛逆期的关键时机，为孩子塑造一生受益的健康个性吧！

开始旅程

快乐的孩子造就快乐的家

这本书关注你的需要——你的快乐，孩子的需要——孩子的快乐，合起来就是快乐的家。家庭生活的美满，对你和你所关爱的孩子将有非常重要的影响。全书将为你的育儿工作提供 26 个系统方法，同时为了帮助和鼓励你开始美妙的育儿旅程，还展示了近 100 个家长的成功经历，在阅读本书之前，他们也和你一样有许多关于孩子问题的困扰。

1. 家长们都会遇到的麻烦事

情景一：

吃饭的时候，宝宝把食物扔得满地都是。“别把吃的弄到地上！”我说。这下子，他扔得更起劲了！

情景二：

宝宝和我正在搅拌奶油做蛋糕。当她把涂奶油用的抹刀放到嘴边时，我说：“别舔那个抹刀！”结果，她做个鬼脸，立刻把抹刀放进了嘴里。

情景三：

我正在准备早餐，我希望孩子们能乖乖地坐到餐桌边。我对他们说：“早餐时间到了！请过来坐好！”他们回答：“不！”其中一个甚至说：“我不要吃早餐！”还没等我明白过来，一场对峙就等着我收场了。

情景四：

快到 1 岁的宝宝在我给他换尿布时不停地踢我。这样的情况持续好几天了，我真的生气了。“别踢我！”我语气坚决地说，甚至有些严厉。让我更生气的是，他踢得更厉害了！

情景五：

我要给 1 岁多的女儿洗澡。我对女儿说：“我们上楼去洗澡吧。”她却冲到我前面坐下了。又来了！她总是用和我对着干来引起我的注意，可是这只能引起我的怒火和厌烦。“我们不

能在楼梯上玩。好好上楼！快去洗澡！”我大声命令道。她又着腰，瞪着我，大叫道：“不！我就要玩！”接下来在浴室里发生的一切，别提有多糟了。

这些情景你觉得熟悉吗？

我的育儿经历：从沮丧难过到全家快乐

育儿曾经是，也将继续是我所做过的最有挑战性的工作。当我时不时处于上述这些糟糕的情况时，我会发脾气，因为孩子而灰心丧气，最后为自己感到沮丧和难过。

后来，我开始学习关于有效沟通、与孩子建立良好关系方面的技巧。

它迅速改善了我的生活，而且效果非常显著。我的思维和我与孩子的沟通发生了非常大的变化，现在，我有了更多的选择去处理那些棘手的情况。

比起以往任何时候，我都能更有效、更受尊重地获得我想要的结果。

比起以往任何时候，我都能更平静、更和蔼地，同样更受尊重地规范孩子的言行。

比起以往任何时候，我和我的孩子都更加快乐。

这些技巧让我产生了如此大的变化，所以我把它们整理出来，并取了个名字，叫“快乐的孩子，快乐的家”育儿工具箱，一共有 26 个系统性的育儿方法，真令人惊讶。我还组建了工作室、练习小组，让其他的爸爸妈妈来一起学习和分享这些能让我们和孩子都做到最好的方法。

现在我非常高兴，能通过这本书和你们一起练习。就在此刻，

这本书里的方法，将帮助你们找到适合你们和孩子的解决方案。

微小的改变就能解决问题

微小的改变会带来巨大的不同。让我们回到前面的那些情景中，看看“快乐的孩子，快乐的家”的方法，是如何做到平和而有效地解决这些烦恼的。当你深入地阅读这本书时，你还会找到更多的方法。

吃饭的时候，宝宝把食物扔得满地都是。我就当没看见，放了一块肉在嘴里，说：“嗯，好香！我们像这样吃……”然后，我指着肉块鼓励他：“放一块到你的嘴里……”让我惊讶万分的是，他竟然照我说的做了！他边嚼边咧嘴笑。“让我们再吃一点！”我们开始共享美味。

成功！

宝宝和我正在搅奶油做蛋糕。当她把抹刀举到嘴边时，我说：“嗨，继续搅啊！”她停顿了一下，我趁机加上一句：“你搅得真是太棒了，棒极了！”她笑了，把抹刀放下来，又继续搅。

成功！

我正在准备早餐，我希望孩子们能过来坐到餐桌旁。我说：“你们今天是坐老位子呢，还是换新的位子做呢？”他们都冲到餐桌旁，一个说：“我今天要坐妈妈旁边！”另一个说：“我也要！”我一边说“好的，棒极了”，一边把他们的椅子挪到我的左右两边。他们都兴高采烈地坐好了。

成功！

快到 1 岁的宝宝，在我换尿布的时候不停地踢我。这样的情况持续好几天了，我真的生气了。这次，当我看见他的腿踢过来时，我决定和他玩一个游戏。我开玩笑似地抓住他的一只脚，说：“嗒嗒嗒！”这让小家伙有些疑惑，他试着换另一只脚。我又抓住那只脚说：“嗒嗒嗒！”然后，我们都咯咯咯地笑起来。

从那以后，他再也没有踢过我。

成功！

我要给我 1 岁多的女儿洗澡，准备睡觉。我对女儿说：“现在，让我们上楼。”她却冲到我前面坐下了。我正要像往常那样说：“我们不能在楼梯上玩……”突然，我意识到这不会带来我想要的结果。我希望睡觉之前孩子能愉快地与我合作。所以，我停下来，和她肩并肩

地坐在楼梯上。我什么也没说，只是静静地等着。一会儿，她看看我，笑了。我也笑了……然后，她站起来，一直跑上楼。

成功！

现在，育儿仍是我所做过的最具挑战性的工作。我时不时地失去耐心，然后事情变得一团糟……不过这样的情况现在已经少多了，而且和以前相比，现在的我已经能比较坦然地接受不大好的状况了。我告诉自己，这是正常的，是孩子成长中的一部分。

