

★★★★ 家庭教育畅销书《正面管教》作者力作 ★★★★★

不惩罚、不娇纵养育孩子的 **有效工具**

POSITIVE DISCIPLINE

Parenting Tools

正面管教 养育工具



赋予孩子力量、培养孩子能力的 **49** 种有效方法

[美] 简·尼尔森 玛丽·尼尔森·坦博斯基 布拉德·安吉◎著
花莹莹 杨森 张丛林 林展◎译



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

POSITIVE DISCIPLINE

P a r e n t i n g T o o l s

正面管教 养育工具

赋予孩子力量 培养孩子能力的49种有效方法

[美] 简·尼尔森

斯基 布拉德·安吉◎著

化玉玉 物藤 尔丛林 林展◎译



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

图书在版编目 (CIP) 数据

正面管教养育工具 / (美) 简·尼尔森, (美) 玛丽·
尼尔森·坦博斯基, (美) 布拉德·安吉著; 花莹莹等
译. —北京: 北京联合出版公司, 2017. 7

ISBN 978-7-5502-9995-5

I. ①正… II. ①简…②玛…③布…④花… III.
①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 063446 号

Positive Discipline Parenting Tools: The 49 Most Effective Methods to Stop Power Struggle, Build
Communication, and Raise Empowered, Capable Kids
by Jane Nelsen, Mary Nelsen Tamborski, and Brad Ainge
Copyright©2016 by Jane Nelsen, Mary Nelsen Tamborski, and Brad Ainge
Simplified Chinese translation copyright©2017 by Beijing Tianlue Books Co., Ltd.
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing
Group, a division of Penguin Random House LLC
ALL RIGHTS RESERVED

正面管教养育工具

作 者: [美] 简·尼尔森 玛丽·尼尔森·坦博斯基
布拉德·安吉

译 者: 花莹莹 杨森 张丛林 林展

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 咎亚会 喻静

特约编辑: 高雪鹏

责任校对: 阴保全

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)

(北京联合天畅发行公司发行)

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 354 千字 787 毫米×1092 毫米 1/16 26.5 印张

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-9995-5

定价: 42.00 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 64243832

引言

正面管教有什么不一样？

几十年来，养育方式的研究一直以找到最有效的养育方法为核心。阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler），维也纳的医学博士，十九世纪后期与弗洛伊德共同创立精神病学领域的先驱之一，他相信所有人的首要目标都是追求归属感和自我价值感，而且人们在努力克服自卑感（觉得自己不够好）的过程中会犯各种各样的错误。这些“错误”往往被认为是不当行为。阿德勒相信，“不当行为”是基于诸如以下这些信念而形成的：“只有我得到大量关注”，或者“只有我说了算”，或“只有在我受到伤害时伤害别人”，或“只有我放弃并认为自己能力不足”，我才感觉足够好。这些信念形成了阿德勒所说的“个人逻辑”，他认为，改变行为的唯一方式是帮助个体改变这些信念。

与伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳（B. F. Skinner）不同——他相信改变行为的最好办法是通过惩罚和奖励（这种方法

如今被称为行为主义)的由外而内的激励(外部激励)——阿德勒相信,改变行为的最佳方式是由内而外的(内部激励),通过鼓励帮助个体感受到作为一个社会人对于归属感的深层需要。他的理念是,应以尊严和尊重的方式对待每一个人。他与患者是面对面交流的,而不是让他们躺在长沙发上(像弗洛伊德那样),让自己处于比患者更优越的位置。

鲁道夫·德雷克斯(Rudolf Dreikurs)是阿德勒的学生和同事,在阿德勒于1937年去世后,他继续教授阿德勒的理念,将这种所有人都平等并应得到尊严和尊重地对待的理念带给了父母们和教师们,而不是将其局限于心理诊所的精神分析。德雷克斯称这种理念为“民主型”(democratic)(有秩序的自由),以区别于“独裁型”(authoritarian)(无自由的秩序)和“无政府型”(anarchic)(无秩序的自由)。他用这种三维模型来审视父母对孩子的影响。

戴安娜·鲍姆林德(Diana Baumrind)是加州大学伯克利分校的一位心理学家,她用“权威型”(authoritative)来描述德雷克斯所说的“民主型”,我们在本书中会更多使用“权威型”这个词。德雷克斯明确指出“民主型”养育方式是最有益的,他倡导家庭和学校都使用这种积极而坚定的方式实现领导力。阿德勒和德雷克斯都认为需要运用尊重的管教方式,以教给孩子解决问题的能力以及其他重要的人生技能。

