

作者近50年的专业经验，深刻而有效的解决方案，
帮助父母停止无用而伤人的吼叫，与孩子建立全面的合作关系。

不吼 不叫

“Is That Me Yelling?”:

A Parent's Guide
to Getting Your Kids
to Cooperate Without Losing Your Cool

如何平静地
让孩子与父母合作

【美】罗娜·雷纳 Rona Renner, RN 著
钟煜 译



“IS THAT
ME YELLING?”:



上海社会科学院出版社



青豆家教馆

不吼不叫：

如何平静地让孩子与父母合作

【美】罗娜·雷纳 Rona Renner, RN 著 钟煜 译



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

不吼不叫:如何平静地让孩子与父母合作/(美)

雷纳著;钟煜译.--上海:上海社会科学院出版社,2015

书名原文: Is That Me Yelling? A Parent's

Guide to Getting Your Kids to Cooperate Without

Losing Your Cool

ISBN 978-7-5520-1081-7

I. ①不… II. ①雷… ②钟… III. ①家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 306210 号

IS THAT ME YELLING?:A PARENT'S GUIDE TO GETTING YOUR KIDS TO
COOPERATE WITHOUT LOSING YOUR COOL

By RONA RENNER,RN,FOREWORD BY CHRISTINE CARTER,PHD

Copyright: © 2014 BY RONA RENNER

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS

through Big Apple Agency,Inc.,Labuan,Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2016 Beijing Green Beans Book Co,Ltd

All rights reserved.

上海市版权局著作权合同登记号:图字 09-2015-1000

不吼不叫:如何平静地让孩子与父母合作

著 者:[美]罗娜·雷纳

译 者:钟煜

责任编辑:李慧

特约编辑:陈朝阳

出版发行:上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

http://www.sassp.org.cn E-mail:sassp@sass.org.cn

印 刷:三河市祥达印刷包装有限公司

开 本:710×1000 毫米 1/16 开

印 张:16

字 数:180 千字

版 次:2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-1081-7/G·442

定价:32.80 元

版权所有 翻印必究

各界赞誉



父母有责任帮助孩子发展同理心。谢谢罗娜·雷纳这本充满洞见的书，让父母们获得了达成这一目的的工具。

——迪帕克·乔普拉，医学博士

《不吼不叫：如何平静地让孩子与父母合作》是一本对所有父母、老师以及亲子教育工作者满怀善意与同情的书。罗娜护士通过她丰富的个人经验和职业生涯中获得的出色案例，充满热情与爱意地解释了心理学的基本原则和实用的养育方法。太棒了！谢谢！

——莫里索·莫诺兹-基内，博士，临床心理学家、
亲子教育专家、专栏作家和广播节目主持人

作为儿科医生和父母，我非常欣赏罗娜·雷纳提供的全面又实用的育儿方法，所有新手父母都应该读一读这本书。

——劳伦斯·罗森，医学博士，整全孩子中心（The Whole Child Center）创始人

引人入胜又贴切实用，既幽默又有实证，深刻但不说教，权威但不生硬，《不吼不叫：如何平静地让孩子与父母合作》迅速上升为我读过的育儿书中最出色的一本。所有的父母都会和孩子发生争执，罗娜·雷纳通过各种各样的实例，简单易学的自我评估，颇受欢迎的气质总结以及恰到好处的智慧，为父母提供了又深刻又有效的解决方案。如果你是个曾对孩子吼叫并且后悔这样做的父母，这本书适合你。

——史蒂芬·P. 辛肖，《心理学通告》编辑，伯克利加利福尼亚大学心理学系教授，
旧金山加利福尼亚大学精神病学系心理学讲座副主席

《不吼不叫：如何平静地让孩子与父母合作》针对那些全心全意爱孩子，但忍不住还会发脾气的家长。罗娜·雷纳智慧又风趣，适时为家庭中的成年人提供了一份非常有效的指南。

——凯瑟琳·埃里森，《嗡嗡声：专注的一年》和《方形借口：我的故事和它对培养创新者、远见者和不被约束的思想者有何意义》的作者

在诸多育儿书籍中，这本书与众不同。因为它帮助我彻底改变了与孩子相处的方式。在罗娜·雷纳的帮助下，我停止了吼叫，成了一个耐心、有同理心的家长，这是我一直想做到的事。