让我们开始这个旅程，去探索那些能让你自己和你所关爱的孩子做到最好的方法。

## 2. 欢迎来到“快乐的孩子，快乐的家”

拥有孩子，我们就有机会在世界上创造和享受更多的幸福。但有时候，孩子的行为会让我们沮丧。为什么我们竭力想做到最好，结果却总是事与愿违、适得其反呢？

谈到育儿，我们常盼望能拥有一个魔棒，或者至少有一个永远有效的公式来解救我们，然而很遗憾地告诉你，这是不存在的。这本书不能教你一劳永逸，做一个完美的家长，它只能帮助你通过有效的沟通，时时刻刻让自己尽最大的努力，做最好的你。采用有效的方法与孩子沟通，能改善孩子和我们自己的生活状态，让我们更加快乐幸福。这本书要展示给你的，就是如何做到这些。

我们大多数人在养育孩子时抱着很高很高的期待，有着很多很多的憧憬。但事实却不尽如人意：当我们尽力去满足孩子和家庭的各种需求，同时还要承担许多别的义务时，我们的生活变得忙碌不堪，连自身的需求也顾及不了。很多时候，我们的期待难以实现，这并不奇怪。我们越来越多地发现，孩子的很多行为根本不是我们所希望看到的。

尽管用心良苦，我们面对孩子时，所说的和所做的却常常让事情更糟，换来的都是不愿意看到的结果。这不是我们的本意。

事实是，如果你能有更多的选择，在片刻之间你就能成为一位成功的妈妈。

育儿问题 + 你 + 你的选择 = 你和孩子之间的沟通结果（也就是下一步将发生什么）

这本书将为你提供更多的选择和系统性的育儿方法，让你和孩子在一起时，你的思考与行动更加有效，使你能够：

让孩子和你好好合作；

生活更顺利；

感到更加自信、积极；

快乐地享受育儿的过程！

全书将为你的育儿工作提供 26 个系统方法；同时为了帮助和鼓励你尽早开始美妙的育儿旅程，还展示了近 100 个家长成功解决育儿问题的经历，在阅读本书之前，他们也和你一样有着许多关于孩子问题的困扰。

## 3. 如何使用本书

为了便于读者学习，全书 26 个育儿方法都是以“导言—方法—举例—建议—小结—经验分享”的统一模式展开的，简单易读。书中的每个方法都以导言开头，接着是方法的详细解释，然后是具体案例和如何利用方法获益的建议，练习部分让你实践你所学到的，

小结是对方法的总结与思考。经验分享是为你展示其他家长是如何用这个方法获得成功的，供你练习时借鉴。在每个方法的开头有一个时钟标志（如左图所示），标明了你学习这个方法所需要的时间。

有的方法的开头还有一个镜子符号，表示在学习这个方法时需要你的反思，建议你在阅读时用一段安静的时间来思考和体会。

本书中的方法从易到难归入各个章节，每个方法都在前一个方法的基础上更进一步。

不过，每个方法也都自成一统，你可以根据自己面临的问题、时间安排，随手翻阅任何一个你想看的方法。在本书的开头有一个“3岁孩子总是对着干，妈妈有办法”入手指南（第1页），给你提供了解决孩子具体不当行为的参考方法，有助于你快速选择从哪一个方法开始。

你也可以从头开始读，花更多的时间一章一章地读下去，按顺序学习每一个方法。这样阅读有助于你更好地掌握这些方法，因为前一个方法通常会帮助你理解和实施后一个方法。

当然，你可以同时用这两种方式阅读本书。

#### 第一种：随手翻翻

当你为孩子焦虑时，请翻开本书，来一个速效缓解。它让你知道不是只有你一个人有这样的情况，你就会感到安慰，松了一口气。把这本书放在手边，在任何需要平静下来的时候随手翻翻，你也许就能微笑着重新面对孩子。这本书给你新的思维和视角，去对待孩子制造的每一次麻烦。把你的沮丧当做读这本书的动力，你总能找到方法去解决问题。下一次你难免不碰到类似的情况，不是吗？

#### 第二种：投入更多的时间

投入更多的时间，去平静地思考如何使用这些方法。熟记这些方法，能帮助你认出好好利用它们的机会——只要你和孩子在一起，绝对不缺这样的机会。它还能帮助你提前做好准备，思考如何用某个方法去对付一个让你棘手的问题。

熟悉和练习这些方法，能让你更加灵活地处理各种情况。面对同一个问题，你可以尝试多种方法，然后选择最有效的用。记住，没有标准答案，只有适合你所遇到的情况，对你有效的方法。适合才是最重要的。上一周你用起来得心应手的方法，也许这一周就不灵了。随着孩子慢慢长大，情况也在不断地改变，你需要不断地学习和调整。随着你知道的方法越来越多，你使用起来也会越来越灵活，一个方法不奏效时，就马上换另外一个。

你所知道的方法越多，你的选择就越多。

下面是你在每一个章节中能够找到的方法的提要。

#### 第一站：哪些话孩子一定会听？哪些话孩子根本不听？

这一章的方法，帮助你找到有效的语言和行为与孩子沟通，片刻之间达到最好的效果。

把“不要做”变成“要做”

把“不允许”变成“允许”

让孩子做选择

让孩子先说“好”

表扬孩子三部曲

蹲下来跟孩子说话

肩并肩跟孩子说话

和孩子一起做

第二站：站在孩子的角度去思考，才能真正理解孩子想要什么这一章的方法，让你在面对孩子的挑战时打开思路。

关注你想要的

制定合理的规矩

责任的承担和放手

当看到孩子乱来时，请先停下来想想

往好处想——积极地理解孩子的动机

换位思考——用孩子的视角理解他

#### 第三站：先有平静、积极的妈妈，后有健康、快乐的孩子

照顾好自己，使自己在更多的时候有个好心情，充满智慧。只有在你心情平静时，才能

更积极有效地思考和行动。这些方法是：

停下来想想，就能找到更好的解决方案

沉思默想

分散视线

表扬自己三部曲

每天庆祝成功

好好和自己对话

平衡孩子、家庭和你的需求

调整期望值

第四站：孩子的不良行为，是不是你传染给他的？

这些方法展示了在育儿的旅程中和孩子一起学习的好处，教你如何向孩子学习，更充分地享受这个旅程。

育儿之前，先检查自己身上的不良行为

父母要学习孩子身上的优点

认清自己的真实感受

坚持练习，习惯成自然

熟能生巧

所有这些方法，你使用得越熟练，在不同的状况下练习得越多，它们就越能融入你的性情。你会发现，不仅你的态度得到了改变，整个家庭的氛围也变得更加和谐。

当你使用这本书中的方法获得成功时，你可能希望和其他人分享你的经验，也想知道其他人的经历。和更多的人分享，一定能拥有更多的想法，收获更多。

这本书将支持和引导你去发现更多、更有效的亲子沟通方式，让你拥有更快乐的孩子和更快乐的家庭。

祝你一路愉快！

注：在每个方法后面都有家长与你分享的小故事，这些例子展示了如何运用这些方法获得成功，供你参考。例子中孩子的年龄在 1~8 岁。请对这些例子加以调整，以适应你和孩子的具体情况。

