

台湾著名教育心理学博士7年心血之作

特别耐心 特别爱



儿童情绪管理与性格培养

读懂孩子成长过程中的小情绪。只有懂得，才会理解

许皓宜/著

经典读本
持续热销

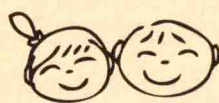


民主与建设出版社
Democracy & Construction Publishing House

TEBIE NAIXIN TEBIE AI

特别耐心 特别爱

儿童情绪管理与性格培养



许皓宜 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

特别耐心特别爱 / 许皓宜著. — 北京 : 民主与建设出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5139-0956-3

I. ①特… II. ①许… III. ①儿童 - 情绪 - 自我控制

IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第298871号

著作权合同登记号 图字: 01-2016-0843

中文简体版通过成都天鹰文化传播有限公司代理

经城邦文化股份事业有限公司新手父母出版事业部授予

北京兴盛乐书刊发行有限责任公司独家发行

非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载

本著作限于中国大陆地区发行

出 版 人: 许久文

责任编辑: 李保华

整体设计: 尚世视觉

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010)59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编: 100102

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

版 次: 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

开 本: 16

印 张: 14.75

书 号: ISBN 978-7-5139-0956-3

定 价: 36.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

自序

每个孩子心里，都有需要父母理解的情感风暴

身为一个学咨询心理学、修过教育学课程的妈妈——我得先承认，能写出这本《特别耐心特别爱》，并不是因为我自己有多么好的情绪修养；相反地，正是因为我自己曾经是个情绪很容易暴走，又因此“充满愧疚感”的妈妈，我才能如此深刻地体会：好好和孩子“谈论情绪”，在教养孩子的过程中是多么重要的一件事！

不同于许多在家全心陪孩子的全职太太，我的两个孩子，都是在我一边做全职工作、一边写博士论文的状态下诞生的。我经历过独自抚养新生儿、不知所措的恐慌，也经历过论文写不出来，被婴儿哭叫声吵到濒临崩溃的焦虑，更面临过拜托父母带小孩，感受和孩子变得疏离的心酸……我深深体会到，不管学习过多少专业，在成为一个母亲之后，都会变得如此渺小与无助。

在讲台上，我可以是一个自信讲课、包容学生的老师，在女儿面前，我却只是一个拗不过她，就跟着生气的妈妈。

孩子的行为和我想的不一样

按理说，儿童心理学的理论学习和辅导经验我都不缺了……只是，这些理论和经验怎么好像不知道该如何运用在自己的孩子身上？在孩子出生以前，我从没料到，他们会如此轻易地勾发我的情绪：孩



子不听话的时候，我忍不住生气；孩子出问题的时候，我被挫折感纠缠！而且，我期待他要如何的时候，他偏偏是另一个样子——该睡觉的时候不睡，我还在睡的时候，他偏偏要起床……

于是我发现，在教养过程中，引起我焦虑的第一件事，是孩子的“行为”总是不按常理出牌，和我想的不一样。

孩子让我看到自己的渺小

孩子不按常理出牌，常常让我的情绪凌驾于理论学习的理性思考之上了，让我几乎忘了“包容与接纳”对孩子的重要性；不然，就是把自己的感受藏起来，强迫自己做一个对孩子有耐性的好妈妈……多么累啊！而我也悄悄看到，被我这么对待的大女儿，似乎也这么疲惫地、小心翼翼地对我。

于是我发现，原来我在孩子的行为上看到似曾相识的自己，从教养孩子上看到我与另一半的价值差异；甚至，从与孩子相处的感觉中，发现自己和父母间遗留下来的未解的问题……而这些都可能阻碍我去了解孩子真正的样子、和真正的他相处。

