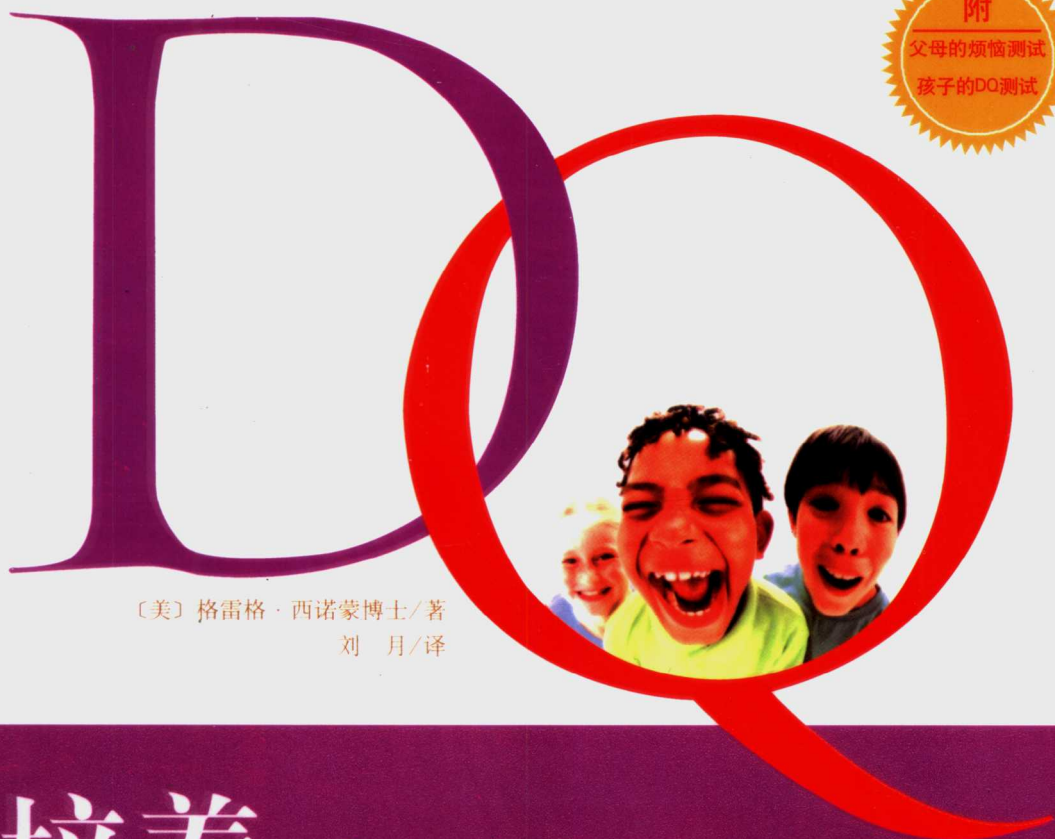


◀ 风行欧美的因材施教指导手册 最有效的亲子沟通技巧 ▶

DISCOVER YOUR CHILD'S DQ FACTOR

附

父母的烦恼测试
孩子的DQ测试



〔美〕格雷格·西诺蒙博士/著
刘 月/译

培养有个性孩子

◀◀◀◀ 你的孩子是什么DQ类型？不同个性的孩子该怎样培养？ ▶▶▶▶

中国商业出版社

DISCOVER
YOUR CHILD'S
DQ
FACTOR

〔美〕格雷格·西诺蒙博士/著
刘 月/译

培养**有个性**的孩子

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

DQ.培养有个性的孩子 / (美) 西诺蒙著; 刘月译. —北京:
中国商业出版社, 2004.12

ISBN 7-5044-5292-0

I. D… II. ①格… ②刘… III. 儿童教育: 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 129737 号

DISCOVER YOUR CHILD'S DQ FACTOR

Copyright©2003, by Greg Cynaumon

This edition arranged with RIGGINS INTERNATIONAL RIGHTS SERVICES

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.,

a division of Cathay Cultural Technology Hyperlinks

Complex Chinese edition copyright:

