

陈世越
罗清军
编著



妈妈的情绪， 影响孩子的未来



给予孩子爱与被爱的信息
别让你不健康的情绪悄悄溜出来
呵护孩子的未来



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

妈妈的情绪，影响孩子的未来

胡琳\编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

在孩子的成长过程中，妈妈对于孩子的影响是很大的，这是因为大多数妈妈都承担着家庭教育的重任，也更多地陪伴孩子。为了让孩子健康快乐地成长，妈妈应该控制好自身的情绪，尽量给予孩子积极的正能量，从而对孩子的人生起到推动的作用。

本书从心理学角度出发，阐述了妈妈的负面情绪给孩子带来的不利影响，也列举了亲子互动过程中妈妈无意的很多行为给孩子带来的消极作用，从而告诉妈妈如何做才能控制好情绪，并给予孩子良好的教育和引导。

图书在版编目（CIP）数据

妈妈的情绪，影响孩子的未来 / 陈世越，罗清军编著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2019.11
ISBN 978-7-5180-6348-2

I. ①妈… II. ①陈… ②罗… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第126506号

责任编辑：李 杨 责任校对：楼旭红 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>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年11月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：153千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

作为妈妈，你可曾还记得在得知小生命开始孕育的那一刹那极度兴奋和欣喜的心情？作为妈妈，你可曾还记得在孕期吐得七荤八素又总是忍不住担心孩子缺胳膊少腿的焦虑？作为妈妈，你可曾还记得看着孩子被头痛脑热折磨时内心的不安和各种坏的结果一起涌上心头的恐惧紧张？作为妈妈，你可曾还记得牵着孩子的小手把孩子送入学校成为一年级小豆包的如释重负和满怀期冀……作为妈妈，你有太多的百感交集，你也曾无数次告诉自己“我只希望孩子……”然而，随着孩子不断地成长，作为妈妈，你却感到困惑，你既想给孩子和谐民主的家庭氛围，又想让孩子在诸多的同龄人之中脱颖而出，尤其是你还要应付接踵而至的各种竞争，作为孩子的领跑人，带着孩子一路去拼搏和奋斗：幼升小，小升初，中考，高考，考研……人生似乎就是在一场场考试，人人都是如此度过，我们也根本没有办法拒绝。

在日益繁重的家庭生活中，在越来越难的家庭教育中，曾经温柔似水、小鸟依人的女孩不见了，取而代之的是一个不折不扣的女超人，在抚育孩子成长的过程中，妈妈也从女神变成了地地道道的女汉子，从柔声细气变成河东狮吼。妈妈自己都觉得不好意思，

也觉得有些愧对丈夫，毕竟人家当初迎娶的是一个娇妻，不是一个悍妻啊！然而，理想总是丰满的，现实却是骨感的，妈妈为了适应残酷的现实，也只好舍弃温柔娇俏。然而，即便如此，妈妈也不能忘却初心，更不要以持续的坏情绪给孩子的成长带来深深的伤害。

有人说，妈妈是孩子最好的老师，也是孩子的第一任老师，这句话非常有道理。新生命从呱呱坠地开始，就接受妈妈无微不至地照顾，接受妈妈的教育和引导，更受到妈妈潜移默化的影响。从这个角度而言，孩子又变成了妈妈的镜子，折射出妈妈在教育方面给孩子带来的深远影响。

妈妈的情绪，决定了孩子的未来。情绪稳定的妈妈，才能养育出性格平和的孩子；当妈妈情绪失控，常常陷入歇斯底里之中，孩子也会因此而走向性格的极端，在情不自禁的状态下与这个世界对抗。

不可否认的是，随着时代的发展，随着社会的进步，孩子的心思也变得复杂，他们要求得到妈妈的尊重和平等对待，他们希望参与家庭事务，成为真正的小主人，他们不愿意再被妈妈喝令而想要自己做主……孩子自我意识越来越强，使妈妈在管教和引导他们的过程中也面临更多的难题急需解决。在这种情况下，妈妈一定要与时俱进，只有改变自己的思想，促使自己进步，才能跟得上孩子成长脚步，也才能

