

CHILDREN

THE CHALLENGE

孩子：挑战

儿童心理学奠基之作

[美] 鲁道夫·德雷克斯 著
薇姬·索尔兹

甄颖 译

CHILDREN
THE CHALLENGE

孩子：挑战

[美] 鲁道夫·德雷克斯 著
薇姬·索尔兹

甄颖 译

Simplified Chinese Copyright © 2014 by Life Bookstore Publishing Co. Ltd
All Rights Reserved.

本作品中文简体字版权由生活书店出版有限公司所有。
未经许可，不得翻印。

Children: The Challenge: The Classic Work on Improving Parent-Child Relations—
Intelligent, Humane & Eminently Practical

By Rudolf Dreikurs & Vicki Scoltz

© 2013 by Eva Dreikurs Ferguson. All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子：挑战 / (美) 鲁道夫·德雷克斯, (美) 薇姬·索尔兹 著; 甄颖
译. — 北京: 生活书店出版有限公司, 2015.1 (2015.2 重印) (2015.5 重印)
ISBN 978-7-80768-074-1

I. ①孩… II. ①鲁…②薇…③甄… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第307408号

责任编辑 李 娟
特约策划 三川玲
装帧设计 视觉共振设计工作室
责任印制 常宁强
出版发行 **生活书店** 出版有限公司
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

图 字 01-2014-8667
邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司
版 次 2015年1月北京第1版
2015年5月北京第3次印刷
开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张14
字 数 230千字
印 数 35,000-55,000册
定 价 48.00元

(印装查询: 010-64052066; 邮购查询: 010-84010542)

目录

CONTENTS

- 第一章 现代父母的两难处境/12
- 第二章 了解孩子/24
- 第三章 鼓励/56
- 第四章 孩子的错误目标/82
- 第五章 对惩罚与奖赏的误解/96
- 第六章 利用自然结果和合理逻辑结果/108
- 第七章 坚定而非强硬/122
- 第八章 对孩子表现尊重/130
- 第九章 发展对秩序和规律的尊重/138
- 第十章 发展对他人权利的尊重/148
- 第十一章 消除批评和减少错误/154
- 第十二章 保持规律/168
- 第十三章 花时间训练/174
- 第十四章 赢得合作/182
- 第十五章 避免给予过度关注/196
- 第十六章 避免权力之争/204
- 第十七章 退出冲突/216
- 第十八章 用行动,而不是用语言/226
- 第十九章 不要“赶苍蝇”/238
- 第二十章 不轻易取悦:有说“不”的勇气/242

第二十一章	避免冲动:采取孩子预设以外的行动/252
第二十二章	避免过度保护/260
第二十三章	激发独立/268
第二十四章	不参与战争/278
第二十五章	不受恐惧的影响/296
第二十六章	做自己的事/308
第二十七章	不要可怜/324
第二十八章	提出合理恰当的要求/340
第二十九章	有效跟进,前后一致/346
第三十章	一视同仁/354
第三十一章	倾听/360
第三十二章	注意说话的语气/366
第三十三章	放松,从容/370
第三十四章	降低“坏”习惯的重要性/378
第三十五章	一起享受乐趣/386
第三十六章	电视挑战/392
第三十七章	“和”他们说话,而不是“对”他们说话/398
第三十八章	家庭会议/408
	养育孩子的新原则/415
附 录	使用新方法/416

儿 童 心 理 学 奠 基 之 作

CHILDREN
THE CHALLENGE

孩子：挑战

[美] 鲁道夫·德雷克斯 著
薇姬·索尔兹
甄颖 译

从“独裁的阶级社会”到“人人平等的民主社会”，现代社会正在经历深刻的变化，民主不仅是一种政治思想，也意味着生活方式、育儿方式的改变。如何在尊重孩子、给孩子平等自由的同时，让孩子尊重规则、承担责任、赢得合作，这是现代教育的基础课题，也是现代父母要面对的永恒挑战。

序 PREFACE

如何成为孩子的合作者

鲁道夫·德雷克斯

RUDOLF DREIKURS

当今孩子们出现的问题，不论在数量上还是程度上，都比过去多且严重，而绝大多数父母面对这些新问题时不知所措。新一代的父母知道，不能用传统方法对待当今的孩子；但他们会有疑问：不用传统方式，那用什么方式？我们除了像自己的父母那样以外，还能做什么不同的事？虽然当今的父母能够接触到很多理论，但这些理论和说法各不相同，只能让父母更加疑惑，无法付诸实践……那么，人们凭什么相信我们这一套方法呢？

