

教养指南

Be Parents but No Angry
做不生气的父母

爸爸妈妈必备的亲子教育秘诀



滕 婧 著

满怀欣喜迎来的宝贝，
为什么却把自己气得抓狂？
做不生气的父母，
有技巧，
才有快乐一家亲。

快乐38计
享受当爸爸
妈妈的日子

教养指南

Be Parents but No Angry

做不生气的父母

爸爸妈妈必备的亲子教育秘诀

滕 婧 著

满怀欣喜迎来的宝贝，
为什么却把自己气得抓狂？
做不生气的父母，
有技巧，
才有快乐一家亲。

图书在版编目(CIP)数据

做不生气的父母 / 滕婧著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,

2009. 1

ISBN 978-7-80753-505-8

I. 做… II. 滕… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 197243 号

责任编辑: 姚 丽 李英文

封面设计: 晨旭光华

做不生气的父母

滕婧 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

北京宏伟双华印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 8 字数 120 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-505-8

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



序：享受当爸爸或妈妈的日子

你为什么要生养孩子？

这个问题我问过很多朋友。

梓萌说：我同学都生了，我也得跟上啊！

天宇说：我是三代单传，当然要让我老婆快点生一个啊！

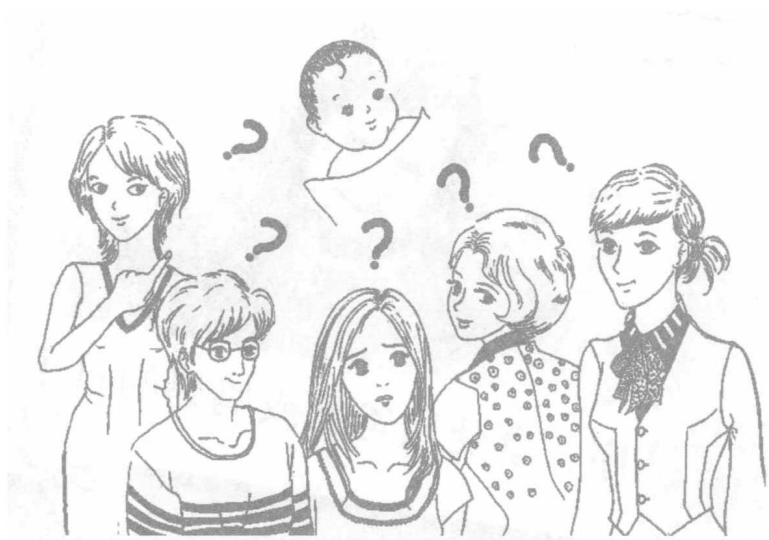
书瑶说：不小心怀上了，如果做人流手术会很痛吧？

晓彤说：再不生，等年龄大了，女人身体会吃不消的！

璇子说：我想看看我老公和我究竟能生出一个什么模样的孩子来！

这都什么跟什么呀？难道我们都是因为这样的原因才要生孩子啊？

还好还好，听完了上面几位让我闹心的说法，好友方洁的回答终于如一缕轻风熨熨帖帖地滑过我的耳膜：生孩子需要理由吗？如果一定要说一个理由的话，那……唯一的理由，就是



我觉得把一个孩子养大的过程，应该很有趣吧！

真高兴方洁能用这么平实的话语，把大多数父母生养孩子的“真正理由”表述得这么到位。

诚然，生孩子、养孩子确实是人生的“大事件”，但我无法想象因为老公是三代单传，所以不得不要一个孩子；或者只是好奇自己会生出一个什么模样的孩子；或者仅仅是看别人生了孩子心里着急，赶紧要个孩子（就好比看别人买了个多功能电沙锅，自己也想把家里的旧沙锅换掉一样）——因为这样的理由和初衷而生下了孩子，做父母的有没有想过要怎么面对孩子被生下来以后，那个漫长的长大的过程？

