

Talk Less,
Listen More

自控力 成就孩子一生

儿童行为问题管理手册

[澳]迈克尔·霍顿 (Michael Hawton) 著
陈海生 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

Talk Less,
Listen More

自控力 成就孩子一生

儿童行为问题管理手册

[澳]迈克尔·霍顿 (Michael Hawton) 著
陈海生 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

TALK LESS LISTEN MORE By MICHAEL HAWTON

Copyright: ©2013 BY MICHAEL HAWTON

This edition arranged with Jane Curry Publishing

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: ©2015 by China Machine Press

All rights reserved

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2015-2925 号

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力成就孩子一生: 儿童行为问题管理手册/
(澳) 霍顿 (Hawton, M.) 著; 陈海生译. —北京:
机械工业出版社, 2015.7 (2015.9 重印)

ISBN 978-7-111-50533-4

I. ①自… II. ①霍… ②陈… III. ①儿童-行为
控制-手册 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 130815 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 陈 伟 责任编辑: 陈 伟

版式设计: 张文贵 责任校对: 王建梅

责任印制: 乔 宇

三河市国英印务有限公司印刷

2015 年 9 月第 1 版 · 第 3 次印刷

169mm × 239mm · 14 印张 · 184 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-50533-4

定价: 36.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网: www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网: www.golden-book.com

推荐序一

为孩子种下一颗自控力的种子

一个朋友曾对我说：“如果孩子教育失败了，你就算拥有全世界也是个失败者。”说这句话的朋友是个资产过亿的企业家，他因忙于事业而忽略了对孩子的教育，他为了弥补内心的愧疚，把没考上大学的孩子送到国外，结果孩子不但没有上学，反而把带出去的钱都花光了。这个朋友现在恨不得用所有的钱换取孩子的前途，但已经为时过晚。我也是个父亲，在养育孩子的过程中，我深刻地体会到，在孩子教育上的成功或失败，关乎每个家庭最深层次的幸福。

我们都想培养成功的孩子，但很可惜的是，我们很多中国家长对于孩子成功的定义是有问题的，很多人觉得孩子考出一个高分、考上一所名牌学校就是教育的成功，就是家长的幸福。这种对于成功的狭隘定义其实会伤害孩子，到头来也会伤害到家长自己。

在我眼中，真正成功的教育并不是让孩子学到了多少知识，考出了多高的分数，上了多好的学校，找到多高薪水的工作，而更在于我们是否帮助孩子养成了良好的品格特质，如诚信、善良、毅力、自控力、好奇心、责任心、勇气以及自信心等，这些都是影响孩子一生幸福的品格特质。

从我自己的经历中，我体会到自控力对于孩子的成长意义重大。孩子自控力较差的重要原因，就是家长从一开始就没有给孩子建立适当的规矩。说到规矩，好像孩子都遵守规矩，一个规矩只要放在那儿不变，孩子就会一直遵循下去。在家庭教育中，要把握好爱和规矩、自由和纪律之间的平衡，不要片面主张给孩子“爱和自由”。从上小学的第一天开始，母亲对我就有一个要求：每

天早上起来必须叠好被子、扫完地才能去上学。这个要求一直到 18 岁上大学都没有改变。我到大学也一直扫地，这带来一个好处——大家认为我比较喜欢为同学服务，都认为我是一个不错的人。无规矩不成方圆，家长们都懂这个道理，但很遗憾的是如果没有把这一点有效地传递给孩子，那孩子就有可能成为一个没规矩的人。当然，也有一种可能，就是规矩定得太晚，孩子的坏习惯都已经养成了，到那个时候再想引导和改变孩子的行为，已经很难。所以培养孩子的自控力，很重要的一点是给孩子立规矩，让孩子的行为有原则。

还有一点对于培养孩子的自控力特别重要，就是父母的情绪管理。父母能够做的一件很伟大的事情，是能够在养育孩子的过程中，保持一个平和的心态。我最怕看到这样的事情：一遇到问题父母就急得不得了，说不了几句话就开始指责孩子，反过来孩子也变得非常地急躁。可以想象，一个从不打骂、呵斥孩子的妈妈，当她给孩子提出一个要求时，孩子更容易听话和顺从；相反，如果妈妈动辄呵斥、打骂孩子，那么，当她给孩子提出一个要求时，孩子很可能会反抗、拒绝。一些父母虽然意识到要控制自己的情绪，但面对孩子反复出现的令人头疼的问题，常常感到没办法压住火气。父母要管理好自己的情绪，一是要有自我情绪管理的自觉，二是要掌握一些和孩子沟通过程中控制自己情绪的方法。从这本书里，你可以学习、领悟到这些实操方法。

