

奖励出好孩子

适合积极家庭教育的即用图表与活动

维吉尼亚•M•希勒 博士



积极正面的家庭教育

Positive Parenting

- 让惩罚尽可能最小化，用积极正面的方式来帮助孩子获得技能、改变行为。



积极式和纵容式家庭教育之对比

Positive vs. Permissive Parenting

- 正面积极并不代表纵容
 - 纵容的父母会允许孩子们在他们行为上和学什么的事情上自作主张。



- 孩子们需要经过单调乏味的学习才能掌握所需要的技能，将来成为成功的成年人。
 - 正面的家庭教育帮助孩子用尽量快乐（或者说尽量少的痛苦）的方式来帮助孩子们学习这些技能。



我们的故事

Our Story

- 我在书中建议的方法有一些是我在修心理学博士的过程中学习到的。但是，我也对所学的方法做了调整，我和我的丈夫正是用这种方法教育我们的两个孩子的。



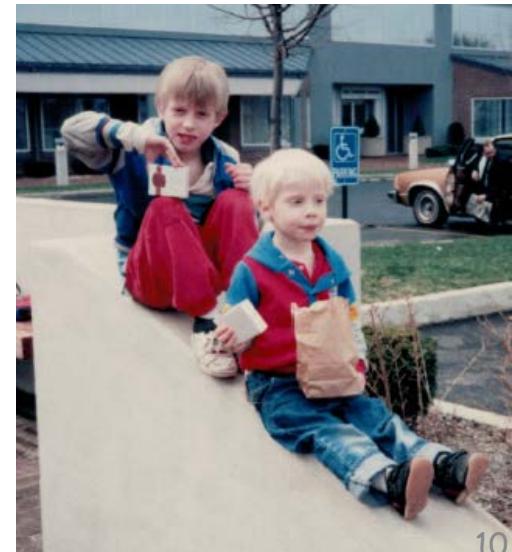
- 我的大儿子非常的活跃，不爱学习。我的二儿子在学习读写上有困难。他去了一所特别的学校，最终变得很会阅读。
- 他们的行为很有挑战性，学习对他们来说很困难。但是，我们在实践生活中从来没有惩罚他们，反倒用奖励的方式来对待他们行为上的问题。

- 我记得在我的二儿子三年级的时候，我定的一个奖励计划。在那年学年快结束的时候，他对在学校整天坐着不动感到厌倦，同时在学校里，他也不能完成应有的作业。我和他的老师商量，让她每天给我一张纸条，表明他是否专心做作业了。

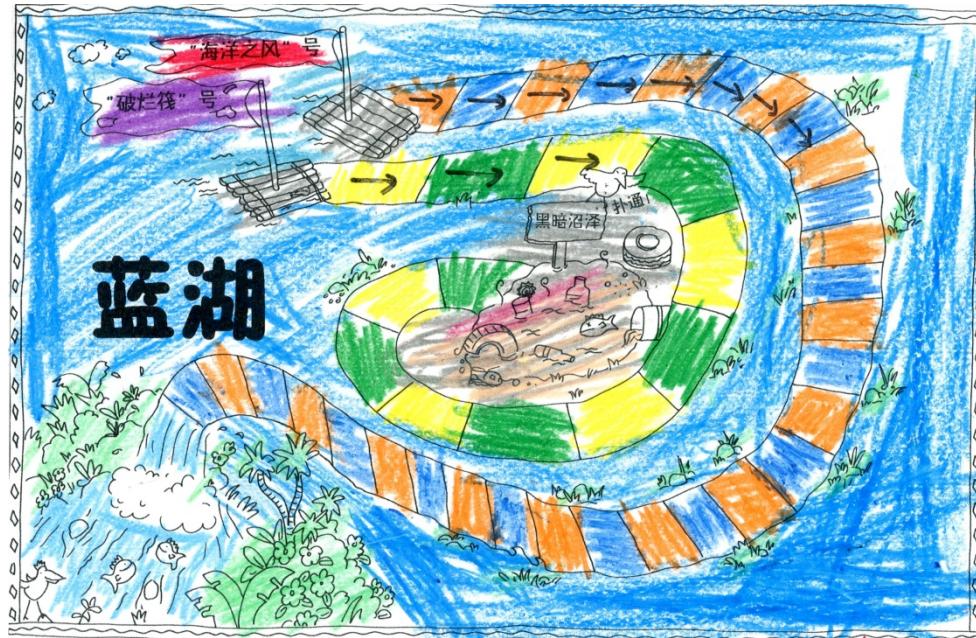
- 在一周结束的时候，如果他在5天当中有4天表现很好，他就会收到一个小的奖赏。他的学业因此进步很大，他的老师再也不担心了！

- 我的儿子们经常打架，互相挑衅，把家里的氛围弄得很不愉快。我常常定奖励计划：在他们做友善的事情的时候，就会加分，而当他们打人或者是嘲笑对方的时候，就会减分。（所有这些会在一张图表上——他们必须共同努力来得到奖励。）
- 这总会使事情好转，至少在一段时间内是管用的。

- 这一张照片照的是他们有一次因为表现很好，通过几个星期的努力积累了足够的得分，因此受到了奖励。我们去了一个商店，让他们买小的糖果和玩具。他们在路上对彼此很友善，并且在这个奖励计划结束的几周里面表现都很好。



- 这类计划，可以帮助孩子之间和平相处。这就是我用的奖励图表中的一个，详细的奖励计划可以参见书中的第八章。



- 我们对儿子并没有设定特别的目标；我们只是希望他们能够诚实，在他们擅长的方面能够发展出良好的技能，而在他们不擅长的领域，也能过得去。
- 我的在阅读上有困难的儿子从普林斯顿大学获得了博士学位，而我的大儿子则从沃顿商学院获得了经济学博士学位。我们对他们非常自豪！

- 从我们的经历中，我们发现，正面管教是可以培养出成功的孩子的！

(这张照片是2013年12月诺贝尔颁奖典礼前夕，在瑞典的斯德哥尔摩照的。)



必须要思考长远目标

Must think about long-term goals

- 父母希望孩子不仅在现在能成功，而且在将来也能成功。
- 如何才能最好地给孩子灌输长远成功的欲望呢 – 在工作、活动、也在行为上？

童年

大学

成年



不光是今天的成功.....



