

★★★★★家庭教育畅销书《正面管教》作者力作★★★★★

以实例讲解造就理想班级氛围的“黄金准则”

POSITIVE DISCIPLINE

A Teacher's A-Z Guide

正面管教 教师指南 A-Z



学生行为问题的 **1001** 个解决方案

[美]

简·尼尔森 琳达·埃斯科巴 凯特·奥托兰
罗丝琳·安·达菲 黛博拉·欧文-索科奇

◎著

郑淑丽◎译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Company



POSITIVE DISCIPLINE

A Teacher's A-Z Guide

正面管教 教师指南 A-Z

学生行为问题的 **1001** 个解决方案

[美] 简·尼尔森
罗丝琳·安

· 奥托兰
索科奇

◎ 著



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

图书在版编目 (CIP) 数据

正面管教教师指南 A-Z / (美) 简·尼尔森
(Jane Nelsen) 等著; 郑淑丽译. —北京: 北京联合
出版公司, 2017. 12
ISBN 978-7-5502-9996-2

I. ①正… II. ①简… ②郑… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 063453 号

Positive Discipline: a Teacher's A-Z Guide

Copyright © 2001 by Jane Nelsen, Linda Escobar, Kate Ortolano, Roslyn Duffy and Deborah Owen-Schocki

This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Simplified Chinese edition copyright © 2017 by Beijing Tianlue Books Co., Ltd.

All rights reserved.

正面管教教师指南 A-Z

作者: [美] 简·尼尔森 琳达·埃斯科巴 凯特·奥托兰
罗丝琳·安·达菲 黛博拉·欧文-索科奇

译者: 郑淑丽

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 喻 静

特约编辑: 阴保全

责任校对: 高雪鹏

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 336 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 27.5 印张

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-9996-2

定价: 55.00 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

我们感谢阿尔弗雷德·阿德勒、鲁道夫·德雷克斯，以及很多其他的先行者。

我们把本书献给所有那些在与学生相处中运用这些原理，发现它们有效，然后分享他们的故事的老师、校长、学校辅导员和心理学家们。

我们与你分享的是一个关于教室的梦想——在那里，人们相互尊重，并且学习面对现在和未来的人生技能。

译者的话

正面管教（Positive Discipline）在美国已有近 40 年的历史，目前已经确认在全球 60 个国家进行传播。自从《正面管教》一书的中文版于 2009 年出版后，正面管教的理念和方法就被中国的父母以及教育工作者接受并广泛传播。

自从我接触正面管教以来，我就一直在反思和感悟，是什么样的魅力让它如此受欢迎，在中国得以迅速传播？真的只是因为其体验式的授课方式以及实操性的方法工具吗？直到我去年翻译了美国正面管教协会给中国正面管教年会的一封祝贺信，我才找到真正的原因：正面管教（或者说阿德勒心理学），研究的是如何让每个人找到归属感与自我价值感，而归属感和价值感是一个具有普遍意义的信息，它超越了所有的语言和文化，因为它传达了每个人的希望——得到尊重。

曾经有人问过正面管教创始人简·尼尔森博士，正面管教就是让老师和父母们学会如何管教孩子，让孩子听话吗？她的回答意味深长，她说：正面管教是教成年人如何用鼓励性的态度和方法帮助孩子感受到归属感与自我价值感，当孩子感受到归属感与自我价值感的时候，他会自愿选择配合成年人，从而表现出在成年人看来听话的行为，所以，听话是正面管教的附属产品。这里面其实有“相互尊重”的意味。正面管教强调的尊重，包含了三个方面：尊重自己，尊重他人，尊重情形。所以，在美国正面管教协会的官网，你会看到它对正面管教的诠释已经超越了养育孩子，而是“建立尊重的关系”（Developing respectful relationship）。

对于美国正面管教协会来说，正面管教，意味着世界和平！

是啊，当我们成年人感受到内心的爱、尊重与和平，再把这一份爱、尊重与和平传递给孩子，代代相传，终将会汇集成一股强大的尊重的力量，最终能够实现世界和平。这也是为什么无论是在正面管教课堂中还是在班级会议上，讲师和学员都一起坐着围成一个圆圈的原因。