——朗达·柯林斯，纪录片编辑，一对双胞胎的母亲

没有什么事情比努力想做个更好的父母更能感动人心、更能使伤处愈合了。对于想与孩子建立更加健康的沟通、更加良好的关系的父母来说，《不吼不叫：如何平静地让孩子与父母合作》是一本充满爱与关怀，同时又非常有效的书。

——豪尔赫·帕蒂达，心理学博士，《第五十个太阳的诺言》和《觉醒的一周》的作者

吼叫没什么用——至少没有长久的效用。孩子习惯了被吼来叫去，就不再听你说什么，此时父母就需要用更大的嗓门，说更多伤人的话。《不吼不叫：如何平静地让孩子与父母合作》是我读过的最好的育儿书，因为它示范了如何停止伤人的吼叫，并且与孩子建立真正的合作关系。强烈推荐这本书。

——马修·麦凯，博士，《当怒火伤害了你的孩子》的作者

终于有了一本深刻又实用，并不羞辱人或者试图说教的书。《不吼不叫：如何平静地让孩子与父母合作》以同理心和自我觉察，提供了敏锐又实用的技巧，不仅能让我们这些父母或者祖父母改变自己，也能在孩子身上获得你盼望的变

化。这本新鲜的指南将填补亲子教育类书籍的一个巨大空白。

——肖莎娜·贝内特，博士，临床心理学家，父母抑郁方向的专家，
《产后抑郁傻瓜书》的作者

从我刚刚成为父母，养育一个精力过剩的孩子的时候，罗娜·雷纳就一直为我提供咨询，使我们免于心碎和灾难。我曾经不断大吼大叫——直到我学会了她书中提供的技巧和方法。这是一份送给父母和孩子的珍贵礼物。

——贝西·罗斯，正念教育工作者，音乐家，妈妈

《不吼不叫：如何平静地让孩子与父母合作》是一位风趣、温暖、充满洞见的作者写的一本风趣、温暖、充满洞见的书。罗娜·雷纳是深受旧金山湾区人们喜爱的一位演讲者、作家和广播节目主持人。她终于将多年的育儿智慧总结成书，我强烈推荐！

——约书亚·科尔曼，心理学家，《当父母受伤害》的作者

我认识罗娜·雷纳并与她共事了数十年。她清楚地认识到没有一种方法适合所有的孩子，而每一种方法都需要考虑到孩子的气质以及父母的气质。《不吼不叫：如何平静地让孩子与父母合作》一书总结了罗娜所学中非常重要的部分。所以，父母们，如果你的内在压力正在升高，这本书就是为你写的。

——詹姆斯·卡梅隆，博士，昂斯预防项目（Preventive Ounce，
一个致力于精神病患预防的非赢利机构）执行总监

《不吼不叫：如何平静地让孩子与父母合作》是送给父母的一份礼物。这本书充满智慧，又不失幽默与谦逊，对于无论是只需要细微调整还是应该做出重大改变，或者介于两者之间的所有家庭都很有价值。罗娜不带任何评判地向我们提出了挑战。这本书虽言辞简洁，却能为我们，无论大人还是孩子带来翻天覆地的变化。

——大卫·C.雷图，医学博士，儿科精神病学副教授，佛蒙特大学医学院儿
科精神病学诊所主管，儿童及青少年精神病研究基金主管

当父母需要养育方面的建议和支持时，我认为大部分养育者需要的是诚实、直接和不过于复杂的建议，它们来自与他们有过相同经历、经验丰富的人。罗娜·雷纳的《不吼不叫：如何平静地让孩子与父母合作》似一股清新的风，诚恳、有用、易读，无论对家长还是专业人士都很实用。

——英提萨·谢里夫，教育学博士，圣保罗康特拉科斯塔学院幼教系联合主任

罗娜·雷纳的方法温暖、实用又睿智。即便是最艰难的情况她也提供了强有力的帮助。这本书提供的方法依托真实的生活体验，细腻、合理，并且十分有效。应该推荐给每一位家长阅读。

