

父母的趣味教养宝典

冷静，冲动是魔鬼！ ——发怒制怒宝典

LENGJING, CHONGDONGSHIMOGUI!
——FANUZHINUBAODIAN

(塞尔维亚) Nevena Lovrinčević 著
杨改娇 译



哈尔滨工业大学出版社
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

父母的趣味教养宝典

冷静，冲动是魔鬼！ ——发怒制怒宝典

(塞尔维亚) Nevena Lovrinčević 著

杨改娇 译



哈尔滨工业大学出版社
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

黑版贸审字08-2015-022号

图书在版编目(CIP)数据

冷静, 冲动是魔鬼! : 发怒制怒宝典 / (塞尔) 内韦娜 (Nevena) 著; 杨改娇译. — 哈尔滨: 哈尔滨工业大学出版社, 2015. 6

(父母的趣味教养宝典)

ISBN 978-7-5603-5436-1

I. ①冷… II. ①内… ②杨… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第117417号

Control Your Anger

Nevena Lovrinčević

Ivica Stevanović

Copyright © Kreativni centar, 2010

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media

(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得Email:copyright@rightol.com)

策划编辑 陈 洁

责任编辑 张 瑞

封面设计 刘长友

出版发行 哈尔滨工业大学出版社

社 址 哈尔滨市南岗区复华四道街10号 邮编 150006

传 真 0451-86414749

网 址 <http://hitpress.hit.edu.cn>

印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

开 本 880mm×1230mm 1/32 印张2.875 字数51千字

版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5603-5436-1

定 价 18.00元

序 言

苏珊拎着购物袋进了家门。刚刚在回来的路上，她的两个孩子就在车里不停地吵闹，连她也被牵连进去，

“妈妈，你看，他不停地欺负我！”她没有理会两个孩子，直接走进了厨房，在做饭的同时她把餐具都在桌上摆放好。一天的工作结束后她已经精疲力竭了。不知道出于什么原因，她的老板对她的新计划很不满意，并要求她不停地进行修改。孩子们仍在客厅里不停地争吵：

“现在该我玩了……妈妈……你快管管他！”

吃午饭的时候，孩子们把不喜欢的蔬菜挑出来扔在一边，还不停地抱怨：“怎么我们天天中午都吃这个呀。”吃完饭后，她把碗筷放进洗碗池里。这下她终于可以好好休息一下了。她舒服地躺在扶手椅上，旁边放着一杯咖啡。下一秒，突然一个球从她头顶飞过，砸翻了桌子上的一个花瓶，花瓶掉到地上成了碎片。苏珊从椅子上跳起来，大声喊道：“你们两个就不能让我在家里稍稍安静一会儿吗……”后面还说了些什么她也不记得了，但肯定不是什么好听的话。在她发完脾气后，孩子们哭着跑回自己的房间，苏珊感觉心情很糟，但最糟的是她觉得“我怎么了？我怎么能对孩子发脾气？我怎么能对孩子说那么难听的话？我是个什么样的人……什么样的妈妈？”

你曾经有过生气到无法控制，以至于对孩子大吼大叫或是打他们吗？过后你又感到很后悔并且发誓再也不那么做了，但是你会发现下一次你还是会忍不住做了同样的事吗？你认为你经常或是大部分时间都在生气吗？你有没有觉得你的孩子有点害怕你？或者，你可能是不管孩子有多淘气，几乎从来不会对孩子生气，反而对他们很有耐心的父母中的一个，那么你唯一要忍受的就是头疼（高血压、胃痛……）的折磨？你认为对孩子发脾气的父母就是坏父母吗？你觉得你的愤怒将会给孩子带来心灵上的创伤吗？

