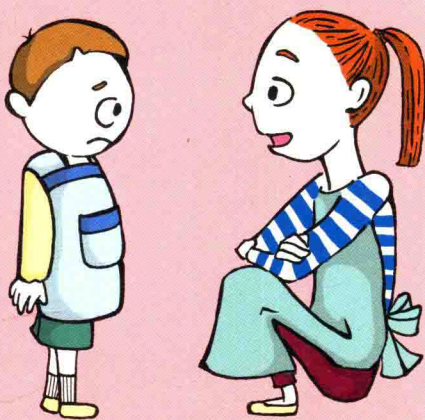


郑婉瑜 (T. Grace) —— 著

用孩子的逻辑 化解孩子的情绪



幼教经验 20 年，我最骄傲的是：“从来没有对学龄前的孩子动过怒！”
不再说教！与孩子的实战对话教父母走出“我一直说，你一直不听”的恶性循环！

范玮琪 好评推荐



天地出版社 | TIANDI PRESS

用孩子的逻辑 化解孩子的情绪

郑婉瑜 (T. Grace) / 著



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

用孩子的逻辑,化解孩子的情绪 / 郑婉瑜著. -- 成都:
天地出版社, 2017.8 (2018.2 重印)
ISBN 978-7-5455-2889-3

I. ①用… II. ①郑… III. ①情绪-自我控制-儿童
教育-家庭教育 IV. ①B842.6 ②G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 130924 号

本书由大大创意有限公司 / 大肃出版正式授权, 同意经北京华夏盛轩图书有限公司授
予天地出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

著作权登记号 图字: 21-2017-438

用孩子的逻辑,化解孩子的情绪

出品人 杨政
作者 郑婉瑜 (T. Grace)
责任编辑 陈素然
版权编辑 郭森玉叶
装帧设计 今亮后声 HOPESOUND
pinkouyugu@163.com
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 河北鹏润印刷有限公司
版 次 2017年8月第1版
印 次 2018年2月第2次印刷
成品尺寸 145mm×210mm 1/32
印 张 8.5
字 数 168千
定 价 36.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-2889-3

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)
购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

推荐序 1



家庭教育真的很重要！近年来社会案件的犯案年龄层越来越低、低到我觉得不可思议的地步，追根究底家庭教育是最大的问题！从我自己当了妈妈之后，我深深觉得某些传统观念真的会孕育出消极的孩子，举个例子：我至今仍然相当不解为何不能当着孩子的面夸赞他们乖巧、好带，孩子真的不会因为这样就变难带，相反的，如果我们从来不就孩子的优点去称赞他、肯定他，又怎么能奢望他们以后会看到别人的优点呢？

书中有句话说得很好：“你很优雅、孩子就会很乖。”如果我们常常很暴躁地对待孩子，又要如何要求他们耐心地面对我们呢？

孩子的个性养成取决于我们对待他们的方式！想要有个积极正面的孩子，就从不动怒的教养开始吧！让我们陪孩子一起优雅地成长！

◎ 六月

知名演员、艺人

推荐序 2



沟通，一直以来都是一门艺术。

不只是大人跟大人之间，大人跟小孩之间甚至小孩跟小孩之间，都是一辈子应该要学的课题。然而，学校却没有教我们怎么沟通，不是很奇怪吗？

看到 Grace 老师用自己与幼儿园孩子们相处的生命历程写下的书，真的是为我们补足了许多学校没教的事、甚至父母都没教的事。从如何让大人心态建立的以身作则到与孩子的实战演练，Grace 老师写下了各种情境的教学攻略，十足精彩！

其实这几年的心理学也开始不断地强调正向心理 (Positive Mindset) 的建立，Grace 老师透过“父母最常跟孩子说的话，有什么问题呢？如何转个说法让言语更有说服力”等篇章，让父母亲可以很快地上手运

用，使原本可能会导致的负面思维或行为，都可以转化成为正向的环境。身为父亲，虽然也是心理学家，但是还是难免会有对孩子比较没有耐心的时候。这时，借由更多的学习机会，也能够让自己看到更多自己可以成长的地方。

