

音频  
典藏版  
下

# 顺应心理， 孩子更合作

——和孩子一同幸福成长的心理魔法

维尼老师  
著

一本实用、接地气、  
可操作性强的养育指导、心理成长书

著名家庭教育专家

刘称莲作序

随书附CD光盘

倾情朗读 / 涵盖精华

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

# 顺应心理， 孩子更合作

——和孩子一同幸福成长的心理魔法

维尼老师 著

音频  
典藏版

下

图书在版编目(CIP)数据

顺应心理,孩子更合作:和孩子一同幸福成长的心理魔法:音频典藏版/维尼老师著.

—青岛:青岛出版社,2017.12

ISBN 978-7-5552-6241-1

I. ①顺… II. ①维… III. ①儿童心理学②儿童教育—家庭教育 IV. ①B844.1 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第292161号

- 书 名 顺应心理,孩子更合作——和孩子一同幸福成长的心理魔法(音频典藏版)
- 著 者 维尼老师
- 出版发行 青岛出版社
- 社 址 青岛市海尔路182号(266061)
- 本社网址 <http://www.qdpub.com>
- 邮购电话 13335059110 0532-68068026
- 责任编辑 尹红侠 赵慧慧 王 韵
- 装帧设计 祝玉华
- 照 排 光合时代
- 印 刷 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司
- 出版日期 2018年4月第1版 2018年4月第1版第1次印刷
- 开 本 16开(710mm×1000mm)
- 印 张 36
- 字 数 340千字
- 印 数 1-3000
- 书 号 ISBN 978-7-5552-6241-1
- 定 价 128.00元(全两册)(附CD音频光盘)

## 推荐序

之前答应维尼老师给他的书写篇序言，然而欣欣然拿到他寄来的书稿后，却迟迟没有下笔，自认为并不善于拖延的我患上了“拖延症”。面对这本沉甸甸的书，我一直不敢轻易下笔，唯恐这篇序言写不好会给维尼老师的书“抹黑”。于是便把书稿读了又读，才下定决心写这些话：

几年前，我在北京做一个家庭教育讲座。讲座结束后一位家长找我咨询一些问题，说着说着，她便问：“您知道维尼老师吗？”我说：“知道啊，怎么了？”她便讲了她是如何从维尼老师的博客中了解到ABC理论，并通过该理论逐步调整自己的认知，从而改善了亲子关系，等等。看得出来，那位家长对维尼老师满怀感激之情。

有一段时间，我跟南方某个城市的广播电台连线做育儿节目，后来跟主持人熟悉了，节目之余便聊到在他们那里连线的老师们，那位主持人也提到了维尼老师，夸赞维尼老师的话有点石成金的魔力。

曾经有一位青岛的家长打电话跟我咨询孩子的问题，我便把他推荐给了在青岛工作的维尼老师。后来那位家长反馈从维尼老师那里获得了极大的帮助。

同样的事情还遇到过几次，中国这么大，能三番五次地在不同的城市听到不同的人说起一个人，感觉维尼老师是无处不在的。

在维尼老师的书里，他把心理学流派中的认知疗法、人本主义心理学和行为主义心理学等几种理论都专门拿出来作为独立的篇章来讲了。然而读他的这些篇章你却不觉枯燥，而是感觉引人入胜，因为他没有长篇累牍地讲理论，而是用一个个实际操作的故事解读了理论，而那些故事正是在他的帮助下解决了的问题，这让人明白心理学并不很深，而是隐藏在日常生活的每一个当下。

他因为自己受益于心理学，所以对心理学有几十年的学习和研究，有深厚的理论基础。从事相关工作多年来，他接触了大量的个案，帮助许多家庭走出教育的困惑和亲子关系的泥泞。书里，他呈现的很多典型个案，毫无保留地把自己帮助这些家庭时的具体流程都用文字表达了出来。所以，读来画面感很强，非常易于理解和接受。书中的个案，几乎涵盖了家庭教育中所有的问题，家长在阅读的过程中时不时就会找到自己和自家孩子的影子，问题自然会迎刃而解了。作为过来人，我深深觉得如果早点跟维尼老师的这本书相见，我会少走很多弯路。

