

妈妈教育孩子不可不读的智慧书

囊括国内外先进的家庭教育理念 有效解除家长教育孩子面临的困惑



没有教不好的孩子，只有不会教的妈妈



好妈妈不吼不叫 教育孩子的100招

实践版

张卉妍 编著

中国华侨出版社

好妈妈不吼不叫 教育孩子的100招

实践版



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈不吼不叫教育孩子的100招：实践版 / 张卉妍编著. —北京：中国华侨出版社，
2014.11

ISBN 978-7-5113-4992-7

I. ①好… II. ①张… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第260260号

好妈妈不吼不叫教育孩子的100招 实践版

编 著：张卉妍

出 版 人：方 鸣

责任编辑：宛 涛

封面设计：李艾红

文字编辑：徐胜华

美术编辑：李梦婷

经 销：新华书店

开 本：720mm×1020mm 1/16 印张：35 字数：720千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4992-7

定 价：29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）58815874 传 真：（010）58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

妈妈是朋友，妈妈是老师，妈妈是孩子的引路人。天下所有的妈妈都有望子成龙、望女成凤的强烈愿望，都希望自己的孩子能学有所成，成就一番属于自己的事业。这种美好的愿望是否能够实现，很大程度上取决于妈妈是如何教导孩子的。那么如何教育孩子，才能达到事半功倍的效果呢？

几乎所有的妈妈都有这样的经历：当小孩子做出一些不听话、很淘气的事时，便会不知不觉地情绪失控，失去耐心，过分训斥孩子。一番大吼大叫之后，孩子好像暂时被震住了，不闹了，变乖了。可事实上，孩子在心里对妈妈的管教未必真的服气。如果妈妈长期用这样的方式去教育孩子，非但不会使孩子走上成才之路，反而会使他产生逆反心理，或者给他带来恐慌感和不安全感，对于他的成长和发展没有任何好处。因此，我们要摒弃吼叫的教育方式，态度要温和一些，要心平气和地与孩子进行沟通，给予他正确的引导和培养。

时代在变，观念也在更新，父母管教孩子的方法当然也不可能不变通。有效的教育应该是以身作则，不吼不叫，举止淡定，率先垂范。教育孩子时，妈妈不吼不叫，才会有更多的教育智慧。不吼不叫，会给妈妈们一个提醒，一种警示；不吼不叫，容易培养融洽的母子关系；不吼不叫，家庭关系会更加和谐；不吼不叫，妈妈更轻松；不吼不叫，孩子更优秀……不吼不叫才是孩子眼中的好妈妈，孩子才会主动向你敞开心扉，你才会赢得他的信任和尊重。只有走进孩子的心里，你才能在应对孩子的问题时游刃有余，才能教育好你的孩子。

有的妈妈可能会问：“面对调皮捣蛋的孩子，我们也可以不吼不叫吗？”当然可以，而且是必须的。不吼不叫，照样能培养出优秀的孩子。这是因为，当一位妈妈情绪稳定时，她的决定是理智的，她所说的每一句话、所做的每件事情、所传递出的每一个眼神，都是经过深思熟虑的，都能够经得起孩子的“检验”，孩子自然就会信服。

不吼不叫，不仅是一种教育智慧，也是一种教育艺术，更是一种人性化的教育理念。同时，这种教育方式也是对孩子的一种尊重与鼓励。这样，孩子在妈妈那里感受到的就是温暖，就是积极、正面的期许，他就会变得有自信，就会有解决问题、战胜困难的勇气和

力量。对于孩子来说，妈妈对他进行理智的、没有吼叫的教育，他是很容易接受的；而对他大吼大叫，甚至大打出手的教育方式，会使他产生逆反心理，也不会认真去改正自己的过失。所以说，妈妈温和些、讲理些，效果要比吼叫强很多倍。以尊重的态度让孩子自己负责，才能培养孩子独立而理性的人格；以激励、赏识和引导的方法教育孩子，才能教出成功的孩子。

