

好妈妈管孩子

就这样简单

这是一本关于爱和管教的书

本书将为您呈现：

平衡爱与管教关系的科学方法
与孩子顺畅沟通的技巧和艺术
启发内向孩子智能的经验之谈
应对孩子总唱反调的良方妙计
搞定孩子磨蹭问题的五种策略
让孩子喜欢上吃饭的七大妙招

张丽娟◎著



施爱和管教的艺术

爱孩子是天性，管教孩子是您的责任；
管教在爱的名义下萌生，更是对孩子爱的升华！

如何平衡爱与管教二者的关系，让我们的爱更加有质量，也让我们对孩子的管教更合理和科学，不仅是所有关心孩子教育问题的人不断探索的问题，它更关乎我们的未来。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

好妈妈管孩子 就这样简单

张丽娟◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈管孩子就这样简单 / 张丽娟著. —北京:
新世界出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5104-1987-4

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(2011)第148355号

好妈妈管孩子就这样简单

作 者: 张丽娟

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 68998733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 68326679 (传真)

[http: //www. nwp. cn](http://www.nwp.cn)

[http: //www. newworld - press. com](http://www.newworld-press.com)

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp. com. cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 150千字 印张: 14

版 次: 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1987-4

定 价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

只有不会管孩子的家长，没有管不好的孩子。家长的管教在孩子的成长过程中起着举足轻重的作用。

“还记得年少时的梦吗，像朵永远不凋零的花。”回想起来，儿时的很多情景是不是还历历在目？人总要学着长大，但幼年的记忆也许会影响我们的一生。想要成为一个好妈妈，就要让自己存有一颗童心；给孩子最好的爱，就要给他一个受益终生的童年。

我曾听过一位妈妈抱怨孩子难管——淘气、顶嘴、磨蹭、不爱做功课……这位妈妈认定好孩子就应该听话、顺从、做别人安排好的事情。可我们不应该忽视这样一个现实——他和我们成年人一样是有自己思想的独立个体，并且还只是个孩子。当他尚未拥有丰富的人生阅历、还不懂得足够的生活规则时，难免会“犯错”或“出格”，一如当年的我们。这时候他最需要的是您的尊重、理解和宽容，并帮助他成为优秀的他自己。

对于一个2~5岁孩子的妈妈来说，如果您不知道孩子人生的第一个“反抗期”已经悄然来临，不了解孩子和您对着干是他们成长的必经阶段，就很容易误解孩子，把他界定为不听话的坏孩子。其实，孩子之所以有这样的行为，主要是因为自我意识在发展，他想根据自己的判断来为一些事情做主，不希望别人来干涉自己的决定和行为。他更希望您能读懂

他的心，就像我们当年迫切地希望得到父母的理解一样。

人生是不断学习的过程。当面对一个热情大方的孩子，我们是应该因势利导、让他张扬个性更加活泼开朗，还是要努力弥补他性格的缺项、尽量让他安静下来？反过来，对于一个羞怯内向的孩子，我们是应该鼓励乃至强迫他去和生人打交道，还是顺其自然、把他安静文雅的气质进行放大？不管怎样，请记住：我们永远只应是孩子成长过程中的陪伴者而并非主宰者。

让我们静下心来，回想一下小时候得到父母表扬时的兴奋以及遭到他们批评时的沮丧吧。做一个开明的父母，营造和睦的家庭氛围，让孩子能够在其中健康快乐地成长，正是您爱孩子的具体表现。

培养孩子的过程，让我们得以重新回到童年：和孩子一起丢沙包、跳跳绳、养个小宠物、做个小游戏……您一定能体会到，养育孩子绝不仅仅是付出。让我们尽情享受和孩子在一起的美妙时光吧，但愿当他们已然长大、而我们渐渐老去时，回想起那些牵着温暖的小手一起走过的日子，会犹如回忆自己的童年一样美好。

张丽娟

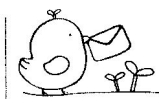
2011年7月



张丽娟

本科毕业于中国人民大学新闻专业，后攻读于中科院心理研究中心心理咨询与治疗专业和河北师范大学音乐教育专业。曾担任新闻记者、教师和电视节目主持人。

多年来，她以一个新闻记者的敏锐视角，洞察着妈妈和孩子之间的至亲微妙关系，致力于妈妈对孩子心理与行为影响的研究。同时，作为一位妈妈，她曾多次组织和参加了有关儿童心理研究的沙龙活动，在探索科学教养方法上收获颇丰，其独到新颖的教养观点，得到众多妈妈的认同和赞赏。如今，她不仅是孩子们的好朋友，更是妈妈们公认和推崇的一位“聪明妈妈”。



