

我们家的四条约定

有四件事，我们不做——

而且，每一件都有「更好的做法」。

先看这个：

打人　· 大声喊　· 吐口水　· 说话不看眼睛

这四件事，别人会难受，你自己也会失去朋友。

但你不是坏孩子——你只是需要换一种做法。

每一页最后，都会告诉你：那可以怎么做。

姓名：_____

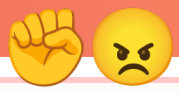
① 不可以打人



小明抢走了你的玩具。



打人会疼。
被打的人会难过，旁边的人也会怕你。



你握紧了拳头，想打他。



停一下。用嘴巴说，不用拳头。
说：「我不喜欢你这样！」
或者走开，去找大人。

「我不喜欢你这样！」

手，是用来抱抱和拍手的，不是用来打人的。

② 不可以对爸爸妈妈大声说话



你不想写作业，你大声喊起来。

「我不要！！」



你一喊，妈妈就听不见你想说什么了。
她只听见「吵」，听不见「你要什么」。



妈妈听见了。
她没说什么，心里却很难过。

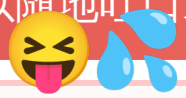


小声说，好好说。
说：「妈妈，我现在不想写，
可以等一下吗？」

「可以等一下吗？」

好好说话，别人才听得进去。喊得越大声，别人越想躲开。

③ 不可以随地吐口水

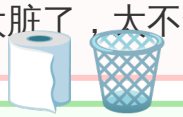




你把口水吐在地上，
或者吐向别人。



别人会马上躲开——
太脏了，太不舒服了。



口水里还有细菌，会传给别人。
没有人喜欢和吐口水的人玩。

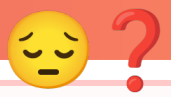
想吐口水，用纸巾，扔进垃圾桶。
没有纸巾，就咽下去。

嘴巴里的东西，不给别人。要吐，就用纸巾。

④ 认真倾听，看着别人的眼睛

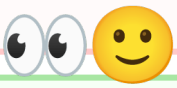


妈妈在跟你说话，
你在看玩具。



妈妈不知道：
你到底在不在听。

「你在听吗？」



看着对方的眼睛，
点点头，嗯一声——
别人就知道：你在听。



说话的时候，看着别人的眼睛。
这是最直接、最有力的尊重。

「我在听！」

看着眼睛说话，别人才觉得被在乎。
（古人把这叫「目容端」——眼睛要端正。）

我们家的四条约定

#	不做	改成这样做
1	不打人	停一下 → 用嘴巴说「我不喜欢你这样」→ 或走开找大人
2	不对爸爸妈妈大声喊	小声好好说「我现在不想，可以等一下吗？」
3	不随地吐口水	用纸巾，扔垃圾桶；没纸巾就咽下去
4	不东张西望地听	看着眼睛，点点头，嗯一声

如果没做到，怎么办？

不用害怕，也不用躲。做三件事：

① 停下来　② 说「对不起，我刚才……」　③ 重来一次，换一种说法。

这四条，爸爸妈妈也一起做。

我们也会停下来、也会说对不起、也会重来。

怎么用这四张漫画（给爸爸妈妈）

这份材料的设计原则：每一条都配了「那可以怎么做」
只说「不可以」，孩子学到的是「我不行」；给出替代动作，他学到的才是「我可以这样做」。
所以每一页第 4 格都是正面示范 + 一句能直接说出口的话。

三条使用建议

① 不在事发当口讲——他正在打人/大喊的时候，讲道理听不进去。这份材料留给平静的时候读（睡前、周末），甚至当故事书看。事发时只需要一句：「停一下。」

② 事发后按「修复三步」走——① 停下来 ② 说「对不起，我刚才……」 ③ 重来一次换一种说法。重点在第 ③ 步：不是认错了事，而是让他真的做一遍对的动作。

③ 大人先执行——最后那页「爸爸妈妈也一起做」不是装饰。我们在被冒犯时大声吼他，前面四条就全废了。我们做不到时，也说一句「对不起，我刚才声音太大了，重来一次」——这比任何一次说教都有用。

四条里最值得先抓的

第 ④ 条（看着眼睛听）见效最快——它是一个具体的动作，不需要他控制情绪，只要做出来就能立刻得到正反馈（他会发现「大人更愿意听我说了」）。
而第 ① 条（不打人）最难，因为它发生在情绪最高点——所以它的替代方案是"停一下 + 走开"，而不是"你要讲道理"（情绪上来时讲不了道理）。
第 ② 条（大声说话）和我们之前发现的「对要求常说『又怎么了』」是同一件事的两面：都是"被要求"时的抗拒反应。可以对他说：「你可以说不，但要好好说。」——给他表达反对的权利，只规范表达的方式。