

- 针对1~6岁孩童的责备EQ术
献给为责备孩子而困扰的家长
- 让您从此刻开始，不再当一个
随意责备孩子的家长
- 专家妈妈们的责备方法经验谈



如何责备 您家的宝贝孩子

胡南君 主编



北京科学技术出版社



如何责备 您家的宝贝孩子

胡南君 主编



北京科学技术出版社

本书的中文简体版专有出版权由台湾实业文化授权出版，未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

著作权合同登记号

图字：01 - 2003 - 8981

图书在版编目(CIP)数据

如何责备您家的宝贝孩子/胡南君主编. - 北京：北京科学技术出版社，2004. 2

ISBN 7 - 5304 - 2876 - 4

I. 如… II. 胡… III. 儿童教育：家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113109 号

如何责备您家的宝贝孩子

作 者：胡南君
责任编辑：齐立洁
责任校对：黄立辉
责任印制：张继茂
出 版 人：张敬德
出版发行：北京科学技术出版社
社 址：北京西直门南大街 16 号
邮政编码：100035
电话传真：0086 - 10 - 66161951(总编室)
0086 - 10 - 66113227 0086 - 10 - 66161952(发行部)
电子信箱：postmaster@bjpress.com
网 址：www.bjpress.com
经 销：新华书店
印 刷：北京市飞龙印刷厂
开 本：787mm × 960mm 1/16
字 数：91 千
印 张：9.5
版 次：2004 年 2 月第 1 版
印 次：2004 年 2 月第 1 次印刷
印 数：1—10000
ISBN 7 - 5304 - 2876 - 4/Z · 1099

定 价：19.80 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。



前言

只知道责备孩子的人，经常会在盛怒之下过度斥责孩子，只有在夜里看着孩子安详的睡容时，才会产生悔意，冷静地自我反省。其实像这样的父母，世界上绝对不只你一位。与其不断地后悔，不如鼓足勇气，投入心思改善！

那么，如何责备孩子比较恰当呢？本书在第二章中具体地将需要纠正孩子的情况整理出来，在面对必须责备孩子的情况时，这些功课必定会对你有所帮助。

孩子一天天长大，然而这并不表示在成长的过程中，他们一定会变得懂事且听话。当他们不听话时，你要如何配合孩子的成长方式，发展出一套责备孩子的EQ术，就至关重要了。在你责备孩子之前，请尽量先让自己的心情放轻松。

本书第四章“亲子信箱”，以数位身兼教授、医生之职的母亲的书信咨商，来说明教养孩子时，发生在她们身上的情形，看她们如何善用责备孩子的EQ术，供读者参考，希望能对身为父母的你有所帮助。



本书汇集了6位儿童心理医师、专长于身心发展的心理学者、专家、生活顾问，以本身的专业素养与丰富经验提出看法。她们都是站在儿童心理问题最前线，立志对孩童教育贡献所长的专业人士，并且全部都是具有实务经验的妈妈。她们会说明管教往往容易偏差的理论原则，以及实际养育小孩时要如何克服管教论的作法，请读者仔细地阅读。对于孩童的责备方式及管教方法，6位专家分别提出6种不同的方式，你可以选择与自己理念相符的意见，从中汲取宝贵经验。如果能因而让读者学习到责备孩童的原则，也就不枉我们出版此书付出的努力了。

