

<<轻轻松松教孩子自律>>

图书基本信息

书名：<<轻轻松松教孩子自律>>

13位ISBN编号：9787510425530

10位ISBN编号：7510425530

出版时间：2012-10

出版时间：新世界出版社

作者：雷·C.比尔利

页数：204

译者：王祖宁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<轻轻松松教孩子自律>>

### 内容概要

本书为美国著名教育专家雷·比尔利所著的一套广为大众所熟知的亲子教育课程。

本系列图书共分为四卷，分别为《轻轻松松教孩子听话》《轻轻松松教孩子自律》《轻轻松松教孩子身心健康》，以及《轻轻松松教孩子明辨是非》。

第一卷主要教育孩子如何学会服从，使之树立起基本的行为规范。

第二卷则针对孩子的一些特质，如爱发脾气、任性、胆怯、逆反心理、逞强、多愁善感等等，教爸爸妈妈们如何去正确对待和妥善处理。

第三卷则是培养孩子身心健康的方法。

包括对孩子体格的训练方法，以及对孩子心灵的训练方法，实现孩子身心两方面的同步健康成长。

第四卷主要针对孩子的品德教育。

目的是使孩子树立起个人的道德观念，同时树立起社会道德观念。

培养孩子的自信，与伙伴交往、娱乐、同情与利他精神，以及诚实与节俭等品德。

<<轻轻松松教孩子自律>>

作者简介

作者:(美)雷·C.比尔利

## <<轻轻松松教孩子自律>>

### 书籍目录

#### 第一章 自律

- 一、父母要以身作则
- 二、父母要注意场合
- 三、对孩子说话要讲究措辞
- 四、学会运用缓和的语气
- 五、用自律的游戏帮助孩子成长

#### 第二章 哭泣

- 一、婴幼儿的啼哭
  - 二、孩子任性哭闹怎么办
- 家教实践课一：让孩子不再大声哭闹
- 三、儿童期的啼哭

#### 第三章 暴躁易怒

- 一、孩子恶语伤人怎么办
  - 二、引导孩子做出正确的决定
  - 三、孩子闷闷不乐怎么办
- 家教实践课二：让孩子学会心平气和

#### 第四章 争吵

- 一、争吵的原因和本质
  - 二、怎样纠正孩子喜欢争吵的毛病
- 家教实践课三：教孩子避免争吵并结束争抢
- 家教实践课四：让孩子在愤怒时仍面带微笑
- 家教实践课五：教孩子不再惹是非

#### 第五章 戏弄他人、以大欺小与打架斗殴

- 一、孩子戏弄他人怎么办
- 二、孩子以大欺小怎么办
- 三、孩子打架斗殴怎么办

#### 第六章 恐惧

- 一、恐惧的主要根源
  - 二、从出生至7岁的孩子
- 家教实践课六：如何让孩子不再怕黑
- 家教实践课七：如何让孩子不害怕陌生人
- 三、7岁以上孩子的恐惧
- 家教实践课八：帮助孩子克服恐惧心理

#### 四、焦虑和忧愁

#### 第七章 勇气与毅力

- 一、勇气的重要性
  - 二、孩子逞强好胜怎么办
  - 三、教孩子自信
  - 四、培养富有正义感的孩子
  - 五、让孩子学会持之以恒
- 家教实践课九：督促孩子养成坚持不懈的品质
- 六、孩子骄傲自满怎么办

#### 第八章 意志力

- 一、这是爸爸妈妈的责任
- 二、正确理解意志力

<<轻轻松松教孩子自律>>

三、对孩子勤加锻炼

家教实践课十：通过体育锻炼培养孩子的意志力

家教实践课十一：通过暗示的方法培养孩子的意志力

四、让孩子学会下决心

## &lt;&lt;轻轻松松教孩子自律&gt;&gt;

## 章节摘录

孩子在大声哭闹的时候，一般都会带有显著的外部特征；通过辨别这些特征，我们就不难发现其中的原因。

当婴幼儿因为腹痛而感觉不适时，他们会使劲抬起腿来接近腹部；当他们的耳朵或者头痛时，他们会伸出小手抓挠耳朵或者头部。

这时孩子一般会手脚并用，不停地在空中挥舞，他们的哭声又长又响亮，还会时不时地停下来积蓄力量，然后继续放声大哭。

显然，在这种情况下，爸爸妈妈一定要做到当机立断，及时排除一切容易引起孩子哭闹的隐患才能让他们停止哭闹，而定期对他们进行体检则是避免出现这一现象的最佳手段。

此外，爸爸妈妈还要尽量避免引起孩子的反感，轻手轻脚、柔声细语可以极为有效地纾解孩子的不良情绪。

如果我们对引起哭闹的原因不明就里，认为稍加抚慰就可以让他们安静下来，那么我们无异于是在异想天开。

对理发师来说，与其用纱布遮住客人的伤口，不如巧手轻剪，不要划伤客人的面部；对医生来说，与其开出长长的处方，不如谆谆告诫，让患者提前预防疾病；对农民来说，与其对着歉收的粮食唉声叹气，不如采取措施，尽早锄去莠草。

