

父母课

教养心理学四步实践法

肖军◎著



忽略问题



关注情绪



改善关系



矫正行为



这是一位**心理咨询师**送给全天下父母的礼物

四步亲子教育法

让**非满分的孩子**和**非满分的父母**一起创造出**100分的家庭**

中国妇女出版社



父母课

教养心理学四步实践法

肖军◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

父母课：教养心理学四步实践法 / 肖军著. —北京：中国妇女出版社，2014. 6
ISBN 978 - 7- 5127- 0857- 0

I. ①父… II. ①肖… III. ①家庭教育—教育心理学
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 067155 号

父母课——教养心理学四步实践法

作 者：肖 军 著

策划编辑：姜 喆

责任编辑：宋 文

封面设计：柏拉图

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京联兴华印刷厂

开 本：165×235 1/16

印 张：13

字 数：180 千字

版 次：2014 年 6 月第 1 版

印 次：2014 年 6 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7- 5127- 0857- 0

定 价：29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序 言

市面上的家教类书籍很多，其中有一部分的目的是把孩子都培养成大科学家、大艺术家。这类书籍往往会以孩子上哈佛、上清华之类的成就来吸引读者的眼球。这是一个极端——优秀孩子的极端。而另一个极端，则是问题孩子的极端。在这些所谓的“问题孩子”身上，我们看到的似乎都是问题。我们总是在不断地纠缠问题，却看不到这些问题背后的意义。

我在长期从事亲子教育咨询的过程中，接触了很多所谓的“问题孩子”。其中，有些孩子的“问题”根本不是问题，却被老师和家长硬说成了“问题”——这才是教育最大的问题。还有一些确实是孩子的问题，但是长期没有得到老师和家长的重视，以至于耽误了最佳的矫正时期。而即使得到了老师和家长重视的、真正的问题，因为老师和家长的心态不对、矫正的方式不合理，问题越来越严重，以至于成为他们心头永远的痛——这可不是一般的问题了。

实际上，现实中的所谓“问题孩子”，大部分是家长（甚至包

括某些老师）制造出来的。找到家长（老师）的问题，才有可能解决孩子身上的“问题”。所以，我在第一章中会详细地论述家长经常会出现的一些问题，因为这是后面解决孩子问题的前提。

家长要避免给孩子制造问题，但是绝对不给孩子制造问题的家长又是不存在的。人非圣贤，每个人总会有或严重或轻微的问题。有问题就难免有心理投射。而家长将自己的心理问题投射到孩子身上也就是再自然不过的事情了。给孩子制造一点儿问题并不可怕，可怕的是制造了问题还不能自我觉察。

具有足够的自我觉察能力是一个合格家长最基本的素养。有了足够的自我觉察能力，我们就能及时反省自己，就能够恰到好处地关注孩子的情绪，并积极改善亲子关系。如果孩子的问题始终无法通过改善关系来消除，那么用行为主义的原理和方法来矫正孩子的行为习惯就成为必然的选择了。

针对以上情况，我总结了一种亲子教育方法——四步亲子教育法，即忽略问题、关注情绪、改善关系、矫正行为。

之前，我只是无意中运用过这个方法，并没有形成体系。后来在做了多例诸如“孩子见到亲戚朋友不叫人怎么办”之类的咨询案例后，我发现“忽略问题、关注情绪、改善关系、矫正行为”这四步完全可以当作一种可操作、可复制的程序来使用。越来越多的咨询经验告诉我，以此为程序来教育孩子不但十分方便，还十分有效。这是本人所独创的教育方法。其独创性在于吸取了当今最先进的教育学与心理学的理论与技巧，并将这些教育理论与技巧整合为极具操作性的教育原则与程序。

2012年，应卫生部《中国学生健康报》之邀，我在该报的“家校互动”专区开辟了“肖军亲子四步教育专栏”，系统地向读者介绍这种教育方法，并受到了好评。后来，江苏省妇女联合会

《莫愁·家教与成才》杂志 2013 年第三期也专门介绍了我的四步亲子教育法。

四步亲子教育法，与其说是一种方法、一种理念，还不如说是一种思路。虽然我们不能说这种思路能包治百病，但是，有了这种思路，教育的方向就不容易出现偏差了。在家庭教育中，具体的教育方法出现问题还不是最可怕的，最可怕的就是教育方向出现错误啊！因为方法的改变是相对比较容易的，而方向的转变则是非常困难的。

