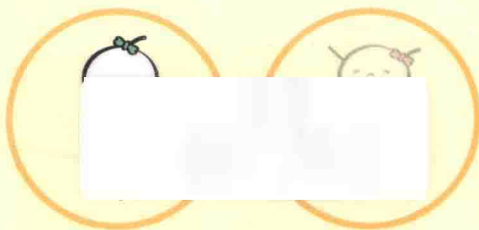




# 多湖辉 正面管教法



这样与孩子沟通，成就孩子的一生



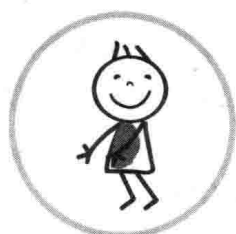
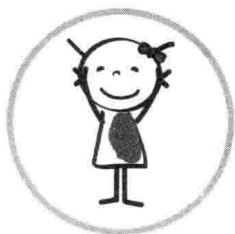
好父母不吼不叫、正面管教孩子63招！

国际儿童心理教育大师

**多湖辉**

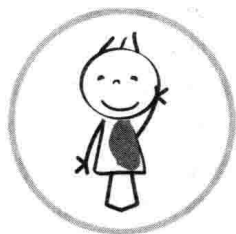
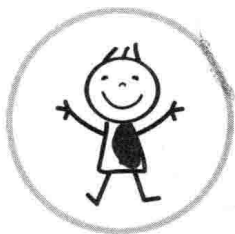
写给中国父母暖心的  
**亲子教养工具书！**

南海出版公司



# 多湖辉 正面管教法

这样与孩子沟通，成就孩子的一生



南海出版公司  
2014·海口

## 图书在版编目(CIP)数据

多湖辉正面管教法：这样与孩子沟通，成就孩子的一生 / (日)  
多湖辉著；代芳芳译. — 海口：南海出版公司，2014.8

ISBN 978-7-5442-5782-4

I.①多… II.①多… ②代… III.①家庭教育

IV.①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第000813号

著作权合同登记号 图字：30-2014-084

HOMEKATA GA UMAI OYA NO SHUKAN © 2012 Akira Tago

Original Japanese edition is published by Chukei Publishing Co. Ltd.

Simplified Chinese edition is published by arrangement with Chukei Publishing Co. Ltd. through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

All rights reserved.

DUOHUOHUI ZHENGMIAN GUANJIAO FA; ZHEYANG YU HAIZI GOUTONG,  
CHENGJIU HAIZI DE YISHENG

多湖辉正面管教法：这样与孩子沟通，成就孩子的一生

---

作 者：[日] 多湖辉

译 者：代芳芳

责任编辑：张 媛 王雅竹

排版设计：书舟设计

出版发行：南海出版公司 电话：(0898)66568511(出版) 65350227(发行)

社 址：海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编：570206

电子信箱：nhpublishing@163.com

经 销：新华书店

印 刷：廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本：880毫米×1280毫米 1/32

印 张：7

字 数：125千

版 次：2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5442-5782-4

定 价：29.80元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

## 前 言

在教育孩子的问题上，“批评”常常被当成是一种重要的方法。事实上，也确实有很多书讲的都是如何对孩子进行批评。

可是，批评会使父母与孩子之间的关系更加紧张，耗费彼此的精力，父母们也着实感受到了批评的艰难。

而相比于凝聚了父母关心的“批评”，对孩子进行“表扬”似乎才更有必要。但是，大家真的认真思考过这个问题吗？

事实上，在孩子成长的过程中，“表扬”比“批评”更能发挥父母的重要作用。而且，有趣的是，如果表扬孩子的教育方式进展顺利，批评孩子的机会就会越来越少。可以说，“表扬”才是教育孩子有效方法。

我小时候非常讨厌学习而且还特别调皮，大人们都拿我没办法，但就是这样的我也因为母亲的表扬而慢慢开始充满干劲和自信，并且最终爱上了学习。所以，从我的经历来看，对孩

子进行表扬是一定没错的。

但是，可能有些父母觉得“表扬”比“批评”更难，所以常常在该表扬时敷衍了事。

好不容易有了表扬孩子的机会，却简单地认为“是不是稍微表扬一下就可以了？”而孩子是能敏感地读懂父母的内心的，于是孩子们就会这样想：“反正也是虚伪的表扬”“不需要给我戴这种高帽”……对父母的表扬表现出反感。

