

「芬兰」本·富尔曼 著

「芬兰」李红燕 译

儿童技能 教养法

「儿童技能教养法」

把问题转化为技能的学习，

就像给孩子施了魔法一样，

让他们在游戏中快乐地享受成长。

Kids Skills




华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

「芬兰」李红燕译

「芬兰」本·富尔曼 著

儿童技能教养法

基于焦点解决的理念

充满乐趣的儿童问题的解决之道



图书在版编目 (CIP) 数据

儿童技能教养法 / (芬) 富尔曼著 ; 李红燕译. —北京:华夏出版社, 2014. 1

书名原文: Kids' Skills

ISBN 978-7-5080-7845-8

I. ①儿… II. ①富… ②李… III. ①儿童教育—研究
IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 242142 号

Kids' Skills written by Ben Furman

Kids' Skills © Ben Furman, Finland 2009

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2013-1973 号

儿童技能教养法

著 者 (芬兰) 本·富尔曼

译 者 李红燕

责任编辑 王凤梅

责任印制 刘 洋

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京市人民文学印刷厂

装 订 三河市万龙印装有限公司

版 次 2014 年 1 月北京第 1 版

2014 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32

印 张 6.5

彩 插 8 页

字 数 120 千字

定 价 35.00 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。

推荐语

在儿童教育中，家长和老师常遇到许多困扰，可谓“心有千千结”。而富尔曼的“儿童技能教养法”无疑是打开心结、解决问题的一把金钥匙。它的神奇在于一把钥匙能打开千把锁，并且还能帮助读者配出新的钥匙。好的思想，就是一束灵光；好的方法，就是一把金钥匙。

全国妇联特聘儿童教育专家 蔡景昆

这不就是我想要的吗？落地、有效，可以帮助那些善于讲道理的中国家长，轻松愉快。

全国高级家庭指导员培训师，中国青少年研究中心曹萍

轻松有趣，充满创造力的儿童技能教养法，为我们带来了用教练式思维与孩子沟通，并帮助他们自己解决问题的新思路。

父亲参与促进中心总干事 温志刚

芬兰富尔曼医生的书稿通俗易懂，好学易用，可操作性强，源自他深厚的后现代心理学学术功底，源自他对生活的积极乐观态度，以及他对现代社会各种纷扰现象的深刻洞察和丰富的人生阅历。阅读富尔曼其书，品味富尔曼其人、跟随富尔曼其事！他的儿童技能教养法在世界各地广泛实践获得认可，创造了各种奇迹，在中国也一定会很受欢迎，对儿童教育将影响深远。

史占彪博士，教授 中国科学院心理研究所心理健康促进中心主任

学习分享

高伟（中科院心理研究所心理健康促进中心，外联部主管）：

操作性非常强的技术，既可应用于日常教育，更可用于问题行为专业干预，推荐家长、老师、心理咨询师学习。

王建国（北京启承转合管理顾问有限公司，教练）：

本·福尔曼的《儿童技能教养法》具有人本的教育理念，正向积极的教练原则，非常简单，十分有力量的流程。且易学易上手，一用就有效。

宋城（教练）：

《儿童技能教养法》的焦点问题解决技术是个很奇妙的东西，不仅可以应用于儿童教育，而且可以直接用于管理培训的课程设计，这是第一次学习中最意外的最有价值的收获。

王利宁（北大附小，教师）：

作为教育者，我们身负如此责任：帮助每个孩子寻找到自我成长中的潜在力量，智慧引导、用心呵护这样珍贵的自我成长力量，令之强大，使之动人，芬兰“儿童技能教养法”可以助我们一臂之力，丰富我们的教育途径与教育实践！

顾江巍（家长）：

《儿童技能教养法》给予我们的不仅仅是正确教育孩子的方法，还让我

们明白应该如何快乐生活，那就是永远不要因问题而焦虑。

林楠（东北大学机械工程与自动化学院，分团委书记）：

这是一种源于信任的教育方法，相信孩子们能做得更好，同时也是相信我们自己能做得更好！

成佳（苏州紫兴纸业有限公司，人力资源总监）：

“儿童技能教养法”给我印象深刻的是，本示范与孩子沟通中提问的技巧，问题以孩子为中心，激发孩子的发散性思考，让孩子想出很多的选项，并且注重连接孩子与父母的沟通，在问与答中让孩子和父母的情绪得以调整，这是我很欣赏的；另一个印象深刻的是，它重在“怎样才能做得更好”而不是“为什么”的纠缠。