希望你从现在开始，只有在必要的情况下才去责备孩子，千万不要动辄生气而变成唠叨、罗嗦的妈妈。

【指导老师】

内田良子 佼成医院心理室咨询师

片冈铃子 东京都武藏调布保健所副所长（临床心理）

野间和子 野间精神健康诊所院长

高桥惠子 圣心女子大学教授（发达心理学）

村越洋子 大月短期大学教授（发达心理学）

渡边久子 庆应义塾大学院小儿科（儿童精神）



目 录

第一章 只知责备孩子的我

❖ 自己本身无法控制情绪，容易勃然动怒

——责备方法分析报告一：田女士的案例 / 3

甚至无视孩子的存在 / 4

为何无法按照理论不随意责备孩子呢？ / 5

不听话的孩子是令人讨厌的 / 5

“算了”就是原谅了吗？ / 7

❖ 对先生的不满发泄到小孩身上

——责备方法分析报告二：杨女士的案例 / 8

从早餐到睡觉前都在责骂 / 9

丈夫是造成脾气暴躁的原因之一 / 11

❖ 过于年轻，对养育孩子不感兴趣而责骂孩子

——责备方法分析报告三：周女士的案例 / 12

像战争般的每一天 / 13



责骂配合着每天繁忙的声音 / 13

不希望生活的重心完全摆在小孩身上 / 14

和先生的家人不和睦，因此常常生气怒斥孩子

——责备方法分析报告四：石女士的案例 / 16

先生的家人绝对不骂小孩 / 17

他们说：“你还是不在家比较好。” / 18

解决的对策如果不明确的话，根本不可能实行 / 19

踢洋娃娃后，被打了脚 / 19

第二章 父母责备孩子时的 EQ 术

为何责备？如何责备？ / 23

有必要责骂小孩吗？ / 24

哪一种责备方式会造成模棱两可的结果？ / 25

使用伤害孩童心灵的冷酷言语来责骂 / 27

用重话来责骂小孩会有什么影响？ / 28

责备的话如果强忍在心中，最后还是会爆发出来…… / 29

体罚究竟好不好？ / 31

体罚孩童是绝对禁止的行为吗？ / 32

经常使用“打”的方式，孩子会不会受惊？ / 33



♥配合孩子个性的责备方法 / 35

依照孩子的性情来改变责骂的方式，是否比较妥当？ / 36

管教不听话的孩子该怎么办？ / 37

♥对于孩子和他的小朋友们的责备方式 / 39

大孩子常当代罪羔羊 / 40

该如何调解孩子间的争执？ / 41

♥丈夫或婆婆在责罚的时候 / 43

无法忍受上一代管教自己的孩子 / 44

管教理念和先生不同会不会有后遗症？ / 45

♥责骂后的安抚 / 47

心疼孩子惨遭痛骂后的可怜模样 / 48

不当的责罚是否会扼杀孩子纯真的天性？ / 49

♥邻居的孩子可以责骂吗？ / 51

一旦自己的孩子遭人欺负，便出面责骂肇事者 / 52

顾忌其他家长在场，而无法制止对方孩子的危险举动 / 53

第三章 配合孩子成长（不同年龄段）的责备 EQ 术

♥调皮捣蛋的时期：1.5~2岁 / 57

不听从父母说的话 / 60

边顽皮、边记忆（边积累经验、边感觉） / 62

 淘气年纪：3~4岁 / 65

大孩子与婴儿混合的年龄 / 67

想要动手的欲望非常强烈时，根本无法自我克制 / 70

 神气活现（狂妄）的年纪：5~6岁 / 72

能用语言表达自己的情绪 / 74

“不催促”和“不要做”是不同的意思 / 77

第四章 亲子信箱——责备孩子的实战EQ术

 村越洋子教授的案例 / 81

事例：也曾发生将小孩丢弃在垃圾场的情况 / 83

针对性的实战EQ术1：多带孩子外出，就不会想骂小孩了 / 84

针对性的实战EQ术2：在游戏的世界中引导孩子 / 86

针对性的实战EQ术3：“对不起”是多余的 / 87

针对性的实战EQ术4：现在不急着教孩子规矩 / 89

追踪报导：母亲也正在成长当中 / 90

 野间和子医师的案例 / 92

事例：老是催促“快点快点”，只会从头到尾骂个不停而已 / 94

针对性的实战EQ术1：因为母亲自己的缘故而骂孩子，事后要听



听孩子的牢骚 / 95

针对性的实战 EQ 术 2: 只要想并非要花一辈子的工夫, 就会觉得轻松了 / 96

针对性的实战 EQ 术 3: “马上、当场、认真地”责骂非常重要 / 99

追踪报导: 老是苛责孩子可能会让孩子出问题 / 100

♥ 高桥惠子教授的案例 / 102

事例: 两姐弟经常吵架, 即使责罚完了还是继续吵 / 104

针对性的实战 EQ 术 1: 吵架是兄弟姐妹学习相处的方式, 不需要去仲裁, 也不需去判定 / 105

