

孩子一不顺心就乱发脾气 妈妈怎么办？

让脾气暴躁的小孩变懂事的心理疏导小技巧

其实，孩子每次发脾气
都是您改善他性格的最好时机！



〔美〕帕特·哈维 著
〔美〕珍宁·A·彭佐
沈建太 沈涓涓 译

凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社



入托、入园、入学前 育儿百问经典工具书 04

孩子一不顺心就乱发脾气 妈妈怎么办？



〔美〕帕特·哈维 著
〔美〕珍宁·A·彭佐
沈建太 沈涓涓 译

凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子一不顺心就乱发脾气, 妈妈怎么办? / [美] 哈
维 (Harvey, P.), [美] 彭佐 (Penzo, J.A.) 著; 沈建
太, 沈涓涓译. — 南京: 江苏教育出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5499-0508-9

I. ①孩… II. ①哈… ②彭… ③沈… ④沈… III.
①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 039126 号

PARENTING A CHILD WHO HAS INTENSE EMOTIONS

Dialectical Behavior Therapy Skills to Help Your Child Regulate Emotional Outbursts
and Aggressive Behaviors

by

Pat Harvey, LCSW-C and Jeanine A. Penzo, LICSW

copyright© 2009 by Pat Harvey and Jeanine A. Penzo

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2011 Beijing DOOK Book Ltd & Phoenix Education Publishing, Ltd.

All rights reserved

中文版权 ©2011 北京读客图书有限公司 & 江苏凤凰教育出版社有限公司

经授权, 本书中文简体版由北京读客图书有限公司和江苏凤凰教育出版社有限公司合作出版
江苏省著作权合同登记号: 10-2011-237 号

书 名 孩子一不顺心就乱发脾气, 妈妈怎么办?
作 者 [美] 帕特·哈维 [美] 珍宁·A·彭佐
译 者 沈建太 沈涓涓
责任编辑 林 琬 午新生
特约编辑 张晓洲 许姗姗
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
策 划 读客图书
封面设计 读客图书 021-33608311
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 680mm × 990mm 1/16
印 张 12.5
版 次 2011 年 7 月第 1 版
印 次 2011 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-0508-9
定 价 24.90 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

孩子乱发脾气是因为他管理不好情绪

当你拿起这本书的时候，你想知道你的孩子是否脾气暴躁吗？回想一下，以前是否出现过下面这些场景——

- ① 找不到零食就大吵大叫。
- ② 积木搭不好就乱砸积木。
- ③ 谁要挡住他看电视，他就冲上去咬谁！
- ④ 你已经事先告诉过孩子不能买某个玩具，他在超市里看到那件东西时还是会嚷嚷着要买，甚至满地打滚不肯离开。
- ⑤ 玩游戏输了，他就暴跳如雷甚至踹人、打人。
- ⑥ 当你不允许他打电子游戏时，他会用愤怒甚至仇恨的眼光看着你。
- ⑦ 上床时间到了，你只不过是稍微提醒了他一下，他都会突然大发雷霆、又吵又闹。
- ⑧ 你害怕对孩子说“不”。

如果你用“是”来回答前面任何一个问题的话，本书就是为你而写的！尽管其中所提到的行为多种多样，但它们都表明你的孩子有着某种程度上的**情绪失调，还不懂得如何管理好自己的情绪**。

面对同一种情景或环境，其他孩子可能没什么反应，情绪失调的孩子却反应强烈而迅速，而且很难恢复常态。你可以把孩子的这

种情况描述为“一瞬间从0度陡升到100度”。这些使你感到无所适从和惊慌不安的行为，说明你的孩子无法控制情绪发生时的反应。

为了帮助那些因为无法控制情绪而行为失控的孩子，本书两位作者在过去十多年里，通过无数次的实践总结出了一套切实可行的观点和方法，即**高效情绪管理方法**。

它会鼓励你认识到，你的孩子没有错，当然你也没有错，你们只是需要更有效的方法，来调节情绪和控制不良行为。只要认明这点，你和你的孩子就可以学会用更聪明的方法做事。最终，你和孩子之间长期形成的一触即发、让人头疼的相处模式可以被更为平静和积极的互动关系所替代。而这样一种健康、积极的互动亲子关系，将对孩子一生的成长，产生不可思议的正面推动力。

