

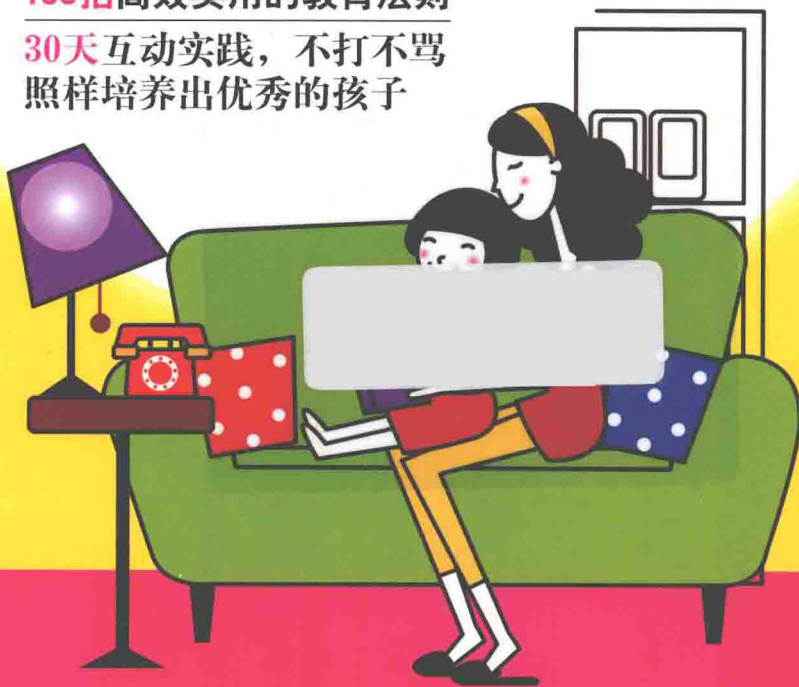
—— 好妈妈不可不读的超级教育宝典 ——

好妈妈 不打不骂 教育孩子100招

100招 高效实用的教育法则

尹文莉◎编著

30天 互动实践，不打不骂
照样培养出优秀的孩子



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
（金）（国）（百）（佳）（出）（版）（社）

好妈妈 不打不骂

教育孩子100招

尹文莉◎编著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
| 全 | 国 | 百 | 佳 | 出 | 版 | 社 |

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈不打不骂教育孩子 100 招 / 尹文莉编著. —南昌: 江西人民出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-210-05501-3

I. ①好… II. ①尹… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 091110 号

好妈妈不打不骂教育孩子 100 招

尹文莉 / 编著

责任编辑 / 吴艺文

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 北京慧美印刷有限公司

版次 / 2014 年 6 月第 1 版

2014 年 6 月第 1 次印刷

开本 / 700 毫米 × 980 毫米 1/16 20 印张

字数 / 270 千字

ISBN 978-7-210-05501-3

定价 / 38.00 元

赣版权登字 -01-2014-135

版权所有 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

[序]

不打不骂教出好孩子

几千年以来，“棍棒底下出孝子”已成为家庭教育的金玉良言。管教孩子的方法有千百种，打骂孩子是其中最直接、最易见效的。

其实，打骂教育是中国传统专制家庭制度的残余，会严重摧残孩子的身心。打骂教育，看似有效实则有害，不仅不会使孩子成才，而且还会对孩子造成巨大的伤害。

然而，在现实生活中，很难看到没有打骂过孩子的妈妈。妈妈可以宽容、温和地对待别人的过错，却唯独不能冷静地对待自己的孩子犯错误。她们对孩子爱之深，因此，责之切。

当孩子做错事或者不听话时，妈妈一定要先让自己冷静下来，好好问问其中的原因。事实上，孩子决定做某件事情之前，一般也有自己的想法。这样可以避免冤枉孩子，或者一怒之下打骂孩子。