戴安娜·鲍姆林德对家庭养育方式的追踪研究已经持续了几十年。她的研究同样支持正面管教的养育方式,正面管教专注于养育方法的实际运用,并且,这些方法与鲍姆林德和其他人发现的那些对儿童及青春期孩子的发展具有影响力的方法是一致的。鲍姆林德系统地研究了父母对于儿童和青春期孩子的社会与心理调适、学业成功以及总体幸福感的影响。她发现,相较于娇纵型或独裁型家庭环境中的青春期孩子,如果父母是民主型或权威型,则孩子们的学习成绩更优秀、情感和社交状态更稳定、酗酒和吸毒的问题也大幅

减少。鲍姆林德如此总结她自己的研究：“到目前为止，在权威型和民主型家庭中成长的青春期孩子社交能力最强、最成熟、最乐观。”他们在语言和数学测试中的得分也最高。

家庭和学校里现在采用的大多数管教方式都是以惩罚和奖励为基础的。正面管教以阿德勒的理念为基础，摒弃所有的惩罚和奖励，提倡通过鼓励满足孩子对于归属感和价值感的基本需要，我们的职责是帮助孩子通过以对社会有益的方式找到归属感和价值感。我们要从理解并处理孩子对如何获得归属感和价值感的错误信念开始，然后，教给他们一些以对社会有益的方式获得归属感和价值感的技能。

孩子的行为，就像下图中的冰山位于水面以上的部分，是你看到的。然而，隐藏在水面以下的部分（比上面的部分大得多）代表着行为背后的信念，以及孩子对于归属感和价值感的最深层的需要。大多数养育方式只处理行为。正面管教既处理行为，也处理行为背后的信念。

当孩子们行为不当时，他们通常是对如何获得归属感有一种错误的信念。这种信念造成了父母们所说的不当行为。大多数父母会以某种方式的惩罚（责备、羞辱或体罚）来回应这种行为。这只会证实孩子认为自己没有归属的信念，造成一种恶性循环。

阿尔弗雷德·阿德勒和鲁道夫·德雷克斯教给我们，一个行为不当的孩子是一个丧失信心的孩子。丧失信心来源于“我没有归属”的信念。在大多数情况下，这会让父母很震惊。他们会困惑：“我的孩子怎么会相信自己没有归属呢？怎么会不知道我有多么爱他呢？这没有道理啊。”



啊哈！你现在已进入了人生最神秘的领域之一！孩子们是怎样以及为什么形成了自己的信念——尤其是当这些信念在我们看来没有道理的时候？这就是为什么进入孩子的内心世界以便理解他的“个人逻辑”如此重要的原因。我们都有各自认知这个世界的独特方式，然而，有时候，父母们会忘记孩子认知世界的方式与他们自己的不同。在本书中，你将学会理解孩子在与这个世界的互动过程中形成的信念，以及你可以用来赋予孩子力量以便他们采用更有鼓励性的信念的工具。我们先来挑战一下成年人的一些错误信念。

有些父母认为，正面管教意味着以一种正面的方式运用惩罚。事实上，我们完全不相信惩罚。而且，我们也不相信赞扬、惩罚性的暂停、取消特权或奖励。本书中的49种正面管教工具，足以表明在奖励或惩罚之外有多少种管教方法。研究表明，惩罚和奖励从长期来看是无效的，而且，事实上会在诸如自律、内在激励和家庭关系的质量等方面造成消极影响。我们甚至不鼓励运用逻辑后果——至少在大多数时候——因为，很多父母都试图通过将惩罚称为“逻辑后果”而将其伪装起来。以下是惩罚很可能会造成的信念。

惩罚造成的4个R

1. 愤恨 (Resentment): “这不公平。我不能相信大人。”
2. 反叛 (Rebellion): “我偏要对着干，以证明我不是必须按照他们的要求去做。”
3. 报复 (Revenge): “这回他们赢了，但我会扳回来。”
4. 退缩 (Retreat):
 - 偷偷摸摸: “我下次绝不被抓到。”
 - 自卑: “我是个坏孩子。”

有人认为这只剩下了唯一的选择——娇纵，而娇纵的危害像惩罚一样大。娇纵让孩子形成的信念是：“爱意味着我想做什么就做什么。”或者“我需要你们照顾我，因为我没有能力承担责任。”甚至是“我很沮丧，因为你没有满足我的每一个要求。”

