

张德芬、李建宏、赵小钧倾情推荐！



马宁父母课堂®

跟著名家庭教育专家马宁一起学习“爱的能力”。

100位父母在生活中的真实案例呈现。

“马宁父母课堂”畅销书系列最新修订版。

最实用的家庭关系改善技巧，让父母和孩子共同成长！

引导的艺术

马宁◎著

在爱中建立规则

The Art of Guiding
Setting Principles for Love

爱=支持+引导

设置规则，保护爱。

爱是亲密有间，

爱是相互成就。



SPM

南方出版传媒

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位



广东教育出版社

引导的艺术



——在爱中建立规则

马 宁 ◎ 著

爱不是无限制，而是有节制，有时为了爱你，反而要放开你；
爱不是泛滥、事无巨细，有时也需要允许你伤痛、陪着你挫败；

爱不是指责、不是放纵，爱是陪伴中的指引；
爱不是同情、不是可怜，爱是一起成长、鼓励彼此的祝福；

爱不是让我们成为一体，爱让我们成为一个整体中的两个人；
爱，不仅仅为了爱你，也为了爱我；
爱，让我们在了解中去掉偏见、在孤单之外获得温暖；

当两个以上的人同时为爱祷告，这个世界就会展现奇迹！
而奇迹从来都是为了告诉我们：什么都有可能！

SPM

南方出版传媒
广东教育出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

引导的艺术——在爱中建立规则 / 马宁著. —广州: 广东教育出版社, 2014.7

(马宁父母课堂)

ISBN 978-7-5548-0043-0

I. ①引… II. ①马… III. ①家庭教育—通俗读物
IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第136466号

策 划: 李 鹏 范洪波
责任编辑: 周 莉 蚁思妍 王楚乔
责任印制: 吴伟腾
装帧设计: 友间文化
责任校对: 梁巧玲

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广州市东盛彩印有限公司

(广州市天河区广棠西路3号A、B栋1楼)

890毫米×1240毫米 32开本 7.625印张 195 000字

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5548-0043-8

定价: 28.00元

质量监督电话: 020-87613102 邮箱: gjs-quality@gdpg.com.cn

购书咨询电话: 020-87615809

拨开爱的迷雾

在您开始阅读本书之前，希望您把和孩子或其他家人相处时的困惑写出来：

在阅读完本书后，不妨回过头来想一想这些问题，看看哪些已经解决了，哪些还有困惑。欢迎您及时把问题或学习心得和我分享。

微信 每日一练的心灵瑜伽！



马宁心灵动力

博客 最芬芳的心灵花园！

blog.sina.com/maningxinling

邮箱 教育滋味齐分享！

sunmoon.cb@vip.163.com

在全球华人圈享有极高知名度的身心灵作家张德芬女士、脍炙人口的电视连续剧《家有儿女》总编剧李建宏女士、奥运著名建筑水立方总设计师赵小钧先生共同作序推荐！

由家庭教育专家马宁老师撰写的“马宁父母课堂”丛书包括《接纳的艺术——戒掉爱中的伤害》和《引导的艺术——在爱中建立规则》两本书，前书以培养孩子自身个性的潜能发展为主题，后书以培养孩子的社会性角色的协调性能力为主题。

一个生命的自然角色和社会角色必须要达到平衡，二者缺一不可，才可能让一个生命在长大后，既能在物质世界获得成功，也能在精神世界获得丰盛收获，如此才能造就他自然地分享和回馈的动力。



广东教育出版社官方微信



序 ①

Preface 1

做有引导力的父母

全球华人圈知名心灵作家

张德芬

认识马宁，感觉她很宁静、沉稳，而且有很多东西可以分享，读了她的文字后，觉得真是文如其人，条理分明，娓娓道来。

《引导的艺术——在爱中建立规则》让我们做父母的能学到一些面对亲子冲突时该注意的技巧。我很喜欢她脉络分明地把我们与孩子之间的可能冲突做了很好地划分：当孩子遇到困难、当我们对孩子不满、孩子和我们的需求发生冲突以及双方都在舒适区域。这让我在和孩子之间遇到一些不愉快的情况时，很快就能冷静下来，按照书上的方法试着去解决当时的状况，感觉非常有用。

