

我哭！我闹！我生气！

乔学兰◎著

孩子动不动就乱发脾气， 妈妈怎么办？

就用这5招，
轻松“搞定”暴脾气小孩！

- 当孩子发脾气时，妈妈应该怎样处理？
- 妈妈怎样做，才能教会孩子控制情绪？
- 怎样做，才能让孩子学会自我管理情绪？



我哭！我闹！我生气！ 孩子动不动就乱发脾气， 妈妈怎么办？



乔学兰◎著

图书在版编目(CIP)数据

我哭!我闹!我生气!孩子动不动就乱发脾气,妈妈怎么办? / 乔学兰著. — 北京:北京理工大学出版社, 2019.3

ISBN 978 - 7 - 5682 - 6621 - 5

I. ①我… II. ①乔… III. ①儿童教育 - 家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第006262号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1 / 16

印 张 / 11

字 数 / 116千字

版 次 / 2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑 / 申玉琴

文案编辑 / 申玉琴

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

前言

曾经有一位妈妈说：“养育孩子的过程就像坐过山车。他刚出生时我手忙脚乱，好不容易渐渐上手了，好比过山车开始缓慢地爬坡，让你觉得可以舒心了。结果一过3岁，立刻一个急转直下，他开始有自己的想法了，变得叛逆了，学会发脾气、使性子了，就像过山车一路飞过去，根本刹不住闸。他总会有办法让你焦头烂额，完全不知道应该怎么应对。”

你有没有这样的感觉呢？不说别的，单就孩子动不动就要性子、发脾气这一点来说，相信很多妈妈都会觉得头疼难耐。因为孩子一旦闹起来，真是毫无理性可言的，他会因为各种你意想不到的小事发脾气，“我不要”“我就要”……让你完全无法判断他到底想干什么。

不仅如此，处在耍性子、发脾气状态下的孩子，并不会轻易就接受妈妈的开导或教育，他们会委屈地哭起来，也许是抱怨刚才自己的愿望为什么没有实现；他们还会开始“胡闹”，但具体目的是要实现愿望还是发泄自己的情绪，他们自己其实也不清楚。

面对这样的孩子，你也许会陷入两难的境地，一方面想要好好教育他，希望他不要这么“没大没小”地乱发脾气、乱使性子；另一方面，如果你自己意志不够坚定，可能就会开始犹豫了，因为孩子若是哭闹得厉害，性子太过暴躁，可能也并不是你希望看到的。



每个孩子都会有情绪不好的时候，因为年龄和能力的问题，他们无法更好地掌控自我，会忍不住耍性子、发脾气，作为妈妈，应该有更成熟的表现，那到底应该怎么办呢？需要找一找孩子耍性子、发脾气的原因，看看人生前十几年的叛逆期对他的情绪会有多大的影响；也需要合理地接纳、理解、认同孩子的情绪，耐心倾听，帮他释放。同时，还要让爱与管教齐头并进，帮助孩子学会如何掌控情绪；也要及时对他进行疏导，不让他成为情绪的奴隶。

更具体的教育方案，就在这本书中。本书提供了一些可实际操作的方法，当你遇到孩子类似的问题，不妨尝试使用这些方法，希望这本书能给你的亲子教育提供一些方法上的参考与借鉴。

当然，每个孩子都会有自己的特点，你要做一个了解孩子的妈妈，不要盲目地直接套用任何方法，更不要因为方法不管用就觉得孩子没救了。最适合孩子的方法，是妈妈经过观察了解之后的“对症下药”。

相信每一位妈妈通过认真的思考、学习，都能成为更有智慧的妈妈，带领孩子尽快摆脱情绪的困扰。祝福你和你的孩子！

第一章 孩子动不动就要性子、发脾气，妈妈怎么办？

好像天使一般温顺可爱的孩子，某一天突然变身为刺猬，动不动就张开一身的小刺，随意地发着脾气，毫无顾忌地耍着性子，让人完全无法靠近，不知道应该怎么应对。这就让一直以为能将教育平稳进行下去的妈妈感到疑惑了，孩子为什么会变成这个样子呢？

