

<孩子动不动就哭闹，妈妈怎么办？>

本书相关信息 编辑推荐

妈妈请注意：3步就能终结孩子哭闹，14天让孩子永远跟哭闹说拜拜！

给孩子一生最好的礼物，是尽早把自己培养成最完美的妈妈！

什么是读客入托、入园、入?前育儿百问经典工具书？

当孩子还小，您随意一句话，都可能改变他对世界的看法，影响他一生性格的形成；当孩子行为不当的时候，令您感到失望或生气的时候，尤其是当孩子流露出敏感、孤独、叛逆的时候，都是塑造孩子性格的关键时刻！

如何正确地教育孩子，巧妙而不着痕迹地引导他走出小小阴影，养成正确的行为规范，形成健康快乐的个性，是您给他一生最好的礼物！

本系列经典育儿工具书，围绕学龄前儿童常见性格及行为问题，汇集中外最顶尖育儿专家的先进育儿理念，随查随用，手把手教您引导小宝贝走上健康、快乐的成长之路。

随查随用的育儿工具书——

您越早掌握先进的育儿理念和技巧，孩子的一生就会越完美。

本书相关信息 内容简介与作者简介

内容简介：

妈妈请注意：3步就能终结孩子哭闹，14天让孩子永远跟哭闹说拜拜！

当孩子大哭大闹时，责骂他或者顺着他，只会让他更来劲儿。眼泪汪汪的小家伙，正是想通过哭闹来引起您的注意，一旦他发现“哭闹对您起作用”，他就一定会不断哭闹下去。

在早教专家看来，每一次孩子哭闹，都是您教育孩子的最好机会。只要您稍微改变回应孩子哭闹的方式，就不仅能制止哭闹，还能培养出一个更负责、更懂事的孩子——

第一步：用完全不理睬来回应哭闹的孩子，您必须狠下心来让他意识到无论怎样哭闹，都是彻底无效的；

第二步：用尊重孩子的方式对孩子果断说“不”，让他意识到沟通远比哭闹受欢迎；

第三步：让孩子为家庭做贡献！这是彻底消除哭闹的终极办法。

最终，本书将手把手教会您如何在日常生活中，让小家伙乐于协作，并在自己的要求得不到满足时能坦然接受，只需 14 天，孩子就不再哭闹，变得自立、懂事起来。

作者简介：

奥德利·瑞克博士（Audrey Ricker），美国心理学家，既是一位母亲，也是一位经验丰富的教师，终生与孩子打交道。

卡洛琳·克劳德博士（Carolyn Crowder），美国著名的心理学家，资深的育儿专家，并受邀在多所学校担任心理辅导老师。

她们是美国育儿类书籍的畅销作家，经常出现在《20/20》、《日界线》（Dateline）、《早间新闻》（The Early Show）、《今日》（The Today Show）等热门电视栏目中，也是美国女性频道（Lifetime Live）深受妈妈们欢迎的嘉宾。

本书相关信息 目录（1）

“孩子动不动就哭闹，妈妈有办法”入手指南

导言：每一次哭闹都是改正孩子不良行为的最好机会

1. 本书将教给你 3 步终结哭闹的方法

2. 怎样阅读本书

3. 两个失败案例之一：我要喝牛奶！

4. 两个失败案例之二：在公共场所大哭大闹

第一章：给哭闹下一个定义

1. 哭闹是从哪一天开始的？

2. 哭闹对孩子和家长的负面影响

3. 哭闹的其他伤害…23

4. 哭闹都有哪些模式？…26

5. 父母屈从于孩子哭闹，只会更糟…28

6. 孩子遇到什么事会哭闹？…30

7. 进一步思考：哭闹为什么变得这么普遍？…31

第二章：孩子哭闹的真正目的

1. 乔伊到底想要什么？
2. 原来是父母在“鼓励”孩子哭闹！

第三章：请先改变你回应孩子哭闹的方式

1. 专制、纵容、民主，你对孩子是哪一种？
2. 针对哭闹设置的三种合理后果

当孩子在公共场所哭闹时，父母把孩子带离现场。

在非公共场所，例如家里，哭闹耍赖的孩子应该完全被忽略，根本不要理睬他。

父母事先说明，会对任何哭闹说“不行”。

3. 让后果奏效

4. 案例学习

发生在餐厅里的哭闹

为看电视而哭闹

5. 在实施后果时保持中立的态度

6. 行动起来！

7. 重点提示：好的回应方式和不好的回应方式

本书相关信息 目录（2）

第四章：用尊重孩子的方式对孩子果断说“不”

1. 请再往前走一步：重建孩子跟你之间的沟通
2. 什么是坚定而尊重的“沟通公式”？
3. 案例学习

发生在放学回家路上的哭闹

为逃避收拾自己的房间而哭闹

4.父母用尊重孩子的方式向孩子说“不”时，才能和孩子建立健康的亲子关系

5.麦克的启示：建立对的沟通方式，越早越好

第五章：消除哭闹的最佳办法：让孩子为家庭做贡献！

1.孩子为家庭做贡献的热情到哪里去了呢？

2.如何引导孩子用积极的方式获得归属感

3.用设置后果的方法，教孩子为家庭做贡献

4.拒绝权力斗争的游戏，开启合作之门

5.把孩子的零用钱当做后果会非常有效

6.给你更多的方法向孩子传达做贡献的概念

第六章：14天让孩子不再哭闹的教育计划

1.只有马上行动，孩子才会不再哭闹！

2.需要记住的关键句式：教你如何与孩子正确沟通

3.自测题：当孩子哭闹时，你是被动反应还是主动回应？

4.引导父母和孩子进入有效沟通的卡片游戏

5.魔镜、魔镜：针对父母与孩子的换位思考游戏

6.14天让孩子不再哭闹的教育计划

致谢

本书相关信息 孩子的大哭大闹是不是让你抓狂？

妈妈走进家门口，她刚刚从学校接回儿子翔翔。在开车回家的路上，她就告诉翔翔：“回到家后，妈妈得先打几个与工作相关的电话。我打电话？，你自己把书包放回房间，然后换好衣服，好不好？”

然而，一到家，翔翔就把书包扔在地板上，飞一般地冲进厨房，哼哼唧唧地说：“我很

饿，要吃零食！我要立刻喝到牛奶，吃上曲奇饼，不然就会饿死！”

妈妈提醒翔翔，她已经说了她要打电话，得等一会儿，可他完全听不进去。她不得不再次要求他把自己的东西收拾好，把校服换下来。

这时，翔翔开始大声哭闹、抱怨，打开冰箱乱找东西吃。妈妈现在真的要抓狂了。她说好了要给几个新客户打电话，而现在已经过了约定的时间。她多么希望孩子能合作一点，给她几分钟。她向他乞求？只需要让她打两个电话就好。然而，他却把那满是泪水的小脸转向她，伸手找她要饼干。

她问自己，是不是对只有6岁的翔翔要求太高了，他那可怜巴巴、乞求的模样，让她产生了负罪感。可当翔翔把冰箱里的牛奶盒猛地抽出来，牛奶洒在地板上，结果弄得到处都是时，她再也控制不住了，大发脾气，大声喊道：“你给我走开，给我回自己的房间待着，别出来！”

你看到孩子是怎样一步步从乱扔书包，开冰箱找吃的，哼哼唧唧到最后弄洒牛奶了吗？看到妈妈是怎样从打预防针，反复和孩子好好说，到最后控制不住大发脾气，冲着孩子大吼大叫的吗？最后的结局是，孩子伤心地躲回自己的房间，而妈妈也不好受，内疚，有负罪感，一个人在那收拾残局。在短短的几分钟里，孩子和妈妈就经历了这么一场哭闹战争，而且也许不用等到明天，晚上睡觉的时候，哭闹又会继续。

孩子的大哭大闹是不是经常让你抓狂？也许你和妈妈一样，当你的孩子哭闹时，你所能做的也只是用哭闹或生气来回应他。然而，在你的心中，你知道一定会有，或者说你期盼有更好的方式来回应哭闹，这本书就是来告诉你这些更好的回应方式的。

不管是在公共场所还是在家里，再也没有什么比哭闹更能让父母紧张到双腿发软或有深深的挫败感的了。

然而，孩子会随时来挑战我们的极限，他想要“夺权”，并尽力争取在和我们的较量中占据上风。于是，哭闹——一个孩子几乎每天都会使用的重要武器隆重登场了。大声的喊叫、楚楚可怜的哀求、刺耳的尖叫或者低声的啜泣，这些都是。哭闹中的孩子简直是一场噩梦，相信每个妈妈都深深领教过，尽管如此，但很少有人能找到对付它的有效办法。

再看看下面这些例子。

爸爸妈妈正沿着一条并不熟悉的公路开车去参加一个聚会，不幸的是，他们已经迟到了。更糟糕的是，在车的后排座位上，3岁的娜娜已经变得不耐烦了。她看到前面路边的麦当劳旁有一个崭新的、闪闪发亮的游乐场。孩子开始大声哭闹，要求爸爸停车，他们要去玩。在爸爸说“不”时，他们开始互相推搡，并大声尖叫，爸爸妈妈发脾气了，现在的状况既让人生气又很危险（正在开车的爸爸已经分心了）。

7岁的琳琳需要一双新鞋子，她和妈妈一起去了商场。在商场里，她看上了某个牌子的一双鞋，学校里所有孩子都穿那个牌子的，但是价格高得离谱。妈妈说不行，让她另选一双。琳达开始连声乞求，并大声哭闹，引得一旁的售货员和其他顾客纷纷侧目。

8岁的小宇很爱玩滑板，他的父母一再提醒，晚上不要把滑板放在屋子外面。有一天晚上，这个小家伙又忘了把滑板拿进来，第二天早上，他一起床，跑出去就发现滑板不见了。小宇跑到妈妈那里哭闹。他的世界末日到了，他钟爱的滑板不见了，她必须给他买个新的！

这些例子对我们而言并不陌生。现在让我们深吸一口气，去正视哭闹，想一想如果你是上述例子中的爸爸妈妈，你会怎么做。不妨把你此刻的答案写下来，等你把全书都看完了以后，再回过头来想想，看看你会不会有新的答案。

本书相关信息 在公共场所被孩子的哭闹打败了

做家长的都知道，哭闹一旦开始，如果不满足孩子，孩子的不当行为就会迅速升级，他有可能会尖叫、大发脾气。假若孩子是在公共场所大哭大闹，可以想象，那场面一定相当难看。所以，大部分父母会不惜一切代价避免和孩子在公共场所发生冲突，并且在心里想着，先满足孩子的愿望，回家后在好好教育他。然而当他们带着孩子离开现场，想回家后再教育孩子时，这样的机会早就已经消失不见了。

下面就是一个错失良机的案例。例子里的爸爸选择了向哭闹的孩子投降，仅仅因为让步比费力教育孩子更容易、更方便。

小朱有一个儿子和两个侄儿。一个周末的晚上，小朱准备带孩子们到音像店去租动画片看。在他们出发前，明确告诉他们，一共只可以租一张动画片。之前有好几个周末，他们每次都一口气租了3张动画片，结果一张都没看，浪费了很多钱。男孩们都表示同意，并保证一定只租一张，于是他们出发了。

可是一到音像店，孩子们就开始为到底要租哪一张动画片而大声争吵、哭闹。其中一个男孩指责另一个“总是要按他的来”，另一个则抱怨只租一张动画片，这太不公平了，还有一个也在那叫着“我要看那个”。

小朱威胁他们，如果不能在租哪张动画片上达成一致，就把他们都带回家，而且一张动画片都不租。他们对他不屑一顾，知道他的威胁毫无意义，继续吵成一团。店里的其他人只好看孩子们这样无礼地闹下去，然后把谴责的目光投向了小朱，好像是在说他没有能力做个好爸爸一样。几分钟后，在孩子们持续的哭闹声中和其他顾客责备的目光下，小朱举起双手，对他的孩子们叫道：“快去拿你们想要的动画片，让我们赶紧离开这里。”

孩子们最终如愿以偿，他们拍手庆祝，跑去挑选他们的动画片。丹尼斯一个人站在那里，感到自己很失败，就好像刚参加了一场他都没有意识到的拳击比赛，结果孩子们把他打得落花流水。

这位爸爸刚刚错失了一个宝贵的机会，一个本可以教他的孩子在公共场合应该怎么做的机会。相反，他在“训练”孩子怎样用哭闹、争吵和抱怨来为所欲为。可以断定，在以后的日子里，这个场景还会不断地重复，因为孩子们知道，这很管用。

