



何小英 魏华 李丛 著

不急 不吼

30个常见育儿场景，30种全新沟通思维

MUSS

抓住5个关键点，陪孩子一起成长

NO

轻松
养出好孩子

妈妈们头疼的教养问题，这本书帮你解决！

FUSS

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

何小英 魏华 李丛 著

不急
不吼

NO
MUSS

轻松

养出好孩子

NO
FLISS

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

不急不吼 轻松养出好孩子 / 何小英, 魏华, 李丛
著. — 北京: 人民邮电出版社, 2018.7 (2018.7重印)
ISBN 978-7-115-48526-7

I. ①不… II. ①何… ②魏… ③李… III. ①家庭教育
育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第095168号

内 容 提 要

孩子起床上学拖拖拉拉, 家里“兵荒马乱”, 怎么办? 每天催催催, 让他早点上床睡觉, 怎么这么难? 孩子爱撒谎, 原因竟然出在家长身上? 我都喜欢玩手机, 怎样才能让孩子不沉迷手机游戏? 饭来张口, 衣来伸手, 这样的孩子如何学会独立思考? 孩子不爱练琴, 我该坚持还是放弃? 不爱学习只想玩, 我该拿他怎么办?

别着急, 解决这些问题, 我们有办法!

本书是三位优秀妈妈培养孩子的经验总结, 从培养孩子的良好习惯、兴趣爱好、学习能力, 以及关注孩子心理健康和家庭成员沟通 5 个关键方面, 带领家长了解孩子的身心发展规律, 分析孩子成长过程中遇到的问题, 并给出经过作者亲身实践并被很多家庭证明行之有效的方法。希望本书提供的方法能帮助家长找到与孩子沟通的正确方式, 促进孩子健康成长。

◆ 著 何小英 魏 华 李 丛

责任编辑 马雪伶

责任印制 马振武

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7

字数: 162 千字

2018 年 7 月第 1 版

印数: 20 001—23 000 册

2018 年 7 月北京第 2 次印刷

定价: 49.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

抓住五个关键，陪孩子一起成长

父母陪伴孩子的时间很长，但真正能影响孩子的时间很短。我们做父母的，越是在孩子小的时候，越不要因为忙而忽略了孩子的成长。



每个孩子都是上天赐给父母的礼物，可是没有哪份礼物能给父母带来这么多甜蜜的快乐，同时也带来那么多愁人的难题。

- 孩子早早学会张口喊爸爸妈妈了，可长大了在外面就是不爱说话，怎么办？

- 孩子从小就喜欢画画，常得到老师的表扬，但学习成绩一直不冒尖儿，要不要继续发展她的兴趣呢？

- 我的孩子特别聪明，就是做事没有耐性，学什么都是三分钟热情，监督他学习很头疼。

- 我的孩子长得还不错，就是不肯好好吃饭，每天全家人的主要任务就是连哄带劝逼他好好吃饭。

- 孩子一被老师批评，回家就要哭鼻子，遇到困难就退缩，一点都不能承受挫折，该怎么引导？

.....

别担心，作为这本书的作者，我们也是和你一样的，从带娃焦虑中一步步走过来的妈妈。

本书作者之一何小英，曾是对外经济贸易大学国际商学院EMBA项目的副主任，服务对象全部都是企业高管，培训课程学费30多万元。在教育孩子的过程中，她发现自己和先生的教育理念存在较大的分歧。她认为对孩子的不足要宽容对待，要以鼓励和表扬为主，但她的先生是一位“狼爸”，对孩子非常严厉。每次看到“狼爸”批评孩子时情绪失控，小英老师都会超级火大，甚至需要喝杯冰水才能冷静下来。为了找到科学的育儿方法，她陆续看了200多本国内外的优秀家庭亲子育儿书，上了很多亲子教育和儿童情商的课程，学习很多专业系统的育儿方法，有了不少心得。在这个过程中，她和先生不断探讨、不断实践，慢慢摸索出一套融合了“慈母”和“狼爸”优点的教学法，连学而思家长帮家长学堂都邀请她讲授亲子教育大咖音频课和视频直播课，其中的“战胜拖延，教孩子学会时间管理”课程一上线就成为学而思家长帮家长学堂的热门亲子直播课，点播人数近10万人。看到自己的课程能够帮助到这么多的家庭，小英老师毅然决然辞职，成为一名专职的亲子教育讲师。她认为没有什么比帮助父母更懂孩子、帮助孩子更加幸福来得重要。她常常期待长大后的孩子会开心地拥抱着她，对她说：“妈妈，谢谢你！你是世界上最懂我的好妈妈，我非常爱你！”

