

钟思嘉
推荐

家有熊孩子，爸妈一定要懂的那些“治孩”心理学

和熊孩子过招 的心理战术

王宏 / 著



清华大学出版社

和熊孩子过招 的心理战术

王宏/著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

对父母而言,孩子的成长是一个美丽而漫长的过程,既带来了惊喜和满足,也常常伴随着烦恼与困惑。孩子的行为具有两面性,时而乖巧可爱似天使,时而磨蹭拖拉、马虎粗心、注意力不集中、胆小怕生、逆反冲动、任性捣乱、暴躁撒谎等,仿佛魔鬼附体,简直就是一个熊孩子!

本书依据作者咨询实录,通过对这些熊孩子的心理进行分析和诊断,帮助年轻父母理解孩子的行为目的,了解自己生气的原因,学习亲子沟通技巧,并施以切实可行的解决方案——这就是和熊孩子过招的心理战术。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

和熊孩子过招的心理战术 / 王宏著. —北京:清华大学出版社, 2015 (2015.2 重印)
ISBN 978-7-302-38704-6

I. ①和… II. ①王… III. ①学前教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第284072号

责任编辑:刘志英

封面设计:王文莹

责任校对:王荣静

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:160mm×230mm 印 张:16.25 字 数:261千字

版 次:2015年2月第1版 印 次:2015年2月第2次印刷

定 价:39.00元

产品编号:060804-01



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专家的专业协助。

王宏是一个18岁孩子的妈妈，认识她的时候，儿子豆豆还在念小学三年级，如今已经上大学了。她虽是心理学硕士，但专攻的是认知心理学方向，即使研究和讲授与儿童心理相关的课题，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，因此碰到豆豆成长中的一些问题，有时也束手无策，甚至她曾告诉我说，有一段时间对自己感到失望。

让她转变心意、重招信心的契机是，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表现卓越。默默的她于6月底辞掉原先待遇不错的工作，毅然决然地迈向以家庭教育和咨询为终身职业的道路。感于他们的热情和执着，我受邀做了他们的顾问，十年来我们的精诚合作，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于儿子教育上，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，内容是根据他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学习、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。2009年她总结咨询案例出版了《宝贝的72变和我的36招》，2011年辅助我再版《父母效能培训手册》，增加了许多实用的练习，帮助父母实际操作和学习。

为了贡献自己的心得与更多的家长分享，她从自己所接待的来访者中精心选出50个家长咨询的案例，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的孩子各种各样的问题，右栏则是咨询师与家长的对话，如此不仅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，是从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，进而将《父母效能培训手册》的理念和策略，融会贯通地提供父母一些面对问题和解决困扰的良方。

我喜欢“和熊孩子过招的心理战术”这个书名，它反映出4~12岁孩子的问题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作序，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

做家长是要学习的

开车有驾照，当教师有教师证，做会计有会计证……做家长呢，您有上岗证吗？当然没有！即便如我，心理学专业硕士毕业，曾经的大学教师，自认为生了孩子就是家长，自然轻松胜任家长这个岗位，可以无师自通！其实不然！

家长是一种职业，而且是世界上最难的职业——除了需要极大的爱心和耐心以外，更需要很多专业知识和技能，尤其是每个孩子出生时都没有附带使用说明书，让本就没有上岗证的家长更加忙乱无助！孩子学习不主动、磨蹭拖拉、粗心大意、调皮捣蛋……一个个熊孩子应运而生。要成为称职的家长，就要掌握和熊孩子过招的心理战术。

第一，要压住自己的怒火，学会控制自己的情绪！当你有了孩子，你就有了问题。不是说孩子会带来问题，而是孩子激发了家长的情绪、期望与信念。面对孩子的不听话，父母常常生气，这让家长误以为都是孩子的错。所以，家长要感谢孩子，他们的到来让为人父母的我们了解自己的情绪、价值观和对孩子的期望，从而理智面对孩子成长中的问题，并有效帮助孩子健康成长。

第二，要了解孩子的心理，抓住孩子成长的关键期，培养孩子的好习惯。孩子的安全感、责任感、成就感何时形成？孩子的危机期何时爆发？孩子何时开始学习外语？孩子要上学前班吗？每个孩子在成长的不同阶段都有一个“关键期”，如果在这个时期施与正确的教育，可以产生事半功倍的效果，一旦错

