

——如何培养自主思考的孩子

[美] 爱丽莎·麦德哈斯（医学博士） 著

孩子

你为什么独自坐在那儿

潘屹
译





亲子共读丛书

孩子,你为什么独自坐在那儿

——如何培养自主思考的孩子

[美] 爱丽莎·麦德哈斯(医学博士) 著

潘屹 译

内蒙古人民出版社

美国话外音(BEYOND WORDS)出版社

亲子共读丛书

孩子，你为什么独自坐在那儿

有梦才有明天

父母是弓 孩子是箭

能不能宽容一点

生气的孩子 伤心的父母

镜中人是谁

著 者 / [美] 爱丽莎·麦德哈斯
 [美] 卡龙·古德
 迈克尔·S·约瑟夫森
 [美] 瓦尔·J·彼得
 汤姆·多德
 [美] 让·荷朗 瓦尔·J·彼得
 [美] 特瑞·L·海兰德 杰瑞·戴沃斯

译 者 / 潘屹 梁弢 邢力 温军
 刘瑾玉 刘欣 李南

出 版 / 内蒙古人民出版社

责任编辑 / 尚永强

封面设计 / 尚永强

发 行 / 内蒙古人民出版社
 (呼和浩特市新城西街20号)

制 作 / 天罡一画

印 刷 / 内蒙古党委机关印刷厂
 2004年7月第一版 2004年7月第1次印刷

开 本 / 850 × 1168mm 1/32

印 张 / 37.5 印数 / 1 — 6000册

书 号 / ISBN 7-204-06897-1 / G·1613

定 价 / 全套6册: 78.00元 (本册: 16.00元)



目 录



前言

在阅读本书时,你会因恐惧而心跳吗

本书的目的.....	1
自主型儿童的五项重要素质.....	4
内因主导与外因主导的区别.....	9

游戏计划

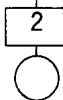
培养孩子自立的七条策略

第一章 在百合叶上能建造一座大桥吗

消除促生外因主导的因素	17
简论兄弟姐妹的影响	41
家庭特点的重要性	45

第二章 孩子,你为什么独自坐在那儿

鼓励孩子自省的8个方法	48
走入歧途的不健康的自我对话	63



帮助孩子应对不健康的自我对话	64
让孩子从受挫的影响中振作起来	65
找到解决问题的办法	66
用我们的诚信为孩子树立榜样	66
第三章 这个神秘的球飘浮起来了么	
使用直觉力为孩子立范	69
鼓励孩子相信他们的预感	69
教会孩子如何增强他们的直觉能力	70
做有关直觉的游戏	71
记有关直觉的日记	71
教孩子如何清晰地接受直觉信号	72
第四章 你给无家可归者送去毛毯了吗	
告诉孩子“善意的自私”是怎么回事	75
运用“三合一式的同情”帮助孩子同情他人	76
通过服务他人培养孩子同情他人的意识	77
帮助孩子运用自主意识来增强同情心	78
通过“角色游戏”来帮助孩子开发同情心	80
用“我感觉”来教孩子去关心别人	82
父母身体力行地去关心他人	83
帮助孩子确立助人意识的同时不要责怪他人	85
第五章 你为什么说麦克住在猪圈里呢	
用训导方式强化内在主导意味着什么	86
自我约束的 12 项基本要求	88



鼓励自我约束的 8 个技巧·····	106
第六章 妈妈,你干嘛把我的试卷贴在墙上	
与孩子一起讨论我们曾犯过的错误·····	120
不要忽略摆脱错误行为所造成的后果·····	122
给孩子说说我们自己经历过的教训·····	122
教育孩子认识失败的价值·····	123
孩子不是为完美拼搏·····	123
利用错误进行竞赛·····	124
淡化以往的失败·····	125
对错误不要反应过度·····	126
“鼓励”犯错误·····	126
鼓励自立自强·····	127
怎样把失败与自我价值区别开来·····	128
把挫折当作好事·····	129
第七章 玛丽哪点儿吸引了你	
毒品和烈酒·····	131
发生在孩子们中间的暴力·····	136
现代科技·····	138
快节奏的生活·····	141
消费主义与生活俭朴·····	144
性行为·····	147
劝阻孩子穿名牌服装·····	152
胜败观和竞争观·····	154





