

四步行动法则让孩子终结顶嘴



孩子 动不动就顶嘴 怎么办？

Backtalk:
4 Steps to Ending
Rude Behavior in your kids

[美] 奥德里·瑞克 Audrey Ricker PH.D. 卡洛琳·克劳德 Carolyn Crowder PH.D. 著
王敬旻 译



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS



青豆家教馆

孩子
动不动就顶嘴
怎么办？

Backtalk:
4 Steps to Ending
Rude Behavior in your kids

[美] 奥德利·瑞克 Audrey Ricker PH.D. 卡洛琳·克劳德 Carolyn Crowder PH.D. 著
王欧娅 译



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子动不动就顶嘴怎么办? / (美) 奥德丽·瑞克
(Audrey Ricker), (美) 卡洛琳·克劳德 (Carolyn Crowder) 著;
王欧娅译. — 上海: 上海社会科学院出版社, 2017

书名原文: Backtalk

ISBN 978-7-5520-2031-1

I. ①孩… II. ①奥… ②卡… ③王… III. ①家庭教
育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 168861 号

BACKTALK

Copyright©1998 by Audrey Ricker and Carolyn Crowder

This edition arranged with The Martell Agency

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

上海市版权局著作权合同登记号: 图字号 09-2017-470

孩子动不动就顶嘴怎么办?

著 者: [美] 奥德丽·瑞克 卡洛琳·克劳德

译 者: 王欧娅

责任编辑: 杜颖颖

特约编辑: 邓颖诗

封面设计: 主语设计

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海市顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

印 刷: 北京凯达印务有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/32 开

印 张: 6.75

字 数: 90 千字

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-2031-1/G · 687

定价: 25.00 元

版权所有 翻印必究



奥德丽·瑞克
Audrey Ricker



卡洛琳·克劳德
Carolyn Crowder

作者简介

奥德丽·瑞克博士 (Audrey Ricker PH.D.), 美国心理学家, 既是一位母亲, 也是一位经验丰富的教师, 她从事的所有工作都是与孩子打交道。

卡洛琳·克劳德博士 (Carolyn Crowder PH.D.), 美国著名心理学家, 资深的育儿专家, 并受邀在多所学校担任心理辅导老师。

她们是全美畅销书《孩子动不动就哭闹怎么办?》(*Whining: 3 Steps to Stopping It Before the Tears and Tantrums Start*) 的作者, 经常出现在《20/20》《日界线》(Dateline)《早间新闻》(The Early Show)《今日》(The Today Show) 等热门电视栏目中, 也是美国女性频道 (Lifetime Live) 深受妈妈们欢迎的嘉宾。两人都住在美国亚利桑那州的图森市。

献给模特妈妈汉丽埃塔·特拉萨斯-戴尔（Henrietta Terrazas-Dyer）以及她的模特宝宝安娜（Ana）和卡洛斯·特拉萨斯（Carlos Terrazas）。

——奥德利·瑞克

献给传授关于与孩子建立尊重关系方面丰富知识的奥斯卡·克里斯滕森（Oscar Christensen）博士。

——卡洛琳·克劳德

作者的话

我刚开始学习心理学的时候，阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）关于行为的理论对我产生的影响最为重要。尽管他的理论早在上个世纪之初就已出现，但阿德勒的理念在应对当今问题时仍惊人地有效。阿德勒的理论是本书的创作基础。如果刚开始看这本书的时候你对阿德勒的理论不甚了解，那么等你把这本书读完之后，再回头来看，下面这些信息你会感觉更易理解。

阿德勒与他的弟子鲁道夫·德雷克斯（Rudolf Dreikurs）都认为，当孩子出现欠缺礼貌的行为时，对于家长来说，最重要的做法不外乎：（1）纵容这种行为，导致未来问题重现；（2）阻止这种行为。换句话说，家长的不同做法会引发截然不同的结果。

阿德勒认为，孩子会通过不礼貌的行为来寻找自己在家庭中的存在感。通过积极正面行为无法获得归属感的孩子，就会选择采取消极负面的行动。关于积极正面的归属感这一点，我并不是说要让孩子成为大家关注的中心。归

