

科学的养育不仅限于表扬，更不等于放任

管教孩子不会撕裂亲情
孩子生气也不是他不爱你

管教的勇气

敢管又会管

爱孩子就帮他变得更好



现在不敢管孩子

将来管不住孩子

科学的管教和正确的引导才是教养必备的“两条腿”
爱孩子，请拿出管教的勇气！

彭菊仙◎著

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



管教的勇气



敢管又会管

爱孩子就帮他变得更好

彭菊仙◎著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

管教的勇气：敢管又会管，爱孩子就帮他变得更好 / 彭菊仙著. —
北京：北京理工大学出版社，2017.9

ISBN 978 - 7 - 5682 - 4765 - 8

I. ①管… II. ①彭… III. ①儿童教育 - 家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第205415号

北京市版权局著作权合同登记号 图字01 - 2017 - 1863

I. 中文简体字版©2016年，由北京理工大学出版社有限责任公司出版。

II. 本书由时报文化出版企业股份有限公司正式授权，经由凯琳国际文化代理，
由北京理工大学出版社有限责任公司出版中文简体字版本。非经书面同意，不得
以任何形式任意重制、转载。

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 880毫米 × 1230毫米 1/32

印 张 / 8

字 数 / 110千字

版 次 / 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

定 价 / 34.80元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印刷 / 施胜娟

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

管教的勇气

在管教背后，是爱的力量

上海社会科学院出版社

彭菊仙的勇气管教法则

- 把握只有10年的管教黄金期
- 只要要求合理，不用怕得罪孩子
- 狠心爱孩子
- 没有天生勤劳能干的孩子，但他们的背后一定有坚定而理智的父母
- 父母用点心机，能让孩子更懂事
- 学会好好煮一味，做到顶尖

推荐序

放胆“得罪”，好好管教

亲职教育专家、资深媒体人 陈安仪

孩子渐渐大了，步入青春期，一路陪他们长大的父母，开始面临不同的挑战：

“以前那个甜蜜的孩子去哪里了？讲他两句就给我脸色看！”

“他现在长得比我还高了，我管不动他啦！”

“放假要他跟我们一起出门，简直像是要他的命！”

“每天都在滑手机、上网，讲他就不高兴！”

.....

于是，逐渐长大的孩子到底该不该管？什么该管什么不该管？该怎么管才不会破坏彼此感情？该怎么管才能让他们成为成熟、稳健、对自己负责，却仍然从心底爱慕父母、对家庭有向心力的孩子？这些都成了现代父母最大的疑惑与困扰。

然而，放眼望去，坊间谈青春期孩子沟通、了解的书籍比比皆是，但是却甚少教导你“放胆”去“得罪”你青春期的孩子、好好地“管教管教”这些羽翼渐丰的家伙！看菊仙谈“管教”三个大男孩的文章很有趣，

我仿佛看到一只嘴上凶巴巴的母鸡，一面咕咕地东追西赶，让三只小鸡在一定范围内不得逾越规矩；一面却又用一双温柔慈和的眼睛，眼看着三只小鸡越跑越远、越飞越高，带着一种喜悦的骄傲与坚定的支持。

菊仙一直强调：“适当的管教，绝不会让孩子不爱你。”这一点我十分认同。事实上，现在有太多的家长因为害怕“激怒”小孩、失去孩子的爱，拱手放弃了父母的教养权，将孩子宠溺上了天，结果造成了许多的社会问题。也有的父母误解“爱的教育”，以为放任孩子、不加干涉、无条件支持就是最好的管教方式，结果却失去了矫正行为的良机，制造出一群无法融入人群、终身依赖父母的啃老族。这些，都是教养观念上的谬误，急需纠正。

