

FEICHANG GULI
ZHENGMIAN GUANJIAO JEMIA

非常鼓励

——正面管教解码

蒋玉燕
编著



这本书通过通俗的语言，真实的情境故事，让大家领悟正面管教的道和术
相信读了这本书的朋友，一定会爱上正面管教
因为正面管教这种非常规的鼓励策略和方法，会帮助您轻松地赢得孩子的合作
正面管教根本特点是不骄纵不惩罚
力求提升孩子的归属感和价值感，被誉为教育孩子的“黄金准则”



宁波出版社
Ningbo Publishing House

非常鼓励——正面管教解码

蒋玉燕编著

宁波出版社

图书在版编目(CIP)数据

非常鼓励:正面管教解码 / 蒋玉燕编著. —宁波:宁波出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5526-2216-4

I. ①非… II. ①蒋… III. ①教育方法 IV. ①G4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 321715 号

非常鼓励

——正面管教解码

-
- | | |
|------|---|
| 编 著 | 蒋玉燕 |
| 责任编辑 | 王松见 |
| 责任校对 | 叶呈圆 |
| 责任审读 | 朱璐艳 |
| 装帧设计 | 吉祥文化 |
| 出版发行 | 宁波出版社(宁波市甬江大道1号宁波书城8号楼6楼 315040) |
| 网 址 | http://www.nbcbs.com |
| 联系电话 | 0574-87287264(编辑部) 87242865、87279895(发行部) |
| 印 刷 | 浙江开源印刷有限公司 |
| 开 本 | 787mm×1092mm 1/16 |
| 印张字数 | 7.25 印张 155 千字 |
| 版次印次 | 2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-5526-2216-4 |
| 定 价 | 20.00 元 |
-

版权所有 侵权必究

前 言

当我读完美国心理学家简·尼尔森所著的教育经典《正面管教》以及“正面管教”系列书籍后,最大的收获是:对鼓励概念有了全新的理解。为了将“正面管教”意义上的鼓励与常规鼓励相区别,我称之为“非常鼓励”。

“非常鼓励”的“非常”之处表现在两个方面:

一是鼓励的使用范围比常规鼓励更为广泛

从常规鼓励的角度来看,遭遇困难、失败、挫折和缺乏信心的孩子需要鼓励,行为表现良好的孩子应该鼓励。而“非常鼓励”不局限于此,正面管教理论认为,“行为不当的孩子也需要鼓励”!简·尼尔森在《正面管教》一书中反复重申这一观点,而且特别强调这种鼓励不会强化孩子的不良行为。

为什么行为不当的孩子需要鼓励?正面管教先驱阿德勒有一个基本观点:一个行为不当的孩子是一个丧失信心的孩子,是一个缺乏归属感和价值感的孩子。

为什么这种鼓励不会强化孩子的不良行为?因为孩子行为不当时,鼓励指向的是人(丧失信心的孩子),而不是事。不难理解,当



鼓励指向一个丧失信心的孩子,而不是指向其不当行为时,自然不会强化孩子的不当行为,相反只会帮助孩子提升自我价值感和归属感。

二是鼓励的操作方法比常规鼓励更为丰富

如果有人问,鼓励方法有哪些?大家会自然而然地想起肯定、表扬、夸奖之类。其实这只是用于鼓励孩子良好行为的常规方法。当学生遭遇困难、失败、挫折和缺乏信心时,当孩子行为不当时,又有哪些鼓励方法呢?我相信很多人都不能顺利地回答,我也不例外。读了“正面管教”系列书籍后,我才明白鼓励方法原来如此丰富多彩。共情、特别时光、非常班会(正面管教班会)、花时间训练、启发提问、赢得合作四步等五十多种正面管教工具都是可用于鼓励的方法。

