

我的孩子 不听话

4216个捣蛋鬼成就的事

杨钰莹 苗飞儿EQ教育 合著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



我的孩子 不听话

4216个捣蛋鬼成就的事

杨钰莹 笛飞儿EQ教育 合著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

我的孩子不听话: 4216个捣蛋鬼成就的事 / 杨钰莹,
笛飞儿EQ教育合著. -- 北京: 北京联合出版公司,
2018.4

ISBN 978-7-5596-1763-7

I. ①我… II. ①杨… ②笛… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第040180号

著作权合同登记 图字: 01-2018-0959号

本著作中文简体版由成都天鸢文化传播有限公司代理, 经杨钰莹、笛飞儿EQ教育团队
授权中国大陆独家出版发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著
作限于中国大陆地区发行。

我的孩子不听话: 4216个捣蛋鬼成就的事
作 者: 杨钰莹 笛飞儿EQ教育 合著
总 发 行: 北京华景时代文化传媒有限公司
策 划: 左 夕
责任编辑: 孙志文
封面设计: 主 语
版式设计: 虞 斌
责任校对: 朱 艺

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数110千字 690毫米×980毫米 1/16 11印张

2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

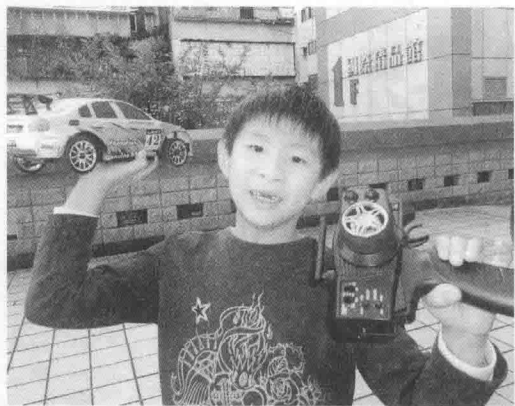
ISBN 978-7-5596-1763-7

定价: 42.00元

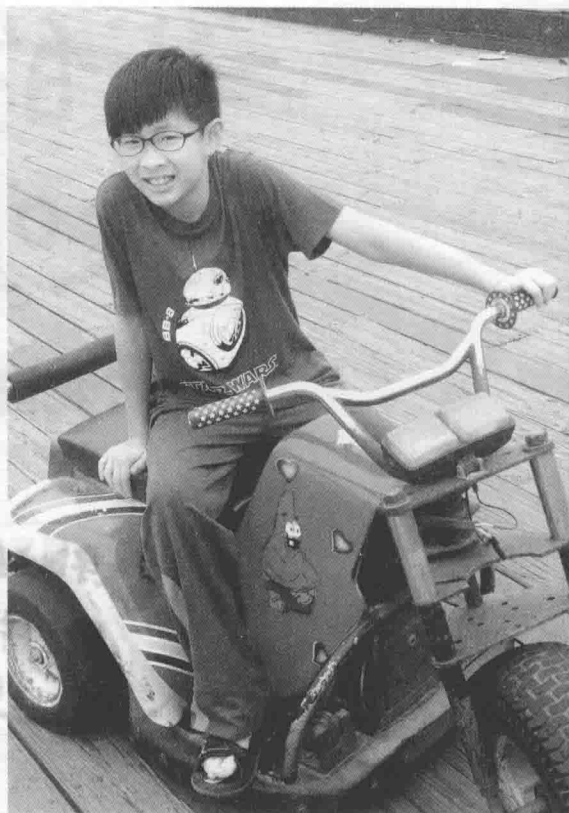
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-83638551



