

3步回应方法 + 14天行动计划 = 让孩子永远和哭闹说拜拜



每一次哭闹都是改正孩子不良行为的最好机会

孩子 动不动就哭闹 怎么办？

Whining:

3 Steps to Stopping It
Before the Tears and Tantrums Start

[美] 奥德丽·瑞克 Audrey Ricker PH.D. 卡洛琳·克劳德 Carolyn Crowder PH.D. 著
王进福 孙翔宇 译



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS



青豆家教馆

苏州大学图书馆
藏书

孩子 动不动就哭闹 怎么办？

Whining:

3 Steps to Stopping It
Before the Tears and Tantrums Start

[美] 奥德里·瑞克 Audrey Ricker PH.D. 卡洛琳·克劳德 Carolyn Crowder PH.D. 著
王进福 孙翔宇 译



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子动不动就哭闹怎么办? / (美) 奥德丽·瑞克,
(美) 卡洛琳·克劳德著; 王进福, 孙翔宇译. — 上海:
上海社会科学院出版社, 2016

书名原文: Whining: 3 Steps to Stopping It before
the Tears and Tantrums Start

ISBN 978-7-5520-1541-6

I. ①孩… II. ①奥… ②卡… ③王… ④孙…
III. ①婴幼儿心理学 IV. ① B844.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 207900 号

Whining: 3 Steps to Stopping It Before the Tears and Tantrums Start

Copyright © 2000 by Audrey Ricker and Carolyn Crowder

This edition arranged with The Martell Agency

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

上海市版权局著作权合同登记号: 图字号 09-2016-612

孩子动不动就哭闹怎么办?

著 者: [美] 奥德丽·瑞克 卡洛琳·克劳德

译 者: 王进福 孙翔宇

责任编辑: 李 慧

特约编辑: 陈朝阳

封面设计: 主语设计

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海市顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

http://www.sassp.org.cn E-mail: sassp@sassp.org.cn

印 刷: 北京凯达印务有限公司

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32 开

印 张: 7

字 数: 110 千字

版 次: 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-1541-6/B · 134

定价: 25.00 元

版权所有 翻印必究



奥德丽·瑞克
Audrey Ricker



卡洛琳·克劳德
Carolyn Crowder

作者简介.....

奥德丽·瑞克博士 (Audrey Ricker PH.D.), 美国心理学家, 既是一位母亲, 也是一位经验丰富的教师, 她从事的所有工作都是与孩子打交道。

卡洛琳·克劳德博士 (Carolyn Crowder PH.D.), 美国著名心理学家, 资深的育儿专家, 并受邀在多所学校担任心理辅导老师。

她们是全国畅销书《孩子常常顶嘴怎么办?》(*Backtalk: 4 Steps to Ending Rude Behavior in Your Kids*) 的作者, 经常出现在《20/20》《日界线》(Dateline)《早间新闻》(The Early Show)《今日》(The Today Show) 等热门电视栏目中, 也是美国女性频道 (Lifetime Live) 深受妈妈们欢迎的嘉宾。两人都住在美国亚利桑那州的图森市。

谨以此书献给玛西亚·阿姆斯特丹 (Marcia Amsterdam) 和
詹尼斯·德·弗里斯 (Janis de Vries)。我还要把此书献给
儿童教育学者伊丽莎白·费利切蒂 (Elizabeth Felicetti) 和
我的孩子约书亚 (Joshua)、安东尼亚 (Antonia)、索菲亚
(Sophia) 和伊莎贝拉 (Isabella)。

——奥德丽·瑞克

献给我的爸爸。

——卡洛琳·克劳德

哭闹是孩子为了达到目的而使用的一种手段，就是这么简单——它就是孩子操纵父母。……我们经常在大喊大叫、长篇大论或者嘲笑孩子后又做出让步，而且还自认为我们已经管教过孩子了。这实在是自欺欺人。现在，我们需要学会用完全不同的方式来回应孩子的哭闹。

孩子动不动就哭闹，任何时间、任何地点，有原因的、没原因的，都会随时上演一场“哭闹大戏”。大声的喊叫、楚楚可怜的哀求、刺耳的尖叫或者低声的啜泣，这些相信每一位父母都已经充分领教过了。