我最最欣赏的是维尼老师给出的那些“维尼小语”，每一条寥寥数语，却道出了教育的真谛，比如那句“很正常，没什么”，听上去就会让人长舒一口气。再比如“做好我能做的事情，结果顺其自然”，一句话就厘清了怎么做和怎么想的界限。还有许多朗朗上口的“箴言”，虽然简洁，却寓意深刻。

读维尼老师的书，你会感觉维尼老师不仅是个会讲“大道理”的人，而且还是个用深厚的理论武装起来的实战派，同时他还会在你的育儿路上安装许多指路的明灯，让你清晰而理智地前行。

我知道维尼老师是位爸爸，他的家其实就是他的试验田，他的女

儿便是他培育的庄稼，因此你在他的书里可以看到他和女儿的许多小故事。因为他把自己学习和体悟到的理念和方法首先用在女儿身上，所以维尼老师书里的内容是通过自己亲身实践总结出来的经验和教训，怎么说他都是一个和我们大家站在同一条战壕里的战友。

不清楚维尼老师为什么把他的昵称叫作维尼，我只知道他就像那只可爱的小熊一样深受广大家长的喜爱。

把真挚的祝福送给维尼老师，也祝福朋友们读了维尼老师的书以后可以从容淡定地做家长！

## 刘称莲

家庭教育专家

畅销书《陪孩子走过小学六年》作者

## 作者序

我与心理学的缘分始于1990年，那时，虽然我的高考成绩达到市里前几名，考入国防科技大学，但是由于追求完美，过于执着，不知顺其自然，让我收获了“肌肉紧张性头痛”。这种头痛与我的情绪、行为等心理相关问题有很大的关系，对学习、生活影响很大。不过，坏事变好事，我因此花了很多时间去研究心理学，以期解决这些与心理相关的问题。那时看了不少心理学的书，但是却总觉得没有效果，直到我看到了一句话：直接决定你情绪和行为的并不是事情，而是你对事情的认知。这让我醍醐灌顶，恍然大悟，找到了改变自己的方法：想改变我的情绪和行为，首先要改变我对事情的认知。从此之后，豁然开朗，找到了心理成长的钥匙。几年后我才知道这是认知疗法的核心原理。

运用认知疗法，我逐渐学会了调节自己的情绪，改进自己的行为，性格逐渐完善，也解决了不少心理问题，头痛问题也随之逐渐好转，所以，坏事变好事，心理得到了实实在在的成长。这是一个长达十多年潜心坚持的过程。我去阅读心理学名著，直接向大师们学习。但是心理学界对于普通人情绪和行为等方面的心理成长研究极少，没有现

成的具体方法，所以只能靠自己实践、思考、反省，每天思考的时间经常长达三四个小时……我也大量吸收了传统文化的精髓，包括儒家的中庸之道、道家的顺其自然、禅宗的去除执着等，这些对于心理成长都是很有益处的。

如今，我没有论文或课题的压力，也放下了对于名利的执着，静下心来慢慢地做研究，所有的研究直指实用有效，也经过了我自己实践的反复检验。十几年坚持在同一方向努力，收获的是厚实的心理成长体验。后来，我取得了二级心理咨询师资格，开始做心理咨询，获得了丰富的实践经验。。

2004年女儿出生之后，我花了很多精力陪伴她成长，虽然育儿的路并不平坦，但付出都是值得的，我收获了一位幸福快乐、像樱桃一样甜美可爱的女儿，获得了宝贵的亲身体会，也更能理解很多父母苦于自己无法调节好情绪，也不知道如何去调节孩子的情绪、改善孩子的行为、培养好的性格，不知道如何去沟通……而这些正好是我多年所专注的领域，所以，我尝试把心理学和教育学结合起来，进行家庭教育的思考、研究、实践。我把自己的理念毫无保留地撰写成博文，得到了读者广泛的认可和喜爱。评价是实用、可操作性强、接地气。