目录

CONTENTS

第一章 爱在左 管教在右

爱孩子是人的天性,管教孩子是您的责任。因为爱所以才有了管,管更是缘于对孩子的爱。常言道,“没有规矩,不成方圆”,管教在爱的名义下萌生,没有管教的爱是不健全的爱,管教不仅需要具体的方法和技巧,更需要智慧。

- 1 施爱和管教的艺术 2
- 2 管教是对孩子爱的升华 4
- 3 爱孩子,就要对孩子尊重和放手 6

第二章 内向孩子有优势 调皮孩子最出息

世界上没有完全相同的一片叶子,千人千面。有的孩子爱大声笑、有的孩子爱害羞、有的孩子大大咧咧、有的则敏感而安静,正如我们平时说的:有的人性格外向,有的人性格相对内向。不管孩子内向还是外向,内心世界同样精彩,都需要家长以一颗宽广的心去理解和接纳,接纳他们的不成熟、鼓励他们去尝试、容许他们淘气。

- 1 如何读懂孩子的“不叫人” 10

2 解码内向孩子的心灵世界	13
3 启发内向孩子智能发展，需谨记三点	18
4 孩子调皮“乱子”不断，妈妈莫慌张	22
5 好奇心是孩子调皮的一大诱因	26
6 夸奖——孩子进步的催化剂	31

第三章 谈谈孩子的“不吃饭”问题

常言道，民以食为天。为什么有那么多的孩子“不爱”吃饭？餐桌上，一边是爸爸妈妈对孩子软硬兼施地“逼迫”，另一边则是孩子痛哭流涕地咽下饭菜。

如何让孩子找到饥饿感，让这种累人的拉锯战不再上演？也许当我们换一个角度看待孩子的行为时，很多难题就会迎刃而解。

1 孩子不爱吃饭要从四方面入手	36
2 这样做孩子准会说“妈妈我饿”	40
3 把吃饭变成一种游戏	44
4 吃饭也要遵守“游戏规则”	48
5 怎样的用餐氛围才是孩子喜欢的	53

第四章 孩子爱哭闹 我们有办法

有孩子的家庭，就会有哭声，每个人出生时也往往用哭声来宣布自己的到来。对于孩子来说，哭不仅仅是一种表达方式、求助信号，更是一种情绪的宣泄和获得需求的手段。因此，弄清楚孩子哭的真正原因，才能更好地照顾和管教孩子，孩子的哭声中也包含着“大学问”。

- 1 真哭、假哭要分清58
- 2 别让哭闹成为孩子的“武器”62
- 3 三招应对孩子在公共场合撒泼哭闹66
- 4 在外人面前哭得凶，需“正面强化”70
- 5 正确看待孩子的“分离焦虑”哭闹74

第五章 艺高人胆小 妈妈有诀窍

孩子总归有“单飞”的那一天，我们不能成为孩子永远的保护伞，尤其是那些性格较内向、胆小的孩子，妈妈会更加担心他们的未来，那怎样让胆小的孩子变得胆大、健谈，让妈妈爱得不再疲惫？想要解决孩子的这些问题，还是先来看看孩子行为背后的原因是什么。

- 1 三招让孩子不再怕生人80
- 2 要帮孩子体验成功84
- 3 安排有针对性的社会活动88
- 4 为孩子创造独自“登台”的机会92

第六章 孩子总是唱反调，妈妈怎么办

2~5岁，人生的“第一反抗期”来临了：您让他做什么，他偏不做什么；让他去上钢琴课，可他偏偏说要去学轮滑；要出门了，他还在磨蹭；明明是两个圆球可孩子非要做底来搭积木……

您最好停止抱怨和发火，重新认识一下孩子的行为，心平气和地和孩子聊聊天，听听孩子的诉说，因为此时是塑造孩子性格的最好时期。

- 1 下放决定权98
- 2 让孩子不再和您“对着干” 102
- 3 妈妈遭遇孩子不愿睡觉时的三大策略 107
- 4 孩子不听话心理解析 111
- 5 请蹲下来，从孩子的视角看世界 116

第七章 宠爱不溺爱，说着容易做到难

孩子的任性和霸道并非偶然，这和家长平时对孩子的教养方式不无关系。我们都知道不能溺爱孩子，但因分不清什么是溺爱，更不知道自己家里就存在溺爱，很多家长在孩子变得越来越任性，甚至对其束手无策时，才反省自己平时的行为。

