

<<成功儿童技能教养法>>

图书基本信息

书名：<<成功儿童技能教养法>>

13位ISBN编号：9787122055040

10位ISBN编号：7122055043

出版时间：2009-8

出版时间：化学工业出版社

作者：本·富尔曼

页数：191

译者：徐宁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;成功儿童技能教养法&gt;&gt;

## 前言

序一 孩子是在犯错误中长大的，这无疑是一句至理名言。问题在于，当面对孩子的错误或问题时，我们该怎么办？

心理学让我们以为孩子身上的问题通常是环境因素造成的，例如他们的家庭背景或父母教养的方式。

由于有这样的想法，一旦孩子出现问题，父母就开始互相指责——“这就是你总是顺从他的后果！”或“难怪她会那样……是你对她管教太严厉了”等。

这种现象被称为“谴责风暴”。

毫无疑问，解决任何问题都需要弄清原因才能对症下药。

但是，我们必须清醒地认识到，儿童所有问题的最大原因是发展，解决儿童所有问题的最大动力是成长。

因此，面对儿童的各种各样的问题，我们最需要乐观积极的心态和科学快捷的对策，而本·富尔曼创造的儿童技能教养法正是这样一种有效的对策。

本·富尔曼是一位精神科医师、心理治疗师。

他在赫尔辛基短期治疗机构任主任，并在芬兰电视台主持了与心理学有关的谈话节目。

本·富尔曼创设了名为“儿童技能教养”的儿童问题解决法，并在全球各地教学，倡导在游戏和实践中解决儿童问题。

本·富尔曼说，儿童技能教养法可以预防“谴责风暴”。

我们使用这个方法时，不会用很多时间来探究问题根源，而是会将焦点放在孩子需要学习的事情上，避开典型的“找碴儿”型对话。

儿童技能教养法的基本理念是：孩子实际上并没有问题，只是还没有学会某些技能。

换句话说，我们可以把大部分的儿童问题，例如恐惧、注意力不集中，以及睡眠、饮食、排尿和排便等方面的能力发展不足，都视为是有待学习的技能。

只要学会某些方面的技能，孩子就能克服相关的问题。

用儿童技能教养法解决孩子问题的过程，是要先把问题“转换”成技能，也就是不把这些当成“问题”，而是当成有待学习的技能。

当我们发现孩子需要学习某种技能才能解决问题时，就可以开始用“技能”而不是“问题”。

毕竟孩子对学习技能的说法更有兴趣，而且与解决问题比起来，他们也更有参与的积极性。

《成功儿童技能教养法芬兰式教育》不但提出了将问题转化成技能学习的理念，更系统地介绍了将孩子的问题转变成技能的15个步骤，每个步骤都采用具体案例和理论交叉介绍的叙述方式，有轻松贴近生活的场景，还有具体的操作方法，难能可贵的是还给出了一些贴心细致的指导，便于读者轻松阅读，快速领会；此后，作者精选了12个常见的儿童问题，本色地呈现了咨询辅导的全过程，能带给读者以启示，利于读者深入领会和灵活运用儿童技能教养法。

该书是儿童教育领域理论性和实践性兼顾的一本佳作。

心态变，思路变，方法变，效果自然也变。

完全有理由相信，如果父母们和教师们掌握了《成功儿童技能教养法芬兰式教育》的基本理念，并能在家庭生活和日常教学中灵活运用儿童技能教养法，就有可能在教育中变被动为主动，变束手无策为智慧多多。

中国青少年研究中心研究员、副主任 《少年儿童研究》杂志总编辑 孙云晓 序二

生活技能是学习的先导 儿童的成人和成才，离不开各种技能，如生活技能、学习技能、人际交往技能、劳动技能、运动技能、自我保护技能等，都必须从小学起，这是“童子功”，等到成人阶段再学就晚了，甚至学不会了。