## 第一站

哪些话孩子一定会听？

哪些话孩子根本不听？

如果仅仅告诉孩子，你不要他做什么，他会感到迷惑和灰心，不如直接告诉他，什么事情是可以做的。

### 导言

本章将要介绍的与孩子沟通的语言和行为方式，能在片刻之间让吃饭、睡觉、穿衣这些日常活动顺利进行。这些技巧学起来很快，用起来也很容易，能让你迅速解决你要孩子做什么，孩子偏不做，你不要孩子做什么，孩子偏要做的状况。孩子会更配合你，你也会变得更自制力、更平静、更快乐、更积极。有了这些技巧，在面对下一章中更棘手的情况时，你才会精力充沛、思路开阔。

第一站的方法将教你在和孩子沟通时怎样使用有效的语言，说有用的话。这些方法是：

把“不要做”变成“要做”；

把“不允许”变成“允许”；

让孩子做选择；

让孩子先说“好”；

表扬孩子三部曲。

我们常常对孩子说的是：

开饭了！快下来吧！（在楼下）

过来坐下吃早餐吧！（在厨房）

快点！

出发的时间到了，快走！（在家门口）

孩子听到的是：唧唧唧……（毫无意义的唠叨）

下面的方法教你不同的行为方式：改进你的行为和肢体语言，让你靠近孩子，使他明白你的意图。这些方法是：

蹲下来跟孩子说话；

肩并肩跟孩子说话；

和孩子一起做。

#### 1. 把“不要做”变成“要做”

首先，请尝试按我说的去做：不管你现在正在做什么，不要往后看……甚至不要想你身后发生的一切。是不是有点难？我敢肯定，即使你真的没有转过身去看后面，你也很想去看。这正是我明明白白告诉你不要做的事情！现在再试试这个：不要去想一头灰色的大象，长长的鼻子正在摇晃。

你发现，不去做这些我不让你做的事情很难，因为你的大脑在琢磨我的话。大脑要明白不要做什么事情，似乎会先想“如果去做会怎样”，而这个印象又会导致我们去做这件事情。催眠师就常常使用这种语言模式——否定式的要求，对顾客进行催眠。成年人都会这样，更别说孩子了，所以你说的话总是适得其反。

#### 方法

每当你想说“不要……”“别……”“你不能……”或者“你不该……”时，问问自己：我能鼓励孩子去做什么别的有意义的和安全的事情吗？

然后告诉孩子，你想要他干什么，用清晰具体的话给他提供另外的选择。让这件事听上去生动有趣，以吸引他的注意力和兴趣。

记住，他对你的建议会产生什么样的好印象，完全取决于你能把这件事描述得有多好。

#### 举例

“不要”

不要边吃东西边讲话。

“要”

来，把这口吞下去再讲，这样我们就能听得清清楚楚的。

“不要”

不要在马路上跑。

“要”

我们走人行道，好吗？

“不要”

不要吃那么多饼干。

“要”

你可以先吃点水果、喝点果汁。

#### 建议

告诉你的孩子“不要做什么”是可以的，只要随后加上你要他做的另外的事。

在任何合适的时候，用直观的示范动作来加强要表达的意思，例如你一边说“我们像这样喝酸奶……”，一边清楚地示范怎样用勺子喝酸奶。对小一点的孩子，你可以手把手地教他，握着孩子的手，帮他把酸奶舀到嘴里去。

把“不要做”变成“要做”，能引导孩子在恰当的时间、场合做恰当的事情。如果你很难想到一个恰当的事情，问问自己：

我在这样的情况下会怎么办？

想想你正在做的事情，让孩子学学你，也许会有用。在本节的经验分享部分，凯特会告诉你，她是如何做的。

某些时候，孩子乐意接受挑战，努力去证明你说得不对。要让他做什么时，只需要假装怀疑他做不到，例如：

“我肯定你不能……”或者“我不知道你能否……”

然后孩子会来挑战你，证明你错了。这时，你需要表现出对他所做的事情惊叹不已。例如：

“我肯定你不能在我刷完牙前把衣服穿好。”

等孩子做好了之后说：

“哇，你全穿好啦！你竟然自己把衣服穿好了！棒极了！”

用激将法时要小心谨慎，不要挫伤孩子的积极性，你会很快发现这样做是否能行得通。如果不行，换另外一个办法。

练习

用手或一张纸盖住“要做”的一栏，直到你自己想出每个“不要做”的相应对策。做完后，再看看“要做”一栏的建议。

“不要做”

不要对小弟弟这样粗鲁！

不要把灯一会儿开一会儿关！

不要掉下来！（孩子在花坛边上走）

不要在楼梯上玩！

不要咬这么大一口！

住手！你会打碎瓶子的！

“要做”

轻轻地摸小弟弟……

让灯亮着，这样就能看清我们正在做什么！

你走得很稳！小心，慢慢地！

来这儿玩，这儿宽敞多了！

咬一小口，吃起来容易多了！

好好拿着，来，慢慢地放到这里！

记住，答案不是唯一的。你可以以此为参考，想想针对自己和孩子的情况最有效的解决方案。

小结

是的，在读书之前你很可能已经在使用这个方法了，你也许会把它称为“转移注意力”；不过，现在你弄明白这个方法有效的原因了。如果你仅仅告诉孩子，你不要他做什么，他会感到迷惑和灰心，不如直接告诉他，什么事情是可以做的。

