



# 宝贝的72变和我的36招

王宏 著



商务印书馆  
The Commercial Press

2009·北京

---

---

## 钟思嘉序

西方有一句谚语：“当你有了孩子，你就有了问题。”这并非说做父母就有问题，而是意味着一朝为人父母便开始面临孩子教养的问题。因为随着孩子的渐渐成长，造成父母烦心、担忧、头疼的问题就应运而生。许多研究指出，父母从孩子出生开始即进入一个失衡和重组的时期，在身心状态和生活作息上是从混乱到整合的过程，此时父母的的价值感和自信受到很大的冲击，尤其是一些超出自己能力的问题，更需要得到外界一些心理和教育的专业协助。

王宏是一个13岁孩子的妈妈，认识她的时候儿子豆豆还在念小学3年级。她虽是心理学的硕士，但专攻的是认知心理学方向，对于亲子教育、心理咨询的了解也仅止于一些课堂上的学习，因此碰到豆豆成长的一些问题有时也常束手无策，甚至她曾告诉我说，有一段时间对心理学感到失望，也因而向企业界发展，未从事与心理学相关的工作。

让她转变心意、回到心理学的契机是，2004年5月她参加了我在国内主持的第二期“父母效能系统训练”的团体领导者培训。让我意想不到的是，原先在培训时一些活跃的学员，反而在培训后不如她的卓越表现。默默的她于6月底辞掉原先待遇不错的工作，与三位志同道合的朋友筹划三个月后成立了一家教育咨询公司，毅然决然地迈向以家庭教育和咨询为终身志业的道路。感于她们创业的热情和执著，我受邀做了该公司的顾问。四年多来我们的精诚合作不仅使公司业绩蒸蒸日上，而且为国内亲子教育创出不少史无前例的佳绩。

---

---

这些年她将所学身体力行地运用到儿子教育上，豆豆的自信开朗、自主学习和生活责任感是我亲见的事实。除了感受到她优质母亲的特质和能力，我更看到她积极奋进的学习精神。2005年5月她与两位伙伴共同撰写了《豆豆妈妈的成长》一书，出版后深受家长们的喜爱，内容是根据她们带领家长团体时与家长交流学习的经验，这也是王宏创作的开始。2006年2月她考上了国家二级心理咨询师，之后一方面经常带领家长团体、受邀做家长讲座、主持儿童EQ营等，另一方面在实际的家长咨询工作中不断地积累经验，并且细心地做记录整理和体察深思。

为了贡献自己的心得与更多的家长分享，她将自己从2007年2月到2008年11月的咨询中选出40个案例，并在咨询伦理的保密原则下，花了不少心血独力创作这本对父母面对和处理孩子问题极有助益的大作。书中每篇文章均以四个部分呈现，先以孩子的一些基本信息为引线，简要地描述孩子的背景资料。接着，带出的是咨询过程的创意写法，这也是最让我激赏之处，因为过去少有人使用这样两栏式的对照来说明咨询的过程，其左栏是来咨询家长陈诉孩子这种那种问题的，右栏则是咨询师与家长的对话。如此布局不仅能让读者深入浅出地了解问题，而且很快明白咨询的用意和价值。第三部分的专家诊断，是以心理学角度清楚地分析孩子令父母困扰的问题原因或症结。最后，她以专家建议为总结，进而根据父母效能系统训练的理念和策略，融会贯通地提供爸妈一些面对问题和解决困扰的良方。

我喜欢“宝贝72变和我的36招”这个书名，它反映出4到12岁孩子问题

---

---

的写照和心理咨询专家的建议，深信本书的问世是今日父母和孩子的一大福音。我有幸曾为她的老师，如今是亲子教育队伍的合作伙伴，故欣然乐意接受她的邀请为序，并祝愿她有更多经验之作，更期盼她为人生最大的事业——家庭教育继续贡献宝贵的心力。

钟思嘉

2009年3月20日



## 目 录

故事1 早晨磨蹭一声吼

故事2 分数重压下的孩子

故事3 谁弄坏了我的纸飞机？

故事4 厌学的幼儿园大班生

故事5 爸爸妈妈，你们不爱我了吗？

故事6 晚餐时大哭大闹的女孩

故事7 搞砸了的母子关系

故事8 做不完的作业，玩不够的花样

故事9 刁蛮公主丁丁的“七宗罪”

