



育儿是一场修行

积极行为引导法家长自修手记

Yuer Shi Yi Chang
Xiuxing

Jiji xingwei yindaofa
jiachang zixiu shouji

王雯静 吴珏
著



 中国人民大学出版社

| 育儿是一场修行 |

积极行为引导法家长自修手记

王雯静 吴珏
著



中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿是一场修行：积极行为引导法家长自修手记/王雯静，吴珏著．—北京：中国人民大学出版社，2018.5

ISBN 978-7-300-25612-2

I. ①育… II. ①王…②吴… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第045614号

育儿是一场修行

积极行为引导法家长自修手记

王雯静 吴珏 著

Yuer Shi Yi Chang Xiuxing

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 170mm × 240mm 16开本

印 张 17.5 插页2

字 数 169 000

邮政编码 100080

010-62511770 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2018年5月第1版

印 次 2018年5月第1次印刷

定 价 48.00元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

推荐序

我和雯静，还有吴珏，我们都是在差不多的时间从德国结束学业回到中国的，大概10年前吧。那时候，我们都刚刚在德国完成了系统而专业的教育学理论学习，回到国内，想要开始一份自己的有关教育事业的实践。

我还记得那个夏天，我们在最初相识的饭店里聚餐聊天。雯静说她正在筹办一家以儿童为中心的教育咨询机构，希望把德国的“私教”模式带进更多家庭，帮助年轻的父母们和隔辈育养的老人能够更好地了解、理解、尊重、爱护儿童独特的成长方式和育养需求。我们一直坚信，只有建立在充分理解与尊重基础上的爱与支持，才是滋养孩子、促进其生命不断焕发活力的最好营养。



那个夏天，几个女生经常聚在一起，畅所欲言，谈起大家一致认同的教育理念，充满热情。那个时候的我们，都带着满满的想法和激情，想要为中国的孩子做些有意义的事情。

那次聚会之后，我投身于德国儿童Galli心理剧场在中国的开办和推广事业，雯静和吴珏也开始了她们在儿童教育领域的探索，我们都尽心尽力地扑进了“为了孩子”的教育领域。

多年之后的一个冬天，我收到了雯静的书稿，她希望我来为这本书写推荐序，这让我感到意外又欣喜。说实话，我并不确定自己是否有资格给一本教育实践书籍做推荐，但我非常愿意见证并肯定雯静在儿童教育领域一路走来的付出和努力。特别是在阅读文中成成这个男孩的故事的时候，我非常感动，感动于雯静在面对成成和他的家庭时不离不弃的耐心、专业的理解，以及细腻、不动声色的鼓励和帮助。

当我自己有了孩子以后，作为生活在中国的父母，也越发感悟到儿童教育这个领域的重要和缺憾。我小心翼翼地抚育着我的孩子，仍然担心自己迷失在对国内教育体制的焦虑的海洋里，担心我的孩子在未来接受教育的过程中，我自己没有足够的能力保护好他、爱护好他。

也正是因为自己经历着这样的心路历程，所以我特别能理解书中成成妈妈的那种焦虑，同时我也看到了中国家庭教育中的一些误区。近30年来，西方的各种教育思潮涌入中国，这些思潮在西方的教育发展过程中是有其时代背景和人文环境的，然而当这些西式教

育不分先后、没有因地制宜地进入中国后，中国的家长们真的很难去分辨应该在什么时候遵照什么理论、应该在面对哪些问题时选择哪些策略，就这样不由自主地迷失在各种教育理念中，面对自己的孩子时开始变得不知所措。

有的家长非常强调自由，却错失了规则教育的时机。有的家长对孩子抱有过高的期待，严厉地对待孩子，给了孩子很多的压力。而大部分家长，就像文中成成的妈妈那样，不仅没有足够的专业知识去理解孩子、帮助孩子，还把自己的孩子看成“问题小孩”，从而让孩子失去了对父母的信任，失去了自我价值认同的成长空间。如果没能得到及时的干预和引导，很多孩子最后难免会一步步真的成为问题小孩。这是多么令人心痛的事实！

每每看到这样的家庭教育问题，都让我感到无比揪心。所幸还有雯静和吴珏这样从事儿童教育的咨询师们，在用心帮助这些家庭重建爱的教育，帮助家长们认识到自身的局限性，重新面对孩子，和孩子一起成长，进而帮助这些孩子重新回到爱的理解与呵护中，重获成长的快乐与自由。

