



做个不生气的好妈妈

让孩子害怕你，你就输了！

真正好的教育，不吼、不打、不骂、不生气
用好方法改变孩子的性格和习惯，
才是好妈妈的做法！

Be A Good Mother

读懂自己的孩子，进入他的内心世界，和孩子一起成长！



57个**核心方法**，让孩子远离**叛逆**和**对抗**，改变马上看得见！

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

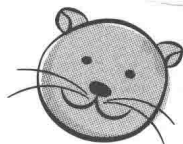
孙雅莉 / 著

BEST
MOM



做个不生气的 好妈妈

孙雅莉 / 著



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

做个不生气的好妈妈 / 孙雅莉著. — 北京 : 化学工业出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-122-29250-6

I. ①做… II. ①孙… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第048132号

责任编辑: 马 骄 梁郁菲
责任校对: 宋 夏

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 中煤 (北京) 印务有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 11 字数 142 千字 2017 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

序

不生气，才能遇见更好的孩子和自己

我的女儿小豆大概4岁的时候，有一次她在客厅里玩玩具，我独自坐在阳台上看书。我正看得入迷的时候，就听到“哗啦”一声，我赶紧放下书跑过去看。

原来是小豆把桌子上的一个杯子碰到了地上，杯子摔碎了。我当时一下子就发火了，可能是我真的很担心碎片划伤小豆，也从心里讨厌她这种淘气。我相信如果你是一位母亲，也能理解我当时的心情。

我一边打扫，一边对着她吼叫起来，我说：“你怎么这么不小心啊！你玩玩具就好了，干什么要碰这个杯子，你知不知道这样很危险？”

“我……呜呜呜……”小豆想说什么，但是她可能被我的吼叫吓坏了，眼泪忍不住流了下来。

这下我更来气了：“哭什么哭！说你两句你就哭，还说错你了吗？”

“哇……”小豆哭得更厉害了。

“闭上嘴！”我又着腰。

小豆强忍着不敢哭那么大声了，但是眼泪还是不住地往下流。

我想，这个时候我必须要好好教育一下她了：“以后玩什么或是干什么，都要看着点。这要是被玻璃扎破了，你会流很多血，知道吗？”

小豆点点头。

我想继续给她讲道理，但是小豆一边哭一边说：“妈妈……呜呜……我只想给你倒杯水，你半天没喝水了……”

我知道她说的是真的。那一瞬间，我一点脾气都没有了，所有想要批评她的话全都从大脑中消失了，只是真实地感觉到，孩子是那么懂事，那么体贴人。

我的眼眶湿润了，一把搂住她：“好了，妈妈谢谢你，小豆，妈妈原谅你了。”

搂了一会儿，小豆不哭了，小声地在我耳边问道：“妈妈，那，你还爱我吗？”

这句话让我瞬间泪如雨下：“妈妈爱你，妈妈只是担心你受伤，孩子。”

“妈妈不哭，我没受伤。”小豆自己的脸上还挂着泪珠，却伸出小手给我擦拭脸上的泪水。

我紧紧地搂住了小豆。

过了一会儿，我们的情绪都好了起来，我对她说：“对不起，妈妈刚才发火了。”

小豆说：“妈妈你生气的样子真吓人，像……”

“像什么？”我特想知道孩子眼中生气的自己是什么样的。

“嗯……像大怪兽。”

小豆想了想说：“妈妈以后能不能不生气了？”

我点点头说：“好，我答应你，以后妈妈再也不生气了，我们拉钩儿！”

我和小豆拉了钩儿。

这么多年过去了，这件事一直历历在目。

或许，就是因为那天碎掉的水杯，让我直到今天都没有再对小豆吼骂过一次。我很庆幸自己做到了这一点，因为现在我已坚信一个道理：当妈妈真正做到对孩子不生气、不吼不骂时，孩子能够更幸福、快乐地成长，这对他（她）的性格和情商塑造，能起到巨大作用。

