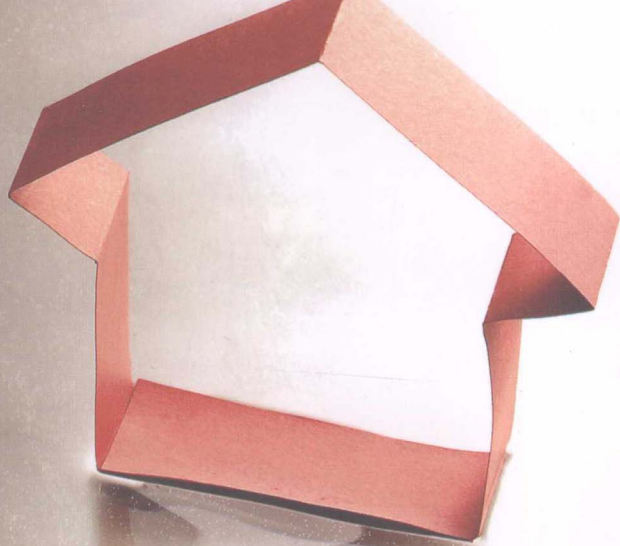




十步搞定 叛逆青少年

重建良好亲子关系

YOUR DEFIANT TEEN

10 steps to resolve conflict and rebuild your relationship

Russell A. Barkley

【美】 Arthur L. Robin ◎著

Christine M. Benton

陈浪◎译



中国轻工业出版社

YOUR DEFIANT TEEN

10 Steps to Resolve Conflict and Rebuild Your Relationship

十步搞定叛逆青少年

——重建良好亲子关系

Russell A. Barkley

【美】Arthur L. Robin 著

Christine M. Benton

陈浪 译

图书在版编目 (CIP) 数据

十步搞定叛逆青少年: 重建良好亲子关系 / (美) 巴克利 (Barkley, R. A.) 等著; 陈浪译. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5019-8340-7

I. ①十… II. ①巴… ②陈… III. ①青春期—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第138447号

版权声明

© 2008 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

总策划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕

责任编辑: 戴 婕

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年10月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 18.50

字 数: 196千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8340-7 定价: 38.00元

著作权合同登记 图字: 01-2009-5555

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
090833J6X101ZYW

译者序

前段时间，美籍耶鲁大学教授蔡美儿从母亲的角度撰写的《虎妈战歌》(*Battle Hymn of the Tiger Mother*)，引起了大众对于中西方教育观念的广泛讨论。对于子女，我们究竟应该采取更加严厉的教育方针（正如中国大量俗谚中所表达的观念，“严父出孝子，慈母多败儿”），还是西方式的鼓励和爱的教育原则？而这个问题，对于青少年的教育显得尤为突出和重要。本书将专门针对青少年，尤其是青少年的叛逆行为，为你讲解西方的教育理念，同时为你提供解决青少年叛逆问题的实用计划。

青少年是一个特殊的群体，他们正在从事事依赖父母的稚嫩孩童，逐步过渡到独立自主的成年人。他们敏感、要强，但同时又脆弱、无助，渴望得到理解和帮助。你可以想象，当一只受到父母羽翼所庇护的幼鹰，准备要离开巢穴，向着浩瀚无际的天空飞翔之时，它的眼中充满的，不仅是跃跃欲试的期待和兴奋，同时也会有着或多或少的忧虑、彷徨甚至是恐慌。回想你自己第一次走上工作岗位，第一次离开家乡、踏上异乡求学的道路，第一次和友人外出旅游，或者只是简单的回忆一下，你自己那段懵懂青涩的少年时光，也许你就能体会孩子此刻那种复杂的心情了。然而，你或许依然会感到迷惑不解，为什么处于青春期的孩子会那么倔强，那么难以沟通，如蚕蛹一般，把内心包裹起来，又如刺猬一般，处处扎伤你的感受？而你善意的提醒、友好的问候、关爱的攀谈，为什么又会招致冷嘲热讽、冷漠甚至是恶意的咒骂？面对孩子日益出格的行为，你们日益恶化的关系，

