

「芬兰」本·富尔曼 著

「芬兰」李红燕 译

# 从故事里学 儿童技能教养法



  
华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

「芬兰」李红燕译

「芬兰」本·富尔曼 著

# 从故事里学 儿童技能教养法

基于焦点解决治疗的，振奋人心的新方法  
帮助孩子克服情绪和行为方面的问题



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

从故事里学儿童技能教养法/(芬)富尔曼著;李红燕译.—北京:华夏出版社,2014.1

书名原文: Kids' Skills in Action

ISBN 978-7-5080-7895-3

I. ①从… II. ①富… ②李… III. ①儿童教育—研究 IV. ①G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 276636 号

Kids' Skills in Action written by Ben Furman

Kids' Skills in Action © Ben Furman, Finland 2010

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01-2013-1972 号

## 从故事里学儿童技能教养法

---

著 者 (芬兰)本·富尔曼

译 者 李红燕

责任编辑 王凤梅

责任印制 刘 洋

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京市人民文学印刷厂

装 订 三河市李旗庄少明印装厂

版 次 2014 年 1 月北京第 1 版

2014 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32

印 张 7.5

插 页 8 页

字 数 140 千字

定 价 35.00 元

---

华夏出版社 地址:北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028

网址:www.hxph.com.cn

电话:(010)64663331(转)

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。

## 推荐语

在儿童教育中，家长和老师常遇到许多困扰，可谓“心有千千结”。而富尔曼的儿童技能教养法无疑是打开心结、解决问题的一把金钥匙。它的神奇在于一把钥匙能打开千把锁，并且还能帮助读者配出新的钥匙。好的思想，就是一束灵光；好的方法，就是一把金钥匙。

全国妇联特聘儿童教育专家 蔡景昆

这不就是我想要的吗？落地、有效，可以帮助那些善于讲道理的中国家长，轻松愉快。

全国高级家庭指导员培训师，中国青少年研究中心 曹萍

轻松有趣、充满创造力的儿童技能教养法，为我们带来了用教练式思维与孩子沟通，并帮助他们自己解决问题的新思路。

父亲参与促进中心总干事 温志刚

芬兰富尔曼医生的书稿通俗易懂、好学易用，可操作性强，源自他深厚的后现代心理学学术功底，源自他对生活的积极乐观态度，以及他对现代社会各种纷扰现象的深刻洞察和丰富的人生阅历。阅读富尔曼其书，品味富尔曼其人、跟随富尔曼其事！他的儿童技能教养法在世界各地广泛实践并获得认可，创造了各种奇迹，在中国也一定会很受欢迎，对儿童教育将影响深远。

中国科学院心理研究所心理健康促进中心主任 史占彪博士·教授

# 学习分享

**高伟**（中科院心理研究所心理健康促进中心，外联部主管）：

操作性非常强的技术，既可应用于日常教育，更可用于问题行为专业干预，推荐家长、老师、心理咨询师学习。

**王建国**（北京启承转合管理顾问有限公司，教练）：

本·富尔曼的“儿童技能教养法”具有人本的教育理念，正向积极的教练原则，非常简单，十分有力量的流程。且易学易上手，一用就有效。

**宋城**（教练）：

“儿童技能教养法”的焦点问题解决技术是个很奇妙的东西，不仅可以应用于儿童教育，而且可以直接用于管理培训的课程设计，这是第一次学习中最意外的最有价值的收获。

**王利宁**（北大附小，教师）：

作为教育者，我们身负如此责任：帮助每个孩子寻找到自我成长中的潜在力量，智慧引导、用心呵护这样珍贵的自我成长力量，令之强大，使之动人，芬兰“儿童技能教养法”可以助我们一臂之力，丰富我们的教育途径与教育实践！

**顾江巍**（家长）：

“儿童技能教养法”给予我们的不仅仅是正确教育孩子的方法，还让我

们明白应该如何快乐生活，那就是永远不要因问题而焦虑。

**林楠**（东北大学机械工程与自动化学院，分团委书记）：

这是一种源于信任的教育方法，相信孩子们能做得更好，同时也相信我们自己能做得更好！

**成佳**（苏州紫兴纸业股份有限公司，人力资源总监）：

“儿童技能教养法”给我印象深刻的是，本示范与孩子沟通中提问的技巧，问题以孩子为中心，激发孩子的发散性思考，让孩子想出很多的选项，并且注重连接孩子与父母的沟通，在问与答中让孩子和父母的情绪得以调整，这是我很欣赏的；另一个印象深刻的是，它重在“怎样才能做得更好”而不是“为什么”的纠缠。

