

美国教育研究学会(AREA)推荐父母和教师用书



科文图书

一项帮助您的
孩子处理日常生活
中遇到的麻烦以及
如何与其他人融洽
相处的计划

让孩子自己做主

Raising a thinking child

培养具有思考力的孩子

RAISING A THINKING CHILD

[美] 默纳·舒尔(Myrna B. Shure) 著

中国地图出版社

美国教育研究学会(AREA)推荐父母和教师用书



科文图书



一项帮助您的
孩子处理日常生活
中遇到的麻烦以及
如何与其他人融洽
相处的计划



Raising a thinking child

让孩子自己做主

培养具有思考力的孩子

[美] 默纳·舒尔(Myrna B. Shure) 著

张勇 译

中国海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子自己做主 / (美) 默纳·舒尔 (Myrna.B.Shure) 著;
张勇译. —北京: 中国海关出版社, 2004.7

ISBN 7-80165-201-0

I. 让… II. ①威… ②张… III. 家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 067143 号

Raising A Thinking Child

Original English language edition copyright © 1994 by Myrna B.Shure
Simplified Characters Chinese edition arranged with The Free Press, (a division) of Simon & Schuster Inc. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

中文简体字版版权©2004 科文 (香港) 出版有限公司

让孩子自己做主

(美) 默纳·舒尔

张勇 译

中国海关出版社出版发行

北京市朝阳区和平街东土城路甲 9 号 (100013)

北京民族印刷厂印刷

北京科文剑桥图书有限公司承销

(北京安定门外大街 208 号三利大厦 邮政编码: 100011)

购书热线: 010-64203023

2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

开本: 880mm×1230mm 32 开 印张: 5.75

字数: 142 千字

ISBN 7-80165-201-0

定价 18.00 元

版权所有, 侵权必究



科 文 图 书

科文(香港)出版有限公司

出版人：李国庆

策划编辑：徐 健

北京编辑部：editor@beijingkewen.com

欢迎评论，欢迎投稿

献给我的朋友,与我共事 25 年的研究员,乔治斯匹维克

致 谢

《让孩子自己做主》的成书要感谢华盛顿特区国家心理健康研究所的#MH20372（临床研究分部）和#MH40801（预防研究分部）的鼎力支持。

我在此要特别感谢乔治·斯匹维克先生。斯匹维克先生早期对于青少年问题的研究证明在解决人与人之间认知问题（ICPS）的技巧与人的行为之间存在着重要的联系。他发现，健康人的人体机能和社会能力可以由思考解决问题的能力来指导而不是仅由行为自身的修正能力来指导。他的此般洞察力启发了我们在年幼的孩子身上对这个理论进行研究论证，并且启发了我想出了很多后来记录在本书上的方法。

在这里我要向费城校区前负责人 Constance Clayton 博士，负责人助理 Leontine D. Scott 博士致以最深的敬意，感谢他们多年来对我们计划的极大支持。同时，我也要感谢费城校区研究所前主管 Irvin J. Farber 博士，感谢他在这个计划的研究阶段对我们多次的帮忙。

在此我向费城所有支持我们近期研究的小学校长和六七岁孩子的家长们表示感谢，同时也向那些为征募家长参与此项计划而付出许多努力的协调员们表示感谢：Blankenbury 小学校长爱格妮思巴克斯岱尔博士；家长协调员 Vivian Chestang；W. D. Kelly 小学校长安东尼 Bellos 先生和家长协调员 Chan-



Raising a Thinking Child 让孩子自己做主

tala Clark ; Locke 小学校长 Janet Smauels 女士和家长协调员法兰西斯卡特；玛莎华盛顿小学校长 Trawick 博士和家长协调员耶西卡特。

在此要感谢我们的策划顾问，现就职于弄宽大学临床心理学研究协会的诚实 Masterpasqua 先生，感谢他给我们提出的宝贵建议。还要感谢我的研究助理 Joan Algeo, Jeanne 和 Kathleen Shea，他们通过与家长之间的互动工作得到很多灵感，从而设计了很多后来为本书采用的课程游戏。Jamison，一位某机构的助教，给了我很多灵感，让我明白应该如何让家长熟悉 ICPS，她不仅在费城公立学校系统中培训教师，而且在费城校区超过 200 所学校里向家长培训员传授 ICPS 计划。同时，我也要向现就职于弄宽大学临床心理学研究协会的 Kathryn Healey 和费城学前抢先计划的现任教育协调员 Phyllis Ditlow 表示感谢。感谢两位帮我在全国培训了大量的老师和家长，也感谢两位创造性的提议，使我们的项计划更具适应能力。

