

# 01

情绪管理，是值得  
一生学习的功课

# 02

亲子沟通，从无条件  
积极关注开始

# 03

了解行为，看见孩子  
行为背后的需求

# 家庭中的52个 正面管教 工具



亲子畅销书作家 刘称莲 /  
中科大少年班学院院长 陈明  
《中华家教》杂志主编 陈光

- 资深正面管教讲师、亲子畅销书作家卢丹丹的多年实践之作
- 打破家长只知道正面管教理论、不会应用工具的僵局
- 让正面管教工具更加落地、可行、本土化

# 04

认识错误，错误意味着  
机会而不是失败

卢丹丹◎著

# 05

放眼未来，关注于  
解决问题

# 08

停止操劳，给孩子  
有质量的陪伴

# 07

正确鼓励，让孩子在  
鼓励中健康成长

中国妇女出版社

# 06

舍得放手，让孩子  
自由成长

家庭中的52个

# 正面管教 工具



卢丹丹◎著

中国妇女出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

家庭中的52个正面管教工具 / 卢丹丹著. -- 北京:  
中国妇女出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5127-1518-9

I. ①家… II. ①卢… III. ①儿童教育—家庭教育  
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2017 ) 第210478号

## 家庭中的52个正面管教工具

---

作 者: 卢丹丹 著

责任编辑: 门 莹

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: ( 010 ) 65133160 ( 发行部 ) 65133161 ( 邮购 )

网 址: [www.womenbooks.cn](http://www.womenbooks.cn)

法律顾问: 北京天达共和律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 17.75

字 数: 240千字

版 次: 2018年1月第1版

印 次: 2018年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1518-9

定 价: 39.80元

---

版权所有·侵权必究 ( 如有印装错误, 请与发行部联系 )



由我来推荐太太的新书，属于“王婆卖瓜，自卖自夸”。然而，这正是我多年来最熟练的“业务”，从最早的QQ空间、新浪博客、育儿期刊，一直到她几本著作的面世，我都是第一个阅读她的文字、推荐她的文章、查看她的点赞数，再美滋滋地欣赏她的成就的人。

我们的爱情，就源于欣赏。我俩算是青梅竹马，从小她就是我父母口中“别人家的孩子”——长得好看，成绩好，擅长运动，人美、字美、文美。而我则相反，字写得一塌糊涂，作文超不过60分。父母的教诲没能让我上进，却培养了我的爱“美”之心，激励着我常去她家串门，既抄袭作文，又欣赏美女。

最终，凭借对理科的热爱与天赋，我才得以在学业上一帆风顺。2007年，我在瑞典读理论化学博士期间，向她求婚。当时的我一无所有，除了天下第一的盲目乐观：“我现在什么都没有，但将来我会努力得到很多。”

“可我们现在什么也不缺啊！”

“你怎么那么相信我？”

“我旺夫！”

好吧，她才是天下第一的盲目乐观。

后来，在我们碰到生活的难题时，她常跟我说：“我们俩都这么聪明能干，一切会越来越好的。”她的这份淡定与信心，以及永远正积极的心态，在艰难的日子里，让我一回到家总能感受到满满的正能量，让我变得无所顾忌，一往无前。

因为海外求学，我曾辗转几地，旅居瑞典、意大利、美国。尤其是在美国期间，我为了科研疯狂投入，太太在家里做全职妈妈。她说，既然天天“坐家”，就顺便当个“作家”吧。在一年多的时间里，她坚持每天写一篇文章。很快，她的笔名“加州魔豆”成了新浪名博博主，首页“头条推荐”经常会有她的文字，其中一篇“我们能拥有孩子多少年”被网友做成多种版本的ppt和视频被大量转发。这些文章最后被整合成册，成为她的第一本书。

5年前，我们回国定居，我到大学当教授，她也开始了更为广阔的个人事业。5年来，她发表了大量的育儿文章，还写出一本育儿畅销书《规矩的背后是自由》。她的文章被刊登在很多知名报刊上，比如《环球时报》《青年文摘》，甚至还出现在初中语文练习册里。她成为亲子畅销书作家，而我也成为著名的“卢丹丹的先生”。在一个曾经举目无亲的陌生城市，她从无到有，开办了30多期正面管教家长课堂。她的学员包括成名数十年的电台金牌主播，风生水起的精英培训师、咨询师，集美丽和智慧于一身的花旦主持人，气场强大的富豪老总，中小学的全国特级教师……每一位，都在她的课堂上收获满满。

