



妈妈情绪平和， 孩子幸福一生

如何做一个不吼不叫、温和坚定的
好妈妈

鲁鹏程◎著



妈妈情绪平和， 孩子幸福一生

如何做妈妈
常州大学图书馆藏
鲁鹏程◎著

鲁鹏程◎著

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈情绪平和, 孩子幸福一生: 如何做一个不吼不叫、温和坚定的好妈妈 / 鲁鹏程著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5682-5560-8

I. ①妈… II. ①鲁… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 071993 号

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>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 13.75

字 数 / 178 千字

版 次 / 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

定 价 / 36.00 元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

妈妈不吼叫，孩子更出色

吼叫，已然成了很多妈妈“日用而不知”“日用而不觉/绝”的一种坏习惯了。吼叫，具有某种黏性，一不留神就偷偷黏在妈妈们的“嘴边”，伺机“作案”。当妈妈的话刚一出口时，这个具有黏性的“吼叫”就会施展某种魔力，立马提升“话语”的力度与音调，试图吓孩子一跳，试图让孩子听话。“告一段落”之后，它就又“乖乖潜伏”下来，等待妈妈们下一次冲孩子“发威”的机会……

为什么这么说？因为很多妈妈都认为“吼叫”不是自己的本心，所以就只好让“吼叫”来背这个“黑锅”了。难道不是这样吗？

当然，这是一个玩笑。吼叫，怎么不是你的本心呢？你不就是打算唬住孩子的吗？不就是借此机会跟孩子发泄一下情绪，展现一下自己的“威风”吗？但你知道这个行为在孩子看来是什么样的吗？

晚饭前，3岁半的孩子执意要吃零食，妈妈自然不允许，但是孩子也很执拗。妈妈劝说无果，怒气上来，大声吼叫起来，孩子不情不愿，却也被吓唬住了。

待到平静下来，妈妈问孩子：“妈妈刚才冲你吼，你是不是觉得很害怕？”

孩子点点头：“妈妈刚才那么对我喊，就好像怪兽一样。”

孩子也会有自己的判断，他清楚地知道什么是让他感觉愉悦的，什么是让他觉得难过的。妈妈与怪兽，两个原本毫无关联的角色，却只因为吼叫，而被孩子直接画了等号。

不仅是小孩子不喜欢妈妈的吼叫，即便是成年人，对吼叫也是难以接受的。

一位年轻的妈妈就说：“……现在已经过去十几年了，我也已经工作结婚，有了自己的孩子，但是我依然记得母亲朝我吼叫时那张愤怒的脸。”

按道理来讲，母亲原本应该是孩子最愿意亲近的人，母亲的音容笑貌也是孩子铭记内心最珍贵的礼物，可是，让一个成年人记忆深刻的却是母亲吼叫时愤怒的脸，这不能不让人感到“别有一番滋味在心头”。

网上曾经有过一个“戒吼”活动，30天线上打卡，鼓励家长通过打卡的形式戒吼。150多位家长参与，参与者多为妈妈，孩子的年龄从3岁到12岁不等。但最终结果却是没有几个家长能坚持下来，似乎吼叫已经成了现如今家庭教育中不可缺少的手段，如果少了吼叫，反而让家庭教育不那么完整了。

但是，吼叫教育，对孩子真的有效吗？答案是否定的。

妈妈的吼叫中充满了怒气、抱怨，充满了对孩子的种种不满，但却唯独没有解决问题的方法。孩子听到的全是对他的否定，对他未来的负面预言。接收了太多这样的信息，孩子要么变得毫无自信，凡事不敢自我决定，不敢努力尝试；要么就变得无所谓，反正也不过就是被吼一顿，没有任何实质的改变。

明代苏士潜在《苏氏家语》中说：“孔子家儿不知骂，曾子家儿不知怒，所以然者，生而善教也。”

不吼不叫的家庭，才是能够正常开展教育的家庭。妈妈不吼叫，意味着可以更冷静地看待孩子的种种变化，意味着可以从孩子各种表现之中看

到他的身心成长，在这样的前提下给出建议、意见，送上帮助，才会让孩子从教育中有收获。

前面那位被孩子形容为“像怪兽一样”的妈妈，在听到孩子这样说之后，接下来是这样回答的：“哦，妈妈之所以会变成那样，是因为你不听话啊。你如果好好听话做个乖孩子，妈妈也就不对你吼叫了。”

