

## 当你对孩子发脾气时，该怎么办？

翻译：王卫

所有的父母都会有对孩子发脾气的时候。

总是处于压力状态，对我们没什么帮助：我们到得比约定的时间要迟，到最后的时刻才想起该做的事情，也有对健康状态和家庭财政收入的担心——这份压力清单长得似乎没有尽头。在忙得面红耳赤的时候，孩子插了进来。他或因为丢失了运动鞋而让我们操心，或突然想起他需要一个新的笔记本，或欺负他的小弟弟，又或是当下很好斗。这个时候，我们就崩溃了。

当我们冷静的时候，老实说，我们知道自己因为在平静的状态中，能处理好亲子关系中的任何调整。但当处于愤怒的风暴中心时，我们为自己找到了发脾气的正当理由。你会觉得为什么这孩子这么粗心大意，不顾及别人感受，这么不懂得感恩，甚至还很刻薄！

但不论我们看到孩子的行为多么激进，这个行为不会引发我们的暴怒反应。我们看到孩子的行为（例如：他又打了她！），我们就会得出一个结论（他是不是有心理不正常！），然后这些就引发了其它的结论（例如：我这个母亲太失败了！）。这些想法引起了害怕、气馁、内疚等一系列失控的情绪。最好的防守方法就是去进攻对方，因此我们愤怒地大声管教孩子。而这整个过程仅仅需要两秒钟。

孩子只是诱发了我们的情绪，而不是导致这些反应的根本原因。任何使我们情绪失控的事情都会有深层的原因，这些原因根植在我们自己生命早年对某些经历里。我们童年时遭遇过由亲子关系带来的创伤，而孩子却揭露了这些伤疤。我们了解这些，是因为我们在那个当下失去了清晰思考的能离，然后我们像小孩子一样行事，把怒火发泄到别人身上。

别担心，这是正常的。我们都是带着某些在自己的童年时期受到的伤害进入为人父母的关系中，而我们的孩子会面对那些伤痛。我们可以预期孩子们有时的做事方式就像要将我们送上悬崖一样。这是为什么我们作为成人的责任就是，离悬崖远一点。

### 为什么我们会对孩子大发脾气？

父母和孩子都有任何他人所不能及的触发对方情绪失控的能力。因此，即使作为成年人，我们也常常对自己的父母有不理智的行为。（还有谁比你自己的父母更能让你容易恼怒，表现的像个孩子呢？）

同样地，我们自己的孩子也能精准地触动我们情绪失控，因为他们是我们的孩子。心理学家称这种现象是“育儿过程中的幽灵”（ghosts in the nursery），意思是孩子激活了我们童年里那些强烈的感情，而我们的反应通常是无意识地重演那些铭刻在心灵深处被遗忘的过去。童年里那些害怕和愤怒的情绪是如此强烈，甚至都可以令成年人崩溃。让情绪幽灵安歇下来，是一件极为挑战的事情。

如果我们正在艰难地处理这些愤怒的情绪，了解这些原因会有所助益。同样重要的是，我们应该认识到父母发脾气会伤害到孩子，让我们有动力去控制自己。

### 打骂孩子会对他有什么影响？

请你想象一下，你的配偶对你发脾气并且大吼大叫的情景。再想象一下，现在他们有你的三倍那么大，耸立在你面前。想象一下，如果你对这个人完全依赖：他给你食物，给你住所，保护你并且给你安全感。他们是你关于爱和自信，以及对这个世界认知的首要资源，而

且你没有任何其他人可以依赖。现在，把你从这些想象中得出的感受再放大一千倍。这些被放大的感受，恰恰如同孩子被你大吼大骂后的心理感受。

当然，我们都可能对孩子发脾气，有时候甚至是被他们激怒。我们面临的挑战是，要唤出自己成熟的一面以控制好自己对愤怒的表达，从而将这种情绪所带来的负面影响降至最低。

愤怒是很可怕的。因为孩子的自我意识依赖于父母，若父母在跟孩子讲话时不尊重他们，辱骂他们或者说其他粗话，会让这些家长付出更高的代价。研究证实那些遭受身体暴力，包括打屁股的孩子会表现出受到持续他们成年后的负面影响，从智商更低、难以与他人建立稳定的关系到更可能有物质滥用行为。