伊利诺伊精神健康协会（MHA）预防部协调员 Caravello 和 Eileen Altman 博士多年来一直在教师当中采用 ICPS 计划，并凭借他们多年的观察，适当修改 ICPS，使 ICPS 的应用范围扩大到每个家庭。在这里我要特别感谢支持这项计划的 MHA 的常务理事——Holcomb 先生；此计划创始人，也是前任 MHA 董事会主席兼成员的 Nerad 女士；芝加哥公立学校幼儿特殊教育计划处的 Edith 吹横笛的人博士；还有芝加哥伊利诺伊大学心理学教授兼 MHA 计划顾问詹姆斯·凯利。另外还要感谢芝加哥的两所公立学校，ICPS 计划率先在那里展开：Schubert 小学，校长 Cynthia Wnek；Hartigan 小学，校长 Greer。这里还要特别感谢一位芝加哥的家长 Diane Kacprzak，感谢他发挥的领导作用并激起了当地家长对此项计划的兴趣。另外，佛罗里达 Dade 郡的一位学校心理学家漂

致 谢

亮的 Aberson 多年来在老师和家长中推广此项计划，还有 Calusa 小学的校长 Gould 也很支持我们早期在当地进行的家长培训。

本书中举例说明的游戏与对话可供家长们使用。老师，顾问和学校心理学家也可以使用，另外也可供学校课堂使用。我还要感谢 Wendel 主席和研究新闻社的主管，感谢他们支持 ICPS 计划在家长中的推广，感谢他们允许我们根据课堂手册改编一些课堂游戏。

感谢我的代理商 Lynn Seligman 女士，感谢她在本书的萌芽阶段表现出来的对本书浓厚的兴趣，并让我结识了 DiGeronimo 女士。泰瑞莎 DiGeronimo 女士魔法般的工作赋予了本书生命，而在为此书工作期间，泰瑞莎 DiGeronimo 女士本人也当起了 ICPS 妈妈。我还要向 Cynthia Vartan 表达我最深的感谢，感谢我在亨利杂木林的这位编辑对本书的信任，感谢她对我不断地鼓励，这才有了这样一场冒险的经历。

参加训前采访的来自各个收入阶层的家长们都提供了他们关于这项计划的想法，他们为这项计划此后的发展所做出的贡献是巨大的。那些参与了方法试验的朋友更值得表扬，他们具有创意的建议使书中的培养孩子的技巧变得更加成熟。还有那些年龄从 4—7 岁不等的小批评家们，是他们驱使我们不断地修改计划，我要把这最深最真的感谢献给这些孩子们。

序 言

本书主要介绍抚养小孩的方法——但它并不是告诉你你的孩子该做什么或者该怎样表现。事实上，本书是要告诉你如何通过不断地鼓励小孩来影响他们的社会适应能力。我要讲的是一种很特殊的思考能力——思考如何去解决日常生活中跟其他人之间产生的麻烦。本书主要介绍了一项被称做“我能解决问题”的计划，简称“ICPS”。此项计划建立在大量的实验基础之上，有大量的临床验证，而且在儿童身上做过测试。

想想你最近跟你的配偶，或者同事、朋友、孩子，或者其他人与人之间出现的麻烦吧。想想在这麻烦解决之前你的感受——焦虑不安、担忧、生气还是沮丧？再想想这些麻烦解决以后你的感受——轻松，高兴还是自豪？接下来请设想当一个接一个的麻烦等着你去解决的时候，你的心情该是如何？你该怎么办？也许你会感到很不自在而且很无助，于是做出些为社会所不能接受的举动来。其实，当小孩子跟其他人之间出现问题，而他们又不能顺利解决这些问题时，他们的感受跟你的感受是一样的。

其实，每个年龄段的人都会遇到一些典型的、日常生活中的小冲突，或者有一些没得到满足的需求和没实现的愿望，这都是很正常的。就像你希望你的邻居在晚上安静些一样，青春



期的少年会向往一次很难实现的约会，而一个 4 岁的孩子会为了一件他不能拥有的玩具哇哇大哭。这些“需求”的不同就在于每个人实现自己需求的方式不同。我发现，比起那些不用或者没学过用这种方法来思考问题的人来说，以解决问题为目的而进行思考的人更可能成功，而且更能适应社会。

一次我在费城做一期电台节目，我采访了几位刚开始为他们读高中的女儿准备大学生活的父母。几位父母都认为在女儿离家之前教她们一些做决定的技巧是非常重要的。我告诉他们我能在孩子们上高中以前更早的时候就教他们学习做决定的技巧和独立思考问题的能力。他们很吃惊地发现原来在小孩子三四岁的时候就可以培养他们在这方面的能力了。举个例子，一个 4 岁的男孩罗伯特，在他的 ICPS 母亲的帮助下，想了一个办法来说服了他的朋友借给他玩具。刚开始的时候，罗伯特说他把玩具抢过来，于是他母亲决定要帮助他想出一个好的办法。她让他体会自己和别人的感受，思考接下来会发生的事情，然后再看看有没有其他的解决方法。这种被称为“ICPS 对话”的交谈使罗伯特更好地解决了他遇到的麻烦。看得出来，尽管罗伯特年仅 4 岁，但他已经开始独立思考问题了。

