

孩子为什么 会这样

高效能父母学
专家教你一招解决
80%
的教养问题

李显文——著

25年亲子职业咨询经验，协助千百位华人父母解决教养难题

二胎时代来临，养两个孩子会更累？
高效能父母都会看这本书！

养儿育女是世上最辛苦也最幸福的事！但在“教养”这条路上，每个父母都曾遭遇这样的挫败：
孩子怎么讲不听、教不会？孩子为什么会这样？

风靡世界 50 年，43 个国家的父母效能训练

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

孩子为什么会这样



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子为什么会这样/李显文著. —合肥: 安徽文艺出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5396-5759-2

I. ①孩… 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107973号

引进图书合同登记号: 12161594

本书原出版者为台湾野人文化股份有限公司, 中文原书名为《孩子为什么会这样》, 由四川一览文化传播广告有限公司代理, 授权安徽文艺出版社出版中文简体字版于中国大陆地区独家发行。

出版人: 朱寒冬

策 划: 千喜鹤文化

责任编辑: 张妍妍

封面设计: 黄育苹

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址: 合肥市翡翠路1118号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551)63533889

印 制: 北京慧美印刷有限公司 (010)61723683

开 本: 710×1010 1/16 印张: 19.75 字数: 300千字

版 次: 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

定 价: 49.80元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究



李显文

具有 15 年亲子职业咨询经验，协助
千百位华人父母解决教养难题

台湾辅仁大学企业管理系毕业，具有 17 年咨询辅导经验。历任：吉隆坡关怀辅导中心、怡保心灯辅导中心咨商协助员，现任“父母效能系统训练课程”资深领导员。

1997 年开始电话咨询工作；1999 年开始带领父母效能训练课程；2009 年起在中国台湾大台北地区松山、新生、仁爱、文湖、实践、公馆、明伦等 10 多所小学的读书会、老师或志工妈妈团，以及新意象美术教室、锲而生态读书会、妈妈 play 教室、关心幼儿美语教室等团体，进行父母效能课程、父母成长课程、老师辅导课程及亲职讲座的工作。另著有《高效能父母学》。



策 划：千喜鹤文化
责任编辑：张妍妍
封面设计：黄育苹
封面绘图：拉 她
封面制作：999工作室

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



自我提醒随身卡

孩子的不当行为一再出现或者无法纠正时，建议父母先冷静下来，这样，才不会因冲动而做出不恰当的管教，并依循以下“教养五大步骤”自我提醒，任何教养问题都可以适当地处理好哦！

**父母别想太多！
当孩子做出不当行为时，
高效能父母这样自我提醒：**

Step 1

判断孩子的 行为目的

先冷静想想

我现在的感受是什么？

告诉自己

这是孩子的婴儿自我在作祟！



Step 2

处理父母的情绪

先冷静想想

在气头上教训孩子，
只会刺激他的婴儿自我更强大！

提醒自己

孩子做错事是正常的！
接受他！别苛责他！



Step 3

判断问题 所有权

**别急着把责任揽在身上，
先判断到底是谁的问题！
孩子的问题，就还给孩子吧！
焦虑只会更糟糕！**

- 孩子的行为影响到了我或其他人吗？
- 孩子的行为有危险性吗？
- 孩子的行为，对他本身的健康有损害吗？

→ **上述三项有其一，才是父母
真正该负责的问题！**

Step 4

选择处理策略 并执行教养动作

这是孩子的问题

- 我只要“反映倾听”从旁协助就好！
- 可采用“自然行为结果法”——放手让孩子做决定，让他体验行为的后果。

这是父母的问题

- 运用“我的讯息”，让孩子知道我的感受！
- 可采用“合理行为结果法”——让孩子自己做选择，监督他负起责任。
- 这是亲子共有的问题，采用亲子双赢策略，和孩子约法三章！

