



J'ai tout essayé !

漫画版

孩子， 你的情绪 我能懂

[法] 伊莎贝尔·菲约扎 · 著 阿努克·迪布瓦 · 插画

蔡宏宁 · 译

位居法国亚马逊育儿类榜首
万千父母喜爱的漫画版儿童情绪百科
从0岁到6岁，让孩子成长没遗憾！！



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

J'ai tout essayé



孩子， 你的情绪 我能懂

[法] 伊莎贝尔·菲约扎 ● 著 阿努克·迪布瓦 ● 插画
蔡宏宁 ● 译

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子, 你的情绪我能懂 / (法) 菲约扎著; (法) 迪布瓦绘; 蔡宏宁译. —北京: 中信出版社, 2012.8
书名原文: J'ai tout essayé!

ISBN 978-7-5086-3423-4

I. 孩… II. ①菲… ②迪… ③蔡… III. 情绪—自我控制—儿童教育—家庭教育

IV. ①G78 ②B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 154871 号

© 2011 by Editions JC Lattes

Simplified Chinese edition by China CITIC Press © 2012

All rights reserved.

本书不可在港澳台地区发行销售

孩子, 你的情绪我能懂

HAIZI, NI DE QINGXU WO NENG DONG

著 者: [法] 伊莎贝尔·菲约扎

插 图: [法] 阿努克·迪布瓦

译 者: 蔡宏宁

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6 字 数: 70千字

版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次印刷

京权图字: 01-2011-8052

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3423-4/G·830

定 价: 30.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000

所有的大人曾经都是孩子，即使他们几乎没人能记得这一点。

——圣埃克苏佩里

（引自《小王子》题词）

伊莎贝尔·菲约扎



我 有两个孩子。作为妈妈，我
拥有很多和孩子共度的幸福

时光，同样也有很多紧张时刻。我也曾经感到束手无策，力不从心。那时，我很希望有一本书可以给我信息，让我知道在这样或者那样的情况下怎么去引导孩子，或者给我方向，让我树立正确的处事观。我不接受那些好心人过于草率的论断：“她在使性子，她想控制你，你要让她看看到底谁说了算……”但是，因为我对孩子的大脑所知甚少，我不知道孩子到底是不是真的和我耍心眼，而

且同一年龄的孩子行为方式很相似，所以很具有代表性。让父母们头疼的行为是否可以解释为和父母之间的权力较量？比如两岁的孩子大部分都会性情大发，18个月的孩子你明明告诉他不要做，他却偏偏当着你的面做，12岁的男孩几乎都不愿洗澡，15岁的女孩总是把脏兮兮的碗筷囤积在房间里……所以，既然这些行为如此普遍，我还需要认为是孩子在刻意针对我？于是，我推测，孩子们的行为，即使是那些极端的行为，也首先是出于成长发育的需要。对我来说，了解孩子的动机是基本，因为我们对孩子行为的阐释（我们的理解）直接影响我们的行为。

而且，传统的教育模式没有可见的成效。我的心理治疗室每天遇到的案例能印证这一点，从你们每天的生活经历同样也能得到验证。不是所有成年人都具备自信、内心的安全感、和谐的关系。而我希望孩子能具备这些能力，帮助他们成为有责任心的独立的人，愉快地生活在这个社会里，而不是像有些人，一想到在公众面前说话就紧张不堪，或者因为害怕被交警逮到才会遵守交规。

我希望能够形成一种教育态度，应对不断出现的各

种情况。所以我要三思而行，而不是随意而为。

本书讲述的就是我的思考。这不是一本菜谱，没有一款“教育菜谱”可以一蹴而就！经常，当我在电视上和广播里做节目的时候，有家长会询问解决问题的“万用良方”。没有放之四海而皆准的良方，看待一个问题可以用多种方式，也就有多种解决方法。若有人教授你，解决某一次关系冲突只有“唯一一种方式”，那么请不要轻信。