培养孩子过程中的具体挑战

怎样使孩子接受自我主导意识·····	160
意外·····	161
挑衅性的行为·····	162
饮酒、吸毒和吸烟·····	164
虐待动物·····	166
招人厌的习惯(抠鼻孔、咬指甲等等)·····	167
与父母争吵时没大没小·····	168
学习成绩不佳·····	169
洗澡的问题·····	170
睡觉的问题·····	171
尿床·····	172
央求·····	174
有关生日·····	175
埋怨别人·····	177
穿刺、文身及其它身体装饰·····	179
厌烦·····	180
借东西不还·····	182
吹牛·····	183
刷牙和其它个人卫生习惯·····	184
欺负别人·····	185
有关汽车·····	187
在学校作弊·····	188



依恋父母·····	189
拉帮结伙·····	191
少年犯罪·····	192
抱怨·····	194
无理哭闹·····	195
迷信崇拜·····	196
违反家庭禁规·····	198
说脏话或其它形式的不当语言·····	199
磨蹭和拖沓·····	200
违抗家长·····	201
提出各种要求·····	203
破坏财物·····	207
对人不尊敬·····	208
有关衣着·····	209
有关吃东西·····	213
多动现象·····	214
忘事·····	215
有关朋友间的争执·····	216
小团伙问题·····	218
对别人的东西有非分之想·····	220
去了他们说好不去的地方·····	221
早熟(化妆打扮、约会、性行为等)·····	222
无助感·····	225

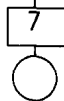




有关家庭作业·····	227
身体不适(装病)·····	228
下扰别人·····	229
嫉妒·····	230
懒惰·····	232
丢东西·····	233
说谎·····	234
摆布人的行为·····	236
言行举止的不礼貌、粗俗·····	237
有关就餐时间·····	238
缺乏条理·····	239
睡懒觉·····	241
处事消极·····	242
做恶梦·····	244
吵闹·····	245
恶作剧、给别人使坏、探视别人的隐私·····	246
色情与不负责任的性行为·····	247
说话不算话·····	249
公共场所问题·····	250
离家出走·····	252
违反安全规定·····	255
在学校的捣乱行为·····	256
在校恐惧·····	258



分享与占有·····	259
害羞·····	260
兄弟姐妹之间的竞争·····	261
吐口水·····	262
缺乏体育精神·····	263
撇嘴生气·····	264
以行为和语言大发脾气·····	265
饶舌、搬弄是非·····	266
挖苦人及取外号·····	267
电话、电视、电子游戏及迷恋电脑·····	268
吮手指·····	270
到处摸东西·····	271
逃学·····	271
不可靠及缺乏责任感·····	272
自大虚荣·····	274
浪费·····	275
发牢骚·····	276
缩在自己的房间里·····	276





前 言

在阅读本书时，你会因恐惧而心跳吗



铲掉第一铲小石子是搬移大山的开始。

——无名氏

本书的目的

我们当中有多少人会把为人父母的时期当作一次危险的旅行？作为父母，我们一方面要教育子女像摒弃毒品、烈酒、团伙、暴力和自杀行为一样，远离外部的邪恶，另一方面，我们也在帮助他们小心翼翼地绕过一些内部的陷阱，例如玩世不恭、不负责任以及在贫困状态下的各种冲动等。这些困境有时会使我们子女的前途变得暗淡无光。不管怎样，我们的责任是把他们培养成有能力的、有成就的、自信而独立的人。

作为医生，我曾有幸比一般人更接近人类生活中秘密的那部分。那些病人乐意向我敞开他们的心扉，向我表露



有关他们以及他们家庭最隐秘的内心世界。多年来我的所见所闻使我感到惊奇,也使我感到兴奋。以社会标准看,我的病人似乎是拥有“一切”的人,但他们仍旧感到不满足,感到困惑和抑郁,宣称他们的生活像空壳。在这里,特别值得一提的是,有一个男子,他拥有好几辆汽车、一艘游艇、德州山庄的房产以及7千平方英尺的大宅,他的家人都穿着一流设计师设计的服装,他的孩子被送进名牌学校。然而,在这些外部标志的后面,他的生活却如怒海行舟:两个孩子嗜毒成瘾,另一个孩子在意外事故中少年夭折,他的婚姻田园也几近荒芜。以现行社会常规来看,有了经济上的富足就会生活得幸福。然而,在这个硬壳下面的他,却无法用他在社会上的成就与幸福讨价还价。他在外部世界的价值体现并不能抵消他内心对不快乐的感受。