**周秋野**（摄像师）：

第一次见到本就记住了他纯真的眼睛。他是用心在和孩子交流。你问孩子的心灵在哪里，他会微笑着指给你，你问花多少钱可以让我的孩子出息，他一定会向你摇头。《弟子规》里有句话：“凡是人 皆须爱 天同覆 地同载。”本做到了。

**巍巍**（芬兰儿童技能教养法中国推广中心）：

很感恩有缘结识“儿童技能教养法”，我们的家庭都是受益者。希望在中国播种一粒小种子，一传十，十传百，帮助更多家长学会爱的方法，享受孩子的成长。

# 作者序

多年来，我一直在世界各地讲授儿童技能教养法。无论到哪里，不管我多么仔细地讲解十五步法，人们总是要我讲一些儿童技能教养法在实际当中的应用。“我们想知道你是怎么做的！”“你有没有辅导家庭 / 孩子的视频呢？”“如果孩子不承认他们有问题怎么办呢？”“这个方法对小小孩儿适用吗？”“要是孩子有自闭症或者智障怎么办？”“没有支持者怎么办？”“能在整个班级或者一组孩子中运用儿童技能教养法吗？”“要是过了一段，孩子的问题又反复了怎么办？”

当人们问起这些问题时，我经常会笑着对他们说，“我可以给你们讲个故事作为回答吗？”人们好奇地点头后，我就会讲述一个故事，因为，我认为一个好故事比一个理论解释来得更好。所幸的是，我可以讲很多的故事。这些故事，有的是我自己的，有的是来自我多年实践见过的孩子和家庭。但是，当你读这本书的时候就会发现，还有很多的故事是来自世界各地的人们的，他们运用儿童技能教养法帮助儿童和青少年克服各种问题。

这本书是一个故事集。我衷心地希望这本书能帮助您，我亲爱的中国读者，去理解儿童技能教养法中的“道”，去激励你们跟你们自己的孩子或者其他的孩子尝试这个方法。

当我写这个序的时候，我已经开始跟我在中国的伙伴们一起在中国传播儿童技能教养法啦。我们有一个芬兰—中国儿童技能教养法的团队，我们已经翻译了那些教学材料，包括儿童技能教养法的张贴画、工作手册和录像视频，我们也在北京和上海组织了各种培训课程。

借这本书里的故事让中国读者变得像我们一样喜欢儿童技能教养法，是我们这个团队的希望。我们的梦想是激励您在您的孩子或者其他孩子身上试着使用这个方法，然后也写下您自己的故事。我们希望在不久的将来，我们能够把您的故事也收集进来，我们一起写一本名字为《儿童技能教养法在中国》的书——一本在全中国收集的故事集。

我们衷心地欢迎这本书的读者加入到我们的使命中：让儿童技能教养法帮助我们养育更加快乐的孩子，让我们为自己的孩子感到骄傲！



赫尔辛基， 2012 年 10 月



# 译者序

## 我的梦想——让“儿童技能教养法”在中国生根开花

“儿童技能教养法”的传播终于来到了中国，在过去的一年里，已经有了很多的尝试。富尔曼先生已经在中国开办了工作坊，其中，在北大附小为全体老师开办的整整三天的课程吸引了全校的老师参与。已经培养了相当数量的儿童技能教养法的传播者和实践者。我们也已经开始用这样的方法在一些学校辅导孩子们和他们的家庭，其中的快乐和满足是难以言喻的。

儿童技能教养法到底适用于几岁的孩子？能在什么环境下使用？怎么使用？能不能适应中国的国情？很多人在不了解这一方法时，都会质疑这一“洋玩意儿”是否也会水土不服。这本《从故事里学儿童技能教养法》也许可以回答大家的这些问题。

