

优教
书系

为什么我的孩子 不乖

Why Can't My Child Behave

[英] 安贝尔·艾利奥特 著

Amber Elliott

赵琰 译



当矛盾升级，父母如何化干戈为玉帛？
赏罚真的重要吗？孩子更需要的是感同身受！

著名儿童心理行为研究专家安贝尔·艾利奥特带我们走进孩子的内心世界！

黑龙江出版集团

黑龙江教育出版社



Why Can't My Child Behave? 为什么我的孩子 不乖

[英] 安贝尔·艾利奥特 著

Amber Elliott

赵琰 译

 黑龙江出版集团

 黑龙江教育出版社

版权登记号：08-2015-008

图书在版编目（CIP）数据

为什么我的孩子不乖 /（英）艾利奥特

（Elliott, A.）著；赵琰译.——哈尔滨：黑龙江教育出版社，2015. 7

ISBN 978-7-5316-8412-1

I. ①为… II. ①艾… ②赵… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第183040号

WHY CAN'T MY CHILD BEHAVE?

Copyright © Dr Amber Elliott 2013, Foreword Copyright © Kim

S.Golding 2013

First published in the UK in 2013 by Jessica Kingsley

Publishers Ltd 73 Collier Street, London, NI 9BE UK

www.jkp.com

Chinese simplified translation © 2015 by Heilongjiang

Educational Press Co. Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

Printed in China

为什么我的孩子不乖

WEISHENME WODE HAIZI BUGUAI

作 者 [英] 安贝尔·艾利奥特（Amber Elliott）著

译 者 赵 琰 译

选题策划 王春晨

责任编辑 宋舒白 王春晨

装帧设计 Amber Design 琥珀视觉

责任校对 徐秀梅

出版发行 黑龙江教育出版社（哈尔滨市南岗区花园街158号）

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>

公众微信 heilongjiangjiaoyu

E-mail heilongjiangjiaoyu@126.com

电 话 010-64187564

开 本 700×1000 1/16

印 张 17

字 数 207千

版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-8412-1

定 价 33.00元

序

FORWORD

在西方世界，有一个根深蒂固的传统，养育要以社会学习理论为基础。重点关注父母在孩子身上运用奖励及其推论，达到可接受的行为。比如暂停、赞扬、奖励和忽视等养育策略都直接源自这一理论。

由于早期发育过程中曾经历创伤并且因此而在感情上感到不安全的孩子，他们如果要从早期的经历中恢复，就需要非常特别的养育。这些孩子普遍难以适应传统的养育方法。为什么这些观念对这类孩子不起作用以及什么样的养育方法是较好选择都需要一个清晰的解释。在提供这样一种解释的同时，安贝尔·艾利奥特（Amber Elliott）还向我们提供了一种养育孩子的方法，这种方法可能有益于所有孩子，无论他们是否感到安全。我们养育孩子的观念是同他们建立感情联系，他们管理各类行为，二者同等重要，而各类行为通常是这种感情经历的表达。这本书将把我们带向那个方向。

我记得本科时接触了心理学学派行为主义，借此我才深入了解了社会学习理论。讲师向大家讲述了一个关于一群学生捉弄他的故事。讲师毫不知情，当他站在演讲厅一边时，学生们看起来非常专注并且感兴趣，但是当他站在演讲厅的另一边时，学生们看起来非常无聊并且不感兴趣。讲师迅速从感兴趣的那边开始他的演讲，他的行为因为这种反应而发生改变，社会学习理论起到了作用。这正是一个我们能



够控制别人行为的强有力的例子。

当时我发现这非常吸引人，现在我更加谨慎。如果我们对孩子运用社会学习观念，或许会得到我们一直找寻的行为，但是这个过程中我们失去的是什么？

孩子们学会恰当的行为。

孩子们没有学会他们会无条件地得到爱——无论如何我会爱你。

孩子们没有发现他们参与到相互影响的互惠关系中——你喜欢我，我喜欢你。

孩子们没有经历与他人深厚的感情联系——我们分享积极的情绪，你支持我的消极情绪。

如果孩子们获得这些经历时学会“行为管理”，那么他们在感情方面会是健康的，并且父母或许会有一些策略帮助他们克服困境。社会学习理论可以提供一些有帮助的养育理念，但是需要一个感情充沛、能得到支持的环境。

早期经历过虐待、忽视、不稳定、遗弃和离别的孩子会是什么样子？这些孩子不知道他们是可爱的。这些孩子发现互惠关系是可怕的而不是令人高兴的。这些孩子害怕可能会带来伤害的感情联系。相反孩子们变得克制，才会感觉比较安全，并且这种安全感是值得为此牺牲的关系。

