

吴甘霖
教育方法
书系

好妈妈 总有好方法

不费劲教出优秀孩子的管用绝招



妈妈从来不缺爱

妈妈只是缺方法

吴甘霖 邓小兰◎著

100多个案例，**100**多种方法，招招解决让**家长、老师**最揪心的教育难题

百万畅销书《方法总比问题多》家教版

著名教育专家、知心姐姐**卢勤**
国际象棋世界冠军、教育学博士**谢军** | 诚意推荐

中央电视台《**教子一招鲜**》栏目多期播放，好评如潮

好妈妈 总有好方法



吴甘霖 邓小兰◎著

HAO MAMA ZONG YOU HAO FANGFA



接力出版社
Publishing House

绿色印刷 保护环境 爱护健康

亲爱的读者朋友：

本书已入选“北京市绿色印刷工程——优秀出版物绿色印刷示范项目”。它采用绿色印刷标准印制，在封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家环境标准（HJ2503-2011）《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，本书选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

选择绿色印刷图书，畅享环保健康阅读！

北京市绿色印刷工程

图书在版编目（CIP）数据

好妈妈总有好方法 / 吴甘霖，邓小兰著. — 南宁：接力出版社，2016.10
（吴甘霖教育方法书系）

ISBN 978-7-5448-4532-8

I. ①好… II. ①吴… ②邓… III. ①家庭教育—教育方法 IV. ①G780

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第215047号

责任编辑：楚亚男 美术编辑：张 凯 责任校对：刘会乔

责任监印：刘 冬 营销主理：段立诚

社长：黄 俭 总编辑：白 冰

出版发行：接力出版社 社址：广西南宁市园湖南路9号 邮编：530022

电话：010-65546561（发行部） 传真：010-65545210（发行部）

http://www.jielibj.com E-mail: jieli@jielibook.com

经销：新华书店 印制：北京明月印务有限公司

开本：710毫米×1000毫米 1/16 印张：18 字数：255千字

版次：2016年10月第1版 印次：2016年10月第1次印刷

印数：00 001—60 000册 定价：36.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-65545440

序言 从吃力不讨好的教子劳累中解放出来

这是一本在十年调查和研究基础上写成的书，是作者吴甘霖所著《方法总比问题多》的家教版，其最大作用是要解决父母在教育孩子过程中吃力不讨好的问题。

毫无疑问，妈妈们都爱自己的孩子，为孩子无怨无悔地付出，但妈妈们难以理解的是，有时不仅达不到理想的教育效果，而且越教越累，甚至反倒被孩子“控制”，或招致孩子疏远和怨恨。这，到底是怎么回事呢？

其实，正如北宋著名历史学家司马光所指出的：“为人母者，不患不慈，患于知爱而不知教也。”教育孩子，只有爱远远不够，还得掌握科学有效的方法。只有爱却缺乏方法，就只能吃力不讨好！

十多年前，本书作者之一吴甘霖写作出版了《方法总比问题多》一书，引起强烈反响，至今已发行一百多万册，成为目前中国发行量最大的方法学著作之一。不少人指出：“中国教育的最大问题之一，是讲世界观太多，讲方法论太少；讲‘你应该’太多，讲‘怎么办’太少。这在家教领域中也十分明显。为什么不写一本《方法总比问题多》的家教版呢？”

为响应众多家长和老师的要求，吴甘霖与曾任全国妇联华坤女性生活调查中心主任的邓小兰配合，进行了不少家庭教育方面的调查，之后，总结出许多家长尤其是妈妈在教育孩子过程中普遍存在的，同时也很重要的问题，以及海内外一些优秀家长教育孩子的有效方法，这部分内容首先在电视和其他媒体上分享，并在培训课程中广泛运用，最终形成了摆在读者面前的这本书。

本书共分为三个单元：

第一单元，妈妈有爱还不够，妈妈更要有方法。

妈妈不重视方法，是导致其吃力不讨好的根本原因。本单元通过不少鲜活的案例告诉大家：一些家长也曾有过类似的困惑，但是他们善于总结经验教训，也愿意向成功的父母学习，因此总结并探索出许多好方法。这种探索精神以及具体做法，是十分值得还在困惑和痛苦中的妈妈们借鉴的。只要按照方法去做，她们就会由缺少方法到方法越来越多。

在这一单元中，我们还与大家分享了“如何表扬、如何批评”的两种常用方法，如“有效表扬的四大要点”“有效批评的四先四再原则”。读者可以看到，即使是表扬和批评，有无方法指导，效果也会有天壤之别。

