

我不！我不！我就不！

鲁鹏程◎著

孩子不听话， 妈妈怎么办？

就用这5招，
“搞定”不听话的孩子！

- 孩子为什么总是把“我不”挂在嘴上？
- 妈妈如何说，孩子才会听？
- 妈妈如何定规矩，孩子才愿意合作？

.....





孩子不听话

妈妈怎么办？



鲁鹏程 著

北京理工大学出版社

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

我不! 我不! 我就不! 孩子不听话, 妈妈怎么办? / 鲁鹏程著. —北京: 北京理工大学出版社, 2019. 3

ISBN 978 - 7 - 5682 - 6620 - 8

I. ①我… II. ①鲁… III. ①儿童教育 - 家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第006264号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1 / 16

印 张 / 12.5

字 数 / 150千字

版 次 / 2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑 / 王晓莉

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前 言

家有儿女，是一件乐事。可如果“儿女不听话”，可能就比较让人发愁了。毋庸置疑，“孩子不听话”已经成为家庭教育中不可回避的一个重要话题。有太多的妈妈会因为“孩子不听话”而产生教育上的困惑，也会为孩子的各种“不顺从”而感到头疼不已。

可以说，从两三岁进入人生的“第一叛逆期”起，孩子似乎就已经踏上了一条“不听话”的道路。随着逐渐成长，他不再觉得妈妈说的都是对的，不再愿意总按妈妈说的去做。对于妈妈的嘱咐，他可能也开始习惯当耳旁风，就算是“撞了南墙”，吃了大亏，可能也就安生那么几天，等到一切“风平浪静”后，就又故态复萌了。

对于这一问题，很多妈妈也一直都倾向于寻找可以快速并永久解决的办法，希望能找到抹布擦拭脏桌面式的办法——只要轻轻一抹，就能立刻见效。然而，很多方法也许可以解一下燃眉之急，却不能做到“药到病除”，所以总不能令人放心。

于是为了让孩子听话，妈妈们可谓是什么招都去求、什么法子都用，从最简单的责骂训斥到抱着权威书籍念大道理，从身体力行到心理辅导，真是操碎了心。也许有的妈妈历经“千辛万苦”成功了，但更多的妈妈却依旧每日叹气：“我的孩子什么时候才能听话啊？”因为，更多的妈妈经历

的是这样一种生活模式：孩子不听话—各种“教育”—孩子好一段时间—再恢复旧状，依旧不听话—妈妈又开始各种教育……如此循环往复，这个教育怪圈成了很多妈妈的生活常态。

这其中的急切心情，相信每一位妈妈都能理解与感受。但是，是不是所有的妈妈都会因为孩子不听话而变得焦头烂额呢？答案是否定的。总会有妈妈能够跳出这个教育的怪圈，以一种更理性的态度去看待“孩子不听话”这个问题，并且用更有智慧的方法来让孩子变得乐于接受那些对他的确有用的教育内容。

你也想成为这样的妈妈吧？建议你翻一翻这本书。

本书会从“孩子不听话”的原因直接入手，从原因开始去解读孩子不听话的状态。同时还会从中发现我们之前没有注意过的自己身上的问题，以及孩子那些隐藏在表面背后的真实状态。在了解了这些之后，才能明白孩子的不听话其实都是有源头的，只有找对了源头，接下来所做的一切才是有意义的。当然在这个过程中，我们也会发现、学到一些方法，并能从这些方法中去获得提示，以找到更适合自己孩子问题的解决之道。

孩子不听话并非一件多么了不得的事，作为妈妈，要理智地看待孩子成长过程中所遇到的种种问题。或者说，不听话只不过是他成长中的某个表现，就像应对所有教育问题一样，不急不躁理智应对，找对根源和方法，也就不会再沉浸在“孩子不听话怎么办”的焦躁中了。