为什么罗伯特的这种思考问题的能力对他自己和他的父母都很重要呢？和我的同事 Spivack 一起，我们发现，一些小孩能够意识到事情有其产生的原因和其带来的结果，能够意识到所有人都有自己的感受，能够想到日常生活中与其他人之间发生的矛盾可以通过多种方法来解决。这些小孩日后有不良行为的几率比那些遇到麻烦不假思索就去应付的孩子要小得多。

通过对全国数以千计的青少年进行仔细地分析评估，我和我的同伴发现，具有 ICPS 能力的孩子比较不容易在情绪上沮丧、在情况失常时狂怒，性格上的攻击性也不会很强，与此同时他们更懂得关心他人，更乐意守秩序，更容易结交朋友。一

些性格过于内向的孩子也学会了争取自己的权力，变得越来越开朗。

我们的早期研究表明在思考解决问题的能力与实际行为之间有着明显的联系。那么我们要问：是不是这种能力将那些适应社会和不适应社会的孩子区分开来？我们可不可以帮助那些不善于处理问题的孩子？我们的帮助能否让他们具备跟同龄人相当的处理问题的能力？如果这种思考能力确实能引导人的行为，那么传授这种能力无疑就是一个减少或者甚至是防止青少年出现不良行为的方法。

我的研究始于托儿所里的六个儿童。我一边仔细听他们说话一边尝试传递给他们一些概念，我认为这些概念会让他们学会如何去解决问题。当我给他们提出一个假设性的问题让他们想想“不同”的解决方法时，我发现我听到的所有答案都是一样的。一些孩子确实只能想出来一两种方法，可是一些小孩根本就不理解“不同”的含义。无论他们是否明白这个词的含义，我认为让他们玩一些文字游戏，可以为今后培养思考问题的能力创造条件。于是我就将一些关键的词语编进游戏里。之后我再次要他们用“不同”的方法解决问题时，我发现孩子们有趣地将这个问题与关于“不同”一词的游戏联系了起来。而关于“不”一词的游戏则让孩子们联想到了“这个办法是不是个好办法”？

最初，这种选择解决问题的方法和思考后果的技巧被称为解决人与人之间认知问题（ICPS）的技巧，可我又觉得这样说起来很拗口。一天晚上，我躺在床上，突然想到一个主意：ICPS 这个缩写也可以表示“I Can Problem Solving”（我能解决问题）。就在我想到这个主意那天，一个小男孩打了另一个小孩儿，受害的男孩大声说道：“他没有参加过 ICPS。”我的计划从此有了名字。

那么我们从这次研究中学到了什么呢？首先，在测试中接



Raising a Thinking Child 让孩子自己做主

受 ICPS 的学前儿童比没有接受 ICPS 的孩子在解决问题方面能力更强。其次，接受 ICPS 的孩子比较不容易形成过于冲动或过于内向的性格。再次，没有出现不良行为的学前儿童如果接受 ICPS 的话，他们以后在幼儿园里也很少出现不良行为（它的重要性主要是因为它表明无论这个小孩多么擅长解决问题，她都可能做得更好，也许是因为这种颇具灵活性的思维更可能被流传下去吧）。

基于我们试验所收到的积极效果，我们决定把这项计划推广到家庭当中。此计划完全适用于独生子女家庭（当然也可用于多子女家庭）。我们发现，家长们可以在自己家中成功地传授给孩子这些技巧，而据学校老师反映，孩子们学到这些新技巧以后也会在学校中加以运用。

我们的最新研究表明，接受 ICPS 的孩子早在一年级时行为上就发生了变化，不仅如此，他们在学业上也有更好地表现。一旦这些孩子的行为因为 ICPS 而改善，他们在课堂上就能更好地吸收知识，从而在学业上取得进步。

总体来说，学会怎样考虑人与人之间的关系的孩子更懂得如何去面对人生。想一想你的生活圈里有没有经常不高兴、烦躁不安、沮丧或者有暴力的家人、朋友或者同事：

- ◆ 孩子不听话时用辱骂或体罚来解决问题的父亲或者母亲
- ◆ 因为意见不同而离婚的夫妻
- ◆ 因为受不了来自同龄人的压力而滥用药品和酒精的十几岁的少年
- ◆ 以暴力或自毁的行为来面对挫折的年轻人



我敢打赌这些人从未学过在遇到困难时如何与其他人相处。

现在再来想一想那些生气的，努力适应外面世界的小孩：

- ◆ 为了夺回玩具而咬同伴的愤怒的小女孩
- ◆ 提出过分要求的 5 岁小男孩，父母不能马上满足他的要求，他就在那儿大哭大闹
- ◆ 畏缩的 6 岁小女孩，因为总是被其他同学捉弄，所以不愿意参加集体活动

