

简单教养经

如何有效管

孩子的孩子

The
Soul
of
Discipline

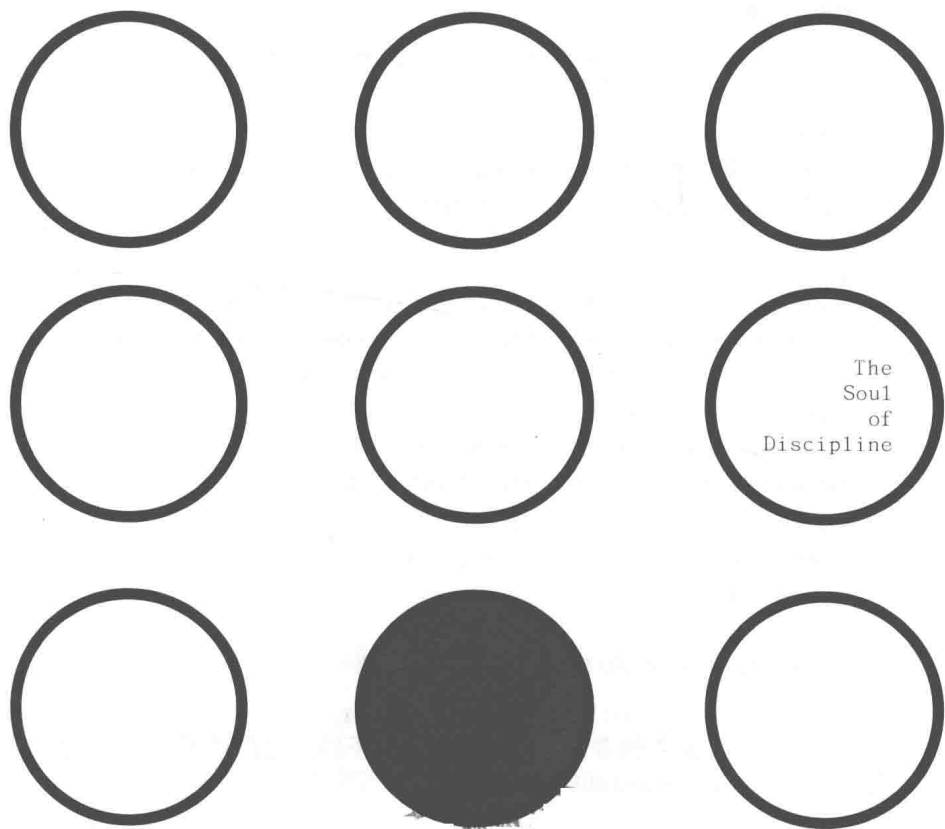
[美] 金·约翰·培恩 Kim John Payne / 著
时璇 / 译

用简单的方法，达到温暖、坚定而冷静的引导

《游戏力》+《养育男孩》作者联袂推荐
这本书为我们做了/一个/有效/的/教/养/示范

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

华德福教育推广大使
畅销书《简单父母经》作者全新升级之作



简 单 教 养 经

如何有效管教不同阶段的孩子



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

简单教养经: 如何有效管教不同阶段的孩子 / (美)金·约翰·培恩著; 时璇译.
-- 北京: 北京联合出版公司, 2018.7

ISBN 978-7-5596-2045-3

I. ①简… II. ①金… ②时… III. ①家庭教育IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第086987号

THE SOUL OF DISCIPLINE: THE SIMPLICITY PARENTING APPROACH TO
WARM, FIRM, AND CALM GUIDANCE - FROM TODDLERS TO TEENS BY
KIM JOHN PAYNE, EDITED BY MARNIE COCHRAN

Copyright: © 2015 BY KIM JOHN PAYNE

This edition arranged with CAROL MANN AGENCY

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition Copyright:

© 2018 Beijing Zhengqingyuanliu Culture & Development Co., Ltd.

All rights reserved.

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2018-2816号

简单教养经: 如何有效管教不同阶段的孩子

The Soul of Discipline

著 者: [美]金·约翰·培恩

译 者: 时 璇

责任编辑: 管 文

特约策划: 尧俊芳

封面设计: 李 晶

装帧设计: 季 群

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数200千字 640毫米×960毫米 1/16 18印张

2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2045-3

定价: 39.80元

版权所有, 侵权必究

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832

作者序

我有两个孩子，他们都到了青春期。与许多父母一样，在管教的过程中我也曾遭遇挫败和挑战。他们叛逆、无法沟通、不断挑衅，身为父母感觉就像掉入了万丈深渊，头晕目眩，只想尽快摆脱。

然而，在从事学校和家庭咨询师 30 多年的工作中，我发现：没有叛逆的孩子，只有迷茫的孩子。孩子的叛逆只是迷茫带来的假象，而孩子的迷茫则是因为父母的迷茫造成的。身为父母，我们没有为孩子建立清晰的界限，孩子自然就不知道该怎么做。他们没有安全感和归属感，就会陷入迷茫和不安。这种不安让我们也没了头绪、沮丧而困惑，而我们的困惑则让他们更加迷茫。这是一个恶性循环，在没有解决这个恶性循环之前，任何一种教养方式用在孩子身上，最终都变成无用功。