这个回答背后的意义是什么？是妈妈在将所有责任推卸到了孩子身上。在妈妈看来，归根到底还是孩子的错，只有孩子不犯错了，妈妈自然也就不吼叫了。

错误的认知让很多妈妈一直坚持这种错误的教育方法，同时也在承受着这种方法屡试屡败的痛苦。

所以是时候改变了。

没有什么教育内容是必须要靠吼叫才能进行下去的，也可以说，所有的教育内容都不需要吼叫。作为妈妈，你也应该积累一些更合理的教育智慧了，丢掉吼叫，学习在不吼叫的时候如何应对，让孩子在正常的教育之下成长吧！

当然，我们也不能否认，已经形成的习惯并不是一两天就可以完全改变的。而且，并不是说吼叫的妈妈都不是好妈妈。没有人是完美的人，我们也不需要一跃而成为完美妈妈。我们需要做的是今天比昨天少一些吼叫，明天再比今天少一些吼叫。

这本书里所描写的诸多场景、事例，可能有你经历过的，也会有你没经历过的。你要做的不是跟着书本再做一遍，而是要根据这些已有的经历，站在第三者的角度，通过对照、回忆、思考认识到吼叫对你、对你的孩子、对你的家庭所带来的影响，并产生想要改变的决心。

就当是给你一个提醒，提醒你注意自己的生活中可能潜在这些吼叫的状况，也提醒你可能在不自知的情况下对孩子释放了怨气和怒气。

就当是给你一个建议，建议你在什么情况下完全可以不用吼叫，建议

你应该如何处理各种你原本觉得无法应对的事情。

就当是寄予一份希望，希望你不会对吼叫这种教育方式进行思考，希望你有意意识地摒弃吼叫，采用其他更尊重孩子、更和谐的方式教育孩子。

每一位妈妈都想成为一个好妈妈，而一个好妈妈最基本的标准，显然就是能与孩子温柔相待，不吼不叫。妈妈的教育不仅影响孩子自身的未来，也将影响孩子所建立的家庭的未来。“妈妈模式”是会传承的，一代又一代，你永远想象不到你给孩子留下的印象会造成多么深远的影响，所以有时候我们也要想得长远一些。

如果你的孩子原本不出色，那么当你丢掉吼叫，选择更适合他特点的平和的教育方式，你会发现他将会比之前更出色。

所以我们说，妈妈不吼叫，孩子更出色，不是说不吼叫孩子就变得了不起了，但至少我们不吼叫，孩子会比之前做得更好，他的未来便有了更多的可能。

最后，应该反复告诉自己这样一段话：

作为妈妈，应该向孩子展示心平气和、善解人意的一面，与孩子更融洽地相处。久而久之，孩子也会保持内心的平静，并对一切心怀善意。这样的状态，才是我们所追求的，也是在这个如此繁杂的时代中，我们最为需要的。

你完全可以戒掉吼叫，心态平和地去面对孩子、面对生活，只要你努力。

加油，每一位妈妈！

鲁鹏程

2017年10月

目录

第一部分 冲孩子大吼大叫——一种新的体罚方式。

- 第一章 别让你的吼叫成为孩子童年的阴影 3
 - 大吼大叫已经取代打骂成为新的体罚 3
 - “发疯”的妈妈和被吓坏的孩子 7
 - 吼叫对于孩子真的有用? 11
 - 吼叫有毒, 别让孩子的童年只记住你的吼叫 14
- 第二章 陷入“吼叫恶性循环圈”的妈妈: 吼叫—后悔—再吼叫 18
 - “都是为他好”只是吼叫的借口 18
 - 别再以爱的名义去伤害 21
 - 吼叫—后悔—再吼叫: 一种无法破解的死结 24
 - 戒掉吼叫, 一个不吼叫的妈妈胜过10个好老师 26
 - 破掉死结, 做不吼不叫的好妈妈 29

第二部分 为什么我们总是用吼叫来表达爱——冲孩子大吼大叫的深层次原因

- 第三章 追踪——在什么情况下我会大吼大叫 35
 - 哪些情况让你情绪失控? 35

你是哪种“吼叫派”的妈妈?	40
当吼叫成为一种习惯	43
○ 第四章 寻找——发现藏在愤怒之下的原因	47
你心中的愤怒真的来自孩子?	47
原生家庭的影响——你的父母也经常对你吼叫?	50
你是否感到生活和工作压力过大?	54
夫妻关系紧张是否也会让你迁怒于孩子?	57
你在试图操控孩子?	59
没有能量爱自己,也就没能量爱孩子	62
成人的三种分身:父母、成人与孩子	65
让你经常吼叫的其他因素	68