如果你的孩子看起来似乎不害怕你发脾气，那预示着他已经司空见惯，能够抵御你的负面情绪了，也就是说，他们学会了对抗你。不幸的结果是：孩子将不再积极表现去取悦你，并且更加容易受到同龄人的影响，这说明你必须去修复亲子关系了。不管他们是否会表现出来这一点——我们越对孩子发脾气，他们就越抵抗——也就更不可能表现出：我们发脾气已经完全吓不住我们的孩子了。

我应该怎么控制自己的脾气？

身为人类，有时候我们会发现自己处于“战或逃”的状态，你的孩子变得像敌人。当内心充斥着愤怒，我们从生理上就已经准备着战斗的状态了。荷尔蒙和神经递质在我们体内泛滥。这使得你肌肉绷紧，心跳加速，呼吸变快。这个时候，我们不可能平静，但我们知道，痛揍一番我们的孩子——虽然这可能会带来即时的解脱——并不是我们真正想做的。

从现在开始，我们应该向自己承诺不再打孩子，不对他们讲粗话，不再辱骂孩子，不在自己的气头上处罚他们。那么大吼大叫呢？不，别在孩子面前大发雷霆。如果你真的很想大喊，可以跑到车里，关上车窗再喊，这样没有其他人会听到。只是喊出声来就好，别说任何话，否则这样只会令你更加生气。你只需要大声喊出来。

你发脾气时，你的孩子也会生气，因此你处理愤怒情绪的方法是一份“双重礼物”，孩子们会从中发现如何处理愤怒情绪：你不但没有伤害他们，还给他们做了一个榜样。你的孩子时不时总会见到你发几次脾气，也看见你如何处理这些情况，这教会孩子们很多。

或者，父母可以建立起另外一个榜样，让孩子认识到，愤怒是我们生而为人的一部分，学习如何担负管理愤怒的责任是孩子走向成熟的一部分。以下是一些方法：

#### 1. 在生气之前，事先设定界限

通常来说，我们之所以被孩子激怒，对孩子发脾气，那是因为我们事先没有给他们设限。你就要开始发脾气是一个该做点什么的信号。不，不要喊叫。以一种积极的方式介入，会预防以后孩子有更多惹恼你的行为。

如果你的怒气来源于自身，比如你今天身心疲惫，那些人就是热衷于找你做事——将这些解释给孩子们，可以帮助他们理解你并且减少那些容易惹恼你的行为，至少在眼下是这样。

假如你的孩子正在做一些让你会越来越抓狂的事情：做容易受伤的游戏，你要求他们做事时故意拖延，或者你打电话时他们却大吵大闹。这时，你就需要放下手中在做的事情，跟孩子重申你的期望，再次指导他们以便局势和你的怒气都不至于失控。

#### 2. 采取行动之前，先让自己冷静下来

当你感觉心中的怒火开始燃起，你需要一些方法冷静下来。自我控制，转换想法：暂停，放下手头的事（一小会就好），呼吸。这个深呼吸就是你的暂停键。它给你提供了选择：你真的想被这些感觉劫持吗？

提醒自己，这不是紧急状况。甩动自己的双手去分散紧张感，再做十个深呼吸。

你可能也会找一些方法去大笑，这样可以减缓内心压力并转移注意力。即使是强迫自己微笑，也可以让紧张的神经系统明白，这不是紧急状况，并开始冷静下来。如果你需要发出一些声音，哼哼几声。肢体活动也有助于减轻愤怒，因此你或许可以尝试放点音乐，跳个舞。

