

一本让天下妈妈感叹“相见恨晚”的幸福指南——
遇见孩子，遇见最好的自己！

妈妈的 情绪，

最具人文价值的亲子课堂——
守住心灵，才是守住真爱，
才能养育宁静、本真、自由的新生命！

决定孩子 的未来



*Mama de Qingxu
Jueding Haizi de Weilai*

谈旭◎著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



妈妈的情绪， 决定孩子的未来

谈旭◎著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

妈妈的情绪,决定孩子的未来 / 谈旭著. — 北京:
中央编译出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5117-2869-2

I. ①妈… II. ①谈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第278546号

妈妈的情绪,决定孩子的未来

出版人: 刘明清

出版统筹: 董巍

策划编辑: 黄海明

责任编辑: 韩继海

责任印制: 尹珺

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京市西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612313 (编辑室)

(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)

(010) 52612346 (馆配部) (010) 55626985 (读者服务部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 710毫米×1000毫米 1/16

字数: 140千字

印张: 15

版次: 2016年1月第1版第1次印刷

定价: 35.00元

网址: www.cctphome.com 邮箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微信: 中央编译出版社(ID:cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店(<http://shop108367160.taobao.com>) (010)52612349

本社常年法律顾问: 北京嘉润律师事务所律师 李敬伟 问小牛

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010) 55626985

前言



Preface

每个妈妈在怀孕之初,都希望未来的宝宝聪明健康,也都希望自己能做一个温柔、出色的辣妈。但随着孩子一天天成长,从牙牙学语、蹒跚学步,到有自己的脾气性格,孩子不再是那个曾经听话可爱的宝宝,妈妈也渐渐失去了耐心,成为孩子心中的“河东狮”。

当然,妈妈偶尔一次情绪失控并不会严重伤害到孩子,但妈妈一定要知道,孩子们其实是在和成年人的交往中去观察、认识、学习如何与人打交道的。这就和“近朱者赤,近墨者黑”的道理一样,长期生活在一种过于激烈或愤怒的情绪氛围下,不仅会使孩子感到害怕,还会影响到他们的行为模式——他们不知道怎样才是正确的与人交往的方式,以为吼叫、发怒就是最佳、最自然的方式。

从这个角度来说,妈妈就是孩子的一面镜子,有什么样的母亲,就会养育出什么样的孩子。当上帝决定你成为一个女人的时候,已经授予了你创造人、养育人的职责,并要求你要做一个身心健康、精神面貌良好的女性。这是作为一个母亲必备的特质,只有这样的女性才能称得上完美,才能圆满完成生育并养育孩子的工作。

简言之,妈妈的情绪,决定了孩子的未来。

那么,什么样的心理状态会导致妈妈的负面情绪呢?

很多妈妈感情上不能接受孩子“不听话”。因为她们觉得,如果孩子

不听话,就不能在自己的监控引领下健康成长,长此以往,孩子会偏离妈妈为他设定的“理想道路”,最终导致孩子的将来岌岌可危——哪怕孩子只是在用右手梳头还是用左手梳头这件事情上没有听话,妈妈也有可能因此而联想到孩子的未来是多么让人担心。

有这种思维习惯的妈妈太过于焦虑,她们的悲观情绪会将原本简单的小问题无限放大,最终让想象出的那个“恶劣的后果”把自己气得够呛。

还有一类妈妈,她们责任心很强,花费了大量的心思在孩子身上,在意孩子的一言一行,一旦发现问题,就如埋伏在树丛里的侦察兵发现了敌情,立马就会冲上去,当即开战。对孩子在意、用心,这绝对是件好事,但关键在于,如果是处在这样一种高压下面,怎么能在教养孩子的过程中享受到乐趣?怎么能为自己高度紧张的情绪松绑呢?

另外,妈妈也是女人,女人大都非常爱面子,会因为面子问题给自己找不少的气受。如孩子不乖不听话,就会担心别人说自己无能,没有教好孩子;孩子学习成绩不好,会觉得脸上无光,羞于见人;甚至有的妈妈看到自己的孩子没有别人家孩子长得漂亮,也会窝火上好一阵子……要想少生点儿气,最好就事论事,孩子是孩子,面子是面子,分开看待会好受些!