对于婴幼儿来说，也是同样的道理。

为了保证孩子们的健康，爸爸妈妈要给他们提供健康、充足与干净的食物，要保证他们的睡眠充足、安宁。

房间里应当空气清新，如果条件允许，你不妨偶尔带孩子到户外小睡。

此外，不管是对于妈妈还是其他看孩子的人们来说，都要尽量做到语气和蔼、笑容亲切、举止从容。

如何改正孩子任性哭闹的毛病 如果你的孩子已经形成任性哭闹的毛病，你也不必为此过分担忧。

我们都知道，一个人的脾气禀性一般都是在后天逐渐形成的，这一点对于孩子们来说也不例外。

也就是说，假如没有什么事情值得孩子啼哭，他们任性的毛病就会逐渐减弱，因此，如果我们能够及时排除那些引起孩子不快的原因，那么慢慢地他们就不会再任性哭闹了。

爸爸妈妈们尤其应当注意以下几点。

首先，对于那些惯于大声哭闹的孩子，要立即采取措施，尽快排除造成孩子哭泣的原因。

比如，要保证孩子的饮食健康、睡眠充足、情绪良好以及身边有人心照料等。

其次，在看护孩子时，要注意不能性情急躁，无论何时何地都应当心平气和。

否则，你的急躁情绪不仅会让事情变得更加棘手，还会让你从前辛苦训练的成果都付诸东流。

避免引起孩子的敌对情绪 有时候，如果妈妈一不小心碰到了孩子的胳膊，孩子就会突然开始大声啼哭。

尽管这种情况时有发生，但是很多妈妈却不明就里。

我们可以假设，如果有人突然从背后抓住了你的胳膊扯来撕去，你又会作何感想？

这种突如其来的不友善行为会迅速激起对方的敌对情绪，并且极难控制，此时人体内的血液循环会迅速加快，思维也会变得异常活跃，并且随时准备自卫。

也就是说，在这种情况下，一个人会变得烦躁不安、行为失常。

因此，当孩子受到惊吓时，上述因素会让他突然做出任性的行为，而典型的表现就是大声哭闹。

即使这种念头在孩子心中转瞬即逝，他的神经系统也会根据舒适程度的不同做出相应的反应。

婴幼儿有着自己特有的表达方式，有些举动会让他们心满意足，而另一些举动则会使他们心烦意乱。

如果你能够想象出来当别人突然抓住自己的胳膊或者脚时会是什么感受，那么你也一定能够理解孩子幼小的躯体在同样的情形之下会做出哪种反应。

显然，许多孩子就是因为经常遭遇这样的经历才变得喜欢动不动就大声哭闹的。

因此，作为母亲，你应当学会对自己的孩子轻声细语、悉心呵护。

对于婴幼儿来说，如果没有及时得到他们本来应当得到的物品或者快乐，他们就很容易养成任性哭闹的毛病。

## <<轻轻松松教孩子自律>>

同样，如果爸爸妈妈在给孩子提供食物或者排除不适时耽搁得时间太久，不仅会增加孩子任性哭闹的可能，而且还会让你此前的努力也都前功尽弃，因此，只有认真、全面地考虑这一问题，你才能够真正找出其症结所在。

有这样三个孩子，当妈妈把他们从澡盆里抱出来的时候，每一个人都要大哭一场。

因为洗澡的时候，他们不仅不用穿衣服，而且还能够无拘无束地玩耍，但是即使再好的浴袍，穿在身上也不会比光着身子更舒服。

另外，为了尽量节省穿衣服的时间，妈妈在孩子们洗澡之前就已经把洗澡后要穿的衣服摆放在就近的位置，而且为了让孩子们穿得顺利，妈妈还把他们的内衣事先套在外衣的里面，这样就可以省去很多不必要的麻烦。

