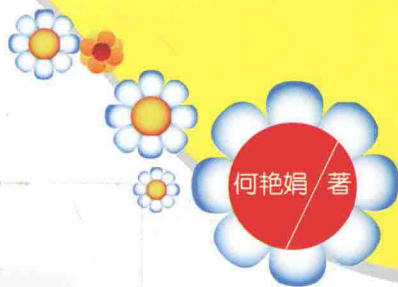


妈妈这样定规矩， 孩子最有自控力

孩子不自律？拖延症？多动？注意力不集中？吃零食？不守规矩？
这都不是事儿！



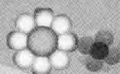
资深一线家教专家，首次披露真实教养过程及实用心得，教你快速抹平两代人思维方式上的巨大鸿沟，从而实现亲子之间的有效沟通，培养出**自律、果敢、内心强大**的孩子。

规矩简单、明确、具体，孩子就会照办吗？不一定！规矩定得巧，孩子才上道！

天津出版传媒集团

 天津人民出版社


妈妈这样定规矩， 孩子最有自控力



何艳娟 / 著

妈妈会定规矩，
“熊孩子”分分钟变学霸！

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈这样定规矩, 孩子最有自控力 / 何艳娟著. —天津:
天津人民出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-201-08681-1

I. ①妈… II. ①何… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 072006 号

天津人民出版社出版

出版人: 黄 沛

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

三河市兴达印务有限公司印刷 新华书店经销

2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

690×980 毫米 16 开本 16.5 印张

字数: 220千字

定价: 32.80元

前言

Preface



2013年，女儿独自迈着细长的腿走出家门，回头微笑着冲阳台上的我挥手，做了一个“V”形手势，然后走向高考考场。我也向孩子报以微笑，在心里默默地祝她成功。女儿的背影越来越远，我的思绪越来越长，她童年的点点滴滴，渐渐浮现在我脑海。我想，作为一位母亲，我最骄傲的不是女儿能画一手好画，不是除英语之外还选修了两门小语种，也不是钢琴弹得流水行云，更不是年年拿回家的奖状……这些，固然会让一个母亲快乐、欣慰，但女儿最令我感到骄傲的是，她远超其他同龄人的自控能力。

我知道女儿不是特别聪明的那类孩子，她想有所成就，只能靠自己努力。我坚定地认为，在她以后的人生路上，无论是想要获得事业上的成就，还是想要幸福美满的人生，在她诸多品质与能力中，最重要的、也是对她帮助最大的就是她的自控力。我把培养孩子的自律、自控当作对孩子教育的最重要内容。而让我骄傲的是，我的女儿没有让我失望，她身上体现出的自律品质，也让老师与同学们交口称赞。

从事少儿教育十多年，我看到了许多令人扼腕叹息的现实事例。在我教过的孩子中，有一个二年级的小学生，父母忙于生意，孩子交给保姆，保姆只能管吃饱穿暖，根本管不了学习。孩子常常不写作业，到我通知家

长时，孩子已经半个月没做家庭作业。我本意是想请家长一起商讨如何让孩子学会自觉做作业。但孩子父母的做法却让我既惊讶又愤怒：孩子爸爸当着我的面，就扇了孩子一耳光，似乎不解恨，接着又踹了孩子两脚；妈妈则把孩子的作业本狠狠地甩在孩子脸上。临走，妈妈还“安慰”了我一下：“老师，对不起，让您费心了。小孩子长大了就好了，就能自己管住自己了。”

我既震惊又痛心：孩子的自控力、自律性应当从出生后就开始培养，现在培养已经有些迟了，家长却还要等孩子“懂事以后”，指望不费吹灰之力就能让孩子在一夜之间“觉醒”，这难道不是天方夜谭吗？在我熟悉的家长中，存在这种心理的家长不在少数。还有一些家长，对我旗帜鲜明地表示：“只要学习好就行了，别的我都可以帮他做。”“让他自己管自己？那还不窜上天去？我家孩子没那个自觉性，就得盯着。”这些家长的想法与认识，让我对他们的孩子忧心忡忡。于是，联系我身边发生的类似的事情，我有了写这本书的冲动。

书里没有高深的道理，几乎都是关于如何在生活、学习中培养孩子自控的例子。比如如何让孩子按时完成作业、当孩子撒谎时家长怎么办、如何教孩子学习控制情绪等等。当然，这些例子也许并不适合每一个孩子，但我要告诉家长们的是：培养孩子的自控力，需要给孩子创造一个良性的环境，要让孩子真正意识到自控、自律是他自己的需要。前苏联教育家苏霍姆林斯基说：“不能总是牵着他的手走，而还是要让他独立行走，让他对自己负责，形成自己的生活态度。”培养孩子的自控、自律也应当如此，应该是孩子自己的选择。

