



# 发脾气，是孩子发出的“求救”信号！



认真对待孩子的脾气，才能让孩子在父母的接纳和理解中，获得成长的力量。

## 孩子发脾气有多让人烦

每天我们都会听到家长向我们抱怨孩子的脾气：我差点给了儿子两巴掌。已经够累了，可他硬是要出门买一个叫做“水晶泥”的玩具。我好声好气地跟他讲，妈妈累了，明天去。他不愿意，拽着我的衣服往门边拉，大喊大叫：“我不要，就要今天去，现在去，快点快点！！！”我心里窝火，就没再理他。过了一会，听到“砰”的一声巨响，椅子被推倒在地，他站在一边噘着嘴瞪着我，像仇人似的。越想越气，好歹已经7岁了，怎么这么不懂事！要不是他爸拦着，我真的往死里打。

这位妈妈讲到这，叹了一口气：“孩子越大，脾气也越大了。我现在每天回去都要忍着火气，就怕哪一天控制不住，打断他的腿。”“是啊是啊……”一位爸爸听了连忙跟着数落，周围的家长也深有同感，纷纷附和。可意外的是，有一位妈妈说：“我挺羡慕你们的。”她沉默了一会儿，在众人不解的目光下告诉大家：“我家大女儿已经不对我发脾气，也不怎么跟我说话了。”

## 这位妈妈的故事， 让所有人沉默……

这位妈妈说起了发生在自己身上的事。她是从农村出来的，来到城里生活吃了很多没文化的苦，心里就盼着孩子能有出息，为自己争光，以后过得也更舒坦。所以她对大女儿非常严厉，从小就不允许看电视，周末的时候女儿不是在上兴趣班，就是在练字。一开始，女儿会吵会闹。只是她也是第一次当母亲，总觉得女儿非常任性，不听话不懂事，经常打骂。好多次，邻居都看不下去了，出来劝她停手，可她丝毫不觉得不妥。这种情况持续了好多年，现在回忆起来，也不知道是什么时候，女儿就不再哭闹不再发脾气了。后来，女儿长大了，考了一所不错的大学，找了一份体面的工作……离家也越来越远。去年过年，一大家子人回老家，看见小姑子的女儿粘着父母，两个人一起聊天嘻嘻哈哈地非常亲密……她突然有些难过。那天，女儿的手始终揣在大衣兜里，走在前面，和她保持一定距离。她快步向女儿靠近，犹豫了好久，说了一句：“工作怎么样啊？和妈妈说说？”“就那样啊，挺好的。”都说知子莫若母，可女儿从来不跟她诉苦，一个月难能给家里打一通电话。她甚至不知道女儿以后准备怎么发展、在外头有没有受欺负……鼻头一酸，亲手带大的孩子，怎么跟自己一句心里话都没有。这位妈妈看起来40多岁了，在众人面前红了眼眶：“我真的好羡慕你们，你们的孩子还会发脾气。”大家沉默了。

## 1



## 3

### 原来，发脾气是“求救”

其实别说孩子，就算是成人，也会有控制不住发脾气的时候。我们细想一下，为什么自己会发脾气？无非是受了委屈、心里不痛快、想宣泄负面情绪。一位心理学家也曾表示：

“孩子发脾气，其实是他们内心缺乏安全感的表现，看似是在向父母施压，实际上是在向最亲的人求助。”

他们不会冲着别人乱发脾气，因为在他的潜意识里，只有父母是最亲的人，也唯有父母，可以让自己肆无忌惮，帮自己疗伤。而他卸下伪装，毫无保留的撒泼，这种方式虽然不好，却也在向父母传递一个求救信息：我心里不舒服，请你帮帮我。孩子能在父母面前释放攻击性，说明他们接纳真实的自我，没有过分压抑自己。同时，也说明父母肩膀足够结实，双臂足够温暖，能够接住孩子的攻击性。作家雷布斯说过：