像很多处于这种情况中的父母一样，小朱用纵容孩子来维持和平，并获得了暂时的平静。

他屈服了，放弃了教这三个男孩如何学会合作，配合长辈，对别人——音像店里的其他顾客表示尊重。

很多父母都像丹尼斯一样感到无助，尤其是当哭闹发生在公共场合，孩子的哭声吸引了周围人的注意时，这让他们感到万分尴尬。他们觉得在这样的情况下，除了迁就、让步，没有别的办法。

长此以往，哭闹会变成孩子日常生活的重要部分，一件可以使他如愿以偿的法宝，不论是在家里还是在公共场合都能得逞。然而，父母一定要记住：哭闹仅仅是第一步，它可能会升级为顶嘴、争吵和大发脾气。向哭闹的孩子妥协，完全是饮鸩止渴。你的让步不会使孩子感到快乐，他们只会哭闹，并且变本加厉。为什么我们如此肯定？因为我们了解哭闹，知道它是一种什么行为——孩子为了达到目的而使用的一种手段。

本书相关信息 本书将教给你 3 步终结哭闹的方法

首先，我们要直截了当地告诉你：哭闹是可以被制止的。你可以通过改变你回应孩子哭闹的方式来制止它。在这本书里，我们将教你三个回应哭闹的有效方法，而且都是建立在尊重你、尊重孩子的基础之上的。

记住：

当你的孩子哭闹时，你可以把它看做是改正孩子不良行为的好机会，但前提是你的回应方式能够成功地告诉孩子应该如何做。如果号叫、威胁、屈服，或者惩罚可以制止哭闹，那你就不需要这本书了。对自己坦诚一点，你就会意识到一定还有更好的方法。

一、在第一时间用合理的后果回应哭闹

这个方法的含义是，只要孩子哭闹，他就会与他的不当行为所产生的后果撞个正着。例如，当孩子在公共场所哭闹时，你立刻带他回家，而且不和他理论。在公共场所行为不当的合理后果就是：不到那里去。

合理的、马上就能执行的后果，是最有效的。你越早开始使用合理的后果，你和孩子之间的问题就会越少。这个办法，哪怕对最小的孩子也能奏效。事实上，已经有妈妈发现，对那些还没有形成不当行为模式的小小孩来说，使用后果的方法最为有效。

大多数父母有时说得太多，做得太少。当孩子哭闹时，他们在那大惊小怪，威胁孩子甚至长篇大论，却不去采取行动，这时，哭闹仍在继续。使用合理的后果这个方法，不需要说太多的话，如果实在要开口，你说的话应该是具体清楚的，态度是平和的。关于合理的后果这个方法，我们将在第三章“请先改变你回应孩子哭闹的方式”中详细解释。

二、用尊重孩子的方式果断对孩子说“不”

这个方法是在鼓励一种冷静的、有礼貌的对话，让孩子用另外一种更好的沟通方式来代替哭闹。如果孩子学会如何清楚地表达他的意愿，他就不会用发脾气的方式向家长提要求，

并试图控制家长。所以我们将第四章和你分享坚定而尊重的沟通方式，这种方式是教你在和别人沟通时如何坚持自己的立场、观点，同时又不会冒犯对方，用尊重对方的方式说“不”。作为家长，你必须先为孩子示范这种全新的沟通方式，用尊重孩子的方式果断向孩子说“不”，并让它成为你和孩子之间沟通的基本方式。

当你和孩子说话时，不管你要带哭闹的孩子回家，还是告诉孩子你对他的行为的感受，你都要保持冷静、尊重孩子的态度，并且显得很坚定。为了让你快速学会这种对你而言还比较陌生的沟通方式，我们会为你提供一个坚定而尊重的“沟通公式”（详见第 98 页），在用设立后果的办法回应了哭闹之后，你可以套用这个公式和孩子重新建立起沟通的桥梁。同时本书会给出如何尊重地和孩子说话的范例，供你在练习这个方法时照着做。

在父母需要和孩子严肃地谈论涉及价值观的问题时，坚定而尊重的“沟通公式”尤其有效。如果孩子用哭闹达到了目的，并且行为升级，比如他开始撒谎、偷东西、骂人、打人时，你就可以使用这种沟通方式，让孩子清楚你的感受。但有一点要提醒你，要有节制地使用这种方法，你使用得越少，它产生的影响就会越大。

三、消除哭闹的最佳方法：让孩子为家庭做贡献！

这个方法的基本原则是简单而有效。做出贡献，意味着孩子要像家里的大人一样，为全家人的共同利益而努力，哪怕是让孩子浇一盆花，关一次灯，这些都是贡献。当孩子用积极的行为为家庭做出贡献并找到自己的归属感时，他就不需要再采用消极的、负面的行为来证明自己在这个家里很重要，也不会用哭闹来控制爸爸妈妈。

而且，“做出贡献”应该成为对所有家庭成员的期待。无论是年龄最小的，还是最大的孩子，在家长的教育下，都可以用获得归属感和为别人着想来终结“哭闹表演”。

上述三大方法，究竟是单独使用还是综合起来用，要视具体情况而定。比如，使用后果的办法通常用来回应哭闹。当哭闹升级时，你会发现坚定而尊重的“沟通公式”非常管用。做出贡献的方法，可以用来对付所有类型的不良行为，它是不良行为的终结者。

第一章：给哭闹下一个定义 哭闹是从哪一天开始的？

当我们要求大人给哭闹下一个定义时，我们往往听到这样的答案：

“不停地乞求，简直要把我弄疯了……”

“哭哭啼啼、呜呜咽咽，让我觉得很对不起他……”

“一旦哭闹开始，我就知道除非我让步，否则他就会没完没了……”

这些父母是在描述，对他们而言哭闹是什么。父母已经认识到哭闹扰乱了他们内心的平静，让他们感到自己被操纵了。但这还不够，我们需要知道，哭闹是孩子为了达到目的而使

用的一种手段。就是这么简单——它就是孩子操纵父母。特别是孩子当众哭闹时，大人会感到尴尬，就像导言里在音像店的爸爸一样，觉得自己被孩子打败了，并因此而变得愤怒、怨声连连。

下面我们来回忆一下，孩子会如何去哭闹。

埋怨爸爸妈妈，那语调特别容易让人生气。

为了让爸爸妈妈觉得自己过得不够好，故意说出一些自己好像是个可怜鬼的话。比如他会说：“他们每个人都穿这种鞋，我为什么不能？要是穿上你给我买的那双鞋去学校，我会显得非常滑稽，同学们都会笑话我。”

撅嘴巴、挤鼻子，总之是做出显得非常痛苦的面部表情，加上流眼泪、抽泣。

使用身体语言，比如耷拉着肩膀，低着头，双手拉着你拼命向你乞求。

大声地、没完没了地要求。特别是在公共场合，孩子知道其他人在看着你，他在等着让你难堪。

孩子不是天生就知道如何哭闹的。通常，他是在小时候的某一天偶然发现它的。孩子从兄弟姐妹、电视节目里的孩子、幼儿园的小朋友那里——有时候甚至是从爸爸妈妈那里听到了哭闹。在成人世界里，哭闹还经常披上了抱怨的外衣，比如，妈妈会这么对爸爸说：“看看我每天为你做了多少事，而我就让你为我做这么一点点，你都不干……”有一天，孩子自己尝试了一下哭闹，并很快就发现这招很管用——只要他坚持的时间足够长。他知道，最终父母一定会因为精疲力竭而投降的！于是，哭闹开始了。

第一章：给哭闹下一个定义 哭闹对孩子和家长的负面影响

安妮有个3岁的女儿，雯雯。白天小雯雯在一刻不停地哭闹。每当妈妈想把怀里的雯雯放下，走开一会儿去干点别的事情时，雯雯就开始哼哼唧唧和抱怨。

“我不想让你们觉得是我不跟孩子玩，但是即便我去把衣服从烘干机里拿出来，她也要哭闹。这让我觉得糟透了。”安妮叹息道，“儿科医生说雯雯有分离的焦虑，随着年龄的增长这种焦虑最终会消失，但是我已经无法再忍受这种哭闹了。”

安妮和雯雯的爸爸感到非常失望。为了尝试改善雯雯闹情绪的状况，让她快乐一些，去年的夏天他们特意和雯雯一起做了很多有意思的事情。他们一起去了海边和动物园，玩了很多的游戏，但是雯雯自始至终都在哭闹，除非妈妈能够陪着她，给她百分之百的关注。“即使我跟别人讲话，她都要哼哼唧唧。”安妮倾诉道。

安妮认为，一定是自己在雯雯的婴儿期忽略了雯雯，所以雯雯才会这么依赖自己。同时，安妮也想弄清楚，自己是不是没有能力好好养育两个孩子。

她注意到她的邻居有2个孩子，其中一个跟雯雯年纪相仿，却很少哭闹。安妮很想知道

她的邻居是怎么做的，对自己女儿的情况有什么建议。“我本来可以跟邻居在后院好好谈谈，而且我们已经开始了。但雯雯在一旁一个劲地想让我抱着她，我都感到不好意思了。”

安妮一直在抱怨：“我为雯雯做了那么多。我大部分的时间都是在照顾她的饮食起居。我甚至都没去看一场电影，因为我离开家她就会彻底垮掉。有一个总是要这要那的孩子，我究竟该怎么办啊！”

雯雯是在用哭闹来达到自己的目的。在我们看来，她采用了一种错误的方式来寻找归属感。就像大人一样，雯雯也需要感觉到她在这个家里占有一席之地——她会用某种方法来找到属于自己的位置，这种方式也许是建设性的，也可能是破坏性的。

哭闹让雯雯觉得自己很重要，她已经学会哼哼唧唧，依赖他人，做家中永远的“宝宝”，这些甚至成为她在这个家庭中生活的基本方式。她通过控制大人来找到她在家里的位置。

现在，我们要告诉你的是，雯雯在用软弱控制她家人。哭闹能帮助她得到她想要的，并且让她觉得自己很强大。对孩子来说，能激怒大人，让他回击自己并最终屈服是一件很有趣的事。

父母错误的回应方式只会使雯雯的哭闹更严重，只要他们还这么做，雯雯就会继续哭闹。对雯雯来说，父母的让步代表她有力量。雯雯知道，其实妈妈也不确定接下来到底要做什么，她用自己的软弱，还有妈妈的不自信来达到自己的目的。因为妈妈已经开始怀疑自己为人父母的能力了。

不过，不要误解我们——我们不是说雯雯为了要证明自己的重要性和能力，想出这些点子并故意这么做的。她只是偶然发现这些行径能达到目的，所以只要这个方法管用，她就会不停地使用。这就是为什么父母的回应方式对于改变哭闹非常重要。

如果父母纵容孩子继续这样做，错误的寻找归属感的方式会伴随着雯雯，直至她长大成人，并成为她的生活方式。她会通过哭闹来操纵别人，并借此成为人们关注的焦点，这些都会阻碍她取得成功，让她没有机会去认识朋友，并建立固定的朋友圈子。

她一生都会感觉自己被别人伤害了，因为她永远也学不会独立和直截了当。还有更糟糕的，就是她永远也学不会如何理解别人的感受和处境。

重点提示：

父母面对孩子哭闹的错误反应：

屈服、让步，最后满足孩子的要求；

表现得很恼火；

表现出愤怒或不满意；

报复孩子。

第一章：给哭闹下一个定义 哭闹会让孩子形成自卑自怜的性格

哭闹不会自行消失。那种“哭闹只是孩子要经历的一个阶段”的想法，会使孩子的成长蒙受巨大的损失。对每个家庭成员来说，哭闹的负面影响?能是长期的，看看下面这些分析你就知道了。

哭闹会传染! 当家中的一个孩子开始哭闹，并且能达到目的时，其他孩子也会跟着说“我也要”。比如，姐姐想要吃点零食，但是妈妈说不行，因为马上就要吃饭了。但一个还没有解决完，另外两个又来了，年幼的弟弟妹妹也开始哭闹：“我也饿了……我为什么不能吃……给我一块饼干……我不想等了嘛……我现在饿坏了。”

哭闹会导致自怜，这会严重地束缚孩子，而他正处在尝试新事物的年龄段。“我不想踢足球……我踢得不好……这件事我做不来……你在硬逼着我去做。”

哭闹会在无形中导致这样一种观念：“孩子是个失败者。”因为父母会买孩子的账，认为孩子就是没有能力，就是得依赖父母，他不如别的孩子。这种负面、消极的判断，会使孩子觉得自己真的很脆弱，容易受伤。你忍不住会这么想：“鲍比不喜欢和别的孩子玩……他觉得受到伤害了……我得保护他……那个游戏太难了……他会受伤的。”更糟的是，因为父母低估了孩子的能力，孩子会对父母深怀不满。

哭闹的情况不会得到改善。如果大人忽视孩子的哭闹，它就会演变成反抗，甚至是破坏性更大的行为。“你答应过我，我能出去玩的……现在你却说不行……无论如何我都要?，我才不管你说什么!”