你也想过各种办法去扭转局面，然而所有的努力都徒劳无功。这样的情况，或许在你的家里已经持续很长一段时间了，你感到困惑、无助甚至自责，觉得自己是否做错了什么，才要遭受孩子如此不公平的对待。如果你觉得自己正面临着这样的困扰，那么这本书将会是一本非常有用的指导书和工具书，不仅会为你揭开青少年叛逆行为形成的原因和过程，同时也会给你提供具体可行的计划，有效的方法和技巧，来处理孩子的叛逆行为，以及改善你们之间的关系。通过阅读这本书，你会把自己从罪责（无论是对自己还是对孩子）的情绪中解放出来，而更多的去关注如何脚踏实地地解决这个影响着孩子的成长和未来、影响着家庭的安宁和幸福的重要问题。

这本书主要分为两个大的部分：第一部分——“家有叛逆青少年的问题”主要是为你讲解青少年叛逆行为的出现情况、产生的原因以及如何去理解和体会这个问题的本质。作者提出了叛逆行为形成的四因素模型——孩子的性格特质、家长的性格特质、家庭压力源以及教育模式，可以帮助你深入地分析你自己的孩子的叛逆行为主要来自于哪些方面，进而让你从精神层面上去靠近孩子的思维。在这一部分，你会了解到，没有任何一方——无论是你还是孩子——需要承担起叛逆行为的责任。或许这听起来有些不可思议，也让你觉得气愤难平。为什么我不能责怪孩子那些古怪离奇的爱好、不良的嗜好以及他们对待家长的粗鲁行为？然而，你会了解到，首先这些问题的产生并不是孩子单方面的问题（当然也不是你单方面的问题），而是家庭动态互动、复杂交织的产物；而且更重要的是，追究这些行为的责任对于解决孩子的叛逆行为没有丝毫益处（或许你已经从自己的经验中，充分感受到了这一点）。只有你调整了心态，转换了思维，改变才会悄然发生。这不是一个轻而易举的过程，你确实需要努力和不断地尝试。但是作为一位认真合格的家长（当你拿起这本书，打算面对孩子的叛逆行为的时候，你就已经合格了），相信你会尽力去达到最后的目标的。本书的第二部分——“10步建立更好的亲子关系——以及他们更好的未来”介绍了一套自助的训练计划，帮助你的家庭来应对孩子的叛逆行为。这个计划中，包括了大量的诊断和评价表，可以帮助你了解孩子叛逆行为的情况、表现方面，以及你最适合采用的应对方案。每个步骤都有明确的目标、大量的实例，以及具体的小步骤；此外作者还采用了“注意”、

“前瞻性思考”以及“问答环节”来和读者进行更为生动的互动，以帮助你全面地思考问题，谨慎地实施步骤。由于这些步骤是自助性质的，我推荐你能够首先阅读完全部的步骤，对于整个计划有个宏观的了解之后，再去仔细考虑，如何安排实施每一步骤。正如作者也提到的，其中一些步骤的顺序，其实是需要根据家庭的情况而进行调整的，因而阅读全部的内容再实施计划，显得更为合理。需要特别指出的是，实施这个计划需要你付出时间和精力，更加需要你的坚持和耐心。虽然想要在短短几个月内，消除孩子长期建立的叛逆行为是不切实际的，但是你的坚持和努力会让情况向积极的方向发展。

本书的两位主要作者拉塞尔·A·巴克利和阿瑟·L·罗宾都是美国著名的研究儿童行为的专家。巴克利博士是查尔斯顿的南加州医科大学和锡拉丘兹纽约州立大学北部医科大学的精神学系教授，他多年从事儿童和青少年心理学的研究，常年在全球各地进行讲学。罗宾博士是韦恩州立大学精神与行为神经科学系的教授，也是密西根儿童医院心理训练部的主任，具有超过30年的临床实践经验。因此两人在青少年问题行为上的大量研究和实践经验，是本书最重要的理论基础和依托。本书行文流畅，语言平实朴素，为了便于广大读者理解，作者通常避免使用高深复杂的专业词汇，而选取通俗易懂的定义和实例来让大家更为深入地去看待青少年叛逆的问题。本书的一大特色是选取了大量真实案例作为引言或者讲解方法应用的具体操作，不仅让你体会到自己并非孤军奋战，更是拉近了与读者的距离，并从正反两个方面给家长提供实例进行揣摩和演习。

