

30天
做到零吼叫

★★★★★

孩子， 我想温柔对你

不惩罚不娇纵管出好孩子

李文雯◎著

没有熊孩子，只有虎家长

本书专治“不想吼孩子，脾气上来忍不住”这种病



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

孩子， 我想温柔对你

不惩罚不娇纵管出好孩子

李文雯◎著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

序



当我再次怀孕，我不再像初次怀孕时那样担心孕期中宝宝的健康、自己的饮食等，我担心的是老二出生后，我是否能够有效正确地处理两个孩子之间的关系，是否能够心平气和地面对他们的争执。说实话，我对自己没有信心。直到我再次坐在书桌前投入地学习、思索并把学到和悟到的一些方法积极投入实践中，直到看到我的两个孩子在这些新方法的引导下变得愈加合作、自律、自信、快乐、懂事，我的信心才一点点恢复。

我现在坚信，我是能够教育好两个孩子的，因为我有勇于承认自己不完美的勇气，我有一颗愿意进取、愿意反省的心。其实再“专业”的父母，也是普通的爸爸妈妈，他们首先是人，是人就有七情六欲，就有喜怒哀乐，就有情绪爆发做错事的时候，美国教育家简·尼



尔森教授都有情绪失控拿着鸡毛掸子追着孩子打的糗事，更何况我们这些道行极浅的父母。关键是我们是否敢于承认自己的不完美，关键是我们做错事后是否有愿意反省、愿意改正的决心，关键是我们知道正确的方法后，是否真的做到了。

我的第一本书《孩子，这就是我给你的爱》出版后，受到很多家长 and 教师的好评，他们纷纷打电话或者来信咨询，说里面的方法很好，可操作、有效，家长们希望我能再写一本书，来帮助他们解决现实生活中的具体问题。是的，教育孩子是一个浩瀚的工程，里面的内容博大精深，岂是一本书就能解决的。所以，只要能对家长们有帮助，我愿意再次执笔，把这三年的沉淀和感悟分享给大家。

本书秉承的一个宗旨是专注于解决问题。因为在我接触的那么多家长中，他们往往注重逻辑后果而陷入恶性循环：家长与孩子的关系越来越糟糕，孩子的不良行为越来越严重。在教育孩子方面，家长常常感到无力和无能。这种状况多半是家长的不当教育方式导致的。例如当家长以命令和指责的口气指挥孩子做事时，孩子往往是抗拒的。如果家长换种做法，比如帮助孩子建立生活惯例表，让孩子参与解决问题或者使用无言的提醒，孩子往往是乐于合作的。

在本书中，还有一个重要的教子原则——温和而坚定，这是我们在教育孩子过程中应该一直贯穿的原则。因为在现实生活中，以下两种常见类型的家长都有不足：严厉型父母缺乏温和，使孩子缺乏安全感，感受不到父母的爱，严重的可能会造成孩子心理畸形；溺爱型父

母缺乏坚定，使孩子没有规矩，缺乏教养，严重的可能会使孩子走上犯罪道路。而“温和而坚定”既能使孩子感受到父母的爱，又能使孩子修正不良行为。比如孩子不好好吃饭，在你决定不再给他零食后，他可能会哭闹。这时，你就需要温和地接纳他的情绪：“宝贝，我知道饿肚子的滋味不好受，但我相信你肯定能坚持到晚上。”说完，还可以给他一个大大的拥抱。然后，任凭孩子怎么哭闹，你都要坚定地执行原则，不要给孩子零食。要不了几次，你就会发现，孩子能够好好地吃饭了。当中途再想吃零食时，他也不会哭闹了。这就是“温和而坚定”的魅力。

此书从日常对孩子养育中的常见问题着手，给家长们提供了很多具体可行的解决方案。建议大家看此书前，能够先读我的第一本书《孩子，这就是我给你的爱》。这样，您在育子理念和方法上肯定会有新的收获和欣喜。同时，我也欢迎各位家长能够给我积极写信，共同分享读完此书的感悟以及在实践中运用的成果。