尽管如此，只要妈妈把他们从澡盆里抱出来穿衣服，这三个孩子都会大声哭闹以示抗议。

爸爸妈妈们认为没有什么不舒服的事情，对于娇弱敏感的婴幼儿来说，却并不见得就令人愉快。

我们可以问一问自己，孩子的衣服穿得松紧适度吗？

是不是让他一个人在房间里待的时间太长了？

是不是有个小哥哥一直想要抱抱他，才惹得他啼哭不止？

是不是每当小猫从他身边走过的时候，他都会大哭一场？

如此等等的许多问题都要一一详加考虑，这样我们才能够迅速采取有效的措施，排除那些容易引起孩子哭闹的因素。

变相地鼓励孩子哭闹 如果孩子是因为爸爸妈妈的疏忽大意才开始啼哭的，那么我们就应当及时弥补这一疏漏，否则孩子就会越哭越厉害。

假如我们等到孩子哭闹得非常厉害的时候，再去采取措施满足他的需求，这实际上是在变相地鼓励他哭闹。

这样一来，等到下一次他再想要什么东西的时候，会比这次开始啼哭得更早。

P19-22

## &lt;&lt;轻轻松松教孩子自律&gt;&gt;

## 后记

在前几章里，我们一起探讨了几种教孩子自律的方法，对于爸爸妈妈们来说，在这里对本册书中的主要规律以及基本要点做一下总结不仅是必要的，而且是有益的。

聪明的爸爸妈妈们最关心的问题就是，怎样培养孩子自律的品质，积极引导并塑造孩子的个性，使他们日后成为一个品行高尚的人。

约翰·杜威曾经说过：“无论是从一个人的内心还是从外表来看，个性和行为其实是一致的。”在日常生活中，人们总是更加关注得体的举止而不是坚强的意志。

实际上，一个人只有具备了坚强的意志，才能够拥有得体的举止。

同样，一个人也只有树立起正确的行为典范，才能够让自己举止得体。

在对自己的孩子进行教育之前，你的脑海里一定也已经有了这样一套行为典范，我们所能做的就是向你讲解怎样才能按照你理想中的行为典范培养孩子的生活习惯。

一般来说，女孩子应当谦虚谨慎、心地善良、心灵手巧、衣着整齐、尊敬父母、慎重交友，男孩子应当勤勉孝顺、诚实可靠、崇尚和平、仗义执言、积极进取。

简而言之，那些为社会所公认的准则也正是我们所努力追求的行为典范。

在这里，我们并不打算标新立异，相反，我们希望爸爸妈妈们在教育孩子之前能够首先反思一下自己的道德准则，然后才能谈及孩子的教育方式以及道德品质等问题。

孩子们会在接受上一代人所坚持的理念的基础上对它们有所改进，这是完全合乎情理的现象。

对于孩子们来说，要想获得高尚的人格就必须经过严格的道德训练，而要想培养真正的美德，就必须给予他们自由选择言语、行为、职业和娱乐方式的权利。

当你为自己的孩子计划如何引导他们未来的生活时，你其实也是在为他们制定一套为自己所认可的行为准则。

在给予孩子足够自由的同时，你可以让他们重视美好人格中的核心部分，比如忠贞、谦逊、诚实、自我牺牲等这些公认的理想品质，帮助他们有所成就。

我们的任务就是找到最好的教育方法，让孩子潜在的优秀品质魅力四射。

自然界有许多不同种类的动物家庭。

有些动物甚至不知道自己把后代产在哪里，还有些虽然知道，但是也丝毫不关心它们的生长发育。比如鸵鸟，它们会把自己的蛋下在沙堆里，用沙土埋上，然后就不闻不问了。

人类家庭 人类家庭则以完全不同的方式构成。

让我们来举例说明。

查尔斯和马乔莉经朋友介绍相识了，相互寒暄之后彼此互有好感。

随后，他们经常在教堂或各种聚会上见面。

经过几年的交往，两人结婚了，婚后生了4个可爱的孩子。

孩子们和父母共同生活，然后长大成人离开了家庭，成为了社会上备受尊敬的人。

这仅仅是众多家庭的一个缩影。

到底是什么使得这两个人结合在一起，他们与孩子的关系是怎样的呢？

答案很简单。

马乔莉从小就期待，甚至是渴望有自己的孩子。

当她知道要建立家庭必须先结婚后，就希望能找到个好丈夫。

于是，随着智慧的不增长，她的心中渐渐地形成了一个对理想的未来丈夫的轮廓。

起先，查尔斯粗鲁的男子气，以及他身上缺少的品质都让马乔莉觉得反感。

但是，后来她慢慢地发现查尔斯身上优良的本质，这唤起了她对查尔斯深深的崇敬，这种崇敬逐渐发展成了挚爱，最后他们准备在一起共度余生。

同样，查尔斯对于爱情的看法也经历了这样几个阶段。

一开始，查尔斯对马乔莉一见钟情，不过在他认识了更多的朋友以后，他对她的热情有所下降。

但是，查尔斯的朋友们对马乔莉的印象很好，而且查尔斯也已经变得渐渐成熟，所以最终他又回到了她的身边。



## &lt;&lt;轻轻松松教孩子自律&gt;&gt;

查尔斯发现，实际上马乔莉是一个坚强、健康、有才能、有品位、气质可爱的女人。于是，他不仅喜欢上了她，而且还在这种爱慕的基础上增添了一份崇敬。

接着，查尔斯听从了马乔莉的安排，二人举行了盛大的婚礼。结婚标志着他们家庭关系的建立，并为孩子们的出生做好了准备。这时，恋爱时的美好感情现在在家庭生活里产生了作用。

