


★ 畅销美国400多万册 ★ 被翻译为16种语言畅销全球 ★

POSITIVE DISCIPLINE

修订版

正面管教



如何不惩罚、
不娇纵地
有效管教孩子

让数百万孩子、父母和老师受益终生的经典之作

自1981年本书第一版出版以来,《正面管教》已经成为管教孩子的“黄金准则”

正面管教是一种既不惩罚也不娇纵的管教孩子的方法……孩子只有在一种和善而坚定的气氛中,才能培养出自律、责任感、合作以及自己解决问题的能力,才能学会使他们受益终生的社会技能和人生技能,才能取得良好的学业成绩……如何运用正面管教方法使孩子获得这种能力,就是这本书的主要内容。

[美]简·尼尔森 (Jane Nelsen) ©著 玉冰©译



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

POSITIVE DISCIPLINE

正面管教

★ 修订版 ★



如何不惩罚、
不娇纵地
有效管教孩子



[美] 简·尼尔森 (Jane Nelsen) © 著

玉冰◎译 刘力◎译校

图书在版编目(CIP)数据

正面管教/(美)尼尔森著;玉冰译.--北京:
北京联合出版公司,2016.7
ISBN 978-7-5502-6851-7

I.①正… II.①尼… ②玉… III.①家庭教育
IV.①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第301132号

Positive Discipline

by Jane Nelsen

Copyright©1981,1987,1996,and 2006 by Jane Nelsen

Simplified Chinese Translation copyright©2016 by BEIJING TIANLUE BOOKS CO.LTD.

This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of
Random House, a division of Penguin Random House LLC

All Rights Reserved.

正面管教

著者:[美]简·尼尔森

译者:玉冰

选题策划:北京天略图书有限公司

责任编辑:王巍

特约编辑:高雪鹏

责任校对:杨娟

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)

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 273千字 787毫米×1092毫米 1/16 21.75印张

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6851-7

定价:38.00元

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

版权所有,侵权必究

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:010-65868687 64243832

译者的话

我为什么要翻译这本书

六年以前，当我和我爱人终于决定应该要孩子的时候，我们都已经进入了不惑之年。经过了几年的思考、探讨，我们有了充分的准备和决心，坚信我们能够无愧于我们未来的孩子，成为他们的理想父母。

因此，从决定要孩子的那一天起，我就开始学习怎样做一个好妈妈。我一头扎进图书馆，一路读下来直到今天，中文的英文的各种养育、教育孩子的书籍，已经以数百本计了。

记得《孩子，把你的手给我》这样说：我们不但要有一颗爱孩子的心，更要懂得如何去爱孩子。就好比我是一名外科医生，拿着手术刀，诚恳地告诉我的病人，“我非常愿意帮助您，尽管我没学到什么技术，但是我充满爱心！来吧，请相信我！”如果您是这位病人，您一定神色大变，从手术台上跳下来就逃走了。

可是，怎样做才能成为一个“懂行”的妈妈呢？从职场彻底退出来后，我一心一意抚养我的两个小宝贝，从怎样喂奶、换尿布学起，跟着孩子成长的脚步，每当孩子们跨入一个崭新的发展

阶段，我就换一批书，给自己补充新的知识。

当孩子们忽然变成了会用“不”来跟我抗衡的小“大人”时，我和孩子们的关系渐渐地绷紧了，而且越绷越紧。这可怎么办？我不得不再次寻求知识的力量。这时，我幸运地接触到了国内目前流行的崭新的教育理念，包括《孩子，把你的手给我》这类优秀的译著；也包括李跃儿、小巫等当代著名儿童心理专家的一系列著作。这些书让我明白了很多道理，我逐渐学会克制自己深入骨髓的传统教育的“本能”，克制自己易怒的脾气，努力把自己修炼成为一个更理性更温和的好妈妈。

可是，要恒定地克制自己的“本能”和脾气，实在是座难以企及的高峰，尤其面对着两个精力旺盛的三、四岁的小男孩。我非常苦恼。我的悟性怎么就这么低！白读了那么些好书，我怎么就没法让自己真正变成更理性更温和的好妈妈，却总像大海的潮汐一样，情绪和脾气跌宕起伏、时高时低呢？