周秋野（摄像师）：

第一次见到本就记住了他纯真的眼睛。他是用心在和孩子交流。你问孩子的心灵在哪里，他会微笑着指给你，你问花多少钱可以让我的孩子出息，他一定会向你摇头。弟子规里有句话：“凡是人 皆须爱 天同覆地同载。”本做到了。

魏巍（芬兰儿童技能教养法中国推广中心）：很感恩有缘结识“儿童技能教养法”，我们的家庭都是受益者。希望在中国播种一粒小种子，一传十，十传百，帮助更多家长学会爱的方法，享受孩子的成长。

作者序

几乎所有的孩子，无论在世界各地，在他们成长发育的某个阶段都会有这样那样的行为问题或情绪困扰。通常，当这类事情发生的时候，那些照顾孩子的大人们都会很困惑。他们不知道该怎么办，所以渴望寻找专家的帮助，比如咨询师、医生或心理医生。

不同的专家有不同的做法。医生们可能会给你开药方，心理医生忙着给你做各种测试，咨询师也许会给孩子提供心理治疗或给家长提供咨询服务。关于孩子为什么会有这些情绪和行为方面的问题，以及到底该如何帮助孩子，世界上有各种没完没了的理论、各种流派的思想和各种信念。

作为我个人医学培训的一部分，许多年以前我曾经接触过儿童精神病学科，那时候，我感到非常困惑。在这个领域里，有一些非常令人不安的东西。住院部里的工作人员和其他医生花费大量的时间在讨论孩子们有什么问题，专家们谈论父母做错了什么，而几乎没有人去寻找解决方案上花时间。那时候，所有问题的标准答案都是建议儿童做心理治疗。这就是说，这个孩子要开始跟心理治疗师每次一小时、每周一到两次的谈话，这样的治疗有时候会经历很多年。说实话，我对这一切感到失望。可以肯定地说，很多孩子经过心理咨询师的治疗后变得好一些，但确实

花费了好长时间。对家长来说，经常带孩子去见治疗师也是一个很大的麻烦，更不用说那些巨额开支了。我想，一定有一种更好的方法可以帮助孩子克服这些行为和情绪上的困扰。

我瞪大眼睛到处寻找了很多年，发现这个世界上已经有很多更有效的帮助孩子的办法了。我学习了家庭治疗、家长咨询、简快治疗、运用想象力和各种其他富有创新的帮助孩子的新方法。我尤其感兴趣的是叙事治疗和焦点解决治疗法，并意识到在这个世界上有很多同道者，他们也都对寻找新的更有效的跟孩子和他们的家庭一起工作的治疗方式充满激情。我开始试着跟孩子们和他们的家庭使用这些方法。我没有意识到的是，其实从那时候起我就已经开始为其他的专业人士传授这些新的理念和工作方式了。

让有用的心理学方法更加易于被大众所理解和使用一直是我的激情所在。这本书就是这种激情的结晶。它其实是一系列简单实用的点子的整合。希望我的表达足够清楚，让你们能够理解并心动，产生还没读完就想投入实践的冲动。

我的信念是：孩子们生来就具足资源，他们能够克服自己的困难、能够自己解决自己的问题。我们的职责不是解决他们的问题而是欣赏他们的天赋，为他们的创造力注入活力，这样我们就可以尽力做到不干扰孩子的成长之路了。

译者序

我为什么要在中国推广“芬兰儿童技能教养法”

做家庭教育、儿童教育一直是我的梦想。“芬兰儿童技能教养法”好像是上帝送给我的一份礼物，从天上降落到了我的手中。

1991年，我离开北京到芬兰时，女儿只有两岁多。在那里一路养大女儿，跟她做了天下最贴心的母女，也得以从女儿的眼睛里和成长中看到了芬兰教育的奇特之处。芬兰教育这些年引起世人的高度关注，它的奇妙并不仅在于它在PISA考试中的傲人成绩，更在于它在全球“作业最少，课后作业最少，孩子之间的差异最小……”我的女儿从小到大从就没做过一天的寒暑假作业，却看着她经过青春期的叛逆、渐渐长成一个有思想有知识的人，她的知识结构和求知精神经常让我这个当年的高才生羞愧。这不能不引人深思。