真遗憾，妈妈都不了解我——应读懂孩子在三个叛逆期的表现·····	2
唉，妈妈看不懂我的需要啊——发脾气是希望妈妈理解、认同与接纳·····	5
妈妈，请听我说——听不懂孩子的心声，他就会有情绪·····	8
希望妈妈真心爱我——孩子感受不到妈妈的爱就会耍性子、发脾气·····	11
又说我没规矩，您给我立啊——没有给孩子立规矩、管教他·····	14
心里有委屈，很难过——漠视孩子的心理，忽视对其进行心理疏导·····	17
反正妈妈会帮我做这些事——孩子不会管理自己的情绪和生活·····	21

第二章 了解孩子的三个叛逆期

——正确了解才能有效化解

孩子情绪反应最强烈的时期，就是叛逆期。叛逆意味着他可能会在很多原本可以正常发展下去的情况之下，突然暴躁起来，突然就走上了岔路，并因此耍性子、发脾气。所以，我们要正确了解叛逆期，采取更有针对性的措施来有效化解孩子突如其来的情绪。

孩子的叛逆期来啦！——每个孩子可能都会经历的三个叛逆期·····	26
----------------------------------	----



不，不行，我偏不，就是不行——认识幼儿叛逆期孩子的心理·····	30
哼，我才不那么干呢！——认识儿童叛逆期孩子的心理·····	34
不想跟妈妈说，有什么好说的？——认识青春叛逆期孩子的心理·····	37
还是妈妈有办法——化解孩子在三个叛逆期的耍性子、发脾气·····	40

第三章 对孩子理解、认同与接纳

——缓解孩子情绪的三大关键

闹情绪本身来说并不是一个很舒服的体验，孩子对这种不舒服的感觉会更为强烈一些，因为他对情绪的处理并不那么熟练。显然我们此时就成了帮助他缓解情绪的关键所在，而我们首先要抓住的三个关键，就是对孩子情绪的理解、认同与接纳。

我现在很难受，就是这样的——理解孩子的各种情绪状态·····	46
孩子，换作我，我也跟你一样——对孩子耍性子、发脾气要合理化认同·····	49
谁的童年不犯错误呢？——要接纳不完美的孩子·····	52

第四章 善于倾听孩子的心声

——耐心听孩子说，让他释放情绪

孩子并没有多少处理情绪的经验，不过如果能让他把自己感觉苦恼的、悲伤的、愤怒的、不解的事情讲述出来，却可以帮他释放情绪。很多时候，孩子都很期待有人可以倾听他的心声，那么我们就要做一个好的倾听者，以耐心去应对，帮助他平静下来。

孩子，有什么不愉快跟妈妈说——妈妈要有主动倾听的意识·····	56
妈妈，这就是我的需要——通过倾听，发现孩子到底需要什么·····	59
您说的那些，我就是不想做——通过倾听，了解孩子为什么要对抗·····	63
妈妈，您听就好，别发火啊——倾听时，要接纳孩子的情绪·····	66



请先别打断，别指责我啊！——先听孩子把话说完·····	70
妈妈，我也要面子啊！——应给孩子留足够的面子·····	74

第五章 给孩子足够的理性之爱

——不缺爱的孩子脾气好

四季如春的地方，温度适宜，让人感觉舒服。极寒、极热、多风、多雨的地方，因为不能获得均衡的气候滋养，就好像环境闹了脾气，降低了生活舒适度。同样的道理，我们给予孩子的爱就如这气候，足够理性的爱自然会平复孩子的坏脾气，让他安静下来。

