

音频  
典藏版  
上

# 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

上

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得枯燥，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艰深，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，也经过了我自身实践的反复检验。十几年坚持在同一方向努力，收获的是厚实的心里成长体验。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。

其中一些生动的案例、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

# 01

## 第一篇 调节心理的魔法——认知疗法

读懂孩子的心理，秘诀就在于“想想你自己”。

养育，我们会有很多与心理相关的困惑，比如：如何调节好自己的情绪，少对孩子发火？如何减少育儿焦虑、压力？如何能做到淡定、平和？如何培养孩子的抗挫折能力？对于这些问题，我们都可以运用认知疗法来有效解决。

### 第一章 读懂孩子心理的秘诀

### 第二章 调节父母和孩子心理的魔法——认知疗法

#### 什么是认知疗法？ / 008

认知疗法的原理 / 008

习惯性思维 / 011

核心信念 / 014

实例：认知疗法改变了我的不合理情绪 / 015

实例：运用认知疗法，我两周改掉了坏脾气 / 018

#### 认知疗法应用：学会三种思维，坦然面对挫折 / 020

如何做到真正的坚强？ / 021

三种思维 1：坏事变好事 / 023

三种思维 2：很正常，没什么 / 024

三种思维 3：顺其自然 / 026

三种思维是阿 Q 精神吗？ / 027

三种思维的应用：如何应对批评、输赢、压力和焦虑？ / 030

如何让孩子坦然面对批评？ / 030

如何让孩子能够输得起？ / 031

如何减少育儿焦虑？ / 033

## 02 第二篇 改变家庭教育的理念

家庭教育秉持什么样的理念，就会有什么样的行为。所以，如果想改变养育中不合理的行为，首先就要改变不合理的理念、认知，学习家庭教育的智慧。

### 第一章 您在压抑孩子吗？

我们以为自己都是为了孩子好，所以不去考虑孩子的感受，对孩子严厉或过于严格，这实际是在压抑孩子，暂时看起来效果不错，但“出来混早晚要还的”，播下压抑的种子，收获的将会是苦涩。

看似爱孩子，实则在压抑孩子 / 037

播下压抑的种子，收获苦涩的果实 / 040

实例：孩子从天使、仇人到宝贝的改变 / 040

实例：孩子很乖，却是因为被压抑 / 043

### 最常见的压抑方式：严厉或过于严格 / 046

严厉或过于严格也是溺爱和包办 / 047

不严厉就教育不好孩子吗？ / 048

实例：严厉就像抗生素 / 048

家传的是幸福还是痛苦？ / 050

## 第二章 理解、尊重、接纳的中庸之道

压抑会给孩子带来痛苦，理解、尊重、接纳则会给孩子带来幸福。相信孩子有自我成长的力量，给孩子适当的自主和自由，顺应心理地去引导、帮助，孩子会更好地成长。

### 理解、尊重、接纳的教育模式 / 051

实例：理解、尊重，魔术般改变了孩子的性格 / 052

男孩和女孩教育方式需要不同吗？ / 053

理解、尊重、接纳的中庸之道 / 054

孩子的第一面：有自我成长的力量 / 055

孩子的第二面：需要我们的帮助 / 056

实例：理解尊重之后，我和孩子都开心了 / 059

## 第三章 放下对优秀和成绩的过度执着

家庭教育的最大障碍就是过于执着。我们容易过度执着于孩子的优秀和成绩，忘了我们的初心：让孩子幸福。让我们放低期望，降低要求，以幸福为出发点期待孩子优秀，即使平凡也顺其自然，这样没有内耗、阻碍，孩子也许会更好地成长。

### 家庭教育的最大障碍：过于执着 / 062

## 放下对优秀和成绩的过度执着 / 066

努力去做，对结果顺其自然 / 066

孩子需要我们温和的坚持和帮助 / 068

期待孩子考上好大学，但对结果顺其自然 / 069

学习成绩不好，不是漆黑一片 / 070

实例：放下对分数的执着 / 071

## 以幸福为出发点期待孩子优秀 / 073

实例：是要心理健康的平凡孩子还是要精神压抑的优秀孩子？ / 073

以幸福为出发点期待孩子优秀 / 078

重视孩子当下的幸福 / 079

不要因为优秀而损害了幸福 / 079

期待孩子优秀，如果平凡也顺其自然 / 080

实例：幸福的锤子打碎的是什么？ / 081

## 放低期望，降低要求 / 082

## 第四章 家庭教育是一场修行

家庭教育是一门很深的学问，需要吸收传统文化的精髓，吸取教育学、哲学、心理学等精华，还会考验我们的心理。如果能把家庭教育做好，智慧就提高了，心理也成长了。所以，家庭教育就是一场修行。