行为管理建立在社会学习理论基础之上，“奖惩思维”强化了这些克制的行为，并且使孩子进一步远离互惠的、感情联系起来的关系。因而他们无法从感情上发展。他们被束缚在早期的经历中，并且对感到安全但贫乏的克制关系极度不满。他们的人性部分会由此丧失，这是我们无法承受的一种悲剧。

移情行为管理提供一种选择，对于曾受过伤害的孩子来说是最基

本的，但适用于所有孩子。在本书中，安贝尔·艾利奥特向读者介绍了移情行为管理，并展示了其对大脑发育、从创伤中恢复，以及从形为上帮助孩子的重要性。鼓励父母在满足孩子感情需求的前提下重新思考行为。理解导致这种行为的经历意味着父母在保持与他们联系的同时，通过一种更能接受的方式（纠正法）帮助孩子变乖。

有安全感的孩子逐渐知道并信任这种联系。他们知道他们被无条件地喜爱，并且父母对他们的经历感兴趣。因此，当父母使用纠正法时，孩子已经感受到被联系。有安全感的孩子根据父母提供的修正他们的行为，丝毫不怀疑父母的爱和安全感。

没有安全感的孩子，缺乏这种安全感，不太可能按照父母的愿望修正他们的行为。相反，他们会以各类有助于他们感受到安全感增加的方式来变乖。这或许不会包括父母。养育没有安全感的孩子时，在我们纠正孩子之前，需要把更多的注意力放在建立联系上。理解孩子的感情经历，允许父母为这种经历提供移情，同时也为行为的改变提供一些支持。父母在纠正之前建立联系，并且确保没有良好的理解就不要去纠正。这正是本书的核心所在，通过清晰的解释和实践观念，安贝尔指导读者弄清楚移情行为管理的运用和如何运用这些理念对付复杂和具有挑战性的行为。

社会学习理论向我们提供了一个有用的框架结构，在奖惩思维的逻辑基础上培养孩子。因为这些理念已经被父母接受，社会学习理论家一直在想方设法确保这些方法重点用在积极关系上。然而，我每天听到用在孩子身上的方法，似乎更多的是惩罚而不是奖励。这只能增加一代没有安全感的孩子。我认为是时候重新思考我们养育孩子和管理他们行为的方法了，是时候把移情行为管理变成我们支持所有孩子的途径了，我们在纠正孩子行为之前先与孩子建立起联系。孩子们仍



然需要界限和指导，他们仍会学会可接受和不可接受行为之间的区别。重要的是，他们还将通过得到理解、肯定和支持而经历他们的感情生活。他们将学会互惠关系的价值，对于同他人建立联系的本能需求也将会得到满足。

养育孩子的这种方法基于什么成就了我们大多数人、我们彼此联系的能力之上，这不仅仅会在行为上受益，而且还确保孩子在生理上得以健康成长。

移情行为管理向我们提供了培育感情健康孩子的希望。对于成长最初在非常具有挑战性的养育环境中培养的孩子，在对他们来说是最重要的关系中经历过创伤的孩子，移情行为管理是唯一具有先见之明的途径。这些孩子不对奖惩思维做出反应，这只会加强他们的离心力，逐渐远离他人。这些孩子起初可能害怕由移情行为管理带来的这种联系，他们会期待伤害和进一步失去。然而，当父母坚持下去时，随着孩子的推移，孩子们会再次恢复他们与生俱来但由于出生环境被夺走的信任。

孩子们将学会他们无条件地被爱。

孩子们将发现他们可以参与各类互惠关系。

孩子们将经历与其他人的深厚情感联系。

这种养育方法有助于孩子从他们的早期经历中恢复过来，并走向成年期，因为情感健康的年轻人能够在各个方面挖掘他们的潜力。

临床心理学家 基姆·S. 戈尔丁 (Kim S. Golding)



序	1
---	---

1 / 第一章 我已经尝试了所有方法，为什么不起作用？

冗长的回答	3
几点说明	4
做好这件事的重要性	5
奖惩策略出什么问题了？“旧逻辑眼镜”	7
为什么“旧逻辑眼镜如此普遍地被使用”？	13
“新逻辑眼镜”背后的科学	15
“但是如果我没有设置界线，难道他不会认为他会逃脱处罚？”	27
简而地说	29
你已经知道所有答案！	29
简短的答案	31
什么是移情行为管理？	31