表达爱，感受爱，拥抱爱

《家有儿女》电视连续剧总编剧

李建宏

屈指数来，我和马宁已经认识快九年了。那时，我一边埋头创作电视剧《家有儿女》第二个100集的剧本，一边在摸索着怎样当好妈妈这一角色。本来自恃有点教育学、心理学的知识，从来没有担心过自己与儿子的沟通会出问题。可随着儿子3岁时进入第一个叛逆期，“我不，我就不”成为小家伙的口头禅。为了他，经常搞得我们夫妻俩斗气，家庭差点不和睦。有段时间我甚至怀疑孩子是不是得了多动症，所以才与其他正常的孩子有不同。

有一天，在向一位朋友倾诉“苦水”的时候，朋友向我推荐了马宁老师开设的亲子讲座。说实在话，开始我真是半信半疑。父母对子女爱得还不够多吗？还需要去学习“技术”？爱都要讲技术，那还纯粹吗？还是母爱吗？抱着搜集《家有儿女》创作素材的想法，我赶到广东参加了马宁老师主讲的亲子沟通讲座。

那是我们的第一次见面，九年后的今天我还能清晰地回忆起那次见面时的场景，以及我们当时讨论的话题。马宁在课堂上表现得非常从容、极有亲和力，在引导家长和孩子的沟通上循序渐进，深入浅出，现

场的效果立竿见影，在家长和孩子打开心结甚至抱头痛哭的一刹那，我也被打动了。课后，我们聊起她从事的工作与专业，那段时间，我正在为我的儿子吮手指头烦恼，买棍状的饼干、糖果、抹辣椒，“胡萝卜加大棒”都用尽了，反倒越演越烈。就这些实用的问题，我们交流得越来越深入。很快，她就抓住了我的问题所在，事后证明，她的方法是有效的。

在中国，从古至今，都是以家庭伦理立国的。中国是最重视家庭生活的国家之一。父母对子女的成长总是不遗余力地付出，不计成本。中国人的传统性格又都比较内敛，“大爱无言”，孔夫子更说“巧言令色鲜于仁，刚毅木讷近乎仁”，在慢节奏、低密度的古代生活中，子女也许有时间慢慢体会父母的这种无言大爱，但在今天的社会，有太多的快餐文化，有太多的诱惑在和父母争夺着独生子女们的眼球与思维。学会表达爱，让孩子感受到爱或许将成为现代父母们不得不补的一门课程。

马宁每次到北京，只要有时间，我们总会小聚一次，见见面，聊聊天。每次聊天时，我总能从她那里听到许多生动的案例，感觉到她因为帮助别人而获得的巨大成就感与满足感。

马宁不仅奔走于全国各地，和许许多多的父母孩子面对面交流，做大家亲子交流的导师，还笔耕不辍。她的勤奋与努力，让我这个以文字为生的人都深感佩服。

我不是什么大家，于她所从事的专业也知之不多。马宁托我作序，实在诚惶诚恐。但想到我也是她的受益者，惶恐之间，寥寥数语，聊以为序。

让爱成就彼此

水立方总设计师

中建国际（深圳）设计顾问有限公司总经理

赵小钧

水立方建成之后，我不再做设计，全身心投入公司的管理工作。公司拥有近两千名建筑师和工程师，我深知在这样一个由知识工作者组成的公司里，公司的业绩、团队的创造力和工作的绩效，很大程度上取决于员工是否处于愉快、安全、自如、和谐的心境之中。而在当今的城市生活中，拥有这种心境是一件挺不容易的事情。

人的幸福与满足取决于我们的内心世界，每个人的内心世界都可能存在某些模式，阻碍我们的生命走向圆满。这些有阻碍作用的模式，多半形成于我们儿时受到的一些刺激和伤痛，又在我们以后的生活境遇中不断地巩固和加强，最终形成了我们的行为模式。有人讲，与父母的关系是人一生中最重要的关系，它决定了人生的大部分内容。对每个人来讲，在与父母的关系中或多或少都存在一些值得改善的地方。