这四组照片左右两边的孩子，
都是同一个孩子。

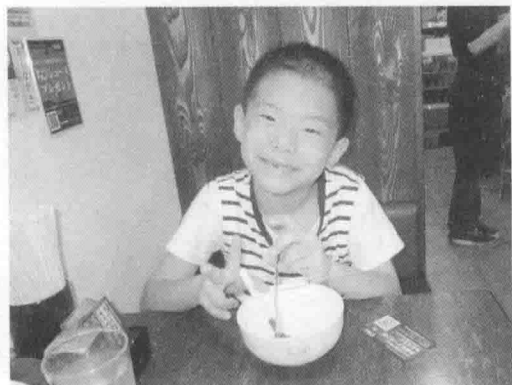


左边是进行EQ教育课程之前的模样，右边是孩子可以管理自己各式情绪的模样。哪一张照片里的孩子比较好，可以被信任，爸爸妈妈们能够感觉出来吗？

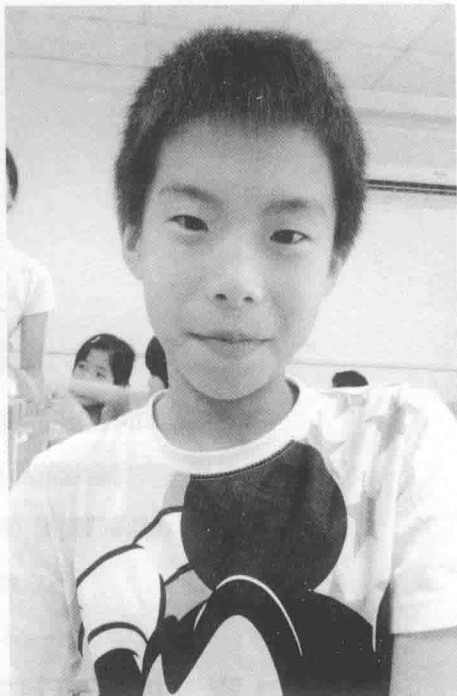


每个孩子都有积极向上的天性。
作为家长，不要太过紧张，
不要把焦虑转移到孩子身上，
更不要在施加压力的过程中，
把自身的恐惧、贪心、功利
也传输给了他们。





每个孩子都不一样，
用“跳养”的方式去挖掘孩子的潜能，
让自己做最自在的父母，
让孩子做最棒的自己！



父母不是一种角色，而是上天给的功课，
你不必非得成为什么样子……

目录

- 1 推荐序 如何教出好孩子
- 5 推荐序 来自家长的心声
- 13 作者序 爸妈们都累了吗

第1章 捣蛋鬼其实很认真：

宥辰的故事——看见那些常被我们忽视的孩子天性

- 20 教出“妈宝”怎么办
- 31 孩子对事情的反应很夸张，这是不是有什么问题
- 34 孩子的异常表现可能只是渴望被关注
- 38 你的孩子是否也常常趋利避害

教养的目的是让每一个孩子都
有一颗足够强大的内心！
内心强大的孩子才能
坚强、独立、自信、乐观！

- 41 孩子总是得理不饶人，这该怎么办
- 45 孩子对事情为什么总会有一些意外的反应
- 48 很多人都说我被孩子控制了，我该怎么办
- 52 你能做自己，孩子也才能做自己
- 55 孩子喜欢粘着我，有什么不好吗
- 59 学会把孩子的问题还给孩子
- 62 试着看孩子痛苦一下，是很有必要的
- 65 让孩子学习自己解决问题
- 69 既不要过分干涉，也不要放任自流
- 74 鼓励孩子学会选择与拒绝，但请先教会他学会承担
- 78 别因为害怕，就不敢让孩子承受自然结果

目录

第2章 破解天赋的“情绪密码盒”

——教养者必备的EQ知识

- 82 经济的闷局，教养的困境
- 84 为什么要栽培我的孩子
- 87 爱不该是一种负担
- 95 符合价值与创造价值
- 98 没有犯错的学习，是最无效的学习
- 102 希望你的孩子尊重你，先从尊重你的另一半开始
- 109 尊重，是不随意让我们的情绪影响别人的行为
- 113 情绪到底是什么
- 114 情绪是生存本能
- 117 情绪是生活的动机
- 121 心理学家的面相术

每个孩子，都有自己的人生轨迹，
放手，让生命中保留一些不确定的东西，
让孩子自己依靠自己的创造力和想象力，
去发现和寻找。

第3章 最难信任的一个人

——“把孩子的生命还给他自己”的爱

127 你为什么要生气

135 回避冲突

144 棍棒处理法的后果

150 躲避地雷法

155 结语

教养的本心——当“父母经”喧哗时，我们不能忘记的事

如何教出好孩子

——洪兰（中央大学 认知神经科学研究所 教授）

坊间有关亲子教养的书很多，但是符合大脑发展规律的却不多，这本书以实例，将正确的教养方式一步步演算给父母看，是非常有价值的一本书。

我曾观摩过瑞士小学二年级的现场教学，当时班上有个小朋友一直在捣蛋。他一会儿站起来，一会儿又坐在地上，其间不断地拿同学的铅笔，摸同学的东西。老师问问题时，也是不举手就抢答。我们当时都很惊讶——老师怎么不当场阻止他，或送他去校长室呢？快下课时，老师说：“现在请把今天班上，你最喜欢和最不喜欢的同学行为写出来。”写完后，老师逐一念小朋友们写的东西。所有的小朋友都不喜欢那个捣蛋者的行为，虽然老师并没有念出写的人和做的人的名字，但是那个小捣蛋马上就意识到全班都不喜欢他，第二天他的行为就改善了很多。