2 孩子动不动就顶嘴怎么办？

归属感包括与他人合作，为他人奉献，对他人富于同情心。当孩子们顶嘴后从家长那里得到诸如“不许这么跟我说话”或“你最好乖乖看着，要不我就……”之类的反应时，他们知道，顶嘴会让他们得到关注，获取力量，而且这是一种伤害父母的方式。

这种获取关注继而掌握主控权或是与父母讨价还价的行为，虽然算不上什么好法子，但却能够令孩子感觉自己受到重视。这是一种负面的重视，而我们希望的结果其实是孩子得到积极正面的重视。如果能够对孩子的不礼貌行为采取不同的应对方式，我们得到的结果也将大不相同。

本书为您提供一种方法，帮助您应对孩子对家长的顶撞行为，让孩子找对方法，重获归属感，这种归属感，不光是在家庭中，同时也存在于社会生活中的方方面面。

我们的四步法体系是阿德勒理论当中“逻辑后果”（logical consequences）应用于实践的一个范例。合理疏导其实就是以疏导的手段引出行为结果——即顶撞行为导致的某种结果。这并非惩罚，因为它并不武断专制，也绝不会让你陷入吼叫、恐吓、打屁股、挖苦贬损或是讲大道理的疯狂局面。如果家长能够由始至终地坚持采用合理疏导的方法，孩子们就会知道，家长会说到做到。

作为阿德勒学派的一员，我觉得自己应该重点强调一下，家长应该为孩子们提供各种方法，帮助他们以积极正面的方式获得他人的肯定与重视，尤其是通过为家庭做出

真正贡献来实现自己的归属感。帮着准备一顿饭或是筹划一次假期出行，又或是在爸爸妈妈或兄弟姐妹生病时为家中多出点力——这些简单的举动都能够帮孩子营造出自己很重要的感觉，同时家人之间也能够实现更好的情感联结。因此，一方面，家长要让自己掌握富有建设性的方式来应对孩子的顶撞行为，同时，也要想些法子，让孩子以实际行动为他人做出贡献。

概 述

如果你已经拿起这本书，那么很有可能你在生活中已经遇到了孩子出言顶撞自己的麻烦事儿。或许已经有人跟你说，不必理会，这个阶段的小孩子就是这样表达自我的。

但是，我们的观点认为，对这种行为，你真的应该做点儿什么。而且，你的孩子也需要你对此有所行动。把这本书当作你的指南，你会学到一种处理方式，每当孩子对你有所顶撞的时候，你就能够立即做出应对。如果对顶嘴的孩子听之任之，他们就无法学会对他人心怀尊重。

瑞克博士之所以写这本书，是因为她看到自己学生身上出现的问题，无论是小学生还是大学生，他们对家长的顶撞行为一旦出现就一发不可收拾。作为母亲，她不得不面对孩子的顶嘴问题。而她也看到，有效的应对方式能够对问题进行实实在在的疏导，不但能够消除孩子的顶撞，同时对孩子自身进步也有帮助。

克劳德博士是一名心理学家兼家长培训师，一直以来，她都希望提供一套理论与实践并行的架构来处理孩子顶撞行为。在她的家长课堂上，她观察到，在处理孩子的顶撞方面，几乎所有的父母都是一头雾水，万般无奈。

出版这本书的目的在于避免孩子顶撞行为的出现。家长、老师以及其他和孩子打交道的成人都会发现，面对孩子的顶撞时，这本书为他们提供了一种清晰、简单的应对方式。这种应对方式包含着一套四步法则，加以持续练习之后，任何人都可以灵活运用。

通过下面介绍的情景，我们将会了解到，当孩子出乎意料地第一次跟你顶嘴的时候，家长会受到怎样的冲击。

案例 1

琼斯一家人聚在客厅里，有的看电视，有的读书，而玛丽·琼斯在烤汉堡，准备晚餐。玛丽·琼斯和约翰·琼斯两口子都是医师，11岁的双胞胎儿子都是足球队员，16岁的乔不但是三好生，而且还是田径队明星。玛丽、约翰以及孩子们一家人其乐融融，美煞旁人。

