作者序

送给孩子的最好礼物——引导

对于很多人而言，父母是亲而不近的，血缘和情感让他们亲密，缺乏沟通又使他们隔阂。我的童年也是如此。我和妈妈仿佛是天底下最疏远、最不自然的母女，几乎天天吵架，彼此给对方留下了难以抚平的伤痕。妈妈对我这个长女献出了无限的爱，可我对妈妈的不满却与日俱增。这种不满的小小火花常常引起可怕的灾难，给母女关系蒙上了一层重重的阴影。

自从我开始学习“引导”以来，就可以从另一个角度看待母女关系了。辅导员曾问我：“你想跟妈妈维持怎样的关系？”、“你最想为妈妈做什么？”、“妈妈怎么做你最高兴？”、“妈妈想为你做什么？”在思考这些问题的过程中，我终于认识到妈妈当时想告诉我的是什么，并且想到妈妈当时应该怎么做才最好。

现在，很多父母与孩子的关系就像我和妈妈以前的那种关系，吵吵闹闹、针锋相对，有时候父母甚至哀叹：“这个孩子没救了！”话虽这么说，但父母其实是打心眼里爱着自己的孩子。

学习家庭教育方法没有止境，通过学习，父母带给孩子最大

妈妈请跟我说话.indd 3 2009-7-28 14:16:14

的财富是最大限度地开发孩子的潜能，为他们打开希望之门。

在孩子小时候，如果父母就学会本书中的方法，那么你们就可以轻松而幸福地生活在一起。如果尝试了各种方法后还是不见成效的话，那么建议你现在就学习“引导式教育”方法。

其实“引导式教育”是一种设法和孩子一起发现和运用其内在潜能的沟通方式。其前提是相信并依靠孩子的内在潜能，作为教育者的父母，需要具有和孩子一同感受和面对问题的立场以及高质量且具有建设性提问的能力。

“引导”初始于20世纪90年代的美国。当日本社会因NEET（啃老族）的出现而大伤脑筋的时候，“引导”成为其解决方法之一很快在社会上盛行起来。没有热情的孩子，没有指令就无法行动的孩子，无法独立思考、独立行动的孩子，以自我为中心、没有耐性、无法过正常人生活的孩子……最初，“引导”是在家长和老师们这样的担忧中盛行起来的。

本书中以“引导式对话”这种沟通方法来介绍妈妈们平常碰到的问题和其解决方法，按“引导”的基本技巧划分章节，引用“随意性对话”来给出例子，再利用“引导式对话”来揭示解决问题的方法。“随意性对话”指生活中常见的未经太多斟酌、随口而出的对话，“引导式对话”更强调沟通的有效性和建设性。

在日本，“引导”已经形成了一对一的辅导的方式。我也希望本书能对各位有所帮助，通过家庭教育培养出能够独立思考、独立行动的孩子。

妈妈请跟我说话.indd 4 2009-7-28 14:16:14

阅读本书

将是一次学习爱的技巧与接受爱的训练过程，

它给了你一把开启孩子内心世界的钥匙，

指引你切身体会孩子的内心感受。

小紫真由美给父母拨开亲子教育的迷雾，

在本书中学会“听”，善于“说”，

让父母能在行动中看清自己，

并且避免做出一些伤害孩子的错误行为。

愿我们的孩子都拥有一个充满爱和关怀的温暖家庭！

Contents

目 录

作者序　送给孩子的最好礼物——引导　3

前　言　如何点燃孩子的热情　9

第 1 章　听的方法　18

1. 怎样引出孩子的真实想法 | “妈妈，我不想做了”　20
2. 适应孩子的说话步调 | “为什么在学校学过的东西还不会？”　23
3. 替孩子着想可以激励孩子 | “我不想当队长”　26
4. 用肢体语言表示你在听 | “妈妈忙，快点说！”　29
5. 用支持的态度培育孩子的梦想 | “我一定会成为有钱人”　32
6. 怎样倾听孩子的想法 | “不行，今天一定要休息”　35
7. 营造轻松的说话环境 |“为什么没去补习班？你到底想干什么！”　38
8. 听懂孩子的话外音 | “今天考得不好，太差劲了！”　42

