

★★★★★ 家庭教育畅销书《正面管教》作者力作 ★★★★★

造就理想班级氛围的“黄金准则”

POSITIVE DISCIPLINE i n t h e C l a s s r o o m

教室里的 正面管教



培养孩子们学习的勇气、
激情和人生技能

[美] 简·尼尔森 琳·洛特 斯蒂芬·格伦◎著
梁 帅◎译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

★ ★ ★ ★ ★

POSITIVE DISCIPLINE

in the classroom

教室里的 正面管教

培养孩子们学习的勇气、
激情和人生技能



[美] 简·尼尔森 琳·洛特 斯蒂芬·格伦◎著
梁 帅◎译 天略◎译校



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

教室里的正面管教 / (美) 尼尔森, (美) 洛特,
(美) 格伦著; 梁帅译. —北京: 北京联合出版公司, 2014. 4
ISBN 978-7-5502-2807-8

I. ①教… II. ①尼…②洛…③格…④梁… III.
①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064926

Positive Discipline in the Classroom

Copyright©2013 by Jane Nelsen, Lynn Lott, and Judy Arleen Glenn

Copyright©1993, 1997, 2000 by Jane Nelsen, Lynn Lott, and H. Stephen Glenn

Foreword copyright©2013 by Dale Jones

This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an imprint of
the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Simplified Chinese edition copyright©2014 Beijing Tianlue Books Co., Ltd

All rights reserved.

教室里的正面管教

作者: [美] 简·尼尔森 琳·洛特 斯蒂芬·格伦

译者: 梁帅

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 李征

特约编辑: 阴保全

责任校对: 杨娟

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 192 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 15.5 印张

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2807-8

定价: 30.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-65868687

感谢阿尔弗雷德·阿德勒和鲁道夫·德雷克斯
提出的相互尊重理论，
感谢成千上万在学校里证实了这些理论的价值老师和学生们。

特别感谢那些接受我们的理念，并以超出我们想象的
更有创造性的方式运用这些理念的人们。

目 录

第1章 正面管教：一种鼓励模式

老师们普遍实行的是以奖励和惩罚为基础的管教方法，其目的是为了控制学生……正面管教是一种不同的方式，是让学生们参与专注地解决问题，而不是成为惩罚和奖励的被动接受者……

我能行 / 4

我的贡献有价值，大家确实需要我 / 4

我能够以自己的力量做出选择，对发生在我自己身上和我的群体中的事情产生积极影响 / 5

我能自律和自我控制 / 6

我能与他人相互尊重地共事 / 7

我理解我的行为会如何影响他人 / 7

我能够通过日常的练习，发展我的智慧和判断能力 / 8

第2章 正面管教：一种思维模式的转变

很多老师幻想着激励孩子们热爱学习。但是，这种幻想总是

受到现实中纪律挑战的阻碍……无数研究表明,惩罚和奖励对于长期的行为改变没有效果……要改变孩子们的行为,必须处理其行为背后的信念……

幻想与现实 / 17

人类的行为与冰山的类比 / 17

理解冰山位于水下的部分 / 18

第3章 领导风格

教室里的氛围是自上而下形成的。当一位老师的和善必须加入奖励,而坚定必须加入惩罚时,孩子们对自身价值的判断就会变得困惑而可怕……当老师们和善与坚定并行时,他们就能帮助孩子们成为负责任、值得信赖、适应力强、机智、被赋予力量、有能力、关心他人和自信的人……

