

# 如何读懂孩子的行为

理解并解决孩子各种行为问题的方法

孩子为什么不好好吃、不好好睡？

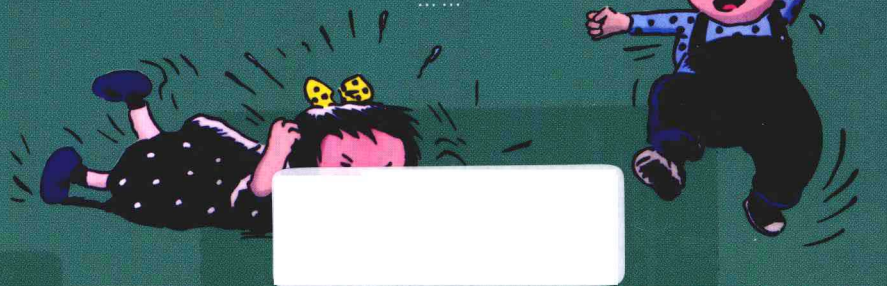
为什么撒谎、偷东西、欺负人？

为什么尿床、随地大便？

为什么说脏话？

为什么不学习？

……



当孩子遇到问题时，他们的表达方式十分有限，往往用行为作为与大人沟通的一种方式……如何读懂孩子这些看似异常行为背后真实的感受和需求，如何解决孩子的这些问题，以及何时应该寻求专业帮助，就是本书的主要内容。

[英] 安吉拉·克利福德—波斯顿◎著

王俊兰◎译

When Harry Hit Sally:  
Understanding Your child's Behaviour



# 如何读懂 孩子的行为

理解并解决孩子各种行为问题的方法

[英] 安吉拉·克利福德-波斯顿◎著

王俊兰◎译

When Harry Hit Sally:  
Understanding Your child's Behaviour

北京联合出版公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

如何读懂孩子的行为 / (英) 克利福德-波斯顿著;  
王俊兰译. —北京: 北京联合出版公司, 2013. 5  
ISBN 978-7-5502-1451-4

I. ①如… II. ①克…②王… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 060754 号

WHEN HARRY HIT SALLY; UNDERSTANDING YOUR CHILD'S BEHAVIOUR By  
ANDREA CLIFFORD-POSTON, FOREWORD BY ADAM PHILLIPS  
Copyright©2007 BY ANDREA CLIFFORD-POSTON  
This edition arranged with THE MARSH AGENCY LTD  
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.  
Simplified Chinese edition copyright©2013 Jing Hua Publishing House  
All rights reserved.

### 如何读懂孩子的行为

作者: [英] 安吉拉·克利福德-波斯顿

译者: 王俊兰

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 崔保华

特约编辑: 王小彬

责任校对: 杨娟

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 230 千字 787 毫米×1092 毫米 1/16 20 印张

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1451-4

定价: 32.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-65868687

# 引言

“孩子们知道的东西总是比他们能用语言表达出来的多：这是他们不同于我们成年人的地方，成年人一般说的比知道的多得多。”

——J. 吕塞朗<sup>①</sup>

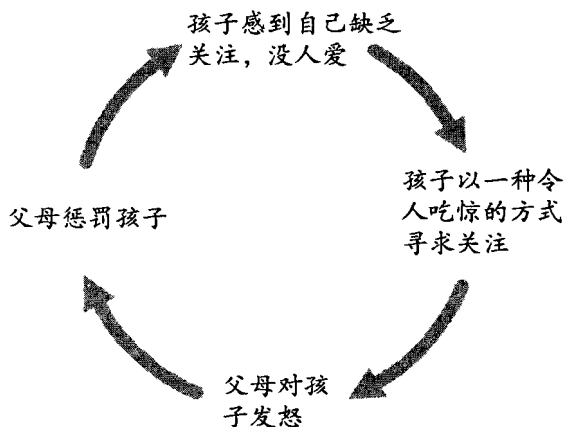
亲爱的读者，当你打开这本书时，我很清楚你对我——本书作者——的期望。这本书是应各种期望而生的：父母对孩子的期望，父母们对我的期望，孩子们对父母的期望，以及我对父母们的期望。是什么促使你读这本书的？是因为你有一个令人烦恼的孩子，而有针对性地选择了这本书吗？还是在逛书店时无意中发现了它？是由一个朋友或专家推荐，因为他们认为这本书能使你恢复信心，或者能以一种有益的方式让你了解事实？又或者是别人随手一放，被你在寂寥时捡起？你对本书有何期待？怎样才能

