

10 Days to a
Less Defiant Child
Second Edition

The Breakthrough Program for Overcoming Your Child's Difficult Behavior

叛逆不是 孩子的错

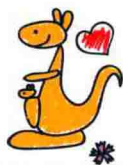
不打、不骂、不动气的
温暖教养术

[美] 杰弗里·伯恩斯坦 著 陶志琼 译
(Jeffrey Bernstein)

原书
第2版



机械工业出版社
China Machine Press



10 Days to a
Less Defiant Child

Second Edition

The Breakthrough Program for Overcoming
Your Child's Difficult Behavior

叛逆不是 孩子的错

不打、不骂、不动气的温暖教养术

(原书第2版)

[美] 杰弗里·伯恩斯坦 著 陶志琼 译
(Jeffrey Bernstein)



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

叛逆不是孩子的错：不打、不骂、不动气的温暖教养术（原书第2版）/（美）杰弗里·伯恩斯坦（Jeffrey Bernstein）著；陶志琼译．—北京：机械工业出版社，2017.8
书名原文：10 Days to a Less Defiant Child: The Breakthrough Program for Overcoming Your Child's Difficult Behavior

ISBN 978-7-111-57562-7

I. 叛… II. ①杰… ②陶… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 173558 号

本书版权登记号：图字：01-2017-2495

Jeffrey Bernstein. 10 Days to a Less Defiant Child: The Breakthrough Program for Overcoming Your Child's Difficult Behavior. 2nd edition.

Copyright © 2006, 2015 by Jeffrey Bernstein.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2017 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Da Capo Lifelong Books through Bardonia-Chinese Media Agency. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Da Capo Lifelong Books 通过 Bardonia-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

叛逆不是孩子的错

不打、不骂、不动气的温暖教养术（原书第2版）

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码：100037）

责任编辑：黄丽晓 朱婧璇

责任校对：殷虹

印刷：北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

版次：2017年8月第1版第1次印刷

开本：165mm×205mm 1/20

印张：18

书号：ISBN 978-7-111-57562-7

定价：49.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：（010）68995261 88361066

投稿热线：（010）88379007

购书热线：（010）68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

谨以此书献给我的父母、伊夫琳和卢，我对他们为我所做的和将做的一切万分感谢！

谨以此书献给我的三个已成年的孩子爱丽莎、山姆和加布丽埃勒。是你们使我坚定地迈向了成功的彼岸，我会继续和你们一起成长，就如你们会继续和我一起学习一样，你们是我的动力。

谨以此书献给玛丽娜，你拓展了我的世界，你激励我保持学习不止的状态，你激励我以一切皆有可能的方式不断成长。

100 Days to a Less Defiant Child

赞誉

关于如何应对容易生气和比较叛逆的青少年、儿童的问题，伯恩斯坦博士撰写了一本真正令人印象深刻的书。他对这样叛逆的孩子富有敏锐的觉察力和深切的同情心，他提出的如何帮助叛逆孩子减少叛逆行为、增加合作行为的建议不仅切实可行，而且合情合理；不仅会对父母提供有益的帮助，而且对老师和专业的心理咨询人士也有所助益，此书对于成人养育或应对叛逆的孩子而言可谓无价之宝。

——哈佛医学院罗伯特·布鲁克斯博士，
《挫折教育让孩子受益一生》的作者

这里有一种独特的、直截了当的解决问题行为的方法，绝对有用！伯恩斯坦博士在此书中向读者展示了所有父母与孩子都想建立的、高质量的、充满浓浓爱意的亲子关系是什么样子的。

——心理学家詹姆斯 D. 萨顿，《如果我的孩子很乖巧，那他为什么快让我发疯了》和《使你的课堂很特别的 101 种方法》的作者

这是一本可读性很强的书，有助于增强父母去养育具有合作精神和开心幸福的孩子的能力。伯恩斯坦博士不仅仅告诉父母哪些事情不能做，他还告诉父母哪些事情是需要做的。父母通过运用冷静、坚定和非控制的方法，有助于打破叛逆孩子的恶性循环。伯恩斯坦博士对叛逆孩子的家庭十分了解，他能够帮助叛逆孩子的父母，让孩子重新走上生活正轨。