常规鼓励(主要是不健康的表扬、赞美)无效、低效,这是许多老师、家长的共同困惑,因而需要运用突破常规的“非常鼓励”来激励孩子。我市一些优秀班主任的正面管教实践证明,当正确地运用特别时光、启发提问这些非常鼓励方法时,往往能比较轻松地赢得孩子的合作。李爱春老师曾用“特别时光”帮助学生戒除烟瘾,整个帮扶过程显得轻松而愉快(详见本书 P148)。叶华老师则用几个启发提问破解了班级的早读难题(详见本书 P29)。钱梦星老师使用一次目的揭示式的谈话,竟然化解了师生之间持续几周的隔阂(详见本书 P180)。这些似乎难以置信,但书里完整地记录了当时发生的真实故事。

“正面管教”四十年前源于美国,它以心理学家阿尔弗雷德·阿德勒和鲁道夫·德雷克斯的“个体心理学”理论为基础,由简·尼尔

森·琳·洛特等教育专家组成的团队发展、完善为体验式课程和理论体系,主要应用于家长和教师培训。简·尼尔森所著的《正面管教》一书全球销量超过 600 万册。简·尼尔森和琳·洛特等所著的正面管教系列书籍共有 20 本,《正面管教》《正面管教 A-Z——日常养育难题的 1001 个解决方案》《0-3 岁孩子的正面管教》《3-6 岁孩子的正面管教》《十几岁孩子的正面管教》《教室里的正面管教》等已经译成中文。自 2010 年正面管教引进中国以来,正面管教家长体验式课程已经在上海、深圳、北京等几十个城市如火如荼地开展,近几年正面管教教师体验式课程也开始走进中小幼校园。

正面管教的核心理念:归属感和自我价值感是所有人的首要目标,孩子尤其如此。孩子的归属感和自我价值感是如此重要,以至于这是决定他们在学校的表现(不论是学习成绩还是同学关系)的首要因素。

正面管教的根本特点是不惩罚、不娇纵、不过度控制。奖励和惩罚是老师和家长最常用的过度控制方式。

正面管教的基本态度是尊重、和善与坚定并行。

正面管教的重要策略是鼓励。

简·尼尔森指出,《正面管教》一书中讨论的每一种方法都是用来帮助孩子和大人感受到鼓励的。从这个意义上说,正面管教就是鼓励。正因为如此,就将这部践行正面管教的成果定名为“非常鼓励——正面管教解码”。

本书共有九个主题,每一个主题有两个主要板块:微型讲坛、情境故事。

微型讲坛,实际上是“正面管教”的经典解读。讲坛中,结合我



自己的体会,精要解读与九个主题相关的正面管教工具和态度,不了解正面管教者可以在最短时间内走进正面管教的大门,已经了解正面管教的朋友可以“温故而知精”。由于正面管教与某些理论体系有许多相通、相近之处,因而在经典解读部分还吸取了海姆·G·吉诺特、许维素等学者的相关研究成果。

情境故事,讲述一线老师们践行正面管教的真实故事。其中比较成熟的案例都具有一定的可复制性(不完善的案例也有其价值),因为它不是个性化很强的独家经验,而是凝结着正面管教理念、策略和方法的大智慧,因而具有普遍的借鉴意义。附于情境故事后面的追梦直击,则力求把隐含在情境故事中的“白玉”及“瑕疵”凸现出来,以使读者得到尽可能多的启发和帮助。

这本书其实是一个意外的成果,因为在与老师们一起学习、探索正面管教的过程中,我意外地遇见了那么多令人难忘的点点滴滴。

2012年4月开始,我在浙江省嵊州市教师进修学校班主任培训班上组织了几次《正面管教》读书活动。几个月后,我就开始推出“正面管教”专题讲座,迄今为止,讲课已不下几十场,听众有中小幼班主任、中小学管理人员、心理健康教育骨干教师、学科教师、学生家长等等。专题讲座后,来自当地老师和家长的反馈是对我最大的鼓励。

城南小学 蒋静燕

蒋老师,我用“正面管教”中“赢得合作的四步”处理与儿子的矛盾,很有效,谢谢您!今天我准备把您教的方法与年级组老师分享!

