

用萨提亚模式解决家庭教育问题
Correct Education, Excellent Children

86位老师
22位心理学家
齐声推荐

心教

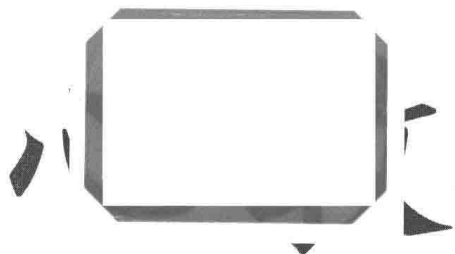
——
父母是孩子的
第一位心灵导师
——

方法对了,孩子就优秀了

李崇建 著

孩子不讲理/脾气暴躁/不认真写作业/注意力缺失/贪玩/不独立/悲观?
快别再冤枉他们了! 你为孩子着急上火,其实是自己没有找到好方法。

北京时代华文书局



方法对了,孩子就优秀了

李崇建 著



北京时代华文书局

图书在版编目（CIP）数据

心教：方法对了，孩子就优秀了 / 李崇建著. —北京：北京时代华文书局，2016. 10
ISBN 978-7-5699-1211-1

I. ①心… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第249309号

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2016-4911

本书经由厦门凌零图书策划有限公司代理，经宝瓶文化事业股份有限公司授权，同意由北京竹石文化传播有限公司出版中文简体字版本，仅限大陆地区发行，非经书面同意，不得以任何形式重制、转载。

心教：方法对了，孩子就优秀了

著 者 | 李崇建

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 沐 心

责任编辑 | 李凤琴 穆秋月

装帧设计 | 润和佳艺

责任印制 | 刘 银 王 洋

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657

（如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换）

开 本 | 710mm×1000mm 1/16 印 张 | 16 字 数 | 235千字

版 次 | 2016年12月第1版 印 次 | 2016年12月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1211-1

定 价 | 38.00元

版权所有，侵权必究

改变，来自渴望

台中教育大学语教系助理教授 / 刘君

我是一位平凡的教师，能够获得书写这篇序文的殊荣，是因为崇建老师说，我是听过他的讲座“最多次”的大学教师。为什么会“追逐”着崇建老师的讲座呢？其实我一直没有答案，直到读了此书，才明白自己就像书中的云杉一样，原来，我是如此想要改变！

可是，自认为能够大方分享内心世界的我，其实并没有勇气接受崇建老师“正向探索的问话”，因为，崇建老师总是会推倒人们内在的冰山。我深深恐惧自己的感受、渴望和期待将不受控制，恣意奔腾，因此，在崇建老师面前我尽量学着改变。

阅读此书，就像是在聆听崇建老师的讲座：一面搅动着内在的冰山，一面又看见改变的契机。或许，有许多人没有我这样的好运，可以聆听这么多次崇建老师的讲座，然而，阅读此书可以无尽地“回放”，任意的“倒带”，不亚于亲莅讲座；或许，也有许多人像我一样，想要改变，却因胆怯而放弃，我将为这些朋友分享我“改变”的经历，以回馈崇建老师这几年来对我们这群师生不厌其烦的教导和示范。

“正向探索的问话不是一种策略”，这是崇建老师讲座上所强调的；然而，在我实践的过程中，真正能体验这句话的含义却是经历了许多波折。

令人疑惑的一致性沟通姿态

崇建老师善于讲故事，在故事中带出萨提亚模式的冰山理论和对应姿态，我也在老师的引介下翻遍了坊间关于萨提亚模式的各式书籍。

我看懂了四种对应姿态，也随时能够“对号入座”——觉察自己对孩子的“指责”，对学生的“讨好”，对同事的“超理智”，对朋友的“打岔”，以及这四种姿态的牵动关系。然而，我却一直无法体验“一致性表达”——语言要“带有感受、思维、期待、愿望及不喜好的诚实”，这是什么样的语言？带有感受不就陷于情绪化了吗？运用思维所说的话语，还有融入感受的空间吗？表达出“不喜好”，适当吗？暴露内在愿望会不会过于揭露呢？