所以，作为一名正面管教专业讲师，我觉得正面管教是越学越有味道，越学越深，它让我们反思自我、反思人性、反思人与人之间的关系、反思人与地球的关系。而我们正面管教的老师和父母们，包括孩子，通过学习和践行正面管教，都能够收获更多的爱与和平，我们都将是和平的使者。

非常荣幸能够担任这本书的翻译，这本书涵盖了全球各地教师在学校中运用正面管教理念和方法的实践案例，以不同的主题为线索，每个主题都有讨论、建议、激发灵感的故事等模块。无论你是一位新教师或者是经验丰富的教育工作者，相信你都能与这本书产生很多共鸣和火花；对于你心中的各种疑惑，相信通过阅读这本书，将能够得到一个全面、生动的答案。

最后，借此机会分享几句阿德勒曾经说过的话，也是一直鼓励我前行的话。他说：

家庭是孩子的第一道防线，学校是孩子的第二道防线；衡量教育是否成功，关键在于我们与孩子的每一次互动是否都让他感受到了归属感与自我价值感；而我们，永远不要低估自己对另外一个生命的影响。

希望通过阅读这本书，你和我一样收获满满！

郑淑丽

引言

阿拉斯加的孩子上课时嚼口香糖，蒙大拿的孩子上数学课时互相闲聊，而苏黎世的孩子在校车上大声争吵。无论哪里的孩子聚集在教室，老师都会遇到同样的挑战。在这本书的写作过程中，我们聆听了来自世界各地老师们的的问题。这本书写的就是你们遇到的困难、故事和成功——从 A 到 Z。

然而，本书不止是解决世界各地老师和学生们经历的问题，它是关于理解孩子和那些促使他们做出不当行为的信念，它是关于以尊严、尊重和信任的方式对待孩子和老师。《正面管教教师指南 A-Z》解释了如何创造一个环境，让学生和老师都能够学到在他们人生中各个方面都受益的能力：工作、友谊和家庭关系。问题是学习的催化剂。老师们将会开始把问题看作礼物。我们把这本书分成了两个部分，在第一部分展现的是关于理解正面管教基本原理、工具和概念的基本主题。它们是：

鼓励——正面管教的基石，赋予学生力量和改变行为的关键。

错误目的——通过使用错误目的表，破译不当行为的密码。

自尊——如何为在生活的起伏中保持稳定打下一个基础。

控制——掌控局面而不是控制他人。

奖励和惩罚——学习以非惩罚的方式鼓励孩子发展有效的人生技能。

和善而坚定——实施本书中所有方法必需的一种基本的成年

人的态度。

限制——帮助学生们发展遵守规则的技能。

坚持到底——如何和善而坚定地帮助学生理解限制，即，你是说话算话的，并且会说到做到。

社会责任感——帮助学生把自己看作是对社会有贡献的成员。

给每个人分派班级事务——培养社会责任感并创造一种归属感与价值感。

花时间训练——明确期望并给学生提供通往成功的步骤的一个过程。

错误——学习的机会，而不是让你失去冒险的勇气。

解决问题——鼓励学生和老师把问题看作是学习的机会的技能。

积极的暂停——一种不羞辱学生，而是让他们自己冷静下来，处理不良行为的方法。

特别时光——一个帮助学生培养归属感和价值感的机会，其效果会从学生的行为中反映出来。

班会——教给学生重要的人生技能并帮助他们满足最重要的需求——感到有归属和价值——的过程。

三方会——拓展家长会的概念，把父母、老师、学生都包括进来，以便大家一起朝着一个共同的目标努力。

看过这些基本概念后，你就准备好去探索第二部分中任何或所有按照“真实”字母^①排列的问题了。你会准备好把每个问题看作是你和你的学生掌握重要的人生技能的一个机会。

要选择那些最符合你的性格以及你班里学生的性格的建议。

① 中文版按汉语拼音字母 A~Z 的顺序排列。——中文版编者注

你可能会运用在这里发现的思路，在你的班会上以及你的学生中间发起讨论，在此过程中要允许他们提出可能更适合他们的建议。

我们相信，你会通过阅读所有主题，甚至是那些你目前还没有为之感到担忧的主题而受益。所有建议的基本思路都是以尊严和尊重的方式对待孩子，并教给他们社会责任感和人生技能。每个小节都会激发你创造性地探究出一些其他的既符合正面管教理论框架又能处理你独一无二的情形和问题的解决方案。成功来自于对过程的亲身实践。

