



Positive Discipline

正向管教

好好跟孩子说话

★★ **心理和教育学界的知乎大V** ★★
教你任何时候跟孩子都聊得来

换一种说话方式，教你轻松改掉孩子的坏习惯！

中国友谊出版公司

Positive Discipline

正向管教

好好跟孩子说话

蔡中元

著

图书在版编目 (C I P) 数据

正向管教: 好好跟孩子说话 / 蔡中元著. -- 北京:
中国友谊出版公司, 2018.3

ISBN 978-7-5057-4227-7

I. ①正… II. ①蔡… III. ①家庭教育-教育心理学
IV. ①G780

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 248711 号

书名	正向管教: 好好跟孩子说话
作者	蔡中元
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市兆成印刷有限责任公司
规格	710×1000 毫米 16 开 14 印张 168 千字
版次	2018 年 3 月第 1 版
印次	2018 年 3 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4227-7
定价	39.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010)64668676

序 言

我是一个不太爱说话的人，甚至可以说是不善言辞的，这并非自谦，我十分确信我会得到身边大多数同事、朋友这样的评价。十分奇怪的是，不善言辞的我居然写了一本教人“好好说话”的书，这听上去有些不可思议，其实好好说话并没有大家想象的那么高深莫测。这本书并不是要帮助大家变得健谈而雄辩，相反地，我们可能还会变得惜字如金。记得我刚上大学的时候很害怕与语速很快的人聊天，他们表现得如此幽默擅言，常常在我面前高谈阔论、滔滔不绝，而从小讲闽南话的我当时不太能跟上他们的语速，甚至连普通话都讲得不太利索，这让我感觉很笨拙从而尽量回避与这类人接触，所以当我们很能讲话的时候反而让谈话双方很难好好说话。我更喜欢与安静而又友好的人相处，简单地寒暄，可以安静地相伴，如无必要并不会刻意“迫使”别人花费精力对他过多关注。所以，尽管我不善言辞，但这并不影响我能好好说话。这也是为什么我把书名叫作“好好说话”而非“很会说话”的原因。

可见我这里所指的“说话”更多的是为我们沟通的对象考虑，更多地为说话双方关系的联结服务，而非为了获得某种除关系联结以外的利益，更不是为了逞一时的口舌之快。虽然我们可能会因此得到对方的信任和赞许，甚至得到一些额外的物质奖励，但这都是因好好说话而得到良好互动

关系之后的副产品。

我是一名任职于中学的心理教育工作者，学校是言语暴力的重灾区，教师在学校常常处于绝对权威的地位，讽刺挖苦、威胁恐吓的言语暴力并不鲜见，更令人担忧的是作为教师的我们常常并不自知，甚至以“我这是为你好”的名义为言语暴力贴上正义的标签。

家庭是另外一个言语暴力的重灾区。有句谚语：“通往地狱的道路通常是由善意铺就的。”没有父母故意要折磨自己的孩子，近年来对孩子肢体上的暴力也比以前少了许多，但不代表对孩子的伤害已经不复存在，当父母的美好意愿无法在孩子身上实现的时候，抱怨指责、威逼利诱的言语伤害开始出现，即使孩子勉强配合，大家难道没有感觉到丝毫的不安和担忧吗？有没有觉察到你跟孩子之前的关系可能已经出现了一丝丝的裂痕？我们可能在用言语给孩子塑造一个不利于他成长的生态环境，父母变成了孩子心中强大的敌人，孩子只能明争暗斗、阳奉阴违，到了足够强大的时候就会正大光明地反抗父母。

我是心理老师也是心理咨询师，心理辅导和心理咨询是我工作的两项主要内容，而心理辅导和心理咨询就是一门人际沟通的艺术，咨询和辅导的过程就是咨询师和来访者“好好说话”的过程，所以本书要分享的内容其实和心理辅导、心理咨询的知识是高度相关的，我从中借鉴了很多。我写这本书的很大的一个原因是我亲眼看到很多人，不管他们平时看上去多么热情、温柔、大方，可是每当面对小孩就无法好好说话，而我却无可奈何，因为我知道哪怕我当面指出他们和孩子讲话需要改进的部分，他们也不会领情，更何况好多事情三言两语根本讲不清。教师是一份影响人的职业，写书是我影响更多人的途径之一。另外，身为心理教育工作者，我比一般教育工作者更了解心理学，也比心理学的从业者更了解教育。我比身边大多数人也更加热爱写作，这是一种非常适合我的方式。因此，希望本

