



SCREAMFREE
PARENTING

“零吼叫生活”
指定参考书



零吼叫 养出好孩子

想让孩子更出色，从控制自己的情绪开始

〔美〕哈尔·爱德华·朗克尔 (Hal Edward Runkel) ©著 陈玉娥 ©译



SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

零吼叫养出好孩子

〔美〕哈尔·爱德华·朗克尔 (Hal Edward Runkel) 〇著

陈玉娥 〇译



SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

零吼叫养出好孩子 / (美) 朗克尔著; 陈玉娥译. — 广州: 广东人民出版社, 2016.5
ISBN 978-7-218-10819-3

I. ①零… II. ①朗… ②陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第074697号

SCREAMFREE PARENTING: The Revolutionary Approach to Raising Your Kids by Keeping Your Cool
Copyright © 2007 by ScreamFree Omnimedia, LLC

All Rights Reserved

Published in the United States by Broadway Books, an imprint of The Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York.

This translation published by arrangement with Broadway Books, an imprint of The Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc. through Bardonia-Chinese Media Agency.

Simplified Chinese edition copyright © 2016 by **Grand China Publishing House**

All rights reserved.

No part of this publication may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权广东人民出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

LingHouJiao YangChuHaoHaiZi

零吼叫养出好孩子

[美] 哈尔·爱德华·朗克尔 著

陈玉娥 译



版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

策划: 中资海派

执行策划: 黄河桂林

责任编辑: 肖风华 古海阳 张静

特约编辑: 董莹雪 易新

装帧设计: 张英

插画设计: Ada

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/32

印张: 7.5 字数: 219千

版次: 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

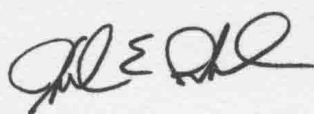
定价: 39.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮购: (020) 83781421

DEAR CHINESE READERS,

I AM SO THRILLED
AND HONORED THAT YOU'VE
CHOSEN TO READ MY
WORK. TOGETHER, I KNOW
WE CAN BRING PEACE
TO YOUR HOME.



亲爱的中国读者：

很激动也很荣幸你能够选择阅读《零吼叫养出好孩子》，相信书中的内容将让你的家庭更和睦、更快乐！

哈尔·爱德华·朗克尔

献 词

献给这个世界上我最爱的三个人：
我忠诚美丽的妻子珍妮，感谢你为我做的一切；
还有我亲爱的孩子汉娜和布兰登，
是你们让我领悟了“零吼叫”之道。

学习以一种平和、冷静、真诚互动的方式
与他人沟通；无论对方是谁，
也不论对方如何表现，都能控制好自己的情绪；
学习把注意力转向自身，
照顾好自己以造福世界。

零吼叫
SCREAMFREE

SCREAMFREE PARENTING

| 作者简介



世界上最懂家庭的人 哈尔·爱德华·朗克尔

曾经，他是“落跑新郎”和“咆哮老爸”

你相信吗，这位大名鼎鼎的“家庭关系专家”，也有过家庭生活一团糟的时候！他与妻子珍妮刚结婚时，因为不知道如何沟通，差点儿闹到离婚的地步；如果你见过他对着三岁的小儿子气急败坏地大吼大叫的场面，估计都不敢相信自己的眼睛！在那段时间，他和他的家人都过得很不开心，家庭氛围一度降到冰点。

痛定思痛，他决定成为“零吼叫生活专家”

幸好，哈尔及时发现了自己身上存在的问题，并下决心改善局面。为此，他特意考取了“婚姻与家庭治疗师”执照，并开始尝试实践他自创的“零吼叫”生活理念。在把注意力转到“自身”之后，他的家庭氛围奇迹般地有了好转。如今，他与珍妮结婚已有 22 年之久，两个孩子也成长为十几岁的青少年，他们的家庭氛围始终和谐幸福。

十几年来，“零吼叫”帮助更多人改善了生活

在意识到“零吼叫”的神奇力量之后，哈尔决心用这个方法帮助更多人。为此，他成立了非营利机构“零吼叫研究院”，担任该机构的董事长和首席前瞻性官，与他的团队一起散播和谐快乐的家庭关系。他多次接受《今日热点》《今日秀》和 NBC 等 1 000 多家媒体的采访和报道，并在许多组织中和集会上发表演讲；他还将“零吼叫”的理念和案例撰写成畅销书《零吼叫养出好孩子》和《女人这样说，男人才会听》，全球上百万家庭因此受益。