——宾夕法尼亚心理协会专业事务主任塞缪尔·克纳普

孩子的叛逆行为似乎在不断增加，但不用着急，现在父母可以拥有更为有用的资源来给家庭及孩子的生活营造安详的氛围。伯恩斯坦博士撰写的这本书是以心理学理论和实践为基础的，为叛逆孩子的父母提供了简单而实用的操作性建议。父母在书的字里行间会感受到有用的信息。

——临床心理学家阿雷·塔克曼，《多点注意，少点缺失》的作者

《叛逆不是孩子的错》对于父母和教育者而言是必读书！伯恩斯坦博士创造了一个杰出的计划，为父母提供了友好的方法去应对长期叛逆的孩子，从而改进家校关系来更好地帮助孩子。家庭的支持、积极的强化、与学校教职工合作的团队方法把这项工作推到了顶峰。需要应对叛逆孩子的每一个在校心理老师和教育者都必定会让学校图书馆存有此书的。

——纽约艾尔德雷德中心学区学校督导伊万·J·康兹

对于养育叛逆孩子的父母来说，这本书就如及时雨一样！本书对于为什么一些儿童、青少年会拒绝规则和抗拒权威进行了深刻的剖析，更为重要的是，本书提供了处理叛逆儿童这些负面行为的简单易行的计划。这些建议对解决注意缺陷多动

障碍和其他问题行为特别有借鉴价值。你越早开始执行伯恩斯坦博士的计划，就会越早拥有平和的家庭。

——为注意缺陷多动障碍儿童、青少年的父母提供支持的
团队协调人玛丽·帕克森

父母无须舍近求远去寻求良方，本书简直就是为叛逆且挑衅的孩子的父母量身定做的一样。《叛逆不是孩子的错》为像我这样看起来特别无助的父母提供了积极支持：我们试图通过改变自己，从而帮助孩子更为惬意地生活在这个世界上。本书是所有父母、心理健康专业人士和教育者的护身符，这种独特的方法应该成为经典！

——社会工作硕士、特许独立社会工作者朱迪丝·罗斯

伯恩斯坦博士撰写了这本对叛逆孩子的父母来说非常有价值的书，可以说是完成了一项难度很大的光荣任务。本书不但可读性强，而且极具操作性。本书建议用充满热情的积极方式来干预叛逆孩子，这个观点非常令人赞赏。在此，我特别推荐本书！

——克莱尔 B. 琼斯博士，《多动症孩子的有效建议》的作者

译者序

其实每个人，包括小孩子都会“永远乐于接受‘真正成为人是什么样子’的呼唤，并且留心这种呼唤，在生命之旅中与其他人同行”。但是我知道，真正成为人的样子就是不断修炼一颗助人、助己的心，并不断努力增强助人、助己的能力，从而能够更多地付诸行动。一旦接受了这个样子的人的形象的呼唤，在生命之旅中就会与他人风雨同舟、携手前行。喜欢研究与孩子生命成长相关的家庭教育，喜欢撰写和翻译家庭教育的著作，缘于我的“助人就是助己”的人生信念，缘于我“助人为乐”的幸福体验，更缘于我的个人兴趣和专业追求。

其实，搞定叛逆孩子的事不只是想象，它已可以变成事实。不信，有例为证。

事例一：2008年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岁的儿子先做好作业再玩，下面是他们之间的对话。

妈妈：“儿子，先把今天的作业做好了再玩。”

儿子：“为什么我不能先玩再做作业？”

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’，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’，你却会说‘专心认真个鬼’；叫你‘不要大喊大叫’，你却会说‘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）：“你不也在大喊大叫吗？唠叨妈妈气死了才好呢！”