本书虽然旨在成为家长处理青少年叛逆问题的使用手册，但其涵盖的内容实际也适于更加广泛的读者群。对于专业的心理咨询治疗师来说，这本书可以作为你给家长讲解青少年问题的有效工具，其中提供的10个步骤也可以作为你配合家长来处理叛逆行为的有效武器；对于初为人父母的青年人来说，这本书可以作为你了解孩子发展阶段的重要途径，让你在教育子女的观念和方法上获得新的角度和技巧，为你将来教育孩子、和孩子沟通提供良好的先行基础。作为尚未抚养子女的人群之一的我，也能从本书中学习到很多如何跟青少年打交道，甚至是如何成熟地应对生活中的各种冲突和麻烦的有效方法。因此，这本书所具有的意义远远超过了其初衷，读者总能在其中发掘到新的内涵。

教育永远是家长最关心的问题，但是无论是东方还是西方的教育理念，其目的总是万变不离其宗：让孩子成为一个成熟的能够适应未来社会生活的成年人。然而，对于家庭而言，教育还有一层更重要的意义，即家庭的和睦与亲密。减少因为教育孩子而发生的冲突，能够给孩子创造更好的成长环境，也能够给你和家人提供享受生活的先决条件。

在此，我想感谢“万千心理”的编辑，让我有机会接触到这本大有裨益的书籍，也感谢她们在翻译过程中的理解、帮助以及支持。

最后，我想感谢我的父母——陈伯书和谢橙瑶，是他们这样平凡的父母让我幸福地度过了那段属于我自己的青春岁月。

陈 豫

2011年初春于美国爱迪逊

序 言

砰！（摔门声）

这就是青少年叛逆的声音。

当你和儿子又一次争吵后，他夺门而出时，这样的声音已是家常便饭了。当你陷入女儿是否会用充满敌意的冷漠疏离你的忧虑时，这样的声音每天都回荡在你的想象中。不论如何，这都是令人不安的噪音。眼看着温馨的家庭变为争吵的战场是很痛苦的。再也无法控制儿女的痛苦会让你寝食难安，心力交瘁。

本书主要关注如何让你重新对处于青春期的儿女起到积极的影响，而不是无助地面对他们摔门而出的情景。这本书关注于如何让你的儿女遵守生活在文明家庭里的基本准则，以及如何在其他问题上和他们进行商量。这需要摆脱对彼此根深蒂固的观念——“他是故意激怒我的！”“你从来不让我和朋友一起做任何事情，就好像我才10岁一样！”——这样只会招致两败俱伤的争吵。这本书关注如何教给青少年成功步入成年生活、让他们受益终身的能力——关于如何听到他们说：“那么，我们应该如何解决这个问题呢？”而不是“我再也不想待在这个鬼地方了！”

如果你拿起了这本书，你或许已经意识到，当每次和孩子的沟通都演变为一场争吵时，肯定出了什么问题。你很可能已经没法自圆其说：孩子只是处在一个逆反期。如果下面的情景很像你的真实家庭生活情况，那么是时候采取措施，扭转这个你有所担心、却不会自动扭转的趋势了。

凯文今年15岁。邻居告诉凯文的父母，凯文每周好几天都会在午饭时间，把女朋友带回家，并且一起逃学。凯文的卧室里总会传出嘈杂的音乐、各种噪音和笑声，邻居们担心凯文和女朋友在家喝酒和发生性行为。他的成绩一直不错，标准化的测验分数也非常高，于是他的父母寄希望于这些问题只是一时的状况。但是当他们在垃圾里发现空的啤酒罐和用过的避孕套时，他们意识到自己低估了问题的严重性并最终和凯文当面对质。一场可怕的争吵爆发了，凯文在其间对父母恶语相向。