要知道，在获取幸福与成功的人生道路上，情商远比智商更重要。学会控制情绪，是孩子成长的必修课。

目 录

前言：孩子乱发脾气是因为他管理不好情绪… 1

第一章：弄清楚了“情绪故事”， 就知道了孩子为什么发脾气

孩子乱发脾气看起来是无缘无故、小题大做，其实，在他们的内心都经历了一场引爆坏脾气的“情绪故事”。所以，您越了解孩子的情绪故事，您应对他乱发脾气行为就越有效。

导言：什么是“情绪故事”？… 2

1. 孩子的情绪故事——赫敏和妈妈又闹不开心了… 3
2. 了解孩子的情绪故事，减少孩子大发脾气的机会… 10
3. 如何让正在气头上的孩子平静下来？… 21
4. 经常填写这个表，孩子情绪会变好！… 25

本章技巧小结… 29

第二章：面对孩子发脾气，最好的“灭火器”是“合理化认同”

合理化认同指的是，让一个人知道你是从他的角度出发，理解、认识、领会和接受他的思想、感情和行为的。在孩子发脾气时合理化认同他，能有效缓解他的坏情绪，让他更容易平静下来。

导言：合理化认同可以让孩子安静地坐下来… 32

1. 合理化认同的例子：希拉没办法让凯斯按时睡觉… 33

2. 一边对照例子，一边学习合理化认同… 35

3. 孩子发脾气，其实是想要父母理解他的感受… 41

4. 相信这些假设，能让你更有效地“合理化认同”孩子… 44

5. 先假装相信这些假设，并写下孩子发脾气时你的反应… 49

6. 孩子那么爱发脾气到底是为什么？… 52

本章技巧小结… 57

第三章：镇静活动让孩子学会自我调节

镇静活动可以让孩子学会自我调节，这样你就不用在他发脾气时亲力亲为地“灭火”了。孩子的自我意识越强大，他的自我调节能力也就越强大。

- 导言：让孩子成为合作者，自觉使用“镇静活动”… 60
1. 举例：没有镇静活动时，艾米一发脾气就停不了… 61
 2. 发掘孩子的自我意识，才能让他不被怒火冲昏头脑… 67
 3. 帮助孩子表达感情，也能减少他发脾气的机会… 73
 4. 给孩子快乐和自信，心情好就不容易发脾气… 76
 5. 一边合理化认同孩子，一边帮助他接受现实… 79
- 本章技巧小结… 81

第四章：运用奖励和合约正面引导孩子性格

奖励和惩罚能让孩子学会举止适宜。你能在本章学会怎样运用好这两个工具。你还能学到，如何通过合约激发孩子的主动性，减少乱发脾气的情況。

- 导言：即使孩子容易激动，
照样能用奖励和惩罚来纠正他的行为举止… 84
1. 运用奖励纠正不良行为… 85
 2. 慎用惩罚，效果才能最大化… 92
 3. 巧用合约，让孩子主动改善坏脾气… 96
- 本章技巧小结… 104

第五章：事先设定家规， 不再害怕对孩子说“不”

本章会告诉你，为什么事先设定规矩对坏脾气的孩子那么重要，也会一步步指导你，怎么做才能真正有效。

导言：花力气定规矩是为爱发脾气孩子好… 106

1. 设定清晰的家规，即使孩子发脾气也不能破例… 107
 2. 怎么让家规真的对坏脾气小孩起效… 113
 3. 碰到下面这些不良举止，也可以通过奖励和惩罚改善… 116
- 本章技巧小结… 123

第六章：“坏脾气”小孩能适应学校生活吗？

每个孩子最终都要上学，而总是乱发脾气孩子在学校里会碰到更多困难，这就需要妈妈尽早准备。本章会告诉你，怎么应对孩子在学校里碰到的困难。

导言：坏脾气孩子上学，更需要你的帮助… 126

1. 如果孩子脾气臭，请如实向老师反应，
并和老师积极合作… 127

- 2. 孩子不肯上学怎么办? ... 132
- 3. 孩子一碰作业就发脾气怎么办? ... 136
- 4. 为什么孩子在校没有问题, 在家却变本加厉? ... 141
- 本章技巧小结... 142

第七章：多与那些理解和接受你和孩子的人来往

将你从本书中学到的东西和亲戚分享。

如果他还不能理解, 那就让他去吧, 你尽可以选择和那些更能理解和接受你和孩子的人来往, 这样对你和孩子都更有好处!

