

# 《不吼不叫》

## 图书基本信息

# 《不吼不叫》

## 内容概要

理解大吼大叫的深层因素；

提供不吼不叫的强力工具。

你真的可以学会停止向孩子吼叫！

本书基于气质研究和正念理论，为你提供强有力的技巧，以减少家庭冲突，促进合作、尊重和相互理解。你还会学到一些策略，帮助你在沮丧达到峰值时管理好自己的压力；掌握实用的解决方法，帮助你恢复冷静，能够让大人和孩子都受益的方式带着同情心与孩子有效沟通。

作者认为，我们为什么会吼叫有着诸多的原因，必须一一理清，找到属于自己的吼叫原因。这些原因可能有：外部触发的原因，例如孩子哼哼唧唧的抱怨；内部触发的原因，例如个人感到焦虑、失望、害怕等，以及身体健康的原因如缺乏睡眠；家族遗传，自己就是被父母吼大的；父母和孩子气质的差异……每一种原因都会对我们和孩子的关系形成负面的挑战。

许多父母可能知道不应该吼叫，也有改正的想法，却因为不得其法而功亏一篑。针对各种原因，作者提出了诸多不吼不叫的策略和工具：理解自己，自我同情，吼叫的不是你一个人，因此不必为此焦急；观察自己，何时何地你最可能爆发吼叫；了解自己和孩子气质的差异；建立追踪吼叫表，记录事件情形、你的反应、后续发展、事后评估等；停止吼叫的A-B-C-D-E法则：自问（Ask）、呼吸（Breath）、平静自我（Calm yourself）、确定孩子的需要（Decide what your child needs）、应用同理心（Empathize）；

管教的4C法：沟通（Communication）、选择（Choices）、结果（Consequences）、连接（Connection）；还有使用定时器，召开家庭会议，运用每日常规、表格和日历等。每一样工具都有丰富的内涵，具有极强的可操作性，并且都是被反复验证行之有效的方法。

# 《不吼不叫》

## 作者简介

# 《不吼不叫》

## 书籍目录

序言：我为什么会对孩子吼叫？

前言 你不是一个人在战斗

你可以学会停止向孩子大吼大叫

重新开始永远都不晚

第一部分 理解吼叫

第1章 “是我在大吼大叫吗？”

——学会了解自己

如何知道自己在吼叫（或是没有吼叫）

吼叫可曾有用？

吼叫如何影响孩子

感受吼叫对孩子的影响

做一个“足够好”的父母

但是我想现在就减少吼叫！

第2章 我为什么吼叫？

——理解促发吼叫的日常因素

那些容易让你发脾气的日常因素

当吼叫变成习惯

了解自己

你的孩子看到了什么？

准备战斗，还是逃跑？

第3章 “为什么是我在吼叫？”

——看到更深层的原因

吼叫代代相传

迁怒于人：我到底是在朝谁发火？

当吼叫和愤怒导致虐待

发现藏在愤怒之下的感受

你的健康状况如何？

羞愧

第4章 气质会带来什么影响？

——让你的养育方式适应孩子的天性

透过气质的角度观察

发现和接纳个体差异

你的孩子和你的气质的协调

由气质引发的较量

第二部分 减少吼叫的日常策略

第5章 “吼叫这么容易就出口……我真能停下来吗？”

——观察和收集数据，为成功做准备

追踪你的吼叫

追踪风暴，找到它因何而起

自我同情

第6章 “除了吼叫，我还能做什么？”

——逐步调整，慢慢改善

另眼看待管教

如何练习A-B-C-D-E法则

管教的4C法则

要理智也要尊重

# 《不吼不叫》

第7章 “救命，又一波风暴即将来袭！”

——保持平静，休整，规划路线

用道歉修复过往

积极主动减少吼叫

丰富多样的“不吼不叫策略”

第三部分 特殊情况

第8章 “救命！吼叫的人不是我”

——处理家里其他人吼叫的情况

“我的配偶认为吼叫很正常”

“爷爷朝我的孩子吼叫”

“我的亲戚们觉得我女儿是个讨厌鬼”

“我伴侣的吼叫像是虐待”

压垮骆驼的最后一根稻草

寻求帮助

第9章 “生活有那么多难题，我怎么能做到停止吼叫？”

