

不吼不叫

与孩子正面沟通的关键技巧

父母一定要学习的情绪课

正面、高效地
与孩子沟通，
就是这么简单！

米兰达 著

5个练习，提升陪伴品质
5个步骤，正面管教孩子
12种方法，引导孩子正确处理情绪
6个关键点，正确处理孩子的反抗行为
3个时刻，6个步骤，轻松化解亲子冲突



© 2015 北京联合出版公司

不吼不叫与孩子 正面沟通的关键技巧

米兰达 著



化学工业出版社

·北京·

本书作者从自己养育孩子的实际经历出发,对建立家庭秩序、处理孩子的反抗行为、提升陪伴品质、引导孩子处理情绪、教导孩子学习自律5个方面进行了着重论述,提出了40条不动怒也能有效管教孩子的关键技巧。她认为,父母的情绪是亲子关系的关键,发生亲子冲突时,父母若不先处理自己的情绪,就无法孩子的问题。书中穿插多个案例,都是父母在教养孩子的过程中遇到的常见问题,你会从中找到解决各种教育问题的实用办法。

图书在版编目(CIP)数据

不吼不叫与孩子正面沟通的关键技巧 / 米兰达著. —北京: 化学工业出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-122-26930-0

I. ①不… II. ①米… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第087758号

原繁体版书名: 幹嘛要用吼的啦! 不動怒也能搞定孩子的45個關鍵技巧,

作者: 米蘭達

ISBN: 978-986-91379-6-6

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理,经台湾风向球文化事业股份有限公司授权出版中文简体字版本。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-0950

责任编辑: 王丹娜

装帧设计: 溢思视觉设计工作室

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 三河市万龙印装有限公司

889mm×1194mm 1/32 印张5¹/₂ 字数113千字 2016年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00元

版权所有 违者必究

管教孩子前，先整理好自己的情绪

浪漫主义代表人物之一威廉·布莱克曾经说过：“我的朋友让我气恼，但我说出我的感受，气就消了。我的对手让我气恼，但我没有把它说出来，愤怒便一直增长。”同样，当父母被孩子的行为激怒时，也会把怒气发泄出来，而且发泄的对象往往就是自己的孩子。

我相信许多父母都有对“无理取闹”的孩子束手无策的经历，当双方的火气越来越大时，大人可曾静下来思考，闹脾气的到底是孩子还是大人？

父母的情绪决定亲子关系。当父母带着怒气处理孩子的反抗或不当行为时，问题的焦点往往就会失焦，演变成一场情绪战争，双方都执着要争个“输赢”，都忘了这场沟通到底要解决什么事情。

孩子在成长过程中所惹出来的问题，经常会让父母气到七窍生烟。其实，他是在告诉父母：“你看到我的问题了吗？赶快帮我解决它吧！”

父母的回应不该是生气地立刻搬出家规来指责、处罚孩子，而是

要冷静地辨认孩子的情绪，解读其抗拒行为所要传达的信息，然后给孩子一个明确的答案。这样，就可以平息他们的情绪，并打消他们继续对抗的念头。

成功的父母总是知道要把自己的情绪摆在一旁，从孩子的角度看待事情，并站在孩子的立场以同理心体会他们的想法与感受，倾听孩子的说法，然后不动怒地帮助孩子，解决孩子所抛过来的每一项问题。

处理孩子的反抗、愤怒、不满情绪，就如一场永远打不完的亲子情绪对抗战，而且每天一觉醒来，都会发现战争的原因都不同。不论父母用什么方法处理这些冲突，他们要做的第一件事情是：让自己保持理智、冷静的情绪。

只有当父母的情绪足够平静，才能理智地回应孩子情绪，处理亲子冲突时才不会失焦，也不需吼叫。

米兰达

第 1 章

建立家庭秩序，父母要懂的 8 件事

- 01 | 父母过于民主，孩子容易任性 / 2
- 02 | 世界上从来就没有完美父母 / 6
- 03 | 树立威信才能教会孩子遵守秩序 / 10
- 04 | 吼叫威胁，只会让孩子把你当成“恐吓”专家 / 13
- 05 | 爱与规则，缺一不可 / 16
- 06 | 即使不忍心，也要坚定拒绝孩子的不当要求 / 22
- 07 | 别为了让孩子听话，而制造孩子的罪恶感 / 27
- 08 | 孩子的对抗，其实是想试探父母对界限有多么坚持 / 30

第 2 章

正确处理孩子反抗行为的 6 个关键点

- 01 | 说话“有分量”比“高分贝”更能让孩子服气 / 36
- 02 | 别被“爱的教育”口号制约，而假意接受孩子的不当行为 / 39
- 03 | 父母以权威“赢”孩子，孩子不见得会服“输” / 42
- 04 | 3 个关键时刻，会让亲子冲突更恶化 / 46