另一个例子是,一个病人有一个可爱的妻子、6个孩子,朝夕相处在拖车式的房屋里,他是一个石油机械公司的助理技师,收入低微,工作勤奋,他的生活只能满足日常的柴米油盐茶,根本无暇顾及形象与打扮。当他们迈着轻快的脚步、带着灿烂的笑容进出我的诊所的时候,你可以想象,这些才是生活中不可缺少的东西。在他们之间,有一种真诚的爱意,这种真诚相待是任何外部力量都无法将他们分开的。他们不在乎高档的牛仔裤和名贵皮靴。这对夫妇把子女们送入他们认为合适的学校。他们感到,把孩子们送入学校,监督他们做好家庭作业是自己的基本责任。他



们更看重的是，孩子们在拖车房屋后面的泥塘里发出的欢笑声，而不是拥有一艘 56 英尺的豪华游艇。这种快乐来自于他自己确定的选择，来自于用自己的理性来配合行动去达到所认定的价值所在，而不是盲目地采用外部世界强加在他头上的选择，这种强加的东西对他的个人价值和生活准则意义不大。

尽管我对这些观察感兴趣，但社会上的许多事情同样使我困扰，特别是那些血亲相残的现象。我谈到的一个故事使我至今无法释怀：一位母亲为家里一些微不足道的小事所恼，而迁怒于自己两岁大的孩子，最后杀死了他，并把他切成碎块，放到平底锅里炒了后喂了她的狗。从此以后，一个念头总是在我心中萦绕：我必须为制止这种疯狂的、丧失人性的行为做些什么。因为这个世界给予了我那么多，而我的孩子以及别人的孩子必须享受应有的人生。

我开始决定去探索今天人们是如何看待这个问题的。我采访了上千名德克萨斯、加利福尼亚，甚至远在挪威的教师、父母和儿童。对大多数儿童的采访，是经过家长和校长的同意，在午餐和课间休息时直接进行的，另一些采访是通过电话进行的。透过全部采访结果，你将得到许多有益的借鉴。

这项社会调查的使命，极大地鼓舞着我最直接地去探索了解存在于当今社会的困境。在我早期的研究中，我发现人类通常只是从社会问题的枝叶上来处理对待，而不是





从根本上着手。因此,最好的结果也只是延缓了疾病的发展,却无法治愈。例如,我们把大量资金和其它资源投在了打击青少年犯罪、福利改革和戒毒戒酒的计划上面,我们宣布向毒品买卖和犯罪开战,但却从未向我们自己问过这样一个重要问题——这些问题是怎么产生的?

我的结论是,儿童们在当今社会面临的威胁和挑战来源于——我们仅仅从外部影响而不是从内心指导来培养自己的孩子。换句话说,我们是从为了获得别人的认同和接受的角度来教育子女怎样做出生活选择的。这样,我们的孩子便放弃了使人类优越于其它生物的天赋权力——对理性力量的运用。

在另一方面,如果儿童受到自我意识的操纵,他们就会像用剑斩断外部影响的丛林一样,来运用他们的理性力量。他们就会运用理性来验证所有他们关心的选择结果,并把这种结果视为内心的控制点。有自主性的儿童会在充分考虑后做出某个决定,是因为他们相信选择是正确的,而不是因为他们想让别人来更看重他们。这就是说,这种内在感知便是自我意识清楚的儿童的本质。