第一章 孩子“不听话”，妈妈怎么办？

——探究“不听话”的原因

在成长的道路上，孩子会遇到各种各样的问题，每一个问题的发生都有其根源。同样，如果孩子不听话，也并非他天生便如此。没有哪个孩子生来就是要和妈妈作对的，他的每一次不听话，背后都藏着各种各样的原因。只有明确了原因，妈妈才能理智看待“孩子不听话”这个问题。

我想，妈妈是不懂我的心了——不能读懂孩子的内心世界·····	2
多想妈妈也能经常“听我说”——没有做一个会倾听孩子的好妈妈·····	5
就知道批评我，多想被表扬！——不懂得批评与表扬的艺术·····	9
妈妈总是爱给我下命令——经常用“你必须”给孩子定规矩·····	12
跟妈妈简直没法沟通了——跟孩子的沟通无效，以致亲子关系不和·····	15
作为孩子，我也有很多问题——不善于洞悉并解决孩子的问题·····	18

第二章 妈妈要学会读懂自己的孩子

——妈妈真正走进孩子内心世界，孩子才会听

孩子不会无缘无故不听话，表面上的不顺从，其背后却可能有着令人意想不到的原因。所以不能只顾着要求孩子顺从于我们，相反地，我们应该先放下身段，真正走进孩子的内心世界，去读懂他，这样再说出来的话，才能真正被他接受。

妈妈什么时候能懂我的心？——走进孩子的内心世界·····	22
------------------------------	----

多希望妈妈不要高高在上——要放下，别再端着“家长架子”	25
我的选择我做主——尊重孩子的选择，但不是无条件的	28
妈妈，请尊重我——要把孩子看成一个独立的个体	32
只是想让妈妈陪我一会儿——孩子黏缠是为了得到妈妈的陪伴	35
妈妈，请别来烦我！——孩子有时也同样需要独处	39
就要“说话不算话”！——前后不一致只是为了求助或试探	42

第三章 妈妈要掌握倾听孩子的艺术

——妈妈会倾听，孩子才会听，才肯说

听人说话也是一门艺术，怎么听、听什么，这都需要好好了解学习。尤其是在与孩子相处时，会倾听的妈妈能够听得出孩子话语背后的深意。而作为孩子，正因为有一个会倾听的妈妈，所以他才会愿意讲出心里话。

真是不想说，不想说——想办法引导孩子说出真心话	46
妈妈，请听我说完——不要轻易打断孩子的话	50
听完妈妈又该发火了！——心态平和地倾听孩子的诉说	54
我心里很难受——一定要善于倾听孩子的委屈	57
看妈妈能不能听出来？——要能听得出孩子的“话中话”	60
妈妈又心不在焉了！——倾听孩子时要有耐心，要专心	65
您得先让我开口啊！——要给孩子说话的机会	68

第四章 妈妈要学会沟通的方法

——把话说到孩子心里去，孩子才会听

怎样说孩子才会听，我们一直都在寻找这个问题的答案。如果不懂得沟通之道，哪怕我们说得再多，说得再有道理，也不可能被孩子接纳。其实，所谓的孩子“不听话”，只是他对那些不能走进内心的话语的一种反抗，只要我们能说到他心里去，他自然也就听话了。

这种沟通的感觉真的很舒服——营造一种温馨的谈话氛围·····	74
真是一个温暖的妈妈！——善用多种感官结合来开展沟通·····	78
现在重点讨论的事是什么？——要抓住语言表达的重点·····	81
我就没有一点“好”吗？——先肯定孩子，再指出他的问题·····	84
真是“此时无声胜有声”——学会用非语言方式跟孩子沟通·····	88
烦人，唠叨又开始了！——避免对孩子没完没了地唠叨·····	91
又吼我！我不喜欢“吼叫妈”——不要冲着孩子大吼大叫·····	95