---

<sup>①</sup> Jacques Lusseyran, 1924~1971, 法国作家和政治活动家, 8岁时在学校的一次事故中双目失明, 17岁时组织了一支抵抗武装抗击入侵法国的德军, 后被捕, 被关入布痕瓦尔德集中营。二战后, 他到美国教授法国文学并开始写作。1971年在车祸中丧生。——译者注

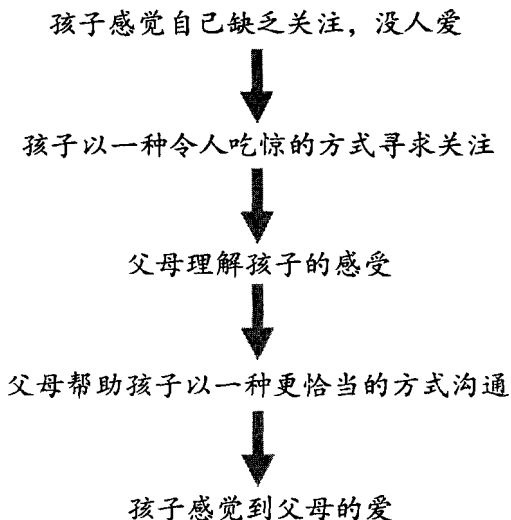
使你感觉自己受益匪浅？

这本书可能与其他写给父母的书不同，因为它的着眼点不在于控制孩子的行为，而更多地在于怎样理解孩子的行为——孩子行为的“原因”。我的意图不在于提供“正确的方法”，或提供解决儿童行为问题的速效方案。我希望的是营造一种氛围，以便我们能共同思考孩子的行为。当孩子遇到问题时，他们的表达方式十分有限。如果他们还不会说话，或者无法清楚地说出问题之所在，他们就很可能用行为作为与成年人沟通的一种方式。问题在于，孩子选择的行为常常无法准确地反映他们的困扰，而成年人则会将孩子的行为理解为不可理喻的、不合适的。比如，一个4岁的孩子因为家里有了一个新宝宝而感到伤心和生气，当他认为重获父母疼爱的方法就是打这个新宝宝时，就会被大人误解。一个恶性循环就形成了。



一旦父母理解了孩子行为的原因，他们就能够以一种使孩子感觉自己得到倾听和理解的方式，对孩子的行为作出回应——结果，孩子重复不当行为或令人讨厌行为的压力就会减小。父母就能够自如地对孩子进行有效的限制和管教。因而，恶性循环就能

被打破。



比如，一位对自己3岁儿子的攻击行为和寻求过度关注行为忧心如焚的年轻母亲来找我。她说，有时候，儿子会在爆发攻击行为之后，目不转睛地盯着她，几乎就是在等着看他的行为会对妈妈有什么样的影响。她5岁的女儿患有脑瘫，比同龄孩子需要更多的关照。但这位母亲感觉自己给予两个孩子的时间和关爱是相同的。

当我问她“詹姆斯怎么知道他的行为确实对你产生了影响”时，她显得很吃惊。

她想了一会儿，脸上出现了如释重负的快乐表情：“嗯，这就对了，就是那种感觉……他就是在对我施加影响！”

詹姆斯的词汇量还有限，他无法把自己对姐姐占据了妈妈太多心思的焦虑说出来。他能看到姐姐对母亲的影响。

大多数父母都拼命想做到最好，当他们尽管竭尽全力但事情还是“出错”时，就会感到不知所措、困惑、伤心。将孩子的行为仅仅用“好或坏”、“得当或不当”来划分，并因而将它仅仅当

做是需要控制的某种东西，就是将孩子的行为二维化了，忽视了孩子的内心世界。父母和孩子就被置于了直角的两个边上，会渐行渐远。通过加入第三维——把孩子的行为看做是一种沟通方式——我希望，当显而易见的道理变得模糊不清时，或当父母们无人相助时，本书能让你对孩子的行为有更多的理解。第1章中提供了更多的此类信息。

