



To Be Kind and Firm
to Raise Our Kids

—Positive Discipline from a Two-Side Mum

温和而坚定地 养儿育女

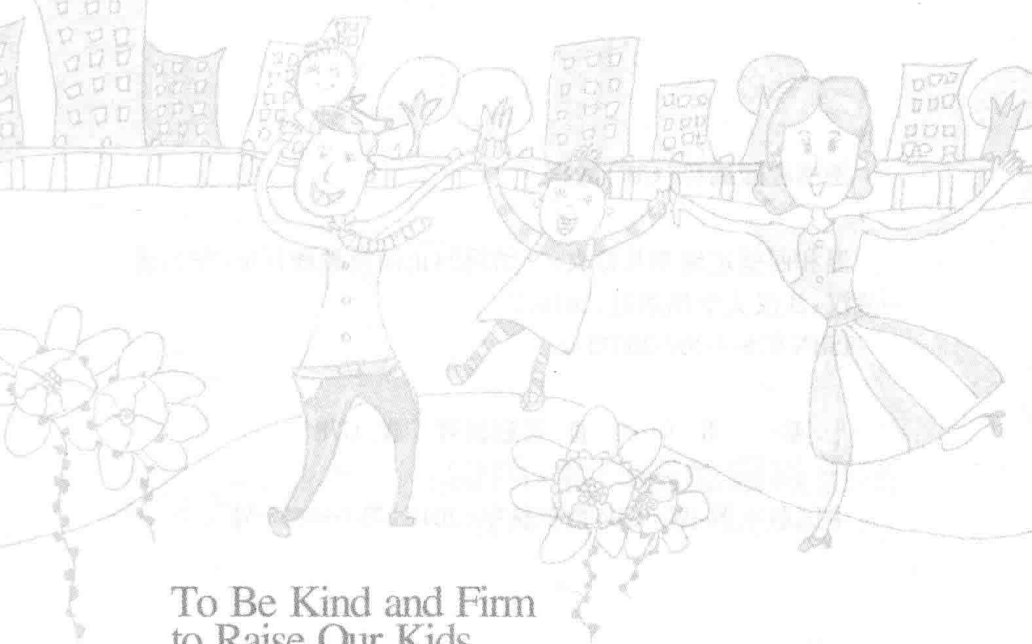
——二胎妈妈**正面管教**践行记

十川 言



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



To Be Kind and Firm
to Raise Our Kids

—Positive Discipline from a Two-kid Mum

温和而坚定地 养儿育女

——二胎妈妈正面管教践行记

华川 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

温和而坚定地养儿育女:二胎妈妈正面管教践行记/华川著.
—武汉:武汉大学出版社,2018.2
ISBN 978-7-307-20021-0

I. 温… II. 华… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 034455 号

责任编辑:刘小娟 孙 丽

责任校对:周卫思

装帧设计:吴 极

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:whu_publish@163.com 网址:www.stmpress.cn)

印刷:武汉中科兴业印务有限公司

开本:880×1230 1/32 印张:8.25 字数:200千字

版次:2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷

ISBN 978-7-307-20021-0 定价:38.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



自序：我与正面管教结缘

生二胎后，我辞掉工作，打算全心全意做个全职妈妈。因为养育大宝的过程，我受挫感甚重。

如今我有了时间，下决心一定要改变，于是买回很多很多的育儿书。

这种不成体系的阅读，让我时而醍醐灌顶，时而彷徨犹疑。育儿界各种理论流派也是层出不穷，一时西风压倒东风，一时东风压倒西风。

对于家庭教育，我始终没找到清晰的坐标，本该理智的大脑，仍然周期性失控。

真正的改变，从我遇见“正面管教”开始。

2014年的冬天，我在朋友的推荐下，参加了一次正面管教公益讲座。当时授课的老师是来自美国的正面管教导师——谢丽尔·欧文女士，授课地点是北京的一个会议厅。

现在已难回忆起当时讲了什么，只记得上完公益课回来，儿子惊讶地说：“妈妈怎么变得这么温柔了？”

