

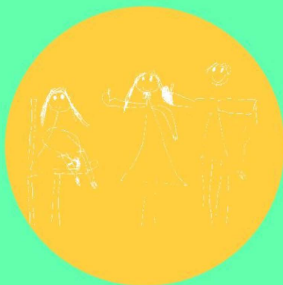
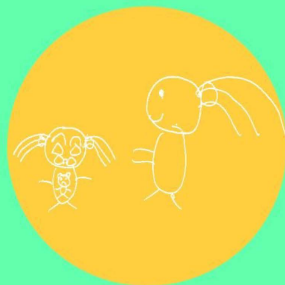
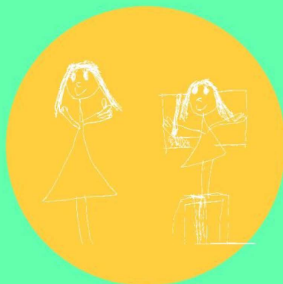
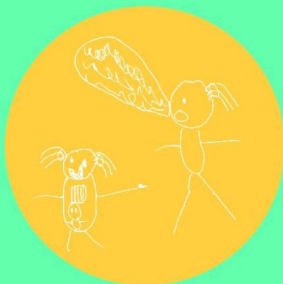
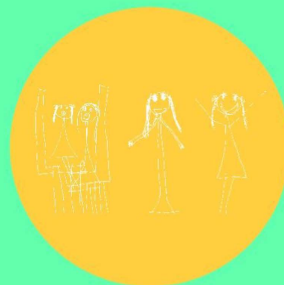
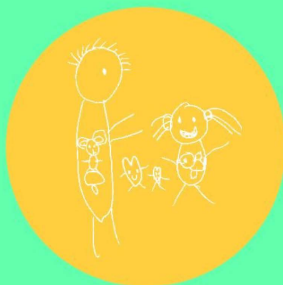
培 养 自 律 体 谅 拥 有 强 大 内 心 的 孩 子

行之有效的正面管教工具

中国新知家庭受益最多效果最显著的12个正面管教工具

国内访问量最高（3700万）育儿博客“混血小美”博主 甄颖  主编

正面管教创始人简·尼尔森做序推荐



广东省出版集团

全国优秀出版社

全国百佳图书出版单位

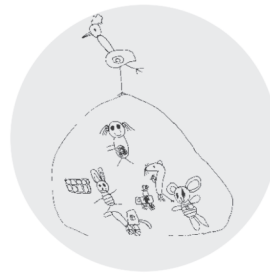


广东教育出版社

行之有效的正面管教工具

甄颖 主编

小蚂蚁出品



广东省出版集团

全国优秀出版社

全国百佳图书出版单位



广东教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

行之有效的正面管教工具 / 甄颖主编. — 广州 : 广东教育出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5548-0253-3

I . ①行… II . ①甄… III . ①家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 099043 号



责任编辑 : 三川玲 丘雪莹
责任技编 : 吴伟腾
前期编辑 : 王 欣 饭小猫
章扉插图 : 甄小美 白羽梵
美术设计 : 柳国雄
内文制作 : 百朗文化

广东教育出版社出版发行
(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码 : 510075

网址 : <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广州市岭美彩印有限公司印刷

(广州市荔湾区花地大道南南海南工商贸易区 A 栋)

889 毫米 × 1194 毫米 24 开本 12 印张 240 000 字

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 11 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5548-0253-3

定价 : 28.00 元

质量监督电话 : 020-87613102 购书咨询电话 : 020-87621848



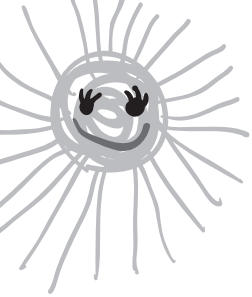
推荐序

“正面管教”改变了我的生活

简·尼尔森博士

我是简·尼尔森，美国“正面管教”体系的两位创始人之一。更重要也是更幸运的，我是7个孩子的妈妈，22个孩子的祖母，和2个孩子的曾祖母。作为母亲，我经历了不少成功和失败，这些经历促使我将人生30多年投入在育儿事业上，希望帮助其他父母。我很幸运，有一群非常出色的教育者团队，我们共同努力，推动“正面管教”体系的发展和完善，这个革命性的体系，已经帮助了数以万计的家长和孩子，给他们的生活带来积极变化。