有一位妈妈站起来提问：“3岁的孩子发脾气，该怎么办？”孩子的行为，比如刚才说的发脾气，应该视为一个问题，需要我们去解决。即使这个孩子总是发脾气，而且是无缘无故地发脾气，也一定有背后隐藏的问题。我们假定有一种有效的技巧可以应对孩子出于各种原因的闹脾气。读者可以在本书第1章最后的部分看到，当妈妈不了解这个年纪的孩子是如何体验生活的，而急着应付孩子的各种发脾气时，你们会惊讶地发现，其实父母们往往就是肇事者。答案早就摆在眼前。当我明白我和孩子之间到底是怎么回事，我就更加确信，孩子很多抵抗的行为往往是我们自己造成的，孩子的反应就和那些受了命令约束的成年人一样，他们体验着和成年

人、和我一样的情感……调整了我对孩子的行为之后，我才可以掌控局面，至少可以有把握。这就是我将要在本书中为您揭示的发现。

“我什么都试过了。”我经常听到这句话。这意味着：我耗尽了习惯性能量，试图阻止问题再次发生。因此，我觉得很有必要写一本书，让大家看清问题的起源，同时介绍给大家一些解决方法，一些大家往往在问题发生当下想不到的方法。





阿努克

我生于 1970 年。自从我学会
拿笔那一刻起，我的大部分

时光都用来画画。而且，我觉得一定要进入艺术高校接受教育。再后来，有一天，当我把脑袋从画纸上抬起，稍微看看身边的世界，呃，不是，是看看我的肚子……我发现我怀孕了！脑子里突然冒出问题的火花！因为我喜欢一切与纸有关的东西，于是我埋进书堆，寻找问题的答案。“孩子到底是个什么‘东西’？他说什么语言？怎么对付这个‘东西’？为什么他要哭？他什么时候才会自己剥

虾吃？”总之，所有为人父母想知道的事情我都想知道，想更了解孩子，希望有孩子的未来更加顺利。

我没有找到所有问题的答案，于是我决定重新接受教育。就这样，我成为托马斯·戈登博士（Dr. Thomas Gordon）“有效沟通法”的培训师，自我意识育儿教育学院（Aware Parenting Institute）的执证教员。这些知识让我受益匪浅，看清了很多现象，全家人在快乐中迎来了莎乐美的妹妹，我的第二个孩子。亲子关系有了一个全新的开始。我继续学习，考取精神运动治疗师资格。

现在，我不再只有一种招数。书是最好的伙伴，有时候我真的很希望能看到心理学著作中有一两幅插图，让文本更具有可读性（我的艺术直觉总是很敏感）。于是，这种愿望促使我拿起画笔！本书的插画，得益于我和伊莎贝尔的一次幸福相遇。插画，是另一种表达信息的方式，希望通过画的语言能让读者更好地理解本书，从中受益，因为我们俩人内心都饱含着对于孩子的爱，希望能看到爱得到传播，看到更加和谐的家庭生活。



用绘画来讲述一种家庭场景，用漫画来表现父母的反应。

本书使用指南



孩子经历了什么？

为了公平起见，男孩和女孩交替出现。同样还是为了公平起见，我们轮流使用“他”或者“她”的性别称谓。这么做可能会让习惯阳性称谓的法语读者有点儿不适应。但是，语言并非中立，语言往往透露了说话人的潜意识观念，表明了老一套的思维模式^①。阳性词不再高高凌驾于阴性词之上。对我们来说，这非常重要。所以，我们决定轮流使用



我会告诉你，我到底怎么啦。

^① <http://www.cemeaction.be/?p=461>

“他”或“她”，避免每次都要在“他”之后加上“（她）”。当然，与男孩有关的事往往也与女孩有关，反之亦然。



本书的研讨基于神经病学和实验心理学的研究，就像一盏LED 灯照亮了整个房间。

■ 本书由伊莎贝尔撰写，阿努克绘制插画，介绍了一种为人父母的积极的处事方式。



一种情境，一种解决方法，看似过于简化，这是出于便于学习掌握的考虑。大家都知道，面对同一种情境，完全可以设想多种应对方法。

所以，千万不要“笃信”书中的话！本书不是在传授真理。生活需要每个人去观察，去感受，去体会。书中倡导的积极应对方式，父母应有的

态度，可能会让你觉得过于简单化和理想化。我们看惯各种家庭矛盾，觉得冲突是正常的事情，孩子都是不听话的，我们甚至不敢相信冲突关系可以改变，而且很容易改变。就像有时候，我们使出全身气