一个很偶然的时机，孩子亲子班的一位好老师推荐给我一本她珍藏了近20年的书——《正面管教》（英文，1987年版）。我读了几章，立即被深深地吸引住了！这本书从心灵深处颠覆着我“本能”的老式教育观念，我很快发现我居然可以不再需要“克制”自己，开始自然而然地“出乎本能”地改变着我和孩子之间的相处模式。孩子也因此变得更配合、更可爱。我如饥似渴地读下去，不知不觉地走入一个豁然开朗的新天地。

这本书不但深入浅出地介绍了许多行之有效的涉及孩子心理、行为、认知、教育等方面的经典理论，使我们能“知其所以然”地明白书中所介绍的正面管教方法，更重要的是，作者集几十年教育研究与实践的体会，特别是她在正面管教方法的推广与培训中收集到的无数个正面管教的成功案例，给我们讲述了一个接一个生动有趣而又发人深省的故事。

针对困扰着大家的众多问题，作者理论联系实际的分析既浅

显易懂而又非常透彻、深刻，可谓触及灵魂，深深地震撼了我。它让我真正懂得了，为什么我过去的很多做法、想法是错误的；更让我清楚地知道了，我今后应该怎样做，才会对孩子、对自己更好。

我情绪和脾气的“潮汐”明显变得越来越平缓了。而且，我不再单纯以自我克制的心态“要求”自己要耐心，而是越来越自然而直觉地、“本能”地耐心。这让我感到非常喜悦并欣慰，因为我的孩子们因此而成长得更健康、更快乐，我们的亲子关系也更亲密、更融洽。更重要的是，我的耐心不是来自于娇惯和纵容，而是来自于对孩子的心态和行为的正确认识，对自己的心态和行为的正确认识，对父母正面引导孩子的方法的正确认识。因此，我相信我的孩子们将来一定能够成长为具有优秀品质的、有益于社会的人。

当我第一次将信将疑地遵照书中的指引，“在纠正孩子的行为之前，先要赢得孩子的心”，以“和善而坚定”的态度，和孩子们一起探讨解决矛盾的好办法时，效果居然是那么的神奇！孩子们居然那么迅速地改变了以往对我抗拒的态度！当我用拥抱表达了我对他们的安慰和爱，当我用语言表达了我对他们的理解，“我知道你很生气很伤心”，当我等他们的愤怒情绪因此迅速平静下来以后，邀请他们和我“一起想些好办法”，这一对不过才三、四岁的小哥俩，居然给出这么多理智的、可行的办法来！更神奇的是，以后每当“战争”要爆发之际，我就拿出当时的“会议纪要”规劝双方克制，其效果有如圣旨！

正是因为这本书对我产生的巨大的正面影响，我无法按捺得住内心一股强烈的冲动和愿望：我要把这本书翻译成中文，让更多的孩子们受益，让更多的父母和老师受益。经过多方了解，我找到了这本书最新版（2006年第三次修订版）的中文版权所有

者——京华出版社^①，要求承担本书的翻译任务。谢谢京华出版社，授权我来翻译这本《正面管教》！这让我心里充满了快乐，为我的祖国的孩子们、父母们、老师们，感到由衷的快乐！愿更多的孩子会像我家小哥俩一样成长在幸福、快乐之中；愿更多的父母和老师像我一样，学会使用有效的、正面的方法管教孩子，让孩子在自信、自立的快乐环境中健康成长，把良好的行为品德、有益的社会技能深深植入孩子的心底；愿更多的家庭因为这本书的帮助，不但能逐步消弭紧张的亲子关系，甚至能消解紧张的家庭关系。

我相信，这本书在中国必将成为一本畅销书。它和另外一些优秀译著，例如《孩子，把你的手给我》，可以说是异曲同工、相得益彰。不过，《正面管教》最触动我的地方，是它令人信服地讲解了家长和老师为什么“必须这么做”的深层蕴涵，以及如何正确解读孩子（也包括我们自己）的错误行为背后的信息，该怎样采取最有效的应对方法。我自己的经历告诉我：理解得越深刻，就会做得越自然、越“本能”、越彻底。

