



【美】 Jeffrey Bernstein 著 陶志琼 译



# 十天 搞定叛逆孩子

10 Days to a Less  
Defiant Child:

The Breakthrough Program for Overcoming  
Your Child's Difficult Behavior

 中国轻工业出版社



# 十天 搞定叛逆孩子

10 Days to  
a Less Defiant Child:  
The Breakthrough Program for  
Overcoming Your Child's  
Difficult Behavior

【美】Jeffrey Bernstein 著

陶志琼 译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

十天搞定叛逆孩子 / (美) 伯恩斯坦 (Bernstein, J.) 著;  
陶志琼译. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.2  
ISBN 978-7-5019-6683-7

I. 十… II. ①伯…②陶… III. 家庭教育  
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 165988 号

## 版权声明

10 DAYS TO A LESS DEFIANT CHILD by Jeffrey Bernstein, Ph. D.  
Copyright © 2006 by Jeffrey Bernstein  
Simplified Chinese translation copyright © 2009 by China Light Industry Press  
Published by arrangement with Da Capo Press, a member of Perseus Books Group  
ALL RIGHTS RESERVED

总策划: 石 铁  
策划编辑: 吴 红  
责任编辑: 吴 红 覃云云  
责任终审: 杜文勇  
封面设计: 黄金支点  
责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)  
印 刷: 北京天竺颖华印刷厂  
经 销: 各地新华书店  
版 次: 2009年2月第1版第1次印刷  
开 本: 660 × 980 1/16 印张: 16.00  
字 数: 153千字  
书 号: ISBN 978-7-5019-6683-7/G · 780 定价: 28.00元  
著作权合同登记 图字: 01-2008-2100  
咨询电话: 010-65595090 65262933  
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730  
发行电话: 010-65128898 传真: 85113293  
网 址: <http://www.chlip.com.cn>  
E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)  
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换  
80428J5X101ZYW



## 对本书的赞美之词

“如果懂得如何教育孩子是为人父母必须具备的资格的话，那么《十天搞定叛逆孩子》一书真的值得一读。”

——《坏孩子，好生活》的作者，国际综合电台主持人  
劳拉·奇勒辛格博士

“伯恩斯坦博士写了一本令人难忘的书——他对叛逆孩子的敏锐洞察力和深切的同情心，他对叛逆孩子提出的建议是切实可行的、合情合理的，对其减少叛逆行为、增加合作行为的建议，不但对父母和孩子是得力的助手，而且对教师和心理咨询专业人士也很有帮助。这本书是很有价值的资源。”

——《养育快乐孩子》的合作作者，哈佛医学院  
罗伯特·布鲁克斯博士

“这里有一种特别的、简洁明了的解决问题行为的方法，绝对管用！伯恩斯坦博士向读者展示了父母和孩子都非常希望达到的——爱意浓厚、温馨幸福的亲子关系。”

——《如果我的孩子很乖巧，那他为什么会让我发疯》  
和《使你的课堂很特别的101个方法》的作者，心理学家  
詹姆斯·D. 斯頓

“这本可读性很强的书，有助于增强父母养育懂得合作、过得幸福的孩子的能力。伯恩斯坦博士告诉父母要做什么，而不仅仅





是告诉父母不做什么。通过运用冷静的镇定自若态度和纪律约束，父母可以打破叛逆孩子的恶性循环。伯恩斯坦博士对叛逆孩子家庭非常理解，帮助父母让其孩子走上正确轨道。”

——宾夕法尼亚心理协会的专业事务主任  
塞得尔·纳普

“对叛逆孩子的父母来说，《十天搞定叛逆孩子》是一本不可不读的书。伯恩斯坦博士精心设计了十天突破性的计划——给父母提供了从长远解决叛逆孩子的叛逆行为的非常有用的方法。每个处理叛逆孩子的学校心理学家和教育者，都应该把这本书作为必藏图书。”

——纽约州艾尔弗雷德中心学区的学校高级督导  
伊凡·J. 卡茨

“注意力缺失多动症及其他障碍的信息特别有用。你越早开始伯恩斯坦博士的十天计划，你就会越早有一个更加平和、和谐的家庭。”

——注意力缺失多动症的父母及孩子的支持小组协调员  
玛丽·帕克森

“父母无须大海捞针；《十天搞定叛逆孩子》这本书就是叛逆和挑衅孩子父母的最佳读物。此书特别能支持跟我一样的父母——在绝望中寻求帮助的父母。此书强调我们只有改变了自己，才能帮助孩子在这个世界上生活得更自在。”