儿童的许多“心理行为问题”，其实质上就是技能的缺失。

近日读到化学工业出版社即将出版的新书《成功儿童技能教养法芬兰式教育》，让我茅塞顿开，它通过环环相扣的15个步骤解决了孩子的许多心理行为问题。

该书由芬兰焦点问题解决短期治疗大师本·富尔曼著，介绍了“儿童技能教养法”的精髓，通过对12

## &lt;&lt;成功儿童技能教养法&gt;&gt;

个典型个案的生动描述，使读者了解并掌握儿童技能教养法的具体应用方法。

儿童技能教养法，具有快速实效的教育力量，这有四个方面的含义。

一是教育者以身作则，用自己的技能潜移默化影响孩子，要求孩子做到的，自己先做到；二是引导孩子掌握技能，而不是仅仅停留在口头的要求上，促使孩子自觉行动起来；三是成人与孩子共同行动，在活动中相互沟通和交流，同甘苦、共呼吸，才有共同语言；四是通过坚持不懈的儿童技能教养训练，培养孩子具备积极的“行动力”，形成正确的技能和良好的行为习惯，解决自己面临的问题。

儿童技能教养法是科学妙招。

教育孩子不一定要说太多的话，但一定要对孩子提出要求，并设法帮他实现。

游戏和实践乃是学习的开端，会留下永久的烙印。

儿童技能教养法，也符合一种当前国际上提倡的“体验式教育”。

心理学的研究证实：阅读，能记住10%；倾听，能记住20%；亲身体验，儿童能记住80%以上。

世界上许多名人的成才，都与他们儿童时期的“技能教养”密切相关。

尤其是诸多诺贝尔奖获得者的家教，父母教孩子学习了各种生活技能，为他们日后的成长和成才奠定了坚实的基础。

《成功儿童技能教养法芬兰式教育》一书指导父母、老师解决孩子成长中的实际问题，将问题转变成有待培养的技能，进而对孩子进行技能训练，帮孩子获得自信，并建立亲密良好亲子或师生关系，是一本难得的好书。

北京市家庭教育研究会常务理事 徐岫茹 英文原版序 把解决问题的主动权还给孩子

我在多年前参加一场专业研讨会，大约有三百名致力于研究儿童与家庭问题的精神治疗师出席。

活动内容包括学术简报，以及气氛活跃（但绝对认真）的讨论会，来探究儿童与家庭咨询、治疗各个层面的问题。

我听说主办单位邀请了一位“国外”专家来做专题演讲。

我久仰本·富尔曼博士的大名，知道他是芬兰著名的精神科医生，很想知道可以从他身上学到什么。

在那场研讨会上，我见过他几次，大多是看到他快步奔向网球场或兴冲冲地从网球场跑回来。

我也看到他吃饭喝酒、说笑打趣。

这位著名的精神科医生大老远从欧洲飞来为这场研讨会演讲，我看到的却是他大半时间都在玩乐！

我常在治疗时告诉家长或孩子：“要小心像我这样的人！”

”他们都会面露不解，我于是解释说：“我在大学花了许多时间研究如何把事情变得比原来复杂许多。”