也是一生的成功

- 我92岁的母亲到现在还弹钢琴！（我的儿媳妇在边上拉小提琴，而我的侄女则在伴唱）

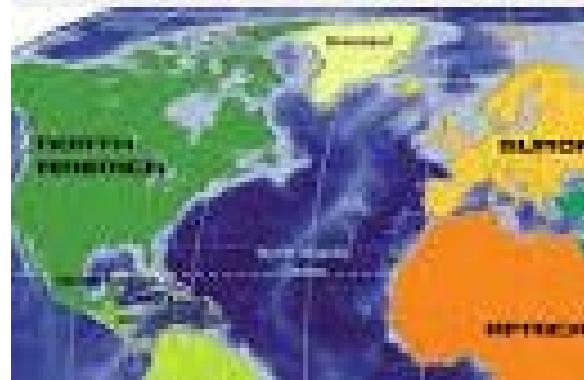
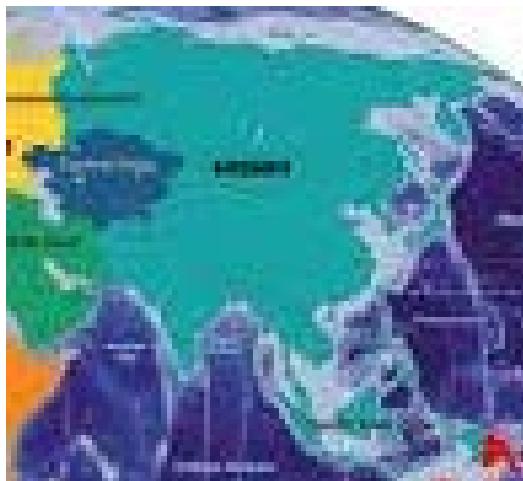


思考如何培养内在的动力，从而能够持之以恒，直到成年很重要。

东西方在目标和价值观上的差异

Difference between Eastern and Western Goals and Values

- 东方
- 更多地强调对父母的服从和尊重
- 西方
- 更多地强调独立和个人的快乐



可是， 我们能够找到一个平衡点吗？

But, Can We Find a Balance?

- 东方和西方的这些育人目标是否都很重要？
- 养育孩子成为有以下特质的人，是不是很重要？
 - 尊重别人，对家庭有责任感。
 - 有健康的情绪，在工作中善于创新。



美国关于家庭教育风格的研究

Research on Parenting Styles

- 几十年的研究发现，父母的关爱培养和对孩子的尊重，加上对行为坚定的控制和期许，能够在孩子身上收到最好的成效。
 - 总的来说，“权威式”父母养育出的孩子更善于社交，有很多的自尊和自信，以及更高的学业成就。



为什么孩子不能总是很好地完成任务或作正确的事情呢？

Why don't children always do their work well or behave correctly?

- 勤奋努力和表现良好不容易！这需要费功夫。我们对持之以恒的勤奋努力，都有排斥感。
- 对一些孩子来说，他们独特的性格会让他们在朝着目标努力的过程中，遭遇更多的困难。

孩子不同 Differences in Children

- 不同的孩子需要不同的家教方法
- 正面管教对所有的孩子都很重要。但是对有一些孩子，正面管教也许会额外的重要。



- 孩子在以下方面会有很大不同：
 - 学习方式
 - 天生才能
 - 安静坐下来，集中精力的能力
 - 精细动作技能
 - 天生兴趣
 - 性格 (害羞，害怕，外向，顽固，易怒，随和等等)



脾性活跃

Active temperament

让我的身体不动、专注工作很困难！我想到处跑！



脾性顽固

Stubborn Temperament

- 我要自己决定穿什么衣服，什么时候开始换衣服！



脾性冲动有攻击性

Impulsive, aggressive temperament

- 我总是因为推别的孩子而陷入麻烦。我努力不要这样做，但是生气的时候，我就搞忘了。



脾性胆怯、焦虑型 Fearful, anxious temperament

我总是很紧张。



除了情绪上的因素，孩子有时候不合作，是因为：

唱对台戏给人一种独立感。



孩子喜欢能够对自己的选择有一些控制感。
童年时期就是在为有一天的独立做准备。

- 小而无力的感觉并不好
- 做一个父母不高兴的小孩是什么感觉， 我们早已忘记。



使用奖励的相关背景

Background for Use of Rewards

- 在西方有一个传统的说法：“奶奶总是说，如果你吃了蔬菜，你才能够吃蛋糕”

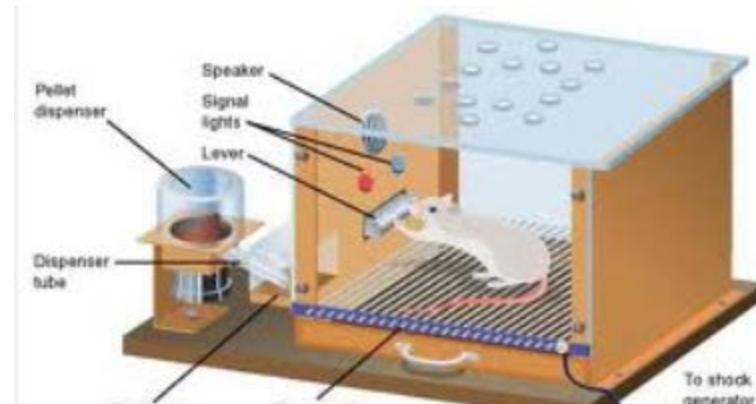


- 科学：行为修正

B·F·斯金纳- 行为修正理论之父

B.F. Skinner – Father of Behavior Modification

- 对动物的实验
- 研究了如何使用食物奖励来成功训练动物做各样的事情。



- 斯金纳事实上教会了鸽子如何来回打乒乓球！



我的信念

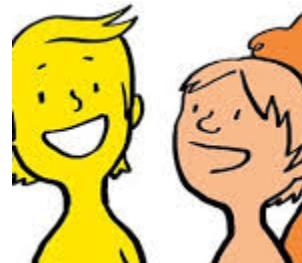
My beliefs

- 很多研究都表明人们对奖励会有反应，就像斯金纳的动物那样。
- 但是，孩子会思考他们正在做的事情，以及为什么做这些事情。
- 我相信和孩子交流和讲道理很重要，不要仅仅给奖励。



- My approach might be thought of as:

Behavior modification with
thinking, talking, and loving



父母对奖励计划的顾虑

Parents' concerns about reward plans

- 我不会贿赂我的小孩，让他听话。
- 她要认识到她必须做某件事。
- 我希望我的女儿自己想要把件事做好。
- 最重要的是：奖励计划能否帮助孩子自己
 想要把事情做好，就算是没有奖励的时候？

奖励对孩子好吗？

Are Rewards Good for Children?