导言: 先考虑孩子的需求再考虑亲戚的... 144

- 1. 当祖父母要训导孙辈时,
心平气和地向他们解释并坚持己见... 145
- 2. 如何让亲戚助你一臂之力... 147
- 3. 当孩子在亲戚面前表现得更好时,
要好好感谢亲戚的帮忙... 149
- 本章技巧小结... 151

第八章：孩子乱发脾气让我精神紧张，怎么办？

如果你精神紧张，你处理问题的能力就会下降。所以，你最大的课题是，如何在孩子乱发脾气的时候照顾好自己。只有你先照顾好自己，才能照顾好孩子，照顾好家庭。

导言：照顾好你自己，才能照顾好孩子… 154

1. 面对孩子发脾气，搞清楚你的情绪故事就能更冷静… 155

2. 三种反应方式：

情绪化反应、逻辑性反应、智慧化反应… 161

3. 学会智慧地做出反应… 164

4. 遇上孩子发脾气，智慧妈妈的四大准则… 170

5. 智慧妈妈懂得，首要任务就是要好好保重自己… 176

6. 父母一定要保持一致，意见不同时私下讨论… 185

7. 学会“忘却烦恼”来调整情绪，应对孩子发脾气… 186

8. 充分享受你拥有的生活… 187

本章技巧小结… 188



第一章

弄清楚了“情绪故事”， 就知道了孩子为什么发脾气

孩子乱发脾气看起来是无缘无故、小题大做，其实，在他们的内心都经历了一场引爆坏脾气的“情绪故事”。所以，您越了解孩子的情绪故事，您应对他乱发脾气行为就越有效。



导言：什么是“情绪故事”？

我们要学的第一课，是高效情绪管理中，卓有成效的情绪观察方法——情绪故事。

根据心理学家的多年研究，我们已经知道，想法和感受直接影响了我们的行为决定。但在情景发生时，我们很难意识到电光火石一瞬而过的想法，也没法关注自己的身体感受，因此，我们需要“情绪故事”这个工具，来解剖最终促使孩子大发脾气的种种因素。“情绪故事”是一套科学的观察方法，教你从6个角度去了解孩子为什么会发脾气。你可以把它想象成是慢镜头重放，而且你可以随时按下暂停键，仔细考虑其中的某个元素，以此来增加理解。只要你熟练运用这个工具，下一次孩子有发脾气的苗头，你就能马上注意到，并且知道，要怎么避免他的“大爆发”。

一个完整的情绪故事，包括下面6个部分：①情绪催化剂；②刺激因素；③对事件的想法；④生理反应；⑤确认情绪名称；⑥行为：故事的结局。

下面我们先来看看赫敏的故事，它包含了情绪故事的各个组成部分，通过这个故事，你会发现“情绪故事”将如何帮助你理解孩子，从而改变故事的结局。

1. 孩子的情绪故事——赫敏和妈妈又闹不开心了



“我是没人喜欢的人！妈妈根本不理解我！”

6岁的赫敏从学校回到家里。她沉默不语，心事重重，对妈妈的任何问题都毫无反应。她的妈妈佩尼心想：“她是故意不理我。”佩尼有所不知，赫敏是发现了她班上的一个女孩要开生日派对，却没有邀请她参加。她在一整天里几乎都在想这件事，认为没人喜欢她，从此她不再会有朋友了。

在妈妈的追问下，赫敏终于脱口而出说她是一个“没人喜欢的人”，没有人能理解她，包括佩尼这个做妈妈的在内。佩尼不知所措。她告诉赫敏她不是没人喜欢，希望赫敏能感觉好一些。但事与愿违，赫敏突然脸涨得通红，开始冲着佩尼大喊大叫，之后跑进自己的房间，“砰”的一声关上了门。

佩尼听到赫敏把房间里的东西扔来扔去。佩尼试图和赫敏讲话，而赫敏却喊得更响了，而且开始冲她破口大骂。于是，佩尼也生气了，威胁赫敏说不要用这种口气跟妈妈说话。

过了几个小时，赫敏才平静下来。尽管如此，她和佩尼还是互不理睬。

从头开始看，问题出在哪儿？

正如你所看到的，赫敏在放学回家时已经濒临情绪爆发的边缘了。她感到很羞耻，觉得被抛弃了（①情绪催化剂）。她的情绪不佳影响了她妈妈。她们之间的互动（②刺激因素）由此展开。赫敏和佩尼相互刺激，进入恶性循环。