我们的研究得到了斯匹维格和舒尔在“解决人与人之间认知问题和临床理论”中调查结果的支持。研究表明：如果孩子们会处理日常生活中常见的问题，他们就不容易做出冲动、麻木、过于内向、挑衅或是抵触社会的行为。把这样的行为扼杀在萌芽状态是非常关键的。根据 Parker 和 Asher 在《同龄人的关系与个人适应能力》中所说的，这些行为会导致日后的严重不良行为，如精神病、滥用毒品、青少年犯罪、少女怀孕或学业上的失败，有时还会导致像洛杉矶暴乱那样的极为暴力和反社会的行为。据 Cheek 在《青春期的羞涩》中所说，过于孤僻的孩子更可能变得寂寞、不自信，而且意志消沉。

尽管教育家们和临床学者们都证实了释放心里压力有助于一个人正常的思考，但是，ICPS 支持跟它相反的观点——正常的思考能力有助于一个人释放他心里的压力。因此，绕了这么大的圈子，我们还是认为教会小孩子思考问题的能力将有助于他们处理好自己的人际关系。

我相信你一旦采用 ICPS，就会立即发现它带给你和你的孩子的好处。

ICPS 会帮助你：

- 更加意识到孩子的观点跟你的观点有差异；
- 从长远的意义上讲，引导孩子动脑筋想办法解决问题比直接告诉她该做什么更有利于孩子的成长；
- 给孩子做好示范，启发你的孩子去思考问题。

ICPS 会帮助你的孩子：



- 当与别人之间出现麻烦时，思考该做什么；
- 思考同一问题的多种解决方法；
- 思考他们的行为会产生怎样的后果；
- 判断一种方法是否可行；
- 意识到别人也是有感觉的，同时也要考虑到自己的感受。

尽管 ICPS 跟其他教育孩子的方式不同，但它确实是一种很积极的方法。1965 年，Haim Ginott 在她的著作《父母与孩子》中隆重介绍了一种积极的教育孩子的方法：父母不应该老是叫孩子不要做什么（别乱跑！），相反，父母应该多告诉孩子该干什么（慢慢走！）。此后，1970 年，Thomas Gordon 写了《教育孩子的有效的方法》（PET）一书。这本书在教育史上翻开了新的一页——教育孩子的时候要少用“你”字（“你太吵了。”），应该多用“我”字（“如果你的屋子太乱了，我会很生气的。”），应该多听孩子们说话。这两本著作进一步把 ICPS 丛书向前推进了一步。ICPS 丛书不但注重教育过程中家长应该掌握的技巧，而且同样重视孩子们的技巧。会思考的孩子不需要别人去告诉他应该怎么做；他们能自己体会其他人的感受，自己决定该怎么做，然后再衡量他们想出来的办法是否可行。

25 年来，ICPS 的成功在很多孩子身上得到了验证。这些孩子都不到 12 岁，他们的 IQ 水平也不同，他们更来自全国各地：佛罗里达，伊利诺依，新泽西，俄亥俄，俄勒根，宾西法尼亚，田纳西，犹他和维吉尼亚等各个地方。书里记载的各种方法曾经刊登在 3 本专业杂志上。而且得过全国性的奖励：1982 年，国家精神健康联合会授予了 Lela Rowland 预防奖；1984 年，我和我的合作伙伴 George Spivack 先生荣获全美精神学研究会颁发的社会精神学杰出贡献奖。1987 年，ICPS 被全美精神学研究会选为精神健康方面预防疾病的典范；因此，

序 言

伊利诺依，亚拉巴马和佐治亚州的精神健康研究会把 ICPS 选为该州的示范典型，乔治亚州也在全州范围的重点培训机构中推广 ICPS 计划。

《让孩子自己做主》一书是在我们长期的实践研究和临床试验的基础上写成的。书里面介绍的方法比较特殊，但是在你的日常生活中开展这样的活动对你和孩子而言都很容易——现在我就向你郑重推荐 ICPS。

目 录

致谢

序言

第一部分

帮助孩子思考问题

- 1 如何思考,而不是思考什么 /3/
- 2 用文字做游戏 /11/
- 3 了解感受 /25/
- 4 更多的 ICPS 游戏 /44/
- 5 寻找其他的解决方案 /64/
- 6 考虑后果 /86/

第二部分

汇 总

- 7 ICPS 游戏与活动 /111/
 - 8 ICPS 对话示范 /129/
- 尾声 /159/



附录 A 自我评估列表 /160/

附录 B 对于你和你的孩子:应该思考的东西 /162/

附录 C ICPS 提示 /167/