故事10 全部功课不及格怎么办？





故事11 10岁的爱情女“专家”

故事12 好习惯是打出来的吗？

故事13 揭开“校园多动症”的谜底

故事14 妈妈脸上的晴雨表

故事15 不想上幼儿园的孩子

故事16 我的冤家儿子

故事17 眼睛“掉”进电视里的男孩

故事18 都是儿童椅的错

故事19 怎样在10点钟前写完作业？

故事20 写不完的作业，发不完的火





故事21 害怕天黑的男孩

故事22 令人头疼的淘气包

故事23 一激动就动手的孩子

故事24 孩子，你为什么撒谎？

故事25 爱插话的孩子

故事26 沉重的 $2+3=5$

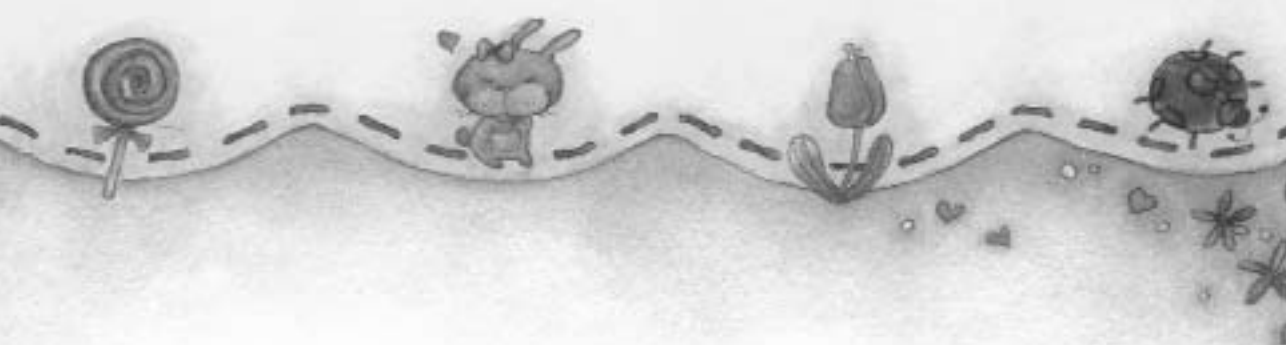
故事27 谁偷了我和儿子的快乐？

故事28 不催不动的男孩

故事29 除了哭，你还会什么？！

故事30 明知故犯为哪般





故事31 大事小事一团糟

故事32 爱捅娄子的调皮大王

故事33 生了锈的“木偶人”

故事34 见着困难就绕着走

故事35 “愤怒”的墨水瓶


故事36 周末是这样度过的

故事37 我控制不了自己!

故事38 上小学后的烦恼

故事39 孤独的小女孩

故事40 妈妈，我太累了!







姓名：皓皓

性别：女 年龄：6岁

学龄：小学1年级，刚刚上学1个月

咨询时间：2007年2月6日，星期二



## 早晨磨蹭一声吼

### 妈妈的叙述与疑问


您看，我早早起床，本来想得挺好的，送妹妹上幼儿园后就来找您，却还是晚了，起个大早赶个晚集。唉！

一大早，我正在楼上忙着给妹妹穿衣服，就听到皓皓声嘶力竭地嚷嚷：“我不穿这件衣服，就不穿！我要穿校服！”一边说，一边冲进屋子里。紧接着就听到皓皓上楼的声音，重重的，每一下都踏在我的心上。


