



上海译文出版社

“怎么办？”丛书

孩子哭闹

怎么办？

〔德〕卡萝拉·舒斯特-布林克 著
王蔚译 陈晓春校

Was tun, wenn Kinder schreien?



“怎么办”丛书

孩子哭闹 怎么办？

Was tun, wenn Kinder schreien?

〔德〕卡萝拉·舒斯特-布林克 著
王蔚译 陈晓春校



上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子哭闹怎么办? / (德)布林克(Brink, C.S.)著;
王蔚译. —上海: 上海译文出版社, 2002.7

(怎么办丛书)

书名原文: Was tun, wenn Kinder schreien?

ISBN 7-5327-2885-4

I.孩... II.①布...②王... III.①儿童心理学
②儿童教育 IV.B844.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 018688 号

Carola Schuster-Brink

WAS TUN, WENN KINDER SCHREIEN?

Copyright © Econ Ullstein List Verlag GmbH & Co. KG, München,

Published in 1997 by Südwest Verlag.

Obtained by HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany

All Rights Reserved

根据慕尼黑西南出版股份有限公司 1997 年版译出

图字: 09-2001-097 号

孩子哭闹怎么办?

〔德〕卡萝拉·舒斯特·布林克 著

王 蔚 译

陈晓春 校

上海世纪出版集团

译文出版社出版、发行

上海福建中路 193 号

易文网: www.ewen.cc

全国新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/24 印张 5 插页 2 字数 55,000

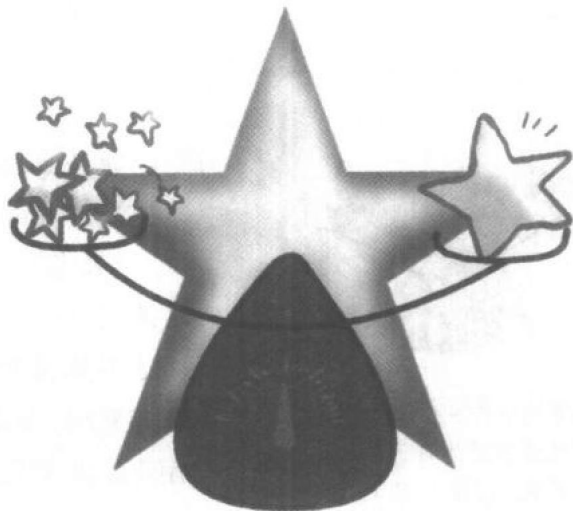
2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数: 0,001—5,100 册

ISBN 7-5327-2885-4/B·148

定价: 10.80 元

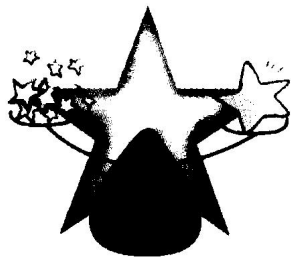
前言



教育是一件困难的事,干涉的人越多,说三道四的人越多,就越为困难。因此我有一天写了一本名叫《微笑使教育变得容易》的书。

但是,书刚出版,我就接到一位愤怒的双胞胎母亲的电话,这对双胞胎显然常常哭闹。这位母亲认为,为这种小事写书,实在是太浪费纸张了。如果她的双胞胎孩子能在一天24小时中给她1小时的时间,她就会畅怀大笑!在我们两个人通话期间,她的双胞胎一个也没有哭闹。

我们第二次通话时情况也是这样。有一天晚上,我俩又在电话里长谈,她的孩子一个都没有哭闹,我便决定想办法让这位母亲笑出来。于是我直截了当地问道:“请您说一下,如果一天有30个小时的话,您也认



不管孩子们多么甜美和可爱，即使最可爱的孩子也会号啕大哭或大发脾气，以达到自己的目的，大多数家长对此都是深有感触的。

为您的孩子每天会哭闹 30 个小时吗？”

她稍稍想了想后说：“是的，我想是的。”

“如果每天以 3 小时来计算的话，您将怎么说？”我又继续问道，“偶尔会出现孩子不哭闹的几天吗？”

这下她真的笑了起来，原来在我俩通话前一天，孩子没有哭闹，如果我们也以 3 小时来计算一天的话，孩子有两天没哭闹了。

哭闹及其作用

几乎没有什么像孩子哭闹那样让人感到束手无策。为了安慰孩子，只要知道适当的方法，人们就会竭尽全力！如果孩子一再哭闹，人们就采取行动或者一走了之，而这种无能为力比任何实际行动都需要更多的能量。