我只感受到您的脾气，感受不到爱——不要随便对孩子发脾气·····	80
您陪我长大，我陪您变老——给孩子足够的高质量的陪伴·····	83
又拿钱来补偿我——金钱与物质代替不了精神上的爱·····	87
请问妈妈，您这是爱我吗？——别以爱的名义去伤害孩子·····	90
妈妈都替我干了，真没意思——对孩子的事，不包办代替·····	95
我想让内心变丰盈——重视培养孩子的孝心、仁爱心、感恩心·····	98

第六章 规矩和管教

——说“不”，为孩子耍性子、发脾气划边界

很多孩子仗着妈妈的宠爱，会习惯性地表现出任性霸道的一面，随意耍性子、发脾气。孩子一路成长，需要爱，需要温暖，但更需要规矩和管教。规矩和管教为孩子划定了言谈举止的边界，时刻提醒他什么不可以做，什么可以做，可以做到什么样的程度，最大限度避免他的为所欲为。

孩子在公共场合大哭大闹，怎么办？——放下面子，平心静气地教育孩子·····	104
凭什么给我定规矩？——给孩子定规矩，孩子为什么会如此抵触？·····	107



好吧，我会遵守规矩的——给孩子定规矩的几个小技巧·····	110
如果你……那么妈妈……—巧用合约，让孩子主动改善坏性格和脾气·····	114
妈妈希望你养成受益一生的好习惯——表达对孩子的期待与立场·····	117
请不要用“别”来暗示我——对孩子要正面管教，注意隐恶扬善·····	120

第七章 及时进行心理疏导

——让暴脾气孩子变懂事的有效技巧

孩子耍性子、发脾气，有时候的确是因为其内心有心结，有时候则是因为他不懂得应该怎么去调节自己的情绪。作为成年人，我们不能被孩子的脾气、情绪牵着走，而应该成为一个冷静的智者，有技巧地及时疏导孩子的内心，让暴脾气的孩子也能变得懂事起来。

妈妈根本就不理解我，简直烦死了——让正在气头上的孩子平静下来·····	124
妈妈整天就知道对我说“不”——不要培养跟自己“对着干”的孩子·····	127
妈妈不是我，怎么会懂我？——共情同理，站在孩子的角度看待问题·····	130
警惕，孩子的安全感在缺失！——给足孩子安全感，缓释他的不安情绪·····	134
孩子，请跟焦虑说再见！——引导孩子从焦虑中走出来·····	137
生气啦？妈妈来想想办法——探索并发现应对暴脾气孩子的有效方案·····	141

第八章 教孩子学会自我管理

——掌控自己的生活 and 情绪的关键

情绪是每个人的自有物，所以也需要每个人自己去主动进行处理，毕竟不会有人能长时间帮忙处理他人的情绪，哪怕是妈妈对孩子的帮助也是如此。孩子需要学会掌控自己的生活与情绪，需要学会进行自我管理，毕竟未来的路还需要他自己独自走下去。

我能行吗？恐怕做不了吧！——引导孩子进行正确的自我评价·····	146
----------------------------------	-----



目 录

这么小看我，那干脆就不做了——正确评估并相信孩子的能力·····	150
我有能力，但妈妈不给机会啊——放手，给孩子自我管理的机会·····	154
要放弃了，我坚持不住了——培养孩子“坚持”与“再试试”的勇气·····	157
唉，又失败了，我真没用，不干了——重视培养孩子的抗挫力·····	161
想控制，可我控制不住啊！——教孩子学会做自己情绪的 CEO ·····	164

第一章

孩子动不动就耍性子、发脾气， 妈妈怎么办？



好像天使一般温顺可爱的孩子，某一天突然变身
为刺猬，动不动就张开一身的小刺，随意地发着脾气，
毫无顾忌地耍着性子，让人完全无法靠近，不知道应
该怎么应对。这就让一直以为能将教育平稳进行下去
的妈妈感到疑惑了，孩子为什么会变成这个样子呢？



真遗憾，妈妈都不了解我

——应读懂孩子在三个叛逆期的表现

请思考几个问题：做妈妈到现在，你真的了解自己的孩子吗？孩子动不动就要性子、发脾气，这都是他的表现，在这个表现背后隐藏着什么样的原因呢？如果说到一个词——叛逆期，你对它又有多少认识呢？什么是“叛逆”？叛逆期又发生在什么时候呢？