哭闹使孩子成为不受欢迎的人，同伴和老师都不会喜欢他。如果大人置之不理的话，等到孩子长大成人，哭闹可能会成为他跟爱人、同事和朋友之间交流的障碍。“你从来不听我说……我需要你理解我……我需要更多的时间……我不能按你要求我的方式去做……你得为我做这件事……它太难了。”

哭闹会升级为大发脾气。“我想看小恐龙班尼……我现在就要看，我恨你……我恨你……爸爸就让我看班尼。”只要 5 秒钟，哭闹立刻就会发展成尖叫，孩子甚至会打碎东西，乱扔玩具，鼓足劲跺脚或在地板上打滚。

也有一?孩子，随着他们渐渐长大，真的就不再哭闹了，但这只是特例，绝对没有普遍性。要是没有父母的干预和引导，孩子往往不会自觉改正自己的行为。那些自动放弃哭闹的孩子，通常是因为他们找到了更为有效的方法，可是这些方法却往往不具有建设性，只会让问题更严重。他们会转而采取更为危险的行为，比如撒谎、偷窃甚至离家出走。他们为了获得关注（现在，他们已经不能通过哭闹来得到它了）甚至会做出伤害自己的行为，例如抽烟和酗

酒等。

有时候，孩子不哭闹了，是因为其他孩子喜欢模仿、取笑他，但是千万不要认为大人也可以使用这个方法。如果你把模仿孩子的坏行为当做管教孩子的手段，这样做只会伤害孩子，并且也是在教孩子，他也可以把报复当做武器。

记住：

大人永远都不应该模仿孩子哭闹。

嘲笑、讽刺，只能让你和孩子报复来、报复去。

第一章：给哭闹下一个定义 哭闹都有哪些模式？

哭闹有很多种形式，看看你能认出下面的哪几种。

一、细节引发的哭闹

“妈妈，你说过的，如果我在你打电话时表现好，我就可以玩两局小金鱼游戏、一局接力棒游戏和读两遍小美人鱼的故事。而我刚才表现得很好，对不对？”

妈妈在打电话时，为了让孩子守规矩而做了承诺，现在小女孩把它背了出来。这位妈妈犯了严重的错误，就是试图用贿赂来控制女儿。现在她面临着一项艰巨的任务，就是兑现承诺。她的女儿已经开始哼哼唧唧，准备大闹一场了。

二、谈判性的哭闹

“我想要那个新的游戏卡。我保证，如果你给我买的话，我会在周日晚上做完所有的家庭作业。”在你已经告诉孩子“不行”之后，孩子承诺好好表现，用来交换他想要的东西。他想用谈判让你筋疲力尽。即使看起来孩子正在提出合理的解决办法，其实哭闹在悄悄升级。

三、绝望的哭闹

“求求你给我买那套衣服吧，我要穿着它参加学校的主题活动，我必须穿着它，否则其他人都会认为我很怪异的。我不可能穿你给我买的那件！”孩子表达了他的担忧，并依赖父母解决。其中隐含的意思是：为了让自己的孩子成为小伙伴中的一员，不会因为与众不同而丢脸，“好”父母会满足孩子；只有“坏”父母才不那么关心孩子，在孩子受罪时不愿意掏钱买单。

四、自怜式的哭闹

“我不想去踢球，因为我就是踢不好嘛。”做父母的对此感到很无助，并且内疚。他们不知道该说点什么或做点什么，来回应孩子。如果他们同意孩子的请求，就等于承认孩子是有问题的；如果不同意，坚持要孩子去，又担心会把孩子引上失败之路，让孩子经受挫败。他们真是左右为难。当父母不知道该怎么办时，就会允许孩子为所欲为。

五、戏剧化的哭闹

几乎所有的哭闹都有点像在演戏。“这个周末我得去琼斯阿姨家拿回忘在那里的毛衣。杰西卡想借那件毛衣，她过两天演出时要用，如果我不帮她去拿的话，她就再也不当我是朋友了！”此类的抱怨会迅速演变成顶嘴、命令。比如：“你现在就要带我去，我真的需要。你从来都不为我着想，这件事对我来说很重要，你为什么不为我做？”为了让孩子闭上嘴巴，父母常常任由孩子操纵。

以上例子都是针对那些年龄较大的、语言表达能力较强的孩子而言的；不太会说话的孩子自有自己的一套办法，会用呜咽、抽泣和哭喊等一系列方法来达到目的。不管怎样，这些都是哭闹。

第一章：给哭闹下一个定义 父母屈从于孩子哭闹，只会让情况更糟

很多人会说，在前面提到的雯雯的例子中，大人应该让步，因为雯雯真的在哭，她需要妈妈，想跟妈妈度过美好的时光。像雯雯的妈妈，安？，这样的上班族妈妈可能认为，平时上班很忙，和孩子在一起的时间又少，对孩子的哭闹做出让步能让她们减少一些内疚感。

但是请你注意，在妈妈满足了雯雯的需要之后，问题并没有消失。事实上，雯雯的哭闹是有增无减。“我跟雯雯在一起的时间越多，她就越依赖我，完全不能一个人玩一会儿。我不知道还能做些什么，因为哭闹和抽泣每次都能打败我。我感觉糟透了。”

现在，问题不是安妮给孩子的时间太少了，或者她是一个不合格的妈妈，而是她被负罪感拖累了，并且不知道如何走出困境。即使从道理上讲安妮明白这一点，但她的反应还是？明，她认为哭闹是合理的求助，作为妈妈她无法置之不理。

父母的让步只会让哭闹持续，因为孩子已经知道，只要他坚持的时间足够长，哭得声音足够大，父母最终会屈服的。随着孩子越来越擅长哭闹，他的技巧会日趋精湛。因此，我们需要学会用完全不同的方式来回应孩子的哭闹。我们经常在大喊大叫、长篇大论或者嘲笑孩子后又做出让步，而且还自认为我们已经管教过孩子了。这实在是自欺欺人。

父母屈从于孩子哭闹，情况只会更糟，请看下面这个已经有些大的孩子的例子，她的哭闹都把妈妈搅糊涂了。

雅雅，10岁，她说自己和她的很多？友一样，几乎在每一件事上都跟父母起争执。

“当妈妈告诉我除非做完数学作业，否则我就不能出去和朋友玩时——我讨厌做作业——我经常这样来回应她：‘妈妈，你知道的，要是我早上起来喝杯可乐，我会做得更好。’

“妈妈说：‘我跟你说了多少次了，早上不能喝可乐！’我们就这样离题了，数学作业、可乐和我同朋友一起出去吃比萨或者别的什么，没有一点关系。

“我又吵又闹，直到妈妈的眼睛都快成斗鸡眼了，她根本记不清最应该坚持哪一点，所以她就说：‘去吧，不过不能在早晨喝可乐了。’我听烦了，便会应付妈妈道：‘？的，好的，

我答应。’然后继续我行我素。”

看到雅雅是怎样一步步取得胜利的吗？

对大一些的孩子来说，哭闹是他在用不礼貌的方式尝试独立，由着他的性子，让他这么下去，对孩子并不好。这只会造成恶性循环：无礼的行为→哭闹和争论→最终家长放弃→每个人都疲惫不已，家庭陷入混乱→无理的行为继续……

雅雅的妈妈说：“我就像活在一部糟糕的电影里。没有人有好日子过。”她在这里所描述的正是这种无序和混乱。只要雅雅继续用哭闹瞎搅和，妈妈就毫无办法。

第一章：给哭闹下一个定义 重点提示：孩子遇到什么事会哭闹？

大多数父母在养育孩子上都会遇到同样的问题。在某些特定的情况下，几乎每个孩子都会哭闹，下面是我们总结的“孩子遇到什么事会哭闹”？最普遍问题。

被限制看电视和玩电脑的时间。

睡觉的时间到了，不肯睡。

起床的时间到了，赖床。

不好好穿衣服。

不好好吃饭。

不肯跟别的小朋友分享玩具或别的东西。

非要去某个不能去的地方或偏偏不想去某个地方。

不能和保姆好好相处。

坐爸爸妈妈的车子时，一定要坐在前面。

不肯做家务活，哪怕只是给爸爸妈妈搭把手。

不好好做家庭作业。

当然，这不是所有引起哭闹的问题清单，但我们相信，你们中的大多数绝对都经历过。

第一章：给哭闹下一个定义 孩子为什么越来越爱哭闹？（1）

当人们怀念起过去养育孩子的美好时光时，通常谈论的是专制式的管教方法，在过去信奉“对于孩子，只看他在做什么，别相信他所说的”的背景下，这种管教方法曾经很奏效。

在那个育儿的“黄金期”，大人决定一切（通常，父亲的地位最高），并会用打屁股、训斥、羞辱和惩罚来管教孩子。具有讽刺意味的是，我们中的大部分人都是被这种方式养育成人的，我们不想让我们的孩子也经历同样严厉的家长制权威。因为在这种模式下，孩子按照父母所说的去做，只是因为害怕父母。

随着一个更为宽容、自由的社会出现，许多父母开始采取与专制式的管教方法完全相反的方式来养育孩子，可是他们难免矫枉过正，越来越娇惯孩子。而孩子也开始维护自己的权利，认为自己不应该忍受打骂。我们甚至还会看到这样的情况出现：孩子因为挨打而跟父母对簿公堂，要跟父母断绝关系。

与此同时，社会其他方面的变化也影响到亲子关系，尤其是由于传媒业的发达，各种各样的广告随处可见。孩子成为制造商和广告商的“靶子”，然后“被拉到某些商品面前”，这些都成为“哭闹游戏”的导火索。

上了学的女孩觉得她们必须拥有某种发型、衣服和身材，不然不会被同伴所接受。

孩子指定要吃某个品牌的麦片粥，只因为某个卡通人物也“吃”这一种。

大多数孩子都想要最新系列的书籍、CD、背包，并热衷于收集游戏、电影的周边产品，比如游戏、电影里人物的玩偶、卡片等。这些合法的产品组成了哭闹的“枪林弹雨”，一直与孩子“共同进退”。

大一点的男孩通常想连续打好几个小时的游戏。

青少年则想要鞋、运动服或其他装备，它们都是由体育明星或娱乐明星代言的。

所有的孩子都不愿拿下他们的耳机，不管是因为什么原因。

第一章：给哭闹下一个定义 孩子为什么越来越爱哭闹？（2）

孩子们坚信，要向大家看齐，就必须拥有某种产品，不然他们会永无休止地哭闹，直到父母买给他们。现在的孩子看了太多的电视、太多的碟片，接触了太多的流行文化，争相效仿不好的行为。所有这些都引发父母跟孩子之间的问题。（事实上，美国儿科协会最近建议父母把电视和电脑从孩子的卧室里搬走。）

我们认为铺天盖地的电视、广告，确实增加了教育孩子的难度，但是父母对孩子的影响依然是最大的，即使是在孩子的青春期。对那些由媒体所带来的消极影响，你的最佳回应方式就是你跟孩子建立起深厚的、相互尊重的关系。孩子的生活需要有坚实的基础，明白什么是正确的，什么是对他有利的，这些都只能由你来提供，而不是那些广告。

“当你哭闹着要这要那时，是你自己决定这么做的”——要果断地告诉孩子这一点。为自己的行为找借口，对你和孩子都没有好处；孩子绝不仅仅是什么“坏”文化的牺牲品，如果你真这么认为，对你的孩子其实是很不尊重的。孩子哭闹，就是因为这招很管用，而不是因为孩子在电视中看到了这样的例子。

“孩子是有样学样”，这不能成为哭闹的借口。“孩子只是在模仿他在电视里看到的行为”——如果我们采用这种态度，就是在为自己和孩子推卸责任。这种想法没有强调每个人要对自己的行为负责，更没有鼓励家长和孩子一起努力来改变现状。

作为家长，你自己对媒体的反应又如何呢？你是不是在看了电视广告之后，就纵容自己去乱买一气？如果你这样做，孩子也会跟着做。你知道你的孩子每天在看、在听什么吗？为孩子解读他每天从外界接受的大量信息，在需要时设立行为标准，为他们做出判断，这是家长的重要责任。