鲍姆林德的研究结果还表明了娇纵型养育方式如何由于对孩子的要求很少而有害。而且，伴随着娇纵而来的缺乏秩序和惯例很少会有效。此外，她的研究表明，那些由于重视立即服从而专制并经常命令孩子的独裁型父母，从长期来看也是无效的。这些研究明确表明，无论是娇纵型养育，还是独裁型养育，都无法为孩子们提供长期的社会和情感发展以及取得学业成功所需要的条件。

“那么，”你也许会问，“如果既不能惩罚，也不能娇纵，该怎么办呢？”

答案是鼓励。正面管教是一种鼓励模式。由于一个行为不当的孩子也是一个丧失信心的孩子，德雷克斯告诉我们，孩子需要鼓励，就像植物需要水。我们在本书中和你分享的所有工具都是在鼓励孩子，也是在鼓励父母。它们是为增强归属感和价值感而设计的，因而，关注的是行为背后的信念。更确切地说，这些工具都满足我们在下面列出的作为正面管教要素的全部五个标准。

正面管教的五个标准

1. 帮助孩子们感觉到情感连接、归属感和价值感。
2. 和善与坚定并行。
3. 长期有效。
4. 教给孩子形成良好品格所需要的有价值的社会和人生技能，培养尊重他人、关心他人、解决问题以及合作的能力。
5. 让孩子发现自己多么能干，以及如何建设性地运用自己的力量。

尽管正面管教工具是为满足这些标准而设计的，但是，我们需要理解其基础是前面所讨论的阿德勒的理念。如果在运用时只把它当作一个现成的脚本，这些工具就不会有效。当你理解了一个工具的原理，再加上你自己的内心和智慧，你就不会像读一个脚本那样了。相反，你会找到自己的独特方式和你自己的语言，去运用这些工具。

清楚地知道自己期望达到什么目标是有帮助的。父母对于孩子人格的发展起着极其重要的作用，并且极大地影响着孩子的整体幸福。不同的养育方式与孩子在社交和情感健康以及学业成功等方面的具体发展结果是密切相关的。无数的研究表明，养育方式与孩子的自律程度、总体生活满意度、学习成绩、酗酒与否、攻击性以及对抗行为之间有着直接的关系。本书中的每一种正面管教工具，都是为了帮助父母们在实践中运用这些经研究证明最有利于家庭关系和儿童发展的方法而设计的。这种方法支持阿德勒学派长期以来的观点：养育方式是家庭领导力的变量，影响着家庭的动力，这反过来又影响着孩子的认知、适应性以及最终的发展结果。

你对自己的孩子有什么期望？

在开启正面管教之旅时，脑海中有一个目的地以及帮助你到达目的地的路线图是有帮助的。把你希望孩子发展出的品格和人生技能列成一份清单，可以作为你的路线图。

想象你的孩子已经长大成人，他或她回家来看你。你希望他或她是一个什么样的人呢？你希望他或她具备哪些品格和人生技

能呢？花时间列出你的清单。它看起来和下面的清单相似吗？

- 解决问题的能力
- 韧性
- 责任感
- 自信
- 合作
- 勇气
- 自律、自我控制
- 礼貌、耐心
- 沟通能力
- 思想开放
- 幽默感
- 学习的兴趣
- 同情心
- 诚实
- 尊重自己和他人
- 相信自己的能力
- 共情
- 社会意识
- 正直
- 自我激励
- 生活的热情

要把你觉得任何被遗漏的品格都补充到你的清单里。把这份清单放在手边，经常参考，以便验证本书中的正面管教工具正在帮助你达到你的目标。

接下来，把你和你的孩子相处中可能遇到的挑战列出来。你在本书中将学到应对每个挑战的工具。

下面是很多父母通过头脑风暴得出的挑战的汇总。知道自己并不孤单，你或许会感到一些安慰。

挑 战

- 不听话
- 作弊
- 顶嘴
- 打架
- 缺乏动力
- 咬人
- 自认为有特权
- 攻击性
- 物质主义
- 撒谎

- 固执
- 偷东西
- 对抗
- 家庭作业问题
- 不做家务
- 早晨的麻烦，睡前的麻烦
- 电子产品上瘾，不停地发短信
- 说脏话
- 发脾气、抱怨
- 打断别人说话

把任何对你造成挑战的行为都加进这份清单。令人鼓舞的是，你将体验到，在这里学到的正面管教工具不仅能够改变负面行为，还会帮助孩子发展出你所希望的那些品格和人生技能。

进入孩子的世界

在我们的正面管教工作坊和课堂里，我们通过父母们有机会角色扮演父母和孩子的体验式活动来教学。这给他们提供了进入孩子的内心世界的机会，去体验什么方法有效，什么方法无效。