描述“一致性表达”的语言浅显易懂，但是，我却无法想象那是什么状态，即使崇建老师多次示范，我所看到的都只是“外相”，看不见老师内在宁静和谐的世界，也许我不相信这是普通人可以拥有的内心世界，因此，我便看不见了，就算看见了，也未必懂得。

忽地“看见”了家庭图像

看见了自己的对应姿态，却无法做出一致性表达，是最令人沮丧的。愤怒后的自责，讨好后的羞愧，超理智后的孤独，打岔后的疲倦，因为“知道”，反而加深了“感受”；然而，我却无能为力。

有一天，全家人围坐在餐桌，经历了一场言语间的不愉快，我清清楚楚地看见我们一家子都是以“指责”的姿态对应着彼此，结成由责备所串连的图像。我被牢牢绑在这锁链当中，沉重的无力感席卷而来。这幅图像清晰地印刻在我的脑海里，由此我想到一本关于萨提亚模式的书上曾讲过，只要一角松动了，家庭图像就会改变。那么，最先松动的这一角除了我，还能是谁呢？我决定先从自己改变。

改变，要先整理好自己的内在冰山。理智的时候我可以条理分明地剖析自己的内心世界，但是，情绪一来，所有的整理都将崩坏。我知道，我得先处理好自己的情绪。

奇妙的5 A自我对话程序

在某一次的讲座中，我向崇建老师提出了如何整理情绪的问题，崇建老师响应了5个A的自我对话程序。说实话，当时我觉得对自己说“我知道你难过”“我允许你难过”“你做得很好，我很欣赏你”这些话，实在很愚蠢。可是，我真是受够了挫折感与无力感的折磨，即使认为愚蠢，我仍是照做了。我在开车或者心情烦闷的时候，会这样跟自己对话。很奇妙的，每每在来回几次5 A的自我对话后，我找到了“遗失的感觉”。我自以为是个善于觉察内在感受的人，却在5 A的自我对话中翻出了被我压抑忽略的感受，但是，感受却不因此而泛滥渲染，反而被妥善安置了。

这段经历对我来说简直不可思议！年少时期的我，曾经以为悲伤或痛苦之类的情绪终有殆尽的一天，因此我纵情于悲春伤秋；然而，事实证明，悲伤或痛苦并没有因此而减少，反而更加绵延不断。于是，我开始信奉理性，拒绝受情绪的控制，没想到当情绪反扑并淹没理性时，我完全无法驾驭。5 A（觉知、承认、允许接纳、转化、自我欣赏）整合了感性与理性两端，承认、允许情绪存在，对感性而言轻而易举，却不一定通得过理性那一关；但是，感性容易沉浸在情绪之中少了转化，理性却又太过急躁想尽快转移情绪。对待情绪，不论感性或理性，都一定能够被接纳，一般也不会走到自我欣赏这个阶段；在我的体验中，能够接纳情绪，并走到自我欣赏的阶段，才能真正体悟到崇建老师所说的“接纳愤怒，愤怒就渐渐缩小；接纳难过，难过就有了宣泄”。

运用5 A整理内在情绪，并不会抹杀情绪的存在，而是像崇建老师说的“若能时常练习，转化的速度便比较快速”。因为允许了、接纳了，就不会再害怕或对抗情绪；因为转化了、欣赏自我了，也不需要再因情绪而否定自我。情绪畅通了，才有可能展开“一致性的表达”。

拙劣地联结渴望胜过停驻于观点的对话

一致性的沟通姿态是我十分向往的，但却不是整理好情绪就可以做到的。

在教育问题上，我最大的挑战是对付我的儿子。我和他非常的“不对盘”，鸡毛蒜皮的小事在我们之间常常演变成激烈的嘶吼。我想要改变，大部分是为了他。性格一向温顺随和的我，没想到会成为一个时常情绪失控的妈妈，而我实在不想继续这种不愉快的相处模式。