2010年起，在中国，“正面管教”得到了一些家长教育行业先锋者的接纳和喜爱，“正面管教”的影响在中国迅速扩大。迄今为止，据我所知，中国已经有18个城市开展了“正面管教家长课堂”，已经有上千位家长从“正面管教家长课堂”毕业。Elly（甄颖）是中国第二位获得美国“正面管教”资质的家长讲师。2011年12月初，我收到Elly的答卷论文（Answer Sheet），我的心立刻被打动了。我从未见过这位妈妈，她住在1万2千多公里以外一个文化完全不同的国度里，但是，她“得到”了！她不仅熟练“正面管教”工具方法，更深刻理解这个体系的核心内容和价值观。



从那以后，我和 Elly 的交往越来越频繁。2012 年，我有幸邀请 Elly 到我加州的家中，我俩相处得十分愉快。她做出的一项又一项成绩让我印象深刻，也深受鼓舞。Elly 成功地通过“正面管教”向很多受到困惑、面临育儿挑战的家长们，提供了行之有效并且触动他们内心的解决方法。这本书中由 18 位妈妈分享的 53 个故事，正是 Elly 为“正面管教”在中国发展，作出的一项重要成绩。

中国新一代的家长面临着特殊的育儿挑战，爸爸妈妈和祖父祖母们，对唯一的孩子投入更多的爱、关注和精力。然而新一代的父母，尤其是妈妈们，常陷入两难的境地：又要顾及祖父母们的方式，又要在和伴侣不同意见时找到平衡，还要照顾孩子的需要。除了家庭的养育压力，家长们还要努力为孩子提供一流的教育和物质环境，这使得两代家长间容易为“给孩子提供最好的”而产生矛盾。当今的新一代父母知道：我们不喜欢传统的“旧方式”，我们不想用命令、惩罚、强制顺从等方式来抚养孩子。然而，不这样做，我们要怎样做？尽管很多新理念、新方式看起来不错，但将这些全新的育儿方式付诸我们中国家长的日常生活，着实不太容易了。

我相信，你会很受鼓舞地知道：美国的家长们也为同样的情况纠结。我相信，拒绝旧方式、接纳新方式，是全世界存在的普遍经历。我们都想为自己的下一代和下一代提供最好的，也但想清楚地知道具体怎么做。我们很多人小时候被家长吼过、打过屁股、惩罚过、命令过：“照我说的做！”当我们成为父母，我们决定：不用那样的方式养育孩子。但我们又有了新的困惑：不那样，要怎样？

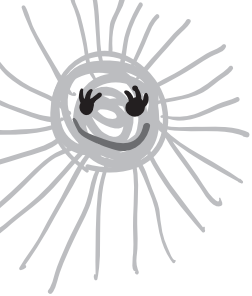
上大学时，我决定专攻“儿童发展和家庭关系”专业。很幸运，我的一位教授向我介绍了阿德勒和德雷克斯这两位大师。教授说：“我们不是要学习很多不同人的理论，而是学习怎样将这两位伟大心理学家的理论，应用到日常生活中，从而让孩子学会自律、责任、合作和解决问题。”教授的话听起来很棒！我的实际学习却不容易，我经历了很多将理论转化为有效实践的困难，犯了不少错误。但我不断学习，学到了更



多知识和经验。然后，我开始把我自己学到的教给别人。最后的成果，就是我的第一本书：《正面管教》。

30多年来，我在上百个地方，教过成千上万的家长。30多年的经历证明，“正面管教”能够帮助家长！这个体系为了帮助家长而设计，进而，家长可以帮助自己的孩子成为有责任感、懂得尊重、有能力解决问题的社会公民。这个体系关注接纳、认可、鼓励、个人内在力量的成长和价值观培养，通过很多行之有效的工具方法得到实现。这个体系能将让身心俱疲的育儿过程，转化为家长和孩子都放松、享受的美好过程。即使犯错，也没关系，错误是学习的好机会——这也是正面管教的核心理念之一。

