

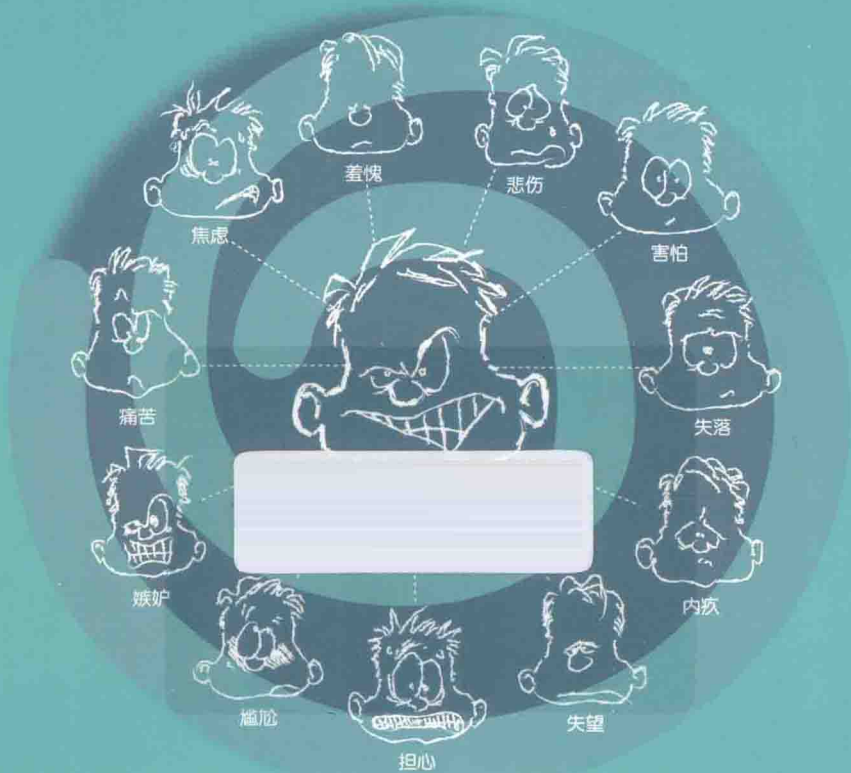
少儿情绪管理系列

第2辑

# ANGRY KIDS

# 帮助孩子掌控情绪

[美] 理查德·L.贝瑞 著 郑轲 译



4种可能造成孩子愤怒的因素:

孩子的生活中一定出了问题

孩子缺乏解决问题的能力

孩子的自我控制能力不足

孩子利用愤怒得到过自己想要的东西



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

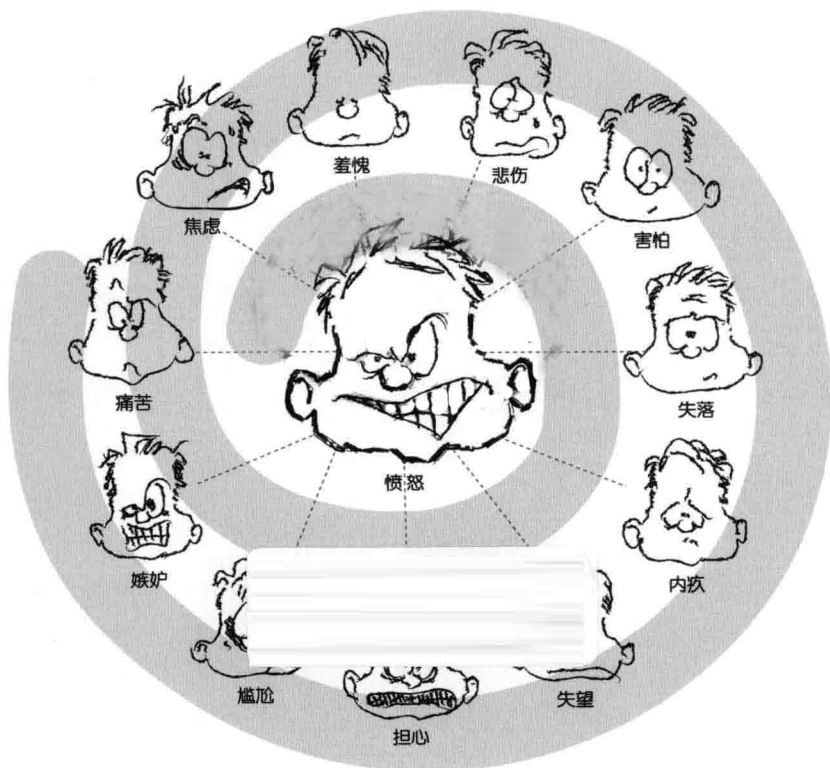
少儿情绪管理系列

第2辑

# ANGRY KIDS

## 帮助孩子掌控情绪

[美] 理查德·L.贝瑞 著 郑轲 译



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

帮助孩子掌控情绪 / (美) 贝瑞著; 郑轲译. —北京:  
新世界出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5104-5023-5

I. ①帮... II. ①贝... ②郑... III. ①情绪—自我  
控制—少儿读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 101982 号

本书英文版由 Published by Fleming H. Revell 出版

授权北京欣海柯文化公司拥有中文简体图书权利

项目合作: 锐拓传媒

## 帮助孩子掌控情绪

---

作 者: [美] 理查德·L. 贝瑞

译 者: 郑 轲

责任编辑: 慧 钰

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld-press. com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp. com. cn

