

戒吼妈

挑战！ 21天不生气的教养提案

Jaguar小姐

《亲子天下》编辑部等 著

BONUS

内附 **21** 天
心情记录海报

海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

戒好妈

教养提案

21天不生气的

挑战！

Jaguar小姐

《亲子天下》编辑部等 著



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

版权所有 © Jaguar 小姐，《亲子天下》编辑部
本书版权经由亲子天下股份有限公司授权
海南出版社有限公司出版简体版权，
委任安伯文化事业有限公司代理授权
非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2016-088 号

图书在版编目（CIP）数据

戒吼妈：挑战 21 天不生气的教养提案 / Jaguar 小姐
等著. —海口：海南出版社，2016.12

ISBN 978-7-5443-6932-9

I. ①戒… II. ①J… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 289121 号

戒吼妈：挑战 21 天不生气的教养提案

作 者：Jaguar 小姐，《亲子天下》编辑部等

监 制：冉子健

责任编辑：孙 芳

执行编辑：刘申禺

装帧设计：陆 快 东喜设计

责任印制：杨 程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

开 本：880mm×1230mm 1/24

印 张：8.5

字 数：126 千

书 号：ISBN 978-7-5443-6932-9

定 价：39.80 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

目录

策划缘起 / 004

Jaguar 小姐聊心事 这段挑战二十一天不生气的旅程 / 006

作者群简介 / 008

Part 1

好好爱自己

011



戒吼第 1 天 妈妈，你为什么生气？ / 012

戒吼第 2 天 总是抢当完美 A+ 妈妈？ / 019

戒吼第 3 天 陀螺妈妈，请按下“暂停键” / 031

Jaguar 小姐聊心事 1 崩溃的第一个月 / 039

戒吼第 4 天 上班族妈妈，跟罪恶感说拜拜 / 045

戒吼第 5 天 日常坏情绪&发脾气，速速退散 / 049

戒吼第 6 天 解压 4 要诀，哭过就好了 / 058

戒吼第 7 天 5 个好习惯，助你一夜好眠 / 062

戒吼第 8 天 一个人的“逆生活之旅” / 068

戒吼第 9 天 学习当优雅的女王 / 072

Part 2

婚姻不气爆

077



戒吼第 10 天 妈妈，你也有“情绪地雷语”吗？ / 078

戒吼第 11 天 感受冲突，亲密加分 / 084

Jaguar 小姐聊心事 2 原来，不生气很容易！ / 094

戒吼第 12 天 今天，请把接力棒交给爸爸！ / 098

戒吼第 13 天 向爸爸学习“断舍离” / 104

Part 3

变身戒吼妈

119



戒吼第 14 天 别吵，请让我安静五分钟！ / 120

Jaguar 小姐聊心事 3 暴风雨后的反省 / 126

戒吼第 15 天 管好“婴儿自我”，管教变优雅 / 132

戒吼第 16 天 科学教养术，亲子沟通 so easy！ / 142

戒吼第 17 天 换种说法，让宝宝心甘情愿听你的 / 150

戒吼第 18 天 孩子刚入学，帮他养成好习惯 / 157

戒吼第 19 天 面对青少年，让他练习做主 / 164

Jaguar 小姐聊心事 4 从大吼大叫到冷静淡定 / 171

戒吼第 20 天 善用戒吼小道具，不被情绪绑架！ / 180

戒吼第 21 天 争吵后，如何跟孩子和好？ / 185

Jaguar 小姐聊心事 5 爱，会指引冲突后该去的方向 / 192