在一次讲座中，我听见崇建老师说“联结渴望，便跨越了行为问题”，会后我写了E-MAIL给老师，我问：

“是不是当我与儿子一起确认他真正的感觉与期望后，我直接表现对他的接纳、爱或重视，这样就可以了？”

崇建老师回复我：

“大致上来说是的，当孩子真正感受到接纳、爱与重视，那便是成功联结了渴望。一般而言，这是最不易做到的部分，因为当父母接纳孩子，告诉孩子自己的爱，孩子不一定能接收到，那便联结失败。关键的问题在于，处理教育问题的大人在那一瞬间是否能有更一致性的表达。”

崇建老师慷慨而清晰的回答，并没有让我成功地转变为“一致性表达的大人”，在来往了几封邮件之后，我和儿子又爆发了激烈口角，他看起来很愤怒，我也激动得无法平复情绪，我知道我是爱儿子的，但愤怒扭曲了我的爱，让他无法感受我的爱。这时，脑中突然浮现崇建老师说的“联结渴望”，我怒气未消地走向儿子（这时早忘了5A），他则是带着一脸防卫式表情经过我的身旁。突然，我把双手搭在儿子的肩上，对他说：“妈妈爱你。”这画面应该很滑稽，我的脸上还写着不满，语气溢着怒意，这是相当“不一致”的表达。原以为儿子会甩开我的手，但是他没有，我感觉到他的肌肉开始放松，他脸上的冷漠瞬间消退，取而代之的是焦急、难过和受伤，这才是他真实的感受。原来，联结渴望并没有想象中那么困难，即使是拙劣的表达，只要出于爱，还是能回应对爱的渴望的，其中只有效果好坏的差别罢了！

回头检视这次的经历，我发现与儿子发生冲突的根源在于我们各自坚持自己的观点。当他开始不满，我便感到愤怒，然后责备，争吵便如此展开。有了这层觉察，我开始练习跳过他的“观点”，先关注他的“感受”，允许、接

纳他的愤怒（负向情绪），并带着爱去陪伴和聆听。在爱里，因受伤而生的愤怒会逐渐消融，这时，再沟通“观点”，身为父母应有的“教导”才真正起作用。这个过程说来简单，到现在为止，我仍是常常在半途便失败，例如：无法“暂时搁置”他的观点、不能接纳他的愤怒、耐心在他愤怒的语言中消失殆尽、急于要他接受自己的观点……跨越这些障碍，并不是容易的事情。

现在，虽然偶尔可以顺畅地展开一致性的表达，但失败的案例仍是比成功的案例多出很多。令人欣慰的是，我的挫折感和无力感已消融了许多，因为我已接纳了自己的失败和不美好。我学会对自己慈悲，然后才能如我所愿地对他人慈悲。

感谢崇建老师，谨以此序记录我的改变，并以我的改变印证书中的一切不仅仅是故事，而是许多生命的真实改变。

心静的力量

中山女高语文教师 / 张辉诚

崇建和我同往南京演讲，途中他对我说：“也许你不相信，我感觉内心的能量越来越强大。”

虽然当时我并没有回答，但其实我内心很清楚，因为我确实感受过那种内在深厚而稳定的力量。

初次跟崇建见面是在桃园机场登机柜台前，当时我只知道他是好友徐国能的学长，之前写了一篇自己在新加坡旅馆特地抽空观看学思达影片的心得文字，那时候学思达刚起步没多久，不少人对学思达表示怀疑，甚至冷嘲热讽，但是素昧平生的崇建已经这样写道：“张辉诚的演讲，我大部分都同意，只是由体制内教师说出来、做出来，我认为相当不容易……”初看此文，我心中很温暖。

