

小肩膀^有 大担当

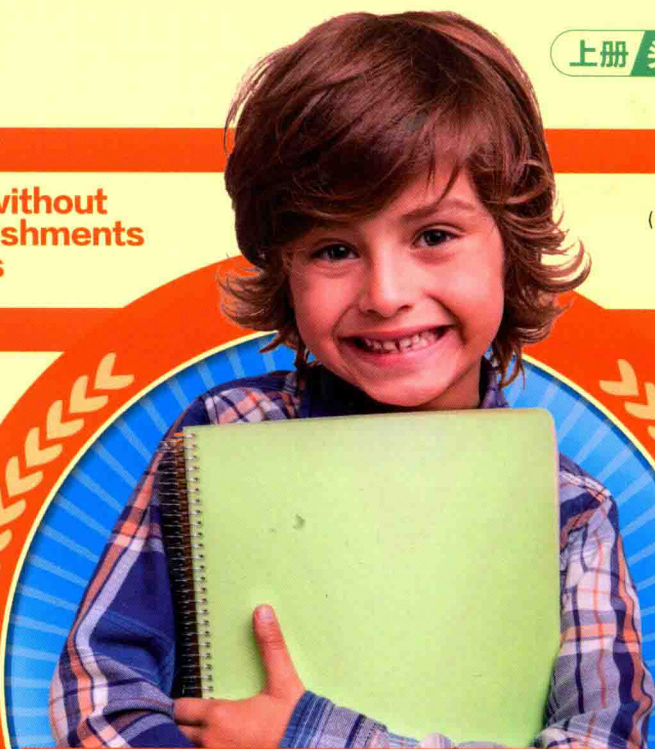
零压力管教法 / 还孩子
承担责任的能力

上册 头脑风暴学习篇

Discipline without
Stress punishments
or Rewards

(美) 马文·马歇尔 ◎著

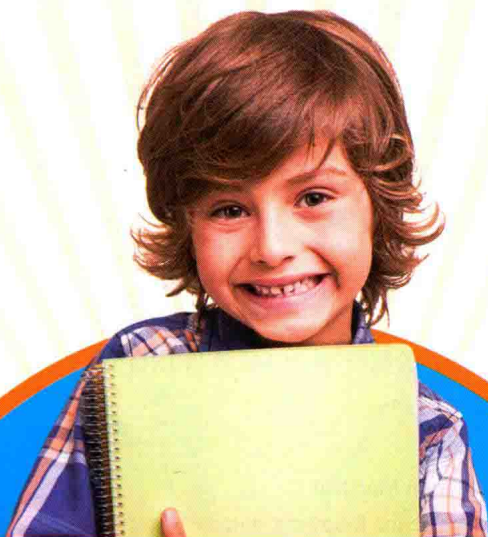
赵佳荟 ◎译



零压力儿童管教研究第一人
30年教育心得
用零压力管教方式,
让孩子一生有担当



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



小肩膀^有 大担当

—— 零压力管教法 ——
还孩子承担责任的能力

上册 头脑风暴学习篇

(美) 马文·马歇尔 ◎著
赵佳荟 ◎译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

小肩膀有大担当：零压力管教法,还孩子承担责任的能力：全2册 / (美) 马歇尔著；赵佳荟译. —北京:华夏出版社, 2015. 1

书名原文: Discipline without stress punishments or rewards
ISBN 978-7-5080-8264-6

I. ①小… II. ①马… ②赵… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第251817号

Copyright © 2007 by Marvin Marshall

The Chinese edition to include the following statement:

Translation rights arranged through Deanna Leah, HBG Productions, Chico CA
(www.hbgproductions.com) and CA-LINK INTERNATIONAL LLC (www.ca-link.com)
All Rights Reserved.