书能影响到更多的父母、老师，让他们尽可能地“好好说话”。

我身处心理老师的队伍之中，常常感叹心理老师在专业方面的进取心，大家都非常热衷于参加各种各样的培训，而且是自掏腰包的，要知道心理学相关培训费用可不便宜，动辄几千上万的，不少心理老师在心理咨询方面是非常专注与投入的。如果把教育形容成一片土地，那么心理老师甚至乐意俯下身子，扒开草丛仔细观察途经路上的每一处蚂蚁穴，而忘了站起来抬头看看教育这片土壤上辽阔的土地和四通八达的道路。我在自我警醒的同时也向我的同行们倡议，把我们的焦点重新聚焦在心理教育上，而非心理咨询、心理治疗或者科学研究上，毕竟我们首先是心理老师，而非心理咨询师、治疗师或者科研工作者。所以我也希望借由这本书与心理学同行们分享我的教育哲学观点，力图把心理学的知识、心理咨询的技巧与家庭、学校的教育相结合。

在本书中我会广泛地参考当今已被科学证实过的心理学的知识和方法，但也会包含不少经验性的知识，这将会是一本将实践经验的观点和实证研究的发现结合起来的书。我们还需要知道的心理学观点是：“真实总是相对的。”科学是很好的认识世界的方式，但并不是唯一方式，实践的需求总会高于科学的认识，但我们不能也不会因此而停止实践的脚步，这本书会整合科学知识和经验性知识，为亲子、师生沟通创立更周全的假设。同时请谨记，我们已知的是不全面的，因此我们必须努力争取用全新的角度思考问题。本书分享的内容也都仅为参考所用，我分享的教育观更像是分享我的价值观，并不代表绝对正确的观念，在教育实践过程中我自己还有很多做得不好的地方，我并不自认为是专家，也特别排斥专家这一光环，它就像个紧箍咒，好像你不许再犯错，你是全知全能以及完美的，其实我并不是，我特别普通平凡，同时也提醒大家，哪怕是真正权威的知识也并不意味着就是真理。我特别喜欢采铜说过的一句话：“对每一种知

识都要既欣喜若狂又满腹狐疑。”

除了要告诉大家我并非专家之外，我还想说的是，我甚至可能连优秀的父亲都算不上，相比较“优秀”这个标签而言，我更希望得到的是“快乐”或者“幸福”的父亲这个称号。所以，在这里不谈“优秀”，我们当中的大多数人离它还太遥远，我们先来谈谈怎么成为一个合格的父母或老师。你也许会很惊讶，但事实确实如此，当个合格的父母没有我们想象的那么容易。

最后，希望这本书对儿童青少年的主要教育者——父母和老师能有所帮助。

目 录

序 言 I

第一章 “不好好说话”的潜在破坏力

- 1-1 爸爸妈妈请好好说话 // 2
- 1-2 言语的伤害有多常见 // 6
- 1-3 言语伤害有多严重 // 12
- 1-4 我们为什么不会好好说话 // 19

第二章 “好好说话”：你不得不知道的一些事情

- 2-1 “先定立场”让我们站到孩子的对立面 // 26
- 2-2 “道德评判”常常是一种自以为是的好意 // 29
- 2-3 要晓之以理还要动之以情 // 32
- 2-4 负面情绪一定是不好的吗? // 34
- 2-5 看见基因的力量，尊重和接纳孩子的天性 // 38
- 2-6 情境的力量可能大于自我控制的力量 // 42

第三章 教你怎样合理“发脾气”

- 3-1 我们都受困于我们的主观性 // 46
- 3-2 你是一个灾难预言家吗? // 52
- 3-3 绝对不冲着孩子发脾气 // 57
- 3-4 表达你的生气不等于发脾气 // 61

- 3-5 想发脾气的时候先暂停一下 // 63
- 3-6 让生气保持洁净的方法一：关心自己的情绪状况 // 65
- 3-7 让生气保持洁净的方法二：悬搁先定立场 // 69
- 3-8 避免将孩子的“不良言行”道德化 // 74
- 3-9 简洁明了地向孩子表达你心中“洁净的生气” // 76
- 3-10 你还需要告知孩子这么做/不能这么做的原因 // 79
- 3-11 恰当地表达自己的愤怒 // 81

第四章 我们当然会有情绪

- 4-1 给予闹情绪的孩子以理解和帮助 // 88
- 4-2 有些话要尽量少说或者不说 // 92
- 4-3 满足孩子情绪背后的需求 // 95
- 4-4 借父母之口说孩子的情绪 // 99
- 4-5 静默地陪伴而非冷眼旁观 // 105
- 4-6 警惕孩子深陷情绪的牛角尖 // 108

第五章 “好好说话”：增加改变的可能性

- 5-1 把大道理讲得孩子能明白才行 // 114
- 5-2 我们的要求和心情一样飘忽不定 // 119
- 5-3 别把最优秀的标准当作是常态要求 // 121
- 5-4 不以“爱”的名义限制孩子的自由 // 125
- 5-5 适宜的爱是什么？ // 128
- 5-6 怎么好好地对孩子提要求 // 132
- 5-7 严格而非严厉地向孩子提要求 // 137
- 5-8 让情境来改变人 // 145