——解决困境、混乱与差异

面对离婚和分居

单亲家庭的挑战

养父母或者负责照顾孩子的亲戚的艰难工作

养育有残疾、发育迟缓的孩子或者特殊儿童

注意力缺失 / 多动症

情绪失调和精神疾病

寻求专业帮助

后记 世界和平始于家庭

致谢

附录1 冥想

附录2 补充阅读材料

附录3 原书参考文献

# 《不吼不叫》

精彩短评

# 《不吼不叫》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《不吼不叫》的笔记-第10页

为人父母是一门需要即兴发挥的艺术，没有一定之规，总在变化当中。只要你对孩子的管教是以他的身体和情感需求为中心，只要你能够时常关照你自己的想法、情绪和呼吸，那么，再加稍许运气，你就能培养一个健康快乐的孩子。

### 2、《不吼不叫》的笔记-第73页

### 3、《不吼不叫》的笔记-第89页

当父母嚷嚷的时候——不管声量大小——他们往往都充满怒气和挫败感，并且在某种程度上失去了控制。当你审视自己时，很容易就能看到区别。比如说，当我对我的孩子吼叫时，我内在的紧张感就会逐渐增强——呼吸变得粗重，心跳开始加快，我还会感觉到身体真的在发热。我的思维变得不清晰……

当你想要孩子们听你说话时，会大声吼叫，这似乎很自然。因而你经常会这么嚷嚷，也似乎总能达到目的。你会嚷好几遍，当你的声调足够高，孩子们就会停止争吵。既然只有当你提高声调他们才肯听，那么他们的这种回应也就在某种程度上促使你持续这样做。吼叫也因此成为了这个家庭解决问题的方式。

当你生气时，你经常也会经历其他给你带来压力的情绪，而愤怒的叫喊会让你无法感受到其他的情绪，比如恐惧、悲伤、无助，或者受伤。吼叫也许能帮助你暂时释放压力和痛苦，但这样却会给你和孩子带来其他不良后果。要想处理吼叫的问题，你要发现藏在愤怒之下的感受。

愤怒往往突如其来。你尚未觉察之时，就已经被愤怒“掌控”。在追踪你的吼叫时，你要寻找这样一个时刻，在那一刻，由孩子的行为引发的烦躁转化为一种激烈的、不受你控制的情绪。

如果你能感觉到自己的情绪开始变得激烈，并且能够注意到自己身体的反应以及心中的想法，就有可能在情绪的风暴激化为龙卷风，损伤你们的亲子关系之前让它平静下来。

理解自己的需要和感受能够给你带来放松和安慰。你可以对自己和孩子充满同情。不要因为不完美而惩罚自己。当你吼叫或者犯错之后，看看你是否能够觉察、接纳，然后停止内心对自己的批评。

当我意识到自己与人类的联系，意识到我并不是一个人，我对自己的苛责就消散了。

大部分家长会很难接受孩子之间的争吵。这种争吵会导致一些家长尖叫、咒骂或者说一些他们之后会后悔的话。

定期的家庭会议是一个很好的机会，用来表达家庭价值观、共同规划时间、厘清期望值、表达欣赏与感激，以及解决麻烦和挑战。家庭会议的目标是要让全家人感觉像一个团队，一起学习，一起工作，一起欢乐。

你和你的配偶或伴侣作父母的风格也有可能不同，一个也许比较宽容，容易让步，另一个则像军队教官一样严厉。你的伴侣也许在一个大家庭长大，吼叫是司空见惯的事，而你的父母却从来不大声说话。

喜欢吼叫的大人不妨感受一下，当孩子承受所爱之人脏水一样泼过来的憎恶言语时，他会是怎样的感受。想象一下这会让孩子多么困惑，会对他的安全感造成多大的伤害。

### 4、《不吼不叫》的笔记-第47页

一天早餐的时候，凯莉走进厨房。她扮出一副难看的面孔，两腿大大张开，一跳一跳的，嘴里还

## 《不吼不叫》

发出类似怪物的吼声。约翰禁不住大笑起来，他问女儿扮的是什么动物。她回答说：“我现在是爸爸怪兽。早晨你就是这个样子。”

### 5、《不吼不叫》的笔记-第60页

愤怒可能无法避免。但是了解你的愤怒 - - 谁真正惹你生气，以及你选择如何表达自己的愤怒 - - 确实能够帮助你停止吼叫。

### 6、《不吼不叫》的笔记-0

这是最好的“职业”，也是最坏的“职业”，这就是为人父母！

当孩子们“不熊”的时候，他们就是用什么词语都赞美不了的宝贝，能让你甜蜜到心都化了；而当他们一旦“熊”起来，那就是一场灾难，一地玩具，满墙涂鸦估计还是好的；要是翻箱倒柜地把你的化妆品、首饰、文件倒腾出来的话，估计没有哪个家长能hold住自己了，大吼大叫在所难免！我们不是不知道吼叫的不好，但怎么才能控制得当，成为温和体贴又原则坚定的父母呢？