逐渐地，很多父母找我做咨询，长期的咨询让我积累了几百个有效案例。丰富的实践，让我能够充分发展、检验我的理念和方法。很多父母只是看我的博文，应用我的理念方法，自己和孩子就都得到了成长，他们感觉受益匪浅，所以又把亲身体会反馈给我；我在QQ空间说说中常常发一些事例和理念方法，每天访问量达到三四万次，不少读者热烈参与讨论，让我的观点更完善，也提供了大量可以验证我理念方法的生动事例。我无私地把我的观点奉献给读者，换来了读者无私地把生动的事例提供给我，这就是爱的循环吧。

其中一些生动的事例、体会、事例已经被收入本书，所以，这是



一本只有网络时代才能出现的书。在出版之前，我的理念、方法、观点已经接受了成千上万读者的反复实践检验。

简单来说，我的理念是：有一个亲密的、不逆反的亲子关系是“管”孩子有效的前提。父母学会用认知疗法调节好自己的情绪，考虑孩子的心理、感受，顺应孩子的心理去养育，这样建立起良好的亲子关系。孩子对我们有了信任之后，孩子自然合作，我们再去适时适当帮助孩子，顺其自然、慢慢等待孩子的成长。

本书适合于家有婴幼儿、小学生、中学生、大学生的父母，对于养育遇到困难、困惑的父母来说，可以找到突破困境的钥匙；对于育儿暂时顺利、成功的父母来说，可以消除隐患，防止落入育儿的陷阱；养育中大部分常见的问题，在这里都可以找到启示。

这也是个人心理成长的自助读本。育儿不是简单的事情，它考量的是父母的心理、智慧。很多人也许在职场上成功，但是在家里动辄发火、打骂孩子，心态不平和；育儿方法简单、粗暴、生硬、不灵活，缺乏智慧。所以，家庭教育就是一场修行，看起来是为了教育孩子，实则首先需要提升的是自己。

“成功的路上，并不拥挤，因为太多的人坚持不下来。”

维尼老师

## 04 第四篇 和孩子一同幸福成长的心理魔法

家庭教育，是一门与心理紧密相关的学问，如果能处理好父母和孩子的情绪、行为、性格等心理相关因素，教育就成功了一半。让我们来探讨一些很有效的心理学方法和常见的与心理相关的问题。

### 第一章 人本主义心理学方法

人本主义相信孩子有自我成长的力量，提倡接纳、共情。

#### 无条件接纳孩子 / 003

如何才能从心里接纳孩子？ / 004

接纳孩子的一切 / 005

无条件接纳还是有条件接纳？ / 006

父母也要接纳自己！ / 007

育儿先育己，不要过头了 / 009

接纳自己，接纳孩子 / 010

接纳无所不在 / 011

#### 学会“共情”、同理心 / 012

孩子是贪得无厌，不知感恩的吗？ / 013

## 第二章 行为主义心理学方法

行为主义心理学有一个方法：通过结果影响人的行为。看起来很简单，但在养育中却有广泛的应用。借助它，可以理解孩子行为形成的原因，也可以用结果来说服孩子，也可以用鼓励、批评、奖励来改善孩子的行为。特别是对于幼儿，对于倔强、逆反的孩子，讲道理可能不如让孩子自己体验行为结果的效果好。