如果你的回答是肯定的，那么这本书就适合你读。



目录 CONTENTS

情感和愤怒 /1

如何表达愤怒 /15

“不打不成器”型父母 /16

“吵吵嚷嚷”型父母 /19

“冷嘲热讽批判”型父母 /22

父母的愤怒对孩子的影响 /28

为什么孩子会如此表现 /31

性情 /31

年龄 /38

经验 /41

环境 /44

为什么父母会如此表现 /48

家庭的经验 /48

压力和疲劳 /52

愤怒导火索 /60

你有多愤怒？ /64

克制愤怒 /71

愤怒之前 /72

愤怒之时 /73

愤怒之后 /75

愤怒日志 /77

结尾 /84

关于作者 /85



情感和愤怒

大卫三岁的儿子从船上掉到河里时，大卫立即就跳到了河里。你可能会说，这是他应该做的。然而，大卫不会游泳这个事实却使得他的这种行为变得不可理解。从理智角度来讲，大卫不会游泳这个事实彻底改变了这个场景。确实，如果你不会游泳，却还要跳进湍急的河里去救人，这个举动着实令人费解。但是，从情感角度来讲，大卫的举动就很容易理解了：在那种情况下，父母对孩子的爱，孩子的生命受到威胁时的害怕战胜了他的一切。

人们经常能在报纸或媒体上看到这样的标题“某男谋杀了妻子和其情人后自杀”。嫉妒、愤怒和其他一些莫名的情感混合在一起时，就会完全吞噬人的理智。尽管有时候这种事件是由犯罪者的精神错乱引起的，但通常在悲剧发生之前，这个人还是很正常的。

这又是一个情感吞噬理智的例证。

幸运的是在日常生活中，我们鲜少目睹这种极端的事件。通常，我们在做选择的时候都是理智和情感相结合，不管我们选择的是合作伙伴，还是选择对孩子的态度，亦或是选择每天的行为表现，不论我们是更倾向于理智，还是更倾向于情感，在大多数情况下我们还是会明显受到情感的左右，甚至于当我们认为自己已经做了



一个非常理智的选择时，我们其实还是受到了情感的影响。

考虑到情感可能会爆发的能量，很显然一味地压抑和否定情感是不可能产生什么好的结果；也就是说一味地压抑和否定情感一定会产生一些不必要的副作用。同样的，如果只是一味地任由情感支配，完全失去理智或是只保留了一丁点的理智也不见得是件好事。

那么，尤其是面对像愤怒这种比较强烈且难以控制的情感时，我们应该怎么做呢？

最好的解决办法就是：**我们要更好地了解愤怒，然后学会如何去控制它，以及控制到什么程度为好。**这样做，我们能够更好地应对愤怒，并找到发泄愤怒的可行的方法。这样做不仅可以使我们自己感觉更好，同时也能改善我们和所爱之人之间的关系。尤其是改善和对我们来说最重要的人——我们的孩子之间的关系。

为了控制愤怒，我们首先必须要了解愤怒。那么，关于愤怒我们都知些什么呢？

消极信号。作为比较极端的情绪方式，生气和愤怒被归到负面情绪一类也是很容易理解的。生气是一种不愉快的情绪。不管是生气的人还是被生气的人都会感觉很糟糕。在大多数情况下，“只要把愤怒发泄出来，人就会感觉好很多”的断言是没有根据的，除非是在一些

特定的情况下，比如：如果生气能让我们重新获得自控力。通常，我们对孩子生气是不适当的，所以事后我们才常常觉得很愧疚，就更不用说被生气的那个人了（这里通常指的是孩子）。

导火索。一个人如果生气了，那他一定是受挫了或是受威胁了。我们这里所说的威胁不仅仅指身体上的威胁，如我们受到不公平或是严苛的待遇；有人侮辱，羞辱或是欺负我们，那我们就很有可能会生气或愤怒。当然，孩子是不可能对我们构成身体上的威胁的。如果我们能这么想：孩子天性就爱吵爱闹，他们时刻需要父母的监督看管，他们还会时常扰乱我们的作息，这样我们就能很容易理解为什么孩子会是父母感到受挫困惑的根源了。当孩子长大一些后，他们不会再像小时候那样半夜三更折腾得我们睡不着觉，可是他们不断表现出的叛逆同样会让父母觉得受挫和生气。如果一天之内你第N次告诉你十三岁的孩子把音乐的声音调低点，或是把碗筷收一收，把垃圾扔出去，别戏弄妹妹了……那么你很有可能会大发雷霆的。尽管我们比任何人都爱我们的孩子，这种受挫的情绪还是会出现，这种事是再正常不过了。一位有个两岁孩子的妈妈坦白地说：“孩子真是太不让人省心了。”