妈妈（更生气了）：“你这个没良心的东西！我真是养了个冤大头。”

我跟朋友说她在对待自己的叛逆孩子时中毒至深，急需相应的解毒剂来拯救自己和孩子。这味解毒剂就是即将出版的这本书。后来她在第一时间阅读了这本书，她告诉我：“要是我早些能看这本书，不知会少大喊大叫多少次哟。我最欣赏书里的一条原则就是‘坚持冷静、坚决和非控制的态度’，还真管用。真谢谢你解了我的燃眉之急！”

事例二：今年暑假（2013年8月），我回老家看望老母亲。2013年8月6日，表妹邀请我去她家吃午饭。吃午饭时，表妹与她11岁的儿子小宇之间发生了这样一幕。

小宇嘟着嘴皱着眉：“怎么吃的是干饭？我不想吃，我想喝稀饭。”

小宇的妈妈：“有米汤，你舀些泡着就是稀饭了。”

小宇：“我想吃真正的稀饭。”

小宇的妈妈一下子火了：“我真搞不懂你，哪天不唱对台戏这一天就过不完。叫你做作业，你偏不做，揍你一顿你一会儿就做好了。叫你吃饭，煮的这样你要吃那样，煮的那样你要吃这样。难道你的神经跟别人长的相反不成……”

你这个人就是欠揍。”

小宇的眼泪早就吧嗒吧嗒地往下掉了。

父母原本希望教育孩子是一个顺水推舟的过程，可偏偏遭遇了逆水行舟的艰难，就像那位妈妈和我表妹一样，是因为碰上了叛逆孩子。

看着气得脸色铁青的表妹，我神秘兮兮地在表妹耳边说了句：“如果看过这本书，你肯定会把小宇搞定的！”

“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？”表妹迫不及待地问我，就像大漠中艰难行进的旅人突然看到了绿洲一样。

我告诉她：“这是一本美国的家庭教育畅销书，2009年的时候我已经把此书翻译成中文正式出版了，这次又受机械工业出版社之托作为译者重新翻译此书，刚好带了一本在身边。你要有兴趣，就先拿去看，看完再还我。”

吃过午饭，表妹就急匆匆地催促我拿给她看。一拿到书就开始翻看目录，看完后她若有所思地跟我说：“我原以为搞定叛逆孩子是教孩子怎么做，可这本书都是在教父母或老师怎么做。原来是孩子有病大人吃药啊。”我不失时机地接口说：“你说得太对了，家庭教育的病因在父母而不在孩子，所以要给父母开‘处方’呀。父母教育孩子只有爱是不够的，还要有方法。对待叛逆孩子更是如此。”

事实上，我自己一直在做家庭教育的咨询工作，也碰到过不少对孩子束手无策的父母。在我没翻译本书之前，有时无法给这类父母提供最为切实可行的、合情合理的系统解决方案。现在，详细了解本书之后，在面对叛逆孩子及其父母时，我就胸有成竹了。有了这本书后，我就由间接提建议转到了与直接

向家长推荐本书相结合的咨询之路。

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，叛逆孩子的父母无须大海捞针，只要手中拥有这本书就足够了。

本书是从事家庭教育咨询 20 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，针对解决叛逆孩子的叛逆问题，他不仅告诉父母不要和不能做什么，而且告诉父母需要做什么，他提出的建议对父母和孩子以及学校教师和家庭教育咨询人员来说都是得力的助手，既切实可行也合情合理，有助于建立爱意浓厚、温馨幸福的亲子关系。

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，理应起关键作用，从而成为孩子永远不会忘记的大恩人、最爱的亲人。父母能否起到这个关键作用，还取决于有没有正确养育叛逆孩子的知识和技能。如果没有，也不用着急，只要你阅读本书，并按书中的建议去做，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。由这种心理衍生出来的行为被称为叛逆行为。本书就是针对如何解决孩子叛逆行为问题而写的。那么，本书到底讲了些什么内容呢？我想在此谈一谈几个让我印象特别深刻的地方。