- 家长们想知道，奖励难道不就是贿赂吗？



- 不见得 —— 这取决于奖励如何给予，以及在什么时候给予。

当奖励真的成为了贿赂时

A reward that really is a bribe

- 超市里的例子

孩子在哭闹。

妈妈说：“如果你停止哭闹，我就给你买好东西。”



坏行为 -> 奖励！这就是贿赂！

真正的奖励

A true reward

- 在进到超市以前，你说：“如果你在购物车上坐好，不踢不闹，你就会得到奖励。我们会在回家的路上去趟公园！”



不让奖励变成贿赂的小窍门

Tips to Reward rather than Bribe

- 避免通过给奖励来制止不当行为
 - 不要紧接在孩子的不当行为后，提出奖励计划。
- 家长要掌握控制权。
 - 要一开始就商量好奖励计划的条款，之后就要坚持执行。
 - 不要让孩子要求的奖励超过父母认定的合理界限。

父母应该什么时候考虑使用奖励计划？

When should parents consider using reward plans?

- 当讲道理行不通的时候
- 当你反复因为作业、家务、习惯等事情而头痛的时候
- 当气氛已经很负面，
你觉得无法前行的时候



更多的可以考慮奖励计划的情形

More times to consider reward plans

- 当一个打勾列表和一点点奖励就能够让孩子受益的时候
 - 奖励计划不仅仅是给奖励。它是一个帮助你的孩子赢得奖励的一个深思熟虑的计划。把目标分成小的步骤，再把这些步骤给孩子作成列表，可以帮助孩子明白如何解决问题。

Daily Checklist

Min's Chart

	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri
1. Choose clothes night before & find shoes	✓	✓	✓	✓	✓
2. Get dressed in 20 minutes	✓	✓	✓	Oops!	✓
3. Sit down for breakfast by 7:30	✓	✓	✓	Oops!	✓
4. Good-bye Kiss Out the door by 8	✓	✓	✓	✓	✓

18 ✓'s!

自制图表

该怎样做

The How to's

- 找到一个你和孩子都很平静的时候
- 首先谈问题
 - “小提琴的练习时间对我们两个来说都很困难。我经常吼叫，你不喜欢拉琴。我在想，有没有对我们两个都好解办法。”



查找问题的根源

Check for underlying problems

- 试着了解一下，是不是有什么事情困扰他们，让他们不能集中注意力、不愿付出努力。
 - “这学期你好像对上学不是那么热衷了。学校里有什么事让你觉得受到干扰吗？”



有时候，孩子表现不好、不好好完成该做的事是因为情绪上的原因
(emotional factors):

那帮捣蛋鬼
明天还会再嘲笑我吗？



失去亲人的悲伤

Sadness about loss

我好想爷爷。



担心让父母失望

Worry about disappointing parents

我为什么不能像表弟
那样在学校里成绩出众？



担心会阻碍人表现出色。

家庭内的冲突

Tension in Home

我希望妈妈和爸爸
可以不再争吵了。



感到太多的压力， 担心前途。

Feeling too much pressure, worrying about the future

- 我对考试太担忧了， 我甚至不能集中精力学习。



- 如果是情绪上的困扰，首先需要和孩子谈一谈，让孩子不要担心，或者帮助孩子找到解决问题的方法，这很重要。



- 但是，奖励计划这时也会有帮助。

要理解与同情，而不是批评

Use Empathy, not criticism

- 用正面、理解的方式跟小孩子解释为什么希望他改变行为。
- 理解式：“我知道你真的很想把小提琴拉好，让你的老师高兴。我不想跟你大吼，我也知道我吼你的时候，你不高兴。”
- 批评式：“你很懒惰，练习起来也不认真。你为什么不能像你的表哥一样做个好孩子？”



仔细选择需要改变的行为

Choose targeted behaviors carefully

- 你和孩子面临的最困难的问题是什么？
- 每次只解决一个或者两个问题。
 - 例如：数学家庭作业的问题
 - 描述一下这是指的什么：
 - 完成作业？
 - 检查一遍？
 - 成绩提高10分？
 - 早上能够更快地穿衣服

设定现实的目标和时间表

Set realistic goals and timetables

只有当你要孩子做的事情在他的发展能力之内的时候，奖励计划才会成功。

身体和大脑随着时间慢慢成熟，让孩子能够渐渐做更加复杂的事情。

- 在有一些事情上，我们可以清楚地看到哪些是孩子有能力做的，那些事是不可能做的：

比如说，三个月的婴儿还没有能力坐起来，但是6个月大的婴儿是可以的。



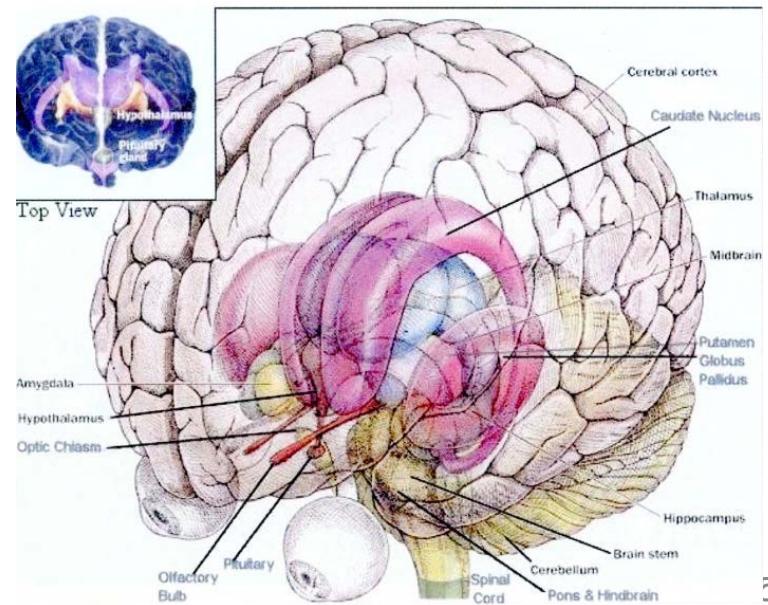
- 到一岁的时候，很多孩子开始走路，并且可以说几个字。有一些孩子走路和说话早些，有一些则晚一点。
- 孩子的大脑和身体在发展！



大脑的成熟

Brain Maturity

- 很难用肉眼看清楚大脑里发生的变化。但是，随着时间的推移，大脑里发生的变化，能够让大孩子完成更多的事情。



发展到时机成熟的时候

Developmental Readiness

- 当孩子渐渐长大，他们：

- 坐得时间更长
- 在学业上专注更长时间
- 更会执笔和写字
- 更会遵循指令



- 如果我们要孩子多太多的功课，或者从小就坐太长的时间，这对他们的身体很难，他们会感到不快乐和沮丧。



- 所以，在奖励计划中，设定现实一些的目标很重要，要考虑孩子所处的发展阶段以及他们的性格。
- 在美国，我们会因为对孩子的要求是否合宜而争论。

- 考虑孩子在得到奖励之前能够等多久也很重要。3岁的孩子可能一有好的表现就需要一个小的奖励（例如贴纸）。



SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- 当孩子长大一点，他们可以等到一天结束的时候，或者一个星期、直到一个月或者更长的时间，从而获得一个大的奖励。

更多关于制订奖励计划的细节

More on setting up a reward plan

要更多关注在你希望看到行为上面而不是你不希望看到的行为上。



帮助孩子思考如何改变他们的行为

Help children think about how to change their behavior

- 鼓励孩子们想出策略来帮助改变
 - “你认为要怎么样才能够帮助你记得，不要在打电话的时候打断妈妈？”
 - “如果我们把拼写的单词分成两到三列，是否会更容易学一些？”
 - “你有什么办法好让早上出门更容易一些？”



让孩子参与到设计、装饰、和填写图表的过程中

Involve children in designing, decorating, and filling out charts



不光是给贴纸或者是加分， 还要交流！

Communicate, don't just give stickers or points!