——朱迪丝·罗斯

“叛逆似乎不急剧增加，但是，现在父母拥有更多的有用资源可以给家庭及孩子的生活带来和谐与幸福。伯恩斯坦博士撰写的《十天搞定叛逆孩子》一书有坚实的心理学理论和实践作基础，为





叛逆孩子父母提供了实用的、直接的建议。父母在每页里都可以找到有用的信息。”

——临床心理学家和注意力缺失多动症协会副主席

阿里·塔克曼

“伯恩斯坦博士完成了一项难度很大的艰巨任务，撰写了一本对叛逆孩子父母来说非常有价值的书——《十天搞定叛逆孩子》，此书不但可操作性强，而且可读性也非常强。此书建议用热情洋溢的积极方式来干预问题孩子，这个观点非常不错。在此，我特别推荐这本书！”

——注意力缺失多动症诊断专家

克莱尔·R. 琼斯博士

“在众多可以用来应对问题孩子的问题行为的书籍中，伯恩斯坦博士所写的《十天搞定叛逆孩子》一书是我读过的最好的一本——观点明确，富有感染力和说服力。我对本书中的观点深信不疑，如果能够照此执行，我相信，许多父母和孩子之间的关系就会得到很大的改善。”

——杜克大学心理学家

戴维·拉宾纳博士



## 译者序

喜欢研究与孩子生命成长质量相关的家庭教育，喜欢撰写和翻译家庭教育的著作，都源于我的个人兴趣和专业追求。本人从2008年3月21日开始了《十天搞定叛逆孩子》和其姊妹篇《十天搞定分心孩子》的翻译工作。由于此书非常强的可读性，到5月2日时，我就把全书的初稿翻译出来了，前后只用了43天时间。看着译稿，我非常有成就感，想象着成千上万的叛逆孩子的家长读到此书时如获至宝的感觉，我的自豪感便情不自禁地产生了。

其实，这不是想象，我相信很快就会变成事实。不信，有例为证。5月1日，我到朋友家做客，刚好亲历了这样一幕，朋友叫她10岁的儿子先做完作业再玩，下面是他们之间的对话：

**妈妈：**“儿子，先把今天的作业做完了再玩。”

**儿子：**“为什么我不能先玩了之后再做作业？”

**妈妈（有点生气，声音也抬高了不少）：**“你怎么老是这个样子！叫你‘快点，不然上学要迟到了’时，你却会说‘慢点没关系，我就喜欢上学迟到’；叫你‘做作业专心认真点’时，你却会说‘专心认真个鬼’；叫你‘不要大吼大叫’时，你偏会说‘大喊大叫又怎么了’。我都快要被你气死了！”

**儿子（也抬高了声音）：**“你不也是大吼大叫了吗？唠叨妈妈气死了才好呢！”

**妈妈（更气了）：**“你这个没良心的东西！我真是养了个冤大头！”

父母原本希望教育孩子最好是一个顺水推舟的过程，可却偏



偏遭遇了逆水行舟的艰难，就像这位妈妈一样，碰上了叛逆孩子。

看着气得脸色铁青的朋友，我神秘兮兮地在她耳边说：“如果你看过《十天搞定叛逆孩子》这本书，你肯定会把你的叛逆儿子搞定的！”

“真的？你怎么知道有这样一本书？哪个出版社出的？在哪儿可以买到？”这位朋友迫不急待地问我，就像临死之人突然抓到了一根救命稻草一样。

我告诉她这是一本美国的家庭教育畅销书，我受“万千教育”委托，已经把此书翻译成中文了，很快就会由中国轻工业出版社正式出版，与处境和她一样的广大父母见面的。

事实上，我自己也在做家庭教育咨询工作，碰到过许多束手无策的叛逆孩子的父母。在没有读到《十天搞定叛逆孩子》之前，有些时候，我无法给这类父母提出切实可行的、合情合理的解决方案。现在，详细了解了此书之后，在咨询叛逆孩子及其父母时，我就胸有成竹多了。如果说为人父母也像从事某种职业一样，需要上岗证书的话，那么在父母获取上岗证书的培训中就需要合适的教材。可什么教材最合适呢？我认为，父母无须大海捞针，只要手中拥有一本《十天搞定叛逆孩子》就足够了。

《十天搞定叛逆孩子》是从事家庭教育咨询二十多年的专家伯恩斯坦博士撰写的一部令人难忘的力作。伯恩斯坦博士对叛逆孩子有着敏锐的洞察力和深切的同情心，他对解决叛逆孩子的叛逆问题，不仅告诫父母不要做什么，而且也提醒父母需要做什么。他提出的建议对父母、孩子、学校教师和家庭教育咨询人员都很有帮助，既切实可行也合情合理。