那些被好好教育的孩子面对媒体的狂轰滥炸或同伴的压力时，不会那么不堪一击，因为父母已经教过他们如何去抵制广告的控制。即便物质生活上不那么充裕，他们依旧感觉良好。这些孩子非常清楚“他们是谁”，“他们属于哪里”，他们不需要拥有特别的玩具或印着某种Logo(商标)的鞋子。有时候，父母买这些东西好像是用来代替自己跟孩子相处的时间。但真正好的育儿方式，意味着付出大量的时间。

很多父母纵容孩子已经到达了这样一种地步——制造了一个没有人愿意理睬的“暴君”。他们一直为满足孩子的需要而忙碌着，也不去追问他的需求是否合理；为了家庭的和平，一味地纵容和溺爱孩子。令人难过的是，纵容并不会获得永远的和睦。不久，坏的行为又开始了。对孩子来说，哭闹很管用，为什么要放弃呢？

很多父母害怕承担主导者的责任，也不愿为孩子的行为设置界限并解释给孩子听——或者他们只是不知道该如何去做，因为在他们自己小的时候没人这样教过他们。不得不承认，我们在养育自己的孩子时，很容易回忆起小时候父母对待我们的那种方式，然后用那一套再去对待自己的孩子。

改变是困难的。有时候，家长会说自己懒得和孩子争论，或者因为太忙了，而没空去教育孩子，这样的理由实在是太牵强。面对哭闹，大部分父母都是在被动反应——他们需要以培养一个负责任的成年人为最终目标，为育儿制订一个总体规划。

记住：

对孩子影响最大的，不是电视，不是广告，而是父母的一举一动。父母要向孩子清楚地解释什么是真正重要的，什么是整个家庭共同坚守的价值观。

第二章：孩子哭闹的真正目的 当孩子哭闹时，他是想得到爸爸妈妈的关注（1）

孩子哭闹，不是因为他们想听自己发出的那些噪音，他们都是有计划的。下面的例子就能说明这一点。

美华有个4岁的儿子，叫乔乔。她发现自己在和乔乔的斗争中很难取胜，大多数时候只能任其妄为。有一天，乔乔的姥姥正好来家里做客，整整一天，这两个大人想尽了一切办法去满足、迁就、取悦乔乔。

姥姥才刚来了一会儿，乔乔就已经哭闹得不依不饶了。首先他对早餐很不满意，因为他最爱吃的那种麦片粥吃完了，而且他完全不想去尝试其他品种。姥姥站出来去解决这个问题，她急匆匆地跑到商店买了麦片回来，又急匆匆地做成麦片粥给乔乔吃。才吃了几口，乔乔又放下勺子哭闹，因为姥姥买的也不是他想要的。

姥姥和妈妈又为他准备了面包和鸡蛋，他还是不满意，他统统不想要。妈妈和姥姥认为，乔乔一定是哪不舒服，因为只有这样才能解释他的情绪为什么这么坏。

去幼儿园的时间到了，乔乔哭着不想去，姥姥猜他是想跟自己一起待在家里……所以他真的就被留在家里了。

在这一天剩下的时间里，两个女人都在试着哄乔乔高兴，但是她们的努力完全白费了——即使是去商场给乔

伊买了他很久前就想要的玩具，或者在他最喜欢的快餐店吃饭——都没能让他停止哭闹和哼哼唧唧。但是，因为他一直没有大发脾气，妈妈和姥姥还觉得“今天真是不错的一天呢”！

第二章：孩子哭闹的真正目的 当孩子哭闹时，他是想得到爸爸妈妈的关注（2）

和大多数父母一样，妈妈相信：乔乔的要求是合理的。孩子需要吃早餐，一个好的妈妈就应该提供早餐；如果孩子只想吃那一种麦片粥，一个好的妈妈就该给他准备那一种麦片粥。你得一个接一个地应付着。

妈妈并没有注意到，她和孩子相处时，她变得紧张兮兮的，并且几乎把精力全部放在孩子身上；妈妈更没有想到，自己正在教孩子学会苛刻、挑剔，并且无视别人的感受。

妈妈认为，是因为她煮的麦片不合乔乔的口味，所以乔乔才哭闹。但是对于乔乔，麦片只是一个工具，他可以通过它来获得关注，并强化他那种错误的归属感。当姥姥跑去商店为他买了别的品种的麦片时，他更感到自己很重要了。

早餐、幼儿园、玩具是一个舞台，乔乔可以在上面尽情表演，让大人把注意力都放在他身上。想要控制大人，这才是隐藏在孩子哭闹背后的真正目的。他们哭闹，不是因为坏，而是因为哭闹能让他们觉得有控制权，并且能达到目的。

妈妈和姥姥没能教会乔乔，要考虑自己的行为会对别人造成什么影响。要懂得为别人着想，孩子必须具备理解他人感受的能力，在与家人的相处中学会如何付出和如何获得。

孩子并不知道，换位思考与相互配合能给予他们的是更加融洽的关系，也能带给他们更多的满足感和归属感。那些纵容孩子哭闹的家长事实上正在蒙蔽孩子，让孩子丧失了在家里找到自己位置的机会，所以我们才说，原来是父母在“鼓励”孩子哭闹！

像乔乔这样的孩子还没有机会认识到，其实世界上还有别的方法——为家庭做贡献，能让他觉得自己在家里很重要，因为他一出生下来就被娇生惯养着。很多父母都会犯同一个错误，他们认为用不着期望孩子对家庭有所贡献。“孩子还太小而不能帮忙，还不能替爸爸妈妈着

想”，这样的想法绝对有百害而无一利。

每个孩子都要为维护家庭正常运转而出力——那些统统由父母来承担的家务（洗衣服、做饭、打扫卫生、倒垃圾等），可以分给孩子一些，哪怕是给最小的孩子。

当我们阻止孩子帮我们倒垃圾，或者帮我们洗盘子时，我们是在否定孩子为家庭做贡献的努力。还有更糟糕的，我们是在制造这样一种局面，“鼓励”孩子设法用哭闹来获得关注和控制他人。

处于防守方的父母确实很不容易了，他们每天都是拖着疲惫的身体，带着挫败感和工作压力回到家里，哪还有什么好心情，更别提微笑着、充满耐心地去鼓励孩子为家庭做事了。对他们来说，做晚饭时把孩子放在电视机前更方便一些。然而，他们疲惫或泄气的状态，不仅妨碍了他们教育孩子，而且正在制造更麻烦的问题。

一个小孩不可能完美地完成任务，但父母放手让他去做，远比剥夺他尝试的机会要好得多。父母做事时把孩子撇到一边，这样孩子肯定无法拥有为别人着想的能力和合作意识。父母的目标应该是让每个孩子都坚信：“这个家离了我就不行！”

我们认为，如果大人能以鼓励孩子做出贡献的方式教育孩子，而不是一味告诉孩子“你们太小，什么都不会，只会帮倒忙”，那么像哭闹这类不当的行为就会大大减少。

第三章：请先改变你回应孩子哭闹的方式 专制、纵容、民主，你对孩子是哪一种？

人與人之間的交往有三種基本的模式，分別是專制、縱容和民主，其實養育孩子也是一樣。

第一種是“專制的育兒模式”，指的某個人是“老板”，凌駕於所有人之上。在這種交往模式中，“老板”用權力操縱、控制別人，打人和呼來喝去是他的主要方法。家中有秩序却没有自由。

在育兒中，專制的模式代表已經過去的好時光。那時的孩子清楚自己在家中的位置，不會跟大人頂嘴，大人叫他做什麼就做什麼。在相當長的一段時間內，這種方法都非常有效，不過現在的孩子開始質疑大人用這種方式對待他們，孩子開始以牙還牙、以暴制暴；他們以嘲諷回應嘲諷，挨罵時還嘴，挨揍時予以反擊。換句話說，現在這種專制的模式已經不管用了。

第二種是“縱容的育兒模式”，這模式正好跟專制的模式完全相反。它主張你應該成為孩子的最好朋友，並且要時時為孩子是不是喜歡你而擔心。這種模式會帶來混亂，家中有自由却没有秩序。每件事都可行！有些父母甚至還認為，任何限制或秩序都會妨礙孩子天性的發展。

無論如何，孩子的生活需要規律和有組織性，不能隨心所欲、毫無秩序，他們需要受到恰當的教育。當他沒有接收到來自父母的引導和肯定時，會更加努力地打擦邊球，不停地試探父母的底線，試圖找到好的行為和不好行為的邊界。他的試探會導致種種不當行為，有一

些甚至会给他们自身带来很大的伤害。

第三?模式，称为“民主的育儿模式”——处于专制和纵容的模式之间，这正是我们要和大家分享的方法。这种方法，在秩序中创造自由，并且又在情理之中。我们想让父母像引导者或老师一样工作。你既不是孩子的“老板”，也不是孩子最好的朋友，你有更重要的角色——教育孩子行为端正，能考虑别人的感受，学会换位思考。

“民主的育儿模式”采用尊重孩子的沟通模式，目的在于赢得孩子的合作。在这一模式中，对待孩子哭闹的最重要的回应方式是：设置、执行合理的后果，并且这个后果是家长经过认真思考后得出的。

在人类的早期，我们就理解了“?果”的概念，因为它是自然而然地产生的。比如，如果我们去碰很热的东西，就会被烫伤；假如某位长辈曾警告过我们，热的东西会烫伤人，那么我们得到的教训就有了双倍强化的效果。使用后果是一个简单而有效的方法，而且孩子在摸索着成长的过程中早已用过这个方法了。

像不要碰火炉之类的事情不需要父母过多的干预，因为孩子会自动得到后果，这是一个自然而然的学习过程；而哭闹这类不当行为，则需要父母主动介入，在第一时间用合理的后果做出回应，引导孩子，教育孩子如何与他人相处。

第三章：请先改变你回应孩子哭闹的方式 当孩子在公共场所哭闹时，父母把孩子带离现场（1）

父母在采取行动时，不用对孩子刚才的行为做出评论或者说教一番，也不用表现得很愤怒，只是简简单单把孩子带回家就行了。

大人的态度要保持坚定而友善。一回到家，父母就去做自己的事，并且是一个人做，不要孩子参与进来。孩子很快就明白了，哭闹只会让自己被排除在外。

父母要尽力创造一个能教育孩子的情景，比如轻松地在餐厅吃饭时，或者在商场、超市采购结束之后。这都是教育孩子在公共场所应该如何表现的最佳时机。最好事先做好准备，一旦孩子开始哭闹，就一言不发地转身回家。可能得来上一两次这样的行动，然后孩子才会明白一旦他开始哭闹，你就会带他离开现场。

在下面的例子中，这对年轻的爸爸妈妈已经开始行动了，让他们的小家伙（3岁）学习当爸爸妈妈带他们去买东西时该如何表现。

小王和小张带着他们的女儿去他们家附近的小超市。在路上，他们给孩子打了预防针，他们只是去买一两样东西，希望孩子能好好表现。爸爸妈妈说：“我们要去小超市了，我知道你会表现得很好。今天我们不会给你们买饼干或者玩具之类的东西噢。”爸爸妈妈相信孩子会表现得很好，并且向孩子描述清楚了好好表现具体是指什么。

然而，孩子一进入小超市，货架上展示的糖果就吸引了他们的注意，他开始要求爸爸妈妈买自己最想吃的糖果（事实上，他都想吃）。爸爸妈妈拒绝了他，孩子自然就哭闹?来。爸

爸爸妈妈按事先计划好的，抱起一个孩子离开超市。如果这时爸爸妈妈想要说什么（记住，其实真的没有什么需要说），他们可以说：“看来你已经替我们做了要离开决定，我们能从你的行为中看出来。下个周末我们再来试一次。”

对小王和小张来说，这个后果是能奏效的，因为：

他们立即行动。

他们做出回应时，没有情绪化。

他们几乎没有说话，也没有过多地向孩子解释或威胁孩子。

他们事先做了计划并执行。

他们已经意识到了教育孩子时事先准备的必要性。保证他们不会在承受着压力，或者在太忙、太混乱的情况下匆忙出击，这样练习才能达到预期的效果。

他们说了还会有下一次，表现出乐观的态度，期待孩子的表现会越来越好。

第三章：请先改变你回应孩子哭闹的方式 当孩子在公共场所哭闹时，父母把孩子带离现场（2）

它看起来并不难。但实际上很少有父母能够跟得上孩子“哭闹游戏”的节奏，而且能领会这个方法奏效的关键，其实就是简简单单地把孩子带离事发现场，既没有必要流露出一丝的愤怒和沮丧，也不用解释你的行为或教训孩子做错了什么；还要始终表现出你对他很有信心，相信他这次和下次都能好好表现。