引导式对话中听的基本技巧　46

第 2 章　提问的方法　50

1. 引导孩子的积极性 | “要是没有失误可以得 90 分！”　52
2. 引导孩子的自主性 | “有没有带纸和毛巾？”　55
3. 不要把提问当做责备的工具 | “你能自己去洗吗？”　59

4. 如何引导出下次的成功 | “平常不是弹得好好的吗？” 62
5. 提出新观点的建议方法 | “你试一试吸气，连吸三次” 65
6. 让孩子自己解决问题 | “你也努力点吧” 68
7. 用提问的方法拓宽可选择项 | “这三项当中你喜欢哪个？” 72
8. 如何回答孩子无聊的提问 | “妈妈，为什么人这么多？” 75
9. 把大问题分解成小问题来解决 |“屋子乱成这样，还不收拾？” 78

引导式对话中提问的基本技巧 82

第 3 章 肯定的方法 86

1. 肯定孩子的存在 | “你是哥哥，不能好好说吗？” 88
2. 告诉孩子“你是唯一” | “妈妈为什么只喜欢弟弟？” 91
3. 关注孩子的每一个变化 | “有什么不一样吗？” 95
4. 肯定孩子的努力结果 | “要是稍微多注意点就好了” 98
5. 及时肯定孩子 | “在家也能这样做该多好！” 102
6. 用不同的方式肯定孩子 | “妈妈都表扬了，你还这样？” 105
7. 依赖孩子，培养责任心 | “你已经四岁了，该自己走路了！” 109
8. 告诉孩子他很重要 | “爸爸妈妈，你们为什么结婚？” 113
9. 信任孩子 | “在学校发生了什么事？” 116
10. 尊重孩子的梦想 | “妈妈，她是不是很漂亮？” 119

引导式对话中肯定的基本技巧 122

第 4 章 打动孩子的表达方法 126

1. 向孩子表示你的谢意 | “你怎么没收好晾干的衣服？” 128
2. 责骂孩子的技巧 | “你这样就没法早点睡，早上也起不来” 132
3. 不发火也能责骂孩子 | “你对爸爸这是什么口气？” 135
4. 让父母和孩子都幸福的沟通方法 | “你们安静点好不好！” 138

5. 根据孩子的个性使用不同的表达方法 |“你不愿意跟爷爷出去呀？” 141
6. 让孩子拥有正面思维 |“这个是不是不应该买？” 144
7. 让孩子认识社会规范 |“想要就可以随便拿吗？” 147
8. 告诉孩子承诺的重要性 |“说好今天不买东西的！” 150

引导式对话中打动孩子的基本技巧 154

第 5 章 不同状况下改变孩子的表达方法 158

1. 孩子不愿上学怎么办 |“我头疼……今天不想上学” 160
2. 夫妻吵架后怎么对待孩子 |“这是大人们的事情，跟你们没关系” 164
3. 兄弟姐妹打架怎么办 |“你们就不能罢休吗？” 167
4. 孩子打人怎么办 |“妈妈最讨厌打人了” 171
5. 孩子过分在意外表怎么办 |“我想去掉雀斑” 174
6. 如何让孩子喜欢学习 |“你为什么不学习？” 177
7. 被孩子指出错误该怎么办 |“我什么时候那样过？” 180
8. 怎么回答孩子“为什么要学习？” |“学习就那么重要吗？” 183
9. 孩子说朋友的坏话该怎么办 |“你到底是谁的妈妈？” 186
10. 孩子受伤了怎么办 |“男子汉哭鼻子丢不丢人？” 189
11. 孩子不愿意洗刷怎么办？ |“今天不想洗” 192
12. 孩子说“我做不好”怎么办 |“我可能会是倒数第一名” 195
13. 孩子成绩提高了，该怎么表扬 |“努力是努力了……” 198
14. 孩子说谎该怎么办 |“为什么说谎？” 201
15. 孩子行动迟缓怎么办？ |“怎么天天都这么慢？” 204
16. 孩子想跟朋友一起外出怎么办 |“为什么不行？” 207