若作为妈妈的你经常对孩子非打即骂，孩子会惧怕你，他（她）或许会顺从你，但他（她）的意识里已经无法再把你当朋友，而只是家长。你已经失去了正面引导他（她）的位置，你所说的每一句话，对他（她）而言都只是命令。或许他（她）的心里十分抵触和叛逆，但是他（她）惧怕你，他（她）不会说出来。

你希望你和孩子的关系是这样吗？

做个不生气、不随便发火的妈妈，我体会到了一些积极的影响，我希望你也能体会到：

- ◇ 孩子会更懂事，而不是只懂听话
- ◇ 你会更快乐，而不是更快地衰老
- ◇ 你的先生会更爱你，更能做好他的事业
- ◇ 家庭的氛围更融洽，每个成员都更爱这个家
- ◇ 孩子会把成长中的问题与你沟通，而不是憋在心里
- ◇ 你会得到一个更自信、更优秀的孩子
- ◇ 孩子会摆脱依赖，你也会摆脱对孩子的依赖
- ◇ 你会遇到更好的自己

不生气不代表不去管孩子，也不代表纵容孩子的每一个错误行为。不生气，是一种健康的教养态度，我相信，这是很多家庭都需要的，也是每个孩子都需要的。

孩子不是“奥特曼”，他们不希望看到“大怪兽”。他们需要的是朋友般的尊重和理解，当你做到这一点时，你会发现这是最管用也是最省心的教养。

我也知道，做一个不生气的好妈妈确实不容易，因为孩子在成长中会给你制造各种各样的麻烦，但是谁又不是这么过来的呢？

妈妈们与其火冒三丈地去吼叫打骂，靠“分贝”或“武力”制服孩子，不如想想办法怎么来帮助孩子改变，纠正他们错误的想法，引导他们走向优秀。

好的教育和孩子的优秀，不是你生气生出来的，身体上的疾病很多却是生气得来的，所以，不要生气，也不要溺爱，做孩子的朋友，理解他（她），陪伴他（她）。最后你会发现，你和孩子都会很成功、很快乐！

目 录

第一章	谁的童年不犯错?	001
1	让孩子害怕你，你就失败了	002
2	不要对孩子随便发脾气	005
3	你不应该成为孩子的“指挥官”	008
4	带给孩子更多的正能量	011
5	谁的童年不犯错?	014
6	妈妈脾气差，孩子就爱生病	017
7	性格好的孩子，家庭环境也不会差	020
第二章	你真的读懂孩子了吗?	023
1	孩子的每个行为都有原因	024
2	读懂自己的孩子	027
3	接纳孩子的不完美	030
4	你不认可的事，孩子可能会觉得有趣	033
5	孩子接触什么，就会模仿什么	036
6	你期望的事，未必孩子都能做到	039
7	孩子年龄越大，想法越多	042
8	叛逆期的躁动在所难免	045
9	孩子的天职是成长，不是考试	048
10	再忙，也要分一些精力给孩子	052
第三章	为何孩子闷在心里不想说?	055
1	永远不要低估语言对孩子的影响	056
2	越沟通，孩子越会把你当朋友	059
3	鼓励孩子说出想法	062
4	亲密的动作能增进感情	065
5	接受孩子的感受，做个好听众	068
6	努力让自己成为有趣的妈妈	071
7	帮助孩子养成良好的沟通习惯	075

| 第四章 | 不生气，不等于纵容孩子 077

- 1 打骂只会让问题更严重 078
- 2 不发脾气不代表不管孩子 081
- 3 严肃地告诉孩子问题出在哪里 083
- 4 表达你对他（她）的期望和立场 086
- 5 给孩子选择弥补错误的机会 088
- 6 尽可能地提供选择给他（她） 091
- 7 鼓励孩子采取行动 094
- 8 为避免下次犯错，立下约定 097

| 第五章 | 孩子学不学，其实全看你 101

- 1 你是乐于阅读和学习的妈妈吗？ 102
- 2 把学习变成一件快乐的事 105
- 3 孩子也需要“心灵鸡汤” 108
- 4 很多学习都是从生活开始的 111
- 5 帮助孩子养成学习的习惯 113
- 6 奖励给得太多，味道就变了 116
- 7 让孩子自己寻找答案 119
- 8 师生关系不融洽，也会影响学习 122

