

哈佛医学教授 关注孩子心理健康

〔美〕斯蒂芬·戈法龙博士
屈春晖 崔庚 译 张玉峰 校

Straight talk about
your child's mental health

为了孩子不被贴上不正常的标签；
解决孩子在精神、情感、行为方
面的问题；**请牢记：一分预防，
胜过十分治疗！**



时尚的疗法来去匆匆，有麻烦的家庭依然如故。

哈佛医学教授 为你提供**最给力**的科学方法。

哈佛医学教授 关注孩子心理健康

【美】斯蒂芬·V.法龙 博士
屈春晖 崔庚 译 张玉峰 校

Straight talk about
your child's mental health

为了孩子不被贴上不正常的标签；
解决孩子在精神、情感、行为方
面的问题；请牢记：**一分预
防，胜过十分治疗！**



黑龙江教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛医学教授关注孩子心理健康 / (美) 法龙著 ; 屈春晖, 崔庚译.
— 哈尔滨 : 黑龙江教育出版社, 2013. 7

书名原文: Straight talk about your Child's mental health

ISBN 978-7-5316-7013-1

I. 哈… II. ①法…②屈…③崔… III. ①心理健康—健康教育—家庭教育 IV. ①G479②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 156162 号

STRAIGHT TALK ABOUT YOUR CHILD'S MENTAL HEALTH

Copyright ©2003 The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc.

Chinese translation rights ©2013 Heilongjiang Educational Press All rights reserved.

This edition published by arrangement with The Guilford Press through Shinwon Agency Co.

哈佛医学教授关注孩子心理健康

HAFO YIXUE JIAOSHOU GUANZHU HAIZI XINLI JIANKANG

作 者 [美] 斯蒂芬·V. 法龙博士

译 者 屈春晖 崔庚 译 张玉峰 校

选题策划 宋舒白

责任编辑 宋舒白

装帧设计 Amber Design 琥珀视觉

责任校对 石 英

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 20.25

字 数 318 千

版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-7013-1

定 价 32.00 元

版权登记 08-2013-010

引 言

几十年前,许多莫名的问题妨碍了孩子完成学业、交友或充分发挥其潜能。今天这些问题有了定论,也有了针对性的治疗方法。目前,确诊有精神、情感及行为障碍的孩子的比率比以前任何时候都高。从前在走向成人之路上迷途的孩子,现在大多数都能茁壮成长成为令人满意的能干的成年人。

现在当父母感觉到他们的孩子在思考、感受及行动的方式等方面不是很正确时,他们有了许多可供选择的方法。他们可以与老师、儿科医生交流或在因特网上搜索最新信息。但是真正正确的道路却很难选择:一些孩子被误诊。有些孩子可能被贴上不正常的标签并被错误地对待,而他们可能只是脾气不好,或者这只是他们生活中一段不和谐的时光。但对另外一些可能真正需要关心的孩子,医生却可能不屑一顾地挥挥手说“不必为此担心”。还有一些其他的情况,比如正确诊断了孩子身上的某个问题,并且对其进行了有效治疗,但孩子并不一定是“完全正常了”,医生可能因此漏诊了孩子身上的其他问题。

对孩子应该进一步采取什么样的治疗措施呢?父母应该如何对此做出正确的判断呢?他们如何才能找到他们的孩子真正需要的治疗方式,而避免不必要的甚至是有害的评估或干预呢?为了使医生对孩子做出准确的诊断,他们应该怎样做?怎样参与做出正确的治疗决定?为了保护孩子免遭误诊及对孩子造成情感上的伤害,他们需要了解些什么呢?他们怎样才能确定孩子得到了最好的有效的治疗方案呢?他们如何才能使专家弄清楚他们的孩子的强项,在孩子即便存在一些心理障碍的情况下,也可以利用这些强项来帮助孩子健康愉快地成长?他们如何从卫生保健系统或学校(这些地方有时会使最需要它们的人失望)获得帮助呢?