每一个孩子都是闪闪发光的珍珠，藏在宝盒中，等待我们去发现。

在工作中，雯静和吴珏将她们在德国所学的教育理念身体力行地付诸实践。在本书中，雯静将她这些年的积累，通过一个个鲜活的案例展示出来，非常具体详细，操作性强，相信很多父母都能从中找到自己的影子，并得到一些新的视角和解决方案。



真诚地推荐给每一位父母阅读，尤其是“家有学龄童”的父母们，请你们来学习一下：如何在焦虑的海洋里发现孩子的本原，如何引导孩子绽放出内心的光彩和积极的力量！我们真心地希望能够帮助每一个孩子和家长，重新找回孩子初生那一刻父母满满的爱和欣赏的目光。

祝福你们！

高璇

德国慕尼黑大学心理学博士

国家二级心理咨询师

德国Galli心理剧场中国首位认证戏剧治疗师

《年轻父母必修的25堂心理课》讲师

自序

你给的爱

亲爱的家长：

感谢您翻开这本书！这一个简单的动作，至少传递了三种积极的正能量：

1. 您很爱您的孩子；
2. 您是一个有学习意识的人；
3. 您在积极寻找解决你和孩子之间小问题的好方法。

那么，我很荣幸，有机会与你在这本书中见面，坐在字里行间一起聊聊“家有学龄童”的那些小烦恼、小困惑、小麻烦。希望我的文字能为你解忧，为你找出一条直达孩子内心深处的路，让你在其中遇到“自己”、遇到“孩子”、遇到“爱”。

为什么要打引号呢？因为很有可能，你还未能认识自己、认识孩子、认识爱。

爱，再熟悉不过的一个字眼。很多人说，要用心爱。没错，要用心，但不能太用力。对孩子的爱，就像把乒乓球放进玻璃杯，你要的是把爱放进去，而不是弹出来。所以，你的爱，要得法，要得



力，切忌过犹不及。

对待孩子，用心爱，是一种智慧；用力爱，是一种控制。智慧可以让爱在互动中彼此增进，控制则会让爱在反抗中相互消耗。所以，感谢你能翻开这本书，来了解积极行为引导法将带给你和孩子怎样的变化。

此时的你，可能正在纠结于如何改变孩子的一些“坏习惯”。你制定了很多策略来“对付”孩子。有些可能有效，你感到沾沾自喜；有些可能无效，你又患得患失。其实，你完全不必如此伤神费力。在我看来，孩子身上大多数的不良行为，都是由于充沛的精力没有得到充分释放、丰富的情感没有得到正确回应造成的。

但很多时候，家长们会理所当然地把孩子当做自己生命中的作品，去设计、去塑造，而忽略了孩子作为一个独立的生命个体对自身的认知与探索。爱，应该是一种虚心的陪伴，给孩子一些空间，与孩子共同成长。

书中，我用了大量的篇幅来讲述一个叫成成的男孩在成长过程中，因为强烈的自我需求而不断与老师、家长、同学发生冲突的事，也解释了冲突背后家长的失策与无助。你会发现，很多时候，孩子们的“不听话”，只是在争取一种“被允许”的信任感。

当孩子进入学校后，我们就混淆了“教育”和“教学”的区别：总觉得教育孩子，就是教给他知识，只要好好写作业、好好学习，就是“好孩子”，就是成功的教育。而忘记了：孩子和我们一样，有兴趣、有情绪、有情感，他们原本是一个可以高速运转的

CPU。不幸的是，往往是出于我们自己的原因，用“生硬”的教育把孩子成功塑造成了一块硬盘。主动运算的CPU变成被动存储的硬盘，这不是玩笑，这是现实。

“教学”的目标是传授知识，启迪智慧；而“教育”的目的，则是挖掘孩子的潜能，允许他们做自己。作为父母，我们的职责一目了然。而你心中的困惑和与孩子之间的矛盾，大都也是因为自己未能“尽责”。

书中，我试着更多地站在孩子的内心需求角度，去理解他们身上的“问题”，也试着从家长自身经历中，去寻找问题背后的正面动机。无论是孩子，还是家长，都需要被信任、被理解、被尊重，才能找到真正解决问题的金钥匙。

这本书最初的书名叫《孩子，你可以不听话，但你必须懂事！》很神奇吧？我居然允许孩子“不听话”！或许你心生怀疑：不听话的孩子怎么可能“懂事”呢？那你就很有必要买下这本书，走进字里行间来，我冲一壶好喝的水果茶等你，我们一起聊一聊什么是“听话”、什么是“懂事”。