| 第六章 | 永远不要贬低你的孩子 127

- 1 自尊和自信，是孩子一生的保障 128
- 2 多关注孩子的“闪光点” 132
- 3 永远不要贬低你的孩子 134
- 4 你的每一次赞美都很重要 137
- 5 肯定孩子的每次努力，即使他（她）并没有成功 140
- 6 当孩子情绪低落时，给他（她）温暖 143
- 7 不要动不动就夸别人的孩子 146
- 8 借助别人的话来夸奖自己的孩子 148
- 9 把乐观的心态传递给孩子 150

| 第七章 | 遇见孩子，遇见更好的自己 153

- 1 遇见孩子，遇见更好的自己 154
- 2 把好的价值观传递给孩子 156
- 3 或许你有点舍不得孩子告别依赖 158
- 4 孩子有怎样的童年，就会有怎样的人生 162
- 5 不溺爱、不盲爱、不狭隘 165
- 6 让孩子成为幸福家庭的共建者 167

第一章 谁的童年不犯错？

让孩子害怕你，你就失败了

有句古话叫“棍棒底下出孝子”，意思是家长为了威严而要让孩子害怕自己。可是一旦孩子害怕了你，你也就失败了！

小豆刚上小学二年级的时候，一次我去参加她的家长会，认识了小豆同桌潇潇的妈妈。在参加家长会之前，小豆就曾悄悄地告诉我说：“妈妈，潇潇妈妈很可怕，潇潇经常跟我说自己特别害怕妈妈。只要潇潇课堂测验成绩不理想，她妈妈就会臭骂她一顿，有的时候还会打她。”

我见过潇潇这个小姑娘，很乖很可爱，但眼神里总流露出一丝胆怯，说话也小心翼翼，生怕说错话一般。这次家长会，我第一次见到潇潇妈妈，因为之前小豆跟我说过话，我也特别留意了这位妈妈。

潇潇妈妈给我的第一感觉就是“职场女强人”。果然，在交流的过程中，我发现她真的是一家500强外企的创意总监，平时手下管着几十个人。两个家长在一起，话题总也离不开孩子。聊到教育孩子的问题，我告诉潇潇妈妈：“我平时跟小豆与其说是母女关系，倒不如说是朋友关系。”这一点潇潇妈妈很不能认同。她也毫不吝啬地跟我分享她的教育“经验”：对孩子一定要树立威信，要让孩子害怕自己，孩子才能听话。

“潇潇小的时候特别贪玩，小学的第一次期中考试前，我原本以为她在房间里好好复习功课，结果我一推门进去却发现她在画画。我当时火气就上来了，把她骂了一顿。你别说，这一骂，潇潇还真的害怕了，从那以后，潇潇就再也没有在复习的时候偷懒了。”

潇潇妈妈给潇潇制订了一系列的规矩：晚上十点之前必须睡觉，一放学就立刻回家写作业，每次考试都要优秀……有一点儿做不到，等待潇潇的就是严厉的斥责。潇潇心里“苦”，但因为害怕妈妈，所以一直不敢说。

很多家长把握不好严格教育的尺度，让孩子到了害怕甚至恐惧的地步。我记得特别清楚，小豆在给我讲完潇潇的故事之后，用她那稚嫩的声音对我说：“妈妈，还好你跟潇潇妈妈不一样。”

鲁迅先生在《我们怎样做父亲》一文中认为，教育孩子，首先要理解。“倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达”。其次要指导，绝不能用前人的“同一模型，无理嵌定，长者须是指导者、协商者，却不该是命令者”。再次是解放，培养他们自主的能力，使他们“成一个独立的人”。鲁迅先生的这一套做父亲的理论，同样适用于妈妈这个角色。