当看来好像要发生问题时,做出正确的决定是至关重要的——不仅对孩子的幸福是重要的,而且对他们的健康发育及顺利过渡为成人也是很重要的。做

出正确的决定还能让父母不再受无数个不眠之夜的折磨。我写这本书就是为了帮助父母发现什么地方有问题(如果有问题)——这是关键的第一步,这就意味着在解决有关孩子的所有问题的战争中已经胜券在握了。我还将向父母们介绍孩童时期心理问题的治疗类型及帮助解决问题的可利用资源。我主要的目的是想帮助你找到孩子问题的所在(及哪些地方是正常的)。我将给你提供这方面的信息:当今有关精神障碍及影响未成年人发育问题的最新科普信息。你还将了解到目前有关孩子及其家长可利用的心理卫生保健服务及学校服务的详细资料。

所以,如果你的孩子有精神、情感及行为方面的问题或者是有这方面的倾向,请继续阅读。在小问题发展成大问题之前,学会如何发现这些问题。牢记这句格言:一分预防,胜过十分治疗。在小问题变成大问题之前,确诊并采取可靠的解决方案;在大问题阻止你孩子享受幸福的童年之前,同样可以确诊并采取可靠的解决方案。如果你把这些信息与你了解的孩子的个人情况结合起来,那么为了帮助孩子获得最好的帮助,下一步该采取什么措施,下面几章将为你详细讲述。

为人父母是一项艰辛的工作。作为一名临床心理学家,我从科学研究及其工作中清楚地了解这一点。但是和你一样,作为三个孩子的家长,我也从个人经验中深切体会到了这一点——抚养孩子确实是伴随一生的伟大冒险。语言简直难以表达我们对孩子爱之深、爱之切,孩子既能够把我们抛上欢乐和谐的巅峰,也能将我们推下担忧悲伤的深渊。也许在某些时候他或她又是吻又是抱,又是笑又是叫,而在另外的一些时间里则又是喊又是怨,又是怒又是哭。驾驶这辆过山车,我们应当尽力使其沿着正确的轨道行驶,帮助孩子成长为一个快乐的完全适应环境的成年人。

是的,引导孩子从幼年走向成年是冒险之旅。但是,如果你的孩子有心理问题,那么这一问题会波及所有的家庭成员。如果你袖手旁观,不采取措施帮助孩子解决这些小问题,那么随着孩子的长大,小问题会变成大问题。进而随着麻烦的增多,欢乐就会减少,整个家庭都会深受其害。父母为如何解决孩子的问题而战,而家中其他的孩子会感觉到被忽视了,而有问题的孩子的情况会随之变得更糟。当生活中正常的烦恼爆发成日常的灾难,即使是最能干的父母也对此无能为力,他们需要别人的帮助。

了解孩子的五种心理问题

为了帮助你确定问题和了解如何处理问题,我将问题分成五种主要类型来讲:破坏性行为、心情易变、恐惧、学习困难(学习能力受损)或发育异常。具有破坏性行为的孩子不服从家长、老师和其他权威人物。有时他们撒谎、偷窃或是参与其他非法活动。他们总是“在行动”,不思考就行动。他们经常扰乱学校和家里的正常活动,而且当他们长到10多岁时,有染上酗酒及滥用毒品的危险。

心情易变的孩子表现为极度悲伤、糊涂或易被激怒。有些孩子情绪低沉,以至到了抑郁症的程度并有自杀倾向。另外,一些孩子情绪不断高涨,以至到了无法控制的兴奋和激动的程度。他们往往很任性,经常牢骚满腹,导致家里关系持续紧张,且对学校与朋友的关系也不满意。许多人几乎是在所有时间都易被激怒。有时他们这种急躁易怒的脾气会以暴力的形式爆发出来。

恐惧的孩子表现为极度的神经紧张及惊恐。有些极度害羞的孩子可能非常害怕上学的第一周,以至流泪或发脾气成了每天的例行公事。另外,一些孩子经常紧张不安,他们表现为害怕狗、害怕登高、害怕见陌生人或是其他物体或活动。这些孩子常常从外表上看行为表现良好。他们对谁都保密,不愿与父母或老师一起讨论与他们有关的问题。

在学习方面有问题的孩子,可能不像其他孩子学习阅读、数学、拼写或是其他课程那么快,不像正常孩子掌握得那么全面。他们不会正确地分辨字母表上的字母,不会做简单的算术,或是不会拼写简单的单词。因为他们在学校表现差,常受到同学们的嘲笑和辱骂。一些父母对孩子表现差感到疑惑不解,逐渐变得灰心丧气或是愤怒。在经过一段长时间的努力而失败后,学习能力弱的孩子形成自我形象差的感觉。这些孩子经历了取悦父母和老师的失败后,就退缩到了由对失败的悲伤所笼罩的个人世界,所以这些孩子会默认自己“傻”。

