


# 不吼不叫

## 正面管教法

孙雷◎著

打压教育，赢了面子，失了里子  
科学养育，滴水成河，积水成渊  
不吼不叫，孩子开心，爸妈省心  
正面沟通，笑对挫折，勇于挑战




 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

# 不吼不叫正面管教法

孙雷\著

 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

现实生活中，很多父母都忍不住对孩子吼叫，误以为这样就能吸引孩子的关注，也能对孩子起到震慑作用，让孩子更听话。其实，父母这样的想法是错误的。真正懂得教育智慧的父母，会遵循科学的教育原则，也会坚持对孩子开展有效的教育，只有对孩子无计可施的父母才会以吼叫的方式对待孩子。

本书以先进的教育思想为基础，从各个方面阐述了如何心平气和地与孩子沟通。在孩子犯错、调皮捣蛋等各种情况下，做到与孩子顺畅交流，也能真正地把话说到孩子的心里去，打动孩子的心。真正有效的家庭教育，正是从父母戒掉吼叫开始的。

### 图书在版编目（CIP）数据

不吼不叫正面管教法 / 孙雷著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2021.9  
ISBN 978-7-5180-8366-4

I. ①不… II. ①孙… III. ①儿童教育—家庭教育  
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第022918号

---

责任编辑：赵晓红 责任校对：高 涵 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>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年9月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：128千字 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

# 前 言

在这个世界上，父母是最爱孩子的人，父母与孩子之间也是最亲密无间的。新生命从呱呱坠地，就要依靠父母的照顾才能生存下来。正是在父母的精心抚育之下，他们才能健康茁壮地成长。然而，很多父母在教育孩子的问题上时常感到非常迷惘和困惑。在孩子小时候，他们觉得自己与孩子之间是非常亲近的，但是随着孩子渐渐成长，父母却发现孩子与自己的关系越来越疏远，他们对孩子也越来越陌生，这是为什么呢？很大程度上是因为父母并不了解孩子的行为是出于怎样的动机，为了满足怎样的心理需求。每当孩子发脾气的时候，父母总是感到莫名其妙；每当孩子感到不满的时候，父母总是不能理解孩子的情绪和感受。

尽管父母以关爱之心给予孩子全方位的、无微不至的呵护，但是他们却常常收获深深的挫败感。面对油盐不进、淘气顽皮、对父母的话听若未闻的孩子，父母们只好拿起终极杀手锏——吼叫孩子。然而，很多父母很快就会发现，在他们最初以吼叫对待孩子的时候，孩子会感到害怕，会在短时间内变得乖巧，但是随着时间的流逝，面对父母的吼叫孩子却会哭闹得更加厉害，也会继续顽皮淘气。那么，父母该如何对待孩子呢？



父母只要用心反思，就会发现吼叫的方法并不能对孩子起到真正的教育作用，反而还有可能会伤害孩子。如果妈妈们总是通过吼叫来发泄怒气，那么她们在孩子面前就会失去威信。吼叫的声音越大，孩子就越是会受到伤害，教育的效果就越是会接近于零。渐渐地，孩子习惯了父母的吼叫，他们不再感到恐惧，而是报以漠然的态度，这会使父母对教育孩子感到信心全无。

在教养孩子的过程中，父母一定要用爱呵护孩子，要让孩子的内心保持平静愉悦，要为孩子营造温馨和谐的家庭环境，更要帮助孩子建立信心。如果父母总是吼叫孩子，不假思索地说出一些伤害孩子的话，那么孩子就会信心全无，也会因为在家庭生活中得不到爱与温暖而沮丧绝望。

作为父母，要常常进行反思，要知道自己在教育孩子的过程中哪些地方做得好、哪些地方做得不好，更要知道自己为何会养成吼叫的坏习惯，这样才能有针对性地戒掉吼叫这一坏习惯。养育孩子从来不是一件简单容易的事情，需要我们投入大量的时间和精力，更要经历漫长的过程才能做好。