从让孩子自己起床、自己上学、珍惜身边资源（营养午餐）、做家务开始；一直到教导孩子学会管理时间、克尽本分、自我追寻、人际关系……菊仙是一个认真且用功的亲职作家，她不只将自己的经验与周遭的故事化为一招招实际执行的步骤，提供给家长简明有效的方法；并且将许多艰深的教育理论简化成清楚易懂的案例，让家长可以一看就懂，而不必去啃硬邦邦的“儿童心理学”或是“青少年咨询”，就可以得到管教的“武功秘籍”，保管让你管小孩时技巧精进、功力大增！最难得的是，从本书中，我们也看见菊仙一直保有“自省”的习惯——我想这也是身为现代优质父母不可或缺的一个重要特质——只有一直不停地回头检讨自己，我们才能成为孩子面前最好的模范与镜子。所谓“身教重于言教”，我想，这也是所有教养概念中，最重要也最珍贵的部分了！与大家共勉之。

推荐序

有为有守的好榜样 ——读菊仙新书有感

亲职作家张美兰 小熊妈

认识菊仙很多年了，她教养三个男孩的方式，一直是男孩家庭的榜样。

对她印象最深的，就是她很有正义感，常勇敢仗义执言。前阵子台北市捷运卡的“波卡事件”（日本AV女优登上悠游卡代言），她在脸上就先高声疾呼，认为应该抵制这不恰当的行为，却遇到许多人的反击，但是她并没有因此退缩，在网络上以单笔力战群雄！我想，就是这种精神，让她在教养孩子时，也是那么给力，让她这本书看起来冲劲与气魄十足，每每翻页便想鼓掌叫好啊！

第二章里有一篇标题是：“这是我的暑假！”——对，但你还是得帮忙晒衣服，老实说光看标题我就很想笑——真的很有菊仙式的风格！男孩子多半是不爱做家务的，他们宁愿躺在床上发呆，也不爱整理房间、帮妈妈洗洗刷刷。有时妈妈心软，就会步步退守，变成忙到爆肝的台佣！有时候，对孩子真的不能太心软，应该要定好界线，就像菊仙

一样，家务大家分担，妈妈也该有喝茶休息的时间。

我最喜欢的是第五章中“送手机，也要附上‘使用说明书’”，菊仙举例一位美国妈妈在儿子十三岁时买手机给他，但也附上了使用说明书。我也是经由菊仙的脸书推文，仔细读过这些条款，然后与我家初二的小熊哥仔细讨论了很久。我家孩子都没有智能手机，可是这些条款其实也很适合在孩子上网时注意。我告诉孩子：和同学、朋友用短信沟通，都比不上你当面对他说点话好！“沟通”是我们一辈子都用得到的技能。还有很多其他的课后活动，值得花更多时间在上面，不要一直当低头族，玩游戏或追踪其他人的动态。自己要有自己的嗜好（打电玩不能算在内），也没有必要一直拿着手机拍拍拍，要活出自己的人生，美好的回忆会永远都贮藏在自己大脑的记忆或日记中！

现代男孩的管教，最难的其实就是：如何让男孩不被手机或网络等3C产品诱惑，沉迷在虚幻的世界中！菊仙在书中提到：高中以前的孩子，很难有自我克制力，所以一定要有使用的规则。同时，她还提供一个很好的软件：台湾教育部门开发的“网路守护天使”软件，我想很多家长都不知道（包括我），原来还有这种东西可以免费使用！感谢菊仙，总是走在前头指引。

菊仙是一位有为有守，更有创意的教养典范。希望社会里能有更多像她这样的母亲，相信台湾将会更有正义、活力与竞争力！

推荐序

面对管教，我们都需要勇气

王意心理治疗所所长、临床心理师 王意中

在演讲的场合中，我常常半开玩笑说“亲职讲座的保存期限不到二十四小时”。说这句话的用意，其实有些语重心长，想和父母分享亲子教养这件事，关键就在于你的执行力。否则，演讲听完，一切随风而逝，亲子关系依然停留在原地。

每个人都曾扮演过“孩子”这角色。但是，当自己转换成“父母”而面对眼前的“孩子”时，却很容易浮现出一种似熟悉又陌生的感觉——不知道该如何与孩子相处，因此亲子关系很容易卡关。特别是面对青春期的孩子，所需要的功力、等级、配备与段数得相对提高。否则不是落入关系疏离，就是彼此冲突不断。

