

当父母教育孩子时，孩子如果不听劝，还顶嘴，很容易引起父母的火气，但发火又难免影响亲子关系。这种时候，父母应该如何控制情绪，让孩子接受正确的管教呢？听听专家和家长的建议吧。

教育孩子时情绪“上火”怎么办？



邵怡明 绘图

孙先生 医生 儿子9岁

把教育孩子的“对抗”心理转变为“合作”关系

我平时工作特别忙碌，业余时间有限，只有周末才有空与孩子好好相处。孩子基本只听他妈妈的话，我教育他时他不是沉默就是反驳，经常把我气的够呛。

作为医生，我深知气大伤身的道理，而且孩子还小并不懂事，大人不能按照成年人标准去要求他们。所以我在发过几次火后及时调整，克服情

绪“上头”的本能反应，目的不是“镇住”孩子，而是通过循循善诱，让孩子懂得道理，改正错误。

我的做法是一旦察觉自己声音提高、呼吸急促，立即暂停对话。有一次因为儿子拖延写作业，我忍不住想发火，马上克制住脾气告诉他，“爸爸需要冷静两分钟，你先把想写的素材列在草稿纸上。”转身深呼吸、数数，快速阻断情

绪升级。等冷静下来，我会将矛盾从“你为什么还不写”转化为“我们一起解决吧”，引导孩子深入思考，重建合作关系。比如我教儿子写作文应该先搭框架，然后填内容，内容可以是身边小事，注意观察生活中的细节等等，把方法告诉他，让他注意日常积累，比简单地逼迫他半小时内写完更加有效。

我意识到刚才和儿子发脾气后会

主动道歉：“爸爸声音大，是因为担心你睡太晚影响休息，不是怪你写不好。”用“具体原因+真诚表达”及时表达想法，让孩子理解我的情绪根源，避免自责和愤怒。

后来，儿子逐渐学会在我情绪“上头”时主动说：“爸爸，你先冷静，我来想想解题思路哈！”于是我发火的次数越来越少，亲子关系随之更加稳定。

杨女士 市场销售 女儿5岁

先稳住家长的情绪才能让孩子安心倾听

教育孩子时情绪很容易“上火”，但是我自有“降温”小技巧，当我们学会先稳住自己的情绪，孩子才会愿意倾听。

“说了多少次玩具要放回盒子里，你怎么就是不听？”女儿小时候，家里总会上演这样的情景，我对着满地积木的客厅怒吼，5岁的女儿被吓得眼圈发红，却倔强地把脸扭向一边。看着

她泛红的眼眶和我微微发抖的手，我突然意识到，自己又一次在教育中被情绪“绑架”了。

前几天，我读了一本心理学书，学习到了一些知识，也摸索出一套“情绪降温法”，亲测有效。第一个方法是“10秒离场法则”。就像上周六，同样的场景，当我感觉火气快要冒出来时，我就

深吸一口气对女儿说：“妈妈现在有点生气，需要去阳台冷静10秒，等下我们再一起收拾玩具。”走到阳台后，我在心里默默数到10，再回头看客厅，发现她正小声嘀咕着“妈妈别生气”，还主动收拾起了积木。原来，给彼此一点空间，比硬碰硬更有效。

第二个方法是“换个说法”。以前

我总说“你怎么又做错”，后来改成“我们一起看看怎么做好吗”。就像昨天，女儿把牛奶洒在桌子上，我没有指责，而是拿过纸巾说：“我们试试把纸巾对折，这样擦得更干净哦。”没想到她不仅自己擦完了，还跟我说：“妈妈，下次我会小心拿杯子的。”孩子的抵触，往往源于大人的语气太硬。

欧阳女士 咨询师 女儿8岁

家长要作为一个觉醒的人，不情绪绑架、不压制情绪

在陪伴孩子成长中，家长需要不断学习、修正，这是特别考验人的。我跟女儿的关系也是这样。通过我多年跟孩子的经验得出，顶嘴往往是孩子说出自己需求的一种方式，这也是值得家长认真思考的。我就从中受益颇多，有一点发现跟孩子关系紧张，我就及时反思，努力做一个“觉醒的妈妈”。