## 出色的父母本能

唐纳德·温尼科特，是上世纪五六十年代著名的儿科医生和儿童心理分析学家，他认为，成年人有“出色的父母本能”。这是让人多么困惑的一个说法啊！我们所说的本能，往往是我们从自己的父母那里学来的某些喜好、做法和事情的一种综合。养育孩子是一件复杂的事情，有点像一个实验。本书并非要为怎样养育孩子制订一个计划，而是要提出可供父母们尝试各种可能奏效的方法的建议。如果有时间和空间进行思考，大多数父母都会与告诉他们应该怎样做的“出色的本能”保持一致，也就是说，能对孩子的行为作出即时的反应。但是，当父母的“出色本能”与一个孩子的需求不匹配时，问题就出现了。父母便可能感到绝望、不知所措，感到自己没有为人父母的“出色本能”，还会强烈感觉到“书都没有用”！

所以，唐纳德·温尼科特促使我们思考：“父母的出色本能是什么，它从何而来？”

## 知道的和不知道的

“你 25 岁了，你认为自己了解生活的全部，但是，我的上帝，这件事可不一样。”

（一个 10 天大的宝宝的父亲）

一个人如何以及从哪里学习做父母呢？“出色的父母本能”来自哪里？我们以为自己会自动知道如何做父母。我们的文化中有许多关于什么是“对孩子好”的神话；而且，与其他神话一样，这些养育神话有一定的现实基础。孩子们确实需要充足的睡眠，但这并不意味着所有的孩子都需要同等的睡眠！养育神话也许会强化一种观念：养育孩子是一项可以被教会的技能，就像为了工作而进行培训或学习某个运动规则一样。大多数人对“什么是对孩子好”有着自己的看法。父母们从自己的父母、朋友、专业人士那里得到的养育建议（不管需要不需要），也许会强化“正确的养育方式只有一种”的观念。

杰克，11 岁，非常粗野，被他那烦恼不已的父母带来找我，因为他们很难让他上床睡觉。他们用尽了各种办法跟他协商就寝时间，但杰克总是大发牢骚。根据儿童所需要的休息和睡眠时间，他们固执地认为，杰克必须在固定的时间上床睡觉。

也许孩子们知道自己需要多少休息和睡眠，要求定时就寝可能更多地是出于父母的需要，而不是孩子的需要！这也许是规定固定的就寝时间的真正原因。但是，在杰克的例子中，这样做却适得其反。他的父母后来同意采用新的作息规定，允许杰克按照



自己的意愿想几点就几点睡——尽管晚上 8:30 以后他不能待在父母的房间里——条件是，他得在早上 7:30 下楼吃早饭。他们坚定地向他指出，如果他早上 7:30 没能下来吃早饭，那么当天晚上就必须按父母规定的时间上床睡觉。

头三天晚上，杰克熬夜到很晚，直到坚持不住时才去睡觉，但是，他总能想办法在第二天早上 7:30 下楼吃早饭。最终，他自己形成了固定的就寝时间，并且与父母规定的就寝时间差不多。杰克的父母通过将自已从“文化神话”的束缚中解放出来，消除了与杰克在一个方面的争执。他们能不受约束地以更有创意的方式思考如何处理杰克青春期早期的其他难题了。

或许，“出色的养育本能”与了解多少有关儿童的知识关系不大，更多的与某个难以定义的“其他因素”有关。所以，你期待从这本书里得到什么呢？是得到有关儿童的更多知识，还是对自己作为父母的更多信心？或者是其他？

## **我们从哪里学习做父母**

孩子在家里成长的过程中，他们也在学习如何成为一个成年人，如何获得成年人的技能，如何成为一个男人，如何成为一个女人。我们都很熟悉小孩子如何努力模仿自己的父母，为的是能像父母一样。我记得一个 3 岁的孩子努力“帮助”父亲清理室外的下水道。当回到厨房里的母亲身边时，他显得很担心、很激动。

“爸爸把下水道清理好了吗？”

“没有，”小男孩回答说，“还堵着。真该死！”

一位母亲发现自己4岁的儿子坐在父亲的洗手间里，膝盖上放着一份倒置的报纸。他目光坚定地盯着她说：“你就不能让我安静会儿吗？”