33 / 第二章 照顾者情感的重要性

“我们为什么一直在谈论我？只告诉我我的孩子该做什么！”	35
移情是关键	35
为什么移情如此困难	37



	如何立刻处理你的负面感情	43
	当两个世界发生冲突时	48
	你的支持	55
	为什么受损的移情如此难以承认?	56
	减弱的移情其后果是什么?	60
	“我不认识我自己” / “我已经变成我的母亲”	61
65	第三章 寻求关注与寻求依恋作比较	
	“不管他,他只是寻求关注”	67
	为什么婴儿会寻求依恋?	68
	什么是寻求依恋?	68
	寻求依恋和你	73
	奖惩应对寻求依恋	74
	移情行为管理策略	78
95	第四章 红旋风(极度愤怒)	
	什么是红色旋风	98
	应对愤怒爆发的典型奖惩策略	101
	弄清楚愤怒爆发的意义	102
	愤怒爆发和你	107
	没有移情地回应愤怒爆发所带来的后果	109
	移情行为管理策略:愤怒爆发	110
	针对孩子的移情行为管理	116
123	第五章 幻想中的女孩	
	“走神”现象介绍	125
	什么是“走神”	125

	典型策略	127
	弄清楚“走神”的意义	128
	不对“走神”作出移情反应所带来的后果	131
	移情行为管理策略：“走神”	134
143 /	第六章	
	高能的孩子	
	例子	145
	针对高能孩子典型的奖惩策略	148
	弄清楚高能孩子的特点	149
	运用奖惩思维来思考高能孩子的后果	155
	针对高能孩子的移情行为管理策略	155
167 /	第七章	
	为控制权搏斗	
	控制行为的例子	169
	其他例子	172
	典型策略	173
	弄清楚控制需求的意义	174
	对控制型孩子运用奖惩思维所带来的后果	177
	针对控制型孩子的移情行为管理策略	179
	针对照顾者的预防式移情行为管理	180
187 /	第八章	
	说谎	
	例子	189
	树立为一个有用形象	191
	保护性否认	193
	照顾者的反应以及典型策略	195
	理解“说谎”需求	199



	对“孩子的谎言”运用奖惩策略所带来的后果	203
	对说谎孩子运用情感行为管理策略	204
215 /	第九章 儿童及青少年的性行为	
	性行为的例子	217
	对成年人的性行为	218
	对其他孩子的性行为	219
	公共场合展现性行为	220
	典型策略	221
	理解性行为	224
	对性行为运用奖惩思维所带来的后果	228
	情感行为管理策略	228
237 /	第十章 兄弟姐妹相处的困境	
	例子	239
	典型例子	242
	弄清楚困难的兄弟姐妹关系的意义	244
	主动/被动的角色	244
	竞争	246
	兄弟姐妹相处困境中运用奖惩思维所带来的后果	247
	兄弟姐妹相处困境中的情感行为管理策略	248
259 /	参考文献	

第一章

我已经尝试了所有方法，
为什么不起作用？

*Why
can't
My
child behave*



为什么我的孩子不乖

在理解一个受过创伤的孩子并帮助照顾者不要用或许他们感到十分满意但无益的方式回应孩子时，了解并理解这些感情至关重要。

冗长的回答

为人父母是世界上最重要的事，养育孩子却不知道如何去教养是世界上最困难的事。运用正确的知识做好这一点，不仅能改变我们这个社会中最易受伤者的生活，而且能改变社会本身。

理解养父母每天都面临多么令人敬畏的任务是我想写作此书的原因。在我的职业生涯中，一直与许许多多养父母以及他们的孩子一起工作。在工作中，我不仅从学术和关于这个课题的新兴研究领域学到了许多东西，而且从照顾者和孩子们身上学到了许多东西。

直到最近，真的没有多少科学知识可用来更好地帮助那些曾受虐待和被忽视的孩子。不可思议的是现在有了。然而，充分了解这门科学的意义并将其转化为能起重要作用的策略，仍然有大量的工作要做。

由于缺乏立刻能用、鼓舞人心的科学理解，大多数养父母用他们所知道的最好方式来管理孩子的行为。大多数照顾者、父母和专业人员已经接受过训练，运用与在其他任何孩子身上相同的方法来处理曾受虐待和被忽视孩子的困难行为，也就是说，运用本书通篇所称的“奖惩思维”（这种理论对于行为改变是最有效的，它是通过奖赏被期待的行为和惩罚不期望的行为来创立的）。

照顾者和专业人员长期受到依恋理论的影响（该理论解释了未成年人与其最初照料者之间的关系对于孩子未来情感和心理健康的重要性）。对代养人以及参与代养和收养的社会工作者进行理论培训似乎是



十分必要的。然而，根据我的经验，当出现需要应付孩子具有挑战性的行为这种“此时此地”的困难时，专业人员和养父母通常会脱离基于依恋理论的观念。

几点说明

在考虑改变有什么用以及如何改变之前，我想说明几点：

第一，本书是专门写给那些被代养和收养的孩子的，这些孩子在某种程度上都经受过早期创伤（根据我的经验，99.9%被代养和收养的孩子都经受过）。然而，书中所涉及的原理、科学知识以及策略适用于所有孩子。