然后，你会明白：育儿，真的是一场修行，成长的不仅是孩子，还有你自己。

雯静

2018年元旦于北京

目录

C O N T E N T S

☆ 第一章 孩子，你为什么不听话？

第一节 脾气暴躁、爱发脾气、任性……	010
第二节 说谎话、偷东西……	047
第三节 上课不注意听讲、厌学……	083
第四节 不自信、害怕失败……	101
第五节 嫉妒、孤僻、社交障碍……	125

☆ 第二章 “不听话”背后的正面动机

第一节 沙龙准备就绪，我们开始吧！	138
第二节 真正的爱与支持，源自信任与尊重	143
第三节 孩子是一个独立的生命体	152
第四节 放下欲望，找回生命之初的爱	163
第五节 你可以看懂孩子行为背后的真正动机了	171
第六节 世界上最遥远的距离，就是从知道到做到	185



☆ 第三章 育儿是家长的一场自我修行

第一节	做父母是一门“语言艺术”	190
第二节	己所不欲，勿施于人	198
第三节	请打开你的耳朵，闭上嘴	202
第四节	用心去体会孩子的感受	205

☆ 第四章 积极行为引导法，10步养出品格优秀的好孩子

第一节	授儿以鱼，不如授儿以渔	210
第二节	夏令营即将开始，你准备好了吗？	217
第三节	欢迎进入“我可以！”夏令营	219
第四节	做最喜欢的自己！	236
第五节	成长，可以很美好	241
第六节	夏令营结束了吗？	244

☆ 后记 育儿是一场逐层晋级的修行

251



HAPTER ONE

第一章

孩子，你为什么不听话？

多年的心理咨询工作，让有教育学专业背景的雯静和吴珏接触过形形色色的家长和各种性格的孩子。家长口中常挂着的一句话便是：“我的孩子为什么这么不听话？任性、脾气暴躁、说谎话、偷东西、上课注意力不集中、孤僻、不合群、不自信……我的孩子是问题儿童吗？”

为什么孩子会出现这么多的问题？这些问题真的是孩子的问题吗？还是家长的教育方法出了问题？究竟，问题出在哪儿呢？该如何补救？或者说，该如何处理好孩子成长过程中遇到的各种问题？

通过长期的案例积累与分析，结合德国留学的专业所学，雯静和吴珏总结出了一套叫做“积极行为引导法”的教育方法，它包括家长积极心态的自修和对儿童积极行为的引导，是一套在家庭教育中以积极正面的方式进行亲子互动并最终取得积极结果的教育方法。

让家长学会不对抗，让孩子学会不抗拒。

这一章就先来看看咨询中常见的孩子们的各种“不听话”吧，并在心理咨询师雯静老师的指导下，遇见“积极行为引导法”。



周五下午的北京，是名副其实的“堵城”。与即将迎来周末小长假的愉悦心情相比，在北京各条主干道上以龟速蠕动的车流，更加凸显了都市生活的抑郁和纠结。吕薇手握方向盘，看着前方望不到尽头的车队，内心急躁的情绪不断翻涌。她一再抬腕看表，不停叹气：恐怕赶到成成学校的时候要迟到了。

就在两个小时前，吕薇正在公司专注地准备下午项目报告会的会议资料，突然手机铃声响起，她还以为又是同事催促文件的电话，顺手接起来就说：“马上就好，还差最后一季度的预算汇总，这就给你发过去！”电话另一头，吕薇明显感到对方迟疑了一下：“您是成成的家长吗？我是班主任孔老师，您能马上到学校来一趟吗？成成被校长暂时停课了……”

握着电话，吕薇感到脑子里嗡的一声，只剩一片空白，没听清孔老师后面又说了什么，也忘了问到底发生了什么——停课？！他又惹什么祸了？！

电话里传来嘟嘟的占线忙音，打断了吕薇的思绪，她仿佛觉得心脏漏跳了两拍，一阵令人心悸的慌张感让她不能自抑。

从进入四年级以来，成成的脾气越来越大了，常常在学校里因为一点小事就闹得人仰马翻，让吕薇深感心力交瘁，不知道自己到底该怎么面对又该怎么应对这个曾经让她引以为豪的独生子。

还记得，小时候的成成是那样的漂亮、聪明、机灵、讨人喜欢。这个宝贝儿子自出生起，就成为吕薇人生中最大的幸福和骄傲。她是那样爱他，以至于发自肺腑地想要把自己全部的所知、所



想、所学、所获都毫不保留地传授给儿子，想要让他长大的路再直些、再顺些、再平坦些！

可是，随着成成一年比一年长大，他的身上逐渐出现了一系列让吕薇无法容忍的坏毛病：说谎，打架，骂人，顶撞老师，扰乱课堂，不写作业，沉迷网络游戏，结交坏孩子，同学关系紧张，等等。每每想起这些，吕薇就感觉后脑勺一阵阵疼痛欲裂，委屈和失望伴着快要涌出的泪水，让她经常心灰意冷。

