

常青藤 好老师教学策略系列



破解问题学生的

行为密码

如何教好焦虑、逆反、孤僻、暴躁、早熟的学生

↓ THE BEHAVIOR CODE

A Practical Guide to Understanding and
Teaching the Most Challenging Students

[美]

杰西卡·米纳汉
Jessica Minahan
南希·拉帕波特
Nancy Rappaport

★★★

不动怒、不回避、不放弃
教出自律有礼的好学生
最实用方法！

所谓的“坏孩子”其实并不坏，

许多问题行为都只是在发出某种讯号，这些孩子期待遇到一位懂他的大人。

美国著名儿童心理学家、儿童行为分析师，十余年科学实践，总结出问题学生的行为模
破译问题学生心理，针对性分析原因，提出切实可行的解决方案。



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



田文出版社

破解问题学生的

行为密码

如何教好焦虑、逆反、孤僻、暴躁、早熟的学生

↓ **THE BEHAVIOR CODE** ←

A Practical Guide to Understanding and
Teaching the Most Challenging Students

CODE

[美]

杰西卡·米纳汉
Jessica Minahan
南希·拉帕波特
Nancy Rappaport

不回避、不放弃
好学生最实用方法！



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒

图书在版编目(CIP)数据

破解问题学生的行为密码:如何教好焦虑、逆反、孤僻、暴躁、早熟的学生 / (美)米纳汉, (美)拉帕波特著; 杨颖玥, 张尧然译. —北京: 中国青年出版社, 2014.4

书名原文: The behavior code: a practical guide to understanding and teaching the most challenging students

ISBN 978-7-5153-2229-2

I. ①破… II. ①米… ②拉… ③杨… ④张… III. ①后进生-教育-研究 IV. ①G455

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第040046号

The behavior code: a practical guide to understanding and teaching the most challenging students / Jessica Minahan, Nancy Rappaport, MD
Copyright © 2012 by the President and Fellows of Harvard College
Published by arrangement with Harvard Education Publishing Group
Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China Youth Press
All rights reserved.

破解问题学生的行为密码: 如何教好焦虑、逆反、孤僻、暴躁、早熟的学生

作 者: [美]杰西卡·米纳汉 南希·拉帕波特

译 者: 杨颖玥 张尧然

策划编辑: 龙彬彬

责任编辑: 孙雪蕾

美术编辑: 张燕楠

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版 次: 2014年5月第1版

印 次: 2014年5月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 200千字

印 张: 19.5

京权图字: 01-2013-6167

书 号: ISBN 978-7-5153-2229-2

定 价: 36.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

目 录

Contents

前 言	007
第 1 章 破解密码	015
老师应该知道的行为学知识	
为什么问题学生如此棘手 / 018	
理解学生行为的几个基本概念 / 025	
本章小结 / 043	
第 2 章 FAIR 计划	045
将 FAIR 计划带入实践	
控制前因，避免不良行为的发生 / 048	
强化理想行为，鼓励学生做得更好 / 049	
传授替代行为，以减少问题学生的不良行为 / 050	
培育学生欠缺技能 / 051	
应对不良行为 / 052	
实践 FAIR 方法 / 053	
决定使用哪种 FAIR 方法 / 066	
本章小结 / 068	

第3章 “离我远一点！”

069

焦虑的学生

什么是焦虑 / 073

各种不同的焦虑症 / 074

干预的重要性 / 078

焦虑学生的行为特点 / 079

观察课堂上焦虑的学生 / 081

前后矛盾的行为 / 083

某些焦虑学生的可预测行为模式 / 084

逃避行为 / 086

转移场地 / 087

帮助学生走向成功 / 092

管理计划的关键是安排适当的休息以减缓学生的焦虑 / 095

针对焦虑学生的 FAIR 计划 / 103

内莉的 FAIR 计划 / 127

本章小结 / 130

针对有焦虑行为的学生的 FAIR 干预计划 / 131

第4章 “你管不着我！”

