



# 家有攻击性强的孩子，家长应该怎么教？

阿珠夫妇最近为儿子嘉宝的事情很发愁，原因在于嘉宝的攻击性太强了。上四年级时，嘉宝考试后拿回一张奖状，3岁的妹妹不小心撕坏了一角。尽管妹妹主动道歉，妈妈也帮忙重新粘贴好，修补痕迹不明显。但当晚，嘉宝还是背着人，狠狠地拧妹妹的胳膊，青紫一片，一个星期后才消散。奶奶耐心地给嘉宝讲道理，结果第二天奶奶的提包多里出几只癞蛤蟆和鼻涕虫，吓得奶奶惊叫连连。气得爸爸狠狠地踢了嘉宝的屁股，妈妈赶紧阻止，说还是带孩子去看看心理医生。父母带嘉宝去了心理门诊，因为排队时间有点长，百无聊赖的嘉宝，把走廊上那盆珍贵的兰花的三朵花全部摘下了。

进了门诊室，嘉宝就给有些谢顶的老医生取外号，喊他“干枯草地”，弄得父母特别尴尬，忙不迭地道歉。好在老中医见多识广、为人豁达，没有动怒，反而笑呵呵地询问嘉宝的生长情况，劝慰阿珠夫妇不要着急，养育孩子是一个烦恼和快乐交替伴随的过程。嘉宝是一个直觉思维敏锐、攻击性强的个体，养育他更需要把握其独特的发展特点。



## A 攻击性强的孩子的心理特征

这类孩子在人群里显得很突出，因为他们经常挑起矛盾、骂人、动手和破坏物品等行为，让人很难不注意到他们的存在，并从他们的身上感受到了强烈的敌意和报复意图。这类孩子很难被普通的交谈而说服，改变自己的言行，他们更像是一个个刺猬，谁从旁边经过，都可能惹到他，从而向对方发起攻击，很难停下来。

这类孩子有一些共同的特征：  
首先是情绪暴躁易怒，无法自我控制的冲动

这类人整天处于一种紧张状态，对外界高度敏感，随时保持昂扬的斗志。对外面环境中的人和事，他们都有很强的戒备，当别人与他们的想法或感觉不一致时，他们就容易产生消极情绪，情绪躁动而出手，有时快得周围人都来不及反应。比如有些人，仅仅因为不喜欢别人咀嚼的声音，就会拿东西去砸人。

其次，对他人缺乏共情，无法包容他人的小过失

这类人很在乎个人的权益，丝毫不允许别人沾染。换言之，对自己的得失斤斤计较，受不得任何委屈。他们容易放大别人过错的危害，从而产生强烈的被伤害感。按照他们睚眦必报的性格，他们一定会选择某种方式，让别人体验到深深的痛苦，他们才会找到心理平衡。他们的心理逻辑是有什么仇，有什么怨，必须当场就报。如果不报，那一定是没找到机会，必须另外想办法让自己出气。

所以，他们很难理解为什么人需要大度宽容？他们也不愿意去搞清楚，和别人建立情感联结是一种很愉快的社会情绪感。他们的心理边界感很强，没有得到同意，不允许任何人跨越，哪怕是养育自己的父母也不行。

第三，他们心理不成熟，难以内化社会规则

他们有自己的行为准则和处事方法，对外部的规则制度都觉得是约束，所以他们会反抗管教和社会规则，屡教不改，明知故犯，不能汲取经验教训，经常以损人不利己的结果而告终。他们想不通，为什么自己的行为要听从别人的安排，怎么就不能我行我素呢？

他们喜欢高度的自由，能够忍受别人异样的眼光。比起去做一个“正确的好人”，他们更喜欢做真实的自己，让自己舒适且放松。他们才懒得管

别人怎么想，也不会去检视和对照自己行为的弱点。如果有试图纠正他们，他们会毫不留情地开口怼回去，甚至发生激烈的争执来捍卫自己。

## B 孩子高攻击的问题成因有哪些

高攻击问题这不是唯一因素造成，先要弄明白高攻击问题的几个主要成因，这既有生物学的原因，也有社会学的原因；既有集体性环境的作用结果，也存在着个体的心理发育不良。

### 1. 糟糕的原生环境

从婴幼儿期起，这类孩子就生活在心理气氛紧张的家庭。家长的暴力，几代人之间的口角、辱骂甚至互殴，彼此折磨和情绪勒索。家庭成员的不当行为形成了错误示范，孩子有模有样地学会了与人决斗。生活环境没有安全感，孩子内心缺爱，时刻处于紧张的状态中，去迎接各种挑战。

