

# 孩子，你很重要

巧用表扬教出好孩子

[芬]本·富尔曼 著 曹逸冰 译

21世纪父母  
教育从业者  
必读



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

# 孩子，你很重要

巧用表扬教出好孩子

[芬]本·富尔曼 著 曹逸冰 译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

孩子,你很重要 / (芬)富尔曼著;曹逸冰译. —北京:中信出版社,2015.8

书名原文: Olen Ylpeä sinusta!

ISBN 978-7-5086-4777-7

I. ①孩… II. ①富… ②曹… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 203337 号

Copyright © Ben Furman 2013

Simplified Chinese language edition published by CITIC in China, arrangement with the author Ben Furman in Finland, through Mystar Agency in China

All rights reserved.

## 孩子,你很重要

著 者: [芬]本·富尔曼

译 者: 曹逸冰

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 4.25 字 数: 34千字

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次印刷

京权图字: 01-2014-4870

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-4777-7 / G · 1156

定 价: 32.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

## 给孩子成长的力量

我是 1991 年随先生去到芬兰的，在那里养大了女儿。看着她一路长大，在芬兰接受了从幼儿园到大学的完整教育，让我这个在中国式教育下长大的母亲感慨良多。然而 2008 年回到中国看到的国内教育状况却更让我瞠目结舌。一直希望能够帮助中国的家长和教育工作者从芬兰的教育中学到一些什么，却不知道从何做起。

机缘巧合，我知道了来自芬兰的富尔曼先生的“儿童技能教养法”。在翻译《儿童技能教养法》和《在故事里学习儿童技能教养法》的同时，更发现了藏在儿童技能教养法背后的宝贝——儿童技能教养法的家长课堂——帮助家长修炼使用儿童技能教养法内功的独门秘籍。这本《孩子，你很重要》就是这套独门秘籍毫无保留的展示。

芬兰教育的成就这些年引起了全世界教育工作者的关注。虽然在全球“课时最少，课后复习时间最短，假期最长”，芬兰 15 岁的孩子从 2000 年起，在每三年一次的“国际学生教育评量”（PISA）中均取得了骄人的成绩。芬兰教育成就的惊艳之处，不仅在于学生们的优秀成绩，更在于孩子们对学习的热爱。他们是如何做到的呢？《华尔街日报》为此曾在 2008 年撰文写道：“来自 50 多个国家的教育工作者，包括来自美国教育部的一个官员试图解开这个国家的秘密。他们所发现的秘密简单却又不容易做到——训练有素的老师和有责任心的

孩子。孩子们很小就在没有成人监管的情况下做很多事情，老师们则积极创建适合学生们学习的课堂。”本·富尔曼老师和他的合作伙伴所开发的儿童技能教养法就是为了提高家长和老师的素质，教会他们创建适合孩子们学习成长的氛围，用尊重和合作的方式培养出有责任心的孩子。

在中国，“素质教育”谈了很多年，却几乎都停留在理论上。老师们期待遇到有素质的家长，家长们则纷纷抱怨现今的教师素质太差。很多家长上了很多培训课，学到了很多理论，但在现实中依然一筹莫展。富尔曼老师创建的儿童技能教养法以及面向家长（和老师）的5堂课，也就是本书中所阐述的5个部分的内容，摒弃说教，给出了实实在在的切实可行的方法。特别是他精心设计的儿童技能教养法家长课堂，以游戏和体验的方式教你领悟其中的道理，令人产生实践的冲动。

《儿童技能教养法》和《在故事里学习儿童技能教养法》已经由华夏出版社出版发行，富尔曼老师也受邀来到中国开始了他在这个古老国度的传播之旅。无论是他面向社会的公开课，还是专门为学校老师设计的关于“用焦点解决方法打造快乐学校”的培训，都以解决方案为导向，用深入浅出和循循善诱的方法给出具体的指导。在富尔曼老师和赫尔辛基简报治疗研究所（Helsinki Brief Therapy Institute）的授权和支持下，我们已经注册成立了芬兰富尔曼儿童技能教养法中国推广中心，在中国地区向中国的家长、老师和教育工作者推广富尔曼老师的课程和这一简单、有效又温馨的方法。在过去的

