

教子有方系列

BUSHI HAIZI BU YOUXIU,
ERSHI FUMU GUAN TAI DUO

胡玲美 著

台湾畅销书作家
胡玲美

40个解决教育两难问题的策略

不是孩子不优秀， 而是父母管太多

{ 不追求完美，是最好的教育技巧 }

约束太多，孩子会发动“亲子战争”；
放任不管，孩子难以形成健康的人格和价值观。
再也不必为教育孩子左右为难！

本书提供了40个解决教育两难问题的策略，帮助你找出关爱孩子、
解决冲突的办法，并在“坚持”与“放手”之间找到平衡点。



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE



BUSHI HAIZI
BU YOUXIU,
ERSHI FUMU
GUAN TAI DUO

教子有方系列

不是孩子不优秀， 而是父母管太多

胡玲美 著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

声 明

本书中文繁体字版本由风向球文化事业有限公司在台湾出版,今授权上海教育出版社有限公司在大陆地区出版中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护,未经书面同意,任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作:锐拓传媒 copyright@rightol.com

图书在版编目(CIP)数据

不是孩子不优秀,而是父母管太多 / 胡玲美著. —上海:

上海教育出版社, 2017.12

(教子有方系列)

ISBN 978-7-5444-7944-8

I. ①不... II. ①胡... III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第310889号



策划编辑 谢冬华 王爱军

责任编辑 王爱军 钦一敏

封面设计 周 吉

不是孩子不优秀,而是父母管太多

胡玲美 著

出版发行 上海教育出版社有限公司

官 网 www.seph.com.cn

地 址 上海市永福路 123 号

邮 编 200031

印 刷 上海展强印刷有限公司

开 本 890×1240 1/32 印张 6.5 插页 1

字 数 109 千字

版 次 2017 年 12 月第 1 版

印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-7944-8/G·6558

定 价 36.00 元

如发现质量问题,请向本社调换 电话 021-64377165



目 录

引 言 不宠爱才能教出好孩子	1
----------------------	---

第 1 章 父母管教没弹性,孩子就会发动“战争”	7
--------------------------------	---

01 用规则教孩子,要有坚持也要有弹性	9
---------------------------	---

02 分辨“战争”类型,才会有效果	16
-------------------------	----

03 孩子无理取闹时,别轻易让步	19
------------------------	----

04 如何巧妙回应孩子的“为什么”	23
-------------------------	----

05 语带感激的指示,能把对抗变成合作	28
---------------------------	----

第 2 章 父母的想法转个弯,孩子的“坏”习惯就会变“好”	33
--	----

06 把卖场危机变成生活趣味	35
----------------------	----

07 让电视的功能多样化	40
--------------------	----

08	别让孩子的童年只有网络世界	45
09	让做家务变成一项有价值的工作	49
10	练习遵守规则	54
第3章	父母做太多，孩子就无法独立	59
11	父母退一步，孩子才能练习独立	61
12	别当好奇或爱猜疑的父母	67
13	有限度地释放弹性，孩子才不会反其道而行之	72
14	不要剥夺孩子思考问题的机会	75
15	别过度关注孩子的功课，他才能真正自觉地学习	79
第4章	父母态度摇摆，孩子就有机可乘	83
16	立足点正确的赞美才能提升孩子的自我认同感	85
17	“贿赂”孩子，会使规则更难贯彻	90
18	多说“好”少说“不好”，孩子会变得更好	94

19	摇摆不定的态度会破坏规则	97
20	别掉入“让孩子快乐”的圈套	100
第 5 章	父母不倾听,孩子就不沟通	105
21	别说容易让孩子“宣战”的话	107
22	不要压抑孩子的负面感觉	111
23	通过书信与字条,让感情更真实地传达	115
24	帮助孩子自觉地说实话	120
25	不要让“提醒”变成“唠叨”	125
第 6 章	父母忍不住发脾气,孩子就会受负面影响	129
26	情况失控时,可以生气,但避免伤害	131
27	对孩子动手,孩子就会上行下效	135
28	避免因愤怒而打孩子	140
29	一句幽默回应胜过长篇大论	144
30	争执后,快速找回平日的良好感觉	149

第7章	父母不懂支持，孩子容易缺乏自信	153
31	支持但不强迫害羞的孩子	155
32	创造亲子间的特别时光	160
33	通过生活小事培养孩子健康的情绪	165
34	孩子选择放弃时，不代表他失败了	170
35	协助孩子培养“优雅输家”的风范	174
第8章	父母不追求完美，就是最好的教养技巧	179
36	“完美父母”不如“刚刚好父母”	181
37	联合阵线 vs 各个击破	186
38	只有父母才知道怎么做对孩子最好	191
39	学会减轻挫败感	194
40	身心平衡，才能健康地教养孩子	198
结 语	和孩子一起留下美好的回忆	201