本书可谓破解“父母吼”的秘籍，既不让父母羞愧，也没有试图说教，只是教你追踪吼叫行为，理解吼叫原因，明白自己与孩子气质的区别，提供减少吼叫的策略。作者罗娜·雷纳是美国著名亲子教育专家，她曾先后在美国、非洲、印度的医院与科研机构工作，参与多个心理健康项目，同时还是“童年时代的事情”（ChildhoodMatters）和“NuestrosNios”父母热线的创始人。

## 理解吼叫

### 1、吼叫有多严重

你不是一个人在战斗

为人父母是一场旷日持久的修行。虽然所有的父母都希望自己表现完美，但研究表明，几乎所有的人，都曾失去控制，对年幼的孩子吼过。只不过有人偶尔为之，有人成了习惯。

## 吼叫的后果

当我们大吼大叫时，始终观察着我们、把我们看作唯一依靠的孩子，眼见最亲爱的父母失去控制，可能会满心恐惧，也可能会满心怨恨，但唯一不可能的是，你所期望的：收获爱与改正的动力。孩子如果长期遭到吼叫，会形成对自我、对世界的扭曲感受，而且它还会投下的长期阴影，让他们在青春期时状况百出。而你自己，朝孩子倾泻怒气之后，看到他一言不发、精神涣散又或者满怀怨气，也会陷入羞愧、难堪，甚至绝望之中。

## 改变的希望

吼叫的影响虽然恶劣，然而，这也并非意味着只要曾经吼叫，你就是个糟糕透顶的父母。作为父母，你很辛苦，你在尽力做好，虽然曾经或以后仍然可能犯错，但改变永远都不晚。不要一直自责，也不用羞愧，你意识到需要改变，就已经迈出了第一步。

# 《不吼不叫》

观察自己的想法，关照自己的情绪，然后追踪到行为的根源，是减少吼叫的关键过程。

## 2、吼叫的“扳机和炸药包”

是什么让你从目标中的完美父母，变成大吼大叫的模样？前一秒你还跟邻居开着玩笑，后一秒打开家门，就立马换一副“嘴脸”，冲你出门时还深情款款叫宝贝的那个他/她，怒火攻心，顿做狮子吼，中间到底发生了什么？

### 外部触发器

对，就是那个触发器，你一碰就起火！哼哼唧唧，玩具一地，墙上的“大作”，还没完成的作业……，这都是你惹我的，对不起。

### 不断升级的想法和情绪

如果说外部触发器只是炮仗的那个导火索，那么不断升级的想法和情绪就是炮仗里的火药。比如，你看到伴侣的内衣扔在地板上，开始想“他真是个懒鬼，我都说过一万遍了”“他一点也不在乎我的话，我干嘛事事都替他做呢”“他一点也不关心这个家”“他根本看不见我的付出，我怎么找了这么一个冷酷懒惰的人呢”。伴侣一进门，你酝酿已久的想法和情绪爆发，冲他大嚷。

### 吼叫成为习惯

如果只是“过年放个炮仗”，也无可厚非，可是如果天天过年那就让你周遭的人痛苦不堪了。当吼叫已经成为一种习惯，它就变成一种下意识的行为，就像早晨起来刷牙，进门脱鞋一样。

要打破这种惯性，关键在于吼叫时要保持正念，观察、觉知自己的吼叫和后果，观察自己的感受和想法，让自己感受到这种行为对自己和孩子的影响，尝试打破习惯。而且一定不要太苛责自己，改变习惯是艰难的，不要期望一夜之间彻底改变。

### 酝酿吼叫的土壤

有时候没有外部触发器，你也会突然爆炸，就像愤怒找到了会发芽的土壤一样。比如，当你感觉孤立无援、睡眠不足，或者总没有自己的时间时，愤怒也会破土而出。

此时，你可能需要评估自己要做的事，找出优先级，让自己多睡会儿，利用下互助网络，给自己挤出单独的时间和空间。改变土壤环境，愤怒也就不会发芽了。

## 3、吼叫的深层原因

吼叫的原因，如同冰山，看表面是因为外界的触发，而如果向内探求，则还有更深层的内因。

### 吼叫代代相传

在有些家庭里，吼叫代代相传。我们自己也曾经是孩子，通过观察父母来了解这个世界。如果父母经常性吼叫，我们也很可能会自然地朝自己的孩子发脾气。虽然我们也想努力保持平静，但遭遇压力时