第六章 怎么让孩子的改变更加稳定而持久

6-1 我们应该对孩子进行物质奖励吗? // 154

6-2 我们要怎样表扬/批评孩子? // 164

6-3 怎么让孩子在挫折中保持自信 // 169

6-4 拥有一双发现美的眼睛 // 174

第七章 怎样和孩子好好聊天

7-1 不要从严肃的话题开始 // 182

7-2 享受与孩子相处的时光 // 185

7-3 先别急着堵住孩子的嘴巴 // 188

7-4 别总想着要教育孩子 // 192

7-5 利用开放式的提问推进谈话 // 195

第八章 家庭教育的迷思

参考文献 209

第一章

“不好好说话” 的潜在破坏力

1-1 爸爸妈妈请好好说话

在本书的一开始，我想让大家看一篇我发表过的文章。

《爸爸妈妈请好好说话》

看到孩子把脏鞋子穿进家里——

对自己孩子：“你看你这么不讲卫生，去把鞋子换了再进来。”

好好说话：“去把鞋子换了再进来。”

对别人孩子：“没关系，我们也都是直接踩进来的（其实并没有）。”

饭桌上，孩子不吃饭了——

对自己孩子：“你这孩子怎么那么挑食，真难养，知道爸妈赚钱做饭多辛苦吗？不准挑食，把饭给我吃完。”

好好说话：“不行哦，饭要吃完。”

对别人孩子：“不爱吃是吗？那你想吃什么？阿姨给你重新做。”

孩子们在一起玩，父母在旁边看——

对自己孩子：“你看你总是挑食，瘦得像只猴子，小明比你壮多了。”

好好说话：（这个时候闭上嘴巴就是好好说话。）

对别人孩子：“小明长得真是帅，又壮实（其实有点肥）。”

出去游玩，孩子到处逗留——

对自己孩子：“你怎么那么慢啊，别那么调皮，我们要去下一个地方了，快点跟上。”

好好说话：“我们要去下一个地方了，快点跟上。”

对别人孩子：“没关系噢，阿姨等你噢。”

逛街的时候孩子要去游乐场玩——

对自己孩子：“游乐场不好玩，你都那么大了，那是给小屁孩玩的，我们还要赶回家，没时间去玩了（倒是有时间逛街）。”

好好说话：“我们还要赶回家，没时间去玩了。”

对别人孩子：“可是我们来不及回家了，要不今天不去玩，我给你买冰激凌吃。”

对比“对自己孩子”“对别人孩子”和“好好说话”三种说话模式，很明显我们对别人家的孩子比对自己的孩子似乎更温柔、更友善、更宽容。我当然并不提倡这种“对别人孩子”的说话方式，因为这种方式用“纵容”来形容更准确一些，这是一种培养熊孩子的教育模式。有人和我开玩笑说，你不懂，我们这是要把别人的孩子惯坏，好让自己的孩子以后更有竞争力。玩笑归玩笑，这说明大家其实有意识到“纵容”和“溺爱”

的教育方式对小孩有许多坏处，但对自己孩子的时候却常常矫枉过正，反而过于严厉苛刻，甚至横加指责。这样的对比也给我们提了个醒，以后在教育自己孩子的时候，想一想我们在对待别人孩子时候的态度，两者一对比，你可能就会意识到自己对待孩子的态度有多么糟糕。

你可能会觉得采用“对自己孩子”的说话模式很常见很正常，大家都是这么做的。可是你可知道正因为它常见，所以被称为“正常”，但“正常”并不意味着健康，我们也不能因为它“正常”而放任自流。这就像一个不懂事的孩子跟老师反驳，因为其他同学上课说话了，所以我也可以说话。同样，一个打骂小孩的家长理直气壮地说，因为其他人都是这么教育小孩，所以我也这么做。可能找一个大多数人都这么做的理由，可以给我们带来一种“至少没做得比别人差”的错觉吧。简言之，大家都这么做，不代表这么做就是正确的。而且所谓“大家都这么做”的理由，让我们更加心安理得地任由我们的性子对孩子恶语相向，从这点看来我们比孩子更像孩子。孩子的任性有父母约束，而我们的任性没有人可以约束。孩子从小到大一直在接受各种教育让自己变成这个社会满意的模样。教师也需要经过师范学院的系统学习，至少也要通过教师资格测试才能从事教育工作。而当孩子生下来，父母通常没有任何培训就直接上岗了。日本作家伊坂幸太郎说过：“一想到为人父母居然不用经过考试，就觉得真是太可怕了。”^①

我提倡的是“好好说话”的说话模式，有些家长可能会觉得现实生活中碰到类似的情况，好好说话孩子根本不听。是的，是有这样的可能性。可我们好好说话并不是为了让孩子听话，而是要照顾好你和孩子的情感关系。你和孩子的情感关系良好，孩子就更可能听从你的要求；反之，你和

① 伊坂幸太郎. 一首小夜曲 [M]. 金静和, 译. 北京: 新星出版社, 2016.