即使如此，我还是怕生。

崇建很快就开始和我聊天，他的语气平和而稳定，不卑不亢，没有讨好，没有鄙视。他开始谈起自己的成长过程，我也开始讲起我卑微的家庭、自卑的心态、压抑的情感，还有因自卑而形成充满攻击性的性格……崇建一边听着一边回应：“其实我们这种家庭长大的小孩都会这样……”我没想到他会以这种方式响应，我感到非常温暖。后来，我才知道这就是崇建强调的“接纳”和“同理心”。他又讲起他如何接触萨提亚，如何改变他的教学与辅导，甚至改变他

的生命。对话当中，我很快就看出崇建将萨提亚模式融入教育现场的开创性与珍贵性。

是的，感受和价值感非常重要。如果不注重自我感受与他人感受的话，常常会造成自伤而后伤人的局面；失去价值感，人生的内在动力就会消失得无影无踪。崇建曾在《麦田里的老师》一书中说起自己过去是如何不懂辅导学生、不懂处理自我情绪、不懂处理他人与自我的感受。他坦言自己是接触萨提亚后一步一步锻炼深化才变成现在这个模样，可以安顿自己，又能安顿他人。

为学日益，为道日损。崇建这本书之珍贵，在于有理论，更有实践、技巧和方法。他在焦躁又充满冲突的世界中提供最简便的静心方式，让躁动的人们感受到平静与喜悦。

心灵的主旋律——停顿

嘉义大学教育学系副教授 / 张淑媚

不论在教育界还是辅导界，他都是个奇特的存在。

他没有修过任何的教育学分，却不断地在为教育者分享他独创的作文教学；他没有拿过咨询师的证照，却一直在以萨提亚模式辅导青少年、家长以及老师，被许多人尊奉为心灵导师！我听过太多对他超乎寻常的赞美，“这场演讲是我大学两年中唯一全神贯注听的课”，“整场演讲我的眼睛一分一秒都没离开过他”，有学生更是直接称他为“神人”，这在所谓“难搞定”的年轻学子身上是非常难得一见的场景。而主动为他写这篇序文，其实是不想让大家把他神化，所以我想先来个毁神运动……

记得有一回请他口试，他初到时一副完全不可侵犯的严肃模样。口试结束后的短暂闲聊中，得知前一晚他没怎么睡觉，只为看一场很感人的电影。我跟同事邀他一起去吃饭，他手舞足蹈地继续给我们讲这部电影，完全陶醉在电影的故事情节中。这是崇建非常可爱的一面。

崇建这本书是一本萨提亚模式的实践书，也可以说是一本萨提亚专业指南书。说真的，这本书不是那种可以闲散地跷着二郎腿翻到哪页都可以开始读的书，而是一本得泡杯好茶，在一段宁静的时空里，预备好安适的心才能仔细品读的心灵书。在这本书里，阿建构筑了“姿态”“语气”“感受”“渴望”“正向好奇”与“停顿”六个环环相扣的脉络。其中，最触动我的是“停顿”。我认

为，“停顿”是崇建近年来巧妙地运用自己的灵性体悟对萨提亚模式所进行的独特诠释。“停顿”往往只是暂停对话，然而这种方式不但为对方的情绪创造了酝酿以及表达的空间，也为自己留下一个可以调整姿态回归安稳的时间。“停顿”看来只是一个简单的暂停技巧，然而阿建在短短的停顿里可以迅速转化情绪进入宁静之中，让宁静的巨大能量推动着交谈向心灵深处前进。