第二，“照顾者”（carers）这个词贯穿全书，它指代任何养育发育中曾受创伤的孩子的人，例如：代养人、养父母和家政人员等。

第三，“创伤”这个词：当我们提到创伤时，它是指研究人员所说的“发育创伤”（凡·德·科尔克，2005）或者“关系创伤”（斯科尔，1994）。这不同于战争造成的“创伤后心理压力障碍症”（PTSD）、车祸后遗症，也不同于日常对话中可以随意讨论的创伤。

PTSD一般是指一次性、威胁生命的事件所引发的后果，会引起幻觉重现、侵入性思维、噩梦以及其他困境。PTSD破坏了一个正常人的应对能力；另外，发育创伤严重改变（并且在某种情况下阻碍）“应对能力的发展”（development of the capacity to cope）。

发育创伤的深远影响解释了为什么养父母面临的挑战如此大以及为什么行为管理策略无法治愈发育曾受创伤的孩子。从这些孩子中看到的“调皮”或“具有挑战性的”行为通常是孩子生存策略以及人格和大脑发育受损的体现。令人惊奇的是，虽然在大多数情况下这些影响是可逆的，但前提是运用正确逻辑来传达所采用的策略。

做好这件事的重要性

照顾者关爱曾受过创伤的孩子们的热情，因为他们想改变孩子们的生活，除此之外，有一些非常有说服力的数据，也是关于这种关爱的重要性的。

在这类关爱系统中，有一多半孩子存在慢性和受损的心理健康问题（布劳尔等人，2004；狄米耿等人，1999；麦肯等人，1996），而不在关爱系统中的孩子有此问题的比例只有10%（梅尔泽等人，2003）。在报纸上看到这些数据，令人难以置信，但我猜测这些数据对于照顾者来说并不是新闻。

然而，或许有新的消息会说，对这些受过创伤的孩子起最重要作用的人并不是治疗师、心理学家或者社会工作者（即使来自这些人的正常投入和支持至关重要），而是你，天天直接照看这些孩子的人。其他专业人员提供的大多数有价值的工作只能通过你来完成。简单地说，这是因为这些孩子的问题是由与最初照料者之间早期恶劣的关系引起的，因此，解决这些问题的唯一途径是在之后的童年生活中形成良好的养育关系。积极的养育关系至关重要，结合正确的思维定式和策略，在某种情况下，足以改变这些孩子的生活。

通常情况下，由于虐待和/或忽视而受到创伤的孩子也需要其他专业人员的帮助，尽管对于他们中的大多数来说，正确的治疗性养育技巧就足够了。无论其他任何人参与其中，照顾者都是至关重要的，并且他们仍然必须应付养育过程中出现的挑战。运用这些技巧有助于使照顾者成为孩子们治疗方案的组成部分。

难怪，查看受过创伤孩子的心理健康结果，会发现他们的情绪焦虑往往会转变成具有挑战性的行为。为了有效建立良好的关系并做一些能使受过创伤的孩子发生改变的事情，关键是把这种行为理解成创伤的表现而不是顽皮。



对这些孩子的歪曲时常使正确的信息无法顺畅地传达到照看他们的人那里，错误的策略能使事情变得更糟。比如，“淘气的步骤”，暂停的一种说法（强迫孩子不与他人交流；极端忽视“恶劣”行为的一种方式），是父母和照顾者被反复告知所使用的方法，并且已经变成普遍用法。然而，当孩子们的创伤成为解决其挑战性行为的焦点和观念时，孩子把养育和各类关系理解为忽视、无用和遗弃，理解为将他们送走并坚持认为他们被孤立，例如：复制并提醒他们有关过去被忽视的经历，这是不正确的。

很可能绝大多数照顾者会在某种程度上对孩子使用“暂停”，并且那是完全可以理解的。不仅要果断管理（孩子的）行为，而且要“被认为”（be seen）要果断管理（孩子的）行为，照顾者面临巨大的压力。暂停这样的策略在运用奖惩思维的时候也会起到很好的作用。然而，由于新的理解，现在又有其他听起来更科学的选择，供发育中曾受创伤的孩子使用。

表1.1描述了受过创伤的孩子们及其照顾者面临的典型困境。我与西蒙（Simon）和瑞秋（Rachel）所讨论的理论性主题对于帮助照顾者建立新的逻辑至关重要。有一些主题我将在本章偏后部分加以阐释。

**表1.1 “她的行为根本没有逻辑可循！”
——建立一个新的逻辑**

西蒙和瑞秋是两位长期的代养父母，他们来找我时，正在与他们长期代养的孩子萨拉（sarah）较劲，萨拉当时7岁。问题就是萨拉经常会情绪失控，其间她朝着她的父母大喊大叫、哭泣，并且会大打出手。她也会指责西蒙和瑞秋对她不公平。她爆发时没有明显的征兆。

西蒙解释了他们在管理萨拉行为时所遇到的困境，沮丧地说：“她的