过这个时期，就需要花费几倍的努力才能弥补，或者将永远无法弥补。

第三，要解读孩子的行为密码，了解孩子的行为目的。孩子学习不主动、磨蹭拖拉、粗心大意、调皮捣蛋……这些行为都是有原因的。孩子的话没有傻话，孩子的行为都是有目的的。通过分析这些行为，家长可以了解行为背后的目的，找到孩子的行为密码，发现孩子成长过程中的问题和形成原因，建立更积极互动的亲子关系。

第四，要学会和孩子沟通的技巧，即沟通三部曲——“接纳—反映—讨论”。当孩子遇到伤心、难过、委屈、愤怒等情况时，比如，“我不想上学了”、“同学都不喜欢我”、“老师太不公平了”……家长不要直接判断、下结论，而要学会接纳为先，让孩子的心灵得到净化；然后再反映孩子的情绪，及时化解他们心中的烦闷。通过“接纳—反映”的沟通过程，引导孩子渐渐平静下来，启发孩子自己思考解决的办法。

第五，要学会鼓励孩子。“孩子你真好！”、“孩子你真棒！”、“孩子你真聪明！”家长口中的这些话不是鼓励，而是称赞！是因为孩子的行为达到甚至超过家长的期望，或者是超过别人家的孩子才得到的，重视的是结果而非过程，对于孩子的激励作用不大。所以要区别鼓励与称赞，学会鼓励的技巧和方法，告诉孩子“你是与众不同的”，帮助孩子体验成功和成就感，并引导他们把成功归因于自己的能力和努力，从而建立自信心。

第六，要让孩子承担行为结果，培养责任感。孩子犯错可以打吗？如何惩罚孩子才有效？首先，要区别惩罚与行为结果，学会自然与合理的行为结果的方法，有效对待孩子的犯错行为，让自然的行为结果发生，其次，设计合理的行为结果，培养孩子为自己行为负责的态度，增强其自制力和责任感。

总之，做家长需要学习才能称职，要在学知识的基础上，更多地练习、练习、再练习，才能掌握和熊孩子过招的心理战术。道理很简单，比如要获得驾照，除了纸笔学习以外，还要有若干小时的实战演练，动作只有几个，教练几分钟就讲完了，学员需要开车练习至熟练通过考试，才能拿到驾照！做家长比当司机难度大多了，可是有谁花费专门的时间来“学+习”并最终获得家长上岗证呢？