少数幸运的父母已经有了这个概念，因为他们记得自己小时候也有过这样的经历。我认识的一个年轻妈妈，她叫蔚莉，有一个姐姐，她回忆起当她和姐姐在公共场所哭闹时她的父母对待她们的方式。当蔚莉一家人外出就餐时，只要她或者姐姐其中一个人不好好表现，爸爸或者妈妈就带那个人离开，直接回家。

回到家后，家长就自己去读书或听音乐，完全忽略孩子要回餐厅的请求，也没有就刚才发生的事情跟她讨论。

蔚莉说只是重复练习了一两次，她和姐姐就明白了，只要她们在公共场所有什么不当行为，马上就会被带离现场。相信我们，当众出丑的孩子，不用别人告诉他，也知道自己在做什么。你无须对他们的行为加以评论，给他们时间和空间来反思。相对于长篇大论的抱怨，这会是一个更加有效，也更加尊重彼此的方式。让后果自己说话，比你说什么都更有说服力。

重点提示：当你的孩子在公共场所哭闹，

在你执行后果时，忽略周围那些苛责的目光。

别因为尴尬而不得不屈服。

事先做好计划，并花时间教育孩子。

如果必须完成事先安排好的事情，那么继续做你的事，不要回应孩子，完全忽视哭闹，尽快做完后再带孩子离开。

第三章：请先改变你回应孩子哭闹的方式 孩子在家里哭闹时，应该完全被忽略（1）

首先，不仅仅要求我们在孩子哭闹时，不要跟他有任何对话，还包括我们的身体语言和面部表情也不要透露任何信息。记住，即使你一言不发，你黑一下脸或者皱一下眉同样是在和孩子交流。因此，你必须有意识地防止自己有以下反应：

皱眉；

翻白眼；

耸肩；

叹气；

绷着脸；

用其他方式让孩子知道我们不高兴。

这些无声的信号，与教训孩子、大惊小怪一样，会激起孩子的不当行为。你越是生气，他越是会哭闹。如果大人继续给孩子提供一个表演的舞台，容忍他们凭借获取关注和控制他人找到归属感，哭闹会变得顽固而难以纠正。

6岁的塞思有一个9岁的哥哥雅各布。星期六的下午，妈妈凯丽允许雅各布和小伙伴绕着邻居家骑一个小时的自行车。雅各布戴着头盔，妈妈还告诉他能骑多远和该回家的时间。

塞思也想骑自行车，但是妈妈说“不”，因为塞思刚学会骑自行车，她觉得还不能让塞思受跟哥哥一样的待遇，这不安全。

被留在家里的塞思既愤怒又难过。他开始哭闹，并用花言巧语哄骗妈妈，希望能说服妈妈让自己去。妈妈不理睬哭闹中的塞思，也不看他一眼。本来在厨房准备晚饭的她，又走到院子里去浇花。

塞思跟在她后面继续哼哼唧唧，他的哭闹升级了，开始尖叫，并抱怨道：“为什么哥哥可以在外面骑自行车，我就不行？”妈妈继续忙着自己的事，她把花都浇完了，然后回到厨房找了点东西吃。

妈妈压根没去理会正在发脾气的塞思。她从一个房间走到另一个房间，做着自己在每个

星期六下午都会做的事，而且表情没什么改变，身体很放松。

第三章：请先改变你回应孩子哭闹的方式 孩子在家里哭闹时，应该完全被忽略（2）

在这一情境里，塞思尖叫式的哭闹非常烦人。他像在演电影，眼泪奔涌，看起来很可怜，还有他控诉妈妈待他不公，这一切都深深刺激着妈妈的神经。保持冷静和忽略哭闹是需要花些力气的；但是，以前的经历告诉妈妈，当塞思这样哭闹时，她做什么都无济于事。

过去，妈妈曾经试着贿赂他。她用糖果奖励塞思，允许他去别的小朋友家玩，或者带着他出去做些什么特别的事，试图用这样的方式来安抚他。这样，在哥哥出去玩时，塞思就不会觉得自己是一个被剥夺了乐趣的可怜虫。

问题是，不管妈妈为塞思做什么，都等于在告诉他，哭闹值得一试。他在耍赖方面已经走得太远，而妈妈则把自己太多的周末时间花在照顾塞思身上。

现在，妈妈下定决心要忽略塞思的行为，保持平静并重拾自己的生活，也开始学会为自己的需求考虑。以前，她往往要放下自己手头的事情，带塞思出去，或者给他做点心吃；比起这些来，执行新的回应方式并不是很困难。她已经决定要让塞思明白，雅各布是哥哥，他会经常做一些塞思还不能做的事，她得让塞思停止哭闹。如果她不能在塞思小的时候就坚决阻止他，一想到他十来岁时的样子，她就会浑身发抖。

回到刚才骑自行车的事件中。妈妈继续干她手上的活，自顾自地，就像是只有她一个人在房间里，这时塞思哭累了，也厌倦了跟着妈妈从一个房间走到另一个房间。塞思是一个聪明的孩子，当他明白哭闹不能达到目的时，他不再哭了，然后走到院子里跟他的

狗玩去了。

妈妈正在教孩子的是，哭闹不仅不能使他达到目的，而且不能激起大人的任何回应，他无法吸引妈妈的注意，或通过惹恼妈妈来使她让步，并证明自己的能力。

当父母以这种方式来回应孩子时，孩子很快就会明白，把哭闹当做手段的他是彻底失败了。嗯，或许他能再找一个更管用的方法来向妈妈提要求。

但是，如果孩子对家长执行后果的反应很糟糕，会发生什么？假若孩子对自己或他人做出报复性或破坏性的事情，那该怎么办？例如，塞思躲到妈妈的卧室，破坏了妈妈很珍贵的东西，该怎么办？还有更糟的，如果他把怒气发泄到家中的宠物身上，对小狗又踢又打，不好好跟小狗玩，又该怎么办？

如果你看到孩子有类似举动，当然要执行进一步的后果，父母要严肃地对待任何有暴力倾向或破坏性的行为。同时，如有必要的话，你要主动寻求专业人士的帮助，这是你的孩子所需要的。如果因为你的粗心，没有觉察到孩子做出了比哭闹更为严重的举动，或者仅仅找借口说“这只是孩子必经的一个阶段”，你是在伤害你的孩子和整个家庭。

第三章：请先改变你回应孩子哭闹的方式 父母事先告诉孩子，会对任何哭闹说“不行”

这是一个教会孩子做出选择的绝佳机会。你所要说的就是，要是孩子带着尊重的态度说出自己的要求，比如，孩子想先看完一个电视节目再写作业，你本来可能会去考虑；但如果他哭闹着说“要看电视”，就只会换来“不行”。换句话说，只要孩子想用哭闹来影响你，他们就不会得到任何好处。事实上，哭闹只能保证——不管孩子要求什么，都会被父母用一个坚定的“不行”来回绝。

只要孩子哭闹，所有通往讨论和努力找出其他解决办法的道路就被关闭了。父母要用实际行动来让孩子领会这个后果。然后，你可以等事态平息后，你和孩子都冷静下来了，再选择一个时间，告诉孩子当哭闹发生时你会做什么。

要你愿意，你随时都可以这样做。问问自己：你有没有召开家庭会议讨论问题的习惯？你能有一段安静的时间，让你跟孩子单独谈话吗？选择一个没有冲突的时间，和孩子好好谈谈，用尊重他的、肯定的语气，你可以这样说：

“当你哼哼唧唧地跟我要东西时，我不会考虑你的请求。”

“当你抱怨时，我不会理你的。”

“当你又哭又闹时，我们就会离开。”

“如果你在车里哭闹，我会把车子靠到路边停下来。”

现在就是你言出必行的时候了。只需一两次，就能证明哭闹不管用，你们已经拒绝它了，它不再是你们家的沟通方式。请看看下面这个例子：

爸爸妈妈下定了决心要教育他们的女儿妮妮，让她知道自己那不停歇的哭闹和操纵将不再奏效。他们选了一个恰当的时间告诉孩子：从现在开始，他们希望她能有礼貌地提要求，并且在爸爸妈妈不得不拒绝她时，她能够理解并接受。他们还告诉妮妮，哭闹会自动带来“不”，这就是爸爸妈妈的回答。

可是一个星期后，8岁的妮妮就面临了一个选择。之前，她决定要买一双很贵的内嵌式溜冰鞋。爸爸妈妈告诉妮妮，要用她自己攒的零用钱来支付一部分，剩下的钱由他们补足，作为送给她的生日礼物。妮妮已经存够了大部分的钱，但是现在，她最好的朋友有一个特别的出行计划——去水上乐园，在那里，她们可以游泳，玩上一整天。

妮妮朋友的父母已经问过妮妮要不要一起去，不过，妮妮需要自己支付公园的门票、午餐和其他费用。爸爸妈妈已经告诉过她，她可以去，但是得自己掏腰包，那意味着她要花掉自己用来买溜冰鞋的那部分钱。

就像所有的孩子一样，妮妮两样都想要！她开始低声抱怨，说她同学的父母如何如何，没有让孩子付钱就为他们买了溜冰鞋。她的表现是在控诉：为自己的花销负责，是对她非常冷酷、不寻常的惩罚，只有小气的爸爸妈妈才会这么做。

随着她的哭闹加剧，爸爸冷静地走到电话旁，给妮妮朋友的父母打了个电话。当爸爸在电话里解释说，妮妮不能跟他们去水上乐园时，妮妮为了表示抗议就大哭起来了。打完电话，爸爸继续忙着做他们的事，把妮妮留在那里，让她自己去思考这个后果。

对于事先说好的规矩，爸爸坚持执行了，尽管这很难。爸爸没有和妮妮争论，而是简单地采取了行动。当妮妮的哭闹升级时，爸爸忽略了她的无礼。相信一两次之后，妮妮就会非常清楚地明白：哭闹会自动地带来“不行”。

第三章：请先改变你回应孩子哭闹的方式 怎样才能让你的教育奏效

当孩子哭闹时，不管是直接带孩子回家，还是不理睬孩子，挥着直接告诉他，只要哭闹，答案就是“不行”，所有这些回应方式，持之以恒是关键。每当孩子哭闹时，你必须使用其中一种回应方式，并且坚持到底。有多少次，你明明听到自己强硬地告诉孩子“下一次你再这样，我就……”，结果你却发现当孩子进攻时，自己只能往后退！

孩子很快就学会了“父母性耳聋”。是我们自己教他们的，因为我们总是吓唬孩子，说我们会如何如何，其实后来什么都没有做。我们总是在进行毫无价值的威胁，而且压根就没打算执行。这一点，孩子完全清楚，父母在说什么就让他们去说吧，反正他们不会去做的。我们在用自己的言行直接告诉孩子：哭闹和发脾气会让我们软下来。

但是，请振作起来！从现在开始改变自己的育儿模式，设置合理的后果，遇到困难也不放弃。你会发现，自己能把哭闹“扼杀”在萌芽状态。情况不可能在一夜之间发生改变，但只要你坚持，几天或几周之后，改变就会发生。

有些比较强硬的孩子，对父母的试探会持续得久一些，他们对这个“处方”的反应也会比他的孩子更为强烈，但是随着时间的推移，即使是对最顽固的孩子来说，设立后果的方法也会管用。你的坚定最终会带来改变。

也许需要你带着孩子中途离开超市好几次，孩子才能意识到哭闹所带来的后果。最终他会明白当他在超市哭闹着要糖果，不好好表现时，他会失去和家人一起开开心心在超市买东西的机会。

记住：

大人可以用最少的话来实施事先设立的后果。

后果应该是合理的，与哭闹相关的，而不是惩罚性的。

没有必要去哄骗、训斥孩子，或者表现出大惊小怪。

行胜于言。无论如何，父母说任何话时都应该有礼貌，并且态度坚决。你应该告诉孩子，他哭闹时你会怎么做，然后执行。

父母通常会觉得，如果他们在带孩子回家时不说些什么，就好像自己不是在管教孩子。

我们承认，只是站在那里，让孩子自己去品尝后果，做到这一点很难，但这正是你必须做的。

你需要对自己有足够的自信，执行后果时避免去跟孩子解释什么。他并不傻，知道你为什么带他离开超市，或者你为什么不回应他的哭闹。

然而孩子想听你的解释和自我辩护，因为只有你这样回应他，他才有机会战胜你；事实上，你发了脾气之后都会做出让步。不要进行这种名不副实的交流！

很多父母花了太多的时间来解释他们教育孩子的行为，就因为他们对自己的决定缺乏自信。坚持住！相信自己，你正在做对的事，因为你所做的是出于对孩子和自己的尊重。

第三章：请先改变你回应孩子哭闹的方式 案例学习：当孩子在餐厅时哭闹，妈妈怎么办？

(1)

