



不吼不叫
轻松培养
好孩子

父母如何与孩子 平和地沟通

6000多个家庭受益的
情绪管理课

15年家庭教育实战经验

周震·著



情绪力

 中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

父母如何与孩子平和地沟通

周震·著



情绪力



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

本书从家长的角度探讨了情绪在亲子沟通中的重要作用。全书通过日常亲子沟通中可能出现的诸多情绪问题，包括吃饭、穿衣、睡觉、出行、学习、社交、行为习惯等方面，结合实际案例，给出相应的具体解决方法，旨在帮助父母改善易怒、焦虑、烦躁等负面情绪，重塑轻松、愉悦的亲子关系。

图书在版编目 (C I P) 数据

情绪力：父母如何与孩子平和地沟通 / 周震著. —
北京：中国纺织出版社有限公司，2020.1
ISBN 978-7-5180-6663-6

I. ①情… II. ①周… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第192544号

策划编辑：刘 丹 特约编辑：金 菊 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124
销售电话：010—67004422 传真：010—87155801
<http://www.c-textilep.com>
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博 <http://weibo.com/2119887771>
北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销
2020年1月第1版第1次印刷
开本：710×1000 1/16 印张：15
字数：177千字 定价：49.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



序言

管好情绪，不吼不叫轻松做父母

周围很多年轻父母在教育孩子时常常对自己的孩子大吼大叫。面对孩子各种难管教的问题，往往要以不断告诉自己“这是亲生的”来压抑不良情绪，可最终还是忍不住对孩子吼叫。我为这些年轻父母的做法感到担忧，因为他们不知道自己的一次吼叫，很可能让幼小的孩子产生心理阴影，会使他变得心灵脆弱，乃至影响他的性格和未来的人生。

如果有那么一件事能让亲妈秒变后妈，很多家长的答案一定如出一辙：陪孩子做作业。不写作业母慈子孝，一写作业鸡飞狗跳，“嗷呜乱叫”已经成为低年级学生家长每天晚上的经典保留曲目。

场景 1：

深更半夜某小区传来一女子疯狂的喊叫：

“什么关系？啊？到底什么关系？你说！”

“……它们互为相反数啊！”

场景 2：

某位妈妈在微信朋友圈发感慨：找到组织了！感慨！终于知道不是

我一个人在战斗！每次辅导孩子做作业时，感觉整个小区都是我的咆哮声……

场景 3：

一位妈妈每次辅导孩子作业都会抓狂，吼叫不断。这时爸爸出现，和娃你好我好，异口同声让妈妈走开。不到两分钟，就听见爸爸喊道：“衣架呢？去给我找个衣架来！”娃哭得稀里哗啦……

写作业只是家长和孩子相处中很小的一个部分，却能很典型地说明家长和孩子之间相处的问题所在。我做了 15 年的家庭教育工作，其间遇到了很多打骂孩子的家长，和“写作业”遇到的问题一样，他们这么做的初衷其实就是让孩子长记性，可是却适得其反，孩子不但重复犯错，而且像撒谎、离家出走等更多的对抗方式也出现了。为什么初衷是教育好孩子，结果却截然相反呢？问题就出在家长难以控制自己的情绪上，吼叫已经成了家长教育孩子的一种重要途径。其实孩子出现的问题都很简单，比如：写作业磨蹭不专心，家长说两句就犟嘴；东西乱丢乱放，怎么说都不改；跟同学发生冲突，明明是自己惹事，还不承认错误……面对这些问题，家长因为不能控制自己的情绪，说到最后冲突升级，孩子也没有任何改变。

其实，父母与孩子之间产生矛盾的根本原因就是父母不了解孩子，却特别想控制孩子。如果想解决这个问题，父母就要调整自己，修正自己，要无条件地去爱孩子，去接纳他，去跟他做心灵的沟通与联结。对于孩子来说，父母对他进行理智的、没有坏情绪的教育，他是很容易接受的；而对他大吼大叫，甚至大打出手，他就会从内心逆反，甚至会反抗这种所谓的“教育”行为。古人云，教儿教女先教己。掌控情绪，才能掌控未来。这个情绪是父母的，而未来却是父母和孩子的未来。

家庭是人生的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师。这第一个课堂要如何开始，第一任老师要怎样做才能给孩子打下一个好的基础？我在帮助上千个有问题家庭实施有效教育之后，创建了“情绪管理课堂”，呼吁广大家长朋友们保持好情绪、使用好方法、教育好孩子，做不吼不叫的好父母。