戒好妈

教养提案

21天不生气的

挑战！

Jaguar小姐

《亲子天下》编辑部等 著



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

目录

策划缘起 / 004

Jaguar 小姐聊心事 这段挑战二十一天不生气的旅程 / 006

作者群简介 / 008

Part 1

好好爱自己

011



戒吼第 1 天 妈妈，你为什么生气？ / 012

戒吼第 2 天 总是抢当完美 A+ 妈妈？ / 019

戒吼第 3 天 陀螺妈妈，请按下“暂停键” / 031

Jaguar 小姐聊心事 1 崩溃的第一个月 / 039

戒吼第 4 天 上班族妈妈，跟罪恶感说拜拜 / 045

戒吼第 5 天 日常坏情绪&发脾气，速速退散 / 049

戒吼第 6 天 解压 4 要诀，哭过就好了 / 058

戒吼第 7 天 5 个好习惯，助你一夜好眠 / 062

戒吼第 8 天 一个人的“逆生活之旅” / 068

戒吼第 9 天 学习当优雅的女王 / 072

Part 2

婚姻不气爆

077



戒吼第 10 天 妈妈，你也有“情绪地雷语”吗？ / 078

戒吼第 11 天 感受冲突，亲密加分 / 084

Jaguar 小姐聊心事 2 原来，不生气很容易！ / 094

戒吼第 12 天 今天，请把接力棒交给爸爸！ / 098

戒吼第 13 天 向爸爸学习“断舍离” / 104

Part 3

变身戒吼妈

119



戒吼第 14 天 别吵，请让我安静五分钟！ / 120

Jaguar 小姐聊心事 3 暴风雨后的反省 / 126

戒吼第 15 天 管好“婴儿自我”，管教变优雅 / 132

戒吼第 16 天 科学教养术，亲子沟通 so easy！ / 142

戒吼第 17 天 换种说法，让宝宝心甘情愿听你的 / 150

戒吼第 18 天 孩子刚入学，帮他养成好习惯 / 157

戒吼第 19 天 面对青少年，让他练习做主 / 164

Jaguar 小姐聊心事 4 从大吼大叫到冷静淡定 / 171

戒吼第 20 天 善用戒吼小道具，不被情绪绑架！ / 180

戒吼第 21 天 争吵后，如何跟孩子和好？ / 185

Jaguar 小姐聊心事 5 爱，会指引冲突后该去的方向 / 192



练习爱自己，挑战不怒吼

在美好的童话故事里，结局往往只写到男女主角终成眷属的幸福快乐；但若接下来有个追踪主角生活的真人秀，我们一定会明白，周旋于柴米油盐酱醋茶、奶瓶尿布副食品的寻常百姓日子，才是活生生的真实世界。

当生活如陀螺般不断被推着转，我们可能开始哀怨另一半，怎么都不像婚前那样嘘寒问暖，使个眼色就心领神会；我们或许会遗憾自家傻孩子，怎么就不像隔壁大宝那样乖巧听话。于是，我们的不满逐渐累积，怨念之墙越来越高。细究每次“大吼”的背后，人人都有着一长串委屈与不满可以诉说。

《亲子天下》创刊7年来，曾策划过的大小“情绪”专题绝对超过10个以上。每次的读者回响，也都让我们真切感到，这的确是父母、夫妻的巨大困扰。很感谢每次的制作过程都获得了亲职教养、心理咨询等方面专家的鼎力协助，通过各领域专家的精辟分享，让我们能从“原因”到“对策”一网打尽，为纠结的情绪拨云见日、找到解方。

然而，正如同亲职教养专家杨俐容所说：情绪管理，从来就不是“今天教，明天就能学会”的事。唯有通过日复一日的觉察与操练，才有可能让每日的小练习，累积成为日后的小成功。

因此，我们挑选了《亲子天下》的21篇实用好文，并整理出文章内学者专

家或热心妈妈所提点的“情绪便利贴”。除此之外，我们更设计了一份让妈妈可以自我监督的“情绪贴纸”与“心情记录表”。哪怕每天只有短短5分钟也好，希望妈妈们有意识地留些“宠爱自己的时间”，储存情绪正能量；也希望通过连续二十一天的观察记录，让妈妈能用表情符号记下每日自己的心情。倘若你愿意，甚至可以邀请孩子一起来玩，我们也为孩子准备了“妈妈今日心情”表，让“情绪”成为亲子间可以共同聊天的话题。