一般人去请教专家是为了解决他们的烦恼。

专家应该懂得更多，而且具备专业知识，知道怎么处理那些因难度太大而让“凡人”一筹莫展的事情。

家长和老师遇到令他们疑惑或烦恼的儿童问题时，就会去找专家——往往不只是寻求答案，也想得到解释或诊断。

但很奇怪的是，问题一旦落入专家手中，就会变得越来越大、越来越严重，也越来越复杂。

比利有在教室中坐不住而且不听话的问题，他被带到医生的办公室，出来时就变成了“儿童注意缺陷多动障碍”（它有个相当吓人的简称ADHD）。

艾米丽亚害怕上学，经过柔声哄劝，她犹豫地走进咨询师的办公室，过一会儿出来就有了个新名词——“分离焦虑”。

身为家长或老师，如果你认为自己没有能力处理某个孩子在教室坐不住的毛病，你当然就无法解决像ADHD这么严重的问题。

如果艾米丽亚害怕上学，也为这件事感到不安（或许还觉得有点儿尴尬），等知道那是一件听起来很不寻常的精神问题时，她多半会觉得更加无助。

很多年前，因有问题而进入富尔曼医师办公室寻求帮助的孩子，出来时多半不会带着什么耸人听闻的精神科新名词来证实问题有多么严重。

这些有问题的儿童及其家长多半会获得很不一样的体验，也会发现一些重要的、但充满乐趣的东西。

## <<成功儿童技能教养法>>

你正在阅读的这本书既具有开创性，又具有颠覆性。它的宗旨是要让咨询师、心理学家和精神科医师没有生意可做。你有没有注意到，一旦把孩子的问题带到医师或精神科医师那里，孩子好像就会变得更茫然了？“儿童技能教养法”就是要把孩子带回舞台中央（是的，重点是那个孩子，牵涉到的不是“小儿科”或“童年的细节”，而是孩子实际上所能发挥的能力）。还有，专家的帮助常常是注重“寻找出错的源头”（但却在这方面帮助不大），而“儿童技能教养法”则是从了解孩子能够学习什么、建立和发展什么入手的。

本·富尔曼说，“儿童技能教养法让我们重新审视与孩子合作的方式”。本的论述起自于一个前提，就是我们可以和孩子携手处理他们表现出来的行为、情绪，以及所谓的精神病理的问题。

这套方法不单是专家用来与儿童“交手”的伎俩，而是一套简单的方案，它反映出一种基本信念：即使问题看似很严重，孩子还是能学会克服的技巧。

“儿童技能教养法”把解决问题的主动权还给孩子——以及他们的家长、老师。这是一套有十五个步骤的方法，既简单又实用，能让任何人和孩子一起努力，并帮助他们成为教育专家。

“儿童技能教养法”提醒我们，孩子能想办法解决他们自己的问题，只要我们帮他们发掘出以前被问题掩盖的力量和潜能。

事情就是这么简单，也是这么的复杂。

对了，要先提出“警告”——这个过程会乐趣横生！

迈克尔·达兰特 悉尼短期治疗机构负责人 西悉尼大学心理学系资深临床教师 译者的话 作为母亲，我陪伴着自己女儿一天天长大。

因为从事母婴这个行业，让我有机会学习、了解有关婴幼儿早期教育、儿童心理学、儿童社会学等理论，也让我有机会接触更多的孩子，并注意和观察孩子们的行为、表现，努力了解和体会孩子们和他们爸爸妈妈的感受、想法。

孩子的成长过程，无时无刻不伴随着学习，他们要逐渐学会各种生活技能、自理能力、知识学问、与人交往、适应社会……但每个孩子都有自己的成长轨迹，每个孩子都可能面临这样那样的问题。于是，如何应对孩子的问题，如何帮助孩子解决问题、纠正问题行为，成了父母、老师面临的难题。

最初拿到《成功儿童技能教养法芬兰式教育》这本书时，我被“把问题转变为技能”、“把解决问题的主动权还给孩子”这两句话吸引，却也重重地划了个问号——真的这么简单吗？

等我一页页看完，了解了儿童技能训练的理念、每一个步骤和众多详尽、生动的案例以后，不得不为之惊叹、为之折服！

儿童技能教养法通过15个环环相扣的步骤，引导我们走出负面的“问题”陷阱，轻松面对孩子成长过程中暂时欠缺的技能，这让父母、老师的心态更平和、眼界更开放；也帮孩子们撕掉了“问题”标签，重新找回了自信、体会到学习的乐趣，“问题”自然也就迎刃而解了。

每一个步骤中，都包含很多具体的方法、细节的设计、可能遇到的问题和解决对策等，这些是那么的简单、明了、实用，易懂易学易操作。

但同时，这里面却蕴含着深刻的、发人深省的教育理念和思想。

感谢出版社给我这个机会，让我能先睹为快，并和大家分享这样一本好书。

## <<成功儿童技能教养法>>

### 内容概要

儿童技能教养法通过15个环环相扣的步骤，引导父母走出负面“问题”的陷阱，轻松面对孩子成长过程中暂时欠缺的技能，这让父母、老师的心态更平和、眼界更开放；也帮孩子们撕掉了“问题”（包括行为、睡眠、饮食等问题）标签，重新找回了自信，体会到学习的乐趣。

