



# 孩子说脏话、狠话 家长该怎么做？

“你这个坏妈妈，不要你了，滚开！”3岁的璐璐冲着妈妈喊道，丝毫没觉察到妈妈一脸愠色。最近三个星期，璐璐说话越来越没规矩，不但对着小朋友说脏话、骂人，甚至开始对着长辈大喊大叫，家长出面制止，反而惹来璐璐的激烈反抗。为什么一个乖宝宝，突然变成了一个满嘴恶言的坏孩子，动不动就飙脏话、狠话？

## 孩子乱说话的缘由

进入幼儿期的孩子，特别喜欢向外探索外部世界，如何与外界联结并凸显个人的存在，孩子们通过捣蛋来表达自我。他们会不好好吃饭、睡觉；会各种嫌弃周围的人或事物；会拒绝合理的要求；干扰别人比如推倒别人搭好的积木等。当然，他们还会花式乱说话来惹人讨厌。他们这样做，目的是向外部世界宣布：我和你们不一样，我要自己决定做什么、说什么，我不想被你们要求，我想做一个意志自由的人。

3岁起，孩子面临第一次的心理反叛期，他们开始要求身体的独立，不想被人约束，加上各种敏感期的叠加，内心会变得躁动而情绪多变。这种心理上的易感性让他们没有办法控制，他们会竭力地使用不成熟的心智，来证明自己的能力。但外部环境力量很大，很难让他们顺心，他们在内心比较烦扰和抗拒，就容易通过乱说话来宣泄坏的感受和情绪，就像成年人喜欢诉苦一样，以此来获得幼小心灵的平衡。

乱说话还在于孩子在试探语言的力量。有些孩子喜欢说一些禁忌语，来获得一种特别的感受，这叫做禁果效应。越禁止，越说个不停。孩子以为说禁止小朋友



说的内容，就显得自己很有胆量和魄力，敢于挑战大人和权威。有的小孩子是为了取悦伙伴，认为这可以逗乐别人，显得自己非常与众不同，能够得到同龄人的敬佩和赞赏。

语言是有能量的，能够影响并破坏别人的情绪和自我评价。小孩子并不清楚话语出口后，带给他人的直接和间接影响。他们只是图好玩，反复使用来试探成人得到反应，发展自己的力量，观察对别人的心理作用。当他们发现别人很生气，甚至很痛苦时，他们会觉

得自己很有办法和力量，可以影响比他们更为强壮的成人，这让他们体验到一种意外的惊喜，感受到语言的魔力。

有些孩子说狠话，缘于一种模仿。在认知能力薄弱、缺乏是非判断力的他们看来，那些敢于乱说乱喊的孩子，比自己勇敢而显得特别帅气。他们佩服对方，对方做了比自己更厉害的事情。在内心认同，在情感上欣赏，使得小孩子不自觉地行为上效仿，他们用说粗话来彰显自己的勇气，用乱说来证明自己长大了。

## 如何引导孩子改掉乱说话的坏习惯？

幼年期是儿童性格打底色的关键期，他们特别需要成人的引导，不能简单地训斥和暴力打压孩子乱说话的习惯，而是理解他们的内心冲突和情绪表达上的欠缺，用爱来陪伴他们，提高他们的情商，帮助他们更好地适应外部环境。具体可参考的方法如下：

### 一、引导孩子认识并说出

自己的情绪。很多家长不允许孩子表达负面情绪，甚至故意模糊孩子的认识，压制其负面感受，使得孩子将过多的消极体验堆积在内心，形成心理垃圾。很多孩子内心被心理垃圾所堵塞，无法正确地认识自己的感受，他们只能用暴躁和攻击性的情绪，来表达不舒服的心理憋闷和压抑。家长要引导

孩子认识各类情绪，并向他们传授表达情绪的社会规则，比如可以说出自己的感受和想法，可以提出心理需要、不可以用语言作为武器去攻击他人，尤其是亲密关系中的家庭成员。

**二、用爱陪伴被忽视的孩子。**很多孩子喜欢用坏行为习惯来提醒家长，他们需要更多的照顾和陪伴。如果家长能够看清这一点，抽出时间来与他们高质量的共处，儿童对父母的依恋之情能够适度的满足，那孩子就没有理由继续装坏。陪伴一定要以儿童为中心，家长不可以坐在一边，玩手机或做自己的事情；而是问孩子，他想做些什么活动？需要家长配合他做些什么事情？家长要全情和孩子共同活动，不要头脑里还惦记着工作和家务，心不在焉。孩子会感受到这种敷衍，而不会感觉被尊重和好好对待。

**三、制造一个好好说话的家庭环境。**有些家庭充满了语言暴力，说话带着一股戾气。语言伤害是看不见的心理创伤，但长久承受这种慢性压力，会损坏个体的自尊和积极情绪。家长如果说话比较粗暴，孩子就容易有样学样，形成暴力的代际传递。这种家庭需要建立家庭成员的人际平等，学习用和气、讨论的口吻和对方说话，能够接纳不同的意见和批评；同时，要包容别人的差异，用欣赏的眼光和语气去交流。特别是转变威胁式的育儿模式，不用家长的权威来压制孩子的内心表达。

**四、用科学的方法改变乱说话的坏习惯。**对孩子喜欢乱说话的坏行为，家长可以将孩子约在一个没有第三人在场的地方，明确而坚决地告诉他：这种行为不好，会带给别人伤害，必须停止这种坏习惯。如果孩子不减少这种行为，家长应该采取一定的消退办法：比如无视孩子乱说话，大家都停止与他交谈。回家后，家长会请他回自己的房间，反思自己的行为过失。如果孩子屡教不改，家长可以用减少零花钱（甚至暂时停止发放零花钱）、不准看电视或玩手机、减少他外出娱乐的时间等方式，督促孩子消退这种坏习惯。反之，孩子乱说话的频率降低，家长则可以表扬他的良好行为，并予以适当的奖励。

中南大学湘雅二医院精卫所  
李则宣 黄任之

健康之友 医药参谋

欢迎订阅2023年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448



扫码立即订阅  
《大众卫生报》