

孩子动不动就哭闹 妈妈怎么办？

妈妈请注意：

3步就能终结孩子哭闹，
14天让孩子永远跟哭闹说拜拜！



〔美〕奥德丽·瑞克 著
〔美〕卡洛琳·克劳德 译
王进福 孙翔宇 译

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社



国客

入托、入园、入学前 育儿百问经典工具书 03

0591425

孩子动不动就哭闹 妈妈怎么办？



〔美〕奥德丽·瑞克 著
〔美〕卡洛琳·克劳德 译
王进福 孙翔宇

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子动不动就哭闹, 妈妈怎么办? / (美) 瑞克,
(美) 克劳德著; 王进福, 孙翔宇译. — 上海: 上海锦
绣文章出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5452-0715-6

I. ①孩… II. ①瑞… ②克… ③王… ④孙…

III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 130582 号

Copyright©2000 by Audrey Ricker Ph.D.and Carolyn Crowder Ph.D.

This edition arranged with The Martell Agency

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited

中文版权 ©2010 北京读客图书有限公司

经授权, 北京读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权

上海市著作权合同登记号: 09-2010-321 号

策 划: 读客图书

封面设计: 读客图书 021-33608311

责任编辑: 吴 迪

特约编辑: 刘 丽 王婷婷

网 址: www.dookbook.com

投稿邮箱: dookchina@163.com

书 名: 孩子动不动就哭闹, 妈妈怎么办?

著 者: (美) 奥德丽·瑞克 卡洛琳·克劳德

译 者: 王进福 孙翔宇

出版发行: 上海锦绣文章出版社

地 址: 上海市长乐路672弄33号 (邮编 200040)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 680mm×990mm 1/16

印 张: 12

版 次: 2010 年 10 月第 1 版

印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5452-0715-6

定 价: 25.00 元

如有印装质量问题, 请致电 021-33608311

版权所有, 侵权必究

谨以此书献给马尔恰·阿姆斯特丹和詹尼斯·德·威丽尔斯。
我还要把此书献给儿童教育学者伊丽莎白·费利切蒂和我的孩子约
书亚、安东尼亚、索菲亚和伊莎贝拉。

——**奥德丽·瑞克**

献给我的爸爸。

——**卡洛琳·克劳德**

目 录

“孩子动不动就哭闹，妈妈有办法” 人手指南… 1

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，都会随时来上一场“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。

1. 本书将教给你3步终结哭闹的方法… 4
2. 怎样阅读本书… 8
3. 两个失败案例之一：我要喝牛奶！… 10
4. 两个失败案例之二：在公共场所大哭大闹… 14

第一章：给哭闹下一个定义

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。孩子哭闹不仅会让父母感到无奈、愤怒、抓狂，更会给孩子带来不好的影响，经常性的哭闹会导致孩子形成自卑自怜的性格。也许你会抱着这样的想法：孩子再大一点就不会哭闹了。很遗憾地告诉你，哭闹不仅不会自动消失，而且会随着孩子长大越来越严重，甚至成为他的生活方式，阻碍他获得成功，让他总是感觉不到快乐。比起屈服与让步，我们需要学会用完全不同的方式来回应孩子的哭闹。

1. 哭闹是从哪一天开始的？… 18
2. 哭闹对孩子和家长的负面影响… 20
3. 哭闹的其他伤害… 23
4. 哭闹都有哪些模式？… 26
5. 父母屈从于孩子哭闹，只会更糟… 28
6. 孩子遇到什么事会哭闹？… 30
7. 进一步思考：哭闹为什么变得这么普遍？… 31

第二章：孩子哭闹的真正目的

在这一章，你会看到一个因早餐的麦片而哭闹个不停的孩子。妈妈认为，是因为她煮的麦片不合孩子的口味，所以孩子才哭闹。但是对于孩子，麦片只是一个工具，他只想达到自己的目的。早餐、幼儿园、玩具是一个舞台，他可以在上面尽情表演，让大人把注意力都放在他身上。想要控制大人，这才是隐藏在孩子哭闹背后的真正目的。

1. 乔伊到底想要什么？… 36
2. 原来是父母在“鼓励”孩子哭闹！… 39

第三章：请先改变你回应孩子哭闹的方式

当孩子哭闹时，最重要的回应方式是：设置并执行合理的后果。要改变孩子的哭闹，你必须先改变你的回应方式。假设孩子要看一个并不适合他看的电视节目，你拒绝了他，孩子因此而哭闹，那么等着孩子的合理后果是什么？如何用设置合理后果的方法来解决这个经常在家里发生的哭闹事件？要怎么做才能让你的回应奏效？请带着这些问题阅读本章。

