

“妈妈你别吼了” 有个总忍不住发火的妈妈怎么办

分享人：九岁男孩母亲刘女士 整理记录：一楠

“跟你说多少遍了！作业能不能写得快一点！”
“又磨蹭！都几点了还在发呆！”
“你到底听不听话？非要我发火是吧！”

这些话，几乎每天都会从我嘴里蹦出来。吼完看着儿子缩着肩膀、低着头不敢说话的样子，我又后悔得要命。心里有个声音在说：“你又吼了，你又没忍住。”然后下次，还是会照吼不误。

儿子今年九岁，三年级。他不是那种调皮捣蛋的孩子，就是慢，吃饭慢、写作业慢、穿衣服慢。每天放学后的两小时，是我脾气最容易引爆的时间。我催他写作业，他磨磨蹭蹭掏书包；我提醒他抓紧时间，他低头抠橡皮；我提高嗓门，他才动一下。我越急，他越慢；他越慢，我越急。像一个恶性循环。

有一天晚上，我因为他一道数学题讲了三遍还不会，彻底爆发了。“你怎么这么笨！讲了这么多遍还记不住！”我把笔往桌上一摔，声音大得自己都吓了一跳。儿子吓得一哆嗦，眼泪啪嗒啪嗒掉在作业本上，但他咬着嘴唇没哭出声。他看着我，眼神里有害怕，还有别的什么东西——我说不上来。

那天晚上我躺在床上睡不着。老公说：“你这脾气得改改了，孩子现在看到你就像老鼠看到猫。”我说：“我也不想吼，可他就是不听话。”老公说：“你吼他的时候他也没听啊。”我无言以对。

第二天早上，我在儿子桌上看到一张纸条，是他的字：妈妈，对不起，我以后会快的。你别生气了，你生气的时候我害怕。字歪歪扭扭，旁边画了一个小人，眼睛下面有泪滴。

我拿着那张纸条，鼻子一酸。

我不是一个坏妈妈，可我的孩子怕我。我为他好，

可他觉得我可怕。

我决定去问问专业人士。老师听完我的描述，问了我一个问题：“你吼他的时候，是在帮他还是在帮你自己？”

我想了想：“我在发泄自己的着急。”

老师说：“对。你催他、吼他，是因为你看到他慢就焦虑，为了让自己不焦虑，你选择用声音压他。你的吼声不是教育，而是自救。”

这句话像一盆冷水浇下来。我一直在用“为了孩子好”包装我的情绪失控。可真相是——我管不住自己的情绪，就把它倒在了孩子头上。

后来我试着用老师教我的方法：

第一，识别即将爆发的身体信号。每次我要吼之前，喉咙会发紧、心跳会加快、手心会出汗。老师说，这就是预警信号。感觉到这些信号，就离开现场，去阳台站一会儿，数到二十再回来。第一次这么做的时候，数到十五就想回去骂人，但硬撑到二十。再回来的时候，那股火真的小了一点。

第二，给自己定一个低声原则。不管多急，说话的音量不超过正常说话声。我跟儿子约定：“妈妈下次想吼的时候，会先拍拍你的肩膀，然后小声说话。你听到我小声说话，就知道妈妈在忍住。”有一次我拍他肩膀的时候，他抬头看了我一眼，小声说了句：“妈妈你加油。”我差点哭出来。

第三，吼完了要学会修复。有一次我没忍住又吼了他，冷静下来之后，我走到他房间蹲下来跟他说：“对不起，妈妈刚才又吼你了。是妈妈没控制好情绪，不是你的错。下次妈妈会努力做得更好。”他看着我，眼睛红红的，说：“妈妈，没关系，我知道你爱我。”

我抱着他，心里又酸又暖。一个九岁的孩子，在包容一个失控的妈妈。

改变不是一蹴而就的。我还是会急，还是会火，还是偶尔会吼。但频率低了，声音小了，后悔的时间短了。有一次我对他说：“妈妈今天没有吼你，你发现了没有？”他想了想说：“好像是，你今天说话声音都是轻轻的。”我说：“那你喜欢这样吗？”他点头：“喜欢，妈妈温柔的时候最好了。”

■专家点评

吼叫不是教育 是情绪的自救

刘女士的经历，说出了无数家长的心声：忍不住吼、吼完后悔、下次继续吼。这个循环之所以难打破，是因为吼叫在当时确实“有效”——孩子会立刻服从，家长的情绪会得到释放。但长期来看，孩子在被吼中学会的不是道理，而是“妈妈发脾气的时候我很危险”。教育的目的不是让孩子怕，而是让孩子懂。

打破吼叫循环，可以从以下几方面入手：

第一，识别情绪触发点，并提前干预。刘女士发现自己在喉咙发紧、心跳加快时就要爆发。这是大脑边缘系统启动战斗反应的信号。当这些信号出现时，暂时离开现场——去倒杯水、去洗手间、去阳台站一会儿。这五分钟的暂停，让大脑从应激状态回到思考状态，再回去面对孩子的时候，反应就不同了。

第二，用低声对抗高音本能。人类大脑在听到高分贝声音时，本能地进入防御状态。越吼，孩子越紧张，越学不进去。刘女士的低声原则很有效——她主动降下音量，孩子反而更容易听进去。家长可以练习：感觉要吼的时候，刻意把声音压低到只有两个人能听见的程度。内容不变，但孩子的反应会完全不同。

第三，区分教育和宣泄。吼叫通常不是为了解决问题，而是为了发泄焦虑。下次想吼之前，问自己一个问题：这句话是在帮孩子，还是在让自己舒服一点？如果是后者，就先闭嘴。

第四，教会孩子：妈妈需要冷静。刘女士跟孩子约定了“拍肩膀”和“小声说话”的信号，这让孩子明白：妈妈在忍住，而不是：妈妈在冷战。孩子是愿意配合的，关键是要告诉他妈妈怎么了、妈妈需要什么。

第五，事后的修复比控制更重要。完全忍住不吼，对很多家长来说不现实。但每次吼完之后怎么做，决定了亲子关系的走向。刘女士吼完后蹲下来道歉——这个动作本身就不吼更有教育意义。它告诉孩子三件事：①情绪失控是被允许但需要负责的；②大人也会犯错；③对不起是可以说的。

刘女士，你不需要成为一个不发火的妈妈，你只需要成为一个“知道自己为什么发火”的妈妈。那张写着“你生气的时候我害怕”的纸条，是你决定改变的起点。儿子说“妈妈温柔的时候最好了”，这句话不是对完美妈妈的要求，是对真实妈妈的回应。你已经在变好的路上了——看得见的那种。

（点评专家：璇紫，徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人）

