



不打不骂不生气 孩子照样 有出息

 

50招教出令人羡慕的好孩子

种禾工作室 著

可怕的是父母将教育的过程视为永不停歇的较量

其实，我们可以更轻松愉快地教出好孩子



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



幸福儿童家庭教育丛书



不打不骂不生气

孩子照样

有出息

50招教出令人羡慕的好孩子

种宋工作室 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

不打不骂不生气 孩子照样有出息: 50 招教出令人羡慕的好孩子 / 种禾工作室著. —北京: 人民邮电出版社, 2013. 10

(幸福儿童家庭教育丛书)

ISBN 978-7-115-33259-2

I. ①不… II. ①种… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 229257 号

版 权 声 明

本书中文繁体字版本由风向球文化事业有限公司在台湾地区出版, 今授权人民邮电出版社在中国大陆出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作: 锐拓传媒 copyright@rightol.com

内 容 提 要

孩子在成长过程的每一个阶段, 都会展现出不同的问题, 这些问题需要及时解决, 因为一旦上一阶段的问题延续到下一阶段, 就会变成顽疾, 难以根除。面对这种情况, 聪明的家长都知道一个教育重点——用合适的方法规范孩子。本书分别介绍了如何处理亲子关系、如何避免亲子间的战争、如何不做缺席的父母、如何进行有效沟通、如何处理愤怒情绪、如何实施有效的管教等方面的实用技巧, 帮助父母在“不动怒”的前提下, 教育出令人羡慕的好孩子。

本书适合家长、幼儿园教师、学校教师和教育机构从业人员阅读、使用。

◆ 著 种禾工作室

责任编辑 王莹舟

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880 × 1230 1/32

印张: 5

2013 年 10 月第 1 版

字数: 120 千字

2013 年 10 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2013-1031 号

定 价: 25.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



目 录

第一章 别让孩子爬到头顶上

/1

一、别让孩子爬到父母头上 /3

二、不要想当完美的父母 /5

☆ 完美父母相信能够营造高质量的家庭氛围 /6

☆ 完美父母能够与孩子达成公平协议 /7

☆ 完美父母会对每个孩子一视同仁 /7

☆ 完美父母相信，孩子会以全部的爱来回报父母 /8

三、要当不专制但有威信的父母 /9

四、威胁、恐吓是没有用的 /11

五、孩子就是需要被约束 /13

六、明定规范才能保护孩子 /14

七、别给孩子制造罪恶感 /17

八、设定界限与挑选“战场” /18

第二章 如何应对亲子之间的战争 /21

- 一、亲子战争不能以吼叫解决 /23
- 二、不要假意接受孩子的行为 /24
- 三、解决冲突不要论“输赢” /26
- 四、别把冲突越搞越大 /28
 - ☆ 父母与孩子发生争辩时 /29
 - ☆ 父母对孩子让步时 /30
 - ☆ 父母对孩子说教时 /30
- 五、不要陷入亲子战争的陷阱 /31
- 六、把对抗转化为合作 /33
- 七、不要阻挡孩子寻求自立 /35

第三章 不做缺席的父母 /39

- 一、缺席型父母不可取 /41
 - ☆ 工作狂型父母 /42
 - ☆ 自恋型父母 /43
 - ☆ 婚姻困难型父母 /43
 - ☆ 健康不佳型父母 /43

- ▶ 二、抽出时间陪伴孩子 /44
 - ☆ 忙里偷闲，利用琐碎时间陪伴孩子 /45
 - ☆ 重视陪伴过程的质量 /46
- ▶ 三、做个能与孩子沟通的父母 /48
 - ☆ 避免权力区分式教育 /49
 - ☆ 用心倾听孩子的心声 /50
- ▶ 四、建立家人间的亲密情感 /51
 - ☆ 与家人一起谈天说地 /52
 - ☆ 与家人一起从事休闲活动 /54
 - ☆ 家人间的幽默与欢笑 /54
- ▶ 五、建立家庭的共同价值观 /55
 - ☆ 全心接纳孩子 /56
 - ☆ 与孩子彼此尊重 /57
 - ☆ 与孩子相互支持 /58

