



正面管教 儿童心理学

倪彩 ————— 著

让你「成为更好的父母」
帮孩子「成为更好的自己」

不打骂 不惩罚 不骄纵

正面管教是焦虑时代的父母之道

激发孩子的内驱力 实现自主教养



中国纺织出版有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

正面管教儿童心理学

倪彩 著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

正面管教，是以心理学家阿德勒的“个体心理学”理论为基础发展而来的，通过为孩子创造一个持续鼓励的环境，培养孩子自信、自律、合作、有责任感、有自主感以及自己解决问题的能力，帮助孩子在这个过程中获得“归属感”和“价值感”，继而改变孩子的行为。作者倪彩以自己养育孩子的经历和观察到的养育方式为主体，融进对正面管教的思考和理解，与读者探讨更优质的教育。

图书在版编目（CIP）数据

正面管教儿童心理学 / 倪彩著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2019.10

ISBN 978-7-5180-6463-2

I. ①正… II. ①倪… III. ①家庭教育 ②儿童心理学
IV. ①G78②B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第164563号

策划编辑：郝珊珊 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年10月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：210千字 定价：42.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

序 你的教养风格，决定孩子的性格

从决定要孩子的那一刻起，我就下定决心做一个好妈妈，我也希望自己能成为孩子心中理想的父母。但我忽略了一点，成为父母是在有了孩子以后，在此之前，没有谁具备这方面的经验；而在真正成为父母之前，我们肯定也想象不到，世界上还有如此艰难的职业。

喂奶，洗澡，换尿布，添加辅食……每一件事都需要自己去摸索，我不明白为什么孩子饿了会哭，吃饱了会哭，困了会哭，睡醒了也要哭。好不容易熬到孩子大一点，又有新的问题困扰着我：孩子为什么喜欢走不平坦的路，喜欢重复看同一部动画片，喜欢跪在地上，喜欢说不？再大一点，她变得有一点点害羞，还有一点点任性，有时候甚至会搞破坏。面对孩子，纵使满腹经纶，也无法回答她的十万个为什么……

我没有了初为人母的欣喜，因为我每天都在跟孩子做斗争，我因为孩子的养育问题而灰心丧气。我开始想，为什么很多职业需要持证上岗，比如教师、医生、护士、司机、会计、律师……但是做父母如此高难度的职业，却没有人规定必须持证上岗呢？

我开始学习，因为我说过要做一位好妈妈。我从职场上退下来，一心抚养我的小宝贝，每当孩子出现新的问题，我就换一批崭新的书，给自己补充新的知识。当某一天，我惊觉，孩子变成了另外一个我，我才发现，最好的教育就是把自己变成更好的人。

著名教育学家陈鹤琴说：“家庭教育对孩子来说，首先是自我教育。”

教育家苏霍姆林斯基也说：“每个瞬间，你看到孩子，也就看到了自己；你教育孩子，也就是在教育自己，并检验自己的人格。”

自然天才教育家特娜夫人也指出：“孩子是父母的影子，为了培养孩子的品德，父母的行为要自慎，应处处做孩子的表率。孩子好的行为或坏的行为，都是父母教育和影响的结果。”

换言之，你的教养风格，决定了孩子的性格！假如你是一个只知道发脾气的父母，孩子的脾气也好不到哪里去；假如你不宽容，孩子也必定睚眦必报；假如你行事软弱犹豫，孩子也学不会雷厉风行；一个邋遢的父母也教不出一个爱整洁的孩子……父母自身所具备的行为习惯、道德品质、人格修养会潜移默化地对孩子产生影响。

在婴幼儿阶段，孩子主要是通过模仿向大人学习的，孩子对成人的模仿，不仅在于言谈举止，就连思维模式、性格特点等也会克隆。可以说，孩子就是父母的一面镜子，孩子长成什么样，就看父母表现得怎么样。

孩子就是一张白纸，父母的言行举止就是一支笔，育儿就像作画，你的画好看与否，关键是看执笔作画的人怎样去描绘：如果你画得好，孩子会受用一生，成为佳作；假如出现败笔，轻则留下污迹，重则变成废纸。

亲子教育是一件任重而道远的事。作为一名家庭教育研究者，一位妈妈，我在本书中分享了自己养育孩子的点滴心得：关于爱，关于如何读懂孩子，关于父母的修行……人生最美妙的体验，就是把时光浪费在美好的事情上，与孩子相处就是世界上最美好的事，没有之一，愿我们懂得珍惜！也愿你和我，都能在教育孩子的道路上，与孩子共同成长，彼此成就。