本书另一位作者魏华，是2个孩子的妈妈，大宝9岁，小宝2岁。现在她是大家眼里的亲子教育专家，被大宝上的小学特聘为校外辅导员，请她专门给其他家长讲亲子教育和儿童社会情感课。她的亲子微课“五招搞定孩子磨蹭拖拉”在大V店有将近12万人收听。大家肯定想不到，魏华这样的亲子专家，也曾有产后抑郁。她在生完大宝之后，作为一个新手妈妈，不知如何应对身边这个又哭又闹、又拉又尿的小人儿，很无助，结果患上了严重的产后抑郁症，而且

一患就是3年。这3年期间，魏华每天过着“暗无天日”的生活，那种痛刻骨铭心，导致亲子关系、夫妻关系、婆媳关系、同事关系等都糟糕到了极点。魏华回忆当时的自己，常常是一边说对孩子要温和坚定，一边生气时又开始打孩子，一打完就后悔。到了大宝3岁时，魏华下定决心要改变这样的生活。于是，她开始学习育儿方法和自我提升的方法。原本，学习育儿方法只想搞定孩子，但是没想到的是：学习有效的育儿方法后，受益最大的竟然是她自己——她的心态改变了，亲子关系亲密了，家庭关系和谐了，她的事业也开始了二次腾飞。她越来越享受育儿的过程，2016年7月又生了二宝。所以在这本书里，魏华将她这7年学到的育儿知识、所做的300次讲座和课程的经验沉淀、从1000多个案例辅导中提炼的方法和工具，毫无保留地分享给你。魏华在这里想说：“在孩子的成长过程中，出现任何问题都很正常，家长不用担心和焦虑。我们有方法，慢慢来。”

本书最后一位作者李丛，是一个孕期讲课超过350个小时，怀孕40周还在游泳的两个孩子的妈妈，也是一个实战派的正面管教导师。她倡导“敢生还会过”的生活方式，以实际行动激励着越来越多的多子女家庭。然而，如此淡定的宝妈也是从焦虑的新手妈妈走过来的。她第一次做妈妈的时候，带着1岁4个月的孩子从深圳回东北老家，要坐37个小时的火车。整整两个晚上，她和老公几乎没有合眼，因为孩子一入夜就哇哇大哭。他们轮番抱着孩子在已经熄灯的火车里，挨个车厢走，用尽了各种办法哄孩子——喂奶、讲故事，甚至看iPad，都没能减少孩子的哭闹。正是因为经历了新手妈妈的痛苦，她开启“疯狂”的学习与练习模式，积极应用所有学到的育儿知识和技巧，并不断地总结、反思和改进。为了养好孩子，她辞去了银行稳定的工作，成为国内第一批正面管

教导师。她参与撰写了畅销书《行之有效的正面管教工具》，她的微信公众号文章《别让你的孩子成为有父母的“孤儿”》阅读量超过 200 万。如今李丛是“在行”百单行家；是分答小讲师，分答付费问答收听人次突破 6 万；5 年内讲授近 100 期线下课程“家长工作坊”，面授过 2000 多名家长，培养了超过 500 名家长讲师。她研发的“多子女养育家长课堂”在北京、上海、广州、深圳、郑州、西安、长春等十余个城市推广，她的线下课程常常一天内报满。在本书中，李丛会教你易学易用、有效有趣的实战派育儿方法，让更多妈妈和她一样，“俩娃以后，精彩依旧”！