孩子的“问题行为”是如何形成的？ / 018

体验结果，改变孩子的行为 / 019

学会体验式说服 / 020

代币法——星星榜 / 024

巧用“游戏”改变孩子 / 026

实例：在放手体验中养成好的行为习惯 / 027

多鼓励、少批评、不惩罚 / 029

鼓励、鼓励再鼓励 / 029

鼓励要具体、实事求是 / 031

你喜欢被严厉批评吗？ / 035

我们的忠言、良药最好裹上糖衣 / 038

## 第三章 父母如何调节好自己的情绪？

人在情绪失去控制时大都是不理智的，谈不上智慧，甚至是愚蠢的。所以佛家认为：“灵台清静，静能生慧，慧能生智”；道家也说“静能生定，定能生慧”；儒家亦认为“静能生慧”。可见，教育孩子，心静有多么重要！如果我们能经常反省自己，放下执着，去理解孩子，改变我们的认知，就会慢慢平和。心静了，父母本身具有的智慧自然显现；情绪调节好了，局面就不会失控了。

父母如何能减少自己的火气？ / 040

去除过度的执着，学会放下 / 042

理解孩子，改变我们的认知，火气就少了 / 043

实例：孩子的行为是有原因的 / 045

实例：每天反省自己，改变认知 / 046

实例：不发火，靠忍耐和下决心是不行的 / 048

实例：六字真言让我调节好了情绪 / 049

当孩子磨蹭时，父母如何不发火？ / 052

实例：反省自己，改变认知，就不发脾气了 / 053

快要发火时怎么办？ / 056

发火了，就要及时向孩子道歉 / 058

#### 第四章 如何讲道理、沟通？

有人说，讲道理是中国父母最没用的方法，真的是这样吗？非也！其实是因为我们不会讲道理；沟通的秘诀在于先理解和肯定对方；我们还需要理解心理问题的“不由自主性”，这样就会少些苛求了。

怎样讲道理孩子才爱听？ / 060

不同时期，讲道理的方式不同 / 061

讲道理，需要“化整为零、打游击战” / 062

孩子都是“顺毛驴” / 063

讲道理不如“找原因、想办法” / 064

关系铁了，道理就好讲了 / 065

情绪糟糕时少讲道理 / 065

让孩子明白为什么这样对他“有利” / 066

体验是最好的说服 / 066

沟通的秘诀 / 068

先理解肯定对方，再提出自己的看法 / 068

态度要平和 / 070

考虑对方的感受 / 070

如何与老师沟通? / 071

理解心理的不由自主性 / 072

奇妙的认知咒语 / 074

意志品质和能力的培养 / 075

责怪孩子没有意志力用处不大 / 075

注意力的关键是兴趣 / 076

如何培养孩子的创造力? / 076

## 第五章 如何帮助孩子管理情绪?

很多家长头痛孩子常发脾气,爱哭闹。怎么办?情绪是有规律的,了解其中的奥妙,掌握方法有利于帮助孩子管理好情绪。

情绪的奥妙 / 078

情绪有生理的基础 / 079

改变认知,就改变了情绪 / 081

为什么愤怒的情绪会把我们变成魔鬼? / 082

孩子发脾气,我们是不理,还是倾听、安慰、哄哄? / 083

孩子发脾气的“罪魁祸首”可能是我们 / 085

孩子有情绪时,不要太较真 / 087

不过于执着于对错,学会给孩子面子 / 087

暂时顺应孩子的要求,先处理情绪 / 089

实例:先关注情绪,再关注对错 / 089

是冷处理还是冷暴力? / 090

孩子发脾气怎么办? / 093

如何理解接纳孩子的脾气? / 093

“孩子越发脾气,我越不理”,行不行? / 094

顺应孩子的心理,是否会让他脾气越来越大? / 096

孩子发脾气管理全攻略 / 096

实例：孩子哭闹怎么办？ / 097

实例：孩子过于追求完美，经常发脾气怎么办？ / 098

实例：小魔鬼是怎样渐行渐远的？ / 100

实例：改变孩子的紧张焦虑从父母的改变开始 / 105

## 第六章 如何调适孩子的性格？

孩子的性格有天生的成分，但是受后天环境的影响也很大，其中父母的影响是最重要的原因。解铃还须系铃人，所以，孩子的性格改善首先要从父母的自身改变做起。如果掌握了改善性格的方法，就可以事半功倍。