陈磊一家正在一个餐厅里。8岁的磊磊想要点牛排，而他的父母觉得太贵了。

在服务员送上菜单之前，父母就已经清楚地告诉孩子，他们只能点在一定价格范围内的食物。所以对想要点牛排的磊磊说，他需要换点别的，牛排不在他们计划消费的范围之内。

磊磊哼哼唧唧地说：“求求你，求求你让我吃牛排吧，我不会再要甜点的，我保证。”当父母摆手拒绝他时，他的哭闹升级了：“我想要的东西，你们从来都不给我，我就只有这么点要求！”

1. “专制式”的回应方式

父母先是感到不好意思，孩子在餐厅里哭闹，让他们很丢脸，然后他们慢慢地被磊磊的战术激怒了。

如果约翰逊一家来自“专制式育儿学校”，学校的课程包括如何做领导和如何采用惩罚性的手段等，父母可能会说出这样的话：

“我以后再也不带你出来了。”

“闭上你的嘴巴，不然回家后就等着瞧吧。”

“你胆子挺大啊，敢演这么一出闹剧！”

“你也不小了，该懂事了，别以为自己还是小孩子。”

“如果我小的时候也这么说的话，爸爸妈妈早该扇我的耳光了——你是不是要我也这样对你？”

此类话语是没用的，但令人吃惊的是，几乎没有父母明白专制的办法不管用！这些父母

是在凭借自己凌驾于孩子之上的权力，威胁孩子。不仅这样，他们还不尊重孩子。

而哭闹的孩子知道，父母肯定不会言出必行，他摸清了父母的底细。要不然孩子为什么还继续哭闹？父母只是想让自己听起来很强大，以至于完全没有意识到，这样和孩子沟通是多么无效，完全是在浪费时间！

2. “纵容式” 的回应方式

如果约翰逊一家是从“纵容式育儿学校”毕业的，里面的家长都想让孩子喜欢自己，他们会尝试着讨好、贿赂磊磊，让他表现好点。最后，他们通常都会以给磊磊买牛排来结束这件事，而且还同时会说：

“如果你表现好就能吃到牛排。”

“亲爱的，请不要吵闹，只要你安静点，我就答应你。”

“哦，好吧。你可以吃牛排，那我只能吃沙拉了。”

现在你可能要问：“为什么同意磊磊点牛排就是个严重的错误呢？”好吧，想一下：你们一家正在聚餐，而事先你已经要求每个人不能超过预算。这个要求并不过分，非常合理。你本来有一个机会教育孩子在学习上量力而行并懂得合作，同时也是在鼓励他们把家庭看成一个整体。

正在品尝牛排的磊磊，完全没有学到为别人着想和配合爸爸妈妈的安排。磊磊只在为自己考虑，他想要什么就应该有什么。你确实告诉了磊磊这次吃饭是有预算的，但你又没期待他对此负责，那父母的计划有什么意义呢？

这么做的错误还在于，磊磊在用语言攻击父母，并以此来得到自己想要的——今后他还会继续这么做。那么下一次他索要的东西可能就不是牛排了。孩子会希望父母满足他更多的要求，而父母正在为这一切搭桥铺路。

昨天、今天、明天的争吵，无效的沟通，怒气，不尊重和挫败感会逐渐积累，直到有一天，父母会感到无力，觉得再也无法有效地应对孩子的不当行为了。千万别这么想。教育孩子，端正他们行为的时刻就是现在。无论你已经迁就孩子多久了，永远都为时不晚。

是的，在做了多年的暴君或受气包后，你很难再让自己的育儿方式有所改变。你必须迈出这一步。如果孩子已经有点大了，你需要下更大的决心，付出更坚定的努力。对于已经建立起不良行为模式的大孩子，取得成果所需的时间确实要长一些。

如果你真的想与孩子建立更好的亲子关系，为孩子创造锻炼自我控制力的机会，请务必执行书中的建议，即使孩子会去挑战你带来的改变。不要泄气！建议你花点时间，做一份“14天让孩子不再哭闹的教育计划”，跟踪记录孩子行为中的种种进步，即使是最小的进步。当你观察到孩子正在有礼貌地和别人交流，同时开始懂得为别人着想时，这就是对你的回报。这一切迟早都会发生。

会有父母辩解说，像牛排之类的事看起来真的很微不足道，按我们说的做，会不会显得小题大做？当他们这样想时，他们有责任为孩子和自己的未来好好打算一下。

第三章：请先改变你回应孩子哭闹的方式 案例学习：当孩子在餐厅时哭闹，妈妈怎么办？
(2)

3. “以教育为导向”的回应方式

下面为大家提供了“以教育为导向”的回应方式，来阻止磊磊哭闹，逐步培养他的责任感和为他人着想的能力。

当第一次磊磊因为没有得到牛排而哭闹时，父母只需站起来，礼貌地告诉服务员：很抱歉，他们需要离开（说话时要轻描淡写，不要吸引服务员去注意孩子），并且用冷静和确定的语气对全家人说：“我们现在就要回家了。磊磊用他的行为告诉我们，他已经决定现在该是我们回家的时候了。下个星期我们再来试一次。”

在这里，我们需要强调家长说话时态度要平静和理性，用词要准确。直截了当地把错误行为的责任和后果放在磊磊的肩上——那正好就是它该待的地方。

如果父母说错了话，并对磊磊的行为表现出不快，他们就没有把问题的重点清晰地传达出来；更为重要的是，他们没有让磊磊看到，是他自己通过做出某种行为，而做了选择；而且他们把问题的焦点从磊磊那里转移到自己身上。

如果他们说：“你让全家人都很难堪，现在我们不得不离开。我们受够了，你是一个被惯坏了的捣蛋鬼。”整件事的重点被戏剧性地转移了。是父母，而不是磊磊，让全家人离开餐厅。需要为此负责和感到抱歉的人不是磊磊，而是父母，父母成了掌控权力的暴君。

事实上，磊磊才是问题的制造者，可一旦父母动用权力，这一事实就不存在了。磊磊也无法从父母的示威中学到任何东西。

大人的关注点需要始终放在该放的地方——孩子的行为上。从你简短的话语中，孩子应该可以听出，是他的错误决定直接导致了带他回家这一后果。让他回到家后自己去思考、反省，而不是老想着是父母不让他吃牛排，他是个可怜牺牲品。如果当时磊磊能尊重父母的建议，点一些便宜的东西吃，全家人本该享受一顿愉快的晚餐。他的决定，是他自己的决定，使全家失去了这个机会。

相信我们，家里的其他孩子也接收到了同样的信息。你教育的，不仅是那个犯错的孩子，还有其他的孩子。你必须好好利用这些宝贵的机会来教育孩子，让他们知道如何跟别人相处，这对孩子上幼儿园、上小学都特别重要。

家里其他的孩子可能会抗议，那些和你讨论育儿经的朋友也可能会说，当一个孩子犯错时，让所有的人都跟着付出代价，这有失公平。你不妨这样回应：你认为没有比这更好的方法，让孩子明白自己的行为会对别人造成影响。

记住，孩子每一次的哭闹，都是教育孩子的机会。对父母来说，这很重要。从这个角度多想一想，能帮助父母避免老是想对孩子做出让步、妥协或控制孩子。

最后一个要点是，一定别忘了强调“我们下个星期再试一次”。当父母这样说时，他们是在向孩子传递一个重要信息：爸爸妈妈相信他可以选择更积极的行为方式，有能力做得更好，而且他们会在下周给他这么做的机会。

这是一件多么棒的事啊！“我们下个星期再试一次”，既说明了父母对孩子充满信心，又体现了对孩子的尊重。孩子需要的就是这种鼓励。多给孩子做对的事情的机会，对于培养孩子学会独立非常重要。

记住：

我们再说一次，如果一个孩子在家里都无法学会尊重他人和与他人合作的话，他又如何在幼儿园、学校和同学好好相处呢？

4.小结一下

只要停下来略微考虑一下，你就能知道，我们的方法是多么有效。对孩子说“我再也不带你去餐厅了”，只是一种脱口而出、毫无用处的威胁。我们需要跟这样的沟通方式永别！

有些父母可能做不到，在拥挤的餐厅站起来，并拖着哭闹的孩子离开。那么还有一种退而求其次的，但仍然是尊重孩子的方法，就是不理睬孩子的哭闹。

当服务员把菜单送过来，你在自己定的预算范围内直接给他两个选择，不要跟他做任何讨论。比如，父母问道：“磊磊，你想要汉堡包还是烤牛肉三明治？”他抱怨说，什么都不想要——这个时候父母就直接对服务员说：“给他汉堡包。”这时的后果就是，磊磊失去了自己做选择的机会。这个方法对年幼的孩子更为有效，如果在孩子还很小的时候，你就已经开始这样做了，他就不会在8岁时发生像磊磊这样的问题。

还有一种后果是，父母简单地告诉服务员，磊磊决定什么也不吃。在这种情况下，家人应该继续埋头吃饭，而磊磊则没得吃。孩子可能会要你当场给他第二次机会，买汉堡包给他吃，你也不忍心饿着孩子。可是此时，大人做其他任何事情，都意味着是对他的哭闹让步。

残酷？无情？对孩子专制？不——是尊重彼此，因为父母已经给了孩子机会，根据他的选择来决定自己是否要跟家人一起吃饭。

磊磊得到的教训？简单：哭闹没有用。从表面上看，哭闹没有让他得到想要的——牛排；但更重要的是，磊磊知道了，他不能通过哭闹来吸引父母的注意力，支配父母来达到目的，他必须找到其他的方法来提要求。父母还为他上了另外一堂有价值的课：帮助整个家庭控制预算——这对家里的每个人都有好处。

第三章：请先改变你回应孩子哭闹的方式 案例学习：孩子为看电视而哭闹，妈妈怎么办？

(1)

9岁的莉莉想看一个颇受欢迎的青少年肥皂剧，它是在黄金时段播出的，但这部电视剧里有色情、裸露的镜头，容易造成青少年的性早熟。

莉莉的爸爸妈妈觉得她看这类节目还为时过早，而且会对她的成长产生不好的影响，比如会影响她如何看待男孩和女孩之间的关系，怎样成长为一名青少年。于是，妈妈对她说：“不行，你不应该看这样的节目。”

莉莉开始哭闹，说班上的其他女孩都能看。她的哭闹迅速升级，她乞求说：“如果这次你们让我看，我保证下次不会再要求了。”接着她跑回自己的房间，故意把门关得很响，并大喊大叫，说他们对自己太严厉了，她希望能住到别人家里去。

1. “专制式” 的回应方式

如果莉莉的父母是暴君的话，他们就会同样对莉莉大喊大叫，并用各种各样的惩罚来威胁她——有些时候，他们会说出下面这些具有报复性的话：

“我们也希望你住到别人家里去。”

“要是没有你的话，我们会生活得更好、更开心。”

他们这是在攻击孩子，甚至带有侮辱性，并且表现得很不成熟。如果在现实生活中你也是这么做的，你得承认，你已经把自己也当成一个孩子了，并且正在伤害孩子。

2. “纵容式” 的回应方式

那些纵容孩子的父母，的确会先对莉莉的要求说“不”，还会说些理由解释为什么不能看，但最终他们还是会投降，通常他们会这么说：

“如果你不再哭闹，就可以看这个节目了。”

“好吧，好吧，让你看，不过就这一次噢。”

我们都知道，只要孩子能达到目的，他们就不会停止哭闹，而且一定会有“下一次”的。莉莉的父母知道这一点，莉莉也知道。到了下周，她还是会跟父母闹着要看那个电视剧，抱怨说：“上周你们都让我看这个节目了，这周再看一次又有什么大不了的！”

3. “相互尊重” 的回应方式

如果是相互尊重的育儿方式，那就要求父母在经过深思熟虑后，采取这样的回应方式：忽略她的哭闹，各做各的事，哭闹对他们不起作用，他们简简单单地说“不行”，然后就不再深入地讨论为什么不能看那个节目的问题了。

