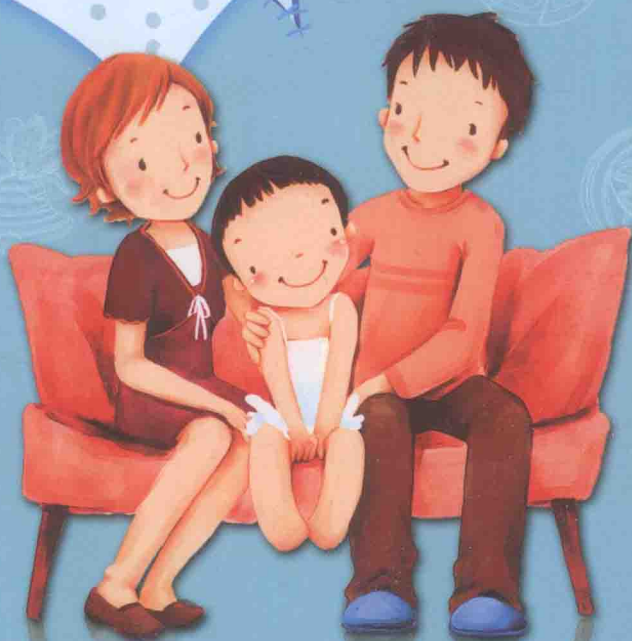


一本可以改变孩子命运的
家庭教育宝典

不凶不吼 教出好孩子

BUXIONGBUHOU JIAOCHU HAOHAIZI

尤岭岭◎著



当代世界出版社

一本可以改变孩子命运的家庭教育宝典

不凶不吼 教出好孩子

BUXIONGBUHOU JIAOCHU HAOHAIZI

尤岭岭◎著



当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不凶不吼教出好孩子 / 尤岭岭著; —北京: 当代
当代世界出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5090-0868-3

I. ①不… II. ①尤… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 281299 号

不凶不吼教出好孩子

作 者: 尤岭岭

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908456

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908409

(010) 83908423 (邮购)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京普瑞德印刷厂

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 16.25

字 数: 250 千字

版 次: 2013 年 2 月第 1 版

印 次: 2013 年 2 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5090-0868-3

定 价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

前言



天下所有的父母都有“望子成龙”、“望女成凤”的强烈愿望，都希望自己的孩子能学有所成，成就一番属于自己的事业。这种美好的愿望是否能够实现，很大程度上取决于父母是如何教育孩子的。

教育家爱尔维修说过：“人刚生下来都一样，仅仅由于环境和教育的不同，有人可能成为天才，有人则变成凡夫俗子甚至蠢材。即使再普通的孩子，只要教育方法得当，也会成为不平凡的人。”每个孩子都可能成为天才，而孩子的命运往往取决于父母的教育。在这个激烈竞争的时代，家长采用什么教育方法培养孩子，决定着孩子将来会成为什么样的人，决定着孩子未来是什么样的命运。

现实生活中，我们常常看到这样一些家长，对于教育孩子，基本上是束手无策，他们控制不住自己的情绪，怒火中烧，用大吼大叫来表达愤怒。其实，这种大吼大叫的教育方式并不能产生立竿见影的教育效果，声调和结果往往成反比，教育不是情绪发泄，嗓门不能解决任何问题，相反，会使孩子感觉你没有修养和自己不被尊重。另外，对孩子大吼大叫的教育方式，孩子学不到什么有益的东西。相反，一旦他习惯了你的这种教育方式，他会将你的话当作耳边风，慢慢就会变成，你的批评或表扬他都听不进去了。如果大人孩子都发脾气，批评很有可能会升级为哭闹和打骂，那么只会毁掉你努力管教孩子的成果。

俗话说，有理不在声高。其实，家长应该换一换自己的教育方式。实践证明，用冷静的方式对孩子进行管教，会让孩子感觉到你的教导是客观公正的，



并且他也会愿意按你说的做。所以，对孩子的教育，应该是不凶不吼的教育。为人父母者应该掌握一些不凶不吼教育孩子的妙招。

教育孩子时，为人父母者不妨坐下来，以促膝谈心的方式，心平气和对孩子晓之以理，动之以情，导之以行。这种不凶不吼的教育方式是为了让我们更无私、更成熟、更具备为人父母的能力，具备一种孩子真正需要的、来自于我们的影响力。所以，我们要学会让自己冷静，控制好自己。如果能把精力放在控制自己的行为上，而不是控制孩子的行为，得到的教育结果会出乎意料的好。