如果你每天能用 15 分钟做正念练习（例如孩子上学的时候或小睡时），你就是在建立让自己在那些难过的时候能放松下来的能力。和孩子在一起的时间给了你很多练习的良机，每次你在愤怒的时候阻止了自己这样行动，你就帮助自己的大脑重新布线，因此得以有更多的自我控制。

有的人还使用击打枕头的办法，但你最好在独处的情况下这样做，因为你的孩子看到你愤怒地击打枕头可能会受到惊吓。他非常明白，那个枕头其实是他脑袋的替罪羊，这个疯狂的妈妈的形象就此深入他的记忆。这个做法本身也是有待商榷的，因为研究显示击打东西会让你的身体感觉确实面临的是紧急情况，大脑仍然应该保持“战或逃”状态。因此这可能会消耗不必要的精力，让你精疲力尽，但没有解决愤怒的感觉，并可能让你实际上更愤怒。

如果你没有发怒，反之深呼吸并且容忍那种愤怒的感觉存在，你会发现在愤怒的表象下，其实是你内心的害怕、伤心和失望。通过留意自己身体的感觉来察觉情绪。不要试图用思考来找出你为何感觉低落，那只会加强这种感觉。反之，深深地吸气，去察觉你身体的紧张，静观其变化及消散。愤怒就这样消失了。

### 3. 倒数五下

你需要意识到在任何情况下，愤怒的状态是一个可怕的开端。你需要给自己一段暂停时间，等自己冷静下来，再回来处理情况。和你的孩子保持身体距离，这样你猜不会忍不住伸出手抓住他并对他施以拳脚。尽可能平静地说：“我现在太生气了，没办法跟你谈这事。我需要一些时间去冷静下来。”

你的抽离并不意味着让你的孩子获胜。这表达他们了违反规则的程度有多严重，你也在向他们示范自我控制。利用离开的时间去冷静自己，而不是花时间去更加恼怒地强调自己的立场。

如果你的孩子年龄较大，可以自己待一会，你可以去洗手间，往脸上泼几把水，深呼吸几次。但如果你的孩子年龄很小，觉得你离开是抛弃他们，他们会跟在你后面尖叫。（即便是很多成年的伴侣也这么干的。嗯，只是说说而已啦。）

如果你不能离开孩子，不想他们的烦恼升级，去厨房，把手浸入洗手池里。然后在沙发上挨着你的孩子待一会，深呼吸，给自己念个类似下面的能让自己平静的小咒语：

“这不是紧急情况。”

“当孩子最讨人厌的时候，就是他们最需要爱的时候。”

“他现在表现不好，是因为需要我帮他处理那些强烈的情感。”

“今天的生活里只有爱。”

把你的咒语大声说出来是没问题的。这给了你的孩子良好的示范，即你是如何处理自己那些强烈的情感的。如果你的孩子在他生气时，也念起你念过的咒语，不用太吃惊。

### 4. 倾听自己的愤怒，而不是把它表现出来

愤怒和别的情绪一样，是与生俱来的，我们需要做的是作出自己如何应对的选择。愤怒常会给我们带来宝贵的人生一课，但由于我们在愤怒时会作出理性状态下不会做的事，表现出愤怒却极少有建设性意义，除非在一些我们需要自卫的场合。用积极的方式去处理愤怒，就是限制自己对愤怒的表达。当我们冷静下来了，可以用审视的眼光看待曾经的愤怒：究竟是什么事情让我们变得如此愤怒？我们需要做些什么去改变这种情况呢？

有时候答案明显与我们的育儿方法有关：我们需要在事情失控之前，强调之前制定好的规则。或是让孩子们提早半个小时上床睡觉，或是对跟孩子的关系做一些修复，这样他不再对家长那么无理。有时候我们会惊讶地发现，其实我们的愤怒是针对自己没有全心全意分担育儿工作的伴侣，甚至其实生的是自己老板的气。有时，愤怒的原因是我们承载着自己都没意识到的周围的事带来的愤怒感，发泄在孩子身上，我们要求助，或者是参加一个父母支持小组。