首先改变的是，丈夫被妻子从一个粗鲁的准爸爸调教成了一个聪明而又细心的帮手。

虽然他不能像妻子那样细心地照料孩子，但是他却可以在生活中帮助妻子——家中的女神，并和孩子们一起回报妻子无私的奉献。

他不仅坚持了自己的信念，还实现了自己的诺言，给予妻子和孩子最大的关爱、照顾与保护。

我们必须注意到，动物和人类家庭完全不同。

不幸的是，很多人类家庭仍然建立在动物家庭的水平之上。

造成这种情况的原因要么是这种家庭中父母的心智太差，要么就是家庭中有许多需要改进的地方。

对于后者来说：我们只需要告诉他们高品质的家庭生活和他们自己生活品质之间的差别，他们就能有效改进自己的家庭生活。

人类家庭和动物家庭的不同在于，它拥有如下这些值得赞扬的品质：婚姻源自于思考、考验、审慎以及父母的赞同。

它既是建立在个人基础之上的，同时也有着物质财富和社会财富方面的原因。

一个家庭不是为了某一个人的个人目的而暂时组成的，而是出于对未来的考虑以及明确的社会目的而建立的。

在这个家庭里，爸爸妈妈都会坚定地把家庭的利益作为中心，用以权衡每一件有可能影响到家庭生活的事情。

对于每一个家庭成员来说，他们坚信无论发生什么，他们都属于这个家庭，这种关系直到死亡才会结束，他们有义务关心和帮助其他的家庭成员。

父母如神 从上面几章我们可以看出，这套教子丛书中的训练课程是为那些准备恪尽天职的爸爸妈妈们准备的。

如果你能够在教育孩子的方面做到认真严肃，那么你一定也会认同这种看法，即婚姻本身就是一种极为神圣的、重要的机制，是一种利于社会、利于照顾和培育孩子的系统。

对于妈妈们来说，十月怀胎一朝分娩的痛楚会让她们觉得自己就像造物主一样。

毫无疑问，爸爸妈妈的作用的确和神相似。

两个生命创造出第三个生命，这件事情本身就体现了造物主的本质。

孩子出生以后，爸爸妈妈无时无刻不在关注着这个小生命的一举一动，无时无刻不在指引他朝着正确的方向行进。

对于爸爸妈妈们来说，爱是最深沉的情感，爱是最强大的动力，爱也是家庭中最重要、至高无上的法则。

读到这里，你应该还记得我们在本套丛书中的第一卷里曾经讨论过的那些教育孩子的基本原则。

暗示原则在培养孩子自律方面起着至关重要的作用。

如果爸爸妈妈通过直接的方法强迫孩子按照自己的要求去做某件事的话，其结果往往令人大失所望。

相反，如果你能够采用本书中所推荐的间接方法，巧妙地运用暗示原则，那么你的孩子一定会欣然从命。

也就是说，爸爸妈妈们应当精心营造、严格管理孩子成长的环境，这样他们就会在潜移默化中受到影响，严格要求自己的一言一行。

所以我们说，责任是家庭生活的导师，是它在指引着孩子们变得更加自律、更加勤奋。

在此，我们希望爸爸妈妈们要在家庭生活中勇于承担责任，让自己成为诚实正直的和目光长远的家长，让自己在对孩子的培育上成就斐然。

子女 对于爸爸妈妈们来说，最大的责任就是怎样管理和训练自己的孩子。

在这里，我们有必要首先对“儿子”和“女儿”这两个词进行一些说明。

我们选择这两个词是经过认真考虑的，因为这两个词可以表达爸爸妈妈对孩子们那种特别的、亲昵的

## &lt;&lt;轻轻松松教孩子自律&gt;&gt;

感觉。

同时，“儿子”和“女儿”还指明了一个小男孩或者小女孩在家庭中的身份。

比如说，当一位爸爸对孩子的表现感到自豪时，会称他为“我的儿子”；同样，“女儿”这一称谓也包含着爸爸妈妈对孩子真挚的感情，因此爸爸妈妈也可以使用“我们的女儿”来培养一个女孩应当具备的那些品质。

爸爸、妈妈、儿子、女儿这些称谓使孩子们明白了自己在一个家庭中的身份。

我们希望在家庭生活中，爸爸妈妈明确地使用这些称谓。

虽然孩子们的年龄尚小，但是这些称呼里所包含的深情挚爱是其他词语所不能替代的。

与孩子的关系 爸爸妈妈和孩子之间应当是一种什么样的关系呢？

显然，孩子不是父母的私有财产。

古代，罗马人认为，他们对孩子的生死有着无上的权利。

尽管这种野蛮的观念已经为时代所摒弃，但是，在现代社会仍然有些粗俗浅薄、专横野蛮的父母把儿女看成是自己挣钱的工具。

今日，这种做法已经受到了人们的普遍谴责，那些使用童工的人将会受到法律的惩罚。

实际上，孩子既不是父母的奴隶，也不是次等公民。

在柏拉图看来，奴隶是指“一个完全接受另一个人行为意志的人”。

对于那些认为孩子是自己附属品的爸爸妈妈来说，这种观念不仅对孩子的成长有害无益，更是一种对孩子的侮辱；它不仅是父母的耻辱，更是人类历史的污点。

【家教案例】 虽然米尔顿学识渊博，有着极高的文学天赋，但是在教育孩子和家庭生活方面却一窍不通。

他不仅不让自己的女儿们学习外语，还嘲笑她们说女人只要会说一种语言就足够了。

他不允许她们接受正规的学校教育，只是自己在家教她们一些东西。

为了能让女儿们帮他干活，他强迫她们阅读五六种语言的书籍。

对自己所读的内容，孩子们其实完全不能理解。

这种强人所难、严厉而又自私的教育方式让孩子们满腹怨气。

一开始，女儿玛丽只是愤愤不平，后来，这种愤怒很快就发展成了公然反抗。

她开始对父亲恶语相加、敬而远之，并且满怀憎恨。

当米尔顿要她参加自己再婚的仪式时，玛丽冷冷地拒绝了。

她毫不客气地对父亲表示，只有他的葬礼她才会参加。

此外，玛丽不仅和姐姐安娜一起伙同仆人们骗取米尔顿的钱财，还不经米尔顿允许就把他写的书给卖了。

因此，在垂暮之年，米尔顿曾经满腹心酸地抱怨说，连自己的女儿们也遗弃了他。

显然，米尔顿和女儿们之间最缺乏的是理解和同情，这一点不仅让他的孩子们深受其害，也让米尔顿自己变成了一个失败者。

因此，尽管米尔顿的文学作品深沉雄浑，但是却缺少了自然与甜美。

假如他能够和自己的女儿们建立良好的感情联系，那么他的作品可能就会变得更加受人欢迎。

【家教案例】 拜伦遇到的最糟糕的敌人就是自己的妈妈。

因为他妈妈不仅其貌不扬、粗鲁愚蠢，而且喜怒无常、肆无忌惮，还有一点儿暴力倾向。

只要是拜伦想要的东西，哪怕只是一时心血来潮，她也也会满足孩子的愿望。

就算是儿子连着几天逃学，她能不闻不问。

可是，当拜伦惹她生气时，她就会变得火冒三丈、怒不可遏。

每当出现这种情况时，拜伦都会一走了之，在背地里嘲笑她。

有一次，校长不同意让拜伦星期六回家，这可把妈妈气坏了。

于是，她跑到学校，在人群里大声吵嚷，这让拜伦在同学们面前丢尽了脸面。

“拜伦，你妈妈可真是愚蠢。

”校长对他说。

拜伦伤心地回答：“我知道。

## &lt;&lt;轻轻松松教孩子自律&gt;&gt;

”拜伦的才华举世闻名，但是他喜怒无常的个性却令人悲哀。假如他的妈妈举止优雅、行为得体，那么拜伦的性格或许就会像他的智慧一样出类拔萃。

在美国的印第安人当中，爸爸通常都喜欢和自己的孩子嬉戏玩耍，并与他们建立起一种亲密无间的关系。

他们的这种教育方法受到诸多名人包括库欣、弗莱彻、麦克莱思、黑尔及科赫等的广泛推崇。鲍尔斯也说过，他曾见过很多印第安人父亲在照顾孩子的时候甚至要比那些有教养良好的白人父亲更加富有耐心与爱心。

