



没有哪个孩子会无缘无故地发脾气，也没有哪个孩子在每一件事情上都发脾气。孩子的每一次脾气爆发，都是有原因的，是孩子在试图告诉父母或其他成年人一些什么……有时候，孩子无法用口头方式表达自己的烦恼或不快，而情绪和行为才是他们的语言，为了倾听他们，你必须学会破解这种语言……孩子在小时候改掉发脾气的毛病，在青春期和成年后才能快乐、平和，并有所成就。

孩子爱发脾气， 父母怎么办

孩子发脾气的 **11** 种潜在原因及解决办法

What Your
Explosive Child
is Trying to Tell You

[美] 道格拉斯·莱利博士 著 王旭 译

北京联合出版公司

美国“妈妈的选择”图书金奖
(Mom's Choice Awards Gold Medal)



[美] 道格拉斯·莱利博士 著 王旭 译

孩子爱发脾气， 父母怎么办

孩子发脾气的 11 种潜在原因及解决办法



北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子爱发脾气, 父母怎么办 / (美) 莱利著; 王旭
译. —北京: 北京联合出版公司, 2012. 6
ISBN 978-7-5502-0884-1

I. ①孩… II. ①莱…②王… III. ①儿童教育—家
庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 141845 号

WHAT YOUR EXPLOSIVE CHILD IS TRYING TO TELL YOU: DISCOVERING
THE PATHWAY FROM SYMPTOMS TO SOLUTIONS

by Douglas A. Riley

Copyright© 2008 by Douglas A. Riley

Published by arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company
through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright© 2012

by Jing Hua Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

孩子爱发脾气, 父母怎么办

作 者: [美] 道格拉斯·莱利博士

译 者: 王旭

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 李征

特约编辑: 杨娟

责任校对: 王小彬

北京联合出版公司出版 (北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市业和印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 201 千字 787 毫米×1092 毫米 1/16 16.25 印张

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-0884-1

定价: 28.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-65868687

引言

本书的主要目的是帮助成年人理解发脾气的孩子。但实际上，我关注的不是成年人，而是孩子。

在这里，有几个重要问题需要考虑。作为一个经常情绪失控的孩子，你会有什么感受？因为没人理解你发脾气的原因，所以，似乎没有一个人——包括父母、老师和医生——能够为你提供所需的帮助，使你跟其他孩子一样举止得体（这是每个孩子内心的愿望）。作为那个发脾气的孩子，面对别的孩子和成年人瞪眼看着你，你会有什么感受？他们在看到你又一次怒火冲天时，总是瞪眼看着你，并且你知道他们不仅不赞同你的行为，而且也不认同此时你这个人。我们希望能把孩子从这种必然的结局中解救出来，本书正是为他们而写的。

想一想古印度寓言中盲人摸象的故事：一个摸着大象的鼻子，说大象肯定像条蛇。另一个抱着大象的腿，说大象肯定像棵树，等等。每个盲人都只正确描述了大象的一个方面，却都愚蠢地认为自己抓住了大象的本质。

当今的心理健康领域也存在着类似的狭隘倾向。有些人认为发脾气的行为是一种“失调症”，用某一种心理咨询技巧或几种特定药物的组合就可以治好。这种“一药治百病”的方式，或许解释了为什么有越来越多的3~5岁孩子在因为被贴上“坏”或

“危险”的标签而被赶出幼儿园或私立学校之后会服用药物来“治疗”发脾气行为。在与这样的孩子打了三十多年交道之后——我要插一句，这些孩子在不发脾气的时候，和其他孩子一样讨人喜欢、可爱——我清楚地认识到，他们值得我们在努力研究患身体疾病或抑郁症、焦虑症的孩子的时候，腾出一些精力给他们。

尽管人们很容易受到诱惑，用“一药治百病”的方式来对待发脾气行为，但这终究是错误的，因为就像盲人摸象一样，这种方法使人无法看到整体景象。整体景象是：尽管在旁观者看来，发脾气的行为既吵闹又让人很不舒服，但这甚至不是真正的问题所在。相反，发脾气的行为只是一些隐秘但却真实存在的问题的外在症状，孩子在内心深处正与这些问题作着斗争。

孩子内心深处的这些问题看上去既庞杂又令人困惑，除非你知道从何处着手。而一旦你掌握了这种知识，每个问题的解决方法就简单明了啦。在本书中，我介绍了孩子发脾气的最常见原因，以及不那么常见的原因。而且，同样重要的是，我提供了对于解决孩子发脾气的内在原因真正管用的方法。

