

不吼叫

三步养出 高情商的孩子

「加」朱迪·阿诺尔 (Judy Arnall) 著

刘国平译

当我们能够不对孩子吼叫，我们就不必承担吼叫孩子带来的内疚感，更不必用讨好的方式征得孩子的原谅！

愤怒只会助长愤怒，
当父母和孩子都冷静下来时，教育才真正开始。

PARENTING
WITH
PATIENCE

Turn frustration into
connection with 3 easy steps

不讨好



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

不吼叫 不讨好

三步养出 高情商的孩子

[加]朱迪·阿诺尔 (Judy Arnall) 著
刘国平 译

Copyright 2014 by Judy Arnall. All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by an electronic or mechanical means including information storage, and retrieval systems without written permission from the publisher, except by a reviewer, who may quote brief passages in a review. Published by Professional Parenting Canada, Calgary, Alberta, Canada.

www.professionalparenting.ca, First Edition 2014.

Although the author and publisher have exhaustively researched all sources to ensure the accuracy and completeness of the information contained in this book, we assume no responsibility for errors, inaccuracies, omissions, or any other inconsistency herein. Any slights against people or organizations are unintentional. Readers are strongly encouraged to use their own judgement in their parenting decisions.

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)

This title is published in China by China Machine Press with license from Professional Parenting Canada. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由 Professional Parenting Canada 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内地区(不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区)出版与发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2016-0486 号。

图书在版编目(CIP)数据

不吼叫不讨好: 三步养出高情商的孩子/(加)朱迪·阿诺尔
(Judy Arnall)著; 刘国平译. —北京: 机械工业出版社, 2017.6

书名原文: Parenting with Patience: Turn frustration into connection
with 3 easy steps

ISBN 978-7-111-56633-5

I. ①不… II. ①朱… ②刘… III. ①情商-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 082298 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 刘文蕾 陈伟

责任编辑: 刘文蕾

责任校对: 王欣

版式设计: 张文贵

责任印制: 李飞

北京汇林印务有限公司印刷

2017 年 6 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·12 印张·141 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-56633-5

定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网: www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网: www.golden-book.com

目 录
Contents

导 言 // 001	你是一位无与伦比的父母 // 005
	关于愤怒每一个人都应该知道的 // 006
第一步	送给你：隔离！ // 014
	育儿风格 // 016
隔离： 让自己冷静 // 013	控制父母的愤怒 // 028
	冷静的方法 // 035
	如何更有耐心 // 050
第二步	为了孩子，请干预他的坏情绪 // 058
	攻击性对于小孩子来说很正常 // 061
干预：让你的孩子冷静 // 057	帮助孩子们管理愤怒 // 072
	发脾气 // 078
	关于道歉 // 103
	气质 // 105