2012年夏天，第一次在赫尔辛基见到富尔曼的时候，他送给了我这本书。里面有那么多令人称奇的小故事，我完全被它迷住了。那时候，我也在想上面的那些问题，而这本书回答了我。因为这本书尚没有中文版，征得富尔曼的许可后，我决定开博客，一篇一篇地翻译这本书中的每个小故事，希望能够跟更多的中国朋友分享它们。翻译的过程常常会把自己带入到情境中，想象自己就是故事中坐在孩子对面的那个咨询师或者家长、老师，一次次地为孩子的“问题”所苦恼，又一次次地为孩子的智

慧所折服。看着那些无助的家长和孩子在儿童技能教养法的帮助下重新获得了战胜困扰的勇气，找到那么巧妙的方法，很多经年不治的问题居然在轻松的谈话中如此简单地被化解了，不禁感叹儿童技能教养法化腐朽为神奇的魔力。那些翻译的日子里，每天都过得像做梦，好像自己在亲历这一个个神奇的转化，快乐无比。

我的梦想是：希望在不远的将来，能够收集一本甚至是多本在中国的国情和文化下，在家庭和学校运用儿童技能教养法支持儿童成长的故事集；我还有一个梦想就是，在中国办一所，不，是一个连锁的以儿童技能教养法为核心的辅导特殊儿童的学校，就像瑞典那样，在每个城市都有“儿童教育，一个不能少！”

很感谢华夏出版社决定出版这本书，相信它能带给家长和老师很多启发。富尔曼喜欢在他的课上讲述故事，来启迪你的思考。

我也愿意跟大家再分享一个中国故事，它发生在今年八月份的北京工作坊上。

冬冬妈对自己八岁的儿子一直很担心。她曾经给自己的孩子贴上轻度自闭的标签，觉得这个孩子最大的问题就是缺乏社交技能和容易情绪失控。她说，冬冬太软弱了，特别在意别人的评价，还老是觉得别人欺负他，看不起他。他不会跟小朋友相处，经常为一些小孩子之间的事哭得一塌糊涂。

冬冬妈是在开课的第二天带着冬冬来到课堂上的，随他们一起来到课堂的还有冬冬的工程师爸爸。三十多个学员们围坐成一个圆圈，冬冬、冬冬的爸爸妈妈，还有富尔曼先生和他的翻译坐在中间。

谈话开始的时候，富尔曼老师如他一贯所为，用他从芬兰带来的手偶娃娃威莱跟孩子做了一些互动，消除了陌生感，建立了亲和。他随即转向妈妈爸爸，问道：“这个可爱的孩子都有些什么优点呢？他都会做哪些事？”妈妈想了一想说，冬冬是个善良的孩子。富尔曼问妈妈，冬冬能理解您说的“善良”是什么意思吗？冬冬在一边腼腆地说，“我懂”。富尔曼请爸爸举个例子说说冬冬的善良。爸爸想了一想，说道：“冬冬非常体贴爸爸妈妈，也很乐于为别人着想。”妈妈还说，冬冬会画画，数学也学得不错。在妈妈爸爸历数这些优点时，冬冬一直很专心也很享受地听着，他略带腼腆，扭动着身体说：“都不好意思了。”然后富尔曼出了一道算数题，跟他一起做了一会儿算数游戏，冬冬开始变得活跃起来。这样的互动进行了大约有个多小时，富尔曼问冬冬的爸爸妈妈，他们还希望冬冬学习什么其他的技能呢？

妈妈说，她希望冬冬能够学会用更好的方式去应对其他小孩子的“侵犯”（比如，有的孩子会抢他的东西，或者对他说不友善的话），而不只是像个小小孩儿一样哭个不停。富尔曼让妈妈爸爸表演一下那个只会哭闹的场景，并演示一下，他们希望冬冬遇到这样的场景时如何应对。妈妈扮演冬冬，爸爸扮演那个欺负冬冬的小朋友强强。冬冬立刻急急地反对说：“不能说名字。”多聪明的孩子！于是富尔曼老师立刻给爸爸妈妈换了两个外国小朋友的名字，妈妈扮演的小男生叫比利（就是冬冬的原型），爸爸的角色叫马克，冬冬显得很满意的样子坐回到自己的椅子上安心观察妈妈爸爸的表演了。妈妈（比利）找来两支彩笔拿在手里拨弄着玩耍，爸爸（马克）跑过来一把夺过妈妈（比利）手中的笔，妈妈（比利）于是像个小小孩儿一样大哭起来。