孩子冲你发脾气，是想让你走进他的内心解决问题，我们应该高兴才是。

只是有多少孩子，一次又一次向父母发出了求救的信号，换来的却是刺骨的暴力？

## 4

### 连脾气都不敢发的孩子，最可怜

试想一下你是一个孩子，你受了委屈想要身边的人帮你，但是你年龄还小，不大懂得以成人的方法向你身边的人诉说，于是你发起了脾气，但是你没想到的是对方特别不理解你，把你打了一顿。你是什么感受？你对对方是什么印象？已所不欲，勿施于人。孩子和我们一样，能感受父母对自己的态度恶劣，从而离得越来越远。有一个朋友分享过自己的人生经历：

“我小时候性子不是很好，别人一惹我就炸毛。

可是每次我这样，都会换来一顿骂。

我特别怕我爸，吃饭的时候都小心翼翼的，不敢说这个菜不好吃，也不敢在他面前大声说话。就变成了那种特别会察言观色的小孩。

然后吧，现在我30岁了，还没有结婚，相亲对象皱一下眉，我都觉得他是不是对我不满意。”

陈乔恩在一档节目中回忆起童年时光，透露自己小时候不敢发脾气，因为怕被母亲打。

一聊起母亲，她整个人都显得高度紧张，处于一种心理应激的状态，还警惕地回头看了看，确认母亲没有在，才安下心来。

而她也表示，因为童年的记忆，自己多年不敢说话，也不敢交朋友，甚至有点自闭。

在应该打打闹闹、哭哭笑笑的年纪，他们却失去孩子本该有的脾气和任性，看着大人的脸色，深怕一个不小心，就招来父母的不满，每天战战兢兢。有心理研究指出：童年里过度的消沉、没有光彩的人成年后患抑郁症的概率更大。父母一时疏忽，对儿女进行打骂，很可能会造成孩子一生的阴影。

## 5

### 孩子发脾气，真正的高招在此

人类发展的历史证明：没有任何力量能毁掉下一代，除了上一代。孩子发脾气，的确是不好的行为，但这可以教，可呵斥多了，就只剩下距离和心理阴影了。为人父母，别总想着“改造”孩子，而应该学会“雕琢”。早在几百年前，王阳明就说过：“情绪不好，是智慧不够。”我们不能以成人的标准去要求孩子，毕竟他们读过的书，走过的路都有限，但身为父母，我们有责任，用“一稳、二听、三静、四不教、五要狠”的方式，让他们拥有控制情绪的“智慧”。

“稳”是指父母要稳

佛家之言：怒者，心之奴。想要孩子不发脾气，首先父母要稳住做好表率，无论是平常生活中，还是面对他人对自己发脾气的局面，都不要做情绪的奴隶。

“听”是指父母要仔细倾听

孩子不会无缘无故发脾气，父母应该学会仔细倾听，弄明白根本原因。更近一步靠近孩子。

“静”是指等孩子静下来

《道德经》上说：静为躁君。静能克服人身上的躁气，让人恢复理智。孩子发脾气时，你跟他讲道理是讲不通的，先让他把脾气发完，等情绪过去了，再给他一段安静自我修复的时间自我反省。

“不教”是指父母别急着说教

试想一下，你刚刚冷静下来，就有一个人在你身边不停地讲道理，你会觉得舒服吗？不会，你会认为他是站在道德的制高点指责，他说的话你很难听进去。想要和孩子沟通，要先制造你和他的共同点，你可以说：

“我小时候也和你一样，记得有一次，因为一个玩具……”“我理解你的感受，我也曾经……”

允许孩子发泄、认可孩子的情绪，让孩子感觉到你并没有站在他的对立面，再循序渐进地说出自己的意见，会让他更容易听进去。

“要狠”是指父母对孩子过分的欲望要狠

养子不教如养驴，养女不教如养猪。人和“动物”最大的区别就是人会克制自己的欲望。原则性的问题父母要“狠”，无论如何都不能让步。并且要从小教孩子多反省，体会别人的感受，适当克制自己的欲望，不能为所欲为。这也是给孩子传递一个信息：很多事情哭闹是没有用的。王阳明说：

“人须有为己之心，方能克己；能克己，方能成己。”

人需要有一颗检讨自己的心，才能克制约束自己的欲望；能够克制约束自己欲望，才能成就自己。

孩子是父母的摆渡人，而在此之前，每一位父母，都是孩子的引路人。愿每一个发脾气的孩子，都能得到父母的指引，坚定平和地成长。