

Muksuoppi:
Ratkaisun avaimet lasten ongelmiin

成功儿童

技能教养法 芬兰式教育

把孩子的问题
转换为技能
把解决问题的主动权
交给孩子
就这么简单

芬兰焦点问题解决短期治疗大师
【芬】本·富尔曼 (Ben Furman) 著

徐宁 译

中国青少年研究中心副主任

孙云晓 推荐并作序



化学工业出版社



Muksuoppi:
Ratkaisun avaimet lasten ongelmiin

成功儿童

技能教养法

芬兰式教育

芬兰焦点问题解决短期治疗大师
【芬】本·富尔曼 (Ben Furman) 著
徐宁 译



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

成功儿童技能教养法 芬兰式教育/[芬] 富尔曼 (Furman, B.) 著;
徐宁译. —北京: 化学工业出版社, 2009. 6
书名原文: Muksuoppi: Ratkaisun avaimet lasten ongelmiin
ISBN 978-7-122-05504-0

I. 成… II. ①富…②徐… III. 儿童-能力的培养 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 065983 号

Muksuoppi: Ratkaisun avaimet lasten ongelmiin/by Ben Furman
ISBN 951-26-5006-1

Copyright © 2003 by Ben Furman and Kustannusosakeyhtiö Tammi.
All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition KID'S SKILLS
published by Innovative Resources, Australia by arrangement with
Tammi Publishers, Finland.

本书中文简体字版由 Tammi Publishers, Finland 授权化学工业出版社
独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-0418

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张 6 $\frac{3}{4}$ 字数 110 千字

2009 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

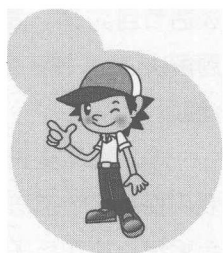
网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究

序一



简单的往往是更加有效的

孩子是在犯错误中长大的，这无疑是一句至理名言。问题在于，当面对孩子的错误或问题时，我们该怎么办？

心理学让我们以为孩子身上的问题通常是环境因素造成的，例如他们的家庭背景或父母教养的方式。由于有这样的想法，一旦孩子出现问题，父母就开始互相指责——“这就是你总是顺从他的后果！”或“难怪她会那样……是你对她管教太严厉了”等。这种现象被称为“谴责风暴”。

毫无疑问，解决任何问题都需要弄清原因才能对症下药。但是，我们必须清醒地认识到，儿童所有问题的最大原因是发展，解决儿童所有问题的最大动力是成长。因此，面对儿童的各种各样的问题，我们最需要乐观积极的心态和科学快捷的对策，而本·富尔曼创造的儿童技能教养法正是这样一种有效的对策。

本·富尔曼是一位精神科医师、心理治疗师。他在赫尔辛基短期治疗机构任主任，并在芬兰电视台主持了与心理学有关的

谈话节目。本·富尔曼创设了名为“儿童技能教养”的儿童问题解决法，并在全球各地教学，倡导在游戏和实践中解决儿童问题。

本·富尔曼说，儿童技能教养法可以预防“谴责风暴”。我们使用这个方法时，不会用很多时间来探究问题根源，而是会将焦点放在孩子需要学习的事情上，避开典型的“找碴儿”型对话。

儿童技能教养法的基本理念是：孩子实际上并没有问题，只是还没有学会某些技能。换句话说，我们可以把大部分的儿童问题，例如恐惧、注意力不集中，以及睡眠、饮食、排尿和排便等方面的能力发展不足，都视为是有待学习的技能。只要学会某些方面的技能，孩子就能克服相关的问题。

用儿童技能教养法解决孩子问题的过程，是要先把问题“转换”成技能，也就是不把这些当成“问题”，而是当成有待学习的技能。当我们发现孩子需要学习某种技能才能解决问题时，就可以开始用“技能”而不是“问题”。毕竟孩子对学习技能的说法更有兴趣，而且与解决问题比起来，他们也更有参与的积极性。

《成功儿童技能教养法 芬兰式教育》不但提出了将问题转化成技能学习的理念，更系统地介绍了将孩子的问题转变成技能的15个步骤，每个步骤都采用具体案例和理论交叉介绍的叙述方式，有轻松贴近生活的场景，还有具体的操作方法，难能可贵的是还给出了一些贴心细致的指导，便于读者轻松阅读，快速领会；此后，作者精选了12个常见的儿童问题，本色地呈现了咨询辅导的全过程，能带给读者以启示，利于读者深入领会