5. 牢记：对别人发脾气，只会加强愤怒的情绪，并让情况更得更糟糕。

尽管有人常说，我们需要将愤怒表达出来，这样才不会被愤怒吞噬，可把火发到另一个人头上不是什么好主意。研究表明，当我们生气时去表达愤怒，实际上会让我们更愤怒。这又使得另一个人感到受伤、害怕，所以他们更生气。这什么问题也没解决，只是加深了关系中的裂痕，这样的结果丝毫不令人意外。

此外，表达愤怒也不是什么真正的真实。愤怒是因为你内心难过而对另一个人的攻击。真正的真实是表达引起愤怒的伤害或恐惧——你或许会跟你的伴侣这么交流。但当你愤怒时是跟孩子在一起，你管理好自己的情绪，不要把情绪发泄到孩子头上，所以你更需要有分寸。

解决愤怒之道是总是确保自己先平静下来。在你决定要说什么或者做什么之前，先思考愤怒的深层“信号”。

6. 在惩戒孩子之前给他留出反思的时间

在生气的时候，千万不要马上回应。没人说你必须得马上做决定。你只需要简单地跟孩子说几句，如：“我们已经谈过打人是疼的，我真不敢相信你又打了弟弟。我需要考虑一下，下午我们再来谈你打人的事情。在我们谈话之前的时间里，我希望你能表现得更好一些。”

给自己十分钟的暂停时间以使自己平静下来。不要在脑子里回想刚才的场景，这只会让你更愤怒。可以用上述几种方法让自己冷静。如果觉得十分钟还不够让自己冷静下来，请毫不犹豫地推迟讨论这件事的时间：“我需想想发生的事，晚点再跟你聊。现在我要做晚饭，你先去完成作业吧。”

晚饭以后，和孩子坐下来谈心，如有必要，坚定地设定限制。但需要更多地倾听他的观点，并且回应孩子的行为，设定理性的、可行的、尊重孩子的限制。

7. 无论在什么情况下，都不要对孩子施以暴力惩罚

据调查，85%的青少年说他们曾经被父母扇耳光或者打屁股（*Journal of Psychopathology*, 2007）。同时，研究证明，打孩子的屁股将会对他将来的人生产生消极影响，美国儿科学会强烈反对这种做法。

我个人认为在美国文化里，成年人的焦虑感和失落感泛滥有一部分原因是，在成长过程中，我们大部分都被成年人伤害过。很多父母都尽量无视小时候遭受的暴力对待所带来的伤害，因为这些痛苦实在是太强烈了，但是压抑自己童年所受过的伤，却更容易使得我们对自己的孩子施以暴力。

惩罚孩子能发泄怒火，但是这伤害了你的孩子，最终也破坏了你作为家长时所努力的一切。打屁股，甚至是扇耳光，有时候会升级为最危险的暴力。有证据显示家长会对打孩子的屁股上瘾，因为这使得家长能发泄不满，感觉好一些。但还有更好的方法能让你感觉变好，也不伤害你的孩子。

尽你所能控制好自己，包括离开现在所在的房间。如果你无法自控，最终陷入对孩子述诸武力，要对你的孩子道歉，告诉他打人永远是不对的，你也会去找其他人寻求帮助。

## 8. 不要威胁孩子

当你生气的时候，对孩子施加威胁是不理智的。只有当你愿意去执行你所威胁的事情，威胁才有效。否则，你威胁要这样做却没做，只会降低你的威信，而且下一次，你的孩子就更加不遵守一起制定的规则。

生气的时候，你可以告诉孩子，你需要去思考一个合适的手段，去惩罚他违反规则。这个延时的宣判会让你的孩子坐如针毡，比你宣布一连串永远不会执行的威胁管用多了。

## 9. 注意你的语气和措词

研究表明，我们说话的语气越平静，自我感觉就越平静，对方也会更平静地回应我们。同样，用恶毒的语言只会让我们和听者心情更加低落。我们有能力通过自己的声音和小心措辞让自己以及那些跟我们说话的人平静或难过（记得，孩子以你为榜样）。