……

每位妈妈都说,自己爱孩子,孩子就是自己的一切,可越是这样,越不能容忍孩子跟自己的期望有差距,越是对孩子要求严格,越容易发火。你觉得你为孩子付出了一切,但孩子却认为你根本不爱他,甚至因为你的训斥、指责而痛恨你、疏远你,进而变得更加逆反,更加不听话。爱的力量远远大于批评,别让训斥、指责掩盖了你对孩子的爱。

孩子诸多问题的诱因多是心理原因造成的,阅读本书,能帮助妈妈们洞察孩子的心理,与孩子快乐沟通,每天改变自己一点点,接纳孩子一点点,相信妈妈会越做越快乐——别忘了,享受当妈妈的快乐,才是我们生养孩子的唯一理由!

目 录



Contents

第一章	不生气:别让担心和爱转化为“气”	1
	1.自己首先要有平稳的情绪	1
	2.孩子愤怒的时候,妈妈要理智	4
	3.不抱怨,养成阳光性格的小天使	7
	4.从容面对孩子的“调皮捣蛋”行为	11
	5.利用孩子的叛逆心理,激发他的进取心	15
	6.生气的时候千万不要迁怒孩子	18
	7.教孩子理智面对负面情绪	21
	8.有宽容心的孩子,人生之路更开阔	24
第二章	不溺爱:学会放手,宽严有度	27
	1.适当宠爱孩子,但不能过度	27
	2.“润物细无声”,让孩子感觉不到你在教育他	29
	3.给孩子打造一个积极向上的家庭氛围	32
	4.不包办,自己的事情自己做	35
	5.舍得放手,让孩子吃点苦	38
	6.跌倒了,鼓励他自己爬起来	41
	7.拒绝孩子的不合理要求	43
	8.宽严有度,“虎妈”不等于好妈妈	50

第三章	不虚荣：孩子永远比面子重要	53
	1. 过于功利会毁掉孩子	53
	2. 只跟自己比才是正确的提升办法	57
	3. 孩子永远比面子重要	60
	4. 分数不能用来评判孩子的优劣	63
	5. 别让物质奖励偷走孩子的乐趣	66
	6. 带孩子远离攀比的虚荣和自卑	68
	7. 孩子不是用来炫耀的道具娃娃	72
	8. 坦然面对别人给予孩子的差评	74
第四章	会沟通：妈妈这样说，孩子才肯听	77
	1. 心有灵犀，读懂孩子的非语言行为	77
	2. 不需要孩子如木偶般“乖乖听话”	80
	3. 学会倾听，做孩子的贴心好朋友	84
	4. 有技巧地说话让沟通更顺畅	87
	5. 巧用鼓励，培养孩子强大的自信	89
	6. 纠正孩子说脏话的坏习惯	92
	7. 教训孩子是最糟糕的沟通方式	95
	8. 见招拆招，改掉孩子的坏毛病	98
第五章	不拖拉：妈妈有时间观念，孩子才自律	101
	1. 做个不拖拉的好榜样	101
	2. 拖拖拉拉的背后是厌学	105
	3. 不拖拉的孩子学习效率 high	107
	4. 没有天生“懒惰”的孩子	111
	5. 树立孩子的时间观念	114
	6. 不做“完美主义”孩子	117
	7. 教孩子每天做事有计划	119

第六章 善肯定：培养自信比纠正错误更重要 123

1. 培养自信比纠正错误更重要 123
2. 尊重孩子从小事做起 125
3. 肯定孩子的每一分努力 128
4. 善于发现孩子的潜力和优势 130
5. 随时保护孩子的自信 132
6. 不要轻易给他贴上“坏孩子”标签 135
7. 在错误中发现孩子的优点 138
8. 让孩子多多体验小成功的喜悦 141