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 300 千字 印张: 17

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-5023-5

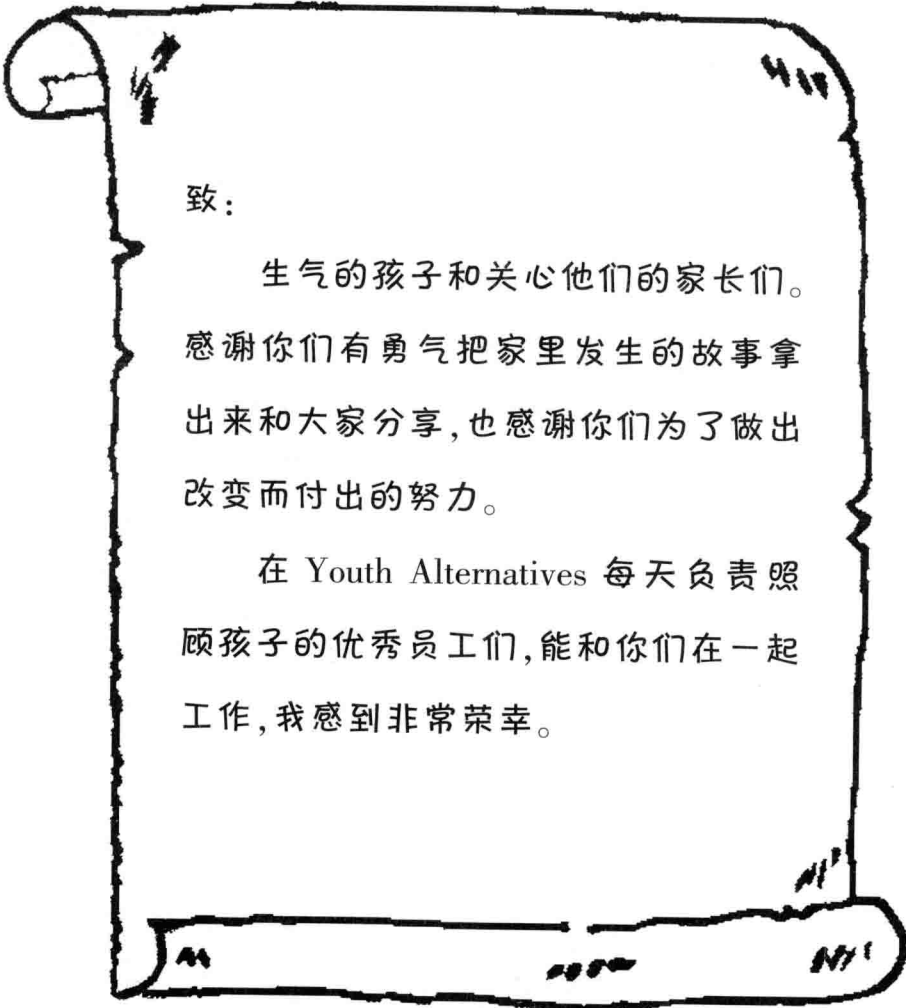
定 价: 35.00 元

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



致：

生气的孩子和关心他们的家长们。  
感谢你们有勇气把家里发生的故事拿出来和大家分享，也感谢你们为了做出改变而付出的努力。

在 Youth Alternatives 每天负责照顾孩子的优秀员工们，能和你们在一起工作，我感到非常荣幸。



## 序 言

了解孩子愤怒的根源。

为什么我的孩子总是爱生气？我应该做些什么？家长们经常会苦苦思索这个问题，但是始终得不到任何答案。

孩子回家后，嘭地一下关上大门，一路跺着脚走回自己的房间。一声震天响的摔门声还没过去多久，你又听到他屋里传来一声巨响。你走过去，想看看出了什么事，结果发现是他把浴室的墙给打出了一个窟窿。你很难继续保持冷静了，但是同时你又想起了上周末发生的事，知道就算自己现在大发雷霆也解决不了任何问题。

“你为什么这么生气？难道你不知道自己的行为是不对的么？这会给你带来一堆麻烦。我们需要谈一谈，首先请你告诉我，你为什么会愤怒？”

“这不关你的事，老妈，赶快从我的屋里出去！”

僵持了一会儿后，你说：“除非我们把事情搞清楚，否则我是不会走的。你不能再继续这样了，告诉我到底出了什么事？”

“无可奉告。”说着，他耸了耸肩。

“说吧，肯定有什么令你不愉快的事才会让你变得这么疯狂。”

“我也不想做这些事，但是我太生气了，控制不了自己。把墙砸了个洞，我感到非常抱歉，但是现在我不想继续谈论这个问题，我们可以以后再说么？”（其实他的意思是：我现在不想说，以后也不想说。）

尽管他是个非常容易愤怒的孩子，但你还是非常爱他。你每天都为他的一举一动操心，总是担心如果他学不会控制自己，那早晚可能会有什么麻烦降临到他或者周围的人身上。要是知道他为什么事而生气，你或许可以帮他一把，可惜你却对这个原因一无所知。屡次受挫之后，你的耐心丧失，觉得恐怕他需要的是一顿臭揍。通常来说，这不是什么好选择，特别





是当孩子上了初中之后，就更不应该采取这种做法。体罚不但不能减少孩子的愤怒，反而会让他产生更多的过激行为和敌对情绪。那么，你到底应该怎样做呢？

想要以积极的方法来处理孩子的怒气，你必须要弄清他愤怒的根源是什么。每当忧心忡忡的家长电话咨询孩子的行为时，我都会让他们考虑一下4种可能造成孩子愤怒的因素：

- \* 他的生活中出了什么问题。
- \* 他缺乏解决问题的能力。
- \* 他自我控制能力不足。
- \* 他曾经利用愤怒得到过自己想要的东西。

本书将会帮助你认清造成孩子愤怒的原因，同时还将帮你解决如下问题：

### 分析典型的愤怒表现模式

特定的事件会引发特定的愤怒反应，我们将通过因果联系来详细分析各种不同的愤怒表现形式。

### 提出指导原则

我们将会指导你区分哪些责任应该是由家长承担的，哪些应该是由孩子承担的。作为家长，你不必为所有的事情负责！专注于履行自己的职责，这能让你摆脱家长与孩子间关系紧张的窘境。