# 《不吼不叫》

，由于童年经历，吼叫就会成为默认配置。

仔细回想，当你被激怒，一脸严肃，身体抖动，大吼大叫时，你的声音里有父母的声音，身体里有父母的影子。

我们的童年都有困境，但如今作为成年人，我们已经有能力面对童年的经历，尽管我们未能完全遗忘过往，但可以原谅父母们的错误。当你洞察到自己的吼叫与父母的联系时，这种洞察就是一束阳光，它会帮你选择为人父母的方式，而不是变成父母作风的遗传。

## 迁怒于人

迁怒于人也是吼叫孩子的原因之一，只是因为你在别的地方受气了，比如你的老板、同事，你吼叫孩子，只是把他们当成了出气筒，因为冲他吼安全。

## 案例：

一天晚上，汤姆忙碌了一整天，又开了很长时间车才回到家，一进门就发现儿子没有把该做的家务做完。想都没想，他就冲儿子吼起来：“你为什么还没把你的房间整理好？你真懒！永远要等最后一分钟才肯做事！”而事实上，在几个小时前，汤姆的老板把他批了一顿，汤姆觉得老板在威胁他，当他又生气又害怕地回到家，看到儿子一点错误就立刻就爆发了。

这样的事例几乎在每个父母身上都发生过。如果汤姆能洞察到自己的愤怒，他就会意识到他的怒气来自老板，他在儿子身上看到自己也存在的缺憾，所以恼羞成怒，借吼叫儿子释放自己在老板那积存的郁闷。

人人都会愤怒，但了解你的愤怒，谁真正惹你生气，以及选择如何表达自己的愤怒，能够帮助你停止吼叫。

## 吼叫导致虐待

愤怒很可能导致大怒，无法控制情绪然后开始大吼大叫，如果孩子没有听从你的吼叫指令，那么愤怒会升级，你可能会虐待孩子。曾经有一位母亲大怒崩溃，让孩子趴在地板上把饭舔干净。

大量研究结果证明，宣泄怒气对自己和周围的人没有任何好处，它可能让你更加愤怒，让你沉浸在生气的态度中。诚实地了解你对愤怒的表达方法，如果你的吼叫经常演变为大怒，那么除了听本书的解读，专业的帮助也很重要。

## 藏在愤怒之下的感受

你在大吼大叫时的智商基本为零，它让你无法感受除了愤怒以外的情绪，其实你可能还有着恐惧、悲伤、失望、羞愧种种情绪。尤其是羞愧，当你感到羞愧时，其实是在责备自己不够好，此时，你对孩子也难以宽容，你会用吼叫孩子来掩饰自己的羞愧。而正视现实，意识到自己卡在哪，认同自己的感受和需要，你就可能得到疗愈。所以，如果当你感到羞愧，给你爱的、信任的人打个电话，告诉他们，你想聊聊自己陷入羞愧的事，重新找回对自己的同情与爱。

## 健康状况

## 《不吼不叫》

你总发怒，可能是因为身体健康状况出了问题。很多父母都承受着巨大的压力，睡眠不足，匆忙吃饭，没有时间锻炼。这些影响健康的生活方式，会让你更加焦躁和易怒。很多祖辈在带孩子时也会因为精力不足，容易发脾气。

案例：

海瑟奶奶有四个孙子，自从她开始照顾这些孩子，她和丈夫就很少有时间关注自己的健康状况。经常听到她冲小宝宝吼叫：“现在坐下，什么都不许碰！坐着！别出声！”实际上，她照顾四个孩子已经筋疲力尽，一天，海瑟感到眩晕，跌倒在地。

海瑟奶奶为孙子付出了一切，但是她也需要明白，健康状况不佳使她疲劳、易怒、爱发脾气，也没有充足的精力体贴孩子。

所以，检查下自己的健康状况，想一想怎么通过一些细小的改变，来增强健康，减少压力。

### 4、带上气质的眼镜

我们常说每一个孩子都独一无二的，这句话的潜台词有时候是甜蜜；有时候则是暴风雨。比如为什么别人家孩子总是安静温和，而你的孩子却总急忙慌张？回到你头上，为什么有的父母总是温柔细致，而你却一点就着？这里其实涉及到三个因素：你的气质、孩子的气质以及两者如何互相适应。

每个人天生气质就不同，有的婴儿哭声轻柔，有的哭声大得能吵醒所有人。人与人在气质上的差异，表现9个维度上：活动量、节律性、接近或者回避性、适应性、敏感度、反应强度、情绪本质、注意力分散度、坚持度。