劳伦的妈妈形容自己14岁的女儿，在小学后发生了“翻天覆地的变化”，她急切地想知道从前那个可爱的小女孩跑到哪里去了。最近她的女儿很少跟她说话，除了对她的穿着进行冷嘲热讽，就是当不成功的哄骗变成怒吼时，向她粗鲁地顶嘴。最近的某天晚上，劳伦的妈妈起来上厕所时，还和劳伦小时候一样偷偷去看看她，却发现劳伦在网上，正和一个陌生男子交谈。当她要求劳伦立即关掉电脑时，一场争吵又开始了，充斥着谴责和诅咒。劳伦的父亲被吵醒后，中止了这场争吵，并在接下来的3个月里，禁止劳伦使用她的电脑。

吉娜刚满13岁，然而她在8年级*的五门课里，有三门不合格。当她妈妈问她有没有作业时，她总是说在学校都做完了。然而她的老师却说事实并非如此，于是她妈妈在周末将她禁闭在家，让她完成漏掉的功课和作业。吉娜却偷偷地上网和朋友聊天，把功课丢到一边；她妈妈只好没收了电脑，换来的只有不堪的咒骂声。现在吉娜每个周末都在发呆，功课也没有丝毫进展。母女俩每天都为了学校和功课争执不休。

17岁的马克经常逃学，周末喝得烂醉如泥地回到家，也毫不遮掩夜里从卧室里弥漫出来的大麻味道。当他的父母质问他为何要违反这些规矩时，他就大声地咒骂他们，扬言要殴打他们，并且冲出门，高喊父母对他进行“虐待”。他的旷课情况已经威胁到他能否顺利拿到高中毕业证。他的母亲说没法送他上学，逼他上车的时候，他就会逃之夭夭。而他的父亲由于工作缘故，没法在早上抽身出来，阻止这一切。

* 在美国，8年级相当于国内的初二。——译者注

这些孩子不只是经历着成长的烦恼，而他们的父母也不是夸大其词的“控制狂”。马克的父母从小就知道他是个很要强的孩子。当马克在8年级开始违反宵禁以及“耍嘴皮子”时，他们试着对马克宽容一些以防止“伤害他的心灵”，避免他父亲当年遭受的经历重演。在过去的几年里，马克的违规行为越来越频繁和严重，但是他们却不知道这个对父母毫不尊重的年轻人以及他们的规范是何时出现的。劳伦的母亲说，当劳伦几个月前进入高中后，就开始在她身上挑刺以及随心所欲地做事情。凯文的父母想尽了一切办法来控制这个聪明的小孩——取消特权，把宵禁的时间提早，将他禁足在家——但是他总是想方设法摆脱这些规定，长久以来，他们自己精疲力竭了，没法和他周旋下去了。吉娜患有注意力缺陷/多动障碍（ADHD），她的父母从她9岁被确诊开始，就采用了限时法、积分法以及药物来帮她正常学习生活。但是现在，吉娜拒绝接受药物治疗，而且长时间以来，她对于看电视，或者积攒足够的分数享受比萨大餐已经毫无兴趣。而在休息时间里，她只是静静地坐着，傻笑着。

青少年变得叛逆可能出于多种原因。如果你觉得自己的孩子发生了巨变而且行为持续的时间并不长的话，找出其中的缘由很有必要。我们会在第一章里，告诉你如何分辨是否存在生理问题以及其他未被发现的因素。然而不管原因是什么，这本书提供的方法或许正是你所寻求的解决之道。心理学工作者认为，如果青少年出现以下三种情况中的一种或多种时，那么他就需要寻求帮助：

1. 和同龄人相比，他的行为要糟糕很多。相对于家里其他孩子、亲戚的孩子或者邻居的孩子而言，你担心的那个孩子的情况如何？你从其他家长、老师以及照管你子女的成人那里听到的反馈又是如何？我们会在第一章提供一些问卷和检测表来评估你的孩子。

2. 孩子的行为难以符合预期。就像凯文，你的孩子可能非常聪明但却没法保持优异的成绩、良好的伙伴和家人的关系。或许你的孩子似乎没法照顾好自己，或者无法像其他孩子一样，即便没有大人的监管，也能遵守规范。