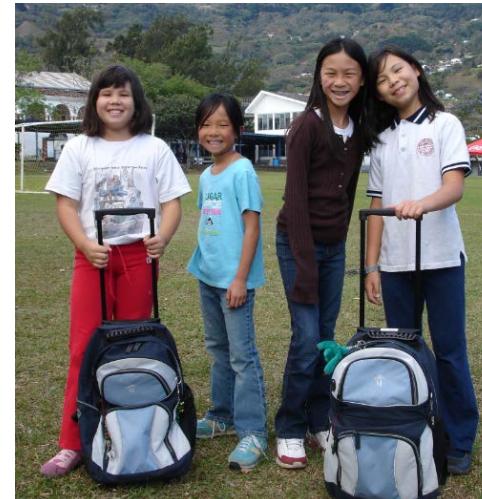
- 要表扬行为，而不是得了多少分、多少颗星星、或者是贴纸。
 - “你可以认识这么多字，真让我骄傲。你的书写也很好。”
漢 漢 ★
字 字
 - “哇，今天我讲电话的时候，你没有打断我。看见你表现得这么像一个大孩子，奶奶一定会觉得很开心。”

尝试使用人际交流式的奖励

Try to Use Interpersonal Rewards

- 去公园玩儿
- 星期五晚上可以晚睡觉
- 邀请朋友到家里来玩
- 和朋友去看电影
- 或者和朋友打篮球。

(这是我的侄女
和她们的朋友)