这里面确实有一些学问，现在我们就正式进入这个主题。

意大利幼儿教育家蒙台梭利曾指出：“当孩子能够独立行动后，儿童和成人的冲突就开始了，即使一个大人再爱自己的孩子，他的内心仍然产生一种强有力的防御本能，孩子身上那些与成人环境不相协调的行为不可避免地会被制止。这是一种爱的冲突。”

这种“爱的冲突”多发于孩子的叛逆期。一般来说，孩子从出生到18岁成年这一人生阶段里要经历三个叛逆期：

第一个叛逆期：2~4岁——幼儿叛逆期

到了两岁左右，孩子的自我意识开始变得越来越强烈，学会用“不”

来表达自己的意见，并不断尝试用拒绝来感受这种可以自我掌控的感觉。这时期的孩子会显得相当“不听话”，经常是“你说你的，我做我的”。

这一时期的孩子虽然具备了自我意识，但这并不足以帮助他更好地表达自我，所以很多时候他选择用哭闹来表达自己的意见，一旦他人不能理解，他就会变得很烦躁。在与其他人交往过程中，无法正确表达意见与情感，也会让他做出很多令人意想不到的行为。

但是，这一时期的孩子对妈妈依然依赖，而且也许是因为经历了人生头两三年的“被顺从”，也就是他不用说话，直接靠自己的眼神、动作就可以让妈妈明白他想要什么的“习惯”，让他认为现如今妈妈依然能够很快理解他。但此时的他想法更多了，要求更高了，自我意识更强了，妈妈不能那么容易理解他了，这就让他时常陷入焦躁之中。当他的要求得不到满足的时候，各种“对着干”的行为——耍性子、发脾气，也就都来了。

第二个叛逆期：6~9岁——儿童叛逆期

6岁的孩子大多已经正式开启学生生涯，在这一时期他会接触到大量的知识，经历不间断的学习过程，也正是因为这样的经历，会让他产生一种错觉——认为自己已经长大了。

同时，这一时期的孩子也拥有更加强烈的独立的思想意识，且这种思想意识会更为直接地表现在他的各种行为当中。他想要尝试的事情很多，也很想被认同，所以这时的他会显得很大胆，更喜欢自主决定。

但也正是从这时候开始，妈妈将关注的重点转移到了孩子的学习上，并不自觉地对ta进行更为严格的约束。这样一来，追求自主、渴望尝试的孩子与希望有更多约束并立起更多规矩的妈妈之间的矛盾也会越来越激烈。



于是，孩子就有了各种“反抗”行为，因为他认为自己被妈妈“压迫”了。

第三个叛逆期：12~18岁——青春叛逆期

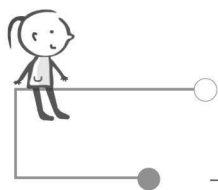
在青春叛逆期，孩子的身体逐渐发育成熟，但与之对应的心智却未必能成长得那么快。他会拥有很多美好的向往，而且随着所学知识越来越多，自我成熟的感觉也会更加强烈，但此时也正是他遭遇挫折最多的时候，他的心理会变得更加矛盾：一方面想要证明自己，另一方面却因为屡遭挫折而不断怀疑自己。另外，身体的发育变化，也会给他的心理带来一些冲击。种种因素叠加在一起，会让这一时期的孩子非常易怒。

而相应地，这一时期也是妈妈感觉最难熬的一个时期，既想要更多地了解孩子，又并不满意他这种动不动就暴躁的态度。有的妈妈还会觉得“你已经长大了，怎么这么不懂事呢”，而有的妈妈又用错了教育方法，还像教育小孩子一样去教育这时的孩子，结果反倒让矛盾越发激化。与妈妈之间的关系变得紧张，也会让孩子变得更难过。