第七章 懂欣赏：站在孩子的高度看世界 144

1. 用微笑陪伴孩子的成长 144
2. 和孩子一起用幽默妆点生活 147
3. 与孩子共享自然之美 150
4. 好奇心里隐藏着无限可能 154
5. 共同探索阅读童书的乐趣 157
6. 换个角度发现童真的美好 160
7. 用童心欣赏孩子的奇思妙想 163
8. 陪孩子一起发现世界的秘密 166

第八章 不浮躁：急躁心态容易让孩子失去耐心 169

1. 急性子的小孩 169
2. 兴趣转移太快的孩子 173
3. 急性子妈妈更容易让孩子失去耐心 176
4. 让孩子明白，成绩是靠付出换来的 178
5. 教孩子该怎么做，而不是一味责备 182
6. 教孩子每次只做一件事 184
7. 教孩子学会坚持 186

第九章	不自满：给骄傲的孩子“泼点冷水”	189
	1. 过分夸奖让孩子骄傲自大	189
	2. 夸孩子聪明不如夸他用功	192
	3. 给骄傲的孩子“泼点冷水”	194
	4. 让孩子学会善待批评和意见	197
	5. 为孩子安排具有适度挑战性的游戏	199
	6. 给孩子创造遭遇挫折的机会	202
	7. 教孩子看到别人的优点	204
第十章	懂感恩：在孩子的心中播下爱的种子	207
	1. 营造感恩的环境	207
	2. 从小培育感恩的心	211
	3. 会感恩的孩子更懂爱	214
	4. 留给孩子一个爱的机会	217
	5. 教孩子学会给予	219
	6. 孝顺是代代相传的宝贵财富	221
	7. 珍惜孩子宝贵的爱心	224
	8. 帮助别人是快乐之本	226

第一章



不生气：别让担心和爱转化为“气”

1. 自己首先要有平稳的情绪

大人的世界充满了烦恼的事，遇到不开心、不顺心或者孩子不听话的时候，难免会情绪失控，所以经常可以看到妈妈皱起的眉头和无奈的耸肩，她们无可奈何地抱怨：“这么不听话的孩子，气都快被他气死了……”

妈妈动不动就暴跳如雷，会让孩子感觉莫名其妙，心中充满委屈，也会让孩子感到畏惧，时间久了，就会形成压抑的情绪。更重要的是，这样的孩子长大后也可能会和妈妈一样，易怒而控制不了自己的情绪。心理学上称之为“仿同”心理，孩子会把妈妈的欲望、个性特点不自觉地吸纳为己有，并表现出来。这极其不利于孩子后天健康性格的形成。

有一个妈妈和女儿在吃饭,那女孩儿看上去大约五六岁的样子,小家伙对装果汁的半圆杯子产生了浓厚的兴趣,不停地看过去摸过来,直到“嘭”的一声,果汁连杯子一起摔碎在了地上,小家伙的胳膊上也洒了不少果汁。

“你这个孩子怎么回事儿?你就是手痒痒!跟你说过多少遍吃饭的时候不要玩,你就是不听!告诉你,你再这样,我以后就不带你出来吃饭了!还不快跟我去洗手!”妈妈大声地斥责着女儿。

戏剧性的一幕就在这时候发生了,这个妈妈起身的时候太急,没有注意到餐巾还搭在她腿上,她刚一转身,那块餐巾就扯着盘子、刀叉、杯子、水瓶,“咣当”一声全摔在了地上。声音之大,引来了所有人的张望,妈妈难堪极了,她怒视着女儿:“都怪你!这下你高兴了吧!盘子都摔碎了,还吃什么吃!”小家伙原本就撇着的嘴,终于顶不住妈妈的愤怒,“哇”地哭了起来。

等那个妈妈拉着小家伙从洗手间里出来时,服务生已经给她们换了一套餐具,但看得出,妈妈和女儿的好心情也和玻璃杯、盘子一起摔碎了。

其实,当孩子把玻璃杯打碎的时候,她自己也被吓到了——如果她知道她玩杯子的后果是连果汁也喝不成了,那她一定不会那么做。可惜,这个孩子才五六岁,她还没有足够的“生活经验”来指导自己的动作。