版权所有，翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2012-2914

小肩膀有大担当：零压力管教法，还孩子承担责任的能力

作 者 (美) 马歇尔
译 者 赵佳荟
策划编辑 朱 悦
特约编辑 马 颖

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市万龙印装有限公司
装 订 三河市万龙印装有限公司
版 次 2015年1月北京第1版
2015年4月北京第1次印刷
开 本 670×970 1/16开
印 张 25.5
字 数 200千字
定 价 49.80元

华夏出版社 地址：北京市东直门外香河园北里4号 邮编：100028

网址：www.hxph.com.cn 电话：(010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。

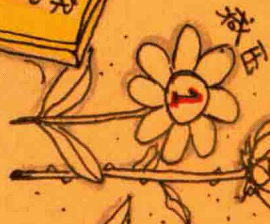
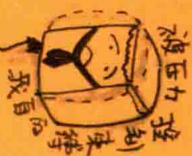


智 · 慧 · 爱
Sapientiae et Cordi

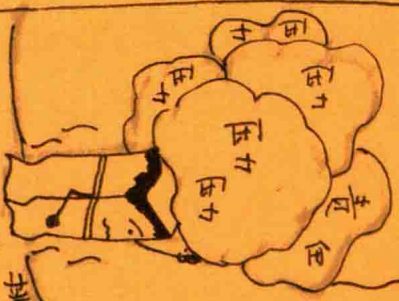
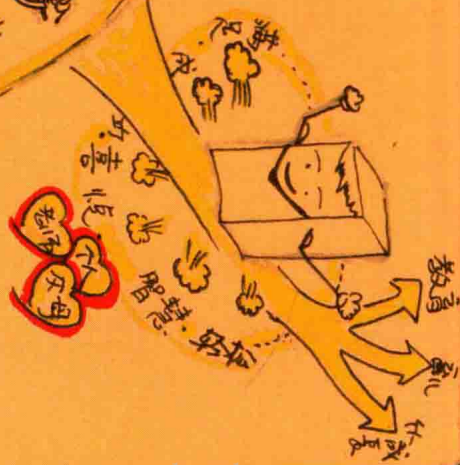
了 解 和 爱 ， 终 将 成 就 一 切 ！

如何使用这本书

5 教学



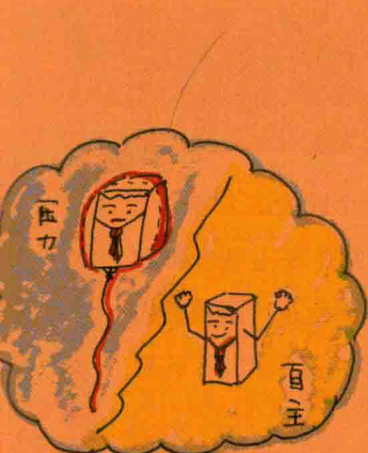
6. 为家长教育子女



零压力管教法

SHERRY XU, 2014.11

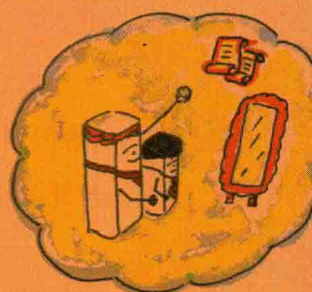




第二章：减轻压力
正面思考



第三章：最有效的激励

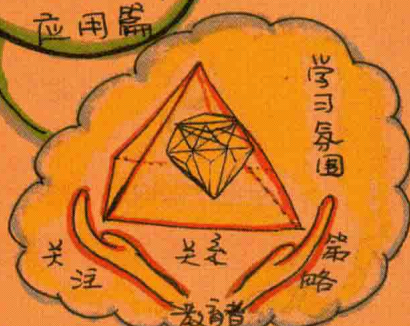


第三章：培养责任心

目录

头脑风暴
学习篇

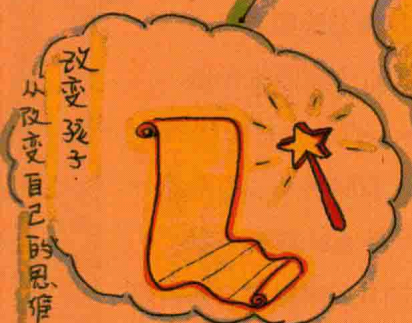
实践操作
应用篇



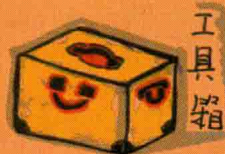
第四章：促进学习



第五章：教学
大纲与方法



第六章：给父母的
建议



零压力管教法





《小肩膀有大担当》受到各个领域专家热烈推荐!