我记得有位叫赵长天的作家说过这样一句话：“每个人，在他的人生旅途中，总有几个重要的，起关键作用的，永远也不该忘记的人。”我想，对于叛逆孩子而言，父母在其克服叛逆行为的人生旅程中，理应起到关键作用，从而成为孩子永远不会忘记的良师益友、最亲密的亲人。父母能否起到这个关键作用，还取决于





有没有正确的养育叛逆孩子的知识和技能。如果没有，用不着着急，只要你有机会阅读《十天搞定叛逆孩子》一书，并按书中的建议去实践，你的叛逆孩子就会被你轻松搞定。

一般说来，叛逆行为是由逆反心理引起的。心理学家认为，逆反心理指的是人们彼此之间为了维护自尊，而对对方的要求采取相反的态度和言行的一种心理状态。由这种心理表现出来的行为称为叛逆行为。《十天搞定叛逆孩子》就是针对如何解决叛逆孩子的叛逆行为问题的专著。那么，《十天搞定叛逆孩子》到底讲了些什么内容呢？我想在此谈一谈几个我印象特别深刻的方面。

首先，父母可能是引发孩子叛逆行为的主要原因。叛逆孩子并非天生就非常叛逆，父母的一些不当做法极有可能会引发孩子的叛逆行为，而且父母无意之中可能就踏入了误解其叛逆孩子的9大陷阱。父母到底会有哪些不当做法，会踏入哪9大陷阱，请阅读本书“第一天”的内容。

其次，父母为了避免误解叛逆孩子，就需要对叛逆孩子持理解的态度。父母对叛逆孩子只有爱还不够，还需要理解。所谓“理解万岁”，对叛逆孩子来说如春风化雨般管用。理解是你赠送给叛逆孩子的一份特别珍贵的礼物。其实，倾听孩子的心声就是最好的理解方式。那么，如何倾听孩子的心声呢？请阅读本书“第二天”的相关内容。我自己认为，理解你的叛逆孩子等于是给其创造不同的成长环境，由此，孩子的品质和命运就会完全不同：

1. 如果一个孩子生活在溺爱中，他就会学会软弱和依赖。
2. 如果一个孩子生活在批评中，他就会学会谴责和自卑。
3. 如果一个孩子生活在敌意中，他就会学会争斗和报复。
4. 如果一个孩子生活在挑剔中，他就会学会灰心丧气。
5. 如果一个孩子生活在恐惧中，他就会学会忧虑和胆怯。
6. 如果一个孩子生活在怜悯中，他就会学会自责和自怨。
7. 如果一个孩子生活在讽刺挖苦中，他就会学会羞愧难耐。
8. 如果一个孩子生活在妒忌中，他就会学会心胸狭隘。





## VIII 十天搞定叛逆孩子

9. 如果一个孩子生活在耻辱中，他就会学会负罪感。
10. 如果一个孩子生活在专制中，他就会学会畏首畏尾。
11. 如果一个孩子生活在迁就中，他就会学会任性专横。
12. 如果一个孩子生活在包办中，他就会学会胆怯懦弱。
13. 如果一个孩子生活在歧视中，他就会学会横眉冷对。
14. 如果一个孩子生活在认可中，他就会学会自爱和自尊。
15. 如果一个孩子生活在承认中，他就会学会订立正确的目标。
16. 如果一个孩子生活在分享中，他就会学会慷慨大方。
17. 如果一个孩子生活在安全中，他就会学会相信自己和周围的人。
18. 如果一个孩子生活在诚实和正直中，他就会学会什么是公正。
19. 如果一个孩子生活在友爱中，他就会学会相信这世界是生活的好地方。
20. 如果一个孩子生活在理解中，他就会学会宽容大度。
21. 如果一个孩子生活在自由中，他就会学会创造和想象。
22. 如果一个孩子生活在鼓励中，他就会学会自信和信人。
23. 如果一个孩子生活在忍耐中，他就会学会耐心和耐性。
24. 如果一个孩子生活在表扬中，他就会学会感激和上进。
25. 如果一个孩子生活在厚爱中，他就会学会回报温馨。
26. 如果一个孩子生活在信任中，他就会学会诚恳待人。
27. 如果一个孩子生活在肯定中，他就会学会不断努力。
28. 如果一个孩子生活在微笑中，他就会学会舒心地面对一切。

第三，为了理解和帮助你的叛逆孩子，你作为父母需要避免陷入大喊大叫的陷阱。《十天搞定叛逆孩子》提出了帮助你停止大喊大叫的25个办法，请参见本书“第三天”的内容。为了理解和帮助你的叛逆孩子，你千万要记住一点，没有什么事情会比你与