有这样一句非常有哲理的话：“掌控情绪，才能掌握未来。”在教育孩子的问题上，其实也是一样的道理。本书从如何走进孩子的内心，怎样培养孩子的独立性、责任感、情商、财商、沟通能力，如何帮助孩子平稳度过青春期等方面，结合生动而真实的案例，全面总结了好妈妈不吼不叫教育孩子的 100 个妙招。做妈妈的一旦懂得了“不吼不叫”的教育精髓，学会控制自己的情绪，不喊不叫缓和紧张气氛，就能读懂孩子的心理，让孩子自觉做出改变；一旦把这些方法付诸行动，就能轻松地让孩子健康、快乐地成长，从而成为聪明、上进、负责、优秀的人。



目录

第 1 章 好妈妈不吼不叫，必须掌握的教育智慧·····	1
把“不吼不叫教育孩子”当作一种使命·····	1
一个不吼不叫的妈妈胜过 10 个好老师·····	3
通过孩子这面“镜子”反思自己·····	5
妈妈以身作则，孩子“不令而行”·····	8
给孩子温馨和谐的家庭氛围·····	10
多读一些教育类书籍，提升素养·····	13
邀请孩子的爸爸参与到教育中来·····	15
教育孩子要有一致、持续的意见·····	17
好妈妈用爱的语言使孩子幸福·····	21
好妈妈，要谨慎对待陪读问题·····	23
身教胜于言传，用榜样的力量带动孩子·····	26
让孩子体验爱的力量·····	28
对孩子说“谢谢”·····	30
不要给孩子开“空头支票”·····	32
第 2 章 好妈妈不吼不叫，走进孩子的内心·····	35
善于倾听孩子的心声，理解孩子的意图·····	35
站在孩子的立场体会孩子的感受·····	38
对于孩子的感受，一定要及时做出回应·····	40
了解孩子的感受，不妨替孩子说出来·····	42
做一个有幽默感的妈妈·····	44
善于用肢体语言与孩子沟通·····	46
帮助孩子面对他们的感受·····	48
与孩子交流时应当少说多听·····	50

妈妈应该是孩子最信赖的好朋友	52
被爱使孩子有安全感与价值感	54
你接纳了孩子的感受，孩子才会接受你的建议	56
孩子有了好感受，才能有好行为	58

第 3 章 好妈妈不吼不叫，为孩子创造好未来..... 61

家庭布置以保持整洁为原则	61
创造健康的生活环境	63
与孩子共同保持良好的生活环境	66
培养孩子的主人翁意识	68
让孩子在家庭中享有平等的权利	70
从生活细节上关爱孩子的成长	72
做孩子永远的支持者	75
对孩子适当妥协	79
爱孩子，也教会孩子付出爱	82
制订规范孩子行为的家规	84
别让孩子受到城市化带来的不利影响	87
让孩子在大自然中尽情地享受自我	89

第 4 章 好妈妈不吼不叫，与孩子说话的艺术..... 91

越问越明白，恰当的提问能帮孩子取得成功	91
如何问孩子才肯说，如何说孩子才肯问	93
父母请注意，不要以责备的语气提问	95
只要说出真实的想法，孩子就应该得到赞赏	97
给予孩子信任，远胜于对孩子进行监督	99
父母该如何面对孩子的诸多“为什么”	101
提供选择，让孩子感到平等	103
用提问的方法拓宽可选择项	105
用幽默代替严厉的说教	107

第 5 章 好妈妈不吼不叫，传递给孩子积极的情绪..... 109

轻松快乐的人会有好成绩	109
幽默让家更温暖	110
换个角度看困难	112

分享孩子的喜怒哀乐	115
允许孩子发发小脾气	118
教会孩子控制不良的情绪	120
教孩子掌握应对挫折的方法	123
帮孩子纠正嫉妒心理	126
引导孩子正确宣泄负面情绪	128
让孩子学会管理自己的情绪	131
教孩子学会自我反省	133
第 6 章 好妈妈不吼不叫，尊重孩子的天性	136
尊重孩子，孩子才可能获得自尊	136
尊重孩子的兴趣和爱好	138
尊重孩子的自主性	140
尊重孩子的隐私	143
与孩子商量家庭大事，尊重他的知情权	145
尊重孩子的理想和追求	146
人人都有青春期，接受孩子的叛逆	149
第 7 章 好妈妈不吼不叫，夸出天才好孩子	152
赞扬孩子的努力而不是聪明	152
及时赞扬孩子的每一个进步	154
要善于挖掘孩子身上的闪光点	156
在别人面前赞扬孩子	158
勿把物质奖励当作表扬手段	161
用赞美点出孩子的缺点	162
激励孩子的方式要灵活多变	165
发现和放大孩子的优点	167
及时夸奖孩子的好行为	169
表扬孩子要适可而止	171
用积极的暗示塑造优秀孩子	174
第 8 章 好妈妈不吼不叫，发掘孩子的天赋潜能	176
抓住孩子智能开发的关键期	176
怎样尽早发现孩子的天赋	178