孩子的成长需要我们持续不断的努力，家庭教育是一门学问，也是一门艺术。家长都愿意把最好的奉献给孩子，除了对孩子全心全意的爱，还要有科学的理念和方法。这本书对于自控力是如何形成和培养的，孩子的行为出现问题到底又是怎么回事，父母怎么做好自我的情绪管理，促进孩子的情绪管理等问题，给出了全面详尽的解答。我相信，这本书可以带给繁忙的父母们一些实实在在的启发与思考。只要开卷，必有收获。

祝愿我们的孩子快乐成长，获得真正的成功与幸福！

——俞敏洪 新东方创始人、新东方教育科技集团董事长兼首席执行官

推荐序二

限制，也是一种温情和保护

面对孩子周而复始的情绪失控、行为失当，父母很容易陷入两难境地。

一方面，纷至沓来的家庭教育“专家”教导父母“对孩子无条件关注”“与孩子做朋友”“多鼓励，多表扬，少批评，甚至不批评”……一些父母可能会误以为，尊重就是放弃限制、讨好孩子；另一方面，当孩子经常乱发脾气、做出令人无法接受的行为时，父母即使放弃家长权威而极力讨好孩子也不奏效，反而会强化孩子的情绪失控、行为失当。指责父母，似乎正在成为当前家庭教育的时尚，然而这并不能把父母和孩子从痛苦中解救出来。

怎么办？怎么办？怎么办？

你手中的这本书正在教给你一些实用的方法！

澳大利亚心理治疗师迈克尔·霍顿根据自己多年来针对儿童及家庭的心理治疗经验，总结出一套简单易行的办法，带领父母像灯塔一样，引导孩子学习管理情绪，转变不当行为。新东方教育科技集团家庭教育研究与指导中心从卷帙浩繁的书海中“捞”出这本书，并流畅地翻译成中文。相信你们一家人会从这本书的阅读和练习中，找到走出困境的办法。

本书的作者始终强调，父母需要设定必要的行为限制，教会孩子克制自己的情绪冲动、不能在家里为所欲为，这正是“好爸爸/好妈妈”的表现。由于儿童的脑发育程度有限，因此，父母教会孩子控制激烈情绪的技能并纠正其失当行为，就是在促进孩子大脑发育的平衡，让孩子学会用和平、无伤的方式满足自己的合理需要。

然而，如何才能成功地做到这一点呢？如果父母不停地说教、指责、批

评甚至发火，孩子很容易因“情绪过载”而反唇相讥或置之不理。那样，他们只把注意力放在对抗父母上，却无法觉察自己的情绪，更不会让自己保持冷静和克制。

为了避免孩子因“情绪过载”而抵制合理的限制，作者专门设计了一系列简单、实用、易行的方法，教你通过观察、描述、记录，对孩子的行为进行分类管理，即忽略那些“烦人却不严重”的行为，引导并鼓励那些“值得鼓励”的行为，在保护亲子情感联结的前提下重点限制“无法接受”的行为。

值得注意的是，限制不等于外在的强制。限制，需要父母有能力用情绪语言去描述并理解孩子的感受（只是承认感受，不是同意观点），从而缓解孩子的负面情绪。孩子感受到父母聆听并理解自己的心声，才有能力冷静下来，从而学会自我安慰，做出有效的选择。

在刚开始实践本书中的教养方法时，你的孩子可能会激烈地反抗。不过，这不一定意味着父母有错，也不能说明孩子对父母有“恨”。这只是因为人总是倾向于抵制改变。这时，需要父母创造条件，支持孩子愿意接受限制——父母要坚持不懈，直到新规矩变成新常态。

家里的成年人要站在同一战线，在改变孩子“无法接受”的行为方面有共同的愿望，对于“允许哪些行为”和“限制哪些行为”保持一致的看法。

不要滥用表扬或奖励。自信，来自于成功地做好某件事而得到的成就感和自我满足感，而不是外在表扬和奖励。孩子经常能把事情做好，感受到自己有能力，就会有真实的安全感。

多与孩子一起做快乐的事，多与孩子共同度过幸福时光，多教孩子善于做事，多让孩子感到做事不难……这些都会增加孩子愿意接受父母限制的情感联结砝码。

限制，也是一种温情的保护。祝福你在阅读和运用本书的过程中也能感受到这一点。正如作者所说：“当孩子和我们住在一起的时候，我们要竭尽全力地保护他们，教会他们过一种平衡、健康的生活。”