在培养孩子自控、自律的过程中，只能遵循孩子内心发展的需要，家长耐心地建议、引导，而不能靠“压、打、吓、诱”的方式让孩子表面答应家长的要求：比如，规定孩子考试要考多少分以上，考不到就打、不准玩。同是孩子的母亲，我理解家长们恨铁不成钢的心情，但如果这样简单又粗暴的方式可以见效的话，那教育、尤其是重中之重的少儿教育就太简单了。

“压、打、吓、诱”的方式也许能在一段时间见效，但非长久之计，这会彻底扼杀孩子内心对自律的需要。

同时，“身教胜过言传”，如果家长想让孩子学会自律，那么就应该先从自己做起，控制自己的情绪，允许孩子犯错，并能找到方法帮助孩子修正；要理解孩子，体贴孩子，同时，不妨将自己与孩子进行一次“角色互换”，听听孩子内心的诉求。

希望这本书的问世，能让家长们意识到孩子良好习惯的培养胜过卷面上的分数；孩子养成良好的自律性比多上几个“培优班”更有意义；能主动营造一个自由、宽松、和谐的氛围，让孩子把自控、自律变成自己的内在动力。

教育，最终考验的是施教者的耐心与智慧，稍有不慎，可能对孩子一生造成不可估量的伤害与影响。培养出有自控力的孩子，不仅是对孩子、家庭负责，也是对社会负责。培养孩子自控、自律，宜早不宜迟，宜缓不宜急。

目录

[PART 1]

每个孩子首先都是一个独立的个体

——被束缚着成长的孩子不会有大成就

1. 让孩子学会尊重自己的内心

规矩 1: 任何时候, 都别勉强自己违背内心 / 002

2. 主动降低要求孩子的标准, 反能激发孩子的好胜心

规矩 2: 目标是用来实现的 / 006

3. 做一个能陪孩子胡闹的妈妈

规矩 3: 孩子, 学习的权利由你支配 / 009

4. 别带着情绪管孩子, 先学会尊重孩子

规矩 4: 有些事, 在尊重的前提下, 可以做 / 012

5. 放养的孩子, 眼界更开阔

规矩 5: 走向独立 / 016

6. 孩子, 父母不能总是守在你身边

规矩 6: 学会独处 / 020

7. 别阻止孩子探索与冒险的步伐

规矩 7: 只要条件满足, 你可以去探索、去冒险 / 023

[PART 2]

怎么跟孩子说，又怎么听孩子说

——培养孩子自控力，家长必须先学沟通

8. 好家长会听又会说

规矩 8：和气交流，温柔相处 / 028

9. 合作比“听话”重要

规矩 9：你不用“很听话” / 031

10. 别让孩子对沟通、协商失去信心

规矩 10：学会说“不” / 034

11. 奖与罚的艺术

规矩 11：没有物质奖励，是因为不想让你变得功利 / 038

12. 为攀比而买东西是虚荣和自卑

规矩 12：把愿望冷冻几天 / 042

13. 怎样对待爱钻牛角尖的孩子

规矩 13：可以钻牛角尖，但是要有规则 / 046

14. 做孩子的情感“树洞”

规矩 14：孩子，心里不舒服，可以跟妈妈聊聊 / 050

15. 身教永远胜于言传

规矩 15：看看爸爸妈妈是怎么做的 / 054

[PART 3]

世界上没有绝对的公平，只有规则与秩序

——现实残酷，要把孩子培养成一个理智、从容、内心强大的人

16. 三岁看大，规矩要从小教

规矩 16：自己的事情自己做 / 060

17. 规则不是用来喜欢的

规矩 17：享受了，就要付出；违规了，就有代价。 / 064

18. 坚决不帮孩子撒谎

规矩 18：孩子，你得为自己的失误买单 / 068

19. 你应该为你的迟到道歉

规矩 19：一定要守时 / 070

20. 挫折是成长必修课

规矩 20：正视失败 / 073

21. 抗挫力要从小锻炼

规矩 21：去战胜困难，而不是躲着它 / 076

[PART 4]

从小事、小习惯开始学习坚持

——培养坚毅、果敢的孩子

22. 督促孩子养成坚持不懈的品质

规矩 22: 毅力, 需要训练 / 080

23. 让孩子学会下决心

规矩 23: 将短期目标变成长期决心 / 084

24. 让追星成为“正能量”

规矩 24: 你可以有偶像, 但要知道去学习他什么 / 087

25. 不多练习, 老鹰也会变母鸡

规矩 25: 即便是老鹰, 也要学会飞翔 / 090

26. 明天补救今天的错误? NO!