你的叛逆孩子进行权力之争更加糟糕的了。因此，避免踏入权力之争的陷阱就显得至关重要，那么，父母如何避免与孩子产生情绪化的权力争夺战呢？本书“第四天”的内容为你解开了谜团。

第四，要想很好地帮助你的叛逆孩子走出叛逆的泥潭，对孩子的积极行为进行表扬就显得尤为重要，如何进行积极表扬才最有效，请参见本书“第五天”的内容。当然，针对叛逆孩子进行可靠的纪律约束也必不可少，但有效的纪律需要深度的理解和练习。如何进行可靠的纪律约束，请详细阅读“第六天”的内容。

第五，为帮助你的叛逆孩子，你需要寻求家庭成员的支持，也需要寻求学校的帮助。至于如何寻求支持与帮助，请参见本书“第七天”和“第八天”中的相关内容。另外，叛逆孩子的家长需要了解的是，有些叛逆孩子可能存在着一个或更多的心理健康问题，诸如抑郁症、学习障碍、强迫症、恐慌症、社交恐惧症、阿斯伯格综合征等，这些症状如何引发孩子的叛逆行为，请参见“第九天”的内容。

亲爱的家长们：

你们如果真爱自己的孩子，就陪他一起成长，做个放风筝型的父母，做到心中有天空，眼中有目标，手里有分寸，脚上有土地。

你们如果真爱自己的孩子，就远离攀比，做个心平气和的父母，把孩子的错误和失败看做孩子成长的经历和机会，为孩子取得的小小成功能够发自内心地自豪。

你们如果真爱自己的孩子，就适当给孩子减压，因为“最后一根稻草可能会压死一只骆驼”，积累压力是一件非常可怕的事情。

你们如果真爱你们的孩子，就做个适当放权的父母，让孩子独立，尊重孩子拥有独立空间和时间的要求。

值得一提的是，《十天搞定叛逆孩子》中的“第六天：依靠纪律约束”和“第九天：克服顽固性障碍”分别由宁波大学教师教育学院的研究生苏凤荣和杨银玲初译，我进行了校译。





X 十天搞定叛逆孩子

另外，我还要对我曾教过的学生李卫平、叶林琴和娄佳佳所提供的帮助表示感谢。我也要谢谢我的丈夫于志远和儿子于森。他们是我工作和生活的动力，是我顺利翻译此书的精神支柱。

一切感谢之心和感激之心皆因此书而起！

陶志琼

(宁波大学教师教育学院教授)

2008年8月1日



# 目 录

<b>导 言：我期望的父母不是这个样子的</b> .....	1
叛逆孩子易怒、难缠和心思复杂 .....	2
提醒语 .....	3
你并不孤独 .....	4
“10 个生活改变日”摆在你面前 .....	4
走出你的“安乐窝” .....	5
怎样从本书中得到最大收获 .....	5
<b>第一天：了解你的孩子为什么会叛逆</b> .....	7
这不是一个阶段 .....	7
叛逆的根源 .....	8
你的孩子可能患有反抗叛逆症 .....	10
我的孩子叛逆程度如何 .....	11
你并不孤独 .....	12
你的叛逆孩子在如何影响着你 .....	13
做出改变 .....	14
识别你为人父母的积极行为 .....	14
识别你为人父母的消极行为 .....	16
关照好你自己有助于你帮助孩子 .....	20
放松的方法 .....	21
承担起帮助孩子的责任 .....	23
<b>第二天：理解你的叛逆孩子</b> .....	25
你的孩子觉得自己被误解了 .....	25



倾听孩子是关键 .....	26
如何做到真正倾听孩子 .....	27
父母倾听要有耐心 .....	29
理解你的孩子的障碍 .....	31
情商的缺乏 .....	32
你的叛逆孩子想得到你的爱和赞赏 .....	33
误解会引起更多叛逆行为 .....	34
引起你误解叛逆孩子的9大陷阱 .....	35
控制好你的消极想法 .....	40
只有爱是不够的 .....	42
<b>第三天：避免掉入大喊大叫的陷阱 .....</b>	<b>43</b>
大喊大叫是个严重问题 .....	44
为什么不要大喊大叫 .....	46
我们大喊大叫的诸多原因 .....	49
保持正确的心态 .....	51
帮助你停止大喊大叫的25个办法 .....	52
怎样避免没完没了的大喊大叫的发作 .....	62
可能要大喊大叫时想一个好的榜样 .....	68
不再大喊大叫的成功故事 .....	69
<b>第四天：避免权力争夺 .....</b>	<b>71</b>
叛逆孩子有不切实际的期望 .....	73
你的孩子想歪了 .....	74
权力之争会很快击中你的要害 .....	75
没有权力之争地做父母 .....	77
艾尔如何通过了权力之争 .....	78
改变你的心态 .....	79
学会冷静和果断 .....	80
不要想控制 .....	82
明智地迎战 .....	84