有些父母很懊恼，心里总是疑惑“为什么现在的孩子很难管、不好教”。虽然，每个人都有属于自己的特质与教养格调，但在亲子关系上，却很容易陷入过或者不及的管教。不是过度呵护、监控、服务到家让孩子成为妈宝、爸宝，就是误把放任当放手，结果亲子关系弄成不知道该如何管的地步。

在从事儿童青少年心理咨询与治疗的临床工作上，父母或其一的参

与及陪伴，常常是必须的要求。关键就在于，面对孩子成长上的困境，及教养上的冲突，孩子不会是唯一需要调整的人；甚至于，有时孩子相对单纯，暂时可以停止前来。但比较尴尬的是，爸妈可能需要继续接受亲职咨询，以觉察自己的管教方式，并尝试改变。

当然，可以确定一件事——当父母开始改变，孩子相对也会跟着调整。其实，爸妈怎么做，孩子都在看，而且持续保持关注。端看父母对于彼此关系调整的动机与努力能够续航到什么程度。

父母管教效能需要适时更新、同步升级。而阅读的奥妙，也在这里。

非常荣幸能够提前阅读这本《管教的勇气》，通过作者彭菊仙女士的笔触，让现代父母在面对孩子的管教上，打破刻板、单一的角色，而有了全面的观念。如同书里所涵盖的方向，别让自己被孩子吃定，成为“怕孩子生气”的父母。勉励自己成为“多一分坚持”“自己先做到”“表达爱意、合情合理”“定好规则并相信他们”的父母，而培养出“懂自己、会做人、能做事”的孩子。

面对孩子的管教，我们都需要一些勇气——无论是优雅地抬起自己的管教权力，还是承担甜蜜又带点重量的管教责任。阅读本书，请细细品味作者长期在亲子教养上细腻与敏锐的观察、周延及深刻的思考、生活化与容易贴近的管教方式。

现在，视你与孩子所需，选择书中与你共鸣的那一章节，启动你的执行力，让亲子关系更加亲密与和谐。而独立的孩子，更能融入未来的社会。

作者序

该管就要管，该疼就要疼！ 把来讨债的孩子养起来报恩的！

彭菊仙

把时光倒回十多年前哺育小子们的时光。

刚做新手妈妈时，只要一听到奶娃儿爆炸式的号啕哭泣，我便吓得立即跳起，必以最少秒差为心爱宝贝塞上热腾腾的奶水。

没经验的妈妈大约都如当时的我，最怕听到宝宝哭天抢地，只要宝宝多一秒的哭泣，妈妈便有多一秒的心疼、多一秒的焦虑。

万万没想到，宝宝的哭，犹如紧箍咒，从出生的第一天起就可以把我玩弄于股掌之间。

德国一位儿童行为治疗师Annette Kast-Zahn说：“才会吸奶的宝宝就有能力记住爸妈的反应，然后推论出自己接下来的行为模式！”

于是，宝宝记住：

饿→大哭→马上有奶喝

无聊→大哭→马上有抱抱

宝宝便以此一招半式闯天下，到了学会走路后，又从大人的反应中

找到生存法则：

生气→就可以买糖果买玩具

大吵大闹→就可以不必被处罚

若是为人父母至此还不及及时大梦初醒，那么，宝宝便循着“耍赖路线”一路顺风挺进！及至青少年，当然更懂得以顶嘴、威胁、出走、闹自杀等，逼使父母割地赔款、束手投降！一个个无法掌控、唯我独尊的爱哭鬼逐渐膨胀为“大巨兽”！

以上的公式，请记下来，叫作：把投胎来报恩之小孩变成讨债鬼之完全养成本。

老天爷对我真的太好，给我三次机会来翻转上述公式。从无数次的经验法则中，我确知，没有宝宝不会哭，更有一种磨人精，以耐力战、持久战、刁钻战，力图攻破母亲的爱心底线！

我家就有这样一个恐怖分子！学龄前每天必小哭十数次、大哭数次、暴跳如雷N次、用头撞墙Y次（这个小子已长大，恕我不点名啦！）

昨天睡前，我仍照例亲亲这一只已逐渐卓然长成的青春少年，才惊觉：不知何时起，这只火力强大的不定时地雷已不随意爆炸？大部分时间还温顺自律得令我感激！真是忽焉一场梦啊！