——玛丽·希迪·柯尔辛卡，教育学博士，《养育精力旺盛的孩子》和《失眠在美国》的作者

未来将由我们正在养育的这一代人塑造。面对全球的各种挑战，我们不能忘记，身为父母，我们的每个决定都有可能影响未来。我们的孩子将改造社会、改变商业模式，重新建立人与自然的关系。他们将创新未来，缔造和平；他们肩负各种责任；他们既要有远见，又要有执行力。为孩子提供最好的开始，这是我们对孩子也是对世界的责任。而这一切，要从了解自己、疗愈家庭，以及有意识的行动开始。正如罗娜所言：‘世界和平始于家庭。’

——罗纳尔多·S.布鲁托克，未来学家，商业领袖，“世界商业学院”创始院长

《不吼不叫：如何平静地让孩子与父母合作》是把罗娜·雷纳温暖睿智的建议介绍到你的家庭的一个绝佳机会。身为护士、气质咨询师、父母培训师和电台节目主持人，她的建议对任何有孩子的人都很有价值。不管他们曾经怎样大吼大叫，有了她的支持，这些爸爸妈妈就会平静和自信很多。

——威尔·库特奈，博士，《渴望成为男人》的作者

序言：我为什么会对孩子吼叫？

这是一个寻常的下午，孩子们的课外活动结束后，我开车去接他们，然后一起去我嫂子家吃饭。因为下班比平常提早了一个小时，所以我还有几个电话要打。

我觉得我可以一边开车一边打电话。晚高峰拥堵的好处是时间变得更宽裕。我大多数时候都是在家写作，就在厨房门口的房间，所以边工作边留意孩子们的动静对我并非什么难事。现在，我当然也可以一边打电话，一边注意路面上的状况。

我为孩子们放了一部有声书，然后用语音识别系统拨打我的第一个电话。电话直接被转到了留言信箱。我要留给对方的信息很长，正说之间，孩子们也来凑热闹，要求我把有声书的声音开大一些。他们明明听到我正在跟别人说话，却还是要打扰我，这让我非常恼火。

“你们难道没听见我正在给别人留言吗？”我冲他们嚷嚷道。“你们在跟一个人说话的时候，难道还能同时跟另一个人交流吗？”一整天的各种压力好似火上浇油，让我继续发作。“我讨厌你们这样！在我跟别人说话的时候非要打扰我！我都要被你们弄疯了！你们这样做让我听起来非常不职业！”

这时，我听见耳机里传来长长的一声“嘟——”音，一个电脑女声告诉我留言时长已到，电话即将挂断。老天，我居然在发给同事的



语音留言里冲着孩子们大吼大叫，这才真叫“听起来非常不职业”呢！

当我又吼又叫的时候，我的孩子们通常不会退缩（或者突然变得听话）。当我对他们发火，或者表现得很焦躁时，他们会说，“妈妈，你能说话和气一点儿吗？”或者甚至这样说，“你这样说话，我根本听不懂你的意思。”这些话都是他们原封不动从我这儿搬过去的。当他们语出不敬或者哼哼唧唧时，我就是这样要求他们改变语气的。

但是，无论孩子们对我提要求的方式是礼貌还是莽撞，我都不曾因此改变过自己的语气。相反，我还为我冲孩子们吼叫的做法找到了正当理由：不是因为我不喜欢他们对我说话的方式，而是因为我是他们的妈妈。如果孩子让父母抓狂，父母当然会发火。孩子们本就不该做让父母抓狂的事，这样我们自然就不会冲他们嚷嚷了。因此，如果我又叫又嚷，很明显就是孩子们的错。所以，应该作出改变的是他们。

其实我多少也明白，这个逻辑不太对劲。在同事面前冲孩子们嚷嚷的尴尬场景让我猛然意识到，自己的这种做法毫无道理。而且，冲孩子吼叫实际上并不能改变他们的行为。尽管我们都知道，吼叫偶尔在短期内会有效果，但总的来说，这并不是一种有效的教育工具。作为一个养育专家，我知道一些更有效的规范孩子行为习惯的方法。

罗娜·雷纳的《是我在又吼又叫吗？》提供了一种思路，让我得以探寻自己冲孩子吼叫这种行为背后的真正原因；书中还提供了一些工具，让我以后可以找到不同的应对方式。通过运用第五章提供的“吼叫追踪工具”，我发现自己最容易对孩子提高嗓门的时候往往是我在同时处理多项任务时——这种时候，我的注意力通常在工作而不是在孩子身上。在家工作或者开车的时候工作，往往意味着我需要同时处理两件甚至三件事。这种状态使我更加易怒。