第三步

共处：一起解决问题 // 111

解决任何问题的三种方法 // 114

A. 臣服 // 115

儿童发展阶段和能力 // 115

B. 离开 // 133

所有人的暂停时间 // 134

整理你的生活 // 147

C. 谈判 // 151

协作的问题解决方法 // 153

正面管教 // 156

兄弟姐妹之间的愤怒 // 167

在玩耍和约会时的争执 // 169

伴侣之间的愤怒 // 174

结语 // 176

最好的养育时刻 // 176

追求卓越，而不是完美 // 178

参考文献 // 180

附 录 // 184

附录 A 推荐使用的冷静工具 // 184

附录 B 我的愤怒计划工作表 // 186

附录 C 问题解决模板 // 187

附录 D 父母育儿信息快速指南 // 188

导言

我们的愤怒和生气比那件激怒我们或者让我们生气的事情本身更有害。

——Macus Aurelius, 罗马皇帝

我想起我在写《零压力管教》(*Discipline Without Distress*)一书时，曾经历的一个糟糕的教育时刻。我所有的孩子们也都记得那一天。那一天实在是糟透了。我压力很大。我需要准备一份上课的讲义，然而我的打印机坏了。我有4个不到8岁的孩子。当两个最小的孩子开始要打架的时候，我正在疯狂地修我的打印机。我尖叫！我愤怒！我威胁他们要把他们关在房间里，并且一个星期不许看电视。我沮丧极了，拿着一把锤子走向打印机。孩子们都哭了，我也差点哭了，打印机看上去也不在状态。在孩子们面前，我所表现出来的生气的状态非常糟糕，这让我觉得很囧，我开始后悔向他们吼叫、威胁他们以及说禁看电视一星期。我知道，当我冷静下来以后，应该不会执行禁止看电视的惩罚。最终，打印机和讲义问题解决了，但是我和孩子们之间关系的恢复没有那么快。现在我的孩子们又长大了一点，他们可以笑谈那件事，那个我无法为之骄傲的做父母的时刻。幸运的是，孩子们在4岁之前的记忆不多，那是照顾小孩子非常不容易的阶段，也正是养儿方知父母恩的时刻吧。另一方面，我们仍然需要很小心地处理压力，因为孩子的大脑会记录他们的所见所感，以及他们的经验。

和别人一起生活是快乐的，满足的，也是困难的。因为我们不是每时每刻都意见一致，我们的需要有可能和伴侣、孩子存在冲突，这个时候强烈的情绪就会产生，我们会感觉到愤怒和挫折，这是人生和关系中的常

态。愤怒是家庭中最难克制的情绪之一，因为我们对家庭的理解常常是“必须永远相爱”。然而，愤怒的能量很大。

作为一位结婚 25 年，有 5 个孩子，其中 3 个已经成年的孩子妈妈，我意识到在孩子们小的时候，我真的是常常发脾气。缺觉，乱糟糟，弄洒东西，损坏物品，不听话的孩子，感觉不被欣赏，以及匆匆忙忙的计划……这些都会将一个普通人的美好人生弄到最糟糕的地步。随着孩子们的长大，越来越不需要大声喊叫了，因此，养育学龄的孩子和青少年变得容易多了。然而，养育孩子是地球上最难的职业之一。养育子女需要持之以恒的关爱，很多家长也发现：如果要在有时间压力的情况下依然保持耐心，那实在是办不到啊！

作为一名儿童养育和儿童发展方面的专业人士，我决定不惩罚我的孩子，并且设法大多数时候都要做到。然而，当我无数次大喊大叫，无法控制自己的怒火，甚至砸东西还伤到了别人时，我只能自我释怀——谢天谢地，没有人是完美的。

我教家长不要使用体罚，我们中的大多数人也已经不这样做了，然而我们开始采用喊叫和咒骂的方式，这其实是一种情感惩罚的方式。《纽约时报》有一篇文章甚至提到喊叫是一种新式的“打屁股”（Stout, 2009）。一项 2003 年发表于《婚姻家庭杂志》（*Journal of Marriage and Family*）的研究发现，那些常常喊叫的养育方式存在于很多家庭中：基于对 991 个家庭采访，90% 的家庭承认在过去的一年他们至少有一次对着孩子吼叫、喊叫或尖叫。

虽然偶尔的吼叫也许并不会伤害到孩子，但我们并不喜欢自己有那样的行为，特别是当孩子模仿我们这种行为的时候，我们真的会痛恨自己。

我们每天早上醒来都希望能多一点耐心。然而到了晚上，当我们和熟睡的小天使亲吻道晚安的时候，白天对孩子吼叫时孩子那害怕的小脸又浮

现在眼前，我们的内心满是歉疚。我们会困惑：从早晨到晚间，究竟发生了什么？

随着孩子的成长，发生了两件事：一是他们的词汇丰富了，能够理解我们所说的话，因此可以“听”懂更多；二是他们更加有能力在自己的需要和生活的规则中找到平衡。这两个因素让我们的养育工作变得轻松了一些，也让我们的喊叫频率随着孩子的长大而减少。耐心变得容易起来。