2005 CHINA COMMERCIAL PUBLISHING HOUSE

All rights reserved

图字: 01—2005—0543 号

责任编辑 刘毕林

*

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京航宇印刷厂印刷

*

787 × 1092 毫米 20 开 12.5 印张 200 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 侵权必究



前言

看看我所做的非正式研究：到底谁买育儿书籍。我坚信，这个结果能够准确反映出父母是多么努力地愿意为孩子们把事情做好。

下面是对买书者研究的结果：

- * 妈妈们购买的书占有育儿书籍中的 82%，但是只有 25% 的妈妈读完这些书。

- * 有趣的是，我认为剩余的育儿书籍由我们男士购得。我们没有说出来的是，我们为妻子买书是为了让她们更好地管教孩子。

- * 我估计，有 4% 的爸爸虽然潜意识中知道自己永远不会读这些育儿书籍，但还是会去买。我把它叫做门面书。买了书、摆在那里，这样更能显得我们紧跟形势。

- * 最后，我确定有一些爸爸真的购买了育儿书籍并真的读完了。值得注意的是，这些男士也会带妻子去日用织品商店，也



听雅尼的唱片。

说到育儿方面的书籍，我的观点一直是，其中大多数书没什么价值。但是，我相信本书将改变你的生活，铺就你孩子的成长之路。

尤其需要注意的一点就是，父母双方都需要了解并运用你将在本书中学到的惩罚技巧。一位家长尽力照着去做，而另一位家长却为孩子的错误行为进行辩解，这样会后患无穷的。

我希望你从不同的角度来看这本育儿书籍。了解使你孩子犯错误的四种DQ因子，并知道如何对待他们的错误，这将是一种改变生活的经历，如果你欣然加入到这个过程中来，那么你将在这个过程中大大受益。你会学到新知识，了解新技巧。经验告诉我，你首先要不带成见才能做到这一点。先要全部接纳，然后再得出自己的结论。其次，你要抛开想成为一个完美家长的任何想法。认为你阅读的内容对你一概不适用是不对的，但

读过之后把对孩子错误行为的抱怨全都推给对方的做法甚至更有害。

你就要启程游览 DQ 动物园了。要记住，你到那里并不是要查看你的育儿技巧和才能怎么样。同样，本书也不是为了让你核查你的孩子。这本书的目的是要你发现孩子的 DQ 因子，然后掌握恰当的方法来应对。你可能会得知，自从成吉思汗的父母在他征战亚洲时为他做过评估以来，你的孩子在 DQ1#——熊测试中得分最高。你认为你遇到了麻烦！

我要告诉你的是，对于评价和调整惩罚的方法而言，DQ 测试是有用的，但是它们对广博的生活来说没有什么意义。它们并不能说明你的孩子是一个什么样的人，同样也不能说明你是个什么样的人，或什么样的家长。要正确地看待它，它会你的生活更丰富。

这本书中的 DQ 测试并不是智商测试或性格测试。我们治



疗师所使用的许多测试在他们自己看来很有价值,但是事实上,对改变和影响你的智商或性格类型起不了什么作用。我们对孩子为什么犯错误、没礼貌、冷漠和轻视我们的原因做了多年的研究,由此提出了四种主要动机的理论,而DQ正是在这项研究之上建立起来的。当你确认了你孩子犯错误的动机后,你就会发现某种新的惩罚与约束的策略,而这些策略已经被证明是有效的。

判断你孩子的DQ类型十分有趣,而且有可能改变你的生活。在你着手去做的时候,我想让你知道,我像你一样相信你的孩子是独特的。我也知道,没有一个人,尤其是我这个精神科医生,像你一样了解你的孩子。所以,请把这一里程碑性的研究与附带给你的建议作为你手中有力的武器。这个武器,加上你的灵感与常识,会使你变得强大,成为更有能力、更少压力的家长。