在此，我必须感谢李跃儿教育论坛（www.liyueer.com）的网友们对我热忱而无私的帮助。“龙儿妈”在我最初寻找京华出版社的过程中给予了我很大的帮助。刘力对全文的校对付出了很大的心血。另外，“和和妈”“心远”“达巷党人”“绿袖诺儿”“香如故”“寒江雪”“皮皮妈”等网友们都花费了很多宝贵的时间帮我润色译文。正是在她们的共同努力下，这本书的译文风格才更坚定了“浅显易懂、通俗流畅”的方向。

最后，我还要感谢我爱人为这本书付出的“书外”和“书内”的心血。在我翻译这本书的过程中，他把周末和八小时工作时间以外的时间全部献给了两个孩子，也献给了这本书。在这本

^① 现已改制并更名为“北京联合出版公司”。——编者注

书的翻译和校对完成之后，他又帮我再次从头梳理、润色了一遍，使译文的质量得到了更进一步的提高。我因为有他的支持和鼓励而感到非常的幸运和幸福。我对他的爱和感谢，无以言表。

亲爱的爸爸妈妈们，亲爱的老师们，亲爱的爷爷奶奶们，让我们一起来好好学习这本书，携起手来好好努力，用正确的、正面的、充满了真爱的管教方式，给我们的孩子一个更美好更灿烂的明天吧！

玉 冰

于美国洛杉矶

2008年10月

序言及致谢

正面管教是以阿尔弗雷德·阿德勒和鲁道夫·德雷克斯^①的思想为基础的。我虽然未能有幸成为这两位伟人的学生，但我愿意向那些把阿德勒的方法介绍给我的人们致谢。它改变了我的~~人~~人生，并且极大地改善了我在家里和教室里与孩子们的关系。

我是7个孩子的母亲，现在已经是20个孩子的祖母。很多年以前，那时我还只有5个孩子，其中包括两个十几岁的孩子，我被那些像今天的很多父母体验到的同样的孩子养育问题弄得灰心丧气。我不知道怎么才能让孩子们别再打架、能把玩具收起来、能做他们自己答应要做的家务。我在晚上让他们睡觉时也有问题——进而是早上起床的问题。他们不想进浴缸——然后又不想出来。

每天早晨都痛苦无比，因为如果没有不停的提醒和争斗，似乎就无法让他们出门去上学。在放学之后，就要为做作业、做家

^① 阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler, 1870~1937)，个体心理学的创始人，人本主义心理学的先驱，现代自我心理学之父。鲁道夫·德雷克斯 (Rudolf Dreikurs, 1897~1972)，美国著名儿童心理学家、精神病医生、教育家。——译者注

务接着打仗。我的“锦囊妙计”包括威胁、吼叫和打。这些办法既令我厌恶，也让孩子们厌恶——而且不管用。我为孩子们同样的不良行为一而再、再而三地威胁、吼叫、打。直到有一天，我听到自己又朝孩子大吼“我说了一百遍了，收起你的玩具！”时，我才认识到这一点。我忽然明白了真正的“笨蛋”是谁——肯定不是我的孩子们！多么可笑啊，我要等到重复一百遍才知道自己的方法不管用！而且，我是多么沮丧啊，因为我不知道还能怎么办。

让我更加左右为难的是，我是一名儿童发展专业的大四学生。我读了很多描述我应该为孩子们做哪些美妙事情的书，可是却没有一本书解释如何达到那些崇高的目标。你可以想象，当我在一门新课第一次上课时听到老师介绍阿德勒法时，我是怎样的如释重负！老师说，我们这门课不是要学习很多种新理论，而是要深入透彻地研究阿德勒法，包括帮助孩子停止不当行为的实用技巧，以及教给孩子们自律、负责、合作和解决问题能力的实用技巧。