作为妈妈,这个时候如果用轻柔的声音说:“没关系,再要一杯果汁就好了,玻璃杯很容易碎,最好不要拿来玩,知道了吗?”孩子一定会在心里感激妈妈没有骂她,也会更珍惜下一个玻璃杯;而妈妈自己也不会生那么大的气,当然也就不会因为心急火燎地起身而将那堆盘子、杯子全打碎了。

孩子“搞破坏”这种事多不胜数,很多妈妈遇到这种情况往往会怒不

可遏,愤怒地教训孩子一顿。但换个角度想想,这些“事故”,也许是一个可以让他变得更好的机会。

叮当喜欢看《猫和老鼠》,为了看这部动画片,妈妈让她出去玩她也不愿意。妈妈担心这样下去,叮当会养成孤僻的性格,影响她的大脑发育,所以经常叫一些小朋友过来带着叮当玩。

一次家里突然停电,叮当大哭了起来,无论妈妈怎么哄她都不听,就是吵着要看《猫和老鼠》,还在地上打起滚来。面对孩子的胡搅蛮缠,妈妈终于动怒了,呵斥叮当说:“我管不了你了是不是?停电了,你要我从哪儿偷电去?”妈妈指着电视的信号灯处吼道:“你没看到这里都不亮了吗?不许哭了!再哭,就算来电了也不让你看!”

听到妈妈的怒吼,叮当哭得更大声了,直喊:“我讨厌妈妈,我恨妈妈!”

妈妈大吼道:“那你别管我叫妈妈了,你讨厌我、恨我,管我叫妈妈干吗?”

一些妈妈无法招架孩子的激动情绪,以为发脾气、呵斥、打骂等举动能治住孩子,却因毫无效果而变得越发烦躁。甚至随着孩子情绪的反复无常,妈妈的耐性也越来越小,常常在孩子将要发脾气前先呵斥孩子不许哭、不许闹,这也不许,那也不让,导致孩子的情绪无处发泄。

妈妈们言辞凿凿地要求孩子停止无厘头的哭闹,说得好听是教育,说得不好听就是威胁孩子。当孩子迫于你的威信不得不低头认错时,你以为已经有了成效,但实际上只是孩子选择了暂时屈服——相当隐讳的口服心不服。

教育孩子不能以暴制暴。当妈妈在情绪激动的情况下教育孩子时,又怎么能指望孩子会相信从一个脾气不好的人的嘴里说出的“要做个不乱发脾气的人”之类的话呢?

想让孩子学会控制情绪,首先自己要成为一名情绪平和的妈妈。妈妈是一个家庭里最重要的角色,她既可以使家庭成为一个温暖的、让人乐于回归的所在,也可以使家庭成为一个充满压力和焦虑的地方。只有妈妈懂得控制自己的情绪,你和丈夫、孩子住的那间屋子才能成为真正的家,一个舒适、温暖、让人心生向往的地方。

2.孩子愤怒的时候,妈妈要理智

不管是看到别人发火还是自己感觉气愤,愤怒总是令人感到不舒服,而看到自己的孩子生气更加令妈妈们难以忍受。为了缓解这种不舒服的感觉,妈妈通常会要求孩子“别哭”或者说“没什么好哭的”之类的话。正是在这些时候,孩子心中种下了不良的宣泄愤怒的种子。

妈妈让孩子压制愤怒情绪的教育方式,会让孩子在长大后因为这些被压抑的情绪而爆发。害怕自己愤怒的人永远也学不会倾听愤怒所要传递的信息。所以,与其告诉孩子愤怒是不对的,“幸福的家庭”从不会发火,或者怒火最终将导致暴力与恐惧,不如教育孩子愤怒没有错。愤怒是自然的,是普通的,我们要以健康的方式体验它、表现它。

豆豆坐在餐桌前,一一看过桌子上的菜。妈妈将盛好的饭放在她面前,豆豆却将碗用力推了出去,对妈妈愤愤地说:“我不吃了。”妈妈不解地问:“为什么不吃了?”豆豆回答说:“没有我喜欢吃的。”