把奖品数量最小化，把图表的吸引力最大化

Minimize Reward Size and Maximize Chart Attractiveness

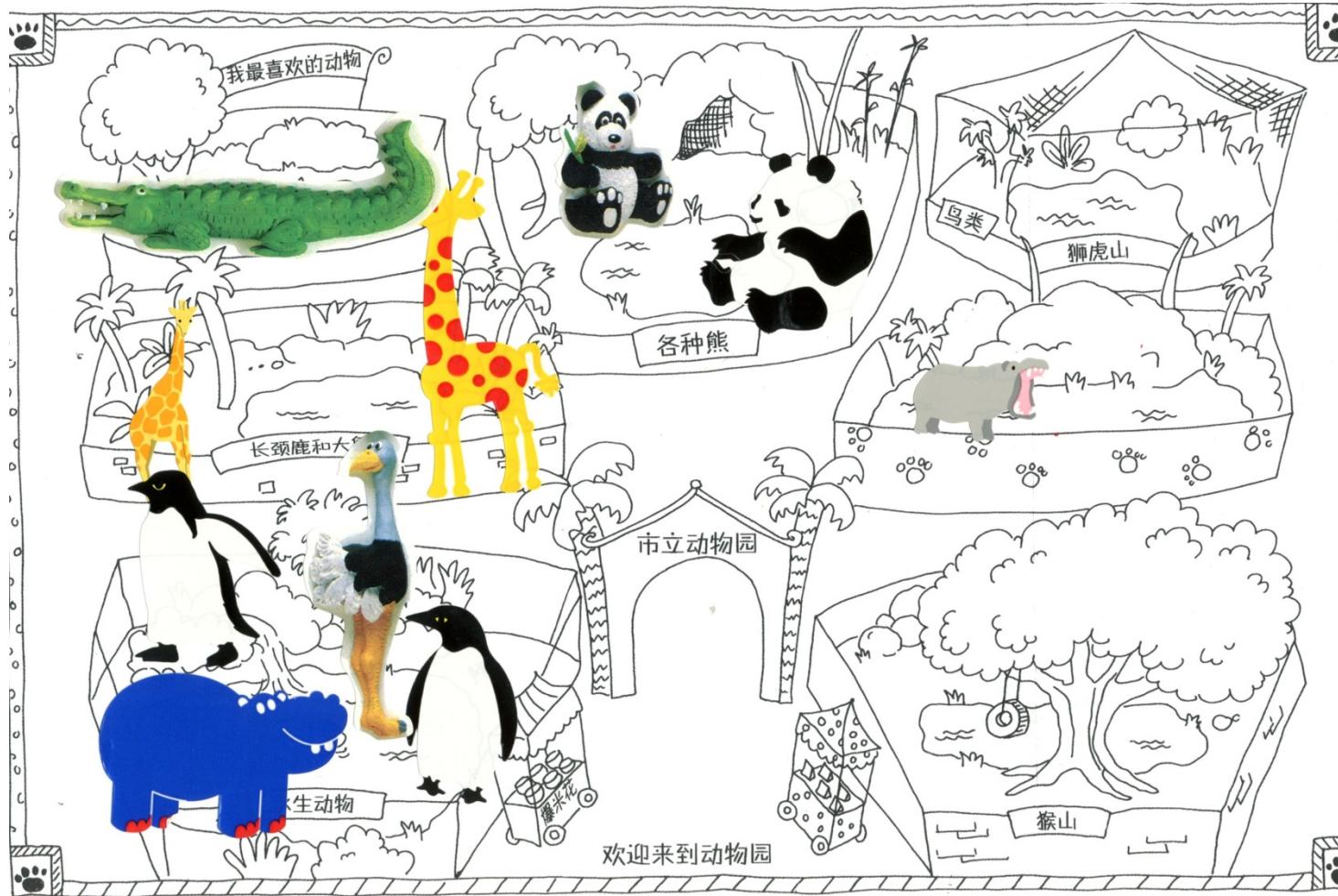


- 对于小孩子来说，赢得贴纸、并把它粘到好看的图表上就是对新行为足够的奖励了。



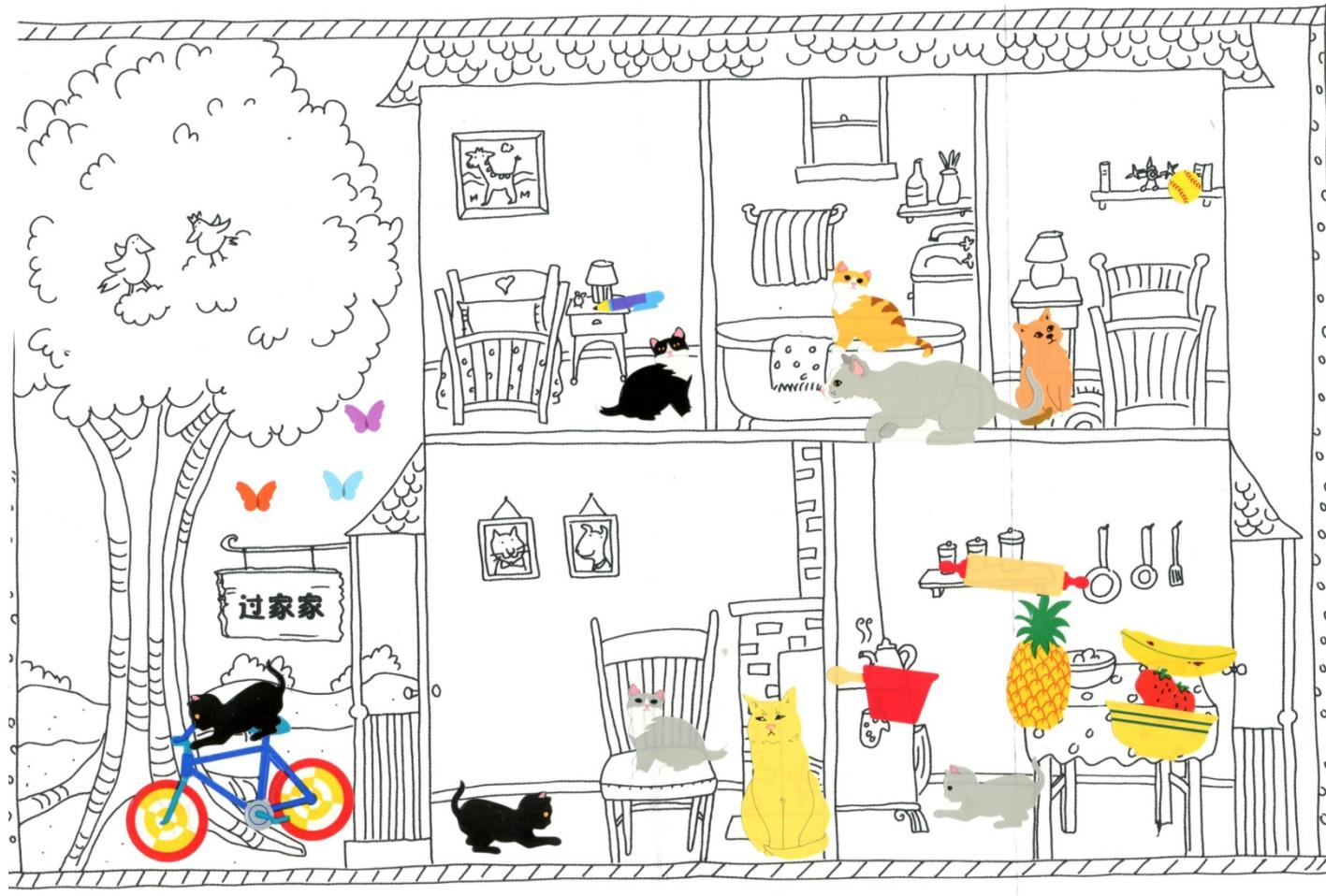
欢迎到动物园图

Welcome to the Zoo chart



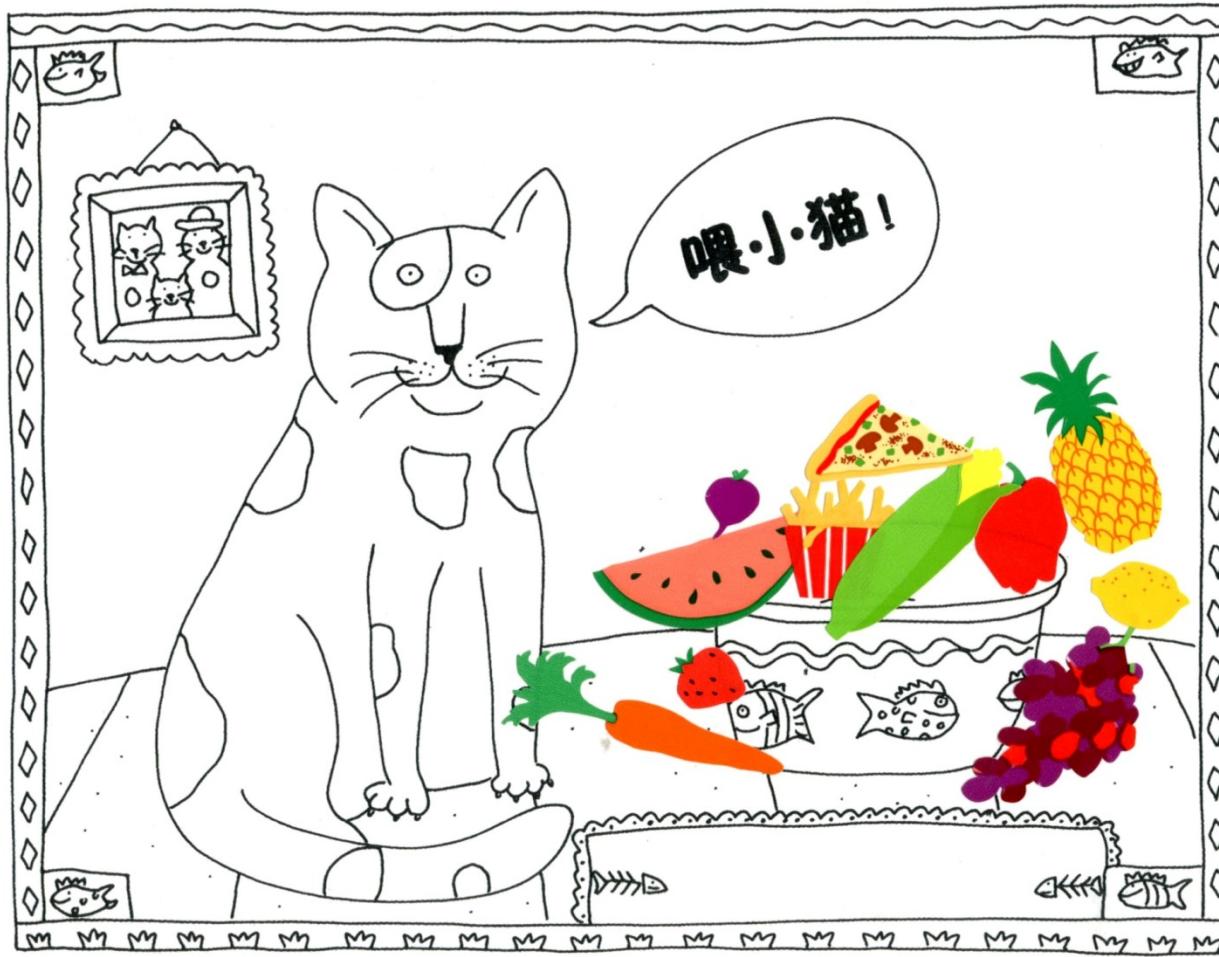
游戏屋图

Playhouse chart



喂猫咪图

Feed the Kitty chart



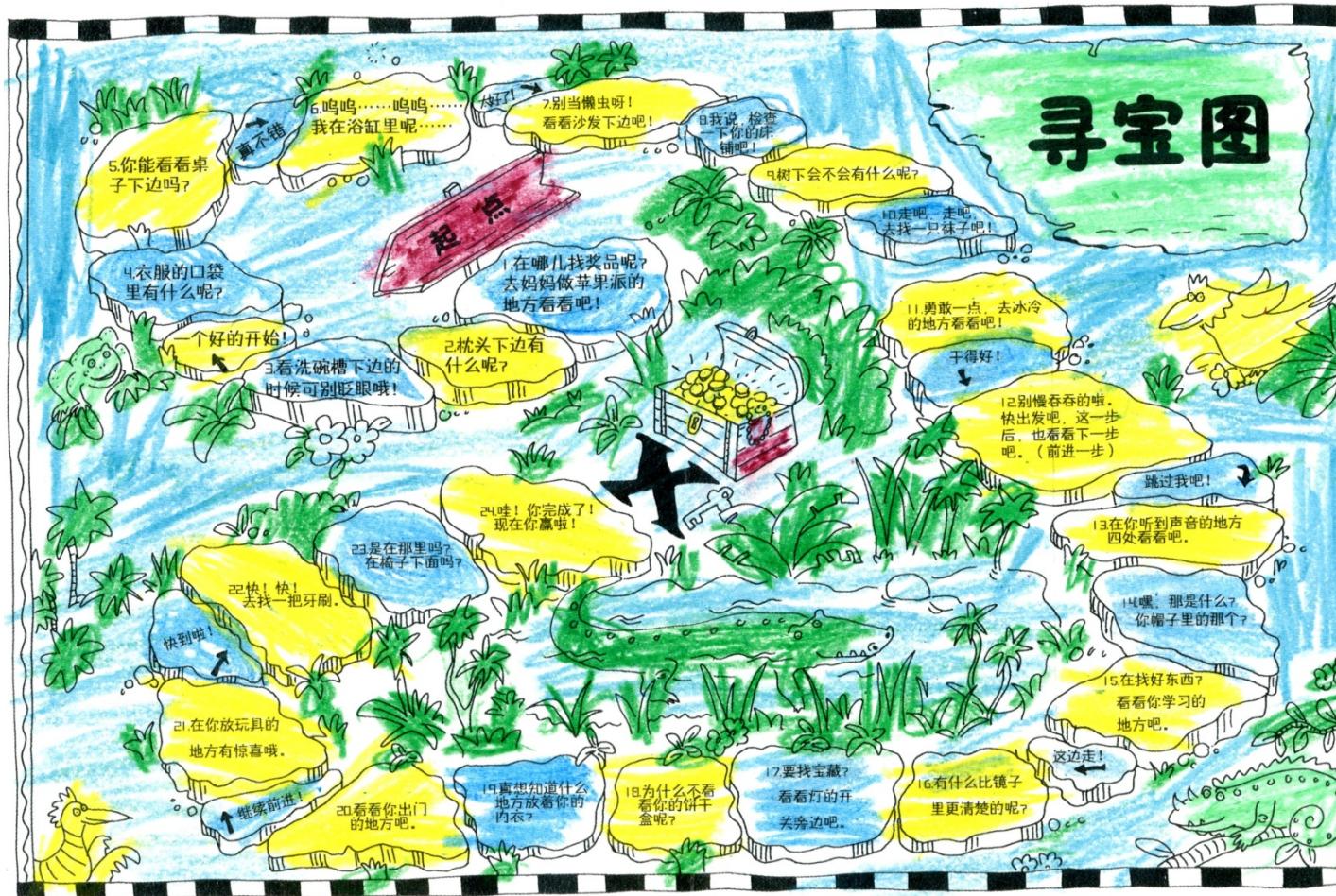