我制订了一个计划，那就是孩子们在场的时候尽量少工作，全心全意地陪伴他们。他们还是会有些让我生气的行为，但与之前不同的

是，当我一心不再二用时，我就能够更有技巧地应对他们的错误。

《是我们在又吼又叫吗？》的重大贡献在于，令人性焕发出更好的一面，当我们能够心平气和、善解人意地与孩子相处，那么，相应地，孩子们就能够内心平静，怀抱善意。这种状态，在这个满是冲突和烦恼的世界上，恰好是我们最需要的。

克里斯蒂·卡特博士 (Christine Carter, PhD)

幸福学专家和社会学家，《养育幸福》的作者

2013年9月



目录 Contents

序言：我为什么会对孩子吼叫？ 1

前言 你不是一个人在战斗 1

你可以学会停止向孩子大吼大叫 2

重新开始永远都不晚 3

第一部分 理解吼叫

第1章 “是我在大吼大叫吗？”

——学会了解自己 7

如何知道自己在吼叫（或是没有吼叫） 8

吼叫可曾有用？ 11

吼叫如何影响孩子 13

感受吼叫对孩子的影响 16

做一个“足够好”的父母 20

但是我想现在就减少吼叫！ 22



第2章 我为什么吼叫？

——理解促发吼叫的日常因素 25

那些容易让你发脾气的日常因素 26

当吼叫变成习惯 32

了解自己 41

你的孩子看到了什么？ 46

准备战斗，还是逃跑？ 47

第3章 “为什么是我在吼叫？”

——看到更深层的原因 51

吼叫代代相传 52

迁怒于人：我到底是在朝谁发火？ 57

当吼叫和愤怒导致虐待 61

发现藏在愤怒之下的感受 62

你的健康状况如何？ 64

羞愧 66

第4章 气质会带来什么影响？

——让你的养育方式适应孩子的天性 71

透过气质的角度观察 72

发现和接纳个体差异 76

你的孩子和你的气质的协调 81

由气质引发的较量 88

第二部分 减少吼叫的日常策略

第5章 “吼叫这么容易就出口……我真能停下来吗？”

——观察和收集数据，为成功做准备 95

追踪你的吼叫 96

追踪风暴，找到它因何而起 106

自我同情 108

第6章 “除了吼叫，我还能做什么？”

——逐步调整，慢慢改善 115

另眼看待管教 116

如何练习 A-B-C-D-E 法则 118

管教的 4C 法则 122

要理智也要尊重 141

第7章 “救命，又一波风暴即将来袭！”

——保持平静，休整，规划路线 145

用道歉修复过往 146

积极主动减少吼叫 148

丰富多样的“不吼不叫策略” 161

第三部分 特殊情况

第8章 “救命！吼叫的人不是我”

——处理家里其他人吼叫的情况 173

“我的配偶认为吼叫很正常” 174



“爷爷朝我的孩子吼叫” 180

“我的亲戚们觉得我女儿是个讨厌鬼” 183

“我伴侣的吼叫像是虐待” 186

压垮骆驼的最后一根稻草 189

寻求帮助 192

第9章 “生活有那么多难题，我怎么能做到停止吼叫？”

——解决困境、混乱与差异 197

面对离婚和分居 199

单亲家庭的挑战 204

养父母或者负责照顾孩子的亲戚的艰难工作 207

养育有残疾、发育迟缓的孩子或者特殊儿童 209

注意力缺失 / 多动症 214

情绪失调和精神疾病 216

寻求专业帮助 217

后记 世界和平始于家庭 221

致谢 224

附录1 冥想 228

附录2 补充阅读材料 232

附录3 原书参考文献 236

你不是一个人在战斗

几年前的一天，我女儿卡瑞娜在楼下冲她弟弟马特大叫大嚷，让他不要烦她。我气冲冲地冲下楼，用尽全力大喊：“卡瑞娜，别嚷啦！”那一瞬间——很显然我不是第一次遭遇这样的“瞬间”——我听见自己的声音：这是我在大吼大叫吗？我相当震惊：身为一个护士和育儿专家，我不该这样。在那一天，我对自己发誓不再做那些我不希望自己的孩子做的事情，就从现在开始。我发现，对孩子来说，我的做法并非总是最好，但是只要我能意识到这一点，并且愿意努力改进，随着时间推移，我就能从错误中学习很多东西。不管怎样，我既然能成功戒烟，我也一定能停止吼叫。