有一次，太太举办正面管教学员年会，有人问她：“你到底有什么绝技，可以把两个孩子带好，把家庭经营好，还能有时间开设家长课堂，同时还那么高产量地写作？”她的回答很简单：“目标明确，知道自己

想要什么，做最重要的事，和重要的人在一起，不在不重要的人与事上消耗能量。”

这几句话看似简单，但每一条都蕴含着生活的智慧。这几年，太太一直是这样践行的。有一年在美国，我忙着申请项目，几乎一个月没有在晚饭前回过家，她带着老大，怀着老二，自己还患上了感冒，在这种情况下，她硬是撑过了这一个月。我感谢她，她笑着说：“夫妻俩是患难与共的伴侣，一个人在前面闯时，需要另一个人在后面支撑。现阶段你最重要的是事业，而我最重要的是家庭。”所以，她做了4年的全职妈妈。

后来开始工作后，太太也一直把家庭和孩子放在最为重要的位置，让我没有后顾之忧。她的家长课堂有了一定的名气后，有企业想以参股的方式邀请她合作，还有团队愿意帮她运营，但是她都拒绝了。她说，我目前最重要的还是家庭，做一个独立讲师，我可以有更多的时间陪伴孩子。

从事正面管教的这些年，我看到太太一边学习、讲授、传播正面管教理念，一边在生活中不断践行，让生活受益于工作，也让工作受益于生活。

为了更好地养育孩子，也为了自己成长，她组织妈妈读书会和孩子读书会，妈妈和孩子一起阅读，大家在极有质量的亲子阅读中收获动人的文字、有益思想和投缘的朋友。

孩子迷上电子游戏，她带着孩子设计游戏场景。在家里，我和太太是僵尸，孩子是植物，我们用枕头和沙包开展植物大战僵尸；在公园，我们上演神庙大逃亡、天天酷跑、超级玛莉；在旅途中，我和太太做编剧，为孩子玩过的游戏、学过的成语、喜欢的电影编属于自己的故事……

太太擅长鼓励孩子，当孩子因为遭遇挫折而无理取闹时，她能够很快冷静下来，蹲下来去接纳孩子的情绪，发现他们的闪光点，鼓励他们所做出的努力。

太太也擅长鼓励我，在她的推动下，我担任了4年的少年班学院的班

主任。在一开始，我对这项工作拒绝的，是她给了我极大的鼓励，才让我有勇气接下这项挑战。她要求我每晚给孩子讲故事，以锻炼我的口才；让我到幼儿园给孩子上课，然后告诉我，连最难带幼儿园小朋友都能搞定，带本科生一定没问题；我还常年“蹭”她的课，学习阿德勒个体心理学、鼓励咨询、正面管教，这些知识储备为我后来担任少年班班主任提供了非常有益的帮助。

如今，我家老大豆豆即将进入青春期，开始为未来感到迷茫，开始出现叛逆的端倪。太太也适时开始探索青春期孩子的教养问题，她去心理研究所找导师，去拜访大孩子的家长，也去接触更多的青少年。感谢这4年少年班学院班主任的经历，让我能够从不同的角度与太太一起切磋孩子的教养问题。

这本书的产生，我看到了太太坚持不懈的努力。作为她的第一个读者，我是幸运的。书上每一件事情对于我来说都是那么真实，每个事例都能让我想起我们因为孩子遇到挑战时的焦躁不安、寻求对策时的苦苦追寻以及最终的如释重负。

我想，这也正是本书想要传达的观念。在育儿路上，我们并非孤独前行，其实众多难题都似曾相识，让我们安下心来，静静地阅读和思考，收获更多的办法和工具，拥有温柔与坚定的内心，学会爱孩子，给予孩子更为广阔的天空。