在新的家庭教育观念的影响下，与孩子一起进步，共同成长。

毋庸置疑，每一位妈妈都非常爱自己的孩子，甚至可以为了孩子而付出自己的生命，但是未必每一位妈妈都知道如何以正确的方式更好地爱孩子。她们一边溺爱孩子，一边在情绪崩溃的时候如同怪兽一样对孩子面目狰狞；一边无条件支持孩子，一边又在无形之中给孩子的成长设置各种障碍；一边认可孩子，一边又以残酷的冷嘲热讽否定孩子、批评孩子，而置孩子的自尊于不顾，严重伤害孩子的心灵。不得不说，很多事情都是以矛盾对立的方式呈现出来的，如何平衡妈妈的爱与孩子的健康成长之间的关系，是每个妈妈急需解决的难题。

作为妈妈，不但要关注自身的情绪，也要更加关注孩子的心理健康和情绪状态。要记住，妈妈对于孩子的责任和义务，绝不只是为孩子提供吃喝拉撒、衣食住行的便利条件，而要更加积极主动地帮助孩子成长，给予孩子精神、情感等各个方面的全力支持和帮助。

好妈妈，要从拥有好情绪做起！

编者著

2019年1月

- 第1章 妈妈的好情绪，孩子的好性格 / 001
- 你的吼叫，真的是因为孩子吗 / 002
- 爱自己的妈妈，才能爱好孩子 / 004
- 金无足赤，人无完人 / 007
- 别催促，让孩子慢慢成长 / 010
- 设身处地，平复孩子情绪 / 014
- 第2章 别以爱的名义，带给孩子伤害 / 017
- 别以为孩子好的名义发脾气 / 018
- 爱孩子，不是伤害孩子的借口 / 020
- 好妈妈不会陷入情绪的死循环 / 023
- 好妈妈不吼不叫 / 025
- 强势的妈妈，抑郁的孩子 / 028
- 第3章 妈妈的坏脾气，是家庭教育的死敌 / 031
- 妈妈为何歇斯底里 / 032
- 吼叫孩子也是一种体罚 / 035
- 妈妈疯了，孩子被吓傻了 / 038
- 发脾气只会导致事与愿违 / 041
- 别让吼叫驱散孩子的快乐 / 043