要想不出现这种情况，最大的诀窍就是“不刻意”地去表扬。在日常生活中自然地表扬孩子就能养成表扬地“习惯”，而孩子也能真正接受父母的表扬，将其转化成自己成长的力量。

本书所讲述的正是让表扬更有效的“习惯化技巧”。

多湖辉

# 目 录

## 第1章 这样表扬，给孩子更多勇气

- 01 表扬的第一步从“寻找优点”开始 ..... 2
- 02 说“不行”就真的变得不行 ..... 6
- 03 “太厉害了”这样的表扬言过其实 ..... 9
- 04 用“爱的信息”传达父母的心情 ..... 12
- 05 不会产生失败恐惧的措辞 ..... 15
- 06 教给孩子具体的做法 ..... 18
- 07 不要否定“没耐心的孩子” ..... 21
- 08 “不去学校”是“独立” ..... 24
- 09 讲讲克服自卑感的人的故事 ..... 27
  - “表扬”技巧1 寻找表扬点 ..... 31

## 第2章 这样表扬，给孩子更多自信

- 10 即使是简单的事情，努力做了也要表扬 ..... 34
- 11 成绩没有提高也要认可“努力” ..... 37
- 12 简单的事做好了也要“表扬” ..... 39
- 13 孩子的发现即使很小也值得表扬 ..... 42
- 14 表扬具体的、客观的内容 ..... 45
- 15 对孩子新鲜的想法给予好评 ..... 48
- 16 尊重人格，必能发现优点 ..... 51
- 17 以认真的表情进行表扬 ..... 53
- 18 用成功的体验找回丢失的自信 ..... 55
- “表扬”技巧2 掌握表扬要点 ..... 58

### 第3章 这样表扬，让孩子更有干劲

- |    |                      |    |
|----|----------------------|----|
| 19 | 表扬的后续动作很重要 .....     | 62 |
| 20 | 表扬“收拾整理”带来责任感 .....  | 64 |
| 21 | 比“奖励”更好的“语言” .....   | 67 |
| 22 | 表扬擅长之处，学习就会进步 .....  | 69 |
| 23 | 即使失败也认可努力，会有干劲 ..... | 72 |
| 24 | 制订小目标，创造表扬契机 .....   | 74 |
| 25 | 借用第三方来表扬孩子 .....     | 77 |
| 26 | 在不自知的地方得到表扬会高兴 ..... | 80 |
| 27 | 要指明为何努力、如何努力 .....   | 83 |
|    | “表扬”技巧3 “暗示” .....   | 86 |



## 第4章 这样表扬，更能促进孩子的能力发展

- 28 对擅长的领域无条件去表扬 ..... 90
- 29 表扬擅长的事，不擅长的事也会努力去做 ..... 93
- 30 不是与他人相比而是与自己的过去相比去表扬 ..... 95
- 31 即使变化也要重视“个性” ..... 98
- 32 根据努力程度变换表扬方法 ..... 101
- 33 设置“符合自身”的目标 ..... 104
- 34 不管什么话题都抱着钦佩之心倾听 ..... 107
- “表扬”技巧4 扼杀表扬词汇的禁句 ..... 110

## 第5章 这样表扬，更能促进孩子能力发展

- |    |                           |     |
|----|---------------------------|-----|
| 35 | 难题要表扬正确的部分·····           | 114 |
| 36 | 不是说“只能干什么”而是“也能干什么”·····  | 116 |
| 37 | 大家不同，大家都好·····            | 119 |
| 38 | “不擅长、不行、慢了、傻瓜”是负面暗示·····  | 122 |
| 39 | 对无聊的想法也不吝啬表扬·····         | 124 |
| 40 | 用宽广的心接受孩子的梦想·····         | 128 |
| 41 | 容易将父母的理想强加给孩子·····        | 131 |
| 42 | 父母和孩子都相信可能性去挑战吧·····      | 134 |
|    | “表扬”技巧5 过高评价有依据的潜在能力····· | 137 |

## 第6章 这样表扬，帮孩子提高成绩

- 43 讨厌学习就姑且使其离开学校····· 140
- 44 使孩子高兴的奖励是“父母的笑脸和表扬的语言”··· 143
- 45 “长处”能够克服“短处”····· 146
- 46 喝斥短处，长处上的积极性也会消失····· 149
- 47 不表扬不努力得来的高分····· 152
- 48 不是训斥成绩低下，而是指示变好的方法····· 154
- 49 廉价的表扬会侵蚀孩子的头脑····· 157
  - “表扬”技巧6 读心使大脑更加灵活····· 159