这样的情形你一定很熟悉：当你给青春期的孩子制定规则，没听两句他们就会抱怨，“别拿我当小孩子！”这话让我们惊得一身

冷汗，一下子觉得他们说的对，一下子又反思也许他们做错了。作为父母，是不是该站出来做点什么。然而，到底要推他们一把，还是拉他们一下，这简直是个世界难题。做父母的，如何才能确定孩子选的道路是对的，还是错的？

这本《简单教养经：如何有效管教不同阶段的孩子》就是来解决这些问题的。管教不应该一成不变，这很重要。当情形复杂，孩子们看不清前路时，我们要适时地给予情感的支持和指引；如果他们表现不错，我们也大可以放下抱得太紧的双手，给个简单的鼓励，让他们多点自由。相信你也会觉得，这是个不错的和孩子相处的方式，让管教变成有时治愈、常常帮助、始终温暖的坚守，让我们成为孩子面对困难的战友。

三层金字塔教养

在我的教养哲学里，有一个三层金字塔模式——“管理者—园丁—指导者”。这是三种不同的父母身份，对应孩子的不同成长阶段。它们各有不同，互为基础，结合起来却给出了所有管教难题的标准答案。



让我们先来了解一下孩子的各个成长阶段及对应的身份：

金字塔底层：成长初期

特点：不论年龄大小，每个孩子都应该学会控制冲动、遵守指令、不触碰我们设定的界限。

管教身份：管理者——成长初期的监督者。让孩子感到安全，学会控制冲动。让孩子明白，意志力是可控的，要善用它，不要让它成为麻烦的帮凶。让孩子明确谁才是家里的老大，这样孩子才能遵守指令，为下一个阶段打下良好的基础。

金字塔中层：少年期

特点：能够控制冲动，适应团队合作。他们在做决定前，会主动考虑到其他家庭成员

管教身份：园丁——花朵的照看者。让孩子认识自我的存在，他们是我们这个互相依赖的大家庭里，不可或缺的一分子。我们仍然要树立“家长”的威信，但也要学会弯下腰去，听一听孩子的意见，看一看他们的世界。帮助孩子逐渐产生同理心，理解他人的感受，从而强化社会能力。完成了这一阶段，才能向前迈步。

金字塔顶层：青少年期

特点：当孩子既能遵守适当的界限，也能正视其他家庭成员的需求时，他们才能厘清思路，做出正确的决定。

管教身份：指导者——青少年的良师益友。指导者作为前辈，了解人生路上的起伏与转折，聆听孩子畅想未来时设定的目标、希望和梦想。这个时候，我们只需要给予鼓励和适当的指引，让他们独立做出选择。

这三种身份搭建了教养的一个金字塔，不仅可以调整管教的方式，以适应孩子的成长，也给了我们一个崭新的角度，去了解孩子。

灵活改变你的身份

当你严格遵守“管理者—园丁—指导者”的模式，可是正处在少年期或青少年期的孩子却表现得不如预期，这套理论是否还有用？比如，你有个青春期的孩子，他琢磨出一个大决定，想要你同意。但是这个决定不太安全，或者违背了你从前设定的合理界限，你应该怎么做？我的答案是：“又见面了，管理者！”是时候带着你的孩子重返“底层”训练营了。显然他还没有足够的资格享受中层或顶层的自由。这个年轻人遇到了麻烦，我们应该及时调整管教的身份，否则事情就会一发不可收拾了。

一位妈妈来信说：“我有个13岁的女儿，她以前会这样，本来好好的，突然就跟疯了似的，讲道理也不听。有时候能持续好

几天，我觉得整个世界都要崩溃了。我一点办法都没有，只能站在那看着她。我也知道得跟她讲道理，让她表现好一点，但是说实话，她看起来完全做不到我的要求。现在我的办法是花时间重新建立界限，再打一回基础。这是有用的，再做一次管理者，可能一个小时，最长的时候一两天，然后她就变好了，很懂事，还很体贴家里的每个人。”

“适合孩子”是选择管教方式的唯一理由，孩子的成长过程有不同的阶段，父母的管教方式也应灵活改变，我们的目标是满足和滋养孩子的需求。当然，我不希望看完这本书，会让你觉得必须按我说的做，或者一味的自责：“哦不，我一直以来全做错了。”孩子最需要的是一个“家长”，而不是教养书的盲从者。

生活中，最历久弥新、卓有成效的，往往也是最简单直接、影响深远的。做到简单却并不容易，它需要不懈的坚持和反复的修改。过去 30 年，我参加和主持过数百场关于教养的座谈会，每一次我都在思考同一个问题：如何调整和塑造我们的管教方法，才能和每一个独特的孩子、每一个年龄、每一个阶段，都产生和谐的共鸣。这个问题，就像一块棱角分明的石头，而每一次思考都是一次打磨。它在我手里，从最初的粗糙和陌生，变得越来越光滑和熟悉。我把它传递给许多父母，在他们手上，应用这块石头显得游刃有余。也许，在我们一点一点的积累和传递中，它早已被打磨成一颗宝石，浓缩了我们对用管教建立亲密关系的努力和认知。这本书是一块军功章，我把它献给所

