

THE EXPLOSIVE CHILD

儿童情绪管理系列

3种心理学方案
甩掉孩子坏脾气

麻省总医院儿科专家
哈佛医学院儿童心理学家
历经**30**年精心打造

发脾气小孩

教养执拗、易怒孩子的新方法

[美] 罗斯·格林 (Ross W. Greene) 著
魏薇 译

父母认识孩子“发脾气”的新视角：孙云晓

这本书教父母如何与孩子对话：朱正欧

孩子不是跟你过不去，只是缺乏应对的技能：罗玲

ROSS W. GREENE

THE
EXPLOSIVE
CHILD

儿童情绪管理系列

发脾气小孩

教养执拗、易怒孩子的新方法

[美] 罗斯·格林 (Ross W. Greene) 著

魏薇 译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

暴脾气小孩：教养执拗、易怒孩子的新方法 / (美) 格林
著；魏薇译. —杭州：浙江人民出版社，2014.1

ISBN 978-7-213-05876-9

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字：11-2013-232号

I . ①暴… II . ①格… ②魏… III . ①儿童 - 情绪 - 自
我控制 IV . ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 275565 号

上架指导：儿童心理 / 家庭教育

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

暴脾气小孩：教养执拗、易怒孩子的新方法

作 者：[美] 罗斯·格林 著

译 者：魏薇 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：(0571) 85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：金 纪

责任校对：朱志萍 王欢燕

印 刷：藁城市京瑞印刷有限公司

开 本：720mm×965mm 1/16

印 张：13.5

字 数：19.3 万

插 页：3

版 次：2014 年 1 月第 1 版

印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-05876-9

定 价：39.90 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

中国的读者们，你们好！很高兴你拿起了我的书《暴脾气小孩》，我非常希望你能读读它！

在阅读之前，我只想提醒你一点：你将读到的内容与以前人们理解和对待暴脾气小孩的方式完全不同。你可能会发现书里的观点与你的想法不一致，但希望你能读下去，认真考虑书中的新观点。

在过去的四五十年里，我们对暴脾气小孩已经有了许多认识。我常说，基于我们目前对他们的了解，现在是研究和帮助这些孩子的最好时机。因为过去我们对他们的认识不完全正确。我们以为这些孩子是在故意吸引大人注意，故意不合作、挑战大人的极限，所以我们在帮助这些孩子时过于依靠奖励和惩罚的手段。可是，有许多孩子并没有因为这样的观点和手段而受益。

感谢最新的研究，现在我们知道这些暴脾气小孩其实只是缺乏重要的技能，比如灵活性、适应性、挫败忍耐力和问题解决能力等。只要他们习得这些能力，就会表现更好。我们还知道，在许多情况下，奖励和惩罚并不能帮助他们发展这些技能，所以，他们常常需要我们用不同的视角看待他们，并使用不同的策略帮助他们。

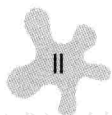
最近，一位同事告诉我，许多年前第一次在研讨会上听我演讲时，她对我的许多观点都不认同，差点儿摔门走人。她说，幸亏她当时忍住了，

THE
EXPLOSIVE
CHILD 中文版序

且越听越觉得我的观点是正确的。

所以，如果你不认同本书中的视角和策略，不要停下！先试试，不断地尝试，因为你可能还不太习惯这些策略。改善你和孩子之间的关系，帮助他更加灵活地应对人生的挑战，这不是一件容易的任务，也不是一蹴而就的事。但是这本书能够帮你办到。

罗斯·格林



编者按：

不管孩子是在冲我们的尖叫还是打骂我们，或是在墙上打出一个洞，或是屏住呼吸、脸憋得通红，这些表现严重程度不同，但孩子都在以自己的方式让我们知道，他遇到了阻碍。

Q= 奥普拉·温弗瑞 | Oprah Winfrey

A= 罗斯·格林 | Dr. Ross W. Greene

Q: 普通生气和脾气爆发之间有什么区别？

A: 普通的生气和乱发脾气差异在于旁观者自己的视角，但我估计，差异并不明确。一个人难过时可能会有不同的极端行为，我想没必要区分它们。孩子可能会冲我们尖叫，打骂我们，在墙上打出一个洞或是屏住呼吸、脸憋得通红，虽然这些表现严重程度不同，但孩子都在以自己的方式告诉我们他遇到了阻碍。我们需要弄清楚那是什么，好帮助他应对。

Q: 在男孩和女孩当中，暴脾气小孩所占的比例有区别吗？

A: 也许男孩比女孩更容易发脾气。但我一直不太满意“暴脾气小孩”这个称呼，因为它没有把具有重要意义的封闭型小孩包含在内。其实，封闭型小孩和暴脾气小孩发脾气的原因相同，都是滞后的技能和待解决的问题。

Q: 暴脾气小孩和封闭型小孩的区别是什么？

A: 封闭型小孩容易焦虑、抑郁或产生类似的情感，而暴脾气小孩就像书中介绍的那样。但在在我看来，这两种小孩的行为是一样的。焦虑的孩子们缺乏让自己不焦虑的技巧，烦躁的孩子们缺乏让自己不烦躁的技巧。而焦虑和烦躁就像发脾气一样，是有问题需要解决的表现。

THE
EXPLOSIVE
CHILD

奥普拉对话格林博士

如何应付暴脾气小孩

Q: 孩子们做出严重挑战性行为的比例大概是多少?