当家长学会倾听、辨别接纳自己的情绪、安抚自己、有效沟通、暂停冷静、休息补充精力，以及用新方法解决问题并得到良好的长期影响，那么不仅仅是孩子，每位家长及整个家庭都会受益。数不清有多少家长跟我说：“正面管教改变了我的生活！”



我很荣幸并感恩，能帮助这么多家长促进生活的新发现、新改变。

我希望你喜欢这本书，享受这些由和你一样的普通家长们分享的故事。他们的亲身故事，能够鼓励我们自己、我们的家人和我们的孩子，接受改变。让我们一起打开眼睛、打开心灵，开始阅读吧！

“正面管教”体系创始人

婚姻、家庭和儿童心理咨询师

旧金山大学教育心理学博士

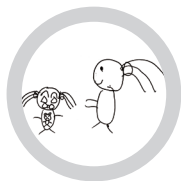

Jane Nelsen, Ed.D, MFT

写于美国加利福尼亚州圣迭戈市

2013年4月15日

目录

合上“大脑盖子”的方法 I



与心沟通，让爱相容的拥抱 I

拥抱我们的孩子吧，不仅在幸福甜蜜时，和孩子拥抱；也要在我们生气、烦躁时，和孩子拥抱，让“拥抱的力量”，把我们的“大脑盖子”合起来，让“拥抱的力量”，帮助我们控制怒气。不论什么力量，都没有爱的力量强大。再深的伤痛，再多的不满，都能通过爱的行为化解。

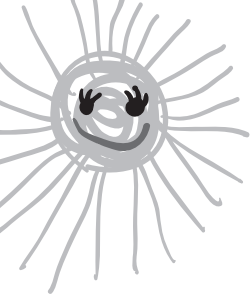
爸爸和女儿亲密起来 3 / 不再责怪别人 7 / 抱抱气头上的老公 11



共情让我们与孩子心连心 15

当我们能够通过接纳并说出情绪的方式，对孩子、对自己“情绪诚实”时，我们就创造了“情绪安全”的环境。孩子和大人都会觉得“可以自由地做自己”。当那个真实的我们被接受后，我们就会产生强烈的内心安全感。

大街上闹觉 17 / 不愿进洗澡房 23 / 抢夺爸爸的搂抱 26 / 出乎意料 轻松拔牙 29 / “赖床大战”不再可怕 34 / 两个孩子打架 38



让“正面语言”成为孩子的“母语” 45

孩子从小受到正面引导，把正面管教的思维和语言教给孩子，孩子就会养成正面思维惯式，说出正面语言。大人用清楚而具体的语言表达，有条件的许可，用孩子明白的暗号或手势代替说话，因为说话并不是我们唯一的交流方式，常常说话是最无效的方式。

宝宝在操场上“游泳” 47 / 不再影响大人打电话 52 / 不再随便插嘴 55 / 委屈的孩子说出心里话 61



可以迅速安抚情绪的积极暂停 67

当“错误”发生时，如果孩子收到的信息是“指责和否定”，那他们就会本能地“逃避和辩解”，而不是客观平静地面对和解决问题。我们要给孩子创造这样一个“情绪安全”的环境，帮助他们关注问题本身，寻找最好的解决方法，当负面情绪产生的时候，还要引导孩子学会接纳和疏导它，并练习如何用正面语言来表达。

即将爆发的怒气在“狗狗公园”熄灭 69 / 洗澡结束“仪式” 73 / 疲惫的妈妈控制不住情绪了 76



关注解决方法的选择轮 79

孩子天生情绪诚实，他们只会用天生的方式表达，就像最单纯最本质的小动物一样。家长的责任，就是用孩子接受的方式，引导孩子学会

理智思考和理智行为。选项是孩子和大人都能接受的。从生活中我们一直对孩子抓得很紧的事情上，试试看从给孩子可行的选择开始，慢慢地拓宽孩子的成长之路。对孩子说：“你来决定。”