第二单元，好方法如何让孩子更好地成长。

本单元内容涉及孩子成长的方方面面：从人生观教育如何避免苍白无力，到如何让孩子学会负责；从如何让孩子成为学习高手，到如何让孩子全面发展，以及如何改掉孩子一些常见的“臭毛病”。通过切实、有效的教育方法帮助孩子更好地成长。

第三单元，好方法如何改善你与孩子的关系。

这也是困扰妈妈们的一个重要问题：“我那么爱你，为什么你却这样恨我？”“我想走进你的世界，你不让；我想让你走进我的世界，你又不来。”诸如此类的现象常常出现。但是，妈妈们可以通过改进自己、学会沟通、给孩子支持以及提升幸福指数等方面的努力，与孩子建立良好的亲子关系。

无论写作本书，还是进行家教培训，我们都注重将生动的案例、让人耳目一新的观点，以及有效管用的方法相结合。这样，大家不仅阅读起来轻松，而且借用其中的方法，也容易达到立竿见影的效果。

当然，此书名为《好妈妈总有好方法》，受益的主要是妈妈，但也不止于妈妈，也包括爸爸及其他教育孩子的长辈，同时对老师们如何掌握方法教育学生，也应该有一定的借鉴作用。

我们的这些探索，也得到了许多媒体的重视。中央电视台《教子一招鲜》

栏目专门制作了多期专题播放，受到了广大家长和老师们的充分肯定。

在构思和写作此书时，我们总想起曾经看过的一句话：

“会道者一缕藕丝牵大象，盲修者千钧铁棒打苍蝇。”

意思是：如果掌握了要领和方法，妈妈们就能轻松达到理想的教育效果，好比用一缕小小藕丝，就能将大象牵动。否则，就如同拿了一根铁棒，只能打一两只小苍蝇，绝对吃力不讨好！

妈妈从来不缺爱，妈妈只是缺方法。

愿各位妈妈和老师，都能学会“一缕藕丝牵大象”，牵动四两拨千斤。

这样，方法就能让你更会爱孩子，让你不费劲教出优秀、杰出的孩子！

目 录

序言 从吃力不讨好的教子劳累中解放出来	1
---------------------------	---

第一单元 妈妈有爱还不够，妈妈更要有方法



第一章 缺乏方法，你就只能吃力不讨好

3

一、本应是孩子听你的话，为什么你却被孩子“控制”了

4

1. 不对孩子说“不”，他就可能肆无忌惮地对你说“不” / 2. 可以当孩子的“朋友”，但你也是孩子的“监护人” / 3. 警惕三种错误的家教方式

二、本应有爱就会有幸福，为什么你的爱却收获痛与恨

12

1. 压力太大的爱，让孩子不堪重负 / 2. 事事包办的爱，总是让孩子无法自立 / 3. 处处纵容的爱，容易让孩子走上邪路

三、本应越努力越轻松，为什么你却越努力越受累

18

1. 不要让“猴子”爬到你的肩膀上 / 2. 不要强迫孩子按照你的意愿去成长 / 3. 不要以极端方式激化矛盾

第二章 千难万难，找对方法就不难 23

一、别纠结，找对方法就成功 24

1. 不偷懒：你不去找方法，方法不会主动来找你 / 2. 不拖延：现在就是找方法的最佳时机 / 3. 不懈怠：方法就会越用越有，越多越多

二、不命令不压制，让孩子乖乖“听话”的绝招 30

1. 最好的教育，其实是让孩子自我教育 / 2. 多一点“契约式”，少一点“命令式” / 3. 让孩子守规矩的秘诀：笑的嘴唇，铁的牙齿

三、不急不躁，让好效果水到渠成的绝招 35

1. 不急于生气，心平气和反而更能解决问题 / 2. 不急于教育，让孩子自己觉悟更好 / 3. 不急于“结果”，“慢养”也是一种智慧

四、不复杂不烦琐，绝对管用的绝招 41

1. 方法可以很生动，别那么死板 / 2. 方法可以“就近”想到，没有那么麻烦 / 3. 方法可以创造，管用就是好招

第三章 如何从缺乏方法到方法越来越多 45

一、越懂人性的法则，越有方法 46

1. 让人性大师的“关联法”帮你“牵牛” / 2. 要善于激发人性中好的一面 / 3. 要让孩子当强者，妈妈不妨当“弱者”