作家精选了12个常见的儿童问题，逐一进行有针对性的分析，并给出具体的教育和帮助方案，便于读者参考。

适合所有关心孩子成长的父母、幼儿园和小学老师、心理咨询师阅读。

## <<成功儿童技能教养法>>

### 作者简介

本·富尔曼，是一位精神科医师、心理治疗师，也是多产的作家，著作译本遍及全世界。创设了名为「儿童技能教养」的儿童问题解决法，并在全球各地教学，包括焦点解决治疗法、问题解决、儿童问题、团队建立、系统思考和个人发展等主题。他的《成功儿童技能教养法》一书原本是以

## &lt;&lt;成功儿童技能教养法&gt;&gt;

## 书籍目录

作用本书的方式 运用“儿童技能教养法”的教科书 儿童焦点问题解决教育与治疗法入门 教养子女的新理念什么是“儿童技能教养法” 把问题转变为技能 建立动机 练习技能 加强学习儿童技能教养法的诞生 目标 儿童技能教养法的发展儿童技能教养法需要新的思考方式第一部分 把问题“转变”成技能的15个步骤 Step 1 把问题转变成技能 技能认定：发现问题背后的技能 当孩子有许多问题时 分解复杂的问题 技能并不是停止去做什么事 把“不要”变成“要”

Step 2 商定要学习的技能 要领1 与同伴一起练习儿童技能教养法 要领2 推荐学习技能时使用“我们”而不是“我” 要领3 与孩子协商 要领4 让孩子帮助彼此找到需要学习的技能

Step 3 探索技能的好处 学习的意愿来自于哪里 “好处”是什么意思 每个人都能帮孩子认识到学习技能的好处 Step 4 为技能命名 借用英雄的名字 Step 5 选择一个力量代表者 描述力量代表者 力量代表者如何帮助孩子 Step 6 找到支持者 谁能够当支持者 孩子该如何邀请某人当支持者 Step 7 建立信心 如何建立信心 如何给出让我们有信心的理由 Step 8 计划庆祝的方式 Step 9 为技能下个定义 Step 10 公开 Step 11 练习技能 Step 12 提醒

Step 13 庆祝成功 Step 14 把技能教给别人 Step 15 着手下一个技能第二部分 12种常见个案解析 个案01 坏习惯Bad habits 个案02 攻击行为Aggressive behavior 个案03 沮丧、失落与悲伤 Depression, loss and grief 个案04 恐惧与梦魇Fears and nightmares 个案05 行为问题Behavioural problems 个案06 重复性行为Rituals 个案07 以强凌弱Bullying 个案08 随意便溺Soiling 个案09 夏令营恐惧Horror at summer camp 个案10 暴怒Tantrums 个案11 纵火Starting fires 个案12 儿童注意缺陷多动障碍(ADHD) 一起完成致谢儿童技能教养法工具箱 《儿童技能教养法手册》 儿童技能教养练习本 儿童技能教养法影片参考文献

## &lt;&lt;成功儿童技能教养法&gt;&gt;

## 章节摘录

Step 1 把问题转变成技能 技能认定：发现问题背后的技能 儿童技能教养法基于这样的观念：要解决困扰孩子的问题，最好的方法是让孩子学习某种技能。这个观念是根据我们的观察得来的：每次孩子遇到问题时，往往是因为缺乏某种技能，因此只要他学会这个技能，问题就会消失。

起初这也许好像有点儿钻牛角尖，但把谈论的焦点从问题转变为技能并不只是为了取巧。因为，一旦开始讨论技能而非问题的时候，我们就会觉得，无论是对大人还是对孩子来说，用这种有建设性的方式来讨论会容易许多。

现在来想象你是个粗鲁的孩子的妈妈。他的老师跟你说：“你儿子对班上其他孩子动粗。”

听到这样的话，你会做出什么反应？你会感谢老师让你注意到这个问题，然后心平气和地与她讨论吗？我很怀疑，因为这会使你成为一个极为“特殊”的家长。

一般情况下，作为父母你会觉得受到了指责，而做出和一般人感觉受到攻击时一样的反应——你会保护自己，把罪过推给别人。

比如，你可能会说：“他在家不会那样”，或是“那是因为在班上受到欺侮”，甚至说“我从来不会有粗暴的动作，所以那一定是从他爸爸那里学来的”。

如果老师用不同的方式跟你提起这个问题，你的反应又会怎样？她对你儿子的问题行为只字未提，而是告诉你，她觉得你儿子需要学习些什么技能。她可能会这样说：“我和我的同事谈过卡尔的事，我们觉得他要想在学校过得更好，还需要学会一些很重要的东西。