#### 1、敏感度

孩子对噪音、温度、光线敏感度如何？他会注意到环境中微小的变化吗？容易不知所措吗？

#### 2、活动量

孩子是否总是精力旺盛，不停地活动，很难安静下来？

#### 3、反应强度

孩子是否经常会有很强烈的情绪反应？思绪外露还是内敛，容易判别还是难以揣测？

#### 4、适应性

孩子能很快适应变化吗？在一件事开始和结束时，他转换困难吗？

#### 5、情绪本质

孩子总是开心愉快的，还总是严肃的？他会更倾向于纠结负面信息吗？

#### 6、接近或回避性

# 《不吼不叫》

对于陌生人、新场景、新想法或地方，孩子通常第一反应是什么？立刻加入，还是保持谨慎？

## 7、坚持度

孩子做某件事时，在累了或你已经叫他放弃了还仍然坚持，还是很容易就烦躁和放弃？

## 8、规律或者节奏

孩子会不会每天都在同一时间吃饭、睡觉、便便？他的行为容易预测吗？

## 9、注意力分散度

孩子容易被声音或其他人分散注意力吗？或是能够专心于某件事，不容易被打扰吗？

当你完成孩子的测试之后，再回到开头，考察一遍你自己的气质。想要健康地发展任何一种关系，关键都是要接纳对方的本来面目。透过气质的眼镜，你会看到并理解自己与孩子的分歧点及契合处。如果你根据孩子的气质，调整自己的期望、回应、及规则，协调亲子间的相处模式，他就会更少犯错，你也就会更少生气。

假设爸爸的情绪反应度高，容易转移注意力，并且适应力强。而女儿敏感、专注又固执，爸爸让女儿停止画画，但女儿画画画得很专注，忽视爸爸指令，爸爸的情绪就会激化，变得没有耐心，好胜心被挑起来了，两人就可能产生激烈矛盾。

不要和孩子进行气质方面的拉锯较量。无论你胜还孩子胜，都可能损伤亲子关系。如果你总是获胜，孩子就容易与你疏远，感到挫败、无力，甚至变得叛逆。而如果孩子总获胜，他将学会拉得更用力，叫得更大声、更频繁。

记住，作为父母，你是家中定基调的人。当你逐渐熟悉自己和孩子的气质，就会明白什么状况会刺激到你们，也将认识到自己和孩子的力量所在。

带上气质的眼镜，你就会发现、理解，孩子们在努力地去了解周遭世界的运作机制，他们常常感到困惑、吃力，有时甚至害怕。而当你看到自己的错误、困扰、焦躁和缺乏经验时，对自己怀抱自我同情也十分重要。在心中接纳家庭成员各自的不同，你的脾气就会越来越少。

## 减少吼叫的日常策略

你已经知道自己为什么会吼叫，也明白吼叫对家庭的影响。现在要采取关键步骤，改变自己的行为和反应模式。

### 1、追踪你的吼叫

注意你的吼叫触发器和你的反应，并记录发生的事情，是改变的有效工具。它可以增进你對自己习惯和反应模式的觉知与接纳，继而做出改变。

#### 第一步：记录事件

# 《不吼不叫》

从记录简单的事实开始，它们是非常有价值的线索。什么事惹恼了你，把它记录下来。什么日子，某些特定的日子面临更多挑战吗，找出这一天的不寻常之处。具体什么时间，起床或入睡前孩子特别淘气吗？在哪里更容易发火，家里，还是公共场合呢？

## 第二步：记录你的反应

吼叫之前，你的身体反应是什么样的，究竟哪里紧张？注意你的体态、手势、声调以及呼吸。记录你的情绪，怒火之下还酝酿着什么情绪。记录你的升级想法，你对自己说了哪些助长怒火的话，怎么从地上的内衣，想到一辈子选择的。

## 第三步：记录你的回应

记录你是怎么回应的。注意，在这个环节，你只要观察，不要评判自己的行为。

## 第四步：后续情况

一般爸爸妈妈们在发过脾气之后感觉很糟。那就把你的感受记录下来，尽量不要对自己太苛责，记下你自己的感受和孩子的感受。

## 第五步：记录相关的气质

你和你孩子的气质有无数种可能，可能十分相像，也可能完全不同。记录下吼叫过程中，你和孩子各自表现出的气质。

## 第六步：记录你的评估

记录下你对事情的评估，你觉得还可以有别的处理方法吗？

不要逼迫自己，任何时候，当你感觉这种追踪压力太大，你都可以只选择其中某些步骤来做，当感觉好些了，再慢慢加上。不用着急，前进两步，后退一步，再前进一步，你终归是在进步。