二、越懂孩子的成长心理学，越有方法 52

1. 懂得孩子的需求，才能用他喜爱的方式和他打成一片 / 2. 懂得孩子的恐惧，随时给他抚慰和力量 / 3. 懂得孩子的内在矛盾，就会减少冲突

三、“只要思想不滑坡，方法总比问题多” 59

1. 破除“高深”迷信，普通人也能想出绝招 / 2. 破除“不可能”迷信：只有不肯，没有不能

第四章 如何将表扬法用出神奇效果 65

一、让“皮格马利翁效应”帮你教出优秀孩子 66

1. 哈佛实验与“皮格马利翁效应” / 2. 不是好孩子需要赏识，而是赏识使孩子变好 / 3. 积极暗示的超凡作用

二、有效表扬的四大要点 72

1. 认真找优点——挖掘闪光点能加倍开发孩子潜能 / 2. 及时肯定——趁热打铁能让孩子将成长“固化” / 3. 大方给面子——当众表扬让孩子的成就感加倍 / 4. 内容要丰富——不单调的表扬让孩子的人生更多彩

三、将表扬上升到孩子自我激励层面 79

1. 不要让孩子养成“表扬依赖症” / 2. 不为表扬而表扬，关键要让他不断进步 / 3. 不只给予孩子肯定，更要让孩子自己总结提高

第五章 好妈妈如何善用批评的好方法 85

一、从事与愿违的批评方式中跳出来 86

1. 可以疾言厉色，但更须循循善诱 / 2. 可以指出错误，但不能乱贴标签 / 3. 可以让他认错，但别挖苦、讽刺 / 4. 可以表示失望，但别一棍子打死 / 5. 古代父母对孩子“七不责”

二、有效批评的“四先四再”原则 93

1. 先管理好自己的情绪，再对孩子进行批评 / 2. 先疏导，再引导 / 3. 先理解情绪，再限制行为 / 4. 先肯定，再否定

三、批评的最终目的：让孩子产生好的转变 102

1. 轻“批”重“评” / 2. 鼓励孩子反思，培养其改错能力 / 3. 对严重犯错和重复犯错，必要时可以严惩

第二单元 好方法如何让孩子更好地成长



第六章 好方法让人生观教育不再苍白无力 109

一、越能“听得进”，人生观教育越有效 110

1. 与其给孩子一张冷脸，不如给他一份体验 / 2. 要孩子“听话”，就得先解除他的抵触“防线” / 3. 与孩子共同平等讨论

二、越能“记得住”，人生观教育越有效 118

1. 学会让“主题鲜明” / 2. 以生动的形象说话 / 3. 让孩子体会“一句话点亮人生”

三、越能“用得上”，人生观教育越有效 124

1. 不要让孩子无所适从 / 2. 少一点指责，多一点指导 / 3. “标杆”一定要亲近可学

第七章 好方法让孩子学会负责 129

一、“替孩子等于害孩子”——妈妈，请别代替孩子解决问题 130

1. “假如你要培养伤人伤己的孩子，就让他没有责任感” / 2. 责任感，从战胜对你的依赖开始 / 3. 自己的事自己做，自己的苦自己吃

二、“没有任何借口”——让孩子对自己的所作所为负责 137

1. 一次“不护短”的行为，就可能让孩子瞬间长大 / 2. 事前提醒事后骂，不如一跤摔醒他 / 3. 学做选择题，事半功倍

三、要孩子学会“心理断乳”，妈妈先得“心理断乳” 142

1. 教育的目标，是让孩子能够脱离你而成长 / 2. 关心有时恰恰体现为“狠心” / 3. 可以陪伴，但绝不包办

第八章 好方法让孩子成为学习高手 147

一、让孩子从不爱学习到爱上学习 148

1. 在玩中学，在学中玩 / 2. 可玩可学，但需先学后玩 / 3. 让孩子知道自己为谁学习 / 4. 必须培养和保护孩子在学习上的自信心

二、让孩子从不善于学习到善于学习 156

1. 让孩子直面学习困难并主动挑战 / 2. 养成好习惯，好成绩就是副产品 / 3. 引导、鼓励孩子独立思考，而不是代替他思考

三、让孩子从不会考试到胜在考场 164

1. 不让考试压力影响孩子正常发挥 / 2. 让孩子掌握一些考试的基本要领和原则 / 3. 考得不好，放下情感包袱，总结经验教训

第九章 好方法让孩子全面发展 169

一、让孩子成为一个在未来能成功的人 170

1. 珍视“玫瑰花蕾”——激发和保护孩子的成功欲望 / 2. 鼓励孩子去实现最好的自我 / 3. 让孩子树立“不达目标誓不休”的决心 / 4. 当孩子遭遇挫败时，激励孩子“绝不认输”

二、让孩子成为一个会做事、能干的人 176

1. “你只管读书，其他的都不用管”会害了孩子一生 / 2. 从最简单的家务开始锻炼孩子的做事能力 / 3. 敢让孩子“操大心”“办大事”

三、让孩子成为一个受欢迎的人 180

1. 受欢迎从关心别人的感受开始 / 2. 让孩子学会守规矩、懂礼仪 / 3. “让别人因为我们的存在而感到幸福”

