

本书引导父母走出教育子女的种种误区，以「成长」的心态
拓宽亲子互动的空间，让家长更理解孩子，让孩子更自动自发。

77个情境，让你换种心态做父母，换种方式教孩子



『成长之母』吴娟瑜的互动教育法

吴娟瑜◎著

TEACH YOUR CHILDREN BY LETTING GO

TEACH YOUR

教孩子 从放下开始

时代光华·实践家



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

时代光华·实践家

教孩子 从放下开始

“成长之母” 吴娟瑜的互动教育法

TEACH YOUR

CHILDREN BY LETTING GO

吴娟瑜◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

教孩子,从放下开始/吴娟瑜著. —北京:北京大学出版社,2008. 1

ISBN 978-7-301-13126-8

I. 教… II. 吴… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 178898 号

书 名: 教孩子, 从放下开始

著作责任者: 吴娟瑜 著

责任编辑: 石少欣

标准书号: ISBN 978-7-301-13126-8/G · 2251

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱: tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者: 北京富生印刷厂

经 销 者: 新华书店

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 12.75 印张 150 千字

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010 - 62752024; 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

自序

没有天生会做家长的父母，也没有天生会做子女的孩子。

我们大多数人，都是在摸索中不断学习，然后慢慢有点领悟，逐渐作些调整，才找到亲子相处的窍门，在自我成长的道路上，更上一层楼。

我，一位经常四处演说的老师，一名在报上写专栏的作家，一位不断在媒体曝光的特别来宾，经常被人投以钦羡的目光。其实，和所有的爸爸妈妈一样，我也是在跌跌撞撞中学会了如何做一个家长。我是个公众人物，这一点激起了我自我成长的决心；再加上经常和现场听众互动，接触到许多家庭的核心问题，因而加快了我探寻专业解答的脚步，这个过程请听我慢慢道来吧！

不要做“好妈妈”

记得在两个孩子很小的时候，我曾经因为孩子高烧不退而连夜搭车送急诊室；也曾经在短短几分钟内，突然发现孩子不见了踪影而急得满头大汗；还曾经在孩子因不满而顶嘴时，错愕得不知所措……

所有做妈妈该努力的，我都尽力了，可是为什么还是没有做好？我所谓的“好”，是希望孩子一早就会自动起床、自动刷牙洗脸吃早餐、自动把衣物收妥、自动写好作业、自动关电视机……可是每个孩子都有不同的遗传气质、不同的个性特点、不同的行为习惯，我又如何要求他们事事都做“好”呢？

所以，在看不到满意的表现时，我也开始了“唠叨型妈妈”的作为，我会要求这、要求那；我会紧张兮兮地请教专业人士；我会暗自落泪，并自责不够资格做个“好妈妈”。

总之，所有历程一步一个脚印地走过来，我发现——当我要求自己做个“好妈妈”时，我就会用“好”这个字去规范我的孩子；而每个

“不一样”的孩子，为了挣脱“好”这个字的束缚，自然而然也会有许多的对立、冲突和抱怨。

直到——

直到我“放下”做一个“好妈妈”的念头，而只要求自己做一个“正在成长的妈妈”的时候，我才逐渐停止自责，也才逐渐放宽标准；同时也发现，亲子之间可以互动成长的领域是何其广阔啊！

另外，在和丈夫的相处上，过去我总感觉无能为力，夫妻之间常常因为意见相左而各行其是，以致互相抵触；这时，夹在中间的孩子也往往跟着无所适从，心中不好受。

父母先成长

常听人说，孩子的言行举止就是父母关系好坏的一面镜子，这一点也不假。当孩子出现某种问题时，绝不单纯只是孩子的错，必定是父母的教育方式，或是看待孩子的心态有了必须调整的地方；所以，做父母的，不能不反求诸己，认真追问——究竟夫妻之间有哪些心结需要先解套，才能带动孩子成长呢？

所以，当我和丈夫在历经各种家庭变动的挑战后，我们终于愿意放下各自的架子来成长；我们终于可以敞开胸怀，来聆听对方的心声；我们也终于学会不带批评指责地给对方提出善意的建议。