让我欣喜若狂的是，阿德勒法真的有效！我居然让孩子们之间的打架至少减少了80%。我学会了消除早上和晚上就寝时的争斗，并且在完成家务上得到了孩子们极大的合作！最重要的变化是，我发现我感受到了做妈妈的快乐——大部分时候。

我是如此热心地希望能和别人分享这些理念。我的第一次机会，是给一些父母上课，他们的孩子都遇到了学习、生理以及心理方面的障碍。刚开始时，这些孩子的父母对尝试这些方法有点勉强。他们担心自己的孩子无法学会自律与合作。很多父母不理解孩子们在操纵父母方面是多么巧于心计。这些父母很快就明白了，溺爱而不帮助孩子充分发挥他们的潜能，是对孩子多么大的不尊重。

随后，我被聘为加利福尼亚州鹿林市鹿林学区的心理辅导

员。这个学区的很多父母、老师、心理学专家和学校领导都支持将阿德勒的概念用于增进家庭及学校对孩子们的教育效果。我尤其感谢心理学家约翰·普拉特博士，他是我的顾问，使我受益良多。

约翰·普拉特博士和东·拉松博士（该学区的助理教务总监）成功地获得了联邦政府的拨款，用于阿德勒心理辅导项目的开发。我幸运地被选为这一项目的主管。在联邦政府的项目开发拨款的三年中，这一项目在教父母和老师们改变孩子的不良行为方面取得了巨大成功，以至于成为了“样板项目”，并获得了新的为期三年的政府资助，用于向全加州所有学区推广。我们把项目名称改成了 ACCEPT（Adlerian Counseling Concepts for Encouraging Parents and Teachers，“家长及教师阿德勒心理辅导培训”）。通过这次活动，我有机会和成千上万的父母和老师分享阿德勒的理念。每当我听见那些参加过 ACCEPT 培训的父母和老师们告诉我，他们如何成功地运用了所学到的技巧时，我就兴奋不已。我在其中学到的，远多于我教给他们的。我由衷地感谢那些允许我把他们的事例分享给大家的父母和老师们。

我要特别感谢弗兰克·米德尔在班会方面所作出的贡献。他能够领会并贯彻一项非常重要的原则——在社会环境中，没有秩序也就没有自由。

我要真诚地感谢那些为 ACCEPT 培训作出贡献的专职工作人员。茱蒂·迪克松、苏珊·多荷提、乔治·蒙哥马利、安·普拉特、芭芭拉·斯迈利、玛乔里·斯彼阿克、维姬·泽科尔不知疲倦地工作，一边整理并完善学习材料，一边带领父母学习小组学习。他们都向我提供了很多成功实例，不但有他们自己家里的故事，也包括了他们所带领的学习小组里的故事。

琳·洛特是我特别的好友和同事，在我因为自己的一个孩子尝试毒品而偏离阿德勒原则的时候，她帮助我重新回到了正轨上

来。那时，我已经打算放弃正面管教方法，回到控制和惩罚孩子的老路上去。好在我参加了“北美阿德勒心理协会”（North American Society of Adlerian Psychology）的年会中她主持的一个针对十几岁孩子问题的学习班，我马上就知道了她能帮我回到正轨。我请她和我一起合作一本新书，因为我知道如果什么东西对我有用，那就值得与其他人分享。从那以后，我和她合著了四本书。我个人的成长以及对正面管教的发展和完善都从她那里获益匪浅。

我的孩子们一直是给我鼓励、机会和爱的源泉。当我学习这些概念的时候，特里和吉姆已经十几岁了。肯尼、布拉德利和丽萨分别是7岁、5岁、3岁。在我教父母学习班一段日子后，马克和玛丽才出生。孩子们提供了各种机会激励我不断地学习，而且一次又一次地让我明白了，只有在我有孩子之前，我才觉得自己是专家。

最大的收获来自于对能够增进相互尊重、合作、欢乐和爱的原则和技巧的理解。每当我偏离这本书中的概念的时候，我就会造成混乱。这些事情积极的一面是，只要我回到这些方法和技巧，就不但能够收拾好烂摊子，而且还能让事情变得比以前更好。犯错误实在是学习的大好时机。