这样的妈妈才是真正懂得爱的妈妈。爱不是打骂，不是让孩子变得战战兢兢。妈妈的手是用来抚摸孩子的，千万不要变成打孩子的工具。

从表面上看，打骂可以使孩子暂时克服自己不正确的欲望，改正不正确的行为，但是，不能让孩子信服的教育，也不能从根本上解决问题。

打骂会让孩子感觉自己的人格和自尊心受到伤害，变得反感妈妈的教育。如果长此以往，孩子会变得逆来顺受，畏首畏尾；长大后不能独立自主，凡事都要依赖他人。

有些妈妈为了方便自己管教孩子，总是用打骂在孩子面前树立威信，



希望孩子看到自己就害怕，不敢不听话。但实际上，这样做反而会降低妈妈在孩子心目中的地位。

有些妈妈在打骂孩子时，只是单纯地希望孩子认识到自己的错误，这也违背了教育的宗旨。教育是为了帮助孩子克服缺点、完善自己、不断取得进步的。然而，打骂只会让孩子心中充满不满，如何改正反而成了次要的事情。

很多妈妈也知道，打骂教育出来的孩子，会渐渐发展出负面的行为。不过，妈妈们又时常感到很为难，因为除了打骂之外，似乎没有更有效的教养方法。

时代在进步，各种观念也在不断更新。实际上，最应该更新的是妈妈们的教育观念。拒绝打骂和暴力的妈妈，才是新时代最需要的合格妈妈。

没有谁一生下来就会做妈妈，也没有谁不经训练，就能成为育儿高手。想要成为受到孩子喜欢的好妈妈，就需要改变打骂孩子的观念，不断提高自身的素养。

不打不骂，当然能教出好孩子。首先，妈妈要多了解孩子。现在社会压力大，专职妈妈越来越少，很多妈妈也同时忙于生计。即便如此，妈妈也要抽出时间来多了解孩子，与孩子、老师沟通，正确全面地了解孩子。

很多妈妈在面对孩子时，都没有什么耐心，一旦遇到孩子难管教的时刻，就容易着急，在愤怒之下作出打骂孩子的事情。

越是这种时候，妈妈越要努力释放自己的负面情绪。失去耐心的教育，只会变成河东狮吼，起不到好的教育效果。

一些妈妈对孩子期望太高，总是用一些严格的标准要求孩子。在为孩子订立目标时，也不会征求孩子的意见，而是用家长的权威压制孩子。换位思考一下，妈妈会喜欢接受这样的教育吗？