追踪吼叫，是要寻找一个时刻，在那一刻，因为孩子行为引发的烦躁转化为一种激烈的、不受控制的情绪。如果你能在情绪变得激烈前，就注意到自己身体与内心的反应，就可能在情绪激化、损伤亲子关系前平静下来。

## 2、自我同情

在减少、告别吼叫的路上，自我同情是一个核心环节，即理解并原谅自己，而不是自责。自我同情不是找借口，而是接受自己的不完美，真正接纳那个吼叫过的自己。人们编造借口，是为了赶走罪恶感和羞耻感。如果你对自己充满同情，接纳真实的自己，你就不太可能为自己的吼叫寻找借口。

想一想如果你的朋友吼叫了孩子，痛苦地向你诉说，你会揪着她的错误，不断批评吗？不会，你会看到，虽然犯了错，但她仍然是个好妈妈，你理解她的感受，给她提出改正的意见，给她倒杯热茶，抱抱她，让她有勇气继续前行。你知道如何向朋友表达同情，现在要学着向自己表达同情了。

你已经明白，自我同情并不是要让自己逃避责任，而是让我们正视现实，接纳自己，从而获得改进的

# 《不吼不叫》

动力和勇气。你很重要，如果你能学会对自己充满善意，也能够将这样的态度和方法教给你的孩子。

## 3、A-B-C-D-E法则

下决心不再对孩子吼叫也许不难，但是当你真的被激怒时，想要做出不同的反应就没那么容易了。这时，你可以尝试以下5个步骤，把首字母连缀起来，称为A-B-C-D-E法则：

- 1、自问（Ask）
- 2、呼吸（Breath）
- 3、平静自我（Calm yourself）
- 4、确定孩子的需要（Decide what your child needs）
- 5、同理心（Empathize）

### 自问

- 我现在感觉如何？
- 我升级的想法是什么？
- 我能否接纳自己的感受，并且改变我的看法？

### 呼吸

- 自问时，开始觉察自己的呼吸。
- 从腹部开始呼吸，有意识地做3-5次缓慢、轻松的呼吸。呼吸的时候，感知自己的身体。
- 只要孩子没有面临紧急情况，你在作出回应前，都要尽量可能给自己时间去关注呼吸。

### 平静自我

- 关注呼吸有助于调整你的情绪。
- 用积极、现实的想法代替你升级的想法。
- 等到自己平静下来再来管教或者与孩子沟通。

### 确定孩子的需要

- 想一想孩子的个性和年龄。你对他是否抱有合理的期待？
- 他需要的是一个结果？一个拥抱？需要你重新为他指出方向？需要鼓励？或者需要一个清晰的界限？
- 他的行为向你传递了什么信息？



## 《不吼不叫》

一个简单的公式：“我的感受是X，因为你做了Y，所以，请你做Z。”它能帮你识别自己的感受，找到自己的需求，也能帮你理解孩子的处境。

还记得我们读书会推荐的《如何说孩子才会听》、《非暴力沟通》的细节吧，那就把它用在你吼叫的前夕吧，它比你的吼叫更有力量。

### 选择

如果孩子感觉自己对生活有掌控力，他就不太会做出跺脚、打架、哭闹或其他争夺控制权的行为。在适当的时候，提供选择，将能够减少吼叫和争执，同时加强孩子做决定的能力，让他感到自己的行为和想法是重要的，存在是有意义的。

#### 要真实

提供真实的选择很重要。“你想现在洗澡还是吃完饭再洗？”孩子并没有得到洗澡或不洗澡的选择，不过，能够决定什么时候洗，也会让不愿洗澡的孩子感觉好一点。

#### 要简单

不要掉入“万事都要有选择”的陷阱，选择太多也是一种压力。

#### 不要凡事都征求意见

很多事孩子并没有选择，那就不要对他说“如何如何，行吗？”大事小事都要加个“行吗”，是在削弱自己的权威。当没得选时，就要个平静、权威的成年人。

#### 这是你的选择

你是孩子正在学习着的榜样，所以想一想，你的选择将产生的后果，你的选择会教给孩子什么？

### 结果

结果是真的，结果会让人们明白规则。把车停在错误的地方，警察就会给你开罚单。孩子连续几天没完成作业，就只能放弃所有娱乐熬夜补上。

#### 定制家庭规则

规则一旦确定，孩子对即将发生的事就有了预期。规则和结果可以基于孩子的具体情况或发育阶段要求，根据需要作出调整。孩子长大一些后，家庭会议十分有用，让孩子参与定制规则，收集想法，征求同意，每个人都做到心中有数，他们就更愿意遵守。