“不是这件，我要穿裙子，快点！都怪你，都怪你，我昨天都跟你说了，今天还给我穿错了，赶不上班车都怨你……”皓皓冲着阿姨大发脾气。

“你没有告诉我要穿校服啊，你不是说要

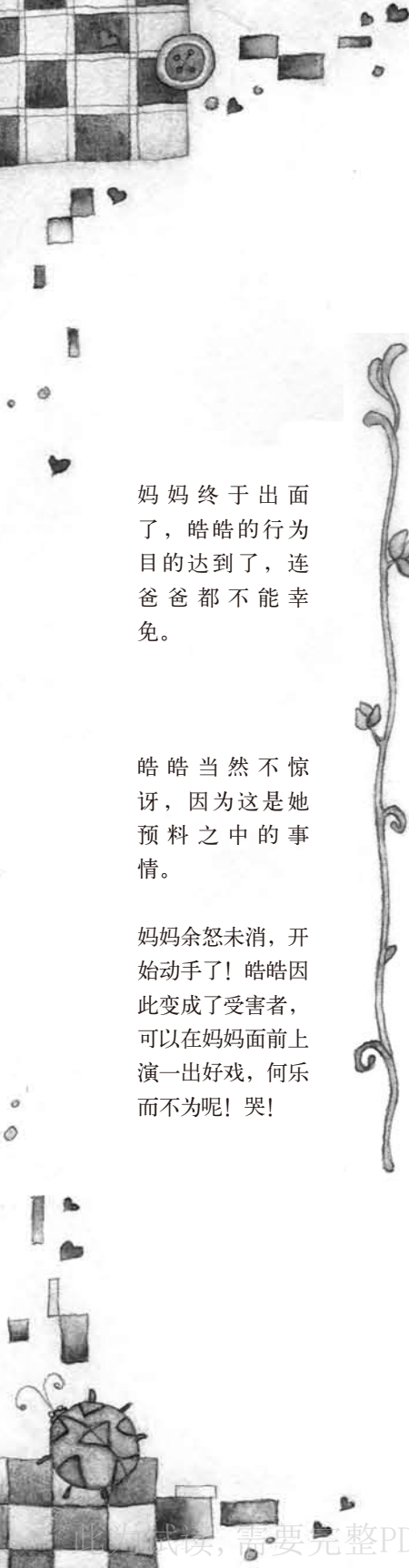
### 咨询师 印象及评价



皓皓妈妈风风火火地闯进来，还没有完全坐定，就迫不及待地说起来。只见她眉头紧锁，说起话来像机关枪一样，带着浓厚的火药味。



皓皓的连续挑衅行为只有一个目的，那就是向妈妈示威，引起妈妈的注意，即使是生气、发脾气也好啊。



妈妈终于出面了，皓皓的行为目的达到了，连爸爸都不能幸免。

皓皓当然不惊讶，因为这是她预料之中的事情。

妈妈余怒未消，开始动手了！皓皓因此变成了受害者，可以在妈妈面前上演一出好戏，何乐而不为呢！哭！

穿……”阿姨无可奈何地小声嘀咕着。

“我告诉你了，就告诉你了！”皓皓的高八度一声高过一声，阿姨的话听不清了。

我的火腾一下直冲脑门，实在是忍不住了，“哐、哐、哐”我冲过去，发了疯似的大吼一声：“你还有完没完？！你到底要闹到什么时候！爸爸出差刚回来，就不能让人多睡会儿！”我的怒吼声大得都有回音了，妹妹吓得哭起来，老公也被吵醒了，哄着妹妹。

但是皓皓看到我并不惊讶，仿佛预料之中，“老师说今天有客人来，要穿校服。”皓皓挑衅地扬头看着我，嘴角似乎有一丝微笑，好像在说：“怎么着吧？”

“赶紧换！又赶不上班车了。”我顺手推了她一把，也许在气头上，我力气大了一点，皓皓趑趄了一下，“噎、噎、噎”向前冲了几步，嘴角咧了一下，看看我，没敢哭。

“闹！闹！没事找茬吧。看！赶不上班车了，你坐公共汽车去上学吧！迟到了，看老师怎么批评你！”我余怒未消，恨恨地说。

“呜呜呜”皓皓哭起来，“迟到了，老师要批评我了，怎么办呀？”

“哭！哭！就知道哭！早干吗去了？每天



都闹点事，你烦不烦啊！”


“大清早的，别嚷嚷了，我去送皓皓！”  
老公睡眠惺忪地穿衣服。

“都是你惯的，就知道当老好人，应该让她迟到一次，让老师批评她，看她还敢不敢胡闹。”我气哼哼地冲老公发火。

“算了，算了，我也该起床了，今天还要上班，正好送皓皓上学。孩子也挺不容易的，唉……”