第一，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引发孩子的叛逆行为，诸如大喊大叫、打骂、批评、唠叨、打断、纠缠过去的问题，会引发孩子对不良表现产生内疚，使用尖酸刻薄的话挖苦、说教、威胁孩子，对他撒谎，否认孩子的感受。而且，叛逆孩子总会觉得自己被父母误解了。父母无意中可能就踏入了误解叛逆孩子的九大陷阱。有哪九大陷阱呢？请阅读本书“第1天”的相关内容。

第二，为了避免误解叛逆孩子，父母需要对孩子持理解的态度。对叛逆孩子而言，只有爱还不够，还需要理解。所谓“理解万岁”对孩子来说如春风化雨般管用。理解是你赠送给孩子的一份珍贵礼物。其实，倾听孩子的心声就是一种最好的理解方式。那么，如何倾听你的叛逆孩子呢？倾听时你要做到专心致志，要有耐心，要保持与孩子的目光接触，不要打断孩子，不要随意插话和批评，要让孩子觉得你在认真听。你还需要知道，你给孩子创造不同的成长环境，孩子的品质和命运就会完全不同。

1. 如果孩子生活在溺爱中，他就会学会软弱地依赖。
2. 如果孩子生活在批评中，他就会学会谴责和自卑。
3. 如果孩子生活在敌意中，他就会学会争斗和报复。
4. 如果孩子生活在挑剔中，他就会学会灰心丧气。
5. 如果孩子生活在恐惧中，他就会学会忧虑和胆怯。
6. 如果孩子生活在怜悯中，他就会学会自责和自怨。
7. 如果孩子生活在讽刺挖苦中，他就会学会羞愧难耐。
8. 如果孩子生活在妒忌中，他就会变得心胸狭隘。
9. 如果孩子生活在耻辱中，他就会学会会有负罪感。
10. 如果孩子生活在专制中，他就会学会畏首畏尾。

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

第三，为了理解和帮助你的孩子，作为父母，你需要避免陷入大喊大叫的陷阱。本书提出了帮助你停止大喊大叫的 25 个办法。如果你想知道这 25 个办法分别是什么，就请阅读本书“第 3 天”的相关内容。为了理解和帮助你的孩子，千万要记住一点，没有什么事情会比你与孩子进行权力之争更糟糕的

了。因此，避免踏入权力之争的陷阱就显得至关重要，关键在于让你的心灵不受输赢感的控制。父母应避免与孩子产生情绪化的权力争夺战，不要把自己降低到与叛逆孩子不成熟的情感水平差不多的层次。本书提出的避免你和孩子之间产生权力之争的秘诀有哪些，本书“第4天”的相关内容将为你解开谜团。

第四，要想很好地帮助孩子走出叛逆的泥潭，就要对他们进行正强化。加强孩子的积极转变，对孩子的积极行为进行表扬就显得尤为重要。在所有的表扬策略中，口头表扬最受青睐。口头表扬之所以是最好的奖励方式，是因为它可以随时给予，而且不需要花一分钱。那么到底如何进行积极表扬呢？请参见本书“第5天”的相关内容。当然，针对叛逆行为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，请仔细阅读本书“第6天”的相关内容。

第五，为帮助孩子，你需要寻求家庭成员的支持，也要寻求学校的帮助。至于如何寻求支持与帮助，请参见本书“第7天”和“第8天”中的相关内容。另外，叛逆孩子的家长需要了解的是，有些孩子可能存在着一种或更多的心理健康问题，诸如身体健康焦虑症、抑郁症、学习障碍、强迫症、恐慌症、吸毒、社交恐惧症、自闭症谱系障碍。这些心理障碍如何诱发他们的叛逆行为，请参见本书“第9天”的相关内容。