我们已经有了共同的领悟：如果希望孩子在家庭中得到最好的引导，做父母的首先要能够和谐相处，并事先就问题达成共识，同时需要学习适度地对孩子表达爱意的能力。

就是在这样努力调整、携手并进的过程中，我和丈夫一点一滴地重新整合了家人之间的关系。我们相信，只要有觉悟、有意愿，任何家庭都有机会踏上“亲子共同成长”的坦途！

在写作《教孩子，从放下开始》期间，我除了“内求”和家人整合

关系外，还“外求”去进行专业的学习。每周至少阅读三本相关书籍，至少逛一次书店，并且经常聆听各地讲座中父母的心声，不断搜集各种亲子共同成长的资讯，再加上每年所开的“身心灵整合成长”课程，以及“青少年沟通成长”课程，使我在这一领域有了更多接触和深入探讨的机会。

现代父母易做的十件糊涂事

特别是从1994年起，赴美留学的经历，更让我在专业课程的学习上进入了一个新的阶段，也因为异地相隔，反而有了“跨越”的思索空间，再通过对两种文化的比较和省思，我发现现代父母很容易在十个方面犯糊涂，就是：

一、想太多：对儿女有过多的担心，例如：担心孩子学习跟不上、担心孩子交到坏朋友、担心孩子晚归等。

二、做太多：替儿女承担太多的责任，例如：接孩子上下学、替孩子拿书包、帮孩子复习功课等。

三、骂太多：情绪迁怒的时候，不理性的话往往脱口而出，结果刺伤了孩子的自尊心，也造成亲子关系恶劣。

四、给太多：无论是物质生活的补偿，或是口头上的赞美，有时候给了太多，造成孩子不知感恩或自我膨胀。

五、要太多：为了让孩子赢在起跑线，安排了过多的学习，结果让孩子大感吃不消。

六、玩太少：亲子之间有趣的休闲活动太少，欠缺开怀大笑的共同回忆。

七、“坐”太少：亲子之间很少有坐下来聊天谈心的机会。

八、知太少：可能忙于工作，可能忙于家务，结果忽略了对现代资讯的吸收，亲子之间只能谈些日常琐事。

九、爱太少：父母当然关爱自己的孩子，但是在行动表达上，总是还不够具体，不够明确，使得亲子相处上减少了互动的润滑剂。

十、变太少：亲子相处模式一成不变，忽略了自我省察和不断调整，以致孩子越跑越远。

尽管我们可能犯了以上十项错误，或只有少数几项，只要我们已经注意到这个问题，就该庆幸还有成长的空间，只要赶快来学习，赶快来改进，很快就会看到亲子关系的转变。

《教孩子，从放下开始》，就是一本给爸爸妈妈和孩子一起阅读、一起成长的书，全书七十七篇，每一篇都尽量从不同角度进行分析，尽量提供多元化的解决方案，让爸爸妈妈更了解子女的心声，也让做子女的更加体谅爸爸妈妈的好意。

吴娟瑜



自序/1

一、让孩子学会自我管理

- 1. 学会处理冲突 /3
- 2. 学会情绪管理/5
- 3. 学会化解攻击性的行为/7
- 4. 学会认识轻重缓急/9
- 5. 学会抓对重点来做事/11
- 6. 学会自己作决定/14
- 7. 学会作正确判断/16
- 8. 学会精神上自立/18
- 9. 学会面对自己的问题/21
- 10. 学会自行解决争执/23
- 11. 学会面对现实/25
- 12. 学会面对挫折/28
- 13. 学会说道歉的话/30
- 14. 学会刚柔并济/32
- 15. 学会坚持和全力以赴/34
- 16. 学会重建生活秩序/36
- 17. 学会自我管理学业/38
- 18. 学会管理金钱/41
- 19. 学会积极高效地做家务/43
- 20. 学会尊重他人的“所有权” /45



二、如何开发孩子的潜能

- 1. 找出孩子的潜能/51
- 2. 潜意识力量/53
- 3. 善用“自我暗示法”/56
- 4. 善用“心像法”/58
- 5. 体能引发潜能/60
- 6. 培养孩子的创造力/62
- 7. 发挥孩子的想象力/64
- 8. 激发孩子的应变力/67
- 9. 建立孩子的沟通力/69
- 10. 培养孩子的幽默感/72