只有母亲对哭闹负责

不仅如此，母亲也是孩子哭闹的替罪羊。或许您听说过这种情况，说是因为孩子哭闹，其父亲受到旁人的责备？

如果孩子天生就具备大声反抗的性格，那么他便不为人们所喜欢，是个扰人心烦的孩子，其母亲也成了孩子哭闹的替罪羊。母亲一定做错什么了，不然她的

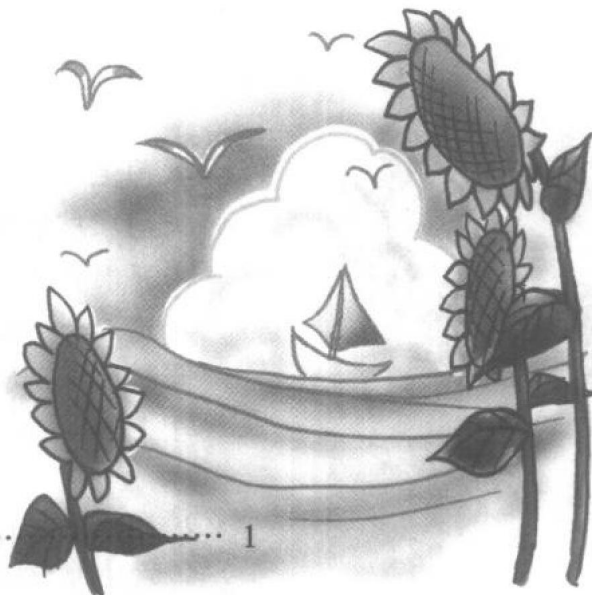
孩子也会像邻居的孩子保尔和弗兰茨那样温和并且安静。不过这样说实在无多大意义,婴儿是各不相同的,请您认同您的孩子,不管他是一出生还是在二岁或四岁时表现出大声反抗的性格。

我们大家都已经知道这样一种事实:谁反抗,谁就能改变现状。



妇女解放谈论来谈论去,在大多数情况下,母亲仍然是孩子的主要抚养者和教育者。为了使一个哭闹的孩子平静下来,母亲承受着最重的负担。

目 录



前言	1
----------	---

1

叫喊——一个禁区

您会叫喊吗?	1
人们确实可以叫喊吗?	2
叫喊是一种治疗方法	4
叫喊需要宽容	6
叫喊唤起情感	8

2

哭闹让人束手无策

孩子日常生活中的哭闹	11
------------------	----



哭闹是活力的表现	13
哭闹理应得到承认	14
与哭闹的导火线保持距离	15
给痛苦一个说法	16
谨慎地探究原因	17
十条要点:	18

3 在抱怨和抗争的叫喊之间

常见的婴儿哭闹	20
因饥饿而哭闹	20
因渴望而哭闹	22
因疼痛而哭闹	24
因无聊而哭闹	24
入睡前的哭闹	25
呼唤橡皮奶嘴	26

4 哭闹是让人心碎的考验

婴儿过度哭闹	29
--------------	----

有计划的新开端	33
怀孕期并没有随着分娩而结束	39
前景和出路	40
同情——对婴儿哭闹的答复	41



5 当心火山!