A: 我不太确定什么叫严重，因为严重通常意味着孩子的行为对于那些尚未解决的问题有多严重。有趣的是：人类就爱乱发脾气。大多数人都会乱发脾气，包括成年人。当他们缺乏应对自己遇到的挫折的能力时就会发脾气，所有人都这样。问题是发脾气的强度、频率和后果的严重程度。所以，遇到挫折时表现出明显挑战性行为的孩子，我认为会在 10% 左右。

Q: 如何帮助一个生气或发脾气的孩子?

A: 首先，你要用正确的眼光去看待他。我们以前一直认为孩子这种行为是故意吸引注意力、任性、专门跟大人对着干等等的表现。我们现在认识到，表现出这些行为的孩子是缺乏应对挫折的能力。应对挫折的确需要一些特别的技能。如果你不具备这些技能，你会尖叫、打人、踢人、咒骂、扔东西、咬人、敲自己的头，诸如此类。所以我们要做的第一件事是，确保孩子身边的人有正确的眼光。

通常，成人描述这些孩子的行为时会认为“他们一直在挑战别人”。这些孩子从来没有“一直在挑战别人”。他们是在特定的情况下才做出“挑战性行为”的。什么情况会引发挑战性的行为？如果当时的情况不需要孩子所缺乏的技能，那么他就不太可能挑战别人。如果当时的情况需要孩子所缺乏的技能，就大大增加了孩子做出挑战性行为的可能性。

如果你单方面解决问题，将大人的意愿强加于孩子身上，这种方案可以叫作方案 A。不过我教人们用方案 B 与孩子合作，共同解决问题。首先，你要了解在未解决的问题方面孩子担心和忧虑什么；然后，让孩子知道你在这个问题上的观点；最后，和孩子一起提出问题解决方案并付诸行动。

Q: 方案 B——积极合作式解决型方案，对多大的孩子会开始有效果?

A: 自从孩子一出生，大人就应该努力去发现孩子在试图沟通什么，了解他们什么时候不高兴或沮丧，并对此作出反应。随着孩子沟通技能的发展，当他们能够使用语言参与这个过程时，就会更容易一点，但我觉得你与孩子在他还是婴儿时就可以在某些方面进行合作。因为即使是婴儿也会与我们沟通。对于婴儿，我们也要对他们遇到的障碍作出恰当的反应。他们还不会使用语言，但他们也会沟通。

中文版序

I

奥普拉对话格林博士

| 如何应付暴脾气小孩 |

III

序

| 暴脾气小孩不是“问题儿童” |

1

第一部分 理解暴脾气小孩

第01章

我说不行就是不行

| 如何理解暴脾气 |

5

“我说不行就是不行！”詹妮弗推开妈妈，踹倒椅子，抱着华夫饼冲进自己的房间，起因只是弟弟想吃华夫饼。她卡在一个固定的思维模式中，用极为固执的方式回应了一个简单的要求。

第02章

我也不想发脾气

| 孩子有能力就会表现好 |

15

“这件事我说过多少遍了，你为什么记不住，还要发这么大的火？”“我不知道。”孩子这个回答让人抓狂，但他说的很可能是实话。暴脾气小孩并不是故意的，正如有阅读障碍的孩子自己并不想有障碍一样。

◆ 神经绑架

THE
EXPLOSIVE
CHILD 目录

- ◆ 挫败忍耐力
- ◆ 灵活性

第03章

我有压力时无法思考

|阻碍孩子好行为的因素|

23

“我被锁在一个想法上了，不管妈妈如何解释，都没办法打开那把锁。”进入乱发脾气状态时，孩子的神经被绑架了。要想打开孩子大脑中的那把锁，首先要清楚它是哪个牌子什么型号，要认识是哪些因素阻碍了孩子。

- ◆ 执行技能
- ◆ 语言处理技能
- ◆ 情绪管理技能
- ◆ 认知灵活性技能
- ◆ 社交技能

第04章

4个暴脾气小孩的案例

|脾气爆发的真实表现|

41

“我恨你！”“我就是不吃！”“真讨厌！”“应该看心理医生的是你们！”每个孩子缺乏的能力不同，让他们发脾气的导火索多种多样。在不同的孩子身上，缺乏灵活性和挫败忍耐力的表现形式也有所不同。

- ◆ 控制狂凯西
- ◆ 缺乏灵活性的海伦

- ◆ 愤怒攻击别人的丹尼
- ◆ 聪明却不得不退学的米切尔

第二部分 教养发脾气小孩

第05章

标准行为管理方法不见效

|寻找与孩子需求相符的教育方法|

61

“我知道应该听你的话，但我做不到。”孩子不遵从指令的原因有许多，对于发脾气小孩，没有一种绝对正确或绝对错误的解释方式，也没有标准化的解决办法。标准行为管理方法并不适合所有的孩子。