所以，作为爱发脾气孩子的父母或专业人士，我们的主要任务是扩展视野，以便我们能够辨别出那些影响着孩子生活的问题。一个例子或许能够说明我们努力的方向：有些孩子天生的性格似乎就使他们几乎无法接受生活中不期而至的转变或变化。看到这些孩子发脾气的人们，很少知道这些孩子的大脑会自动把意外事件或变化（有一个孩子称之为“弹出的窗口”）当做极度危险的信号来处理，这就是这些孩子会因此而打架或争吵的原因，也是他们在遭遇其他孩子能轻松对待的意外事件时进入红色预警状态的原因。对于这种孩子来说，发脾气跟叛逆、任性或不听话等等常见的解释无关。他们是因为对意外事件非常敏感，以至于

在遇到这类事情时会焦虑得大发脾气。如果你继续读下去，你很快就会看到如何运用常识性的方法来处理这种事情，以及孩子发脾气的其他内在原因。我的希望是，你最终能够把爱发脾气的孩子看做是非常复杂的小人儿，通过和善与爱就能够对待并“治愈”他们，而不是依靠强迫或药物。

发脾气的孩子是要努力告诉你些什么呢？如果你不知道具体答案，他们就是在用行为告诉你，他们内心正发生着一些事情，一些值得你关注的事情。你必须时刻记住，小孩子无法用词语或口头方式告诉你他的烦恼或不快，而情绪和行为才是他们的语言，为了倾听他们，你必须学会破解这种语言。

尽管本书关注的是大约3~10岁的孩子，但我相信，年龄稍大的孩子，甚至成年人，一旦开始分析自己发脾气的原因，也同样能不断改善自己的生活。在谈到孩子发脾气的隐秘原因时，很多父母会对我说：“这听起来就像他十几岁的哥哥”，或“听起来就像我一样”。正因为如此，我希望读者能吸收本书中的观点，并将它们应用到比我原先设计的更广阔的领域。这是有意义的，一旦你开始分析孩子发脾气的原因，可能就会明白十几岁的孩子和成年人发脾气的诸多原因。显然，我希望一个孩子在他或她还小的时候就改掉发脾气的毛病，以便在青春期和成年后能够快乐、平和，并有所成就。

目 录

引言

第1章 我不是捣蛋鬼，我只是一个需要帮助的孩子 / 1

从常识来说，孩子开开心心地坐在那儿玩时，不会无缘无故“砰”的就爆发了。表象之下一定有一些隐藏的原因一再让孩子失控……

为什么我的孩子会这样？ / 2

史蒂文和亨利 / 3

发脾气的种类 / 6

为什么要问为什么？ / 10

第2章 我因为变化和转变发脾气 / 13

孩子需要安全感，而他们让自己产生安全感的一个方式，就是对未来进行预期。当一个孩子的预期没有变成现实时，就有可能发生路线图失控的状况，这时，孩子的预期与现实之间就产生了冲突……

白色的大房间 / 15

为什么有的孩子发脾气，有的孩子不呢? / 17

转变爆发 / 21

平息怒火三步法 / 22

- 第一步：澄清你的养育理念 / 23
- 第二步：实施“大孩子计划” / 25
- 第三步：运用暴露疗法治疗路线图失控问题 / 35

一个敏感的问题——身体约束 / 49

需要记住的事情 / 54

第3章 我的过敏症影响我的感觉和行为 / 57

当孩子无法正常呼吸，由于长期耳部感染而疼痛或听力受损，由于对抗花粉、粉尘或日常接触到的过敏性食物而使免疫系统倦怠或免疫能力减弱，加上必须面对学业和社会压力，他肯定易怒，爱发脾气……

遇见蒂姆 / 62

关于食物过敏的争论 / 64

食物过敏的征兆 / 68

食物排除饮食法 / 70

- 出现意想不到的强烈反应怎么办? / 72
- 治疗方案选择 / 73

对过敏症孩子的管教 / 74

第4章 我不喜欢规则! / 77

我们必须毫无保留地接受我们正在打交道的这些孩子的性格，并努力教孩子如何在保持自身独立的同时，不跟大人惹麻烦……

对抗行为的原因 / 81

叛逆型孩子在家里 / 82

叛逆型孩子在学校 / 84

叛逆型孩子在公共场合 / 84

叛逆型孩子和他的同龄人 / 85

和对抗型孩子的一次谈话 / 86

准备好跟对抗型孩子打交道 / 88

控制叛逆型孩子 / 89

争取得到好东西 / 91

你的孩子应该怎样思考 / 96

自我意识：你的行为让我有何看法和感觉 / 97

如果对抗型孩子攻击你，怎么办 / 100

第5章 我是一个坐不住的人 / 105

当多动症孩子失控的时候，对于父母们来说，一个很好的建议是，别把孩子的脾气爆发当做是针对自己的。孩子的天生冲动以及很难听得进父母的话，可能会让父母难以遵循这个建议，但是，你越能保持平静，孩子就越不容易失控……