“二十一”这个数字，对本书共同作者Jaguar小姐来说，同样别具意义。Jaguar小姐是《亲子天下》网络平台的严选教养达人，她的许多篇文章都曾引起广大网友共鸣。曾挑战过连续二十一天煮晚餐、连续二十一天不跟老公小孩生气的她，在本书分享了她亲身实践“练习不生气”的起心动念与点滴历程。与专家们的剖析和建议不同，在穿插于书中的“Jaguar小姐聊心事”部分，她就像一位陪伴在身边的好朋友，她不藏私的心境分享，无形中却带来一股疗愈的力量，鼓励你我一起用二十一天，为自己做出点滴改变。

大家准备好开始好好关照自己的情绪，并朝“优雅育儿”与“淡定教养”之路迈进了吗？欢迎拿起这本书的你，与我们一起踏上这个练习二十一天不怒吼的旅程。

这段挑战二十一天不生气的旅程

从小，我就是个与情绪纠缠的孩子。

我在一个吵吵闹闹的家庭中长大，从有记忆以来，父母争吵从没停过。他们虽然彼此相爱，但在情绪来时，一方发起无名火，另一方也毫不相让，冲突、争吵、冷战、甩头而去，这样的戏码在我的童年生活中经常上演。年幼的我时常惊恐着，有时候上一秒刚觉得很幸福，下一秒世界立刻变色。我的世界时而风平浪静，时而惊涛骇浪。平稳顺遂的安心感，我从未经历。

这样的情绪氛围，造就了善于察言观色的我。我总是小心翼翼观察父母脸色，生怕一个不注意，又跌入万丈深渊。在我的生活经验里，幸福并非恒久存在，而是飘忽不定的云雾，这种不确定感，让我变得敏感又易怒。由于幸福总伴随着毁灭，有很长一段时间，我无法安然享受眼前的幸福，我总是在感觉到幸福时，立刻亲手敲碎它，因为这样我才能掌控悲剧的到来，而不是胆战心惊等待被突袭。

不知是本性使然或是有样学样，长大后的我，脾气也不遑多让。我会跟父母顶嘴、也会甩门违抗父母的命令。即便小时候的我曾立下志愿，发誓自己在结婚生子后绝不在孩子面前吵架，然而人总是下意识地复制成长经验，当婚姻与育儿压力席卷而来，我也逃不出争吵大战的宿命。

然而这样的儿时经验并非全是坏事。随着女儿逐渐懂事，我很快觉察到自己正走向同样的道路。有次我与先生大吵，女儿害怕地跑过来抱着我大哭，我在她身上看到我小时候的影子，那个恐惧、无助、担心世界将要破碎的小女孩，活生生在我亲爱的孩子身上重现。我深深爱着的两个人，缺一不可的两个人，他们正在战争，而无论谁输谁赢，我永远是输掉的那一个。

曾被情绪伤害的我，清楚地理解女儿的感受。我正在用情绪伤害生命中的另一半与最爱的孩子，我必须终止这样的不幸。

既然生命经验中缺少模范，我们必须以非常清晰的理智去带领自己，我决定正视问题，改变命运。现在的我已走在一条完全不同的道路上，我所梦想的那种和谐安稳的幸福气氛，可以由我开始创造，再交给我的孩子传承。

这本书里记录了我在婚姻与育儿之路上与情绪搏斗的故事。不吼不叫的妈妈，是我一辈子的事业。

作者群简介

Jaguar 小姐：本名余筱莹，《亲子天下》严选教养达人，原是专攻台湾地区有关劳工的规定与消费者权益的律师。有别于工作时的理智与冷静，面对家中事，有着张牙舞爪的豹妈模样，绝不温驯。所幸在自我觉醒后，决定鞭策自己走向更好的方向。

王晓晴：土象星座妈，三个小萝卜头的娘，专业文字工作者。累了一天后，若小孩无法好好配合上床指令，就会理智断线。今年目标是让七岁、四岁半、三岁的孩子都能自己吃饭、洗澡与睡觉，当个快乐、不易怒的妈妈与妻子。

李宇欣：两个女儿的妈妈。当家里有三个女人，只能用“吵、很吵、非常吵”来形容生活状态。在《亲子天下》负责采访写稿，自己也在一次又一次的采访过程中，提升自我的情绪控制力。当然！女儿也不甘示弱地持续提升战斗力中。