第4章 主动倾听孩子——沟通永远是叛逆期教育的第一步 / 047

第一步 / 047

认真倾听，才能与孩子有效沟通 / 048

唠叨和责备，都是教育的敌人 / 050

妈妈会说话，孩子更爱听 / 052

掌握批评孩子的艺术 / 055

表扬要有技巧，才能事半功倍 / 058

沟通的方式有很多种 / 060

第5章 妈妈不抱怨，孩子不浮躁 / 063

谨言慎行，言语宽和 / 064

指责和抱怨，对解决问题无益 / 066

有的放矢，让赞赏打动孩子 / 069

温柔对待孩子，别让粗暴伤害孩子 / 072

积极的心理暗示，让孩子努力向上 / 075

第6章 妈妈懂感恩，孩子有孝心 / 079

心中有爱，孩子才能幸福快乐 / 080

给孩子树立感恩的榜样 / 084

赠人玫瑰，手有余香 / 087

孝顺是代代相传的宝贵财富 / 090

呵护孩子的爱心，让孩子心怀大爱 / 093

第7章 妈妈会鼓励，孩子更自信 / 097

鼓励，增强孩子的自信 / 098

净化语言环境，让孩子远离脏话 / 100

自信的孩子才能勇敢面对错误 / 103

妈妈的认可，给孩子超强的动力 / 105

挖掘孩子身上的闪光点 / 108

不要给孩子贴上负面标签 / 111

第8章 妈妈善忍耐，孩子不急躁 / 115

孩子你慢慢来 / 116

催促，让孩子变得毛躁 / 118

一分耕耘，一分收获 / 122

明确为孩子指出正确的做法 / 125

告诉孩子，专心致志做好一件事 / 127

坚持，才能换取最终的胜利 / 130

第9章 妈妈会自控，孩子好心情 / 135

妈妈脾气坏，教育无头绪 / 136

好妈妈知道如何控制情绪 / 138

以柔克刚，无形中改变孩子 / 141

与孩子之间建立情感联结 / 143

学会放松心情，减轻压力 / 146

敏感的妈妈，更能觉察孩子情绪 / 149

第10章 妈妈愿反省，孩子愿改变 / 153

好妈妈更谦虚 / 154

主动认错，向孩子道歉 / 157

成为孩子崇拜的偶像 / 159

更多的陪伴，才能给孩子更多的爱 / 161

敢于对孩子说真话 / 163

第11章 妈妈不虚荣，孩子更从容 / 167

孩子重要，还是面子重要 / 168

合格妈妈拒绝急功近利 / 171

和自己比，始终坚持进步 / 173

不要以分数作为衡量孩子的唯一标准 / 176

慎用物质奖励激励孩子 / 178

第12章 妈妈做榜样，教出好儿郎 / 183

妈妈情绪平稳，孩子童年快乐 / 184

要学会及时疏导孩子愤怒的情绪 / 186

顽皮是孩子的天性 / 189

帮助孩子消除负面情绪 / 192

宰相肚里能撑船 / 195

参考文献 / 198

第1章

妈妈的好情绪，孩子的好性格



有研究机构通过调查发现，如今大多数妈妈对孩子的主要教育方式之一就是吼叫。难道真的是因为孩子不听话，妈妈才会变得歇斯底里吗？与其说是孩子导致妈妈产生愤怒，不如说愤怒始终隐藏在妈妈心底，一旦遇到合适的诱因就会马上探头探脑，对身边的人发挥威力。常言道，有理不在声高，实际上妈妈教育孩子也是同样的道理。细心的妈妈会发现，随着妈妈吼叫的次数越来越多，孩子的脾气也会越来越坏，不得不说这是妈妈吼叫教育法的副作用之一。

你的吼叫，真的是因为孩子吗

不知道从何时起，有的妈妈不再是温柔贤惠的代名词，而成为吼叫的代名词。也许是因为她们都承担着照顾家庭、教育孩子的重任，所以河东狮吼的情况在很多家庭里都时常发生，妈妈也变成“母老虎”的同义词。在家庭生活中，妈妈为何总是像不定炸弹一样，随时都有可能爆炸呢？不但孩子有这样的困惑，就连和妈妈经历甜蜜恋爱、感受过妈妈小鸟依人的爸爸，也有同样的困惑。的确，自从结婚生子之后，那个原本柔弱的女孩不见了，取而代之的是一个形同超人的女汉子，是一个什么都能做的、骂人也拉得下脸的女金刚。实际上，妈妈的怒气并非完全来自孩子，因而很多妈妈说自己是因为孩子气人才吼叫，也是委屈孩子了。

在传统家庭中，遵循着男主外、女主内的原则，往往是爸爸负责在外面挣钱养家，而妈妈则负责留在家相夫教子、照顾家庭。然而，随着时代的发展和进步，女人也能顶起半边天。渐渐地，女人不仅要承担家务，还要走上社会，承担起繁重的工作任务。为此，妈妈的生存压力陡然增大，每天在忙忙碌碌、拼尽全力工作之余，回到家里还要继续扮演超人的角色，从而继续与天斗，与地斗，与孩子斗。对于这样的现状，很多妈妈都没有准确的认知，她们始终觉得孩子是她们愤怒的导火索，也心安理得地让愤怒横亘在自己与孩子之间，导致亲子关系紧张，亲子感情疏远。

从心理学的角度来说，愤怒的妈妈实际上是陷入一个情绪怪圈，她们因为对孩子的错误行为而生气，又因为生气对孩子大吼大叫，这也间接导

致孩子的行为更加异常，从而使得妈妈的情绪更加歇斯底里，完全失控。在这个怪圈中，妈妈与孩子都是受害者，哪怕是调皮捣蛋的孩子也是非常无辜的。因为孩子原本就处于活泼好动的年纪，根本无法长久保持安静，这也是孩子在成长过程中必然经历的阶段。

有很多妈妈，还会把自己在工作上面临的困境以及由此引起的糟糕情绪，发泄到孩子身上。很多妈妈都抱怨孩子不理解妈妈的爱，殊不知，妈妈也根本无法体会孩子对于妈妈完全的信任和依赖。可以说，这个世界上孩子最依赖的人就是妈妈。有的时候，哪怕被妈妈当成出气筒，孩子对妈妈依然不离不弃。在无缘无故遭到妈妈训斥之后，他们会一个人乖乖地躲到一边玩耍，而等到妈妈的愤怒烟消云散，他们马上不计前嫌，再次依偎在妈妈怀里，信任妈妈，与妈妈亲密无间。等到怒气消失，作为妈妈，不妨回想一下自己在愤怒时的表现，扪心自问：孩子做错什么了，被我这样的呵斥和迁怒？也许孩子什么都没有做错，或者即使真的犯了错误，也是本性使然，而不是他们故意为之。