让我快速退回到几年前，回到我孩子的年龄到了开始考验我的育儿技巧的时候。那时我已调离执法部门，白天开诊所，晚上主持一个电台的谈话节目。

在我终于理解了为人父母者多年来一直抱怨的事情时，我真正的教育才刚刚开始。养育孩子真是一件困难的事情！也就是在这个时候，我从一个了不起的医生爸爸变成了医生废物。

起初，在我担任医生爸爸的角色时，一切都很顺利。当我的孩子再大一点，开始具有个性（显出DQ因子，有了自己的性格）之前，他们是地球上最甜美、最乖巧的孩子。我5岁的女儿特蕾西是每一位做父亲的梦想。她可爱、听话，认真，好像生来就是让我不断获得年度爸爸的提名似的。我的结论是，我的明星爸爸的地位一定是我所写的三本教育图书的副产品。我的女儿是心理学家肯定能养育出好孩子的活生生的证明。



每个星期日早晨都是我和特蕾西的妈妈最得意的时候。当孩子们的礼拜仪式结束之后，特蕾西周围的每个人都会对我们说许多溢美之词。我们还听到主日学校的老师们说：“噢，今天特蕾西在我班里上的课。难道这不是西诺蒙博士的功劳吗？要是我们的孩子都有西诺蒙博士做父亲该多好哇，我敢肯定，他们会非常懂事，将来能解决世界饥饿问题呢。”

也许我对此过于沾沾自喜了，但尽管如此，我的女儿确实是家长的骄傲！甚至惩罚她都是一件乐事。偶尔她也会做错事，我们所做的只是微微低下头，然后难以觉察地摇摇头，她马上就会停下正在做的事情，鞠躬道歉，并请求原谅。

我天真地认为，自己是地球上最成功的家长，没准地球上其他 1.525 亿家长都在啜泣哭诉呢。就在这个时候，上帝决定点拨我一下。

在我第二个孩子出生到他几岁的时候，我显然失去了天恩

眷顾。许多人是通过我儿子的各种外号知道他的，比如恶魔、黄手呼猴、大骗子等等。在我们家里，只有叫他马特他才答应。

这是不是有点讽刺意味？我们给这个珍贵的小东西起名叫马修。马太福音！他出生的时候，众天使围在周围唱歌。实际上，我觉得是我妻子的叫喊声引发了几英里内的汽车警铃大作。但是我们还是为他起了信徒圣马修的名字。4年后，我对妻子说话时通常称他为“你的孩子”。我想，我们这个讨人厌的坏脾气的淘气鬼一定在某个地方与魔鬼签了约。回想起来，我凭直觉认为，那可能是在他3岁生日的聚会上，那个没被邀请的邻家6岁的毛头小孩自己闯了进来——而且没带礼物。让我们就把他算做我儿子成为问题儿童的原因吧。

噢，发生了多么大的变化啊。突然间，教会托儿所里的志愿者都不来了。人们对我和我妻子的看法全变了。当我们走过教堂庭院时，人们不再朝我们友好地微笑，而是拽住他们的小

孩匆匆走开，嘴里还低声说些伤人的话：“别往这个医生那边看。”“我不知他到底是个什么样的人。”或者简单却很有效地说一句“庸医。”

好了，我并非夸大其辞，千真万确：你不能依赖你养育第一个孩子时学会的育儿技巧，不能指望这些技巧适用于其他孩子。说到惩罚时尤其如此。虽然我的女儿会对难以察觉的表情或不赞同的摇头很快做出反应，但是我的儿子却会以同样的表情盯着你，好像在说：“嗨，菜鸟！你不会真的那么认为吧？”

在短短几个月的时间里，马修废除了所有我所相信的惩罚技巧。打屁股？他会任你狠打他的屁股，然后直愣愣地站在那儿，意思是说：“大人们呀，这就是你们的本事吗？”关禁闭呢？——禁闭只是为他提供了一个在他自己房间里琢磨怎么折腾家长的机会。我让他到房间去禁闭15分钟，他对我说：“15分钟？15分钟还没怎么开始呢。咱们约定30分钟吧。关我禁闭的时