和灵活运用儿童技能教养法。该书是儿童教育领域理论性和实践性兼顾的一本佳作。

心态变，思路变，方法变，效果自然也变。完全有理由相信，如果父母们和教师们掌握了《成功儿童技能教养法 芬兰式教育》的基本理念，并能在家庭生活和日常教学中灵活运用儿童技能教养法，就有可能在教育中变被动为主动，变束手无策为智慧多多。

中国青少年研究中心研究员、副主任
《少年儿童研究》杂志总编辑

孙云晓

序二



生活技能是学习的先导

儿童的成人和成才，离不开各种技能，如生活技能、学习技能、人际交往技能、劳动技能、运动技能、自我保护技能等，都必须从小学起，这是“童子功”，等到成人阶段再学就晚了，甚至学不会了。儿童的许多“心理行为问题”，其实质上就是技能的缺失。

近日读到化学工业出版社即将出版的新书《成功儿童技能教养法 芬兰式教育》，让我茅塞顿开，它通过环环相扣的15个步骤解决了孩子的许多心理行为问题。该书由芬兰焦点问题解决短期治疗大师本·富尔曼著，介绍了“儿童技能教养法”的精髓，通过对12个典型个案的生动描述，使读者了解并掌握儿童技能教养法的具体应用方法。

儿童技能教养法，具有快速实效的教育力量，这有四个方面的含义。

一是教育者以身作则，用自己的技能潜移默化影响孩子，要求孩子做到的，自己先做到；

二是引导孩子掌握技能，而不是仅仅停留在口头的要求上，促使孩子自觉行动起来；

三是成人与孩子共同行动，在活动中相互沟通和交流，同甘苦、共呼吸，才有共同语言；

四是通过坚持不懈的儿童技能教养训练，培养孩子具备积极的“行动力”，形成正确的技能和良好的行为习惯，解决自己面临的问题。

儿童技能教养法是科学妙招。教育孩子不一定要说太多的话，但一定要对孩子提出要求，并设法帮他实现。游戏和实践乃是学习的开端，会留下永久的烙印。

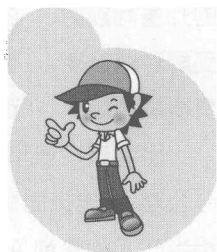
儿童技能教养法，也符合一种当前国际上提倡的“体验式教育”。心理学的研究证实：阅读，能记住10%；倾听，能记住20%；亲身体会，儿童能记住80%以上。

世界上许多名人的成才，都与他们儿童时期的“技能教养”密切相关。尤其是诸多诺贝尔奖获得者的家教，父母教孩子学习了各种生活技能，为他们日后的成长和成才奠定了坚实的基础。《成功儿童技能教养法 芬兰式教育》一书指导父母、老师解决孩子成长中的实际问题，将问题转变成有待培养的技能，进而对孩子进行技能训练，帮孩子获得自信，并建立亲密良好亲子或师生关系，是一本难得的好书。

北京市家庭教育研究会常务理事

徐岫茹

英文原版序



把解决问题的主动权还给孩子

我在多年前参加一场专业研讨会，大约有三百名致力于研究儿童与家庭问题的精神治疗师出席。活动内容包括学术简报，以及气氛活跃（但绝对认真）的讨论会，来探究儿童与家庭咨询、治疗各个层面的问题。我听说主办单位邀请了一位“国外”专家来做专题演讲。我久仰本·富尔曼博士的大名，知道他是芬兰著名的精神科医生，很想知道可以从他身上学到什么。

在那场研讨会上，我见过他几次，大多是看到他快步奔向网球场或兴冲冲地从网球场跑回来。我也看到他吃饭喝酒、说笑打趣。这位著名的精神科医生大老远从欧洲飞来为这场研讨会演讲，我看到的却是他大半时间都在玩乐！

我常在治疗时告诉家长或孩子：“要小心像我这样的人！”他们都会面露不解，我于是解释说：“我在大学花了许多时间研究如何把事情变得比原来复杂许多。”

一般人去请教专家是为了解决他们的烦恼。专家应该懂得更多，而且具备专业知识，知道怎么处理那些因难度太大而让“凡人”一筹莫展的事情。家长和老师遇到令他们疑惑或烦恼

的儿童问题时，就会去找专家——往往不只是寻求答案，也想得到解释或诊断。但很奇怪的是，问题一旦落入专家手中，就会变得越来越大、越来越严重，也越来越复杂。

比利有在教室中坐不住而且不听话的问题，他被带到医生的办公室，出来时就变成了“儿童注意缺陷多动障碍”（它有个相当吓人的简称 ADHD）。艾米丽亚害怕上学，经过柔声哄劝，她犹豫地走进咨询师的办公室，过一会儿出来就有了个新名词——“分离焦虑”。