目 录

第1章 节制任性：重新看待孩子的不良行为 ◎ 001

- 01.把哭泣的权利还给孩子 ◎ 002
- 02.吃饭这件让人头疼的事 ◎ 006
- 03.淘气的正面意义是探索世界 ◎ 010
- 04.谁动了孩子的创造力？ ◎ 014
- 05.警惕！孩子是在模仿谁？ ◎ 018
- 06.听话不是教育孩子的终极目标 ◎ 021

第2章 尊重效应：转变态度的重要性 ◎ 025

- 01.维护孩子的自尊和名誉 ◎ 026
- 02.用孩子的思维理解孩子 ◎ 030
- 03.维护孩子的“领土意识” ◎ 033
- 04.当孩子成为“掠夺者” ◎ 036
- 05.万能句式：“我是为了你好” ◎ 040
- 06.也许你已经失去了孩子的信任 ◎ 044

第3章 严而有格：当心严厉惩罚的不良后果 ◎ 049

- 01.严厉的惩罚会制造谎言 ◎ 050
- 02.南风效应：有效解决孩子逆反心理 ◎ 054
- 03.威胁恐吓并不能解决问题 ◎ 058
- 04.顺从可能是退缩的开始 ◎ 061
- 05.会看脸色不是一件好事 ◎ 065
- 06.自卑——我是一个坏孩子 ◎ 068

第4章 良性暗示：有效地运用鼓励 ◎ 071

- 01.孩子需要被肯定 ◎ 072
- 02.不要逼迫孩子表演才艺 ◎ 076
- 03.“别人家的孩子”要不得 ◎ 080
- 04.着眼于优点，而不是缺点 ◎ 084
- 05.改善，而不是完美 ◎ 088
- 06.重视孩子的每一个“为什么” ◎ 091

第5章 正面教育：“赢得”孩子VS“赢了”孩子 ◎ 095

- 01.怎样赢得孩子的合作 ◎ 096
- 02.不要“告诉”要“引导” ◎ 100

- 03.当我们学会使用“建设性语言” ◎ 104
- 04.批评不等于责难和羞辱 ◎ 107
- 05.对孩子，千万不要“哄” ◎ 110
- 06.温柔而坚定，让孩子知道你的立场 ◎ 114

第6章 爱而不娇：培养孩子的归属感和价值感 ◎ 117

- 01.培养对自我能力的信心 ◎ 118
- 02.孩子需要一点冒险精神 ◎ 122
- 03.做一个“懒惰”的妈妈 ◎ 126
- 04.宝贝，妈妈需要你 ◎ 129
- 05.花一些时间训练孩子 ◎ 132

第7章 正视错误：犯错是学习的好时机 ◎ 135

- 01.接纳错误，我们都不完美 ◎ 136
- 02.宽容错误，并不是纵容过错 ◎ 140
- 03.自然惩罚法则——承担过失 ◎ 144
- 04.不要逼孩子认错 ◎ 148
- 05.孩子的错误行为背后 ◎ 152
- 06.当我们愿意道歉时 ◎ 156

第8章 爱的传递：“我爱你”是最重要的事 ◎ 159

01.做好父母，先做好玩伴 ◎ 160

02.“低头族”的无效陪伴 ◎ 163

03.合理使用“电子保姆” ◎ 167

04.“爱的教育”不是“溺爱教育” ◎ 170

05.别过度关心和保护孩子 ◎ 174

06.不要轻易拒绝孩子的爱 ◎ 177

07.我爱你，仅此而已 ◎ 180

后记：在自控的路上，跟孩子一起成长 ◎ 183

第1章

节制任性：重新看待孩子的不良行为



01.把哭泣的权利还给孩子

三岁半的女儿特别喜欢哭，所以爸爸给她起了个绰号叫“乌云妹”，因为她哭起来就像乌云下雨一样，眼泪哗啦啦地往下掉。

女儿很喜欢爸爸，但是由于工作的原因，爸爸经常出差，不能时常陪在女儿身边，渐渐地问题出现了——爸爸不在家，女儿就会非常听话，很容易合作，但是只要爸爸回到家，女儿就各种“作妖”，稍不如意就大哭不止。

平日里自己乖乖坐在餐椅上吃饭，爸爸在家的时候就要爸爸抱着吃，要爸爸喂，如果被拒绝，顿时泪如雨下。没办法，爸爸只能放下碗筷，抱着她，按理说已经满足了她的要求，她应该破涕为笑了吧，但窝在爸爸怀里的“小公主”哭得更加伤心，因为爸爸有点不耐烦的样子伤害了她幼小的心灵。