候，送进来一只猫和树篱修剪机怎么样……现在时兴剪飞机头。”

他不仅是个倔强的孩子，他还是自由世界里倔强孩子的榜样。我想他的床下保留了来自全世界坏脾气小淘气们的成堆的邮件。

我和妻子通过共同的不懈努力，慢慢挺过了这艰苦的几年。我们享受到了成功的喜悦。我现在让我儿子感到难堪了，我这么做有一部分原因是为了报复，这样才公平嘛。但是说出我们抚育孩子时的一些事情，最主要的是要说明两点。

第一点，在我作为警察、心理学家并抚育两个孩子的长期过程中，我确实知道作为性格倔强的孩子的父母会有怎样的感受。

第二点，父母必须明白，每个孩子（甚至他的DQ）过一段时间就会有变化，惩罚和约束的恰当方法也要随时间而改变。



对一个两岁孩子起作用的方法，可能到他4岁时完全不起作用了。好像他趁你睡觉的时候把这些规矩都琢磨透了，然后反用在你的身上。同样，对第一个孩子起作用的方法，用在第二个孩子身上可能无济于事。我的直觉是，这是一个联合行动，他们凑在一起，认定自己不是那么好对付的。联合行动给了孩子们力量。本书中会提到我在教育孩子方面的不足，但是现在，我应该告诉你，我的孩子对这个伟大的DQ理论的看法是——它很实用。

他们还没有完全长大成人，过独立的生活，但是必须说明的是，在我写这本书的时候，他们已经不再是3岁和4岁的捣蛋孩子了。我的女儿18岁，儿子17岁。他们有着健康的价值观和信仰，按时去教堂做礼拜，是活跃的学生领袖，参加各项体育运动，没有任何不良嗜好。总之，我和妻子为他们感到骄傲。

现在，这本书即将在神秘的东方古国——中国出版，这让我十分激动。因为中国有世界上最多的人口，中国也是当今世界发展最快的国度之一。而且，我听说中国的广大父母们也非常热衷于学习育儿技巧，为了孩子能够健康成长他们不惜付出最大的努力。我希望这本书能在中国读者中受到广泛的欢迎。

和IQ理论、EQ理论一样，家庭教育中的DQ理论也是没有国界的。广大西方的父母们已经证明，这本书非常实用，我相信它对东方的父母同样适用。

在你正式启程游览DQ动物园之前，请允许我祝你的育儿之路愉快而轻松，相信你的孩子也会成为你的骄傲。

格雷格·西诺蒙



目 录

前 言.....1

第1章 什么是DQ.....

 智商, 情商, 律商.....1

 孩子为什么总是忘记带家庭作业.....2

 孩子经常为乐趣与利益而做错事.....3

 孩子需要“感受到的回报”.....7

 孩子总是想要的更多.....8

 DQ: 探究错误行为的起源.....11

第2章 我们的DQ实践.....

 本书以147户人家的生活实践为基础.....15

 本书的目标.....16

 家庭关系危险期.....17

DQ

培养

有个性的孩子



父母与孩子的日常冲突.....20

伦纳德一家.....23

孩子为什么做错事.....28

第3章 怎样运用DQ理论

孩子犯了错，你的感受是什么.....36

孩子的交叉式情感.....37

DQ因子的流行测试法.....38

所有父母都能成为DQ因子的诊断师.....41

第4章 DQ1# 熊

你的动物园里有没有熊.....44

熊父母的“烦恼测试”.....46

熊父母的“烦恼测试”解析.....52

亚当斯一家.....	54
熊如何行动.....	61
熊的共同特点.....	64
概要.....	65
你是不是与熊一起生活.....	67
DQ1#——熊的测试.....	68
你孩子的DQ1#测试解析.....	75
对熊父母的一般性建议.....	77
各种DQ中通用的仙丹妙药.....	79
解除熊孩子的武装.....	81
开给熊崽的处方.....	81
DQ处方.....	84
正确看待DQ.....	94