——龙迪 中国科学院心理研究所教授、保护儿童及家庭心理支援中心主任

前言

看着孩子一天天长大，身为父母，你也许满心期待，希望集中精力做好两件事情：第一件事是着眼于孩子的未来，思考怎样才能把孩子培养为一个尽可能成功的人；第二件事是让孩子成为一个在不同环境下，行为处事都颇为得体的人。要做好这两件事情，对于许多父母而言并非易事，而本书要为你提供一种方法，指导你应对从幼儿园到初中阶段孩子的不良行为。

在本书中，你将了解到，教育孩子的一项主要任务就是帮助他们学会更好地自我管理。我提炼了最新的神经系统科学研究成果，为你提供应对孩子不良行为的方法和策略，为了便于理解，我写作时使用了大家耳熟能详的通俗语言。我还使用了许多卡通漫画、图表和工作表单，来帮助你更好地领悟和运用书中的方法。现在你只需大概地翻阅一下这本书，就明白我的意思了。虽然在书中我引用的是一个核心家庭^①的例子，但不管是什么家庭类型，书中的策略适用于所有需要花时间精力照顾孩子的人。

我建议你从头至尾阅读本书，理由其实很简单，因为循序渐进的方法会更有效。你一旦铺垫好了基础，就会发现自己有了足够的知识和信息来做出果断的决定。读完了本书，当下次孩子出现不良行为的时候，你可以看到自己已经具备了一定的教育判断能力，知道自己该怎么做。即使是在那些最棘手的教育场景下，相信你也能够冷静应对。最终，我希望看到这样的状态：

① 核心家庭指两代人组成的家庭，核心家庭的成员是夫妻两人及其未婚孩子。——译者注

你可以不必去过多地管教孩子，而是更多地欣赏他们。

我们很多人都听过这样一句话：“你没有变强，是因为你一直很舒服。”我不能保证，书中的知识和方法会让你和孩子感觉很舒服，但我希望通过这些内容，能够让你在应对孩子的行为时，对自己的教育更有自信。我也希望，当你在对孩子的错误行为做出回应时，能够更加谨慎地做出选择。因为孩子的问题，很多家长已经饱受挫败了。这也是大多数人来寻求指导和帮助的原因。在本书中，你将学习和理解如何运用一些非常有效的基本策略去教育你的孩子。举措虽小，益处却大——减轻你的压力，促进家庭的和谐。

想象一下：如果孩子在你的良好教育方式下慢慢长大，那么未来他们很大程度上还会愿意继续延续你的方式去为人父母、言传身教、影响他们的孩子。对你来说，这难道不是一件伟大的事情吗？相信我，只要你学习方法，并对自己有信心，这个想法是可以实现的。如此，你就可以开启这段学习旅程了，我衷心希望本书会给你带来真正的改变，带来家庭的幸福。

迈克尔·霍顿

这是一本什么样的书

当我还在一个小镇上当心理咨询师时，我遇到的家长中，有四分之三对自己处理孩子不良行为的能力缺乏信心。他们会因为孩子在学校或家里的行为问题，经常来我们诊所寻求帮助。有些家长压力特别大，还有一些家长甚至怀疑自己的孩子是不是得了孤独症或者多动症（ADHD）（当然，有些时候部分家长的怀疑和判断是准确的）。大多数时候，连家长都厌烦了自己总吼孩子，不少家长都难以置信地发现，自己竟是如此粗暴，他们意识到了自己正在伤害孩子——“我那天打了他一巴掌，这事做得实在是太糟糕了，我觉得我应该过来咨询一下，应该做出一些改变了。”说真的，类似这样的话，我耳朵都快听出老茧了。

一些家长过来跟我说，“我不想做那种永远都在吼孩子的父母”。还有一些家长感觉他们就像在体验谚语所说的“温水煮青蛙”，慢慢才认识到事情已经变得足够糟糕，到了必须寻求帮助的地步。几乎所有家长都在困惑，是否能找到一种更好的方法来处理孩子的不良行为。