各位家长，练习做好父母，就从这本《和熊孩子过招的心理战术》开始吧！



序 | VII

前言 做家长是要学习的 | IX

Chapter 1 情绪篇

1 晚餐大哭大闹的女孩 | 003

父母教育不一致导致孩子爱发脾气 | 006

2 谁弄坏了我的纸飞机 | 008

孩子宁愿激怒家长也不愿被忽视 | 010

3 揭开“校园多动症”的谜底 | 012

理智对待老师告状 | 015

4 不想上幼儿园的孩子 | 016

家长的智慧在于正确区分孩子的话，是负向情绪还是吸引注意 | 018

5 除了哭，你还会什么 | 021

接纳孩子的情绪才能帮助孩子解决问题 | 024

6 都是儿童椅的错 | 025

哥哥哭闹有原因：要和弟弟争妈妈的爱 | 027

7 爸爸妈妈，你们不爱我了吗 | 029

父母前后不一致地替孩子解决问题导致孩子没有安全感 | 031

8 谁偷了我和儿子的快乐 | 033

改善的基础是重塑良好的亲子关系 | 035

9 “愤怒”的墨水瓶 | 037

父母的双重标准导致孩子情绪化 | 040

10 我控制不了自己 | 041

父母过度挑剔导致孩子情绪极度压抑和无度爆发 | 044

Chapter 2 习惯篇

1 早晨磨蹭一声吼 | 049

姐姐磨蹭有原因：要和妹妹争妈妈的爱 | 052

2 10岁的爱情女“专家” | 053

老师告状怎么办 | 056

3 搞砸了的母子关系 | 058

培养孩子好习惯要从良好的亲子关系开始 | 061

4 好习惯是打出来的吗 | 063

孩子越打越逆反 | 065

5 做不完的作业，玩不够的花样 | 068

父母教育冲突导致孩子缺乏规则意识 | 070

6 刁蛮公主丁丁的“七宗罪” | 072

父母生气时不是教育而是教训孩子 | 075

7 令人头疼的淘气包 | 077

孩子总是被批评就会给自己贴上“坏孩子”标签 | 080

8 孩子，你为什么撒谎 | 081

家长期望过高导致孩子撒谎 | 083

9 爱插话的孩子 | 085

父母和老师有效沟通才能帮助孩子养成好习惯 | 088

10 爱捅娄子的调皮大王 | 090

情商培养从建立规矩开始 | 093

Chapter 3 学习篇

1 分数重压下的孩子 | 097

听话的孩子压力大 | 099

2 厌学的幼儿园大班孩子 | 100

过早学习危害大 | 103

3 妈妈脸上的晴雨表 | 104

妈妈的肯定是孩子成长的原动力 | 107

4 功课全部不及格怎么办 | 108

接纳孩子的不足就是给予孩子进步的动力 | 112

5 我的冤家儿子 | 113

孩子用磨蹭来吸引父母的注意 | 115

6 怎样在10点前写完作业 | 117

称职家长应该把学习的权利还给孩子 | 120

7 写不完的作业，发不完的火 | 122

六大原因导致孩子作业写不完 | 124

8 一激动就动手的孩子 | 126

孩子的两面性：天使与魔鬼共存 | 129

9 周末是这样度过的 | 131

根据孩子的压力进程调整学习计划 | 134

10 妈妈，我太累了 | 135

制定时间表和星星表，培养孩子时间管理能力 | 138

Chapter 4 性格篇

1 害怕天黑的男孩 | 143

孩子怕黑有目的 | 145

2 沉重的 $2+3=5$ | 148

过早学习导致孩子挫败和不自信 | 151

3 大事小事一团糟 | 153

父母包办代替导致孩子缺乏自信和自尊 | 156

4 不催不动的男孩 | 157

父母要用行动而不是唠叨来帮助孩子“知行合一” | 159

5 眼睛“掉”进电视里的男孩 | 161

分清问题根源，培养孩子责任感 | 163

6 明知故犯为哪般 | 165

孩子不能抵制诱惑是因为缺乏自控力 | 168

7 生了锈的“木偶人” | 170

从生活小事培养孩子责任感 | 173

8 上小学后的烦恼 | 175

家长和老师的反应影响孩子的自我概念和自我认识 | 177

9 见着困难就绕着走 | 181

父母学习积极倾听能够帮助孩子提高自信心 | 184

10 孤独的小女孩 | 185

帮助孩子交朋友是提高人际能力的基石 | 187

Chapter 5 问题篇

1 孩子行为密码——幽默还是哗众取宠 | 191

听其言而观其行，了解孩子的行为目的 | 192

制定阶梯目标矫正孩子的不当行为 | 194

2 沟通三部曲：“接纳—反映—讨论” | 197

如何听懂孩子的话外音 | 197

如何及时化解孩子心中的烦闷 | 198

如何帮助孩子解决问题 | 199

3 孩子发脾气，家长怎么办——序曲：儿子伤心了 | 202

尊重情绪，引导行为 | 203

4 孩子发脾气，家长怎么办——高潮：儿子骂妈妈白痴、

神经病 | 206

家长，请压住你的怒火 | 207

5 孩子发脾气，家长怎么办——尾声：儿子认错 | 211

积极面对孩子的负向情绪 | 213

6 妈妈，为什么我什么事情都做不好 | 216

听懂孩子的话外音，帮助孩子建立信心 | 218

7 儿子考了79分 | 222

接纳而不是讲道理，让孩子更合作 | 223

8 孩子不爱写作文怎么办 | 227

鼓励三段论，培养孩子自信心 | 230

9 孩子犯错怎么办——女儿总是从家里拿钱 | 234

承担行为结果，培养孩子的责任感 | 236

10 儿子说作业写完了，他是撒谎吗 | 240

区分问题所有权，孩子学习更主动 | 242

Chapter1

情绪篇



1. 晚餐大哭大闹的女孩
2. 谁弄坏了我的纸飞机
3. 揭开“校园多动症”的谜底
4. 不想上幼儿园的孩子
5. 除了哭，你还会什么
6. 都是儿童椅的错
7. 爸爸妈妈，你们不爱我了吗
8. 谁偷了我和儿子的快乐
9. “愤怒”的墨水瓶
10. 我控制不了自己



