

家教经典：随看随用 事半功倍

Zuo Bushengqi De Fumu

让自己生气不如让孩子争气

做**不生气**的 父 母

本书告诉父母如何控制自己的情绪，教出德、智、体全面发展的好孩子。

黄学英◇编著



 中国长安出版社

让自己生气不如让孩子争气

做**不生气**的 父母

黄学英◇编著

图书在版编目 (C I P) 数据

做不生气的父母 / 黄学英编著. - 北京: 中国长安出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5107-0274-7

I. ①做… II. ①黄… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 202619 号

做不生气的父母

黄学英 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开本: 787 毫米×1092 毫米 16 开

印张: 15.5

字数: 188 千字

版本: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0274-7

定价: 28.00 元

前言

一位爱生气、经常对孩子发火的妈妈在博客中写道：

对付再难缠的客户我都可以很从容，哪怕在对方走之后立即拍桌子——因为我知道，跟客户生气就是跟自己的钱过不去——没有人会不喜欢钱，所以我可以忍耐到客户掏了钱走掉后才开始发泄自己的怒气。但是，在对待自己的孩子方面，我却没有这份忍耐力。

规定贪玩的孩子必须在晚上10点前去睡觉，孩子不睡心里就不舒服；看着孩子终于服从了决定，即便孩子已经委屈地哭得泪眼汪汪，也会感觉松了口气。

当然，当愤怒的情绪退去，看到熟睡的孩子脸上挂着泪痕时，无尽的悔意就会随之而来。而且，当时越生气，对孩子越凶，后悔的程度就会越深。尤其是孩子当一觉醒来，眨巴着眼睛甜甜地喊妈妈的时候，我更是会深深叩问自己：天哪，我到底做了什么？！他才5岁。跟一个精力旺盛的5岁的孩子较劲，是多么愚蠢可笑呀！遗憾的是，当相同的事情再一次发生时，我还是无可避免地会生气……

“不要逼我发火！”“你怎么就是不听我的话！”“我已经跟你说过多少次了！”很多家长爱子心切，对待孩子总有一种“恨铁不成钢”的急切心理，遇到问题难以自控，就着急生气发脾气，对孩子大吼大叫，甚至拳脚相加。

生气、责骂孩子是没有用的，为人父母的要想到情绪失控可能带来的恶劣后果——脾气上来的时候没有分寸、没有选择，甚至动手，所有的原则底线都被怒气突破，最后以孩子的眼泪收场，除了伤害没有任何作用。

身为父母的我们需要对抗的最大敌人不是电视，不是不良影响，甚至不是香烟或酒精，而是自己的情绪化反应。生气究竟有多大的杀伤力？请你想想，连你自己都失控了，还能对孩子产生影响力吗？当一个人生气时，其言行就会变得幼稚可笑，那么生气的父母又怎么可能让孩子停止其幼稚的行为呢？

既然选择了父母这一“终生职业”，就要学会控制自己的情绪，学会让自己冷静，遇到事态恶化，难以自控时，最好先离开现场。记住生气的时候不要对孩子说话，这会儿说话办事可能失态、过头。你可以找个借口，如倒杯水、拿东西等离开现场，让自己心情慢慢平静下来。也可以在说话之前先做几个深呼吸，保持头脑清新、心情平静，或者强迫自己停下来，心中默数10下，闭上眼睛放松片刻，等情绪稳定下来再面对孩子。

本书分别从孩子不如人，孩子存在不良个性和坏习惯，孩子贪玩、不善交际、不听话，以及父母自控不把坏情绪传给孩子等方面，着重阐述了“不生气的父母——别让坏情绪影响教子方法”这一教育理念。本书通俗易懂，可操作性强，是父母自我反省、不断完善教育方法必不可少的帮手。希望在本书的陪伴下你能控制好自己的情绪，科学教子，并成为孩子的知心朋友。

目录 CONTENTS

01 孩子不如别人,与其生气不如教孩子争气

哲学家康德说过:“生气就是拿别人的错误来惩罚自己。”孩子还小,可塑性很强,所以家长没必要因孩子暂不如人而气自己。世界上没有过不去的山,也没有教不好的孩子。家长与其沉浸在孩子不如人的痛苦中,不如绕开它,做个聪明的家长,善待自己,也善待孩子,教孩子争气学本事。

别总拿孩子作比较 /2

调整好对孩子的期望值 /6

不要盲目鼓励孩子的竞争意识 /9

不要按自己的意愿设计孩子的未来 /12

善于发现孩子的闪光点 /14

适时鼓励胜于事后奖赏 /18

做“眼里能容下沙子”的父母 /21

目录 CONTENTS

02 压住怒火,温和对待有不良个性的孩子

当孩子有了不良表现时,要因势利导,不要强制,也不能辱骂和体罚。孩子喜欢表扬和亲近,对批评和疏远比较敏感。家长可以利用孩子的这一心理特点,及时肯定其良好个性品质使之得到正强化,利用批评和处罚否定孩子的不良个性,使之得到负强化。教育孩子时要允许其对自己的错误进行辩解。