我们认为，对他来讲，让自控能力发展得更好，甚至在其他人对他不友善时保持冷静是很重要的。你觉得这个想法怎么样？

“这时，你不会产生抵触情绪。现在你的反应如何？”

你可能会说：“我也想过这件事”，或“他的确需要学会自我控制，而且老实说，我自己也需要培养这种能力。”

讨论需要学习的技能，而不是需要解决问题，就是用比较有建设性的、而且能让大家通力合作的方式去处理孩子所面对的困扰。

技能认定：发现问题背后的技能 开始把问题当成需要学习的技能时，我们很快就会知道，孩子必须学习（或加强）什么技能才能解决某种问题。

假设有个孩子缺乏耐心，想要让每件事都马上实现。我们可能会说，她必须培养等待的能力。

如果可以预见到只要孩子学会这项技能，他的问题就会消失，那么我们的技能就找对了。

然而，要把问题看成需要学习的技能不是件很容易的事。把问题转变成技能，亦即“技能认定”本身就是一种技能，是我们所有人都能学习和培养的能力。许多学习儿童技能法的人发现，这个步骤最困难。

当我们着手把问题视为一种需要学习的技能时，或许会从下面这个问题获益：孩子要学会什么才能使问题消失？

为了检验上述问题，我们现在来想象你的孩子有个不好的习惯——挖鼻孔。针对上面提出来的问题，你可能会回答说，这个孩子需要学习用手帕去清理鼻子（而不是用他的手指）。

在思考要用来解决问题的技能时，我们应该把焦点解决心理学的规则牢记在心。根据这项规则，要学的技能绝不是去停止错误的行为，而是要学会做正确的事。我们用以下例子来说明这个规则：如果孩子晚上尿床，他要学习的技能不是停止尿床，而是在半夜醒来去上厕所，或是形成能一直憋到早上的能力；如果孩子吃饭时拿着食物玩，她要学习的



## &lt;&lt;成功儿童技能教养法&gt;&gt;

技能不是停止玩食物，而是规规矩矩地进食；如果孩子总是要花很多时间穿衣服，他需要学习的技能不是停止拖拖拉拉，而是学会迅速地穿上衣服。

当孩子有许多问题时 “可是我们的孩子有不止一个问题。她的毛病有一箩筐！”

有些父母想要用儿童技能教养法来帮助孩子克服困难时会这么说。

如果你把他们有很多问题的想法改成他们只是需要学习或加强很多种技能，你会发现情况处理起来比较轻松。

我们把所有问题顺利转变成相关的技能时，原先的“问题”清单就会变成一系列需要学习的技能清单。

孩子很难一次学会多种技能，因此你接下来必须确定他应该先学习哪项技能，而且最好和孩子商量好。

在这种情况下，聪明的做法是先从最简单的项目着手，例如，只是学习在饭后说“谢谢你”，而不是最难的项目。

这样，我们就能增加孩子顺利学会技能的可能性，而这又会增强孩子的自信心，然后准备好去学习下一个技能，即使下一个难度会大许多。

麦克是个八岁男孩，我和我的老师和妈妈讨论他的事情时，他不在旁边。

麦克的妈妈和老师告诉我，麦克有很多问题，例如会在早上拖时间，以至于上学经常迟到；他似乎无心做作业，除非有大人在一旁监督；他会因为一点点挫折而大发脾气等。

我们很快就拟出一份麦克需要学习的技能清单。

麦克的母亲看了清单之后问我：“看，有这么多技能要学，麦克应该从哪一种开始呢？”