地米斯托克利曾经这样说过自己的儿子：“这个孩子是希腊最伟大的人，因为希腊人听命于雅典人，雅典人听命于我，我听命于他的妈妈，而他的妈妈则听命于他。

”很多人都认为孩子是受到上天和神灵庇护的。

在古代，人们曾经认为孩子甚至能够与刚刚逝去的灵魂进行对话。

即使是在那些最为神圣的仪式上，孩子也可以毫无顾虑地效仿大人的行为。

古老的凯尔特人不是有过这么一句格言吗，“没有孩子的房子就是个空房子。

”在希伯来人和印第安人中，每一个家庭中的长子尤为神圣。

孩子和我们一样，也是人。

只要爸爸妈妈善于观察，总是能够发现他天性中优秀的那一面。

一位敏锐善察的母亲能够在孩子年幼时就知道他日后的为人。

她会不厌其烦地对着尚在襁褓中的婴儿喃喃自语，从幼年起就开始塑造孩子优秀的品质。

这样，孩子才能够在长大成人后德才兼备、有所作为。

对于一个婴儿来说，如果我们让他从出生起就与人类隔离，那么，等到他21岁的时候，他就会变成一头不会说话的野兽。

在孩子成长的每一天，爸爸妈妈都应当恪尽职守，积极引导孩子，发掘他们潜在的个性，并及时聆听孩子的心声。

遗传 在自然科学中，所谓遗传，就是指我们从祖先那里所承袭的精神财富。

从前，有许多人会把一些可怕的后果看成是“不好的”遗传造成的，这种观点早已受到了现代生理学家和心理学家们的摒弃，他们认为，除了癫痫病以及因癫痫引发的低能和精神错乱一还有性病以外，没有什么可怕的后果是由“不好的”遗传造成的。

有鉴于此，在这本书中我们为孩子制订了一系列训练计划。

这些训练则是建立在这一理论之上的：遗传因素对孩子道德教育的影响微乎其微。

既然我们不能够改变自然规律，就是要注重环境对孩子成长的影响。

正常的孩子 需要说明的是，在本书中，如果我们没有特别指明，那么我们所讲述的都是有关正常孩子的基本情况，上述训练内容也都是以正常孩子为标准而制定的。

针对那些有着这样那样缺陷孩子的教育方法，则另当别论。

当孩子出生以后，人们总是会问：“他是个正常的孩子吗？”

”这里所说的正常，就是指身体和精神的健全、健康。

如果孩子的身体状况不好，那么我们对他的训练往往一无所获。

在健康的身体之上，还必须得有一个健全的头脑以及良好的思维能力。

对于爸爸妈妈来说，教育孩子最好的方法莫过于同时锻炼孩子的身体、思维和个性，这三者之间是一种相辅相成的关系。

在接下来的一册书中，我们会为你讲述怎样让你的孩子健康发育。

对于一个有病在身的孩子来说，要想获得理想的教育效果，爸爸妈妈们就要根据他的实际情况改变我们的训练方法。

比如，不能对孩子要求过高，不能让孩子过于疲劳，孩子生病的时候不能进行任何训练计划，在孩子生病之前进行周密计划等。

个体差异 我们应当注意到，即使是那些性别相同的孩子之间也存在着不同程度的差异。

有的爸爸妈妈会把自己在长子身上运用的教育方法用到第二个孩子的身上。

然而，因为个体之间的差异，在一个孩子身上效果显著的方法并不见得就能在另外一个孩子那里获得

## &lt;&lt;轻轻松松教孩子自律&gt;&gt;

成功。

比如，一个孩子可能会继承了妈妈的很多特点，而另一个孩子可能会像极了他的外婆。如果爸爸妈妈的教育方式过于呆板僵硬，试图用同样的方法培养两个性格迥异的孩子，那么这种做法就好比方凿圆柄、格格不入一样，既不科学，又徒劳无益。

