



好父母的三要诀： 稳住嘴、好情绪和稳住心态

有人说：在教育孩子的路上，心在哪里，花就开在哪里。然而，很多父母都认为自己花了很多时间和精力在孩子身上，但是孩子的表现不尽如人意。做事拖拉、磨蹭，没有时间观念，沉迷于电子产品，脾气大，喜欢回怼家长，自以为是……如此种种，令父母焦虑不安，忧心困惑。

其实，越是如此，我们越不能乱了方寸，更要静下心来，稳住自己。



稳住自己的嘴

好的教育，从好的陪伴开始，而好的陪伴离不开亲子间良好的沟通与交流。所以父母要稳住自己，首先要从稳住自己的嘴做起。管好嘴，忍住唠叨、责骂，尽量不要在激动、愤怒时，脱口而出。曾经热播的电视剧《小舍得》，其中有一剧情说到夏君山在辅导女儿欢欢作业的时候，情绪失控，忍不住冲着女儿发火。越说越来劲，越骂越不理智。结果欢欢哭吐了，事后还跟妈妈表示：越来越不喜欢爸爸。看到这，很多父母都深有同感：生气时说出的话，如同泼出的水，收不回。既伤了孩子的自尊，打击了孩子的自信，也让亲子关系渐行渐远。尤其对于叛逆期的孩子，父母过度的说教，就像烦杂的、高分贝的噪音，扰得孩子想要逃离，令亲子关系变得紧张。俗话说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。不当的言辞就像枪林弹雨，句句伤人；而温暖的话语则让人如沐春风。能管住嘴的父母，才能赢得孩子的信任，让孩子愿意走近你。父母说话的语气

和温度，影响着孩子成长的高度和格局。

稳住自己的情绪

父母的情绪会直接影响孩子的性格养成。情绪稳定的父母，培养出来的孩子淡定从容，自信阳光；情绪多变的父母，养育的孩子要么胆小懦弱、敏感自卑，要不就暴躁顽劣。所以在孩子成长的路上，为了孩子的身心健康，父母们都应该学会稳住自己的情绪，好好管理、掌控好自己的情绪。曾听过这样的一则故事：有个小男孩，脾气很不好。他父亲给了他一包钉子，让他每次发脾气时，就在墙上钉一颗钉子。一开始，男孩每天在墙上钉很多钉子。后来，他慢慢学着控制自己的情绪，每天钉在墙上的钉子数量逐渐变少。因为，他发现，控制脾气比钉钉子更容易。他把自己的变化告诉了父亲，父亲建议他，如果每天能够控制不发脾气，就从墙上拔下一颗钉子。时间一天天过去，男孩终于告诉父亲，所有的钉子都拔光

了。父亲指着墙上拔下钉子后留下的洞，对男孩说：

“墙再也回不到以前光滑完整的样子了。我们每次对别人发脾气，都会给人留下伤痕，就像这些洞一样。”

即使时过境迁，伤过依然留痕。这个故事，看似在教育孩子，其实同样也适用于父母。管控好情绪，是每个父母的必修课。情绪来的时候，尝试用时间换空间，也就是缓冲下发起的时间，换取冷静应对的空间。为避免起口角冲突，暂时快速远离孩子，让自己冷静下来。找个独处的空间，深呼吸、听音乐、看看新闻，做些转移自己注意力的事情。情绪来的时候，尝试“表里不一”，想像我们面对的不是孩子，而是外人。很多人在面对外人的时候，即使内心有很大的不满，多数时候也都能够控制自己的言行。这就是所谓的“厚他人而薄家人”。其实在对待孩子的问题上，我们有情绪的时候，更应该要做到厚家人不薄自己。学会稳住情绪、化解情绪，理性地用爱去理解、包容和引导孩子，

尽力为孩子的身心健康保驾护航。

稳住自己的心

有人说：“心是万物的主宰，有容乃大。”能稳住自己的心，做心大的父母，一切便会豁然开朗。诗歌《走在自己的时区里》曾这样写道：

“世上每个人都有自己的发展时区。他们都在自己的时区，你在你的，在命运为你安排的属于你自己的时区里，一切都非常准时。”父母有父母的时区，孩子也有孩子的时区。做个心大的父母，学会用理解和包容的心去接纳孩子。做个心大的父母，不要过

时。紧接着，又奖励男生一颗糖，并说：“我不让你打人，你立刻就住手了，说明你尊重我。”然后陶行知奖励男生第三颗糖，理由是男生要砸的同学欺负女生，陶行知认为男生有正义感。最后，男生主动向陶行知认错，认为自己做的不对，不应该对同学动手。听到这，陶行知又奖励了他一颗糖。整个过程下来，陶行知都没有说过一句责备的话，但却达到了教育的目的。“四颗糖”的故事传递的正是这样一种大度教育、赏识教育与正面管教的力量。做心大的父母，稳住自己的心，不仅有助于拓宽教育的格局，还有助于拓广孩子成长的格局。稳住自己的



度挑剔和要求孩子，不要无限放大孩子的缺点和不足，更不能因此打击孩子的自尊和自信。父母要善于发现，并聚焦孩子的闪光点和优点，及时给予肯定、赏识和鼓励。曾听过一个有关著名教育家陶行知先生“四颗糖”的故事：有一名男生想用砖头去砸同学，陶行知看到后及时制止了他，并叫他去办公室。陶行知了解情况后，回到办公室，发现男生在等着他，便掏出一颗糖奖励男生，原因是男生比他更准

心，父母才能赢得孩子的尊重和信任，从容走进孩子的内心。都说父母是孩子最好的老师，父母对孩子最有效的教育莫过于言传身教。父母稳住自己的嘴，孩子才会自信开朗；父母稳住自己的情绪，孩子才会大气从容；父母稳住自己的心，孩子才会身心健康。

能够稳住自己的父母，身上自带光芒，照亮着孩子，也照亮着自己。

（本文选自《新东方家庭教育》，请作者联系本刊，以便给付稿酬）