相信这本满满 Tips 的书，能够为更多家长打开希望之门，让他们成为优雅的家长。

◎ 程大洲

英国伦敦大学心理硕士、亲子作家、企业讲师、英国优势测评首席分析师，著有《伦敦大学教我的13个逆转心理学》

推荐序 3



我想这是现在父母必备的一本工具书，身为两个孩子的妈，我曾经也困扰着如何在面对孩子的错误行为时不动怒，也知道不要用情绪教导孩子，但我想身为现在快速时代中的父母一定觉得好难！不可能！真的很难。

尤其做父母的在情绪控管这一块，对小孩的成长和行为非常的重要，我对孩子也保持用沟通表达的方式，来处理他们之间的纷争，刚开始我是用同理心的方式去向他们解释，要他们换个角度想、反问他们：“如果是你，你会有什么样的感受？”时间久了，我发现其实他们能够理解，而且我们的沟通变得容易多了，我常告诉 Joe 跟 Grace 世界上没有解决不了的事情，只要学会沟通跟表达，所以“沟通”跟“表达”在我们家好像家训一样……哈哈！

很开心看到 Teacher Grace 的书，书里有好多好实用的教导方式，从 Grace 用孩子的逻辑，化解孩子的情绪，去了解孩子也让父母更了

解自己的孩子，相信大家看完这本书一定会有很大的收获！“请把自己定位为孩子人生的导师，是帮他们的人生建立规矩态度最重要的启蒙者”，我非常赞同这个观念。

真想跟 Teacher Grace 说：“你应该早点出书，实在是太实用了！”
让我们优雅地跟孩子一起学习、一起成长吧！

◎ 妈咪速玲

时尚妈咪

自序



在当老师的这几十年里，家长们最常问我的问题里排名第一的是：“你怎么会对小孩这么有耐心？”其实，从小我是个毫无耐心、容易分心、做事无组织章法的小孩。对大人的要求，我的态度总抱着“有做就好”，不管成果如何，觉得反正凡事差不多就行了，但对于自己有兴趣的事，我会有不睡觉都要完成的决心！这么两极化的我，也不晓得为什么对教育学生会这么有耐性，这种在外人看来“非比寻常的耐心”，对我来说，其实也经过了一番历练。

我从“差不多小孩”到现在的拥有“无比坚持的耐心”，是我在美国念书时被教授耳濡目染的。我的指导教授是位非常乐天的拉丁籍美国女士，她非常爱小孩，自己有四个孩子，又领养了两个。平时我都会到办公室找她聊天，常常听到她和孩子们交谈，不管她的孩子们惹了什么麻烦，让她多么生气，她总是平和但坚定地跟他们说话，当然，每次的结果都是她的孩子被她驯服了。

我早期在选课时非常没有定性，成绩呈现两极化，好玩的教具制作课我可以拿满分，但必修课程却因为我觉得无聊而常常搞砸。她知

道了我的不足之处，跟我说了这样的话：“我们做自己喜欢的事情是很愉快的，但是如果因为做不喜欢的事而阻碍你继续做喜欢的事的话，你需要将你不喜欢的事情当作是通往你喜欢事情的阶梯，分一点喜欢给你不喜欢的事情，你心中自然会平定下来，把这些课通过。”

教授没有说些不实际的虚话来安慰我，只是从平时与我的相处中，直接爽快地点出我的缺点。原本以为会遭到责备，教授却只给我“解决事情的处方”，不是穷追不舍地在已发生的事情上去指责。慢慢地，我在与自己学生相处中潜移默化地使用了这个方式，当他们在行为上犯错时，用孩子可以理解的方式来引导他们改正错误。

确实，比起生气骂人，这样的沟通过程是比较漫长的，或许就是这样，养成了我的耐心。然而，当孩子做错事的核心原因没有找到时，小孩会一再地发生同样的错，孩子也会因为每次做错了事，认定大人不管事情的大小或背后有何原因，就只会生气骂人，长久下来孩子仍然不知道自己的行为有何不妥，重复选择错误行为之外还会将错误升级。