过去，我常常认为，让孩子明确地知道不该做什么事情很重要；现在，我很高兴自己能想得更多。在这个社会里，我们迟早会知道什么事情是不该做的（参见制定合理的规矩，第78页），而我们更需要知道什么事情是该做的。

经验分享

希拉里如是说：

在超市里，我过去常常对我的儿子说：“不要乱跑！”后来，我尝试换种方式，直接告诉他“跟着推车走”，他真的听话多了，因为他发现这也很有趣。

成功！

凯特如是说：

孩子在吃饭时爱挥舞着刀叉。我告诉他不用刀叉的时候就把它们放在盘子上，都说了好几次了，但这似乎并不见效。当我问自己“我在这样的情况下通常是怎么做的”时，我才意识到我在忙着用叉子吃饭，所以我完全不会去挥舞刀叉。

于是，我告诉孩子“赶紧吃饭”，效果好极了——孩子不再挥舞刀叉，而是更专心地吃饭了！

成功！

劳拉如是说：

我在努力地思考如何使用更积极的语言来获得我想要的结果，而不是遇到问题就说“不要做”。总是对孩子说“不”，让我很内疚。

我用肯定的方式对孩子说话，真的得到了回应。我注意到家里的气氛不一样了，比以前更平静和谐了。我不再对孩子吼：“不要那样对我讲话！”我对他说：“如果你好好讲，妈妈会听的。”每一次都能奏效！

成功！

## 2. 把“不允许”变成“允许”

一天，我的大孩子告诉我，15个月大的妹妹刚把她咬伤了，我惊呆了。我听说过别人的孩子咬人，但一直天真并自鸣得意地认为，我的孩子不会做出这样的事情……直到这样的事情真的发生了！我知道，如果对她喊“不许咬人！我们家里不许咬人”，用这样的方式来纠正她的行为，最终只能导致更多类似的事情发生。我应该清楚地告诉她要做什么（参见把“不要做”变成“要做”，第20页）。然而，我要做什么？我该怎么做呢？我一时间也茫然，手足无措。

第二天，当我抱着她时，她又在我的肩膀上狠狠地咬了一口，钻心的疼痛让我明白，我需要给她一些别的东西去咬。

把“不允许”变成“允许”，是基于“行为本身并没有好坏”的想法。不好的行为往往是因为场合和时机不对，或者实施的方法不对。

这听起来可能有些奇怪，当我的小女儿准备咬我或别人时，我对她的回应是：“噢，你想咬东西，是不是？来，咬这个……”我会给她一个苹果或者胡萝卜去咬。我会鼓励她去咬，并用语言来强调：“我们吃东西时，用牙齿咬。这是给你吃的东西。”当然，她很少是真的饿了，只是很吃惊，然后注意力就被突然出现的食物转移了。这似乎非常有效，她很快就觉得咬人没意思，再没有咬过人。

方法

当你不允许孩子做某些事情时，问问自己：

在什么地点、什么时间、以怎样的方式做这件事是被允许的？

然后，告诉孩子：

允许在什么地方做这样的事情；

允许在什么时间做这样的事情；

允许用什么方式做这样的事情。

举例



“不允许”

不许叫！

不许在那里（墙壁，桌子，书上……）画画！

现在不许做这件事！

“允许”

在家里，这个声音太大了。你想大声叫，可以到外面去。

噢，你想画画吗？来，在这张纸上画……

你可以吃完饭再做！

建议

当你把“不允许”变成“允许”时，常出现的结果是，你的孩子对不允许的事情不再感兴趣了，根本就不爱去做了。他会觉得，家长的注意力似乎并没有被吸引到这件事情上来，因为你根本没提这些词。

当你刚开始把“不允许”变成“允许”时，你可能会觉得，自己在给孩子一些奇怪的选择。在我第一次把苹果拿给咬我的小女儿时，她确实是吃了一惊。让我们把重点放在这个方法的结果上，孩子是不是很少做你不允许的事情了？

当某种行为在某种情况下被允许时，要把孩子的注意力吸引到这上面来。例如，在吃饭的时候咬食物，或者在球场上踢球。这有助于孩子把特定的行为与恰当的环境联系起来。

小结

一天到晚告诉孩子不许做这个、不许做那个，会令孩子抵触，甚至怨恨。告诉孩子你允许他做的事情，和孩子解释在什么时间、什么地点、以怎样的方式可以做，就能鼓励和强化孩子恰当的言行举止，同时培养他形成“我行，我可以”的生活态度。

经验分享

托尼如是说：

漫长的一天终于结束了。我和4岁的女儿在聊天，她突然对我说：“爸爸，我们现在去游泳吧。”已经是晚上了，我很累，还有5分钟她就该睡觉了，而且她已经洗完澡换好睡衣了。我差一点脱口而出：“什么？你是说你想现在去游泳吗？”

我思考了一会儿（就是停顿了一下）。女儿注意到我的犹豫，于是说：“没事，爸爸。我们可以改天去，对吗？我们看看明天有没有时间。”我被逗乐了，高兴地看到她自己也能够把“不允许”变成“允许”了。

成功！

吉娜如是说：

我喜爱这个方法，它让我把孩子的行为（原本我不允许的）和我对他的要求，变成我们都能接受的方式。用这种方法处理问题，我感到更从容、更平静了。

练习了把“不要做”变成“要做”，把“不允许”变成“允许”之后，我发现，在我准备要对孩子说“不”时，我会经常问自己：“我怎样才能说‘是’？”这给了我更多的机会去找到更有效的方式，而不是用一个很生硬的“不”去解决问题。

成功！

### 3. 当你的孩子说“不”时，这两招最管用！

诸如此类……难道你没有发现你越迫切地想要孩子洗漱穿衣，越急切地需要他穿上鞋子和外套，或者上车赶快出发，他就越会站在那里一动不动，激动而固执地说：“不！”此刻剑

拔弩张，一触即发，一场斗争将不可避免了。

其实，没必要这样！有两种简单快速的方法，能够帮你轻松地完成这些日常琐事：

让孩子做选择；

让孩子先说“好”。

#### 4. 让孩子做选择

在婴儿时期，孩子完全依靠大人去理解和满足他的需要。孩子渐渐长大，当他能慢慢表达自己的想法时，说“不”是一个最简单的、能够显示他的控制力的方式，他可以用说“不”来影响身边所发生的事，表达自己的喜好。