对我来说，“停顿”很难，难的不是那几秒钟的中断，而是在那短暂的空白中如何安顿自己的尴尬与局促，调整自己的情绪。

我从小就梦想着成为一名老师。我也试着热心跟学生分享，引领学生探索内在的冰山，用萨提亚模式主动积极地找学生谈心。即便清楚自己的不足，但是在强烈热情的推动下，我努力尝试并把过程记录下来，随后寄给崇建，他也在忙碌的空当多次给我书面回馈。他透过信件几次提醒我慢一点，多在自己的内心停顿。起初我不太明白，经历了几次挫折后，慢慢发现我之所以那么心急不是为了什么冠冕堂皇的理由，而是为了弥补自己这几年心底隐藏的寂寞，想从学生身上证明自己的价值。我才深深意识到自己的确该慢一点儿了，我提醒自己先更多地往里头探索，在联结别人之前，先找到接纳自己的办法。我尝试缓下脚步，开始一个人的散步、一个人的独处、一个人的旅行，试着与我的情绪面对面，细细品味一个人里头的孤单、难过、喜悦、自由与丰富。在停顿里接触情绪、联结自己内在的渴望，在停顿里看见自己的丰富与可能性。真是不容易呀！有时我做得好，有时又在匆忙中陷落。但是崇建的响应是“允许自己一时做不到，我知道你会朝着正向发展”。在助人的历程里，他就是静静地通过停顿，衍生出同理、等待与陪伴的态度，这不但是崇建从萨提亚模式转化出的助人姿态，也是他面对儿童与青少年的教育信念。

他在成长的过程中努力地转变：他把自己严肃刻板的性格转化为学习萨提亚模式的努力与坚持；他将喜欢一个人独处的时光转化为自己内在的沉稳；把自己长年的叛逆转化为对青少年的同理；将自己的冷寂转化为不受交谈对象影响的宁静。这样的崇建是自足的助人者，善于利用“停顿”在自我与他人之间



顺畅流动，深入人心的波动却又回归自己的平静安稳。

期待这本书把“停顿”的心灵主旋律带给每一位读者，学习在“停顿”中聆听自己与别人的感受，在“停顿”所开展出的宁静中深深与他人联结！

一把打开教育之门的心钥

新加坡行知文教中心创办人 / 陈君宝

认识李崇建老师是通过许荣哲老师的推荐。那年我经常邀请许老师来新加坡演讲，许老师特别把他推荐给我。第一次邀请崇建老师给新加坡老师上课，是在2012年11月。我带了二十多位新加坡教师前往中国台湾学习，专门邀崇建老师给大家上课。

崇建老师的演说非常有魅力，内容也非常丰富。他用实际的例子让参与者进行演练，也分享掌控个人情绪的方法，这些对于老师们来说非常有用，因为他们可以在生活及教学中应用。如果更多老师、家长能深入地理解并掌握这套方法的话，更多孩子就会免于陷入无助与孤单中。

崇建老师第一次来新加坡演讲是2013年1月，之后的两年里，他陆续来了新加坡五次，每次都会演讲十几场，每场演讲都得到了非常好的回馈。他的演讲包括了阅读、写作、品格教育及亲子教育，这些都是学校所重视的项目。崇建老师教育方法的另一个特色就是结合了萨提亚模式及正向引导的方式来提升孩子的学习能力。这也是一般老师比较少用的。其实，不管是家长还是老师，都非常需要学习这套方法。

和崇建老师交流，既像是上了一堂心理学的课，又像是观看一出动人的电影，电影落幕后，在脑海中挥之不去的是崇建老师与学生之间的高效对话。崇建老师将理论结合实际让我不由地回忆起自己曾经遇过的状况，反思当时的做



法给孩子带来了什么影响，甚至思考如果能重来一次，我又会怎么处理。亲临他的教学现场，观察他与学生互动的过程，让我印象最深刻的就是他如何正向地引导和赞赏孩子。

崇建老师让许许多多的新加坡老师和家长开始认识萨提亚模式，开始认识自己。家长和老师们把所学的运用在自己的生活及教学上，受益良多。

崇建老师也让许许多多的学生找到了学习语文的动力，对写作有了信心。为了进一步协助新加坡孩子掌握语文学习，崇建老师也义务担任了新加坡一所语文学校——耕读园的课程老师兼亲子教育顾问。