第三部分 做不吼不叫的好妈妈——少些吼叫多些爱。

○ 第五章 接纳孩子——接纳不完美的自己	79
接纳孩子,接纳自己的不完美	79
给孩子一点成长的时间	83
站在孩子角度,接纳孩子的情绪	86
引导孩子成长,别替他成长	89
少些功利心,就会少些吼叫	92
妈妈愿反省,孩子才愿改变	96
简单即幸福,试着去简化生活	99
学会与先生配合,你不应该是一个人在“战斗”	102
○ 第六章 洞悉孩子的心理——读懂孩子就会少很多吼叫	105
从孩子的问题行为看透他的心理	105
2~3岁孩子:他喜欢说“不”,别用吼叫跟他对着干	109
3~6岁孩子:读懂他的小心思,给他心灵的陪伴	112
6~12岁孩子:常见出格行为背后的心理	114
跟上孩子心理成长脚步	118

	少点说给孩子听，多点做给孩子看	121
	正面教育——不吼不叫，与孩子正向沟通	123
○ 第七章	学会情绪管理——做自己情绪的主人	127
	教育最大的死敌，就是妈妈的坏脾气	127
	妈妈爱发脾气，孩子很难性格平和	130
	坏脾气上来，如何消解？	133
	温柔有力量，愤怒留遗憾	136
	建立情感联结，从愤怒到平静	138
	减压——学着给心灵放个假	142
	培养自我情绪感知能力，察觉孩子的情绪	145
	教会孩子做自己情绪的CEO	148
○ 第八章	远离吼叫——这样跟孩子沟通最有效	151
	告别尖酸与刻薄，不要低估任何一句话的影响	151
	不指责，说事实；不埋怨，说方法	154
	有智慧地赞赏孩子	157
	温柔地说“不”，而非粗暴拒绝	160
	积极关注与积极心理暗示	162
	巧妙运用非语言沟通方式	167
○ 第九章	给孩子立规矩——少吼少叫少生气	170
	戒吼叫，但绝不等于不管教	170
	这样给孩子定规矩，孩子最愿意配合	173
	学会合理地用自然后果惩戒孩子	175
	规矩严格立，但执行可以有变通	178
	教孩子学会自我管理，孩子自觉我省心	180

第四部分 实操篇——这些问题不用大吼大叫也能解决。

○ 第十章	不吼不叫——应用与实战	185
	孩子总是拖拖拉拉怎么办？	185

孩子注意力不集中怎么办?	189
孩子不爱动脑思考怎么办?	193
孩子马虎怎么办?	195
孩子不爱读书学习怎么办?	198
孩子的依赖性太强怎么办?	200
孩子的自控力太差怎么办?	203
孩子跟父母对着干怎么办?	206

第一部分

冲孩子大吼大叫 ——一种新的体罚方式

这似乎是一个怪现象：有相当一部分妈妈并不能很好地控制自己的情绪，当孩子的行为触碰到了她们自我设定的底线时，她们当下的反应一定是愤怒与吼叫。

所以我们能在很多地方、很多时侯，听到妈妈对孩子的各种各样的大吼大叫。

但几乎所有有过吼叫经历的妈妈，都会给自己的吼叫加上一个看上去冠冕堂皇的理由，那就是“我爱孩子才会冲他吼”，否则，“谁又愿意对不爱的人多费心思”？

可是，为什么我们总是要用吼叫向孩子表达爱呢？

第一章

· 别让你的吼叫成为孩子童年的阴影

很多妈妈对吼叫的定义是“惩罚前的警告”，她们从来没有将吼叫看成是惩罚的一部分。但实际上冲着孩子大吼大叫，已然是一种惩罚了，而且还是一种体罚。

这种看似并没有对孩子产生什么实质性“惩罚内容”的惩罚，却恰恰是最伤其内心的一种方式。

不管是妈妈吼叫时的样子，还是吼叫的内容，都会直击孩子内心，这样的伤害才是最大的。

大吼大叫已经取代打骂成为新的体罚

随着教育理念不断提升，妈妈在管教孩子方面已经有了一些新的认识，至少从惩罚这个角度来说，单纯的体罚已经很少了，绝大多数的妈妈都能理智地意识到，打骂并不是教育的好方法。

可是，有这样的意识却并不意味着我们所有人都已经找到了好的教育方法，很多人依旧会疑惑，会迷茫，孩子出了问题，或者说表现得并不如自己所愿，总不能不管吧？打骂是不行的，那又能怎么办呢？

传统的体罚——打，已经退出妈妈的“意识江湖”。

新教育方法在哪里？

疑惑！

迷茫！

孩子有问题，不管又不行！

打骂不行？

怎么办？

退而求其次，要不吼叫试试？

于是，一种新的体罚方式似乎就“顺理成章”地出现了，这就是大吼大叫。这种突如其来的爆发式的行为，在妈妈看来是很有震慑力的。但是，若严格说这是体罚，却有人并不这么认为，他们觉得“吼叫不是惩罚，而是惩罚前的警告”。

