

叱ったあとの「ひと言」で子どもが変わる

日本妈妈_的

好妈妈跟我学
全球教子智慧



溫柔 批評課

[日] 金盛浦子◎著
王筱敏◎译



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

叱つたあとの「ひと言」で子どもが変わる

日本 妈妈

的

好妈妈跟我学
全球教子智慧



温柔 批评课

[日] 金盛浦子◎著
王筱敏◎译



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

日本妈妈的温柔批评课 / (日) 金盛浦子著; 王筱敏译.

北京: 中国经济出版社, 2016. 1

(好妈妈跟我学·全球教子智慧系列)

ISBN 978 - 7 - 5136 - 3623 - 0

I. ①日… II. ①金… ②王… III. ①亲子关系—家庭教育—通俗读物

IV. ①G78 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 293918 号

著作权合同登记号: 01 - 2015 - 8089

SHIKATTA ATO NO "HITOKOTO" DE KODOMO GA KAWARU

Copyright © 2009 by Urako KANAMORI

First published in Japan in 2009 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through CREEK & RIVER CO., LTD. and CREEK & RIVER SHANGHAI CO., Ltd.

策划编辑 崔姜薇

责任编辑 孙晓霞

责任审读 贺 静

责任印制 马小宾

封面设计 任燕飞装帧设计工作室

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京科信印刷有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 8.625

字 数 100 千字

版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 次 2016 年 1 月第 1 次

定 价 39.80 元

广告经营许可证 京西工商广字第 8179 号

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68330607)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68355416 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390) 服务热线: 010 - 88386794



前言

如果您的家里有一个上幼儿园或者上小学的孩子，妈妈每天总会忙得焦头烂额吧。我自己也有三个孩子，虽然现在他们都已经长大成人了，但我偶尔回忆起当年养育孩子最繁忙的时候，总忍不住会想：“我这么多年还真的是挺不容易的。做妈妈最重要的就是得精力充沛啊！”我觉得和孩子们相处的时间是最宝贵的，只要想到这个，无论再忙再累我也能坚持下去。



各位整日辛劳的妈妈，请大家现在把肩上沉重的担子放一放，让我们一起给心灵做个 SPA 好不好？大家可能有各种各样的烦恼：“我每天那么忙那么辛苦，可是孩子一点儿也不听我的！”“我越来越管不了孩子了，真是着急！”不如我们一起来探讨一下，该如何解决这些养育子女的烦恼吧。

我本身是三个孩子的母亲，同时也做心理咨询的工作。到目前为止，我为很多位母亲提供过育儿方面的心理服务。我相信这本书也能给各位提供一些帮助。

小孩子就像小天使一样，天真无邪，让家长疼爱万分。但是同时小孩子又总是喜欢左摸摸、右碰碰，要不就弄坏点东西，要不就跟小朋友打一架。家长的视线真是一刻也不敢离开。有时候妈妈可能不假思索就对孩子大声呵斥：“不行！”“你快住手！”“你给我老实点！”其实这也是无可奈何的事。

当孩子进入学校之后，会不会好好地遵守老师的教诲，肯不肯用功刻苦学习，能不能交到几个知心的朋友……妈妈要惦记的事情变得越来越多了。虽然不

能够了解孩子在自己的视线之外是怎样的状态，但妈妈总是会不厌其烦地对孩子耳提面命：“你要好好努力啊！”“别让老师批评你啊！”

孩子本来好好的，但妈妈总是忍不住要时不时提点一下。那么妈妈的这些良苦用心，这些“至理名言”，有没有真正地传递到孩子的心里去呢？

其实孩子们啊，他们不仅能够接受妈妈所说的话，也能够体会到妈妈的感受。如果某个时刻妈妈非常生气，愤怒的情绪就会直接传递给孩子。如果妈妈焦虑不安，想也不想就对孩子说“不”，这样的情绪也会直接影响到孩子。孩子很有可能也会因此而产生负面情绪。

让我们一起以积极的态度向前看，以轻松的心情养育孩子吧！我们做妈妈的要坚定，要在心里制造出一个“不会偏移的轴心”。好啦！让我们一起愉快地和孩子生活吧！我把这本书与养育孩子的秘籍奉献给您。

那么，就让我们开始吧！



第一章 输给怒火的话

1. “我要和你说多少遍你才能记住！” 002
2. “太吵了，你别哭了！” 008
3. “你别老是缠着我啊，差不多就行了！” 014
4. “已经太过分了啊，再闹妈妈就生气了！” 020
5. “我不是说了不行了吗，你怎么这么不懂事啊！” 026
6. “你真是个坏孩子！” 032
7. “怎么说你都不听，你怎么这么任性啊！” 038
8. “都是因为你，耽误这么多事！” 044



第二章 将孩子拒之千里的话

9. “你太烦人了，自己去看看电视吧！” 052
10. “哎呀，不知道。随便你怎么样！” 058
11. “你要是不听我的话，我就告诉爸爸了啊！” 064
12. “快点来啊！你们再不来我就走了！” ” 70
13. “小孩子到那边去！” 076
14. “哎呀，得了。反正也指不上你！” 082
15. “你爱怎么样就怎么样吧，反正妈妈也
无所谓了！” 088
16. “你怎么这么不懂事啊！我是这么教你
的吗？” 094
17. “你啊，根本不像我们家的孩子！” 100
18. “我才不想要这样的孩子，你给我走吧！” 106