固执秘密地、悄悄地到来	45
为自己的意志所累	47
对抗是双方的	49
制止不断加剧的哭闹	51
哭闹——弱者的武器	56

6 公众场合中哭闹

在观众前哭闹产生奇迹	60
提供消费的其他可能性	64
过分地要求孩子	65
印象太多会使孩子不安	68



7

夜间啼哭——严峻的考验

邻居会怎么想？	72
害怕配偶	75
担心兄弟姐妹	76
害怕和怀疑自己	78
害怕自己	80

8

赶快停止哭闹

强忍住的苦恼	81
非常普通的一幕	82
被压抑的痛苦会反应出来	84
残酷的话语	88

9

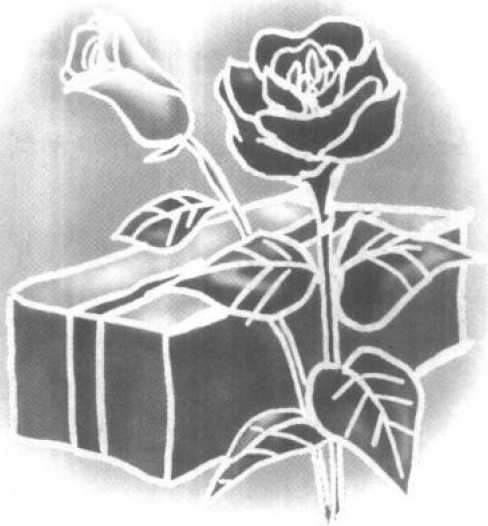
为一点小事大吵大闹

生动的游戏到底该多吵？	91
-------------------	----

安静的游戏是无生气的游戏吗?	95
如果吵闹成为习惯	97
塞巴斯蒂安的新体验	102
快乐并不一定要声音响亮	102



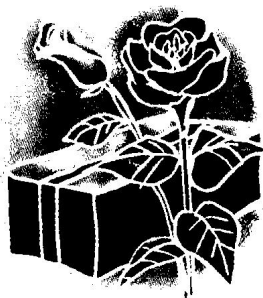
1 叫喊——一个禁区



❖ 您会叫喊吗？

请您设想一下，您坐在牙医的就诊椅上。为了让您少挨一针，牙医向您建议说，他将在您的牙齿上钻洞，一直钻到您无法忍受疼痛为止。他又建议您，在您无法忍受疼痛时，您就大声叫喊。治疗进行着，您感觉到疼痛越来越不能承受了，您恨不得一口咬住您牙医的手，但您并没有这样做。您勇敢地忍受着疼痛，并希望疼痛终将停止。您为什么不叫喊？不是有言在先，您可以叫喊嘛！只要您不大声叫喊，您的牙医便会认为疼痛对您来讲不很厉害。对疼痛的感受毕竟是因人而异的。您的牙医简单地认为，您特别坚强。您的这

叫喊是一种非常原始的生存表现，在极端情况下，这种生存表现也不应受到压抑。



某些情况要求成年人提高他们的嗓门,但是真的要叫喊时,绝大多数人却做不到这一点。

种举动到底使谁受益呢?

❖ 人们确实可以叫喊吗?

贝阿特两年来在内罗毕附近的一家接生站主持工作。由于身体原因她不得不返回德国,目前她在一家大的产科医院工作。

让贝阿特不解的是,为什么大多数妇女都不知道叫喊是一种声音的发泄。要不是偶尔有几个外国产妇在生产时履行叫喊的权利,她一定会认为产妇们在生产前和医生达成过叫喊的协议。她鼓励所有产妇叫喊,因为这对体内循环有好处并且可以缓解紧张程度,然而有人说她错了。她的一位好心的女同事告诉她说:“我们这里不是原始森林,一个有教养的妇女在生产时应该有自控力。”

咬紧牙齿忍受疼痛对任何人来讲都无意义。是谁教导我们说,即使在危急关头,叫喊也不是一种合适的,而是一种错误的行为呢?

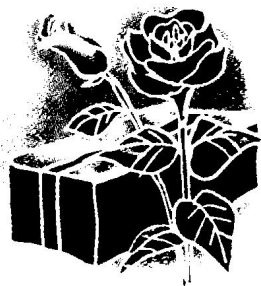
把叫喊当作正确的反应

光天化日下,两个年轻人抢走了一位老太的手提包,手提包里有许多东西,都是她喜欢而且很重要

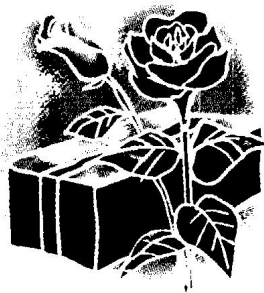
的东西。老太像生了根似地站在原地不动,而那两个年轻人却不紧不慢地穿过步行街的人群,朝相反方向走去,没有路人对此事有所觉察,直到老太一阵眩晕将跌倒的时候,人们才注意到她。这位老太现在参加了一个自我防卫的短训班,她在那里同样也学习一桩大多数参加者都不会的事:叫喊。许多成年人既不会叫喊也不会哭泣。他们已经习惯在危急情况下尽量控制自己,无论如何——至少不让别人看出来——也不束手就擒。他们想驾驭各种情景而不是丢人现眼。

紧急关头的举止

人们陷入无所适从的绝境束手无策时,会以哭或笑作为逃遁的手段。当事人听任其身体下意识作出的反应,暴发式的哭泣经常会表现为狂笑,就像抑制不住的笑常常引发眼泪和抽泣一般。人们在笑或哭的时候,总是说不出话,他的感情超过他的自我约束力,胜于他的言语表达。不管是突发的大笑还是哭泣,这两者都被认为是难堪的。但是谁又愿意让别人感到难堪呢?所以我们就压抑住我们自然流露出来的大笑和哭泣,为的是不去伤害任何人。