为什么现实总是和理想事与愿违？为什么当初乖巧可爱的小男孩，才几年的光景，就摇身一变，成了今天这个任性、固执、暴躁、不守规矩、不断惹祸的顽劣儿童呢？每次想到这些，吕薇内心都会感到深深的失落和茫然——我的孩子到底怎么了？

吕薇拖着麻木的身体往回走，此时的她全然体会不到“回家”这两个字的温馨和幸福，满脑子回响的都是刚刚王校长气愤而尖刻的指责声：“我们实在是教不了这样的学生了，拜托您还是把他领回去或给他转学吧……”

吕薇隐忍着满腹伤心和委屈，又是道歉认错说好话，又是下保证立字据保证下不为例，这才算把老师和校长的怒气给平息下去，让他们收回了让成成停课的决定。他们表示再给他一个月的时间，如果仍旧无改进或变本加厉，校方只好以“精神状态不适宜继续上课，建议休学进行精神及心理方面的诊断和治疗”为理由对成成进行劝退或强制休学了……

当吕薇带着满身疲惫打开家门时，客厅里一片黑暗，只有拐角



的卧室里隐隐透出一丝光线——看来成成已经回家了。

成成的爸爸是外企的一位高级技术管理人员，工作非常忙碌，一年几乎200多天都在出差中，很少有时间陪伴和教导儿子。成成这几年间的性情变化也让他一筹莫展。由于屡次说教未果，他管教的手段也就愈发粗暴起来，逐渐形成了“打一棍子，好一阵子”的恶性循环。

吕薇原本是反对“棍棒教育”的，但说也说了、劝也劝了、哄也哄了，磨破了嘴皮子，也难见成效。到后来，成成面对父母的说教，总是摆出一副无所谓的态度，对自己各种“不听话”的行为越发强词夺理，好像他还委屈得不得了：“你们怎么老是针对我？”

吕薇脱了外套，换了鞋，放下手里的东西，向着灯光的方向走去。到了门口，她并没有马上推门进去。她从虚掩的门缝中看到成成坐在书桌前，很安静、很认真地在写作业，还不时地摇摇头又点点头，十分聚精会神。这让人完全想象不到，他就是那个在学校大闹课堂、撕毁试卷、跟老师吵架、屡屡冲出教室不上课的“顽劣儿童”！

吕薇在门口轻轻地叹了口气，草草收拾一下烦乱而无奈的心情，敲敲门，然后推门进去。成成没有停笔，也没有抬头，背对着妈妈说了一句：“我们今天作业不太多，我都快写完两科了，一会儿还可以再检查一遍。英语太简单了，留着最后写吧。”

吕薇坐在成成的单人床上，茫然地看着儿子的背影，真不知道该说些什么。她本来以为自己回到家会忍不住怒火发一顿脾气，甚



至揍成成一顿！却不成想自己会如此平静地坐在这里，儿子也像什么事也没发生一般闲话着。

吕薇心里空落落的，仿佛无悲无喜无怒无怨。突然，她的脑海中蹦出一句话：“哀莫大于心死吧！”瞬间，吕薇被自己大脑中的这个念头惊住了！

“怎么可能？这是我儿子啊！我最宝贝、最心爱的儿子啊！我怎么会看着他不管不问，哀莫大于心死呢？不会的！一切都会好起来的！我一定能帮儿子度过这个阶段，我们一定能找到解决问题的办法的！一定能！……”

坐在书桌前奋笔疾书的成成，并没有发觉妈妈在坐在他身后的这短短2分钟所历经的心理斗争，他努力做出一副专注认真写作业的样子。其实，他的心里非常紧张，而且很不安——成成当然知道今天晚上妈妈回家晚了是干什么去了。他很清楚自己今天做了什么！也理所当然地知道，晚上回到家等待他的又会是什么！

但事实太出乎他的预料了——妈妈就坐在他身后，安静地——是的，成成只能用“安静”这个词来形容此时的气氛，他没有从妈妈身上感觉到任何情绪的起伏。

这，实在是，太不寻常了！

空气仿佛凝固了一般，母子俩谁都没有再说话。除了彼此的呼吸声，屋里仅有的声响就是电子钟哒哒的读秒声和成成落笔在作业纸上的沙沙声……

终于，成成按捺不住内心的紧张——他几乎无法思考了！毕