137

逆反的学生

逆反行为的原因 / 141

有逆反行为的学生的典型特点 / 143

逆反行为的功能 / 145

警示信号 / 146	
针对逆反行为学生的 FAIR 计划 / 147	
艾米丽的 FAIR 计划 / 178	
本章小结 / 181	
针对有逆反行为的学生的 FAIR 干预计划 / 182	

第5章 “我没事”

189

孤僻的学生	
认识抑郁症 / 193	
针对孤僻学生的 FAIR 计划 / 201	
杰克的 FAIR 计划 / 222	
本章小结 / 223	
针对有孤僻行为的学生的 FAIR 行为干预计划 / 224	

第6章 “我不是有意的……”

229

性问题不良行为的学生（早熟的学生）	
什么是性问题不良行为 / 231	
儿童对性的正常表现 / 233	
校园性问题不良行为的诱因 / 234	
詹妮尔的 FAIR 计划 / 236	
卡特的 FAIR 计划 / 242	
针对性问题不良行为学生的 FAIR 计划 / 251	
有已知创伤史的学生不恰当地触摸成年人 / 266	

本章小结 / 269

针对有性问题不良行为的学生的 FAIR 干预计划 / 271

第7章 常见问题解答	275
------------	-----

附 录	293
-----	-----

破解问题学生的

行为密码

如何教好焦虑、逆反、孤僻、暴躁、早熟的学生

↓ THE BEHAVIOR CODE
A Practical Guide to Understanding and Teaching the Most Challenging Students

[美]
杰西卡·米纳汉
Jessica Minahan
南希·拉帕波特
Nancy Rappaport

不回避、不放弃
好学生最实用方法！



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



印典文秀

图书在版编目(CIP)数据

破解问题学生的行为密码：如何教好焦虑、逆反、孤僻、暴躁、早熟的学生 / (美) 米纳汉, (美) 拉帕波特著; 杨颖玥, 张尧然译. —北京：中国青年出版社, 2014.4

书名原文：The behavior code: a practical guide to understanding and teaching the most challenging students

ISBN 978-7-5153-2229-2

I. ①破… II. ①米… ②拉… ③杨… ④张… III. ①后进生 - 教育 - 研究 IV. ①G455

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第040046号

The behavior code: a practical guide to understanding and teaching the most challenging students / Jessica Minahan, Nancy Rappaport, MD

Copyright © 2012 by the President and Fellows of Harvard College

Published by arrangement with Harvard Education Publishing Group

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China Youth Press

All rights reserved.

破解问题学生的行为密码： 如何教好焦虑、逆反、孤僻、暴躁、早熟的学生

作 者：[美] 杰西卡·米纳汉 南希·拉帕波特

译 者：杨颖玥 张尧然

策划编辑：龙彬彬

责任编辑：孙雪蕾

美术编辑：张燕楠

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作：中青文制作中心

印 刷：三河市文通印刷包装有限公司

版 次：2014年5月第1版

印 次：2014年5月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：200千字

印 张：19.5

京权图字：01-2013-6167

书 号：ISBN 978-7-5153-2229-2

定 价：36.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

目 录

Contents

前 言	007
第 1 章 破解密码	015
老师应该知道的行为学知识	
为什么问题学生如此棘手 / 018	
理解学生行为的几个基本概念 / 025	
本章小结 / 043	
第 2 章 FAIR 计划	045
将 FAIR 计划带入实践	
控制前因，避免不良行为的发生 / 048	
强化理想行为，鼓励学生做得更好 / 049	
传授替代行为，以减少问题学生的不良行为 / 050	
培育学生欠缺技能 / 051	
应对不良行为 / 052	
实践 FAIR 方法 / 053	
决定使用哪种 FAIR 方法 / 066	
本章小结 / 068	

第3章 “离我远一点！”