所以，孩子们在家里也在学习如何做父母。我们学会了从自己的父母那里学习，而且，在这个过程中还学会了许多别的东西。父母的所作所为经过我们多年的吸收，最终会变成我们的一种本能的行为方式。

大多数人都渴望以不同于自己父母的方式行事，结果却惊讶地发现自己做事的方式与父母的方式一样。这对父母们来说是很痛苦的，尤其是那些非常渴望以不同方式行事的父母，当他们发现自己在犯父母犯过的相同或相似的错误时，更是如此。孩子们也许会为父母们刻意要“做正确的事”的尝试感到羞辱，无论这种尝试是事先计划好的或只是口头上说说，是尝试在起居室的地板上有创意地玩耍，还是急切地参加各项学校活动。我们期望的是，自己能成为像我们的父母那样的好父母，期望比我们的父母做得更好，但是，我们也会犯一样的错误。

## **如果你是个单亲父母**

过去，人们很强调孩子要跟父母双亲一起生活。现在，我们开始考虑单亲家庭的优势和不足。家庭结构正在发生变化：有单亲家庭、收养家庭、同性父母家庭、老年父母家庭等。（在写这本书的时候，我在想这本书会对哪一类父母有益，并希望自己找到了适合各种父母的理念。）可以说，在这个家庭结构多变的时

代，养育书籍比以往任何时候都更重要，也更难写。现在，有那么多类型的家庭。有那么多的人组成了那么多不同形式、种族、文化的家庭，并努力想让它成功。而且，这些家庭中有那么多都取得了相对的成功，真是令人欣慰。在第9章，我会详细讨论一些单亲养育的话题和优势。

### **避重就轻的选择**

在给引言作结尾时，我碰巧看到了一个关于打孩子的利弊的电视节目片段。观众的讨论被一个赞成打孩子的父亲主导着，他极力说“孩子们会很过分”，打往往是“他们唯一能理解的语言”。他将其他方式的管教都看成是“避重就轻的选择”，而且孩子会“把你变成仆人”。这位父亲将“打”称为一种“语言”的有趣之处在于，他将成年人的行为解释成了一种沟通。另一方面，孩子们的行为则被简单地分成“好”与“坏”，而且必须受到相应的控制。

什么是养育中“避重就轻的选择”呢？当然不是把孩子的行为理解为一种沟通。在整个童年期，孩子们都需要明确而严格的界限，以使他们有安全感，并形成一种自我意识，以作为一个独特个体与其他人区分开来。好的界限是坚定而灵活的。界限有助于我们保持安全，有助于我们避免以可能会给自己造成悲伤和悔恨的方式行事。有时候，界限是可以被跨越的。作为一个成年人，如果你很清楚自己的界限以及如何遵守这些界限，那么，你就会发现给自己的孩子设立界限也很容易。当然，孩子们会“触犯这些界限”——他们就是这样才准确地知道界

限到底在哪里的。打孩子会向孩子表明界限之所在，也就是说能让孩子知道可以走多远，但是，这对于培养互相尊重不会有效果。以我的经验来看，打孩子只会使孩子愤怒——并且，这种愤怒最终会以这种或那种方式发泄出来。我们将在第4章详细讨论打孩子的问题。

将孩子的行为看做一种沟通，并尽量作出恰当的回，不是“避重就轻的选择”。你是在向孩子表明，你正在努力理解他们的感受，以及你能帮助他们找到一种更好的方式表达自己。通过以适当的方式表达自己的感受，孩子们就不仅会尊重他人，而且还更有可能使自己的需要得到满足！对于身为父母的你来说，这是一项艰难的工作。这与界限取决于父母当时心情的“避重就轻的选择”有很大的不同。在疲惫、紧张、生气、不舒服甚至只是感到纵容孩子的时候，许多父母都承认他们会“让步”而不是坚持界限。作为家庭生活中的一个孤立事件，这应该不会造成什么问题，但如果作为孩子的一种生活方式，则会令他们非常困惑。一个没有安全的界限可以遵从的孩子，很可能会感到不安和混乱。