针对问题家庭，我的方法是先对家长的情绪问题进行情绪平衡训练，当家长可以进入平和的情绪状态后，我们一起查找孩子的问题是什么，再去找出问题的根源在哪里，然后再去发现这个问题背后孩子的心理需求和成长动机是什么，最后有针对性地制订计划去解决问题。通常只要家长可以有效管理自己的情绪，教育方法的实施都会效果显著，事半功倍。

本书一共有 14 个章节，第一章是好情绪与学习力，在这里概述了我们的情绪和孩子学习力之间的关系，这其实只是一个引子。通过我们跟孩子之间的摩擦，引发我们对自己情绪模式的思考。

在第二章到第五章中，我们会学习到在孩子穿衣、吃饭、睡觉、出行时的情绪管理。在日常生活中，我们很容易被触发情绪的那些场景引导着我们开始慢慢地觉察自己，帮助我们从情绪中脱离。当我们知道越来越多关于孩子为什么这么做的知识之后，我们的情绪感受会发生质的改变。

到了第六章，孩子特殊表现的情绪管理，帮助我们在遭受孩子挑战时，如何面对自己的情绪。从日常行为过渡到了特殊行为，我们应该有更多的感觉了。

在第七到十三章的学习中，我们发现孩子的行为习惯、性格、兴趣发展、社交学习以及合作的一切发展都跟我们息息相关。想要成就孩子，必须先改变自己。改变自己对我们来说很有难度，我为大家提供了很多方法，除此之外，读者也可关注我们的“好脾气情绪平衡俱乐部”微信公众号，里边有一些音频可以帮助大家做情绪平衡、释放身心压力，还为孩子们提供了帮助他们健康成长的脑波音频的助力练习，这一切都是为了让我们的家庭更和

谐，让孩子的未来更加平顺和幸福！

最后一章，恢复爱自己的出厂设置，就是我们当下正在学习的内容。我们通过重新认识原生家庭，学会爱自己、重塑自己的情绪模式，建立完整的正向感受，最后达到让自己成为自己情绪的主人的目的。

管好情绪，教好孩子。让我们共同努力，做不吼不叫的父母，让爱自己、爱家人成为一种习惯！

周震

2019年6月



第一章 好情绪与学习力

孩子的学习方式跟我们完全相反	2
有超群智力的孩子是教育出来的吗	4
如何抓住孩子学习力超强的阶段	7
给孩子贴好正向标签，种植正向信念	9
好情绪是所有教育方法的前提	10

第二章 孩子穿衣的情绪管理

我们创造了自己遇见的一切	14
有一种冷叫你妈觉得你冷	16
为什么要帮孩子挑衣服	19
如何让孩子的品位超过我们	21
为什么没法接受孩子的奇装异服	24
让爱臭美的孩子绽放艺术天赋	26

第三章 孩子吃饭的情绪管理

面对挑食的孩子如何做到不吼叫	30
为什么那么在意孩子吃饭的事	34
重视孩子体重的原因是什么	36
餐桌文化与孩子成才的关系	39
吃饭要不要讲规矩	41
有情绪的饭是毒药	44

第四章 孩子睡觉的情绪管理

稳定的情绪是哄睡绝招	48
睡前故事最大的魅力不是阅读	50
让孩子的睡觉有仪式感	53
如何面对半夜折腾的孩子	55
睡眠才是孩子成长训练的关键时间	58
利用孩子的脑波特性加速学习	61

第五章 孩子出行的情绪管理

带孩子出去玩你累吗	66
公共场所不是疾病的隐患地	69
旅行能让孩子长见识吗	72
晕车是孩子运动天赋的开始	74
如何培养有规矩的孩子	76
孩子多大可以自己外出	79

第六章 孩子特殊表现的情绪管理

孩子的牙齿与糖	84
比较心理是自食恶果的开始	86
不要成为易怒、焦虑、烦躁的家长	89
从向往上学到害怕上学只需要一步	91
学习成绩不是母慈子孝的条件	94
肛欲期 —— 一个藏起来排便的特殊时间	97

第七章 孩子行为的情绪管理

打人的孩子会手巧	102
吃手咬指甲的酸爽你不懂	105
多动的孩子更易成才	107
你的孩子“会说话”吗	110
我们为什么对孩子多动、胆小、脾气大那么反感	113
孩子运动不协调就是不聪明吗	115
面对叛逆期的孩子，我们不能先叛逆	118

第八章 孩子习惯的情绪管理

“听话的孩子”伤不起	124
孩子专注的重点是注意力流动	126
孩子只是慢不是懒	128
孩子撒谎是为了让我们拆穿吗	131

第九章 孩子性格的情绪管理

如何面对倔强的孩子	136
认死理儿的孩子更严谨	138
没有耐心的孩子难成大事吗	141
爱哭的孩子更善于表达	143
爱管闲事的孩子有担当	146
男孩有泪要轻弹	148