随着莉莉哭闹的升级，父母必须避免卷进去。当莉莉哭闹、生气和甩门时，他们的关注点应该在别的地方。

记住，最重要的是，莉莉之所以想要达到她看电视的目的，是因为她在无意间发现，这样做能让她感到她在家中非常重要。如果她在这场跟父母的权力之争中获胜的话，她就获得了一种“错误的身份感”。她的确很重要，但是让她有这种感觉的方式却是不恰当的：她是在用激怒父母的方式来达到目的。莉莉在为自己创造这样一种信念，她能在家中找到归属感的方法，就是不合群、不配合、不友好。

作为父母，我们要做的就是改变我们的回应方式，通过这种改变，让孩子放弃那些不合作的行为，转而采取积极的、尊重人的方式来获得归属感。这就是为什么父母不能被孩子的眼泪、尖叫或怒气击败，那样的话只会强化孩子的哭闹。

除了忽略莉莉的哭闹，父母可以实施的另一个后果是，直接告诉她，因为她为看电视而哭闹，那么在未来的几天，她都不能看电视。在经历了几次这种特别的后果之后，莉莉会学习到：在跟父母谈论是否要看电视时，只要哭哭啼啼，就将失去看电视的机会。

再强调一次，这个后果还包括：我们要给莉莉机会，让她在将来做出正确的选择。莉莉的父母应该在有限的、合理的时间段内不让莉莉看电视，并明确告诉她：“等电视又‘回’到咱们家后，我们再一起看看，下周这个节目播出时会有什么样的情况发生。”这样表达，显示了父母对莉莉充满了信心，它告诉莉莉，父母期望她改变，相信她有能力做得更好。

让你的孩子知道你对他的期望和信任。当你树立并坚信这个想法时，你就是在播种让孩子积极成长的种子。

保持这一想法不变，并让你的孩子知道：即使他们继续哭闹、犯错和拒绝合作，你依然相信他们能行。告诉孩子，你对他们抱有很大的期望，并且你相信他们一定会做到，这是一个包含爱与支持的有力信息。这份爱与支持，在鼓励孩子的积极成长方面将起到至关重要的作用。

记住：

用积极的语言对孩子说，你很乐观，你对他的成长和改变有信心，这是你能给予孩子的最宝贵的礼物。有时，我们过于关注孩子的负面行为，即使当他真的有进步时，我们还依然把眼睛盯在他们没能做到的部分。孩子需要知道，父母相信他们和他们的付出，不管他们的进步有多么小，有多么的微不足道，都值得被承认和被欣赏。

第三章：请先改变你回应孩子哭闹的方式 案例学习：孩子为看电视而哭闹，妈妈怎么办？

(2)

学会控制自己，而不是控制孩子

在你实施了后果之后，孩子的哭闹升级了，你需要用中立的态度来回应他。

保持中立的态度并不意味着你很消极；相反地，这是你主动决定的结果，不让自己被孩子的不当行为影响。在孩子越发哭闹，试图把你卷入一场权力斗争时，你越是要保持冷静，不要动摇。

你没有让情绪来左右自己，这很好。而且，你还是在做你自己的事，拒绝向孩子的要求妥协，既没有解释，也没有所谓的替代方案或无用的威胁。你设置好后果并坚决执行，没有表现出沮丧或愤怒，没有负罪感。这就是中立的态度。

采用这种方式，你会以身作则，表现得成熟而有责任感；而且你把承担后果的责任放在它应该在的地方——孩子的肩上。别表现得很受伤或很生气（例如喊叫、威胁或者屈服）而把水搅浑，因为这样做就等于把问题的重点从孩子的身上转移到你那里去了。

当父母报复孩子时，本因犯错而受的惩罚自然不会降落在孩子身上，因为他已经被愤怒、失去耐心的父母惩罚过了。当大人没能控制好自己，任由自己发泄情绪，犯了和孩子一样的错误时，父母是在实施“暴政”，这对于改正哭闹没有一点用处。你需要有意识地去提醒自己采取中立的态度，它能帮你免于陷入哭闹的恶性循环中。

这个方法简单而管用，下面我们来具体介绍一下如何做。

表现出很迷糊的样子。

看着孩子，不让自己看起来在生气或不耐烦。你很迷惑，孩子往东你就往西，你真的不知道问题在哪里！

什么也不说。你不需要做任何解释。孩子自己知道发生了什么，需要他自己去考虑他的行为和后果。

过自己的生活——比如做饭，做你原本计划要做的任何事。你可以说“哦，我得去看会儿书了”，然后就走开。

一直保持中立的态度。不要报复孩子，或者惩罚孩子。孩子正在体验自己行为所带来的后果，顺其自然吧。当你按前面说的一步一步去做时，你正在训练自己去采用新的育儿模式。教自己用不同的、更为积极的方式回应孩子，对你自身的成长和发展也是非常重要的。这意味着：在你就孩子的行为说什么或做什么之前，你得花时间好好考虑一下。

每一次哭闹，都是大家受教育和成长的机会，不仅是对孩子，对你也是一样。把每一次的不良行为都当做一次改变的机会，这是不是很棒？抓住每一个机会实现成功的前提是：逐步提高你的自控能力。你必须学着去控制自己，而不是想着去控制孩子。

第三章：请先改变你回应孩子哭闹的方式 案例学习：孩子为不吃饭而哭闹，妈妈怎么办？
(1)

珍妮已经做好了烤肉卷、土豆泥还有沙拉。5岁的妮妮坐在桌边，哭闹着说她不想吃饭，事实上是她不饿。她玩着盘子里的食物，一直哼哼唧唧，磨蹭着不肯吃饭。

这样的情景很常见，通常妈妈都会怎么做呢？按照我们的分析，会有三种回应方式。

1. 专制式的回应方式

如果珍妮是一位专制的妈妈，她会这样说：

“除非你吃完肉卷，要不然别想去玩。”

“如果你不吃晚饭，明天就别想骑你的小自行车了。”

“你最好吃饭，要不然就是你想挨打。”

“马上回你自己的房间去。”

2. 纵容式的回应方式

纵容式的珍妮会央求孩子，并哄着她，试图慢慢地骗孩子“一小口，再来一小口”地把饭都吃完。她会这么说：

“为了妈妈，就吃一点吧。”

“来，就吃一小口土豆泥。”

“现在咬一小口烤肉卷，好不好？”

“如果你能吃点土豆泥，我就让你吃冰激凌。”

可孩子还是会照样哭闹下去，完全不买妈妈的账，一味纵容的妈妈会就此放弃，比如给她一点她喜欢的甜点来垫垫肚子。是妈妈把孩子的所作所为变得合情合理，同时也将自己的不能坚持和让步变得理所当然。

3. “尊重孩子”的回应方式

那么正确的做法是什么呢？当孩子不吃饭时，妈妈要马上抓住这个机会，使用设立后果的办法，用尊重孩子的方式处理哭闹。

孩子决定不吃饭，那么后果就是饥饿。当米蒂不吃饭时，不要央求她，妈妈应该忽略孩子的哭闹，自己吃完饭后直接把盘子拿走。到了晚上9点，当米蒂饿了时，一句简单的话，诸如“咱们家的下一顿饭是早餐”（用肯定而平静的态度去说），就已足够。

出于对孩子的爱，妈妈可能会忍不住想再给孩子做点吃的，但她真不应该插手去营救米蒂，或者对她心怀内疚。既然决定是米蒂自己做的，那她就要学会忍耐和接受。米蒂最终会了解，妈妈是不会随时待命，听从她的召唤，为她额外准备吃的，也不会把她从她自己带来

的麻烦中拯救出来。

假若孩子能这么想：“妈妈很累了？我这么要求妈妈，会让妈妈得不到休息。如果妈妈吃什么，我也吃什么，我就是在对妈妈好。”这就是孩子在从妈妈的角度考虑这件事。孩子要尽早学会为他人着想，这将影响到孩子将来是否快乐。

如果你实在不能忍受孩子挨饿，可以考虑一个比较合理的替代方案，比如把做好的晚饭放在冰箱里，晚上等他饿了时再拿出来给他吃。相对于让孩子“等待下一顿饭”，这个回应方式的效果会差一些；但是如果你就是不能接受让孩子挨饿这一做法，那么你至少完成了一个目标：让孩子吃你原本做的饭。

我们还是要强调，你不需要跟孩子沟通、讨论整个过？。当孩子说他饿了时，只需直接把饭从冰箱里拿出来，加热后，放在孩子面前。你不要站在旁边盯着孩子，干涉他吃饭，那样显得对孩子不够尊重。

第三章：请先改变你回应孩子哭闹的方式 案例学习：孩子为不吃饭而哭闹，妈妈怎么办？
(2)

4.小结一下

吃饭时间，常常是孩子的犯错时间。让孩子在正确的地点、正确的时间吃饭，完成这件事，似乎对家长很困难。吃饭时，饭桌变成了战场，大多数孩子会发动“哭闹战争”。对父母来说，如果只是把食物放在桌子上然后离开，让孩子自己决定是否要吃掉放在面前的食物，情况就会好得多。

我们知道，执行我们的建议并不容易。所以我们强烈鼓励父母，选择这条更难的路走！在练习我们所推荐的方法时，父母需要控制自己，并且有耐心。千万别放弃！

大卫，一个5岁孩子的爸爸曾无可奈何地说，有时为了让孩子吃饭，他不得不给孩子买可乐、饼干和冰激凌，否则孩子就会哭闹，让他不得安宁。毫无疑问，这位爸爸在用贿赂教育孩子。

越是在最艰难的时刻，越是需要你保持中立。当孩子的哭闹升级为愤怒时，你得扛住——让孩子明白你是不会妥协的。你必须用坚定、友善和中立的态度去面对发脾气孩子，还有他那张小臭脸。无论如何，在经过了几个小时的折磨之后，如果这时放弃，你只会让情况变得更糟！再重复一次，除非你确信，你做好了迎接一切的准备，否则不要随随便便开始执行我们的方法。一旦开了头，就要坚持到底。坚持才是关键。

你要有控制自己的能力，并且像我们所建议的那样回应孩子。做到这一点，不是很容易。所以我们才需要一步步地练习，并且坚持到底。你必须以身作则，一次又一次地采取新的回应方式，直到习惯成自然。否则，你只是说了一大堆空话而已，孩子心里非常清楚。即使像大卫那样棘手的情况，当他下定决心使用我们提供的方法时还是获得了成功——孩子开始学会乖乖吃饭了！

记住：

贿赂，是在不尊重孩子。它是在对孩子说：“能让你的行为发生改变的唯一方法就是补偿你。要是没有好处，你就不会做正确的事情。”

“父母在小瞧我”——再没有什么比这更能削弱孩子的自信了。孩子对自己的期望值，在很大程度上取决于他从父母那接收到的期盼的大小。

第四章：用尊重孩子的方式对孩子果断说“不” 请再往前走一步：重建孩子跟你之间的沟通（1）

设立合理的后果并坚决执行，现在你已经掌握了回应孩子哭闹的方法，小家伙可能开始明白，他不能再用哭闹来操纵你了。

其实，任务才刚刚开始，因为用不沟通代替不好的沟通并不能解决问题，我们必须用双赢的方法来纠正孩子的不当行为，一劳永逸地消除问题。这就需要重建孩子跟你之间的沟通。

是由你——家长，来创立一整套崭新的、尊重彼此的、坚定的沟通方式。

要想让孩子彻底地放弃哭闹，你必须另外再给他一套可行的沟通方式。当然，前提是你自己得先学会。如果你自己首先没有做到，就去要求孩子；即使这个方法再好，也不会有什么效果。

你是如何尊重周围的朋友和同事的，就要以同样的尊重去对待你的爱人和孩子。记住，你对待爱人的方式将深深影响孩子。

你知道家庭成员之间的沟通方式有多重要吗？我们多么希望，在我们自己的成长过程中，我们的父母已经让我们看到并体会到，

尊重彼此的家庭交流是怎样一种状态；可我们中的大多数没那么幸运，父母没有以这样的方式养育我们。家庭成员之间对待彼此的方式往往非常糟糕。我们不会对陌生人说的话、做的事，用在爱人或孩子身上却非常自然，甚至觉得非常合适。

那么你该怎样来反思自己的沟通方式，并找到更好的方法呢？让我们先从你跟家人说话的基本方式开始。我们总结出三种沟通方式：

攻击性的方式（与“专制的育儿模式”相对应）；

消极的方式（与“纵容的育儿模式”相对应）；

坚定而尊重的方式（与“民主的育儿模式”相对应）。

第四章：用尊重孩子的方式对孩子果断说“不” 请再往前走一步：重建孩子跟你之间的沟通（2）

许多人认为，表达自己的感受或达到目的的方法就等于要有攻击性。他们大喊大叫、理直气壮地要求别人为自己做什么，甚至是威胁别人，这些通常都会引起对方的不快，让人难以忍受。有的人几乎时刻都处于这种状态中，习惯性地用这种方式跟别人打交道；有的人则是被逼到墙角了，才会采取这种进攻性的手段。