1. 专制、纵容、民主，你对孩子是哪一种？… 42
2. 针对哭闹设置的三种合理后果… 44
 - 当孩子在公共场所哭闹时，父母把孩子带离现场。
 - 在非公共场所，例如家里，哭闹耍赖的孩子应该完全被忽略，根本不要理睬他。
 - 父母事先说明，会对任何哭闹说“不行”。
3. 让后果奏效… 53
4. 案例学习… 61
 - 发生在餐厅里的哭闹
 - 为看电视而哭闹
5. 在实施后果时保持中立的态度… 79
6. 行动起来！… 88
7. 重点提示：好的回应方式和不好的回应方式… 90

第四章：用尊重孩子的方式对孩子果断说“不”

前一章的方法是教你在孩子哭闹时，不要理会他，这只是第一步；我们必须用双赢的方法来纠正孩子的不当行为，一劳永逸地消除问题。这就需要你用坚定而尊重的沟通方式重建孩子跟你之间的沟通。随着孩子一天天长大，孩子的问题也越来越多，你们之间的话题不再只是吃喝拉撒、哭哭笑笑或做游戏，到那时，你会发现这个方法是多么宝贵。

1. 请再往前走一步：重建孩子跟你之间的沟通… 92
2. 什么是坚定而尊重的“沟通公式”？… 98
3. 案例学习… 101
 - 发生在放学回家路上的哭闹
 - 为逃避收拾自己的房间而哭闹
4. 父母用尊重孩子的方式向孩子说“不”时，
才能和孩子建立健康的亲子关系…… 116
5. 麦克的启示：建立对的沟通方式，越早越好… 120

第五章：消除哭闹的最佳办法：

让孩子为家庭做贡献！

哭闹、做家务、归属感，这三者之间有关系吗？难道让孩子洗个碗、倒个垃圾，他就不哭闹了？这听起来有点奇怪。但如果你能领会孩子是用哭闹来找到他在家里的位置，让他感到自己很受重视，那么，这个方法理解起来就不难了。

1. 孩子为家庭做贡献的热情到哪里去了呢？… 130
2. 如何引导孩子用积极的方式获得归属感… 133
3. 用设置后果的方法，教孩子为家庭做贡献… 138
4. 拒绝权力斗争的游戏，开启合作之门… 142
5. 把孩子的零用钱当做后果会非常有效… 144
6. 给你更多的方法向孩子传达做贡献的概念… 147

第六章：14天让孩子不再哭闹的教育计划

当你读到这一章时，你已经对本书的理念和回应哭闹的三大方式有了一定的理解，也开始认同我们的理念，但如果只是想想而不行动起来，那什么都不会变。为了提醒、督促你练习本书的方法，并引导你做得更好，我们为你准备了属于你的工作手册——沟通技巧会让你更灵活，测试题是让你去思考各种不同哭闹的情况，日记是帮你记下孩子和你的每一个进步。记住，这是属于你和孩子的共同的书。

1. 只有马上行动，孩子才会不再哭闹！… 152
2. 需要记住的关键句式：教你如何与孩子正确沟通… 153
3. 自测题：当孩子哭闹时，
你是被动反应还是主动回应？… 154
4. 引导父母和孩子进入有效沟通的卡片游戏… 159
5. 魔镜、魔镜：针对父母与孩子的换位思考游戏… 161
6. 14天让孩子不再哭闹的教育计划… 163

致谢… 178

“孩子动不动就哭闹，妈妈有办法”入手指南

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，妈妈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	页数
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。	第44页
	非常黏人，恨不得妈妈一天到晚都陪着他，不然就哭闹。	第20页
家里	非要吃家里现在没有的东西，不然就不吃饭。	第36页
	磨磨蹭蹭就是不吃饭，不管妈妈怎么哄都不买账。	第81页
	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。	第154页
	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”。	第72页
	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。	第138页