让孩子做选择。不管是多么小的选择，都能给他一种参与感，让他知道大人尊重、考虑、重视他的需求。我们大人都愿意得到这样待遇，孩子也不例外，但我们通常没有给孩子选择的机会。让孩子做选择能：

让他感到能掌控自己的事情；

培养他的独立意识，学会自立；

让他学会对自己的行为负责任。

相信你以后一定会用这样或那样的方式给孩子提供选择。这个方法的关键是，要知道怎样给孩子提供选择，确保这个选择能：

让孩子参与，他的需求得到了尊重——让你拥有快乐的孩子；

得到你想要的结果——让你拥有快乐的家庭！

#### 方法

假定你的孩子愿意做你要求他做的事，他的选择是“怎样去做”，而不是“要不要做”。你甚至都不用提及需要做的事情。孩子很可能完全知道他需要做什么，你去要求他做这做那，只会引起他的抵触情绪。想一想：当你已经知道要做一件事情，并且正打算做时，你会喜欢别人来指手画脚吗？

为一件需要孩子去做的事情提供选择，让孩子来决定怎样去做。

#### 建议

提供选择时，语言要简单具体，让孩子理解你所提供的选择。

提供和孩子当前的喜好及能力相匹配的选择，那么他就更有可能喜欢要做的事情，并能成功办到。这将使他有动力再次去做。

如果你希望孩子做出某种选择，就把这个选项放在最后。通常我们最后说的话，给孩子的印象最深，最有可能被孩子选中。

以前当我无计可施时，最后一招是：“你选哪样？甜的还是苦的？”甜的，意味着快乐、合作和有趣；苦的则是不合作、严厉和发火。现在，我把顺序颠倒了一下，我会说：“你选哪样？苦的还是甜的？”这样，甜的听起来更诱人一些，也更容易被选中。

注意：选项的先后顺序对选择有影响，但不能确保孩子总是选择最后的选项。例如，当问孩子“你想自己挤牙膏，还是我挤呢”这样的问题时，孩子通常还是会选择前者，他愿意自己做事情。

确保为孩子提供的所有选项都是你允许的。只给孩子提供你同意的选项。

留意孩子正在做什么，然后有意识地根据孩子正在做的事情提供选择，在语气上要让孩子觉得你是在认可他，赞同他正在做的事情。例如，孩子正在看一本图画书，而你要带他出门，你可以这么问他：

“你是现在就想快点读完，还是等我们回来再读？”或者“你想把书留在家里，还是带上它，在路上看呢？”

两种问法都假定你要离开，而孩子也会跟你走！

### 练习

列举一些平时令你头疼的日常任务。想想你能给孩子提供的有效选择是什么，并拿笔记记录下来，以备下次使用。提前练习说这些话，这样当你真正用的时候就会灵活自如。

### 小结

让孩子做选择，不论多小的选择，都能给你带来好处！在任何可能的情况下，为你的孩子提供选择。这是一个很好的方式，表达了你对孩子的尊重，并且让事情变得更加有趣。

你要把“不”看做是孩子逐渐独立的一种标志，应该为此感到高兴。给孩子提供选择的机会，帮助他独立。

### 经验分享

克里斯如是说：

我4岁大的女儿，最近决定为她的人生做一点改变。她抓住任何可能的机会对我说“不”。她告诉我，我做的每一件事情都是错的，所有的事情都要按她的方式去做！

我从她的角度得出的结论是，她感到自己什么都不能控制。所以，我有意识地给她更多的选择。例如，我想让她多跟小朋友一起玩，就让她自己选择，她希望邀请哪几个小朋友到家里来。她很高兴地同意了，而且和小朋友玩得很好。这还有一个附带的好处，就是我们俩都得到了休息！

成功！

### 5. 让孩子先说“好”

？

生活充满了日复一日的平凡事。你对洗衣服、买菜、做饭、收拾屋子这些事，能有多大的热情呢？促使你做这些事情的动力有哪些？不要只想着这些事情本身，而应关注做完这些事情会有什么好处。然后，你就不会对这些事情说“不”，而是对这些好处说“好”。因此：

去超市购物 变成 得到你想要的东西

做饭 变成 坐下来准备享受美食

收拾屋子 变成 找东西更容易，生活在一个干净的环境里

上班 变成 度假

这样的例子还有很多。一旦你注意到这些好处，事情就会变得很容易，甚至可能在不知不觉中就完成了。你也可以用这种方法动员孩子。

### 方法

不要局限于当前你要孩子做的事情本身，问问自己：

这会让孩子得到什么？ 或者 对孩子有什么好处？

简简单单地问孩子，是不是愿意得到这个好处。你是最了解孩子的人：什么才能引起孩子的兴趣，让他说“好”。

### 小结

通常，孩子知道自己每天要干的事情是什么。就像你一样，如果他关注到这些事情会带来的好处，他就能更快、更轻松地完成。所以，下次你要让孩子干什么，但预计他会说“不”时，就想想如何让他先说“好”，以下是得到“好”的三部曲：

第一步：问自己：“这对孩子有什么好处？”

第二步：强调好处，让他做的时候集中注意力。

第三步：提醒他为什么要及时做完事情，让他加快速度。

你一定会为他的合作感到惊讶！

这听上去是不是有点像贿赂？如果你用糖果、饼干或者其他类似的短期回报作为好处，

那么这的确是贿赂；但你是从孩子的长远利益出发的，所以不是贿赂。当你学会用这种方法，给孩子提供真正有利于他成长的好处时——例如学会挤牙膏，和小朋友好好玩——你才真正掌握了这种动员孩子，与孩子有商有量的技巧。