在每个活动之后，我们会让扮演孩子的父母去看挂在墙上明显位置的两列清单（与上述清单内容相似），并问他们：“作为孩子，你学到清单上的任何品格和人生技能了吗？”

在体验过某种无效的养育方式之后，这些“孩子”总是会说：“没有。”

然后，我们会指着列有挑战的清单，问他或她是否很想做出其中的某种行为。“孩子”通常会指出他或她想做出的几种不当行为。这有助于父母们理解他们可能在造成自己所抱怨的行为中起到了怎样的作用。他们体验到了以更多不当行为来回应不尊重的养育方式的孩子是什么样的，以及孩子为什么会做出那种行为。

当“孩子”在角色扮演中体验了一种正面管教工具之后，他或她总是能够找出自己从中学到的某些品格和人生技能。这种体验式学习比任何其他形式的学习都能带给父母更强烈的影响。

在介绍了“两列清单”的活动之后，我们喜欢通过激发内在动力的“启发式问题”活动来处理孩子“不听”的挑战。在第5章的“启发式问题（激励型）”，你也可以体验到通过角色扮演进入孩子的内心世界所带来的深刻觉察。

这些活动和工具能够将你变成完美的父母吗？不能。很遗憾，这世界上根本没有完美的父母。（你会在第3章对此有了解更多。）

你的孩子能够感受到归属感和价值感，并且坚定地相信自己的能力吗？是的。

这意味着他们将很完美并且永远没有不当行为吗？不！在探索自己是谁以及如何运用个人力量的个性化过程中，试探界限是孩子个性化发展过程的一部分。事实上，当你为孩子的个性化发展提供一个安全的环境时，他们可能会感觉到叛逆（“个性化”的另一种说法）是安全的。因此，我们更有理由运用专注于发展解决问题能力的养育工具，而非加剧权力之争和报复循环的方法。

正面管教是操纵吗？

在我们的一次工作坊中，一位参与者说她认为正面管教的某个工具听上去是操纵。事实上，正面管教的所有工具都具有“操纵性”。或许，“引导”这个词听起来比“操纵”更好。难道我们不都是希望孩子发展出我们希望他们将具有的那些品格和人生技能吗？

关键在于这种“操纵”看起来是什么样的。它是尊重并赋予孩子力量的，还是不尊重且令孩子气馁的？正面管教的所有工具都是为赋予孩子力量和鼓励孩子而设计的，而且，有一个非常重要的关键是，正如前面提到的，要确保每一种工具都必须以基本原理为基础。

运用一个原理的方式有很多种。比如，当你运用数学原理时，有很多方式能够得到4： $2+2$ ， $3+1$ ， $8-2-2$ ，等等。当一种正面管教工具以一个或几个原理为基础，并且加上你自己的内心和智慧时，这种工具就可以以很多种不同方式运用。例如，当你将启发式问题基于某些基本原则（诸如纠正之前先连接、理解行为背后的信念、和善而坚定），继而投入你的内心和智慧，你的启发式问题就会适合当时的情形，并且带给孩子力量和鼓励。然而，如果你的启发式问题像个脚本，听起来就会很虚假，并且是在以一种负面的方式操纵孩子。如果你试图在不理解背后原理的情况下就运用一个正面管教工具，你的孩子往往就会做出负面的回应。

当你的孩子试探界限时，你将会有正面管教工具帮助他们学会增强其能力感、归属感和价值感的社会可接受的行为。有时候，你播下的种子需要一段时间才能开花。当朋友和邻居们说你的孩子有多么优秀，而你纳闷他们说的是不是别人家的孩子时，你会知道自己正在做一件很棒的事情。这是因为孩子们觉得在你面前“个性化”很安全，然后，当他们独自面对外界时，就会运用他们从你这里学到的技能。

在本书中，你将看到世界各地分享了自己的成功故事的许多父母运用这些正面管教工具的效果。我们先从自己的故事说起。

简·尼尔森博士的成功故事

1981年，我写了自己的第一本正面管教的书。当时，我正在学习这些以阿尔弗雷德·阿德勒和鲁道夫·德雷克斯的思想为基础的养育方法。虽然我赞同他们的放弃所有惩罚并以尊严和尊重的方式对待孩子的理念，但改变老习惯并不容易。尽管如此，在运用这些工具的过程中，我不断地学习和改进（从错误中得到的与从成功中得到的一样多），而我在养育孩子中得到的快乐增加了十倍。我想与所有愿意倾听的人们分享我的收获。

