

日本著名教育家
多湖辉
著作

让批评 更“好听”的 100个好点子

父母的习惯

(日)多湖辉 著 陈娟 译

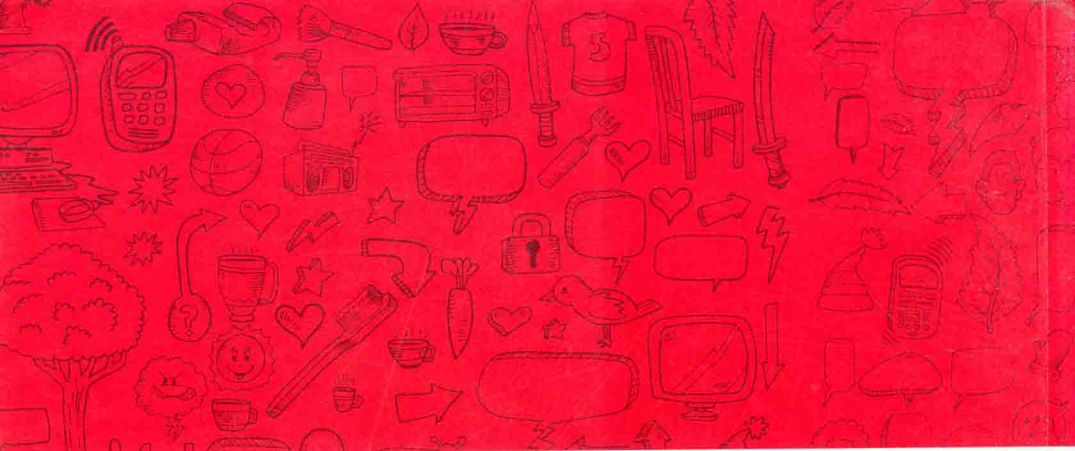


批评 ≠ 指责

谨记以下的“批评”规则：

发号施令只会带来反效果；做孩子的好榜样
不在人前指责孩子；不要总是翻旧账
放低音量慢慢说；不干涉孩子间的争吵



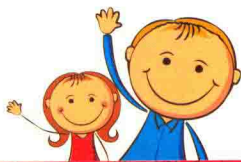


父母的习惯

让批评更“好听”的100个好点子

受到批评的时候谁都无法保持心平气和，所以，在批评孩子的时候，如何处理这种反抗和愤怒变得尤为重要。

如何批评才不会让孩子产生抵触情绪，让孩子能够诚心地接受；如何提高批评的效果；怎样才是“好听的批评”；当不得不批评时又该如何安抚孩子的情绪。本书将通过众多实例和研究的成果来向大家介绍这其中的“智慧”。



上架建议：社科/教育

ISBN 978-7-5381-7513-4



9 787538 175134 >

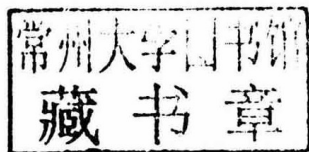
定价：20.00元

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7513

父母的习惯

让批评更“好听”的 100个好点子

(日)多湖辉 著 陈娟 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

慣
O SHUKAN

Original Japanese language edition published by Chukei Publishing Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Chukei Publishing Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2012, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社中经出版授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。
著作权合同登记号：06-2011第138号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

让批评更“好听”的100个好点子/ (日)多湖辉著; 陈娟译.—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.8
(父母的习惯)

ISBN 978-7-5381-7513-4

I. 让… II. ①多… ②陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第116117号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 邵嘉瑜

装帧设计: 季传亮

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 天津市蓟县宏图印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 148mm × 210mm

印张: 6

字数: 120千字

出版时间: 2012年8月第1版

印刷时间: 2012年8月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 谨·严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-7513-4

定 价: 20.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7513

目录

前言 抓住“批评之道”的要领	2
第一章 培养孩子思考能力的批评规则	11
1 发号施令只会收到反效果	12
2 用“第一人称主语”来传达	14
3 用不同的态度来表示父母的心情	16
4 有效利用“截止效应”	18
5 不仅仅只是说“对不起”	20
6 坦率认错要从父母开始做起	21
7 试试“开放式系统”教育法	23
8 放低声音慢慢地说	25
9 不要整天批评孩子	27
10 防止孩子的“心理慢性化”	28
11 他人的批评比父母更管用	29
12 对别人家的孩子也一视同仁	31
13 不要搬出“爸爸”来吓唬孩子	32
14 张弛有度的批评方法	33

15 让孩子不再使坏的最好方法	34
16 不区别对待男孩和女孩	35
17 不把“好、坏”的判断强加给孩子	36
18 让孩子不再说谎的窍门	37
19 注意“溢美”的负面作用	39
20 巧妙对待不想上学的孩子	41
第二章 锻炼孩子忍耐力的批评规则	43
21 让孩子遵守约定	44
22 用“宣言效果”让孩子实行计划	46
23 让孩子积累小小的成功	48
24 不轻易满足孩子的需求	50
25 教孩子懂得守时的重要性	52
26 跟孩子讲一讲成功人士的故事	54
27 绝对不能体罚孩子	56
28 制造与父亲交流的机会	58
29 父母双方可以持有不同意见	60
30 偶尔的“大发雷霆”也很有必要	61
31 表现出“愤怒”的感情也未尝不可	63
32 有条件地接受孩子的要求	65
33 看清“要求”背后的“欲求”	67
34 用导泄方式来应付哭泣的孩子	68
35 如何与孩子交涉看电视的时间	70