### **“从现在起把期待放到一边……”**

怀孕的夫妇被称为“期待者”，并不是巧合。父母们在许多方面都是期待者。在第1章，我想讨论这些期待，就从宝宝不如所期待的那样开始说起。在后面几章，我会讨论孩子们小时候常见的具体问题，如同胞竞争、学校里的困难、撒谎和偷东西、恃强凌弱，如何将孩子的这些行为理解为一种沟通，以及父母们应

该何时开始把这些行为看做是需要寻求专业帮助的“不正常”行为。在最后两章，我们会考虑离婚对孩子的影响，以及外出工作的母亲面临的一些常见和特殊问题。

安吉拉·克利福德 - 波斯顿

# 目 录

## 引言

### 第1章 美好的期望

孩子会怎样改变我们的生活

孩子们背负着各种期望而生……在某个时刻,所有的父母都不得不放弃想象中的完美宝宝,而向生出来的真实宝宝妥协……当你少考虑自己的梦想和期待,而更多地考虑自己面前这个非常真实的孩子时,你就开始跨越养育的头几个阶段之一了……

周密的计划 / 2

社会的期待 / 3

创造的满足感 / 5

养育的首要任务 / 8

突破“专家”的包围 / 9

作为一家人意味着什么 / 14

“给孩子我不曾拥有的东西” / 14

- 要比父母做得更好 / 16
- 童年的浪漫 / 18
- 单亲父母怎么办 / 19
- 沮丧和羡慕……那些没有孩子的夫妻 / 20
- “我们原以为会很快乐” / 21
- 总结 / 22

## 第2章 最早的抗拒

### 孩子为什么不吃、不睡

吃饭和睡觉,是人类生活的基本组成部分……所以,当孩子利用吃饭和睡觉来表达他们最深切的焦虑和不安时,我们不应该感到吃惊……我们将讨论童年时期一些常见的进食和睡眠困难,以及何时应该寻求专业帮助……

- 喂食困难 / 26
- 喂食与管教不同 / 28
- 好食物和坏食物 / 29
- 家庭对食物的态度造成的影响 / 30
- 拒绝吃东西的孩子 / 33
- 挑食的孩子 / 35
- 5岁以上大孩子的挑食问题 / 37
- 只吃一种食物的孩子 / 38
- 挑食何时会变成饮食紊乱 / 39
- 如何对待饮食紊乱症 / 40
- 你无法总赢 / 41

睡眠问题 / 42
什么是睡眠问题 / 43
孩子独自睡 / 43
睡眠和死亡 / 45
睡眠和分离焦虑 / 47
梦的重要性 / 51
是否任由孩子哭 / 51
是否允许孩子睡在父母的床上 / 53
5 岁以上大孩子的睡眠问题 / 56
谁有问题 / 57
总结 / 59

### 第 3 章 被偷走的王冠

#### 同胞竞争

生更多的孩子,在当时看来可能是个好主意……但是,当孩子们激烈地争吵和打架时,你可能会感到沮丧和惊愕……同胞竞争,首先是孩子怨恨你们——父母——生了另一个孩子……

“让孩子有个玩伴” / 64
同胞竞争不可避免吗 / 65
有接受弟弟妹妹的最佳年龄吗 / 66
宠爱的重要性 / 72
魔幻思维 / 73
如何对待大孩子的同胞竞争——“弟弟妹妹更受关注” / 78
家里小孩子的感受 / 80



- 你挑起孩子的嫉妒心了吗 / 82
- “我永远都做不对” / 85
- 长大后会更好吗 / 86
- 讨厌自己的兄弟姐妹也没关系 / 87
- 当心宠物! / 87
- 总结 / 88

## 第4章 规矩和规则

### 让孩子听话

孩子需要管教,就像他们需要自由和选择一样……孩子是否听话,在很大程度上取决于大人理解孩子行为的方式……

- 我们是从自己的父母那里学习做父母的 / 91
- 孩子们需要管教 / 92
- 为什么孩子们需要违背父母 / 93
- 为什么说“不”这么难 / 94
- 为什么孩子们需要管教 / 95
- 让孩子按你的要求去做 / 97
- 为婴儿设立界限——婴儿可能会被宠坏吗 / 104
- 恼人的2岁:神话还是现实 / 107
- 童年中期 / 111
- 惩罚造成的问题 / 114
- 那些太好的孩子 / 115
- “公平”意味着什么 / 116
- 能不能打孩子 / 117