规矩 26: 今天犯的错, 今天就改正 / 094

27. 告别“拖延症”

规矩 27: 不必为一件事情“过分”准备 / 098

28. 课外班, 先“放”后“收”

规矩 28: 既然选择, 就应坚持 / 102

29. 自控应当是孩子自己的选择

规矩 29: 从小事、小习惯开始坚持 / 105

[PART 5]

有些事情，尝试让孩子自己做主

——让孩子学会判断、选择、决定，培养独立、有主见的品质

30. 让孩子的脑子动起来

规矩 30：主动思考，独立做作业 / 110

31. 让孩子问自己“怎么办”？

规矩 31：有些事情，你得自己拿主意 / 114

32. 把做决定的权利还给孩子

规矩 32：学着做正确的决定 / 117

33. 让孩子自己做选择，锻炼孩子的选择能力

规矩 33：自己选择，自己承担后果 / 121

34. 让孩子当当“小管家”

规矩 34：先管自己，长大了才能管别人 / 124

[PART 6]

要把孩子培养成一棵大树，就需让他得到更多历练

——让孩子的实践的体验中独立成长

35. 不要多帮孩子做，而是多让孩子做

规矩 35：自己动手，丰衣足食 / 128

36. 有益的尝试都支持

规矩 36：不断去尝试 / 131

37. 关于替代与转移的原则

规矩 37：学会抵御诱惑 / 134

38. 让迷恋变成惩罚

规矩 38：强迫做“坏事” / 137

39. “多动症”不是问题

规矩 39：试着慢慢延长注意力 / 141

40. 要让孩子感受美好，也要让孩子见识黑暗

规矩 40：学会自我保护 / 145

[PART 7]

情商高的孩子更容易成功

——培养孩子的情商，让孩子先成人后成才

41. 没有笨孩子，只有蠢家长

规矩 41：别让任何人随便说你“笨” / 150

42. 情商高的孩子都会管理情绪

规矩 42：给“火药桶”准备一面镜子 / 153

43. 家庭辩论会

规矩 43：允许他人保留各自的观点 / 156

44. 孩子犯了错需要反省，但不必过于“深刻”反省

规矩 44：学会反省 / 159

45. “虚荣”的帽子不能随便盖

规矩 45：把“虚荣”变成动力 / 162

46. 孩子不是家长天平上的砝码

规矩 46：不必仰望别人，你也有自己的独特之处 / 165

47. 你要控制情绪，而非让情绪控制你

规矩 47：去做你情绪的主人 / 169

48. 让孩子了解什么是“宽容”、“平和”

规矩 48：宽容是必须学会的美德 / 172

49. 爱是一种能力，也需要学习与练习

规矩 49：学会爱 / 175

[PART 8]

孩子，你要为自己的选择买单

——培养孩子的责任感，做有责任心的孩子

50. “假装”热爱学习

规矩 50：先学会装样子 / 180

51. 马虎粗心不是一件无足轻重的事情

规矩 51：任何时候都不许拿粗心做借口 / 183

52. 让孩子真正成为家庭的一员

规矩 52：作为家庭的一员你应学会承担家庭责任 / 186

53. 治疗“撒谎症”

规矩 53：做诚实、诚信的人 / 189

54. 信守承诺为做人之本

规矩 54：别开“空头支票” / 193

55. 自由宽松的氛围是自律的沃土

规矩 55：你要为你的选择承担起责任 / 197

[PART 9]

具备了这些能力，你才能去闯荡社会

——能力比成绩更重要，锻炼孩子的社会能力

56. 制定时间不如确定内容

规矩 56：厘清轻、重、缓、急 / 204

57. 表现自己，是勇气不是骄傲

规矩 57：就是要你“出风头” / 207

58. 不能镇定就强装镇定

规矩 58：隐藏起你的恐惧 / 210

59. 在游戏中教会孩子自律

规矩 59：孩子，你应该主动去适应环境 / 213

60. 培养孩子“财商”，别对孩子花钱严防死守

规矩 60：压岁钱，零花钱，管起来 / 216

61. 众人拾柴火焰高，培养孩子的合作精神

规矩 61：孩子，你要学会和小伙伴合作 / 219

[PART 10]

毁掉孩子第一步的，往往是家长过于功利的心

——慢慢来，尊重孩子的成长规律

62. 戒除癖好慢慢来

规矩 62：递减原则 / 224

63. 毁掉孩子“第一步”的往往是家长过于功利的心

规矩 63：去做你喜欢的 / 227

64. “妈妈，我也想做淑女……”

规矩 64：守礼仪，应从小事学起 / 231

65. 别用成人世界的庸俗眼光看待孩子的爱好

规矩 65：爱好不是攀比的砝码 / 235

66. 别用自己的梦想绑架孩子

规矩 66：去吧孩子，走你自己的路 / 238

67. 让孩子学会坚持自我

规矩 67：别因他人的过分评价而改变自己 / 241

68. 孩子也会有嫉妒心，但这没什么

规矩 68：你不用跟别人去比较，只需比你的昨天好 / 244



[PART 1]

每个孩子首先都是一个独立的个体

——被束缚着成长的孩子不会有大成就