四、让孩子成为一个热爱生活的人 185

1. 即使洗一个杯子，也要洗出生活的美感来 / 2. 给孩子创造感受美的机会 / 3. 培养孩子独特的生活品位

第十章 好方法改掉孩子的“臭毛病” 189

一、让孩子去掉“自我中心症” 190

1. 让孩子明白没有“理所当然” / 2. 鼓励孩子换位思考 / 3. 对孩子的“热要求”进行“冷处理”

二、让孩子不当“玻璃人” 196

1. 早一点打“预防针”，让孩子学会面对生活中的不如意 / 2. 吃苦就是“进补”，从小给孩子吃苦的机会 / 3. 不当“小绵羊”，鼓励孩子迎难而上 / 4. 让孩子明白“生气不如争气”

三、让孩子告别“拖延症” 202

1. “要事优先”，让孩子先做作业再去玩 / 2. 培养孩子的专注力，“磨蹭”会逐渐减少 / 3. 实施限时制度，提高孩子的自控力

第三单元 好方法如何改善你与孩子的关系



第十一章 通过完善自己改善关系 209

一、要孩子做到，请自己先做到 210

1. 唯有自己做得好，才能让孩子心服口服 / 2. 唠叨一千遍，不如在孩子面前做一遍 / 3. 越能做到不一般的事情，越能给孩子震撼般的影响

二、要孩子出色，请自己先成为“标杆” 216

1. 孩子首先学习的是你的背影 / 2. 无形中的素养也可能影响孩子一生 / 3. 培养“知非即离”的觉知力

第十二章 通过改善沟通改善关系 221

一、负面沟通步步雷区，正面沟通处处阳光 222

1. “一句话能让人笑，一句话能让人跳” / 2. 立足于解决问题，而不是谁占上风 / 3. 要主动走近，别各自疏离

二、让孩子打开心扉的四大秘诀 229

1. 关心孩子关心的事情，他才可能对你关心的事情上心 / 2. 了解是沟通的前提 / 3. 学会多听少说 / 4. 主动认错

三、彻底斩断“我对你错”的恶性循环 236

1. 跳出“非白即黑”的思维 / 2. 多用“商量式”口吻 / 3. 要经得起“被冒犯”

第十三章 通过增强“支持系统”改进关系 241

一、会当“雷达”，敏锐识别孩子的求助信号 242

1. 莫因粗心忽略了孩子的“伸手” / 2. 莫让你的“励志”阻挡孩子向你伸手

二、会当朋友，让孩子敢于把他的手给你 247

1. 要营造孩子敢于把手给你的家庭氛围 / 2. 解除孩子的顾虑，让他知道向你“伸手”并不是不懂事 / 3. 耐心一点，孩子才不会将伸出的手又收回去

三、会当栋梁，让孩子觉得你是他真正的依靠 251

1. 孩子犯错或遭受挫败时，父母不要雪上加霜 / 2. 孩子遭遇不公平时，父母一定要敢于为他撑腰 / 3. 当和老师有不同意见时，可以主动和老师协商交流 / 4. 给孩子一个永远的承诺

第十四章 通过提高“幸福指数”改善关系 257

一、幸福感多一寸，亲近感增一尺 258

1. 成功是银，幸福是金 / 2. 是你与众不同的在乎，创造了孩子和你的加倍亲近 / 3. 好到超乎孩子的期望

二、从四大枷锁中把孩子的快乐解放出来 263

1. 还孩子以玩乐，“童年不是为成年做准备的” / 2. 还孩子以自主，让他按自己的梦想去生活 / 3. 还孩子以“人”，别让“完满病”把他压倒 / 4. 营造幸福的家庭氛围，让“远亲近敌”的现象远离

三、在家庭存折中增加“爱的存款” 270

1. 宁可少给钱，也要多给爱 / 2. 在点点滴滴中让孩子感受到你的深爱 / 3. 陪伴是爱的最好体现

好妈妈
总有好方法



第一单元

妈妈有爱还不够，
妈妈更要有方法



第一章 缺乏方法，你就只能吃力不讨好

本章提要

不要把“爱”作为不会教育孩子的借口。

如果你不掌握方法，可能会被孩子“控制”，可能会越努力越受累，而且，你那看来神圣无私的爱，最终竟会伤人害己。

只有掌握方法，你才能从吃力不讨好的现状中解放出来。

-
- 一、本应是孩子听你的话，为什么你却被孩子“控制”了
 - 二、本应有爱就会有幸福，为什么你的爱却收获痛与恨
 - 三、本应越努力越轻松，为什么你却越努力越受累