- 1 别说你不溺爱孩子 122
- 2 以合理的方式满足孩子的合理需求 128
- 3 妈妈也要学会“冷处理” 134

4 创设适宜环境，转移注意力	138
5 先让孩子说声“好”	141

第八章 改变凡事爱磨蹭的现状

提起孩子的磨蹭，很多家长都有诉不完的苦，可谓大伤脑筋！对孩子的磨蹭百态更是历数不尽：起床磨蹭、洗漱磨蹭、吃饭磨蹭、做事磨蹭、睡觉磨蹭……

想改变孩子做事情磨蹭的习惯，就要提高孩子做事的效率和能力，培养孩子做事的注意力。

1 激发孩子的竞争心理	146
2 集中孩子做事的注意力	150
3 教孩子学会自己管理时间	155
4 让孩子体验磨蹭的后果	158
5 讲故事，给孩子进行正面暗示	162

第九章 想管好孩子，先管好自己

如果您希望自己的孩子品德高尚，自己就不要做不道德的事；如果不想让孩子欺负人，自己就不要打骂孩子；想让孩子守秩序、守规则，您一定不要跳越马路栏杆或者闯红灯……

正是这些点滴小事，汇聚成了我们生活的全部。所以，请您约束自己的行为，让孩子那纯净的眼睛多看些真善美的事物，因为身教胜过言传。

1 要有“教学相长”的思想	168
---------------------	-----

2 把您的好行为“传染”给孩子	172
3 家长也要学会换位思考	176
4 您是否曾给孩子说声“对不起”	180
5 做孩子最忠实的听众	183
6 好习惯大家一起坚持	187

第十章 有时放手也是一种管教

人的一生，不知道要遇到多少挫折和坎坷，薄弱的意志、脆弱的心灵不利于孩子正确对待和承受挫折。孩子在成长过程中，“摔倒”是肯定存在的，如果他能从每一次的“摔倒”中汲取经验，并且不断地成熟，我想“摔倒”也未必就是一件坏事。

1 孩子“摔倒”了，管还是不管	194
2 您是否赞成让孩子自己挣钱买玩具	198
3 送孩子上兴趣班的几大原则	203
4 自己的事情自己负责，勇于承担责任	207

第一章

爱在左 管教在右



爱孩子是人的天性，管教孩子是您的责任。
因为爱所以才有了管，管更是缘于对孩子的爱。
常言道，“没有规矩，不成方圆”，管教在爱的
名义下萌生，没有管教的爱是不健全的爱，管教
不仅需要具体的方法和技巧，更需要智慧。



1 施爱和管教的艺术

爱孩子是人的天性，管教孩子是您的责任。因为爱所以才有了管，管更是缘于对孩子的爱。

如何平衡爱和管教二者的关系，让我们的爱更加有质量，也让我们对孩子的管教更合理，不仅是所有关心孩子教育问题的人不断探索的问题，它更关乎我们的未来。多少年来，管教孩子的方法和理论一直是个争论激烈、众说纷纭的话题。虽然我们已经不提倡“棍棒之下出孝子”，但是我们也不要对孩子进行放任自流。

我听说过这样一个案例：

一位高中生，家中的独子，从小到大，爸爸妈妈在生活上对孩子呵护有加，在物质和精神上更是有求必应。孩子在学校衣服穿脏了，妈妈就跑到学校帮孩子洗，孩子吃不惯学校的饭菜，妈妈就换了工作，搬到学校附近住，为的是可以给孩子做饭。妈妈对孩子唯一的要求，就是好好学习，将来能考上大学。

但是孩子却在除夕之夜割腕自杀，他在给妈妈的留言信中说：“妈妈，我该怎么办呢？因为我喜欢她，可是她却拒绝了我，得不到她我真的不能活了！”。原来，这个男孩喜欢班里的一位女同学，当被女同学拒绝后，因无法接受这个现实而选择了自杀。得知此事，妈妈几乎晕倒。妈妈说，孩子出生以来全家人对他百依百顺，他想要什么家长就想办法给他什么，在他的“字典”里，只有他拒绝别人，没有别人拒绝他，现在这个打击

对他来说太大了。

那位高中生，过惯了有求必应的“皇帝”式生活，他不知道生活的艰辛与不易，更不懂得如何来面对困难。在他的心中所有人都要听他的安排，他想要得到什么就必须得到，反之，就不能接受这个现实。