### 实用的家长方案

在你应对造成孩子愤怒的根源时，这些方案给你指明了其中的要点，让你可以一步一步跟着它来解决问题。

### 家长贴士卡

教你在实际中面对愤怒的孩子时应该怎样说、怎样做。



# 目 录

## 第一部分 生活中引发孩子情绪失控的问题

跟愤怒的孩子打了多年交道后，我掌握了 8 种造成孩子愤怒的原因。瞄准这些核心问题下手，你一定能帮助孩子不再生气。

1. 受到意外伤害..... (3)
2. 父母离婚 ..... (16)
3. 走进继亲家庭 ..... (33)
4. 家长的偏心 ..... (50)
5. 产生遗弃感 ..... (62)
6. 引发失落感 ..... (73)
7. 家长酗酒 ..... (89)
8. 家长过度放纵和娇惯 ..... (98)

## 第二部分 教孩子解决问题的技巧

当孩子面对困难不知所措时，许多难题就会给孩子的生活蒙上一层阴影。家长必须尽快帮助孩子获取解决问题的能力，这样可以有效地减少孩子的挫折感，及早平息孩子的愤怒情绪。

9. 学会使用情感工具箱..... (109)
10. 避免消极的思维定式 ..... (114)





- 11. 改掉拖延和逃避的习惯 ..... (120)
- 12. 急脾气引发的挫败感 ..... (127)
- 13. 信息不足会影响孩子的自信 ..... (133)
- 14. 学会用正确方法处理问题 ..... (139)
- 15. 改善注意力缺陷 ..... (147)
- 16. 不要轻言放弃 ..... (160)

### 第三部分 如何让孩子的情绪得到改善

在接下来的一章中，我将介绍一种“五步法”——“A、N、G、E、R”，用来教会孩子如何控制自己的脾气，使情绪得以改善。

- 17. 探知孩子的真实感情 ..... (171)
- 18. 让复杂的心情平和下来 ..... (176)
- 19. 学会“称量”愤怒 ..... (187)
- 20. 选择正确的对象发火 ..... (195)
- 21. 学会6种解决问题的方法 ..... (200)

### 第四部分 减少孩子对愤怒情绪的依赖

如果孩子通过愤怒满足了自己的愿望，那他就会持续这样愤怒下去。妥协让步的次数太多，使得有些家长在不经意间就巩固了孩子发怒的习惯，这无异于是在鼓励他们多生气。下次孩子生气的时候，请试着改变一下你的态度和反应，这能帮助孩子平息自己的愤怒和减少对愤怒的依赖。

- 22. 家长的榜样作用 ..... (217)



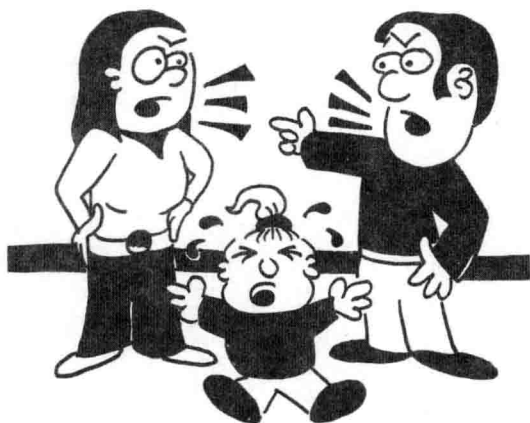


|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 23. 家长的正确决定有助孩子控制情绪 ..... | (229) |
| 24. 家长要减少对孩子坏习惯的关注 .....  | (240) |
| 25. 家长对孩子提要求时言辞不能含糊 ..... | (245) |
| 26. 合理的惩罚措施 .....         | (251) |

## 生活中引发孩子情绪失控的问题

跟愤怒的孩子打了多年交道后，我掌握了8种造成孩子愤怒的主要原因。它们分别是：受到伤害（被打或者遭到性侵犯）、父母离婚、继亲家庭、家长偏心、遗弃感、失落感（失去重要的东西）、家长酗酒，以及家长娇惯。