## 10. 还是感觉很愤怒？

不要被你的愤怒所吸引。如果你曾听从于它，做出了适当的改变，就这样吧。如果这些改变不起作用，记住愤怒永远是一种防御。它使我们免于感到脆弱。

为了摆脱愤怒，看看愤怒所掩盖着的伤害或恐惧。也许你儿子大发脾气吓到你了，又或是你女儿跟她朋友走得很近，对家庭不屑一顾让你感觉受伤。一旦你接受了这些潜藏的感觉，让自己去感受它们，你的愤怒就消散了。然后你便能更有建设性地与孩子沟通，以解决那些看似不可逾越的问题。

## 11. 列出一张应对愤怒方法的清单，并贴出来

有时当家里太平无事时，跟孩子聊聊他可接受的解决愤怒的方法。打其他人可以吗？扔东西可以吗？大喊大叫可以吗？记得你是孩子的榜样，这个规则适用于你的孩子，也适用于你。

然后，将所有可接受的处理愤怒的方法列出来，贴在冰箱上，或是其他你家每个人都能经常看到的地方。让你的孩子看到你在就要发怒时去看这个清单的样子。

“以不攻击对方的方式告诉对方你想要什么。”

“打开音乐跳舞，把愤怒发泄出去。”

“当你想要打人的时候，绕着自己的身体拍手，然后把自己抱住。”

## 12. 选择你的作战计划

孩子的每个负面反应都在消耗珍贵的关系资本。聚焦于到底什么才是重要的，比如你的孩子欺骗他人。从更广的范围来看，他的夹克衫扔在地板上可能让你很抓狂，但这不值得为此扣掉你们的亲密关系账户存款。记得你和孩子联结的方式越积极，他越愿意遵从你的指示做事。

## 13. 注意你也是问题产生的一部分

如果你能够观察到自己的情绪变化，你的孩子会让你意识到，你在哪些方面还可以改善。否则，你将很难做一名冷静的家长，因为很多事情都会将你激怒，让你表现得很糟糕。在和孩子的互动中，我们有让局面平静或者恶化的能力。你的孩子可能会做一些激怒你的事情，但是你并不是一位无助的受害者。

你首先必须管理好自己的情绪，孩子也许不会在一夜之间就变成天使，但你会惊讶地发现，因为你能在面对孩子的愤怒时保持冷静，他愤怒的时候会大幅度减少。

#### 14. 不断寻找有效的方法来鼓励好的行为

许多方法都会比用发脾气惩戒孩子更管用。事实上，研究表明惩罚愤怒会建立起鼓励坏行为的循环。

有些家长听说有那种从来不惩罚孩子的家庭非常震惊，在那样的家庭里，即使是口头批评和临时反省都没用过，来自家长的大声喊叫也很少。当然，他们会设定一些限制，对孩子的行为有一些预期，但这些都是通过父母——孩子的联结来实施的，通过帮助孩子们满足他们的需要，让那些驱使他们产生“坏”行为的想法占下风。

研究表明，这些家庭会培养出更有情商的孩子，从而更好地管理自己的行为。

#### 15. 如果你经常为发脾气的事感到纠结，请寻求他人帮助

寻求他人帮助并没有什么可耻的。以对孩子造成身心伤害的方式对待他们，放弃身为父母应承担的教养子女的责任，才是真正的可耻。

参考阅读劳拉博士网站的其他资源：

[《诚实、愤怒及育儿》](#) [《如何设定有效的限制》](#)、[《严管孩子有什么不对》](#)、[《宽容育儿有什么不对》](#)、[《疗愈自己》](#) 及视频 [“每位为人父母者最重要的职责”](#)