引言

不宠爱才能
教出好孩子



教育，是一件一再重复相同内容的工作，虽然有时候它并不管用。也许是因为父母的执着或错误的期待，以为只要重复得够多够久，孩子终究会改变他们的行为，会变得更好。这样的期待虽然不合理，却可以理解，因为几乎所有的父母都有同样的心态。

成为父母后，面对年幼的孩子，我们变成了一个整天唠叨不停，不断给孩子下指令的人，即使我们因此而内心充满负疚感，也无助于改变自己的教养方式。在我们的“疲劳轰炸”下，孩子也自有一套生存之道，他们变成一个个“听不到妈妈”的人，只要一听到妈妈讲话，就自动关上“接收雷达”。

也许人们会觉得，看到孩子这样的回应态度，父母应该寻

找其他更有效的方法。但不幸的是，许多人依然陷入了教养的怪圈之中，不停地尝试，却不懂得使用不同且有效的方法与孩子沟通。

不论是教育界还是职场，常常有人会说：“现在的孩子都被宠坏了。”同时指责父母过度保护孩子，为孩子做得太多，使得孩子没有勇气承担责任，而且行为与待人都显得粗鲁且无礼。父母不忍心让孩子从错误中得到教训，不愿意让孩子尝到失败的后果，反而放纵孩子，而自己像架直升机似的，随时下降解救孩子……

在教养的问题上，一旦孩子犯错，表现不得体或不如人意，被指责没有尽到责任的人永远是父母，而非孩子。身边长辈的回应是批评，而非具体的建议。

本书所提供的建议正好相反。对于被教养问题搞得“一个头两个大”的父母，本书不会给予责备，也不会提出一大堆建议，并一定要父母们照着做，更不会语带威胁地预测：如果父母对孩子妥协，就会发生什么可怕的后果。

本书所提供的是实用的指引、秘诀与技巧，能帮助父母在为孩子制定规则时，避免产生挫败感，并且使他们对自己与孩子之间的互动感到更有能力和更有信心。在本书中，我们鼓励父母关爱孩子，但更要约束孩子，不可借由答应孩子的每一

个愿望,来达成我们预期的教养目标。孩子的欲望就是一个无底洞,应该加以约束和限制。孩子毕竟分不清楚他们的欲望和需要之间有何不同,帮助他们清楚地区分,正是我们的责任。

我们以非常容易理解的方式,把所有最好的观点与方法组织起来,让忙碌不堪的父母可以方便地使用。当你开始学习和运用这些技巧时,你会发现自己充满了力量,即使陷入困境,也能维持稳定的信心。

第1章

父母管教没弹性，
孩子就会发动“战争”



用规则教孩子，要有坚持也要有弹性

亲子工作的责任之一，就是为孩子制定适当的规则，以保护孩子的健康、安全，并建立家中的生活秩序。但是在制定规则时，必须平衡“坚持”和“弹性”的要求，才能让孩子在接受“约束”时，也享有“自由”。

应当“坚持”的规则，指的是“不可讨论的”事情，例如健康、安全、基本价值观等；“弹性”的规则，则是指“可讨论的”事情，例如个人的选择、因应方便性、个人的喜好等，是你也许不喜欢但是可以让步或妥协的事情。

给孩子选择权，他才不容易出现反抗行为

其实，父母为孩子制定的大部分规则，都是为了让孩子达到预定目标的一种手段。当你赋予孩子决定如何达成目标的选择权，并让他觉得自己拥有了“掌控的能力”时，他就不太会反抗。

例如，当你规定孩子必须在六点以前洗好澡，有时候他会想尽各种借口抗拒踏进浴缸，这时你便可以给他选择权：洗完澡后，就让他看最喜爱的卡通影片，或者吃他最喜欢的餐前小饼干。

睡觉时间到了，但孩子却说不困，想要继续玩玩具。这时你可以让他自己决定：把玩具拿到床上再玩十分钟，或者躺在床上安静地看书。只要孩子愿意上床或躺在床上，等他够累的时候，自然而然就会睡着了。

在每天例行的生活作息中，如果你能给孩子一些弹性和自由，你就会发现，他越来越能够接受自己的决定所带来的挑战，同时他也会从这些挑战中，了解到生活中许多不同的可能性。