我平时对小豆的教育也是根据“理解、指导、解放”这三个词，给她创造一个宽松、温馨的家庭环境。

当然，有的妈妈在教育孩子的时候也不想让孩子害怕自己，可是随着孩子年龄的增长，孩子慢慢也不愿亲近自己了。有的妈妈甚至会问自己：“我真的那么可怕吗？”

朋友孙茜最近就在面临这个困扰。孙茜跟我哭诉说：“感觉孩子最近离我越来越远了，有的时候他宁愿找他爸爸来当传话筒，也不敢直接跟我提要求。”听了孙茜的哭诉，我反问她道：“平时，孩子跟你提要求的时候，你是不是很不耐烦？有的时候还会对他发脾气？你是不是会要求孩子百分之百听你的话？孩子一不听话，你就觉得他不尊重你，给他脸色看了？你是不是什么都替他做决定，完全忽略了他所能承受的范围？你是不是觉得你所做的一切都是为了他好，他无条件服从都是理所当然的？”在我一连串的反问下，孙茜默默点了点头。

那么，一个合格的妈妈应该怎样让孩子不害怕自己呢？

我认为最先要做的就是理解孩子。每天多花一些时间跟孩子像朋友一样聊聊天，而不是把跟孩子所有的沟通都用斥责和要求来代替。人的感情最好的表达方式就是语言，通过与孩子沟通，妈妈们能更快地了解孩子在想什么，体贴他们的心，让他们更有安全感。

2 不要对孩子随便发脾气

你发的每次脾气，对孩子都会造成伤害，伤害久了，孩子也就变得无所谓了！

有一次，我带着小豆去超市买东西。在超市的一角，我们看到一位母亲正在冲一个小女孩发脾气，那个小女孩和小豆差不多大的样子，站在那里低着头不说话。我和小豆远远地听到那个妈妈说：“看见什么要什么，你怎么那么贪心啊！不买就不走，下回再也不带你出来了……”

被妈妈这么说，那个小女孩一下哭了出来，超市里的很多人都看了过来。我本以为这位母亲能够收敛一下，没想到这位母亲气急败坏地对孩子吼道：“哭！哭！哭！就知道哭！”结果，孩子哭得更厉害了。很明显，孩子对妈妈的话产生了强烈的恐惧。小豆目睹了这一切，她躲在我的身后，好像看到了怪兽一样。

出于工作的习惯和母亲的本能，我想走过去帮助那对母女化解这场不愉快。正在我想往前走的时候，那个小女孩的父亲过来了，示意自己的爱人别再对孩子凶了，并抱起了孩子，很温柔地安慰她。孩子的情绪好转了一些，不再那么大声地哭了，变成了小声地抽泣。不过总算这场风波过去了。

小豆和我说了句话：“妈妈，那个妈妈怎么那么凶啊？真可怕。”孩子说完，紧紧地拉住我的手。

是啊，发起脾气的妈妈真是可怕。其实并不是这位妈妈不爱自己的孩子，也不是不知道发脾气对孩子不好，我相信，她是情绪失控了。幸亏孩子的身边还有一位好脾气的父亲，否则孩子的内心会受到更大伤害。

我可以理解各位母亲的苦衷：当你劳累了一天回到家，孩子还无理取闹时，你心中的“火”会突然增加；当你催了十几遍，孩子还不动窝

儿的时候，你一定也会气愤无比；当你对孩子的期末考试满怀信心时，一份糟糕的考试成绩，难免让你大动肝火……

孩子错误的行为、糟糕的表现、不好的习惯等，都可能让一位母亲发起脾气来。对孩子发脾气，确实会让孩子感到害怕，在恐惧中，孩子那些不良行为暂时停止了，但会对孩子造成怎样的影响，很多妈妈却不知道。

(1) 给孩子造成心理创伤

你对孩子发脾气，说些难听的话，就在他（她）的心里留下了伤口。如果一把尖刀插在一个人的身体里，即使再拔出来，伤口也难以愈合。要知道，心灵上的伤口和身体上的伤口一样难以愈合，无论怎么道歉，伤口总是在那儿。