我见过很多家长，他们不想活在自己父母那一辈曾经做过的事情的阴影之下，因为父母曾经犯下的错，一些人已经在成长过程中经历了相当大的痛苦，而当自己为人父母后，他们实在不想重蹈覆辙（当然，人无完人，我们难免都会犯其中的一些错误）。对于一些家长来说，当孩子犯错的时候，他们已经习惯了发脾气、吼孩子甚至打孩子，因为这就是他们最熟悉的方式。

当我看到很多家长总是被一些相同的问题折磨得痛苦不堪时，我开始发

现，这些问题不仅仅发生在我所在的社区，而是普遍存在这样的情况。大多数家长都在竭尽所能，做着他们眼中对孩子最有利的事。没有谁一开始就打骂孩子，谁家父母又愿意打骂自己心爱的孩子呢？他们只不过是最后实在没办法了。他们渴求便于理解也容易上手的方法，可以让他们与孩子的争吵少一些——显然，这就是一个让他们来寻求帮助的绝佳动机。我很明白，家长想要学习怎么管孩子，但又不想只是为了控制而控制，他们所学的东西，也必须帮助孩子在未来变得更有适应能力，更加幸福快乐。

所以，凡是我所知的，我都教给了家长们。我们一起了解孩子的哪些行为其实是可以有意视而不见的。我们一起讨论如何通过发现孩子的优点去鼓励孩子。我们一起谈到如何给孩子示范那些值得鼓励的事情。我帮助家长们理解如何通过关注孩子的感受，实现共情并安抚孩子的情绪。我给他们一些建议清单和阅读材料，给他们留作业，示范正确的做法。我们一起练习如何从容而高效地应对孩子身上重复出现的问题，让孩子以后在类似问题上不再犯错。这些就逐渐构成了我心中的“平和教养法”（quiet parenting），平和不是沉默，而是指尽可能少用说教言语，尽可能压低嗓门保持冷静。

本书会让你有何收获？

我得到的反馈是，在那些让家长倍感压力、手足无措的教育场景下，本书谈到的教育策略是容易操作的。在进行了数百场线下及线上的家长培训课程后，我仍然持续不断地收到这样的积极反馈。当然，如果你遇到了育儿难题，我想这些策略也会是你需要的，它们也容易让你铭记于心。

尽管基于基因和性格的差异，不同的孩子总是有着不同的特点（当然父母本身也是如此），但依然有很多通用的步骤可以帮助孩子们发展自控力。在应对孩子的行为时，无论是需要限制和制止的错误行为，还是值得提倡和鼓励的良好行为，你将学习如何做出更好的回应。

我将为你提供—个过渡计划，帮助你的家庭改善当下的局面，达到一个更和谐的状态，通过在本书中学习到的知识体系，你可以懂得在大多数棘手的家庭教育场景下该如何应对难题，而不是火上浇油、让事情变得更糟。在此，我们有两个主要目标：第一，提升孩子的自控力；第二，降低家庭生活的压力。

告诉你一个好消息，实现目标并不难。你需要的是一个计划，然后对计划的一些关键点不断地进行练习和实践，直到这些做法变成你在相应家庭教育场景下的习惯。

本书的内容框架

在第1部分（第1~4章），我将介绍一些关于家庭教育的概览性知识，包括父母教养方式的主要趋势及相关的研究，一些关键的原理以及父母处理孩子的不良行为时常犯的错误。这是我们理解孩子当下行为的第一个层次。在理解了我谈到的这些关键原理后，即使还不了解我后面讲到的应对策略，我保证你同样能够让家里的局面得到改善。

在第2部分（第5章），关注的重点在于改变。你将会了解到当首次尝试运用新的教育方法后，可能会看到什么样的效果。我们会探讨当孩子拒绝作出改变时，如何才能妥善处理，以及如何保持克制和聚焦（即使孩子还无法做到）。当理解了改变如何影响家庭，你就可以思考该如何改变自己了。

在第3部分（第6~10章），你将会了解到一系列可以运用的选择，来平和应对孩子的不良行为。在这一部分，你会学习如何才能帮助孩子学会更好地控制自己的情绪，这会促进他们有更好的行为表现，而无需你的提醒。

应对孩子的不良行为，主要有三个选择：刻意忽略（这是一种具有积极意义的“忽略”）；释放信号（与孩子沟通，希望他们停止当下的行为）；情

绪引导（通过共情，让孩子冷静下来）。这些将有助于应对孩子的不良行为，同时也帮助孩子练习核心的自控技能。我还将为你详细介绍一个简称“PASTA”的沟通方法，适用于年龄在 10 岁及以上、反复出现不良行为的孩子。