亲爱的父母们：

如果你们真爱孩子，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，脚下有土地。

如果你们真爱孩子，就远离攀比，做个心平气和的父母，把孩子的错误和失败看作他成长的经历和机会，能够为孩子取得的小小成功发自内心地感到自豪。

如果你们真爱孩子，就适当地给孩子减压，因为最后一根稻草可能会压死一头牛，积累压力是件非常可怕的事情。

如果你们真爱孩子，就让他独立，做个适当放权的父母，尊重孩子拥有独立空间和时间的要求。

值得一提的是，本书的“第6天”和“第9天”分别由苏凤荣和杨银玲初译，我进行了校译。另外，我还要对我的学生李卫平、叶林琴和娄佳佳所提供的帮助表示感谢。

我还要感谢大力支持我的丈夫于志远先生、儿子于淼。他们永远是我工作和生活的动力，是我顺利完成此书翻译任务的精神支柱。

一切感谢之心、感激之心皆因本书而起！

陶志琼教授

宁波大学教师教育学院

2013年10月12日

100 Days to a Less Defiant Child

第1版前言

我可不希望这样做父母

你一定知道，为人父母其实并非一件容易的事情，但也绝非你认为的那样，为人父母就如同一场摆脱不掉的噩梦。你极有可能正在阅读此书，因为你已被自己的孩子折腾得筋疲力尽、黔驴技穷了。你的孩子非常叛逆，让你没有回旋的余地。你的孩子甚至连最为简单的要求也会坚决不执行。他非常情绪化、十分固执、好走极端、粗鲁无礼、对人不尊重……虽然他并非每次都如此，但大多数情况下是如此表现的。他不只是对你的权威质疑，事实上，他认为他与你具有完全一样的权威性。我们表达得更清楚些就是：所有父母在应对那些时不时向自己挑战的孩子时，总会感到很难处理妥当。叛逆孩子可以说是在全新的水平上给你带来了挑战。你极有可能已花了不少时间想要弄清楚：是什么使自己的孩子如此爱发脾气、爱生气？孩子如

此大的怒气到底来自哪里？是什么让他一触即发而表现出如此恶劣的态度和行为？你可能已经观察到了：这些叛逆行为已经严重影响到了孩子的学习，影响到了孩子对学校生活的适应，影响到了孩子的校外兴趣爱好，影响到了孩子的人际关系。你甚至非常惊讶，孩子到底为什么会一切都持否定态度呢？孩子真的会认为你、老师和朋友都对他非常不公平吗？我敢打赌，你已经尝试过各种各样的方法策略，但仍然不能解决任何问题。你有耗尽心力的感觉，你对寻求解决之道以恢复正常的家庭生活已经绝望了。

如果这些听起来非常耳熟，恐怕你也正处于同样的境况中。在过去的 25 年里，我已经和 2000 多个与叛逆孩子“斗争”的家庭打过交道。在那段时间里，我获得了许多重要的、有价值的思想见解，用以帮助叛逆的孩子，帮助垂头丧气的父母，帮助如履薄冰、如临深渊的家庭。就我个人而言，作为三个已长大成人的孩子的父母，我也学到了许多。

我强烈推荐你把《叛逆不是孩子的错》作为阅读首选，你会发现，本书中有许多富有感染力的且卓有成效的策略和诀窍，它们可以帮助你最大限度地降低孩子的叛逆行为。你将会了解到：孩子为什么会有如此的叛逆表现？孩子的叛逆行为为什么会家庭产生如此大的破坏力？你将学会循序渐进地减少孩子的叛逆行为，一点一点地改善亲子关系。我将会为你提供种种方法并进行练习，以此帮助你评估自己的行为，然后用更具建设性的方式来回应孩子的叛逆行为。许多来我这里咨询的父母都实现了这些目标，我相信你也一定会实现这些目标的。请注意：我的 10 天计划是为 4~18 岁的孩子设计的。本书出版以来，我已从读者、幼儿父母以及成年孩子的父母那里获得了反馈信息，他们从 10 天计划中受益匪浅。而且，那些只是有点固执但并未达到叛逆程度的孩