教养孩子，先懂他的心

在这种时候，心理学中的许多概念又带给我很大的帮助。我回过头去重新咀嚼自己读过的书和理论，才发现心理学中藏着许多深刻的含义：比如说，信任和安全感对孩子的意义，以及对未来生命的影响是什么？孩子说“不”，背后的情感状态是什么？孩子在地震后，难以安抚的不安与哭泣又是为了什么……我惊喜地重新“使用”那些原本熟识的心理学理论——但这一次，我是用它来“理解孩子的情感”，也“理解我自己的情感”，理解自己成长中尚未走过的生命历程。



也许，从前那个年代，很少人告诉我们的父母：如何“理解”、如何和孩子“谈论情绪”？但是，在现在这个年代，我却希望能带着这种理解的心，去贴近与对待我的孩子。

《特别耐心特别爱》这本书，分成四个篇章：第一篇，谈论孩子的原始情绪；第二篇，理解孩子“暴走”背后的负面情感；第三篇，觉察父母在育儿中的情感状态；第四篇，学习放手让孩子走出情感风暴。我虚拟了一个有三个可爱小宝贝（欣欣、佑佑、安安）的家庭，相信这些宝贝们的故事，也常常是发生在每个家庭里的故事。

我深深觉得，我们都想让孩子快乐，我们也有权力成为快乐的父母。衷心希望，这不只是一本亲子教育书，也是一本可以增进父母自我觉察的书。

目录

第一篇 认识孩子内在的原始风暴

- 我打你哟！——面对孩子总爱动手打人 / 3
- 不要！不要！不要！——面对孩子的第一个叛逆期 / 9
- 我不管，我要生气！——面对孩子无理取闹的情绪 / 16
- 起床也要因材施教——面对孩子的起床气 / 22
- 大灰狼会来吗？——面对孩子想象中的害怕 / 28
- 为什么玩具坏掉了？——面对孩子的失落 / 33
- 你们不可以笑！——面对孩子的敏感与爱面子 / 39
- 爱咬手指和抠指甲的孩子——面对孩子内在的焦虑感 / 44
- 为什么说再见，你不要我了吗？——面对孩子的分离焦虑 / 50
- 后记 / 56

第二篇 教出情绪不暴走的孩子

- 我不要放手——协助孩子面对喜欢的东西不一定能得到的现实 / 61
- 我要自己做——建立孩子可为与不可为的安全意识 / 67
- 我要穿这个——面对孩子的固执 / 73
- 我要你帮我做——面对孩子耍赖 / 77
- 不要啦！好啦！讨厌啦！——面对孩子缺乏礼貌 / 82
- 救命，我好痛——面对孩子的疼痛 / 87
- 我不要玩这个，我不喜欢吃这个——鼓励孩子尝试新事物 / 92
- 我不会，这好难——面对孩子容易放弃 / 97