改变孩子的性格，从父母的改变开始 / 110

实例：我改变了，孩子的性格就有了很大的变化 / 113

改变孩子的性格要顺势而为 / 117

各种性格特质各有优劣 / 117

有时孩子的性格需要完善 / 118

改变性格不可勉强 / 119

改变性格要顺势而为 / 119

“三岁看小，七岁看老”也有偏颇之处 / 120

实例：如何改变孩子倔强、爱发脾气的性格？ / 121

如何培养孩子的自信？ / 126

什么样的养育会让孩子不自信？ / 126

如何帮助孩子树立自信心？ / 128

实例：鼓励，让孩子变得自信 / 131

实例：如何改变孩子脆弱敏感的性格？ / 133

如何让孩子做到宽容？ / 134

如何改变孩子急躁的性格？ / 137

# 05

## 第五篇 心理问题早知道

家庭教育中可能会遇到一些心理问题，轻微的如害怕、多动、抽动，严重的如强迫症、抑郁症，如果能够及早预防、及时识别、合理应对，会更顺利地渡过难关。

### 第一章 孩子常见的心理问题

由于压力比较大，家长的教育方式不合乎自然，因此，现在的孩子更容易产生一些心理问题。我们需要了解相关的知识，懂得如何预防和应对，越早越好！

如何让孩子爱和小朋友玩？ / 141

不必逼迫孩子克服害怕 / 143

孩子口吃怎么办？ / 146

孩子自慰怎么办？ / 148

如何预防孩子同性恋的倾向？ / 149

强迫症的相关行为 / 151

实例：孩子抑郁了怎么办？ / 155

小心“被”精神病 / 157

### 第二章 孩子貌似“多动症”怎么办？

有些孩子貌似多动的症状其实并不是注意力缺陷障碍，而是因为缺乏规则意识、太自我随性、或者学习没有兴趣。所以，采取相应的措施去改善多动的行为，不需要治疗就能改善。

**这些是多动症吗？** / 159

实例：自我、随性是多动的一个原因 / 160

实例：有效沟通有助于改变多动 / 162

### 第三章 抽动症的治疗

抽动症状的本质是对内心紧张焦虑的一种习惯性宣泄，所以我们需要改变自己的教育方式，不去压抑孩子；可能还需要改变孩子过于追求完美、争强好胜的性格，减少孩子自身的紧张焦虑。我的家庭教育的理念和方法会让孩子放松快乐，恰好适合于抽动症。

实例：为了拯救你，“我的宝贝，妈妈甘愿付出一切” / 164

**抽动症是怎么回事儿？** / 167

抽动症的本质是什么？ / 167

抽动症的成因 / 168

如何逐渐改善抽动症状？ / 169

用三种思维减轻父母的焦虑 / 170

吃药是否有用？ / 170

实例：顺应心理，孩子的抽动好了 / 170

实例：改变教育方式，改变孩子敏感的性格 / 173



# 06

## 第六篇 孩子学习需要我们的帮助

如果孩子学习的能力、兴趣、信心都一般，那么就需要我们调节好自己的情绪去帮助他，等各方面越来越好时再逐渐放手。进步和成就感是兴趣最好的老师，信心来自成功或进步的体验。

### 适度帮助孩子学习 / 179

好孩子是鼓励和帮助出来的 / 180

为什么孩子的学习需要帮助？ / 181

先加辅助，逐渐放手 / 182

“网络游戏”的教育理念很高明 / 185

### 孩子不爱写作业，管还是不管？ / 187

实例：是“帮助”还是“管”？ / 187

“不管”是为了“管” / 188

适当督促还是需要的 / 189

### 辅导孩子如何做到情绪平和？ / 189

放下对于学习的过度执着 / 189

接纳中国教育的现状 / 190

小学的学习，慢就是快 / 190

接纳孩子学习的现状 / 191

接受能力的现状 / 193

六字真言：很正常，没什么 / 193

看到孩子的进步 / 194

实例：作业从“不管”走向“适当地管” / 194