(2) 孩子会失去主见

孩子犯了错，你生气上火，情绪失控，对孩子一通儿吼，孩子没有办法，只能乖乖听你的话。这种模式一旦形成，长此以往，孩子容易在潜意识里形成一种习惯。什么习惯呢？就是做任何事都要以妈妈的反应为参考依据，做什么都要先看妈妈的脸色，孩子可能变得听话了，但也失去主见，很难走向独立了。

(3) 孩子会失去安全感

我见过很多的家庭都是这样，妈妈很强势，是一家之主，不光孩子，连自己的老公都害怕她。这种家庭充满着火药味，几乎每天都能见到妈妈发脾气。在这种环境下长大的孩子，缺乏安全感，容易走向极端，一方面是极度的自卑，另一方面是极度的叛逆。

(4) 孩子会模仿大人

我以前在幼儿园做教育研究的时候，见过这样一个小男孩。这个小

男孩其实并不属于那种爱攻击别人的性格，但是一和别的小朋友一起玩，有些不愉快的时候，就歇斯底里地冲小朋友吼叫，甚至语言中夹杂着不少脏话，没有一个小朋友不害怕他，也没有人愿意和他玩。后来这个男孩班上的另一位小朋友的妈妈悄悄告诉我，她经常看到这个男孩的妈妈在路上骂孩子，而且语言也是“火爆和粗俗”的，显而易见，孩子模仿了大人，成了受害者。

作为一个孩子的母亲，我也能理解家长有时候的感受，生活的压力，孩子竞争的压力，工作中的不开心，杂七杂八的人际关系，都会让我们女人陷入负面的情绪当中。当孩子表现得违背了你的意愿时，当他（她）令你失望时，你的情绪可能瞬间就会失控，很大程度上，此时孩子成了你发泄情绪的“通道”。从这个角度上讲，孩子又是多么无辜啊。

现在你会问，有什么方法能让自己避免对孩子发脾气吗？

我觉得方法还是有的，比如你可以在发脾气之前先让自己“冷却”下来。你可以深呼吸几次，让自己在心里默默地数数，从1数到100，你的火气通过数数可以渐渐地消减一些。当火气下来一些的时候，你可以试着冷静地思考，如果发脾气会对孩子造成怎样的伤害，想想孩子的感受，或许你就可以控制住自己的情绪了。

另外你还可以暂时与孩子隔离，自己跑到阳台上冷静一下，直到你没那么生气了，再回到孩子身边与他（她）沟通，帮助他（她）认识错误和解决问题。

总之，我还是希望每个妈妈都能亲密和优雅地与孩子相处，因为发脾气不仅会毁了孩子，也会毁了你。

3 你不应该成为孩子的“指挥官”

“望子成龙，望女成凤”，家长们的迫切心情我能理解，但是孩子应该学会规划自己的生活，妈妈们不应该成为孩子的“指挥官”！

做父母的没有不希望自己的孩子能够成龙成凤的，我也希望小豆长大后能够成为一个优秀的人，但是我不会按照我的意愿来规划小豆的未来，做小豆的“指挥官”。

邻居家孩子依依比我们家小豆大两岁，却忙得像陀螺一样！一到周末，钢琴、绘画、舞蹈、书法、游泳等特长课程就被安排得满满的，写作、英语、奥数也不落下。依依真的就像陀螺一样，转在妈妈的小“皮鞭”下。没日没夜地转啊转啊，转得晕头转向的，没有了自己思考的时间，也没有了自我想象的空间。

那个时候小豆还没有上小学，有一次，依依一家到我们家做客。在饭桌上，我问依依：“依依，你长大后想做什么啊？”

“警……”依依想也没想地脱口而出，却在妈妈严厉的目光中将最后一个字生生地吞了进去。

“我长大后要考上清华，将来要读博士。”依依低下头，小声地咕哝道。

这时，只见依依妈妈满意地点了点头。

吃完饭，小豆热情地拉着小姐姐，想要邀请她一起完成我之前给她买的拼图。依依刚要起身和小豆一起去玩，只听依依妈妈严厉地说：“依依，你还有算数题没有做完，下午还要练钢琴，你该回去啦！”妈妈说完后，依依一脸委屈地点了点头，泪水在眼眶里打转，默默地回到自己家中。