36 给孩子一个可以任性的“解禁日”	71
37 灵活运用“糖和鞭子”	72
38 告诉孩子“我相信你”	74
39 使用“间接的批评”	76
40 从孩子的失败中思考自己的错误	77
第三章 培养孩子干劲的批评的规则	79
41 当孩子输给对手时, 这样告诉孩子	80
42 不要骂孩子“没用”、“笨蛋”	81
43 与其批评孩子的“短处”, 不如赞扬其“长处”	83
44 和孩子聊聊“共同话题”	85
45 “努力”比成绩更重要	87
46 让孩子学会“寻找答案的方法”	89
47 缩小与孩子之间的“心理距离”	91
48 让孩子明白学习是为了他自己	93
49 支持孩子自己决定的梦想	95
50 教孩子活用“散漫力”的学习方法	97
51 斥责过后不要忘记安抚孩子的情绪	98
52 批评之余也要表扬孩子好的一面	100
53 看准批评的时机很重要	102
54 如何引导孩子克服“畏缩不前”	104
55 曲线球比直线球更管用	106

56 绝对不要谈及孩子过去的失败	107
57 不勉强孩子学习他不想学的东西	109
58 不要严厉斥责孩子的闲逛,要宽容地看待	111
59 对孩子的努力给予夸奖,让孩子提起干劲	112
60 斥责孩子的时候一定要看着他的眼睛	113
第四章 增强孩子行动力的批评规则	115
61 掌握让孩子帮忙干家务的窍门	116
62 引导孩子干脆利落地采取行动	118
63 改变首先要从父母做起	120
64 列举从学习中受益的事例	121
65 用正面的暗示让孩子建立起自信	123
66 对孩子的行动给予肯定的评价	125
67 对不得要领的孩子所采取的教育方式	127
68 “别磨磨蹭蹭的”是扼杀孩子行动力的语言	129
69 身体力行给孩子做出榜样	131
70 不干涉孩子的决断	133
71 揣测孩子心情进而对其错误予以纠正	135
72 对“外向型和内向型”的孩子采取不同的批评方法	136
73 关注孩子的能力而不是失败	138
74 小心对孩子的“过保护”	139
75 对使用暴力的孩子也绝不放弃	141

76 培养孩子的同情心, 让孩子学会关心他人	143
77 要让孩子克服“不擅长与人交往”的缺点	145
78 夸奖迷路的孩子	147
79 将孩子的反抗心引导至好的方向	148
80 让孩子了解事情的严重性	150

第五章 提高孩子自立能力的批评规则 153

81 绝对不要在兄弟间进行对比批评	154
82 不干涉兄弟之间的吵架	156
83 充分发挥哥哥或姐姐的作用	158
84 对孩子间的争吵采取旁观的态度	160
85 不在人前指责孩子	162
86 试着对孩子说“别学习了”	164
87 不要指导孩子的学习	166
88 父母也要有属于自己的时间.....	168
89 父母不要介入孩子的“伤心之地”	170
90 试着故意挑衅孩子	172
91 提前堵住孩子的借口	174
92 给予孩子“冷却的时间”	176
93 暂且接受孩子的借口	178
94 对孩子的淘气行为采取相应的措施	179
95 “臭老太婆”的真正意义.....	181

96 有时候也需要“假装视而不见”	183
97 鼓励孩子有自己的见解	185
98 试着让孩子去纠正他人的错误	186
99 以入学、升级为契机培养孩子的自觉性	188
100 不要替孩子将一切都打点好	190

父母的习惯

让批评更“好听”的 100个好点子

(日)多湖辉 著 陈娟 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



前言

抓住“批评之道”的要领

批评孩子是有“智慧”的。关于这一点我的想法从未改变过，至今仍然如此认为。而要掌握批评之道也确属不易，必须具备相应的技巧。

心理学上有一个广为人知的理论叫做“Frustration Aggression theory”（挫折攻击理论，由美国心理学家提出）。

在日本，它一般被称为“欲求不满—攻击理论”，但说实话我并不喜欢这个译词。将这里的“Frustration”翻译成“欲求不满”，让人多少感觉有些不妥。

“Frustration”的本意是指“阻碍”、“抑制”、“阻止”，常用于阻止毒品等违法物品的进入、将其阻挡在边境外之类的场合。

从这个意义上来说的话，“Frustration Aggression”就可以解释为，当欲望受到阻碍时会让人产生攻击性的情绪。当然，“Aggression”也有“愤怒”的含义，冲着他人发怒本身就是一种攻击行为。

