

为宝宝的健康成长加分!!

优生优育健康丛书

内蒙古人民出版社

王大海 译

# 如何激励孩子的勇气

百分百的爱心 才有百分百的健康宝宝

安全 实用 简单 经济

向你展示最TOP的  
完全育儿知识

把最佳的书给最需要的你

让我们的专家陪你孕育培养健康的优生宝宝



让你的孩子不再是胆小鬼

根据心理学的观点

提出了“激励勇气法”

帮助不知用何种教育

才真正可行的父母们

指引新方向。

# 如何激励孩子的勇气



星 一郎 著★王大海 译

责任编辑：黄志明

封面设计：钟加颖

## 如何激励孩子的勇气

星 一郎 著★王大海 译

---

★

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城西街 20 号)

各地新华书店经销 保定市第二印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张：4.5 字数：45 千

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

印数：0001—3000 册

ISBN 7-204-03171-6/I·698 定价：9.00 元

# 序

在书店可以见到许多育儿的专门书籍，书的内容也极多样化。有的作者认为育儿最基本的是疼爱孩子，并适时地赞美。也有人认为，严格管教孩子很重要，斯巴达式教育才是真正的教育。难怪有的年轻母亲会不知所措，不知道究竟那一种才是真正可行的教育。

而为这些母亲提供最好指针的，是与奥地利精神科医师佛洛伊德、容格齐名之爱尔伊雷特·亚特拉博士，根据心理学的观点所提出的“鼓舞勇气”法。“鼓舞勇气”既不是“以夸奖方式培育子女”，也不是“以责骂方式培育子女”。依赖责骂、夸奖来培育子女，会产生极大的问题。

首先，以责骂方式来教育小孩，这种小孩不是靠自

己的决定来约束自我行动，因此，习惯靠处罚约束自我行动的孩子，一旦没有人处罚，反而造成他不良的习惯性。此外，假如告诉孩子“你不可以这样做”，对他的行动万般禁止，孩子将无所适从，凡事都感到无力，甚至自暴自弃。

反之，也有以夸奖方式培育子女的想法。然而依照此看法来教育孩子，容易使孩子在他人面前及背后表现完全不同的态度。并且，如果没有获得赞美，就会感到很失望，甚至生气，心里想为什么不赞美我。也就是说，孩子为了博取夸赞，会做出不是他心甘情愿的行为。

看起来，赞美与处罚是一体两面的，可是我们认为这二种方法的结果完全相同。不论处罚或赞美，都是由双亲至子女的单向关系。赞美、处罚的权利，掌握在父母亲的手中，而在现实家庭中，也无法想像有子女处罚、夸奖父母亲的。我们将这单向人际关系，称为“支配关系”，这与鼓舞勇气的关系相隔遥远。

我们建议，以基于依赖及获得“协力关系”之“鼓舞勇气”教育方式，替代夸奖、责骂之教育方式。但愿更多父母、师长看了本书，教育子女了解人不能离群独居，与大家协力生活是多么幸福。

本书由于大家的协助才能完成。亚特拉心理学的创始者亚特拉博士的启发，固然不可忽视，而将亚特拉心理学导入日本的亚特拉心理学会会长野田俊作先生，对

本书亦有很大的贡献。如果我没有遇到野田会长，直接受教，本书就不可能诞生。在此深表谢意。

# 目 录

|        |     |
|--------|-----|
| 序..... | (1) |
|--------|-----|

## 第一章 亚特拉博士所创的鼓舞勇气原理

|                  |     |
|------------------|-----|
| 讨厌散步的病人，         |     |
| 忽然开始散步的心理之谜..... | (2) |
| 与其挑剔孩子无法改变的过去，   |     |
| 不如考虑今后的目标.....   | (3) |
| 不管状况多差，只要双亲下定决心， |     |
| 还是可以鼓舞孩子的勇气..... | (4) |
| 父母的责任并不是判定能力高低，  |     |
| 而是设法发挥孩子的能力..... | (6) |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 运动会的赛跑中，              |      |
| 大家手牵手同时到达终点就好吗？ ..... | (8)  |
| 透过“我是这世界的一份子”之归属感，    |      |
| 来鼓舞勇气 .....           | (10) |
| 只注意孩子的行动，             |      |
| 不必顾及行动背后的心理 .....     | (12) |
| 鼓起勇气并非无中生有，           |      |
| 而是引出与生俱来的潜能 .....     | (14) |
| 鼓舞勇气的最终目的，            |      |
| 是培养“与伙伴荣辱与共”的感觉 ..... | (16) |
| 鼓舞孩子勇气，               |      |
| 无所谓简单技巧或特殊技术 .....    | (18) |

## 第二章 亚特拉激励孩子勇气的 20 项法则

|                     |      |
|---------------------|------|
| 1. 看到孩子就感到幸福的心理，    |      |
| 将给孩子无比的勇气 .....     | (23) |
| 母亲的奢想会打击孩子的勇气 ..... | (23) |
| 生命的可贵 .....         | (24) |
| 2. 以“尊敬”、“信赖”对待，    |      |
| 是鼓舞勇气的根本 .....      | (26) |
| 对孩子不要附带条件，          |      |