自主型儿童的五项重要素质

一旦儿童能够熟练运用他们的内在意识,并能从内心获得指导,便会形成性格:强烈的自我意识和想担当伙伴群体中重要角色的强烈愿望。



这两种性格里,将产生五项断定他们是否具备自我意识的素质。

1. 高度自尊、高度自信

自主性强的儿童会善待他人,因为他们已经懂得如何理智地评价自己。理性是一个公正而宽容的法官。它能使这种儿童从失败中振作起来,使他们把挫折看作一次学习的机会,使他们容忍自己的弱点,而不让这些弱点破坏他们的自我价值观。因为这种儿童并非对外部影响的反映无动于衷,这种儿童也不会亲自或防卫式地对待事务。要获得这样的处事观,儿童们需在充分无条件的爱和赞许的恒定的环境中教育培养。

2. 能力

有能力的儿童具备了解和应付周围事物的能力,因为自主性强的儿童不会把失败看作是对价值观的削弱。他们会依然采取新的努力,从容地去探寻自己智力和体能上的极限。他们是探险者。尽管有时会有磕绊,但经过岁月的磨练,他们成绩单上会出现令人吃惊的成就。

他们逐渐强烈地认识到自己的潜力,所有这些成功都会对他们的自信心起到强化作用,反过来又会增强他们的自尊。自主性强的儿童需在这样的环境里培养:鼓励他们去做冒险的新尝试,让他们在开发自我能力时,没有被嘲笑、批评或一旦失败就会被羞辱的担心。





3. 独立

一旦有自主力的儿童具有了一定的能力,接下来就会具有独立感——这是一种依靠内部派生出来的自决的能力。他们自己的理智有助于他们成为独立思考者和难题解决者。这种能力也有助于他们在做选择时抵消外部的影响。没有能力抵御外部影响将催生无能的、依赖性强的个体。

4. 高尚的道德品格

有自主力的儿童可以自由地做出理由正当的选择,而这种选择与别人的期许或赞同毫不相干——他们的选择是出于对自身利益的考虑而非为他人利益的考虑。从道德意义上说,对有自主力的个人来讲,做认为正当的事情就是最佳利益所在。例如,某男孩在运动场地上发现一个装有午餐钱的信封,如果他是个有自主力的人的话,他就会通过内在意识来断定,把钱归为己有会给钱的正当所有者造成不便而自感不安。另一个例子是,假设某女孩看到一群很有“人缘”的女孩在对她最要好的朋友的衣服式样进行评头论足时,她会冒着甘愿被众人奚落的风险而挺身为朋友争辩吗?或者她会希望在没人注意的情况下悄悄躲开?最糟的是,她会加入众人的挑剔行列中去吗?假如她是个有自主力的人,她就会毫不犹豫地做出使她的道德原则增光的抉择:她会选择站到她的朋友一边。她的理性告诉她,不这么做便会使她感到自己像个叛徒。同时,她还认识到,背叛她的朋友很可能毁掉她们的友情,这样的结果是她不可能接



受的。鉴于她有如此之强的自我意识和自尊意识，她根本无须得到那些“有人缘”女孩们的认同。所以，这种决定是不难做出的。做出符合道德规范和价值观的理性选择需要有高度的自控力、高度的自律、高度的道德观念。

5. 做一个大家都需要的人

正如人类行为群居理论的假定，我们人人都有一种强烈的愿望，想属于并在群体中占有重要地位。我们各种方式的行为和思考都是为了实现这种渴望。有些儿童为此而遵从伙伴群的支配，他们为了乞求群体的接受而选择某些奉献。这种儿童属于外因支配型的——其目的就是获得群体认同。他们宁愿牺牲自己身份来换取别人的接纳。我们用这种方法作为代价来培养孩子的最大理由是，他们会变得容易管理得多。把他们塑造成我们希望的那样则更容易。当然，这样将不幸地让他们去经历由别人的影响而造成的后果——贵族与奴隶，这也是抚育儿童噩梦的潘多拉盒子打开的时候。

另一些儿童则是以自己的角色和奉献力图成为群体接受的人。对儿童来说，一个有意义的做法是，全靠自己的决定而不是照别人的意见行事。他们要去赢得群体的接受，而不是去乞求群体接受。这种儿童就是所谓的有自我支配力的儿童。由于他们不必指望群体为他们着想，由于他们并不把周围的现实环境看成是恐惧，所以他们能够在群体中为自己设计合适的位置。他们不必盲目地服从、尊崇别