



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
www.chs-ca.org

如需其他有关 CHS 家庭教育计划的材料，请拨打  
(714) 712-7888。如需更多有关 CHS 早教计划的信息，  
请拨打 (888) CHS-4KIDS。

还可在 [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) 上找到关于家庭教育计划的材  
料和播客，以及关于 CHS 各项计划的信息。



#### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

# 管理愤怒

你孩子的和你自己的

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



每个人都会在某些时候发怒；这是一种普通的情绪。你可能无法改变让你发怒的人或情况，但是你可以控制自己对愤怒做出怎样的反应。愤怒管理的目标是以一种积极有效的方式去控制和表达愤怒，而这种方式是安全和适当的。



成年人和儿童会对愤怒情绪做出不同的反应。重要的是要了解你在什么时间感到愤怒，愤怒源自何处，以及如何控制你的愤怒。愤怒可以通过社会所接受的健康方式表达，或者可能对他人造成伤害的破坏性方式表达。通过练习和培养有效的愤怒管理习惯，父母和看护者能够在促进平和环境的同时，也帮助孩子们理解并控制他们的愤怒。

## ★ 识别愤怒 ★

通过关注你的身体以及增强的愤怒信号，你可以在失控前“平静下来”并处理你的愤怒情绪。一些信号包括：

- 大量分泌肾上腺素
- 心跳加快
- 肌肉紧绷
- 手心出汗
- 感觉温暖
- 感到陷入困境
- 厉声对他人说话

孩子需要成年人帮助他们了解并识别他们自己的愤怒情绪。显示孩子正在生气或受挫的一些信号包括：

- 拉扯/拽自己的头发
- 拳头或肌肉绷紧
- 打自己或撞墙
- 叫喊或哭泣
- 扔东西



你的孩子通过观察你来学习。恰当地管理你的愤怒从而对孩子产生积极的影响。

## ★ 愤怒“触发器” ★

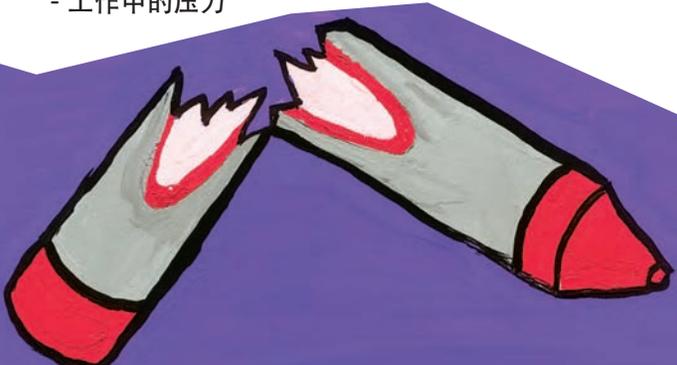
你周围的情况和人能够触发你的愤怒情绪。识别你和你孩子的“愤怒触发器”将让你更好地做好准备以积极的方式回应。如果你知道该在何时使用，你和你孩子可以使用愤怒管理技能。常见的触发器有：

对成年人而言：

- 孩子们的行动（他们顶嘴或打破东西）
- 突发事件（你的孩子生病或者你上班迟到）
- 交通阻塞
- 来自人际关系问题的压力
- 你或他人所犯的错误
- 过度劳累或饥饿
- 工作中的压力

对孩子而言：（因为每个孩子都是不同的，重要的是了解哪些情况或者活动会触发你的孩子的愤怒情绪。）

- 与另一个孩子的冲突（其他孩子拿他们的玩具）
- 被同龄人拒绝（其他孩子不让他们玩）
- 来自另一个孩子的身体攻击（其他孩子推或打他们）
- 不能随心所欲
- 被责骂或惩罚
- 过度劳累或饥饿
- 疾病



愤怒情绪可以被积极地利用。如果孩子们因为同班同学在学校被人欺负而感到愤怒，你能够帮助他们想出积极的行动对他们的愤怒做出回应，例如将这一情况告诉老师。

## ★ 平静下来 ★

不同的活动能够帮助成年人和儿童释放愤怒，并通过健康的方式“冷静下来，”而不伤害其他人：

成年人：

- 锻炼
- 深呼吸
- 使用暂停（让你自己从造成愤怒的人或环境中抽离）
- 与配偶，家人或朋友交谈
- 记录下感受或想法
- 散步
- 睡觉/休息

儿童：

- 与成年人或其他信任的人谈论他们的感受
- 在室外玩（跑动，跳跃，投掷或踢球）
- 跟自己玩（即使有其他孩子在场）
- 使用暂停
- 绘画
- 记日志，或记录下感受
- 睡觉/休息
- 看书或杂志
- 深呼吸

## ★ 表达愤怒 ★

可以借助语言表达愤怒。不交流愤怒未必定会驱走愤怒；它可能会积累并且导致稍后的爆发。在某些情况下，你“冷静”下来以后，你的愤怒可能就会消失；在另外一些情况下，你可能需要交流你的愤怒从而找到解决方案。

成年人：

- 将令你愤怒的行为，你的感受和你的需要告诉触发你的愤怒情绪的人，甚至是你孩子，即使他们无法理解。在这样做之前，你可能需要先“冷静下来。”记住将注意力放在令你愤怒的行为上面，而非人的上面。（例如：“当...时我觉得愤怒”或者“当母亲下班回家，我想和她玩，但是我需要你给我一个机会把我的东西拿开和换衣服。”）
- 写下情形来理清你的思路，并帮助你“冷静下来。”如果还涉及另外一个人，你可以与他讨论你写下的内容或者给这个人写信。

儿童：

- 孩子们可能会出于愤怒而发脾气。提供一些言语教他们该如何谈论他们的愤怒，这样他们就能够通过良性的方式表达他们自己。
- 如果孩子们使用愤怒，攻击性的行为来实现一个目标，与他们讨论能够使它们实现相同目标的其他选择。通过假装处于相同的情形来练习选择其他方式，并问他们什么是负责任的行为。
- 用赞扬和肯定积极地加强适当行为。
- 使用媒体（电视秀，新闻等）来讨论对于愤怒的适当/不适当以及安全/不安全的反应（这对年龄较大的儿童更好，因为有些新闻可能不适合幼儿）。
- 在情况发生前为孩子介绍环境，这样他们就能做好准备以积极的方式回应。
- 在孩子年幼时教他们什么是愤怒并且能够理解。你可以通过教授积极的习惯来避免不得不打破消极习惯。

## ★ 长期效应

当你鼓励孩子们采取行动学习积极的愤怒管理，他们也可以获益，通过：

- 变得更加负责任
- 通过了解他们拥有的选择成长地更加独立
- 培养更强的自尊心
- 提升问题解决能力
- 通过对他们自己和他人有帮助的方式了解和使用愤怒



获得充足睡眠并且吃得健康营养。当你或你的孩子感觉疲劳或饥饿时，你可能会缺少耐心，并且出于愤怒或受挫而做出反应。

## 欲了解更多

### 儿童图书

WHEN SOPHIE GETS ANGRY - REALLY, REALLY, ANGRY...

Molly Bang

### WHEN I FEEL ANGRY

Cornelia Maude Spelman, 插画 Nancy Cote

### 成人图书

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

### POSITIVE DISCIPLINE A-Z

Jane Nelsen, Ed.D., Lynn Lott, M.A., M.F.C.C., & H. Stephen Glenn, Ph.D.

### LOVE AND ANGER

Nancy Samalin 插画 Catherine Whitney