我们都曾对犯错的孩子用过这种方法。只要你稍微回想一下，你就会发现自己身上多多少少存在着攻击性的行为。当你这么做时，要么使你 and 孩子的争吵愈演愈烈，要么给了孩子借口，让他一有机会就模仿你。

第二种无效的沟通方法是变得消极。当你用这种方式与人沟通时，你把自己真实的想法藏了起来，并为自己的不作为找到了借口；让其他人，包括孩子，对你为所欲为。用这种方法对待孩子，也不会得到孩子的尊重。而且如果孩子把一味消极的家长逼到极限，家长马上就会充满攻击性，转换到第一种沟通方式。

第三种是坚定而尊重的方式，这种沟通方式是建立在尊重自己的基础上。你设定了自己的底线，并希望别人——包括你的孩子——尊重你，同时你也会尊重他。

实现这一方式的关键是要学会用坚定而尊重的语言表达自己的想法。我们给大家提供两种坚定而尊重的沟通方法。第一种是针对孩子的不当行为，简单地陈述你打算做的和不打算做的。这种方法通常在你设置并实施后果时使用。实施后果时，要言简意赅，说话的态度一定要坚决、中肯、有礼貌。另一种是有一个固定的表达模式，我们称之为坚定而尊重的沟通公式，当你想就孩子的行为，跟他展开比较深入的对话时，你可以套用这个公式，稍后我们会为你详细解释这个公式的具体内容和使用方法。

现在让我们看一下，针对同一个不当行为，我们所说的三类回应方式的区别在哪里。

爸爸妈妈晚上要出去看演出。妈妈要 13 岁的薇薇在家好好写作业，并顺便帮忙照顾一下宠物狗，薇薇表示不愿意，她开始抱怨并大发脾气。爸爸妈妈则匆匆出了门，避免和薇薇发生冲突，结果两个人都因刚才的事而心烦意乱，演出也看得不开心。

假设爸爸妈妈想就照顾宠物狗的问题和薇薇谈一谈，你觉得下面哪种方法最为有效？

第一种回应——攻击性的方式：

妈妈说：“如果你答应照顾宠物狗，我们就给你买那条漂亮的裙子，就是你上次在商场里看上了，想在学校舞会上穿的那件。”（其实薇薇已经把存着买衣服的零用钱花完了。）

第二种回应——攻击性的方式：

爸爸对薇薇大喊大叫，说：“你别太自私了。妈妈和我也需要单独相处的时间。”

第四章：用尊重孩子的方式对孩子果断说“不” 请再往前走一步：重建孩子跟你之间的沟通（3）

第三种回应——消极的方式：

爸爸解释道：“我们就出去一会儿，如果你不愿意的话，那节目结束后我们就不去吃饭了，直接回来。”

第四种回应——攻击性的方式：

妈妈威胁道：“如果你再发脾气，我就没收你的电脑。”

第五种回应——坚定而尊重的方式：

爸爸妈妈出门了，没理会薇薇的哭闹。第二天，他们就前一天晚上的事跟她讨论，让她了解他们作为父母的感受，以及他们对她下一次表现的期待。他们可以这么说：“昨晚我们请你帮忙照顾宠物狗，你那样拒绝我们，让我们感到有些失望。下一次我们再请你帮忙时，希望你能答应。”

我们希望你选择的是第五种方法(薇薇的爸爸妈妈使用的就是坚定而尊重的沟通公式)，要想和孩子好好沟通，让孩子与你合作，这是唯一的方式。

第四章：用尊重孩子的方式对孩子果断说“不” 什么是坚定而尊重的沟通公式？

在你和孩子沟通时，尤其是要向孩子说“不”时，你要表现得既坚定又尊重孩子，这会使得你和你的家庭受益匪浅，家人之间的关系会非常融洽、和?。但是，要改变攻击性的或消极的回应方式，需要你付出艰苦的努力。

首先，也是最重要的，记住你的目标包括两个部分：

通过实施后果来终止哭闹。

用坦诚、尊重彼此的对话来代替哭闹，在这样的对话中，父母和孩子能用充满爱的和有效的方式沟通——即使你们的话题不是那么令人愉快。

这可行吗？当然，我们打赌它能做到。这就是坚定而尊重的沟通。这种沟通是在直接地传递信息，并尊重对方，告诉他你的感受、你的想法和什么是你所看重的。不过，尽管听起来很容易，但真正做到坚定而尊重是有难度的，可以说这是人们最难掌握的?通技巧之一。下面，我们为你提供了一个坚定而尊重的沟通公式，通过套用公式，你是能够逐步掌握这一沟通技巧的。

坚定而尊重的沟通公式：

“当你，我觉得/感到，

因为，我希望。”

首先，公式里的空白处应该包含以下几个方面的信息：

“当你(描述孩子的情绪),我觉得/感到(描述你自己的情绪),因为(说出理由，解释为什么孩子的行为引发了你的这种情绪),我希望(描述你希望达到的更好的情况，你和孩子该各自做好什么。)”

例如当孩子不肯睡觉而跟大人哭闹、争吵时，父母应该这么说：

“杰里，当你拒绝按时睡觉并因此哭闹时，我感到很沮丧，因为我想让你有充足的睡眠时间，不然明天早晨你起不来，我们又得匆匆忙忙了。我希望你能按我们事先说好的时间睡觉，这样你才能早点起床。”

不听话、打擦边球、试探父母的底线——所有的孩子都会经历这个阶段。即使孩子没有犯什么大错，你仍然需要教育孩子改正错误，下次别再犯了，还要和他解释，为什么你认为他不对。

如果不及时制止孩子的不当行为，那么在不久的将来，你可能会发现自己不得不去处理类似恐吓他人、骂人、撒谎、结交不好的朋友，以及晚上到了规定的时间不回家、去那些明令禁止不能去的地方之类的问题。甚至你还会发现自己不得不去面对一个偷偷抽烟或喝酒的孩子。

有一天，当你真的遇到这类问题时，你一定想要坐下来和孩子好好谈谈（同时使用合理后果的方法），这时候坚定而尊重的沟通公式就要发挥作用了。

然而，要记住，不是只有在使用这个公式时你的态度要保持尊重、冷静和坚持，只要你在和孩子说话，不论说什么，都要如此。一般来说，在孩子很小的时候，父母就应该为他树立这方面的榜六，这是最理想的状态；如果孩子已经过了6岁，而你还没有打好这方面的基础，那么就赶紧行动了。

坚定而尊重的沟通公式，不仅对家长来说是无价的育儿工具，它还能让孩子知道如何直接、坦诚地沟通，用尊重彼此的方式直截了当地表达他的感受和愿望。

第四章：用尊重孩子的方式对孩子果断说“不” 案例学习：孩子在放学回家路上为吃冰激凌哭闹，爸爸怎么办？（1）

爸爸在学校接了8岁的珍珍，然后准备带她去美术用品商店买画笔，她第二天上美术课时要用。

在去美术用品商店的路上，珍珍想让爸爸停车，自己下去买一个蛋卷冰激凌，因为她饿了。爸爸说不行，因为他已经答应了妈妈，他会很快赶回家做饭，妈妈要在晚上参加一个重要的会议，来不及回家做饭。

珍珍开始哀声抱怨说：“我饿了，如果再不找些东西填肚子，我就要飘起来了。”过了一

小会儿，她又试图用“妈妈就会停下来给我买冰激凌”来说服爸爸。要是在过去，爸爸可能会和珍珍吵起来，解释为什么不能停车去买蛋卷冰激凌或冲着珍珍大喊大叫，让她安静下来。不过，这次，爸爸想尝试一下不同的方法。

他采取了坚定而尊重的沟通方式：“珍珍，从你的行为我能看出来，你已经决定了让我们直接回家。”说完，爸爸掉转车头往回家的方向开去。

看到爸爸这么做，珍珍大发脾气、大声尖叫，哭诉着说如果明天她没有带画笔去学校，她会有多大的麻烦。爸爸忽略了她的行为，因为他已经礼貌、冷静地宣布了哭闹的后果。

好吧，爸爸妈妈们，我们知道你们的内心正在挣扎。你的第一反应是，“好歹要保证孩子得到他明天上课必须用的东西吧”。你一方面要教育孩子负责任，另一方面当孩子不负责任时，你又要把他从他自己制造的麻烦中解救出来，特别是当事情涉及学习时——你立刻动摇了。如果爸爸妈妈总是急于替孩子解决问题，孩子又如何能学会对自己的事情负责呢？

再进一步想想：你不能一方面为某件事坚持底线，而另一方面，一旦和学习有关就越界。这样做毫无意义，你的前后不一致，对任何人都没有好处。你需要坚定立场，而孩子则需要为他的行为所带来的后果负责。相信我们，只要你不解救孩子摆脱困境，实施一两次后果之后，他就会得到教训。

在珍珍的例子中，当她开始表演时，爸爸有点为女儿只想着自己而担心。于是爸爸决定跟她谈谈。他不想卷入权力斗争或是“叫喊比赛”中去，所以他选择用坚定而尊重的沟通公式来表达自己的想法。他在等着，等着珍珍和自己都冷静下来。晚饭后，爸爸走到正在写作业的珍珍身边，说道：

“珍珍，今天在我们去买东西的路上，当你哭闹并乞求我停车时，我感到很失望、很生气，因为你忽略了我正在为你做事。我希望我们能够好好合作，懂得感谢别人对我们的帮助。”

第四章：用尊重孩子的方式对孩子果断说“不” 案例学习：孩子在放学回家路上为吃冰激凌哭闹，爸爸怎么办？（2）

当你用平静的语调、尊重人的态度和孩子说话时，大多数的孩子都能好好回应你，而且明白你所说的。这很奇妙吧！你不是在发号施令，也没有批评或者威胁他，你只是提供了信息，并希望他以后要尝试做得更好。它的背后还传递了另一层意思：“爸爸相信，下次你一定能进步。”这个信号对孩子来说非常重要，你一定要让孩子知道你对他的期待。

对孩子大喊大叫，只会让你的目的落空。记住，“坚定而尊重”（assertive）跟“挑衅”（aggressive）不一样。当你既要拒绝对方，对别人说“不”，同时又希望对方理解你、体谅你时，只有在尊重对方的前提下，才有可能实现。这就是我们所强调的用尊重孩子的方式拒绝孩子，向孩子说“不”。

你要意识到孩子是不会自动用礼貌的语言来回应大人的。只有你坚持用坚定而尊重的方式和孩子沟通，最终他才能学会这些技巧。再重复一次，你要对这个沟通方式的效果坚信不疑，尤其在这个方法没有马上奏效时，更要努力坚持到底。

坚定而尊重的沟通会使每个人都受益匪浅，它能做到：

为父母提供一个绝佳的机会，来向孩子示范相互尊重的沟通是怎样的，这也正是你想让孩子学习的。有效处理孩子不当的行为，避免孩子一错再错，防止事态升级。

有些家长可能会这么想：这种沟通只对那些能够理解你所说的话的大孩子有效，对于小一点的孩子而言可能没用。但是请记住：面部表情和身体语言同样是有力的沟通方式！千万别小看孩子！

而且，我们提醒你，如果你总是想当然地认为孩子还太小了，还不能理解这一切，那么你就是在给孩子和自己借口，这会让你以后的育儿工作变得更加困难。

教育孩子，不是非得等到孩子长到了某个年龄才开始。即使是最小的孩子，你也可以从设立后果开始，然后使用坚定而尊重的沟通公式，等孩子长大以后，当他的理解力达到一定程度时，你一定会受益匪浅。

我们有时被误导了，试图去控制孩子，结果完全没有赢得孩子的合作，这时我们往往会懊恼地直抓头发，甚至感到有些无奈。不管过去你遇到了何种艰难的情况，为了引导、教育孩子，鼓励他与你配合，从现在开始，打起精神，相信自己有能力去尝试像坚定而尊重的沟通这类新方法。

记住：

坚定而尊重的沟通不是与生俱来的，需要学习和练习才能掌握。我们那些攻击性或消极的回应，正是造成孩子跟我们之间沟通有问题的原因。

E 书联盟搜集制作，更多请记住本站网址：<http://r.book118.com> 或 <http://www.book118.com>