

一本让至繁归于至简的
智慧养育教科书

尹红婷◎著



成为
智慧型

家长 0~7岁宝宝养育指南



口口相传，
全是干货！

孩子0~7岁时，几乎所有你
关心的问题，都能找到答案



告诉你如何培养懂得爱、欣赏美、爱阅读、
身心健康快乐的孩子

北京日报出版社



Grow Up

爱是能力，
也是恩典，
和孩子一起，仰望生命的高处
爱若至诚，心必丰饶

成为智慧型家长

尹红婷◎著

北京日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成为智慧型家长 / 尹红婷著. -- 北京: 北京日报出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5477-2955-7

I. ①成… II. ①尹… III. ①幼儿教育—家庭教育
IV. ① G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 064685 号

成为智慧型家长

出版发行: 北京日报出版社

地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135

印 刷: 三河市华成印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018 年 5 月第 1 版

2018 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米 × 930 毫米 1/16

印 张: 10.75

字 数: 123 千字

定 价: 42.00 元

版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

第一部分

PART 1

教养的目标

目录

c o n t e n t s

- > 教养的目标：高兴还是成长？……002
- > 教养的方式：管教与惩罚……005
- > 做对三步，管教更轻松——家庭篇……008
- > 做对三步，管教更轻松——幼儿园篇……013
- > 教养三步走……017
- > 教养的基础：良好习惯的培养……021
- > 教养的关键：坚持原则……024
- > 如何跟孩子沟通：平静安稳的力量……027
- > 如何跟孩子沟通：宝贝，看着妈妈的眼睛……030
- > 拒绝做狮吼型妈妈：如何变得更有耐心？……033



第二部分

PART 2

父母公开课

- > 孩子“帮倒忙”，家长要耐心……040
- > 做家务要给孩子钱吗？……042
- > 帮孩子选择合适的玩具……045
- > 学会正确地表扬孩子……048
- > 如何面对“小霸王”？……052
- > 如何引导爱撒谎的孩子？……055
- > 为什么孩子会有不良行为？……058
- > 如何让孩子别把哭闹当法宝？……062
- > 孩子一定要去幼儿园吗？……065
- > 你理解自己的孩子吗？……067
- > 打算生“二孩”，如何安抚老大？……071
- > 孩子为什么不听你的话？……075
- > 如何让你的孩子更有主见？……078
- > 有什么办法让孩子不再害羞？……082
- > 如何让孩子更自信？……086
- > 如何帮助孩子积极面对挑战？……089
- > 帮助孩子建立正面积极的自我形象……092
- > 夫妻对孩子的管教如何一致？……096
- > 如何与孩子谈生死？……098
- > 避免爱的伤害……101

第三部分
PART 3

培养孩子的行为习惯

- > 孩子经常动手打人，怎么办？……106
- > 孩子之间起冲突，家长该如何介入？……110
- > 孩子玩游戏输了就哭怎么办？……113
- > 如何让孩子不看电视？……116
- > 如何让孩子爱上读书？……120
- > 如何让孩子涂鸦时不乱画？……123
- > 孩子早上赖床怎么办？……127
- > 如何帮助孩子认真地学琴？……130
- > 如何帮助爱说脏话的孩子？……133
- > 如何培养孩子自己玩？……137
- > 如何引导喜欢打人的孩子？……141

第四部分
PART 4

拥抱每一位家长

- > 如何面对教养子女过程中的困难和挑战？……146
- > 慢养——陪孩子“走弯路”……149
- > 帮助孩子健康成长的三要素……154
- > 家长如何做才能给孩子真自由？……158
- > 给孩子能够感受到的爱……162

Right

第一部分

PART 1

教养的目标



> 教养的目标：高兴还是成长？

每次家长问我如何教养孩子时，我都会首先问他们：“你觉得教养的目标是什么？是让他高兴，还是帮助他成长？”

如果我们的目标是让孩子高兴，我们的原则就将面临极大的挑战。独生子女家庭常常出现的典型问题——过度关注孩子的情绪，在坚持原则和让孩子高兴之间难以选择，而妥协常使问题变得更加复杂。在家长和我分享他们的烦恼时，我听到最多的一句话就是：他不高兴了，我怎么办呢？有些家长甚至没有意识到这个问题——自己被孩子的情绪牵着走了，失去了做事的原则和方向。