第四章

运用有效的沟通技巧

/59

- ▶ 一、沟通方式必须依孩子的年龄进行调整 /61
- ▶ 二、正确的沟通技巧 /63
 - ☆ 向孩子提出问题 /63



不打不骂不生气 孩子照样有出息 ——50招教出令人羡慕的好孩子

☆ 练习倾听孩子的心声 /64

☆ 倾听时，要摘录重点 /65

☆ 引导孩子解决问题 /65

■ 三、有效的非口语沟通 /66

■ 四、观察孩子的天性 /68

☆ 冲动、攻击型的孩子 /69

☆ 紧张、敏感型的孩子 /69

☆ 羞怯、依恋型的孩子 /70

☆ 乖顺、平和型的孩子 /70

■ 五、在孩子情绪失控前采取行动 /71

☆ 预想孩子惯有的反应，在事发前先行介入 /72

☆ 想办法让自己和孩子先冷静下来 /73

☆ 教导孩子换个方式处理相同的问题 /74

■ 六、引导孩子自行解决问题 /75

☆ 以讲故事的方式引导孩子 /76

☆ 给孩子自行解决问题的空间 /77

■ 七、教会孩子正向的沟通方式 /79

☆ 协助孩子说出心里话 /79

☆ 教导孩子说实话 /80

▶ 八、不要处罚诚实的孩子 /81

▶ 九、别做独裁的父母 /83

☆ 让孩子参与决议 /83

▶ 十、鼓励家人达成共识 /85

第五章

有效地处理愤怒情绪

● /87

▶ 一、倾听与回应 /90

▶ 二、父母必须先处理自己的情绪 /92

▶ 三、给孩子说话的机会 /94

▶ 四、不要压抑愤怒的情绪 /96

☆ 帮助感受并接纳愤怒 /96

☆ 不要处罚有愤怒情绪的孩子 /97

▶ 五、以建设性的态度处理愤怒 /98

☆ 愤怒是发泄不完的 /98

☆ 建设性地处理愤怒 /99

▶ 六、不要否定孩子的感觉 /101

▶ 七、拒绝孩子不当的要求 /103

▶ 八、不要被孩子的要求所操纵 /105

▶ 九、重视孩子的情绪健康 /106



☆ 千万别拿孩子作比较 /107

☆ 让孩子感觉被重视 /107

■ 十、成为孩子的问题咨询专家 /108

☆ 了解孩子的差异性 /109

☆ 让孩子做自己 /111

第六章

要管教，不要处罚

/113

■ 一、有纪律就是成功 /116

■ 二、选择正面的管教方式 /118

☆ 与孩子沟通 /119

☆ 审视管教规则 /120

☆ 培养思考的技巧 /122

☆ 采取积极的行动 /123

■ 三、处理孩子的越轨行为 /123

■ 四、棍棒打不出好孩子 /125

■ 五、不要把处罚当成管教 /128

■ 六、不要拿孩子互相比较 /130

■ 七、避免常见的错误管教方式 /131

■ 八、把握好处罚的适当时机 /133

☆ 采取行动 /134

☆ 设定后果 /134

☆ 取消特权 /135

第七章 关爱，生命才有力量 /137

一、先爱，再要求顺从 /139

二、关爱能赋予生命力量 /141

第一章

别让孩子爬到头顶上



尽管我们喜欢把家庭或学校视为民主的环境，但孩子却能意识到这个环境中存在着上下级的权力关系，而且他们必须适应。

一、别让孩子爬到父母头上

绝大多数父母在教育孩子时，都希望能够采取民主的态度，但最后往往会发现民主其实很难施行。当父母过于强调民主的教育方式时，他们会备感压力，举步维艰；而孩子在这种“民主”教育方式下，他们所得到的并不是满满的自信，而是重重的压力与不安、困惑。

亲子关系毕竟不同于婚姻关系，无法像婚姻关系一样建立在平等的基础上。即使家庭和学校努力想以民主的方式来教育孩子，但在孩子的观念里，这一民主方式中永远存在着上下级的权力关系，他们也必须适应这样的关系。因此，尽管大多数的孩子对父母的权威会有不同程度的挑战，但只要父母“发威”，孩子们就会乖乖地收敛自己的行为。



不打不骂不生气 孩子照样有出息 ——50招教出令人羡慕的好孩子

由此可见，在家庭结构中，亲子的权利位置并不平等，事实上也不该平等。在家中，孩子拥有被爱、被尊重与被照顾的权利；但并不表示遇到问题时，孩子也能拥有作决策、定方向的权利。生活中的大小事并非样样都可以由孩子自由选择，也不是孩子所面对的所有问题都可以坐下来商量，孩子可以作何种选择与决策，必须视其心智成熟度而定。