本书给出看待哭闹的全新视角，提出了终结孩子哭闹的3步方法，并为您制定14天让孩子不再哭闹的行动计划。这些方法简单易学，作者保证它们对所有年龄段的孩子都管用。

请记住这3步方法是：

1. 在第一时间用合理的后果回应哭闹，告诉孩子哭闹不会起作用。
2. 坚定而尊重的沟通方式，教会孩子用有礼貌的沟通代替哭闹。
3. 消除哭闹的最佳办法：让孩子为家庭做贡献！

目 录
Contents

“孩子动不动就哭闹”应对方法速查表	1
导言 每一次哭闹都是改正孩子不良行为的最好机会	1
一、本书将教给你 3 步终结哭闹的方法	5
二、怎样阅读本书	10
三、两个失败案例之一：我要喝牛奶！	13
四、两个失败案例之二：在公共场合大哭大闹	19
第一章 给哭闹下一个定义	23
一、哭闹是从哪一天开始的？	25
二、哭闹对孩子和家长的负面影响	28
三、哭闹的其他伤害	32
四、哭闹都有哪些模式？	36
五、父母屈从于孩子哭闹，只会更糟	39

- 六、孩子遇到什么事会哭闹？ 43
- 七、进一步思考：哭闹为什么变得这么普遍？ 45

第二章 孩子哭闹的真正目的 51

- 一、乔伊到底想要什么？ 53
- 二、原来是父母在“鼓励”孩子哭闹！ 56

第三章 用合理的后果作为对孩子哭闹的回应 61

- 一、专制、纵容、民主，你用的是哪一种育儿模式？ 63
- 二、针对哭闹设置的三种合理后果 66
- 三、让后果奏效 78
- 四、案例学习 81
- 五、在实施后果时保持中立的态度 98
- 六、行动起来！ 106
- 七、重点提示：好的回应方式和不好的回应方式 109



第四章 用尊重孩子的方式对孩子果断说“不”	111
一、请再往前走一步：重建孩子跟你之间的沟通	113
二、什么是坚定而尊重的沟通公式？	120
三、案例学习	124
四、父母用尊重的方式向孩子说“不”时，才能和孩子建立健康的亲子关系	139
五、麦克的启示：建立对的沟通方式，越早越好	145
第五章 消除哭闹的最佳方法：让孩子为家庭做贡献！	153
一、孩子为家庭做贡献的热情到哪里去了？	155
二、如何引导孩子用积极的方式获得归属感	159
三、用设置后果的方法，教孩子为家庭做贡献	164
四、拒绝权力斗争的游戏，开启合作之门	169
五、把孩子的零用钱当作后果会非常有效	173
六、给你更多的方法向孩子传达做贡献的概念	177



第六章 14 天让孩子不再哭闹的教育计划	181
一、只有马上行动，孩子才会不再哭闹！	183
二、需要记住的关键句式：教你如何与孩子正确沟通	185
三、自测题：当孩子哭闹时，你是被动反应还是主动回应？	186
四、引导父母和孩子进入有效沟通的卡片游戏	193
五、魔镜、魔镜：针对父母与孩子的换位思考游戏	195
致 谢	213

“孩子动不动就哭闹”应对方法速查表

为了让你理解哭闹究竟是一种什么行为，针对不同的哭闹行为如何做出有效的回应，父母可以利用下面的查找指南，对照孩子的具体问题，找到科学的解决方案，速查速用，立刻见效。

哭闹的地点	哭闹的典型事件	页码
任何地方	不分时间、地点，总要家长立刻满足要求，不然就大哭大闹。	67
	非常黏人，恨不得妈妈一天到晚都陪着他，不然就哭闹。	28
家里	非要吃家里现在没有的东西，不然就不吃饭。	53
	磨磨蹭蹭就是不吃饭，不管妈妈怎么哄都不买账。	98
	睡觉时一边磨时间一边哭闹，就是不肯睡，还要吵着吃饼干，看电视。	187,190
	非要看一个不适合他看的电视节目，还保证说“就看这一次”，下一次继续说“就看这一次”。	90