在此，真诚感谢北京理工大学出版社对我的欣赏与厚爱，没有编辑的帮助，这本书也不会这么顺利地与大家见面。

目 录

第一章 父母教养的类型

- 一、专制型 // 3
- 二、娇纵型 // 6
- 三、严厉 / 娇纵兼顾型 // 9
- 四、情绪型 // 13
- 五、正面教导 // 21

第二章 如何处理自己的愤怒

- 一、说出自己的感受 // 30
- 二、默 数 // 33
- 三、反着看 // 36
- 四、预先告知 // 41
- 五、去“平静区” // 43



第三章 如何处理孩子的愤怒

- 一、说出孩子的感受 // 49
- 二、拥 抱 // 52
- 三、设置“平静区” // 55
- 四、制作释放愤怒选择单 // 58

第四章 如何鼓励孩子与我们合作

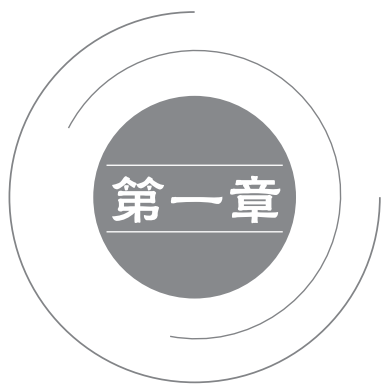
- 一、立足于解决问题 // 68
- 二、把问题集中在如何帮助孩子上 // 77
- 三、有效跟踪 // 80
- 四、生活惯例表 // 87
- 五、无言的提醒 // 93
- 六、引导性提问 // 99
- 七、指导孩子练习 // 107
- 八、教孩子从错误中学习 // 111

- 九、承担自然后果 // 119
- 十、慎用逻辑后果 // 125
- 十一、先连接感情 后纠正行为 // 130
- 十二、有限制的选择 // 139

第五章 正面教导方法之具体运用

- 一、撒 谎 // 146
- 二、偷 窃 // 159
- 三、零花钱 // 169
- 四、礼 貌 // 183
- 五、输不起 // 194
- 六、自 私 // 203
- 七、拖 延 // 211
- 八、嫉 妒 // 221

后 记 改变自己才能影响别人 // 232



父母教养的类型





试想一下，如果一个孩子在你家里生活十年和在别人家里生活十年，这个孩子的性格、气质、习惯、前途会不会不同？答案是肯定不同。为什么？很简单，主要是因为家庭教育不同。

什么是家庭教育？家庭教育是指在家庭中由家长自觉地、有意识地按一定社会、一定阶段对培养人的要求，通过自己的言传身教和家庭生活实践，对子女实施一定教育影响的社会活动。这里面有一个词特别重要——影响。那么父母对孩子的影响会有多大呢？父母对孩子的影响远远超出很多人的想象，有一个教育调查机构研究显示，父母和家庭对于一个人一生成长的影响会占到80%以上，也就是说，今天你是什么样子，80%以上取决于你的父母亲，取决于你的家庭对你的影响。所以，家长的性格和教养方式才是真正决定孩子成才与否的重要因素。

那么，家长一般可以分为哪几个类型呢？本章对这个问题进行阐述。

一、专制型

这类父母奉行“养不教父之过，教不严师之惰”的准则，认为孩子必须遵守家长制定的规矩，要求孩子必须无条件地服从父母的安排，不能有丝毫的反抗。这类父母通常比较严厉，不经常与孩子进行沟通，也不听从孩子的建议和意见。其经常用到的方法就是攀比、说教、呵斥、指责、批评和惩罚。

教育家苏霍姆林斯基说：“大声叱责，是人们相互关系中修养很差的基本特征。凡是出现大声叱责的地方，就有粗鲁行为和情感冷漠的现象。用大声叱责（家庭中还有拳头）的方式教育出来的孩子，失去了感觉别人最细腻的感情能力，他看不到也感觉不到周围的美，他非常冷漠无情，毫无怜悯心，在他的行为中有时会出现往往是人身上最可怕的表现——残忍。”

有位单亲妈妈，性格非常强势，她不仅要求自己优秀，还要求孩子各方面也必须优秀。所以她从女儿1岁多开始，就在各方面



对孩子进行严格的管教。如果孩子不好好吃饭，妈妈会把孩子碗中的饭全倒掉；如果孩子不好好刷牙， she 会把牙刷一折两半，丢进垃圾桶；如果孩子不好好弹琴， she 就用戒尺打孩子手心；如果孩子不听话， she 就把孩子锁在小黑屋……在家长的严厉教育下，孩子确实被训练得很乖，按时吃饭，认真刷牙，会弹很多首曲子……但她发现，刚刚5岁多的孩子，一方面表现得胆小怕事，到外面都不敢跟小朋友玩；另一方面在家里脾气又很大，且表现出令人不可思议的残忍，比如虐待家里的小猫，把猫尾巴踩住用脚踩，或用沙发靠垫把小猫捂到半死，看小猫痛苦的样子， she 则表现出满足的神情。一般小女孩都喜欢芭比娃娃， she 则好像跟这些娃娃有仇，动不动就肢解芭比娃娃，把娃娃的头和四肢揪下来，甚至用剪刀剪破。

更让这位妈妈不解的是，有次 she 带着孩子过马路，等待绿灯的时候， she 的女儿突然冒出来一句话：“要是你被车撞死就好了！”这位妈妈大吃一惊，忙问女儿为什么有这样的想法， she 的女儿冷冷地回应：“随便说说。”此后，任凭母亲如何套问，这个孩子都是一言不发。

这位妈妈不能理解，她的孩子怎么这样？

儿童天性都是善良温柔的，如果说一个孩子表现出冷酷、残忍和绝望，一定是 he（她）在生活中体会了太多的冷酷无情。蒙台梭利博士说：“每种性格缺陷都是由儿童早期经受的某种错误对待造成的。”