我们希望听到你的声音

请与我们分享你的能激发人灵感的故事，或你用班会解决问题的故事。你可以发邮件给我们（jane@positivediscipline.com）——关于我们谈论过的任何话题，或者提出你希望在书中讨论的任何其他话题的建议。我们期望定期更新书中的内容。如果你的故事被发表，我们会署上你的名字，所教的年级，所在的学校、城市以及州的名字。

目 录

译者的话 引 言

第 1 部分 正面管教的基础

- 鼓 励 / 1
- 错误目的 / 10
- 自 尊 / 20
- 控 制 / 24
- 奖励和惩罚 / 29
- 坚定而和善 / 34
- 限 制 / 38
- 坚持到底 / 42
- 社会责任感 / 45
- 给每个人分派班级事务 / 47
- 花时间训练 / 51
- 错 误 / 53
- 解决问题 / 59

积极的暂停 / 65

特别时光 / 70

班 会 / 73

家长会 / 80

第 2 部分 正面管教解决方案

班会（如何对待混乱） / 85

班会（如何对待拒绝参与） / 87

搬 家 / 90

帮 派 / 93

贬损（一般性的） / 100

贬损（年龄大的学生） / 103

不及格 / 107

不交作业 / 112

不 听 / 116

不尊重的行为 / 121

残忍行为 / 125

餐厅里的行为 / 129

操场上的行为 / 133

操 纵 / 139

迟 到 / 142

传纸条 / 146

打断老师讲课 / 148

打 架 / 153

打扰别人 / 157

打 人 / 161

打扫卫生 / 164

- 大声说话 / 167
- 代课老师 / 171
- 捣 乱 / 174
- 对 抗 / 181
- 发脾气 / 185
- 父母们的参与 / 190
- 父母们的沟通 / 194
- 告 状 / 198
- 公 平 / 202
- 害 羞 / 205
- “好”学生 / 208
- 哼 唧 / 211
- 话匣子 / 214
- 忌 妒 / 217
- 家庭作业（非传统的） / 219
- 家庭作业（传统的） / 222
- 嚼口香糖 / 229
- 节假日 / 234
- 接吻和其他的公开示爱 / 237
- 纠 缠 / 240
- 撅嘴生气 / 243
- 哭 泣 / 245
- 邋遢（凌乱和马虎） / 248
- 离 婚 / 252
- 轮 流 / 256
- 骂人和脏话 / 259
- 黏 人 / 263
- 尿裤子 / 265

虐待 / 268
排队 / 272
偏爱 / 275
歧视 / 277
缺乏积极性 / 281
丧失信心（功能失调）的家庭 / 285
生病和假装生病 / 291
恃强凌弱 / 294
受害者 / 298
说谎 / 302
说闲话 / 306
四处走动 / 309
死亡 / 314
逃课与旷课 / 320
特殊需求与包容 / 323
体育精神 / 328
替罪羊 / 331
偷东西 / 335
吐痰 / 338
涂鸦 / 342
拖延 / 344
卫生间问题 / 347
威胁 / 351
戏弄 / 356
校车上的行为 / 360
消沉 / 365
校外考察旅行 / 369
性 / 374

遗 忘 / 378

友谊问题 / 381

杂乱无章 / 385

噪 音 / 388

责 备 / 393

争 吵 / 396

注意力缺乏症与注意力缺乏多动症 / 399

作 弊 / 405

做鬼脸 / 408

第 1 部分

正面管教的基础

鼓 励

讨 论

当人们感觉更好时才会做得更好。正面管教（以及阿德勒心理学）的一个核心思想是：一个行为不良的孩子是一个丧失信心的孩子。对于行为的改变来说，最强大的动力就是鼓励。如果一个孩子——或成年人——由于丧失信心而做出不良行为，就有理由相信，当他或她感受到鼓励时，不良行为的动机就会消除。

在正面管教的字母表里，E 排在第一位，因为鼓励（Encouragement）是教室里的正面管教的基础。下面这个摘自丹尼尔·埃克斯坦的《人生发展中的鼓励过程》^①一书的故事，就体现了鼓励的精髓：