现在，让我们来审视一下这8种原因。不要因为这些原因可能不适用于你的孩子，就轻易地忽视了它们。后面的章节中，我们会描述很多孩子的行为和相关特征。把这些特征和你孩子的一举一动进行对比之后，你绝对能把导致孩子愤怒的原因找出来。瞄准这些核心问题下手，你一定能帮助孩子不再生气。







## 1. 受到意外伤害



### 埃里克：经常挨打的孩子

14岁的埃里克有着一头漂亮的金发和迷人的笑容。他被带来接受心理咨询，是因为家长希望他学会控制自己的脾气。他妈妈芭芭拉这样描述道：“埃里克极端自负，从不认为自己有错。他脾气太大了，我很担心他会伤害同母异父的弟弟。”鲍勃（埃里克的继父）是个很好的人，非常关心埃里克，但即便如此，他还是经常被埃里克逼到忍无可忍。埃里克会偷偷打碎继父鲍勃值钱的东西，借此来表达自己的愤怒。发现这种行为后，鲍勃只能把埃里克揍了一顿，因为其他方法一点效果都没有。芭芭拉明白，对于儿子的做法，必须要采取些措施，可是她又担心鲍勃和埃里克之间的冲突会因此而加剧。

鲍勃希望妻子对儿子严加管教，但是芭芭拉却做不到。她的前夫蒂姆经常虐待埃里克，这令芭芭拉对儿子感到非常愧疚。每次和芭芭拉意见不合时，蒂姆就会动手打她，而埃里克则会站出来保护妈妈，然后蒂姆就把怒气撒到了埃里克头上。一次争执中，蒂姆甚至折断了埃里克的手腕。

由于共同承受家庭暴力的缘故，埃里克和妈妈之间与其说是母子关系，不如说更像是一种战友关系。埃里克知道妈妈一直很缺乏保护，所以他没法跟母亲说出自己的愤怒。由于没有地方发泄怒气，埃里克就把同样担当着“父亲”角色的鲍勃当成了出气筒。家里的紧张局面因此持续升级，结果经常是闹到全家人要一起想办法帮他平息愤怒。



## 卡蒂：遭到性侵犯的孩子

卡蒂是个长得非常可爱的女初中生。不知道为什么，她最近变得非常厌学。去年，她还在优秀学生榜上；但是现在，她的所有科目的成绩都只有60多分，甚至还有一门功课不及格。此外，她的言行举止看起来远不止13岁。父母带她来咨询的过程中，她的目光几乎没有和我进行过正面交流，看得出来，她根本不想和我交谈。她唯一一次开口，就对父母表达了异常的愤怒，因为他们禁止她和男友一起去城外听演唱会。

卡蒂的父母很爱女儿，但同时也给她制定了严格的行为规范，告诉她什么样的行为是不可以被接受的。通过卡蒂父母的描述可以看出，她平时的行为举止也没有什么特别的地方。心理咨询现场一度陷入了紧张的僵持中。卡蒂的父母一直在向女儿表达他们很爱她，也非常担心她的行为。终于，卡蒂打破了僵局，坦白说年初的时候，自己在一场排球赛后被同学强奸了。她之所以选择了隐瞒这件事，是因为这令她感到非常尴尬而且害羞，觉得父母会因此对自己感到失望。

幸运的是，卡蒂的父母非常通情达理，尽管的确感到有些失望和受伤，但他们还是能够理解卡蒂内心的痛苦。最终，他们决定把注意力放在如何帮助女儿走出阴影上，而不是一味地去谴责或者谩骂。得到了父母的理解和爱护，卡蒂也终于解脱了。在卡蒂的要求下，我为她安排了一位女性心理理疗师。她们进行单独谈话的时候，我和卡蒂的父母则在讨论如何重建家长与孩子间的信任关系；该制定什么样的计划，帮助卡蒂的生活回到正轨。卡蒂的治疗过程非常顺利，很快，她不但恢复了原先的成绩，而且真正变成了一个“小大人”，这令她的父母倍感欣慰。