你读这本书可能是因为你等不及孩子到上学的年龄了，你希望在家里多一些和孩子的和平时间，从现在开始减少自己的喊叫。这对你很好！我希望这本书能帮上忙。你将学到的这三个步骤我已经在课堂上和小组活动中讲过，已经帮助了成千上万的家长。

从小事做起。实践第一步一个月以后，看看你冷静了多少。然后结合第一步和第二步试一试。最后，完成完整的三个步骤。你将会逐渐学会会有意识地用非惩罚的方式育儿。

请记住，育儿中没有唯一正确的方法。有很多很多好的教养方式和一小部分不那么好的方式。育儿的书那么多，其中一个原因就是每一个家庭都是不一样的。一个家庭融合了不同的人格、价值观、态度、信仰、脾气、性别、年龄、学习方式和智商，每个家庭成员都有与其他每一位成员独特的人际关系。在这么多变量的影响下，不难想象会有多少育儿建议。繁多的变数造成了繁多的方法。

有一件事聚集了家庭所有成员，也将亲人之间的关系区别于邻居、朋友、雇主、雇员、同事，那就是家庭成员的关系是以爱为基础的，我们必须信任我们的家庭成员，关心、照顾他们。然而，那并不意味着我们需要无条件地忠诚于家庭成员。也不能仅仅因为他是家庭成员，我们就可以随意辱骂他或者剥夺他的自由，就像我们不能对家庭以外的成员做这些事一样。

你是一位无与伦比的父母

那些怀念童年的人们显然从来没有享受过童年。

—— Bill Watterson, 漫画家

如果你正在读这本书，你真的是一位非常棒的家长。别担心，你偶尔发怒并不会损害你孩子的大脑发育，或者毁了他的一生！如果你是和善的、大约有 70% 的时候都是有耐心的家长，那么你就已经做得很好了，而且你的孩子显然也很好。你和孩子都是人，家长常常忽略了这一点。让自己放松，把内疚抛到一边吧。

压力会影响我们所有人的生活，包括孩子。有三种压力：积极的、可忍耐的和有毒的。在所有的情况中，压力都会让身体分泌出皮质醇和肾上腺素。压力会传递到脑部，让身体做出反应（Harvard University, 2014）。

孩子们在经历准备外宿野营、期待生日派对，或者准备一场考试的时候会体验积极的压力。家长在准备一场演讲、筹划一次假期或者准备尝试新运动的时候也会体验积极的压力。积极的压力是短暂的、有弹性的，让我们在完成任务时感觉很棒。

可忍耐的压力描绘了一个在孩子或家长的人生中消极的、暂时的场景：离婚、飓风、搬迁或亲人的离世。能够让这种类型的压力变得可忍耐，是因为这些艰难时刻起码有一位成年人，可以关心、爱护着他，帮助他度过这一次创伤。压力最终会消退，当事人承受住了压力的影响。

有毒的压力包括长期的、进行的、不可避免的负性事件，而在这种情况下，我们的人生中也没有关爱我们的人出现。当儿童或者家长没有人可以倾诉，或者可以提供帮助、安慰和照顾时，这种由家庭成员的死亡、忽

视、虐待、成瘾或者家长长期的心理健康问题造成的压力就会变得有毒。

针对愤怒和大脑发展的研究显示，那些有毒的压力会影响儿童的大脑结构：持续释放的皮质醇和肾上腺素会对神经元产生负面的影响。偶尔释放皮质醇和肾上腺素可以带来动力和能量，就像那些积极压力那样。然而持续地释放而没有停息，就像那些有毒的压力那样，是会产生伤害的。就好像一辆车在高速公路上行驶，加速就是皮质醇和肾上腺素。短暂的加速从而超车是好的体验，然而持续加速就不是好事了。如果发动机用了太久就有可能受到损伤。在育儿中也是一样。比如说，如果你每天对着孩子大喊大叫5个小时，他又没有其他可以面对的人，那么他的大脑发育就可能受到压力的影响。当有成人保护他们的时候，孩子们遇到偶尔的、不是持续发生的积极和可忍耐的压力是没问题的。孩子们在面对父母亲正常的愤怒时，他们的心理承受能力超乎我们的想象。所以，如果你是一位整体上和善又耐心的父母，但难得发一次脾气，别担心，你不会损伤孩子的大脑。你还是一位伟大的家长！