^① Daniel Eckstein, *The Encouragement Process in Life-Span Development*, Kendall-Hunt, 1995。——作者注

1962年的春天，我在马里兰州巴尔的摩的乔尼凯中学上学，确切地说，是7年级的7B班。在早些年，是用“红鸟”和“蓝鸟”来区分班级的，徒劳地试图避免给聪明学生的班级和“笨蛋”班级贴标签。但是，根据红鸟和蓝鸟的区分，我们都知道谁属于哪个等级。所以，在7年级，这种做作的区分便被弱化成了更受赞同的7A和7B。

我所有的邻居朋友都在令人向往的“A”班；而我的主业则在操场上。我也是一个“荣誉”学生……因为我总是说：“是的，阁下；不，阁下；我再也不会这样做了，阁下。”^①

我是一个典型的左撇子，过度活跃并有阅读困难症的男孩，总是得到“不令人满意”的行为评分。我总觉得上课时间太长，课桌太小，户外活动时间太短。

教我们“7B”班，同时也教“7A”班的那位老师，对我来说就像是一棵红杉树，一个高大的巨人，他身高一米八八，从我毫无优势的位置看上去，更加令人畏惧。金先生^②作为我们这位老师的名字真是恰如其分。他和善，知识渊博，并且同时得到了“A”班和“B”班的崇敬，这对于任何一位老师来说都是一种罕见的本领。

有一天，金先生很意外地到我的“7A”班朋友们面前，并且说：“……7B班有一个人和你们任何一个人一样聪明；问题是，他自己还不知道。我不会告诉你们他的名字，但我会给你们一个提示……他就是那个跑得比你们都快，并把球打到右外场的孩子。”

① 荣誉学生（Honor Student）是指学习成绩优秀的学生，而“阁下”（Your Honor）是一种尊称，作者在此运用了Honor的一词多义。——译者注

② 这位老师姓King，与国王（King）同音同字，所以，该文作者说“作为我们这位老师的名字真是恰如其分”意指这位老师像国王一样。——译者注

金先生的话在当天下午我们上校车时传到了我的耳朵里。我记得当时有一种晕眩、麻木、震惊得难以置信的感觉。“好吧，当然，你们肯定是在开玩笑！”我若无其事地回答我的朋友们；但是，在一种更深、更微妙的层面上，我记住了在我的心灵深处已经被点燃的一支蜡烛的小火苗所发出的温暖的光。

两个星期后，到了在全班同学面前做读书报告的时间。仅仅是将读书报告交给金老师看并评分，就已经够糟糕的了。唉，到口头读书报告的时候根本就没有地方躲啊！

当轮到我的时候，我严肃地站在同学们面前。我开始缓慢而笨拙地讲述詹姆斯·费尼莫尔·库柏^①的史诗般的作品《探路者》。当我开口说话时，18世纪美国西部边疆独木舟的影像，与茂密的森林和悄无声息地在湖面以及水流上划过的美国原住民撞在了一起。7月4日的焰火没有哪次能超过那天发生在我头脑里的爆炸；这让人激动不已。

兴奋中，我开始努力和同学们分享我的体验。可是，就在我刚开始说独木舟时，另外一个关于陆地的景象就与关于美国原住民的场面发生了冲突。我在一句话说到一半时就跳到了另一句。我在喜悦中变得很“亢奋”，而我那些不完整的句子完全没有意义。我的同学们对我的“古怪”的大笑声很快就粉碎了我内心的焰火。我感到既尴尬又丢脸。我多么想痛打那些嘲笑我的人，或者跑回家在我妈妈的怀里大哭……可是，我早就学会了如何掩饰这些感受……所以，为了尽量变得不引人注目并消失掉，我开始返回我的座位。

大笑声在金先生深沉而富于同情心的嗓音中停止了……“你知道，丹尼，”他继续说道，“……你有一种独特的天赋；就是你

^① James Fenimore Cooper, 1789~1851年，美国作家，主要因其描写印第安人和边疆居民的作品《皮袜子故事集》而受到推崇，此外，他还创作了一些关于大海和其他题材的作品。库柏是第一位蜚声欧洲的美国作家。——译者注