牵着妈妈不放手的小客人 81 / 和爸爸玩过头 86 / 工作时孩子不再缠妈妈 90 / 女儿的“选择轮”平息了我的怒气 94 / 威威不高兴的时候有“选择轮”帮忙 98



建立成就感和归属感的惯例表 103

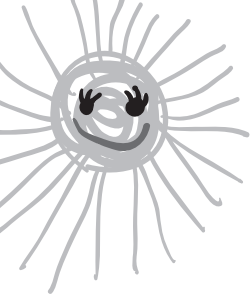
“孩子需要并渴望明确的生活规律，因为规律给孩子安全感，帮助他们发展自律的性格。人类会惧怕很多事情。未知，最容易让人产生担心和恐惧。”“惯例表”，能够一目了然地让孩子、让家长知道接下来要发生什么事情。这样的“可预知”，能给大家都带来很踏实的安全感。

两岁威威不准妈妈上班 105 / 小美自己管好了洗澡时间 110



建立独立思考能力的启发式提问 117

提问，表面是家长引导孩子发展独立思考的能力，引导孩子找到解决方法。但背后，是家长将解决方法，也就是事态发展的走向，交给孩子。有效的提问，需要家长的问题具体、清晰，越小越好。通过“具体、清晰的正面语言”、“选择”等，打下基础，让孩子渐渐培养出理智、独立的思考能力和习惯。



妈妈，我想像你一样 119 / 起床“麻烦”化为“甜蜜” 123

向孩子承认错误的 4 个 R 127

没有人能够始终保持理智、冷静、耐心。只要是人，就会有发脾气的时候，而妈妈这个“职业”，更要常常面对自己发脾气时刻。但我们都希望自己能够不对孩子发脾气，或尽量少发脾气。因为我们知道，自己的脾气会对孩子造成情感伤害。我们爱孩子，我们不愿用任何方式伤害孩子。

小恶魔变小天使 129 / 姐姐打弟弟 134 / 即使发脾气，你也是我最好最好的妈妈 138 / 4 岁的孩子自己剪头发姥爷不管 143



表达内心世界的“我”句式 151

孩子不像我们想象的那么脆弱，孩子更愿意听到实话。好妈妈，不是让孩子一直高兴的妈妈，那是取悦孩子。好妈妈，能够帮助孩子理智面对生活中的起起伏伏，不仅能够面对正面情绪，也能够面对负面情绪，还能发展出解决问题的能力。

生了一晚上气 153 / 让孩子了解妈妈 159 / 哼唧 164 / 校车安全带 167 / 跟孩子诚实谈情绪 175



赢得孩子的 7 个步骤 181

“一同解决问题的七个步骤”是个非常好用的工具，能够使问题的当事人在安全、心平气和的环境里，敞开心扉，有效交流。这七个步骤看起来复杂，其实只是一场简单的对话，一次坦诚的沟通。只要家长心里有“尊重”。

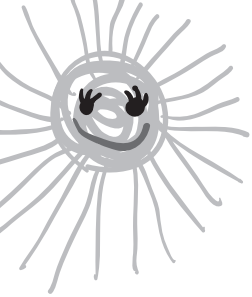
也可以这样打招呼 184 / 妈妈和威威的磨合期 189 / 睡醒看不到妈妈——大哭大闹 194 / 脚丫踢到爸爸脸上 198 / 和婆婆冷战 203



培养孩子自信的“鼓励” 207

不论是成功还是挫折，孩子才是主角，家长不是。我们放下自己的感受，去体会孩子的感受。通过自己的细心观察，指出孩子值得鼓励和表扬的事实，就是让孩子“做主角”。渐渐地，孩子不但能够在成绩面前保持理智，也能冷静面对失败，发展出真正的自信，踏踏实实做自己人生的“主角”。