就在这天晚上，琼斯太太问孩子们希望自己的汉堡怎么做，是要七分熟，还是全熟的。

“七分熟。”双胞胎儿子中的一个说道。

“我也是。”另一个说。

“七八分熟咯。”约翰答道。

“乔？”玛丽问道，“你的怎么做呢？”

一阵沉默。乔压根都没有转头看一下妈妈。

“乔？你的汉堡要几成熟？”玛丽很开心地又问了一句。

“我正看电视呢，”乔答道，语气里满是恼火，“你难道看不到吗？我的天呐！”然后，他又把注意力转回到电视上，完全无视妈妈的存在。

乔对妈妈的反应包含了以下特征：突然爆发的粗蛮无礼、盛气凌人、故意强调某些字眼、态度充满敌意、粗鲁地掌控着对话。换言之，乔没有发起挑衅就开始了用顶撞的方式去实行攻击行为，他掌握了攻击的核心，而他想要终止顶撞的时候，他就让这一切结束。而玛丽根本不知道让她遭受打击的原因究竟是什么！

在这种情况下，像玛丽和约翰这样的家长往往只会做出两种反应——要么是无视这种行为，要么就是让局面迅速升级，进入以牙还牙的恶性循环，而这两种应对方式对解决问题都毫无帮助。家长们做不了什么建设性的举动，只会苦苦思索自己到底哪里做错了，而哥哥的粗鲁行为也会对双胞胎弟弟造成不良影响。



家长往往只会做出两种反应——要么是无视这种行为，要么就是让局面迅速升级，进入以牙还牙的恶性循环，而这两种应对方式对解决问题都毫无帮助。

不过，我们其实有另一种方法可以处理这种局面。这个例子当中的家长可以利用我们在这本书当中介绍的几个步骤来终止顶撞行为，同时也将未来可能产生的攻击行为遏制住。在顶撞发生前就做好与之应对的准备，这一点非常重要。如果你家里已经出现过这种情形，那么现在着手处理还为时未晚。其实，出言不逊的无理行为确实需要家长介入干涉，而对顶撞现象坐视不理将对你的孩子有百害而无一利。

孩子顶嘴的问题会阻碍和破坏他们实现丰富快乐的人生，因为，在家里处处顶嘴的孩子必然也会在家庭以外的地方尝试顶撞他人，从而失去朋友、朋友的父母、师长乃至以后同事对他的尊重。面对这种行为，如果大人束手无策的话，那么就可能会对这样的孩子听之任之，在极端情况下甚至会把他们逐出家门。在学校里，这样的孩子可能会成为恶名在外的坏学生，大人小孩全都避之不及。在往后的工作当中，他们的恶语顶撞行为也会让自己在职场晋升的道路上处处受阻。

在整个家庭当中，受到顶撞行为影响的家庭成员也并不仅限于家长自身，年岁较小或平时处于弱势的兄弟姐妹也会因此而受到恫吓，心生恐惧。而且很快，他们就将学会以其人之道还治其人之身，顶嘴成了家里通行的沟通模式。如果不加管束，任由顶撞的现象继续存在，家里的氛围就会变得充满敌意，人人心绪不宁，垂

头丧气。如果在教室里连续出现几次顶撞行为，老师的教课情绪也会受到严重破坏。

家长们可以尝试学会如何把言语顶撞与恭敬有礼地表达不同的意见区分开来。独裁专制型家庭可能会迫不及待地把孩子们之间的意见分歧看作是互相顶撞，而宽容型的家庭则会将出语伤人视作正当的沟通交流。沟通当中坚持己见也可以用彬彬有礼的方式进行表达，而顶撞则绝不可能跟礼貌、文雅相挂钩。顶撞不仅包含无礼的言语，还附带轻蔑的语气及不敬的身体语言。对于任何一种顶撞行为的出现，家长们都应予以注意。

这本书将教会你什么？

《孩子动不动就顶嘴怎么办？》这本书，可以教会家长们避免家庭出现孩子出言顶撞的现象。孩子的顶撞行为会让家长感觉伤心、气愤、失望，这很正常。这本书里，我们会给大家介绍应对这类感觉时几种颇有助益的方法。其他育儿类图书往往会鼓励家长将孩子的顶撞行为视作一种健康的沟通方式，但我们这本书则不然，我们会对顶撞行为采取正视的态度——其本身就是一种不敬的失礼行为，同时还将教会家长们在遭遇孩子顶撞时如何处理，将困难局面轻松化解。下面是本书的各章的内容概览：