基于我在育儿领域中长达40年的经验，我相信，我们提供的这套方法能够非常有效地解决家庭冲突。这些方法经过了我们的家庭关系咨询中心的实验、研究、考证。许多家长找到了对待孩子的有效方法，并赢得了孩子的合作。这些家长可能并不清楚新的行为方式之所以成功，其背后的心理学

原因，但他们掌握了新方法。本书中推荐的方法，基于著名心理学家阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）的生活哲学理念及人类生活观。当今心理学界的趋势也正朝着这个方向发展。我们既不建议家长纵容孩子，也不建议家长严惩孩子，我们建议家长学习如何成为孩子的合作者，有方法了解他们，有能力引导他们，这样孩子们就既不会没人管变成“野孩子”，也不会感到家里压抑、令人窒息。

过去发表的研究报告和著作中，我提出了一些与孩子相处的原则和理念。众多父母和孩子也提供了很多新想法和方式，还提供了很多实例，很多是我们这些专家都没有想到的。孩子和成人相处的问题和方式，我们和孩子们在共同努力，相互学习。

我们特别邀请薇姬·索尔兹女士（Mrs. Vicki Soltz）讲述她执行我们这套体系的经历。她曾经领导过多个家庭关系研

究小组。她不是给小组中的母亲教授具体的建议和操作方法，而是带领大家学习并理解核心理念。也就是说，她先跟我认真学习体系中的每个知识点，然后转化成“母亲的语言”，教给小组里的妈妈们。毕竟我们不是要教给家长们心理学知识，而是给她们提供一些切实可行的方法，作为养育孩子的新方向。

我期待以我们共同的努力，终能达到预设的目标——辅助。然而即使有最高的技巧也不能保证排除困难与错误。我们只希望父母知道如何应对，并更有信心，虽然他们未必时常想去做。问题仍旧会发生，而且会继续存在。

我们十分了解和同情那些想要履行责任而又完全没有准备的父母。父母和孩子一样需要接受训练。当我们的孩子的挑衅做出新回应，我们就可能发展出新态度，为和孩子的和谐关系开创出新途径。

目录

CONTENTS

- 第一章 现代父母的两难处境/12
- 第二章 了解孩子/24
- 第三章 鼓励/56
- 第四章 孩子的错误目标/82
- 第五章 对惩罚与奖赏的误解/96
- 第六章 利用自然结果和合理逻辑结果/108
- 第七章 坚定而非强硬/122
- 第八章 对孩子表现尊重/130
- 第九章 发展对秩序和规律的尊重/138
- 第十章 发展对他人权利的尊重/148
- 第十一章 消除批评和减少错误/154
- 第十二章 保持规律/168
- 第十三章 花时间训练/174
- 第十四章 赢得合作/182
- 第十五章 避免给予过度关注/196
- 第十六章 避免权力之争/204
- 第十七章 退出冲突/216
- 第十八章 用行动,而不是用语言/226
- 第十九章 不要“赶苍蝇”/238
- 第二十章 不轻易取悦:有说“不”的勇气/242

- 第二十一章 避免冲动：采取孩子预设以外的行动/252
- 第二十二章 避免过度保护/260
- 第二十三章 激发独立/268
- 第二十四章 不参与战争/278
- 第二十五章 不受恐惧的影响/296
- 第二十六章 做自己的事/308
- 第二十七章 不要可怜/324
- 第二十八章 提出合理恰当的要求/340
- 第二十九章 有效跟进，前后一致/346
- 第三十章 一视同仁/354
- 第三十一章 倾听/360
- 第三十二章 注意说话的语气/366
- 第三十三章 放松，从容/370
- 第三十四章 降低“坏”习惯的重要性/378
- 第三十五章 一起享受乐趣/386
- 第三十六章 电视挑战/392
- 第三十七章 “和”他们说话，而不是“对”他们说话/398
- 第三十八章 家庭会议/408
- 养育孩子的新原则/415
- 附 录 使用新方法/416

OUR 第一章 现代父母的两难处境

PRESENT DILEMMA

在人人具有平等意识的社会里，我们不能控制和命令别人。

平等，就是每个人都有为自己做决定的权利。这使得丈夫失去了对妻子的统治权，父母也失去了对孩子的统治权。