

习惯性对孩子发脾气

情绪的背后隐藏着什么？

记者 王敏

相信有很多父母都会有类似的心路历程——“你说我为什么要发脾气呢？明明他还小，有些事就是做不到。”“吼完孩子我就后悔了，事情其实没多大，不值当发火啊！”“我也不想发火，但说着说着，火就冒上头了。”“可能是我自己能力不行吧，孩子也说我，只会发脾气。”如果你也被类似这样的经历和情绪困扰着，不如先一起来认识一下什么是“发脾气”。或许了解之后，你会找到不对孩子发脾气的办法。



资料图片

遇见自己

一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。

心理热线：15595169923（微信同号）

1 在矛盾中，谁都可能发脾气

“在平时的咨询者中，我们发现，有很多家长在教育孩子的问题上会控制不住自己的情绪，一些家长会反思自己的言行，这期间伴随的情绪，有自责，也有委屈和迷茫。在我看来，能觉察到不妥并想要改变的家长是挺好的，能挣扎的人才有可能找到突破口。所以，家长们不必过于自我苛责。”国家二级心理咨询师魏军萍说，想要化解这个困惑，有一个案例分享给大家。

乐乐今年9岁，上小学四年级，家中有一个刚上幼儿园的弟弟。二孩家庭纷争多，姐弟俩总是相爱相杀。乐乐对于自己的东西，一直守得很紧。只要不经过自己的允许，弟弟随便动了，乐乐会马上暴跳如雷，如果知道是奶奶允许弟弟动的，也会向奶奶发脾气。如果奶奶说“你当姐姐的，应该把东西给弟弟玩一会儿”类似的话，乐乐就立刻“爆炸”，哭喊着，甚至“说脏话”。

于是，新一轮的战争开始了，奶奶会马上给乐乐妈妈打电话，“把你女儿领走！以后再别来我家！”乐乐的哭声、弟弟的哭声、奶奶的怒吼声乱作一团，“这时候，压力传导到了乐乐的妈妈。”魏军萍笑着说，“这是一个真实发生的家庭矛盾现场，相信在很多人家中都出现过，尤其是二孩家庭中，老大和二弟的矛盾，永远处理不完。如果你是乐乐的妈妈，你会怎么处理呢？”

“有的妈妈会直接崩溃，把怒气发在‘矛盾中心人物’乐乐身上，如果不是乐乐‘不懂事’，怎么会惹出后面这么多事。也许还有妈妈会怪奶奶，不会处理孩子之间的矛盾。”魏军萍说，在这个案例中，能看到很多人在发脾气，但也能看到，发脾气似乎并没有什么用，反而只能激化矛盾。“所以我们需要先认识一下什么是发脾气，然后再回过头看看乐乐妈妈是如何处理这件事情的。”

2 为什么会习惯性发脾气？

发脾气的背后，往往是因为“脆弱”。换句话说，发脾气的人，是有自己的诉求的，脾气发在孩子身上，就是希望孩子配合自己的诉求。对此，魏军萍解释说：“很多爱发脾气的家长，是想让孩子听话，结果孩子不配合，这时候的发脾气就是‘期待落空’‘些许羞耻’，于是‘怒火中烧’。在他们看来，发脾气虽然是无助的表现，但也是他们认为最快的处理方法。如果问题最后没有因为发脾气而解决，就会升级为满心委屈，最后归于‘自责’。”

偶尔发脾气，并没有什么，因为愤怒本身就是情绪的一种，利用好愤怒，有时候也会解决很多生活中的问题，但如果“习惯性发脾气”，就需要注意了。“有可能在复刻，或者说，是在‘传承’父母的行为方式。”魏军萍介绍说，这其实是一种社会学现象——“代际传递”。

代际传递指父母的能力、观念、行为等传递给子女的现象。代际传递非常常见，几乎发生在每个人身上。很多时候，因为习惯，我们并不能精准觉察这一点，于是，相同的观念、做法会一代一代地传承下去。

“需要强调的是，代际传递其实是一个中性词，既有积极的方面，也有不好的方面。这个概念的提出，就是希望我们能觉察出来，用以调整自己的行为。好的继续传承，不好的可以尽量规避。”魏军萍说，同样，如果孩子爱发脾气，别着急指责孩子，先看看家庭中，是否有爱发脾气的大人。“每个人都是过去经验的总和，你对待孩子的方式和态度，也会形成孩子的生命经验和认知模式，塑造孩子的大脑和人生。”

3 发脾气隐藏着期望和需求

“每一种愤怒的背后，都隐藏着我们的期望和需求，表达愤怒，就是充分地将这些期望和需求表达出来。”魏军萍说，回到乐乐的事情上，乐乐的愤怒，就是想要表达自己的“物权”，我的东西，需要经过我的允许才可以动；奶奶的愤怒，是想表达我需要人理解我的辛苦。

“在这个案例中，乐乐妈妈做得很好，她并没有带着情绪再去训孩子，而是在回到家后，第一时间处理每个人的情绪。当乐乐听到妈妈理解自己的感受时，当奶奶的情绪得到了安慰时，事情就已经被化解了一大半。”魏军萍说，越是经常发脾气的人，其实越需要爱和理解，在他们的人生成长经历中，缺少这部分的满足，他们害怕不被看见、不被尊重。

“不知道大家有没有听过55387定律。55387是一条人际沟通定律，最早是被用于职场培训，后来才应用到家庭教育当中。”魏军萍介绍说，把说话沟通技巧分成不同的百分比，55%是指一个人说话的态度、肢体语言、面部表情和动作等；38%是指说话的语气、口吻；7%就是说话的内容，即55% + 38% + 7% = 100%。“带着情绪去教训孩子，孩子只能听到7%，所以不得不反复去说，也就出现了‘为什么说了八百遍，孩子还是不听’。”

至于有家长说，“讲道理为什么不奏效”，魏军萍说，大多数情况下，是因为孩子还没有足够的心智去理解，“孩子对于事物的认知正在逐步建立，而大人是在用自己较为成熟而庞大的认知体系来和孩子对话，这本身就是失败的交流。要想孩子真正改变，是需要提高孩子的自我认识，而不是道理。”

小贴士

牢记“三不要”原则

1. 不要翻旧账，因为翻旧账，就像揭伤疤。
2. 不要侮辱，不要攻击。辱骂性的字眼，就像一根根毒箭，虽不攻身，但扎心。
3. 不要当众责骂。家长给孩子留足面子，孩子才能学会自尊自爱。