一年里，我们在《上海晨报》开办的“本医生专栏”，就家长关心的一些问题发表了 13 篇《本医生答家长问》，同时我们自己的本地课堂和讲座也支持很多的家长改变了孩子的一些坏习惯，或者帮助孩子更好地成长，甚至有很多学员改善了跟家人的关系。所有接触到这个方法的家长和教育工作者无不惊叹这个方法的奇妙，家长们在帮助孩子学习技能的过程中，也在不经意间改变了自己的育儿方式，看到了孩子的变化，也收获了自我成长的喜悦。

针对有些家长在使用儿童技能教养法的过程中产生的困惑，富尔曼老师专门设计了基于儿童技能教养法的家长课堂，精心挑选了五大议题作为“教练式家长”的五大修炼法则。本书即是这一家长课堂内容的延伸读物，它凝聚了富尔曼老师过去三十年里将焦点解决心理学施用于亲子教育实践的重要心得。这五大议题看似简单，却有着生长的力量。特别是他为“家长课堂”设计的几个妙趣横生的小练习，让家长在笑声中开启智慧，令我想到“道生一，一生二，二生三，三生天地万物”。富尔曼老师的授课风格诙谐幽默、低调朴实，面对学员们的的问题，他的回答常常是：“我也不确定，不过这让我想起了一个小故事。”那一个个隐喻故事唤起的是学员们内在的觉醒。

在大家对芬兰教育顶礼膜拜的时候，富尔曼老师和所有的芬兰教育工作者一样，并没有停下探索的脚步，因为他们知道自己面对的是一个不断变化的世界。在回应出版社要求他讲讲芬兰教育奇迹的时候，富尔曼老师非常诚恳地回复：“芬兰学校也并不是只充满欢乐的地方。事实上，在过去的五年里，我们发生了两起校园枪杀案，有些

学校里面还有校园暴力。或许我们在数学、阅读和写作方面的教学方法不错，但是并不代表我们在解决与孩子有关的问题方面做得足够好。我很担心PISA考试的结果让人们误以为我们在方方面面都很完美。这不是真的，芬兰的家长和老师也像世界上其他国家的家长老师们一样，需要这样的教练。”

富尔曼老师在焦点解决法培训领域的创新力是令人称奇的。受芬兰医学协会的委托，他正在设计一套可以进入学校、适合中小学生心智教育的教练工具包。十分幸运的是，富尔曼老师非常愿意与我们分享他的设计。我们将有幸跟芬兰还有荷兰的学校一起，第一时间在中国的学校体验和分享这个美妙的工具包。做教练式的家长，办焦点解决式的学校，营造尊重合作的成长氛围，这种新的教育模式正在全球各地被越来越多的教育工作者认可。能够遇到富尔曼老师，能够把最先进的教育理念引入中国的家庭和学校，我感到非常幸运。

这是一个充满变化的世界，也是一个充满选择的世界。感谢中信出版社选择出版富尔曼老师的这本小册子。富尔曼老师曾说过：“国际上有很多的研究，也做了很多的比较，关于为什么芬兰教育如此成功，他们有很多的理论，我无法一一列出。可是，我所能想到的芬兰教育最好的部分，也是我通过儿童技能教养法所努力分享的部分，就是我们一直相信，当给孩子们机会彼此帮助的时候，当他们感觉自己可以决定要学什么和怎么去学的时候，他们就能学得最好。”相信这本书能够在帮助家长和教育工作者领会如何营造合作的氛围，如何成为孩子成长道路上最有力的支持者方面，提供简单而有效的指导。