父母们会发现，他们因为各种各样的原因冲孩子们大吼大叫。也许你的父母就曾经这样对待你，所以你也改不掉这个习惯，总是任由怒火发泄在孩子身上。现在，你想要摆脱这些你认为对自己和家人都不健康的传承。

或者你压力太大，因此会短时间遗忘或者错放了你的同情心、善意与感激。这种情况在为人父母的初期最容易发生——即便你往往同时也怀抱着对孩子最深的爱。

我在 20 世纪 70 年代时初为人母，那时起我才意识到人人都会犯错，意识到完美父母并不存在，意识到父母都爱自己的孩子。我们都



怀抱最美好的意愿，但我们也都所知有限。

你可以学会停止向孩子大吼大叫

大部分父母都会朝孩子嚷嚷，但那只是偶尔为之。对孩子发脾气，往往是因为某些事情超出了我们所能承受的底线——当我们累了，孩子也累了的时候，就会有这种感觉。然后我们会道歉，会大笑，会重新找回平静和耐心对待孩子。但是，如果你正在意识到自己“就像当年我妈妈冲我又吼又叫一样冲我的孩子又吼又叫”，或者“喊得嗓子都疼了”，或者“吼叫是因为不知道还有什么其他方法能够让孩子听话”，记住：你不是一个人在战斗。

在我的研讨会上，父母们问得最多的一个问题是：“我如何能够不再对孩子又吼又叫？”我猜你也是带着同样的疑问才拿起这本书的。你已经意识到这种吼叫对你和家人并无益处，这就意味着你已经在为减少吼叫作努力了。

有些感受父母们都曾有过的，却都不太愿意谈论：对经常冲孩子吼叫而感到羞愧，对无法控制自己的冲动却又要求孩子有自控力而感到绝望。

我发现，将理解气质（一个人的做事风格）与找到认知行为取向（思维、感情和行动）综合在一起，会对那些有意愿了解自己，并且想要作出积极改变的父母很有帮助。幸运的是，我们可以从错误中学习，改变我们的习惯和境况。这就是本书的目的。

在这里你将学到：

- ◎ 父母们吼叫的原因以及他们为什么想要改变。
- ◎ 吼叫会对孩子和成人有什么影响。

- 日常生活中是哪些因素的逐渐积累最终导致我们又吼又叫。
- 如何辨识引发吼叫的隐性因素。
- 你的个性以及你的孩子的个性对“吼叫”有什么影响。
- 你为什么想要停止吼叫。
- 如何减少吼叫——就从现在开始。

也许你选择这本书是为了帮助另外一个常常吼叫的人——你的配偶、伴侣，或者你生活中另一个值得信赖、帮你照顾孩子的人。你真是找对了地方。虽然你无法改变一个人——只有他自己才能改变自己——你的行为和你的反应仍然会对你周围的人产生巨大的影响。

我不建议你直截了当地对你的配偶或者伴侣说，因为他有朝孩子吼叫的毛病，他需要看这本书。更好的办法是你自己先读一遍，然后陪他一起读，看看你们能达成什么共识。

重新开始永远都不晚

我写这本书是为了给你提供灵感与工具，让你可以更少地对孩子大吼大叫，更好地了解自己，同时可以原谅自己曾经犯过的错误以及将来不可避免地还会犯的错误的。重新开始永远都不晚，当你开始减少吼叫，就可以看到并感觉到这个变化对你的健康和幸福产生的莫大的正面影响。你赠予孩子的，将是一个世代相传的礼物。

那些因为自己总是吼叫而担心的父母如果知道其他人也在被同样的问题困扰，他们会从中得到释放。我希望这本书提供的很多故事会让你产生共鸣，但本书要做的不仅仅是把这些处境相同的人集中在一起。当你从书里学到更多，你就会发现与朋友和家人讨论这些问题会很有帮助。