怎样对孩子进行早期智力开发	179
怎样培养孩子的注意力	182
怎样培养孩子的观察力	185
怎样培养孩子的记忆力	187
怎样培养孩子的想象力	190
怎样培养孩子的创造力	192
怎样培养孩子的思考能力	195
怎样提高孩子的判断能力	197
怎样培养孩子的语言表达能力	199
怎样培养孩子的动手能力	201
怎样培养孩子的自我管理能力	204
培养孩子的绘画欣赏能力	206
培养孩子对文学的兴趣	209

第 9 章 好妈妈不吼不叫，培养孩子的独立能力..... 212

放手，让孩子打理自己的生活	212
多给孩子一些信任与理解	215
鼓励并充分尊重孩子发表自己的见解	217
鼓励孩子积极与困难作斗争	219
把孩子当强者看，他就是强者	220
教孩子勇敢并不等于让他去冒险	222
让孩子做一些力所能及的事	224
妈妈如何面对在学习上遭遇挫折的孩子	226
让孩子学会自己解决问题	228

第 10 章 好妈妈不吼不叫，培养孩子的责任感 231

让孩子学会对自己的事情负责	231
孩子学会道歉，是学会承担责任的一种表现	234
把价值观纳入到责任感教育中来	236
帮孩子丢掉依赖，是培养孩子责任意识的开始	239
不让孩子为自己的错误找各种借口	240
孩子的责任感一定要从小培养	243
鼓励并支持孩子参与社会实践活动	247

让孩子在与之有关的事情上有发言机会	249
第 11 章 好妈妈不吼不叫，掌握批评孩子的艺术	251
站在孩子的角度看待和处理问题	251
眼睛不要只盯着孩子的考试分数	252
包容孩子的过失，给责备加点糖衣	254
批评孩子要“偷偷”地进行	256
批评也要保护孩子的积极性	258
表达不同意见，但不攻击孩子的人格	260
告诉孩子怎样弥补自己的失误	261
第 12 章 好妈妈不吼不叫，帮孩子改掉坏习惯	264
厌倦心理，无法集中精力做事	264
极为逆反，总喜欢跟大人对着干	266
挑食偏食，总是不好好吃饭	269
迷恋电视，一回家就打开电视	271
粗心马虎，大错误不犯小错误不断	273
脾气暴躁，什么话都听不进去	276
不讲卫生，总是把房间弄得乱七八糟	279
纠正孩子的攻击行为	281
第 13 章 好妈妈不吼不叫，引导孩子爱上学习	284
教孩子学会自学，提高孩子的学习效率	284
鼓励孩子多动脑筋，学会独立思考	287
充分调动孩子的探索、求知欲望	290
认真地对待孩子提出的每一个问题	292
让孩子拥有梦想，与孩子一起规划人生	295
找到最适合孩子的黄金学习法	297
用幽默的神奇力量缓解压力	300
写一手漂亮的汉字	303
鼓励孩子每天写日记	306
关注孩子的兴趣，避免其产生厌学情绪	309
允许孩子出去玩，注意劳逸结合	311
协助孩子制订切实可行的学习计划	313