- 而以不变的“尊重”鼓舞其勇气 ..... (26)
- 不管孩子几岁，  
与父母、老师是平等的 ..... (28)
- 鼓舞孩子的勇气，不是来自父母的“信用”，  
而是经常的“信赖” ..... (30)
- 所谓“信赖”，  
就是具有被孩子欺骗的觉悟 ..... (31)
3. 将靠不住的孩子视为大人，  
才可使其产生勇气 ..... (33)
- 自己寻求的“援助”，比没寻求即获得的“援助”，  
更可激发勇气 ..... (33)
- 纵然须接受辅导，但除非孩子要求，  
否则顺其自然 ..... (34)
- 对孩子并非以“同情”，而是以视之为对等人的“共感”，  
来鼓舞勇气 ..... (36)
4. 父母不要像“推销员”般强迫推销，  
应采取倾听姿态 ..... (41)
- 父母要彻底成为“资讯提供者” ..... (41)
- “推销员”式的父母与“倾听者”式的父母，  
有何不同？ ..... (43)
- 孩子纵使犯错，让他自己思考，  
可使其恢复勇气 ..... (44)
5. 对拿 100 分的孩子褒奖，  
不能算是鼓舞其勇气 ..... (46)
- 非就孩子胜败、能力，

- 而是依其贡献、努力认定他，才可鼓舞其勇气 …… (46)
- 就支配孩子这点而言，  
不论褒奖或斥责，都是一样的 …… (47)
- 对孩子非重视结果，  
而是过程；才能鼓舞其勇气 …… (50)
- 在竞争原理中，不可能激发其勇气 …… (51)
6. 母亲“正面性思考”，  
可鼓舞孩子的勇气 …… (53)
- 尽管被视为缺点的性格，  
若从不同角度，亦可成为优点 …… (53)
- 并非“批判”孩子，  
而是以“代替案”激发他的勇气 …… (55)
7. 完全去除“一切”、  
“完全”等语句，鼓舞孩子的勇气 …… (59)
- 不是“交游满天下”，  
而是“结交知心友” …… (59)
- 能与多数人成为好友，实在是件好事 …… (61)
- 告诉孩子“人非圣贤”，  
教他不要怕失败 …… (62)
8. 高兴时带着“感情”，  
生气时以“理性”态度对待孩子 …… (64)
- 父母生气时若带着情绪说话，  
即使义正辞严，孩子一样听不进去 …… (64)
- 对孩子动怒时，先暂时离开现场 …… (66)
9. 不要跟他人做比较，

- 针对孩子自身资质加以鼓励 ..... (68)
- 不说“只得十三票”，  
要说“好棒！得了十三票！” ..... (68)
- 肯定孩子的成长与努力 ..... (71)
10. 不管时间多短，  
一天一次仔细听孩子说话 ..... (74)
- 听孩子说话，  
只要回答“是这样吗？是这样吗？” ..... (74)
- 擅长听话，会使孩子更有信心 ..... (76)
11. “不行”、“加油”、  
“快点”会打击孩子的干劲 ..... (79)
- 父母不当的说话方式，  
会挫伤孩子的勇气 ..... (79)
12. 与其谴责孩子，  
不如陈述对他的期望，更能鼓舞勇气 ..... (82)
- 不是以“你……”，而用“我……”的话，  
才可鼓舞其勇气 ..... (82)
13. 会默默听父母讲话的“乖孩子”，  
其实最需要鼓舞其勇气 ..... (85)
- “听父母话就是乖孩子”，  
往往适得其反 ..... (85)
- 孩子变得不爱说话，  
须自省亲子关系是否不融洽 ..... (87)
14. 父母认真听孩子说话，可以鼓舞其勇气 ..... (89)
- 具体了解孩子的困惑，并协助解决 ..... (89)

- “你自己会煮面嘛!”,  
这样的话会打击孩子的勇气 ..... (91)
15. 订立“家庭规则”使其遵守,  
会让孩子成为有勇气的人 ..... (93)  
订立规则让孩子遵守,  
可培养孩子责任感 ..... (93)  
孩子只要能自我负责,  
便给他最大限度的自由 ..... (95)
16. 沮丧的父母无法培育有勇气的孩子 ..... (98)  
认为“我是可怜的母亲”,  
无法鼓舞孩子的勇气 ..... (98)  
积极思考“能为孩子做什么?” ..... (101)
17. 父母以“理想的孩子”与实际相比,  
会使孩子厌恶自己 ..... (103)  
父母若不舍弃“高期望”,  
孩子将无法喜欢自己 ..... (103)  
“现实中的孩子”有许多优点 ..... (106)
18. “电视游乐器”、  
“不良团体”在成长过程不可或缺 ..... (108)  
只要孩子热衷,  
即使没有意义的游戏也行 ..... (108)  
纵然所交的是不良少年,也比没有朋友好 ..... (110)
19. 不论做什么事,只要有成人在,  
便不会染上“恶”习 ..... (112)  
纵然只有一个值得信赖的成人,