领导风格 / 29

改变行为的正面管教 / 31

和善而坚定的领导者会让孩子们知道错误是学习的机会 / 32

和善而坚定的领导者运用鼓励,而不是赞扬和奖励 / 34

和善而坚定的领导者在学生的帮助下设立日常惯例表 / 36

召集父母、老师和学生参加的三方会议 / 38

你是哪种动物? 自我认知是和善而坚定的领导风格的关键 / 40

改变是一个连续的过程 / 42

运用老师互助解决问题的步骤 / 44

让你不断受到鼓励的其他建议 / 48

第4章 人们为什么那样做

一个行为不良的学生,是一个丧失了信心的学生。当学生们相信自己没有归属时,他们通常会选择四种错误目的行为中的一种……

同样的行为,不同的目的 / 59

冰山丛林 / 59

第5章 在纠正之前先建立情感联结

强有力的科学证据表明,增强学生与学校的情感联结,会使学校的教育更成功……情感联结,就是学生们相信学校里的大人们关心他们的学习,并将他们作为个体来关爱……

建立情感联结 / 73

关爱的力量 / 75

情感联结的态度和技能 / 76

倾听并认真对待孩子们 / 77

进行一次野外旅行 / 78

欣赏独特性 / 78

用你的幽默感建立情感联结 / 80

通过尊重学生的课外兴趣来建立情感联结 / 81

改善,而不是完美 / 82

第6章 相互尊重的沟通技巧

改善我们的沟通技能是一个持续的过程……阻碍沟通的方式

会给老师和学生造成同样的挫败感,而促进沟通的方式会给双方都赋予力量……

从阻碍情感联结的沟通,变为促进情感联结的沟通 / 89

赋予力量的4个沟通技巧 / 95

第7章 专注于解决方案

孩子们是我们的未被开发的最大资源。当他们学会相关技能时,他们就会拥有丰富的解决问题的智慧和才能,当他们参与解决问题时,会带来难以计数的益处……

你必须感觉更糟才能做得更好吗 / 103

解决问题的3R1H / 105

解决问题的4个步骤 / 107

工具卡 / 109

选择轮 / 110

和平桌 / 113

班会议程 / 113

第8章 教室管理工具

当教室管理以相互尊重为基础时,学生们在学业和社会情感技能方面都会学得最好……教室管理工具是为了确保尊重的教室管理能贯穿全天……

1. 有限制的选择 / 118

2. 班级事务 / 119

3. 只做,不说 / 121
4. 启发式问题 / 124
5. 转移行为的问题 / 127
6. 什么也不做(自然后果) / 128
7. 决定你自己怎么做 / 129
8. 尊重地说“不” / 131
9. 同等对待每一个学生 / 131
10. 积极的暂停 / 133
11. 每次一小步 / 137

第9章 解决恃强凌弱的方法

恃强凌弱是解决一个想象出来的问题或真实存在的问题的一种错误方式……正面管教始终致力于以一种非惩罚性的、尊重的和有效的方式提供解决各种冲动行为(包括恃强凌弱)的工具……

什么是恃强凌弱 / 140

关于恃强凌弱的3个常见错误观念 / 141

成年人能做什么 / 145

当心:有时不是恃强凌弱 / 147

第10章 摆脱家庭作业的困扰

在与上学有关的事情上,父母们和自己的孩子最大的争斗就是家庭作业……学生、老师和父母们不是必须为取得优异的学习成绩而遭受痛苦……当相关各方都相互尊重并一起解决问题时,学生们会做得更好……

第 11 章 班会的 8 项技能(上)

班会是帮助孩子们学会在学业和人生中取得成功所需要的技能的最佳方式……当孩子们学会班会的技能,并有机会每天运用时,他们会成为出色的给予鼓励和解决问题的人……

技能 1:围成一个圆圈 / 162

技能 2:进行致谢和感激 / 165

技能 3:尊重差异 / 169

技能 4:运用相互尊重的沟通技能 / 172

第 12 章 班会的 8 项技能(下)