身为家长或老师，如果你认为自己没有能力处理某个孩子在教室坐不住的毛病，你当然就无法解决像 ADHD 这么严重的问题。如果艾米丽亚害怕上学，也为这件事感到不安（或许还觉得有点儿尴尬），等知道那是一件听起来很不寻常的精神问题时，她多半会觉得更加无助。

很多年前，因有问题而进入富尔曼医师办公室寻求帮助的孩子，出来时多半不会带着什么耸人听闻的精神科新名词来证实问题有多么严重。这些有问题的儿童及其家长多半会获得很不一样的体验，也会发现一些重要的、但充满乐趣的东西。

你正在阅读的这本书既具有开创性，又具有颠覆性。它的宗旨是要让咨询师、心理学家和精神科医师没有生意可做。你有没有注意到，一旦把孩子的问题带到医师或精神科医师那里，孩子好像就会变得更茫然了？“儿童技能教养法”就是要把孩子带回舞台中央（是的，重点是那个孩子，牵涉到的不是“小儿科”或“童年的细节”，而是孩子实际上所能发挥的能力）。还有，专家的帮助常常是注重“寻找出错的源头”（但却在这方面帮助不大），而“儿童技能教养法”则是从了解孩子能够学习什么、

建立和发展什么入手的。

本·富尔曼说，“儿童技能教养法让我们重新审视与孩子合作的方式”。本的论述起自于一个前提，就是我们可以和孩子携手处理他们表现出来的行为、情绪，以及所谓的精神病理的问题。这套方法不单是专家用来与儿童“交手”的伎俩，而是一套简单的方案，它反映出一种基本信念：即使问题看似很严重，孩子还是能学会克服的技巧。

“儿童技能教养法”把解决问题的主动权还给孩子——以及他们的家长、老师。这是一套有十五个步骤的方法，既简单又实用，能让任何人和孩子一起努力，并帮助他们成为教育专家。

“儿童技能教养法”提醒我们，孩子能想办法解决他们自己的问题，只要我们帮他们发掘出以前被问题掩盖的力量和潜能。事情就是这么简单，也是这么的复杂。

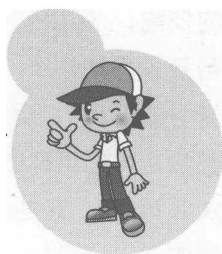
对了，要先提出“警告”——这个过程会乐趣横生！

迈克尔·达兰特

悉尼短期治疗机构负责人

西悉尼大学心理学系资深临床教师

译者的话



作为母亲，我陪伴着自己女儿一天天长大。因为从事母婴这个行业，让我有机会学习、了解有关婴幼儿早期教育、儿童心理学、儿童社会学等理论，也让我有机会接触更多的孩子，并注意和观察孩子们的行为、表现，努力了解和体会孩子们和他们爸爸妈妈的感受、想法。

孩子的成长过程，无时无刻不伴随着学习，他们要逐渐学会各种生活技能、自理能力、知识学问、与人交往、适应社会……但每个孩子都有自己的成长轨迹，每个孩子都可能面临这样那样的问题。于是，如何应对孩子的问题，如何帮助孩子解决问题、纠正问题行为，成了父母、老师面临的难题。

最初拿到《成功儿童技能教养法 芬兰式教育》这本书时，我被“把问题转变为技能”、“把解决问题的主动权还给孩子”这两句话吸引，却也重重地划了个问号——真的这么简单吗？等我一页页看完，了解了儿童技能训练的理念、每一个步骤和众多详尽、生动的案例以后，不得不为之惊叹、为之折服！

儿童技能教养法通过 15 个环环相扣的步骤，引导我们走出负面的“问题”陷阱，轻松面对孩子成长过程中暂时欠缺

的技能，这让父母、老师的心态更平和、眼界更开放；也帮孩子们撕掉了“问题”标签，重新找回了自信、体会到学习的乐趣，“问题”自然也就迎刃而解了。每一个步骤中，都包含很多具体的方法、细节的设计、可能遇到的问题和解决对策等，这些是那么的简单、明了、实用，易懂易学易操作。但同时，这里面却蕴含着深刻的、发人深省的教育理念和思想。