我们在感叹这位孩子的心灵如此脆弱，唏嘘妈妈教子无方的时候，是否应该审视一下爱和管教的关系？天下没有不爱自己儿女的父母，爸爸妈妈对孩子那“毋庸置疑”的爱，为什么有时却被打上了“问号”，我们的举动是不是披着“爱”的外衣在害孩子？

因此，爱孩子就要对孩子进行必要的管教，如果您的孩子犯错，却从来没有尝过犯错后果的滋味，他的坏行为怎会改正；如果事事都由您来为其包办，孩子可以不劳而获，他怎么会得到锻炼；如果孩子早上起床磨蹭，总有爸爸妈妈冒着超速的危险把孩子送到学校，他又为什么不多睡两分钟；如果他稍不如意就对您大发雷霆，而您却对孩子唯命是从，他又怎么会对您尊重；如果您有清楚的“规矩”，却不去执行的话，就不要怪孩子屡犯不改，如果，如果……

所以，现在需要您反省一下自己的行为 and 思想是否做到了一致，情绪是否有盲点，对孩子是否缺少了必要的管教，在该铁腕的时候是否手软？

“没有规矩，不成方圆”。同时，管教不是打骂，不是训斥，需要具体的方法和技巧，更需要智慧。

一、爱孩子就要严格要求孩子，让孩子懂得人要生活在有规则的世

界里。我们应在尊重孩子、不限制孩子自由的前提下，对孩子进行严格地要求。家长不逼着孩子做自己不愿做的事，但也要让孩子学会合理安排自己的时间，愉快地学习和生活。

二、爱孩子就要让孩子拥有好习惯。好习惯能成就一个人，同样，坏习惯也会让一个人一事无成。比如，做事情认真、守时、独立思考的习惯，是成功者的共同特征；而做事粗心大意、人云亦云、没有主见等习惯是一个走向失败的罪魁祸首。

三、爱孩子就要让孩子“经历风雨”。不要什么事情都为孩子代劳，要让孩子自己去尝试，不要剥夺了孩子成长的机会。

四、爱孩子就要让他们懂得体贴家长的不易，理解爸爸妈妈的心意，让他们经历一定的困难和挫折，经受必要的风雨和磨炼。

爱孩子是人的本能，事事顺从孩子，只能是让孩子内心没有原则，我们不仅要给孩子足够的爱，更重要的是要把孩子教育好。真正的爱是理智而高尚的爱。爸爸妈妈在爱孩子的过程中应该多一些理智，真正爱孩子，就应管教好他。

2 管教是对孩子爱的升华

管教在爱的名义下萌生，没有管教的爱是不完整的爱，管教是对孩子爱的升华。

现在，很多家庭只有一个孩子，“421”家庭模式是现阶段我国尤其是城市家庭结构的显著特点。孩子在6位大人“爱”的包围下享受着不同口味的“幸福”大餐，他们接受了太多的爱，过惯了唯我独尊的“小皇帝”“小公主”的生活，饭来张口、衣来伸手。

有一位妈妈对孩子非常疼爱、对孩子的要求有求必应，可就是这样一个“掌上明珠”，在妈妈生病了，让他帮忙倒杯水时，孩子却非常不情愿，而且还说出“妈妈烦人，别耽误我玩电脑游戏”的话，实在让人寒心。

跳出我们的小家庭，看看现在这个大环境，电视、电脑游戏、不良的社会风气充斥着我们的生活，只要打开电脑，各种诱惑扑面而来，而孩子的分辨能力不高，好奇心又强，抵挡外界诱惑的能力尚低，在形形色色不良因素袭向我们的孩子时，他们还没有足够的能力去辨别和回避。我在电视上看到一个男孩，因为沉迷网络游戏，天天不回家，在网吧通宵上网，最终因精神失常，伤害了别人。当今时代，网络的出现和兴起，改变我们生活方式的同时也给我们带来了新的娱乐方式，有部分电脑游戏是以暴力或是其他不良信息作为主题，当孩子玩这种游戏时，就会被灌输这样的想法。因此，帮助孩子养成良好的生活和学习习惯、建立正确的人生观，就需要家长平时对孩子进行管教。

常言说：养不教，父之过。当孩子出现这样那样的问题时，首先要考虑的是家长平时对孩子进行了怎样的教育，爸爸妈妈是否尽到了做家长的责任。

再如，有一个小孩，仅仅因别人无意间踩到自己的脚，竟然将同班