三、如何提升孩子的 EQ

- 1. 为什么觉得无聊/77
- 2. 为什么感到孤单/79
- 3. 为什么不想理人/81
- 4. 为什么怕死/83
- 5. 为什么想不开/85
- 6. 为什么不快乐/87
- 7. 为什么不敢尝试/90
- 8. 为什么怕被比较/92
- 9. 为什么不想和父母外出/94
- 10. 为什么顶嘴/97
- 11. 为什么爱吵架/99
- 12. 为什么说谎/101
- 13. 为什么不想上学/104
- 14. 为什么在差班/106
- 15. 为什么想谈恋爱/108
- 16. 为什么抱着电话不放/111



- 17. 为什么想要一个手机/113
- 18. 为什么喜欢留在浴室/116
- 19. 为什么慢吞吞/118
- 20. 为什么偏食/120

四、换种心态做父母

- 1. 培养儿女的自信心/125
- 2. 没有一定的模式/127
- 3. 谁听谁的话/129
- 4. 放得下的父母/132
- 5. 正视孩子的考试分数/136
- 6. 用孩子能接受的方式/138
- 7. 爱孩子所爱的/141
- 8. 没有不能感动的孩子/143
- 9. 改变态度的一念间/145
- 10. 暂停的艺术 /148
- 11. 构想好就做/149
- 12. 说改就改/152
- 13. “每日一新”的启示 /154
- 14. 每日一分享 /156
- 15. 每日一赞美 /158
- 16. 孩子的人生规划 /159
- 17. 孩子也有成长的动力/161
- 18. 家庭也要管理/164
- 19. 爸爸生气了/166
- 20. 做沟通的润滑剂 /168
- 21. 逐渐转变的父亲形象/171
- 22. 主动和书接近/175
- 23. 给孩子正确的性观念 /177



- 24. 给单亲家庭 /179
- 25. 给家有病童的父母/182
- 26. 给早产儿的母亲 /184
- 27. 孩子都知道的/186

访谈录/189





让孩子学会自我管理

母亲不是赖以依靠的人,而是使依靠成为不必要的人。

——美国小说家 D.C.菲席尔

教孩子,
从放下开始

1. 学会处理冲突

新的时代，讲求积极、高效与合理，所以，如果我们的孩子一味地“以退为进”来面对人生，可能会失去人生发展的好机会。

当孩子躲在房间里闷闷不乐，或是哭丧着脸回家，诉说被欺负了，我们做父母的，这时会有哪些反应呢？

如果我们说“这有什么，爸爸妈妈还不是这样长大的！”那么孩子感受到的是“冷淡”，今后可能会成为“无罚型”的孩子，也就是不擅长也不习惯去表达自己的不满。

如果我们说“一定是你哪里得罪了人家，才会惹火了对方。”那么孩子感受到的是“自责”，今后可能会成为“内罚型”的孩子，也就是碰到别人犯错，反而一直责怪自己不对。

如果我们说“告诉我，是谁？我去把他揍扁。”那么孩子感受到的是“攻击”，今后可能成为“外罚型”的孩子，也就是一旦和别人起了冲突，不但没有内省，反而得理不饶人。

孩子被欺侮时的应变

想想看，当年我们是怎么长大的？不也是在跌跌撞撞中，逐渐摸索出一条自立自强的人生道路？所以，今天孩子被欺负时，要想与他共同培养出一个“新好习惯”，学习“冲突处理”，是非常重要的。

过去，淳朴憨厚的父母一直教导我们：“到学校千万不要随便



欺侮别人；万一被欺侮了，也不要太计较，可以去告诉老师，或是回来告诉爸爸妈妈，知道吗？”

像这种“吃亏是福”的心态，已经不是很适合 21 世纪的社会了。新的时代，讲求积极、高效与合理，所以，如果我们的孩子一味地“以退为进”来面对人生，可能会失去人生发展的好机会。