如今在强调个性和个人责任感的时代，用传统的权威至上的观念禁止孩子已经行不通了，而本书所倡导的内在责任感、内部激励、正面而非负面语气沟通等观点，从方法与态度上双管齐下，开启了一个培养孩子的新概念。

——国内教育管理第一刊《校长》



每个孩子，都是带着爱、智慧、天赋而来，经历一段属于自己的独一无二的生命旅程。

他们的背上，都有一对隐形的翅膀。这本书，让我们有机会睁开慧眼，和作者一起，看见每个孩子背后，那一对天使的翅膀。相信孩子的力量，他们可以自由地飞翔。

爱孩子，来读吧！

——视觉引导师 徐向荣（Sherry）



一口气读完这本书。很赞！

孩子来到这个世界，他就是一个独立的人，我们应该把他当我们的伙伴（Partner）。我们就该和孩子伙伴，一起成长，一起学习，一起创造未来。

这本书就是在教我们，怎么和孩子这个伙伴（Partner）有效沟通，找到和他共同的目标（Objective）。

——POA行动力课程原创人、上海益优青年服务中心理事长 张宁



培养有责任有担当的孩子，就是在为他们构筑最好的未来！

——创新派美术教育专家 胡春秀



这个“零压力管教法”简直就是“富尔曼儿童技能教养法”的另一个版本！有人一直在问，“富尔曼儿童技能教养法”背后的理论依据是什么？这本书可以给你答案！

——儿童技能教养法中国推广第一人 李红燕



你希望孩子自我负责、自主管理吗？想从与孩子的冲突中解脱出来吗？不论是老师还是家长，本书都会让你从不自觉的负面思维和情绪中走出来，学会正向的、积极的对话，让孩子把心打开，愿意接纳我们的建议。它将帮助我们构建亲密的师生和亲子关系。

——北京中关村一小 特级教师 刘峰



《小肩膀有大担当》这本书，无论是它外在形式还是内在理念，都以教育最本来的面貌呈现——轻松的、愉悦的。马文·马歇尔带着对孩子满满的爱，把如何从内在激励孩子的方法娓娓道来，让家长和老师感觉到“相信孩子”的力量，让家长和老师体会到：真正美好的品格，是得到充足的爱和允许之后，灵魂最自然的选择。我相信，只要老师和家长能够按照书中的指导去开始实践，就一定会给自己和孩子带来积极的转变，也一定会创造出属于自己的“锦囊妙计”，和孩子共享美好的成长之旅。



——亲子教练 李春苓

《小肩膀有大担当》VS. POA行动力公式

一口气读完这本书。很赞，让我想起一次分享 POA 公式的经历。

先简单介绍一下 POA 公式： $\text{POA 行动力} = (\text{Partner 伙伴} * \text{Acceleration 方法}) / \text{Objective 目标}$ 。做任何一件事，伙伴的多少以及方法的有效性和行动力成正比，而和目标的多少则成反比。

那一次分享会上有一个奶奶级的学员，也是我的一个好朋友，一家慈善基金会的副秘书长。在分享会后，她找我寒暄，我问她近况，她说：“我现在的 O（目标）就是我的孙子了。”