针对性的实战 EQ 术 2: 不能单凭表面判断强弱 / 106

针对性的实战 EQ 术 3: 虽然很难, 但是在开口骂孩子前先吸一口气 / 108

追踪报导: 不要完全投注生命去养育孩子 / 109

♥ 渡边久子医师的案例 / 111

事例: 孩子突然变得非常顽皮, 骂他也装作听不懂 / 113

针对性的实战 EQ 术 1: 这个年龄淘气是理所当然的, 如果不是有特别原因, 孩子不会特别使坏 / 113

针对性的实战 EQ 术 2: 假装听不懂也是这个年龄典型的特征 / 114

针对性的实战 EQ 术 3: 妈妈也从家事中偷闲喘口气吧! / 116

追踪报导: 教养孩子的基本原则是要培养孩子对父母的信赖感 / 117



♥片冈铃子医师的案例 / 119

事例：儿子变得很爱撒娇，还爱哭 / 121

针对性的实战 EQ 术 1：害羞爱撒娇的孩子从内心来看，是个感情丰富的小孩 / 122

针对性的实战 EQ 术 2：如果孩子哭着回来，我会紧紧地抱住他 / 124

追踪报导：只要有个骂孩子的标准，其他事就不需要要求得太高 / 125

♥内田良子医师的案例 / 127

事例：情绪不稳定让我大声地骂孩子，我是双重人格吗？ / 129

针对性的实战 EQ 术 1：照顾孩子的母亲经常都会因为情绪而责骂小孩，骂了孩子后自我反省，在重复反省中，就会成为一个胸襟开阔的母亲 / 130

针对性的实战 EQ 术 2：不需要为了老是骂小孩而讨厌自己 / 132

针对性的实战 EQ 术 3：如果没什么好赞美，我连孩子大号都会赞美他们 / 134

追踪报导：配合每个阶段亲子互动，这就是养育小孩之道 / 135

第 一 章

只知责备孩子的我





自己本身无法控制情绪，容易勃然动怒

——责备方法分析报告一：田女士的案例

田女士 29 岁 / 先生 34 岁 · 公务员 / 孩子

2 岁



■ 甚至无视孩子的存在

“责备的用意是为了让孩子能判断事情的善恶（最低限度的好或坏），这是管教最基本的出发点。所以真正的管教并不能与责备画上等号，而是要对孩子完全说明清楚。”

拥有明确责备的目标的田女士，在实际上却无法按照心中的想法来责备小孩。

她苦笑着说：“当落得和孩子同样水准而大声斥责时，与其说是责备，倒不如说是亲子之间的吵架。”

“任何人都是一样的，当责骂变得过度时，也就是自己情绪开始变得急躁的时刻。在这种情况下，责备已经不是普通言语的表达，而是变成口无遮拦、恶言相向了！情绪盛怒下的父母，通常都已无视孩子的存在。”

因此，原本坚信不该打小孩的父母，也往往不自觉地打起小孩，冷酷的言词也常会脱口而出，例如：“我最讨厌你了！”等，这些话将会深深地刺伤小孩的心，让孩子陷入孤立无助的处境。

“每当发生这种情形时，孩子也会观察我的情绪，心绪变得极度



不安，久而久之会让这些印象缠绕于心中，对我产生更多的反感和厌恶。”

为何无法按照理论不随意责备孩子呢？

田女士又说：“这种无法保持本身情绪和缓，不能妥善处理自我的状况，常让我反省自己是否不够成熟？”或许藉由心情的转换，只在该说话的时候才说，而在该结束的时候立即结束，这样就不会变得过度责备了！

“话虽如此，但因为终日与小孩四目相望，情绪总是无法简单地转换！如果能在动气时立刻出门，喝个茶再回家的话，也许又能恢复为一位好母亲该有的情绪。”

“但当我把做家务的顺序调整之后，打算离开家门时，往往又因为孩子的调皮，忍不住又是一顿斥责。如果不先完成打扫工作，而换成上街购物的做法也行不通，我的心里老是挂念着打扫清洁后才能出门，这时又会觉得是小孩子妨碍了我，而莫名其妙地对孩子发脾气！”

不听话的孩子是令人讨厌的

田女士在冷静地做了自我分析后，我们不禁对她斥责孩子的方式



感到好奇。她往往一早开始斥责小孩，内心又觉得这样不对。在秋天的晴空下，带孩子出门购物的田女士，在那里又……

“到了离家不远的超市后，我像往常一样把孩子放在手推车上，但在叫他下来时，他却故意不听话。”



“一把将他抱下手推车后，他就坚持要自己推车。‘撞到人就麻烦了，其他东西掉下来的话更是危险!’话都还没说完，他已咚隆地撞到柜子，东西掉落了满地。”

“看到这般昏天暗地的景象，我的脾气又爆发了：‘你怎么老是这样？难道你听不懂我说的话吗？笨蛋，这里不是我们的家，你不要再碰那手推车了!’然后我气冲冲地把手推车抢过来。”

孩子鲁莽的行为的确无法被大人认同，我们也能体谅田女士先前所说的，以管教为目的的斥责是很难落实的。心中虽然想着理性的管教，但碰上不听话的孩子还是会产生反