当你的孩子哭闹不止时，爸爸妈妈首先应当让孩子感到安全舒适，让他们感受到自己善意的关爱。孩子不会因为爸爸妈妈的命令就停止哭闹。

有的孩子可能会过一会儿就停止哭泣，而另一些孩子可能需要你使用替代的方法转移他们的注意力，才能不再哭哭啼啼。

我们不能把两个不同的孩子放在同一个角色位置上，除非你能够确定他们在某些地方有着相似之处。

其实，个体之间的差异性与共性并不矛盾。

这里就需要爸爸妈妈们不断改进自己的教育观念，用那些合乎情理的建议来取代孩子一时冲动的错误想法，这对孩子的成长大有裨益。

值得注意的是，有时候妈妈天生的本能往往是正确的，难道不正是她母性的力量才使得孩子停止哭闹，安然入睡的吗？

每一个人都会经历并完成人生发展的一系列阶段。

一般来说，我们把这些阶段划分为婴儿、幼儿、青年、成年、中年以及老年。

在每一个阶段里，人们在心理、道德、身体上都会与其他阶段有所不同。

聪明的爸爸妈妈们，如果你们想要在培养孩子上取得成功，就一定不要忽视这些因素。

当然，孩子们。

既不同于成年人，也不同于老年人，但是，他们在天性上却有着共同的特点。

“儿童”是我们社会中最为特殊的一个群体。

也许爸爸妈妈们会根据自己的标准将孩子分成不同类别，但是作为一个群体，他们之间始终存在着一些共性。

自我锻炼的要领 如果一个人懂得去爱他人，懂得为了得到他人的尊重和爱戴就要先找到自己的价值，那么他的这种内在动力必然会表现在自己的行动中。

赫伯特·斯宾塞说过：“那些认为青少年应当严格要求自己的人们所犯得最大的错误就是，他们往往把所有的错误都归咎于孩子，而不是父母。

” 愤怒源于错误的暗示。

孩子们的怒气往往是因为爸爸妈妈所表现出来的敌意而招致的。

无论男孩还是女孩，在他们得到某些暗示后，他们就会放大自己内心对对方的怨恨并本能地进行自卫。

同样，孩子们只要在受到过相关不良暗示之后，才会对某种事物表现出特别的恐惧或是迷信的心理。

所以，在上述章节中，我们广泛地采用了暗示的方法来引导孩子克服自己恐惧与愤怒的心理。

我们正是这样通过间接的方法对孩子脑海中产生的错误念头及时予以替换的。

反之，无论是对于哪一个年龄段的孩子(不包括婴儿)来说，如果爸爸妈妈不问青红皂白就贸然行事，即使你是出于对他们的关爱和同情，也只会令他们心怀不满。

在上面的一章里我们讲过，当孩子表现出对某件事情的强烈渴望时，我们一定要在孩子真正实施行动前就给他们提出相关建议，并在合适的时机反复教诲孩子，这样才能让孩子在自己的心中产生坚定的信仰。

在一个家庭里是这样。

同样，在每一个地区、每一个国家也是如此。

良好的道德环境是爸爸妈妈对孩子进行教育的有力促进。

在每一个家庭中，即使是对爸爸妈妈性情的锻炼，如果仅仅依靠单方面的参与，其结果必定令人大失所望。

也就是说，在家庭生活中，无论是爸爸还是妈妈，都应当互相帮助，甚至还可以请孩子们参与和帮忙。

## &lt;&lt;轻轻松松教孩子自律&gt;&gt;

这样一来，爸爸妈妈就能够为孩子的成长创造一个有益的生活环境，让他不断从中汲取营养，从而在潜移默化中逐渐地发展自己的心智。

举个例子来说，有一个小女孩在很长一段时间里都表现得冷酷无情、自私自利，爸爸妈妈都认为这是孩子身上致命的缺点，一定要及时予以改正，不能让他们深爱的女儿身上出现那些不应当出现的品质。

