

全美畅销书《如何培养孩子的社会能力》

作者的又一部力作!

如何培养孩子的 社会能力 II

[美] 默娜·B·舒尔/著 刘荣杰/译



教 **8-12** 岁孩子
学会解决冲突和
与人相处的技巧

Raising A Thinking Preteen

8~12岁，是孩子进入青春期反叛之前的一个重要时期，是孩子身体、行为、情感和社会能力发展的一个重要分水岭。同时，这也是父母的一个极好的契机——教会孩子自己做出正确决定，自己解决与同龄人、老师、父母的冲突，培养一个快乐、自信、社会适应能力强、情商高的孩子——以便孩子把精力更多地集中在学习上，为他们期待而又担心的中学生活做好准备。

北京联合出版公司



Raising
A Thinking Preteen

如何培养孩子的 社会能力^{II}

教 8-12 岁孩子学会解决冲突和与人相处的技巧

[美] 默娜·B·舒尔/著

刘荣杰/译

北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

如何培养孩子的社会能力. 2, 教 8~12 岁孩子学会解决冲突和与人相处的技巧 / (美) 舒尔著; 刘荣杰译
—北京: 北京联合出版公司, 2012. 6
ISBN 978-7-5502-0899-5

I. ①如… II. ①舒…②刘… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 143399 号

RAISING A THINKING PRETEEN; THE “I CAN PROBLEM SOLVE PROGRAM FOR 8-TO 12-YEARS-OLDS” by MYRNA B. SHURE, PH. D., ROBERTA ISRAELOFF
Copyright© 2000 BY MYRNA B. SHURE, PH. D.
This edition arranged with BOOKS CROSSING BORDERS, INC. through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese translation copyright© 2012 by Beijing Tianlue Books Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

如何培养孩子的社会能力 (II)

作 者: [美] 默娜·B·舒尔 博士

译 者: 刘荣杰

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 李征

特约编辑: 杨娟

责任校对: 王小彬

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)

北京市业和印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 201 千字 787 毫米×1092 毫米 1/16 17 印张

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-0899-5

定价: 28.00 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

前言

当我在写第一本书——《如何培养孩子的社会能力》^①的时候，我就想知道，是不是就像我希望看到的那样，那些3~7岁孩子的父母们会认为“我能解决问题”法将对他们有帮助。回答是明确而肯定的：“是的！”

《如何培养孩子的社会能力》不但获得了1996年美国“家长的选择（Parents' Choice Award）”图书奖，成为全美畅销书，而且许多父母还写信告诉我，当他们看到自己的孩子学会了做事前先思考和独立解决问题的时候，他们是多么高兴和惊讶啊！

当孩子们自己解决问题的时候，他们的许多行为就开始朝着积极的方向转变了。那些采用了“我能解决问题”法的父母们注意到，自己孩子的行为问题也消失了。但是，他们还注意到，孩子在其他许多方面也有了改变。

· 我的儿子现在不再害怕其他孩子了。他学会了如何融入到他们当中，而不是躲避。

^① 英文书名为 *Raising a thinking child*，全美畅销书，中文版由京华出版社于2009年8月出版。——译者注

·我的女儿不再只是想到她自己。她现在似乎真正关心起别人对事情的感受来了。

·我原本认为“我能解决问题”方法并不适合我。我喜欢向儿子解释，为什么他应该做某些事情。但是，我们现在彼此更加尊重了。过去，我和他说话的时候，他常常心不在焉，一个字也听不进去。现在，我们能相互倾听了。

也许最令人感动的是，父母们发现他们在和孩子一起改变。

·在接触“我能解决问题”方法之前，我总是希望我的孩子顺从我。现在，我很高兴，她学会了自己作出正确的决定。

·刚开始的时候，我不敢让儿子自己作决定。现在，我更相信他能作出正确决定了。

·“我能解决问题”法，使我反思了自己对待孩子的方式。

·我现在知道了，遇到同样问题的父母不止我一个。我对孩子的问题有了更好的理解。

·现在，我明白了孩子也有感受，而且他也理解了我的感受。

·过去，我常常认为，替孩子作决定就是保护孩子。现在，我明白了，让孩子自己作决定才是对他更好的保护。

正如你看到的那样，“我能解决问题”法不仅能帮助孩子更清晰地思考，而且加强了父母和孩子之间的亲情连结，建立对彼此的信任，让父母和孩子都更自信。

一个在3~7岁就学会了解决问题的孩子，长大后会继续如此。但是，随着孩子的成长，他们作决定的能力在很多方面会面临新的挑战。例如，一个能用“我能解决问题”方法解决和朋友之间为玩具而发生争吵的学龄前儿童，随着他的成长，必须学会