应对乱弹琴，老师有新招 209 / 用鼓励纠正孩子的错误 214 / 从洗头发到清理猫砂 217



让孩子学会承担后果的“自然结果” 221

自然结果，是带着爱放手，让孩子自然自由地成长。当我们看到孩子摔跤、犯错、受伤时，我们的天性促使我们冲上去保护孩子。可是，我们也要提醒自己：他能自己站起来！当他需要我的安慰时，我一定在他身边。当他不需要时，我要退出，我要放手。

穿睡裤出门，尊重孩子的选择 223 / 宝宝爱喝洗澡水 228 / 橡皮泥不见了 233 / 故意尿在地上 238 / 甄小美吃猫粮 242



附录：孩子天生就会正面管教 245

正面管教，能让孩子明白：父母发脾气也不会对他真正造成伤害。他不但不用怕，还有能力有智慧接纳父母发脾气；最后，他还能用自己的力量安慰父母。孩子们不需要学习正面管教，他们天生就会。因为正面管教符合孩子们善良的天性。

我的“正面管教小老师” 247 / Coco 的“正面管教周记” 249 / 女儿让我泪崩 253 / 妈妈，你需要拥抱吗？ 256 / “西天取经组合” 259 / Terrence 的正面语言 261

致谢 262

好评如潮 265

合上“大脑盖子”的方法

甄颖

我们新一代家长很幸运，现在的育儿领域里，有那么多流派、那么多知识、那么多信息，可以供我们学习。同时，我们也很容易迷惑，面对那么多信息，哪个适合我的孩子和家庭的情况？这个体系说：孩子哭的时候不要马上抱起来；那个体系说：孩子哭的时候要立刻抱起来，以满足孩子的心理需要，让孩子有安全感。我们怎么选？

每一种，都有道理，也有不足。这个世界上，没有完美的育儿方法。

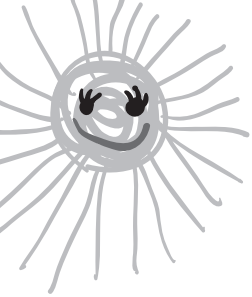
适合自己的，就是完美的。

从我的跨国婚姻开始，我一直在博客上记录自己的结婚、怀孕、生育的过程，这些中西结合，带有我独立思考的育儿文章得到了妈妈们的极大欢迎，我很快成为新浪育儿博客最受欢迎的博主，点击率达 3700 万。这些文章后来结集成书，那就是《和小美在一起》。

我一直对育儿方法如饥似渴，看了国内外很多家庭教育的书籍。最后，是“正面管教”教育体系打动了我，甚至改变了我的 人生。

我们先来分享一个“大脑盖子”的游戏。

将你的手掌伸开起来，拇指放在手心里。



拇指的部分被称为“中脑”，也可以叫“动物脑”。它掌管人类的动物本能，例如饿了吃饭、渴了喝水、受到攻击反击或逃跑等。

将手掌合起来，握成拳头。你的拳头代表大脑皮层，指尖接触手掌的部分（即指甲前后的部分），是前脑皮层，也可以叫“理智脑”，是唯一进行人脑思考的部分——情绪控制、人际关系控制、人际交往的灵活性、直觉、社会系统认知、自我意识、不被恐惧担心控制、理智、道德，还有很多。

当你生气时，你的“大脑盖子”打开了，“动物脑”露出来，你的行为就会成为“动物脑主导”，如不理智、情绪化等等。

我们无法要求自己和别人不再打开“大脑盖子”，这是不可能的。所有人的“大脑盖子”都会时不时打开。

但我们可以找到一些智慧，一些自我平静的方法，让“大脑盖子”合起来，并传授给我们的孩子。

正面管教提供的，是一系列合上“大脑盖子”的方法。

正面管教是否成功，有如下五个标准：

1. 温和与坚定并行；
2. 有助于孩子感受到归属感和价值感；
3. 长期有效；
4. 能教给孩子有价值的感知力社会生活技能（对个人能力的感知力、对自己在重要关系的感知力、对自己在生活中的力量的感知力、内省能力强、人际沟通能力强、整体把握能力强、判断能力强）；
5. 能培养孩子的良好品格。（尊重他人、关心他人、善于解决问题、敢于承担责任、乐于贡献、愿意合作）。