避免权力之争的 16 个秘诀 .....	86
<b>第五天：加强孩子的积极转变 .....</b>	<b>93</b>
正强化的作用 .....	94
什么时候奖励会变成贿赂 .....	95
停止关注消极行为 .....	96
是正强化的时候了 .....	98
表扬生效了 .....	99
谨防你自己的情绪负担 .....	100
表扬的力量 .....	100
你的期望可能太高了 .....	102
为什么口头表扬是最好的奖励 .....	103
怎样口头表扬你的孩子 .....	104
表扬能马上产生奇迹 .....	105
赞美能够穿透重重障碍 .....	107
怎样有效使用其他奖励 .....	108
不要忘了关注孩子的努力 .....	110
使爱流淌 .....	111
正强化也能帮助你 .....	112
用积极的自我对话奖励自己 .....	113
给你自己提供其他奖励 .....	115
<b>第六天：依靠纪律约束 .....</b>	<b>117</b>
可靠的纪律是关爱和理解 .....	120
生理上也需要关注 .....	122
慎重运用后果惩罚 .....	123
不要频繁运用后果惩罚法 .....	125
处理问题时保持冷静、坚决和非控制的态度 .....	126
使用有意义的后果法 .....	127
言行要一致 .....	128
在孩子的不当行为出现后马上做出处罚 .....	129





愿意协商 .....	130
6个更加有效的纪律秘诀 .....	130
有效纪律不是为了证明你是掌控者 .....	132
纪律约束不等于惩罚 .....	133
关于体罚的特别建议 .....	134
不要过分纵容 .....	135
<b>第七天：调动全家人的支持 .....</b>	<b>137</b>
兄弟姐妹的力量 .....	137
不要拿叛逆孩子与别的孩子进行比较 .....	139
合作的乐趣 .....	142
强调公平可能并不等于平等 .....	143
记住留意时间 .....	144
组织新的聚会 .....	144
让孩子们有更多时间在一起回忆美好时光 .....	145
允许你的孩子们有自己的时间和空间 .....	146
尽可能为所有孩子提供与你单独相处的时间 .....	146
奖励对愤怒情绪的控制 .....	147
婚姻越牢固，孩子的叛逆行为越少 .....	149
培养与孩子无关的、夫妻共同的兴趣爱好 .....	151
使你的婚姻更牢固的其他方法 .....	152
当你的配偶表现得不支持时 .....	157
独自一人抚养孩子 .....	158
亲友的支持 .....	159
<b>第八天：减少孩子在学校里的叛逆行为 .....</b>	<b>163</b>
孩子在学校里的叛逆行为不再是问题 .....	163
老师对孩子的重要影响 .....	164
孩子在学校里的粗暴行为 .....	165
学前及低年级阶段的叛逆行为 .....	167
一些老师引起了孩子的叛逆行为 .....	169





问题老师使用问题方法 .....	171
报告卡 .....	174
本在小学里的挣扎 .....	176
小心谨慎但也要努力前进 .....	177
支持学校以取得其支持 .....	178
了解学生评估 .....	178
拒绝引起盖波的叛逆 .....	180
抽时间和孩子的学校保持联系 .....	180
<b>第九天：克服顽固性障碍 .....</b>	<b>183</b>
辨别顽固性障碍 .....	184
注意力缺失多动症激化叛逆行为 .....	185
学习障碍也会导致叛逆行为 .....	191
抑郁症导致叛逆行为 .....	192
孩子的想法会决定他的感觉 .....	195
躁郁症 .....	197
焦虑症加剧叛逆行为 .....	199
广泛性焦虑症 .....	200
恐慌症 .....	201
强迫症 .....	203
创伤后应激障碍 .....	203
恐惧症 .....	204
社交恐惧症 .....	204
健康状况激化叛逆行为 .....	205
吸毒可导致叛逆 .....	207
阿斯伯格综合征增加了叛逆行为 .....	209
抽动一秽语综合征激化叛逆 .....	210
压力加速叛逆 .....	211
<b>第十天：从长远考虑减少叛逆行为 .....</b>	<b>215</b>
超越败退：长风破浪会有时 .....	215