最后还必须说明 3 点：

1. 四步亲子教育法的每一步都涉及许多心理学、教育学的知识。这本介绍四步亲子教育法的书是不可能把所有的知识和问题都包含进去的。此书只是四步亲子教育法的入门书籍。如果要真正领会并灵活运用四步亲子教育法，读者需要积累足够多的心理学、教育学的知识，特别是心理学关于情商与行为矫正的知识、教育学关于亲子关系与教育本质的知识等。如果没有这些知识的支撑，四步亲子教育法的效果就会大打折扣。

2. 值得广大父母注意的是，在家庭生活中，孩子固然要听父母的话，但是父母也要适当地听一听孩子的话。这样才能培养孩子的自主意识，才能体现亲子“亚平等”的关系，孩子才能更好地成长。学会听孩子的“话”，不仅要学会听孩子的语言，还要学会理解孩子的情绪、神情、行为等信息背后的含义，这样父母才会知道什么是真正的问题、什么不是真正的问题、什么问题可以忽略、什么问题不可以忽略；才能有效地帮助孩子宣泄情绪，和孩子建立和谐的亲子关系，并矫正孩子的一些不良行为。所以说，亲子间有效的沟通是四步亲子教育法取得成功的基础和关键，并贯穿于四步亲子教育法的始终。

3. 此书是以培养孩子健康快乐的人格为目标，并不以追求让孩子成为精英为目标。所以，那些时刻关注孩子心灵成长、把孩子健康快乐放在第一位的家长，阅读此书之后，一定会收获多多，感悟多多！