恐龙乐园图

Dinosaur Land Chart

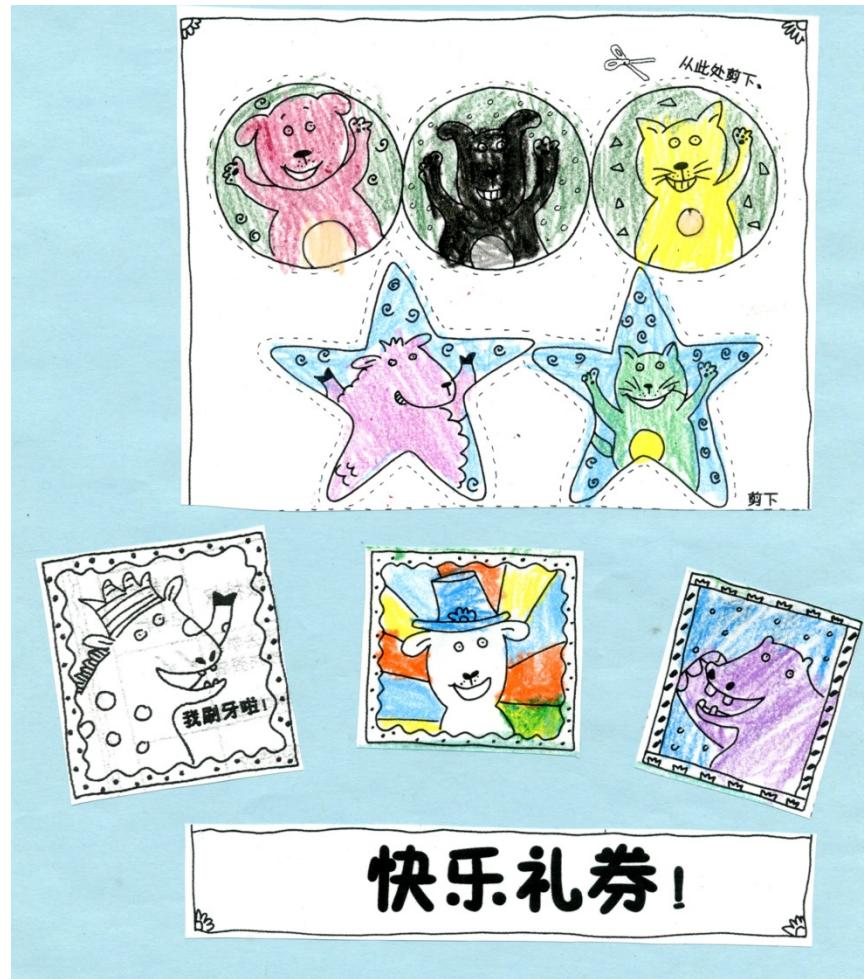


寻宝图可以让小奖励变得有趣

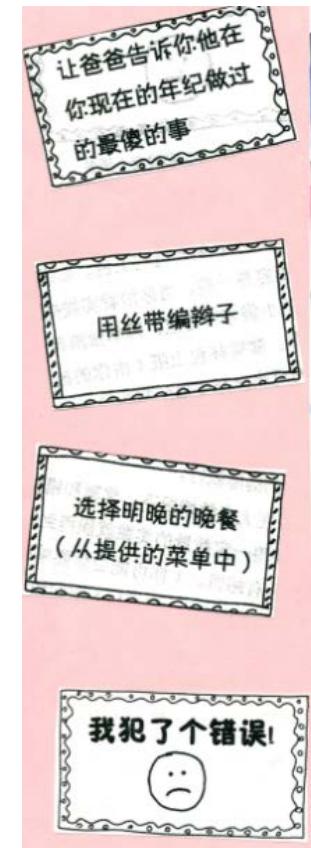
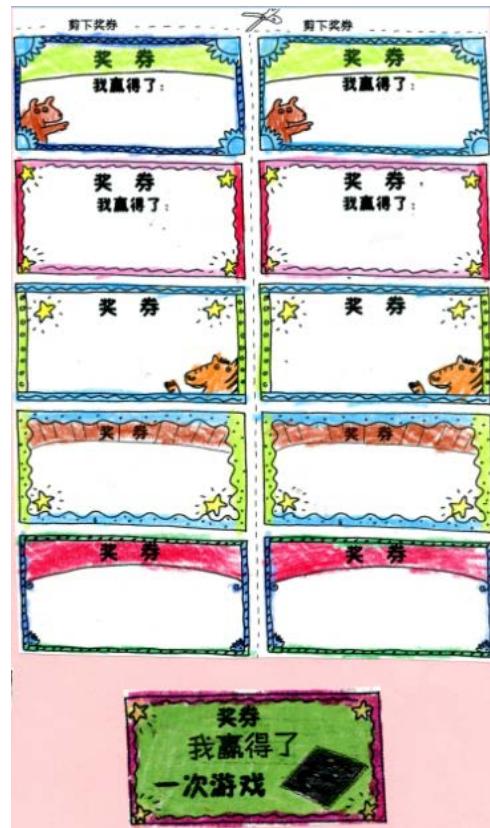
Treasure Hunt Chart



赢得金奖章、票、或者是活动券 是简单的奖励 +Happy Tokens

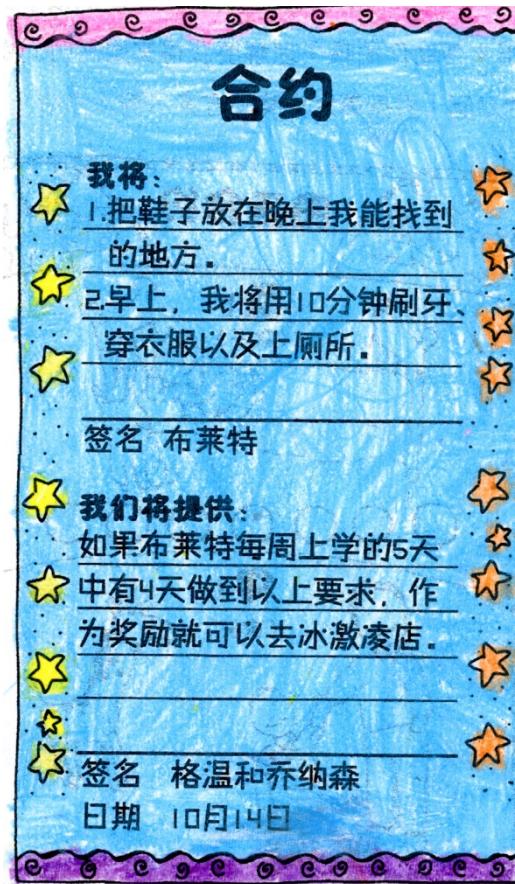


Tickets, Prize Coupons, Activity Treats...& I Made a Mistake slips



如果孩子能够签一个“合同”， 他们可能会更有兴趣

- 奖励的要求也一目了然。