尽可能地创造条件开阔孩子的视野	316
第 14 章 好妈妈不吼不叫，让孩子拥有健康体魄	319
从幼年开始培养孩子的生活技能	319
选择适合孩子的体育锻炼方式	321
让孩子养成正确的饮食习惯	323
孩子减肥，全家人都要动员起来	325
给孩子一个良好的睡眠环境	326
营造一个愉快、舒适的进餐环境	329
第 15 章 好妈妈不吼不叫，培养孩子非凡气质	331
要从小培养孩子的精、气、神	331
别怕宽容的孩子会吃亏	332
帮助孩子将父母的鼓励转化为自我激励	336
教育孩子知荣辱	338
孩子的耐性来自于艰苦的磨炼	341
让孩子成为自身情绪的主人	342
培养孩子幽默的语言、乐观的心态	343
鼓励孩子用自信挑战未来	346
第 16 章 好妈妈不吼不叫，教出有教养的好孩子	351
怎样培养正确的生活观念	351
孩子必知的一日三餐餐桌礼仪	353
要让孩子成为一个有教养的人	355
孩子缺乏诚实的品质，妈妈该怎么办	357
让谦逊成为孩子一生最好的“通行证”	360
教会孩子尊重他人	362
教孩子学礼貌，让他更可爱	364
溺爱本质上是在伤害孩子	366
让孩子养成早睡早起的好习惯	368
培养孩子爱劳动的习惯	370
第 17 章 好妈妈不吼不叫，培养孩子的优秀品质	372
培养孩子的孝心，这是做人的根本	372

教孩子懂得每天反省自己，不断进步	375
意志力决定孩子的路能走多远	377
教育孩子从宽容中得到快乐	380
懂得乐观，才能拥有永久的幸福	383
教孩子有一颗感恩的心	385
有意识地培养孩子与他人合作的能力	389
培养孩子的纪律性和对自己严格要求	391
培养孩子诚实守信的好习惯	393
合理安排时间，培养孩子珍惜时间的好习惯	396
谦虚是孩子不断前进的基石	399
让孩子学会关心他人	402
让孩子礼貌待人、为人正直	404
第 18 章 好妈妈不吼不叫，培养出孩子的好性格	407
早期教育直接影响孩子性格的形成	407
教育的关键就是培养孩子的好性格	410
按照孩子的天性培育孩子	412
把家变成孩子的乐园	414
积极调整孩子的放纵和任性	416
顽强和执着是搏击风雨的盾牌	419
从容果断能谋大事	421
让孩子永远拥有一颗上进的心	424
第 19 章 好妈妈不吼不叫，培养孩子的阳光心态	427
培养孩子不急不躁的平和心态	427
培养孩子用乐观的态度面对人生	429
培养孩子逆境中也乐观的心态	430
教孩子战胜恐惧，战胜困难	433
在积极进取中坚持才能够成功	435
第 20 章 好妈妈不吼不叫，培养孩子的沟通素质	438
让孩子学会聆听	438
让孩子学会表达自己的情感	440

第 21 章 好妈妈不吼不叫，培养出高情商的孩子	443
对孩子加强情商培养	443
教孩子早日学会自我激励	445
教孩子控制冲动，对其延迟满足	447
培养并引导孩子的好胜心	449
注重培养孩子分辨是非的能力	451
培养有爱心的孩子	453
培养孩子的审美能力	456
第 22 章 好妈妈不吼不叫，有效提升孩子的“财商”	459
培养孩子正确的消费观	459
让孩子自己处理压岁钱，但是妈妈要当顾问	461
把节俭的美德留给孩子，而不是留下财富	463
不要让孩子太富裕，让孩子有意识花自己的钱	466
穷不能造成孩子的自卑，而要成为孩子的财富	468
教孩子学会花钱	470
第 23 章 好妈妈不吼不叫，帮孩子平稳度过青春期	473
正确对待叛逆的青春期孩子	473
给青春期孩子一个自由的空间	475
父母是孩子最早的生理老师	477
允许青春期孩子申辩，给他解释的权利	479
和早恋孩子讨论一下什么是爱情	481
对孩子进行青春期性教育	483
关注孩子的心理健康	487
家有女儿，母亲要帮其度过烦恼的青春期	490
正确引导孩子与异性交朋友	495
第 24 章 好妈妈不吼不叫，教孩子学会为人处世	498
让孩子拥有健康的性格	498
拥有良好性格的孩子人见人爱	501
懂得分享让孩子拥有好人缘	504
宽容豁达让孩子拥有更广阔的天地	506