在第 4 部分（第 11 ~ 12 章），我们将要探讨一些有价值的方法，促进孩子发展和保持那些值得被鼓励的良好行为，培养孩子的生活技能并让他们持续使用。你会惊讶地发现，在整个过程中，赞赏和奖励并不是必需的（在我看来，赞赏和奖励在一些教养方法里被过度使用了）。

在第 5 部分，我列举了一些延伸学习资源，可能会对你有所帮助，还包括一张自我测验单，有助于你检查自己对于本书核心观点的理解程度。

目 录

推荐序一 为孩子种下一颗自控力的种子

推荐序二 限制，也是一种温情和保护

前言

导言 这是一本什么样的书

第一部分 亲子教育的流行观念与父母常犯的错误

第1章 亲子教育领域的趋势和走向 / 3

- 01 “积极教养”的亲子教育方式存在局限 / 4
- 02 教养方式：“由外而内”与“由内而外” / 6
- 03 孩子不良行为的根源 / 7
- 04 孩子学习自控非常重要 / 10
- 05 大脑在自控中所扮演的角色 / 11
- 06 所有的情绪和感受都是重要的 / 20
- 07 孩子是如何练习自控的 / 21

第2章 孩子的发展阶段与行为问题 / 28

- 01 孩子的能力取决于他们所处的发展阶段 / 29
- 02 孩子大脑的发育贯穿于童年期和青春期 / 33
- 03 孩子发展的阶段性给父母的启发 / 36

第3章 “情绪过载”对孩子行为的影响 / 39

- 01 当一切都可以拿来争辩时，会发生什么 / 41
- 02 什么是“情绪过载” / 42
- 03 在马迪和妈妈的争辩中发生了什么 / 45

第4章 对孩子的行为进行分类 / 52

- 01 为什么要对孩子的行为进行分类 / 52
- 02 如何对孩子的行为进行分类 / 55
- 03 孩子行为的三种类型 / 56

第二部分 改变：从系统和模式的角度看待家庭生活

第5章 理解家庭中的系统和模式 / 69

- 01 家庭像系统一样运转 / 70
- 02 我们需要了解家庭中的系统与模式 / 72
- 03 反思你的家庭 / 75
- 04 你能改变家庭中的模式 / 77
- 05 孩子会倾向于拒绝改变 / 80
- 06 当改变来到布鲁姆家的那一天 / 81

第三部分 平和应对孩子的不良行为

第6章 “三选”模型：平和应对孩子行为的三种策略 / 87

- 01 什么是“三选”模型 / 88
- 02 保持立场一致很必要 / 89

第7章 刻意忽略：父母的自我管理 / 92

- 01 父母首先需要管好自己 / 93
- 02 我们的教养方式受到自己童年经历的影响 / 97
- 03 关于童年经历的自我访谈——赛瑞娜 / 98

第8章 释放信号：制止孩子不良行为的平和方法 / 103

- 01 释放信号能控制行为并帮助孩子学会自控 / 105
- 02 释放信号的具体操作方法 / 111
- 03 “隔离反省”在释放信号过程中的作用 / 116
- 04 看待“隔离反省”的视角 / 117
- 05 “隔离反省”结束后，不一定非要让孩子道歉 / 120

第9章 情绪引导：感受孩子的感受 / 123

- 01 孩子的强烈情绪体验不同于成人 / 124
- 02 如何帮助孩子学会自我安慰 / 126
- 03 情绪引导的第一步：想象孩子当下的体验 / 134
- 04 倾听孩子的感受之后，重要的是解决问题 / 141

第10章 PASTA 对话法：应对10岁以上孩子的行为问题 / 146

- 01 用 PASTA 对话法开展沟通 / 148
- 02 案例：布鲁姆一家的 PASTA 对话 / 149
- 03 一份操作指南：设计你们家的 PASTA 对话 / 162

第四部分 促进孩子值得鼓励的行为

第11章 建立联结、教授技巧和鼓励胜任 / 179

- 01 把你希望孩子做的事情教给孩子 / 180

02 和你的孩子建立情感联结 / 185

03 依恋关系影响孩子一生 / 188

第12章 总结归纳，思考未来 / 191

01 帮助孩子学会由内向外的自控 / 192

02 少一些说教，多一些倾听：一个让改变发生的过渡计划 / 193

第五部分 学习资源

测试你的知识 / 197

家庭生活与现代科技 / 200

延伸阅读资源 / 204

致谢 / 206