## 第7章 这样表扬，让孩子不再畏惧失败

- |    |                       |     |
|----|-----------------------|-----|
| 50 | 失败时是表扬的机会·····        | 162 |
| 51 | 如果失败，下次需多加关注·····     | 166 |
| 52 | 不要在人前指责失败·····        | 169 |
| 53 | 不要在人前使孩子过于自卑·····     | 172 |
| 54 | 根据说法的不同缺点也会变优点·····   | 175 |
| 55 | 是短处还是长处取决于说法的不同·····  | 178 |
| 56 | 与其改正缺点不如灵活运用缺点·····   | 182 |
| 57 | 丢弃完美的理想图·····         | 185 |
| 58 | 性格不同“训斥”“表扬”也会不同····· | 188 |
| 59 | 只以好的容貌、体态为话题·····     | 190 |
|    | “表扬”技巧7 阻止自信心的丧失····· | 193 |

## 第8章 这样表扬，反而会产生“反效果”

- |    |                           |     |
|----|---------------------------|-----|
| 60 | “因为你是个好孩子”不是表扬 .....      | 196 |
| 61 | 吹捧或恭维被识破 .....            | 199 |
| 62 | 无论多可爱都不能说“像个小婴儿” .....    | 202 |
| 63 | 表扬时不要挖苦 .....             | 205 |
|    | “表扬”技巧8 目的就是让孩子更为独立 ..... | 208 |

## 第1章

# 这样表扬,给孩子更多勇气



## 01 表扬的第一步从“寻找优点”开始

不管是在日本还是在中国，很多父母都有这样的烦恼：虽然想表扬自己的孩子，却不知道该如何开始表扬。

而事实上，“表扬”并不是什么需要思考锤炼、绞尽脑汁挤出语言的难事。

找到人的优点去表扬是我们每个人在日常人际关系中都在做的很普通的事。

对于能够倾听他人烦恼的人，我们会说他们“真会照顾人，人缘真好”；对于擅于穿着打扮的人，我们会说他们“眼光真好啊”；对于能够笑谈自己失败的人，我们会说他们“真是个乐观积极的人，能活跃气氛”。

通过观察他人的行动和语言，人会对拥有自己所欠缺的优势的人心生羡慕，所以，会怀着亲切感自然而然对其投以褒奖的语言，而被褒奖的人当然也会很高兴。

可一旦表扬对象换成了自己的孩子，父母们马上就会摆出一副希望得到最好效果，或是担心能不能坦率地传达意思的姿态。

比如,如果孩子考试分数总是不理想,母亲可能就会说:“怎么只有50分?”“这么简单的问题都错真是笨!”“所以说让你好好学习嘛!”甚至有的母亲还会说:“你这么笨是随谁啊!”

我知道,母亲在说孩子“笨”的时候并不是真的认为自己的孩子很笨。

也知道她们完全是发自真心地希望自己的孩子能够努力,所以才说出了饱含百分之百激励之意的语言。

可虽然母亲意在激励,但孩子却会因认为“自己也许真的是笨”而情绪低落。

其实考试没考好的孩子给母亲看分数也是需要相当的勇气的。孩子也不会因为分数不好而高兴啊。

孩子对着丢脸的卷子一定是“不想给看啊”→“是吧,扔了算了”→“但是一定会露馅”→“啊,怎么办啊”这样纠结一番,然后才下定决心给母亲看的。

我认为孩子的这种勇气是值得表扬的。只看考试结果,认为这是一份“找不到可表扬之处的卷子”,这样的想法太武断了。

“虽然你的分数不高,但你却能好好地把卷子拿来给妈妈看,所以即使你考得不好,妈妈也很高兴。考试是看学过的东西你会了没有,所以错了的地方以后要好好学习,下次有相同的题目不要再错就行了。”如果你能对孩子这样讲,孩子一定会有“好吧,看看哪里做错了”的勇气。



但是，当平常得30分的孩子得了50分的时候，你就要好好地表扬他，如果是通过努力达到的50分，这种努力就更该得到好评。



这不是在与其他的孩子作比较，而是在与这孩子之前的自己相比较，认可他的成长。要多说“你很努力啊！越