“零吼叫”让他事业生活双丰收

如今的哈尔是全球知名的亲子关系 & 婚姻情感专家，他的作品更是得到普遍认可，获得了在美国家庭最有影响力的纳帕奖金奖、权威杂志《前进》年度最佳图书奖、育儿智慧奖、育儿媒体奖等多项大奖；他也成了妻子和孩子心中最值得骄傲的家人，他们一家四口在亚特兰大州北部享受着幸福平静的田园生活。

| 权威推荐

儿童教育专家 畅销书作家 小 巫

《零吼叫养出好孩子》的主旨道出了我的心声：教育的关键不是在孩子身上下功夫，而是父母在自己身上下功夫。把握了这一个基本原则，就能坦然面对并且化解一切困境。

著名阅读推广人 “幸福的绘本馆” 创始人 一 夫

2010年3月，我很幸运地遇见了《零吼叫养出好孩子》这本书。6年来，我在广东深圳、惠州，安徽滁州，湖南长沙四个城市带领“家长成长小组”（一种以互助成长为目的的读书会组织），与各地读者共同分享这本书，深深地体会到作者所说的，他写这本书的目的就是“让世界得到平静，从改善你与孩子的关系开始改善所有的关系”。我们开始把焦点放在自己身上，发现自己还有需要完善的地方，并学习让自己走向成熟。

全国最大的幼儿教育综合平台 9ye.com 九叶网创始人 许届雄

我们经常收到来自全国各地父母的咨询，“如何与孩子沟通”是一个经常被提及的焦点问题。其实，父母的成长应该是一个与孩子的成长相伴的过程，它不仅对孩子有利，更会使整个家庭、整个社会受益。我真诚地向大家推荐《零吼叫养出好孩子》这本书，愿书中的真知灼见能够指导更多家庭走向和谐幸福。

亲子专家 孟 迁

作者很会“说话”，让我获得了难得的阅读快感。更令人高兴的是，它又是那么的“言之有物”。

北广传媒优优宝贝电视频道总裁 栗小农

《零吼叫养出好孩子》主张教养的关键“不在孩子，而在父母”，这是至理箴言。父母不断成为更好的自己，孩子自然就会成长为优秀的孩子，这就是榜样的力量。这本书将教会父母如何控制自己的情绪和鲁莽行为，从而对孩子产生正面、积极的影响。

国内首创心理咨询类儿童文学作品《美丽心灵》作者 于立极

《零吼叫养出好孩子》是一本家长和孩子可以共读的好书，它以真实可信的家庭案例，引导中国家庭了解全新的教育理念，在帮助孩子成长的同时，亦使家长人格得以提升，此书的意义和影响必然是深远的。

北京长松咨询家庭教育研究中心主任 张 健

在家庭教育方面，我一直喜欢给家长强调：当你控制了情绪，你就拥有了教育孩子的智慧。我们教育孩子的目标不是放在孩子的行为改变上，而是应该放在控制情绪、调整自己的行为上，这种教育的结果会让你顿感家庭教育的轻松，因为在这个世界上，我们除了自己之外，谁也改变不了。而《零吼叫养出好孩子》这本书恰恰就指出了家庭教育的关键点“不在孩子，而在父母”，相信对中国的父母来讲，这又是一本值得研读的书。

新浪少儿编辑 记者 教育专家 郑文晋

所有孩子都有让父母抓狂的时刻，一旦你控制不住自己，将负面情绪传给了孩子，你就无法给予孩子正确的指导。让自己平静三分钟，要相信孩子的行为都是有缘由的，只是没有找到合理的出口。育儿先育己，零吼叫，你可以做到！

深圳市教育学会学前教育专业委员会会员

百仕达乐湖幼儿园园长 蓝淑荣

孩子是我们的幸福，也可能是我们的忧伤，养儿育女是一件严肃的事情，教育更多是父母的自我修炼。《零吼叫养出好孩子》是一本智慧的育儿书，作者在探讨“零吼叫”的同时，更多地思考如何尊重、倾听、冷静地面对孩子的“错误”，如何建立亲密和谐的家庭关系，推荐给爸爸妈妈阅读！

《教育孩子的永恒法则》(*Little Things Long Remembered*) 作者

苏珊·纽曼 (Susan Newman)

多么创新的方法，能帮助我们消除教养过程中的焦虑，能让孩子在自由的空間里茁壮成长。通过《零吼叫养出好孩子》，你将学会如何控制自己，从而更好地教养孩子。你应该读读这本书——它将改变你对教养的观念，引导你如何育儿。

《放飞孩子》(*Flying Boy and Growing Yourself Back Up*) 作者

约翰·李 (John Lee)

如果有一根魔棒，我会将《零吼叫养出好孩子》散发给全世界的所有父母。

美国著名教养节目 The Bob & Sheri Show 主播

谢尔·林奇 (Sheri Lynch)

哈尔的教养方法能帮我们解决教育子女中遇到的种种困难，带给我们的不仅是平静，还有欢乐。

美国福克斯第五频道 (Fox 5)