不同状况下引导式对话的基本技巧 210

后 记 激励你的三个车轮 215

前　言

如何点燃孩子的热情

从引导式教育的观点来看，家庭教育犹如孩子拉手推车的时候，妈妈在后面推一把。

一个寒冷的冬天，孩子正拉着一车东西艰难爬坡，这时，绝大多数父母都会自然而然地想替孩子拉车。但我告诉你，必须得让孩子自己去拉，即使是孩子从来没有拉过车而且很可能会失败，也要让孩子自己拉车。没有拉过手推车的孩子当然不会调节好力度，手推车可能会倾斜，甚至会伤到孩子。但绝对不能说："哎呀，别伤着自己了，妈妈替你拉吧。"这时候，妈妈该做的是在保证孩子不受意外伤害的情况下，让他自己拉车。这样反复几次，孩子就能学会如何调节力气，努力前进。这个时候妈妈在后面推一把，孩子就能把车拉得更顺利一些。

这就是引导式家庭教育的基本理念。习惯了父母和别人的指导的孩子有时候很难应对突发事件。犹太人的《塔木德经》里有一则"蛇头和蛇尾的故事"，就能很好地体现家庭教育中的引导的重要性。

妈妈请跟我说话.indd 9　2009-7-20 16:01:22

蛇尾总是跟着蛇头走，很不满意。有一天，蛇尾说："我为什么总得跟着你走？你总是按自己的想法走，根本不管我的感受，这很不公平。我也是蛇的一部分，为什么要像奴隶一样听从你的指挥呢？"蛇头回答说："你怎么能这样说话？我并不只是为我自己，我之所以总是带着你走，是因为你没有能看清前进方向的眼睛，没有能分辨危险的耳朵，没有能决定行动的头脑。我是真心为你好啊！"

蛇尾大声讥笑着回答道："我已经厌倦你的说教了，独裁者和暴君才会这样蒙蔽追随者！"蛇头回答说："如果你真是那么想，那么就让你走在前面试一试吧。"

听了蛇头的话，蛇尾非常高兴。它跃跃欲试，但没过多久它就掉进了水沟，费了很大的劲才从水沟里爬上来。可是很快它又掉进了刺丛里，蛇尾拼命挣扎，可是越挣扎越出不来。浑身是伤的蛇尾最后靠蛇头的帮助才得以逃脱。可是蛇尾还想走在前面。这回糟了，蛇掉进了火堆里，周围越来越热，蛇开始害怕了，着急的蛇头想救出蛇尾，但已经来不及了。火势很快蔓延到了蛇头，结果蛇就这样被烧死了。

这则故事的结局无疑是令人惋惜的，如同生活中不当的教育导致的不良结果。父母包办的被动式教育让孩子感到压抑，这种压抑的能量不断积累会产生偏执和逆反，而此时孩子的经验和能力还不足以应对生活的问题，可他们已经拒绝听取父母的建议，并宁可为此付出代价，这就使事态变得危险。此时的父母们往往充满担心却又束手无策。并非所有采用包办的被动式教育的家庭都必然酿成悲剧，但这种形式的确在不同程度上妨碍和压抑孩子，那么，引导式教育又有什么不同呢？