让孩子融入集体,收获来自群体的快乐	508
让孩子拥有良好的人际关系	510
孩子的社交恐惧症病源在妈妈,药方也在妈妈	512
第 25 章 好妈妈不吼不叫,给孩子快乐幸福的一生	515
有自制力的孩子容易成功	515
“新形象确立法”使孩子变成了一个新人	516
不要过分重视知识的灌输	520
微笑是给孩子最好的礼物	521
未来的道路需要孩子自己开拓	524
有目标、有理想的孩子才有可能成功	527
体会做家长的幸福	528
勾勒孩子成长的蓝图	531
别让孩子输在诚信上	534
在团队活动中培养孩子的信心和领导能力	535
让孩子玩出名堂来	537
缺乏伙伴的童年,会对孩子的健康成长产生不良影响	540



第 1 章

好妈妈不吼不叫，必须掌握的教育智慧



把“不吼不叫教育孩子”当作一种使命

近些年来，家庭教育越来越倾向于和平处理，我们现在经常会听到的一个词——“零吼叫”，也就是说用不吼不叫的方法把孩子教养好。这个“零吼叫”的教育方式，和以往的教育方式不同，它强调的是妈妈们应该把教育孩子时的关键点放在如何安抚自己的焦虑情绪上，而不是用近似吼叫的方式达到控制孩子的目的。

作为妈妈，肯定会怀疑这种不吼不叫的教养方式能够起到更好的作用，它会胜过吼叫吗？只要能够起到教育孩子、警示孩子的作用，那么还何必一定要控制自己不吼叫呢？这种质疑是值得人们去思考的。

在教育孩子时，某个特定的时段，妈妈们的一声吼叫往往会比轻声细语管用，因此，有的妈妈开始怀疑这种“零吼叫”的教育方式。“零吼叫”或者说“不吼不叫”的教养方式到底有什么优点呢？我们为什么要把这种教育方式当作教育孩子的使命呢？这些都是现代妈妈们要思考和学习的，毕竟“使命”意味着无条件地承担，妈妈们有必要把“不吼不叫”的教育方式当成是使命吗？

妈妈们可以静静地思考一下：为什么会在教育孩子的时候吼叫？一般又在什么情况下会吼叫？当然，随之而来的一个问题就是：在妈妈们吼叫完之后又会出现什么样的结果呢？

妈妈刚从菜市场买回来新鲜的鸡蛋，正打算放进冰箱，这个时候女儿跑了过

来，然后趁妈妈不注意，拿起了一个鸡蛋，她只是好奇鸡蛋为什么会颜色不一样，有的颜色深有的颜色浅。此时此刻，妈妈看到了女儿的“大胆举动”，然后对女儿吼道：“哎呀，别拿鸡蛋，你会把鸡蛋打碎的。”女儿听到妈妈的吼叫，先是一惊，这一惊可不要紧，手中的鸡蛋一下子掉到了地上，随后女儿哭了起来，并哭着说道：“妈妈，以后我再也不碰鸡蛋了。”

看到这个简单的例子，妈妈们应该去思考一下：故事中的妈妈为什么会吼叫呢？是因为害怕女儿会一不小心打碎鸡蛋，还是不信任女儿，觉得女儿会闯祸，而如果下次遇到类似的情形，妈妈还会对女儿吼叫吗？答案是肯定的，因为吼叫起到了作用，虽然最后鸡蛋也打碎了，女儿也被吓哭了。

当然在生活中，妈妈们除了想制止孩子的行为之外，当孩子调皮地将妈妈们惹得暴跳如雷时，妈妈们会惯用大吼大叫的方式来表达自己当时的情绪，而此时的大声吼叫变成了妈妈们发泄自己情感的方式；当妈妈们苦口婆心地教导孩子，孩子却屡教不改时，她们自然还是会选择这种方式来教导孩子，因为她们觉得这是最好的办法，当然也是无奈之举。

由此可见，引发妈妈们大吼大叫的根源通常是孩子的所作所为完全不符合大人们的心意，激发了妈妈们内心的愤怒情绪，而妈妈们又急切地希望孩子能够服从指令、顺从教导，于是妈妈们就会音量增大了，语速加快了，面目也变得十分吓人了。