图形合同



家庭里的每个成员都可以参与，
最后有一个给全家的奖励！

我们的家务表

让我们一起去伦佐餐馆！

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
妈妈 保持家庭正常运转 温蒂地请求他人帮助 问爸爸今天过得怎么样	✓	✓	✓				
爸爸 保持家庭的其他事情 运转良好 帮忙做晚餐	✓	✓	✓				
塔莎 摆桌子、 收拾桌子、 帮忙洗衣服	✓	✓	✓				
但丁 摆桌子、 收拾桌子、 帮忙洗衣服	✓	✓	✓				
							放假 一起 去外 面吃 晚餐

在奖励计划完成后，会发生什么？

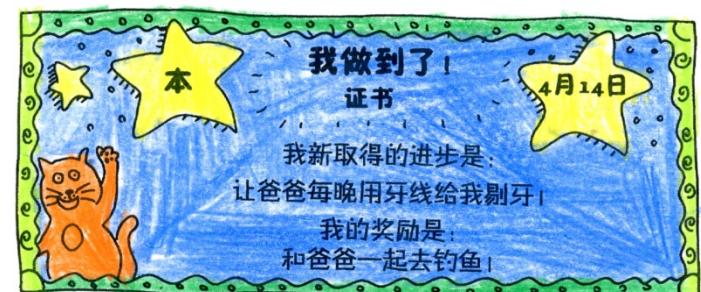
What Happens at the End of a Reward Plan?