本书通过丰富翔实的案例，讲述经过无数父母证实的不凶不吼的教育方法，让曾经吼过孩子的父母明白并注意“单纯对孩子吼叫是没有用的”这一客观现实，指导父母学会用正确的方式来教育孩子。

世上没有教不好的孩子，只有不会教的父母，教出好孩子，首先要改变我们的教育思维，而掌握不凶不吼的教育智慧，正是改变一切的开始。





目 录

第一章

不凶不吼，做最优秀的父母 / 001

教子成才需要讲究教育方法，吼叫、责骂孩子是没有用的，即使父母的动机再好，也可能事与愿违。所以，你得学会让自己冷静，控制好自己，如果能把精力放在控制自己的行为上，而不是控制孩子的行为，得到的结果会出乎意料的好。

别把“大吼大叫”当成教育理念 / 002

不吼不叫，孩子同样会听话 / 005

打不是“亲”，骂不是“爱” / 008

别把孩子当成你的“出气筒” / 012

学会接受孩子的负面情绪 / 016

请不要对你的孩子唠唠叨叨 / 019

给孩子创造一个良好的家庭环境 / 022

让孩子感受到父母的爱 / 026

父母以身作则，为孩子树立榜样 / 030

第二章

不凶不吼，走进孩子的内心世界 / 033

孩子的内心世界是父母最容易忽略也最难以接近的，而只有真正地走进孩子的内心深处，才能真正了解自己的孩子，才能知道他们的所思



不凶不吼 教出好孩子

所想，从而为他们的健康成长提供及时的帮助和相应的指导，给予孩子最好的教育。

- 站在孩子的角度考虑问题 / 034
- 学会倾听孩子的心声 / 038
- 赞赏会让你的孩子更成功 / 041
- 不要拿孩子跟别人比较 / 046
- 尊重孩子的隐私细节 / 047
- 敢于向孩子道歉 / 051
- 别对你的孩子使用“语言暴力” / 054
- 给孩子充分的信任感 / 056

第三章

不凶不吼，培养孩子良好的道德品质 / 059

在培养孩子方面，许多家长总存在误区，重视对孩子的智力开发，忽略对孩子品行道德的培养。优良的品格是个人思想和行动遵守社会道德品质的体现，是一个人人性中利他特性的表现，教孩子从小养成优良的道德品质，将会使孩子受益终生。

- 让孩子懂得孝敬父母 / 060
- 感恩与回报，孩子的人生必修课 / 063
- 将善良的种子埋在孩子心中 / 068
- 教孩子懂得“满招损，谦受益” / 071
- 孩子的胸怀有多大，舞台就有多大 / 074
- 敢担当，培养孩子的责任心 / 077
- 培养孩子的博爱之心 / 080
- 教育孩子做一个诚实的人 / 083



引导孩子信守承诺 / 087

第四章

不凶不吼，培养孩子的人际交往能力 / 091

良好的交往能力是建立良好人际交往关系的基础和前提。美国心理学家卡耐基认为：一个人的成功 15% 靠专业技术，85% 靠人际关系。人际交往能力是一种驾驭生活、完善自我的能力，怎样让孩子学会与人相处，就成为父母很重要的一课。

让孩子学会倾听，这是最佳的交际艺术 / 092

微笑的孩子最可爱 / 094

教孩子学会与人交往 / 097

培养孩子的幽默感 / 100

让孩子懂得基本的文明礼貌 / 103

教孩子尊重他人 / 106

激发孩子的同情心 / 110

培养孩子与人分享的习惯 / 112

第五章

不凶不吼，培养孩子的自我管理能力 / 117

要想将孩子雕琢成器，培养其良好的自我管理能力是一个至关重要的条件。父母要有技巧、有耐心地付出心血栽培训练。父母应该顺应孩子的愿望和需要，适时放手，让孩子做他能够做、应该做的事，从点滴小事入手，逐渐树立孩子自我管理的意识。

孩子的好习惯要从小养成 / 118





不凶不吼 soo so 教出好孩子

节俭不是小气，从小培养孩子节俭的习惯 / 121

珍惜时间的孩子才能创造辉煌 / 125

“自我激励”对孩子很重要 / 130

鼓励孩子学会自我反省 / 133

让孩子学会管理自己的情绪 / 138

对孩子进行劳动教育 / 141

让孩子从小学会理财 / 145

第六章

不凶不吼，激发孩子的学习热情 / 149

孩子的学习兴趣和热情，需要家长耐心地引导和培养。家长只有树立正确的教育观念和方法，通过逐步关心孩子的学习情况，了解孩子的学习心理，适当地进行引导，才能够大大提高孩子学习的信心和兴趣，让孩子学会掌握有效的学习方法。