力去推一扇门，到头来却发现其实只要轻轻一拉，门就会自动开启。本书也希望做到指点迷津，帮您分析开门的用力方向，无须盲目使蛮力。

本书只谈到孩子们一部分情绪表现，更完整的情绪分析可以参见我的另一本书《孩子的情绪》(*Au coeur des émotions de l'enfant*)。我们希望本书更集中探讨那些令父母烦恼的行为。孩子真的都是任性的吗？孩子到底怎么啦？这些问题是本书的基调，贯穿全书内容。孩子的教育，首先是一种关系。如何处理关系，是最首要的问题。从孩子的叛逆到糟糕的学习成绩，不良的亲子关系会引发各种问题。良好的亲子关系则可以帮助父母和孩子在遇到困难的时候共同面对，协力解决。问题是我们往往容易忽略亲子关系的首要性。而且，维护关系不等于为讨好孩子而对孩子百依百顺。其实，对所有孩子来说，最基本的需求就是感觉到爱。你一定会说这是当然了。你很爱他，可是他每天还是找到无数的理由觉得你不爱他。那么，就让我们看看如何去填满小天使们对爱的需要，让他们拥有安全感。这种安全感，是构建亲子教育的基础。

大家很习惯把许多现象归因于缺乏爱。小孩的行为表现，其实还有其他很多原因。压力太大，刺激太多，无聊，或者仅仅是生理需要……我们会在书中谈到更多诱因。

对于同一种声响，有的婴儿会哭闹，有的婴儿则睁大眼睛……哭

闹的婴儿感到害怕，睁大眼睛的婴儿觉得好奇……当孩子呱呱坠地的时候，他已经有九个月的生命，拥有了九个月的人生体验。每一位父母都不相同，不同的人生经历，不同的需求和目标，不同的局限，年龄、身体状态、社会和经济地位也影响到父母能为孩子付出多少时间和精力。每一种亲子关系也都不尽相同，因为每段关系都与不同的人、特殊的环境相关联。所以，打造与孩子之间的关系，需要每一位父母的亲历亲为……当然，我们都是同一个物种，一个两岁小孩的大脑更近似于其他同龄小孩，而不是成年后的自己。我们都很清楚，孩子不是大人的迷你简化版，可我们却还总是责备他们不能像大人一样懂事！孩子们有太多令人无法理解的行为，其实都源于误解。他们的



大脑仍处于发育阶段，看待事物和理解事物的方式不可能和我们大人完全一样。大人们往往不了解这一点，导致诸多矛盾冲突，家长式的暴怒，对小孩施加无用的惩罚。如果父母没有总是望子成龙，或许家庭战争就不会

爆发。父母的期待到底是不是合乎实际？面对撒谎的孩子，两岁孩子和四岁孩子的处理方式能不能一样？让我们好好想一想，调整态度，针对“我们的”孩子有的放矢，而不是一个假想的孩子！

本文第2章探讨12~18个月的孩子。第3章重点讨论18~24个月

孩子的任性、反叛、闹脾气。第4章将带大家探索24~30个月的孩子世界。第5章将发现2岁半~3岁的自私小天地。在第6章里，我们会看到如何应对3岁~3岁半孩子的得寸进尺。3岁半~4岁，孩子会经历新的恐惧情绪，我们将在第7章中一起探讨。4岁的孩子就像变了一个人，蛮横无理，撒谎，胆小怕事，做噩梦，第8章就来说说这样的孩子。第9章谈论4岁半~5岁，对父母来说，最难熬的阶段终于过去了。