女儿哭闹是不是真的为了让爸爸喂饭？其实不然！对女儿来说，她只是在寻求爸爸的关注，她觉得获得爸爸宠爱的最好方式就是哭泣——只要我哭了，爸爸就会更加关注我，只要我哭了，爸爸就会时常陪着我。

孩子从出生起就完全脱离母体，成为一个独立的人，他们有自己的思想、自己的行为、自己的情绪，以及丰富多彩的内心世界。他们也会像大人一样希望有人可以分享他的快乐，分担他的忧愁，如果父母忽略了他的内心世界，他就会通过“哭泣”这样的“问题行为”来引起爸爸妈妈的注意。

除了寻求关注，孩子哭闹不止还有以下几个原因。

- 寻求权利

当他的要求没有得到满足时，以哭表达自己的不满。例如，想要抱抱，想吃糖，想爸爸妈妈陪着玩……当这些愿望被拒绝，孩子通常会通过哭闹来达到自己的目的。

- 受了委屈

当孩子需要你的时候，你正好有事，面对孩子的正当需求置之不理，或者直接简单粗暴地说：“走开，别来烦我。”孩子摔倒了，不但没有得到你的安慰，反而被责怪不小心。这些委屈足以让孩子伤心落泪。

- 生活习惯被打破

秩序感对孩子来说非常重要，突然面临陌生的生活环境、陌生的人，都会让孩子极其不安。如果感觉到既定的生活习惯被打破，孩子就会乱发脾气，哭闹不止，以此来表达自己的抗议。

大多数父母都把哭泣视为洪水猛兽，面对孩子的哭闹，他们通常会做出以下反应。

- 羞辱——哭、哭、哭，就知道哭，一点出息都没有。
- 反感——叫你别哭，你还哭，烦死了！
- 恐吓——你再哭，就不要你了，把你丢到外面去不管了。
- 冷漠——要哭就到一边哭去，不哭了再来找我。
- 否定——就这么点事，还好意思哭。
- 妥协——好了，不哭了，妈妈给你买好吃的。

这样做往往达不到父母想要的效果，这与正面教育所提倡的教育方法背道而驰。制止孩子哭泣，孩子就真的不哭了吗？如果孩子真的停止了哭泣，又是什么在起作用呢？

通常，我们努力制止孩子哭泣，孩子反而会哭得更厉害，抽抽搭搭，没完没了。如果孩子真在我们的恐吓、威胁之下停止哭泣，他的情绪并不会真正愉悦起来，强忍泪水会让他更加委屈、压抑，这对孩子的身心健康是极其不利的。

其实，让孩子哭一哭并不是坏事。心理学家认为，正常的哭泣对人体能产生积极效应，孩子在伤心委屈的时候，如果能痛痛快快地哭一场，等到情绪稳定后就会产生积极的心理效应。

那么，面对孩子的哭泣，正确的做法是什么呢？

1. 理解孩子的“不良行为”

孩子哭闹、发脾气，一定有他的原因。面对孩子的哭泣，父母最不能做的事就是像孩子一样发脾气，我们要学会理解孩子的不良行为，学会倾听孩子内心的真正需求。

比如，孩子特别想吃糖，而你又不想让他吃糖，你要让孩子先把他的需求说出来，然后说出你无法满足他这一需求的理由，这个过程一定是温柔而坚定的。你可以温柔地说：“我知道糖特别好吃，宝宝最喜欢吃糖，但是宝宝正在长牙，糖吃多了，牙坏掉了，以后就不能吃更多好吃的了……”你一定要让孩子明白“你知道”，而不是武断地说“不行”。

2. 把哭泣的权利还给孩子

当孩子受了委屈想要哭泣时，父母要表现出理解和关心，不要去阻止孩子哭泣，更不能责骂，而应正确引导孩子哭出来，这样才能更好地抚慰孩子的心灵创伤。

比如，孩子难过哭泣时，你可以将他抱在怀里，温柔地说：“妈妈知道你很难过，妈妈愿意与你一起解决问题，妈妈爱你！”

当你学会说“妈妈爱你”这句话后，你会发现这句话非常有效，有了父母的关心和爱，孩子的情绪会很快好转。

总之，孩子来到这个世界上的第一次发声就是啼哭，哭泣是人类生理情绪的正常表露，更是婴童时期表达感情和内心需求的一种主要方式，是正常现象。面对孩子的哭泣，最正确的做法就是接纳孩子的情绪，把哭泣的权利还给孩子！