- ◆ 传统的标准行为管理方法
- ◆ 固执 + 固执 = 发脾气

第06章

孩子经常乱发脾气

|应对发脾气小孩的3种方案|

71

“你必须听我的！”“你生气了啊？我们来想想办法。”“我不管了，你爱怎样就怎样吧。”应对发脾气小孩一般有3种方案：强制型解决方案、积极合作式解决方案或放弃型解决方案，其中积极合作式解决问题的方案B最为关键。

- ◆ 方案A：强制型解决方案
- ◆ 方案C：放弃型解决方案
- ◆ 方案B：积极合作式解决方案

第07章

孩子根本不听我说话

|使用方案B时可能遇到的阻碍|

101

首次尝试方案B的效果如何？如果你的回答是“还不错”，那就太好了。而如果你的回答是“不怎么样”，也别灰心。忽略了方案B的任何一个步骤，都可能导致失败。花一些时间了解问题所在，并加强父母自己的力量，就能突破阻碍。

- ◆ 将心比心
- ◆ 界定问题所在
- ◆ 邀请

第08章

跟孩子的讨论没有成果

|教会孩子必要的技能|

133

孩子加入方案B讨论，需要拥有一些特定的技能。而且，方案B并不是单方面的一厢情愿。双方都要有能力执行商议得出的解决办法才行。现在需要思考一下，如何将这些技能教给孩子。此外还可以利用方案B，教给孩子其他技能。

- ◆ 识别并清晰地表达顾虑
- ◆ 思考一系列可能的解决办法
- ◆ 思考解决办法的可行性及可能结果



第三部分 关于暴脾气小孩的其他疑问

第09章

弟弟老惹姐姐生气怎么办

|家庭问题对暴脾气小孩的影响|

155

暴脾气小孩会引发很多家庭问题，但是，家庭问题的存在也会给方案B的执行带来很多阻碍，比如兄弟姐妹之间的敌意、父母与孩子之间不恰当的沟通方式等。因此，了解并解决家庭自身的问题也很重要。

- ◆ 兄弟姐妹
- ◆ 父母之间观点不一致
- ◆ 祖父母与父母保持一致

第10章

在学校怎么办

|教师适用的方案B|

175

在家中帮助一位暴脾气小孩已经很有难度，而在课堂中，与另外30个孩子共处一室时，情况就变得更加复杂，需要教师付出更多精力和时间。

结 语

准备好了

|行动，从现在开始|

193

你已经掌握了所需的技术：5种路径，3种方案，方案B的3个步骤。如果现在不做，更待何时？如果你不着手来做，还要等谁？如果孩子有能力，就会表现好。如果孩子没有能力，那么现在你也知道应该怎么办了。



感谢您选择《暴脾气小孩》。自从 1998 年本书问世后，我们身边的世界发生了很多变化。首先需要提到的就是本书中讲述的方法，现在它有了正式的名称：积极合作式问题解决（solving problems collaboratively and proactively, 缩写为 SPCP）方法。并且，为了便于人们的理解和应用，我们也对这一模式进行了一系列的革新。同时，非营利组织“积极合作式问题解决协会”成立了，通过协会，我们可以帮助更多的家长、老师以及很多关心暴脾气小孩的人们。

《暴脾气小孩》是关于这群孩子的：他们常常表现出极端行为——大发脾气、毫不妥协、语言及肢体上的冲撞等等。这些行为让孩子和家长、兄弟姐妹、老师以及与他们有接触的人十分苦恼。可以想见，这些孩子也被贴上了各种标签：难相处、有毛病、任性、操纵欲太强、故意吸引注意力、对立、不妥协、缺乏动力等等。他们可能被诊断患有各种精神疾病，诸如对立违抗性障碍（ODD）、注意力缺陷多动障碍（ADHD）、间歇性爆发性障碍（IED）、妥瑞氏症、抑郁、躁郁症、非言语型学习障碍（NLD）、亚斯伯格症候群和强迫症（OCD）等，但很少有人真正了解他们的这些行为。

过去很长一段时间里，人们都认为导致这些行为的主要原因在于家长不正确的教育方式，但近 20 年的研究显示，暴脾气小孩面临的问题

THE
EXPLOSIVE
CHILD 序

**暴脾气小孩不是
“问题儿童”**

要比人们想象中复杂许多，而且可能是由很多不同因素导致的。这20年里，我们对这些孩子的大脑进行了深入研究，现在我们要把知识付诸实践，着手帮助这些孩子。另外，本书虽然主要是关于暴脾气小孩的，但SPCP方法也同样适用于封闭型儿童，他们常常会哭个不停，拒绝与外界沟通。

《暴脾气小孩》的写作目的在于帮助人们了解这类孩子，并且在了解的基础上给出一套合理可行的综合措施，以减少孩子与大人在学校和家中的冲突。

自从很早以前首次开始研究暴脾气小孩以来，孩子们的问题一直大同小异，但我帮助家长和老师的方法却有了很大的转变，并且更为有效。

唯一的前提是开放的心态。这是永远的真理。

THE EXPLOSIVE CHILD

第一部分
理解暴脾气小孩