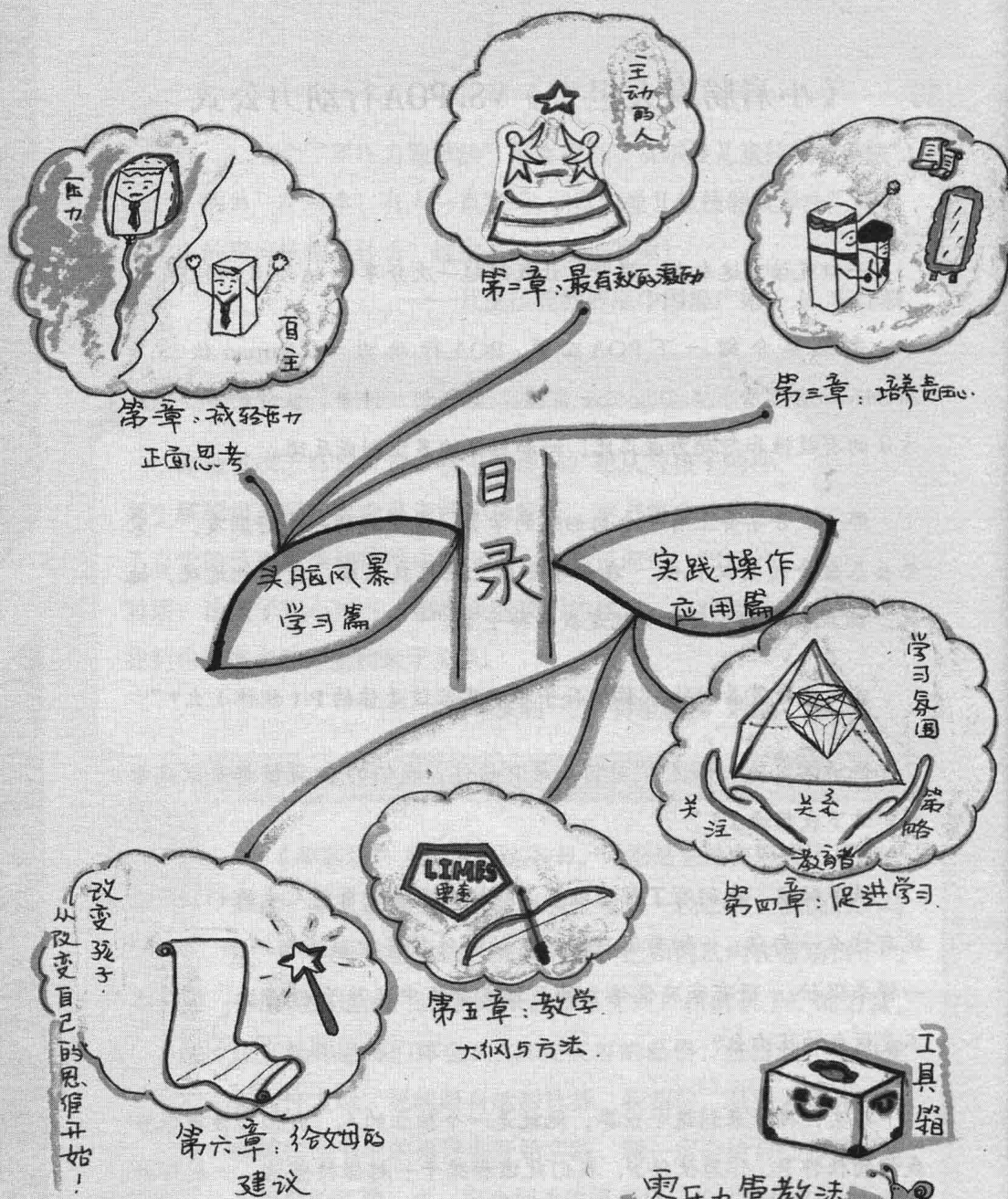
我听完微笑着问她：“你的孙子难道不应该是你的 P（伙伴）么？”

她瞬间恍然大悟道：“对啊！是 P 伙伴，我们的 O 应该都是家庭幸福。这下我想通了！”

很多时候，我们有了孩子以后，就把孩子当作自己人生的 O，所以就有这么一句话：一切为了孩子。其结果往往是把孩子当一个“物件”一样来保护。所有家庭伙伴 P 的关注点都集中在孩子 O 身上，这难道不是巨大的压力么？

其实，孩子来到这个世界，他就是一个独立的人，我们应该把他当我们的伙伴 P。作为伙伴 P，我们就该和孩子一起保持整洁，一起帮助别人，一起成长学习，一起创造未来。

POA行动力课程原创人、上海益优青年服务中心理事长 张宁



序言

“我真拿这孩子没办法啊，我该怎么办？”