经常吼叫的父母最终会发现他们的情绪随时处于崩溃的边缘，会因为任何原因而对孩子吼叫，有的时候他们哪怕是在工作中或者生活中受到委屈，心生怒气，也会把这些怒气发泄到孩子身上。我们必须提醒所有父母——吼叫不但会对自己的孩子造成伤害，甚至会对孩子的孩子造成伤害，这是因为吼叫是



会代代遗传的。当吼叫通过遗传的方式在你的家族里蔓延，它就会像病毒一样毁了你的家庭，和你的子子孙孙。所以从现在开始，父母要改变对孩子吼叫的错误教育方法，努力寻找新的方式与孩子沟通和交流，从而有效地开展家庭教育。

作者

2020年11月

# 目 录

- 第一章 不吼不叫，才能成为孩子的好妈妈 // 001
- 理性克制，心平气和地与孩子沟通 // 003
  - 倾听孩子，设身处地为孩子着想 // 006
  - 言出必行，才能得到孩子的信任 // 009
  - 允许犯错，对孩子雪中送炭 // 012
  - 承认错误，明理的妈妈有威信 // 015
- 第二章 理解吼叫，才能减少吼叫 // 019
- 吼叫真的有用吗 // 021
  - 吼叫对孩子的负面影响 // 024
  - 当“足够好”的父母，无需对孩子吼叫 // 027
  - 不要让吼叫成为习惯 // 031
  - 吼叫会遗传 // 035
- 第三章 十年树木百年树人，先成人才能再成才 // 041
- 培养孩子的责任心 // 043
  - 激发孩子的进取心 // 047
  - 鼓励孩子勇敢地参与竞争 // 050



引导孩子迎难而上 // 053

鼓励孩子直面挫折 // 057

#### 第四章 制定规矩，培养孩子的良好行为习惯 // 061

养成良好的饮食习惯 // 063

养成良好的作息习惯 // 066

讲卫生的孩子爱洗澡 // 070

勤刷牙，保护牙齿健康 // 074

教会孩子爱护视力 // 079

#### 第五章 放手孩子，帮助孩子走向自理自立 // 085

不要凡事都替代孩子 // 087

告诉孩子：自己的事情自己做 // 089

引导孩子独立解决问题 // 093

鼓励孩子积极地尝试 // 097

让孩子吃点儿苦头 // 100

#### 第六章 发掘孩子的天赋和潜能，培养孩子的兴趣爱好 // 105

发现孩子的天赋 // 107

让孩子生出想象的翅膀 // 110

培养孩子的创造力 // 114



培养孩子热爱阅读的好习惯 // 118

开阔孩子的视野，让孩子有大格局 // 121

## 第七章 引导孩子，好习惯才能收获好成绩 // 125

孩子，你是在为自己读书 // 127

授人以鱼不如授人以渔 // 130

夸赞孩子勤奋，而非聪明 // 135

慎用物质奖励和金钱奖励 // 139

孩子学习时，请别当监工 // 144

## 第八章 言传身教，为孩子树立为人处世的榜样 // 149

不要出口成“脏” // 151

孩子为何喜欢插话呢 // 155

尊重是相互的 // 159

在公共场所不能大声喧哗 // 163

遵守规则，有序排队 // 167

## 第九章 鼓励孩子结交朋友，学会与同龄人相处 // 173

给孩子结交朋友的机会 // 175

让孩子独立解决人际冲突 // 179

鼓励孩子多多与人合作 // 184



教孩子与人分享 // 187

面对不情之请，请说“不” // 190

第十章 做孩子的心理医生，给孩子爱与自由的成长环境 // 193

不攀比，成长更从容 // 195

不拜金，更加关注精神生活 // 199

不抱怨，积极面对才能解决问题 // 203

贪小便宜吃大亏 // 206

不嫉妒，才能云淡风轻 // 209

参考文献 // 214

## 第一章

### 不吼不叫，才能成为孩子的好妈妈



妈妈只有做到不吼不叫，才能成为好妈妈。如果妈妈总是对孩子吼叫，不但会让孩子对妈妈产生畏惧心理，还会让孩子对妈妈关闭心扉。要知道，一切的亲子教育都要建立在良好的沟通基础上，所以妈妈应该从现在开始改变吼叫的坏习惯，努力地成为心平气和的好妈妈。