可是……可是……——面对孩子找借口 / 103

后记 / 108

第三篇 暴走爸妈放轻松

为什么你对他比较好？——面对手足竞争意识 / 113

我打人，但我不一定是错的——调解手足冲突 / 119

你们为什么对我那么凶？——协助孩子理解大人的情绪 / 124

你们有什么事吗？——协助孩子面对家庭冲突 / 130

为什么大人就可以？——和孩子一起做自己 / 137

我好棒，你才会爱我吗？——面对孩子的弃养情结 / 144

爸爸妈妈，我不是故意学你的——面对自己在孩子身上的投射 / 150

他们在做什么？——孩子好奇，父母难以启齿的话题 / 156

我要跟奶奶睡觉！——面对从隔代教养回到家庭的孩子 / 162

后记 / 168

第四篇 帮孩子心情稳定上学去

我不认识他，我不要打招呼——面对孩子的陌生人情结 / 173

我不想去上学——协助孩子融入群体 / 180

给我礼物！我才和你交朋友——面对孩子霸道的交友方式 / 186

我不想输——面对孩子的好胜心 / 192

他们为什么不跟我玩？——面对孩子的人际挫折 / 197

妈妈，他打我！——面对孩子被欺负 / 203

我们都不要理他——面对孩子排挤他人 / 209

我们来做个好不好？——面对孩子的老大心态 / 215

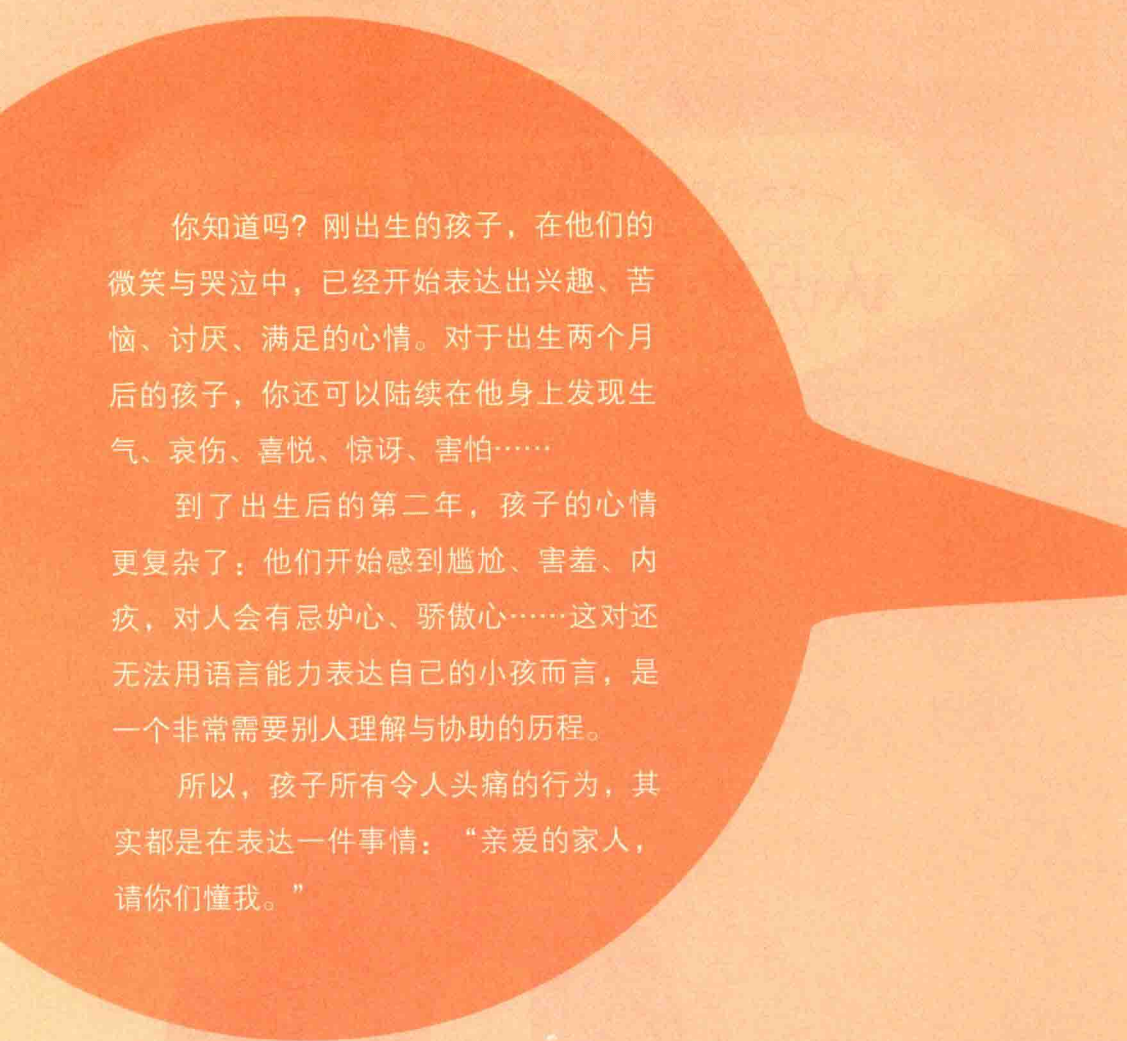
为什么不是我？——协助孩子了解公平的意义 / 221

后记 / 227

第一篇

认识孩子内在的原始风暴





你知道吗？刚出生的孩子，在他们的微笑与哭泣中，已经开始表达出兴趣、苦恼、讨厌、满足的心情。对于出生两个月后的孩子，你还可以陆续在他身上发现生气、哀伤、喜悦、惊讶、害怕……