每年春节期间，总有同事在聊天时提到，假期回父母家时会感到某种莫名的焦虑和压力；还有同事经常抱怨在配偶关系、子女教育上与父母的冲突。大家都觉得父母的意志与自己个人生活空间之间存在一些需要小心处理的内容，要耗费很多心思和精力。有这些现象的同事，往往自身也无法进入到一种舒展的生命状态。我发现，还有一些同事可能没

留意到与父母之间的问题，也习惯了与父母的互动模式，但在工作会表现出一些状况，比如对变化的过分担忧，对上司的过分依赖，对下属的过分控制，对完美的过分苛求，对同事的过分攀比，对环境的过分敏感，等等，阻碍了他们创造力的发挥及自身的学习和提高，反映的是他们内心的种种深层恐惧，缺少安全感和自信。详细了解后就能发现，他们背后很可能有一位过于严厉苛刻的父亲或母亲，或者先天缺乏父母爱的滋养与呵护。这些都是非常普遍的现象！

为什么会这样呢？马宁的《接纳的艺术——戒掉爱中的伤害》以及《引导的艺术——在爱中建立规则》两本书中有许多类似的案例，介绍了很多内心模式与原始伤痛之间的关联，并详细地告诉读者，是什么原因让我们得不到想要的结果。

当然，我们作为成人，了解这一切不是为自己的不足寻找借口，也不是因此责怪我们的父母，其意义在于令自己更加成熟、客观地面对自我；同时，因为一颗爱孩子的心，我们不希望让孩子重蹈自己的伤痛。所以从我们开始，尝试着停止无意识中夹杂在爱中的伤害模式——不论是对孩子还是对自己，都是非常需要探讨和学习的。

中国目前的家庭教育和学校教育，对孩子有太多的要求，告诉孩子“应该”这样，“应该”那样。孩子被迫认为只有做到大人要求的结果，自己才是被认可和被接受的。长此以往，孩子就丧失了天生的自我认知，终日活在别人的标准中，无法做到人格的独立与自信。

马宁的这两本书还讲述了如何与孩子进行真正的爱的互动，从中还可以反观我们自己的生命中出现的一些现象，从而觉察与领悟我们自己，去接受与欣赏自己的伤痛与恐惧，从中承担自身成长的责任，让生命舒展起



来。这样才可以让我们的父母享有更加圆满幸福的人生，让我们的孩子拥有美好的未来，在他们迈出人生的每一步时，拥有爱的力量。

对我个人来讲，从书中可以得到一些知识，让我在工作中更加理解别人，也增加了一些与亲人沟通的能力。

所以，谢谢马宁！



导 读

Introduction

父母与孩子在生活中会遇到各种问题难以解决，于是产生了许多烦恼。为了方便解决这些问题，本书采用了一种特殊的标准，将生活中的所有事件划分为4个问题区域，不同区域的事件用不同的技巧来处理。

请看下面4幅图，代表4种问题区域：

问题区域	区域描述	区域划分	问题图
1	孩子遇到了困难	孩子在问题区域	
2	父母对孩子的行为感觉到不满	父母在问题区域	
3	孩子和父母的需求发生了直接冲突	父母和孩子都在问题区域	
4	双方相安无事，关系非常愉快	父母和孩子都在舒适区域	

处理问题的原则：

(1) 当事件发生了，谁有不舒服的感觉，说明谁的内在有需要没有得到满足，谁有问题需要解决。

比如，当你看到家里的地上有香蕉皮，如果你害怕踩到香蕉会滑倒，则代表你进入了问题区域。你的需要是：避免香蕉皮出现在地上，

把它放进垃圾桶中。这就是你要想办法来解决的问题。

以往，我们总习惯性地将对错作为判断事情的标准。可是，在一个家庭中，有很多事情是无法用对错标准来处理的。本书则采用父母与孩子的事件中的不同感受为划分标准。这个感受是什么呢？就是不舒服或内在需要没有得到满足，意味着他（她）有问题需要解决。