我也头一次发现：温柔原来是这样自然而美好的事，不需要隐忍，不需要克制。

我需要将这种温和持续下去，而不是像潮水一样来了又去，去了又来。我联系到了美国正面管教协会，获得了两位创始人亲自录制的授课视频，以及重达几公斤的原版英文教程。我发扬当年考托福的精神，埋头钻研3个月，学习完全部教程，并书写了长达几十页的英文答卷。递交答卷几天后，我收到了美国正面管教协会发来的“家长讲师”资格证书，与此同时，我还收到了其创始人之一，琳·洛特女士一封很长的私人邮件，她鼓励我向更多中国家长传播正面管教理念。

在此后的育儿实践里，我坚决秉承“温和而坚定”的原则，把孩子所有的不良行为或者犯错，都当作是其成长的机会。而孩子，也以他点滴的进步，让我不断地收获感动。

我的情绪也不再周期性失控，家人都惊叹于我的变化。

因为自己受益颇多，我不遗余力地向周围的人推荐正面管教，首先是川爸，紧接着是我多年的好友，叮当妈和Kevin妈妈，等等。我们这些正面管教家长还经常在一起讨论思考：

从未有哪种教育理念，有那么强大的适用性和包容性，无论年龄大小，无论家庭贫富……是的，“温和而坚定”适合所有的关系。也没有哪一派育儿理论，可以演化出这么多具体而实用的工具，哪怕你从零起步，也可以快速学以致用。

最终，我和我的正面管教伙伴们，决定开创一个正面管教家庭课堂，集平生所学，向更多家长推广“温和而坚定”的教育理念。如今，我们的“华川家庭课堂”已开展多次线下线上家长培训课，取得了良好的效果。

这些参加家庭课堂的家长学员，给我反馈最多的是：“当我学会管理自己的情绪，变得温和而坚定之后，我发现孩子也更听话了。”以往职场经历带给我的所有的成就感，都比不上一位母亲给我这样一段留言反馈。我决定把家庭教育作为此生最重要的事业；我决定把所有的感受、经验写下来，整理成书。朋友圈一位正面管教妈妈的文字，替我说出了我做这一切的理由：

“我在乎每一个孩子的感受，因为你们的孩子会影响我的孩子的幸福，因为你们的孩子会成为我的孩子的医生、律师、朋友、亲人。所以，我希望所有的孩子都幸福。”

小贴士：正面管教简介

正面管教：以个体心理学创始人、现代自我心理学之父——阿尔弗雷德·阿德勒和美国著名儿童心理学家、精神病医生、教育家——鲁道夫·德雷克斯的思想为基础，由美国杰出心理学家、教育家、加利福尼亚婚姻和家庭执业心理治疗师——简·尼尔森博士首先提出并倡导的一整套教育理念和方（简博士自己也是7个孩子的母亲和22个孩子的奶奶或外祖母）。

正面管教提倡和善与坚定并行，不娇纵、不惩罚地养育孩子。通过理解孩子的行为逻辑，在不破坏亲子关系的前提下面对一切育儿挑战，并赢得孩子的尊重，培养孩子的自律意识和责任感。

正面管教家长课堂不只是简单地灌输理论知识,还以“体验式”教学蜚声全球。这种教学除了讲授知识,还可以是游戏式的、互动式的、体验式的,让所有学员参与其中的学习方式。能让家长在最短的时间内,学会站在孩子的角度思考,理解孩子行为背后隐藏的动机。是让人告别“道理我都懂,就是改不了”的最佳学习方式。

(美国正面管教协会官方网站 <https://positivediscipline.org/>)