到了出生后的第二年，孩子的心情更复杂了：他们开始感到尴尬、害羞、内疚，对人会有忌妒心、骄傲心……这对还无法用语言能力表达自己的小孩而言，是一个非常需要别人理解与协助的历程。

所以，孩子所有令人头痛的行为，其实都是在表达一件事情：“亲爱的家人，请你们懂我。”



❤️❤️ 我打你哟！

面对孩子总爱动手打人



佑佑和安安这对兄妹只差了大约一岁。

妈妈为了照顾他们俩，总是伤痕累累的！

怎么说呢？在安安满九个月的时候，总是时不时地，就突然张开才刚冒出几颗牙的嘴，往妈妈的肩膀上咬去。



“哎呀！安安，妈妈会痛耶！”妈妈已经很小心了，却还是常常被咬到。

那时还不到两岁的佑佑也好不到哪去。心情不好的时候就别说了，拳打脚踢的，有次还踹到妈妈的眼睛；就连心情很好的时候，也会失控地狂打妈妈的头。

“佑佑，这样妈妈很痛！”

从开心玩闹、到失控被捶打，对佑佑和安安的失控行为，妈妈实在很无奈。

不知道各位家长们有没有被孩子“打到”鼻青脸肿的经历？可能是不小心被他们撞到、踢到、咬到，还有些时候可能是孩子没什么理由就动手乱打人。

这些举动不同于“发脾气”的行为，而是一种“本能”的攻击举动——孩子甚至需要从这种“奇怪的行为”中，学习与人相处的社会化功能。

孩子可能这样想

★ 攻击是一种怕失去“好的事物”的本能

心理学理论告诉我们，人生来具有一些本能：求生存是一种，毁灭和攻击也是一种——而这两者又是相互关联的。

孩子六个月大之前，都属于和妈妈“共生”的阶段。这时，他们会以为，只要移动眼睛找妈妈，妈妈就会出现，而自己的饥饿、



需要、愿望，都会随着妈妈的出现被满足。很快，这种自以为是的全能感，就会随着成长过程逐渐幻灭——因为孩子事实上是没有能力控制母亲的。

心理学研究就发现，孩子求取生活的方法之一，就是在自己的想象中“毁坏”母亲，让自己不需要那么依赖她。所以你可能会发现，孩子对于自己越喜欢的东西，总忍不住要咬一口（牙齿在心理学上的象征意义就是攻击）——这就是一种又爱，又怕自己不能控制，又怕失去的矛盾反应了。

★ 攻击可以获得快乐和满足

另外，从发展心理学的角度来看，从孩子学习咬嚼的口腔期阶段（0~1岁），到孩子训练排泄的肛门期阶段（1~3岁），通过咬嚼和排泄的刺激会使孩子获得心理上的满足。在这个阶段，孩子在这些刺激上是需要获得满足的，但他们心里又感受到这种“吞、咬”的本能可能会为自己招来惩罚，这种“想满足自己快乐的感觉”就可能被压抑。倘若这种口腔与肛门期的冲动受到压抑而无从释放（例如：孩子在各种状况下都被禁止乱咬东西），孩子未来反而可能变得调皮、冲动、缺乏自制力。

从这个角度来看，这种带有攻击性的、失控的行为，其实是孩子在透过这种刺激让自己获得满足的体现。只是在社会化教育还不完善的状况下，孩子们让自己快乐的方法可能影响或伤害到别人。