有善良和努力的父母。管教是家庭生活的设计师，而你们愿意花时间做到更好，是你们儿女的幸运。祝你阅读愉快，也愿你在教养之路上心想事成。

目录

Part 1 管教的核心

002 / 第 1 章 叛逆还是迷茫

003 / 回声原理

- 孩子为什么爱惹我们生气？
- 游戏：孩子寻找自我的方式
- 不同性格的孩子，表现出不同的叛逆
- 不同阶段的孩子，表现出不同的叛逆
- 应对方法：拿走“不属于大卫的部分”

017 / 叛逆的根源：内心失衡

- 被围攻的孩子
- 结果：孩子在逃跑，父母在战斗
- 大脑额叶对孩子行为的影响

- 被情绪淹没的孩子与具备恢复力的孩子

032 / 第 2 章 管教的三个阶段

032 / 如何为孩子立界限

036 / 当内部言语发展时，界限应扩大

- 第一阶段：儿童期
- 第二阶段：少年期
- 第三阶段：青少年期

041 / 三个不同的发展期，三重管教身份

- 管理者阶段：低龄到 9 岁左右
- 园丁阶段：10 到 13 岁左右
- 指导者阶段：14 岁到青春期后期

044 / 三个篮子，三种管教

- 第一个篮子：管理者——我来决定给孩子一个有限的选择
- 第二个篮子：园丁——说出你的计划，我会做决定
- 第三个篮子：指导者——我们一起做决定

Part 2 管理者的原则

054 / 第 3 章 建立界限及让孩子听话的五个步骤

055 / 自我意志强和固执任性

058 / 让孩子“听话”的两大法宝：界限和规范

060 / 为孩子立规矩，先给自己立规矩

064 / 让孩子听话的五个关键步骤

· 步骤一——暂停和想象

· 步骤二——从小事做起

· 步骤三——陪伴和冷静

· 步骤四——坚持原则

· 步骤五——执行到底

079 / 情境转变的时候，如何执行？

084 / 让转变有规可循

087 / 第 4 章 让孩子听话的实用技巧

089 / “现在就要”，现在得不到

091 / 你们都要听我说！

095 / 注意力争夺战：手机重要还是我重要？

098 / 亲子关系破裂的四个阶段

099 / 修复亲子关系的十个小技巧

103 / 第 5 章 如何有效地与孩子沟通

106 / 让孩子做选择好不好

107 / 儿童期孩子的大脑回路

110 / 误解孩子的连锁反应

112 / 不要建议，不要请求

116 / 有效沟通的步骤

- 采集和联结

- 直接指示

- 细化指示，分解流程

- 指示 + 说明

- 先指示，后说明

130 / 如何说，孩子才会听

133 / 动作语言的魅力

136 / “面壁思过”的本质是抛弃

141 / 处理争论、回嘴和不当行为的 DADD 四步法

- 否定—肯定—探究—指示

148 / 第 6 章 少年期的园丁（10—13 岁左右）

150 / 少年期的特点

153 / 区别管教：男孩和女孩

· 与少年期男孩沟通

· 与少年期女孩沟通

165 / 如何成为园丁式父母

169 / 应对有个性的少年

175 / 计划“三明治”：提升沟通能力、锻炼社交技巧

· 顶层：“你的计划是什么？”

· 中层：“让我想一下。”

· 底层：“这是我的决定。”

· 如果计划流产

· “计划三明治”的好处

182 / 第 7 章 青少年的指导者（14—19 岁）

182 / 成为孩子的指导者

185 / 了解青少年

189 / 青少年的自我主义

190 / 青少年的睡眠问题

193 / 青少年的交友问题

196 / 青春期的不同阶段

- 否定阶段（13—14岁）：拒绝改变、大声说“不”的年纪
- 转折点（15—16岁）：不确定的年纪
- 肯定阶段（17—18岁）：互相认同，大声说“是”的年纪

213 / 指导者的管教原则

- 如何为青少年指明人生方向
- 三个步骤帮助青少年做出判断
- 适时插手，适时旁观

Part 4 让管教 回归

224 / 第8章 如何灵活转换管教身份

226 / 如何转换

- 指导者退回园丁
- 园丁退回管理者

228 / 如何管教多个孩子

234 / 第 9 章 让教养回归简单

234 / 减少物品数量

236 / 规律化，建立可预测性

240 / 少安排活动

243 / 过滤成人信息

245 / 第 10 章 数字时代的管教

246 / 电子产品对孩子的影响

248 / 电子产品与孩子的社交生活

- 数字时代，孩子的朋友分几类？
- 不使用电子产品，会影响孩子的社交生活吗？
- 数字时代的孤单

255 / 电子产品如何影响管教和指导

- 电子产品加剧孩子的逃跑反应
- 从管理者变身为“网络好友”的隐患
- 干扰了规范化的正常过程
- 没有界限的迷人世界
- 不尊重的源头
- 影响亲子关系的建立
- 被丑化的家长形象

268 / 做出改变

第 1 部 分

管教的核心