本书的作者都是妈妈，她们现在不但把自己的孩子照顾得很好，也发展了自己的事业。所以说母亲不但是新的角色，也是新的转机。

一旦成为父母，首先是自己要快速成长，才能适应孩子的成长。

在本书中，我们会聚焦 3~12 岁的孩子，从培养孩子的好习惯、兴趣爱好、学习能力，以及关注孩子心理健康和家庭成员沟通等 5 个关键方面，带领家长了解孩子的身心发展规律及心理需求。同时，提供我们亲身实践并被很多家庭证明行之有效的方法，帮助家长们找到与孩子沟通的正确方式，促进孩子的健康成长。

希望本书不仅仅能帮助家长对孩子进行引导与培养，也能让家长自己不断地成长。

最后希望这本书能成为每一位家长打开教育孩子这扇门的钥匙。

各位家长、同行、专家，如果有什么问题需要交流，或者对本书有任何改进和指正建议，欢迎来微信公众号“妈妈点赞”（微信号：momup100）交流互动。也欢迎大家在公众号回复“樱花丛”，听三位作者为大家分享的一段语音。

第1章 培养孩子的好习惯 1

1.1 学会四叶草法则，帮孩子改掉不良习惯

孩子起床上学拖拖拉拉，家里“兵荒马乱”成常态

第一片叶子：提前约定，让孩子心中有数 / 3

第二片叶子：制订目标，有目标的人才不会迷路 / 6

第三片叶子：有限选择，孩子更愿意合作 / 7

第四片叶子：认可孩子，让孩子更有价值感 / 8



小练习：孩子写作业磨蹭怎么改 / 10

1.2 孩子不好好吃饭？原来我们一直都错怪了他

威威小时候，几乎每顿饭都是一场战争

Positive 正面：营造正面的吃饭环境，给孩子积极影响 / 14

Power 权力：把吃饭的权力还给孩子 / 15

Participation 参与：让孩子参与到食物的制作过程中 / 17

Perseverance 坚持：家长的态度要坚持如一 / 18



微案例：另一个极端——需要控制饮食的轩轩 / 19

1.3 健康的睡眠是美好生活的开始

为了让孩子早点入睡，很多妈妈被逼成了凶妈妈

环境（Environment）：创造合适的入睡环境 / 23

规律（Routine）：形成规律的“入睡仪式感” / 25

能力（Capability）：培养孩子独立入睡的能力 / 26



微案例：5岁威威独立睡的约定 / 27

1.4 爱做家务的孩子与不做家务的孩子，长大后差距竟然这么大

李小烦有些烦

别做“直升机家长”，让孩子去动手吧 / 31

一、家务清单，人人参与 / 33

二、根据孩子的年龄手把手教授，花时间训练 / 34

三、肯定孩子的付出和贡献 / 35



小练习：适合不同年龄段孩子的家务清单 / 36

1.5 孩子爱撒谎，原因竟然出在家长身上

轩轩一做坏事就撒谎

T (Trap)：不给孩子设圈套，诱导孩子说更多谎话 / 39

T (Time out)：暂停，冷静自己的情绪 / 40

H (Honoring honesty)：创造尊重诚实的家庭环境 / 40



微案例：轩轩打翻了水杯 / 41



小练习：孩子偷偷拿了钱怎么办 / 43

1.6 让人难堪的熊孩子，学会礼仪要这样做

在电影院里大声说话的小女孩

三字真言“清、示、样”引导孩子有礼貌 / 45



小练习：带孩子文明看电影 / 47



小练习：让孩子学会主动打招呼 / 48

1.7 拿什么打败手机游戏？是你高质量的陪伴

孩子沉迷网络游戏

你的孩子沉迷手机游戏要怪谁 / 50

三招教你避免孩子沉迷手机游戏 / 51

1.8 三招出手，让孩子学会独立思考

饭来张口衣来伸手的“无脑族”