先决条件。 产生愤怒的两个先决条件就是：压力和导火索。这两个先决条件的共存使得我们的愤怒极易爆发：假使其中一个不存在的话，那么生气和愤怒也就不会产生了，或者它们的出现至少在我们可承受的范围内。如果我们让自己处于放松平静的状态并保持好心情，并能换个角度想问题：他之所以故意这样做是因为我没有给他买玩具，那么我们就不会直接对孩子乱发脾气了。尽管我们已经精疲力竭，尽管我们得承受高度的



紧张和压力，尽管我们的孩子在以一种我们无法接受的方式胡闹，比如大哭、哀嚎、乱发脾气、打闹……在这种情况下，如果我们能这么想：我们不应该来公园玩的，

他还没睡够呢！他肯定又累又饿……我们还是快点回家。那么我们也就不会生气了。愤怒也就不会产生了。但是，如果我们把这两个先决条件，即压力和导火索放到一起，就意味着一个精疲力竭的父母在孩子胡闹的时候就会想：“他是故意这样做的，就因为我没给他买玩具！”父母的怒火无疑就会被点燃。

难以控制自己：“愤怒”。在所有的情绪之中，最难以控制的就是愤怒，或者说得温和点就是生气。

愤怒有两种基本的表现方式，依据这两种不同的表现方式，愤怒或多或少是有可能得到控制的。

第一种

表现方式：

“这个人貌似想试图欺骗我”当我们这么想的时候，愤怒情绪就会产生。这种形式的愤怒相对来说比较容易控制。



因为这种形式的愤怒的第一步是新大脑皮层的活动，即大脑中负责理性思考的部分在进行活动。

另外一种表现方式的愤怒比较难以控制，这种情况下的愤怒是，在差不多千分之一秒内，各种不同的动作同时发生：包括对当下情境的感知，生气或愤怒情绪的产生，情绪的表达。假使你正开车在高速公路上行驶，突然有辆车直接横插到你前面，这时你会立即做出反应。在不到一秒的时间里，你不仅要躲开那辆车以避免事故的发生，而且还要想：“可恶，他是故意把车插到我前面的”，这时的你觉得怒火中烧并破口大骂：“混蛋，你的驾照是怎么来的？”如果可能的话，你甚至想把那个司机痛打一顿。在这一系列混乱事件发生的过程中，新大脑皮层，也就是我们所说的大脑中负责理性思考的部分是不活动的，而正在活动的是旧大脑皮层。在人类进化的过程中，旧大脑皮层负责及时反应，且帮助解决以下类似情况：好死不如赖活着。当一个愤怒的人开始思考：“我现在干吗呢？”或“这儿究竟发生了什么事？”时，就表示这个人的新大脑皮层开始活动了，然后从那一刻起这个人就可以控制自己的行为了（当然对于有些人来说，这个时刻来得会早点，对于另一些人则会晚点）。不受控制的愤怒情绪相对持续的时间较短，通常不会超过几秒钟或是几分钟。不管怎么样，我们都不能忽视愤怒情绪所造成的危害。不受控制的愤怒

情绪的产生有一个先决条件：身体机能已经遭受了长时间的压力、疲劳和困惑，从而导致人们的行动先于理智。如果我们长期都处于压力之下，那再遇到孩子把面包片扔得到处都是，或是孩子打翻了牛奶，打碎了花瓶……我们就会生气。