佩尼认为女儿不尊重她，应当表现得更好一些（③想法——家长的）。赫敏认为谁都不理解她（③想法——孩子的），脸涨得通红（④生理反应）。这些想法让佩尼和赫敏都很生气（⑤确认情绪名称）。赫敏通过大吼大叫、砰地关上门和摔东西来报复妈妈的愤怒（⑥行为——孩子的）。佩尼告诫赫敏换个方式和她讲话，接着又拒绝和赫敏讲话，以此来和孩子对抗（⑥行为——家长的）。

现在，让我们用赫敏的故事来看看下面的情绪故事工作单。A部分是实际发生的步骤，B部分是替代步骤。你可以看到替代性反应如何导致不同的结果。想一想，这份工作单会对你和孩子提供怎样的帮助。



情绪故事工作单

① 情绪催化剂

A. 赫敏回到家里，她感到羞愧，觉得被抛弃了。她沉默不语，心事重重。当赫敏不回答妈妈的问题时，妈妈觉得很懊恼。

B. 赫敏回到家里时，佩尼观察到她沉默不语、看上去马上就要哭了。佩尼想，赫敏可能碰到什么麻烦了，最好先别去烦她。因

此，佩尼十分平静，不向她提任何要求，等待赫敏决定和她谈话的时候再说。

② 刺激因素

A. 赫敏没有被邀请和班上的其他女孩子一起参加生日派对，这使她情绪脆弱。而妈妈喋喋不休问她到底怎么了，让她不知道如何应对，结果导致她冲妈妈发火。

B. 假如佩尼能保持沉默，少提一些要求，赫敏或许能够控制住自己，不会对妈妈发火。

③ 对事件的想法

A. 赫敏认为她是一个“没人喜欢的人”，从此不再会有任何朋友。她还认为没人能理解她，包括妈妈在内。佩尼觉得赫敏不应该这样想，难道女儿没有感应到妈妈的爱吗？这样的想法让佩尼觉得很受伤。

B. 如果佩尼理解女儿已经很难过了，发脾气并不是针对谁的话，她就不会说那些“应该”的话。她会更好地理解赫敏现在的感受，帮助赫敏一点点摆脱孤独感。

④ 生理反应

A. 赫敏沉默不语、心事重重。她看上去内心紧张。就在她快要哭了的时候，她的妈妈又在旁边火上浇油，结果激怒了她，她的脸涨得通红。而当赫敏不回答她妈妈的问题时，现在轮到佩尼变得焦躁起来。

B. 做几次深呼吸可以帮助佩尼。然后，她或许可以让赫敏独自待一会儿，让她平静下来；要么她可以帮助赫敏做某种让她感觉良好的事情（见第三章）。这样，她们两个人都不会感到那样焦虑不安。

⑤ 确认情绪

A. 赫敏感到难过、孤独和情绪低落。她后来又感到愤怒。佩尼感到迷惑不解、焦虑不安。

B. 佩尼可以合理化认同（见第二章）赫敏的心情，等女儿准备好了之后，再来讨论事情本身。佩尼会为女儿赫敏所经受的事情感到难过，也会因为自己能帮助她而感到安慰。

⑥ 行为

A. 赫敏起初不理睬妈妈，然后又发怒，大吼大叫。最终，她跑进房间，砰地关上门，开始破坏。佩尼不顾及她的感受，试图和她谈话，而赫敏却冲她说脏话。

B. 赫敏说出她觉得没人喜欢她。如果佩尼能合理化认同她的心情，她或许会感觉好一些。她更多地感受到别人对她的理解，不再那么生气。她也可以做一些镇静活动（见第三章），帮她从难过中分散注意力。佩尼对赫敏的合理化认同鼓励赫敏采取更加有益的行为。

让我们再走近一步，看看故事中的某个步骤。

当佩尼告诉赫敏她不是一个“没人喜欢的人”时，她是在否定赫敏的自我感受。当然，她其实是希望帮赫敏走出抑郁，但不管佩