感谢出版社给我这个机会，让我能先睹为快，并和大家分享这样一本好书。

徐宁

目录



使用本书的方式	1
运用“儿童技能教养法”的教科书	1
儿童焦点问题解决教育与治疗法入门	1
教养子女的新理念	2

什么是“儿童技能教养法”	2
把问题转变为技能	4
建立动机	5
练习技能	5
加强学习	6

儿童技能教养法的诞生	6
目标	7
儿童技能教养法的发展	8

儿童技能教养法需要新的思考方式	9

第一部分 把问题“转变”成技能的 15 个步骤

循序渐进告诉父母、师长怎么引导孩子学习技能。

Step 1 把问题转变成技能 14

儿童技能教养法基于这样的观念：要解决困扰孩子的问题，最好的方法是让孩子学习某种技能。这个观念是根据我们的观察得来的：每次孩子遇到问题时，往往是因为缺乏某种技能，因此只要他学会这个技能，问题就会消失。

技能认定：发现问题背后的技能 16

当孩子有许多问题时 17

分解复杂的问题 18

技能并不是停止去做什么事 21

把“不要”变成“要” 24

Step 2 商定要学习的技能 26

与孩子讨论问题，跟他谈好要开始学习哪一种技能。以尊重的态度向孩子建议一种技能比较容易让孩子认可。

要领 1 与同伴一起练习儿童技能教养法 27

要领 2 推荐学习技能时使用“我们”而不是“我” 28

要领 3 与孩子协商 29

要领 4 让孩子帮助彼此找到需要学习的技能 30

Step 3 探索技能的好处 33

学习的意愿来自于哪里？为什么孩子会有很高的积极性去学习某种有难度的技能，却对学习别的东西毫无兴趣？学习技能的意愿受许多因素影响，而孩子是否觉得学习该技能有好处似乎是其中最重要的一条。

学习的意愿来自于哪里	33
“好处” 是什么意思	35
每个人都能帮孩子认识到学习技能的好处	36

Step 4 为技能命名

让孩子为要学习的技能起个名字。孩子们在为他们的技能起名字方面可能比大人更有创意，但有的时候他们还需要有人去激发他们的创造力。有个激发孩子们给技能起名字的好方法，那就是提醒他们想想有着独特能力的英雄人物。

借用英雄的名字	41
---------------	----

Step 5 选择一个力量代表者

为了帮助孩子找回韧性和智慧，我们请他们找个喜欢的人物作为力量代表者——一个当他们需要时能够帮助他们学习技能的人。这个力量代表者可以是动物、卡通人物，以及其他孩子觉得能给他力量来学习技能的英雄。对孩子来说，让隐形人物帮助他们学习技能、克服障碍的想法是很自然的。

描述力量代表者	44
---------------	----

力量代表者如何帮助孩子	45
-------------------	----

Step 6 找到支持者

支持者对孩子来说意义重大。当孩子知道有许多人关心他们是否有进步，或是期待他们成功时，就会有更大的动力去学习技能。我们问孩子他们希望请谁来当支持者时，他们常常会拟出一长串人名单。

谁能够当支持者	50
---------------	----

孩子该如何邀请某人当支持者	54
---------------------	----

Step 7 建立信心 56

当孩子没有办法学会所有同伴都已经精通的事情时，他们就会消沉沮丧、无精打采，也开始觉得是自己太笨了，而那个技能太难了，以至于他永远也学不会。当孩子看到其他人相信他有能力学会技能时，就会确信自己学得会。

如何建立信心 58

如何给出让我们有信心的理由 60

Step 8 计划庆祝的方式 63

孩子不只是喜欢 Party 和庆祝活动，也喜欢策划这些活动和事先做准备。期待庆祝对孩子来说就是一种“激励”，能增强他们学习的积极性，而计划庆祝活动也有助于建立他们的信心。认真地讨论如何庆祝成功学会技能，就等于更进一步告诉孩子，大人都对他们的成功充满信心。

“庆祝”是什么意思 64

组织孩子们共同庆祝 65

当孩子不想庆祝时 66

即使是大孩子也想要庆祝 67

Step 9 为技能下个定义 70

虽然孩子说他需要学习技能，却可能不知道学会该技能意味着要去实践。因此，告诉他们学会该技能时应该如何表现是很重要的。

你要做给我看 70

我们来试试看 73

Step 10 公开 76

“公开”的意思是让其他人知道孩子正在学习的技能。这么做