在题为“来龙去脉”的第一部分当中，我们会配合

其他相关因素的介绍，对顶撞行为进行一番讲解，包括“顶嘴”本身意味着什么，为什么顶嘴问题会有日益盛行的趋势，育儿专家们从何时开始鼓吹这是一种正常合理的行为，顶嘴会对家庭、学校以及出言顶撞的孩子本身产生何种影响。第一部分当中还介绍了我们可以对顶撞行为采取怎样的应对措施，为什么必须要采取行动，以及应该在何时采取行动，究竟应该怎样行动。

在第一章“坦然面对顶撞行为”当中，我们讨论的内容包括，不存在顶撞问题的家庭中一派其乐融融。因此，顶撞行为的本质，是需要及时处理顶撞问题的原因所在。这一章将教会大家如何明确顶撞问题的出现，同时简要介绍了在过去数年间，我们的文化环境，尤其是主流媒体的发展，对于孩子顶嘴问题日益盛行所起到的助推作用。第二章介绍的是我们在处理孩子顶嘴问题时所实施的四步法则，辅以个案示例，对各个步骤加以细致讲解。

在主题为“实践”的第二部分当中，针对在出现孩子顶撞现象时，可以具体实施的应对步骤，我们给出了相应的介绍与指导。这一部分当中，我们还就成年人在实施四步法时经常会出现的心态问题进行了探讨和论证。家长们在面对不同年龄的孩子应用四步法则时可能遇到的问题，我们都有涉及，孩子的年龄跨度从幼儿一直到大学生乃至成年子女。有些老师、护工、心理专

家或是成年亲属可能对你关于孩子顶撞问题的态度并不赞同，我们会教给大家在面对这些人的时候如何应对。同时，对于单亲家庭以及双职工家庭所面对的特殊的孩子顶嘴问题，我们也会专门分析。我们讨论的内容还包括，如何与孩子身边那些存在顶嘴问题的朋友打交道，面对包括影视作品之类可能影响孩子、造成顶嘴问题产生的外部因素，我们又应该如何应对。第二部分还有一章内容专门教给大家设立一个顶嘴问题记录本，并坚持记录，从中我们可以回溯、验证四步法则的有效性，并且记录下那些对你真正有用的解决方法。最后，我们还推荐了一些建议家长们加入的支持性团体，同时介绍了应避免加入的团体类型，并且告诉大家如何自己开创一个这样的团体。

使用本书的一些建议

尽量一气呵成地把整本书通读完。如果时间有限，浏览一遍，略读即可。

然后，将四步法则的四个步骤列出来，便于记忆：

- 识别（Recognize）
- 选择（Choose）
- 采取行动（Enact）
- 抽离（Disengage）

对于现在的你来说，这些词语或许还不具备什么真正的含义，不过，当你真正掌握四步法则之后，这些提示性的字眼就成了你可以信手拈来的解决问题利器。

下次再遇到孩子出言顶撞的问题时，马上用上我们的四步法则。你可能会一击即中，立马解决问题，也有可能你一紧张，对孩子让了步。无论怎样，在任何情况下，你都会发现，在对本书加以利用的过程中，最困难的地方其实就是——一旦采取行动，务必要做到及时、迅速，掌握先机。未来的你，将会在自己家中建立起一套沟通的规范准则。

这本书不适用的情形

这本书中设定的情景是，你的孩子跟玛丽与约翰·琼斯家的孩子差不多：智力正常，成长中一直接受的教育都是强调要顾及他人感受，大多数情况下，身边的家人也都举止文雅，相处和睦。这本书不会教给你如何应对那些神经受损的孩子、少年犯的过失行为、滥用药或身体攻击等问题。这本书也不会对那些精神病患的孩子进行诊断或是给出治疗建议。

奥德丽·瑞克的一点建议：作为一名“60后”家长，我笃信万事应以循序渐进方式顺其自然发展，因此，我允许儿子依照自己的心意，想说什么就说什