069

焦虑的学生

什么是焦虑 / 073

各种不同的焦虑症 / 074

干预的重要性 / 078

焦虑学生的行为特点 / 079

观察课堂上焦虑的学生 / 081

前后矛盾的行为 / 083

某些焦虑学生的可预测行为模式 / 084

逃避行为 / 086

转移场地 / 087

帮助学生走向成功 / 092

管理计划的关键是安排适当的休息以减缓学生的焦虑 / 095

针对焦虑学生的 FAIR 计划 / 103

内莉的 FAIR 计划 / 127

本章小结 / 130

针对有焦虑行为的学生的 FAIR 干预计划 / 131

第4章 “你管不着我！”

137

逆反的学生

逆反行为的原因 / 141

有逆反行为的学生的典型特点 / 143

逆反行为的功能 / 145

警示信号 / 146	
针对逆反行为学生的 FAIR 计划 / 147	
艾米丽的 FAIR 计划 / 178	
本章小结 / 181	
针对有逆反行为的学生的 FAIR 干预计划 / 182	

第5章 “我没事”

189

孤僻的学生	
认识抑郁症 / 193	
针对孤僻学生的 FAIR 计划 / 201	
杰克的 FAIR 计划 / 222	
本章小结 / 223	
针对有孤僻行为的学生的 FAIR 行为干预计划 / 224	

第6章 “我不是有意的……”

229

性问题不良行为的学生（早熟的学生）	
什么是性问题不良行为 / 231	
儿童对性的正常表现 / 233	
校园性问题不良行为的诱因 / 234	
詹妮尔的 FAIR 计划 / 236	
卡特的 FAIR 计划 / 242	
针对性问题不良行为学生的 FAIR 计划 / 251	
有已知创伤史的学生不恰当地触摸成年人 / 266	

本章小结 / 269

针对有性问题不良行为的学生的 FAIR 干预计划 / 271

第7章 常见问题解答 275

附 录 293

前言

Introduction

全美国大约有百分之十的学生（900万至1300万人）在承受心理问题的困扰。一个普通的20人班级中，如果只有一两个学生因为贫困、家庭暴力、虐待、被忽视或者精神疾病面临严重的心理压力，那还算好的。

这些学生如今是课堂上最为棘手的学生，种种心理问题使他们难以调节自己的情绪，难以专注于学习。在大多数时间里，他们缺乏必要的调节自身行为的基本能力，有时候甚至不能承认自己的行为。他们想法顽固，经常会没有任何明显原因就大发脾气，扰乱课堂秩序。他们可能会脱离社会，或很黏人，或终日昏昏欲睡，或暴躁易怒。他们也可能反复地公然挑衅学校教职人员，并不断进行争辩。有时候，他们甚至会做出带有性暗示的手势，或者表现出其他形式的不恰当的早熟行为，尽管发生这种情况的概率很小。这些学生让校长夜不能寐，使老师们提心吊胆，有的老师甚至害怕自己班里有这样的学生。很多有关他们的故事，都令人伤心不已。

虽然学校方面已经尽力而为，但始终没有教育好这些学生。不良行为的学生在学业上往往是失败的，他们大多拖延或中止学习，学业甚至长期落后，从未掌握能够跟上教学进度的学习技巧。尽管在过去的30多年中，学校已经成为学生接受心理健康干预的主要场

所，但学校的相关条件却依然不够完善。辅导老师们缺乏足够的时间和资源，为学生提供相对应的课程和教学方法，持续使用这种教学方法，可以改变学生的行为习惯。学校的心理辅导员往往会退而求其次，只是对学生进行各种测试，为他们建立个人教育项目，还要迎合应试教育的要求，不能更好地对待需要接受特殊教育的学生。学校辅导员积压了大量工作要做，他们只能把大部分时间投入到那些情绪和行为失调最为严重的学生身上。这样做的结果之一就是，不遵守纪律的学生常常在得到综合有效的行为矫正计划之前，就被要求服用心理治疗药物。