3. 孩子的行为正在造成很多情绪的压力和伤害。如果你和你的孩子正因为他的行为，承受着焦虑、抑郁或者长期的不开心，你必须采取一些行动。

上述的三种因素综合起来会出现如下的情景：你的孩子会跟你争执你说的每句话，会不断地违反规定，或者为此而撒谎。很可能你时常会因为你的孩子在宵禁时间后才回家而夜不能眠，在担忧和愤怒的情绪中备受煎熬，也可能你眼看着女儿成绩下滑，而面对你的询问，她依然坚称今天没有家庭作业。或许你发现孩子在家和学校都违反规定，而现在你时刻都担心他是否会踏上犯罪的火线。又或者你已经厌倦了管束孩子的穿着、他跟你说话的方式，没完成的家务活儿、闯下的祸事，以及他周围的狐朋狗友。无论你面对的问题是严重还是微小，持续性或间歇性的，这本书都能给予你帮助。不管孩子的叛逆已经根深蒂固还是初露端倪，这本书都能帮助你。无论你孩子的年龄大小，或你只是想提前预防青少年期可能出现的问题，这本书都颇具价值。

你将从本书中阅读到的计划包括 10 个步骤，它能帮助你重建和自己孩子之间的良好关系，明显地减少家庭生活中产生的冲突。它能通过改变你处理家庭作业和其他学校事务的方式，从而提高孩子的学习表现。当然，我们无法承诺这一方法能消除孩子所有的叛逆行为以及适用于所有的孩子。但是如果你坚持按照这个计划做下去，你能确信的是，从现在开始，你和孩子的关系将朝着积极的方向发展。

如果你的孩子曾是个问题儿童，而你曾使用过《家有问题儿童》中介绍的 8 个步骤，那么这本书中的某些环节会让你感到很熟悉。某些原则是相通的，从给予子女积极的关注到奖励机制的益处。而自然的，他们也不尽相同。毕竟，你的儿女已经不再是儿童，你不能按照儿童的标准去要求他，也不能那样对待他。这个计划不会让你重新获得对七八岁儿童的掌控权。它会让你重新拥有适度的权威以管教子女，同时也能让你认识和尊重你的孩子所寻找和经历的成长与历练。这就意味着，需要更多的沟通商榷，也意味着更少的“制定规则”。这表明你会在交流中，采用更多的沟通和问题解决的技巧。而这个计划的理想结果就是，你的孩子不再是家庭生活里肆虐的暴君。而同时，你的孩子也会学到对步入成人社会有益的技巧。

我们知道，这样的技巧对很多家庭都是有效果的。我们两人（巴克利博士和罗宾博士）都是致力于儿童和青少年的叛逆问题以及注意力缺陷障碍（ADHD）

事业的临床心理学家。我们也是非常有经验的研究者。我们已经对这两个问题展开了大量的研究，并验证了多种治疗计划在两种障碍所引起的个体和家庭问题上的有效性。

巴克利博士还特别将本书中介绍的方法应用于儿童和青少年的行为管理中，包括父母积极关注技巧的重要性；特权、积分系统和其他鼓励道德规范行为的激励系统；以及应对叛逆行为的适度惩罚。这些治疗计划基于康斯坦斯·汉夫博士的早期工作，以及在他波特兰市俄勒冈健康科学大学时所接受的培训。之后，该项目与罗宾博士关于问题解决和沟通训练的项目联合起来，致力于研究这些治疗计划的有效性，并得到了两项针对叛逆青少年及其家庭进行研究的国家基金资助。对于叛逆儿童和青少年的家庭问题，我们拥有超过 60 年的临床实践和研究经验。我们诚心的希望你和你的孩子能够从中获益。

如何使用本书

本书分为两个部分：第一部分帮助你更进一步地了解孩子的叛逆行为——行为背后的真相以及导致家庭冲突的影响因素。仅仅是深入了解这些问题，就能够帮助你做出减少叛逆行为的改变；至少，这种理解能够增添你对被视为肉中刺的青少年的同情——并且给你明天会更好的希望。

你所了解到的关于你的孩子、你自己以及处理家庭冲突的困难，会让你在实践第二部分的计划时更加得心应手。然后，你就会发现这 10 个步骤会将现在看似不可能的任务逐一击破：逐渐放松对孩子的控制权——通过一种让他们逐渐成熟和独立的方式。

我们强烈建议你在开展计划之前，仔细阅读第一部分。在第一部分中获得的理解，是增加治疗计划成功率的基础。同时，你也会从中了解到其他很多家庭的故事，明白自己不是孤军奋战。此外这部分还列举了很多创意十足的实践治疗计划的方式。

