

在日本教育界引起革命性巨大影响的
儿童教育名著 阿谏拉博士式“勇气育儿法”

激发孩子上进心的 说话技巧

[日]星一郎 著 乃建 译

用这样的
话语来教
育孩子吧
.....



你今天的一句话，会成为孩子明天的信心

学林出版社

激发孩子上进心的 说话技巧

在日本教育界引起革命性巨大影响的
儿童教育名著 阿德拉博士式“勇气育儿法”

[日]星一郎 著 乃建译

你今天的一句话，会成为孩子明天的信心

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

激发孩子上进心的说话技巧 / (日)星一郎著; 乃健译. —上海: 学林出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5486-0272-9

I. ①激… II. ①星… ②乃… III. ①儿童教育: 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 253119 号



激发孩子上进心的说话技巧

作 者——[日] 星一郎

译 者——乃 健

责任编辑——胡小波

封面设计——魏 来

出 版——上海世纪出版股份有限公司
学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)
电话: 64515005 传真: 64515005

发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心
(上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

照 排——南京展望文化发展有限公司

印 刷——上海译文印刷厂

开 本——640×978 1/16

印 张——11.5

字 数——105 千

版 次——2012 年 1 月第 1 版
2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号——ISBN 978-7-5486-0272-9/G·69

定 价——21.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)



前 言

孩子很任性、被同学欺负、和别人打架、因为一点小事就灰心丧气、胆小内向、做什么事都没有主动性……诸如此类的情形令人犯愁。而当这些情况发生时,是应该严厉地批评孩子,还是应该尽量心平气和地表扬他们呢?作为心理治疗师,多年来经常会听到家长向我倾诉这样的烦恼。

但是说实话,孩子并不是被夸奖两句或是被训斥两句就可以变成你希望的样子了。无论是夸奖孩子,还是训斥孩子,可以说都是家长在单向地评价孩子,而没有和孩子互动。从这个意义上说,夸奖和训斥是一样的。孩子如果只“因为想得到夸奖而做某事”或“因为不想被批评而不做某事”的话,那么无论你的批评还是表扬都不会增进孩子的上进心和积极性。

无论是批评还是表扬,采取一种有效的诱导方式,让孩子心服口服,激发起孩子的上进心和积极性,才是关键。

本书中介绍的阿德拉心理学,既重视孩子的上进心和积极性,又着眼于如何激发孩子的上进心和积极性。这就是与弗洛伊德、荣格齐名的奥地利神经科医





生阿德拉博士提倡的“勇气育儿法”。

阿德拉心理学认为,用“你其实可以做得非常好”“你能做到这样,我真开心呀”这样的话来鼓励孩子,孩子会产生信心,意识到“原来自己有很强的能力”“自己是一个有用的人”。这样,就可以激发起孩子蕴藏在心里的上进心和积极性。

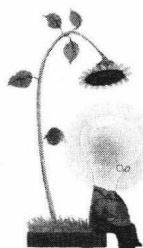
本书介绍了建立在阿德拉心理学基础上的、具体可行的“激发孩子上进心的对话模式”。这不单是讲话方式和用词技巧的问题。改变一下你平时无意中使用的言语,你会惊异地发现,你会对孩子有一个全新的认识。

家长与孩子,是人际关系中的一对基础。父子、母子间的对话会成为孩子与他人对话时的样板。如果亲子间的交流很成功的话,会对孩子与他人建立良好的人际关系有很大的帮助。

如果这本书能够对大家提高亲子间的交流技巧有所帮助,有效消除育儿中的烦恼的话,我会备感欣慰。

星一郎





目录 contents

序章 7条阿德拉法则

——教你用一句话调动孩子的上进心和积极性

- | | |
|-----|-----------------------------------|
| 法则1 | 夸奖孩子的“人品”，不如夸奖孩子的“行为” / 3 |
| 法则2 | 要看重孩子“做到了什么”，而不是“做不到什么” / 5 |
| 法则3 | 比起“为什么”，孩子到底“想怎样”更关键 / 7 |
| 法则4 | 不要把孩子“和周围的人比较”，而是要肯定“孩子自身的进步” / 9 |
| 法则5 | 不要给孩子贴上“你就是这样孩子！”的标签 / 10 |
| 法则6 | 不要“强制”，而是要“提建议” / 12 |
| 法则7 | 不要说“你怎样”而是说“我怎样” / 14 |

第1章 掌握语言技巧，你就不会再感情用事地训斥孩子

- | | |
|---|------------------------|
| 1 | 学好三句话，不要感情用事地训斥孩子 / 19 |
| 2 | 比吓唬孩子更能打动孩子心灵的办法 / 26 |