（2）谁有不舒服的感觉，谁就负责自己解决这个不舒服的感觉。父母和孩子都要对自己的情绪、行为和感受负责。

对于地上的香蕉皮，你可以看着香蕉皮责骂。

经常会听到这样的话：“我都说了一千遍了，你也不听！你真的太糟糕了！”如果说了一千遍孩子都没有听，除了埋怨孩子，你是不是也需要停下来问问自己，为什么不换一种方法？你真正地面对这个问题了吗？是在继续等待着孩子的变化？还是在没有方法时而硬碰硬地重复对抗？

精神病人的医学定义是：“不断重复着做同样的事情，却期待拥有不同的结果”。那么回顾一下，父母自己有没有这样反复无效地引导呢？

责骂香蕉皮是没有办法让它进入垃圾桶的，只会让自己的心情更加暴躁。

所以，我们需要主动为自己的这个不舒服的问题想办法解决，要么自己把香蕉皮扔进垃圾桶，要么用更加合适的沟通方法，让扔香蕉皮的孩子意识到这种行为的危害，然后进行协商，制定公共规则来保护家里的环境。

本书结构

第一堂课

父母通过恰当分享，让孩子了解自我行为对他自身的影响。

第二堂课

父母恰当批评和表达不满，让孩子了解自我行为对他人的影响。

第三堂课

清晰表达父母对孩子的期望。

第四堂课

父母需要学会管理自己的情绪，适当延迟满足，并在冲突中看清自己的需要。

如何恰当
表述父母
的意见

让孩子也有权利来表达自我，孩子的问题也要兼顾解决。

第五堂课

让孩子在被尊重和爱护的氛围中解决冲突。

第六堂课

面对民主中的强制，父母在坚持原则的同时减少伤害和孩子的关系，让孩子愿意接受父母的批评，并为自己的行为负责任。

第七堂课

适当地处罚，让孩子学会承担自己行为的后果。

第八堂课

分享在爱的关系中建立规则的几个基本原则，让父母在面对与孩子的矛盾时有方向性。

目 录 Contents



第一堂课

和孩子分享经验——分享式表述

- 第一节 让孩子能站在父母的肩膀上选择和思考 / 002
- 第二节 有效引导孩子的两个法则 / 005
- 第三节 不恰当的批评方式 / 009
- 第四节 在分享中让孩子看到关爱 / 015
- 第五节 如何提高孩子的抗挫折能力 / 023
- 第六节 做有说服力的父母 / 030

第二堂课

用恰当的方式向孩子表达不满和批评——直述式表述

- 第一节 父母也需要被孩子理解 / 034
- 第二节 最好的批评是明确表示不满的感受 / 037



- 第三节 事件重述是了解真相的开始 / 042
- 第四节 让孩子清晰自我行为对他人的影响 / 045
- 第五节 综合应用三要素表述不满 / 051
- 第六节 矛盾心理的直述 / 056

第三堂课

让孩子清晰地了解父母希望的方向——建议式表述

- 第一节 让孩子为自己的行为承担后果 / 060
- 第二节 让孩子看到父母的需要 / 063
- 第三节 约束孩子同时保留他的希望 / 067
- 第四节 综合使用三种表述方式 / 074

第四堂课

如何做一个高情商管理的父母

- 第一节 情绪管理的秘诀：延迟和满足 / 078
- 第二节 在情绪决堤之外看到真实的自我 / 086
- 第三节 高情商的情绪管理 / 096

第五堂课

兼顾孩子的感受，实现民主共赢

- 第一节 允许父母和孩子是不同的两个人 / 100
- 第二节 亲子关系中的求大同、存小异 / 103
- 第三节 避免让彼此不同的需要直接对立 / 109
- 第四节 孩子的个性成长和学校的规则 / 112
- 第五节 意见不同时注意道歉 / 118
- 第六节 重建我们的家 / 129

第六堂课

民主的家庭关系中的强制

- 第一节 什么时候需要父母的适当强制 / 140
- 第二节 清晰表明强制的角色和动机 / 146
- 第三节 事后详细沟通 / 151
- 第四节 强制不代表立刻执行 / 155
- 第五节 事后主动给予适当的补偿 / 157
- 第六节 强制的强度和频率要考虑孩子的承受能力 / 165
- 第七节 提前预防，减少强制的机会 / 167