所以说在一般情况下，愤怒的情绪和想要控制孩子的想法，往往会使妈妈们不得不吼叫。久而久之，妈妈们便习惯用这种吼叫的方式来教育孩子，却忽略了孩子的反应和感受。孩子一般会有什么反应呢？

1. 行动服从，但是心不服

当我们对孩子吼叫的时候，孩子一般的表现是只会做出或服从或反抗的反应，有的时候妈妈的吼叫会吓到孩子，因此，孩子的情绪还会起伏。如果孩子服从了，妈妈会立刻尝到吼叫教育的“甜头”，在今后的生活中，会加大使用这种教育方式的力度和强度。但是妈妈却从来没有思考过，即便是孩子行为上服从了，他的内心是否真正服从了呢？如果他口服心不服的话又该怎么办，等到他到了忍无可忍的那一天时，孩子往往会用更强烈的方式给妈妈以突然反击，以此来表达对妈妈的不满。到了那个时候，妈妈除了伤心难过之外，很难把孩子爆发的原因总结出来，更不会想到这是因为自己经常冲着孩子大吼大叫而造成的。

而且从此之后，妈妈往往也永远失去了能制服孩子的招数，不管自己怎么做，孩子似乎都不愿意听妈妈的教导了，此时此刻，孩子也就“名正言顺”地进入了逆反期。更为可怕的是，孩子此时的反叛情绪往往会伤及到其他人，比如说亲人、朋友、同学等等，从而成为别人眼中的坏孩子。

2. 心服了，性格却变得懦弱了

如果面对妈妈的大吼大叫，孩子心服口服地接受了，他往往会为了避免听到妈妈的再次吼叫，而战战兢兢地生活，什么事情也不敢去触碰。孩子不会主动去尝试新鲜的事物，更不会积极主动地去迎接挑战，他会害怕因为自己的积极主动而犯错或者是遭到妈妈的斥责，从而逐渐变得胆怯和懦弱，最后成长为一个懦弱、不敢承担责任的人。所以说，用吼叫的方式来教育孩子，往往会让孩子的性格走向极端，不是变成叛逆者就是成为生活中的懦夫，这也就是为什么我们要把“零吼叫”教养当作使命的根本原因。

孩子的成长道路需要他自己去走，妈妈不要因为自己的教育方式不正确而影响了孩子的成长，因此，妈妈要做的就是相信自己，相信“零吼叫”的教育方式，用善言柔语一样能够让孩子感受到自己的错误，也能够让孩子变得更优秀。

当然，这个学习和练习的过程也许需要花费很长的时间，也许妈妈有时真的无法控制住情绪做到不吼叫。但是，只要妈妈有这个意识，不断地去鼓励自己、激励孩子，那么吼叫的频率就会呈现下降趋势，孩子的性格也会逐渐变好。当然，随着妈妈教育方式的转变，孩子也会逐渐朝着积极的方向发展，总有一天，妈妈会发现这种教育方式让孩子变得更加优秀了。



小贴士

妈妈们教育孩子的使命关键点：

1. 不要总是斥责孩子；
2. 吼叫让孩子性格出现两个极端；
3. 以理服人最重要。

一个不吼不叫的妈妈胜过10个好老师

“妈妈”和“老师”对于孩子而言都是十分重要的角色，在孩子的思想中，两者的地位都是十分关键的。不过，两者的地位是完全不同的，无论老师多么重要，在孩子的思想中都无法替代妈妈。一个好妈妈的确可以胜过一个好老师，而不吼不叫的妈妈可能会起到10个好老师的作用！

当然，老师的作用也是不可替代的，我们并不是刻意地拿“妈妈”和“老师”进行比较，而是希望通过这种方式来强调好妈妈的重要性。因为孩子从呱呱坠地然后到上幼儿园之前，“老师”这个名词对其来说是空白的，甚至是十分陌生的。但是，妈妈却一直陪伴在孩子身边，而在这段时间中，孩子虽然没有“老师”，但是依然在学习，学习的对象就是妈妈，