江俊

中国科技大学教授、博士生导师

中科大少年班班主任

2017年7月



2011年，我们全家从美国回到合肥。回国的时候正值冬天，4岁的豆豆转到先生所在大学的附属幼儿园上小班，半岁的小福坐在推车里，跟我一起风雨无阻地接送哥哥上下学。

换一个国家，换一个地方，我继续自己全职妈妈的生活，觉得一切顺理成章，理所当然。沉浸在两个娃的琐碎生活里，我没有想过未来会怎样。而先生从美国一所大学的普通研究员，摇身一变成了国内知名大学的教授，因为海外人才引进政策，还“打包”赠送了一份工作给我。这是一个大学里的正式职位，既体面又稳定，有一个所谓的“5分钟工作、生活圈”，据说外面的人就算是博士学历也很难进来。我爸爸特别高兴——女儿回国了，还在大学工作，这很符合他对我的期待。

等一切差不多稳定下来，我就去上班了。然而，上班的第一个月，我就开始思考这份工作的意义。在那时，那份看起来光鲜亮丽的工作，却是捆绑我的枷锁，不仅让我的身体不自由，更让我感到心灵不自由。“一份工作，如果它无法满足以下3个条件之一，你就可以考虑辞职了。第一，有前途；第二，有‘钱途’；第三，自己喜欢。”在经过短暂的纠结之



后，我瞒着爸爸偷偷地辞职了。

辞职后，我并不知道要干什么，只知道我需要学习。那两年，我带着尚未断奶的小福，带着老妈，开始天南地北地到处学习正面管教课程。一年出去四五次，一次短的也要三五天，长的要十多天。一开始我学习的目的并不明确，但慢慢地我开始有目的地学习，并享受其中。

在最近的几年里，我一边进行亲子教育方面的写作，一边开设正面管教家长课堂。这两项工作相得益彰，我将课堂中的案例应用于写作，让写作更加接地气，更具有实用价值，也将写作中的思考应用于课堂，带给家长更多的启发。在课堂中，我接触了大量0~18岁孩子的家长，他们带着不同的问题走进课堂，我们一起分析、学习、头脑风暴，用集体的智慧，一点点地进步，最终找到解决问题的方法。慢慢地，我积累了大量的课堂案例，形成了一套独特的课堂体系，在这几年中，光是学员讲义就修改和完善了十几次。我的课堂以正面管教为核心，既不失正面管教的原汁原味，又加入自己的深入思考。我将这些年的所学融会贯通，让课堂更加有深度，同时又深入浅出，真正能够帮助家长解决问题。

因为我白天要上课、备课、学习，晚上要陪孩子，因此我常常把写作的时间放在清晨。我最近几年一直保持晚上9点半入睡，早上4点半起床的作息规律。我常常看着天空从黑暗变为微微泛白，世界从沉寂到慢慢苏醒。那个时候，我安静地和自己待在一起，感觉世界那么大，人生拥有一切可能。每天早晨的3个小时，是我一天中能量最大的时候。我常说，一天刚刚开始，我就完成了一大半的工作量，这是多么幸福、勤勉的生活。就这样，每天迈出一小步，不知不觉中，我年复一年地把写作和上课坚持了下来。

有一天，我发现，我把写作和上课这两件事情都做到了大家认可的专业水准，很多人从天南海北来到合肥参加我的家长课堂，我的很多文章

也得到了广大读者的肯定和推广。大家希望我把这两件工作进行整理和融合，学员朋友们希望有一本更详细的教材来支持他们的学习，没法来参加课程的读者朋友也希望有这样一本书——有理论学习，有案例分享，有工具运用，并且逻辑清晰，读起来轻松易懂，可以系统地了解正面管教。

于是，就有了这本书的面世。本书的内容设计跟我正面管教课堂的思路基本一致，这样一方面能够更好地帮助上过课的家长进行学习与提高；另一方面，对于没有上过课的家长，整本书8个章节读下来，也会得到一种自我学习的思路。本书涵盖了正面管教中关于情绪管理、亲子沟通、解决问题、有效鼓励、了解孩子的行为等问题的方方面面。每一个主题都经过精准优选，是家长们最感兴趣，也最为之困扰的问题。同时，这本书继续沿袭我“从生活细节中入手，情感自然流露，故事娓娓道来”的写作风格，相信你会得到轻松愉快又引发思考的阅读体验。本书不是帮助你解决某一个具体的问题，而是让你在碰到所有问题时都有所启发。