当然，我们都希望孩子快乐地长大，永远快乐！而现实是：成长的过程一定是有快乐，也有烦恼。因此，爱要有智慧，教养的目标应该是为了孩子的成长，培养孩子有一颗快乐、感恩的心。喜、怒、哀、乐是生活中的调味品，它们可以让生活变得更加丰富多彩。

作为家长，以下几点要懂得：

第一，允许孩子不开心，即使不开心，也要做正确的事情。

孩子跟大人一样，遇到不顺心的事情也会情绪低落，会不高兴，所以作为家长要理解孩子，不要唠叨。我们的态度和界限非常重要，孩子们虽然小，但是他们非常敏感，能够感受到我们的纠结。如果他们发现自己的情绪可以影响我们的决定和原则，那他们就会用情绪来控制事情的结果；如果我们有明确的态度，实际上是他们的幸事，因为他们不会迷失方向。同时，让他们感受到支持和爱，是他们愿意顺从的不可缺少的因素；体会到我们的爱，孩子就愿意改变。

第二，学习情绪管理，培养孩子的同理心。

高情商家长养育高情商的孩子，处理问题时平和的态度和柔和的语气可以传递让孩子平静下来的力量，也可以给孩子提供一个可以学习的榜样。焦躁会传染，因此大人首先要学会管理自己的情绪。

第三，关注孩子的情绪，但教养的目标不是让孩子高兴，不要被孩子的情绪所左右。

快乐是一种美德。不是家长让孩子高兴，更不是家长哄孩子高兴，而是如何培养他们未来在面对各种不同的环境时——顺境也好，逆境也罢——内心能够拥有强大的力量，有爱、喜乐与平安。

真爱带给孩子安全感，当家长能够用恰当的方式和孩子沟通的时候，他们的态度会改变，而且不高兴的情绪很快会过去，取而代之的是因为正确的选择而得到欣赏和鼓励所带来的成就感。

教养的过程，就如同果农修剪果树一样，要让孩子明白，家长因为



爱他们，所以帮助他们。爱能够使孩子和家长的关系更加密切。在家长合宜恰当的教导下，孩子各方面的能力，包括自我管理能力都会不断提升。因此，理解孩子的感受，帮助他们做出正确的选择，帮助他们成长，才是我们教养的目标所在。

> 教养的方式：管教与惩罚

提到教养方式，很多家长会把管教和惩罚混为一谈。大多数家长告诉我的都是他们如何惩罚自己的孩子，很显然，当谈到这个问题时，他们的内心很不舒服，很难有愉悦的情绪。他们会说自己总是很难控制自己的脾气，会大喊大叫、训斥、拿走孩子的某些机会或限制他们的自由，不让他们出房间等。甚至有个三岁宝宝的妈妈告诉我，有时她实在没有办法，会将自己关到房间里，任凭宝宝在外面哭闹——管教和惩罚似乎成了同义词。

实际上，管教和惩罚是不同的，他们并不是同义词，准确地说，惩罚只是管教孩子过程中的一小部分，管教本身有着更为广阔的含义。

管教包括家长在教导孩子时所做的所有事情。管教意味着教导孩子做出正确的选择和决定，有合宜的行为。管教的目的是教导孩子能够独立思考，有能力选择自己应该做什么、如何做。



第一，管教重在合作，而不是控制。

很多家长对于管教的目的感到迷惑。他们认为管教的目的就是使孩子的行为得到控制，让孩子听自己的话，无论如何要让孩子按照自己的想法做自己认为对的事情。这样的目的不仅不正确，往往也难以实现，最终会陷入权力之争。实际上，管教的目的不是控制孩子的行为，而是得到孩子的配合，让孩子能够主动选择合作。合作意味着你的孩子选择做正确的事情是因为这样的决定是合理的，而不是因为家长的意愿。

另外，管教不应该成为一个负面的因素，让每个置身其中的人都感觉不舒服。管教孩子也不应该是每次都让家长觉得头疼的事情。得到孩子的配合，参与到他们的成长当中，可以令管教成为一种享受。当然，学会如何正确管教需要花时间和精力，因为管教孩子是一门艺术。