### 2. 家长不当的教育方式，鼓励攻击行为

有的家长虽然不家暴孩子，但他们非常欣赏“以暴制暴”的理念。当孩子出门时，家长就把外部环境渲染得特别危险可怕，鼓励孩子勇敢地重拳反击。这类家长认为，只要自家孩子不是率先动手，那就属于正当防卫。下点狠手是为了遏制对方卷土重来，树立自己的威信。

### 3. 受到不良影视节目的感染

社会学习理论也证实，有部分孩子特别喜欢看好勇斗狠、凶杀血腥的影视节目，不但不怕恐怖的情节，反而觉得快意恩仇、又“燃”又“嗨”。他们不喜欢普通平凡的日常生活，渴望过上精彩跌宕、惊险刺激的冒险生活。他们在性格上是追求新异刺激，容易在其他孩子身上去试验一下，所以言谈行为容易产生一些不合常理的反应。比如，有些孩子看了打斗的场景，就想拿别人练练手，看自己是否学会了某种武功？

### 4. 可能和孩子发育不够充分有关

从进化角度来看，大脑的多个脑区发育与攻击行为相关。比如边缘系统的杏仁核活跃程度过高，容易产生更多的多巴胺，而前额皮质内的血清素减少，愤怒情绪和冲动就容易产生，从而激发出更多的攻击行为。而前额叶分管个体的监控和执行功能。这部分脑区发育充分成熟，就能让个体有效地管理自己的情绪和冲动念头，减少自己的攻击行为。

## C 教导高攻击性孩子的心理建议

高攻击性的孩子，家长要保持教育的敏感性，及早对他们展开相应的教育干预。找到影响原因，根据他们的心理特点，有的放矢地去做心理辅导，才会逐步产生点滴改变的心理进步。

### 1. 家庭处境不利的孩子，需要修复心理伤害

对原生家庭环境不利的孩子，需要解决的并不是行为管理情商问题，而是去疗愈长

期暴力伤害下的弱小内在自我。理性地去看待彼时弱小的自己和所受到的伤害，去安抚受伤的自己，让自己快速地抽离出来，走出不安的情绪，才能不让过往伤口继续腐蚀自己的人生。即使成人之后，有足够的认知能力，也要时刻警醒，童年的创伤对人的影响非常深刻，不要继续实施攻击的本能反应，学会合理的释放地负性情绪，当个

人有压力或不被理解时，要避免用发火和破坏来泻火。

### 2. 家长需要改变“暴力解决问题”的思维模式

鼓励暴力是想让孩子做更强大的自己，能够在同龄群体里找到安全的位置。但鼓励暴力可能会让孩子学会了用简单的方法去处理复杂的社交，他们不自觉地崇尚强权和力量，认为谁的拳头硬就是谁说了算，甚至理直气壮地欺凌别人，完全背离了自我保护的初衷。

### 3. 对那些喜欢热血搏击的孩子，给他们找到正当发泄的途径

那些爱看刺激动作片的孩子，他们内心有一股不服输的英雄情结，他们总想和别人来一场酣畅淋漓的较量。这类孩子平时没事的时候，就喜欢动手动脚，比如追鸡撵狗，打群架和挑衅成年人，显得好事又让人心烦。对这类孩子，如果口头语言基础好，就训练他们背诗词、讲笑话、说故事、做演讲、参加辩论赛；如果他们身体素质不错，就鞭策他们去参加对抗性的体育活动和比赛，比如接力跑、各种球类、拳击等，把他们多余的精力耗尽，运用在可以提高他们的成就感的领域。通过遵守活动和比赛规则，获得荣誉的方式，让他们学会遵从规则和成人的教导。

### 4. 对脑发育不够好的孩子，要多塑造其积极心理品质

儿童的大脑发育存在个体差异，对脑发育相对不够好的孩子，家长要通过积极体育锻炼、感统训练、社交反馈、表达性艺术治疗等途径，用活动的方式去改造大脑，改善大脑的功能。比如通过不断与人接触，尝试着去认识和理解别人的感受；控制行为冲动，遇事情绪暴躁时，不做立即反应，先在心底默数5个数，然后逐渐增加到10个数，降低攻击行为；学着用语言来表达情绪，可以告诉对方“我生气了，我生气的原因是什么”，尝试着与对方沟通或商量，寻求解决问题的多种策略，增与他人的联结，逐步培养出对他人共情和有效反应的心理模式。