从兴趣出发，激发孩子的好学心 / 150

培养孩子广泛的阅读兴趣 / 153

教孩子学会自学，提升他的学习力 / 157

不要仅仅用成绩单评判孩子的好坏 / 159

让孩子养成专注的学习习惯 / 162

让孩子掌握正确的记忆方法 / 166

培养孩子独立思考的习惯 / 168

第七章

不凶不吼，让孩子拥有健康的心理 / 173

生活中，许多家长对孩子的身体健康都很重视，却常常忽视孩子的



目录

心理健康。作为父母，在生活中既要顾及孩子的生理需要，适当提高他们的生活质量，同时也要尊重和满足孩子正当的心理需求，以确保孩子的心身能够得到健康、和谐的发展。

帮孩子克服自卑心理 / 174

让孩子解下猜疑的枷锁 / 178

不要让虚荣心阻挡孩子成长的脚步 / 181

帮孩子建立积极乐观的阳光心态 / 183

去除孩子心中嫉妒的毒瘤 / 187

让孩子感受到自信的力量 / 190

培养孩子正确的竞争心理 / 193

第八章

不凶不吼，培养孩子独立自主的意识 / 199

教育孩子的目的，不只是为了上大学，而是培养真正的人。要把孩子培养成真正的人，就应从小培养他们的独立意识和自立能力。父母一定要培养孩子的独立自主能力，让孩子在广阔的天空里学会磨练自己的翅膀，展翅翱翔。

让孩子自己的事情自己做 / 200

让孩子更好地适应周围环境 / 204

有意识地让孩子吃点苦 / 206

鼓励孩子要有接受失败的勇气 / 209

培养孩子持之以恒的韧劲 / 212

训练孩子的意志力 / 215

每个孩子都应学会保护自己 / 218

让你的孩子学会自主选择 / 221





第九章

不凶不吼，让孩子养成良好的做事习惯 / 227

良好的做事习惯，是直接影响到孩子一生发展的重要因素。无论是生活中的事，还是学习中的事；无论是小事还是大事，都必须认真对待，设法尽力做好。只有家长们重视对孩子好习惯的培养，对孩子严格要求，才能让孩子养成良好的做事习惯。

帮孩子改掉拖沓的坏习惯 / 228

让孩子学会做事细心 / 231

勤奋让孩子一生受益 / 233

做事有计划的孩子人人夸 / 235

团结就是力量，让孩子懂得合作 / 239

激发孩子的创造力 / 242

培养孩子的超强耐性 / 247

第一章

DI YI ZHANG



不凶不吼， 做最优秀的父母

望子成龙、望女成凤是天下父母的共同心声。那么作为新时代的父母，究竟怎样才能教子成才呢？教子成才需要讲究教育方法，吼叫、责骂孩子是没有用的，即使父母的动机再好，也可能事与愿违。所以，你得学会让自己冷静，控制好自己，如果能把精力放在控制自己的行为上，而不是控制孩子的行为，得到的结果会出乎意料的好。

别把“大吼大叫”当成教育理念

刘小姐在一家公司做秘书工作，几年前生下一个女儿，女儿听话懂事，外人看来都很羡慕。但是，只有亲近的人才知道，刘小姐没少跟孩子喊叫，不管是学习、练小提琴，还是画画写字，孩子几乎每天都能听到妈妈跟自己嚷嚷。“我控制不了，”赵小姐说，“每次喊完我就会后悔，但是下一次还是会喊出来。她学东西不认真的时候，学得慢的时候，我都会努力控制自己，但是最终还是喊出来。”

“我们马上就要出门了！孩子，快点把鞋穿好。”刘小姐在客厅一边收拾要带的东西，一边对在房间里的女儿说话。可是，当刘小姐已经把东西收拾好，孩子还是没有出现在客厅。刘小姐快步走到女儿的房间，推开门一看，女儿居然还在摆弄她的芭比娃娃玩偶。看到刘小姐的出现，女儿慢吞吞地站了起来。刘小姐下意识地看了下表，意识到路上稍有一点堵车，上课可能又会迟到。于是刘小姐提高了嗓门：“快点，快点！”女儿刚想要说点什么，就被刘小姐打断：“赶快穿鞋，马上！”刘小姐开始大吼了。“怎么了？”女儿惶恐地看着爸爸。“上课又要迟到了。快走吧！”刘小姐一边拿起包，一边不耐烦地说着，甚至推搡着孩子出了门。

现实生活中，很多父母是不是同样经历过这样的场景？动不动就会提高分贝对孩子大吼大叫，特别是孩子做了错事时更是如此。冲孩子吼叫的状况对于很多家庭来说，可能是一件习以为常的事情。最近，国外的一项研究显示，88%的父母曾在孩子出生的头几年朝他们叫嚷或者尖叫过，甚至数据显示，在