吼叫不是惩罚，而是惩罚前的警告？

你也这么认为？

夏日中午，3岁半的女儿不好好睡午觉，妈妈自己很困也很累，天气炎热导致内心更加烦躁。

看着在床上不停“烙饼”、唱歌，甚至还时不时把毛绒玩具丢在地上的女儿，妈妈当下火气暴涨，直接吼道：“你再也不睡觉，我就打你屁股！别的小朋友都睡觉了，就你这么调皮，一点儿都不听话！你这样没人喜欢的！”

女儿一愣，嘴撇了撇就要委屈地哭，妈妈接着就又吼了一句：“不许哭！闭眼睡觉！我不理你了！”

女儿使劲忍着眼泪，又不敢动，但也还是没睡着。

妈妈每次扭头看着依旧睁着眼睛的女儿，似乎也一直处在即将爆发的边缘。

在妈妈的逻辑里，“我现在吼你，是在为后面打屁股这个真正的惩罚

做准备，我在用吼叫震慑你，你要赶紧识趣”。妈妈把“打屁股”“不理你”看成是惩罚，而吼叫只是对孩子的一个很严肃的“提醒”。

不仅如此，妈妈的逻辑也全都是基于自我感觉而来的，“中午就应该好好睡觉”“躺下了就必须不能动”“别的小朋友表现得比你好”“你表现出我希望的样子，才能被喜欢”，这些都是妈妈的自我感觉，完全没有考虑到孩子的感受。

后来的一个晚上，女儿躺在自己的小床上，情绪平稳的妈妈无意间说了一句“你怎么总是在动啊”，女儿回答妈妈说：“因为我累。”

妈妈忽然意识到，孩子一直动，是因为总保持一个姿势躺着很累。

这是个多么简单的行为，就像成年人一样，一个姿势躺久了感觉累了，也就自然地换个姿势。至于说睡觉，如果你不想睡，却有人非逼着你睡，还要求你一动不动，不能发声，否则就会挨打挨骂。想想吧，这是一个多么恐怖的场景！

对于一个幼小的孩子来说，妈妈是吼叫着说出这些话的，表情是狰狞的，语气是恶劣的，孩子内心会是怎样的感受？

仔细分析一下，妈妈的这次吼叫里，包含着：

命令

恐吓

冷漠

排斥

不允许孩子乱动

强迫孩子进入睡眠

虽然妈妈没有动手，没有带着脏字骂人，但也足以成为能让孩子身心俱伤的一种体罚了。

不得不说，这种新的体罚方式纯粹是因为身为妈妈者自身的错误认识而导致的。

每次吼叫时，你都在给自己找借口，你的想法多半会是“都是孩子不听话，都是孩子的错”“又不能打骂，吼他两声也是一种震慑与提醒”，但遗憾的是，很多时候只有站在第三者的位置上时，才能看到自己在对待孩子时的表现有多么糟糕，才能意识到那些吼叫带给孩子的是怎样一种伤害，也才能发现吼叫已经在不知不觉中被我们划归到体罚之中了。

吼叫已经成为很多妈妈的习惯。事情一旦脱离了自己的意愿或掌控，首先飙升的不是理智，而是气恼，吼叫几乎是一种不经大脑直接表现出的行为。

尤其是在面对年龄小一些的孩子时，吼叫更是张口就来，因为很多妈妈会在内心有这样一个错误认知：

孩子年龄越小→越不懂事→吼他越能震慑他→直接而有效！

于是很多孩子从很小时候开始就在接受这样的惩罚。

而有非常多的妈妈“认同”吼叫，正是因为觉得自己操碎了心，但孩子就是不会按照自己所设想的去行动、去发展，真是身心俱疲，“他根本就体会不到我身为妈妈的苦心”，带着这样的想法，日后的种种吼叫，便也打上了一种发泄的印记。

这些来自妈妈自身的种种情绪发泄，对于孩子来说却是一种无法躲开的负面情绪的累积。

不得不说的一点是，教育孩子是一个漫长的过程，更重要的是，教育孩子也是我们做妈妈的不能逃避与推卸的责任。但是，期待用吼叫产生的震慑来教育孩子，这是可笑而又可悲的，无意中便对孩子造成体罚，这绝对不是教育的正确方式。

重新开启清醒的认知吧！

吼叫并不是什么惩罚前的提醒，它本身就是切切实实的一种体罚方式，当孩子不断接受这些负面情绪，他也将会被这些灰暗色彩所浸染，而且这种伤害不是短暂的，而将会是长期的。如果说一开始可能只是如纸上沾灰，