嵊州中学 商美虹

昨天听课回来后,我做了两件事情:一是设立每天20分钟的“特别时光”;二是安排了每月一次的正面管教班会,明天学生回家前就会有关于致谢和讨论的一些尝试。

蛟镇中学 陈幼梅

听了您的讲座后,我学会了致谢。每次上课前我总是先感谢班上某个同学,我留意到被感谢过的那个学生,上课会特别认真。一段时间下来,他们越来越懂事。

黄泽镇中心小学 俞丹英

我在班级里尝试了“学生之间相互致谢”这一招,感觉两星期来,学生之间的关系变得融洽了,很尖锐的矛盾几乎没有了。

崇仁中学 邢老师

我做了很多工作,女儿才答应上小学的第一天起自己一个人睡,可事到临头又反悔了,我就用了正面管教中的一个工具“有限选择”,效果很不错呢!

还有一些情形令我欣喜不已。许多老师实践正面管教后,整理出了完整的案例,其中有的获奖,有的发表。这正是促使我编写这本书的一个重要动因,我希望这些正面管教故事可以与更多的人分享,让大家对践行正面管教更有信心和动力。

在推出专题讲座的同时,我在《班主任之友》(小学版)上发表了《“非常班会”及其成功的要诀》《对行为不当孩子的非常鼓励》等“正面管教”读后感。《“非常班会”及其成功的要诀》交稿后,《班主任之友》杂志社的小陈编辑告诉我,编辑们非常喜欢,因为这篇文章实用。当时我自己还怀疑这班会在国内的可行性,因为有的学员试



了几次后因班额过大等原因放弃了。幸好本市鹿山小学的叶华老师帮我消除了疑虑。她发给我一个又一个班会案例，正面管教班会几乎成了叶老师管理班级的一个常规手段，一遇班级里的难事就开正面管教班会。后来，在与小陈编辑的聊天中得知，我的两篇读后感发表后，杂志社的一位领导也对正面管教发生了兴趣，说一定要去买一本来看看。

除了来自老师和专家的鼓励外，我还不断地分享着家长们的正面管教故事，有的凭着和善坚定的正面管教态度，孩子开始改变学习态度了，有的运用共情改善了亲子关系，有的尝试赢得合作的四步，得到了孩子的合作。我自己也抓住点滴机会验证正面管教原理的有效性，走亲访友时用正面管教策略鼓励遇见的孩子，在家里试着用正面管教与先生、女儿沟通，结果发现，很多时候十分灵验。凡此种种都坚定了我对正面管教的信念，我希望有更多的老师、家长、孩子成为正面管教的受益者，于是我便不厌其烦地向他人推荐“正面管教”这一易学好用的“宝贝”。有学校问我做什么课题好，我就建议做“正面管教”方面的课题（长乐镇校就在2012年立项了一个绍兴市课题），有人问我读什么书好，我就推荐“正面管教”，有学校邀请我做专题讲座，我就给他们讲“正面管教”。到省里参加心理教师专业发展项目培训，我又向班主任推介正面管教。可以说，最近几年里，我几乎是遇到谁，就向谁“推销”正面管教。编写这本书的初心正是为了让更多的老师和家长走近正面管教。

在书稿付梓之际，我衷心感谢给我极大鼓励的班主任朋友。他们的实践反馈，使我深切地认识到正面管教的價值，并给了我不断探索正面管教的信心和力量。我衷心感谢浙江省嵊州市长乐镇中

心小学正面管教课题组,因为在参与课题研究的过程中,我接触到了更为丰富的正面管教学习资源。我衷心感谢浙江省第一位正面管教讲师卢奕含,因为卢老师的引路和帮助,让我这一正面管教讲师队伍中的“新兵”,能在传播正面管教的路上大胆前行。我衷心感谢“汇智有方——正面管教”“正面管教之家”两个专业团队的网络平台和微信平台,这些年来,是这里的家长正面管教故事滋养着我,伴随我成长。