随着时间的推移，爸爸妈妈对孩子教育的力量以及榜样的力量终于让孩子翻然悔悟，不仅改正了自己从前冷酷无情的毛病，而且变成了一个美丽善良的女孩。

在这个过程中，让孩子取得进步的秘诀，就在于不断耐心地将那些不利于孩子身心发展的事物逐步替换成美好的事物。

**对孩子的态度** 为了恰当地管理家庭，我们不能只以正确的态度对待自己的孩子，也要以这种态度对待所有的孩子。

这种态度决定了我们能否成功地管理别人。

“替换”在本册书建议的方法中占据显著地位。

所谓的替换是指提示孩子们思考和解决问题，由此让他们的注意力从不好的情绪中转移出来。

将孩子的注意力从不好的情绪转移到受欢迎的情绪，被看做是改善孩子行为的必经阶段。

我们解决孩子生气和恐惧时所用的方法，就是个典型的例子。

如果不给孩子提供一个健康有益的思考对象，恐惧是无法被消除的。

对于爱打架的男孩子，可以用游戏或体育运动这些高层次的对抗形式来逐渐代替他打架的习惯。

事实上，孩子性格的发展会使他的注意力从一个目标到另一个目标不停地转换。

孩子的兴趣总是点到点的飞跃。

如果能选择合适的事物让他去看、去听、去想、去处理，那么毫无疑问，他可以在成长的过程中持续不断地发展好的个性。

**父母的自我训练** 所有的父母都迫切地希望改善自己教育孩子的方法。

对于这些爸爸妈妈来说，最重要的就是首先要对自己进行深入了解和严格训练，这不仅是为了让自己的教育方式行之有效，更是为人父母应当一如既往承担的责任。

如果爸爸妈妈想要自己的孩子健康成长，那么他们首先就要严格要求自己。

无论是对于家长还是对于孩子，都应当自始至终做到自我批评、自我改正，从而不断取得进步。

我们希望每当危机来临时，爸爸妈妈都会始终站在孩子的身边，给予他们最大的安慰与支持，帮助孩子培养自律的品质。

因此，爸爸妈妈的一言一行、一举一动都会成为孩子最好的效仿对象。

当孩子处于逆境或受到伤害时，爸爸妈妈应该及时对他们表示同情，并努力减轻他们的痛苦。

此外，我们在前文中讲过，在教育孩子的时候，一定要避免和孩子之间产生任何的敌对情绪。

即使有时候需要对他们进行惩罚，也一定要试着和孩子建立起友谊。

当孩子感到害怕时，爸爸妈妈可以向孩子讲述自己类似的经历，并陪着孩子一起战胜恐惧。

如果孩子遇到了棘手的新任务而无法独立完成时，爸爸妈妈也应当有原则地对孩子进行帮助。

我们希望，爸爸妈妈要事事处处为孩子做出表率，要做到不畏艰难险阻、勇敢地承担重任、富于耐心和同情心。

此外，在你按照本书中所讲述的方法对自己的孩子进行训练时，一定要始终提醒他们你的帮助与指导会让他们受益匪浅。

当孩子有所畏惧、犹豫不决的时候，爸爸妈妈们可以通过眼神将自己坚强的意志力传达给孩子，让他们感觉到，你相信他们完全能够克服困难，并成为自己的主人。

即使妈妈给予孩子的只是一点微不足道的精神支持，孩子也会永不停息地沿着妈妈指引的方向努力。

请你一定要相信这一点：在教育孩子方面，你已经掌握了许多永恒的真理。

而我们的工作不过是在此基础上为你增添了一些新的内容，阐述了一些可靠的经验，以此帮助爸爸妈妈们不断完善自己的教育方式。

这里我们需要重申，只有经过持续不断的学习，孩子才能够逐渐适应不断变化的情况。

只有经过持之以恒的训练，孩子才能在晃动的浮桥、险峻的山峰和未知的村庄之间来去自如。

## &lt;&lt;轻轻松松教孩子自律&gt;&gt;

在这个过程中，最重要的就是学会自律，一旦孩子们养成了习惯，那么就可以说明爸爸妈妈对孩子的教导、训练和管理取得了成功。

孩子只有具备了坚定自信的态度，才能拥有良好的品行。

在孩子尚未成熟之前，在他们向着优秀的品质前进的过程中，你坚定的目标、长远的眼光和谆谆的教导是不可或缺的。

当孩子信心不足、趑趄不前的时候，爸爸妈妈一定要始终不渝地鼓励他朝着既定的目标迈进。

只有给予孩子足够的关怀，才能最大地发挥他们的潜能，让他们人尽其才，成为品行优秀的人。

这种优秀的品质正是来自于生活中的点点滴滴，需要孩子从每一件小事做起。

可以说，对孩子的教育是整个家庭的任务，因此，家庭中的每一个成员都有义务互相帮助，从而培养优秀的品质。

合作 一个总是唠唠叨叨、对自己丈夫不屑一顾的妈妈永远都不能成为孩子的好老师。

同样，一个总是嘲笑自己的妻子，把她当做一台会做家务的机器的丈夫也永远都不会成为一个成功的父亲。

忠实的妻子永远不会说自己丈夫的坏话，称职的丈夫则应懂得赞美自己的妻子。

因此，作为父亲，你应该引导孩子尊敬母亲，比如说与孩子计划如何庆祝母亲节、怎样为妈妈过生日以及其他的特殊日子，这样就可以有效地培养孩子们对妈妈的尊敬与爱戴。

一个好丈夫会选择母亲节来表达自己对妻子的感情，同时帮助孩子们加深对母亲的热爱。

你不妨悄悄地为妈妈准备一份礼物、选几首小诗，或者准备一些节目。

在妈妈一早醒来时就把礼物拿出来，在她的发间插上花朵，让孩子们朗诵诗歌，以此表达对妈妈的赞美与热爱。

这样一来，爸爸就可以通过平平常常的方式来教导自己的孩子，让他们知道自己的母亲是一个有着高尚人格和非凡才华的人。

他不仅激发了孩子们的爱心与对母亲的依恋，而且还培养了他们孝敬老人的品格，增进了家人之间的感情。

当爸爸不在场的时候，妈妈也可以借机告诉孩子们爸爸的善行和品质，让他们在成长过程中始终关注爸爸人格中的优秀之处。

如果爸爸妈妈总是相互挑剔，那么孩子就无法感受到家庭团结所带来的力量，这也是孩子们之间发生争执的一个不可忽视的原因，爸爸妈妈的行为不仅会成为孩子们效仿的对象，而且还给他们的成长造成了极为不良的影响。