7岁孩子的父母中，这个比例会高至98%！

也许家长们想通过提高声音的分贝以达到让孩子听话懂事甚至服从的愿望，但往往事与愿违，其结果是我们的大嗓门破坏了亲子关系。孩子被父母渐渐引导到了对立的方面，每一次对立，都使父母的神经以及他们和孩子的关系变得紧张。更严重的后果是，当父母因为某种原因心情糟糕时（比如由于工作不顺利或夫妻闹别扭等），往往会情绪失控，突破常规的状态，对孩子进行非常严厉的惩罚。这时，冲突陡然升级，家庭的平静就轻易地被一件生活琐事彻底击破。

孩子不听父母的话，惹父母生气是一件很正常的事情，这通常是不可避免的，但是为人父母绝不能养成经常对孩子发脾气习惯，如果孩子从小生长在经常大吼大叫、吵吵闹闹、挨揍的环境，日后势必对他的成长造成很大的伤害。

英国教育协会的教授斯塔朋认为，对孩子大声吼叫是个很严重的问题，虽然孩子需要激情去面对外面的世界，但大声吼叫（表现出的激情）并不是好的引导方式，相反，对孩子怒吼，特别是重复不断地大声斥责孩子，孩子受到的伤害很大，这甚至比打孩子还厉害。

一个小学生在报上发表了一篇名为《爸爸的“雷声”》的文章，文中写道“别以为只有春天才会听到雷声，在我家里常常会听到雷声——那就是爸爸教训我时的大嗓门。我从小就淘气，不听话，只要被爸爸知道了，他立即圆睁双眼，隆隆的雷声马上就到，震得我不敢抬头。我的眼泪就像夏日的大雨，哗哗下个不停，那时我最恨我的老爸，每天最担心的也就是他的雷声。我常常想，要是爸爸不打雷了，那该多好啊！”

有一位女学生，她的父亲是一位出租车司机，脾气非常暴躁，以为把钱赚回来，能养活家人就算尽了做父亲的责任，所以他只想把钱挣回来，从来不曾关心孩子的成长。父亲每天回到家里，看见她的第一句话总是指责，从来没有给过笑脸，却总是挑剔孩子的毛病。她越来越不喜欢她的父亲，甚至于怕她的父亲，躲避她的父亲。后来，她变得自卑、多疑，老是感觉人家在背后议论她，学习也静不下心来，无法做到专心听老师讲课。从初一



到初三，她从来没有和任何同学说过心里话，常常有非常烦闷的感觉，做事情也没有热情，总觉得做什么事情都没有意思，甚至有时候觉得自己还不如死了好。

一个孩子因学习、做事经常不符合爸妈苛刻的标准而受到父母的大声斥骂、埋怨，终于有一天，他再也憋不住了，提笔跟父母写了如下的信：“憋了很久，泪水终于还是忍不住落了下来。你们问我生什么气，不，我没有生气，你们这么疼我，我还有资格生气吗？我是伤心，为什么每次都要弄到两败俱伤的地步，你们才肯罢休。妈妈好多次了，仅仅是因为我考试成绩不好，或是家务做得不标准，竟会招来你一顿骂，或是一阵阵怨天怨地。但我心里最渴望的是你们的肯定与鼓励，难道你们没有看到我在试着做得更好吗？”

可见，如果一个孩子经常听到父母冲他大声喊叫，容易产生一些不愉快的情绪，而这些不愉快的情绪会影响孩子的身心发展。美国杜克大学最近的一项研究表明，当孩子在一岁听到喊叫，会使他们的智力发展放慢，并使他们在长大以后具有好斗的行为。一个人一生中最早受到的教育来自家庭，来自父母对孩子的早期教育和影响。据调查研究，如果父母每天对孩子又吼又叫，孩子很少有不受伤害的，如果一个月或一个星期只有一次对孩子发脾气，伤害就会减少许多，所以，父母对孩子发脾气的频率不能太密集，否则就会有后遗症。

杰克·卡菲尔德是美国著名的儿童心理学家，一次在谈孩子教育问题时，他讲了一个自己亲身经历的故事：有一次，他和家人一起出去吃饭，席间，7岁的女儿碰翻了装满饮料的玻璃杯。她把桌子擦干净之后，说：“爸爸妈妈，因为你们没有像别的父母一样大喊大叫，批评我做事如何不小心，所以我要谢谢你们。”