## 理性克制，心平气和地与孩子沟通

每天早晨起床的时候，家里都会发生一场大战，这是因为特特在妈妈喊他好几遍之后，还是蜷缩在温暖的被窝里不愿意起床，结果妈妈就从温柔的轻声细语到歇斯底里的大喊大叫，总是把特特吓得大哭起来。这样一来，特特的动作就更慢了，他原本只需要几分钟就能穿好衣服，现在却磨磨蹭蹭，用了十几分钟也没穿好，他原本十分钟就能吃完早饭，现在却用了二十分钟都没有吃完。最终，特特不得不满脸泪痕、饿着肚子被妈妈送去学校。

有一次，特特也许是因为太高兴了，居然拿起笔在墙上画了起来。等妈妈看到的时候，雪白的墙已经被特特画得乱七八糟了。妈妈再也忍不住了，她忘记了自己要做心平气和的好妈妈，又开始冲着特特大呼小叫起来，甚至还动手打了特特的屁股。

特特非常伤心，他仿佛也陷入了歇斯底里、情绪失控的状态，冲着妈妈吼道：“我讨厌你！我恨你！我不想要你这样的妈妈！你是个坏妈妈！”特特终于把压抑在心底的话说了出来，这让妈妈感到特别伤心。她这才意识到，如果自己不能真正改变对待特特的方式，那么虽然养大了特特，最终却会失去特特。



有一段时间，妈妈发现特特非常害怕她。只要不小心做了错事，特特就会胆怯地看着妈妈。有的时候，妈妈略微抬一下手，想做一些其他事情，特特也会吓得一哆嗦。看到特特这样的表现，妈妈感到非常愧疚，她知道是因为自己对孩子太过严厉，总是以吼叫的方式和孩子沟通，所以才让孩子变得这么畏缩胆怯。从此之后，妈妈渐渐地改变了自己与特特沟通的方式，渐渐地，特特再次和妈妈亲昵起来，有了知心话也愿意告诉妈妈了。

在这个事例中，妈妈之所以总是对特特大吼大叫，也许是因为工作忙碌，也许是因为照顾家庭的责任重大，所以她没有时间温声细语。尤其是在早晨喊特特起床的时候，如果特特总是不配合，不能很快地起床穿衣服，那么就会导致上学迟到。在看到特特把墙面画得乱七八糟的时候，妈妈更是无法控制自己的怒气。

其实，妈妈应该明白一点，那就是特特拖延起床已经陷入了恶性循环之中。妈妈越是喊他，他越是拖延。而特特之所以在白墙上画画，也许是因为他不知道这样的做法是错误的，所以妈妈应该跟特特讲道理。不管面对什么问题，都要有的放矢地选择有效的方法面对，才能起到更好的效果。换一个角度来看，特特既然已经把白墙画得乱七八糟了，妈妈即使骂特特也不能改变现实，所以妈妈与其以吼叫的消极方式处理问题，还



不如温和地对特特讲道理，让孩子知道以后不能再这么做。当妈妈宽容地对待特特，说不定特特更愿意主动地改正错误。

很多家庭里的气氛总是剑拔弩张，这是因为父母没有选择正确的方式与孩子沟通，尤其是在一些家庭里，妈妈更多地照顾孩子，那么在面对孩子的时候，一定要控制好自己的情绪。孩子毕竟还小，他们对于很多事情都不明白，有的时候也会因为缺乏自控力而做出一些出格的事情，所以妈妈必须理性地与孩子进行沟通，这样才能以积极正面的方式解决问题。