生养孩子绝对不是人生的一个任务，而是一种享受。

如果有人只是把生孩子当成自己人生不得不完成的任务，或者根本没有打心眼里作好陪孩子慢慢长大的准备，那很难想

象他或她会在当爸爸或者当妈妈的角色里找到快乐。

我们大概都看见过这样的情形：当孩子要降生的时候，几乎所有的准爸爸、准妈妈都会满怀欣喜和期待，万般激动地迎接宝贝的到来。可是当宝贝渐渐长大，当初他来到这个世界时带给爸爸妈妈的快乐，似乎渐渐被很多杂质与灰尘掩盖，你随处可以看到爸爸皱起的眉头和妈妈无奈的表情，他们还可能对你说：这么不听话的孩子，气都快被他气死了，早知道养个孩子这么费劲，这么气人，当初还不如……

这个世界什么药都有的卖，就是没有“后悔药”。无论爸爸妈妈怎么抱怨，已经生下来的小宝宝，是无论如何也回不到妈妈肚子里去了。既然这样，为什么不试着做不生气的父母呢？我们当初那么激动欣喜地迎接孩子的到来，绝对不是为了让 he 把自己气得上蹿下跳、风度尽失的呀！别忘了，享受当爸爸妈妈的快乐，才是我们生养孩子的唯一理由！

“说得轻巧！他一个星期摔坏了两个电视机遥控器；还用番茄酱把自己抹得跟血葫芦似的；不给他买变形金刚，他就在商场的地上哭叫打滚儿；让他九点上床睡觉，他非要磨蹭到十点半；最近还学会了撒谎骗人；厨房后窗的玻璃已经被他的皮球砸烂了三次；他还把邻居家的弟弟吊在树上当猴子……”

朋友璇子在跟我控诉她儿子的罪行时，情绪已经完全失控，进入“抓狂状态”，她头发披散、咬牙切齿、面容憔悴，一副身心俱疲的样子。这个当初为了想看看她老公和她究竟能生出一个什么模样的孩子来的妈妈，现在已经彻底认清了她儿

子的“真面目”，只差肝肠寸断、声泪俱下了！

“你说你说，有个这样的孩子怎么能不生气呢?! 不被他气死就是万幸了，除非练过金钟罩、铁布衫!”

璇子的情绪依然很激动，但她的话倒是一个提醒——当爸爸妈妈还真得好好练练“金钟罩、铁布衫”。如果说生孩子是一门技术，那养孩子绝对是一门艺术。只要身体的功能齐备，谁都可以生出一个活蹦乱跳的大胖孩子，但并不是所有的爸爸妈妈都能在教养孩子这条路上，走得潇潇洒洒。因为艺术与功夫一样，都是需要修炼的。

姑且把孩子当成一个经常和爸妈交手过招的武林盟友，爸妈如果麻痹大意、不学无术、赤手空拳上阵，那后果一定会很惨：不仅被气得口吐鲜血、被打得落荒而逃，恐怕连人生的意义都要重新思索了！

那当爸爸妈妈的究竟怎样才能练成传说中的“金钟罩、铁布衫”呢？其实很简单，拿出勤奋好学的姿态就好。吸收日月之精华，博采众家之所长，学习教养孩子的方法和要领——所谓“要领”，有时就是一句话、一个眼神、一挥手、一抬头、一颗糖豆儿、一个微笑……

当爸爸妈妈的，只有重视“内练修养，外练技术”，才能在和孩子这场漫长的“博弈”中，做到见招拆招，共生共荣；也只有这样，爸爸妈妈们才能在陪伴孩子成长的过程中，体味到无限和美，享受到无限乐趣！