多年来，我一直非常幸运，不断有人因为对正面管教的热爱而走入我的生活。我们成立了非盈利的“正面管教协会”（www.posdis.org），培训正面管教资格认证会员、开展研究、举办学习班、提供奖学金、组织观摩示范、支持学校的活动以及保障各个项目的品质。为设立这个组织而作出贡献的人可以列出好几页纸来，我在此谨向所有的工作人员致以我深深的谢意和敬意。

我还要感谢茱蒂·麦克维蒂（医学博士）、麦克·香农（医学博士），以及玛蒂·门罗（哲学博士），感谢他们用自己的宝贵

时间来审阅这个第三次修订版，并提出了许多宝贵的建议。

最后必须提到的是本书的编辑约翰娜·鲍曼。和她一起合作真是一件令人愉快的事情。在我觉得已经做了最好的改进之后，约翰娜仍然提出了很多建议，让这个第三次修订版得到了更进一步的完善。谢谢你，约翰娜。

引言

(第三次修订版)

让我激动不已的是,《正面管教》已经出版发行了25年,并且现在已经被公认为是一部经典。更让我激动的是,我从那么多父母和老师那里听到《正面管教》怎样让他们的家庭和课堂发生了巨大的改善。下面这两条评论是其中的代表:“执教25年之后的今天,我就要退休了。孩子们在这25年中的变化多大啊。然而,《正面管教》帮助我适应了这种变化,从而更好地与孩子们相处,我真想再当25年老师。”“我的孩子并不完美,我也不完美,但我现在真正能够享受到为人父母的快乐了。”

所以,你可能会奇怪,既然这么成功,为什么还要对这本书进行修订呢?原因很简单,在过去的这25年中,我又学到了很多东西。25年来,我有幸在各种研讨会和讲座上和成千上万的父母和老师一起探讨,分享他们的成功,倾听他们的苦恼。我因此知道了哪些方式很有效,哪些需要做些调整,哪些需要特别强调,而且有一些新的想法也需要包括进来。

在第1章,你会看到“有效管教的4个标准”。父母和老师们发现,这些标准有助于理解管教方式之间的区别,以及什么能够给孩子带来长期的积极效果。这4个标准帮助他们消除了对孩

子不尊重的、没有长期效果的错误管教方法。

我有时会疑惑惩罚和娇纵之间的较量是否永远不会停止。似乎很多人都从这两个极端考虑问题。那些认为惩罚有效的人，通常就会惩罚孩子，因为他们认为不惩罚就只能娇纵。那些不相信惩罚的人，常常走向另一个极端，并对孩子过于娇纵。正面管教能够帮助大人们找到一条既不惩罚也不娇纵的中间路线。正面管教倡导的是和善而坚定，并且把有价值的社会技能和人生技能教给孩子。

在这个修订版里，你会发现我们对和善而坚定有更多的强调。父母和老师们似乎对这一概念理解得仍然不到位。部分原因在于他们把和善与坚定看成了非此即彼的两个词。我发现用呼吸来做比喻也许对大家有帮助：如果我们只吸气而不吐气——或者只呼出而不吸入，会怎样？答案显而易见。和善还是坚定，不是什么性命攸关的事情；但和善而坚定却能决定我们对孩子管教的成功与失败。还要知道，当你既和善又坚定时，和善能抵消过于坚定所造成的所有问题（反叛、抗拒、对自尊的挫伤），而坚定则能抵消过于和善所造成的所有问题（娇纵、操纵父母、被宠坏的小淘气鬼、对自尊的挫伤）。

我还更多地介绍了将“积极的暂停”作为一个对大人和孩子都非常有效的生活技能来运用。父母和孩子们发现，用“爬行动物脑”的说法既容易记住，又生动有趣：在发生冲突时，我们会转向受“爬行动物脑”的控制（爬行动物会吃掉自己的幼仔），此时唯一的选择是“战”（权力争夺）或者是“逃”（放弃努力，无法沟通）。所以，我们需要用“积极的暂停”让自己的感觉好起来，并且在亲密和信任（而不是疏远和敌意）的基础上解决问题。