从做家务开始，做家庭的小主人翁 / 54

不要事事直接给答案，多引导提问 / 55

孩子遇到困难，父母要说你先想想看 / 56

第2章 发现你家的小天才 ————— 57

2.1 请发现孩子的兴趣和优势

天才也学渣



微案例：爸爸，我喜欢画画…… / 59

一张表帮你发现孩子的天赋点 / 60

培养孩子天赋的几个小技巧 / 63



微案例：如何让孩子愿意学书法 / 64

2.2 家有琴童，不肯练琴怎么办

半途而废的琴童之路

孩子学琴的三个误区，你有吗 / 67

帮孩子坚持练琴的三个方法 / 68



【小工具】我的学琴小目标 / 71

2.3 拿到全国绘画金奖，全靠和孩子的五个约定

兴趣班是行走的碎钞机，往往还没有收成

约定一：孩子，你为自己的兴趣选择 / 73

约定二：孩子，你为自己的选择负责 / 74

约定三：孩子，你为自己的目标制订计划 / 75

约定四：孩子，跌倒了你要爬起来 / 76

约定五：孩子，我为优秀的你点赞 / 77



小练习：不同性格的孩子适合什么特长班 / 79

2.4 当众说话三步走，你的孩子也能成为演讲达人 你怎么就不敢演讲呢

一、从小开始，潜移默化建立孩子的语料库 / 81

二、开口游戏，循序渐进走向外面的舞台 / 82

三、刻意练习，让孩子学会自我改进 / 83



【小工具】家庭演讲比赛评分表 / 84

2.5 财商教育，从压岁钱、零花钱开始 压岁钱、零花钱怎么花

3 ~ 6 岁财商启蒙：四步让孩子认识金钱的作用 / 86

7 ~ 14 岁财商成长：“三金一账”教孩子学会规划金钱 / 89



【小工具】3 ~ 12 岁孩子的财商培养地图 / 90



小练习：孩子成绩好，要求父母给零花钱奖励怎么办 / 91

2.6 奔跑吧，孩子！——用 APA 方法让孩子爱上运动 孩子经常生病又不愿意运动

尝试：先有体验，才有热爱 / 94



【小工具】推荐家长在孩子 3~6 岁时可以体验的亲子运动清单 / 94

坚持：制订计划，持之以恒 / 97

陪伴：以身作则，全家受益 / 98



【小工具】适合 3 ~ 12 岁孩子的运动项目 / 99

2.7 你的孩子未来有什么可能 每个人都有一百个梦想，却只有一辈子的时间

孩子的优势与特长的规划 / 101

孩子兴趣的三个等级 / 102

发现适合的赛道，帮助孩子进行职业规划 / 103



【小工具】霍兰德“兴趣与职业对应表” / 103

第3章 提升孩子的学习能力 ————— 105

3.1 四招让孩子学会管理时间

时间管理，从娃娃抓起

第一招，教孩子认识时间 / 107

第二招，时间四象限，教孩子分清轻重缓急 / 107

第三招，时间到了！限时法训练孩子专注力 / 110

第四招，做计划，我的时间我做主 / 111



【小科普】孩子拖拉磨蹭的原因 / 116

3.2 游戏学习法，学习根本停不下来

学习太枯燥，只想逃

卡片学习法 / 118

积木学习法 / 120

鼓励树和彩虹墙 / 122

“五星级大酒店”角色扮演 / 123

3.3 好好做作业，这里有大招

陪写作业误终身

孩子没写完作业，你的反应是哪一种 / 125

四步帮孩子养成按时写作业的好习惯 / 127



【小工具】小熊吹泡泡学习计划 / 131

3.4 学霸们都在用的撒手锏——用好错题集

听说错题集很有用

错题集没有用，是因为你不会用 / 134

错题的本质原因不是粗心，是知识掌握不到位 / 136



【小工具】错题集模板 / 138

第4章 培养心理阳光的孩子 139

4.1 孩子的心也有晴雨天

考砸了，心里阳光的孩子这样想

一张表教你判断孩子的心理状态 / 141

4.2 红绿灯法：拽出身体里的情绪小怪兽

失控的情绪

面对孩子的负面情绪，你是哪一种家长 / 145

学会“红绿灯法”，做好负面情绪管控 / 146



微案例：孩子在商场大哭大闹要买玩具 / 151



小练习：父母情绪自测表 / 152

4.3 “乐观 DAD” 方法教会孩子抵御“抑郁”