经验分享

海歌如是说：

过去，每个周末去超市的大采购让我头疼极了。现在，我让儿子知道，如果他能合作，协助我买完东西，就能得到一个好处：那就是在超市门口坐摇摇车。在买东西时，我尽可能地让他参与进来，让他选择蔬菜和水果，问他这周想吃什么种类的主食。儿子特别配合我，我也信守了诺言，让他坐摇摇车。每周紧张而忙乱的购物，现在成了我和儿子在一起的美好时光。

当我送他去幼儿园，他黏着不让我走时，我不再一味地去哄他高兴，而是让他去期待我来接他的时刻。比如，我告诉他等幼儿园放学时，我把他的自行车带来，我们一起骑车回家。情况真的就好起来了。

成功！

瑞贝卡如是说：

我发现 1 岁多的弟弟和他 2 岁多的哥哥在争一辆小卡车。哥哥看见弟弟在玩他最心爱的小卡车，于是想把车要回来，弟弟当然不肯。于是我问哥哥：“你能不能给弟弟另外找一个小卡车，来看看他是否愿意做交换。”他很快找到一个类似的车给弟弟，弟弟很乐意地做了交换。家里恢复了宁静。从那以后，我多次看到，哥哥用这样的技巧让弟弟说“好”。

成功！

## 6. 表扬孩子三部曲

？

门廊是我家用来挂衣服和放鞋的地方，也是孩子假想的餐厅。他们经常在那里玩过家家。门廊的地方不大，你可以想象那里有多混乱。一天，我吃惊地发现 4 岁的女儿自觉地把所有的鞋子摆整齐了。我当然高兴极了，想要认可和鼓励这样的行为。

周末，我们大人在楼上睡懒觉，而孩子们在楼下玩耍。当我下楼时，我惊奇地发现他们自己摆好了餐盘，已经开始吃早餐了。

我很欣慰地看到，孩子们在一起玩得快乐极了，虽然偶尔会有点小冲突。他们真是好孩子，彼此团结友爱。

孩子真令人惊叹，他会做出奇妙的事情！表扬孩子，是肯定和鼓励孩子的极好方式。注意到孩子身上优秀的行为和品质，例如自己做事情、友善、乐于助人等，并通过表扬来强化这些行为，这是非常好的教育方式。它有助于培养孩子的自尊、自我意识，学会如何肯定他人及自己的能力。

方法

用有效的方法表扬孩子：

帮助他认识到他具体所做的哪一件事是好的，鼓励他继续发扬；

帮助他认识到自己的优点，树立自信心。

表扬孩子三部曲需要考虑：

第一步：表扬孩子的根据是什么？注意孩子的行为产生了哪些好的结果。把你所注意到的结果告诉孩子。

第二步：孩子的具体行为是怎样的？注意孩子做了些什么，是怎么做的；清楚地告诉孩子这些行为的名称，让他知道自己的行为叫什么。

第三步：这些行为表现了孩子的什么品质？想想孩子的行为，表现出哪些你所希望他拥有的品质，比如，乐于助人或者善待他人。告诉孩子，看到他拥有这些品质，你多么高兴，并希望他继续发扬。

建议

发出惊叹！表现出对孩子行为的极大赞赏和兴趣。

要说出根据和具体行为，然后再告诉他，这显示了什么样的品质。因为孩子能直接感受和观察到的，是这些根据和具体行为让他得到了表扬。要让孩子理解你的表扬。如果你只是说：“好孩子！干得好！”并不能表达出你认为孩子的什么行为值得表扬。

然而，你换一种说法：

“这里真干净啊！”（根据）

“你们把玩具收拾起来了，真是棒极了！”（具体行为）

你已经解释清楚了是什么使你印象深刻的，现在当你说：

“好孩子！干得好！”（表现了孩子哪里好）

这时，你才把“好”的意思说明白了。

使用非常具体的词，让孩子把他自己与这些词联系起来，比如：迅速、轻松、有条理、乐于助人、整洁、仔细、沉静、灵巧、有爱心、健康、有礼貌、聪明。在选择恰当的词语时，想想哪些品质是你希望孩子拥有的。

避免严重削弱表扬效果、画蛇添足的评论，例如：

“你把饭都吃光啦！难得有这么一次噢！”

“你吃得真快！下次可以慢一点。”

“你正在帮忙收拾啊！奇迹发生了！”

我们习惯对已经做好的事情进行表扬，但对孩子，你可以用表扬来鼓励他做你想要他做的事情。例如，你递给孩子一件衣服时，你可以用赞赏的语气说“好孩子”，鼓励他接过衣服然后穿上。在本节的经验分享部分，玛丽会和你分享她的成功经历。

用心地去观察孩子正在做的好事情，不管是多么小的事，即使他做得有多慢！

我们总是很轻易地把孩子的努力忽略掉，插一脚进去，帮忙把事情做完。要给孩子足够的时间，让他有进步的机会，然后你和他都会为之惊叹。也许你认为你没空、没精力，尤其是在赶时间的时候；但是，如果你的状态平静，你更重视孩子的努力，孩子通常能更快、更轻松地完成任

务。珍视他人给予孩子的表扬。这反映了别人是如何看待你的孩子的，接受表扬，并表示感谢。在恰当的时候，把这些来自外界的表扬转达给孩子。

推广这个方法，表扬和感谢你周围的人。

想想如何来庆贺自己的成功，为自己叫好（第 141 页）！

练习

思考在哪些情形下，孩子的行为让你发出赞叹。

第一步：你的根据是什么？他有什么成绩？

第二步：孩子的具体行为是什么？他做了什么？怎么做的？

第三步：这表现了孩子的什么品质？孩子哪方面的品质是你希望去强化和鼓励的？

如果你愿意，把答案写下来，并事先练习下一次你发现这些行为时应该说的话。即将发生的变化一定会让你为之惊讶的！

把你现在表扬孩子时的习惯用语写下来，看看这些话是否包含了三部曲，是否能对孩子的优良品质起到赞同和强化的作用？有必要的话，进行修改，使它们符合三部曲的要求。

回想你的父母曾经对你所说的话，哪些话让你印象深刻？你希望孩子记住你对他说的哪些话？把这些话记下来，确保自己经常这样说。你甚至可以把它变成你自己的格言。

### 小结

作为家长，你不可能不在意，或者说把大部分的注意力放在孩子不好的行为上。因为你要确保孩子健康成长，不得有任何闪失。这一节的方法是教给你具体的方式，去多多注意孩子好的一面，在任何可能的时候，给他有效的表扬。注意孩子所做的奇妙的事情，维护孩子的自尊心，用表扬去平衡那些时不时得冒出来的批评。