很多妈妈都存在一个误区，即把生活中的所有事情分成两类，一类是可以与孩子共享的事情，一类是要把孩子排除在外、独自面对的事情。妈妈们不知道，孩子可从来不这么想，很多年幼的孩子浑然无我，甚至觉得自己与妈妈天生就是一体的。也可以说，妈妈对孩子是心怀隔阂的，孩子对妈妈却是亲密无间的。从这个角度进行分析，让妈妈愤怒的并不是孩子的行为本身，而是妈妈把自己的位置摆放得过高，总是居高临下地俯视孩子，这才用自己的所谓威严拷问孩子，或者把孩子拒之门外。事实上，不合时宜地对孩子发泄愤怒，对于解决问题根本没有任何好处，反而还会影响孩子的情绪，导致孩子变得郁郁寡欢。明智的妈妈会努力控制自己的情

绪，不对最爱的孩子做这种损人不利己的事情。当愤怒来袭，哪怕孩子没有眼力见儿地上前打扰妈妈，表示对妈妈“多余”的关心，妈妈也要欣然接受，并且真心地感谢孩子。

凡事有因才有果，有始才有终。当陷入情绪的怪圈，妈妈一定不要随便便就迁怒于孩子，更不要让自己陷入情绪怪圈无法自拔，而是要努力地找到愤怒的根源，从而有的放矢地从根本上解决问题。否则，就会无形中误伤孩子，等到后悔时，却已经为时晚矣。

爱自己的妈妈，才能爱好孩子

在中国的现状中，很多妈妈都把自己扮演成家庭里的牺牲者，她们为了支持丈夫发展事业，主动辞职在家照顾家庭，成为丈夫背后的伟大女人；她们为了提升孩子的学习，几乎每天24小时都在陪伴着孩子，哪怕孩子正在专心致志地写作业，她们也丝毫不感到厌烦地陪伴在身边，从而给予孩子更好的照顾……等到丈夫事业有成，等到孩子终于可以不用妈妈专职照顾，妈妈却从一个光鲜亮丽的职业女性，变成了蓬头垢面的家庭妇女。这个时候，妈妈从骄傲自豪，看到自己与这个社会的差距，因而变得怨声载道，整日只会唠叨不休地说自己为这个家付出了多少，为孩子付出了多少。不得不说，这是一个悲剧，因为妈妈前半生完全迷失自己的人生，在最好的青春年华都在为他人而活。在后半生里，如果妈妈能够幡然醒悟，及时改正自己的人生方向，努力提升和完善自己，让自己再次成为出得厅堂、入得厨房的优秀女性，人生的轨迹也许还可以改变。但是如果妈妈此后一直生活在抱怨之中，

则只会导致人生没落，再也没有崛起的可能。

网络上有一篇文章很扎心，大概意思是说5岁的孩子对妈妈说“妈妈，我的同学都说你很丑”。看起来，是孩子在嫌弃妈妈，实际上却告诉我们，再小的孩子也是有审美观的。作为妈妈，应该成为孩子的骄傲，不仅内心美丽，外表也要高雅，这样才能得到孩子的认可，成为孩子心目中无法取代的偶像。接下来，我们必须说起那个老生常谈的话题：女人要爱自己。作为一个女人，也作为一个妈妈，唯有爱自己，才能爱好孩子。否则，哪怕把家庭照顾得再好，自己出门见人的时候却总是蓬头垢面，就不算是成功的。

还有些妈妈会把自己在孩子面前塑造成很惨的样子，觉得自己这辈子没混好，就要把所有的希望都寄托在孩子身上。“你可要好好学习，否则长大了就会和妈妈一样，没有好工作，再嫁给你爸爸这样一个窝囊废，一辈子都完了。”这样的话，是不是似曾耳熟，原本妈妈是想通过这样的话激励孩子不断地努力上进，也让孩子的人生充满进取性，殊不知，却导致孩子无形中把爸爸妈妈都看低了。每个人都需要一个偶像，这个偶像是他们人生的标杆。孩子也是如此，在没有走入社会结识更多的人之前，孩子以父母作为人生的标杆。可想而知，当妈妈这么评价自己和爸爸的时候，对于孩子的负面影响有多严重。这样的妈妈，就像一个负能量团，会导致孩子对人生失去希望。