第三章 制造痛苦的话

19. “你说的谎话，我可都知道！” 114
20. “你就是这样才那么招大家讨厌的！” 120



- 21. “都是你不好!” 126
- 22. “真磨蹭，你能不能快点儿!” 132
- 23. “你无论干什么，都是半途而废!” 138
- 24. “长这么大个子，一点儿用都没有!” 144
- 25. “你怎么那么像你爸爸，让人一点儿办法也没有!” 150
- 26. “你太不把家长放在眼里了，怎么这么任性!” 156
- 27. “你可能还觉得自己挺不错的，真让妈妈笑话!” 162

第四章 为孩子着想而说的话

-
- 28. “你倒是拿点干劲儿出来啊，只要肯干就没有干不成的事!” 170
 - 29. “一会儿再玩不行么，再加点油吧!” 176
 - 30. “我是为你着想才这么说的!” 182
 - 31. “你说这么异想天开的梦话，是绝对做不到的啊!” 188
 - 32. “你怎么就不能像别人家的孩子一样啊!” 194



33. “你是做哥哥/姐姐的，不觉得丢人么？” 200
34. “你哥哥/姐姐才不会做这种事呢！” 206
35. “你不是男孩子么，给我忍着！” 212

第五章 边叹气边说的话

36. “你怎么注意力一点儿都不集中啊！” 220
37. “你啊，真是没长性啊！” 226
38. “真是的，在邻居面前你不觉得丢人么！” 232
39. “你这个孩子啊，怎么总是这样啊。你做事前能不能先动动脑子啊！” 238
40. “你啊，总是这个样子。你看，上次你就这样……” 244
41. “你怎么就不知道安静一点啊！” 250
42. “你啊，要是××一点就好了！” 256

写在最后 263

第一章

输给怒火的话



1

“我要和你说多少遍你才能记住！”





无论我说几遍都不行，孩子根本不听

清晨起床，去幼儿园就要迟到了，可是孩子还是不紧不慢地看看电视，打打游戏机，让他干什么都是磨磨蹭蹭的。

妈妈站在门口反复催促：“快点儿来换衣服出门啦！”“赶快来吃饭！”孩子却仿佛听不见一样。妈妈一边着急得赶快送孩子出门，一边惦记着家里的家务还没来得及做呢，真是恼火。

就在这时，妈妈气急败坏地对孩子嚷嚷一句：“我还要说多少遍你才记得住啊！”这是非常常见的情形。对妈妈来说，一天之中早上其实是最忙碌的时间段。因为要同时处理很多事情，恨不得每件事都赶快弄完。妈妈常常着急得头都大了。



但是站在孩子的角度来看，看电视节目或者打游戏机实在是太有意思了，孩子总是不知不觉就被吸引了过去。

孩子被骂了反而会感到很委屈，觉得“那么有意思的游戏，妈妈怎么不能理解我呢”？

或者“我自己其实也想不看电视，不玩游戏，但就是停不下来。妈妈怎么就不能理解我的感受呢，真讨厌啊！”很多时候孩子会有这样的感受。



不用责备孩子，妈妈可以温柔地提醒孩子

在成年人的世界里，也常常会有我们明明知道不能做、不该做，却怎么也停不下来的事情。如玩电子游戏、打牌、酗酒、抽烟等。所以我们叉起腰来指责孩子停不下手里的游戏，也是没道理的。

首先妈妈要做到心平气和。我们可以告诉孩子：“这个游戏，现在该停下来了。宝宝的耳朵听得最清楚了，每次妈妈只说一遍你立刻就能做到。”用这样温暖的话语帮助孩子纠正行为，妈妈的心思也能直接地传递到孩子的心里。

有时候妈妈也需要安静地在一旁观望，等待孩子自己发现自己需要做什么了，这样的坚持是非常有必要的。如果妈妈凡事都要指挥孩子——你去做这个，



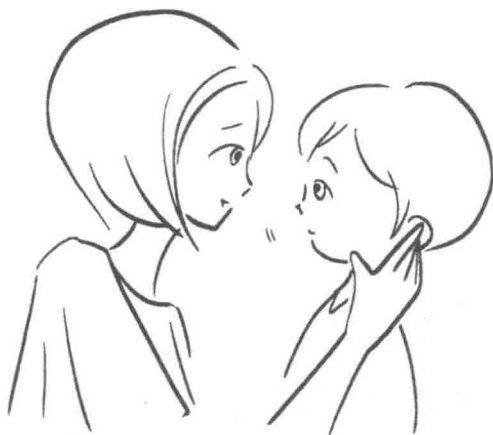
你去做那个，就无法培养孩子对事物的控制能力。

“要是任由孩子的性子来，肯定得出事了。”很多妈妈都坚信这样的观点，其实这恰恰能够反映出妈妈自己的不自信。

请各位妈妈更加信任孩子吧。即使偶尔失败了也没有关系，我们常常能从失败中学到很多东西呢。



“这个游戏，现在该停下来了。
每次妈妈只说一遍你立刻就能做到。”



妈妈可以在孩子耳边轻轻念叨：“谁都不愿意因为同样的事情被别人提醒好几遍！”然后我们不妨再换一个方式鼓励孩子：“你看！这么快就能做好了！”这样表扬对孩子才是比较好的处理方法。