有时候，在我们冷静下来、道歉之后，再运用一个正面管教工具，就更容易做到和善而坚定。因此，在这个修订版中，我更

加强调了能帮助孩子们和大人感觉好起来从而能做得更好的一些“积极的暂停”的重要性。

说到“积极的暂停”，很多大人都很难接受将“暂停”^①作为一个积极体验的想法。他们错误地认为这是对孩子不良行为的“奖赏”。然而，当他们真正理解惩罚和“爬行动物脑”所造成的长期效果时，他们就能看到“积极的暂停”的好处。

专注于解决问题是这个修订版的一个主旨。多年来，我因为一直听到人们关注逻辑后果而深感失望。父母和老师们似乎认为只有两种管教方式可用：逻辑后果和“暂停”。他们的“暂停”是惩罚性的，而逻辑后果往往是经过拙劣伪装的惩罚。大人们要改掉惩罚的积习真的颇费挣扎。

我最受欢迎的一句话是：“我们究竟从哪里得到这么一个荒诞的观念，认定若想要让孩子做得更好，就得先要让他感觉更糟？”在面对这个观念时，父母和老师们能够明白这的确很荒诞；然而，当他们面对孩子的不良行为时，他们仍然会滑入惩罚的旧习。

关注于解决问题来自于我的一次灵感。我有一次旁听一个班会，孩子们在会上对一个课间休息迟到了的学生提出了很多“后果”。我注意到，孩子们建议的“后果”都是惩罚性的。我叫了一个暂停，并且问道：“如果你们关注于解决这一问题的方法，而不是后果，你们认为会出现什么情况？”孩子们立即就“明白”了。随后，他们提出的所有建议都是有助于解决问题的。从此，我开始把“关注于解决问题”的想法推荐给父母和老师们，他们不久就纷纷惊喜地告诉我，家里和班里的权力之争大大减少了。

你在这个修订版中将会看到的另一个重要变化，是我对大人

^① Time-out，原意为体育比赛中的暂停，或工作中的暂停，引申为管教孩子的一种方法。——译者注

们在孩子的很多行为问题中应该承担的责任的强调。在继续说下去之前，我想告诉大家，在写到这一点时，我的最大顾虑是，我不希望这听上去像是指责——我只是希望大家意识到这一点，并承担起责任。也就是说，我一直注意到，让父母和老师们感到沮丧的很多行为难题，是能够改变的，关键是大人要首先改变自己。坦率地说，我已经听腻了大人对孩子们的行为喋喋不休的抱怨。

我开始尽可能温和地问，大人做了什么导致了孩子行为上的问题。在我看来，有些“不良行为”是大人“建立”起来的。例如，当父母和老师们发号施令时，有多少孩子“反叛”啊。同样是这些孩子，如果大人换种做法，他们就会非常愿意合作，比如让孩子们在家庭会议或班会上参与解决问题；或者帮助这些孩子建立起自己的日常惯例，然后问他们：“咱们达成一致的是什么？”或者“你现在该做什么了？”当然，这不会对每一种情形都管用；这就是为什么要有那么多正面管教工具的原因。

“你的性格对孩子性格的影响”是全新的一章，有助于大人们理解自己性格中的优点和缺点会对孩子造成什么影响。许多人意识不到，以自己孩童时代所作出的决定为基础形成的性格，此时正在影响着自己的孩子。这一章的内容能让我们了解，在孩子形成其性格的过程中，如何克服那些使孩子做出错误决定的行为。我要再说一次，这不是用来给人贴标签、作评价的，也不是用来责备人的。意识到问题所在，才能做出改变。

在过去的25年里，孩子的养育方式已经发生了很多变化。一个大变化就是越来越多的父亲参加我的讲座和学习班——并且更多地承担养育孩子的责任。有些变化（比如物质至上以及“超级父母”）能够得到纠正，如果父母们注意我们在《正面管教》中一贯提倡的一些建议的话，比如下面的做法会对孩子造成多么大的伤害——替孩子做本该他们自己做的事、对孩子过度保护、给