最后,我要衷心感谢给我提供鲜活案例的本市及外地的老师们,没有他们的积极尝试,我真的很难收集到如此宝贵的正面管教素材。

目 录

前 言	001
第一课 用共情化解孩子的负面情绪	001
微型讲坛 共情,从看见孩子的感受开始	002
情境故事 1 想哭就哭吧	004
情境故事 2 当与倔脾气学生相遇时	007
情境故事 3 用共情轻轻叩开孩子的心扉	010
情境故事 4 小宝掀翻了桌子后	013
情境故事 5 共情——远离师生冲突的秘诀	016
延伸阅读 陶行知眼中的孩子	020
第二课 用启发提问引发孩子的自我教育	021
微型讲坛 将“直接告诉”转化为“启发提问”	022
情境故事 1 帮助孩子读懂爸爸的心	024
情境故事 2 早读难题迎刃而解了	029
情境故事 3 原来他也“通情理”	032
情境故事 4 比赛前后的启发提问	038
情境故事 5 用相同的思路帮扶不同的孩子	042
延伸阅读 苏格拉底的“产婆术”	047



第三课 用健康赞美培养孩子的自信自尊	049
微型讲坛 健康赞美才是鼓励	050
情境故事 1 夸出一个个希望之果	055
情境故事 2 他终于融入了班集体中	060
情境故事 3 赞美,根治心病的“独一味”	063
延伸阅读 朱莉和肯尼喜欢这样的称赞	069
第四课 用赢得合作四步赢得孩子的心	073
微型讲坛 要“赢得”孩子,不要赢了孩子	074
情境故事 1 耳罩风波	077
情境故事 2 抢凳子事件发生后	081
情境故事 3 两个不一样的哭宝故事	084
延伸阅读 共同解决问题的步骤	089
第五课 用非常班会调动孩子的“参政”热情	091
微型讲坛 高效轻负的“非常班会”	092
情境故事 1 学生不交作业,班会来帮忙	103
情境故事 2 让学生学会对值日负责	109
情境故事 3 一场别开生面的班会	113
情境故事 4 用“致谢”打开孩子的情感大门 ...	115
延伸阅读 弗兰克用班会改变了班级面貌	119
第六课 用后果体验强化孩子的规则意识	121
微型讲坛 莫把后果体验变为惩罚	122
情境故事 1 迟到难题化解于谈笑之间	128
情境故事 2 再也没人“告御状”了	131
情境故事 3 让学生品尝冲动行为的后果	136
情境故事 4 孩子再也不乱倒豆浆了	139
延伸阅读 老和尚与小沙弥的故事	141

第七课 用特别时光矫正孩子的问题行为	145
微型讲坛 “不对症”的处方更灵验	146
情境故事 1 烟味在“特别时光”中消失	148
情境故事 2 两次特别的“特别时光”	151
情境故事 3 “蜗牛”牵我去散步	154
延伸阅读 与孩子共度“太空时间”	157
第八课 用花间时间训练提升孩子的内心能量	159
微型讲坛 花间时间训练也是一种鼓励	160
情境故事 1 “手把手地”领着学习委员上岗 - - -	162
情境故事 2 设立学具摆放提示角	164
情境故事 3 初试“日常惯例表”	167
情境故事 4 老师,再给我出一道题吧!	170
延伸阅读 蒙台梭利的安静游戏	174
第九课 用正面态度激励孩子的好学上进	177
微型讲坛 态度和工具孰重孰轻	178
情境故事 1 “目的揭示法”真灵验	180
情境故事 2 原来学困生也爱学习	188
情境故事 3 圣诞节,淘气包送我一个平安果 - - -	191
情境故事 4 “我不会让班级扣分的”	195
延伸阅读 坚定而非强硬	201
附录:对行为不当孩子的非常鼓励	203
参考文献	216