让孩子听到你对他或别人的表扬。当你听到孩子们相互表扬时，你会意识到，你正在做一件意义非凡的事情。孩子们会这样互相表扬：

#### 经验分享

萨拉如是说：

早上，我把儿子的衣服放在他面前，让他在我洗澡的时候自己穿衣服。可等我洗完澡，他只穿上了裤子。要是以前，我会因为他没把上衣穿好而生气；但现在我决定对他所做的事情表示惊叹。我说：“看啊，你已经穿好裤子啦！你太棒了！你已经是个大男孩了，能自己把衣服穿好！”然后，他继续穿衣服，我真高兴。

成功！

玛丽如是说：

我的宝宝学会走路后不久，我非常喜欢带她去公园玩，高兴地看着她蹒跚学步，尝试着保持平衡，迈出每一步。问题是，每次她对别人的童车比对游乐设施似乎更有兴趣。在托儿所也是这样，她总是要去推那些童车，里面的婴儿还在睡觉，这简直让人烦透了。一天下午，当我去托儿所接她时，我发现她又在玩别的小朋友的童车，连我都不理会。

我设法按捺住自己，不去对孩子说“不准玩别人的童车”，而是试图转移她的注意力。

“嗨，来看这本书！”我拿了一本关于动物的书，摆出一副很有兴趣的样子。这引起了她的注意，她停下来看了我一眼后又转过头去继续玩。“真是我的好宝贝，我们一块儿读书吧。”我脱口而出，似乎她真的正走过来和我一起读书一样。然后，让我惊喜的是，她真的又转过身朝我走来！先让她尝到被表扬的甜头，然后她就做了我想让她做的事情。

成功！

### 7. 蹲下来跟孩子说话

？

看看下面的图画。你认为在哪一幅图中，家长和孩子的交谈更轻松、更舒服？是上面的，还是下面的？你是怎么知道的？

与人交谈的时候，如果你和他在同一个高度上，交流会更加顺畅，因为：

能够对视和听见对方说的话；

同等高度意味着谈话双方的地位平等；

对方的脸就在你面前，使你无法视而不见。

相反，如果你和对方不在同一个高度，你和他的交流会比较困难，因为：

不容易对视和听见对方说的话。

不同的高度意味着地位的不同。比对方高，可能表示你对他有某种控制权，会令对方不快。

处于位置低的一方容易走神，因为不得不一直抬起头和集中注意力，才能听见对方的话。

家长显然比孩子的个子高。大多数时候，家长都在孩子的头顶说话、交谈、开玩笑、讲事情，那是一个在孩子世界之上的成人世界。当你从高高在上的成人世界对孩子说话时，就难怪他不注意听，不把你的话当回事了。

如果你希望和孩子的交流有效，你就得蹲下来，和他一般高，表示你乐意融入孩子的世

界中去，孩子就会很好地和你沟通。

#### 方法

当孩子不理睬你，你无法让他倾听你，或者你无法理解他的意思时，改变你说话的姿势，使自己和他处在同一个高度上。

#### 举例

孩子正在餐桌上吃饭。你去厨房倒杯水，回头发现他在玩食物，而不是好好吃饭。你说：“儿子，用勺子好好吃！”可他好像完全没有听见。你走近他又说了一遍，他还是没有反应。这时你站到他面前，准备发火了。突然，你注意到他玩得如此入迷，完全没有注意到你。你蹲下来，正好能平视他的眼睛。孩子吃了一惊，而你第一次发现，原来不是他故意不听你的话，而是他没听见。现在，在这个位置上，你可以让孩子看到你，跟他解释食物是用来吃的，然后帮他勺子舀食物。

#### 建议

有时孩子要你抱着他，这可以理解为他希望和你一样高，那么你可以选择把他抱起来，或者自己蹲下去。孩子会越来越重，蹲下去是一个更好、更舒服的选择。而且，你把他抱起来，最后不是也得放下吗？当蹲下来和孩子在同一个高度时，你和他所看到的一切是一样的，和他的沟通就会更轻松了。

坐在一个小凳子上，让孩子站在你旁边也不错。这比坐在地板上舒服，也能更容易给他一个拥抱。

#### 练习

想想如果你身边的人高高在上，你会有什么感觉？让一个成年人站在椅子上俯视着你，试着和他交谈，你感觉如何？那就是孩子大多数时候的感觉。

现在让你的爱人叉着腰站在椅子上，怒气冲冲地俯视你……有点害怕，不是吗？让你的爱人从椅子上下来，看看你们之间的感觉有什么变化。

记住，高度的不同会直接影响你们谈话的效果和你们的关系。

#### 小结

蹲下来，和孩子在同一个高度，这个方法简单而有效。就像把“不要做”变成“要做”、把“不允许”变成“允许”一样，这个方法可以一用再用，效果显著。

#### 经验分享

莎伦如是说：

早晨我送儿子去托儿所。我站在门口和老师寒暄了几句，然后和儿子说再见。但他突然耍起性子来，抱着我的腿不让我走。这让我很吃惊，平时我离开时他总是乖乖的。我试图把他的手掰开，但没用。这时，我想到蹲下来。当我和他在同一个高度时，他告诉我，他只不过想好好和我道别。我吻了他一下，拥抱他，然后，他就高高兴兴地去玩了。

成功！

妮可如是说：

过去，我和女儿出去散步时，我总是很烦恼，因为她总要我抱。有一天，我蹲了下来，这才意识到从她的高度看到的一切的确很没意思。我试着给她找来有趣的落叶，她很高兴，于是我不断蹲下来，寻找能让她感兴趣的东西。然后，她就一直自己走着。现在，当我抱着她时也不觉得烦了，不再认为是她太懒了不愿意走路，我知道她希望和我在同一个高度，和我更亲密。