每个孩子的成长都离不开父母的照顾和教育，只有做到心平气和地与孩子沟通，孩子才能与父母拉近关系，增进感情，也才能从父母那里明白更多的道理。现实生活中，虽然很多妈妈都会有情绪失控的时候，但是妈妈们一定要意识到这个问题的严重性，也要尽量做到防患于未然。一旦让孩子感受到发自内心的恐惧，妈妈的教育就无法开展。此外，如果妈妈总是批评和打击孩子，孩子就会形成畏缩胆怯的性格特点，将来在面对人生中的各种困境时往往会轻易放弃，这对孩子的成长也是极其不利的。

要想做到心平气和地对待孩子，父母们就要理性地克制自己的情绪。当意识到自己的情绪即将崩溃或者是陷入冲动的状态时，父母可以暂时让自己恢复冷静，如离开事发现场，与孩子先分开。情绪的洪峰只需要短暂的时间就会过境，所以父母只要避开情绪的洪峰，再来面对孩子，就能有效避免因为愤怒



而对孩子造成伤害。

此外，父母们都是最爱孩子的人。在教育孩子的过程中，父母要让孩子知道父母对他们的爱 and 心意，这样孩子才能接受父母的爱，也才愿意配合父母去做出很多改变。当然，父母教育孩子的重点不在于改变孩子，而是要在尊重孩子天性的基础上，对孩子因材施教，这才是最有效的教育。

## 倾听孩子，设身处地为孩子着想

洁洁从小就喜欢跳舞。每当听到音乐，她就情不自禁地随着音乐翩然起舞。在进入小学之后，洁洁爱跳舞的优势凸显出来。每当学校里或者班级里有活动的时候，都会让洁洁这个小舞蹈家进行表演。

到了小学中年级，学校里开展兴趣小组活动，洁洁当即就报名参加了舞蹈班。回到家里之后，她兴奋地把这件事情告诉了妈妈，但是没想到妈妈却强烈反对。妈妈认为，只有那些学习成绩不好的孩子才会走歪门邪道，但是洁洁的学习成绩很好，所以妈妈希望洁洁能够一路经历重点初高中进入名牌大学，将来找一份好工作，过安稳幸福的生活。所以妈妈对洁洁说：“洁洁，你就不要参加活动小组了。你现在已经上三年级了，每天的作业都很多，放学之后早早地回家写作业，不好



吗？而且我还给你报名了好几门课外辅导班呢，以后每天下午你都会非常忙。”

听到妈妈没有经过自己的同意，就给自己报名参加了辅导班，洁洁很不开心。但是她转念一想：只要妈妈答应我参加舞蹈班，我就愿意参加课外辅导班。洁洁以商量的口吻对妈妈说：“妈妈，你能把辅导班的时间延后一点吗？我不怕辛苦，我想跳舞。”原本洁洁以为自己这么说了，妈妈一定会同意的，但是却没想到妈妈当即斩钉截铁地说：“不行，辅导班必须参加，而且时间不能延后，延后了会影响你写作业和休息，所以你还是退出活动小组吧！”

看到妈妈这么强势，洁洁感到很伤心，她不想和妈妈起冲突。等到爸爸回家之后，洁洁又和爸爸说起了这个问题。爸爸很理解洁洁，也很支持洁洁以跳舞为兴趣爱好，所以他在得知洁洁的真实想法之后，又去做妈妈的工作。爸爸对妈妈说：“孩子并不是不想上辅导班，而是希望在上完舞蹈班之后再上辅导班，她宁愿晚半个小时睡觉。由此可见，她有多么喜欢跳舞啊！”

在爸爸的劝说下，妈妈终于答应洁洁把辅导班的时间往后延迟，这样洁洁就可以在上完舞蹈课之后再去看辅导班了。得到了妈妈的尊重和理解，洁洁非常开心，她在上辅导班的时候也特别用心。