十几年在芬兰的育儿和生活工作经历，颠覆了我很多的传统观念，让做了母亲的我不得不重新思考以前从来没想过的关于教育、人性和文化等很多的问题。隐隐约约地感觉，芬兰的这种朴素的文化和教育理念跟中国古圣先贤的一贯推崇的“无为而治”似有异曲同工之处。也一直希望自己能够做一个文化的使者，用芬兰朴素的文化唤醒国人对自己祖先文

化的再认识。

2008 年底，从公司内部转回国内工作时，女儿已经在芬兰上了大学。看到国内年轻的同事们整天为孩子的教育忧心忡忡，看到孩子们的压力和无奈，看到高速发展的经济带给教育的种种浮躁，心底里一直有个声音在告诉我“一定可以做些什么！”在这个心声的引领下，从 2009 年起，利用自己所有的假日学习了很多的心理学课程，灵性成长、还有一些国学的课程，2010 年，又有幸参加了教练的学习。经过一年多的自我教练和被教练，让我看清了自己的梦想——我要在中国做家庭教练，我想让中国可爱的孩子们享受美好的童年，想让辛劳的中国家长们享受孩子们的成长，让更多的人体会到家庭生活的简单幸福。我并不知道自己该从哪里做起。记得很多的书上说过，“只有清空双手才能得到上帝的礼物”。所以，我清空了双手，义无反顾地离开工作了几十年的通信领域，踏入自己不熟悉的家庭教育和亲子教育领域。

离开公司的当口，我遇到了由富尔曼先生和他的同事创建的 15 步“儿童技能教养法”。我知道，它就是教练技术在家庭教育和亲子教育方面的完美应用，是上帝送给我的礼物，送给中国家庭的礼物！这个儿童技能教养法从 20 世纪 90 年代起在芬兰摸索成形，经过了二十多年的实践，到今天已经在世界二十多个国家广为传播，创造了无数的教育奇迹。我更知道，这不是一本书，这是一个实践，富尔曼先生把这个过程做得如此之清晰，可执行，看似复杂的 15 步，其实步步相扣，每一步背后都

大有深意。可喜的是，它又那么具有可操作性，即使你不懂教练技术，也可以帮助到你的孩子，只要你去做，就会有收获。学习了教练技术，我对此深信不疑，我愿意去实践。于是，借着回芬兰的机会，跟富尔曼先生开始了密切的合作。

很感激华夏出版社给我这个机会，可以把富尔曼的著作呈现给中国的读者，也让我有机会一遍又一遍地反复领会其中的精髓。这本书目前在全世界已经用 15 种语言翻译出版。从接触“儿童技能教养法”的第一天开始，我就试着把它运用在我有机会接触到的孩子身上，每次看到那种“四两拨千金”的效果都让我欣喜若狂。在一个又一个的案例中，我看到了孩子内心纯净的能量和改变的能力，看到孩子的变化带给家庭成员乃至整个家庭动力的改变。15 步的技能教养法，不关注孩子的问题，只关注孩子需要学习的技能，避免了惯常遇到的解决问题时的责备风暴，所以很容易取得孩子和家长的配合。在中国短短一年多的实践过程中，我们已经看到了它的奇妙之处：它教会给你的是一种尊重的跟孩子互动的方式，它跨越文化、种族和体制，可以渗透到任何一种教学法和教育法中。

“儿童技能教养法”发源于芬兰，但是我相信它的智慧属于全人类。富尔曼老师常说的话是，他从来都没有教授大家任何新的东西，他只是在唤醒每个人与生俱来的智慧。他喜欢在他的课上引经据典，讲老子的“舌存以柔齿忘以刚”，来佐证他的以柔克刚来自远古中国的智慧。

喜欢“儿童技能教养法”，是因为它真正给了我们一套可以解决问题的工具，让那些飘在天上的高尚的教育理念终于落在了地上。喜欢它，还因为它教给我们的朴素的思考和谈话方式，使得尊重、欣赏、信任、感恩、分享、支持以及正能量不再是生活里的一句空话。简简单单地，它让我们每个人都有可能成为教练式的父母和老师。富尔曼的“儿童技能教养法”把芬兰教育的精髓带给了全世界。