无独有偶。一位外国妈妈带着一男一女两个大约三四岁的小孩准备坐下来喝东西，她为他们每人买了一杯热巧克力。三人坐定后，其中的一个小孩“啪”一松手，杯子摔在了桌上，洒了满桌的热巧克力，这位妈妈赶快起身用纸巾擦干孩子身上的脏渍和惨不忍睹的桌子。谁知，刚刚擦好，另一个孩子就模仿性地做了同样的动作，妈妈又是一阵忙乱。在这之后，这位外国妈

妈居然带着她的两位儿女又买了两杯热巧克力，而同样的事情又像倒影带一样再次发生。这位妈妈一直耐心地收拾着孩子们制造的残局，没有责备，更没有大叫大嚷。

我们不得不佩服两个故事中的父母对待儿女的宽容态度。在现实生活中，遇到孩子淘气、不听话，还能这样不着急的父母虽然已经很少见了，但这种“不吼不叫”教育孩子的理念却是十分值得赞许的。

大吼大叫，不是教育孩子最好的方式。在教育孩子的时候，家长们千万别图一时之快，对孩子大吼大叫。要知道，大吼大叫是无法解决问题的。当然，做父母的难免会偶尔有一次情绪失控，不过一定要注意，等气消了，要找孩子好好地聊聊，语调尽量温和些，既有利于真正解决问题，又有利于消除孩子心里的恐惧感。所以说，别把“大吼大叫”当成一种教育理念，这是毫无作用的。唯有不吼不叫教孩子，才是一种教育智慧，一种教育艺术，一种人性化的教育理念。

不吼不叫，孩子同样会听话

在现实生活中，你经常对孩子大吼大叫吗？这样教育孩子的效果是否真的如想的那样有效？

李先生是一个成功的生意人，他中年得子，爱如掌上明珠。他知道做人比做生意更重要，所以特别注意对儿子品格的培养。

儿子五岁了，喜欢自顾自地玩耍，大人和他说话，他充耳不闻。李先生认为礼貌要从小培养，所以不能放任孩子对别人的话充耳不闻。每当这时候，李先生很心急，他摆出平时在公司那种“九五之尊”的威严，怒不可遏地告诉孩子，大人和你说话必须要回答。孩子对他的话毫不在意，反而哭闹一番，事后还是“故伎重演”。

李先生不死心，一次次地把儿子从玩耍中拉出来，对儿子大呼小叫地进



行教育批评。可每一次，都以失败告终。

看来，为了纠正孩子的错误，对孩子总是大吼大叫、大吵大闹，这是最没用的方法。这种态度只能证明父母的无能。父母这样做，虽然暂时镇压了孩子，但是如果孩子习惯了父母的吼叫或者发怒时的声调，那么他将来就很难再接受心平气和的命令，父母的话自然而然就成了耳旁风。如果大人孩子都发脾气，批评很有可能会升级为哭闹和打骂，教育的效果抵消为零。所以说，不是你的声音越高就越能产生立竿见影的效果，声调和结果往往成反比；并且大喊大叫使孩子丝毫感觉不到尊严的存在，也把你的修养咆哮得无影无踪。

心理学家对表达哪些事情该用怎样的声调进行了研究，不同的声调会收到不同的效果。大人批评孩子，用低声调孩子更容易接受。这是因为：第一，低声调可以使人理智一些、情绪平和一些，也可使孩子抵触、逆反的心理防线有所松弛，有利于沟通；第二，低声批评孩子，不仅可以集中孩子的听力，而且也可以先发制人，不让孩子使用高声调。生活中常看到大人高声责骂孩子，孩子反抗的声音也不低，双方情绪越来越激动，最后惹的大人一肚子气，孩子也不服气；第三，低声调可以赶走愤怒。父母是孩子人生中任教时间最长的老师，大人的言行对孩子的影响最大，遇事暴躁、不冷静、开口大声责骂的父母，肯定对孩子的性格有潜移默化的影响。由此看来，让孩子接受父母的批评，声音高不是最主要的，关键是语调一定要镇静，态度认真、低沉而有力，让孩子既听清楚自己错误之所在，又能感觉到父母态度的严厉与不可抗拒。

心平气和地批评孩子

俗话说：有理不在声高。父母在大声吼叫的时候，往往展示的是一种尊严、威严，有一种居高临下的味道，没有顾及到孩子的自尊心，更没有和孩子处于平等的地位，进行心的交流。所以，当孩子犯错误时，为人父母者不妨坐下来，以促膝谈心的方式，心平气和地对孩子晓之以理，动之以情，导之以行。

有一个小男孩兴奋地跑进厨房，告诉妈妈一个故事。他非常激动，大声