做个不生气的爸爸妈妈，现在就开始修炼吧！

目
录

序：享受当爸爸或妈妈的日子

iii

Part 1

一 爱孩子的本身，而非爱他的条件	3
二 我们是在养孩子而不是养花	23
三 分清错误的类型	29
四 你在为什么生气	37
五 父母发怒对孩子的影响	45
六 别让担心和爱转化成生气	49
七 绝对不当“压力锅”	53
八 永不失落的权威	57
九 想想自己小时候吧	65
十 不好奇、不多动，那就不是孩子了	73
十一 成绩不代表全部	83
十二 承认孩子的差别	89
十三 玩儿就是学	95
十四 孩子有权失败	105
十五 等待孩子慢慢长大	111
十六 幽默是最好的调味剂	123
十七 该放手时要放手	131
十八 可以生气，但别造成伤害	139

Part 2

怎样做才能不生气呢	148
一 怎样带孩子上街不生气	149
二 怎样带孩子旅游不生气	153
三 怎样带孩子上饭店不生气	157
四 怎样带孩子做客不生气	161
五 怎样带孩子搭乘交通工具不生气	167
六 怎样在孩子吃饭问题上不生气	171
七 怎样给孩子喂药不生气	175
八 怎样面对孩子的“谎言”不生气	179
九 怎样不为孩子打人而生气	183
十 怎样不为孩子看电视和上网生气	189
十一 怎样不为孩子的“败家”行为生气	195
十二 怎样早晨不生气	199
十三 怎样晚上不生气	203
十四 怎样在孩子不肯认错时不生气	209
十五 怎样不为孩子的任性而生气	213
十六 怎样不为孩子的学习成绩生气	219
十七 怎样不为孩子的失败生气	225
十八 怎样不为孩子的“懒惰”生气	229
十九 怎样不为孩子胆小而生气	235
二十 怎样不为孩子的生气而生气	241
后记	247

献给天下爸爸妈妈的快乐 38 计

做不生气的父母

Part 1

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

母爱的力量

1 11111

孩子乖，做父母的当然值得高兴，然而，孩子不乖，也不能改变他（她）是你的儿女的事实。所以，请不要再要求孩子用条件来换取你对他的爱了。



爱孩子的本身，而非爱他的条件

如果有人问父母，你们爱孩子吗？相信所有的父母都会不假思索地说，爱呀！当然爱呀！如果再追问一句，你们都爱孩子的什么呢？不少的父母恐怕就会中“圈套”了：

他们会满脸幸福地告诉你，我儿子可聪明了！现在才三岁，已经能背好几百首诗歌了！

也有人会说，你不知道我女儿有多听话，月子里很少闹夜，我们大人可省心了！

甚至还会有人说，我儿子眼睛圆溜溜的，又大又亮，光看他那张小脸就让人爱不够呢！

父母们只顾一一细数为
什么爱孩子的原因，却不
知他们已经掉进了“问
题的陷阱”。

这样的问题，很
容易让父母在
一刹那局限了
自己的爱、收
缩了自己的
爱、贬损了自
己的爱。我们来作个
假设，看看这个“陷阱”到
底有多深。



假设那个会背诗歌的孩子不那么聪明，甚至连说话都比别
的小孩晚了半年；

假设那个月子里不闹夜的乖乖女儿不那么“听话”，一晚
上哭八次；

假设那个长相可爱的孩子不那么美貌，而是小眼睛塌鼻
子；

那么，做父母的难道就不爱他们了吗？

当然不会！父母对孩子的爱，完全是一种天性；是没有理
由、没有条件的爱。

但是，我们还是常常会听见这样的话：

“宝贝你要乖、要听话，这样妈妈才爱你，才给你买糖糖；你要是不乖、不听话，妈妈就不爱你了，也不给你买糖糖了。”

妈妈在说这些话的时候，可能没有想到“自己给孩子的是怎样的爱”这个层面，可是孩子那边会接收到一个错误的信息，孩子会以为：

我要乖，妈妈才爱我；我不乖，妈妈就不爱我了！

“乖”变成了孩子脑海里一个可以换取妈妈的爱条件，这岂不是很可悲的事情？就像有部电影里讲述的两个热恋中的年轻人，女孩儿一直对男孩儿隐瞒了自己是富家女的身份，所以她也就坚信男孩儿对自己的爱是不讲条件的真爱。但是有一天，女孩儿无意间听到男孩儿给他的朋友打电话说，我要不是因为知道她将会继承五千万的家产，我才不会和她恋爱呢！伤心欲绝的女孩儿最终和男孩儿分了手，因为他们之间所谓的“真爱”，因有了“条件”而变得浅薄，失去了意义。