崇建老师的课如一盏心灯，照亮了黑暗世界的角落；如一把心钥，打开了幸福天堂的大门！谢谢他每一场精妙绝伦的演讲，让我和每一位听他演讲的家长和老师的心灵得到了充分的滋养。

台湾台中市何厝小学教师 / 王美智

执教鞭二十年，“班级经营”一直是我引以为傲的一环，然而这两年孩子的问题越来越多元化，对于处理部分孩子的状况，我开始有些困惑。明知这孩子“不对劲儿”，但就是不知道问题出在哪儿。直到上了崇建老师的课、看了崇建老师的书，赫然发现，问题出在大人身上。

班上一位非常容易分心、无法自我控制的孩子在球赛的过程中精神完全不集中。教练气得直跳脚。孩子被换下场后一脸茫然。当下我让孩子做深呼吸提醒专注，并带他回想刚才球赛的情境，果然下一场比赛他的表现就大有好转；另一位孩子在家跟家长发生争执时，竟然跟妈妈说：“妈妈你可不可以跟我们老师一样，慢慢地跟我说、听我说……”；另有一位倔强任性的孩子能主动认错，事后如期交上罚写的作业。孩子从此就能彻底变好、变乖吗？当然不可能，但至少是个好的开始，父母、师长需要努力、成长的空间还很大。谢谢崇建老师让我有机会改变自己，并能对孩子发挥正向的影响力。

心理工作者 / 李泓

看崇建老师与孩子们的故事，非常震撼。一位教师的内在可以如此宽广与定静。他身上仿佛有一种安定的魔法，让来到眼前的孩子，无论是生气、叛逆和抗拒都能在瞬息之间平静下来。

看崇建老师与孩子们的对话，也常常会湿了眼眶。我感动有人能够用如此



简单却深沉的话语与孩子复杂的内在感受同在，给出一份看见，一份理解，一份欣赏。我仿佛听见孩子的心门啪啪地打开了一扇又一扇，一层又一层。

透过这本书，崇建老师将他的魔法转化为通俗易懂的脉络与概念，娓娓地带领读者贴近孩子，同时更是贴近自己，让内在的感受可以被好好表达，努力可以被好好欣赏，生命的价值与美可以被温暖地感知。

美好的故事，美好的知识，美好的爱，饱满地蕴藏在这本美好的书里。

台湾台中市大鹏小学辅导主任 / 李秀美

《心教》让心全然地展现了出来！崇建老师用实例将萨提亚模式更具体明确地呈现为脉络与对话，不但提供了孩子有效沟通的方式，也让爱如实的交融，更特别的是连大人也因此浸润在温暖中。教育者不再是身负重任、严肃的老师（师长），而是以温暖、自在、宁静的方式陪伴孩子欣赏生命风景的朋友。

企业家 / 李宜隆

崇建是我小学同学，我们比邻而坐，对于他的成长与转变我有很深的感悟：原来人拥有的资源来自内在，学会取用资源，人就能够拥有巨大改变。我对于他从萨提亚模式转化出来的教育方式，深深赞叹与赞同，我认为这种理念不仅适用于亲子关系、师生关系，而且适用于企业，能给团队带来巨大的能量。

台湾台中市大墩中学家长会副会长 / 林佩芬

一直以来，我认识的崇建就是一位心怀大爱，且可以带给周遭朋友无限温暖的人。崇建身上有股神奇的魔力，每每观摩他的写作、课程或是演讲，总是可以带回满满的能量。

台湾台中市大秀小学辅导主任 / 翁秀如

聆听崇建老师的演讲是一种享受，可以与自己的内在联结。现场任何自愿分享的教养实例，老师总能通过三两句对话就令谈话者落泪，更神奇的是令一