这里的 4 项班会技能,专注于解决问题的非惩罚性方法……

技能 5:专注于解决方案 / 177

技能 6:角色扮演和头脑风暴 / 180

技能 7:运用议程和班会程式 / 191

技能 8:理解并运用 4 个错误目的 / 195

第 13 章 关于班会的问答

在经历班会的过程中,你会遇到很多问题。本章是对数以百计的老师最常问的一些问题的回答。其中有一些是小学老师提出来的,有一些是初中和高中老师提出来的……

小学老师经常提出的问题 / 198
初中和高中老师经常提出的问题 / 200
问答环节综述 / 205

结 语 / 221

第 1 章

正面管教：一种鼓励模式

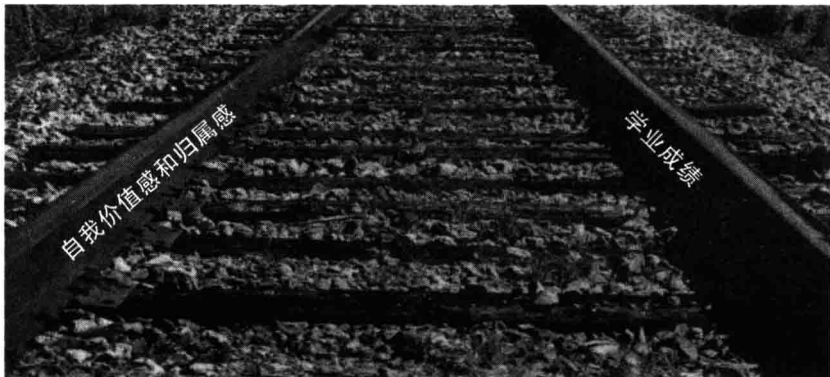
孩子们需要鼓励，就像植物需要水。鼓励对于孩子们的健康成长和发展是至关重要的。

——鲁道夫·德雷克斯

很多人认为学校的目的就是学习功课，而各种纪律规定应该以学生取得优异的学习成绩为目的。因此，老师们普遍实行的是以奖励和惩罚为基础的管教方法，其目的是为了控制学生。然而，研究表明，除非教给孩子们社会和情感技能，否则他们学习起来就会很艰难，并且纪律问题会越来越多。

正面管教是一种不同的方式。你可以想象一列试图靠单轨驶向目的地的火车。这是不可能做到的。火车需要两条轨道，我们的学校也一样。第一条轨道是学业的学习，第二条轨道是和社会情感能力的培养。正面管教的方法，是让学生们参与专注地解决问题，而不是成为惩罚和奖励的被动接受者。那些采用了这种综合方式（两条轨道并行）的学校，都说学生们的问题行为减少

了，而学习成绩优异的学生增加了。下面这张照片（得到了加利福尼亚州维萨利亚学区的使用许可）就说明了他们所说的“一种学习的风气”。



一种学习的风气——两条轨道

多年前，本书的一位作者在艰难地学习如何使用电脑——她想知道付出的所有努力是否值得。这时，她听到一个人说：“要确定一个‘电子时代的列车’是否会到来，已经太晚了。现在的选择是何时跳上这列火车。”当新的电子设备一个接一个地不断出现时，这句话一直在她的脑海里回响。现在，她的身边到处都是使她的生活更轻松、更有趣的电子设备。她很高兴自己跳上了这趟列车。既然你现在已经知道了正面管教的两条轨道，我们希望你愿意跳上这列火车。

在你摇着头说“不可能！在已经很繁忙的教室里，我无法再多应付一件事情”之前，我们希望你先考虑一下：正面管教将使你的生活更轻松。这是真的！如果你是一位专注于学生的学业，并同时教给他们社会和情感技能的和善而坚定的老师，你就已经登上了这列火车。如果你想搞明白一个正面管教的教室是不是你想去的方向，下面就是一些供你考虑的问题：

1. 你希望你的学生善于做出好的决定吗？
2. 你希望你的学生会适应吗？
3. 你希望你的学生会承担责任吗（回应能力）？
4. 你希望你的学生会合作吗？
5. 你希望你的学生会倾听吗？
6. 你希望你的学生会如何自我控制吗？
7. 你希望你的学生会坦然面对责任吗？
8. 你希望提供一个讲坛，让大家说说别人的伤害行为对自己有怎样的影响吗？
9. 你希望帮助学生们学会如何为自己给他人造成伤害的错误做出弥补吗？
10. 你希望教室成为学生们为具有良好品格而学习好品质和长处的地方吗？
11. 你希望教室成为学生们因为受到鼓励而热爱学习，从而取得优异的学业成绩的地方吗？

在接受过正面管教培训的教师们的教室中，学生们能受到尊重的对待，有热爱学习的勇气和激情，并有机会学习人生成功所需要的技能。正面管教的愿景是，孩子们在学校里遭遇失败时永远不会被羞辱，而是通过有机会在一个安全的环境中从自己的错误中学习，感觉到自己被赋予了力量。学生们学到的很多社会和情感技能都表现在以下“七项重要的感知力和技能”中。