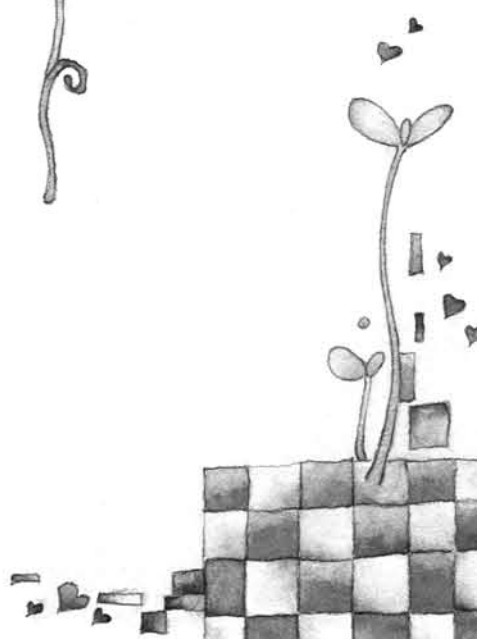
老公头也不回地冲出屋子，皓皓也紧随其后，阿姨哄着小妹妹，家里又恢复平静。

我像泄了气的皮球瘫坐在地上，我这是招谁惹谁了，为什么要对老公发火呢？！



还可以争取同盟军呢，看，爸爸开始帮助皓皓了。

今天皓皓大获全胜！通过没事找茬和挑衅，她不仅获得了妈妈的关注，也获得了爸爸的同情和帮助。所以，获益的皓皓将把磨蹭的行为继续到底。





## 专家诊断

面对孩子的磨蹭行为，尤其是早晨时间紧迫的情况下，父母常常会生气、发脾气，因而与孩子的沟通更多的是“教训”，而不是“教育”。

父母更因为不了解孩子的行为目的而屡屡落入孩子的“圈套”，随着父母情绪的发泄和逐渐升级的挫败感，孩子不仅学会了发脾气，而且行为也不见改善。

孩子的话没有傻话，孩子的行为都是有目的的。孩子通常用好的行为博取父母的关注，如果不能得到他需要的足够注意力，就会采取破坏性的行为获得关注。

皓皓经常要和妹妹争取妈妈的注意。尤其是早晨，妈妈负责照顾妹妹，阿姨负责照顾皓皓，如果皓皓表现良好，按时起床、洗漱、吃早餐，顺利上学，妈妈就不会关注到她；如果她表现不好，磨蹭、没事找茬、发脾气，妈妈会立即冲到她的面前。

每天早晨，皓皓没事找茬的磨蹭行为都会引起妈妈的生气、发脾气、责骂，正是由于妈妈的强烈反应让皓皓误以为只有“没事找茬”才能获得妈妈的关注。

虽然妈妈的批评和责罚不是她特别喜欢的，但总比被忽视强得多，至少在发怒、批评她的过程中，妈妈全部的注意力都在皓皓的身上，皓皓的行为目的达到了（先是“吸引注意”，然后升级为“争取权利”）。凡是能够达到行为目的的行为都将保留下来，这就是为什么皓皓每次磨蹭，妈妈都会生气发脾气，甚至打骂她，但她还是会重复这个行为。



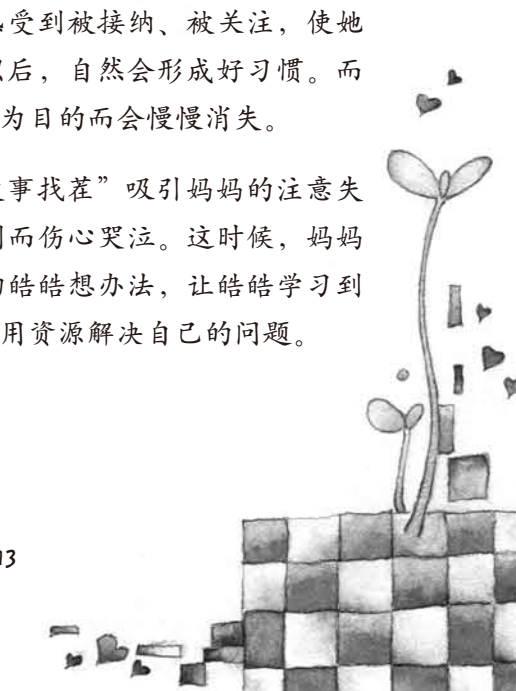
## 专家建议

皓皓行为的改善要从妈妈的反应做起。首先，面对皓皓的磨蹭行为，妈妈感到生气要发脾气，先向自己喊“停”，然后通过深呼吸等方法（一离二吸三凉水）保持泰然处之的心态，让自己的情绪曲线走完，才能以平和的心态理智地面对孩子的磨蹭行为。