★ 攻击，是孩子自我疗愈的方式

当然，也有些孩子的攻击举动已经超越了本能、超越了快乐的



满足，而带着那种“搞不清楚自己和别人之间的界限在哪儿”的混淆——这可能出于对家庭里某些攻击和暴力行为的学习。对于这种孩子来说，攻击、冲动、打人便成为了一种他们进行自我疗愈的方法。

所以，如果你发现孩子的攻击行为，不只是和你玩闹而已，还带有很深的生气、愤怒或悲伤的情绪，就要特别关注这个孩子是否需要更多额外的帮助。

从心理学的角度来看，童年时期不能通过这些攻击的释放完成自我疗愈任务的孩子，长大后会有比较大的可能出现真正的暴力行为。

家长可以这样做

★ 在安全的状况下，尽量满足孩子口腔和肛门的需要

接触过幼儿的人都会发现，孩子最早的时候是用嘴巴来探索这个世界——他们会把遇到的所有东西都拿起来啃一啃、舔一舔。而当孩子开始学习大小便时，他们甚至还都会要求看自己尿布上和马桶里的大便。

这些“异于成人”的习惯，很少会有成年人在第一时间马上接纳，而不露出奇怪甚至嫌弃的表情。很多成人觉得排泄物很脏，怕有病毒或细菌，但孩子的这些举动，其实就像我们用眼睛在看、用耳朵在聆听世界一样，年幼的孩子是用嘴巴在“品尝”这个世界，用“看自己的大便”来发现自己身上的新奇，大人怎么忍心剥夺呢？

所以，若发现孩子的攻击和冲动行为越来越强烈，不妨先思考：他们的口腔和肛门刺激满足了没有？家里的人是否有帮孩子满足他们



的口腔和肛门的冲动呢？孩子的口腔需求是否常常被阻止（例如：大人不允许孩子乱舔东西，但这其实对孩子而言是必要的）？孩子对控制排泄的学习是否常常受到斥责（例如：尿床就被骂，但在排泄控制上孩子其实需要被包容，否则会感到很挫折）？

总而言之，舔东西、咬东西、尿床等等，在无伤大雅的范围内，就让孩子们自由地去吧！孩子三岁以后，这些行为往往就自行消失了。

★ 学习在不干扰别人的状况下满足自己的需要

对于2~4岁的孩子来说，学习在“我想做这件事”和“我要服从大人说的话”之间找到一个判断的准则是重要的；当孩子真的不能做他自己想做的事情时（例如，这件事具有危险性），大人还得帮助他找到其他满足或安抚自己的方法。

在这过程中，严厉的惩罚对孩子是有杀伤力的。因为学龄前对孩子来说属于探索的阶段，严厉的惩罚（如：用力打孩子却没有和孩子说明原因，或者把孩子关在黑暗的地方让他感到恐惧）会抑制孩子的求知冲动（攻击行为其实也是一种求知与探索）。所以对于年幼的孩子，我们特别需要让他们知道“因为我爱你，所以我不能让你做这件事”，并协助他们把攻击冲动转化到安全的地方、找到替代方案。例如：

把攻击冲动转化到安全处：可以打墙壁、打地板，但不能打人。

找到攻击的替代方案：打球、弹琴、画画或其他孩子有兴趣的活动，这是一种行为上的升华。

对孩子来说，这正是学习：在不干扰别人的情况下满足自己的需要。



这些不能说或做

- ★ 严格惩罚孩子却不说明理由。（孩子会为自己本能的抒发遭受禁止而感到困惑）
- ★ 乖乖地让孩子打，或只是闪避孩子的攻击。（孩子不会知道到这样的行为会干扰别人）



♥♥ 不要！不要！不要！

面对孩子的第一个叛逆期



佑佑在学会说话前，都还是个非常好“搞定”的小孩。

他吃东西完全不挑，又吃得很快，快到会让妈妈忘情地在十分钟内就喂下一小碗水果泥（但下一刻他可能因为一下吃太多而整个“哗啦”一声吐出来）。