- 命名不当的失调症 / 106
- 遇见菲利普 / 107
- 多动症孩子为什么发脾气 / 110
- 治疗方案选择 / 112
 - 药物 / 113
 - 非药物治疗方法 / 114

第6章 我在学校控制不住自己 / 121

当一个孩子在学校发脾气，尤其是在发脾气时还打人的时候，所有人往往都会认为他患有对立性叛逆症，或是一个有暴力倾向的孩子。但是，表面之下还沸腾着很多其他发脾气的原因，如果我们注意观察孩子，允许他们说出自己的故事，这些隐藏的原因常常就会自动浮现出来……

- 反馈环 / 122
- 学校应该做什么 / 123
- 父母去现场 / 126
- 对警告的一点警告 / 129
- 米奇为什么发脾气 / 131

第7章 我对任何事都担忧 / 137

有些孩子是因为过于担心才发脾气的。例如，有的孩子是完美主义者，总想把一切事情都做得尽善尽美。他们之所以发脾气，是因为他们保持平静的能力与他们想要追求完美的欲望密切

相关，以至于哪怕稍微出点差错，都会让他们发怒……

儿童焦虑症的普遍性 / 138

一个焦虑孩子的内心世界 / 139

治疗方案选择 / 142

证据的问题 / 145

模拟 / 150

第 8 章 我可能有抑郁症 / 153

一般说来，如果你发现你的孩子跟其他孩子融不到一块儿（或一起玩的时候，明显不开心），或他觉得没有安全感，不被同龄人接受，或他对他在自身所处的小环境中取得成功的可能性感到悲观，那么，你就应该考虑到你的孩子可能是患上抑郁症了……

儿童躁郁症 / 153

遇见乔迪 / 156

儿童抑郁症 / 158

寻找生物化学方面的原因 / 161

信念的力量 / 163

外部因素的影响 / 165

第 9 章 好像人人都比我学得快 / 169

有学习障碍的孩子完全是因为挫败感和窘迫感而大发雷霆

的。重要的是要记住，他们通常能够敏锐地意识到自己的问题。他们常常怀疑自己很笨，所以，当听到别人这样说他时，就会被他当做证实他的自我信念的证据……

什么是学习障碍？ / 171

有学习障碍的孩子为什么发脾气 / 172

怎样帮助有学习障碍的孩子 / 174

- 发挥孩子的强项 / 175
- 帮助孩子打消令人讨厌的想法 / 176
- 了解孩子发脾气的原因 / 177
- 对孩子进行测试 / 179
- 制定一个计划 / 181

第 10 章 可我喜欢和比我小的孩子玩 / 185

尽管不成熟的孩子可能会抗拒你帮她进步的努力，但她对自己的改进将会相当骄傲。像我们迄今为止讨论过的所有其他孩子一样，不成熟的孩子也想对自己感觉良好，渴望被人赞美……不要期待这个过程会一蹴而就……

父母能做什么 / 187

遇见杰里 / 188

教给孩子在家庭之外怎样与人交往 / 193

扮演指导者的角色 / 194

再访杰里 / 196

第 11 章 我的袜子穿得不对劲 / 199

孩子之所以出现感官处理失调症，是因为他们的神经系统无法有效地处理和利用感官信息……

什么是“感官处理失调症” / 200

治疗方案选择 / 202

第 12 章 我累了！ / 207

根据美国睡眠基金会的调查，在 11 岁以下的孩子中，约有 70% 的孩子都有某种类型的睡眠问题，然而，很多父母和医生却没有想到睡眠问题足以严重到造成孩子的行为问题。或许，这是因为孩子们通常说不出来他们醒后感觉精神不振，并因此而变得暴躁易怒。他们无法把睡眠不好与自己的冲动、做错决定或情绪难以控制联系起来……

睡眠问题的征兆 / 209

睡眠规律的重要性 / 210

恐惧，担忧，噩梦以及其它夜醒 / 212

帮助孩子战胜恐惧 / 213

训练孩子入睡 / 215

运用奖励机制 / 216

严重的睡眠障碍 / 218

打鼾、呼吸问题和睡眠呼吸暂停 / 219

尿床 / 221

睡眠问题和其它问题 / 223

第 13 章 奥卡姆剃刀原理：减少发脾气行为的指导原则 / 225

这个理论认为，在任何情况下，最简单的解决方法可能就是最好的方法。在对待爱发脾气孩子时，这个理论是一种极好的指导原则。你应该从最简单的方法开始，期待它们能对你的孩子产生作用，只有在必要的时候，再换用更复杂的方法……