受到批评的时候谁都无法保持心平气和，对此，想必读者朋友们也曾深有体会。这就好比当你产生某种想法想要干什么，换句话说，就是有某种欲求的时候，却被告知不可以这么做；欲望被阻止，那油然而生的反抗之心和愤怒情绪也就不难理解了。

所以，在批评别人的时候，如何来处理这种反抗和愤怒就变得尤为重要。

“批评”的目的在于让对方按照自己的要求来改正其态度和言行举

止，这是毋庸置疑的。但是，如果批评到最后只落得一个让对方排斥、抗拒的结果，那也就从根本上失去了批评的意义。

正因为如此，才彰显出这个过程中运用窍门和智慧的重要性。

如何批评才不会让对方产生反抗心理，让对方能够诚心地接受？如何提高批评的效果？怎样才是“好听的批评”？当不得不批评时又该如何安抚对方的情绪？本书将通过众多实例和心理专家或育儿专家们长期研究的成果来向大家介绍这其中的“智慧”。

在此，衷心祝愿各位父母能从本书中获得灵感，发现更多更好的“批评的规则”。

多湖辉

目录

前言 抓住“批评之道”的要领	2
第一章 培养孩子思考能力的批评规则	11
1 发号施令只会收到反效果	12
2 用“第一人称主语”来传达	14
3 用不同的态度来表示父母的心情	16
4 有效利用“截止效应”	18
5 不仅仅只是说“对不起”	20
6 坦率认错要从父母开始做起	21
7 试试“开放式系统”教育法	23
8 放低声音慢慢地说	25
9 不要整天批评孩子	27
10 防止孩子的“心理慢性化”	28
11 他人的批评比父母更管用	29
12 对别人家的孩子也一视同仁	31
13 不要搬出“爸爸”来吓唬孩子	32
14 张弛有度的批评方法	33

15 让孩子不再使坏的最好方法	34
16 不区别对待男孩和女孩	35
17 不把“好、坏”的判断强加给孩子	36
18 让孩子不再说谎的窍门	37
19 注意“溢美”的负面作用	39
20 巧妙对待不想上学的孩子	41
第二章 锻炼孩子忍耐力的批评规则	43
21 让孩子遵守约定	44
22 用“宣言效果”让孩子实行计划	46
23 让孩子积累小小的成功	48
24 不轻易满足孩子的需求	50
25 教孩子懂得守时的重要性	52
26 跟孩子讲一讲成功人士的故事	54
27 绝对不能体罚孩子	56
28 制造与父亲交流的机会	58
29 父母双方可以持有不同意见	60
30 偶尔的“大发雷霆”也很有必要	61
31 表现出“愤怒”的感情也未尝不可	63
32 有条件地接受孩子的要求	65
33 看清“要求”背后的“欲求”	67
34 用导泄方式来应付哭泣的孩子	68
35 如何与孩子交涉看电视的时间	70



36 给孩子一个可以任性的“解禁日”	71
37 灵活运用“糖和鞭子”	72
38 告诉孩子“我相信你”	74
39 使用“间接的批评”	76
40 从孩子的失败中思考自己的错误	77
第三章 培养孩子干劲的批评的规则	79
41 当孩子输给对手时, 这样告诉孩子	80
42 不要骂孩子“没用”、“笨蛋”	81
43 与其批评孩子的“短处”, 不如赞扬其“长处”	83
44 和孩子聊聊“共同话题”	85
45 “努力”比成绩更重要	87
46 让孩子学会“寻找答案的方法”	89
47 缩小与孩子之间的“心理距离”	91
48 让孩子明白学习是为了他自己	93
49 支持孩子自己决定的梦想	95
50 教孩子活用“散漫力”的学习方法	97
51 斥责过后不要忘记安抚孩子的情绪	98
52 批评之余也要表扬孩子好的一面	100
53 看准批评的时机很重要	102
54 如何引导孩子克服“畏缩不前”	104
55 曲线球比直线球更管用	106

56 绝对不要谈及孩子过去的失败	107
57 不勉强孩子学习他不想学的东西	109
58 不要严厉斥责孩子的闲逛,要宽容地看待	111
59 对孩子的努力给予夸奖,让孩子提起干劲	112
60 斥责孩子的时候一定要看着他的眼睛	113
第四章 增强孩子行动力的批评规则	115
61 掌握让孩子帮忙干家务的窍门	116
62 引导孩子干脆利落地采取行动	118
63 改变首先要从父母做起	120
64 列举从学习中受益的事例	121
65 用正面的暗示让孩子建立起自信	123
66 对孩子的行动给予肯定的评价	125
67 对不得要领的孩子所采取的教育方式	127
68 “别磨磨蹭蹭的”是扼杀孩子行动力的语言	129
69 身体力行给孩子做出榜样	131
70 不干涉孩子的决断	133
71 揣测孩子心情进而对其错误予以纠正	135
72 对“外向型和内向型”的孩子采取不同的批评方法	136
73 关注孩子的能力而不是失败	138
74 小心对孩子的“过保护”	139
75 对使用暴力的孩子也绝不放弃	141