心理学家用“儿童发育”这一术语来指孩子通过掌握精神、情感、社会及运动技能从孩子走向完全适应环境的成年人的过程。如果这一过程终止,孩子比他或她的同龄人落后很多,我们称这个发育过程不正常。正如你将在此后的章节中看到的,一些孩子在生命早期就在发育方面表现出普遍不正常。这些孩子没有学会与人交往,并且在与父母及其他孩子建立正常关系上存在问题。

或许你在上面简单的叙述中已经能看到你孩子的影子。如果没有,请仔细阅读第一章中心理问题的不同类型。虽然将几个问题分成单独的几类比较方便,但是你也知道许多孩子身上不只存在一个问题。实际上,一个孩子如果有一种类型的问题就代表他具有产生其他问题的潜在条件。许多关于怎样教育孩子的畅销书中都犯了一个严重的错误:他们竭力想把孩子归入几类中的某一类。你和你的医生要将你的孩子当作一个独立的个体,这就意味着要了解孩子独一无二的心理强项和弱项的特点。

了解精神障碍及其起因

有些孩子存在普遍问题,而另外一些孩子则存在精神、情感或行为障碍(为方便简洁起见,大部分情况下我统称为精神障碍)。如果你了解普遍问题与精神障碍之间的区别,你和你的孩子将免遭长年累月的苦恼、伤害,并会防止情况进一步恶化。因为心理障碍总是为世人所鄙弃,所以许多家长连想都不愿去想,他们的孩子可能有此类障碍中的某一种。这种态度妨碍了一些孩子得到有效的治疗。许多有精神、情感或行为问题的孩子最终还是去看心理保健专业人士,但是由于社会上对精神疾病的普遍态度,使这些孩子往往是多年后才得到有效的治疗,错过了理想治疗期。本书将教给你心理疾病(精神障碍的另一个术语)有哪些预警迹象时,你需要寻求专业人士的帮助。

了解为什么有些孩子存在问题,而另一些孩子却没有问题,我们对问题行为进行了深入集中的研究。尤其是近几十年,这些研究帮助我们了解了为什么有些孩子会发生问题,以及我们该如何帮助他们。比如,我们现在了解有些基因会使孩子或多或少倾向于发生行为问题或产生心理障碍。这就意味着这些孩子“天生就坏”,那么即便如此,父母培养和社会环境就不能改变这些问题行为吗?答案是否定的,你将了解到你孩子的遗传基因缺陷如何与他或她所处的社会环境综合产生作用,导致出现行为问题和心理障碍。如果你只了解产生这种状况的一种原因,那就是:在大多数情况下,这是由一系列遗传因素和社会因素综合造成的。遗传易感染性、家庭问题和危机、摄取毒素、不一致的教育行为或误导、头部受伤、怀孕时的并发症、难产、虐待儿童、不良的同龄人关系、滥用药物,还有无数的其他因素综合起来,就会将本应幸福、茁壮成长的孩子变成有问题的孩子,这些问题孩子还会给他们周围的人带来影响。正如你将看到的,

当我们努力想发现一个孩子有问题而另一个孩子没有问题的原因时，我们会发现没有简单的答案。了解了这个问题的复杂性，你就会不再自责，不再责备你的配偶、你的父母、产科医生、邻居或是你孩子的朋友或是老师应当对你的孩子的问题负责。相反，以帮助你的孩子过上正常、幸福的生活为终极目标，运用这一复杂综合性经验，尽量多地去改变你能控制的因素。

诸如“贝丝情绪低落是因为我的脾气不好”或“杰克在学校表现不好是因为他从未得到过父亲的任何关爱”之类的说法通常都是不准确的——它们都夸大了父母在孩子问题上的作用。然而，孩子的心理问题确实与家庭有关：你和你的孩子互相影响的方式、兄弟姐妹互相交流的方式、家庭生活的整体氛围和节奏，这些有可能使孩子的问题变得更糟，也可能有助于解决他们存在的问题。有时要有勇气避免自责，自责是一种普遍的下意识的内疚。相反，要更深入地内省。如果你遵照哲学家的建议“了解你自己”，就会发现帮助孩子的好方法。也许如果意识到孩子“高度紧张”很像自己，这将帮助你认识到孩子的问题是性格问题而不是疾病。也许对自己的行为的不加掩饰的分析将会向你展示，你是如何粗心地在重复自认为不受欢迎的行为。孩子的其他抚养者及你的其他孩子也在以各种方式对正在挣扎中的孩子献出爱并满足其需求，当你全面综合地考虑了所有人的努力，或许你就会获得自信。拥有自信，你就能着手行动，踏上帮助孩子生活得更好的征途了。