一个真正优秀的妈妈，未必要有很高的学历，未必要有傲人的颜值，也未必要有体面的工作，相反，她们有可能生活在社会最底层，有可能经常过着为钱着急的生活，但是她们依然淡定从容，依然保持着做人的尊严和做女人的优雅。也许有些妈妈会说：没有钱，怎么优雅？其实，真正的

优雅从容和金钱还真没有必然的联系。例如，有钱的女人买花店里动辄几百块的鲜花回家插花，没有钱的女人可以走在路边采摘一些野花，回到家里插在喝水的玻璃杯中，也是别样的风景；有钱的女人买昂贵的名牌时装，没有钱的女人买不起名牌时装，却可以把自己打扮得干净利索，即使穿着朴素的衣服，也不染尘埃……从本质上而言，高雅从容，爱自己，是一种生活的态度，而不代表生活的层次。当妈妈怀着一颗从容淡泊的心，就不会动辄对孩子大喊大叫，就不会总是疲惫地对待自己和孩子。爱自己，是人生的必备姿态，一个人如果不爱自己，就会对自己心生厌倦，也会使自己成为教育孩子的反面教材。

妈妈们还要注意，孩子总是与妈妈非常亲昵，无形中就把自己作为自己的榜样，言行举止都向妈妈学习。所以妈妈对自己的爱，也会感染孩子，让孩子拥有积极的人生态度。好妈妈到底要如何爱自己呢？首先，爱自己的妈妈会正确看待自己，既不会妄自菲薄，也不会妄自尊大。其次，爱自己的妈妈舍得在自己身上投资，而不会自己蓬头垢面，却奢望培养出一个美丽大方的女儿。对自己的投资不仅仅在于美丽的时装，也在于能够以知识充实自己的心灵，以坚毅支撑起人生的脊梁。再次，爱自己的妈妈时刻保持好心情，她们知道人生苦短，也知道人生之中有太多的不如意，但是她们不慌张，坚持进步，她们的努力也必将给孩子带来更强劲的人生动力。有好心情的妈妈具有敏锐的生活观察力和细致入微的情绪感知力，会耐心地与孩子互动，呵护孩子的心灵。

总而言之，爱自己的妈妈，才能爱好孩子。心中有爱的妈妈眼里有光，心底有力量。因为爱自己，她们还心怀感激，渐渐地，以柔软浸润自己的心灵，让自己远离吼叫，给予孩子充满尊重的真挚之爱。

金无足赤，人无完人

这个世界上有很多职业，在正式到达一个新岗位之前，职场人士总是会进行一定的学习，或者接受简短的培训，唯独父母这个职业，对于所有人而言都是一份崭新的职业，既没有上岗前的学习和培训，也没有任何人可以给予我们有效的指导。哪怕是二胎家庭的父母，已经有抚养和教育第一个孩子的经历，当第二个孩子到来的时候，他们依然会茫无头绪，这是因为第二个孩子和第一个孩子相比，是截然不同的生命个体，对于他们的家庭教育而言也是崭新的对象。

每一位妈妈，都在孩子呱呱坠地开始才正式升级成为妈妈。当真正把那个柔软的小生命抱在怀里之时，她们才明白此前学习的育儿知识全面崩溃：原来，真实的小生命和想象中的小生命如此截然不同；原来，我需要学习的东西还有那么多那么多；原来，在这个完美的小生命面前我是这么的不完美……的确，在这个世界上，没有任何人是完美的，每个妈妈唯有接纳自己的不完美，才能真正在人生的道路上获得进步，也才能真正接纳那个日渐显出不完美的小生命。

众所周知，金无足赤，人无完人。然而，这个道理尽管人人都明白，但是真正能接受不完美现实的人，却少之又少。尤其是在现实生活中，太多的人只关注他人的不完美，从未想过自己也是不完美的，更没有质问自己：不完美的我，有什么资格去强求别人一定要完美？因为大多数家庭里都由妈妈承担照顾孩子的重任，所以妈妈往往对孩子更加敏感，也能够及时觉察孩子的不完美。在每个新生命呱呱坠地的时候，妈妈往往对新生命