该是妈妈们清醒的时候了。放弃打骂观念，好妈妈不打不骂也能教出优秀的孩子。而且，在这种理念的支配下，好妈妈可以努力给孩子创

造出最佳的成长环境。

本书向广大妈妈介绍了不打不骂教育孩子的 100 种方法，帮助妈妈和孩子建立健康、愉快的关系，帮助妈妈们能够在关爱、尊敬、引导、教育和保护中培养出更加出色的孩子。

本书结合案例展开阐述，通俗易懂，简练实用，具有极强的可操作性，相信能对广大妈妈教子成才有所帮助。

目 录

C O N T E N T S

序 不打不骂教出好孩子 / 001

第一章 不打不骂，建立和谐美满的亲子关系

创造良好成长环境，促进孩子成长 / 003

关系孩子的事情，要多与孩子商量 / 008

学会跟孩子讲道理，沟通很容易 / 013

俯下身，蹲下来，好好和孩子谈谈心 / 019

第二章 不打骂，科学的教育方法让孩子心服口服

尊重孩子，做受孩子欢迎的好妈妈 / 027

放开你的手，让孩子体验自由的滋味 / 032

亲近孩子，每天都给孩子不一样的陪伴 / 037

信任孩子，做孩子永远的“知心”朋友 / 043

第三章 打骂 PK 赏识，让孩子在肯定、赏识中成长

肯定和欣赏，让孩子的闪光点更耀眼 / 051

找到孩子的优点，并合理放大化 / 056



用赞美的话，让孩子改正自己的缺点 / 062

小小暗示，把孩子塑造成优秀人物 / 067

第四章 不打骂不代表纵容，该处罚时绝不能心软

不压制，给孩子第一次犯错的机会 / 075

给孩子留面子，不在别人面前批评孩子 / 080

面对孩子的错误，建议比批评更有效 / 086

指导孩子时，态度一定要宽容真诚 / 092

第五章 好妈妈悉心教导，教出孩子独具魅力的好品德

孩子有多自爱，别人就有多尊重孩子 / 101

给孩子博爱的胸怀，给世界添一份爱心 / 106

勤奋努力，增加孩子获得成功的几率 / 115

培养孝心品质，激发孩子内心的善良 / 120

第六章 孩子的美好个性，绝不是通过打骂得到的

给孩子自信，给他充满胜利的人生 / 129

培养勇敢个性，给孩子战胜困难的力量 / 134

专注一事，这种个性比什么都宝贵 / 140

只有学会果敢，才不会放掉机会 / 145

第七章 温柔地对待生活，帮孩子养成好的生活习惯

饮食无小事，妈妈一定要让孩子科学对待 / 151

勤于劳动的孩子，收获的东西比别人多 / 156

学会珍惜时间，等于延长孩子的生命 / 162

每天规律作息，激发更好的精神状态 / 168

第八章 不施暴，用正确的方法促使孩子爱学习、会学习

不打骂，不训斥，营造良好的学习环境 / 179

高效学习法，让孩子学起来省时又省力 / 184

学习环环相扣，帮孩子把握每个环节 / 189

不轻易告诉孩子答案，让他自己寻找 / 195

第九章 以礼相待，让孩子成为社交“绅士”和“淑女”