孩子虽拥有被爱和被照顾的权利，但他们也需要被保护、教导、指引与约束。有句老话：“孩子是需要管教的。”父母必须让孩子知道，父母才是当家做主的人，但这并不意味着父母会以独裁的态度来对待孩子，而是父母满足孩子对家庭的需求；当孩子遭遇危险、困难时，父母会挺身帮孩子渡过难关；当孩子面临重大的人生抉择时，父母能帮孩子作出正确的判断与决定，进而让孩子产生安全感。由此可见，基于实际、健康和安全的理由，父母绝对不可以让孩子抢了自己的尊严。至于那些被孩子抢走尊严的父母，无论当初的出发点为何，最终只会招致更多的冲突，带来更多的不安，进而导致亲子间的问题日益严重。

就年幼的孩子而言，他们的心智还不成熟、无法完整地表达情绪、凡事以自我为中心、性情冲动且任性，但这并不意味

他们一定“不好”，这原本就是孩子的天性，他们只是孩子，这些行为都是正常、可以被接受的。相信所有的父母都明白，孩子需要的是接受教育，学习负责、适当的行为方式；良好的判断能力和社交技巧都非与生俱来，必须经过学习与体验才能得到，因此在未成年之前，孩子必须接受父母的管教与约束。

在亲子关系中，父母所扮演的角色，是老师、上级、指导者，绝不是平起平坐的朋友。在孩子成年之前，他们需要的是比朋友更重要的合格父母。在塑造孩子成熟行为的过程中，父母要投入大量的关怀与注意力，既要有爱心，也要制定纪律，并且要持续执行，协助孩子学习各种礼仪、知识与技巧，帮助他们社会化；而孩子也得学会尊重规范和权威，学会计划、思考的技巧，学会忍受无法随心所欲，学会为日后远大的目标而努力，学会体谅并尊重他人的权利。父母必须让孩子知道，虽然他可以挑战父母的权威，但父母才是唯一拥有掌控权的人。

二、不要想当完美的父母

许多书籍、杂志与电视节目，都不停强调“完美父母”的重要性，教导我们要如何才能当“好父母”，为“完美父母”编织出美丽的画面：父慈母爱、孩子孝顺又用功，一家



不打不骂不生气 孩子照样有出息 ——50招教出令人羡慕的好孩子

人快乐和谐，对未来充满信心与希望。当父母长期遭受这些媒体的轰炸后，会因为自己无法达到“完美父母”的要求，而渐渐开始产生罪恶感，他们会认为自己不是“好父母”，无法有效地教育孩子。

其实，世上没有完美父母，也不存在理想家庭，完美父母只是一种假象，所以我们不需要追求那些永远无法达成的标准，也不必因为无法做完美父母而心生愧疚。许多还未当父母的人，总会信誓旦旦地说：“我以后绝不会像我父母那样，我会当个完美的父母。”但一等到当上父母之后，这些人的表现往往与自己的父母相同。完美父母只是我们心中的幻想，与我们实际的表现有极大的落差。完美父母只是假象，不但不会让亲子关系变美好，反而可能会伤害亲子的关系。我们可以仔细地检视自己是否也陷入下列这些完美父母的假象中。

☆ 完美父母相信能够营造高质量的家庭氛围

营造高质量的家庭氛围是所有父母的理想，若无法达到这个目标，父母心中往往会产生愧疚感，但何谓高质量的家庭氛围呢？父母心中的高质量家庭氛围会是孩子所需要的吗？

高质量的家庭氛围的首要条件是：无论规划的内容是什么，都必须是所有家庭成员都能乐在其中的活动，但要做到这

一点实在太困难了。当我们费尽心思地规划出心中所谓的理想家庭蓝图，却发现孩子不愿意配合时，这个规划不但会给我们和孩子带来压力，也会破坏我们和孩子日常的生活，使家庭气氛变得不愉快。

☆ 完美父母能够与孩子达成公平协议

在拥有两个孩子以上的家庭中，父母一定会经常听到孩子抱怨“父母不公平”。孩子们几乎什么事都爱计较，他们会计较谁吃了比较多的蛋糕，谁得到父母的关心比较多，谁得到的礼物比较多或比较昂贵。有位母亲还曾经表示过，每次全家度假结束后，她的女儿就会计算自己在度假照片上出现的次数，并看看哪个孩子出现的次数最多。

这种抱怨是无法避免的，我们只能接受，因为无论我们怎么做，孩子就是会抱怨、会计较，而父母要想做到一切公平，只是在浪费时间罢了。

☆ 完美父母会对每个孩子一视同仁

只要有兄弟姐妹的人都知道，父母对待每个孩子的态度都不一样；而身为父母的人也很清楚，我们无法一视同仁地对待每个孩子，因为每个孩子的性格都不同，有的活泼、有的安静害羞、有的勤快、有的懒散……我们自然会以不同的方式来教