正面管教

替你读完整本书，只留下 9 件非知道不可的事

简·尼尔森 著

liugeixiang.com

第1节 · 正面的方法

听话是怕 不是懂

> 你吼他，他听话了，那是怕，不是懂。怕管得了一时，管不了一世。你要的是他将来没人吼的时候也知道该怎么做。

NOTE

严厉型（有规则无自由）、骄纵型（有自由无规则）、正面管教（和善与坚定并行）。有效管教四标准：和善坚定并行、给归属感价值感、长期有效、教技能与品格。

第2节 · 几个基本概念

他捣乱 是想你看一眼

> 他捣乱的时候，你看见的是‘烦’，他想要的是‘你看我一眼’。你给对了，他就不用捣乱了。

NOTE

孩子首要追求归属感与价值感。不良行为是丧失信心的孩子用错误方式追求归属。犯错是学习的好时机。

第3节 · 出生顺序的重要性

老大退行 是算了一笔账

> 老大突然退行成小宝宝，不是他变坏了，是他算了一笔账：弟弟哭的时候你们都在看他，那我哭是不是也有？

NOTE

老大、老二、独生子因家庭位置形成不同信念和行为模式。理解不是贴标签，是看见孩子如何解读自己的位置。

第4节 · 重新看待不良行为

超市撒泼 哪怕骂也是看

他在超市撒泼，你第一反应是‘丢人’。他脑子里想的是‘你刚才一直看手机，现在终于看我了’。哪怕骂，也是看。

NOTE

不良行为背后有四种错误目的：寻求关注、争夺权力、报复、自暴自弃。识别目的才能有效回应。

第5节 · 当心逻辑后果

忘带作业 别送去

他忘带作业，你送过去，他学到的就是‘忘了也没事’。你让他挨一次老师批评，他学到的才是‘明天出门前看一眼’。

NOTE

逻辑后果不是伪装的惩罚。自然后果在安全前提下能培养责任感。滥用逻辑后果会变成“合法的报复”。

第6节 · 关注于解决问题

花一分钟说抹布在哪

> 牛奶洒了，你花十分钟骂他，不如花一分钟说‘抹布在那边’。骂完地还是脏的，擦了就干净了。

NOTE

从“你错了什么”转向“怎么解决”。孩子是积极的参与者，不是被动的受罚者。

第7节 · 有效地运用鼓励

夸没放弃 别夸聪明

‘你真聪明’听起来舒服，但下次他不敢挑战难的，因为怕不聪明了。‘你刚才没放弃’才是他能带走的东西。

NOTE

鼓励与赞扬不同。赞扬针对人（“你真棒”），鼓励针对过程和努力（“我看到你试了三次”）。鼓励让孩子为自己而做。

第8节 · 班会与家庭会议

家庭不是审判庭

> 一家人坐下来不是为了开审判庭，是为了让每个人都知道：这个家的事，有你一份。

NOTE

班会和家庭会议培养相互尊重、合作、解决问题能力。不是批斗会，是练习民主与责任的场所。

第9节 · 性格影响、综合运用、爱与欢乐

你是什么人 比方法重要

> 你是什么样的人，比你用什么方法更重要。你紧绷，再好的工具到你手里也是刑具。

NOTE

父母的生活态度取向影响养育风格。综合运用工具，最终目标是家里多一些合作与欢乐，少一些控制和对抗。