李佩芬：水象星座妈，在《亲子天下》穿梭于杂志与书籍之间。家中两个顽皮鬼相差六岁，使得妈妈的脑筋也得不时在青少年与小学低年级的两个世界游移。自己神经很大条，因此面对迷糊指数爆表的两个小孩，吼完后也常只能以“要与孩子惺惺相惜”来自我期许。

李宜蓁：本是情绪写在脸上的典型爆走妈，在《亲子天下》负责采访写稿。书中许多经典桥段都来自真实的亲身经历。她感谢这份工作让自己得以求教于许多情绪专家，探访怒吼界的高人妈妈。现在她已经脱离爆走妈的框架，往不怒而威的高阶情绪管理中迈进。

施逸筠：两个孩子的妈。曾是常要一边煮晚饭，一边接电话问电子邮件，还要顺便吼小孩的一名科技行业业务员。两年前转换工作，转任《亲子天下》特约记者。

深深觉得，放下手机，关上计算机，孩子的顽皮捣蛋，有时其实很可爱。

许芳菊：两个男孩的妈。曾任《亲子天下》总主笔，现为自由作家。移居宜兰九年，让孩子在大自然中成长。感谢孩子十几年来陪伴成长，希望孩子长大了，自己也长大了。

陈念怡：育有两个个性迥异但都很难缠的小男孩。虽然写过几篇教养文，但面对处于两岁“怒涛期”的儿子时，仍旧不免情绪大暴走。“有几分力，做几分事”是每日奉行的育儿格言。

陈佩雯：是很容易焦虑的妈，因此对于吸收各式各样教养、育儿信息有莫名的狂热，目前为《亲子天下 Baby》主编。每天最感焦虑的时刻是傍晚，“设定生活优先级”“适时请老公支持”是她缓解焦虑的两大处方。

陈雅慧：《亲子天下》总编辑，有着十五年新闻工作和十四年教养孩子的经验。享受着当父母的成长与喜悦，也经历过无能为力的挫折与沮丧。杂志编辑与母亲，是自己热爱的事业。

詹纯玲：任职于友缘基金会，主要负责儿童人际关系团体带领及亲职教养咨询。最大体会是家长需要先安定自己情绪，才能安定孩子，继而协助他们有更适当的行为方式。帮助孩子，却也让成人更了解自己。

宾静荪：巨蟹座妈，女儿正处叛逆末期（但愿），在亲子天下负责国际趋势和人物的采访写作。有过多次情绪议题的报道，最大的认识是：先安顿自己，才能面对孩子。





好好爱自己

工作超时、担忧不断、身份多重、万事扛下，

每天忙得团团转的陀螺妈妈们，

千万别忘记预留出“宠爱自己”的时刻，

让生活的小停顿，成为好情绪的补给站。



戒吼第 1 天

文 | 宾静荪

妈妈，你为什么生气？

孩子动作慢、爱顶嘴、功课不好……妈妈心里总有烦不完的事。

真是搞不懂，为什么自己像一只压力锅，心中总有一把无名火？

不论孩子大小，不论是为了功课、成绩或是生活常规，你是否发现，自己总是在生气，事后却又懊恼不已？自省之余，除了不了解当时为什么要为芝麻小事发那么大脾气之外，更懊恼的是，如果当时是个悠闲的时刻，孩子同样的行为其实是可以被允许的！

只不过到了下一回，在同一个节骨眼、同一件事又让你气到爆。你发现，“教养”变成了“叫养”，亲子关系变成恶性循环算旧账。你自认一向爱孩子，根本不想当喷火龙妈妈，但就是没办法控制。你问自己，到底哪里出了问题？

小小的、日常的冲突，若不好好处理面对，家里很容易变成“被情绪污染的垃圾场”。在某些极端个案中，这样的坏情绪冲突戏码会持续恶化。

从数据来看，家庭暴力的案件逐年增加，其中婚姻暴力比例高达六成，“而且，高社会经验、高教育水平的男性施暴比例愈来愈高。许多医生、教授不见得