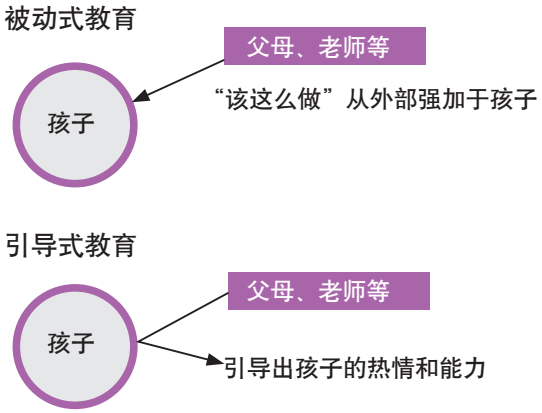
妈妈请跟我说话.indd 10 2009-7-20 16:01:22

被动式教育和引导式教育的区别

现在仍有很多父母认为："我是父母，我就应该教孩子。"但父母毕竟不是老师，即使想教孩子，孩子也不一定听话。

我主办的家庭教育辅导班里，有很多父母都对我这么说过："我家孩子不管怎么教育都不爱学习。"如果我说："即使父母不教，孩子自己也能领悟。"他们就会说："不可能，我不教的话，孩子根本什么也做不了。"很多父母认为，只要父母管教得好，孩子就能变好。

引导式的教育，从一开始就会避免这些，因为它的前提是相信孩子自己的潜能，它只是发现和运用潜能，孩子在这个过程得到的不是压抑，而是尊重和激励。其实每个人都一样，只要有学习的欲望，别人不说也能主动学习。这种欲望就是我们要引导出来的。引导孩子学习的欲望就是妈妈该做的事情。有的妈妈说："都是因为我督促他才学的，要是我不说的话，他自己才不会主动学习呢。"其实这不过是孩子因为害怕妈妈或是不想挨骂才变得乖一点而已，这种变化不可能延续很长时间。如果孩子没有打心眼里认识到学习的重要性，那么他不爱学习的本性是改不了的。



妈妈请跟我说话.indd 11 2009-7-20 16:01:22

妈妈是最好的辅导员

“培养能力的行为”叫做引导式教育，实施这种教育的人叫做辅导员。人只要满足以下几个欲望就能自主行动起来。比如，“我能行”——自信心，“我做得对”——确信自己等。引导这些欲望和能力，把人引领到成功之路上的人就是辅导员。

孩子们都拥有比父母的期待还要高的可能性。作为母亲，你应该成为引领他成功的辅导员。这就好比运动员和教练的关系。运动员为了突破记录不断地练习，教练也希望运动员能取得好成绩，但不能因此就背着运动员跑步。教练背着运动员跑，很可能两个人都倒下。即使是教练背着运动员跑步取得了好成绩，运动员也不会高兴，因为这不是他自己的成绩。通过自己的努力取得成就，人们才会感到喜悦。

我有一个非常喜欢钓鱼的朋友。我以他的事情为例，讲一讲作为辅导员的父母的作用是多么重要。我这个朋友有个儿子，孩子很小的时候就跟着爸爸去钓鱼。孩子喜欢玩爸爸钓上来的各种鱼，慢慢地对鱼产生了兴趣，向爸爸提了很多问题。时间长了，爸爸已经回答不上孩子的提问了，所以干脆买了一些书，一有空就跟孩子一起学习有关鱼的知识。就这样，孩子逐渐掌握了很多关于鱼的知识，周围的人们也经常问他一些有关鱼的问题：“喂，鱼博士，告诉我这是怎么回事？”这样一来，孩子更加喜欢学习鱼类知识了。

为了刺激孩子的学习热情，我的这位朋友送给他的孩子一套高中生物书，当时还是小学生的孩子居然顺利地读完了其他同龄人想都不敢想的书。小小的他自然而然地想着将来要当鱼类专家，后来他果然顺利地考上了水产大学。

这则故事告诉我们，身为辅导员的父母该怎么对待孩子。

妈妈请跟我说话.indd 12 2009-7-20 16:01:22

首先，他带孩子去钓鱼，让孩子接触新鲜事物。

↓

当孩子对鱼感兴趣的时候不说“太脏（危险）了，不要摸”等来阻止孩子，而只是在旁边静静地看着他。

↓

当孩子提出问题时并不认为是件麻烦事，都给予回答。

↓

买书，与孩子一起学习。

↓

肯定孩子的成绩，并为他呐喊助威。

↓

买来更具提高价值的书，刺激孩子的学习欲望。

后来，这个孩子长大成人后说：“我不知道自己有没有这方面的天才，只是经常跟爸爸去钓鱼，就对鱼产生了兴趣。如果是爸爸一早就让我当鱼博士的话，就不一定是现在这样了。”