其次，要分析孩子的行为目的。一般来说，12岁之前的孩子有四个行为目的：吸引注意、争取权利、报复、自暴自弃。皓皓大声嚷嚷，妈妈感觉不胜其烦，那么皓皓的行为目的就是引起妈妈的注意。当妈妈了解皓皓的行为目的之后，采取深呼吸的方式缓解自己紧张、焦虑的情绪，面对他的种种行为，比如磨蹭、耍赖、发脾气等，采取“忽视、不理”的态度，继续呆在楼上，妈妈的理智行为让皓皓明白“大声嚷嚷”并不能引起妈妈的关注，皓皓的不当行为（没事找茬）也会由于没有达到吸引妈妈注意的目的而减少。

第三，当皓皓表现良好，比如按时起床、自己完成作业等，就要及时肯定她、鼓励她，最好用具体的言辞让皓皓感受到被接纳、被关注，使她愿意重复好行为。当孩子的好行为多次重复以后，自然会形成好习惯。而那些不好的行为，由于没有达到吸引注意的行为目的而会慢慢消失。

总之，如果皓皓用“磨蹭、大声嚷嚷、没事找茬”吸引妈妈的注意失败后，她会开始关注迟到的问题，因害怕迟到而伤心哭泣。这时候，妈妈可以用适当的语言接纳皓皓的情绪，然后帮助皓皓想办法，让皓皓学习到恰当表达情绪的方法，并进一步学习到如何利用资源解决自己的问题。





姓名：然然

性别：男 年龄：8岁半

学龄：小学3年级

咨询时间：2007年2月28日，星期三

## 分数重压下的孩子

### 妈妈的叙述与疑问

然然太不自信，缺乏责任感，胆子小，在学校里不敢发表自己的意见，总是随大溜儿。近半年来表现得心理压力很大，几次说过“不想活了”的话。我很担心，希望他能够自信、乐观、增强独立意识。

然然最近半年来几次提到过想死。（第一次还是两年前刚上一年级的时候说的）去年夏天他参加仁华学校的考试，因为之前生病了，所以没有参加考前的辅导。据他说，语文考得很不好，作文一个字都没写。然然一出考场门就一脸的沮丧，告诉我他不想活了。前几天也是因为学习的事情，他情绪特不好，后来就当着我的面拿刀放在自己脖子上，对我说：妈妈，你看我要用刀碰到脖子了！我当时特紧张，

### 咨询师 印象及评价

然然是和妈妈一起来的，被安排在另一个房间里写作业。他一副很懂事很听话的样子，一进门就拿出作业，安安静静地写起字来。

交谈过程中，妈妈谈起然然的情况时语气一直很平淡，只是在说到然然拿刀子和说到“魂”等时，眼含热泪。



然然虽然语文没有答题，但却考到仁华的第四个班，说明他的数学成绩相当突出！而妈妈对此并没有很积极的评价。

妈妈一直说对孩子的要求不高。但是有一个细节，比如，谈到“走美”竞赛，妈妈说他只得了二等奖，语气中没有兴奋。因此，我推测妈妈心中的要求其实很高。我儿子“走美”得到三等奖，我知道这里的难度。当我说二等奖很棒了时，妈妈表现得不以为然。

跟他说，千万别那么做！那样会很疼的。他倒是把刀放下了。但是，后来然然常常提起这件事，还跟我说：妈妈，我现在不会那样做，我不会死的。但是如果有一天我死了，妈妈你千万不要伤心。我的魂也会报答你的。我知道你是为我好。他还说：死后再做人，一定要成为班长那样的人。（他的同学，女孩子，学习特别好。）

然然平常总是心事重重、不开心的样子，学习压力很大。其实他学习还是挺好的。有一次然然百词测验错了5个字，成绩是良，拿回家一张表扬喜报。但然然并不怎么高兴，他对我说：“再错一个字，就得不到喜报了。”

---

仁华：指“北京市仁华学校”，亦简称“华校”，是由中国科学院华罗庚实验室、中国科学技术大学和中国人民大学附属中学于1985年联合创立的，是人大附中的超常教育实验基地。

“走美”竞赛：全称为“走进美妙的数学花园”中国青少年数学论坛，简称“走美”，始创于2003年，是中国少年科学院创新素质教育的品牌活动。“走美”是一项面向小学3年级至初中3年级学生的综合性数学活动，通过这些活动，提高中小学生学习数学的热情，增强学生应用能力，逐渐培养学生应变、应试能力。客观地说，“走美”一、二等奖对小升初作用非常大。