教养出三个资优孩子的生化天才杨定一博士说：“教养孩子不会有奇迹！不可能今天做了什么，明天就会有结果。”

但刹那间，我觉得和以前判若两人的这小子，对我来说，的确真如一个奇迹！

杨定一说：最重要的是，陪伴的时间要够长！

但我还要补充：在长时间的陪伴过程中，大人不能没有勇于管教的勇气！

这就是我在这本书中的核心概念！

勇于管教的父母不可能让家里永远天下太平，果真如此，那必定是息事宁人，必定是假象！既然要管教，必定事出有因，必定有干涉介入，那么，就请认清：亲子之间不可能没有冲突！

然而，娘家婆家亲戚却常常好奇我：怎么三个小子到了青春期还跟你们这么紧密亲昵呢？

哈！咱家小子到了青春期也没有例外，一样叛逆，一样想躲开父母，一样以言语行动强烈捍卫自己的主权，冲撞并无减少！

但确实，每当我们想到每一段亲子的相处时光，都能感到彼此的信任、相知的幸福、家常生活的温暖。

是的，除了铁面无私无义无反顾实行管教之外，爸妈要有更多“爱的平衡工具”。

看！方才我不是写了：睡前，我仍照例亲亲这一个已逐渐卓然长成的青春少年！

且看我这一路“爱与责备”相互为用的街头战法心得吧！

该管要就管，该疼就要疼！

此外，在这个“M型社会+少子化+开放自由社会氛围”的大环境下，父母对孩子的爱也呈现两极化：爱得太多、黏得太紧；或者只生养

不教育，完全放任不管！

这两年，不少企业界人士大叹，国家不进步的最大元凶之一，便是“妈宝太多”！

容我再奉上一个公式：帮孩子做得太多 + 帮孩子设想太周到 + 帮孩子安排太过度。

再请记下来，此为：妈宝之完全养成术。

老天爷对读者也很好，因为从这一刻起，我们已经醒悟了翻转以上公式的迫切性：

让孩子自己做自己能做的！

让孩子为自己设想！

让孩子练习安排自己的学习与生活！

让孩子承担后果！

让孩子受挫！

让孩子尝过失败！

在本书最后，我为管教孩子提出最终的愿景：懂自己、会做人、能做事！

开始翻转吧！

不把“放任”当放手，更拒绝当“妈宝”的推手。

第一章

孩子吃定“怕孩子生气”的父母

别担心！孩子生气，不是因为不爱你 / 2

教养黄金期，只有十年 / 7

只要要求合理，妈妈就不怕得罪你们 / 12

我是严厉的慈母 / 17

孩子，世上没有独享的爱 / 22

是表达自我，还是恶劣顶嘴 / 26

“你又说谎！”——为什么孩子不敢说实话 / 32

【父母怎么办】事业、家庭难两全，我该辞职回家带小孩吗 / 37

第二章

孩子尊敬“多一分坚持”的父母

放手的第一课：训练孩子自己起床 / 42

即使下雨，也要让孩子自己上学 / 46

别当“宝妈”，就不会养出“妈宝” / 50

吃学校的营养午餐，就是种幸福 / 55

终于等到这一天！孩子会主动打招呼了 / 59

“这是我的暑假！”——对，但你还是得帮忙晒衣服 / 64

凡事多想一步棋 / 69

让孩子亲近大自然，是我不变的坚持 / 73

【父母怎么办】不做家务的孩子，长大也难找到工作 / 77

第三章

孩子信服“自己先做到”的父母

孩子让我成为更好的人 / 84

打包食物，让孩子学会我的惜物之道 / 89

勇于尝试，父母先做榜样 / 94

当孩子问：“我们家有钱吗？” / 98

父母的成绩单 / 104

感恩教育，从体认父母的辛苦开始 / 109

【父母怎么办】先生沉迷数码产品，教我如何管教孩子 / 113