“发现孩子的可能性，关注他，并且在需要的时候帮助他。”就是这种作为辅导员的接近方法使得孩子的才华开花结果。妈妈是与孩子关系最密切的人，所以也应该是最好的辅导员。但一定要记住，主人公是孩子，妈妈的作用就是培养他不怕困难、顽强生活下去的意志，让孩子独立起来。别忘了，父母再爱孩子也不能替他走完人生之路。

支持他还是帮助他

有助于孩子成长的方法有“支持”和“帮助”两种，我们通过下面的假设来看一看这两种方法有什么不同。

妈妈请跟我说话.indd 13 2009-7-20 16:01:22

你在路边发现一个人倒在苹果树下，树上结满了果子，但那个人似乎没有力气摘到苹果。如果你不管，他可能会被饿死。那么，你该怎么做？

你首先是摘苹果给他吃。像他这样没有力气或光靠自己的力量无法克服困难的人，我们替他做事情叫做“帮助”。得到了你的帮助，那个人终于脱离了危险，恢复了健康。但以后你该怎么做？继续给他送苹果或食物吗？在某一个瞬间，他会不会反感继续依赖你呢？或者习惯于这种依赖他人的生活，只等着你拿食物给他？但可以肯定的是，没有你的帮助，他就无法继续活下去。

但是，有一天你有事情，无法继续“帮助”他怎么办？他只能挨饿。我们谁也不希望出现这种情况。其实，只要他自己能够行动就再也不需要别人“帮助”了，应该让他学会摘苹果，让他能够独立生活下去。你所需要做的就是告诉他怎么摘苹果，并看着他摘苹果，在他需要的时候帮一下忙，这样他就能自己摘苹果吃了。这就是辅导员该做的“支持”，即支持他独立生活。

请你反省一下，实际生活中你的家庭教育方法是“帮助”型还是“支持”型？当然，孩子在婴儿时期绝对需要“帮助”，而且当孩子第一次做某种事情的时候也需要“帮助”。但一直都“帮助”吗？妈妈的角色就是作为辅导员“支持”孩子独立。妈妈应该以“我的孩子有很大的潜力，有很多可能性”的态度对待孩子，引出孩子自身拥有的能力和热情，并让它得到最大限度的发挥，而不是指使孩子“该这么做”、“该那么做”。

妈妈请跟我说话.indd 14 2009-7-20 16:01:22

引导式教育的三原则

原则 1：每个人都有无限的可能性。说的是引导式教育对人的评判，这里的“无限”可以理解为“数不胜数”。但人总是习惯性低估自身的能力，常常认为“我不可能做到”——这是不敢挑战——或者“以后有时间再做吧”，用这样的理由来拖延时间。辅导员相信对方的各种可能性，并激励着对方。每次看着一个把“我不行，我没有自信”当做口头禅的人自从接受引导式教育以后，开始为实现自己的梦想和目标而努力的样子，我都惊讶于人类无限的可能性。

原则 2：答案不在辅导员那里，而在自己身上。这里的“答案”是指对方的“可能性和能力”，也就是说，“相信对方能做好”。很多人一提到教育，就认为是拥有正确答案的父母或老师来指导孩子。人从小就开始跟大人学习各种知识和技巧，掌握生活的方法，没有得到教育就无法成长。但只是接受指导的人无法充分发挥自身的能力。要想充分发掘孩子所拥有的可能性，就必须以孩子自身的“愿望”为前提。人只要有想做某件事情的愿望，即使没有人指挥也能主动行动起来；一个人没有想做事的愿望，即使是派给他再优秀的指导者也是没有用的。