那么，有什么“新好习惯”可以用来引导孩子处理被欺侮的状况呢？

一、自求多福法

有一个小女孩，因为腿粗，常被男同学拿来当笑料。一天，男同学又对着她喊：“萝卜腿，萝卜腿。”

当时，她听了很难过，就回家告诉妈妈。妈妈教她：“下次再有同学这样喊你，你马上告诉他们——对，腿粗站得直！”

就是这个“自我接受”的方式，阻止了调皮捣蛋的男同学。而这个小女孩也从妈妈身上学到了“我有办法解决自己的问题”。

二、有话明讲法

有一个中学生觉得心里很烦：坐在他后面的男同学喜欢伸长腿，在他的椅子腿上又敲又推。因为他不想和那位男同学正面冲突，所以总是回头瞪他一眼，或是把自己的椅子往前拉。然而这样处理，并没有使那两条长腿“礼貌”一点。

后来，他使用爸爸面授的“机宜”，情势得到了好转：

他到学校后，告诉后座男同学：“我不喜欢你把脚搁到我的椅子上，这样会影响我的上课情绪。大家是同班同学，请你一定配合，否则，我只好报告老师。”

原来爸爸教他“有话明讲”。

三、走为上策法

万一孩子碰到的是不讲道理的人或者会给自身带来危险的情

况，那么“寻求支援”和“冷静跑开”反而是自保之道。

总之，我们做父母的需要想通的是——孩子在成长过程中面对冲突，是在学习处理技巧，因而也是建立“人生免疫力”的好机会。

2. 学会情绪管理

每个家庭都需要让家人有“情绪发泄处”，让家人随时可以表达心中的苦闷和愤怒，不感到委屈和压抑。

有一个小学高年级的女孩儿，一回到家，就迫不及待地对爸爸抱怨学校老师如何如何……

爸爸听了约五分钟后，对女儿说：“好！你现在回到自己的房间，照照镜子，五分钟后再来找爸爸。”

五分钟后，当女儿走到爸爸身旁时，她的脸上已经露出心平气和的表情。她说：“爸爸，刚才我照镜子的时候，看到一张很难看的脸，原来一个人在骂别人的时候，脸会变丑呢！”

爸爸听到这里，知道女儿已经懂得了“自我觉察”和情绪上的“自我管理”。

父母是孩子最初学习情绪管理的对象

父母是孩子最初学习情绪管理的对象。一位情绪稳定成熟、愿意陪伴孩子共同成长的家长，往往能在孩子的人格形成阶段，带



给他充分的自信和正常的情绪表达。

然而，如果孩子从小没有愉悦安定的家庭气氛，甚至出现了许多和父母相处上的对立争执，这个模式往往会影响他以后的各种人际关系。

因此，父母需要重视孩子情绪的自我管理，引导孩子善于辨认自己的情绪走向，并且懂得调整回来。

有位妈妈发现，不知怎的，初中一年级的女儿不肯和她说话。她认为，总不能因为大人讲了几句话，女儿就这样闹别扭啊！她决定和女儿谈谈。这位妈妈知道自己性子急，一开口就会造成紧张气氛，于是，她选择了笔谈方式。

奇怪的是，前面写了五六封信，女儿仍然一脸乌云，并且毫无回音。后来，妈妈仔细推敲用字，尽力让语气客观，毫无批评指责的意味。

终于，在第七封信之后，女儿有了回信，她开始把心中的苦闷和愤怒一一写在信中。

后来，妈妈说：“幸好我想到笔谈，使我们母女的情绪有了发泄的机会，同时也增进了我们对彼此的了解。”

家人需要“情绪发泄处”

是的，每个家庭都需要让家人有“情绪发泄处”。

有个家庭是在冰箱上挂一本“家庭沟通簿”，家人随时可以写下关心、感谢、赞美，或是道歉、不满、表白、解释等话语。就这样，通过一来一往的笔谈，加上父母安排的家人谈天的机会，让大家更了解对方，同时也避免了个人受到委屈和压抑。

除了以上这种笔谈的沟通方式，还可以尽量安排出一个空间，以便孩子能独处静思，让孩子学到情绪的自我管理。