这两种妈妈与孩子的沟通模式，哪种能培养乐观的孩子

一个小场景测出你家孩子是乐观还是悲观 / 154

“乐观 DAD” 方法教会孩子乐观 / 155



微案例：领唱的轩轩没有露脸 / 157



小练习：运用“乐观 DAD” 方法，父母引导孩子完成
以下乐观情绪的培养练习 / 158

4.4 “哆来咪” 唱起来，每个孩子都拥有自信

自信“哆”：多发现孩子的优点 / 160

自信“来”：小小成果到，自信自然来 / 161

自信“咪”：教孩子百“米”竿头更进一步 / 162



小练习：一张表帮你判断孩子是否自信 / 162



小练习：自信培养小练习 / 164

4.5 用活“CAP 原则”，培养孩子的自控力

孩子失控的烦恼

自控力强的孩子更容易成功 / 166

Control：控制欲望，不做掰不到玉米的狗熊 / 167

Arrangement：一诺千金，小屁孩也是真君子 / 167

Persistence：积极暗示，我要坚持到最后 / 168



小练习：判断孩子的自控力 / 169

4.6 孩子叛逆怎么办？聪明的家长都这么做

你说东，我偏要西

五种父母容易遇到叛逆的孩子 / 171

理解、冷静、尊重三步化解孩子的叛逆心理 / 173

第5章 家庭沟通好，孩子更快乐 177

5.1 隔代育儿矛盾多，怎么说老人才愿意听

隔代教育：标配下的冲突 / 178

用“黄金圈沟通法”，隔代沟通不犯愁 / 179



微案例：宝宝到底应该怎样吃药 / 183



微案例：宝宝需要穿很多衣服吗 / 183

5.2 爸爸去哪了？爸爸多参与，孩子更优秀

爸爸的威力

别让爸爸在家庭教育中“缺位” / 186

巧用三招，让爸爸乐意一起照顾孩子 / 187



微案例：奥运爸爸不缺席 / 189

5.3 学会开家庭会议，做个“没主见”的父母

孩子管不住

角色认领 / 191

致谢 / 192

提出议题与头脑风暴 / 192

找到解决办法 / 193

家庭娱乐 / 193

5.4 二宝来啦，如何让大宝喜欢二宝

郑重地告诉大宝：你升级啦 / 196

爸爸妈妈给你的爱还是 100% / 197

打架正是学会和平相处的好时机 / 198



微案例：妈妈，哥哥又打我了 / 199



【小工具】大宝上岗清单 / 201

5.5 懂你，才能更好地爱你

我的孩子是不是比别人差

父母必须知道的孩子身心发展三差异 / 203

如何做一个懂孩子的父母呢 / 205



【小科普】“男孩女孩大不同” / 207

后记 / 209

第1章

培养孩子的好习惯

1.1 学会四叶草法则， 帮孩子改掉不良习惯

“什么是教育？简单一句话，就是要养成良好的习惯。”孩子习惯好不好，是省心的父母和操心的父母最大的区别。

孩子起床上学拖拖拉拉，家里“兵荒马乱”成常态

小米7岁时，每天全家都过着“兵荒马乱”的日子——小米晚上睡得晚，早上喊3遍以上才肯起床，刷牙、洗脸时磨磨蹭蹭，吃早饭慢慢吞吞，妈妈越催她越慢。小米上学经常迟到，经常被老师批评，连累妈妈也经常迟到、被领导批评。妈妈心里烦透了，经常为这事发火，家里的气氛常年“剑拔弩张”，甚至有时候“硝烟弥漫”。

这不，妈妈今天好不容易把小米叫醒起床，20分钟后小米还没洗漱完毕，竟然躲在厕所打游戏！妈妈气得火冒三丈，把小米狠狠教训了一番。小米大哭了一顿，不但早饭没吃，而且和妈妈又双双迟到了。

其实小米家的情况在很多家庭都有，孩子成长过程中常见的不良习惯，有撒谎、打架、磨蹭、偷东西、不肯上学、不按时睡觉、不好好吃饭、不好好写作业……每个父母都可以据此写出一本“血泪史”。养孩子，怎么就这么难呢！

孩子刚刚来到这个世界上，我们怀着何等的柔情和期盼，给他们取上一个响亮的名字，希望他们健康长大，又希望他们有幸福的一生，希望他们做一个自律、自信、诚实、有担当的人。但在长大的过程中，总有那么多的小状况，