1 晚餐大哭大闹的女孩

姓名：菲菲

性别：女

年龄：4岁1个月

学龄：幼儿园

简介：幼儿园的乖宝宝，回到家里就变成了蛮不讲理的小霸王，性情急躁、脆弱，依赖心理极强，稍不如意就发脾气，连一顿晚饭都能大哭大闹。爸爸说孩子喜怒无常是妈妈惯的，妈妈认为应该尊重孩子的需求，夫妻二人经常争论不休。

妈妈的叙述与疑问

我的孩子非常聪明，在幼儿园里无论学习、人际关系、自理能力等各方面都表现极好，深得老师赞赏。可是，一到家里就变得脆弱、急躁、依赖妈妈，总要跟妈妈一起玩，动辄哭泣，攻击爸爸，与爸爸对立。我们总希望她性格开朗、坚强、稳定，妈妈的观点是要在充分的爱中建立安全感，培养自信，建立规则，走向自立自强；爸爸则认为女儿的脆弱、喜怒无常都是妈妈惯的，要严格培养。为此，两人不断争论、探索。

我们读过许多育儿的书籍，可是对于孩子实际生活中的问题仍然缺乏有效的处理方法，比如，昨晚吃晚饭时，孩子对我说“谁需要什么要举手，不能直接说我要什么”。我想这是她在幼儿园学到的规则，就说好。我先吃完，就对她说

豆豆妈妈印象及评价

父母教育观点不一致，对孩子的行为反应也不一致，导致孩子行为极端化。

“照书养”还需要实践和调整才行啊。

是啊，妈妈的担心

妈妈挺累，到客厅休息一会儿，然后就坐在客厅沙发上看报。不一会儿，女儿在餐厅朝我不满地大声嚷起来：“我举了好久，怎么看不见！”我这才发现，她在那里举手想要什么东西，还没等我解释，她就委屈地跑到小屋大哭起来。她爸爸也在客厅看报，说：“看这孩子现在脆弱成什么样了，你不要去，要忽视她这种无理行为。”我尽管觉得他说得对，但同时我又觉得父母都在客厅看报，无论孩子哭多久都置之不理，这种方法不只是冷淡，简直就是冷漠，这不仅不会使孩子坚强，反而会极大地伤害孩子的情感，造成亲子隔阂。

我不顾爱人的阻拦，在孩子哭了十几分钟之后，假装去小屋干别的事，当她发泄完了，需要台阶下的时候可以制造机会，不致再造成冷漠的伤害。我只是去干别的事，像一本书里面所教授的办法，进进出出，并不去关注她，但让她知道妈妈就在旁边。第二次我拿东西时，女儿用腿挡住我，不让我出去，这时她已躺到地上了，我就顺势把她抱起来，一句话也没说，只是紧紧抱着她，她仍在大哭，在我怀里扭动身体，又继续大哭了有10分钟，然后，她突然就平静下来，懊恼地说：“你怎么不说话呀！”我平静地说：“你心里还有什么不痛快吗？”她也平静下来说：

“没有。”我又说：“妈妈跟你说累了，到客厅休息，妈妈低头看报，怎么能看见你举手呢？你要是叫妈妈就能听见了。告诉妈妈，你想要什么？”她说：“我想再吃一碗饭。”“好，妈妈给你盛。”然后，她就平静而高兴地坐到餐桌前把饭吃完，情绪一直很好。

是有道理的。当孩子哭泣的时候，要判断是否伤心难过，或者仅是为了吸引父母的注意。

孩子哭了十几分钟，应该是伤心、委屈，父母应该关注。

面对孩子的情绪、哭闹，妈妈保持冷静，以理智的心态应对。妈妈适时抱起孩子，给孩子台阶下，没有说什么大道理，而是以实际行动表达自己的爱，接纳孩子的感受，等待孩子自己停下来。然后用“我的信息”告诉孩子妈妈的想法。其间没有任何的指责、抱怨。当孩子的情绪被接纳后，慢慢就会平静下来。