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 对孩子也很重要 .....                       | (112) |
| 即使一、二次“脱序”，<br>孩子也一定会自己回来 .....     | (114) |
| 孩子稍偏离正道时，<br>父母只须在一旁看守 .....        | (115) |
| 20. 欲关注孩子不会的部份，<br>先从注意他会部份开始 ..... | (117) |
| 评价孩子已达成的部份，<br>可鼓舞其勇气 .....         | (117) |

### 第三章 帮助父母棘手的孩子重新站起来

|                                             |       |
|---------------------------------------------|-------|
| 孩子的勇气受挫时，<br>才产生问题行动 .....                  | (121) |
| 勇气受挫的孩子为引起关心，<br>会发出诉求“问题行动第一阶段” .....      | (122) |
| 勇气受挫的孩子为夸示自己的力量，<br>与父母争主导权“问题行动第二阶段” ..... | (124) |
| 勇气受挫且输去主导权的孩子，<br>开始报复“问题行动第三阶段” .....      | (126) |
| 勇气更加受挫的孩子，<br>会在父母面前表示无能“问题行动第四阶段” .....    | (128) |

# 第一章 亚特拉博士所创 的鼓舞勇气原理

## ●讨厌散步的病人， 忽然开始散步的心理之谜

有一位年轻女性因罹患结核病而住院。这家医院前方有条小溪，溪的沿岸种植着漂亮的行道树，所以主治医师劝她：“到河边散步，对健康有益。”，但她迟迟不愿付诸行动。

有一天，这名女病人突然外出散步。经医师观察，她经常在早上十一点左右换衣服，然后出去散步约一个小时。医师也欣喜的想“终于愿意接纳我的意见。”，可是有一次女病人母亲问她散步的缘由，她才泛红着脸，不好意思地回答：“其实，过了十一点，有一群人会在河里划船，其中有一位帅哥我很欣赏，所以才出来散步。”

这一段趣闻，最能表达下面所要介绍的亚特拉心理学鼓舞孩子勇气的要点。前面提到的那位医师，认为女病人是听了自己的话才外出，其实不然，她是想见那位帅哥而外出，是自己的意思。孩子很自然的鼓起勇气、引起干劲之心理，与这位女性的心理是相通的。也就是说人都会为自己，决定其行动，不只是限于前面那位女病人所说的“帅哥”，只要在医院的外面，出现相当于那帅哥的人，即使医生没有劝她散步，她也会想要出去

看看，自然会外出散步。

亚特拉心理学格外重视“目的”，也就是能引发自己兴趣的东西，如此才会鼓起勇气去实行。故重要的是目的，不是原因。亚特拉心理学有趣之处，是不去探究行动的原因，只研究其目的。

## ●与其挑剔孩子无法改变的过去， 不如考虑今后的目标

为何有此想法呢？因为纵使分析过去的原因，也无法改变过去。即使知道原因，父母亲依然无可奈何，反而导致孩子信心受挫。所以，亚特拉心理学考虑其将来的问题，甚于重视原因，只思考其行动目标为何。

亚特拉心理学主张，母子问题可从现在朝未来方向改变。因为可以改变，所以母亲才有勇气。若一直拘泥于过去的问题，只是一再自责“我真是个坏母亲”、“我真是个坏父亲”，根本无济于事。唯有重视将来的目标，才会充满希望。只要我们下定决心，未来仍可改变。故对待孩子不能只看过去，必须考虑孩子的未来。

例如，孩子有问题而无法上学。根据母亲的说法，头痛是“原因”，不上学是“结果”。其实不然，不想上学是“目的”，而头痛只是“手段”而已。最初是有“不愿上学”的事实存在，即使替他治疗头痛亦徒然。

治好头痛，接着是身体麻痹。去除麻痹后又变成胃痛，甚至其他原因。既然“不愿上学”是孩子的最终目的，所以不论你采取何种手段，孩子依旧不肯上学，也就是说没有改变最终目标，亦无法解决孩子不上学的问题。但许多父母亲只考虑原因，例如，头痛是否生病了，而继续为孩子不上学烦恼。

亚特拉心理学的基本想法认为，一个人的行动经常有其目的，所以，亚特拉心理学根本不问事物的原因。在众多心理学中，只有亚特拉的目的论才有此独特想法，就是鼓舞孩子勇气，让其发挥最大效果的想法。

## ●不管状况多差，只要双亲下定决心， 还是可以鼓舞孩子的勇气

曾被喻为“昭和地下将军”、“昭和大合（丰臣秀吉）”的已逝田中角荣。据说出生于新潟的贫农，而连念小学的愿望都无法实现。后来他奋发向上，在东京白天上班，晚上念高中。十九岁时已担任营造厂老板，二十岁出任政治家，三十岁时任部长，五十岁荣登内阁总理大臣。姑且不论他的评价，田中角荣可说是靠自力闯出天下的人。

我们对自己所处的世界，有自己的看法。假设改变看法，从某意义上能发现新世界。故不是世界决定我们