## 伤害会引发愤怒

孩子长期遭到毒打或者性侵犯之类的问题，处理起来会非常棘手，因为其中包含了太多的要素，每一种要素都有可能增加孩子的怒气。为了面



子而忍受痛苦，为了安全感而妥协让步，信任关系破裂，恐惧感上升，身体中积蓄的能量胡乱发泄，所有这些都限制住了受伤的孩子处理问题的能力，让他们产生绝望感、挫折感和愤怒感。通常情况下，受伤的孩子会认为，做什么都对现状无济于事。那么，受到伤害能不能作为一个孩子愤怒的原因呢？



## 受到伤害后，孩子的典型反应

受到伤害后，孩子会出现下面这些典型行为反应和相关表现：

| 孩子挨打后                         |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 行为反应                          | 相关表现                           |
| 编故事来解释身上的伤痕和淤青。               | 很难相信别人。                        |
| 一有风吹草动，就下意识地往后退。              | 不允许别人靠近自己。                     |
| 很容易被响声或者出乎意料的情况吓到。            | 不愿意与别人分享自己的心情和想法。              |
| 总在观察四周，寻找可能带来麻烦的人或者事。         | 由于终日一脸怒容，加上缺乏对他人的信任，人际关系变得非常差。 |
| 从熟悉的环境中，而不是从家人或者朋友那里寻求安全感。    | 擅自干涉他人，或者去触及别人的底线。             |
| 任何时候都让自己保持高度自我控制。             |                                |
| 不愿意听家长的话                      |                                |
| 即使合作能带来好处，也会对他人挑衅。            |                                |
| 会因为一点小事就突然大发雷霆。               |                                |
| 对宠物或者比自己小的孩子态度很差              |                                |
| 回避与他人进行交流。                    |                                |
| 故意把本来能做好的事搞砸，因为这些事情“不值得”认真去做。 |                                |
| 不愿意说出心里话。                     |                                |
| 离家出走。                         |                                |



| 受到性侵犯后                       |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| 行为反应                         | 相关表现                            |
| 在性知识方面非常早熟。                  | 与人交往时要让自己处于绝对的主导地位。             |
| 举止比真实年龄要幼稚或老成。               | 和母亲出现角色对调现象，或者跟母亲的关系变得很差。       |
| 跟年纪大的孩子“约会”                  | 与同龄人关系不好。                       |
| 出现调情或者诱惑之类的行为。               | 不相信家长。                          |
| 和某人单独相处时会感到恐慌。               | 突然开始受到特殊待遇：接受礼物、拥有特权，或者做错事不受处罚。 |
| 自我感觉很差。                      | 很难相信别人。                         |
| 看到自己的身体或者照片，就会感到不安。          | 选择消极的生活方式。（性、毒品、非主流）            |
| 变得愤怒，行为过激，不听家长的话。            | 以性为基础建立人际关系。                    |
| 以轻浮、消极或者挑衅的方式来表达感情。          | 无视各种约定俗成的限制，随意冒犯别人。             |
| 做危险的事（自残甚至自杀）。               |                                 |
| 举止消沉（终日无精打采，体重急剧波动，失眠，没有活力）。 |                                 |
| 离家出走。                        |                                 |
| 躲进幻想世界。                      |                                 |
| 以吸毒作为逃避的手段。                  |                                 |
| 内分泌失调，尿床，甚至感染性病。             |                                 |
| 对待动物很残忍。                     |                                 |
| 爱吵架。                         |                                 |

以上这些特征，你发现得越多，就表明你的孩子越有可能是受到了伤害。

受伤害的孩子可能会用以下几种方式来表达他们的愤怒：

间接地、用消极（或者激进）的态度来表达。

受到伤害后，孩子往往对直接表达愤怒这种做法感到不安，因此，他



们会选择用间接的方式来表达或者遮掩愤怒。此外，他们还会试着慢慢地进行报复，这能降低被抓住或者惹上麻烦的可能性。

埃里克没法跟爸爸妈妈说出自己的愤怒。妈妈也是受过伤害的人，无法承受这些怒火。一旦说出来，很可能让母子间的关系破裂。以前和父亲蒂姆相处的经验告诉埃里克，不能冒险去直接面对养父鲍勃，否则很可能挨揍。因此，他选择了背地里偷偷打碎鲍勃的东西，然后再撒谎解释这种做法。