- 有时候，孩子会摆脱坏习惯。新习惯成为常态。
- 他们对奖励计划失去兴趣，但是好的行为会持续。

结束奖励计划

Ending a Reward Plan

- 如果孩子还想要继续奖励，但是父母认为孩子们已经达到了目标：
 - 父母可以选择一个新的图表、目标或者是新的奖励。
 - 对小孩子来说，你可以奖励给他们一个“证书”，鼓励他们继续做出其他努力，赢得更多“证书”。



看不见的奖励可以替代奖励计划

Invisible rewards can replace plan rewards

- 当你的孩子在行为上有改变的时候，她会受到更少的批评，更多的赞赏 —— 来自同伴、老师和家人的赞赏。
 - 这些好处不像星星、贴纸、或者是完成任务后的打勾那样明显，但是你的孩子会注意到生活因此变得更容易了。



或许会需要一个新的奖励计划

May need a new reward plan

- 有一些行为不会因为一个奖励计划就完全改变。改变奖励图表的格式能够激励孩子保持好的行为。

惩罚可以是：

Punishment Can Be:

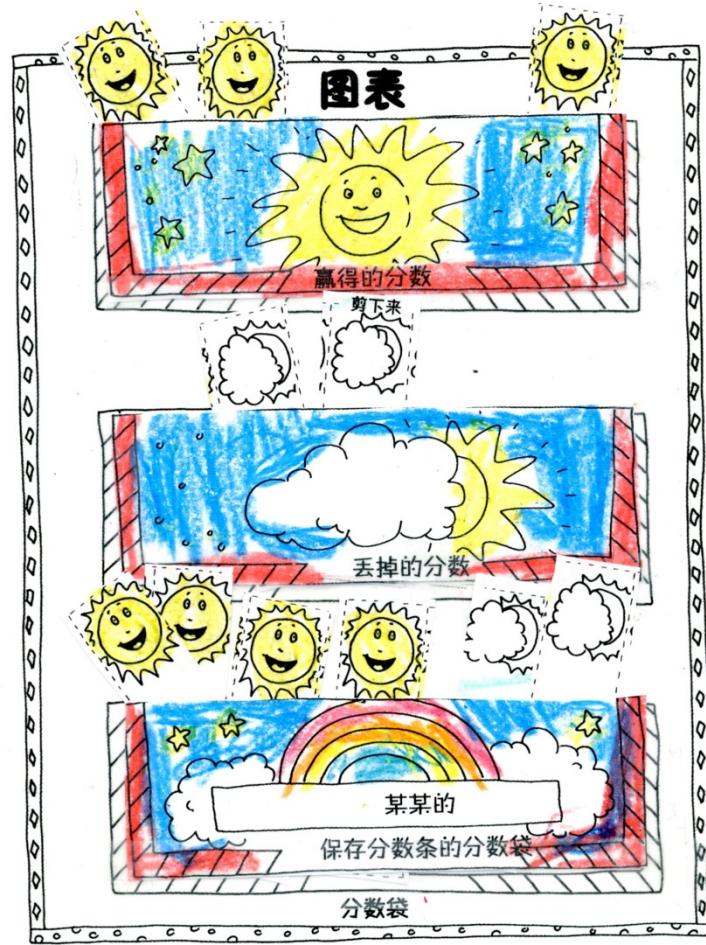
- 在“不当行为”一栏的分
- 像“独处静思”（time out）这样不一样的惩罚。“独处静思”是指让你的孩子在一个地方坐一小会儿（3岁的孩子可以坐3分钟，5岁的孩子5分钟）。你可以准备一个专门用来“独处静思”的椅子，或者你让孩子在沙发上坐在你身边，不准玩。



有一些图表既能跟踪正面行为，也能跟踪负面行为

- 点数图表口袋
 - 好的行为，就会得到太阳点数
 - 不当行为，就会得到乌云点数

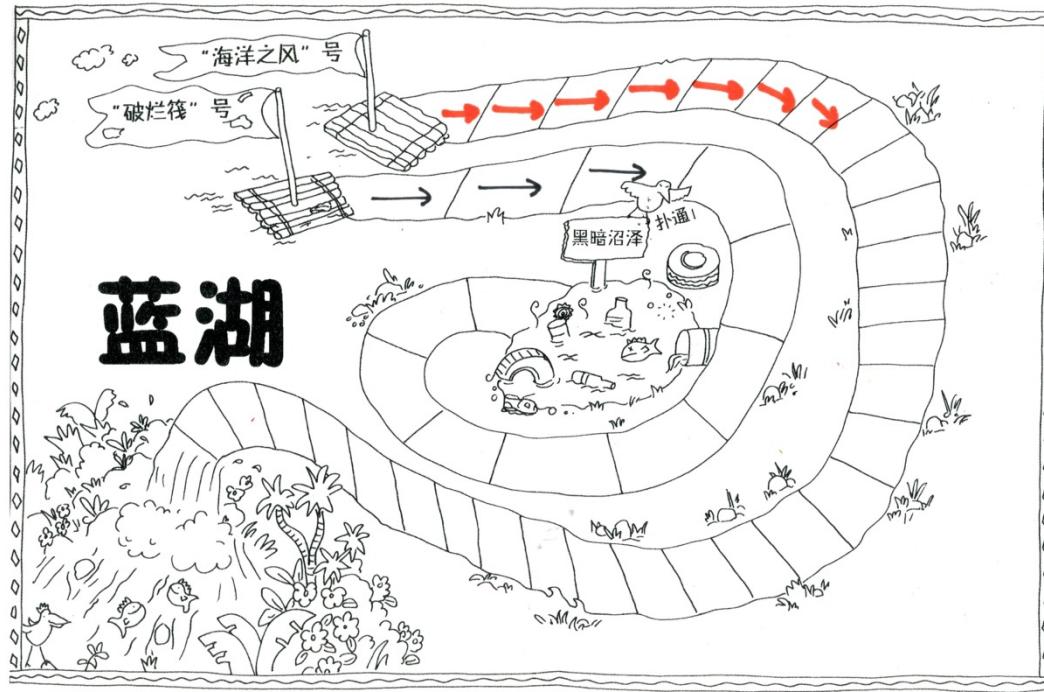
每日检查表		
	第一周	得分 失分
周一	5	2 ★
周二	6	1 (很好) ★
周三	3	3
周四	6	1 ★
周五	6	0 ★
周六	3	1
周日	7	0 (太棒了) ★



蓝色咸水湖图

Blue Lagoon Chart

- 当孩子表现好的时候，他可以在“海洋风”道上前进。
- 当孩子表现不好的时候，他只能在“破木筏”道上前进
- 孩子的好行为要比坏行为更多



尽可能把错误变成一个积极的经历

try to turn mistakes into a positive experience

- 对成功避免惩罚表扬
 - 哦，你几乎要打到弟弟了。祝贺你及时停下来！

- 对孩子失去点数/优惠表示同情：

- “哎，你犯错了。这可真糟糕。”



- “唉呀，你得到了一个乌云点！你下次怎么做才能避免呢？”

- “唉，不能给你小星星，我感到很难过。希望下次可以给你！”



家长常犯的错误

Common errors parents make

- 目标太多
- 对负面强调太多
 - 强调孩子应该做的事情，而不是不应该做的事情。
- 期待改变过急
- 当新问题出现的时候，把以前孩子得的点数拿走



谢谢大家来听今天的讲座！
Thank you for coming today!



给自己一个金色星星！
因为你正努力学习成为最好的家长（老师）