我也无法确定，还是要征求麦克妈妈和老师的意见。

她们考虑了一会儿，觉得对麦克来说最重要的是学习准时上学。

这是能作为开端的好技能，对麦克来说也不困难，而一旦顺利学会这个技能，或许就能够为麦克铺就一条学会其他技能的便捷之路。

分解复杂的问题 要将一个“巨大”或复杂的问题换成单一技能可能很困难。

一般比较复杂的问题包括不专心、自我意识差、缺乏自尊、缺乏同情心等。

要针对这些大问题做“技能认定”时，比较简单的做法是先把它分解成小部分，再分别将各部分逐一转换成相关的技能。

我在解决儿童困扰的研讨会上讲学时，有个学员是位特教老师，她告诉我们她班上有个男孩非常胆怯，依她的说法，以至几乎根本没有自尊可言。

有一天，当老师要班上的小朋友画出代表自己的图画时，这个特别的男孩画出一只老虎。

这让人感到非常意外，因为这个男孩更像是一只受惊的小老鼠而怎么也不可能是老虎。

大家就这个怯生生的男孩为什么会用老虎这个远离事实的形象来代表自己展开了讨论。

那位老师猜想，这是男孩表达他不是什么、但他希望自己是什么的一种方式。

我们对这个想法讨论了一会儿，得出的结论是：他想要告诉大家，他的内心潜藏着一支需要被解放出来的老虎。

起初这个“内心的老虎”的想法引发了大家的笑声，但过了一会儿，这个想法开始在我们心中萌芽，我们的注意力从那男孩所面临的诸多问题转移到如果他想要改变自己，就必须在自己身上发掘出能力和特质上面。

老虎的隐喻让我们发现他需要学会的技艺和能力，例如敢在班上回答老师的问题、让老师把他的书法贴在教室墙上，以及敢于加入其他孩子的游戏。

我们通常很难直接把这种“大”问题称为“缺乏自尊”，但当把大问题分解成一些有待学习的小技能时，我们很快找到了让孩子学习这些技能的办法，以便让“内心的老虎”解放出来。

不专心也是一个复杂问题，但是一旦我们把它分解成小部分之后，就变得很容易解决。

而分解之后，“不专心”就不再是什么毛病，而只是许多广泛存在、也很容易看清的问题的统称。

如果将所有的小部分列出来，再转换成相关的技能，我们会得出以下的清单：  
能够在—个地方待—段时间：  
能够听某人说话而不插嘴；  
能够等着轮到—他：  
在课堂上发言时能够先举手。

## <<成功儿童技能教养法>>

能和其他孩子一起玩也是一个很复杂的技能，除非先拆解成许多小技能，否则很难找到切入点。

哈利在幼儿园里以坏脾气著称，必须一直有人在旁边监督，才能让他和其他孩子一起玩。

哈利被问到 he 想要学习什么技能时，他说他要学习和其他孩子一起玩，他知道要做到这一点，就必须克服自己的坏脾气。

哈利的坏脾气表现在幼儿园日常很多的活动中。

他最吓人的发脾气状况是在游戏场的攀爬架上，忽然莫名其妙地发火，并把其他孩子从攀爬架上推到地下。

哈利最需要立刻学会的技能是和其他小朋友在攀爬架上玩，而不把他们推下去。

这是个既简单又能够具体实施的技能，需要哈利马上练习。

基于安全的理由，哈利开始在幼儿园里练习这个技能。

他每星期会有一次机会和其他孩子一起爬上幼儿园体育馆的横杆。

有两个孩子在杆子上时，哈利要表现给老师和同学们看，他能够温和地和其他孩子玩一会儿。

## <<成功儿童技能教养法>>

### 编辑推荐

如果父母们和教师们掌握了《成功儿童技能教养法》的基本理念，并能在家庭生活和日常教学中灵活运用儿童技能教养法，就有可能在教育中变被动为主动，变束手无策为智慧多多。

中国青少年研究中心副主任 孙云晓 《成功儿童技能教养法》是指导父母、老师解决孩子成长中的实际问题，将问题转变成有待培养的技能，进而对孩子进行技能教养训练，帮孩子获得自信，建立亲密良好亲子或师生关系的指导全书，是一本难得的好书。

北京市家庭教育研究会常务理事 徐岫茹

<<成功儿童技能教养法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>