05 把握 6 个步骤，从容解决亲子冲突	/ 50
06 尊重孩子的独立意识	/ 55

第 3 章

提升陪伴品质的 5 个练习

01 不要做“缺席父母”	/ 60
02 再忙，也要让孩子感受到“被陪伴”	/ 64
03 适时、有要领地与孩子沟通	/ 69
04 建立亲密、温暖的家庭凝聚力	/ 73
05 共同价值观，凝集一家人互相支持的力量	/ 77

第 4 章

引导孩子处理情绪的 12 种方法

01 接受孩子的情绪	/ 84
02 被孩子激怒时，父母要先处理好自己的情绪	/ 91
03 引导孩子适当地发泄愤怒的情绪	/ 96
04 沟通方式应有弹性，要依孩子的年龄调整	/ 99
05 正确的沟通技巧：询问→倾听→简洁陈述→引导解决	/ 102
06 不用开口说话，照样能有效沟通	/ 107
07 3 个步骤，便可预防孩子情绪失控	/ 110

08 引导孩子解决自己的情绪问题	/ 115
09 感到被接受、肯定与重视，孩子自然愿意打开话匣子	/ 120
10 孩子有足够的安全感，才会说实话	/ 126
11 家庭会议可使亲子沟通更彻底	/ 129
12 成为孩子的情绪咨询专家，协助他们培养健康情绪	/ 134

第 5 章

教导孩子学习“自我约束”的 7 个注意事项


01 孩子学会“自我约束”，妈妈就可以不吼骂	/ 140
02 正面管教孩子，5 个步骤就能见效	/ 143
03 爱，然后才能解决孩子的越轨行为	/ 149
04 好行为是“自律”出来的，不是“打”出来的	/ 153
05 错误的管教会降低孩子的自律能力	/ 158
06 适时、有效且适度处罚的 3 个步骤	/ 162
07 不处罚，也可以教会孩子自律	/ 165

结语

给孩子的关爱，永远不会太多

第 1 章

建立家庭秩序，父母要懂的 8 件事

- 
- 01 | 父母过于民主，孩子容易任性
 - 02 | 世界上从来就没有完美父母
 - 03 | 树立威信才能教会孩子遵守秩序
 - 04 | 吼叫威胁，只会让孩子把你当成“恐吓”专家
 - 05 | 爱与规则，缺一不可
 - 06 | 即使不忍心，也要坚定拒绝孩子的不当要求
 - 07 | 别为了让孩子听话，而制造孩子的罪恶感
 - 08 | 孩子的对抗，其实是想试探父母对界限有多么坚持



01

父母过于民主，孩子容易任性

许多父母在教养孩子时，都希望能够表现出民主的态度，但最后往往发现，其实真的很难做到民主。父母过于执着于民主的教养方式时，会给自己带来极大的压力。至于在此种民主教养过程中的孩子呢？他们并没有因为父母的民主而受惠，也不会因此而得到满满的自信，反而会变得非常任性，或者会感到重重的压力与困惑。

亲子的权利地位原本就不平等

教养孩子毕竟不同于夫妻相处，无法像夫妻关系一样建立在平等的基础上。即使家庭和学校努力想以民主的方式来教养孩子，但在孩子的观念里，这样的民主方式永远存在长幼、尊卑的权力关系，他们别无选择，只能适应这样的关系。

尽管许多孩子会在某种程度上挑战父母的权威，但只要一看到父母“发威”，他们就会乖乖地收敛自己的行为。由此可见，在家庭结构中，亲子的权力地位并不平等。事实上，亲子关系也

不该平等。

在家中，孩子拥有被爱、被尊重与被照顾的权利；但并不表示遇到问题时，孩子也能拥有做决策、定方向的权利。生活中的大小事并非样样都可以由孩子自由选择，也不是面对所有问题时都可以坐下来商量。孩子可以做何种选择与决策，必须视其心智成熟度与社会化程度而定。

父母不可能完全做到民主

孩子虽拥有被爱和被照顾的权利，但他们同时也需要被保护、教导、指引与约束。诚如人们常说的：“孩子是需要被教养的。”父母必须让孩子知道，爸爸妈妈才是当家做主的人，但这并不表示他们要以专制和控制的态度对待孩子，而是要满足孩子成长过程中的需求。例如，在孩子遭遇危险、困难时，父母会挺身协助孩子渡过难关；当孩子面临人生重大抉择时，父母会引导孩子做出正确的判断与决定，使孩子得到安全感。