会哭对心理卫生来讲极其重要。谁如果不会表达消极的和悲伤的情感,他将会丧失一部分战胜困难的能力。



❖ 叫喊是一种治疗方法

哭是叫喊的一种社会容易接受的另类表现形式，而叫喊则是哭的程度的加剧。谁如果既不会哭，又不会叫喊，而且忍受着不能将其感情表露出来的苦痛，就应当去接受治疗。以个别或小班上课的形式尝试让人们发泄感情，排除某些人抑制感情的障碍。

再次学会叫喊是这一诊疗的既定目标。根据这种疗法的观点，只有在叫喊中人才能将他的痛苦、沮丧、委屈以及无法制止的对某种事物的渴望变为语言，变为叫喊的语言，这是人类发出的所有声音中最为原始的形式。

叫喊不会产生误会

叫喊和哭泣不需要话语，只需要声音。语言能说谎，叫喊却不能。作为发出声音的叫喊是不会让人产生误会的，开始时只有叫喊者本人知道叫喊后隐藏着什么，这一情景的旁观者通过这叫喊——无言语的——感到别人在和他说话。倘若不是叫喊而是说话，旁观者可以走开，甚至必要时可以装聋作哑。但对叫喊他不能装假，因为这涉及到他，忍受叫喊并非易事。

一旦叫喊的结松开，要停止叫喊，对某些人来说就不那么简单了，即使情况发生根本改变的话。

叫喊意味着情况紧急

叫喊是强烈感情的突然爆发,它涉及到人的感情层面,在这方面理智也几乎帮不上什么忙,因为叫喊所蕴涵的信息,完全是自发的,很难说清它是怎么回事。

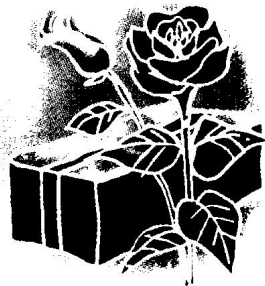
叫喊者和听者处于相似的处境:感情交织在一起并不断改变。双方血压升高,呼吸加快。那么双方如何摆脱这种困境呢?

为人所熟悉的但名声欠佳的方法是:给显然处于忘情而无法停止叫喊的人以一记耳光。这种身体上的制服能够冲击哭闹者的下意识,并使其重新恢复理智。可原因没有因此而被排除,确实情况还有待查明,但是听者却从观看这一内心灾难的重压下解脱出来了。

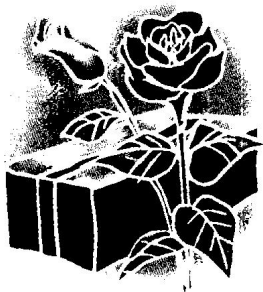
危急时关注身体

谁叫喊或者哭泣的话,那是在表露他的痛苦、愤怒、害怕或者失望。如果叫喊或哭泣加剧,使理智失控的机能便被激活,停止叫喊或哭泣就成为问题,任何言语和劝说都无济于事。那么在这种情况下人们该做些什么呢?

处在这种亢奋状态下的人会对身体得到的关爱作出反应,这时候充满爱意的拥抱和抚摸更能使身体表



如果有人突然又哭又闹,别人最好什么话都不说。不管是孩子还是成年人,你只需紧紧地拽住他,拥抱他,这对他也许是最好的。



现出来的感情状态得到放松。

只有当震动过去以后,话语才能使当事人安静下来。当然我们也不能低估叫喊或哭泣的治疗作用,这就像大暴雨过后那样,人们自在地呼吸,深深地吸气,能够重新和谐地理顺他的感情。

❖ 叫喊需要宽容

扪心自问,您难道不也是常常遇到想大声号哭的情景,恨不得把窗户的玻璃片都哭震下来吗?

比如:您的邻居指责您中途截取了他家的包裹并藏了起来;或者您的婆婆暗地里到处说您既不会打扫卫生又不会煮饭;或者您的丈夫将家用开支限制到最低限度并且指责您净买些破烂货回家。

您一定也经历过这样的事情:一位驾车者停车时几乎压到了您的鞋,您勉强只来得及把您的孩子往回拉,没想到那位没教养的人却打开车门骂您;或者您站在柜台前等了许久,一位急匆匆的女顾客将您挤开并带着瞧不起人的口吻说:“作为家庭妇女,您肯定有的是时间,是吗?”或者您的孩子夜里要醒5次,并且还没命地哭闹,您始终找不到他哭闹的原因,这种情形夜复一夜。