知道如何为你的孩子寻求治疗

你还需要了解有关孩子需要的专业性治疗。也许学校应对他或她的学习问题提供特殊的帮助。或许需要心理保健专业性的治疗。心理学和医学在如何正确培养孩子方面的研究成果很多。运用这些信息可以消除问题行为，改善亲子交流，并使孩子感觉良好。学会如何减轻在培养孩子时所遇到的压力，以便你和你的孩子能够轻松愉快地享受家庭生活。

继续阅读，你将发现有许多类型的心理保健专业人士，有许多不同的治疗方式。在精神科医生、心理医生、咨询顾问、精神治疗医生、艺术治疗医生、舞蹈治疗医生、饮食治疗医生等中进行选择，足以把你搞糊涂。但是这些所有的治疗方式——行为治疗、认知治疗、游戏治疗、药物治疗等效果又如何呢？从中发现哪种治疗对你的孩子有效及哪种治疗医生最适合做此项工作。

当你在读这本书时,要知道本书的目的不是提供简单的疗法,或学会质疑神奇治疗方法及其吹嘘这些疗法的人。鼓吹此类疗法的人首先会这样吸引你:孩子的复杂问题可以用简单方式解决;并以此类成功范例进一步激起你的兴趣:接受他们“新”疗法治疗的孩子发生了巨大的变化。这些吹嘘者将他们说服人的口才和表演才能发挥得淋漓尽致,但他们简单的解决方案不能解决大部分孩子所表现出来的复杂问题。所以千万不要加入一周治疗俱乐部。时尚的疗法来去匆匆,有麻烦的家庭依然如故。但是科学的原则是经得住考验的。掌握这些原则,帮助孩子战胜困难的可能性也就会更大化。

这里所说的运用科学的方法,我当然指的不是物理或化学的方法,而是人类行为科学:心理学家、精神病学家发现了孩子有哪些问题的信息及如何解决这些问题的方法。你无须埋头于科学术语中学习这一科学分支。你真正需要的是要把握进行批判思考的正确尺度、持一定的怀疑态度,分析推理与材料的关系的一致性。在这本书中我将给你提供材料和推论,你要运用批判分析的方法。

我将给你一个工具箱。按照说明使用这些工具,你将为你和你的家人创造出更美好的生活。在本书中有两套工具。第一套工具将帮助你诊断孩子的问题的类型及其严重程度。第二套工具将帮助你决定选择孩子所需治疗的方法。你认为你已经了解了孩子的问题类型,你可能想跳到第二部分阅读。先不要这样做。误解孩子的问题的类型可能是你犯的最大的教育方面的错误之一。花些时间去思考并搞懂孩子的问题。不要去寻找解决问题的捷径。也确实不存在这样的捷径。

不要认为保健专业人士可以代替你做一切工作。你有一个专业人士队伍任你指挥:儿科医生、心理医生、精神科医生、社会工作者、神经科专业医生、神经心理科医生,等等。但你是这支队伍的指挥员。你需要了解你的孩子,这样你才能协调这些力量来打赢这场针对精神、情感及行为问题的战争。为了打赢这场战争,你不但要讲究战略还要讲究战术。战略就是制订一份详细的计划。它将告诉你如何协调对孩子的生活产生影响力的几种主要因素。战术就是为了将战略付诸行动每天所要做的工作。