2 孩子动不动就哭闹怎么办？

家里	缠着生病的妈妈为他读睡前故事，在妈妈耳边哼哼唧唧，也不管妈妈病得有多难受。	164
	一会儿要买溜冰鞋，一会儿要去水上乐园，一不满足就会大哭大闹。	74
	快开饭了，如何让孩子主动来帮妈妈摆桌子？	159
	当你很吃力地拎着东西进家门时，如何让孩子主动来帮你？	169
餐厅	折腾，说要点什么食物就要点什么食物，不然就大哭大闹。	81
超市	事先已经答应好了要听话，结果一到超市糖果架，就开始哭闹。	67
	在超市里乱跑，不停地把东西从货架上扯下来放到推车里，见到玩具就想买，从超市出来又吵着要吃冰激凌。	188,191
商场	一定要买那双鞋，因为班上同学都穿那个牌子的，否则就大哭大闹。	参考 53
	坚持要买那条贵的裙子，认为别的裙子都不好看。	188,190
在车上	在车上看到游乐场，要爸爸带他去玩，也不管现在能不能去。	参考 106
	在车上看到卖冰激凌的，就吵着要下去买，也不管爸爸正在赶时间。	124



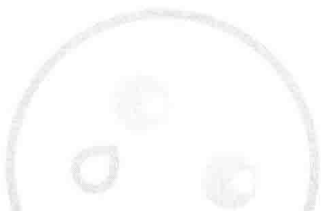
导言

每一次哭闹都是改正孩子
不良行为的最好机会





孩子动不动就哭闹，任何时间、任何地点，有原因的、没原因的，都会随时上演一场“哭闹大戏”。大声的喊叫、楚楚可怜的哀求、刺耳的尖叫或者低声的啜泣，这些都是，相信你已经充分领教过了。问问自己，孩子为什么要哭闹？哭闹会对孩子产生什么不良影响？当孩子哭闹时，我能不能有更好的处理方法？之前的方式错在哪里了？本书就是要帮你寻找这些问题的答案，并给你一个看待哭闹的全新视角。



一、本书将教给你 3 步终结哭闹的方法

首先，我们要直截了当地告诉你：哭闹是可以被制止的。你可以通过改变你回应孩子哭闹的方式来制止它。在这本书里，我们将教你 3 个回应哭闹的有效方法，而且都是建立在尊重你、尊重孩子的基础之上的。

记住

当你的孩子哭闹时，你可以把它看作是改正孩子不良行为的好机会，但前提是你的回应方式能够成功地告诉孩子应该如何做。如果号叫、威胁、屈服，或者惩罚可以制止哭闹，那么你就不需要这本书了。对自己坦诚一点，你就会意识到一定还有更好的方法。

（一）在第一时间用合理的后果回应哭闹

这个方法的含义是，只要孩子哭闹，他就会与他的

不当行为所产生的后果撞个正着。例如，当孩子在公共场合哭闹时，你立刻带他回家，而且不和他理论。在公共场合行为不当的合理后果就是：不到那里去。

合理的、马上就能执行的后果，是最有效的。你越早开始使用合理的后果，你和孩子之间的问题就会越少。这个办法，哪怕对最小的孩子也能奏效。事实上，已经有妈妈发现，对那些还没有形成不当行为模式的小小孩来说，使用后果的方法最为有效。

大多数父母有时说得太多，做得太少。当孩子哭闹时，他们在那儿大惊小怪，威胁孩子，甚至长篇大论，却不去采取行动，这时，哭闹仍在继续。使用合理的后果这个方法，不需要说太多的话，如果实在要开口，你说的话应该是具体清楚的，态度是平和的。关于合理的后果这个方法，我们将在第三章“用合理的后果作为对孩子哭闹的回应”中详细解释。

（二）用尊重孩子的方式果断对孩子说“不”

这个方法是在鼓励一种冷静的、有礼貌的对话，让孩子用另外一种更好的沟通方式来代替哭闹。如果孩子学会如何清楚地表达他的意愿，他就不会用发脾气的方式向家长提出要求，并试图控制家长。所以我们将在第四章和你分享坚定而尊重的沟通方式，这种方式是教你在和别人沟通时如何坚持自己的立场、观点，同时又不