第一课 用共情化解孩子的负面情绪

☆微型讲坛 共情,从看见孩子的感受开始

☆情境故事 1 想哭就哭吧

☆情境故事 2 当与倔脾气学生相遇时

☆情境故事 3 用共情轻轻叩开孩子的心扉

☆情境故事 4 小宝掀翻了桌子后

☆情境故事 5 共情——远离师生冲突的秘诀

☆延伸阅读 陶行知眼中的孩子



/ 微型讲坛

共情,从看见孩子的感受开始

共情,从心理咨询的角度讲,它是一种重要的咨询技术。从正面管教的角度讲,它是一种鼓励孩子的重要方法或工具。

所谓共情,通俗地说就是对他人的理解,理解他人的感受,理解他人的想法等等。有一句话最能揭示共情的实质:“以孩子(他人)的眼光看孩子(他人)的世界,以孩子(他人)的心情领会孩子(他人)的心情,感受孩子(他人)的内心世界。”女儿小时候喜欢买机器猫小叮当一类的书,可我总是不准,因为不符合我内心既定的标准:可以扩大知识面的、有教育意义的、能够开发智力的……一次,我正带着这些标准帮女儿选书,突然意识到:我这不是以自己的眼光看女儿的世界吗?如果我是孩子,会不会有同样的喜好呢?肯定也会。于是我就调整了给女儿选书的原则。这是我最难忘的一次共情经历。

共情其实是一种内在的心理活动,要使他人感受到你的共情,通常要用语言表达出来。准确地表达共情,需要把握以下几个关键点:

1. 一定要放下自己的参照标准,进入对方的参照框架。我在为女儿选书的事情上,后来就放下了自己的参照标准。

2. 要注意辨认孩子的感受,了解引发孩子感受的原因,猜测他的想法,并从感受、原因、想法、事实等几个层面来表达共情。如孩子因妈妈不给买玩具哭了,妈妈就可以这样表达:“宝贝,妈妈知道你现在很伤心,很失望(感受),因为妈妈不同意给你买玩具(原因),我知道你希望将所有你喜欢的玩具都买回家,是吗(想法)”?

3. 当不太肯定自己了解的情况是否正确,是否能达到真正的共情时,可以用尝试性、探索性的语气来表达。如:“听你所说,似乎你对妈妈的啰唆态度相当反感,但又敢怒不敢言,是吗?”

4. 共情的表达工具除语言外,还有非语言行为(即体态语言)如目光、面部表情、身体姿势、动作等。有时运用体态语言表达更有效而且简便。实际中要注意两者结合。

很多年前,我给老师们讲共情概念及其表达技巧,讲完后有老师问我,共情有什么作用?我不想用教科书上的理论来回答,只想跟大家分享一个真实的故事。一个四年级的孩子,其父母离异,跟爷爷奶奶一起生活。有相当长一段时间,每天早晨上学前就开始哭闹,说肚子痛。陪他看过医生,吃过药,做过各种检查,都无法解决问题。家里人疑是假病,让他写保证书,给他讲道理,用物质诱哄,都无济于事。后来老师了解到孩子的妈妈很少来看他,于是就和家长说:“他可能想妈妈了,先问问孩子的想法和感受吧!”奶奶虽然不知道什么是共情,但她表达了孩子最需要的共情:“安安,你想妈妈了,是吗?”“是的,我很想妈妈。”接下去孩子与奶奶



交流了很多,告诉奶奶班里某某同学的父母也离婚了,新妈妈待他不好……最后奶奶答应孩子,妈妈任何时候都可以来看他,还说双休日可以让他到妈妈的新家住一个晚上。自从那天谈话后,孩子的心病开始慢慢地痊愈(当然这与学校老师的关注和鼓励也是分不开的)。由这个故事,我想起了正面管教讲师“加州魔豆”的一段话:“当孩子的感受被接纳与理解时,就会从心底里产生强烈的安全感。当孩子的心里有了安全感,他就更愿意敞开心扉与家长做进一步的沟通,更愿意去考虑家长说的话。”这是对共情作用的最好诠释吧!

共情很重要,共情的表达每个人都可以学会。但大家需要明白一点:共情,要从看见孩子的感受开始。成人世界里,无视或否定孩子感受的现象极为普遍。如孩子打针前哭闹,家长总会说“要勇敢一点”,而很少有人关注孩子担心打针会痛的感受。诸如此类,不胜枚举。如果想用共情开启孩子的心灵大门,成人就必须养成“看见孩子的感受”的习惯。

/ 情境故事 1

想哭就哭吧

“多多点心城”传来响亮的吵闹声,原来查正和时代为了争做厨师闹得不可开交。石嘉匆匆跑来向我求助。我问明情况后,没有直接帮他们解决问题,而是提了一个建议:“你们这样争肯定是解决不了问题的,建议你们想想别的办法。”七嘴八舌一番后,孩子