如果说这个发生在恋人之间的爱的插曲和我们探讨的父母与孩子之间的爱，还有些许差别的话，那下面这个故事可真的要让人深思了。

小雅是个孤儿，在孤儿院里过三岁生日那天，她被养父养

母带回家了，小雅在这个新家里愉快地度过了五年的时间。有一天她提前放学回家，正好听见妈妈在客厅里和一个阿姨聊天，阿姨说，你们收养了小雅还真是幸运呢，这孩子这么懂事，听说还当班长了呢！

妈妈呵呵笑起来，是啊，当时我们去孤儿院挑孩子的时候，一眼就相中了她！因为她的脸蛋儿长得最漂亮！

妈妈的话犹如一声闷雷击中了小雅，虽然她早就知道了自己的身世，但是妈妈的这番话还是刺伤了她，她这才“恍然大悟”，妈妈当时挑中她只是因为她的脸蛋儿长得漂亮，妈妈是因为爱她的脸蛋儿才把她带回家的！

小雅最终选择了用剪刀在自己的脸上划了个大叉的方式，来测试当自己失去了漂亮的脸蛋儿后，妈妈还会不会爱自己……

这是个遗憾的故事，小雅的冲动让人遗憾，妈妈错误的表达更让人遗憾。实际上每个看到这个故事的人，大概都能理解妈妈说那番话的意思，并不是说小雅只有脸蛋儿值得让人爱。但是很可惜，这样错误的表达方式，在孩子心中成了一个打不开的结——哪个孩子得知父母对自己的爱是要讲条件的，会不难过呢？

孩子乖，做父母的当然值得高兴；然而，孩子不乖，也不能改变他（她）是你的儿女的事实。所以，请不要再要求孩子用条件来换取你对他的爱了。

真爱就是爱孩子本身，而不是爱孩子身上的条件。比如聪明还是笨拙，乖巧还是顽皮，学习好还是成绩烂，长的漂亮还

是相貌平平。就如当初决定要生孩子时唯一的理由是享受当爸爸妈妈的快乐一样，现在爱孩子也有个唯一的理由，那就是，他（她）是你的孩子。

如果父母能秉承这样的信念去爱孩子，那么在教养孩子的过程中，问题发生的几率就会小很多，父母生气的几率当然也会少很多。

了解了什么才是对孩子的“真爱”，我们还要学会爱的方式。

方式很重要，方式是表达爱的一种途径，不管父母这边的爱有多真，有多深，如果不能选择恰当的方式传达到孩子那边去，那一定会造成“失之毫厘，谬以千里”的结果。

实际上父母要做的，就是一定要让孩子知道你爱他，并且要让他知道你爱他是因为他是你的孩子，而不是因为他的表现。

I 可以不同意孩子的表现， 但不可以否定孩子的本身

当孩子不小心闯祸时，父母当然会不高兴，会责备，但我们常常会听到这样的责备：

“你又把杯子打碎了！跟你说了多少遍，杯子不能放在这



么靠边儿的地方，你怎么就是听不进去呢？真是笨得出奇！”

孩子打碎杯子固然是需要父母教导的，但父母应该教导的内容不是告诉孩子：

你真的很笨——而且不是一般的笨！

在这种时候，父母需要说的话其实只有一句：杯子要放到靠里面一点儿才不会打碎哦。

又如，一个男孩儿在幼儿园里和小朋友发生争执了，他回家跟爸爸哭诉小朋友打他了，做爸爸的可能会“怒从中来”：

“人家打你，你不会还手啊！真没有出息，我怎么会生出你这么个软弱的儿子？！你下次再这样被人家欺负了还哭哭啼