不做武力妈妈，培养文明有礼的孩子 / 203

朋友影响一生，教孩子学会选择朋友 / 208

懂点社交小技巧，助孩子成社交场的中心 / 211

做一枚开心果，用幽默吸引更多的关注 / 217

处理矛盾就是成长，不要剥夺孩子的成长机会 / 222

第十章 磨难是一笔人生财富，让孩子练就自立的能力

小时舍得让孩子吃苦，长大才能成“人上人” / 229

物竞天择适者生存，应变能力是很重要的 / 234

强大孩子的内心，承受住各种困难和挫折 / 239

独立思考，练就不同寻常的思考能力 / 245

第十一章 不压抑不打击，给孩子的心灵打开一扇窗

必要的时候，允许孩子发发小脾气 / 257



坏情绪要爆发，学会控制不伤及他人 / 261

自卑，会让孩子陷入鄙视自己的怪圈 / 267

脾气暴躁，这样的孩子很难成大器 / 273

妈妈多关怀，填补孩子孤独的心 / 278

第十二章 不打不骂，用“妈妈式”温柔消除不良行为

孩子偷东西，妈妈越打孩子越不改 / 287

迷上不良嗜好，可以用好的爱好代替 / 292

孩子太贪玩，一味压制只是下下策 / 298

允许孩子顶嘴，化解反抗再进行教育 / 303



好妈妈不打不骂
教育孩子100招

第一章

不打不骂， 建立和谐美满的亲子关系

创造良好成长环境，促进孩子成长 ◇

关系孩子的事情，要多与孩子商量 ◇

学会跟孩子讲道理，沟通很容易 ◇

俯下身，蹲下来，好好和孩子谈谈心 ◇

创造良好成长环境，促进孩子成长

家教场景

周芬今年上五年级。爸爸妈妈的关系不好。在家里，她见得最多的场景是爸爸妈妈吵架。而每次吵架的原因都是爸爸酗酒。

爸爸没有工作，没事就喜欢喝酒，这个家全靠妈妈做清洁工支撑着，感到很累的妈妈想和爸爸离婚，爸爸不同意，有时候还会向妈妈动手。

妈妈气不过，就会打周芬出气。周芬既讨厌爸爸喝酒，又害怕妈妈打自己，整天生活在提心吊胆之中，学习成绩也不断下降。

专家解析

每位好妈妈都希望自己的孩子可以出类拔萃，不少妈妈严厉地打骂孩子，或者不惜重金为孩子购买益智类的补品，往往收效甚微。

研究表明，孩子的才智除了遗传因素外，后天家庭环境也有重大影响，什么样的家庭环境就会创造出什么样的孩子。

可以说，家庭是孩子的第一成长环境，孩子大部分时间也都是在家里度过的。孩子的模仿能力强，家庭环境对他有着耳濡目染的影响，这就更需要妈妈创造出温馨、愉快的家庭环境。

事实上，营造孩子的最佳成长环境是妈妈的责任。妈妈要为孩子提供整洁的房间，合适的光线，安静的环境，保证孩子能正常地生活和学习。

为孩子营造最佳的成长环境，并不是强调生活用品的高档和时髦，而是要整洁化、秩序化。同时，好妈妈要积极营造和睦的家庭氛围，让孩子在和谐、温暖和相亲相爱的家庭环境中健康成长。



此外，好妈妈要发挥自身的榜样作用，注意提升个人文化素养和素质，为培养孩子的全面发展作出示范，发挥最佳的教育效能。

专家给妈妈的建议

建议一：为孩子提供一个良好的环境

妈妈要保证孩子生活和学习的环境是清洁的、安静的，也要注意光线的问题。妈妈为孩子提供的环境应该是有秩序的，而不是凌乱的。

赵丽的家靠着市场，每天早晨都被嘈杂声惊醒，晚上回家做作业时市场还在营业，她根本没法安心学习。还有一年就要考高中了，她担心自己考不上。

赵丽将自己的苦恼告诉了妈妈，妈妈理解她的苦恼，决定搬家。最近她家搬到了学校附近，赵丽的学习成绩也逐渐提高了。

妈妈要努力为孩子准备实用的生活设施，如果条件许可，可以专门为孩子设立一个书房和卧室。同时，当孩子提出恰当的物质要求时要尽量满足。但是对于孩子的无理要求，妈妈要坚决拒绝，不要认为无限制地满足孩子的要求就是爱孩子。

建议二：保持家庭生活的美满和谐

家庭气氛和家庭成员之间的关系会影响到孩子性格的形成。一个充满敌意甚至暴力的家庭，不会培养出积极乐观的孩子。夫妻之间关系和谐，家人欢乐融融，在这样的家庭环境中成长的孩子更容易拥有完善的性格。

妈妈不但要处理好夫妻关系，还要处理好与孩子之间的关系。尊重孩子，爱护孩子，不随意呵斥、打骂孩子，以平等的态度与孩子相处，保持家庭生活的美满和谐。

建议三：树立良好的家庭风气

好妈妈，好家风，会促进孩子的健康成长。良好的家庭氛围，是孩子最佳成长环境的重要组成部分，是极其有效的教育手段，对孩子的身心发展有重要的促进作用。

李飞家每年都被评为“文明家庭”，这和他家里良好的家庭风气有很大的关系。李飞的爷爷奶奶年纪大了，妈妈就把他们接到自己家里照顾着。前段时间，奶奶得了场大病，几乎丧失了劳动能力。爸爸出差，妈妈就请假在家照顾奶奶。

李飞看到孝顺的妈妈，主动帮妈妈做家务，让妈妈很欣慰。

妈妈要致力于树立尊老爱幼、以礼待人、乐观积极、努力上进、热爱劳动、勤俭持家的良好家庭风气，使孩子在良好家庭风气的影响下，逐步提高自身素质。

建议四：为孩子提供个性化的空间

家庭是个个性化的环境，也是缓解孩子疲惫身心的场所。孩子的生活、学习等都应按照其个人的实际情况来安排，妈妈不能像监管犯人一样来管自己的孩子。

妈妈要尊重孩子的自由，让孩子在家庭中体会到理解和信任，不能一味地要求孩子顺从妈妈的意愿。

另外，妈妈要为孩子提供一个能激发他潜能和创造力的生活、学习环境，要给孩子买一些合适的图书和学习用具，这对促进孩子的智力发展有很大的帮助。

好妈妈懂得放下架子，平等对待孩子

家教场景

李宇是个不满6岁的孩子。一天晚上，工作了一天的妈妈想早点休息，可是李宇却怎么也哄不睡，吵着要玩玩具汽车。

妈妈不耐烦了，就不由分说地把李宇的衣裤脱掉，抱进了被窝。可是李宇的吵闹声却变成了哭声，更让妈妈无法入睡。



妈妈心想：看孩子哭得怪可怜的，让孩子玩一会吧，说不定一拿着玩具就困了。于是就把玩具汽车给了李宇，李宇果然不哭了。然而半个小时过去了，李宇依然兴趣不减，玩得更带劲了。