冬冬很认真地看着妈妈爸爸的表演。看到妈妈学着他的样子哭起来

的时候，他有些难为情，忍不住补充道：“我也不总是哭，有时候我还会跑开呢。”那么，还有什么更好的应对方法呢？老师问道。冬冬提议说：“我可以假装哭一会儿，然后再突然把笔抢回来。”

为了找到更好的应对办法，也让这个过程变得有趣，富尔曼老师建议大家一起做游戏：先利用十分钟的休息时间（喝一杯咖啡），学员们分成四人一组做个讨论，每组要至少贡献一个有创意的好主意。爸爸妈妈和冬冬也一起商量一下，看看还有什么更好的办法来应对这个状况。

休息结束后，游戏开始了：妈妈（比利）正在玩自己的手机游戏，爸爸（马克）过来伸手就抢比利的手机。有什么好的应对方法呢？每组学员依次在妈妈的耳边悄悄地告知他们想到的好主意，再由妈妈表演出来。有些小组成员觉得冬冬妈的表演不够生动，就主动申请客串角色，亲自表演。冬冬就在一边看着他们的表演，认真地给这些主意打分，并给出他自己的理由。在打分的过程中，他还自创了一套完整的打分系统以及相应的符号：从“非常棒”，“不错”……到“不好”。

比如，看到手机被马克抢走了，比利笑咪咪地跑过去，从马克手中再抢回来，一边抢一边说“该我抢你了！”就像是在做游戏一样。冬冬想了一想，在纸上给这个编号为一号的主意打了一个钩，表示“不错”。有个小组给出的主意是：看到手机被抢走了，比利跟过去骗马克说：“咦，你的头上有个虫子！”然后再趁马克不备，再把手机抢回来。冬冬给它的评价是“中差”，理由是一旦马克发现上当了，就会再次抢回他的手机呀。另外一组提出的建议是：比利对马克说“你不会玩吧？我知道很多好玩的游戏，不如把手机还给我，我教你，咱们俩一起玩吧”。冬冬在这个主意的旁边打了两个钩，还画一个笑脸，表示这是个非常棒的主意……就这样，差不多一起讨论了有七八条，冬冬逐条给出评价，并

充分说明理由，他对不伤和气还能讨回手机的处理方式最为赞赏。在场的学员都被冬冬所表现出来的智慧所打动。

这个游戏实在是太好玩了。富尔曼问冬冬一家人，是不是可以在家里继续这个游戏？一家人很开心地点头称是。按照儿童技能教养法，用游戏的方式跟孩子练习新技能是学习中非常重要的一步。如果冬冬的妈妈爸爸能够每天针对出现的各种类似的状况，带着孩子做这样的游戏，一起找到适当的应对方式，孩子应该很快就学会处理这样的状况了。

在个案辅导的最后，富尔曼老师想起冬冬妈妈在个案辅导刚开始时说过，“冬冬非常善于记歌词”。她提到，冬冬在北京的一所华德福小学读书。他的老师在上学期结束的时候，给每个孩子送了一首诗。妈妈说，冬冬特别喜欢老师送给他的那首诗，只读了两遍就能背诵下来了。这首诗是这样写的：

山间的晨露映出  
一簇燃烧的荆棘丛  
是一根荆棘刺入了  
一只火焰般的荆棘鸟  
没有哭号 没有哀叫  
却传来阵阵歌声  
唱得  
花儿不动了  
风儿不吹了  
溪水不闹了  
鱼儿不游了  
上帝也在苍穹上微笑

显然，这首诗在冬冬心里有着不一样的寓意。富尔曼老师问妈妈，你觉得冬冬明白这首诗的意思吗？冬冬在一边轻轻地说，“老师觉得我就是那只‘荆棘鸟’”。啊，一只受了伤依然歌唱的美丽的荆棘鸟！大家再一次被孩子的内在智慧所打动。