第五章 妈妈要学会表扬与批评的技巧

——这样表扬、批评，孩子才会听

孩子不听话，多出现于被批评的时候，妈妈不恰当的批评，会让孩子产生不服气、委屈，甚至是怨恨的情绪。相反地，如果妈妈表扬了，孩子是不是会感觉好一点？其实不然，错误的表扬也会给孩子带来错误的引导。所以，妈妈只有掌握表扬与批评的技巧，孩子才会真正接受。换句话说，妈妈会表扬，孩子进步快；妈妈会批评，孩子改正快！

我真棒！哪里棒？哈哈，我聪明！——用点心思，真心去表扬孩子·····	100
唉，又要被妈妈数落一番了——数子十过，不如奖子一长·····	104

总是否定我，我都没信心了——对孩子要多点肯定，少点否定·····	108
希望妈妈看见我的进步——对孩子的点滴进步及时肯定·····	111
妈妈又“不分场合”地责备我——学习古人教子“七不责”·····	115
我不是“懒鬼、饭桶、笨蛋·····”——不使用尖刻的语言批评孩子·····	119
“陈芝麻烂谷子”都出来了——批评孩子时不要“翻旧账”·····	123
我怎么了？又挨批！——说明批评理由，让他知道挨批评的原因·····	127
人格！我也有人格！——批评的是孩子的行为而不是他的人格·····	130

第六章 要掌握给孩子定规矩的方法

——这样立规矩，孩子才会听

没有规矩，不成方圆。教育的过程，其实也是给孩子立规矩的过程。以此让他意识到什么能做、什么不能做，让他能受到合理的约束，从而免于走上人生的弯路。但是，立规矩也是有技巧与方法的，只有适合的规矩，孩子才愿意接纳并愿意遵守执行。

又“叫”我去干——给孩子立规矩，不是“叫”他去做什么·····	134
立规矩不是给我下命令——给孩子立规矩前要弄清三件事·····	137
给我立规矩，我怎么不知道？——请孩子参与到立规矩的过程中来·····	140
我喜欢守规矩的妈妈——妈妈要先让自己在“规矩”里成长·····	143
妈妈对我期望太高了——立规矩，对孩子的期望值应该合理·····	147
就不收，我还要玩儿！——明明立好了规矩，孩子为什么不遵守？·····	151
我也有情绪！——了解孩子情绪反应过程，理解他的抵触行为·····	155
规矩永远不可变？——把规矩有效地贯彻下去，可以稍做调整·····	158
是不是又要气坏妈妈？——孩子如果不守规矩，冲动还是冷静？·····	161

第七章 实操篇：对各种问题的解决

——善于洞悉并解决孩子的问题

孩子的生活其实并不那么复杂，却也总是问题连连，折腾得妈妈焦头烂额，而妈妈不恰当的处理也让家里变得“鸡飞狗跳”。应有的规矩与不安分的孩子，该如何协调？这是需要好好思考的，我们应该逐渐“修炼”成善于洞悉并解决孩子问题的能力型妈妈。

不吃，不吃，就不吃——教孩子学会正确地吃饭·····	166
不睡，不睡，就不睡——教孩子学会自己乖乖地去睡觉·····	169
不洗，不洗，就不洗——引导孩子主动去洗澡·····	173
不去，不去，就不去上厕所——帮助孩子自主控制大小便·····	176
乱丢，乱丢，就乱丢——教孩子自己叠衣服、整理房间·····	179
找不到，就是找不到——引导孩子学会“动物归原”·····	183
棉花糖，真想吃啊！——培养自制力，适度延迟满足·····	186

第一章

孩子“不听话”，妈妈怎么办？

——探究“不听话”的原因



在成长的道路上，孩子会遇到各种各样的问题，每一个问题的发生都有其根源。同样，如果孩子不听话，也并非他天生便如此。没有哪个孩子生来就是要和妈妈作对的，他的每一次不听话，背后都藏着各种各样的原因。只有明确了原因，妈妈才能理智看待“孩子不听话”这个问题。