关于愤怒每一个人都应该知道的

下面是一些有关愤怒的事实。

- 愤怒是一种正常的、健康的、具有创造性的情绪，每一个人都能感受到。愤怒是我们人生经历的一部分。
- 愤怒可以通过合适的或者不合适的表达方式调节，你越是用不合适的方式表达愤怒，就越失去了对自己情绪的控制。
- 愤怒的终极目标是解决问题。愤怒提示我们去改变！这是一件好事。

- 改变和放弃让你愤怒的这件事，认识到这不是一个大问题。
- 或许这是一个大问题，你需要做一个重大的决定和承诺来解决问题。如果无视它，到了第二天还在生气，你依然不能放这个问题走，你依然需要解决它。
- 我们可以选择不给予愤怒继续下去的能量或者“气场”。我们可以选择何时停止生气。我们可以感觉它，表达它，从而改变引起愤怒的事物本身。
- 我们经常向最亲近的人发脾气。正视这一切吧——因为我们的家是安全的港湾。家人无条件地爱我们。不幸的是，他们却比其他外人更多地承受了我们的愤怒，因为我们在爱和信任的人面前最为放松，做着最真实的自己。家的熟悉和安全，让我们比在同伴中、和朋友在一起或者工作时更轻易地发怒。就像我女儿说的那样：“家是一个你可以不用假装对人很好的地方。”
- 其他人不能让我们发怒。他们做了事，我们会有所反馈。我们掌控自己的愤怒。而不是说：“她让我很生气。”我们需要说：“当她……的时候我觉得很生气。”我们对自己愤怒的感受和表达负责。愤怒关乎我们自身，以及我们如何对事情做出反应。我们都拥有一些心理按钮，我们需要分析哪些事情可能触发我们的心理按钮。
- 愤怒经常是由初级的难以言喻的情绪引发的次级情绪，比如挫折、害怕、嫉妒、压力、饥饿、窘迫、失去、哀愁和悲伤。疲劳，感觉到不受欢迎，缺乏“自我时间”是触发父母愤怒情绪的三大问题。
- 愤怒对身体的影响很大。它会引发压力荷尔蒙（比如皮质醇和肾上

腺素)的分泌。这在短期内对人体是有好处的,但是如果长此以往,就会损伤我们的健康。

- 愤怒常常意味着我们在某些方面感觉到了受伤。减少我们的敏感区,有助于减少我们需要去应对的愤怒。
- 我们的家就是学习如何处理愤怒最生动的课堂。对于孩子们来说,他们要么被直接地教导,比如说家长会告诉他:“说出来!”或者通过观察父母、电视演员甚至是冰球比赛的观众来习得处理愤怒的方法。当你是个孩子的时候,你的父母如何表达愤怒?我的父母经常大喊大叫。我也经常这样大喊大叫地对待我的孩子。
- 孩子们需要观察健康的愤怒表达方式。他们需要看到成人是如何利用愤怒改变自己的。
- 未经处理的愤怒会在晚些时候表现出来。愤怒管理并不意味着压抑愤怒,而是要意识到它,感觉到它,表达它,然后利用它去解决问题。
- 愤怒和攻击是不一样的。愤怒通常是以“我”为主语来表述,而不是以“你”为主语来表述。它还可以用其他方式来表达。
- 带有敬意的愤怒不会伤害到健康的关系或者人。我们可以选择是否以及如何释放愤怒。愤怒的表达方式体现了我们是否带着对他人足够的关心去探讨话题,以及对与他人的关系是否拥有足够的信心去展现真实的自我。
- 愤怒并不会让一个人的人格或者性格显得很糟糕。一次生气不代表永远生气。感觉是跌宕起伏的,愤怒也是慢慢积累的,逐渐达到高潮,然后消散。它只是暂时性的。
- 在我们认为理应或者有权愤怒的时候,我们并不是永远都会感觉到