Step 5

随时赞赏、肯定 孩子的正面行为

切记！

不要利用赞赏、肯定
来控制孩子的行为表现。
要想改善孩子的问题，
他一有进步，就要赞赏他！
这样他会做得更好！



目录

- 〔推荐〕 孩子为什么会这样? 001
- 〔推荐〕 一起成为高效能父母吧! 003
- 〔作者序〕 搞懂孩子为什么会这样, 教养一点也不难! 006

Part 1

孩子讲不听、打不怕, 为什么会这样? 021

孩子令人头痛的行为, 99%是婴儿自我惹的祸! 022

教养应用题 1 为什么一到睡觉时间, 孩子就“毛病”一大堆? 022

高效能教养分析 婴儿自我总是为了反抗而反抗 023

高效能教养分析 其实父母面对的是两个孩子——婴儿自我与成熟自我 024

高效能教养分析 先退却婴儿自我, 再教养成熟自我 024

Box 了解婴儿自我与成熟自我 / 婴儿自我VS成熟自我 026

教养应用题 2 孩子讲不听, 让父母愈教愈生气 029

高效能教养分析 亲子共处时, 双方婴儿自我最容易茁壮! 030

教养应用题 3 为什么孩子总是和我唱反调? 031

高效能教养分析 孩子和父母唱反调, 是为了凸显自己的重要性 032

婴儿自我到底想要什么？

父母总是想太多，孩子想要的只是“别人的关注” 034

教养应用题 4 早就预知的结果，怎么说都不听 034

高效能教养分析 因被忽视而有危机感，婴儿自我一定要赢回注意！ 035

教养应用题 5 兄弟整天吵不完，父母打骂都没用 036

高效能教养分析 不要搞错教养的真正对象 038

高效能教养分析 第一时间纠正“婴儿自我”，等于鼓励孩子的负面行为 039

面对孩子强大婴儿自我，应该怎么做？ 040

教养应用题 6 孩子每天写功课，挫折、情绪一大堆 040

同理接纳 第一步 告诉自己：婴儿自我会有情绪与反应是正常的 043

同理接纳 第二步 站在孩子的高度，理解他的情绪与行为 044

同理接纳 第三步 真正的同理接纳是全盘接受并让孩子知道 048

同理接纳 第四步 四个句型，让同理接纳变成父母的反射行为 050

别让同理接纳变成孩子操控父母的武器 056

教养应用题 7 一坐安全座椅，总是哭闹不休 056

高效能教养分析 小心! 你的回应会让孩子再次吵闹 058

高效能教养分析 负面情绪反复出现, 父母不胜其扰?

——暂停同理接纳, 给孩子空间更有效 060

高效能教养分析 别让孩子觉得父母该为他的坏心情负责 062

正确应对婴儿自我: 同理接纳→给予空间→亲子分离 064

教养应用题 8 孩子玩不到手机, 就化身小恶魔 064

高效能教养分析 不带负面情绪, 做好亲子分离 066

高效能教养分析 试着暂时不当父母, 只是孩子倚靠的维尼熊! 067

高效能教养分析 管教要挑对时机, 才能事半功倍! 069

Part 2

正确面对婴儿自我 071

实践“高效能父母学”, 亲子互动更美好

同理接纳做得好, 搞定80%教养问题 072

教养解答题 1 为什么一到睡觉时间, 孩子就“毛病”一大堆? 073

理解孩子的婴儿自我 “为什么我一定得睡觉而你们却可以开心聊天?” 073



正确面对婴儿自我 同理接纳孩子的情绪, 忽视孩子的滋事行为! 075

高效能父母这样做 教养五大步骤 076

Step1 判断孩子的行为目的→决定应该忽视, 还是亲子分离?

Step2 处理父母的情绪→才能理性执行高效能教养

Step3 判断问题所有权→属于亲子

Step4 选择处理策略并执行教养动作→教养孩子的成熟自我

Step5 随时赞赏、肯定孩子的正面行为→让孩子的成熟自我更茁壮

Box 高效能父母学专家看问题/四项建议, 让孩子乖乖睡觉 087

教养解答题 2 孩子讲不听, 让父母愈教愈生气 092

理解孩子的婴儿自我 “为什么我做不到? 真讨厌! 气死人!” 092

正确面对婴儿自我 不要刺激婴儿自我, 先同理接纳孩子的情绪 094

高效能父母这样做 管教的关键——判断问题所有权 095

高效能父母这样做 先协助孩子释放负面情绪, 再鼓励他面对问题、承担责任 101

教养解答题 3 为什么孩子总是和我唱反调? 104

理解孩子的婴儿自我 “我可不想面对选择压力, 只想别人来揣摩我的心意!” 104

正确面对婴儿自我 父母要有弹性, 有时坚持, 有时却需要改变 105

高效能父母这样做 区分状况,判断问题属于谁 107

高效能父母这样做 从只会找孩子的碴,改为去看孩子的好 115

顺应孩子的选择,让他学到教训、学会自我负责 117

教养解答题 4 早就预知的结果,怎么说都不听 117

理解孩子的婴儿自我 “我就是要坚持己见,你只能听我的!” 117

正确面对婴儿自我 父母越想改变孩子,孩子越不会轻言妥协 118

高效能父母这样做 让孩子做决定并为自己的选择负责 119

高效能父母这样做 切勿利用赞赏、肯定来控制孩子的表现 125

教养解答题 5 兄弟整天吵不完,父母打骂都没用 126

理解孩子的婴儿自我 “不能让爸妈只关心哥哥,我也要……” 126

正确面对婴儿自我 为什么孩子宁愿挨骂,也不愿意乖一点? 127

高效能父母这样做 无法判定问题属于谁,都先判为孩子的问题 129

高效能父母这样做 “有你真好!”教孩子了解手足的珍贵 137

反映倾听孩子的感受,让他学会情绪管理 139

教养解答题 6 孩子每天写功课,挫折、情绪一大堆 139



理解孩子的婴儿自我 “掌控不了功课，但能掌控住妈妈也很好！” 139

正确面对婴儿自我 别被孩子的负面情绪绑架 140

高效能父母这样做 从旁协助，但要让孩子做自己的主人 141

高效能父母这样做 赞赏、肯定孩子的正面行为，扭转他的负面感受 150

Box 高效能父母学专家看问题 / 结束做功课的时间才是重点！ 152

善用同理接纳、忽视、不回应、亲子分离……

让孩子学会“虽然不喜欢，还是要去做” 156

教养解答题 7 一坐安全座椅，总是哭闹不休 156

理解孩子的婴儿自我 “这次哭闹达到目的，下次就继续这样做！” 156

正确面对婴儿自我 同理接纳、忽视、不回应、亲子分离…… 157

高效能父母这样做 先消退婴儿自我，再教养成熟自我 158

高效能父母这样做 保持心情正能量，观察并肯定孩子 162

Box 高效能父母学专家看问题 / 动动脑！和孩子在车上玩益智小游戏 165

不和婴儿自我讲道理，让孩子学会接受“被拒绝”！ 167

教养解答题 8 孩子玩不到手机，就化身小恶魔 167

理解孩子的婴儿自我 “我就是要这个！我就是要把你绑在我身边！” 167