可见，不论父母多么执着于民主教养方式，但基于实际、健康和安全的理由，绝对不可能完全做到民主，父母依然牢牢地握住权杖。若轻易把权杖交给孩子，不论父母初衷为何，最终只会引发处



理不完的亲子权利角力，制造不安气氛，使得冲突日益加重。

年幼的孩子心智不成熟，无法完整表达情绪，凡事以自我为中心，性情冲动且任性。这些特性与行为并不表示他们“不好”，而是孩子的天性使然，因为他们只是个孩子，所以这些行为都是正常、可被接受的。

相信所有的父母都明白，良好的判断能力和社交技巧不是与生俱来的，而是必须经过学习与体验才能得到，因此在孩子成年之前，都必须接受父母的管教与约束。

父母要做的不是与孩子平起平坐，而是帮助他们社会化

在教养上，父母所扮演的角色是孩子的老师、指导者，但绝对不是与孩子平起平坐的朋友。在孩子成年之前，他们需要的是比朋友更重要的角色——父母。

在教导孩子日益成熟的过程中，父母要投入大量的精力，既要付出爱心，也要制定纪律、约束其行为，还要坚定且持续地执行，以协助孩子学习各种知识与技巧，帮助他们社会化。而孩子也得学会尊重规则和权威，学会计划、思考的技巧，学会忍受无法随

心所欲，学会为日后远大的目标而努力，学会体谅并尊重他人的权利。

父母必须让孩子知道，虽然他可以挑战父母的权威，但父母才是唯一拥有掌控权的人。



02

世界上从来就没有完美父母

完美父母？别闹了！这个世上根本就不存在完美父母。许多报纸、杂志甚至亲子专家，都一再强调完美父母的重要性，教导我们要如何达到这个目标，并为完美父母编织出美丽的画面：父慈母爱，孩子孝顺又用功，一家人快乐和谐，对未来充满信心与希望。

在这些论调的长期轰炸下，父母最后会为了无法达到“完美父母”的标准，而开始产生罪恶感，认为自己不是好父母，所以没有能力把孩子教养好。

其实，完美父母、完美教养、理想家庭，这些在世上都不存在，它们只不过是一种假象，所以我们根本不需要浪费时间与精力，去追求这些永远无法达到的标准，也不需要为了无法成为完美父母而心生内疚。

许多人在当上父母前，总是信誓旦旦地说：“我以后绝不会像我父母那样，我会当个完美的父母。”但当这些人成为父母之后，往往却成了自己父母的翻版。此时，他们才认识到，完美父母的形象与实际的教养经验之间存在极大的落差。与其当个不符合实际教

养需求的父母，不如学会“装傻”“示弱”，这样才能真正让亲子关系不停地加温。

一心想成为完美父母，也会要求孩子事事做得完美，这样会给孩子带来过大的心理压力。

一厢情愿的“高品质”家庭时间会给亲子双方带来压力

营造高品质的家庭时间，是所有父母努力追求的目标。但是，何谓高品质家庭时间？父母心中的高品质家庭时间，真的会是孩子所需要的吗？

高品质家庭时间的首要条件是：不论规划的内容为何，都必须是有所有家庭成员都能乐在其中的活动。但是要达到这个条件的可能性极小。往往，当父母费尽心思规划心中理想的高品质家庭时间后，却发现孩子根本毫无兴趣也不愿意配合，父母这些热心的规划不但会为亲子双方带来压力，也会破坏平日亲子和谐生活的模式。

不论父母怎么做，孩子都会抱怨“爸妈不公平”

在拥有两个孩子以上的家庭中，父母一定会经常听到孩子抱怨“爸妈不公平”。孩子几乎什么事都爱相互计较，他们会计较谁吃



了比较多的蛋糕，谁得到父母的关心比较多，谁得到的礼物比较多或比较昂贵。有位妈妈还曾经表示过，每次全家度假结束后，她的女儿们就会计算自己在度假照片上出现的次数，看看哪个孩子出现的次数最多。

“爸妈不公平”这样的抱怨是无法避免也无法停止的，我们只能接受它，因为不论我们怎么做，孩子就是会抱怨、会计较，因为要想做到绝对的公平，几乎是不可能的。

每个孩子不一样，不能一视同仁地教养

只要有兄弟姐妹的人都知道，父母对待每个孩子的态度都不一样；而身为父母的人也很清楚，我们无法一视同仁地对待每个孩子，因为每个孩子的性格都不同。有的特别活泼，有的特别安静害羞；有的勤快，有的懒散……我们自然会以不同的方式来教养孩子。虽然父母因孩子的独特而有不同的对待方式，也知道不该偏爱某个孩子，但难免还是会比较喜欢某个孩子，尤其当那个孩子特贴心、好相处时。

与其“完美”，不如“刚刚好”