成功！

#### 8. 肩并肩跟孩子说话

？

一天早晨，我3岁大的女儿跪在地板上，全神贯注地画一幅画。我经过她旁边时停下来看了看，然后赞叹她画得真好。她抬起头，一脸怒容：“可是现在，你把它弄坏了，妈妈！”

很显然，她并不欢迎我的表扬。我站在那里，俯视着她，真有点恼火，真想说：“好啦！发什么脾气，我不过是想鼓励你一下而已！”但是我意识到她才3岁，而我的确有什么地方让她生气了。最好的办法是尽可能地补救一下。

我不知道说什么才好，如果就这么走开，更会激怒小家伙。我蹲下来，感觉她并不想和我面对面，然后我就转过身来，蹲在她旁边。在这个位置上，我觉察到，刚才自己跟她说话，分散了她的注意力，干扰了她。

我什么也没说，在心里承认自己错了，对女儿充满了歉意和关爱。就这样和她待了一会儿，我发现她的注意力重新回到画画上去了。我松了一口气，悄悄地离开，去做自己的事情。一会儿，她跑过来，骄傲地向我展示她的成果。

成功！

当你和别人在一起沟通时，你所处的位置也是在传达一种信息。我们已经谈过高低的问题了，现在我们来思考一下方向的问题。

和对方面对面，可能表示亲热，也可能表示对抗，这是两个极端。和人面对面，很直接，需要对方完全地注意，让对方别无选择。

而和对方肩并肩，在某种程度上表示和对方是一致的，可能是联合起来共同面对威胁、解决问题，或者表示陪伴和友好。肩并肩没有面对面那么直接，可以给双方留有思考的空间和自由。

孩子时常会和我们对着干，让我们在不知不觉中和他发生冲突。下面的方法有助于化解这样的矛盾。

方法

任何时候，如果你发现自己和孩子有面对面的冲突，你只需要稍稍调整一下位置，就可以把面对面的立场变成肩并肩的立场。

想象你现在正处在面对面的位置上，首先不要对视，把目光移向旁边，同时身体也稍微转到一边。

注意，这样一个小小的移动，会让你们双方的注意力转移到两人面前所看到的事物上。

然后，停顿一会儿，让两个人都冷静片刻，直到彼此都调整好，适应双方现在的位置关系。两个人可以利用这片刻的沉静来考虑解决问题的方法。

你和孩子肩并肩后，注意孩子会有什么反应；当你更加平静时，找到合适的方法来解决这个问题。

举例

孩子和他的一个小伙伴在外面玩泥巴。你告诉他们就在外面玩，别把泥土带进家里来。可是过了一会儿，你生气地发现，地板上有一条泥巴的痕迹，从门口一直延伸到卫生间。卫生间的门口有一个装满泥巴的小桶。你的孩子正在水池边放水。你大声叫起来：“瞧这一团糟的！”他转过身，告诉你，他们是进来洗小桶的。

你很生气，感觉要冲他发火了。这时，你把视线从他的脸上移开，身体转了一下。这下，在你面前的是地板上那只满是泥的小桶，你的愤怒转移到了小桶上面。

现在，停顿一会儿，让双方都冷静片刻，直到彼此都调整好，适应现在的位置关系。最初你是对孩子生气，现在你的关注点已经转移到泥巴上面去了。你可以站在这样的角度上告诉他：“妈妈为屋子里的泥巴而抓狂，所以我们需要在外面玩泥巴。”

当你更加平静时，找到合适的方法来解决这个问题。孩子也会对你有所反应，也许孩子向你保证，他们会把地板收拾干净。你知道他们会把地板弄得更难收拾，所以，你让他们把手洗



干净，把水池弄干净就好了，而你自己去擦地板。

你没有花时间去向孩子发火，而是大家一起收拾屋子。你提醒自己，下次孩子玩泥巴时，记得在外面放一盆水，这样他就可以在外面洗了。

#### 建议

身体移动的幅度要小，要保持和孩子的沟通。动作太大，会破坏和孩子的沟通，更有可能激怒孩子。有时候，你会有意识地走开一会儿，让这种沟通暂停一下，让自己停下来想想，就能找到更好的解决方案（第 128 页）。不过，当你回过头来尝试重新和孩子沟通时，一定要注意刚刚的停顿对他的影响。

有时候，移到旁边去感觉好像是在退缩。说真的，其实大多数时候，你都是站在孩子的对立面来思考问题。请相信，现在的状态下，肩并肩也许是最好的做法……试一试，你就会知道是什么效果了。在本节的后面，克莱尔会和你分享她的成功经历。

#### 练习

在这个方法里，你需要练习转移身体，不要对视，把目光投向一边，身体也轻微地扭转到一边。

练习时，肩膀和胯部都要摆动。这个动作你练习得越多，你就越有机会用上。这感觉像是在跳舞！感受这个小小的移动给你的身体和精神带来的自由和愉悦！

#### 小结

面对面的对峙通常要分个胜负：要么是成功，要么就是失败。如果交流失败，可能会给家庭生活留下阴影，在接下来的好几天，你和孩子的关系都有点紧张。肩并肩能很快打破这种僵局，让你和孩子站在同一条阵线上。然后，你就可以创造一个双赢的局面。

#### 经验分享

克莱尔如是说：

我的女儿不愿脱衣服睡觉，也不让我帮她脱。已经到该睡觉的时候了，她却犯浑了，大声叫我走开。在给她洗澡时，我已经尽力克制自己了，现在真是忍无可忍了！

她抱着胳膊，坐在地上，冲着我小眼瞪大眼。我正要警告她，如果不乖乖睡觉明天不许去公园玩，突然间我想到了“肩并肩”。我不再和她对视，转动了一下身体，一下子就将对峙的局面中解脱出来了。

我蹲下来，和她肩并肩地坐在地板上。我松了一口气，感觉平静多了。她转过身来看我在干什么。我轻轻地碰了碰她的胳膊，她小声地哭起来，但我能感觉到，她也平静下来了。我们就这么坐着……然后，她开始脱袜子了！我继续坐在那里，什么也没有说。女儿继续脱衣服，

准备睡觉。

成功！