原则 3：辅导员的作用就是帮助他人找出答案。辅导员该做的不是指示对方该怎么做，而是帮助对方拥有想做某件事情的愿望，并付诸行动。这里的关键就是孩子自己能做到多少。

如果把以上三个原则应用到家庭教育中去，就可以得到如下的结论：

★ 所有的孩子都拥有无限的可能性。

★ 答案不在父母那里，而在孩子身上。

★ 父母的作用就是帮助孩子找出答案。

妈妈请跟我说话.indd 15 2009-7-20 16:01:22

本书就是以这三个原则为中心，讲解在培养孩子生活能力的过程中妈妈和孩子怎样形成和谐关系。

引导式教育的基本态度

辅导员会以什么样的态度来看待孩子的成长呢？让我们了解一下辅导员的信念吧。

第一，辅导员相信孩子自己拥有前进的能力。他们认为，即使是不做指示或命令，孩子们也能自己行动起来。

曾经向我咨询过的幸子就是这样的人。她的女儿学钢琴，但怎么练习都没能提高技艺。幸子总是指示孩子："为什么不练？""吃饭之前练不行吗？""星期天不是有很多时间吗？"

有一天，幸子发现女儿的钢琴教科书上画了一只小猫，小猫旁边还画了小圆圈。她问女儿为什么画那些东西，女儿回答说："我一个人练习太单调了，但是有小猫看着就开心多了，如果弹得好，我就在小猫旁边画个小圆圈。"这是幸子的女儿自己想出来的开开心心弹钢琴的方法。当时，她觉得孩子也不容易，就夸了一句："这想法真不错。"从那以后，她经常问孩子："怎样才能觉得弹钢琴是件有意思的事情呢"或"弹钢琴有什么好处"等，还夸奖孩子的优点。现在幸子的女儿能主动跟妈妈说："妈妈，我能弹这首曲子。"

幸子非常自信地说："即使是妈妈没有命令孩子，她也能自己向前发展。孩子的成长方法只能向孩子请教。"毕竟大人能做的事情是有限的。

妈妈请跟我说话.indd 16 2009-7-20 16:01:23

第二，杜绝指责和抱怨，要建设性地看待问题。我当主持人的时候，曾经采访过少年棒球队。每当孩子挥击不中时，坐席上的教练和父母就异口同声地大喊："干什么！好好打！"孩子吓得表情都僵硬了，再一次挥动球棒仍然没能击中。坐席上的父母和教练又开始大声喊了："你这傻瓜，怎么回事？"这样一来孩子的表情更加僵硬了，挥击连连失败。

站在指导孩子的立场上，父母或教师有责任引导出孩子想做某件事情的热情。但命令、指示或责骂的方法都无法引导出孩子自身拥有的愿望和能力。

前面我们讲到的培养出鱼博士的那位爸爸就是忠实地履行引导式教育的典范。这位爸爸注重儿子的才能，支持他学习的同时，还教会了他生活常识和社交礼仪。

为了培养儿子的学习习惯，孩子上小学低年级的时候，他每天晚饭以后都坐在孩子身边陪着他学习。他说："孩子还没养成学习习惯时，不能光靠孩子的自律，毕竟玩比学习轻松得多。"这样孩子学习时有什么不懂的，就可以直接问爸爸。如果孩子解决了难题，他也跟孩子一起高兴："连这样难的题也能做呀！真了不起。"这样的鼓励培养了孩子的挑战意识。他就是把被动式教育和引导式教育配合得比较好的典型。这样一来，孩子成绩提高了，对学习有信心了，也就喜欢学习了。上了高年级以后，孩子已经认识到了学习的重要性，他就开始让孩子独自学习。

在日常生活中，他为了让孩子对学习感兴趣也做了一些努力。比如说，带孩子去超市买东西，结账时让孩子算一算一共花了多少钱；在家看新闻的时候，如果出现地名就让孩子在地图上找出那个地方，这些都能让孩子非常自然地应用到所学的知识。这样引导兴趣的结果，孩子终于成为不仅学习成绩好，而且人品也好的人。

妈妈请跟我说话.indd 17 2009-7-20 16:01:23