第十章 孩子兴趣发展的情绪管理

孩子的完美我们不懂	152
和孩子角色互换的教育启示	155
学特长究竟是为了谁	157
正确对待学特长，培养优秀的孩子	159

第十一章 孩子社交的情绪管理

如何引导内向的孩子交朋友	162
爱表现的孩子更出色	165
孩子之间抢东西的游戏规则是什么	167
要让孩子知道融入集体靠合作	170
坏人都喜欢好孩子	172
别给不爱分享的孩子贴上自私的标签	175

第十二章 孩子学习的情绪管理

没有不爱学习的孩子	180
-----------	-----

孩子写作业慢有心机	182
为什么孩子安静坐着却没听懂课	184
上课回答问题与学习成绩有关系吗	187
面对考试，为什么我们比孩子还紧张	189
学习成绩能决定孩子的未来吗	191

第十三章 亲子合作的情绪管理

孩子在外谨慎在家撒欢为哪般	196
多子女家庭的喜怒哀乐	198
孩子的适应力强弱由我们决定	201
3岁前黏妈妈的孩子不会早恋	204
单亲家庭的孩子可以更优秀	205
追随爸爸的孩子更有远见	208

第十四章 恢复爱自己的出厂设置

原生家庭给我们的爱和伤害	214
我们要做到足够好才会被爱吗	216
认清我们的情绪模式	219
负向的感受产生情绪，正向的感受带来幸福	221
下定决心成为自己的主人	223

后 记 让爱自己成为习惯	226
---------------------	-----



第一章 好情绪与学习力

孩子的学习方式跟我们完全相反

孩子的学习方式

我们教育孩子的时候会有这样的场景：跟孩子讲了很多道理，说明了重要意义，孩子也点头应允了，结果却不照做。比如我们看到孩子把东西乱堆乱放，我们让孩子把东西归位，他们确实会马上做，但是到了第二天仍然我行我素，还是杂乱无章。我们不禁会问，是我们的方法有问题，还是说得不清楚？都不是，是我们不了解孩子的学习方式。

孩子的学习方式到底和我们有什么不同

为了帮助大家了解清楚，我们先来学习一下弗洛伊德的冰山理论。弗洛伊德认为我们的大脑像大海里的冰山一样，分为海平面之上和海平面之下两个部分，海平面之上只占 10%，相当于我们的意识大脑，由左脑主宰，而海平面以下占比约 90%，相当于我们的潜意识大脑，由右脑主宰。3 岁以下的孩子会重点先发展右脑部分，这跟我们成人长期使用左脑的习惯是不同的。所以孩子跟我们最大的差异就是成人使用左脑，而孩子使用右脑。左、右脑是有区分的，左脑的功能是分析、思考、判断，成人更愿意用感官聚焦文字、数字、符号产生记忆，比如我们喜欢读书、看报、听新闻，只要是看到和听到的，我们都会通过语音输出也就是“说”来完成记忆，因此我们特别擅长在教育孩子的过程中讲道理。孩子们是用右脑学习的，右脑的功能就是扫描储存所有的信息，而收集信息的过程是通过孩子的感觉和触觉系统，对画面以及有亲身体会的感受进行潜意识印刻的结果。简而言之，孩子不靠眼

睛、耳朵这些感官来收集信息，他们完全是靠自己的手和身体，通过不断地触碰和来回地运动来收集、扫描信息。只要孩子对自己亲力亲为的事情产生感受，扫描的信息就储存印刻在潜意识大脑中。对成人来说驾轻就熟的方式，对于全右脑的孩子就困难了，这就是我们给孩子讲道理不管用的原因。

孩子靠体验，成人靠说教，是教育中最大的差异。如果想让教育有好结果，成人就要改变一下方式，遵从孩子亲身体验的要求，带着他们做一遍，就什么都教会了。就像刚才说的乱堆乱放不收拾问题，我们与其对孩子不断说教，不如带着孩子做一遍。

我们可以一边带着孩子整理，一边创造一个有故事的场景：宝贝，你的玩具们该睡觉了，我们一起送它们回家好吗？先送小熊回家吧，小熊的家就在玩具箱里，你来送还是我来送呢？孩子很开心地说他来，然后依次把所有的玩具按照这个方法送回玩具箱。房间收拾好了，我们跟孩子之间也建立了一种互动方式。连续做了一周后，再跟孩子说收拾东西时，只说“请送玩具回家吧”，孩子就会立刻行动，独立完成送玩具回家的工作。