### 家庭教育之道在于中庸 / 085

### 家庭教育要讲究策略 / 087

教育要学会“以退为进” / 087

不能眉毛胡子一把抓 / 087

### 因材施教：适合自己孩子的才是最好的 / 088

不可“头痛医头，脚痛医脚” / 090

顺其自然，静待花开，不要太勉强 / 091

避开育儿的陷阱 / 093

孩子最大的敌人——别人家的孩子 / 093

局部最优不等于全局最优 / 095

我是对的，就要坚持吗？ / 096

兴趣班，是坚持还是放弃？ / 098

励志过度，害人不浅 / 099

现在教育孩子为什么这样难？ / 100

家庭教育是一场修行 / 102

## 第五章 良好的关系是家庭教育的基础

亲子关系是家庭教育中首先要考虑的问题，先理顺关系，再寻求改变，良好的亲子关系是教育有效的前提；和谐的夫妻关系会为孩子提供一个幸福的成长环境；与长辈的关系对家庭教育也有影响。

**建立良好的亲子关系是教育有效的前提 / 104**

先理顺关系，再寻求改变 / 106

重视孩子的感受 / 109

实例：从孩子的角度考虑问题 / 110

爱孩子，就让孩子感受到“爱”而不是“恨” / 111

促使孩子“合作”而不是“听话” / 111

实例：为什么孩子会这样合作？ / 113

夫妻关系也需要理解、尊重和接纳 / 113

父母需要在孩子面前保持一致吗？ / 117

# 03

## 第三篇 家庭教育的常见困惑

家庭教育不能只谈高端大气上档次的理论，我们需要解决很多具体的困惑。比如孩子的“不合理”要求怎么应对？规则应该如何执行？生活习惯如何培养？自理能力和独立性如何培养？很多常见问题怎么理解、怎么解决？应不应该惩罚孩子？让我们一一道来。

### 第一章 是坚持规则还是顺应孩子？

孩子总是有这样那样的要求，“不合理”的要求满足还是不满足？如何满足？孩子得寸进尺怎么办？制定了规则是不是要坚决执行？规则能不能灵活、变通、有弹性？育儿是按照书本来还是跟随内心？

#### 应对孩子要求的三个原则 / 123

适当满足，适当拒绝 / 124

先说好，再说不 / 130

约定的执行要有弹性 / 133

孩子是否会得寸进尺？ / 136

实例：我不再为孩子要东西而心烦 / 137

#### 顺应孩子心理，孩子更合作 / 138

实例：孩子高兴了，事情就好办了 / 139

实例：顺应孩子是好心情的开始 / 140

实例：顺应孩子，让我和孩子关系更好了 / 140

先说好，再说不，更加适合于青春期的孩子 / 141

#### 规则的制定和执行要有弹性 / 142

规则最好是约定 / 143

规则的制定和执行要有弹性 / 143

为什么严格、坚定执行规则不好? / 145

充分理解尊重之后,可以坚决执行约定 / 148

养育需要学会妥协 / 149

## 育儿新主张:跟随内心,顺其自然 / 150

要按时喂奶吗? / 151

是否应该多抱孩子? / 151

强势可以建立威信吗? / 152

给孩子最大的自由吗? / 152

吃饭一定要专心吗? / 153

育儿不要太精细 / 154

## 第二章 放下对生活习惯的执着

很多父母执着于培养孩子好习惯,如按时刷牙、吃饭、洗澡、入睡、自理能力等等,为了好习惯不惜忽略孩子的感受,仿佛习惯不好孩子就不能优秀了。习惯真的那么重要吗?培养好习惯需要那么着急吗?为了习惯而打骂孩子值得吗?

### 生活习惯可以随性自在些 / 156

生活习惯真的那么重要吗? / 156

### 好习惯培养不用急 / 159

有些习惯,长大了自然会改变的 / 161

放下执着,是快乐的开始 / 161

是习惯重要还是孩子的感受重要? / 162

努力去培养好习惯,对结果顺其自然 / 163

培养习惯要讲究方法 / 164

好习惯,有时只能慢慢等待 / 165

### 是按时入睡还是顺其自然? / 166



## 培养自理能力，但不必太勉强 / 169

对孩子的自理能力不要太执着 / 170

适当培养自理能力还是需要的 / 171

顺其自然地去培养自理能力 / 171

## 培养孩子的独立性，不必着急 / 173

不必急着分床睡 / 173

刚上学，作业不必急着让孩子独立完成 / 175

有时喂饭也无妨 / 177

孩子被欺负了怎么办？ / 177

静等“独立性”花开 / 180

有时需要帮助孩子应对困难 / 180

内心的独立比独立的习惯更重要 / 181

## 不要逼孩子打招呼 / 181

### 第三章 理解、理解、再理解

如果我们能去理解孩子，会发现孩子的所谓“问题”表现可能很正常，没什么，也可能有内在的原因，还可能由父母造成的。所以，为什么要惩罚孩子呢？理解孩子非常重要，理解之后才能宽容孩子，才能接纳孩子，才能改变我们的认知，从而少对孩子发火；找到原因之后才能想办法去帮助孩子。

## 宽容、接纳的基础在于理解 / 183

### 孩子的某些问题表现很正常，没什么 / 184

实例：不要轻易给孩子扣上自私的帽子 / 184

孩子不大度很正常 / 185

孩子有时丢三落四是正常的 / 186

孩子说话不算数有时是正常的 / 187

如何看待孩子的虚荣？ / 188

如何应对孩子说脏话？ / 189