在演讲、家长或教师网论坛以及读者答疑时，很多人会问我这个问题。

“不用拿他怎么办，教导他，让他自己学会该怎么办。”我的回答是，“零压力管教”恰好为此而生。

责任心是一个与众不同的话题。责任心决定一个人的行为，就像进程决定事情是怎样完成的一样。

马文·马歇尔的零压力管教法，对于过去传统应用于青少年的一些假设和做法具有极大的冲击。因为零压力管教证明：现在孩子们的成长环境发生了很大改变，这让一切依赖于外部规则、秩序、奖励或惩罚来引导学生行为的方法都变得不再恰当。甚至可以说，产生了相反效果。

零压力管教绝对是一个教育界里程碑式的培养孩子新概念，绝对值得一读！无论你是刚刚工作的新手教师还是有着丰富教学经验老教师，无论你是有亲子教育压力的父母，甚至是人际交往咨询师、企业管理者，无论你是教育学教授还是仅仅想培养青少年的责任心、促进他们成长的普通父母，你都应该看看这本书！因为你将发现，这本书的每一章都能告诉你一些方法，而这些方法能使你对别人包括孩子的影响力大增，并能成倍地提高沟通效率。

——哈里·王，

销量百万、畅销书《如何做一个有效率的教师》的作者



为什么要选这本书



这本书是为我而写的吗？

如果你正在承受巨大压力，这本书可以帮你消除压力。如果你是一位倍感压力的父母或老师，这本书会特别地适合你。



这本书适用于什么领域？

本书涵盖了三个领域的内容：教育、育儿和个人成长。它针对以上每个领域的实际问题都提供了可行的解决办法。曾有一次，在圣路易斯的人格教育大会上，一位教师跟我说：“我很兴奋，我将把我今天从您这里学到的东西运用在十几岁的女儿身上。”



本书的秘诀可以用在哪些地方？

本书所讲授的秘诀可以应用于任何种类的课堂、学校及年级，以及所有青少年或青少年团体上。甚至可以用在日常与人交往中，比如父母与子女之间，夫妻之间，或上司与下属之间等。



什么时候可以开始使用这些方法？

书中的每个建议都可以立即使用，赶快行动吧！

如何使用本书？



为什么要选这本书，而不是别的书？

经历 30 年的教学咨询、督导、监督及学校管理的工作后，重新审视课堂，我发现：社会和青少年都在变，而父母、老师却仍在用早已不合时宜的方法教育青少年，孩子们不愿接受这种教育方式，于是“不守纪律”“不听话”“问题孩子”“让人头疼”这些负面的形容词都被套在了孩子们身上。这本书就是让你从源头改变这种情形，培养青少年自发的责任与担当。

以下是我总结出的经验的其中三点，与大家分享：（1）你一味强调服从会招来抗拒甚至是反抗，如果你强调的是孩子自己的责任心，相信我，他们会听你的话的。（2）一味崇尚规则管理，只会使你更像警察，而不是教育孩子的人。（3）尽管你能控制一个人，你却不能改变他。人们只能改变自己。所以不改变自己，只强迫孩子改变是最无效的教育手段。

当我开始在各种各样的研讨会中与人分享我的方法策略时。越来越多的人问我：“你这一体系有出版成册吗？”于是，在众多老师、父母、听众等一系列人的“逼迫”下，我出版了这本书。



该如何阅读这本书？

本书的每一章节都是独立的。不必按照刻意特定的顺序来阅读。譬如说，你现在最需要的是学会如何减压，如何实行不强迫的纪律制度，



那就直接翻到第三章，阅读“如何培养责任心”即可。



这本书有什么内容？

下面是本书大纲：

1 如何减缓压力

本章介绍了3个基本原则：积极的力量、让孩子自主选择、反思与自我评价的重要性。最后以一个练习作为结尾。展现出通过实践本章所说的原则，你的生活将变得不仅仅更成功，而且会更满足。

2 什么才是最有效的激励

我们在试图影响他人时，背后往往有某个理论依据。在介绍了必要的理论后，将探讨内部激励和外部激励的区别。接下来，探讨奖励和惩罚两种方式，并解释为什么它们像一枚硬币的两面。我们还会说到“倾诉”的重要性。本章的最后是关于“观念模式”的讲述，即观察力和知觉力是如何转化为动力。