所以先制订工作计划,接着按计划工作。最终,你可能没有治愈孩子,但是他或她发生问题的次数减少了,程度也减轻了,而你知道你在尽最大的努力帮助孩子,也就能安然入睡了。

目 录

引言 //1

第一部分 了解孩子的心理是否健康

第一章 有心理问题的孩子有哪些表现呢 // 3

第二章 健康与疾病 // 38

第三章 是什么引发了心理问题 // 60

第二部分 诊断与障碍

第四章 破坏性行为 // 79

第五章 心情易变 // 110

第六章 担忧与焦虑 // 128

第七章 学习障碍 // 156

第八章 发育异常 // 166

第九章 强迫性障碍、图雷特综合征和进食障碍 // 185

第三部分 寻求专业性的帮助

第十章 心理健康评估 // 203

第十一章 诊断之后继续行动:为孩子找到正确的疗法 // 243

第十二章 与心理卫生保健系统合作 // 272

第一部分

了解孩子的心理是否健康

第一章 有心理问题的孩子有哪些表现呢

如果你在阅读此书,你可能会列出一张表,上面写着孩子的哪些表现可以被看作是心理问题。这张表可能很长,你自己可能都搞不清楚你列的许许多多不同条目之间的区别。可能在这张表上不但有“害羞、胆小、缺乏自信和紧张”,还有“好斗、好辩、情绪低落和不听话”。如果你心里有这样一张表或是已写在纸上,那么将它看作是你在理解并帮助孩子的征程上迈出的第一步。第一章的目的是帮助你令你困惑不解的问题列一张表,理出一些头绪。在下面的几页中我将孩子的心理问题分成简单的五类,这将为你提供一个诊断你孩子所存在问题的方法。我通过向你提出问题来帮助你提高观察的敏锐度,这些问题包括:在哪儿、什么时间、如何、与谁在一起,你的孩子表现出哪些你所担忧的行为、思想和情感。当你填完这张表时,就会发现表的内容更为详细、精确了,这样它就能给你勾勒出一幅更加完整的图画,不仅包含你现在所担忧的问题,而且包括孩子的长处和短处。

随后你就可以运用第二章的信息,该章的目的是就此问题给你提出一个适当的建议:你的孩子的问题是要天天面对的难题呢?还是短暂的阶段性的,还是已经严重到了需要专业人士评估。由此第三章将解释为什么你的孩子会有此种类型的感觉、思考和行为。原因的复杂程度决定了孩子可能需要的治疗类型。在第二部分你将看到医生如何根据你在表上列出的有关你对孩子的观察资料作出明确的诊断。

当对孩子的问题有一个初步的了解后,你可能会稍稍地安心一些。当你继续观察孩子时,你的表格会变得越来越长。知识能增强自信,相反,难以言表的担忧则使我们充满了恐惧和自我怀疑。表越来越长或许并不意味着你所看到的问题在增多,而仅仅表明你进一步了解了事实的真相。

夸大孩子身上看起来似乎“不正常”的地方是很正常的,因为你是如此地想

保护你的儿子或女儿。可能最终有问题的地方非常少，本书将帮助你实事求是地搞清楚这一点。另外，你可能会非常地关注一些让你恼火的问题——例如，你的儿子在电影院、教堂或你与其他成年人交谈时，他不能安静地坐着，或者是你的女儿需要你经常向她保证床底下没鬼、开往学校的公共汽车不会爆炸、你和你的爱人不会生病住院——以致你漏掉了孩子存在的其他问题。举个例子，当我问保罗的父母为什么他需要帮助时，他们说保罗不听话，无论在家还是在学校都搞破坏。这确实是一个大问题，但是当我仔细提问后，我了解到保罗还存在严重的学习问题。他的父母知道他学习不好，但是错误地认为这是品行不端所致。我们评估了他的学习问题，并提出了如何解决这些问题的方法，老师和父母帮助他提高了成绩，随后他的行为也改善了。

父母很容易把一类问题与另一类问题混淆起来。比如上面所说的保罗的父母；艾米的父母也是这样：他们说她不听话还爱搞破坏。但是，她的父母忽视了一个更重要的事实：艾米是一个害羞且情绪低落的小姑娘，她对自己的自我评价很低，朋友很少。经常是当她要发怒或是使她紧张的事件要来临时，紧接着就会出现不良行为。艾米的情感问题引发了无纪律行为。通过直接处理她的情感失控问题，她的父母就能够防止艾米的大部分不良行为。