如果你决定实施第二部分中的治疗计划，你需要准备 4 ~ 6 个月的时间。在和家长的合作中，我们通常会给每个步骤分配 2 周的时间，这样每个步骤的

课程和技术会在下个阶段开始之前得到充分的巩固。或许，你可以进展得更快一些；通过对在家庭交流中使用新的技术以及发生的改变的满意程度，你可以大致感受出进展的速度是否合适。无论如何，你要牢记自己肯定会从中获益：你不仅会获得和孩子更良好的关系，你还能帮助自己的儿女带着自信和骄傲走向成人的世界。

目 录

第一部分 家有叛逆青少年的问题	1
第一章 什么是叛逆——你该如何应对	3
我们如何界定叛逆.....	4
为什么需要深入了解青少年的叛逆.....	5
孩子的叛逆是什么样的?	8
孩子的叛逆问题是否比同龄人严重?	9
孩子的叛逆行为是否成为了障碍?	10
孩子的叛逆行为是否引起了很多情绪压力?	10
制订行为计划.....	11
你是否需要专业帮助?	12
事情没那么简单?	13
准备好行动了吗?	14
第二章 叛逆是如何萌芽的	19
叛逆是逐渐发展的.....	20
打压是问题的关键.....	22
引起叛逆的四种因素.....	23
青少年专用：行为管理之外.....	27
家庭成长中的部分：叛逆.....	28

第三章 青少年应该如何面对叛逆.....	31
不可否认的事实：青少年的成长.....	34
转变心态.....	40
有商量余地和绝不退让.....	41
第四章 这只是孩子的个性吗.....	45
有的孩子天生就叛逆？.....	45
造成孩子叛逆的其他因素？.....	48
性格和障碍就是问题的根源？.....	52
压力是否是导致孩子叛逆的因素？.....	53
第五章 你是如何陷入困境的？.....	57
你是如何影响孩子的叛逆的.....	57
有时候，有其父必有其子——而有时候，确实大相径庭.....	60
影响你和家庭的压力是什么？.....	67
你采用什么样的教育方式？.....	68
因此，你该怎么逆转孩子的叛逆行为？.....	71
第六章 你该如何摆脱困境？.....	73
你的家庭结构：是稳固的还是摇摇欲坠？.....	77
观念和期望：现实还是不切实际？.....	79
你的沟通技巧和问题解决能力.....	80
改变或预防青少年叛逆行为的九个原则.....	81
第二部分 10步建立良好的亲子关系——以及他们美好的未来.....	85
第七章 热身准备.....	87
什么时候能够见到成效？.....	93
有关这个计划，对孩子应该说什么——以及不该说什么.....	93
如果你需要治疗师，应该怎么办？.....	94
每个步骤的内容.....	95
必然的收获.....	95

第八章 第一步：养成积极的一对一相处习惯	101
用积极的关注替代负面的评价.....	102
安排优质的一对一时间.....	104
用表扬来鼓励孩子顺从.....	108
第九章 第二步：管理行为的新方法	115
通过改变自己的行为，开始改变孩子.....	117
行之有效的指令.....	123
第十章 第三步：行为合同与积分系统：让青少年争取福利	129
因果条件管理如何减少叛逆行为.....	131
建立行为合同和积分系统.....	138
坚持和认清现实.....	153
第十一章 第四步：适度的惩罚	155
坚持合同的重要性.....	156
在奖励外增加惩罚.....	160
了解禁足的功用.....	167
第十二章 第五步：运用奖励和处罚解决其他问题	171
使用因果管理来解决已有的问题.....	172
把因果管理扩展到其他行为问题.....	177
第十三章 第六步：处理在学校的叛逆行为	
以及有关作业的冲突.....	187
通过家庭—学校通报系统来减少课堂上的叛逆行为.....	188
建立有效的有关作业的行为合同.....	194
第十四章 第七步：运用问题解决技巧	199
问题解决沟通训练的要点——以及原则.....	201
学习问题解决的模式并进行练习.....	202
将引起冲突的问题排序，建立一个问题解决的清单.....	212