老师和我们解释说，小朋友可以从别人的行为中学习哪些事该做，哪些事不该做（就是我们所说的“见贤思齐，见不贤而内自省”），同时他们也需要学习适应不完美的情况，因为世界上总是有些不守规矩的人，做出令人讨厌的事。她要让小朋友们知道，当被人讨厌时，没有人会跟你玩——她用集体的力量去制约坏行

2 我的孩子不听话

为的出现。并且，人只有一张嘴，她去管教了那个学生，就剥夺了其他学生的受教权，所以她没有把属于全体学生的上课时间用到一个孩子身上。

她的话使我想起我们很多老师要用一大半的课上时间来维持班上的秩序，这对守规矩的孩子来说，的确是不公平的，因为时间过去了而他们没有学到东西。

至于训练孩子在不完美的情况下学习，我有一个很好的例子——我跟我先生在阅读时对环境的要求有很大的差别：我先生可以在很嘈杂的地方看书，而我一定要在安静的地方才看得进去。因为他小时候，家里是做生意的，每天人来人往，没有片刻的安静；而我家在台北的文教区，那里是难得有噪音的。环境使我俩的弹性适应程度不同，人的大脑是有可塑性的，小的时候适应环境的能力比较强，所以不妨早一点儿让孩子接触不同的情境。

欧洲国家的教育都是让孩子从实际操作中学习，因为只有经验才会改变神经的连接。书中的例子也都是透过孩子实际的经历让他们去体会和学习的，例如穿鞋子去玩沙，鞋袜中一定会进沙子，即使洗过脚，原来的鞋袜也没办法再穿回去。这个体验让孩子立马学会先脱鞋袜，光着脚玩沙，玩完了，洗好脚就可以再穿回鞋袜了。

本书中对于孩子不听话、无理取闹的各类情况都有很好的教导方法，父母只要有决心，没有教不好的孩子。从小树立孩子正确的价值观，尤其重要。《颜氏家训》说“教妇初来，教儿婴孩”，从小养成好的处事习惯，孩子将终身受用，这本书是个很

好的教养手册。

最后，做老师最得意的是教出的学生能够继承自己的理念并把它发扬光大，只有青出于蓝更胜于蓝时，才是成功。我很高兴本书的作者在教养这个领域（尤其是情绪 EQ 的教育上）有这么杰出的表现，我希望她能继续为父母点亮教养的明灯。

教养的最终目的，是希望孩子能够带着父母给他的天赋潜能，走出家门去发挥。

来自家长的心声

家长 吴知融女士（学生 黄麒玮）

我的儿子玮玮上小学后，对学校的课程都是兴味索然，注意力不集中，常常放空，听不进课去。学校的制式化教育，让孩子提不起劲，连带着做事温墩，对自己没期许，对学习没热情，抱着凡事过关即可的态度，即使在学校被同学捉弄也忍气吞声。

三年级下半学期，我把他送到 EQ 教育课外学习班。前半年的玮玮就是个隐形人——凡事都希望老师看不到他，不敢表达自己的想法，否认自己的情绪，遇事就做好好先生，在同学中也处于可有可无的角色。

经过一年多的课程练习，现在的玮玮从一开始拒绝上课，发展到期待每周一次的课程之旅，孩子的改变还是非常明显的。在学校，他上课会积极参与课堂活动，人际关系也变好了，遇到问题会想办法解决，勇于承担责任并表达自己的情绪，从一个凡事都说“好”到敢于开口说“不”，尽管害羞的特质让他不是站上舞台中央的那一个，但他现在却是团体中不可或缺的军师，从一个忧郁小学生转变成了一个有自信、对自我有期待的孩子！

每所学校总有些粗鲁的孩子，故意碰撞欺辱老实的同学，以前的玮玮总是选择隐忍，不断地压抑自己的不舒服。参加 EQ 教