- 3 对付孩子的无理要求,不能光说“不行”,而是让他学会“忍耐” / 31
- 4 告诉孩子“这样做会更好”,而不是只说“不行”,这会使孩子不再懦弱 / 36
- 5 解决孩子“好动”的问题要从关注孩子“安静的时候”入手 / 41
- 6 “不要给别人添麻烦”中蕴藏的危险 / 44
- 7 掌握这些交流的技巧,你不必再对孩子正言厉色 / 49
- 8 比起被宠爱,孩子更喜欢你关注他 / 57

第2章 培养孩子主动性的对话技巧

- 9 把孩子培养成“有主动性的人”的方法 / 63
- 10 这句话可以调动不爱学习孩子的积极性 / 69
- 11 让孩子不再丢三落四的妙招 / 75
- 12 孩子为什么总说“我知道了”呢? / 82
- 13 “要说多少遍你才能明白”是一句毫无效果的台词 / 85
- 14 孩子在阐述自己的理由中得到成长 / 90
- 15 当孩子爽约时,家长应该反思的问题 / 94
- 16 不要追问“撒谎的原因”,请关注“撒谎的目的” / 97
- 17 引导孩子天天向上的说话技巧 / 101



- 18 | 孩子是喜欢向你倾诉的,只要你问得得法 / 103
- 19 | 让孩子不再“旧病复发” / 107

第3章 家长的一句话可以让孩子倍受鼓舞, 也可把孩子逼入窘境

- 20 | 越是胆怯的孩子,家长的认可越能带给他信心 / 115
- 21 | 引导孩子自己交到知心朋友的方法 / 120
- 22 | “再加把劲儿”反而让孩子更气馁 / 124
- 23 | 当孩子情绪低落的时候,对他说“别想不开”
只会适得其反 / 129
- 24 | 如果孩子不能持之以恒,则应该多多肯定他
已经做到的事 / 132
- 25 | 不应勉强让孩子“交待”,而要营造让孩子敞
开心扉的氛围 / 135
- 26 | 在孩子遇到麻烦的时候,家长的“配合”比
“指令”更有益 / 141

第4章 鼓励孩子,他会茁壮成长

- 27 | 注重结果的人生观,更易带来挫折感 / 153
- 28 | 教孩子如何取胜,不如教他发挥自己能力的
方法 / 156
- 29 | 夸孩子“做了有益的事”比“了不起”更能培养
孩子的自信 / 160
- 30 | 因为别人的夸奖而肯定孩子,只能造成
孩子的负担 / 166

后记 “共同成长”、“培育盟友”、“携手育儿”/169



序 章

7 条阿德拉法则
——教会你用一
句话调动孩子的
上进心和积极性

XU ZHANG

在训斥孩子、夸奖孩子、鼓励孩子的时候，有一些话会从父母口中脱口而出。但是，这些无意识说出的话，有时却会挫伤孩子的勇气和干劲儿。如果能够掌握几条对孩子讲话时的出奇制胜的“法则”，你就会明白，什么样的教育方法会使孩子意志消沉，而什么样的话语可以让孩子干劲儿十足。



法则1 夸奖孩子的“人品”，不如夸奖孩子的“行为”



孩子在厨房帮着端盘子。这时一位妈妈说，“帮妈妈干活，真是好孩子，你可真了不起”。我想大概绝大多数的人都会这么表扬孩子。

但是，另一位妈妈却是这样说的，“谢谢，你给妈妈帮了大忙了”。

哪一种说话方式更能激发孩子的干劲儿呢？

从阿德拉心理学的角度来分析，第一种表扬孩子的方法并不是很明智的作法。因为“好孩子”、“了不起”都是在夸奖孩子的“人品”，而不是肯定孩子给大人帮忙这个具体的“行动”。

在下章里我们会具体说明，在成长过程中，总是被周围的人评价人品的孩子，其做事的动机往往不是出于自己的意愿，而是出于想得到大人的认可。

所谓“干劲儿”，就是指孩子按照自己的意愿主动去行动，而不是为了得到周围人的夸奖。能够真正激发这种干劲儿的，是后一种表扬孩子“你给妈妈帮了大





忙了”的讲话方式。不要用“好孩子”、“坏孩子”来评价孩子的人品,要对孩子说“你这样做会令别人开心”来赞赏孩子的具体行动。

孩子们都想让妈妈开心,都想能做对他人有益的事,都想被赞赏“做得不错”,大人也是如此。当你送给别人礼物的时候,和“你真好”、“您想得太周到了”这两种说法相比,“太好了,我真开心”、“这正是我想要的东西”的说法更会带给你成就感。