除了亲身带领孩子去完成，我们还要做有效的示范。比如，想让孩子马上洗脸、刷牙，那我们就应该把孩子带到卫生间，拿出牙刷对孩子说，现在是刷牙时间，我们来玩个刷牙游戏吧，你帮我刷牙，我帮你刷牙，然后互换，各自刷牙。这样做，孩子就可以高效完成洗漱过程了。

根据不同年龄段的大脑发育特征教育好孩子

孩子的大脑在不同的年龄发挥不同的作用：3岁前的孩子学习100%依靠右脑的工作，左脑尚未发挥作用；3~6岁的孩子，左脑开启20%~40%的工作量，右脑仍然在100%地工作；6~12岁的孩子，左脑开启40%~100%的工作，右脑还是100%地工作；12岁以上的孩子就跟成人一样了，左脑越来越强大，而右脑的功能开始慢慢弱化。

知道了这些规律，我们就该在孩子不同的年龄段采取不同的教育方式。针对3岁前的孩子，我们要通过带领他们进行各种场景画面的体验去感受学

习；3~6岁时，除了带领孩子进行体验感受学习外，还要帮助孩子提高认知宽度和广度；6~12岁时，我们除了3~6岁该做的外，还要给予孩子知识原理的学习和讲解；12岁以上跟成人使用一样的方式学习。

我们来做个总结：孩子跟我们最大的不同就是依赖右脑学习，我们在教育孩子的时候，一定要带领他们去做，而不是靠简单说教。

有超群智力的孩子是教育出来的吗

暗示效应对孩子的影响

孩子在3岁以前很容易被家长的言行举止影响，并且家长的言行举止会产生暗示效应。我来举个例子：

A宝宝和B宝宝在两个不同的家庭里。A宝宝的父母非常和谐，即便吵架也很容易和好，还会互相道歉；他们在陪伴孩子的时候很有耐心，从不对孩子大声呵斥，而且也不当着孩子的面玩手机。B宝宝的父母经常吵架，有错也不道歉；陪伴孩子的时候没有耐心，经常呵斥孩子，当着孩子的面不断看手机。这两个孩子慢慢长大后，A宝宝就是一个平和、做事有耐心，而且很容易与别人交往的人；而B宝宝缺乏耐心，做事容易发脾气，很急躁，经常用暴力解决问题的方式和别人交往，这两个孩子的人生发展从此完全不同。

还有个例子：

我有个朋友，从小家里人就說这个孩子有福气，考试成绩不好，家里人

说没关系，这孩子有福气，将来差不了；当他调皮捣蛋被老师批评了，家长会说没关系，孩子都会犯错，要给他成长的机会，他有福气，不会犯大错的。虽然家长有些片面地对孩子进行了鼓励，可是对他的暗示效应就是有福气。我和他做同学那会儿，我们小组每一次接受任务后都会胜出，因为他每次都自信满满地告诉我们，他有福气，咱们小组没问题的；而他后来的人生也进入了高速路，所有考试都名列前茅，学习期间还被作为交流生送到国外进行训练，现在进入了世界 500 强公司，成为一名高管。如此优秀一个人，他一直只有一个口头禅：我很有福气。这是父母从小对他正向暗示的结果。

我自己是一个很好的负向暗示的例子。我从小就被家人暗示为胆小懦弱、反应迟钝。有了这些暗示，我做什么事都畏首畏尾，感觉自己反应迟钝、很笨，总是不相信自己会比别人好，每次大考总会出现问题，我的人生比我朋友可坎坷多了。通过我和朋友的案例对比，我们是不是已经知道了暗示效应对孩子一生的重要性了呢？

暗示效应对孩子的重要性

孩子到了 7 岁时，他们的左脑已经可以承担 40% 的工作量了，右脑仍然保持在 100% 的工作状态。在这段时间里，让孩子独立承担责任，并为自己的决定承担后果，是重要的教育目标。仍然以 A 宝宝和 B 宝宝举例。A 宝宝 7 岁了，他的家庭很和谐幸福，爸爸妈妈除了尊重孩子的选择之外，还帮助孩子进行知识点的梳理，学习过程中出现错误，不会批评他出的错，而是先看他改的错是不是都对了，然后再通过不同的角度给孩子出题，让他去独立验证知识学会了没有。B 宝宝的家长仍然不耐烦，孩子只要出错，就会不断地去批评他，还会追问为什么别人不错就你错呢，是不是因为上课不听讲呢？有了这样的暗示，A 宝宝和 B 宝宝之间的差距越拉越大，随着他们年龄的增长，A 宝宝变得很自信、有力量，做什么事情都很独立，很有担当；而