面对孩子的情绪，现在的爸妈多数会试着用讲理或跟孩子做朋友的方法来处理。这种方式本身没错，只是与孩子讲道理、分析对错，如果流于长篇大论，会让孩子觉得“反正听完训话就没事了！”，而我最常见是孩子在大人的道理中养成言语早熟和爱顶嘴的习惯。不懂孩子的逻辑，就无法解决孩子问题的核心。

本书所写的都是我几十年教小孩时所碰到的真实情况。在与孩子的互动中，我常常会把自己放在他们的处境去思考，也同时会思考：如果是我的教授，她会怎么做？

在此将我的这本书献给在教学上影响我最深，一路上指导我、引导我的教授——Dr. Maranda Shiaw，一位让我一直战战兢兢地在教育上努力力行她所传授给我一切的人生导师。

目 录

chapter 1 | 当个优雅的大人

- 01 以身作则的优雅 - 003
- 02 从收玩具训练“生活规矩” - 015

chapter 2 | 用孩子的逻辑，化解孩子的情绪

- 01 让孩子一生受用的这句话，你一定要告诉他 - 025
- 02 生气、哭闹不止时，孩子最需要你这样对他说 - 033
- 03 不想开口叫人的时候，也可以这样打招呼…… - 047
- 04 最容易让孩子不开心的这句话，你常说吗？ - 057
- 05 不主动、不积极的孩子，一定要推他一把！ - 065
- 06 过度热心的小帮手，给别人造成困扰怎么办？ - 077
- 07 为了玩游戏，不顾一切打乱该有的作息，该怎么办？ - 087

- 08 出现暴力行为，男孩告诉我：“他不乖，我要惩罚他！” - 101
- 09 她不是爱生闷气，只是情绪卡关，找不到出口 - 115
- 10 看到喜欢的东西，就忍不住放进自己的包包 - 125
- 11 告诉孩子“专心”，不如教他“如何专心”！ - 141
- 12 无时无刻都想说话的孩子，该怎么做能让他静下来？ - 153
- 13 家有林黛玉，一遇到不顺心的事情就哭…… - 167
- 14 小孩吵架，大人究竟该怎么插手？ - 177
- 15 “我不要，我不要，我就是不要！”孩子到底不要什么？ - 189

chapter 3 | 转个说法，让孩子信服你也舒服

- 01 父母最常跟孩子说的话，有什么问题呢？ - 209
- 02 孩子的准头没抓好，“有主见”变成“任性”！ - 219
- 03 要求孩子负责、规律，根本不用开口说 - 231
- 04 孩子的回馈来自你的态度 - 239
- 05 换个想法、转个说法，让孩子信服你也舒服 - 243
- 06 一再犯同样的错，孩子需要的是你的引导，还是责骂？ - 249

chapter 1

当个优雅的大人







以身作则的优雅

真正亲自带过小朋友的父母都知道，在似懂非懂的孩子面前始终维持理智、不动怒，是一件多么困难的事情。进入幼教业近二十个年头，我仔细回想，自己是否曾经因为孩子们的行为真正动怒过。答案是“没有”！

是的，十九年来的幼教生活，我不曾因孩子而失去理智；的确，我不是任何一个孩子的母亲，但请试想，我每天在同一个时间内，面对几十个二到六岁的孩子，而且时间都是超过五个小时喔！我相信我需要的理智与耐性，绝对不会少于一般的父母。

接下来，你应该会想问：“你是怎么办到的？”

身教永远放在第一位

我进入美国南亚拉巴马州立大学，主修儿童英语教育的第一堂课，教授就告诉我们，“从这一刻起，你们不可以再说‘stupid’这个字了！作为老师，除了教育孩子之外，你们的行为更是他们的学习典范，拥有优雅的举止，将是你们必备的特质！”这段话影响我很深，也让我建立我日后面对孩子们不变的原则——**柔和而适当地保持威严。**