目 录

第一篇 温和而坚定

第一章 为什么要温和而坚定？	(2)
什么是温和与坚定并存？	(2)
“不打不成才”的逻辑	(5)
三条可以打孩子的理由	(9)
你尽管跟孩子赌气，反正输的是你自己	(11)
为什么读了那么多育儿书，最后还是忍不住要吼？ ...	(16)
第二章 怎样做到温和？	(19)
【理解孩子】	(19)
破解孩子“犯错”的行为密码	(19)
孩子说“不”，可能是恐惧	(24)
怎样听懂孩子的话？	(29)
别跟一个两岁的孩子较劲	(33)
孩子经不起考验	(38)

什么是对孩子最好的“奖赏”？	(42)
“情绪”不等于“脾气”	(46)
【改善心态】	(50)
快乐和成功，只能二选一？	(50)
我为什么过得如此幸福？	(52)
付出感是亲子关系的杀手	(55)
你是否一边催孩子上进，一边拖孩子后腿？	(59)
有了孩子以后，何时才能轻松享受？	(61)
【有效管理】	(65)
当经济不景气时，如何养活我们的孩子？	(65)
如何管理好时间和精力，并保持持续的战斗能力？	(69)
关于老人带娃的“烦恼”	(73)
夫妻育儿分歧如何处理？	(77)
请不要随便指责一位母亲	(80)
【科学育儿】	(85)
宝宝大脑发育的秘密	(85)
抱睡就抱睡，不必跟娃较这个劲	(89)
孩子不肯吃饭怎么办？	(92)
请尊重孩子的偏食	(97)
尿床的孩子，压力比你大	(99)
儿科医生总结，什么样的孩子经常求医看病	(102)
孩子为什么输不起？	(106)
告别说教，做一个爱提问的家长	(109)
胆小、内向、慢热的孩子，该怎么养？	(113)
童话式育儿，轻松度过执拗期	(118)
培养情商的两种途径	(122)

第三章 怎样做到坚定？	(128)
【明确底线】	(128)
教养孩子的两条底线——安全和尊重	(128)
带娃出行，安全第一	(132)
尊重孩子的敏感期，也要尊重其他人	(136)
【规矩与坚持】	(140)
宝贝我爱你，可是我不同意	(140)
孩子上幼儿园，是一场“坚定”分离	(144)
你肯坚持，孩子就不会放弃	(147)
提升孩子“财商”，先让孩子成为“有钱人”	(150)
如何解决“拖延”？	(154)
孩子偷拿东西，该怎么教育？	(160)
说服不了孩子，就坚定撤离	(164)
两种方式提醒孩子做作业，效果截然不同	(167)

第二篇 俩宝之家

俩宝之家的幸福，依靠两个“三角关系”	(172)
哪些年龄段，俩宝之间的“矛盾”最激烈？	(176)
那些让人无比心疼的小哥哥和小姐姐	(179)
二胎之家的经典之问：“妈妈你更爱谁？”	(182)
儿子让人进步，女儿让人幸福	(186)
面对手足纷争，家长该做“法官”还是“翻译”？	(188)
当小宝侵略大宝	(192)
家有俩宝，究竟该“小让大”，还是“大让小”？	(196)
二胎妈妈最害怕的事情——孩子们同时生病	(200)
你以为的“手足相残”，不过是孩子在表达亲昵	(204)

你怎样对大宝,大宝就怎样对小宝	(208)
俩宝妈妈的岁月静好,就是看着大宝哄小宝	(211)
静待花开,俩宝妈妈的春天一定会来	(215)

