编辑 单明月 | 美编 王良杰 | 校对 戚妍娜

那句“你闭嘴”，让我愣在原地

分享人：十岁男孩母亲徐女士　记录整理：一楠

“把书包收拾好，明天要带的书都装进去。”

“烦死了，你管好你自己。”

我正在擦桌子，手上的抹布停住了。儿子十岁，四年级，站在玄关换鞋，头都没回，那句话就那么轻飘飘地扔了过来。家里还有他姥姥在，空气一下子变得安静了。他姥姥看了我一眼，没说话。

“你刚才说什么？”我的声音沉了下来。

“没说什么。”他把鞋一蹬，进了房间，关上门。

我站在原地，脸上火辣辣的。不是因为生气，而是因为丢人。我妈在这儿呢，我儿子就这么跟我说话。我小时候要敢跟我妈说一句“烦死了”，一巴掌早打过来了。可现在他不但说了，还加了一句“你管好你自己”。

那天晚上我跟他爸说了这件事。他爸说：“这小子最近是有点没大没小，上次我跟他说别玩手机了，他回我一句‘你先把你自己的手机放下’。”我说：“你怎么处理的？”他说：“我说了他两句，他就把门关上了。”我说：“那不等于没说吗？”

我回想了一下，最近他确实越来越爱顶嘴。我说“吃饭了”，他说“等会儿”；我说“作业写完了吗”，他说“你别老催”；我让他帮姥姥拿个东西，他说“你自己不会拿啊”。每一句都像小刀子，扎得人不舒服。

以前他不是这样的。三四年级之前，他说话都带“请”“谢谢”，我说什么他都点头。到了四年级，不知道从哪学来的，“烦死了”“你闭嘴”“你管好你自己”成了口头禅。有一回姥姥让他多穿件衣服，他直接甩了一句“你管得着吗”，姥姥当时脸就拉下来了。

我不是没骂过。有一次他冲我吼“你闭嘴”，我气得拍桌子：“你再给我说一遍试试！”他缩了一下，不说话了。但过几天他又来。我发现，我越吼，他越用同样的方式回我。我用什么语气对他，他就用什么语气对我。

真正让我觉得这事必须管，是他对姥姥的态度。那天吃饭，姥姥给他夹菜，他说：“我不吃这个，你别给我夹。”姥姥说：“这个有营养。”他说：“你懂什么营养不营养的，烦不烦。”姥姥没说话，低头吃了两口饭，把筷子放下了。

我看到姥姥的手有点抖。那一刻我心里特别难受。我妈六十岁了，从老家来帮我带孩子，做饭洗衣接孩子放学，结果换来一句“烦不烦”。

那天晚上我进了儿子房间。我没有骂他。我坐在他床边，说：“妈妈想跟你聊一件事。今天吃饭的时候，你跟姥姥说‘烦不烦’，姥姥很难过。她没说你，但妈妈看到她把筷子放下了。”

他没抬头，但也没顶嘴。我接着说：“姥姥今年六十岁了，她从老家过来帮我们做饭、接你放学，她累不累？你想想，你对她说的那句话，她听了是什么滋味。”

他小声说：“我也不是故意的，我就是不想吃那道菜。”

我说：“不想吃可以好好说。你可以说‘姥姥我不吃这个，谢谢’，有那么难吗？”

他想了想：“不难。”

我说：“那你为什么不说？”

他犹豫了一会儿：“因为好好说太麻烦了。直接说‘烦不烦’最快。”

“最快”这两个字让我愣住了。他不是不知道该怎么好好说话，而是嫌好好说话麻烦。他想用最省事的方式表达自己，却不知道省事的代价是伤人心。

我跟他说：“从今天开始，咱们家有个规矩。‘烦死了’‘你闭嘴’‘你管好你自己’这些话，不能说。你生气的时候可以说‘我现在不想说话’，可以回房间关上门，可以跟我说‘你让我静一会儿’。但是不能说伤人的话。你说了，我就要扣你的零花钱。一次五块钱。”

他抬头看我：“那你说‘烦死了’呢？”

我说：“我也一样。你听到我说一次，也扣我五块钱。”

他眼睛亮了一下：“真的？”

我说：“真的。咱们互相监督。”

接下来两周，我被扣了十五元，他被扣了二十元。有一回他在房间写作业，我在客厅跟姥姥说话声音大了点，他推门出来：“你们能不能小声点，我在写作业呢。”他没有说“烦死了”，他说“能不能小声点”。我说：“好，对不起，妈妈注意。”他关上门的时候，我听到他小声嘀咕了一句“这还差不多”。

又过了一阵子，姥姥给他夹菜，他说：“姥姥我自己来，你吃你的。”语气不太好，但至少没说“你管得着吗”。姥姥愣了一下，笑了：“这孩子，今天怎么客气起来了。”他有点不好意思，低头吃饭。

我知道他还在学。十岁的孩子，控制情绪的能力有限，急起来还是会冒一句“烦”。但频率降下来了，而且他会补一句“我不是说你烦，我是说我烦”。

有一天晚上他睡前忽然跟我说：“妈妈，你最近也没怎么说‘烦死了’。”我说：“因为我被扣钱了呀。”他说：“不是，我觉得你是真的改了。”

那一刻我心想，这二十元零花钱扣得真值。



AI制图

■专家点评

孩子说话的方式是跟大人学的

徐女士儿子的出言不逊，是很多家长头疼的问题。孩子对长辈说“烦死了”“你闭嘴”“你管好你自己”，大人下不来台，火气上头，要么吼回去，要么罚一通。但徐女士后来的做法，走的是另一条路：她没有用骂来教孩子别骂人，而是用规则和示范，来教孩子怎么好好说话。

这背后有几个关键点值得所有家长借鉴：

第一，孩子不是不会好好说，而是不想好好说。徐女士问儿子为什么不说“姥姥我不吃，谢谢”，儿子回答“太麻烦了”。这是很多孩子出言不逊的真相：他们知道礼貌用语，但觉得费事，不如直接说“烦死了”来得快。所以教育的方向不是教他说，而是让他知道不好好说话的代价。

第二，用家庭规则代替情绪惩罚。徐女士定了一条规则：说伤人的话扣零花钱，一次五块钱。规则对全家生效，她自己违规也照扣。这个设计有两个精妙之处：一是它把管教变成了共识，孩子觉得公平，更容易服气；二是它把情绪问题变成了行为问题，不再是你让我生气了我吼你，而是你违反了规则，按规则办。

第三，用示范代替说教。徐女士说“我也一样，扣我五块钱”的时候，她其实在给孩子做一个最重要的示范：大人也要为自己的话负责。孩子通过观察父母怎么说话，来学习怎么说话。当妈妈不再说“烦死了”，孩子也就慢慢戒掉了这句口头禅。

第四，教孩子替代说法。徐女士没有只说不许说什么，她还告诉孩子可以说什么。“我现在不想说话”“你让我静一会儿”“能不能小声点”，这些都是具体的、可操作的替代句。孩子不顶嘴，不是因为他学会了压抑，而是因为他有了别的表达方式。

第五，给改变留时间。徐女士的儿子从“烦不烦”到“姥姥我自己来”，中间还有语气不太好但至少没到说狠话的阶段。她没有要求立刻变好，她接受慢慢改。

那句“你管好你自己”，不是孩子在挑战你，而是在用他知道的最快的方式说话。当把快的路堵上，又给他指了另一条路：好好说也能被听见。虽然孩子并不能立刻学会好好说话，但他知道了：伤人是有代价的，而妈妈跟他一起在学。这比一百句“你怎么跟大人说话的”更管用。

（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）