哈尔是一位备受追捧的嘉宾，他总能够为观众传递有趣又有智慧的信息。

SCREAMFREE PARENTING

目 录 |

序言 改善亲子关系，从读这本书开始 1

第一篇 孩子需要什么样的父母？ 4

孩子们就是要跟父母对着干！在商场里又哭又闹，不写作业，超过规定的时间才回家，通宵玩游戏，甚至在餐厅里、在众目睽睽之下将盘子丢到地上！当你遇到这些让人暴跳如雷的事时，你该如何应付这一切？

第 1 章 教养孩子的关键：父母以身作则 9

究竟谁才是真正失控的人 11

父母的行为孩子在看着 15

“对”孩子负责，还是“为”孩子负责？ 17

零吼叫：懂得尊重孩子，孩子才会尊重他人 20

第 2 章 要想孩子听你的，先控制好自己 23

别把你的“遥控器”送到孩子手里 28

当家作主意味着什么 29

	父母为什么会吼叫	32
	让自己平静下来	33
第3章	长大很难，尤其是对成人而言	37
	成长的痛苦和回报	39
	你的冲动到底让谁“难看”？	41
	遇到突发状况，告诉自己冷静	43
	“零吼叫父母”不会停下成长的脚步	48

第二篇 保持冷静，意味着创造“空间” 54

孩子慢慢长大，我害怕的事情也越来越多。我害怕他们交友不慎，害怕他们沾染毒品，害怕他们过早发生性行为，害怕他们考不上好大学，害怕他们人生失败……我该如何保证他们顺利成长啊？

第4章	对孩子有期许，更要尊重他们的选择	59
	我们塑造孩子，孩子塑造自己	61
	设想孩子的未来，你会更明白教养的目标	62
	让孩子“做自己”比什么都重要	67
	父母放开手，孩子才会展翅飞翔	69
第5章	孩子需要他们自己的空间	73
	尊重孩子，就要为他创造适当的空间	78
	给了他，就让他拥有	80
	冷静的力量	82
	为孩子创造空间的8种方法	85

第6章 | 坏情绪，“吼叫”的导火索 91

当孩子向你挑衅时 93

用“柔道”应对孩子的“战帖” 96

不要勉强孩子服从 103

第7章 | 你不是预言家 109

那些可能误导孩子的“标签” 113

一句不经意的话，可能影响孩子一生 116

所有的“标签”都是不好的吗？ 118

让孩子远离“标签”的方法 120

第三篇 | 保持冷静，意味着划分“领土” 128

如果孩子可以永远都不犯错，永远都聪明地行事，永远都不必尝到痛苦、受到教训，永远都不会犯下我曾经犯过的错，那有多好啊！……然而，这样天大的好事并不会发生。我该怎么办？

第8章 | 孩子在家中要有规矩 133

在“快乐”和“规矩”间寻求平衡 136

“零吼叫”也可让孩子守规矩 137

与孩子成为好朋友有助于教养吗？ 141

让孩子知道空间的界限 143

“零吼叫领导”：制订规矩的最佳方法 145

第9章 | 要让孩子自己承担不守规矩的后果 149

接受犯小错的惩罚，才能避免将来犯大错 151

保护孩子远离危险，还是让他从教训中学习？ 156

孩子犯错时要平静面对 158

第 10 章 说到就要做到 163

“沟通”让孩子知道自己有多重要 165

另一种承诺 168

言出必行的力量 170

第四篇 从“爱自己”开始 180

我把焦点都放在孩子身上，却觉得自己像门口的擦鞋垫，灰头土脸地为别人效劳，所做的牺牲却没人感激。我真不敢想象，如果我爱我的孩子就跟爱自己一样少，那究竟会变成什么样子？

第 11 章 先戴上你自己的氧气面罩 185

爱自己等于自私吗？ 187

我们的困惑 194

照顾好自己，才能照顾好家人 196

第 12 章 崭新的亲子关系 201

对改变的抗拒 202

难缠的三岁孩子 205

我们都渴望的改变 209

这一切皆始于一句话 210

附录 作者博客精彩内容 214

五星级读者热评 224

改善亲子关系，从读这本书开始

我撰写本书的目的很简单：让世界得到平静，从改善你与孩子的关系开始改善所有的关系。

我坚信，将本书中的几项原则贯彻于你的生活中，你将拥有梦寐以求的亲子关系——你的生活将会充满欢乐、和睦、融洽，最重要的是你和孩子能够彼此尊重。平静和美的家庭将不再像你所想的那样遥不可及。

为了让你拥有这样的亲子关系，本书将按照逻辑顺序有步骤地为你介绍“零吼叫教养”的方法。

这些原则乍看起来或许有违惯常的理念，因此，你可能会在浏览目录之后想直接跳到最吸引你眼球的