第三篇 “华川家庭课堂”答疑精选

问题 1:孩子情绪一爆发就爱伸手打人,我该怎么 阻止?	(224)
问题 2:孩子偷看 iPad 还撒谎,家长该怎么办?	(225)
问题 3:孩子写作业总是拖延磨蹭,怎样才能培养他 自主学习呢?	(227)
问题 4:当孩子的“起床气”遭遇大人的“迟到焦虑”, 该怎么办呢?	(228)
问题 5:外出游玩时,孩子耍脾气怎么办?	(230)
问题 6:孩子夜里总是翻来覆去,为何睡个安稳觉 那么难?	(232)
问题 7:孩子写作业磨蹭,找借口、不专心怎么办? ...	(234)
问题 8:孩子不爱收拾、乱扔玩具怎么办?	(236)
问题 9:“要是小弟弟就把他丢掉”——大宝不希望 二胎是弟弟怎么办?	(237)
问题 10:孩子吃饭问题多,以后上幼儿园会不会 饿肚子?	(239)
问题 11:孩子发脾气时摔打、乱扔、不收拾玩具, 怎么办?	(240)
问题 12:3 岁大宝不好好睡觉,还压在妹妹身上, 该怎么阻止?	(242)

问题 13:3 岁女宝因为妈妈先哄妹妹睡觉而 崩溃大哭,怎么办?	(243)
问题 14:妈妈给妹妹喂奶,姐姐要妈妈帮忙, 该怎么办呢?	(245)
问题 15:5 岁姐姐把 2 岁弟弟从滑梯上推下来, 这是怎么回事?	(247)
问题 16:6 岁哥哥不跟妹妹分享玩具,怎么办?	(248)
问题 17:7 岁哥哥想跟 2 岁弟弟获得同样待遇, 该如何应对呢?	(249)
参考文献	(251)

第一篇

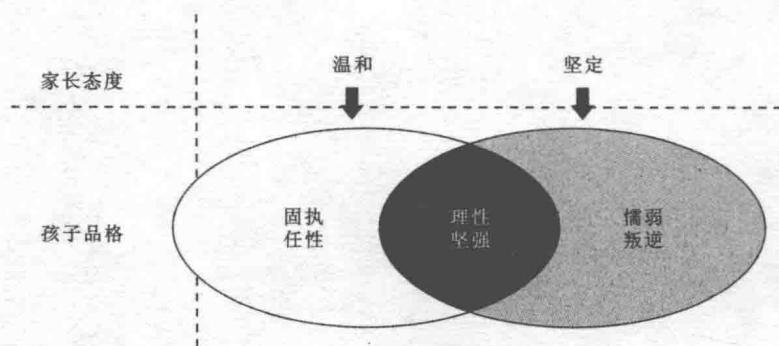
温和而坚定



第一章 为什么要温和而坚定？

什么是温和与坚定并存？

首先，我将采用一张图片来解释这两个重要概念。



从这张图我们可以看到：白色区域代表温和，灰色区域代表坚定。中间叠加的黑色部分，代表温和与坚定并存。如果家长只做到温和，就会娇纵孩子，养育出来的孩子会固执、任性。如果只坚定而不温和，就成了控制性教育，养育出来的孩子会懦弱，缺乏

主见。只有两者并存,才能养育出坚强、自尊、自律,并且富有责任心的孩子。

温和与坚定并存,这条养育原则,无论家庭贫富如何,无论孩子性情如何,家长都可以做到,所以说这是一条普遍适用的法则。

有些家长会对这条原则有些误解:比如,孩子犯错时坚定,表现好的时候温和。这种理解不对。我们所讲的温和,是始终如一的,即便面对一个“犯错”的孩子。

或者,一个家长坚定,另外一个家长温和可不可以呢?这就是通常所说的一个唱红脸、一个唱白脸的教育方式。这种方式不利于孩子找到正确的行为坐标,并且使得孩子跟“严厉”一方会产生感情隔阂。所以也不值得提倡。