这两则故事阐明了帮助有心理问题的孩子的首要原则：要准确地评估孩子的心理健康状况，全面了解孩子存在的所有问题，然后判断出这些问题之间的关系。这可能做起来很困难，因为孩子像成年人一样，是极其复杂的高级动物。而且因为他们是孩子，还尚未完全定型，每天都在不断地变化，就像过山车道上不断出现新的转弯。因此，你如何了解孩子是有问题，还是只是在经历人生的一个正常的艰难的阶段呢？你的孩子是精神不正常，还是只是对日常生活中来自一些人或事的压力的正常反应呢？你认为奇怪的行为，你孩子的同龄人的父母也这样认为吗？医生怎么看呢？你如何在孩子发展的各个不同阶段调整孩子的行动、思考和感受的方式呢？你如何描述孩子的情感控制水平？他很容易生气或是在失望后能很快地冷静下来？孩子的脾气是什么样的呢？当把他介绍给相邻街区的新伙伴时他是否害羞？或者他组织邻居儿童玩足球游戏吗？他的学习风格是哪种类型的呢？你的孩子编故事并用动物玩具表演她所编的故事吗？他为了看闹钟如何走而拆开闹钟吗？你如何描述你和孩子的关系呢？他看起来非常信任你，当你走进门时，孩子非常热切地跟你打招呼，然后转而去

玩自己的跳棋,还是她在院子里跟在你的屁股后面转?你的孩子在你独特的家庭变化中表现如何呢?当你和你的配偶打架时,他是否在你们之间跑来跑去充当和事佬呢?或者当他的弟弟妹妹开始讲话时,他还会坚持要当注意力的焦点吗?回答所有这些问题,工作量很大,但是这对你在这些背景下观察孩子的行为来说是至关重要,即在他的个性背景下、在你的家庭生活的背景下孩子学习、玩耍和建立与他人之间关系的方式的背景下。如果你真的决定寻求治疗,回答这些问题将帮助你确定你的孩子是否真的存在需要进行评估的心理问题;并且有助于你提高这方面的能力——帮助医生确定什么地方有问题和如何治疗。

我认为我没必要告诉你每个孩子都各不相同。或许你在自己的家庭成员中就能发现这一点。一些孩子看起来不能控制他们的行为,而另一些孩子却举止得体。一些孩子有学习问题,而另一些孩子则在学校表现出色;一些孩子很容易交朋友,而另一些孩子则形单影只。对孩子潜在的心理问题简单地列一张表就足以写一本书,比如说以下问题:偷盗、撒谎、不服从命令、注意力不集中、学习差、悲伤、紧张、兴奋、多动、怪癖、害怕、害羞、恐惧、阅读问题、滥用药物、打架,等等。这些问题可能会与其他的问题以不同模式任意地组合在一起,出现在不同的孩子身上。心理医生、精神科医生和其他专业人士会有有效的方法评估孩子有哪一种类型的问题(如果有)。但是他们不像你,有与孩子整日相处的便利条件。没有你提供的资料,即使是最高明的专家也难免出错。这就是为什么你的首要任务就是尽可能完整、客观地填写一张孩子如何行动、感受和思考的表格。

本章讲的五类心理问题可能看起来有点太简单化了,从某种意义上来说是的。它们旨在帮助你摆脱客观观察、主观判断和为人父母的焦虑状态,这种状态是当我们想尽力帮助孩子纠正问题时都会有的。这就要求你先把已经得出的任何结论放在一边,从头开始,认真思考最基本的问题:你的孩子究竟表现如何?当你开始对孩子进行更为科学的观察时,我将通过大量的提问把你的观察力变得更为敏锐,先帮助你建立一个两维的图像,最终合成一个复杂的立体的人,这就是你的孩子本来的真实的样子。你将不仅认识到孩子所表现出来的症状是否被纳入难以驾驭的行为、情绪低落、害怕、学习困难或是发育异常,还将认识到他是否存在不止一类问题。这些问题的相互关系如何,它们是如何影响孩子在不同场合的表现——从家到学校再到运动场。你还将发现你注意到了

孩子的心理强项,这些或许曾经被你所担忧的问题遮盖了,它们对问题的分类很重要,尤其是对提供可选择的治疗方式更为重要。在此孩子的强项经常会选择由孩子自己克服改正,还是进行有成效的治疗产生重大的影响。

在下几页所讨论的五类问题可能是过于简单化了,但它们绝不是被随意分成五类。它们与孩子要长大成人所必须控制的五个主要范围的问题相对应。他们必须学会控制自己的行为,以便他们能完成学业,并在不伤害和干扰别人的情况下享受生活。他们必须了解自己的感情,了解有意义的内心感受。他们必须学会害怕及逃避危险,但是不必对干扰他们生活的事情过度的恐惧和神经过敏。他们必须从书本上学习,在学校表现良好,最终是在工作中表现优异。为了发育正常,他们必须学会协调行为、感情,并且要活到老学到老,以便他们能与其他人交流并享受社会交流的乐趣。当心理生活的每个领域都得到了发展并且相互协调良好时,孩子就会成长为一个成熟的、完全适应环境的成年人。