富尔曼邀请孩子画一张荆棘鸟的画。因为颜色太少，冬冬很快用铅笔勾勒出了一个他自己心中的简版荆棘鸟。富尔曼老师提醒冬冬妈和学员们，这个荆棘鸟就是冬冬心里的“魔法宝贝”或称为“力量代表”啊。他建议冬冬回家后再画一张彩色的荆棘鸟，塑封起来每天带在身上，让这只荆棘鸟提醒冬冬在那些“受伤害”的情形下，试着用更加和谐和友善的方式去回应，而不只是哭着跑开。也许，他还能学着说一些友善的话，赢得别人的喜爱和尊重，让笑容回到每个人的脸上。

个案辅导结束了，学员们摆开座椅要继续新的学习了。大家拍手感谢冬冬和他父母亲的参与，并打算送冬冬和他的父亲离开课堂。冬冬悄悄地问妈妈：“我能继续留下来吗？”哈哈，这个小家伙爱上了这个游戏和这里的氛围啊！

亲眼目睹整个辅导过程，看到孩子在其中的参与和学习，懂得了什么是欣赏、如何把问题转化为学习的技能，如何调动所有的资源支持孩子，如何巧妙利用孩子内在的精神偶像，如何在练习中加入游戏的成分，如何轻松面对“问题”……虽然没有完整的15步，然而，儿童技能教养法的精髓已经全部呈现了。

如果，这里面的故事能够给您带来一些启发，让您也爱上儿童技能教养法，我们热情欢迎您的加入，也期待着有一天能够听到您的分享。

# 目录

前言 ...1

Part 1 什么是儿童技能教养法 ...3

关于儿童技能教养法的一些问答 4

儿童技能教养法的发展简史 7

儿童技能教养法的源头 9

Part 2 儿童技能教养法的分步介绍 ...17

十五步儿童技能教养法 18

Part 3 儿童技能教养法帮助不同年龄的儿童 ...39

跟马桶“讨教”控制撒尿

三岁男孩，挪威 ...40

学会乖乖回家

四岁男孩，芬兰 ...44

用“屎王”训练坐便盆

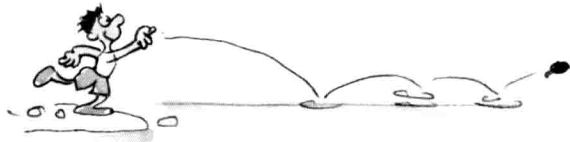
五岁男孩，芬兰 ...50

再也不尿裤子了

六岁男孩，瑞典 ...53

让狗狗闻一闻你

七岁男孩，芬兰 ...56



一个成为消防队长的男孩

八岁，澳大利亚 ...62

跟小妹妹做朋友

八岁女孩，日本 ...69

驯服暴力

八岁男孩，奥地利 ...76

一次愉快的家访

八岁男孩，英国 ...81

学习守时

八岁男孩，芬兰 ...100

不再害怕假面具

八岁女孩，芬兰 ...103

一个孩子，三个技能

九岁男孩，荷兰 ...111

学会好好地下楼梯

十岁男孩，芬兰 ...119

改掉说脏话的坏习惯

十岁男孩，瑞典 ...122

克服对蜘蛛的恐惧

十岁女孩，芬兰 ...126

把水当牛奶喝

十岁男孩，芬兰 ...139

在家庭游戏中改善厌食症

十岁女孩，荷兰 ...146

儿童技能教养法和古兰经

十一岁男孩，伊朗 ...152





帮助离异家庭的孩子找回幸福感

十一岁女孩，加拿大 ...159

学会跟老师好好相处

十一岁男孩，荷兰 ... 167

培养耐心可以克服过度活跃

十二岁女孩，德国 ...172

学习控制玩游戏的时间

十四岁男孩，芬兰 ...177



#### Part 4 在团体里运用儿童技能教养法 ...183

“懒虫子”和“工作蚁” ...184

一所荷兰小学 ...190

一起学习新技能 ...195

怎样让班集体变得更好 ... 202

改善特殊班级的氛围 ... 207

给家长的一封信 ...214

给全班同学的一封信 ...216

鼓励的来信 ...218

#### Part 5 实施儿童技能教养法的关键点 ...227

实践之前需要考量的几件事 ...228

感谢 ...232

参考资料 ...233