孩子的情感关系不好，孩子就更可能违背你的意愿。大人尚且如此，何况是自制力不如大人的小孩。我们并没有办法去改变别人，除非对方自己愿意改变，而情感关系是影响一个人是否愿意做出改变的关键。另外，我写这个章节更多是为了说明我们在教育孩子的过程中常常出现言语暴力而不自知，孩子不愿听从父母要求的情况并不在此处讨论范围之内，后续我们会有专门的章节进行讨论，而且过度的假设对进一步的讨论并没有帮助，你觉得好好说话孩子不会听，可你不好好说话孩子也不见得会听。并没有证据能证明严厉指责甚至打骂孩子等不好好说话的教育方式在让孩子更“听话”上长期有效。既然都不见得有效，我们何不选择一种不会让彼此都心情沮丧的方式——“好好说话”呢？

当然好好说话也并非要让我们变得温顺或服从，相反地，好好说话是积极进取、坚持不懈的，而非无所作为、放任纵容的。相信我，坚持好好说话也许不会马上见效，但肯定会逐渐提高孩子愿意做出符合你意愿的行为的概率，也让你和孩子之间的关系变得更好。我反对严厉教育孩子，但并不代表我反对严格教育孩子。严厉并不等同于严格：严格是有原则的，是理性的，是基于道德法律的是非判断；而严厉是情绪失控的，是非理性的，是过度苛求的强硬手段。

1-2 言语的伤害有多常见

有一次在餐厅吃饭，旁边一桌坐着一对母子。

妈妈问儿子：“晚饭想吃点什么？”

儿子回答：“随便吧。”

妈妈脸马上沉下来说：“怎么那么没主见，没有随便这道菜，要吃什么自己决定。”

儿子皱着眉头仔细地在菜单上挑选了起来，过了一会儿说：“妈妈，我要吃炸鸡排。”

妈妈一口回绝了：“这太上火啦，你还在咳嗽你不知道吗？”

儿子接着又说：“那我要吃海鲜烩饭。”

妈妈有点不耐烦地说：“不行，你吃海鲜会过敏。”

儿子一把把菜单甩到一边生气地说：“这也不能吃那也不能吃，我不吃了！”

妈妈开始发火了：“我这是为你好，怎么那么爱发脾气！”

之后母子之间唇枪舌剑一发不可收拾……

这样的场景你是否似曾相识呢？因为这样的场面经常在生活中上演，以至于我们都不觉得有什么不对的地方。如果我们现场采访这位母亲，她很可能觉得自己没有恶意，而且并不认为她在对孩子实施言语伤害，这一切后果都是这孩子脾气太“坏”而引起的。我们常常都不觉得自己的言语是有伤害性的，但我们的言语有时确实引发自己和孩子的痛苦，而这个黑锅又被甩给小孩来背。

还有一次，我带儿子去诊所看医生，有一对正在排队等候的父女，小女孩大概三四岁，那位父亲看上去十分忙碌，不停地接打电话。小女孩排队久了没事做就开始在诊所里到处走。她父亲看到了就把她拉回来，不耐烦地告诉孩子“好好站着不要乱动”。后来小女孩跑得更远了，跑到诊所的门口去。她的父亲再也忍受不了这“调皮”的孩子，一把将她拉回来，大声训斥：“你是听不懂我的话吗？是不是又想挨揍了？”小女孩下意识地往后退了一步。那位父亲把这当成是她反抗的信号，更加生气地说：“我叫你别动！”同时一把将她拽紧了。小女孩开始低声啜泣。“你还哭！”他抡起手臂就往小孩的屁股上揍去，“我让你还调皮！我让你还调皮……”

打骂小孩的事情在我们生活中并不少见，但是像这位父亲的情绪如此狂躁并表现出对自己小孩深深的恶意，着实把我吓了一跳，而且他的殴打持续了一段时间，言语上的训斥还没有要停止的意思。我在旁边坐立难安，我能感受到这个小女孩很愤怒又很可怜，可我又能为她做什么呢？那位父亲看上去并不是那么容易被说服，如果我出面劝说，他并不愿意配合甚至更加迁怒于自己的小孩又该怎么办呢？还好当时诊所的医生也看不下去了，出面制止，那位父亲才放过了他的女儿。我觉得诊所的医生比我有勇气多了。离开的时候，我看了一眼那个小女孩，小小的身躯，眼神里满是恐惧和委屈。对于这个事情我一直感到愧疚，所以一直放在心上，同时