雪崩效应。愤怒情绪是会不断增长的。生气或愤怒能给人力量，甚至会使人精神振奋。尽管愤怒情绪持续的时间较短，通常也就几秒钟或是几分钟，但是它的强度会在短时间内暴增。愤怒情绪持续的时间越长，那么要控制和阻止它就会变得越困难。

一旦我们感觉到愤怒情绪要增强了，那就赶紧让大脑中负责理性思考的部分开始活动，同时转移愤怒情绪的导火索，以便我们能再次控制自己的行为。如果小孩在车后座乱发脾气时，不要想着“他就是故意要激怒我”从而让自己被激怒，相反的，我们可以换个角度来看问题：“他大概是又累又饿了……他也玩了一整天了……让一个四岁的孩子不乱发脾气确实有点难为他”。尽快地转移愤怒情绪的导火索是非常有必要的，因为如果我们错过了在愤怒情绪产生的初期转移导火索，那么随着愤怒情绪的增强，我们就无法转移了。对愤怒情绪的早期缓解不仅能避免愤怒情绪的爆发，而且能使我们做出更符合父母行为的举动。这样不仅能使我们从



中获益，更重要的是，我们的孩子，也就是我们直接生气的对象也能从中获益。

身体征兆。易怒比吸烟、高血压和高胆固醇更容易导致人的突然死亡。“对第一次患有心脏病的男人和女人进行长达八年的追踪观察，结果显示比较专横暴躁的人患二次心脏病的比率最高。

各种不同的机构组织通过对几千人进行的科学研究

得出了一些结论。尽管这些结论看起来可能有些夸张，但是当我们把一个人愤怒时发生在身体机能内的所有变化都考虑在内，那么我们就完全理解这些结论了。身体对压力的反应使得人体机能处于“备战”状态，紧接着就是对愤怒的反应，这就意味着：要不改变你的行为，要不就准备好承受愤怒带来的后果。这两种反应的目的在于使人体机能时刻处于战斗状态；它们是自然而然地发生的，并伴随荷尔蒙分泌的增加，从而导致血压升高，大量的血液冲向全身肌肉、心脏和大脑。人在愤怒

的时候，会面色发红，心跳加快，呼吸急促，肌肉紧绷。然后眼睛死死盯着那个惹我们愤怒的人，紧咬牙关、紧握拳头。当然重要的是我们多长时间会完整经历一遍上面所述的由愤怒引起的身体反应。另外，关键不是我



们表达愤怒的方式，而是愤怒是否是经常性的。如果是的话，人体机能就会受损，从而导致一系列健康问题。这些问题不仅会在我们表达愤怒时产生，而且在我们压抑愤怒时也会产生。在这种情况下，最常出现的问题包括高血压、肠胃消化功能紊乱和色斑。能很好地察觉到身体方面的征兆有助于我们有效管理愤怒，因为我们能够学会辨别愤怒早期的身体征兆（比如呼吸急促、心跳加速、不断冒汗、肌肉紧张），然后要尽快让自己冷静下来。

对人际关系的影响。如果一个人动不动就发怒，喜欢抱怨、诽谤他人，一生气就爱动粗，那么你可以想到这个人一定不会受欢迎的。跟一个易怒，并时不时喜欢挖苦讽刺或是专横暴躁的人一起生活是相当不容易的。因此，如果这个人能很好地控制和管理自己的愤怒情绪，那么他跟最亲密的人之间的关系就不会变得比正常情况下更糟。最后，那些不能有效控制自己脾气的人会在社会生活中（比如在工作中，或跟朋友相处时）碰到很多问题，甚至可能会触犯法律。愤怒和愤怒的表达具有破坏性的潜力，它在很大程度上不仅可以决定一个人的命运，甚至也可以决定他整个家庭的命运。父母的愤怒情绪对孩子的影响会在稍后进行详细论述。另一方面，过度地压抑愤怒情绪也极有可能导致被动依赖和被