在每篇文章的最后，都有一个正面管教的工具或观点。工具是总结文章中用到的方法，以帮助父母在生活中更好地实践和运用；观点则是文章的补充、支撑和提升，以帮助父母更好地理解文章所传达的观点。在整本书中，有的工具可能包含在其他工具中，因为很多时候，不是一个工具就能够解决问题，而是需要同时用到多个工具和方法。所以，从目录上看，全书似乎不够52个正面管教工具，但实际算下来，工具的数量不止52个。

当然，这本书还有很多不足之处。有段时间，在编辑催稿的情况下，我仍把它搁置一旁，不愿去动它，因为自己不够满意。书稿完成的过程，也是我的勇气不断滋生的过程。正面管教的理论基础是阿德勒的个体心理学，个体心理学是一门关于勇气的学科。它让我们不怕犯错，把错误当成学习的机会，也让我们不害怕被讨厌，拥有不完美的勇气。所以，最终我放下所有的顾虑，一遍又一遍地打磨书稿，希望最终呈现上来的，是一个

还不错的作品。

我经常跟学员朋友们说，通过学习正面管教，我们不仅懂得很多养育孩子的方法和理念，让每一次学习都变成新的开始，还要带着这份觉知在生活中去践行，无论是养育孩子，与亲人和朋友相处，还是处理与自己的关系，都能做到知行合一。很多学员跟我说，一看到你就想到正面管教，一看到正面管教就会想到你。我想，这是对一个正面管教讲师最大的鼓励与肯定——不只教别人怎么做，自己也能活出其中的理念与精神。

人生是一条漫长的路，需要我们慢慢地去成长和修行。每个人都是一路坎坷走过来，无论是工作、生活，还是养育孩子，相信我们都有过很多不为人知的挣扎。但是回过头来看，这些会成为我们生命中璀璨的明珠，照亮未来前行的路。

最后，由衷地感谢我的学员、读者、家人和朋友给予我的支持与鼓励；感谢我的两个孩子给了我第二次成长的机会，让我的生命如此充盈；感谢自己这些年一直没有放弃，所以才变成了更好的自己。

未来的路，愿我们继续相伴前行！

卢丹丹

2017年7月

POSITIVE DISCIPLINE

TOOLS

目录

CHAPTER

01

## 情绪管理，是值得一生学习的功课

所谓情绪管理，其实不仅仅是一种方法，更多的是一种唤醒，唤醒我们从不同的角度去了解情绪，从内心去接纳自己，进而改变自己。当我们知道情绪的源头是自己，就会做出更多的内省与改变，而不是向外索取。

**导读** 有所意识与觉察，是情绪管理的开始 / 002

**01** 你那么生气，真的是孩子错了吗 / 003

**02** 儿时的问题，可能是你情绪失控的导火索 / 007

**03** 不完美的勇气：接纳不完美的自己 / 014

**04** 静下心来，让自己做一个学习者 / 019

**05** 掌控情绪，而不是让情绪主宰你 / 024

**06** 情绪管理三部曲——看见、暂停、表达 / 030

### 正面管教工具（观点）

- 注满自己的爱之杯
- 手掌大脑
- 压力来源于期待与现实之间的差距
- 细小步骤
- 有效运用感受
- 积极暂停

## CHAPTER 02

# 亲子沟通，从无条件积极关注开始

对孩子受伤的情感来说，父母的理解是治愈的良药。当孩子被理解时，他们的孤独和伤痛就会减少，对父母的爱就会更深。当他们感觉到深深的接纳与爱时，就更倾向于合作而非对抗，这时再来解决问题，就变得轻松很多。