我并不知道有一天我会走遍全世界！在过去的35年里，正面管教发展得非常快，听到那么多的褒奖和成功的故事，温暖着我的心。

然而，没有什么能够比得上我在看到自己的孩子们成功地运用正面管教养育我的孙辈时的感受。你只能想象我在和自己的两个孩子共同创作这本书时所感受到的快乐，他们是布拉德（我的第五个孩子）和玛丽（我的第七个孩子）。几年来，我们一直在博客上分享这些工具，我们发现父母们很喜欢听运用正面管教的真实故事——包括成功的和失败的。父母们很欣慰地了解到这个过程并不需要完美。

玛丽·尼尔森·坦博斯基的成功故事

我记得当我还是个小女孩的时候，我坐在会议室后面，在妈妈的讲座上卖正面管教的书。我会听到父母们对她的演讲致谢。很多人感谢她改变了他们的人生。直到我自己成为母亲，我才真正理解她带给这些父母的影响。

最近，妈妈问我：“你认为自己运用正面管教的时间有多少？”

我说：“至少 80% 的时间。”

她笑着说：“哇，真不错，我只能在 70% 的时间做到，而我还写了这些书。”

我得出的几个可能的结论是：1) 也许我没有在 80% 的时间做到；2) 也许，作为作者的女儿，使我有 10% 的优势；3) 也许在正面管教的养育方式中长大的我，真正且深切地理解了运用正面管教的益处。

我始终知道自己在正面管教系列书籍作者的养育下成长是非常幸运的，但是，直到我和大学室友召开家庭会议时，我才意识到正面管教是怎样帮助了我的父母和兄弟姐妹们和谐相处，并且成为一生的朋友。

从我的第二个儿子出生起，我就开始了教授正面管教，至今已有七年多的时间。通过养育工作坊和辅导分享我的知识和个人经验是我的荣幸。我只能想象妈妈有多么自豪，我可以说她毫无疑问是我最大的粉丝。无论是带领工作坊、做讲座，还是写书，合作的过程都给我们俩带来了许多乐趣。能够与自己的母亲——我最好的朋友——一起工作，我感到既荣幸，又幸运。

单亲爸爸布拉德的成功故事

成了一个单亲父亲，一开始对我来说是个很大的打击！像大多数父亲们一样，我更擅长做一名替补投手。我会在下班回家之后陪孩子们玩，或许还会在睡前给他们读一本书。我也喜欢给少年棒球联合会球队做教练，并且为孩子们的其他课外活动提供帮助。但是，像我所认识的大多数父亲们一样，如果被独自留在家里照顾孩子超过一个小时，我就会开始崩溃。

所以，当我刚开始独自养育孩子时，我完全不知所措！看电视成了过去的事情。高尔夫球受到了冷落，叠衣服成为我的新嗜

好。在这种我称之为“单亲父母新兵训练营”的冒险开始大约一个月之后，流感席卷了我们家。但是，孩子们当然没有同时患上流感，而是每隔大约一周，就有一个人得流感。所以，整整三个星期，我都在忙着照顾孩子们、换床单、清理呕吐物。然后，正当我以为噩梦终于就要结束的时候，我自己得了流感！

突然，我对单亲养育有了新的认识。作为单亲父亲固然艰难，但是，当你试图在身患流感的情况下担负起这份工作时，你会发现这要糟糕得太多太多。所以，自从那天起，我就努力抱着一种感激的心态。

养育孩子是这个世界上最值得的事情，也是最有挑战的。这就是为什么我开始了为期一年的探险之旅，坚持每周运用一个正面管教工具。这一尝试让我重新认识了我和孩子们之间的关系，也看清了我如何能提高自己的养育技巧。

不要对自己太苛刻。开始一件新事情的风险在于，有时候我们把期望值定得太高，当事情不尽人意时，我们就会感到挫败。当我刚开始运用这些工具时，有那么几次，我发现自己期待孩子们做到完美，而我对他们的失望让事情变得更糟了。但是，当我改变了自己的心态，并且专注于改善而非完美时，我们家里的氛围就好多了。

每个家庭都是不同的，每个孩子也是不同的。重要的是要找到对你管用并感觉适合你的方法。要运用你的直觉，并享受乐趣！

目 录

第1章 基础

本章介绍的6个工具，来自于正面管教的基本理念，是正面管教所有养育工具的基础。

破解密码 / 3

花时间训练 / 15

和善而坚定 / 25

纠正之前先连接 / 33

鼓励 / 39

赢得合作 / 49

第2章 父母的指导

家庭会议、认可感受、决定你怎么做、坚持到底、放手，都是父母指导孩子学习社会和人生技能的好方式。

家庭会议 / 57