面对孩子发脾气，顶嘴，我最开始的方式是以情绪压制，后来我发现，我发脾气、生气，对彼此都是一

种伤害，就尝试控制。当我生气的时候，我会先走开。我会去看看我养的小鱼、小花，把关注点转换一下后，情绪就会稳定很多。

之后，我会问自己为什么这么生气？我的需求是什么？当孩子发脾气或有其他消极情绪时，我的本能反应是：又来麻烦了！你敢跟我对抗……你怎么能这么对待我……于是，我的火一下子就起来了。这样的状态，我自己的情绪尚且不能控制，就更别指

望孩子能平和下来了。要改变这种反应，首先要认识到，消极情绪对孩子是有益的，是他认识自己、提高情商、学习成长的一个好机会，也是我们和孩子的一次学习的机会。其次，要尽量把孩子的行为和情绪跟自己分开。少一些受害者的思路，告诉自己，我当然可以不完美，做不到的努力提高就是了，这也会帮助我们控制情绪，少生气。只有当我们自己接受了孩子的消极情绪，我们才能做到不去否认、

压制、贬低、怀疑孩子的情绪，并且教给孩子去接受自己的情绪。

同时，父母还需要别让自己陷入另一个境地——情绪绑架：“你那样做，妈妈很生气”“那样做，妈妈不喜欢”。我们总是用大人的情绪去管教孩子，会让孩子觉得他应该对大人的情绪负责，从而让孩子产生很多不必要的自责和内疚情绪。因此，要从小给孩子灌输，每一个人都需要对自己的情绪负责、要管理好自己的情绪。

国家开放大学教育学院副教授、基础教育系主任 王海平

适时按下情绪暂停键：家长与孩子情绪管理之道

所有父母在教育孩子时都会遇到挫折，家长能力再强在生活中也会遇到困难，所以家长不要给自己和孩子太大压力，要悦纳自己，不断地进行自我修炼。家长的任务是带着孩子去完成成长的使命，不能直接自己去开干，所以，家长要不断地学习、思考，实现情绪管理提升。

面对孩子，怎么在沟通不顺的刹那间去控制情绪，对很多家长来说是一个挑战，因为事后冷静下来容易反思，但在事情发生的时候，确实比较难以控制情绪。

孩子的大脑发育还不完善，本身就容易情绪波动，成人相对来讲大脑皮层发达，能用理性更好地控制住自己。当大人控制不住自己，把情绪传达给孩子的时候，会很快地引起孩子的情绪反应，他会跟你对着干，而且

孩子脑海里留下的是父母批评他的场面和感觉，至于大人跟他说了什么他根本记不住。

所以做父母很重要的一点就是要稳定情绪，先冷静、抽离出来，尽量停顿一下再去思考这个问题，这样就不至于那么快去发泄出来。同时，事后做好反思，这是修炼自己的另一个办法。可以把反思养成习惯，每天工作之余或者利用晚上的短暂时间，就像过电影一样去想一想，不用太复杂，也可以简单记一下笔记，“我今天做了什么”“与孩子沟通时出现哪些问题”“哪些地方应该注意”等等。家长要通过冲突时的控制情绪和事后的反思，帮助克服一些亲子沟通困难。

孩子在成长过程中越来越想自己做一些事情，毕竟他的自主性增强了，但是各方面的能力和经验都不足，所

以会受到很大的挫折。这个时候家长教育孩子，有几点要注意：

第一，当孩子有受挫经历时，事后叫他冷静下来，一定要先告诉他基本的原则是尽量稳定情绪，控制住情绪，这样才能有所改变。

第二，家长要给孩子介绍一些达成路径的方法，给他提供一些帮助，并且这些帮助是阶段性的，要给他分出步骤，制定小目标，在可控范围内一步一步去完成。要给孩子设定一个最近发展区，就是给孩子制定跳一跳就能够到的距离，如果你让孩子怎么跳都够不到，会造成孩子的习得性无助。

第三，要让孩子获得自己的成功体验，这一点很重要。很多家长觉得“我比孩子做得更快”“我比他做得更高效”，很想替孩子尽快完成任务。但

是从长久来讲，还是要让孩子自己走这条路，才能够克服眼前的困难，以后克服更多的困难。总而言之，家长在情绪激动时，要适时按下“暂停键”，等心态平和时再与孩子耐心沟通。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

家庭教育指导服务“养育新观察”系列
直播由北京出版集团父母必读杂志社、北京市家庭教育研究会主办

03

2025年
9月20日
星期六

劳动者
报

劳动者周末

家教园地

责任编辑 杨琳琳
式设计 王巍
校对 刘芳