我想，妈妈是不懂我的心了

——不能读懂孩子的内心世界

来思考一下，一旦发现“孩子不听话”，你最先的反应是什么呢？

是不是有“这孩子，怎么这么不让人省心”的想法？是不是感觉“这个孩子真是太不懂事了”？有没有认为“不听妈妈话的孩子都是坏孩子”？如果对这些是非题，你的回答都是肯定的，那么你最好能反过来问问自己：“孩子不听话，真的是孩子自己的问题吗？”

正常来说，除了自言自语，说话是一个需要至少两人配合的行为，一个人说，另一人听，如果说话的人说出来的内容不能令听的人感到理解、愉悦、认同、信服，听的人就会选择反驳或拒绝接纳这些话。这样的场景放在普通人之间，似乎是很平常的一件事，可若将一说一听的两个人转换成妈妈和孩子，妈妈可能就会不自觉地表现出一种强势来，希望孩子能够对我们说的话言听计从，希望他能做到让自己满意。

但是，孩子是一个独立的人，并非按照指令操作运行的机器，也不是

总被提着线的木偶，“指哪打哪”只不过是自我良好的想象罢了。很多孩子会在内心树起一堵“墙”，把自己的内心牢牢锁在那墙里面，似乎很难走进去。但其实，这堵“墙”也是有可以通关的钥匙的，只要掌握“通关钥匙”，就能打开孩子的心扉。

按道理讲，孩子内心世界的“通关钥匙”，妈妈理应掌握一把，可遗憾的是，很多妈妈却因为过于强势，过于相信自己的看法而不关心孩子的想法，过于表现自己身为妈妈的权利，结果在不知不觉中自己就弄丢了这把钥匙，然后便再也走不进孩子的内心。

因为走不进去，便也不知道这墙里到底是个怎样的世界，妈妈只能猜，只能凭借自己的感觉去试探，有时候可以试探进去，但更多的时候会碰壁。妈妈不管说什么，都没法传递给墙里的孩子，孩子对这些连他的内心都接触不到的内容当然也不愿意去接纳，于是从表面来看，妈妈自然会认为“孩子是不听话的”。

如此看来，与其说是孩子不让妈妈走进他的内心，不如说是妈妈的不当言行才让孩子不得不筑起了一道墙，以更好地保护自己。这显然不光是孩子的问题，妈妈需要好好反思。

随着成长，孩子已经渐渐脱离了那个需要依靠妈妈来选择和决定的年纪，哪怕是3岁的孩子，也开始意识到自己是可以有情绪的，也是可以表达自己的感受和需求的。他的生活不再是只围着妈妈转了，不再是遇到问题必须找妈妈了，他可以做到越来越多的事情，也可以发表越来越多的看法，这是一个独立的人成长的必然经历。

尤其是当孩子进入3岁之后，不仅是身体，他的思想也开始进入飞快



发展的阶段，对事物有了更多的认识，对事情也开始有了自己的思考，除了借鉴成年人的讲解，他也开始用自己的评判来分析所遇到的人与事。妈妈显然不能只从他表面的行为就去评判他，也就是说，妈妈需要读懂他的内心，才可能明了他的行为到底代表什么、意味着什么。

然而很多妈妈并没有适应这样的变化，在她们的眼中，孩子依然是那个不到3岁的、需要自己照顾的、凡事都要经过自己同意才可以有所行动的“小宝宝”。因为有了这样的心理设定，便成了独断的妈妈，成了只注重自我感受的妈妈。因为不能读懂孩子的内心，所以便会做出错误的判断，这些判断只是自己的意愿。不被理解的孩子，最原始的本能就是反抗，想要通过反抗来告诉妈妈他到底在想什么。

所以，当孩子不听话的时候，寻找自己的问题其实要比寻找孩子的问题更有效。就如开篇提到的，若想要人把你的话听进去，你首先要说出能让人愿意听的话，怎样才能实现这一点，就是要去研究对方的心理，了解对方的想法，这样才可能将彼此沟通进行下去，一旦彼此理解，便不会再存在“不听话”的问题了。