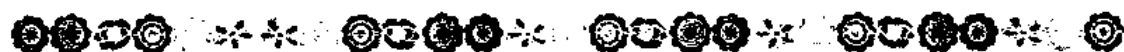
家里	一会儿要买溜冰鞋，一会儿要去水上乐园，一不满足就会大哭大闹。	第51页
	快开饭了，如何让孩子主动来帮妈妈摆桌子？	第133页
	当你很吃力地拎着东西进家门时，如何让孩子主动来帮帮你？	第142页
餐厅	折腾，说要点什么食物就要点什么食物，不然就大哭大闹。	第61页
超市	事先已经答应好了要听话，结果一到超市糖果架，就开始哭闹。	第44页
	在超市里乱跑，不停地把东西从货架上扯下来放到推车里，见到玩具就想买，从超市出来又吵着吃冰激凌。	第155页
商场	一定要买那双鞋子，因为班上同学都穿那个牌子的，否则就大哭大闹。	参考 第53页
	坚持要买那条贵的裙子，认为别的裙子都不好看。	第154页
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 第88页
	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。	第101页



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，都会随时来上一场“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。



1. 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，我们将教你三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，你可以把它看做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，当孩子在公共场所哭闹时，你立刻带他回家，而且不和他理论。在公共场所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，你和孩子之间的問題就会越少。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“请先改变你回应孩子哭闹的方式”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，同时又不会冒犯对方，用尊重对方的方式说“不”。作为家长，你必须先为孩子示范这种全新的沟通方式，用尊重孩子的方式果断向孩子说“不”，并让它成为你和孩子之间沟通的基本方式。

当你和孩子说话时，不管你要带哭闹的孩子回家，还是告诉孩子你对他的行为的感受，你都要保持冷静、尊重孩子的态度，并且显得很坚定。为了让你快速学会这种对你而言还比较陌生的沟通方式，我们会为你提供一个坚定而尊重的“沟通公式”（详见第98页），在用设立后果的办法回应了哭闹之后，你可以套用这个公式和孩子重新建立起沟通的桥梁。同时本书会给出如何尊重地和孩子说话的范例，供你在练习这个方法时照着做。

在父母需要和孩子严肃地谈论涉及价值观的问题时，坚定而尊

重的“沟通公式”尤其有效。如果孩子用哭闹达到了目的，并且行为升级，比如他开始撒谎、偷东西、骂人、打人时，你就可以使用这种沟通方式，让孩子清楚你的感受。但有一点要提醒你，要有节制地使用这种方法，你使用得越少，它产生的影响就会越大。

三、消除哭闹的最佳方法：让孩子为家庭做贡献！

这个方法的基本原则是简单而有效。做出贡献，意味着孩子要像家里的大人一样，为全家人的共同利益而努力，哪怕是让孩子浇一盆花，关一次灯，这些都是贡献。当孩子用积极的行为为家庭做出贡献并找到自己的归属感时，他就不需要再采用消极的、负面的行为来证明自己在这个家里很重要，也不会用哭闹来控制爸爸妈妈。

而且，“做出贡献”应该成为对所有家庭成员的期待。无论是年龄最小的，还是最大的孩子，在家长的教育下，都可以用获得归属感和为别人着想来终结“哭闹表演”。

上述三大方法，究竟是单独使用还是综合起来用，要视具体情况而定。比如，使用后果的办法通常用来回应哭闹。当哭闹升级时，你会发现坚定而尊重的“沟通公式”非常管用。做出贡献的方法，可以用来对付所有类型的不良行为，它是不良行为的终结者。

一定有很多人像你一样，想知道为什么孩子总是想要用哭闹来激起大人的负面反应。在接下来的第一章和第二章里，我们会有详细的论述，帮助你理解哭闹的真正目的，以及为什么改变家长的回应方式就能让孩子停止哭闹。

也许有人会说，我们所提供的方法是常识性的。这些的确不是

什么新东西，但是，现在的家长越来越纵容孩子，并且在对付哭闹上毫无办法，总是在妥协与威胁这两个极端之间跳来跳去，学习并掌握这些方法就显得很有必要了。我们提供的三个方法，能够应用在任何年龄的孩子身上——而且我们敢于向所有的家长推荐——只要他们的孩子动不动就哭闹。

再说一次，这些方法对所有年龄段的孩子都能奏效。即使是还不能好好理解家长具体说的是什么的小小孩，他们也能从你的语气、表情、身体语言上看出你会不会让步。对于本书的方法，你使用得越早，你的育儿工作就会越容易。

我们在书中开出的“处方”简单易懂，但要真正做起来可不容易。因为它要求你每次开口说话和采取行动前都思考再三，还需要你针对孩子的哭闹制订一个系统性的计划，保证每次孩子哭闹时你都能按计划进行，做到前后一致。