有的孩子9个月就能蹒跚学步，而有的孩子要到18个月才会走路。有的孩子24个月大就能流利地对话，而有的小孩直到3岁才能完整地说完一个句子。孩子在成长过程中的差距是很正常的事，不是一种病。

在书中阐述问题，往往需要从普遍现象出发，可实际上，普遍情况往往掩盖了个体的特殊性。尽管如此，我认为，普遍现象仍然非常有用，能帮助身为父母的我们不再期待不符合孩子年龄的行为，更加理解孩子的反应。所以，为了避免行文啰唆冗长，我不打算总是写“有时”，“也有可能”来说明特殊性的存在，我们相信读者自会明白。同时，我们不断地重复强调，很多孩子气的表现在多个年龄阶段都会出现。我们请读者在畅读本书的时候，找到你的孩子的影子，即使他已经过了这个年龄段。

同样，我们会探讨“早晨”或是“晚上”的现象，关注各种气

味，各类声响。每个孩子有自己的生物钟，不同的敏感度，不同的发育经历。如果你的孩子在 15 个月大的时候害怕见到外国人，你不要觉得奇怪。如果你的孩子一直很乖，你也不要觉得他不正常！孩子任性很正常，但不说明孩子就一定会任性，只是说他们很有可能会表现出来。而且，孩子没在生日那天有突飞猛进的变化，只是因为孩子的成长不是简单的直线进程，而是波浪曲线式发展，也就是说 14 个月时教会的东西可能到了 17 个月又得从头来。孩子的大脑发育是一直处于有规律的不断改造中。每一个调整阶段都必然会引起反复、混乱和焦虑。

读了本书之后，您不会再觉得孩子尽是烦恼。孩子根本不是烦恼。有孩子的生活是一种无可比拟的快乐，你可以创造这种快乐，只要你专心地处理好那些问题或各种情况，因为问题或各种情况往往影响亲子关系，破坏孩子的生活也破坏父母的生活，甚至是父母两人的亲密生活！

很多父母都坚信，惩罚是必须的，并且坚信可以做到公正的惩罚。有些人认为扇嘴巴子或打屁股，都是教育军械库里的有力武器。尽管惩罚收效甚微，但是要反驳这种做法真的很难。大部分人都认为父母打孩子天经地义，几个世纪以来都是如此。要设想出其他教育方法，还需要时间，需要排除偏见。确实，我们对大脑的了解非常有限，祖辈和父母才会相信敬畏式教育百利而无一害。脑部成像技术的

发展，对神经元、应激激素、压力荷尔蒙、智能和记忆的现有认知，已经清楚地表明采取非暴力教育方式迫在眉睫。而且，感情问题引发的后遗症，心理问题导致的后果，已经是不可否认的现实存在。研究人员指出，教育态度似乎不受理性的左右。个人经历往往是一种阻碍。冲动地感情用事，不但不能让我们成为理想家长，反而会阻止我们最基本的客观思考。我的另一本书《世上没有完美父母》(*Il n'y a pas de parent parfait*) 阐述了童年时代的经历深刻影响了我们为人父母之后的教育方式，探讨了该如何走出童年阴影。本书将从另一个角度出发，从孩子大脑发育的角度来理解孩子的行为。

给孩子定规矩的做法遭到很多专家的抨击，很多家长也都难以做到。是的，可以设定规矩，但是具体该怎么做？您将会在本书第 10 章看到一些秘诀，定规矩是一种疏导，一种保护，不是一种限制，是要让孩子得到尊重！

孩子们总是不停吵架！面对无休止的冲突，该怎么办？都是因为嫉妒吗？别再责备自己偏心，肯定有其他原因，孩子需要的是更具体和实用的帮助，而不是我们的愧疚感或是道德理论课。这就是本书第 11 章要探讨的问题。第 12 章介绍了化解问题的八个步骤。最后，我们提出一个问题作为结论：“难道真的