妈妈这下可急坏了，把玩具往地下一扔，朝李宇屁股上拍了几下。这一下，李宇哭得比刚才更响了。

专家解析

在孩子的成长过程中，难免会犯错。作为妈妈必须时时改变自己的角色，教孩子试着学会反省，知道错了，然后改正，以养成正确的行为习惯。

随着社会的进步，封建社会森严的等级制度早已随着封建王朝的消失而消亡了，已经成为历史的垃圾。

作为新时代的妈妈，应该彻底抛弃高高在上、板起面孔说教的家长架子，变居高临下为与孩子平等相处，这样，孩子才会愿意向妈妈吐露心声，与妈妈愉快合作。

现在的孩子大多为独生子女，平时缺少与同龄人的沟通，于是就把自己封闭起来，并且随着年龄的增长，理解程度的不同，渐渐地就与妈妈之间产生了“代沟”。

好妈妈要想消除与孩子之间的隔阂，逾越和孩子之间的鸿沟，那就只有放下所谓的家长架子，尝试着去和孩子做朋友，与孩子真心交谈，以此去了解、透视孩子的内心世界。

作为妈妈，一定要有和孩子做朋友意识。孩子是自己的希望，要想孩子有一个美好的未来，只有时时与孩子真心交流，知道孩子心里的想法，才能洞穿孩子的内心世界。

好妈妈不仅要在自己心里把孩子当成朋友，而且要通过实际行动让孩子知道妈妈是他的知心朋友。这样的话，孩子就会把妈妈当成知己，以心相交，相互之间的关系自然就会融洽一些。

好妈妈要知道，孩子是一个个体，有自己的想法和认知，如果硬拿“特

权”压制孩子，孩子就会产生“逆反”心理，由此造成的后果更严重。

只要妈妈放下架子，以合理的方式平等地对待孩子，成为孩子的良师益友，就一定会走进孩子的内心，能够跟孩子开心相处，使家庭充满快乐。

专家给妈妈的建议

建议一：转变观念，平等对待孩子

孩子还小，但也有自己的精神世界，对待事物也有自己的想法和看法。妈妈首先要明白孩子是一个独立的个体，不是自己的附属物。

作为好妈妈就要转变观念，不要再拿“妈妈特权”来压制孩子。孩子虽然小，在有些方面不如自己，但是只要耐心听他诉说，孩子也可以说出更好的建议。

在生活中，与孩子有关的事情，妈妈要多与孩子交流，不要拿旧观念来压制孩子的想法。以平等的态度对待孩子的想法，孩子就能在良好的环境里快乐地成长。

建议二：转变身份，做孩子的良师益友

孩子在成长的过程中，总是会犯各种各样的错误。妈妈们千万不能动辄就摆出家长的架子，以长者的姿态来教训孩子，因为孩子也是有自尊心的。

同样的，妈妈不要老把自己的想法灌输给孩子，而不管他是否理解，是否心悦诚服地接受。这样的教育方法是不会有什么好的效果的。

在某些时候，孩子也会时常作出令人不如意的事情，如果妈妈动不动就拿自己的长者姿态来训斥孩子，把孩子说得一无是处，孩子幼小的心灵就会受到伤害，就会更加不听话，与妈妈对着干。所以，好妈妈一定要摆脱传统的教子观念。

好妈妈要转变身份，把自己当成孩子的良师益友，用平等、真诚的态度与孩子沟通。这样的话，孩子才愿意向妈妈吐露心声，才能从中找