我们可以看到，这五个标准，能够打动所有具有现代育儿意识的家长，当然，也包括我。除了阅读《正面管教》的英文原著，我学习了“正面管教”远程培训课程，2011年冬天，开始了我的实习“正面管教家长课堂”，同时根据授课和生活中的实践，开始完成论文答卷。那年生日那天，我收到了简·尼尔森和琳·洛特亲自发给我的邮件——不但我的论文答卷通过，取得家长讲师资质，两位创始人还对我的论文答卷分别做了非常详细的点评。后来，2012年，我去美国接受了两次深化培训，成为创始人简·尼尔森亲自指导的中国讲师。

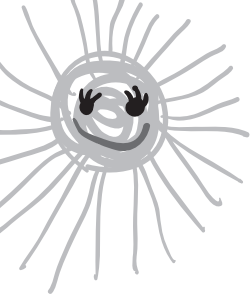
我们惊喜地看到，越来越多妈妈加入“正面管教”课程中来。开始，“正面管教”家长课堂的家长来自上海、深圳、北京本地。渐渐地，越来越多家长从邻近城市，甚至其他省份涌来。很多家长为了每周一次三个小时的课程，在路上往返六个小时；还有的家长，专门带着孩子和丈夫，从外省到深圳短住一个月，以参加“正面管教家长课堂”。这些家长以妈妈为主，也有爸爸、外婆、小姨、准备怀孕的妻子，以及幼儿园的未婚教师等。

他们从“正面管教家长课堂”学到了解决孩子挑战的有效办法，帮助孩子建立自律习惯的正确方式，引导孩子性格积极成长的宽松途径，也得到了源源不断的正面能量。

最为感动的是，妈妈们还将这些美国洋方法接了中国“地气”，她们把使用过程中的疑惑和思考，写成了一篇篇的文章，希望给更多的妈妈看到。这本书里面，是我们从数百篇文章中，精心挑选出来的。

书中的妈妈，面对故事中那些挑战时，尽自己最大努力，力图通过尊重孩子也尊重自己的方法，化解挑战，并培养孩子的好品质。我们都希望把自己拥有的、最好的“gift”（礼物，也是特质），不论是物质还是性格，给予我们的孩子。

每一种方法，都有道理，也有不足。这个世界上，没有完美的家长。



故事中的挑战时刻已经过去了，但我们的学习没有停止。每天，我们都在通过生活中琐琐碎碎的事情，探索适合自己的育儿方式。学习的心，就是我们能给孩子的第一件“gift”。

我的点评，也不完美，但都发自内心。发自我对正面管教的热爱，对每位家长的尊重和感激，发自我对孩子的爱。完美地接受自己的不完美，给自己耐心、毅力和爱。这是我能给“正面管教家长课堂”上每位家长的第一件“gift”。

这本书，不是要教给家长完美的育儿方式，而是希望看书的家长，通过一个个实例和我诚恳的点评，得到启发，找到适合自己的方法，对自己对孩子，更有希望，更有信心。吸取你喜欢的，留下你不喜欢的。正面管教，最先受益的是家长，最终受益的是孩子；从让自己受益开始，哪怕只有一点点。

我将这本“正面管教实例集”献给你，鼓励你和书中的18位妈妈一样，“站起来”——为了孩子，开始改变自己。你会发现，你不但找到了解决孩子日常挑战的有效方法，找到了引导孩子自信、自律，拥有强大内心力量的成长途径，还提高了自己的内心和自信。你会发现，你的生活悄然发生了很多正面改变！

谢谢你们这些不畏惧、愿意改善自己的家长，谢谢你们的学习，让孩子们的未来更美好。

正面管教体系共有几十种工具方法，这是我从2011年11月在深圳教“正面管教家长课堂”一年多以来，收集到的工具使用经历文章，共涉及12个工具。这些是“正面管教工具箱”中的一部分。我相信还有家长使用着更多工具，但没有成文。这是我们的第一本书，我和写文章的、看文章的家长们，都期待更多分享，更多故事，更多书籍。