由此看来，在每一个叛逆期里，孩子都有独特的表现，都会有不同的心理变化。如果妈妈能够放宽心，始终有耐心，就能更快、更透彻地理解孩子。只有这样，才能帮孩子理顺内心的疙瘩，让他暴躁的情绪得到缓解，并在日后不再动不动发脾气、耍性子。

最后有一点也要特别提醒妈妈们，并不是所有的孩子都会经历叛逆期。如果父母跟孩子相处得好，叛逆期可能并不会“如期”“如约”到来。所以，如果你的孩子没有出现所谓的“叛逆期”，千万不要焦虑，这非常正常。

当然，能够有机会看到本书的妈妈，你的孩子很可能还处于各种叛逆期，这大概也是你有缘与本书相见的原因吧！



唉，妈妈看不懂我的需要啊

——发脾气是希望妈妈理解、认同与接纳

如果说成年人的发脾气，多半是对自己情绪的一种宣泄，并希望借助发脾气来实现纠正、掌控他人的目的，那么孩子的发脾气可能就是另一种意义了。没有孩子会无缘无故发脾气，他每一次的哭闹都一定会有原因，只不过并不是所有妈妈都能意识到这些原因，所以在有的妈妈看来，孩子发脾气、耍性子，就只是在“无理取闹”而已。

其实说到底，就是妈妈没有明白孩子到底需要什么，而孩子得不到自己所需要的东西，就会感觉不被理解，自己的感受也没有得到认同与接纳，这让他感到很烦躁。于是，孩子很希望能表达出来，然而此时的烦躁心情让他没法正常表达自己的需求，便只能借助发脾气、耍性子的方式，一方面释放一下自己的情绪，另一方面也希望能唤醒妈妈的关注，并期待妈妈能够变得善解己意。

比如，孩子有了心事，可能暂时并不需要妈妈给予帮助，他只是需要



自己待一会儿，自己思考一下，自己体会一下，如果此时妈妈非要干预进来，那么孩子就可能会因为妈妈的不能理解而感到难过。这种情况在大孩子身上比较常见，这是因为随着年龄增长，孩子对独立的需求会更强烈，他也会逐渐具备自己处理问题的能力，并希望能由自己去解开疙瘩，而且只要是自己能想通的事情，问题也会更加好解决一些。但很多妈妈却并没有跟着孩子一起“成长”，还习惯性地用对待幼儿的态度来对待孩子，“事事操心”“事事都想要掌控”的心理，也会让妈妈不知不觉地就侵犯了孩子的自我感受。

而从妈妈的角度来思考的话，妈妈可能也会感到非常委屈。一位妈妈就是这样说的：“我把他养大，这才几岁，就开始抱怨我管得多，就说我不理解他了，我管吃管喝管学习，还给我一句‘不理解’，我这心里是凉得透透的。”

其实严格来讲，如果出现这样的问题，或者说如果妈妈与孩子有了类似这样的矛盾，作为成年人的妈妈应该有更深一层的思考。孩子慢慢长大，长大的不只是身体，最重要的长大是以他的思想为代表的，所以日常对他的关注，就应该随着他的成长而有所改变。如果说对待一两岁的孩子会事事关心，那么当孩子到了三四岁之后，就要开始关注他的心理变化了，孩子会开始有自己的小心思，会有自己的想法和认知，妈妈的引导应该逐渐增多，掌控心思要慢慢收敛，越早把孩子看成一个独立的人，会越清晰地意识到孩子的成长。

爱孩子是母亲的天性，只不过妈妈对爱的表达需要调整，需要跟着孩



第一章 孩子动不动就要性子、发脾气，妈妈怎么办？

孩子的成长而成长——认同孩子的成长，理解孩子想要获得理解的心情，站在他的角度去感受他对成长的渴望，放下想要掌控的心思，不过多地被他的情绪所牵引，也许你会感觉好受许多，至少不会从对错上去评论这原本应该更为深厚的亲子之情。