爸爸劝豆豆说:“乖孩子,这么多菜呢,来,尝尝这黄瓜片,特别好

吃。”爸爸说着便给豆豆夹了几片黄瓜。豆豆看着碗里的菜,更生气了,她哭着喊:“我不吃,我不吃,我就不吃。”

妈妈赶紧过来哄她,将勺子放到豆豆嘴边说:“乖,来尝尝,就尝一口,可好吃了,豆豆一定会喜欢的。”豆豆推开妈妈的手,从凳子上跳了下来,躺在地上,手乱抓脚乱踢,哭闹着就是不吃。

爸爸本想发火,却被妈妈制止了。妈妈抱着豆豆说:“乖乖,妈妈知道豆豆想吃鸡蛋,妈妈这就去给豆豆做,马上就好了。”

哭是孩子的法宝,在孩子眼里,只要一哭闹,自己所有的要求都能得到满足。而在面对孩子哭闹的时候,很多父母也会很快地举手投降。孩子之所以喜欢哭闹,就是因为他们知道这是对抗家长的有效“武器”。

其实,孩子从出生开始就有了情绪。在最初的两年里,其情绪获得了快速的发展。一般来说,在孩子半岁以后,其情绪就表现得很明显了,随着孩子年龄的增长,其情绪表现就会越发突出。而妈妈们常说孩子发脾气,一般是指那些消极情绪,比如愤怒、哭闹、耍赖等。在孩子不到一岁的时候,其发脾气背后的原因本质上大多是合理的,只是那样的表现形式让妈妈们觉得不大喜欢。孩子一岁以后,才逐渐有了故意用脾气操纵家长的行为倾向。

吃完晚饭后,安婷在给儿子瑞阳放好儿歌后,就去给瑞阳做手工。那首儿歌很短,没过多久,瑞阳就不停地叫妈妈给他重放。安婷放了几次之后,便没有再管瑞阳,而是专心地做手工。

等到过了10分钟左右安婷想起瑞阳的时候,发现他已经把护手霜抹在了脸上、衣服上,沙发上也弄得到处都是。最让安婷生气的是,电脑被儿子弄关机了,而且上面也有护手霜的痕迹。安婷生气地冲儿子大吼道:“你看你像什么样子,一瓶护手霜都被你浪费了,看看你的衣服上、脸

上,快点自己把脸洗干净。”

瑞阳洗完脸后就上床了,睡觉之前,安婷像往常那样讲故事给他听。安婷一个接一个故事地讲着,讲得自己都快睡着了,瑞阳还让她继续讲。突然,安婷想起阳台上的衣服还没有收,就去收衣服。衣服还没有收完,安婷就听到了瑞阳在屋子里撕书的声音。当安婷跑进房间的时候,瑞阳已经把书撕得差不多了。看到瑞阳愤怒的眼神,想想自己之前对儿子的怒吼,安婷把要骂出口的话咽了回去。她平复了一下自己的心情,然后到床边摸着瑞阳的头说:“瑞阳是不是对妈妈有意见呀?之前妈妈骂你,你是不是很有生气?妈妈在这里向你道歉。但你也有不对的地方啊,以后妈妈不在你身边的时候,你可以大声地喊妈妈,但不可以这样乱撕乱弄,否则妈妈会不喜欢你的。”

“妈妈,我再也不这样做了,我要妈妈亲亲。”安婷亲完了之后,瑞阳就乖乖地睡觉了。

当孩子发脾气的时候,一些妈妈可能会说:“我辛辛苦苦把你拉扯大,给你吃,给你喝,你还有什么不满意的?有什么资格和我发脾气?”也会有一些年轻的妈妈觉得孩子的脾气越来越坏,已经到了无法容忍的地步,为了让孩子改掉这种习惯,她们常常粗暴地打断孩子所表达的愤怒和不满,甚至会大打出手。这些都是错误的。