#### 结果要与行为相关

生活为很多人提供了很多从经历中学习的机会，作为父母，有时候你需要后退一步，不要干预，让孩子接受自然后果即可。承担结果可以让孩子为自己的行为负责，也会让你不发脾气。

### 联结

## 《不吼不叫》

管教的核心是联结。如果孩子感受到联结，相信自己独一无二，他就有安全感，也就更容易听从你的要求。所以，不管多忙，规划点时间，找点方法，让孩子知道你有多重视他。

### 一对一时间

抽出时间与孩子单独相处，给他你全部的注意力，这一点在教养孩子中特别重要。安排定期的一对一时间，在单独相处的时间里，让孩子做主选择做什么事或者玩什么游戏。一心一意，把你的全部注意力集中到孩子和你自己身上。带着好奇心看待你的孩子，了解他的性格和想法，仔细听他讲故事，不要提建议或者说教，只要倾听、游戏。

### 保持好奇

当你的孩子显得心烦意乱，不肯听话时，关键要了解出了什么问题。如果你真心保持好奇，并告诉孩子你渴望多了解他，你与孩子的联结自然会增加，也就更可能了解到底出了什么问题。

你说话的语调十分重要，如果你不耐烦，孩子不可能配合。如果你很认真，很平静，你好奇的询问就更容易被接受，孩子会感受到你在倾听，在关心他的感受。

### 不要记仇

不要和孩子记仇。有些家长会和孩子较真，事情过去了，依然记恨孩子。这会让孩子从愧疚变成怨恨，留下长久的阴影。要宽恕孩子，这不是要你赞同他的作为，或者忘掉发生了什么，而是意味着我们愿意放手，让生活继续，不因此切断与孩子的联结。

## 5、提前制定计划

有时候，我们明明可以预判，掌握主动权，却非要把自己变成为被动的“灭火器”。根据孩子的需求和气质，提前计划，就可以有效避免争执和挑战。适应很慢的孩子、敏感的孩子、情绪化固执的孩子，每一种情况都要制定相应的不同措施。

## 6、使用定时器

定时器既代表着规则，还富有游戏感，它能有效帮助孩子明白将要发生什么和什么时候发生。当孩子学会控制自己的冲动，理解行为对应结果时，就会对自己感觉更棒。定时器可以帮助孩子形成轮流的概念，顺利转换，安心地知道很快还会轮到自己的。也可以在限定时间内，让孩子们解决兄弟姐妹间的冲突，定时器会增加游戏感和紧迫感，也让结果和责任更加明晰。

## 7、规划家庭会议

定期的家庭会议是一个很好办法。选择一个所有家人都合适的时间，会议要简短20分钟就差不多。参加的人员最好是全家，如果有人不在，可以发来议案或者远程参加。打印一张议程表，贴在家里醒目的地方。

开会时，可以设置一个定时器。大家首先轮流发言，说一说对其他每个家庭成员感激或赞赏的地方。先讨论孩子关心的问题，每周只谈论一个家长关心的问题。针对解决方案做头脑风暴，记录行动计划，张贴出来。

# 《不吼不叫》

## 8、运用表格与日历

把家庭成员的计划与安排，做成表格或者标注在日历上，相当于提供了一个大框架，让孩子在其中自由探索，让他们更有安全感。这个方法也便于你追踪孩子和自己的行为，考察双方需要改进之处与症结所在。

## 9、放低声音

避免吼叫，有一个非常简单的技巧，用悄悄话代替吼叫。如果孩子没有按照你的要求穿好鞋，你可以走近她，安静地站着，放慢语速悄悄对她说，请你把鞋穿上。不用吼叫，悄悄话也可以把你的要求表达得清楚直接。

## 10、利用幽默、惊讶和创意

如果你的孩子比较情绪化，幽默和惊讶比吼叫有效得多。当孩子在商店捶打地板，哭着要糖果时，妈妈在孩子旁边坐下，也捶打着地板，做出滑稽的声音，孩子立即就不会吵闹了。

## 11、试试数数

伊莎贝拉发现，数到3对孩子们有着魔法般的效力。她只是简单地说：“现在请停止游戏。”如果他们不肯听，她就用平静但是坚定的声音说：我数到3就得离开。她一开始数“1”，孩子们就会立即行动起来。关键是，孩子能从他的语调以及她说“我现在要开始数数了”明白自己的时间到了。

## 12、再来一次

你可以在需要的时候，要求孩子做第二遍或者第三遍，就像导演要求演员一次次重新表演直到满意为止。这个简单的办法可以帮助孩子学会哪些行为是可以接受的。当你的孩子行为不礼貌时，不必大喊大叫，可以平静地说：“你知道在我们家，如果想要更多食物，说请是十分重要的，不能伸手直接抓盘子。请重新做一次。”