我们也期待更多的人加入儿童技能教养法的实践和传播，我们的梦想是：让中国的每个家庭在养育孩子的过程中获得快乐与成长。

**李红燕**

2014 年春写于北京

( “儿童技能教养法” 新浪博客

<http://blog.sina.com.cn/u/2480486280> )

## 孩子需要尊重与欣赏

多年以来，世界各地关于如何成功教养孩子的问题讨论不断。究竟是严厉的方式更为有效，还是柔和的方式更为有效？有人认为，成功的施教必须借助严厉的教育方式，也有人认为，只有柔和的教育方式才能带来更好的效果。而我本人则青睐后者，因为我受到了中国的古老智慧的启发。两千多年以前，中国一位名为老子的圣贤曾提出“以柔克刚，以弱制胜”的哲学。有一次，他的学生问他：“您如何证明柔能克刚，弱能制胜？”老子答道：“如果你觉得我说得不对，可以看看老人家的嘴里。那坚硬的牙齿早都没有了，但柔软的舌头却还在！”

本书讲述的是如何以一种柔和而尊重的方式教育孩子，如何在教育中让孩子和父母都获益匪浅。本书愿意帮助家长及其他照料者摆脱焦虑的情绪，学会在施教的过程中欣赏孩子、获得自我满足。此书献给所有想要重拾养儿乐趣的人们，尽情去享受孩子的成长、学习与成熟的过程吧！

世界上存在一种普遍的认识：为了孩子的健康成长，父母们必须让孩子尊敬自己，完全按照自己的意愿行事。但时过境迁，过去的方法已经不再适用。现在的孩子，无论来自哪里，都与以前大为不同了。在孩子犯错的时候去指责甚至惩罚他们，似乎都无济于事，甚至

会让事情更加糟糕。现在的孩子渴望得到尊重，渴望平等的交谈，愿意同父母及其他照料者们共同解决问题。

现在，我们面对的是新一代的孩子，他们需要得到不一样的对待。他们是有智慧的“小大人”，能够理解我们的心意，愿意同我们一起去解决问题。当然，这需要我们温和地与他们沟通，即使在孩子们犯错误的时候也能让他们觉得自己受到了尊重与欣赏，而不应该用规则、要求、惩罚与结果来对待他们。

柔和地施教，这不仅能够愉悦你的孩子，也能让你摆脱紧张与焦虑的情绪，获得更大的快乐。学习使用本书中的养育之道，慢慢地，你会发现，你对孩子的喊叫少了，你与伴侣的争吵也少了，总而言之，你会越来越享受与孩子在一起的亲子时光。孩子是国家的未来，今天我们教育孩子的方式也将成为他们日后在学习、工作以及社会生活中对待他人的方式。

# 目 录

|              |      |
|--------------|------|
| 推荐序 给孩子成长的力量 | VII  |
| 自序 孩子需要尊重与欣赏 | XIII |

## 法则1 好孩子是表扬出来的

|                   |    |
|-------------------|----|
| ● 多表扬孩子           | 2  |
| ● 掌握多种表扬方法        | 3  |
| 表扬方法1 用感谢表扬       | 4  |
| 表扬方法2 间接表扬        | 6  |
| 表扬方法3 不说出来的表扬     | 9  |
| 表扬方法4 用问题表扬       | 12 |
| 表扬方法5 表扬孩子的努力     | 15 |
| 表扬方法6 用幽默表扬       | 18 |
| 注意1 如果孩子不喜欢被表扬    | 20 |
| 注意2 所有孩子一起表扬,防止嫉妒 | 23 |
| 注意3 分享功劳,防止嫉妒     | 26 |
| 注意4 不要比较          | 29 |

## 法则2 用五指大法让孩子听话

- 孩子不会老老实实听话 ..... 36
- 用五指大法让孩子听话 ..... 37
- 大拇指——接触** 先让孩子把耳朵“转过来” ..... 39
- 食指——要求** 明确告诉孩子“你希望他怎么做” ..... 42
- 中指——好处** 让孩子充分理解缘由 ..... 46
- 无名指——鼓励** 鼓励孩子，调动孩子的积极性 ..... 51
- 小指——约定** 确认约定，定好暗号 ..... 53