第 14 章 最后的思考：关于共同生活，关于治疗 / 231

爱发脾气孩子最需要你做到的一点是，你自己不要变成一个爱发脾气的大人。不管你的孩子或你治疗的孩子是因为路线图问题、抑郁情绪或任何其它原因发脾气，你都必须记住，没有哪个孩子是故意发脾气的……

第 1 章

我不是捣蛋鬼， 我只是一个需要帮助的孩子

想象一下，你在超市看见一个孩子，他令你简直想跪下来大喊：“谢天谢地，幸好他不是我的孩子。”我们说的是那种打人、踢人、朝人吐唾沫、大发脾气、大声尖叫，动不动因为一点小事就攻击父母和同龄人，令你忍不住怀疑他是不是着了魔的孩子。当你不能简单地一走了之、暗自摇头，好奇他的父母到底哪里做得不对的时候，问题就来了，因为你就是那个父母，他就是你的孩子，他要跟你回家——只要你能把他拖到车上，想办法给他扣上安全带。作为父母，你怎么办？

为什么我的孩子会这样？

当孩子马上要被幼儿园扫地出门，或由于孩子的行为问题令父母们不得不远离邻居和朋友，并打电话到我办公室预约时，父母们脑子里只有一个问题：“为什么我的孩子会这样？”

谈到这个问题时，父母们——尤其是母亲们——俨然成了天生的科学家。他们花费大量时间琢磨为什么他们的孩子会表现出这种行为，他们苦苦思索，自己都要愁出病来了。哪个母亲没有在心底里怀疑过，她那个暴躁、爱发脾气、情绪失控的孩子只是个捣蛋鬼呢？但是，如果你是妈妈或爸爸，当你那爱发脾气孩子成了幼儿园的传奇时，仅仅给他贴上一个“捣蛋鬼”的标签，无益于平息那些烦人的疑虑：一定出现了更深层的问题。“捣蛋鬼”这个词的问题是，它不能告诉你孩子为什么发脾气。

如果你想真正搞明白如何帮助你的孩子，这个“为什么”就是必须搞清楚的问题。正如你很快就会知道的那样，孩子们为什么发脾气的答案，远比捣蛋鬼这个推测要有趣得多，复杂得多。

要搞懂“为什么”，第一步是要了解孩子显示出来的发脾气的不同类型。虽然对于那些不知所措地站在一旁干瞪眼的父母来说，大多数脾气的爆发可能看起来、听起来都差不多，但发脾气的原因是不同的。我会向你简要介绍这些原因。不过，在此之前，我想让你尽可能远离两个陷阱。第一个陷阱是，把发脾气的症状和原因混为一谈。在面对发脾气的孩子时，你也许很容易就

会认为，发脾气本身就是问题所在，或用医学术语说，是一种“失调”。然而，从常识来说，孩子开开心心地坐在那儿玩时，不会无缘无故“砰”地就爆发了。表象之下一定有一些隐藏的原因让孩子一再失控。

第二个陷阱是，把孩子发脾气的所有可能原因都混为一谈，宣称有一种普遍适用的方法可以解决所有问题。这种思维就好比是说，头疼的原因和腿疼、肚子疼或肩膀疼的原因是一样的，一片阿司匹林就能治好所有的病。

史蒂文和亨利

可以把脾气的爆发看做一座冰山。你能看到的部分，也就是露出水面的那十分之一，是孩子们在发脾气时表现出来的喊叫、双目圆睁、胳膊挥舞、唾沫飞溅、踢打和骂人等。我们无法轻易看到的那十分之九，才是发脾气的真正原因。在这一点上，我们要做一个侦探，探究这种不可思议的强大力量的奥秘。

一旦你学会全面考虑这些力量，你将会明白为什么你的孩子会以一种非常特殊的方式回应这个世界，你将会理解孩子发脾气的原因。这并不是说，你会喜欢或原谅孩子的发脾气行为。然而，你会理解它发生的原因，更能找到一种方式做出回应，以减少这种行为。

下面的两个例子将确切地说明，为什么这种冰山的比喻是有用的。史蒂文和亨利都是一年级的学生，他们都爱攻击同龄人。史蒂文是在校车站对别人动武，亨利主要是在学校的自助餐厅，