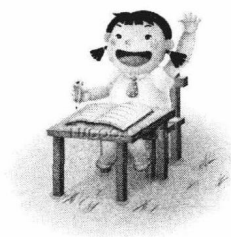
当孩子在地铁上给老人让座时,称赞他“真是好孩子”、“真了不起”,不如说“你看老爷爷多开心呀!”只要这样稍微改变一下讲话方式,就能帮助培养孩子体谅他人的品质。不仅仅如此,这样表达还可以使孩子产生自信,相信“自己是有能力帮助别人的”“大家需要我这样的人”。

赞扬孩子的具体行为而不是人品,这是阿德勒心理学中关于如何激发出孩子潜在干劲儿,即孩子上进心和积极性的第1条法则。

赞扬孩子的具体行为而不是人品,这是阿德勒心理学中关于如何激发出孩子潜在干劲儿,即孩子上进心和积极性的第1条法则。



法则2 要看重孩子“做到了什么”， 而不是“做不到什么”



今天的作业有两张卷子，只做好了一张，孩子就开始玩儿了起来。这时，妈妈总会说：“才做好了一张呀！再加把劲儿！”

“再加把劲儿”，意思是说“你现在还不够努力”。孩子听到这话，虽然明白自己做得还不够，但是他并不清楚“再加把劲儿”到底是什么意思，因为那是他没有做到的事情。

那么，我们换个说法试试看。

“太好啦，你已经做了这么多了！”

“已经做完一张啦？那就只剩下一张了！”

这样，孩子就会明白做完一张作业是自己努力的结果，他会想，剩下的一张只要再这样做下去就行了！

如果是第一种说话方式的话，孩子做好一张作业的努力并没有得到认可。但是改变一下方法，孩子就会领悟到“原来这就是所谓的努力”。

训斥孩子“姿势不好”，不如当孩子姿势很好的时



候夸奖他“你的姿势很棒,真让妈妈开心”更有效。

不能只看到孩子还做不好的事情,应该更看重孩子已经做到的事情。激发孩子的自信心,是培养孩子上进心和积极性的第2条法则。

不能只看到孩子还做不好的事情,应该更看重孩子已经做到的事情。激发孩子的自信心,是培养孩子上进心和积极性的第2条法则。



法则3 比起“为什么”，孩子到底 “想怎样”更关键



孩子被抢走了玩具在哭鼻子。妈妈开始心疼孩子：“这个孩子这么懦弱，该怎么办呀！”。妈妈担心得要命，于是这样对孩子说：“别光是哭，你说‘还给我’不就行了？为什么不敢说呢？”

如果问孩子为什么不敢说出“还给我”这句话，他是说不出原因的。这时，你可能会嘀咕起来了，孩子这毛病是随了我这个妈妈的性格，还是丈夫小时候也爱哭鼻子？抑或是我教育孩子的方法出了问题？

这样揣摩原因是解决不了问题的，倒不如换一种说话方式试一下。

“你想让他把玩具还给你，对吗？怎样说才能要回玩具呢？”

“你不知道怎样说是吗？来，动脑筋想想办法。”

不要责备孩子现在的表现，要和他一起想解决问题的办法。如果现在的表现被否定了，孩子就无法打起精神向前看。千万不要责问孩子，“你怎么会做那样





的事”，而是要认可他，“这次失败啦”“有点儿麻烦了
呢”。孩子只有现在的状态得到了家长的认可，才有可能想下一步该怎么办。

与探究原因相比，明确目的、明确孩子“想怎样”更重要。这正是阿德拉心理学激发孩子潜力的第3条法则。

与探究原因相比，明确目的、明确孩子“想怎样”更重要。这正是阿德拉心理学激发孩子潜力的第3条法则。



法则4 不要把孩子“和周围的人比较”，而是要肯定“孩子自身的进步”



“某小朋友做事很踏实，而你却马马虎虎”，很多人在训斥孩子的时候，都会把自己的孩子和别的孩子相比较。同样，在夸奖孩子的时候，也会无意识地把他和别人比较，会说出“你比某某跑得快，真了不起”这样的话。我们不仅把自己的孩子和别的孩子比，我们说，“你做事为什么不能利索一点儿呢”其实就是在拿我们家长的标准来衡量孩子。

你应该更关注孩子自身的点滴进步。

“今天比昨天做得快了！”

“你的房间比上周干净多了，让人感觉舒服多了。”

这样讲话，会让孩子觉得自己有了进步，会增长信心，会产生做得更好的愿望。

不要用周围的标准来苛求孩子，要肯定孩子自身的进步。这就是第4条法则。

不要用周围的标准来苛求孩子，要肯定孩子自身的进步。这就是第4条法则。