富尔曼先生和他创办的赫尔辛基简快治疗研究所的同事已经为培养全球的“儿童技能教养法大使”准备了完整的课程和认证过程。这一认证过程也已经在中国开始启动。期待着更多的老师、家长和热爱家庭教育的朋友们一起加入进来，支持孩子们的成长！

富尔曼先生说，他的梦想就是让焦点解决的心理学充分为大众服务，让更多的人从中获益、学会合作、分享成功、懂得感激、快乐生活，这也是我的最大的梦想！

最后，要借此机会感谢一年多来所有支持我、陪伴我的朋友和家人，特别感谢我的老公和女儿给我的全力支持，我的父母家人给我的爱和鼓励。没有这些支持，我无法全力投入到我的梦想中。更要感谢富尔曼先生的教诲、信任和无私的分享，他的幽默、乐观、创意以及他对孩子的热爱时时感染着我、激励着我，让我得以带着极大的热忱在中国跟大家一起推广这一美妙的“儿童技能教养法”。

目录

如何使用这本书 ...1

什么是儿童技能教养法 ...3

儿童技能教养法的诞生 ...9

儿童技能教养法需要新的思考方式 ...12

Part 1 儿童技能教养法的十五个步骤

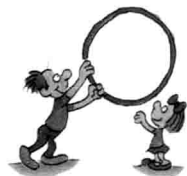


step1 把问题转变为技能

找到孩子需要学习什么技能，才能克服他的问题 ...17

step2 商定要学习的技能

跟孩子讨论，并商定他要学习的第一个技能 ...31



step3 探索拥有该技能的好处

帮助孩子明白拥有该技能的好处 ...39



step4 给技能起个名字

让孩子给技能起个名字 ...46

step5 选择一个魔法宝贝

让孩子选择一个动物，或其他什么生物，来支持他学习技能 ...50



step6 招募支持者

让孩子邀请一些人做他的支持者 ...56

step7 建立信心

让孩子相信他有能力学会这个技能 ...64



step8 策划庆祝的方式

跟孩子一起提前策划学会技能后如何庆祝 ...71

step9 为技能下个定义

让孩子告诉你，并做给你看，

当他学会了技能时，应该有什么样的表现 ...78



step10 广而告之

告诉大家孩子正在学习什么技能 ...85

step11 练习技能

跟孩子商量好他该怎样练习这个技能 ...94



step12 提醒技能

让孩子告诉你，

他希望别人在他忘记技能时如何提醒他 ...108



step13 庆祝成功

孩子一旦掌握了技能，就应该庆祝。这也是一个机会，让孩子感谢那些在他的技能学习中帮助过他的人 ...114

step14 把技能教给别人

鼓励孩子把技能教给其他孩子 ...123



step15 着手下一个技能

跟孩子商定好下一个要学习的技能 ...130

Part 2 运用儿童技能教养法解决问题

小结 ...191

感谢 ...195

儿童技能教养法的工具箱 ...199

推荐阅读 ...202

如何使用这本书

本书有多种使用方法，可以依据个人的喜好和需求而定。

你可以把它当成：

运用儿童技能教养法的教科书

你可以把这本书看成是一本教科书，用来学习如何运用儿童技能教养法辅导你自己或者其他孩子。如果是这样的话，你就需要按照传统的方法从头到尾地顺序阅读，跟其他人讨论书中的内容，通过实践来掌握这一方法。

儿童焦点解决教育和治疗的入门

也可以把这本书看成是一个学术文献，借此了解一种全新的和具有开创性的心理学治疗方法，即焦点解决心理学。在这种情形下，请用批判的眼光，跟你的朋友或同事一起审视其中的观念。揣测一下，如果书中呈现的观点被整个社会接受，会带来哪些可能的结果？这些观念会如何影响我们养育孩子的方式？当我们用这些观念指导那些因为孩子的问题前来寻求解决之道的家庭时，又会带来怎样的影响？

亲子关系和养育孩子的锦囊妙计集

第三种方法是，你把它想象成是一本能够帮助你解决各种孩子问题