肖 军

2014 年 3 月 1 日



四步亲子教育法总则概述 / 1

STEP 1 忽略问题 / 5

孩子身上的“问题”，哪些是真正的问题该重视，哪些不是真正的问题该忽略，这是教育孩子时每位家长都会碰到的难题。

不犯教育近视病：教育最忌目光短浅 / 6

自我检视是关键：学会还原孩子的问题 / 10

接受你的孩子：避免给孩子制造问题 / 14

学会对孩子“加关注”：给孩子最温情的注视 / 18

给孩子的成长留出空间 / 22

哪些问题能忽略，哪些问题不能忽略 / 27

有时需要对问题暂时搁置 / 31

忽略，以退为进的教育智慧 / 36

真正的问题绝不能忽略 / 38

忽略也要有技巧 / 46

STEP 2 关注情绪 / 49

家长只有通过孩子的行为、语言、表情等外在信息体察他的内在情绪，才能真正理解孩子。

隐藏在孩子“谬论”背后的情绪 / 50

关注孩子未完成事件后的负性情绪 / 54

情绪的功能 / 58

尊重孩子内心的渴求 / 62

满足也要分层次 / 64

家长不任性，孩子才能不任性 / 66

巧帮孩子应对负性情绪 / 70

打开孩子情绪的瓶塞 / 74

人际关系和谐，孩子的情绪才“和谐” / 78

孩子低自尊，无法与人正常交往 / 82

学习亲密表达，上堂爱的练习课 / 86

STEP 3 改善关系 / 89

亲子关系是教育的本质与核心，没有和谐的亲子关系，就没有真正的亲子教育。而亲子关系又处于不断变化的过程中，因此家长需要经常调整或主动改善亲子关系。

依从与压制，和谐亲子关系的两个误区 / 90

拉开心理距离，把握好关注孩子的度 / 93

改善亲子关系，必先改善婚姻关系 / 97

“狠心”家长，放手让孩子感受生活 / 101

亚平等，最健康的亲子关系 / 104

亲子沟通黄金三原则 / 108

这样说，亲子沟通更有效 / 113

行为沟通，家长需要重视的沟通方法 / 117

当心越禁止，越诱惑 / 120

STEP 4 矫正行为 / 123

习惯决定命运。行为习惯都是强化的结果，矫正孩子的行为习惯，家长必须学点儿心理学知识。

行为矫正一点儿也不神秘 / 124

新父母规：要治“乱”限“超” / 128

让指令更有效，让孩子更“听话” / 132

孩子的行为习惯都是强化的结果 / 135

当心惩罚变强化 / 139

爱是存款，惩罚是取款 / 144

消退，让孩子的坏毛病自动消失 / 148

用差别强化法治孩子的小问题 / 151

环境育人靠刺激控制 / 155

孩子时刻都在塑造中 / 160

渐隐法：让帮助有步骤地撤离 / 165

行为连锁：从环节到整体的训练法 / 169

代币：一种特殊的强化物 / 171

随便奖励孩子可能扼制他的心态转变 / 175

双向契约，家长应与孩子一起改变 / 179

行为矫正保卫战：行为维持 / 182

附录：孩子常见问题的预防与解决 / 185

主要参考书目 / 198

四步亲子教育法总则概述

有位母亲这样向我求助：

我9岁的儿子见到自己老师会说“老师好”，但见到亲戚及我和他爸爸的同事，他就怎么都不叫人了。儿子以前不是这样的，我给他做过很多工作，甚至找到他的老师帮忙做工作，都没有用。平常，我对儿子管得比较多，对他要求也比较严格，在他面前唠叨得多了一点儿，所以他有些烦我。

另外，儿子个子很高，胆子却很小，在学校被女生打了也不敢还手。不过，现在学跆拳道之后，胆子似乎大了一点儿。面对这种情况，肖老师，我该怎么办？

针对这个问题，我认为孩子能问“老师好”，就是不和亲戚及爸爸妈妈的朋友或同事打招呼。这里面可能有胆小的问题，也可能有情绪的问题。

说有胆小的问题，那是因为爸爸妈妈的同事对孩子而言可能有点儿陌生，可能会让孩子有一些害羞的心理，但是亲戚对孩子来说应该是熟悉的。所以，我觉得情绪的问题可能占主导。我们可以这样推测一下孩子的情绪：某一天，孩子对妈妈有意见了却不能发作。这时，正好妈妈要他向××亲戚问好，他却偏不说。这就让妈妈感到很没面子，之后就不停地教育或者埋怨孩子。孩子忽然间发现自己不喊亲戚或者妈妈的同事，会让她心里不舒服，这样不是很好地惩罚了她吗？谁叫她总是为难

自己的？当然，这些想法都是在孩子的潜意识中进行的。你不能这样直接说孩子，因为孩子是无法明确地意识到这些想法的。你这样说孩子，孩子不仅不会承认，而且会增加对你的反感。

那究竟该怎么办呢？可以尝试忽略孩子不叫人的行为，多关注孩子的情绪，并注意改善亲子关系。

首先，忽略问题。如果妈妈不忽略，总是不停地谴责孩子或者教育孩子，只会增加他不叫人的概率，因为妈妈说一次就会让孩子感到成功一次——“我成功地让妈妈郁闷了”！

其次，关注孩子的情绪。孩子高兴了，见到人就喜欢叫；孩子郁闷了，见到爸爸妈妈都不愿意叫，这是很正常的情绪反应。所以，孩子不叫人的时候，爸爸妈妈一定要思考：孩子是不是在闹情绪？这种情绪反应是不是正常的？是可以忽略的，还是需要引导甚至干预的？解决孩子的情绪问题时，要少讲道理甚至不要讲道理，接纳、理解孩子即可。

再次，改善亲子关系。孩子在家里的负面情绪主要来源于亲子关系，亲子关系过分疏远或者过分亲密都会令孩子出现情绪问题。而在现实中，亲子关系过分亲密，甚至出现“母子一体”的关系，是最常见的亲子关系问题。比如妈妈对孩子过分关注——什么都要管，经常过多地要求孩子，甚至经常逼他学这学那，都很容易引起他的逆反心理。孩子有了情绪却不能及时表达和宣泄，就有可能在无意识下用诸如不叫人的方式来反抗父母。所谓“解铃还须系铃人”，只有做妈妈的适当调整亲子关系，孩子的反感情绪才会慢慢消失，不叫人的问题才能得到解决。比如，以前妈妈天天监督孩子做作业，从现在开始，可以隔几天检查一次；以前天天叫孩子起床，从现在开始，给他上一个闹钟，让他自己起床；以前如果孩子没达到要求，妈妈就开始教育，甚至训斥孩子，从现在开始，即使孩子做得再糟糕，也不批评他，让他学会自己承担后果。