我们倡导的温和而坚定,是在整个家庭范围内,统一执行的原则。

为什么要做到温和?即便孩子犯了错,也应该保持心平气和吗?我给出的答案是肯定的。

第一,对于家长而言,只有在情绪冷静的时候,大脑才能做出理性的思考,对如何处理当前的挑战做出正确的判断。人在情绪化、愤怒的时候,做出来的决定多半是不可靠的。

第二,对孩子而言,只有在感觉好的时候,才能做得更好。这一点,大家回忆一下自己小时候,回想一下父母对待自己的方式,应该不难理解。

在我们的家庭课堂上,我通常会带大家做一个小游戏来说明这一点。

(1)请大家把手掌张开,我们可以假定,手腕代表我们的脖子,手掌到手腕的连接部分代表大脑里“脑干”部分,它主管身体的基本功能,比如呼吸、心跳、本能反应,这一部分也被称为原始脑、动物脑,因为从爬行动物到人类,都具备这一大脑组成。



(2)把大拇指折到手心,这时大拇指代表“中脑”,这是大脑储存情感、记忆的地方。

(3)请把另外四个手指头覆盖住大拇指,形成一个拳头,四个手指及外表层代表大脑皮质。皮质的后半部分(手背)用来接收感觉信号(听觉、视觉、触觉等),拳头的前半部分,是大脑用来思考的部分。四个手指最前面(接近指尖的部分),被称为“前额叶皮质”,前额叶皮质负责调节情感、情绪、人际关系、反应灵活性、直觉、自我意识、道德感。因此前额叶皮质也被称为理智脑、高级脑,代表了人类和动物最本质的区别。

(4)现在我们来看看,在你情绪失控的时候(比如你正在打电话,孩子冲过来抢走你的手机)你的反应是什么?你的拳头会松开,直接暴露你的手掌,这就意味着,你的前额叶皮质就没法工作了,你没有能力管理自己的情绪,不能处理人际关系,丧失了行为的灵活性。你的整个身体,被动物脑操纵,已经没有办法处理眼前的挑战了。

(5)所以,我们一定要想办法,让我们重新恢复理智,就好比让你的四个手指轻轻握住大拇指,重新形成一个完整的拳头。只有恢复理智了,才能更好地处理眼前的挑战。

关于坚定,可以从两个方面解读:第一,是不可逾越的底线。第二,是有限制的选择。

不可逾越的底线有两条:一是安全;二是尊重,尤其是对他人和环境的尊重。

把安全作为底线大家都容易理解,也容易做到,而尊重却不那么容易受到重视。

比如,在一个需要保持安静的公共场所,你的孩子跑来跑去,大声喧哗,虽然这种行为没有触及安全的底线,但是缺乏对环境、对他人的尊重,同样应该被禁止。

再举个例子，一位妈妈带3岁的孩子去公园，孩子想摘一朵花，这是一个不尊重环境的行为，但是妈妈觉得很难阻止，其实是因为从心底里没想真正阻止，如果孩子想摘的是一株毒刺，涉及孩子安全，家长能阻止得了吗？当然能。所以，当你把“尊重”提升到与“安全”同等的位置，就很容易坚持。中国的孩子经常被批评教养差，很大程度是因为“尊重”做得不够好，缺乏对他人、对公共环境的尊重。

坚定的第二要点，是给孩子有限制的选择，即规矩与自由并存。怎样建立规矩呢？

首先，最好让孩子参与规矩的制定，孩子可以从参与过程中获得价值感。

其次，给孩子有限制的选择，这个选择是在尊重孩子、尊重自己、尊重环境的基础上给出的选择（这方面内容，会在后面的文章进一步解读）。

“不打不成才”的逻辑

一旦有人反对打骂孩子，就有另外一拨人出来反驳：不打不成才啊，很多成功人士小时候都挨过打的。成功人士挨打的事实是存在的。

当今中国最著名的“钢琴王子”朗朗，也有挨打的经历。有一次，朗朗放学回家晚了，耽误了练琴，进门就被父亲一顿狂揍，事实上朗朗迟到是因为学校有事，这打挨得好冤！可是，已经成名的朗朗回忆起小时候的事情，却对父母没有怨恨，只有感激。

另一名小有成就的钢琴家也在电视节目里说：“我弹错一个音，烟灰缸就冲我飞过来。”