3 培养责任心

本章主要介绍的“责任心培养体系”基于人的内在激励机制，是一种非高压体系，促使青少年自发产生责任心。这一机制的可行性很高。整个项目分为3个部分：（1）介绍4个最重要的概念；（2）当学生表现出不负责任时，要检查他们对概念的理解程度；（3）孩子不停捣乱，就要运用权威制止他，但不能运用处罚手段。

4 促进学习习惯的养成

本章开头探讨了学习气氛问题。接下来会给出关于如何改善关系的

建议。这些建议不仅能改善老师与班级之间、学生与学生之间的关系，还能改善老师与个别学生之间的关系。本章提供的策略有：课堂会议，通过协作而不是通过竞争来取得更好的学习效果，以及减少完美主义等。最后提供一些关于减少冲动和情绪管理、应对棘手的学生方面的策略。

5 关于课堂教学的基本问题

本章的主题包括：左右脑模式（包括心智地图）、多种才能、学习模式、情绪、风格、授课计划、智力水平、教学问题、运用小组提问的方法、用关键词提问或作答、发挥想象力、讲故事、元认知、调动感观、有助于回想和记忆的其他一些建议、课堂管理以及家庭作业。

6 为家长教育子女支招

这一章包括：养成积极思考的习惯、提供选择、鼓励反思、有效地运用提问、通过倾听学习、减少说教、检查预期目标、把注意力集中在重要的事情上、请孩子帮忙、读懂隐含信息、培养责任心、展示自己的责任心、保持一定的标准、不通过处罚来展示权威、让青少年说了算、对付冲动的教学进程、介入兄弟姐妹之间的拌嘴、注意性别间的区别、用感谢代替表扬、尊重家庭作业、学得更聪明，而不是更勤奋、注重培养发展孩子的天性、享受做父母的喜悦。



作者简介：谁是马文·马歇尔？



马文·马歇尔——零压力管教儿童研究第一人。他向大家展示了，如何用非高压也非放纵的零压力方法培养孩子的责任心以及学习习惯。

没有哪个父母不为了孩子而竭尽全力，但最美好的愿望却不一定给孩子带来最好的结果。

经历 30 年的教学咨询、督导、监督及学校管理的工作后，重新审视课堂，马文·马歇尔发现：社会和青少年都在变，而父母却仍在用早已不合时宜的方法教育青少年。

①. 你一味强调服从则会招来孩子抗拒甚至是反抗，如果你强调的是孩子自己的责任心，相信我，他们就会听你的话的。

②. 尽管你能控制一个人，你却不能改变他，人们只能改变自己。所以不改变自己，只强迫孩子改变是最无效的教育手段。

③. 解决课堂纪律问题，同时也是解决孩子无人监督时的自控能力——是当今一大重要的教育问题。

其个人在教育领域丰富的工作简历如下：

★多年的小学一线教育经验，并曾任洛杉矶加利福尼亚州立大学教育系的全职培训师。

★曾任多年多所初高中的顾问，并担任督导部主任。获得威廉·格

拉瑟研究机构颁发的“现实疗法”及“选择理论”的资格证书。

★作为模范教师指导其他教师并制定教学大纲。曾当过课程主任、教学协调员以及高中副校长分管课程设计及指导工作。

★曾担任过小学校长、初中副校长、高中体育指导主任、分管督导的高中副校长、高中校长以及区教育主任。

★硕士毕业于洛杉矶加利福尼亚州立大学经济及商业学院，专业方向为领导力及参与式管理。

★博士毕业于南加利福尼亚大学，研究方向为课程设计、管理及指导。

他在教育领域的专业经验丰富，经过近 30 年历练，马歇尔博士回归到课堂教学，并开发出零压力管教法中最为著名的责任心培养体系。这套体系涵盖了整个教学系统，从乡村、郊区到城市的学校，小到托儿所，大到高中，都适用。它的策略也同样适用于不同国家，不同家庭与青少年的环境。该体系是马文·马歇尔教学模式的一部分。

他致力于引导教育者、父母及管理者们摒弃强制性的外部管理手段，而使用更强有力也更易被人接受的内部因素来达到教育目的，从而培养青少年责任感及良好学习习惯、提高学习效率、改善孩子们人际关系，最终完成减轻青少年和成年人相处的各种压力。实现各负其责，轻松高效的零压力管教。