02.吃饭这件让人头疼的事

和朋友聊天，她说最近孩子太不听话了，最让人头疼的就是吃饭。她花了30分钟时间给我还原了他们一日三餐的场景。

“宝贝，早上想吃什么呢？”朋友问儿子山山。

“我想吃煎鸡蛋。”山山开始了他的点餐之旅。

朋友开始认真地做煎蛋。第一个煎得太老，山山尝都没有尝就说不要；第二个煎得太嫩，咬了一口蛋黄就流出来了，山山哭闹着扔了；第三个煎得不老不嫩刚刚好，但是小祖宗却说想吃煎蛋了，要吃妈妈做的鸡蛋羹。于是朋友开始打鸡蛋，准备蒸鸡蛋羹时，电视里正好播放八宝粥的广告，山山于是说道：“妈妈，我要吃八宝粥。”幸好电饭煲里做着八宝粥，朋友把粥盛出来，山山吃了一口，他又改变主意要吃面包，家里没有面包，朋友急忙去楼下的超市买回来……

这只是一顿早餐，就足以让朋友手忙脚乱，山山有的是办法让朋友二十四小时忙得团团转，这让朋友感觉疲累不堪。

曾经，女儿在吃饭这个事情上也是一个“问题儿童”。当我发现后，我就开始有意识地寻找一些方法，培养女儿的吃饭习惯。我是这

么处理女儿的吃饭问题的：

在早餐开始之前，我会让女儿帮我做一些准备工作，比如说摆碗筷、搅拌鸡蛋，女儿还没有满三岁就会搅拌鸡蛋了。为了防止鸡蛋溢出来，我会给她准备一个很大的碗。通常，早餐我会给她两个选择，比如说土司加鸡蛋，或者是小米粥配点小菜。

当女儿选了土司加鸡蛋，尝了一口之后，她改变主意了：“妈妈，我不喜欢吃土司。”我会这样说：“好吧，土司就是这样的味道，我没有办法把它变得更好吃，如果你不想吃就不吃吧，等午餐的时候妈妈给你做好吃的吧。”我不会试图说服女儿把土司吃进肚子，也不会像朋友那样给她换另外的早餐，我只是想要女儿体验一下她的选择所带来的后果。

一个小时不到，女儿就钻到我的怀里，撒娇地说她饿了。我说：“我知道你饿了，但是离吃午饭的时候还有两小时，我相信你能挺到中午。”一开始，女儿并不习惯我的做法，她也会发脾气，甚至是哭闹撒泼儿。我会温柔地安抚她的情绪，但是依然坚持我的原则，直到午饭时间，女儿乖乖地吃了一大碗饭。

不好好吃饭是大多数孩子都会出现的问题，大人在对待孩子吃饭的问题上出奇地一致，只要孩子不好好吃饭就开始紧张了，好像孩子少吃一顿饭就会长不大似的，开始严重的神经质，结果快乐的用餐时间变成了一个没有硝烟的战场。

其实，孩子少吃一顿饭无关紧要，重要的是培养孩子的吃饭习惯。

1.培养孩子独立吃饭的习惯

很多父母怕孩子吃饭会弄脏衣服，怕孩子将碗打碎，或者是嫌孩子吃饭太慢，于是采取喂饭的方式。这样做的确很省事，吃完饭不用打扫孩子的“战场”，但是孩子也因此失去了锻炼独自生活的机会，变得更加依赖大人。

吃饭是人的一种本能，也是孩子学习独立生活的第一件事，我们不应该剥夺孩子学习的机会，让他们自己去做。碗打破了可以再买，衣服脏了可以洗，孩子的成长时机错过了，就永远也找不回来了。

2.拒绝偏食

大部分孩子身体素质差就是由于不好好吃饭或者偏食造成的。大多数家庭的餐桌上都是孩子喜欢吃什么就有什么，妈妈的菜谱也是由孩子的喜好而定，因为大多数妈妈都是这样想的：“能吃点，总比什么都不吃好。”久而久之，孩子偏食的习惯就养成了。

孩子在长身体的时候挑食是一件不可忽视的事情，营养均衡很重要。对于孩子讨厌的食物，我们不妨改变一下烹饪方式，让孩子讨厌的菜变得不那么讨厌，这样或许就可以解决孩子的偏食问题了。

另外，还有一些父母，当孩子不好好吃饭的时候就用零食代替。其实大部分零食都没有什么营养价值，把零食当饭对孩子的身体一点儿好处都没有，还会让孩子更加不爱吃饭。

3.培养孩子的专注力

有的家长为了哄孩子吃饭，让孩子一边看电视一边吃饭，或者是