如果家长确信上面的三个步骤都做到了，孩子还是不肯叫人。这时，就可以进入第四个步骤：矫正行为。用角色扮演的方式来矫正孩子

的行为习惯，也就是让爸爸妈妈扮演陌生人，培养孩子叫人的习惯。

妈妈可以先假装自己是一个孩子没见过的阿姨，跟孩子玩“打招呼”的游戏。你向孩子走来的时候，可以跟孩子这样打招呼：“你好，好可爱的孩子，你叫什么名字啊？”然后让孩子回答：“阿姨好，我叫××。”再让爸爸扮演陌生的叔叔。这样多试几次后，孩子就会慢慢培养起叫“叔叔”“阿姨”的习惯。如果孩子的情绪没有大的问题，而且亲子关系也没有大的问题，他不叫人的问题也会逐渐消失。

在这个案例的分析中，读者可以清楚地发现四步教育法的主要内容就是：忽略问题、关注情绪、改善关系、矫正行为。

在四步教育法中，忽略问题和矫正行为是一种互为因果的关系：正因为你做到了忽略孩子的某些非原则性的、较轻微的问题，所以才能保持用一个不焦虑的心态教养孩子，否则你根本无法真正矫正孩子的行为问题，甚至会在无意中找出许多莫须有的问题；正因为你能够及时有效地矫正孩子的某些不当行为，所以你不会过于担心孩子出现问题，也就能用一颗平常心对待孩子的问题。所以，忽略问题不是目的，而是手段——矫正问题的手段。

值得注意的是，在忽略问题之后，并不能马上进入行为矫正环节，中间还有两个非常重要的环节，那就是关注情绪和改善关系。

关注孩子情绪是爸爸妈妈进入孩子心灵的途径之一，是家长理解孩子的必经之路，更是和谐亲子关系的前提条件。如果作为家长不能充分关注孩子的情绪，只是一味地给孩子讲道理，在讲道理无效的情况下就指责甚至打骂孩子，那么亲子关系一定是紧张的、不和谐的。

当然，要学会关注孩子的情绪，爸爸妈妈首先必须学会管理好自己的情绪，然后还要学会把孩子的一些行为问题还原为情绪问题。

改善关系则是亲子教育的核心和关键所在。在亲子关系中，最常见的问题就是离孩子太近，对孩子保护照顾过多。孩子的很多问题之所以会成为问题，就在于此。所以，我常常想向爸爸妈妈、爷爷奶奶喊一

声：“请离孩子远一点儿！”

现在，可以这样总结：忽略问题是关注情绪的基础，关注情绪是改善关系的前提，而改善关系是矫正行为的必备条件。所以，这四步的基本顺序不能改变，但可以根据情况进行必要的增减。因为每个孩子都是特殊的个体，教育也不能遵循某一定式。四步亲子教育法的核心价值并不是其固定的程序，而是背后的教育精神和人文关怀。



忽略问题

孩子身上的『问题』，哪些是真正的问题该重视，哪些不是真正的问题该忽略，这是教育孩子时每位家长都会碰到的难题。

不犯教育近视病：教育最忌目光短浅

孩子在小时候惹一些麻烦，出一些状况，甚至犯一些大的错误，都是好事情。因为人一生总要犯一些错误，犯错误是一个人走向成熟的必由之路，那么孩子在爸爸妈妈身边犯了错误，家长可以借此告诉他什么是对的、什么是错的，这不是很好吗？家长要把目光放长远，给孩子犯错误的空间，让他在其中得到历练，得到成长。

1. 人生是场马拉松

对待生活要有长远眼光，对孩子的教育也是如此。否则，教育近视病不仅折磨自己，还会毁掉孩子一生的幸福。

很多人信奉一个所谓的“真理”：不要让孩子输在起跑线上！而实际上，在出生的那一刻，每个人的起跑线就是不同的。有的人天生聪慧，有的人天生迟钝；有的人成长于良好的教育环境中，有的人成长于糟糕的生存空间下。如果在起跑线上就要论输赢，输赢早就注定了。然而，起跑线的输赢并没有太大的意义。

如果两个孩子的天赋大致相同，但生活环境稍有差别，难道生活环境好的孩子会永远领先于另一个孩子吗？不一定！人生是马拉松比赛，而不是百米赛跑。在人生的马拉松比赛中，真正的强手绝不会仅靠最开始的优势夺冠，而会凭借超凡的毅力、永不停歇的学习，让自己一步一步跑向终点。