愤怒。愤怒就是我们生活的一部分。我们不会质疑为什么脚属于我们身体的一部分，因此，我们又为什么质疑我们为何对某些事感到愤怒呢？

- 只有在我们不理解的时候，愤怒看上去才是不合适的。
- 表达自己的愤怒有可能激发他人的愤怒或者让他人的愤怒升级。我们在表达愤怒的时候必须理性地意识到这一点。
- 当处理孩子的愤怒时，我们不可能否认自己愤怒的感觉，因为在那个当下，孩子爆发出来的愤怒有可能会触怒我们，我们也会用愤怒回击回去。在那种处境之下，我们作为成年人，必须要保持冷静，找到健康的方法去调节愤怒，从而帮助我们的孩子处理好他们的情绪。成年人比孩子有更多处理愤怒的经验，也有更多自我控制的技巧。

用表达类似愤怒这样的情绪作惩罚，对于孩子来说将是一种灾难，也会使其情绪压抑。情绪压抑会带来很多严重的健康问题：高血压、抑郁、焦虑、上瘾、饮食紊乱、心脏病以及其他一些疾病。

孩子们需要学习如何感受、表达以及疏解他们的愤怒，这是一项真实的生活技能。学习处理愤怒是12岁以前儿童时期最需要的技能。

大多数孩子在2岁时，越来越频繁地用行为上的攻击性表达愤怒，到3岁时达到顶峰，到了4岁时因为开始会运用语言了，孩子的脾气开始好转。

至关重要的一点是，无论怎样表达愤怒都不应该伤害到我们自己，伤害到其他人，或者伤害到我们珍贵的心爱之物。

愤怒往往从大脑开始

愤怒从互相伤害或者不公正开始。我们误解信息，或者做出假设。它

可以结束于询问：“我知道前因后果吗？我有没有漏掉信息？我应该问更多的吗？”首先，去理解。通常，这些附加信息可以减少愤怒，因为我们更好地理解其他人的动机。

当我们生气的时候，很难听得进其他人的意见。但是这又很重要，因为我们经常在获得所有的信息前就做出了假设。

如果你的假设不正确，平静下来，庆幸自己没有做出什么伤害到别人的事情。如果你的假设是正确的，在不伤害其他人或者影响其他事情的情况下表达你的愤怒，做出自我的论述，然后进入到问题解决的下一步。

愤怒会在身体里延续

愤怒会造成心跳加速，脸颊发热变红，身体的各个部位都像在燃烧，呼吸急促，嘴唇发干，头脑发胀，思维停滞。

人们表达愤怒的经典方式

大吼大叫；

扔东西，摔门，或者砸东西；

威胁会出现一个负面的或者可怕的结果；

喊别人的名字，耍态度、挖苦或者讽刺；

打，惩罚；

咒骂……

生闷气其实是希望有人注意和关心自己。当压力很大的时候，我们用情绪和反应性冲动做出反应。当压力很小时，我们才可以运用我们的大脑进行思考和推理。

我们的愤怒表达出了什么问题

我们学会了盛气凌人，但没有解决问题。

我们表现了反应上的恐惧。特别是孩子，会在爸爸妈妈发脾气的时候感到害怕。

我们创造了不信任，因此孩子们不会在遇到问题的时候来找我们，因为他们能够感觉到我们会生气。

我们的反应会影响孩子的自尊心。当我们带着愤怒攻击他们的时候，会让我们周围的人感到不开心。

那么，我们应该如何表达愤怒，让它更有意义呢？本书提供了三个简单的步骤。