**导读** 无条件积极关注，打开与孩子的沟通之门 / 036

### 正面管教工具（观点）

- 倾听
- 信任
- 决定你将做什么
- 认同感受
- 非语言信号
- 近距离倾听

**01** 用接纳的心态拥抱孩子的独一无二 / 037

**02** 让孩子按照他本来的样子成长 / 042

**03** 让孩子的负面情绪再“飞”一会儿 / 047

**04** 先处理情绪，再处理问题 / 052

**05** 站在孩子的角度，给孩子无条件的积极  
关注 / 056

**06** 适时捕捉孩子发出的信号 / 061

## CHAPTER

# 03

## 了解行为，看见孩子行为背后的需求

我们对自己和孩子的行为了解得越多，与孩子沟通的方式就会越有效。一个好的开端，就是走进孩子的内心世界，对孩子因为感觉不到归属感和价值感的失望行为有更多的了解。家长应该明白，如果真的存在问题，了解原因，才能真正地对症下药。

**导读** 孩子的行为，不过是冰山一角 / 068

**01** 为什么孩子越来越不听话，惩罚越来越不  
管用 / 069

**02** 归属感与价值感是孩子追求的首要目标 / 073

**03** 如何看待孩子的不当行为 / 078

**04** 如何读懂孩子行为背后的信念 / 083

**05** 赢得孩子，而不是赢了孩子 / 098

### 正面管教工具（观点）

- 惩罚造成的4个后果
- 解读私人逻辑
- 给予关注
- 破解密码
- 赢得合作的4个步骤

## 认识错误，错误意味着机会而不是失败

打击与批评只会让孩子把注意力转移到如何承受与逃避惩罚和责难上去，而父母的理解、支持与帮助，却让孩子感受被原谅的放松，从而能够专注于错误本身，学习到解决问题的方法。

### 正面管教工具（观点）

- 修复错误的4个“R”
- 事情在变好之前，可能会更糟糕
- 先连接，再纠正
- 认识错误
- 赋予孩子自主权

### 导读 错误是孩子成长过程中宝贵的财富 / 104

01 跟自己和孩子坦诚相待，改变就会发生 / 105

02 千锤百炼做父母 / 111

03 确保把爱的信息传递给孩子 / 116

04 孩子只是犯了错，他本身并不是个错误 / 121

05 不指出孩子的错误，他也能进步吗 / 128

## CHAPTER

# 05

## 放眼未来，关注于解决问题

用关注于长期效果的方式去讲规则，给予孩子权利，让他独自做出选择和决定，给予孩子尝试和犯错的机会，让他在尝试中感受事情的真正乐趣，在错误中得到真正的体验和学习。这样，孩子的内心就会获得无限自由，就会接受这个世界的不一样，并坚持用自认为正确的方式去做事情。

**导读** 关注于解决问题是孩子的一项重要技能 / 134

### 正面管教工具（观点）

- 避免回击孩子的顶嘴
- 感觉好，才能做得好
- 花时间训练
- 游戏是亲子沟通的“双向翻译机”
- 关注于解决问题
- 致谢，感恩

**01** 为什么别人能做，而我不能 / 135

**02** 养育孩子，其实是以父母自己的风度影响孩子 / 140

**03** 温暖有爱地帮助孩子改掉坏习惯 / 146

**04** 用游戏的方式释放孩子的恐惧情绪 / 151

**05** 孩子被打，究竟要不要还手 / 155

**06** 用感恩的心拥抱生活中的不完美 / 161



## 舍得放手，让孩子自由成长

父母要想让孩子尽快适应新的环境或新的生活方式，最好的办法是带着爱放手，只有让孩子从内心把这件事当成自己的事，他才会有动力和责任去把事情做好。

**导读** 母爱是一场得体的退出，请带着爱放手 / 166

**正面管教工具（观点）**

- 家务活儿
- 零花钱
- 提前告知
- 有限的选择
- 惯例表
- 教孩子学会时间管理
- 教孩子该做什么
- 放下

**01** 男孩的童年也可以有家务活儿 / 167

**02** 培养孩子的金钱观，从遵循内心开始 / 172

**03** 提前告知：让挑战不发生 / 176

**04** 别给孩子太多选择，以免扰乱孩子的心 / 180

**05** 和孩子一起制作时间表 / 184

**06** 那些年，我和孩子一起做过的假期计划 / 188

**07** 设定清晰的界限，让孩子更自由地玩耍 / 193

**08** 不做孩子的“代言人” / 197