让胆小怯懦的孩子心中“有底” / 25

帮孩子走出孤僻的困境 / 28

不要忽视孩子的自卑心理 / 30

多给害羞的孩子打气 / 33

不要用无私的爱培养自私的孩子 / 36

不要纵容孩子的任性 / 39

让娇气远离孩子 / 43

别让孩子“翘尾巴” / 45

让依赖性强的孩子独立起来 / 48

赶走悲观,让孩子成为乐观的人 / 51

智慧应对逆反的孩子 / 54

目录 CONTENTS

03 耐心纠正孩子的坏习惯,别动辄发火

有些坏习惯孩子自己也不喜欢,但他无法控制自己不去做已经习惯的事。所以,父母应对孩子抱以宽容的态度,在帮助他改正缺点的时候,要耐心地指出他的问题。鼓励永远比批评有效,哪怕孩子只有一点点的进步,也不要吝啬你的表扬,父母一个赞许的微笑,一个会意的眼神都会让孩子受到莫大的鼓舞。

给撒谎的孩子“对症下药” / 58

不要轻易向孩子许诺 / 61

让孩子养成良好的卫生习惯 / 65

孩子总是拖拖拉拉怎么办 / 68

杜绝脏话,净化孩子的语言环境 / 70

孩子发脾气,家长要冷静 / 73

让乱花钱的孩子“会花钱” / 77

别让懒惰侵蚀孩子的身心 / 79

让孩子对自己的行为负起责任 / 82

有礼貌的孩子人人夸 / 85

目录

CONTENTS

04 孩子不善交际,巧妙引导比生气更有效

一些父母望子成龙心切,对孩子管教过严,导致孩子性格木讷和内向,不利于社交。这就如一个初学骑马的人,心情紧张,不懂得如何配合马的动作,而对待马的方式也常常过于霸道。在这情形下,马和骑士两方面都非常吃力。带孩子与骑马虽是两回事,但道理却是相通的。因此,父母应该放松心情,顺应孩子的特性,以和蔼、友善的态度引导孩子与人交往。

让孩子学会尊重别人 /89

孩子不合群怎么办 /92

教孩子做积极的“社会人” /94

让孩子学会与他人合作 /97

培养孩子的分享意识 /101

引导孩子敞开心扉 /104

用爱教孩子学会体谅、理解他人 /106

懂礼仪、有教养的孩子更受欢迎 /109

教给孩子与人沟通的基本技巧 /112

在生活中培养孩子的交际能力 /115

目录 CONTENTS

05 成绩不代表全部,别为分数跟孩子过不去

成绩并不是最重要的,重要的是对孩子学习能力的培养。成绩只能代表过去,只能说明某一方面。父母要培养的不是考试机器,而是心智健全、善良美好的人,所以千万不能在考分上跟孩子过不去。父母一定要把健康的学习观传达给孩子,使他健康快乐地成长,成为一个真正对社会有用的人。

不要用孩子的成绩成就你的面子 /120

眼睛不要只盯着孩子的考试成绩 /122

让孩子走出“满分”的误区 /124

学习好不是培养孩子的唯一目标 /127

别让考分成为孩子追求的目标 /130

孩子在轻松快乐的状态下学习最有效 /133

不可粗暴对待成绩差的孩子 /137

别让压力转化为孩子对考试的焦虑 /140

目录 CONTENTS

06 玩是孩子的天性,孩子贪玩不必动怒

身为小孩,没有谁不爱玩,对他们来说,玩是人生第一大事,要玩的话,最好是只有开始,没有结束;身为家长,没有谁不担心孩子太贪玩,虽然也承认爱玩是孩子的天性,但是他们更担心孩子自制力差,玩起来没节制。其实,父母不必因孩子贪玩而动怒,而应教育孩子学会自我管理,这样孩子才能学好玩好,玩出名堂。

玩耍是孩子探索世界的重要手段 /144

爱玩的孩子更聪明 /147

在游玩中增长孩子的见识 /150

和孩子一起享受游戏的快乐 /152

允许孩子自由玩耍他会变得更乐观 /156

能够痛快地玩,孩子才能更好地学 /159

从兴趣入手,让孩子玩出“名堂” /162

父母要看到玩耍给孩子带来的好处 /165

以玩制玩,正确引导贪玩的孩子 /168

目录 CONTENTS

07 面对不听话的孩子,发脾气前先反省自己

孩子不听话,几乎所有人的第一反应都是抨击、指责孩子,怪他们不懂事、不学好。事实上,每一个问题孩子的背后都肯定存在着一位问题家长、一个问题家庭。不合理的教育方式才是问题产生的根源。所以,父母不要只紧盯着孩子的问题,而是要寻找并理解问题背后的原因,发脾气前一定要先反省自己。