多想妈妈也能经常“听我说”

——没有做一个会倾听孩子的好妈妈

若想要会说，首先应该会听。只有能够好好听人说话、将别人的话听进去，才能知道应该怎么应对表达。所以，倾听是沟通的前提。按理说，妈妈应该是孩子最好的倾听对象，可事实却并非如此。

有一位女士讲了自己的经历：

“我小时候，我妈妈基本上不给我开口的机会。经常是，我刚一开口说‘不是这样的’，她立刻就截断了，接着就是‘不是这样是哪样？你总是打断长辈说话，真没礼貌’。我从来没有获得过开口的机会，从来没有被认真倾听过。

“妈妈会凭借她的感觉、理解就对我的言行擅自做出各种判断，并很‘笃定’自己的判断，不允许我反驳。被逼得急了，我不得不嚷出来，她又嫌我不会好好说话，居然还说‘你早说啊’，



我很无奈，难道因为她是妈妈就可以这样不管不顾吗？

“后来我养成了一个怪毛病，跟她什么都不说，但是跟别人却什么都说，因为我觉得在她面前太压抑了，她不听我说，却反怪我不听话，但别人不会，外人不会，他们都可以让我把话说完，然后再和我一起分析，哪怕指出我错了，我也比较愿意接受。所以我跟妈妈的关系，说不上好与不好，但至少，我们几乎没有沟通过，有的只是她单方面的自我判断罢了。

“现在我也成家有了孩子，发现自己有时候也会如当年的妈妈对待我那样去对待孩子。我有些后怕，每次都会强迫自己停下来，正因为感同身受，才更觉得那样是错误的。我希望自己能尽快改正，做一个会倾听的妈妈。”

不懂得倾听的妈妈，会把孩子推远，孩子内心的情感得不到疏解，原本的事实得不到展现，委屈的情感会不断复加，这会让孩子变得越来越压抑。不管对错，孩子都需要一个表达的通道，否则就会像这位女士一样，因为不被倾听，而没法与妈妈建立亲密无间的关系；因为长时间耳濡目染，也不自觉地将其“继承”了下来，并带给了下一代。

从本心来讲，孩子其实都很乐意与妈妈沟通，因为妈妈是他最亲密的人，有些话可能对着最亲密的人才能讲得出来；同时妈妈也是一直给他指导的人，也就是非常了解他的人，如果能沟通下去，他会学到更多的东西；而且妈妈也更包容他，也能更快速地理解他，这样交谈起来会很轻松。这正是孩子所期待的一种“与妈妈沟通交流”的理想状态。

有的妈妈认为，听孩子说话太容易了，只要自己不开口，让他说不就得了？其实不然，所谓的“倾听”，包含很多方面，我们不妨来思考这样一些问题：

- 你是不是能耐心地听孩子把话讲完？
- 你是不是预设了孩子身上存在很多问题？
- 你是不是总表现得心不在焉？
- 你是不是带着某种偏见去听？
- 你是不是先入为主地认为孩子就是在狡辩？
- 你是不是根本不愿意让孩子开口？
- 你是不是总也听不进去孩子说什么？
- 你是不是自以为能猜透孩子的心？
- ……

关于这些问题，你的答案都是什么呢？是否定的答案多，还是肯定的答案多呢？你考虑过这些是非题答案的背后，到底是什么原因吗？

倾听并不是一件可以随便应付的事，事实上倾听也需要我们付出时间与精力，需要我们调动情感，花些心思，多思考、多分析。如果我们总抱怨孩子为什么不好好听话，那就应该先反过来想想自己，是不是好好听他说话了。

一方面，孩子表达的欲望被限制之后，他会觉得很不公平，“为什么我必须听妈妈的话，但妈妈却可以不听我的话呢？”另一方面，孩子也会模