我们看一些恶性刑事案件的犯罪分子的成长史，几乎全部可以发现他们童年时代接受了极端严厉的家庭教育。可以说，几乎所有的极端残忍者，都有一个精神或肉体严重受虐的童年。尽管家长对孩子的初衷都是好的，但这不足以掩盖家长不当教育方式带给孩子的永远的身心伤害。虽然这部分家长往往给予了孩子很高的期望和要求，但结果往往事与愿违，他们的孩子并不像他们期待的那样。孩子要么变得极其叛逆、暴躁、残忍、情感淡薄、充满仇恨、缺少人际沟通能力，要么变得特别顺从、胆小、懦弱、自卑、内向、没有主见、缺乏创造力和想象力等。孩子甚至会有生理上的一些反应，如呕吐、腹泻、胃肠疾患以及失眠等。这不足以为怪，因为经常被苛责的孩子，学会了苛刻；经常被打骂的孩子，学会了仇恨；经常被批评的孩子，很容易变得自卑；经常被限制的孩子，会越来越刻板、固执……虽然儿童的缓慢成长给了一些人暂时的幻觉，但栽下罂粟不会结出樱桃，恶果不知会在哪个枝条上结出。



二、娇纵型

这类父母对孩子十分溺爱放纵，对孩子的要求想尽一切办法满足，不加以控制，孩子有自由但没有规矩。他们非常善于妥协，因为他们不愿看到孩子不开心。他们常用的方法就是包办、代替、轻易满足、过分爱护、对孩子的选择不加限制等。

在我们国家，由于施行多年的独生子女政策，娇纵型的父母非常多。他们常常有一种错误的观念：我就一个孩子，不想让他那么辛苦，只要他高兴就好。于是，他们总是没有原则地满足孩子的一切需求。其结果如何呢？下面请看一个案例。

陈亮，16岁，因故意伤害罪被判有期徒刑。陈亮因怀疑同学张某在背后说自己的坏话，还向老师告“黑状”，便趁张某值日时，拿刀朝张某身上刺了几刀，致使张某重伤。案发后，陈某很后悔，说自己犯罪的原因最重要的一条就是从小被父母亲宠爱过度。由于从小被娇

宠惯了，陈亮一直唯我独尊，无论是在学校里，还是在社会上，都吃不得半点亏、受不得半点气，动不动就跟同学吵架、打架。父母还经常教他：谁欺负你了，你就和他拼，拼不赢有我们呢！于是，陈亮慢慢在学校里成了出名的打架大王，还与校内外的一些人结成团伙，只要觉得谁不顺眼，就无端生事找谁的麻烦，然后狠狠地收拾他一顿。陈亮说：如果从小父母不是这样娇惯溺爱我，我也许就不会有今天的下场。

这就是娇纵型父母种下的恶果，看似是爱实则是害！在这种家庭里长大的孩子受不得半点委屈，出现问题也从不会从自身找原因。为什么？因为这是父母教会他的。这种父母看不得孩子为犯错而失落、伤心、生气，所以当孩子出现问题时总爱帮孩子找各种借口来掩饰。例如：

孩子迟到了，谴责自己或其他家人喊孩子起床晚了；

孩子忘记写作业了，埋怨别人没提醒他；

孩子在学校与同学发生矛盾了，骂其他同学素质差；

孩子骑自行车摔倒了，怪别人没照看好；

孩子把东西碰掉了，怪别人放得不是地方；

……

总而言之，这类家长总能找到理由为自己的孩子开脱，认为自己的孩子永远是对的，出现问题都是别人或者客观原因造成的。这种观



念下教育出来的孩子谈何责任心、上进心!

成功与失败也许只有一点差别，凡是遇到问题能够主动从自身找原因的人就容易成功，凡是遇到问题总是找别人原因，找客观理由的人就不容易成功。

娇纵型父母培养的孩子看似幸福，实则相反，他们通常比较自私、不懂得分享和感恩，缺乏责任心、容忍力和自制力，经常得寸进尺、索取无度，而且不爱自己动手，长大以后会变得好吃懒做，生活自理能力差。在大多数情况下，不论发生了什么事情，他们都会感到高度焦虑。

三、严厉 / 娇纵兼顾型

这类父母通常有一个特点：在学习上对孩子有“三高”——高期望、高要求、高目标；在生活上对孩子溺爱娇纵。在他们的眼里，只要孩子学习好，什么都可以忽略。这样的观念教育出来的孩子往往是问题孩子。

下面这样的孩子是不是好孩子？

1. 学习主动、自觉，从不让家长操心。
2. 多才多艺、才艺突出。
3. 学业成功，考上了一所好大学（这是很多家长梦寐以求的）。
4. 自食其力，考上大学后，就自己做家教挣钱养活自己，不再问家里要钱。
5. 努力追求成功。

那大家说，这个孩子是好孩子吗？从这五点来看，这个孩子符合