实际上，无论是男孩还是女孩，他们成长的过程中都需要男性的刚强与女性的温柔，那么上述建议会让你对孩子的教育更加成功。

其实在每个性别中都包含着来自两个性别不同因素。

我们完全可以断定，无论是男孩还是女孩，他们性格的发展都既需要父亲的教诲，也需要母亲的帮助。

也就是说，女孩子需要从家庭男性成员身上汲取胆识与力量，而男孩子也需要从某种程度上受到家庭女性成员的影响，以此培养他们的认真和细致。

称职的爸爸妈妈总是会对孩子们身上产生的问题经常交换意见。

一个聪明的妈妈往往会希望忙碌了一天的爸爸也加入到关心孩子的队伍中来。

如果你的孩子表现出听从父亲或母亲指导的意向，那么爸爸妈妈对他们的期望就会大大地强化这种倾向，从而成为孩子进行自我约束强有力的动机。

成为孩子意志力薄弱时抵御种种诱惑的盾牌。

日前，有位生物学家宣称，所有的孩子都可以被分为三类：生活类、动力类以及心智类。

生活类的孩子更多地会去关注如何满足自己身体的各种欲望，努力维护与提升生活的水平。

动力类孩子总是在行动，他们不是工作就是玩耍，善于计划并承担责任，对实验和结构饶有兴趣，但是对理论却缺乏耐心。

而心智类孩子则善于收集信息、进行逻辑思考、撰写书籍等活动，也就是说，他们总是喜欢思考。

显然，我们有必要了解孩子的性情与气质，才能更加合理地适用上述原则。

## &lt;&lt;轻轻松松教孩子自律&gt;&gt;

就算孩子不能达到某种标准，也比完全没有行动的强。

比方说，爸爸总是眼疾手快，但是儿子总是慢慢腾腾，那么我们为什么非要强迫两个人拥有同样的速度，而引起他们之间的敌对情绪呢？

我们都知道，一报还一报。

如果你因为某件烦恼的事情而脾气暴躁，那么孩子也会因此而心情糟糕，从而让你们的坏心情雪上加霜。

其实，孩子们对爸爸妈妈的态度很大程度上取决于家长自身的行为。

因此，爸爸妈妈应当用微笑回应愤怒，用爱抚回应暴躁，等到孩子的情绪好转以后，再来耐心地进行教育。

此外，爸爸妈妈还可以培养一点儿幽默感，多去发现事物有趣的一面，这样痛苦的时间就会变为快乐的经历。

笑声可以化解敌意，升华感情，在快乐中建立的情谊与在共同努力中建立的情谊-一样意义非凡。

爸爸妈妈还要努力关注孩子们的每一个方面，要像一位技巧纯熟的雕刻家一样全面塑造孩子的品质。

可以说，“全面发展”不仅是学校教育的目标，也是家庭教育的目的所在。

当爸爸妈妈对孩子进行管理、控制、约束以及训练的同时，也是对自己进行教育的一个过程。

所谓教育，其实就是指帮助一个人获得某些习惯以使其能自我控制而最终适应人类社会的一个过程。

如果我们从孩子出生时起就对他们进行训练与教导，那么等到孩子长大成人之后，爸爸妈妈就可以完全放手。

那么，我们怎样才能衡量自己对孩子的教育是否成功呢？

这就要看爸爸妈妈对孩子放松管理时，他们是不是还能够按照平时的习惯严格要求自己。

因此，理想的自律就意味着生气时能够立即抑制愤怒，害怕时能够立即停止恐惧。

它是勇气和坚持的动力，也是意志力的基石。

我们要始终铭记，孩子只有在关爱、赞美、理解与同情中才能健康成长。

如果你能够严格按照我们的要求对你的孩子进行训练，那么这个教育过程一定是令人愉快的。

请你一定要记住，要经常对自己的孩子给予发自内心的鼓励与认可。

所有的孩子都需要爸爸妈妈的关心与呵护。

当孩子遇到挫折时，爸爸妈妈的无私帮助就显得格外重要。

当孩子为了培养优秀的品行而努力时，爸爸妈妈的鼓励与认可同样不可或缺。

比如说，当你的孩子在进行自律的训练中取得了胜利、战胜了恐惧、压制了怒火、抛弃了自私、学会了同情与慷慨时，他们就会强烈地渴望从爸爸妈妈那里获得某种形式的肯定。

这时，爸爸妈妈就可以利用这种对赞扬的渴望，将它作为激励孩子进步的有效手段和引导孩子继续努力的强大动力。

否则，如果我们对孩子取得的进步不闻不问，那么孩子就无从衡量自己的成功。

总而言之，在这套丛书中，每一卷的内容都涉及了自律方面的问题。

如果你想要在教育孩子上取得成功，那么对孩子自律品质的培育就必不可少。

孩子不听话几乎是每一个家庭中都可能存在的现象。

在本书中，我们也为你讲述了怎样才能以妥善合理的方式态度坚定地处理这些家庭内部的纷争。

当你完成本书的学习之后，你就会知道怎样才能让自己的孩子懂得不要总是为小事斤斤计较，而应当勇于投入生活的激流之中。

你就能够在教育孩子的时候巧妙地运用我们的五个基本原则，从而让你的孩子在潜移默化中受到影响。

良好的开端就是成功的一半，我们从现在开始就要培养持之以恒的习惯。

孩子的发展永无止境，合理的教育方式对他们来说意义深远。

这不仅会对孩子本身产生影响，也会对他所能接触到的一切人都产生影响。

在下一卷书里，我们会讨论有关孩子身心健康的问题，并向你讲解对于不同年龄阶段的孩子们来说，什么是最佳的训练方法，怎样才能让他们的身心处于最佳状态。

## <<轻轻松松教孩子自律>>

一个人的饮食习惯与健康密切相关，如果饮食毫无节制，他就不会拥有健康的身体。

在下一卷书中，我们将为你讲述怎样调节孩子的饮食。

此外，我们还会谈到吸烟与烟瘾的问题，以及怎样避免青少年酗酒的问题。

从孩子生长发育的角度来看，生理的发育先于心智的成长。

因此，我们将首先讨论怎样促进孩子生理的健康，然后再向你阐述怎样培育他们心智的健全。

爸爸妈妈们都希望自己的孩子拥有健康的精神世界，那么在接下来的《轻轻松松教孩子身心健康》这本书中，我们将与你一起详细探讨这方面的有关话题。



<<轻轻松松教孩子自律>>

媒体关注与评论

让孩子知道一点痛苦，他们就更容易懂得快乐和幸福含义，同时，也会成长得更加迅速和完美。  
——西门毓荣

## <<轻轻松松教孩子自律>>

### 编辑推荐

聪明的爸爸妈妈们最关心的问题就是，怎样培养孩子自律的品质，积极引导并塑造孩子的个性，使他们日后成为一个品行高尚的人。

美国著名教育专家雷·C.比尔利所著的《轻轻松松教孩子自律》教给父母的亲子教育方法：教孩子自律的一般方法。

孩子哭闹怎么办。

怎么让孩子做出正确的决定。

孩子生气怎么办。

孩子争吵怎么办。

孩子打架怎么办。

孩子有恐惧心理怎么办。

如何教孩子自信。

如何训练孩子的正义感。

孩子骄傲自满怎么办。

如何训练孩子的意志……

<<轻轻松松教孩子自律>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>