这种分类不仅符合一个孩子面临的发育阶段,而且也代表了经常在某个个体身上综合发生的问题的分类。即如果一个孩子存在这一类中的一个问题,那么他存在的其他问题更可能属于这类问题而不是其他类问题。例如,一个经常不服从命令的孩子会表现出另一个难以控制的行为(比如偷盗),还会影响其他方面的问题——不服从命令就有可能导致行为不端。然而,一个孩子可能有情感问题,却同时还存在其他类别中的问题,我们看到以某种方式行动的孩子用另外一种方式行事。比如,一个活跃的不服从命令的孩子突然开始表现出害羞,虽然可能性不是很大。经过观察,各种各样的问题常常会在一个孩子身上发生,这就坚定了科学家进行这样的分类。

虽然科学家证明了心理问题常趋向于归入这几类问题中的某一类,他们还证实,这几类问题不是完全互相独立的。确实许多孩子看起来存在某一类问题。他们以破坏性的方式行动,或者他们的责任感因情绪变化而受到损害,或者他们的生活因过度恐惧而受到限制,或者由于特殊的学习困难他们在学习上无法与同龄人一起进步,或者他们的发育迟缓或是中断。但是有些孩子要面对几种这样的挑战。正如你可能预料到的,为了成长为完全适应环境的成年人,这些生活在困境中的孩子可能会比其他孩子所受的苦要多得多,也会需要更多的帮助。因为全面地了解一个孩子所存在的问题对制定出成功的治疗方法是至关重要的,所以我劝你,在所有这几种分类中,都要果敢地观察你孩子的行为

方式,要观察他在感受什么在想什么。

破坏性行为

无论我们怎么称呼具有破坏性倾向的孩子——破坏性的、难以驾驭的、难以管理的、无纪律的、不服从命令的、失去控制的、任性的、难对付的,或者只是称为“棘手的孩子”,他们都对他们周围的世界造成破坏。他们可能会大声喧哗、狂暴或不讲卫生。他们可能容易分心,从来不听从教导。我们都见过被划入此类的孩子。或者我们看过此类的电影和小说,他们是美国大众文化领域的永不枯竭的刺激和幽默的源泉。但是如果这些孩子住在你的院子里,你就一点也不会觉得他们有趣好玩了。难以驾驭的孩子似乎是要破坏他们所处的任何一种场合,当他们在附近时,他们要搞得人们难以完成每天所要例行的工作,或是难以与其他任何人交往。他们经常要占用父母照料孩子的大部分时间,使父母难以照顾其他孩子并享受自己的生活。

杰尔的母亲告诉我他以前一直是一个特别爱动的孩子,甚至当他还是一个在家里满地爬的宝宝时就爱动。在幼儿园他无法安静地坐一会儿。老师不得不追着将他赶下桌面,并对他乱扔粉笔进行惩罚。他们说难以控制并扰乱每天的日常生活。杰尔8岁的时候被认为是班里的小丑,他总有办法引得班里的其他同学哄堂大笑,或是气得老师恼怒得唉声叹气。他的家庭作业总是不能按时完成,而且经常是字迹不整。老师说他很聪明,就是没有用在“正点上”。即使考试的时间很紧张,你也会发现他凝视着窗外,用脚“咚咚”跺着地或是用铅笔“梆梆”敲着桌子,就是不做题。现在杰尔9岁了,小伙伴们几乎都不让他参加他们的任何游戏,因为他总是用他滑稽的动作搞得游戏无法正常进行。即使是他最要好的朋友,也不一定会邀请他参加生日聚会。以前同班同学仰视他,现在他们开始嘲笑他并叫他“傻瓜”。老师也说他可能不得不在四年级留一级。

杰尔的精力异常充沛,异常活跃,这使得他的父母精疲力竭。他爬上家具,满屋子跑,不能安静地看电视。虽然他的父亲经常告诉他“三思而后行”,可杰尔好像大多时候都是在按本能行事。一个夏天,杰尔逞能地接受了一个朋友的挑战,从邻居家的房顶上跳下来,结果摔伤了胳膊。平时因为杰尔醒得早,而且不能安静地玩耍,他的父母也无法多睡;因为杰尔总捣乱,他们都得不到一个喘