因此，就管教而言，重在合作，而不是控制。

第二，认清管教和惩罚的区别，避免让惩罚成为管教的全部。

惩罚带给孩子内心恐惧，而管教却可以建立孩子的安全感，让孩子内心更有力量，为什么会这样呢？作为家长怎么知道自己是在管教孩子，还是在惩罚孩子呢？

首先，惩罚往往是缘于孩子过去犯了错误，因为过错被处罚，因此，孩子会因为受到惩罚而害怕。家长惩罚孩子是一种反击式行为，家长感到非常生气，态度是敌视；而家长行动的焦点集中在孩子过去犯的错误的上，惩罚的结果是扯平，孩子为错误行为付出了代价。性格比较柔和的孩子会因为害怕不敢做决定，而那些有个性的孩子则会挑战权威，和家长对抗。

管教则不同。家长管教孩子指向的是未来正确的行为，是为了纠正

孩子的错误，让孩子更加成熟，往往在一开始时通过训练的方式来帮助孩子，提升孩子的能力，这时家长的态度充满了关爱，而且孩子明白家长这样做的目的是为了自己将来得到益处，因此他的内心会更有安全感，也更愿意和家长配合。

因此，当家长的行为是指向过去而不是面向未来，是为了过去孩子的行为而处罚他，处罚之后没有教导，孩子改变的原因只是因为害怕，那家长的行为就是惩罚而不是管教；教导孩子时，孩子仍然能够感受到家长的关爱，面向未来，孩子内心更有安全感，这是在管教。

第三，在爱中管教。

在管教孩子时，不要直接对孩子的行为马上做出被动性的反应。

家长可以遵循下面三个步骤：1. 明确的家规和行为规范教导孩子选择正确的行为模式；2. 通过训练帮助孩子养成良好的习惯，乐于遵从教导；3. 用恰当的方式管教孩子，让孩子能够遵从先前的教导，改正错误的行为。

正确管教，就要积极面对孩子成长过程当中的冲突和矛盾，赋予孩子成长的力量，努力让自己成为陪伴孩子成长的智慧型家长。在管教的过程中，关键在于努力得到孩子的配合。那么如何得到孩子的配合？在下一篇章中，我会用具体案例来为大家进行分析。

> 做对三步，管教更轻松——家庭篇

有人说，教育的本质是家长的修行。的确，在伴随孩子成长的过程中，家长要通过学习 and 反思来完善自己的教育观，提升自己教育孩子的技巧。家长如何与孩子对话，怎么管教孩子才能得到他们的配合？其中有理念，也有技巧。

先讲一个真实的小故事，看看您是否很熟悉这样的场景：

宝宝（四岁半）晚饭后已经吃了三个冰激凌，又吵着要再吃一个，因为她知道冰箱里还有好吃的冰激凌。妈妈急了，大声说：“你已经吃了三个了，绝对不能再吃第四个！再吃就该肚子疼了！”“我就是想吃！”宝宝不肯罢休，“就再吃最后一个，我保证，最后一个！”“刚才就说是最后一个了，绝对不行！”宝宝看着妈妈坚定并有些生气的脸，大哭起来：“妈妈，我不爱你了！你如果不和我道歉，我就不爱你了！也不理你了！”

妈妈也急了，说：“你要是还想继续吃冰激凌，妈妈以后就再也不给你买冰激凌了！”妈妈大声呵斥，宝宝也不示弱，大哭不止。爸爸看着两个人较劲，不知如何是好。最后妈妈把手机一摔，说：“随便你吧！我不管了！”宝宝的持续哭闹终于有了结果，她得到了“最后”一个冰激凌。

这是一位妈妈给我讲的发生在她家的事情。她讲完之后，我就给她讲了一个我家的故事：

我家的恩恩比较性急，四岁前，如果他想做什么事情，有时还没等你的“不”说出口，他就已经大哭起来。虽然哭完了他就没事了，可孩子哭的时候，做妈妈的心里总是不太舒服的，所以，我会尽量避免这种情况发生。

我们家的规定是，看动画片一天最长 30 分钟，一般情况下是 20 分钟。请注意，这个约定是在我们的家庭会议中形成的，孩子明白为什么有这样的约定。我们达成共识，并通过解释让他明白，约定不是为了限制，而是为了保护。也许您的家里没有家庭会议，但和孩子的每个约定都应该在一个心平气和的环境下做出，而且约定时需要有不执行的相应后果。

