



華人警訊服務中心 Chinese Community Policing Centre



地点和联系方式：

618 Quebec St. #203, Vancouver, BC
V6A 4E7
(2nd Floor within Chinatown Plaza)

Tel: (604) 688-5030

Email: info@chinesecpc.com

为什么我们会愤怒？

有时候，愤怒会让我们有精力可以完成该做的事情或是维护我们所坚信的事物。但是，用出于愤怒的行为来对待我们所爱的人从来都不是一个好主意，特别是对我们的孩子。

为什么以出于愤怒的行为来对待孩子是有问题的方式

请您现在想象这样一幅画面，您所爱的人情绪失控并气势汹汹地骂你。现在想象一下这个人的体型、身高是您的三倍，这个人是唯一能够给您提供食物、住房、安慰和保护的人。想象一下这个人是提供给您爱以及有关这个世界的信息的主要来源，您没有其他的人可以转向他们。现在将这种被痛骂的痛楚放大一百倍，这就是小孩在您发火痛骂他们时的感受。

小孩通过看您怎么做来学习。实际上，所有社会性的哺乳动物都在某种程度上通过模仿成年动物来学习。当您因为小孩犯错对他们发火，您不经意间在教导他们当别人无法按照他们希望的那样做时，合适的回应是变得咄咄逼人。

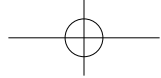
另外，长期的痛骂会对小孩今后生活产生不利影响。他们可能会因此出现以下情况：智商低于常人、成年后社会关系处理能力差、更有可能涉及酗酒吸毒，等等。



父母的 愤怒情绪

愤怒情绪的可能原因、后果、
以及解决方式





认识您愤怒的情绪

注意您的身体反应：当我们完全被愤怒情绪笼罩时，我们会看起来像是做好打架的准备。被激活的荷尔蒙和神经传导物质在体内大量分泌，使我们肌肉紧绷、加快体内营养物质传递、并使我们出汗来让我们冷静下来。

注意您的想法：如果您发现自己对您爱的人的愿望不再仅仅是关心他们，您可能已经被负面的情绪所主导。不要让这些想法来影响您的行为。

如何控制愤怒情绪

您可以选择使用对您有效的方式，以下是一些建议：

- 有意识地放缓呼吸 - 注意力集中在经历热的呼气离开您的身体，而冷的清爽的空气进入肺部。
- 想象一下一个冷静的您看起来怎么样。
- 经常练习自我疏导和排解。这会让您更不容易出现情绪失控发火的情况。
- 花时间来听放松音乐、洗澡、呼吸新鲜空气、尽量保持良好睡眠和饮食健康。

记住：“冷静是有感染力的。”（愤怒也是）

如果我们想对孩子发怒，应该怎么做

不要让情绪绑架控制您的行为。您可能会想要痛骂小孩一顿来给他们一个教训，但这只是您的愤怒作梗。您的身体可能认为事态紧急，但实际上并不是一个紧急状况。问问您自己：这个状况真的重要吗，真的吗？我到底为了什么生气？举个例子，到底是小孩倒撒果汁真的是件大事，还是说因为一周艰难的工作让您到了情绪失控的边缘？当您想明白这些问题冷静下来了，这时候您教的给小孩的东西才会是您真正想教的功课。

通过控制您自己的愤怒情绪，您能给小孩树立好榜样，言传身教地教他们如何处理愤怒情绪。例如，当您深呼吸或暂时离开现场来冷静下来而不是对您小孩大喊大叫，您实际上在对小孩展示如何做有礼貌的人。

小贴士：当你和小孩谈论关于情绪上的一些问题时，请保持开放倾听的态度。

我们都会犯错

如果您无法控制情绪对小孩发火，您应该怎么做呢？

及时向小孩道歉并解释您做错了什么，以及您本来应该怎么做。这使您在教导孩子学习自控的同时也为您的孩子做榜样，让他们从您身上学到对自己错误负责的正直品格。

记住：
“冷静是有感染力的”
（愤怒也是）