## 法则3 大人必须建立统一战线

- 大人们要通力合作 ..... 60
- 大人之间的意见分歧后患无穷 ..... 60
- 方法1** 表达感谢，宽慰对方 ..... 64
- 方法2** 大人统一了意见，孩子就会明白 ..... 68
- 方法3** 重点讨论解决方法 ..... 70
- 方法4** 征求对方的意见 ..... 73
- 方法5** 化批判为对话 ..... 76
- 方法6** 细心体贴，但也得有一说一 ..... 81

## 法则4 别问“你为什么要这样”

- 10 个小步骤，帮你找到解决方案 ..... 88
- 要点1** 找准孩子需要学习的技能 ..... 90
- 要点2** 调动孩子的积极性 ..... 94

|                     |    |
|---------------------|----|
| 要点 3 成为孩子的坚实后盾..... | 99 |
|---------------------|----|

## 法则 5 别再惩罚犯错的孩子了

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| ● 惩罚不会让孩子学乖.....          | 104 |
| ● 教导孩子要为自己的行为负责.....      | 104 |
| 步骤 1 告诉孩子他做了什么.....       | 105 |
| 步骤 2 让他认清自己给别人添了什么麻烦..... | 107 |
| 步骤 3 帮助孩子思考“该怎么道歉”.....   | 111 |
| 步骤 4 帮助孩子思考“该怎么弥补”.....   | 113 |
| 步骤 5 让孩子保证永不再犯.....       | 114 |
| 步骤 6 给孩子做贡献的机会.....       | 116 |
| 要是孩子不肯认错怎么办? .....        | 117 |

法则 1

好孩子是表扬出来的





## 多表扬孩子

表扬，在教育子女的过程中必不可缺。

表扬能有效提升孩子的自信心，积极向上的话语能对孩子的行为产生非常正面的影响。但表扬的作用不仅于此，我们可以通过表扬，让孩子更加乖巧懂事，并养成良好的习惯。

想必各位读者都会一些最基本的表扬方法吧。比如：

 做得好！

 我爱你！

 真乖！

 好厉害哦！

 真行！

 你真好！



年龄小的孩子对表扬特别敏感，无论你使用哪种表扬方法，孩子都会有非常明显的反应。可随着孩子年龄的增长，表扬的难度会与日俱增。

孩子对表扬的反应因人而异。有些孩子看见大人稍微有些“表示”就会欣喜异常。有些孩子特别不喜欢表扬，一被人表扬就会烦躁不已。有些孩子的反应则要视大人的表扬方式而定。



不过表扬也得讲究个“度”。要是表扬过度，或是老用同一种方法表扬，效果就会大打折扣，因为孩子的耳朵会听出“老茧”来。



## 掌握多种表扬方法

要提高表扬孩子的技术，最好的方法就是增加表扬的种类，尝试用各种不同的方法去表扬孩子。掌握的表扬方法越多，表扬的过程就会越愉快，孩子也更听得进去，如此一来，你的表扬就会更有效果。以下便是6种常用的表扬方法。

## 表扬方法 1

# 用感谢表扬

“用感谢表扬”是一种非常自然的表扬方法，孩子也比较容易接受。经常用这种方法表扬孩子，能让孩子养成积极对他人表达感谢的习惯。

无论对话双方是什么关系，无论你身处怎样的环境，“感谢”都是屡试不爽的社交技能。



你帮我收拾房间了呀，太厉害了！



你辅导妹妹做功课了呀，谢谢你呀！



你干活真麻利，谢谢呀！



谢谢你帮我洗盘子！



谢谢你在打电话的时候保持安静！



谢谢你帮我把脏盘子放进洗碗机！