父母是孩子最重要的榜样 /172

先改变自己,再改变孩子 /174

学会聆听,给孩子说话的机会 /178

孩子为什么“左耳朵进,右耳朵出” /181

“听话”不是评判孩子好坏的标准 /184

“我有没有给孩子自主选择的权利?” /186

当邻居来告状时怎么办 /189

人前给孩子留点面子 /191

放下家长的架子再开口和孩子说话 /195

尊重孩子的隐私,赢得孩子的信任 /197

让孩子沐浴在赏识的阳光下 /200

目录 CONTENTS

08 控制自己,别把坏情绪传染给孩子

情绪是会彼此影响的,所以家长管理好自己的情绪既是为孩子,也是为自己,更是为了家庭的和谐。作为父母,不管自己的心情好坏、空闲还是忙碌,对孩子要一如既往,该指导的指导,该关心的关心,使孩子感到父母永远在爱着自己,关心着自己,从而给孩子一种稳定感、安全感和信任感。

别把压力当成对孩子发脾气的借口 /204

应对情绪化反应,不做情绪化的父母 /206

孩子面前不抱怨 /209

切忌在孩子面前展开口水之战 /212

做父母没必要为一些小事情犯颜动怒 /215

不要对孩子做悲观的心理暗示 /218

不能总是斥责孩子 /221

换种方式批评孩子 /224

不打不骂教孩子 /227

孩子不如别人，与其生气不如教孩子争气

哲学家康德说过：“生气就是拿别人的错误来惩罚自己。”孩子还小，可塑性很强，所以家长没必要因孩子暂不如人而气自己。世界上没有过不去的山，也没有教不好的孩子。家长与其沉浸在孩子不如人的痛苦中，不如绕开它，做个聪明的家长，善待自己，也善待孩子，教孩子争气学本事。

Part 1

别总拿孩子作比较

责备一个孩子为什么不像他的表姐、他的表哥或者他的朋友，这是不公平的。他不像其他人，因为那不是他。

许多家长喜欢拿自己的孩子跟别的孩子进行比较，尤其喜欢拿自家孩子的短处跟别的女子的长处相比，经常说一些诸如“你看看你们班长”“姑姑家的表妹如何如何”之类的话来刺激孩子。家长自以为这些话能起到“激将”的作用，让孩子奋起追赶，但实际上却伤害了孩子的自尊心和感情，反而让孩子越来越觉得压抑。

家长应该从内心深处杜绝“拿孩子作比较”的想法，其实，你的孩子就是你的孩子，没有必要去和别人家的孩子相比，只要你的孩子今天比昨天进步，你就应该祝贺他。每个孩子的性格和特点都是不同的，要用一颗平常心来对待孩子暂时的不足，发现孩子的优点，尊重孩子的个性和天性。

具体来说，家长可以从以下几点杜绝拿孩子做比较，认为自己的孩子不如别人的心理。

承认孩子间有差异

每个孩子的性格和特点都是不同的，拿自己的孩子跟别的孩子进行比较实际上忽视了孩子之间的差异。父母应当接受并承认孩子之间的差异，帮助孩子学会取长补短。而且，当父母看到自己的孩子和别的孩子有差异时先不要着急，这种差异未必就是差距。孩子跟别人的差异性往往是其个性形成的开始，其实，这种差异更需要父母来加以保护。此时，父母的正确态度是，根据自己孩子的特点进行教育。例如，自己的孩子脑子迟钝一些，教育孩子笨鸟先飞，多卖些力。孩子有了进步就应该鼓励。只要孩子付出了努力，已经尽其所能，父母就不要对孩子提出过高要求，这样的教育就是成功的。

尊重孩子的天性

父母要尊重自己孩子的天性，不要盲目比较。很多家长会以怒其不争的语气对自己的孩子说类似的话，如：“你咋就不能像对门的张楠那样勤快……”其实，告诉孩子，他像不像某个人是一件冒险的事，因为你很难知道自己孩子的感觉如何。如果你的孩子喜欢，或者说是欣赏张楠，那么你的话可能会促使他寻找途径向张楠学习，使自己变得像张楠，而不是寻找表达真正自我的途径。而如果孩子本身就对张楠很反感，那么你的话非但不能起到正面激励的作用，反而可能使孩子更加讨厌张楠，甚至对张楠产生敌对情绪。这对孩子的成长是很不利的，要知道，做父母的只有按照孩子的天性去培养他，孩子也只有按照他自己的成长规律自由成长，他才可能获得幸福和成功。

接受孩子本来的样子

很多家长看到自己的孩子如果在某一点上不如别人的孩子，心里马上会有沮丧的感觉。其实，接受孩子就要接受他本身，爱他就要爱他原来的样子。

每个孩子生下来都有自己的特色，有人说是个性使然或是天生气质的差



别总拿孩子作比较