三岁半的时候，一天，恩思想看动画片，我将定时器定好 30 分钟，他就开始高高兴兴地看。半个小时很快就到了，定时器响了起来……我扭头看了一眼恩恩，他的表情告诉我，不等我把“时间到了”说出口，他就一定会大哭的。我马上走向他，做了一个“停”的手势，说道：“你还想看，是不是？”他忍着眼泪，点了点头。我知道如果我说“时间到了”，他马上还会大哭，就又柔声地问了一遍：“你还想看，对不对？”这次，看得出来，他将眼泪收起来一点儿，脸色平静了些，点了点头。我知道



还是不能说“时间到了”。于是，我笑了，半开玩笑地说：“这么好看的动画片，妈妈也想看。”他看着我，表情有些诧异，我稍作停顿，然后说：“那你说，怎么办？要继续看吗？”这时，恩恩看着我，认真地说：“妈妈，我知道，看多了电视对眼睛不好，您也知道，对吗？我已经看了很长时间了，不能再看了。”

“说得对！”我真诚地表扬他，“那你去把电视关掉，好吗？”“好的！”他自豪地把电视关掉，去玩其他的游戏了。

我这样做的原因是因为：首先，当定时器响的时候，恩恩很清楚时间到了，不能再看了，根本不需要我提醒。但这不是他想要的，他还想接着看，这时他的情绪就是无助、无奈，甚至是沮丧；其次他也知道看多了对眼睛不好，他不需要我在这时跟他讲道理，因为家庭会议时已经分析过了，他此时此刻最需要的是被理解，当我问“你还想看，是不是？”时，他的回答是“对”。当有人理解和认同我们的感受的时候，我们的情绪会趋向平稳，对于恩恩，也是如此。

可是我发现我第一次问他之后，他的情绪没有平稳到不哭的程度，于是我就再一次对他说：“你还想看，对不对？”再一次表示理解，这样的理解让他的情绪进一步平复下来——妈妈知道我想继续看。实际上，这个时候，如果我柔声地说“可惜，时间到了”，他也不会大哭反抗，但是我给了他一个自己做决定，并且给了他可以表现自己懂事、懂道理的机会，所以，我才问他：“那你说，怎么办？”

每次我跟家长分享这个故事时，不止一个家长问我：如果他想接着看怎么办？我的回答是：请相信你的孩子，也请相信你自己。孩子们的自我价值感很强，他们很单纯，希望自己是一个懂事的好孩子，所以他

们通常都会做出正确的决定，不会继续哭闹着一定要达到自己的目的，我们应该相信他们。

分析完我家的故事，我帮助这位宝宝妈妈重新设计了沟通的方法：

当宝宝说还想再吃一个冰激凌，并且开始哭闹的时候，妈妈应该及时问宝宝：“你还想吃一个冰激凌，是吗？”宝宝一定回答“是”，而且哭的程度会明显降低，因为妈妈理解了她的。“那你吃了几个了？”有可能四岁半的宝宝会狡猾地说：“我就再吃最后一个。”“哦，就吃最后一个呀！”停顿片刻后，看宝宝的情绪，如果较稳定了，就问她：“你说，妈妈买冰激凌是给谁买的？”宝宝如果回答说：“给我买的。”妈妈就接着说：“对呀！妈妈本来给宝宝买的，为什么妈妈现在又不让宝宝吃呢？”这时候妈妈可以拉着宝宝的手，轻轻地说：“是因为……妈妈爱你，妈妈不想让宝宝生病，肚子痛。”这时的宝宝一定不会吵着要冰激凌了，因为理解和爱已经满足了她的需要。接下来，妈妈要做的就是拥抱这个懂事的宝宝。

所以，总结起来，帮助孩子听话和纠正孩子不合宜行为的三个步骤就是：

第一，理解孩子的感受。

第二，让孩子知道你爱他，并感受到你的爱。

第三，帮助并引导孩子做出正确的决定。

实际上，第一步必不可少，而且一定要先做，我们常常犯的错误就是将“爸爸妈妈管你是爱你”“你得听我们的，这样就没错……”等挂在嘴边，而忽视了孩子的感受。我们要理解孩子，而且在很多情况下，