老师们往往缺乏应对学生不良行为的方法，这些教育工作者们，只接受了最低程度的儿童和青少年心理健康问题培训，这方面的能力薄弱，仅能帮助减少学生的不良行为，增加他们对课程的接触机会。那些传统方法，比如，在贴纸上强调写出学生的表现，以此来奖励他们，或者把这些学生送到校长办公室进行教导，但在这些学生身上往往起不到作用。

今天的学校老师承受着巨大的压力，年复一年带领每一个学生取得学业进步，然而他们却身处困境。一个捣乱的孩子，足以让整个课堂偏离正轨。老师们意识到了自己的问题，不善于处理这些捣乱的学生，往往也缺乏信心，他们不知如何才能改变这些学生。相关调查显示，“怎样应对和帮助捣乱的学生”是老师们的头号难题。

由于缺乏有效的行为干预方案，老师们常常认为他们只能在两

种方法中选择其一，要么冒险对这些学生提出标准的学业要求，要么为了减少阻力，降低对这些学生的要求，以免他们变得更加捣乱。

其实，老师们并不需要进行这样的选择。在过去30年里，我们作为咨询顾问，帮助老师教育那些最捣乱、最难接近的学生。我们曾经结合对儿童心理障碍的理解，采用基于研究的行为矫正策略，帮助很多学校的校长、老师和工作人员制定行为干预方法。我们有一个共同的理念，就是这些难以接近的学生并没有充分发挥自己的潜力。所以，成功有效地吸引这些学生投入到学习中，才是解决问题的关键。基于咨询顾问的经验，我们将临床理论和行为学理论化为实际应用策略，在很多案例中，防止学生被置于学习范围之外，或者在教室里沉默寡言，从而减少甚至消除了他们的不当行为。

在本书中，我们提供了破解学生行为密码的概念，可以应对课堂上四种最棘手的学生：焦虑的学生、逆反的学生、孤僻的学生，以及性问题不良行为（早熟）的学生。我们之所以关注中小學生，有几个重要原因。首先，相比于高年级老师，中小学老师的工作环境更加复杂多样，其结果就是中小学老师特别需要帮助。其次，及早得到行为干预、在学校取得好成绩，对于年轻学生来说非常重要，学生的不良行为持续时间越久，改进的可能性就越小。最后，高年级的学生往往可以通过诊断得到确诊，然后去获得专门的帮助支持服务。

我们在学校的经验教会我们，要想有效地帮助每个学生充分发挥潜力，老师需要一种新的方法，去清晰地理解学生行为的驱动力。

老师们还需要多种策略方法，在学生不良行为发展到根深蒂固之前，就去进行有效的干预。

本书包括了导致学生不良行为的可能原因，可以帮助老师理解学生的行为及其解读——同时从学生和老师的角度加以解读，这将有助于老师们选择恰当的方法，往往可以奇迹般改变学生们的不良行为。我们还在书中加入了一些学生的故事，因为某些孩子的问题看似永远都无法改善，但这些例子可以让他们保持憧憬，这对他们很重要。

在理解学生行为驱动力的基础上，我们提出了一种与众不同的行为干预方法框架，我们称为FAIR计划（行为假想、提供机会、交流策略、回应策略）。不像典型的行为干预方法，FAIR需要我们调用深刻的临床理解，以及多种学科研究实践的知识，并将这些知识应用到学生的行为构建之中。传统的行为干预方法，没有考虑学生的心理健康和技能缺陷对行为产生的影响。通过FAIR方法，我们找到了最好的干预方式，从而帮助学生纠正四种最棘手的不良行为。

FAIR的四个字母，分别代表了这种行为干预方法的四个部分。老师通过行为假想和先行分析，将学生的行为记录下来，并做出假想，推测学生通过这些行为传达了什么样的信息，环境中的哪些因素激化了这些行为。提供机会，是要在适当的地方，帮助学生表现得更好。交流策略将会激发学生做出良好的行为，如果预防不良行为的努力不幸失败，则可以考虑启用回应策略。

除了这种明显的字母缩写之外，我们选择FAIR作为名字也有其