帮助孩子们在学校和人生中成功的三个信念：

1. 我能行。
2. 我的贡献有价值，大家确实需要我。
3. 我能够以自己的力量做出选择，对发生在我自己身上和我的群体中的事情产生积极影响。

帮助孩子们在学校和人生中成功的四项技能：

1. 我能自律和自我控制。
2. 我能与他人相互尊重地共事。
3. 我理解我的行为会如何影响他人。
4. 我能够通过日常的练习，发展我的智慧和判断能力。

下面是正面管教方法如何教给孩子们这七项重要的感知力和技能的说明。

我能行

要形成对自己能力的信念，孩子们需要一个安全的环境，使他们能够在没有成败评判——没有责备、羞辱或痛苦——的氛围中探索自己的选择和行为的后果。正面管教的方法提供了一个安全的环境，使学生们能够审视自己的行为、了解自己的行为如何影响他人，并为改变自己的行为参与到有效地解决问题的过程中。

我的贡献有价值，大家确实需要我

要形成对自己在重要关系中所具有的价值信念，孩子们需要体验到有人倾听他们的感受、想法和主意，并认真对待他们。他们需要知道“我很重要，并且有价值”。在正面管教的教室里，每个人都有机会在一个有规则的、相互尊重的过程中，表达观点

并提出建议。学生们能够知道，他们能够为解决问题的过程做出有意义的贡献，并能够成功地执行被选择出来的建议。他们会体验到所有人的首要目的——归属感和自我价值感。

我能够以自己的力量做出选择，对发生在我自己身上和我的群体中的事情产生积极影响

很多老师没有认识到学生们拥有个人力量，并且会以这种或那种方式运用这种力量。如果不给他们机会以建设性的方式运用个人力量，他们就会以破坏性的方式运用它。为了让孩子们在生活中以一种有益的方式运用这种力量，他们就需要在一种受到鼓励但也要承担责任的环境中，有机会以有用的方式作出贡献。他们需要学会理解并接受自己创造积极环境的力量。一个正面管教的教室，是学生们能够体验到犯错误没关系，并能从这些错误中学习的地点。在班会上，他们能够学会为自己的错误承担责任（有责任心），因为他们会得到帮助，探索从自己的错误中学习的方式，而不是受到惩罚。他们还能学到，即使当自己无法控制所发生的事情时，他们也能够控制自己对所发生的事情的反应。

正面管教的实际应用

我仍然记得第一次接触正面管教时的兴奋心情，因为这似乎正是我当时在自己的教学生涯中所寻找的东西。我是通过一位共事一年的实习老师知道正面管教的。我们教的是一个很难对付的班级。她离开了一段时间，到麻烦不断的西雅图内城一所学校去完成一个“多元文化”的实习单元。到那里不久，她就打电话告

诉了我那所学校的校长实行的一个令人惊异的项目。看起来，这个项目就是扭转学校局面的关键。猜猜这个项目是什么?!

长话短说，我请了几天假，用一个长周末去那所学校与校长交谈，看这个项目和班会是如何在各个年级中开展的，与老师们聊，观察学生，等等。我震惊地看到了孩子们是多么尊重他人，学校是多么包容。我带着一大摞资料以及如何将它用在我自己班级的数不清的想法回到了家。

我绝对喜欢上了班会、议程，以及给孩子们机会真正地倾听、做头脑风暴并帮助解决教室里的问题的理念。然后，我和我的实习老师将我们的做法告诉了我们学校里的其他老师，我们甚至被邀请在学区的另一所学校做了一个简短的讲座。显然，我们不是专家，然而，我想我们的激情和取得的积极效果弥补了这个不足。

克莉丝汀·汉米尔顿
美国俄勒冈州尤金市

我能自律和自我控制

一个正面管教的教室，是学生们能够知道自己有什么感受，能说出自己的感受，并发展同情和共情能力的好地方。孩子们在得到倾听时，似乎会更愿意倾听别人。通过倾听同学的反馈，他们能够获得对自己的情感和行为的理解。在一种没有威胁的环境中，孩子们会愿意为自己的行为承担责任。他们会知道一种感受是什么，以及如何将自己的感受与自己的行为区分开。他们会知道自己的感受（比如，气愤）与自己做出的事情（比如，打人）