## 13、用道歉修复过往

如果你已经冲孩子大吼大叫了，真心地道歉可以很好的修复你与孩子的关系。而且孩子通过观察你来学习如何对待他人，如果你在发脾气之后向孩子道歉，孩子也就学会了犯错之后，要向别人道歉。

### 首先，原谅自己

用几分钟弄明白什么刺激了自己，提醒自己目标是什么。记得错误是可以被原谅的，诚实地承认你对孩子造成的伤害，内心接受自己应该承担的责任，原谅自己反应强烈。

### 真诚道歉

#### 后悔

当你朝孩子吼叫时，伤害了他的感情，自然会感到后悔和难过。表示后悔，是很好的一步。“我很抱歉今天对你发脾气，我知道这样让你很难过。”

#### 责任

# 《不吼不叫》

为自己的行为承担后果很关键。“我很抱歉冲你吼叫，说你懒，我不应该骂我爱的人。”不要推卸责任，指责别人，不要说“我就是因为你没有完成作业而烦躁。”

## 补救

当你打算修复你们的关系时，要想办法补救你吼叫造成的伤害，让孩子知道你会努力不再犯同样的错，你愿意承担责任。“我会更加努力控制自己的脾气，放学以后我们一起去吃点点心，一起谈谈你的日程安排和周末计划。”要等到自己不再生气或烦躁再道歉，不要说了“对不起”又不以为然。最重要的是以同理心看待整件事，而不是空洞地说声对不起。

## 特殊情况

### 1、吼叫的不是我

家里不止你一个家长。也许在你家吼叫的人不是你。有时候，是你的伴侣喜欢吼叫。那么。你可以与他做一次坦诚的交流，告诉他或她吼叫对你有怎样的影响，不要指责，只是谈论你的感受。认真思考你的伴侣需要你及其他人那里获得什么，才能够朝正确的方向调整自己。你不能让别人停止吼叫，但是可以增加自己的同理心，多多关注别人面临的问题和需求。你还可以示范如何在尊重的基础上与人沟通，也可以向伴侣建议，共同参加父母课堂，获得专业的帮助。比如请他们听看读书会的家庭教育育儿类课程。

有时候孩子的祖父母喜欢吼叫，你要知道，他们有权利在需要的情况下管教孩子，但是由你确定哪种管教方式是合适的。身为家长，你有责任尽力保证孩子远离恐惧和伤害。你可以从孩子那了解祖父母吼叫的情况，然后和祖父母当面交流，感谢他们帮忙，倾听他对孩子的意见以及对事件的描述，问问他什么情况会导致他吼叫，看他愿不愿意一起想办法解决。如果他无意改变，最好寻找其他的看护人选，如果一定离不开他，那么请让他在孩子淘气时，把事情转交给你来处理。

### 2、生活如此艰难

有时候，你可能面临离婚和分居，养育孩子的重担全部压在你一个人身上；或者孩子在两个家庭之间切换，不能适应家庭破碎的事实。自己的沉重压力与孩子的不适应碰撞，吼叫更加容易发生。这时，你要做好心理准备，对孩子的适应期保持切合实际的期望，为孩子设定底线和规矩，不要忘记告诉孩子，离婚不是他们的错。

有的家庭孩子有某种特殊问题，障碍或疾病，你很容易感觉孤立无援，压力上升，羞耻感增加，控制不住情绪。这时，你可能需要了解更多相关的专业知识，甚至寻求专业机构的帮助。特殊的孩子，需要你付出更多精力与耐心，同样，你也要认识到，你的孩子也比其他孩子，更需要你的关注和爱，你的爱是任何专业人士都无法提供的良药。

## 结语

有一句话说得好：没有熊孩子，就有熊大人。当你的孩子小时候一点都不“熊”，很乖巧，很懂事，看你的眼色行事；他长大了可能就很“熊”，缺乏责任心，不敢担当，害怕创新，遇事逃避。每一个不熊的孩子背后都站着过度严格的父母，而吼叫这一利器首当其冲。

## 《不吼不叫》

无论是因为何种理由：他做错了，为他好，我天性就这样，我控制不住，这些都不是理由，因为吼叫本身就是错误的！

无论在克服吼叫的路上，有多么困难，都要记得，我们是大的，他们是小的，我们比他们更强、更有控制力，为了他们，我们得保持平静和清醒。

世界的和平始于家庭，而吼叫只能带来战

# 《不吼不叫》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)