卡蒂是因为罪恶感和羞耻感而无法直接表达愤怒，说出来就意味着别人知道自己被人性侵犯了。

### 粗暴地对待小孩子或者宠物。

自身的经历让这些孩子学会了一件事，那就是谁不能诉苦、谁不能报复，就拿谁来泄愤。所以，埃里克才会把怒火撒在了同母异父的弟弟身上。不幸的是，这个举动让鲍勃产生了更大的敌意。受过伤害的孩子还经常用宠物来泄愤。你家里的宠物见到孩子的时候是什么样的表现？是不是看上去显得非常害怕？这很可能就是孩子对它们曾经做过什么的证据。

### 挑起争端（对任何事情）。

孩子受够了伤害，再也不想继续忍耐下去了。受到愤怒情绪的驱使，他们开始故意跟别人树立敌对关系（采取这种做法的，一般是经常挨打的孩子），借此检验自己的力量。青春期是这种行为的典型高发阶段，特别是当孩子瞄上了伤害过自己的人，或者与之类似的人时，他们就更容易选择这种做法。积累的怨气一下子爆发出来后，埃里克想要看看，鲍勃到底还能管到什么程度。结果，他们之间的对立证明了俩人势均力敌，这鼓舞了埃里克坚持继续走自己的路。

### 利用愤怒来实现愿望。

这方法的确有效。如果见过别的孩子利用发脾气来得到想要的东西，受到伤害的孩子就有可能把这种招数拿来借鉴。由于愤怒是伤害带来的，那么受伤的孩子就有可能利用自己的愤怒，向伤害者索要自己想得到的东西。

### 把怒气发向本该保护他们的人。

有些家长并没有伤害过孩子，但是却承受了孩子的怒火，这是因为孩





子觉得他们没有保护好自己。这样做既可以泄愤，又能降低风险，不会因为自己行为过激而招来痛苦。实际上，对于要不要把怒气撒到无辜的家长身上，很多孩子还是比较犹豫的，因为他们不想破坏和父母的关系。这也是埃里克从不和母亲说起自己为什么生气的原因。除非局面非常稳定而且安全，否则撒向父母的这股怨气是不会轻易表露出来的。孩子感觉缺乏保护时，是不会把愤怒表示出来的，所以家长才很难看到孩子发怒。

### 对自己发火。

伤害孩子的人经常给孩子灌输这样的理念：“错的是你、问题都是你惹的、你才是制造事端的人。”相信了这些后，孩子会觉得自己真的有错，应当受到惩罚，把自我惩罚当成一种赎罪的方法。向自己施加怒火，这会导致孩子变得绝望，出现自残乃至自杀的行为。卡蒂就是把愤怒施加于自身的典型。她的做法引来了父母的愤怒和失望，而这恰恰与她想象中父母的态度相吻合，因此她更坚信事情错在自己身上，必须要以实际行动来确保自己受到惩罚。

### 朝伤害自己的人发怒。

一般来说，受到侵犯的孩子不会公开向伤害自己的人发怒，因为他害怕自己或者家人受到报复。但是，当孩子怒气积攒到一定程度，或者他长大到比对方身材还要高大的时候，他是极有可能对曾经伤害过自己的人倾泻愤怒的。



## 家长方案

一个方案能不能帮助孩子来处理愤怒，取决于伤害的始作俑者是谁。无论伤害是来自于你，还是来自于别人，你都在帮助孩子的过程中扮演着重要的角色。如果孩子成功地解决了受到伤害的问题，他的愤怒自然也就平息了。

### 方案 A：如果你就是伤害孩子的人

对自己的行为负责。

对于已经犯下的错误，一味地自我开脱并不能给你带来任何好处；承