每个孩子都有他们自身的需要,他们也需要发泄自己的不满和愤怒。所以,妈妈要先学会接纳孩子的愤怒,容忍孩子发脾气的行为,让孩子的不满得到更多的宣泄,这和毫无原则地溺爱完全是两码事。

妈妈要避免用愤怒去响应该孩子的愤怒,因为那会使孩子的情绪发酵扩大。最好的做法是以平静、温和的声音响应孩子,如此,你才能引导孩子的行动,同时,你也以自己的行为为孩子示范了你在孩子身上看到的行。

3.不抱怨,养成阳光性格的小天使

这是一个浮躁的社会,一个充满抱怨的社会。

领导抱怨下属做事不用心,老师抱怨学生不进取,家长抱怨孩子不听话;百姓抱怨领导腐败,学生抱怨老师不理解,孩子抱怨家长少陪伴……

当孩子没有做好某件事或没有按自己的意愿去做时,一些家长便会唠叨个不停,抱怨个没完。

很多家庭里都有一个爱抱怨的妈妈,可无数事实表明,抱怨只能带来负面效应。

有一个孩子上小学三年级,期中考试过后,他把成绩单拿给妈妈看,有三科成绩都是90分以上,另有一科成绩为65分。妈妈对孩子说:“怎么学的?一门课程差点不及格,才60多分,不行,必须抓紧。这样吧,给你请个家教,以后多花点时间学习,除了周末,不许看电视。”孩子很听父母的话,从此,每天放学后就去家教老师那学习。

期末考试后,这科的成绩是85分。妈妈开完家长会回家后对孩子说:“你怎么这么笨?我们花了这么大功夫每天送你去家教,成绩一点长进都没有,期中在全班排30名,这次反而掉到了32名,真让我们失望。”结果,整个暑假,孩子都没开心玩几天,除了上补习班就是在家学习。

又一个学期过去了,孩子的成绩到了90多分,进入了班里的前十名。这时,妈妈又说:“你看,家教和上补习班管用吧,否则,你还在30多名晃着呢!这年头,哪个孩子都不傻,大家都在使劲学,就看谁刻苦。”

又一个学期过后,孩子的成绩进入了班里的前五名。孩子满心欢喜地把成绩单拿给妈妈看,希望听到妈妈的表扬和肯定,希望妈妈能为自己的进步而感到骄傲。可这时妈妈却说:“这有什么可显摆的,你又不第一名,以后还得好好学习,不能贪玩。”

等到孩子真的拿了第一名时,妈妈又对孩子说:“可不能骄傲,一不小心,成绩就会掉下来,千万不能翘尾巴。”后来,在父母的严厉管教下,孩子除了读书学习,几乎不做别的事情,也很少跟同学玩。

经过努力,孩子考上了重点高中,后来又考上了名牌大学。但在大学二年级时,他患上了严重抑郁症,不得不休学一年,毕业后也一直郁郁寡欢,不敢恋爱,害怕结婚。

一个原本听话聪慧的孩子失去了活泼快乐的童年,没有了热情灿烂的青年,面对的将是不太乐观的难以成功的成年,这都该怨谁呢?

孩子的成长过程中难免会遇到困难和挫折,这个时候,做母亲的不能抱怨,更不能袖手旁观,而应对孩子进行积极引导,让他们看到方向,看到希望。

妈妈要想做好子女的灯塔,首先要懂得给予自己希望。希望不是回忆过去,而是憧憬未来,在遇到困难的时候不抱怨的人,才能真正走出困境,妈妈们的责任就是让孩子拥有一颗充满希望的心。

比如,孩子偶然在一次考试中失败,这个时候,妈妈要理解孩子的感受,把他从失落中拯救出来。你也可以让孩子知道“塞翁失马,焉知非福”,用你温暖的言语让孩子懂得,失败有时并不是坏事,考试的目的是为了查漏补缺,好好总结失败的教训,这样就为以后的考试增加了获胜的几率。

抱怨不是天生的,通过努力就能将其转变成一种新的态度——乐观。当你在生活中养成积极乐观的态度后,你会微笑面对每一天,面对周