现在，竞争越来越激烈，父母望子成龙的美好愿望无可厚非。但是，想要孩子有一个好的前途，妈妈们应该承担孩子背后“军师”的角色，

而不是他们身前的“指挥官”，甚至是垂帘听政的“慈禧太后”。

我并不反对让孩子发展特长，小豆也会有一些特长课程，但是这些课程的选择“大部分”是由她自己决定的。为什么说“大部分”呢？因为我会先根据她的情况帮她列出一个特长课程备选列表，然后让她来选择她最喜欢的一个或两个，这样可以避免孩子年龄太小，迷失在众多可选择的课程当中。当然如果她自己有非常想学的课程，又没有在我的列表中，我也十分欢迎她提出来，我们一起讨论。

妈妈在孩子的生活中担任“指挥官”的角色，完全不顾孩子自己的需求和感受，一味地将自己想要的未来强加在孩子的身上，命令孩子绝对地服从自己，按照自己的路线来发展，不仅达不到教育的目的，还会产生非常严重的后果。

（1）挫伤孩子的自信心

有一次，我带着小豆去少年宫，在乒乓球馆，一个小男孩手里拿着乒乓球拍和乒乓球，紧皱眉头、一脸紧张地做着预备动作。远处传来了他妈妈严厉的命令：“把球拍拿平，球放上去，不准掉。”偏偏男孩手里的乒乓球就像是在跟这位妈妈作对一样，一次又一次地掉到地上。每次掉在地上之后，都会传来那位妈妈的数落声，小男孩的手腕止不住地颤抖。

这位妈妈因为孩子一直打不好而心急，殊不知，她越是这样命令着孩子，越是会挫伤孩子的自信心，孩子的球自然也就一次又一次地掉落了。

（2）使孩子形成依赖心理

去年，我们一家人去爬香山，小豆特别兴奋，就跟着她爸爸一路跑上去了。当时，我们旁边有个小男孩儿，跟小豆差不多的年纪，看我们在跑，也甩开了爸爸妈妈的束缚一个人跑上去了，任凭他的妈妈在后面大喊，他完全沉浸在自己的喜悦当中。等到家人追上他的时候，等他的并不是

妈妈鼓励的目光,而是一顿训斥。小男孩儿一脸委屈地窝在了爸爸的怀里,哭着跟妈妈说自己再也不敢了。

妈妈对孩子生活指挥过多,也是另一种“溺爱”。对孩子的照顾无微不至、事无巨细,什么事情都为孩子处理,只要他们按照自己为他们规划的路线发展就可以了。久而久之,孩子就会失去生活自理能力和敢于冒险的精神,形成很强的依赖心理。一旦孩子踏入社会,等待他们的必然是对生活的恐慌和措手不及。

(3) 使孩子失去创造能力

德国教育家斯普朗格曾经说过:“教育的核心是人格心灵的唤醒。”妈妈对孩子的教育不只是为了让他们学到知识,还要从内心深处唤醒他们的创造力。知识是无穷尽的,但创造力却能激发孩子更多的潜能。而妈妈过度指挥孩子的生活,甚至因为孩子的些许不遵从就大发雷霆,势必会让孩子形成依赖、自卑、屈从的心理。试想一下,一个只会点头和服从的孩子,如何才能拥有创造力呢?高明的妈妈们在教育孩子的时候,都会尽量避免之。

生活中,妈妈们因为对孩子的爱,一不小心就会扮演高高在上的“指挥官”角色,这样的教育方式对孩子的成长、成才是很不利的。我还是那句话,孩子的成长过程中,妈妈最好的角色就是当孩子背后的“军师”“良师益友”,而不是孩子身前的“指挥官”,甚至是垂帘听政的“慈禧太后”。妈妈们一定要把握好尺度。