更多抽象的技巧，才能解决将来会遇到的各种典型问题，比如当一个朋友背叛了自己的信任时该怎么办。

这就是我为什么决定写这本书的原因。在本书中，我将向你解释，8~12岁的孩子如何利用“我能解决问题”技巧，来处理他们在学校、家里以及和朋友们在一起时会遇到的各种情况。本书将对上一本书中介绍的那些技能进行扩展，并新增了一些经过我研究证实的、在孩子8岁开始时就可以指导他们的行为的技能。

幸运的是，“我能解决问题”法非常方便实用，并且可以在小学阶段和学龄前使用。事实上，8~12岁是一个特殊的时期，为父母们提供了一个极好的契机。这几年正好是青春期的反叛还没有开始，而父母们在说服孩子时又遇到了更多困难的一段时期。

无论你是已经熟练地掌握了这个方法，还是第一次使用这个方法，本书都将证明其价值。它会帮助你回答这样一个问题：“我的孩子怎样才能学会解决现在和将来所要面对的问题呢？”

任何时候学习“我能解决问题”方法，都不算太晚。

引言

如果问8~12岁孩子的父母们最担心什么，你可能会发现他们有很多担心都是共同的：

- 我希望我的女儿能很快适应中学生活，并且不仅要好好上学，而且要完全融入到学校生活中。
- 我希望我的儿子交到好朋友，而且要远离那些坏孩子。
- 我希望我的女儿远离毒品、酗酒、过早的性行为，即使她的朋友们这样做。
- 我希望我的儿子不要把暴力当做解决问题的方法。
- 我不希望我的女儿成为暴力的受害者。

孩子们也有自己的担心。如果问五年级的孩子，当他们展望进入中学学习的前景时最担心什么，他们最有可能会说：

- 我担心会受到那些霸道孩子的欺负。
- 我希望能保护自己。
- 我不想因为受到同龄人的压力而使用毒品。

在这一连串的希望和担心中，有一条明显的共同线索，那就是：父母对孩子的希望，以及孩子对自己的希望，都是能够作出正确的决定，并能解决各种冲突——无论是和同龄人之间的冲突，还是和老师、父母之间的冲突。

当孩子长到10岁左右的时候，什么能帮助他们对自己的生活作出正确的选择呢？当然不是口号。孩子们知道，在他们急需帮助的时候，泛泛地说诸如“就是不可以”这种毫无意义的话，并不能拯救他们。我们能够给孩子们提供一条真正的救生索，使他们能学会并掌握一套具体能力，以使他们成为解决问题的能手。

这些能力可以简单地描述如下：

理解别人的感受和看法，能使孩子们认识到，对同一件事情，每个人的想法和感觉可能会不一样。

理解别人的行为动机，能让孩子们明白，人们可能会出于某些原因而在特定的时间做出某种行为，还有一些潜藏的原因造成了人们的某些一贯行为。

寻找解决问题的多种办法，能鼓励孩子们思考各种选择。

考虑后果，能鼓励孩子们在行动之前先考虑一下后果。

分步计划，能鼓励孩子们在制订计划时，要预见到可能的障碍并考虑时机——也就是说，要考虑到问题的解决需要时间，而且在某些时间采取行动比其他时间更好。

将这些技能教给孩子，就是本书的核心目的。书中介绍的活动和对话，能让你以一种新的方式对孩子的问题做出回应，这将改善你的家庭关系，并且培养一个快乐、自信、社会适应能力强、情商高的孩子。正像丹尼尔·戈尔曼在其《情商》一书中明确指出的那样，孩子们只有了解了自己和他人的感受，才能够在学校、家里、在与同伴玩耍中以及处理所有的人际关系时作出正

确的决定。

没有谁希望自己的孩子打人、欺侮或捉弄别的孩子。也没有谁希望自己的孩子被别的孩子欺负——现在没有，以后也不会有。然而，大多数孩子之间发生的冲突是正常的，甚至是健康的。事实上，有些冲突还是有益的。8~12岁的孩子完全有能力从这种分歧中汲取重要的经验：他们会认识到，自己的朋友和其他人对事情的看法和感受与自己的不同，而且，随着孩子逐渐长大，他们会更好地理解人们做出某种行为的原因。一旦理解了这一点，他们就为在解决冲突时想出更多的解决办法作好了准备。

根据我25年来的研究发现，解决问题的能力与情感健康之间有着至关重要的联系。下面就是一个例子：

10岁的理查德打了自己的弟弟，因为弟弟“烦”他。当被问到接下来发生了什么事情时，理查德说：“他也打了我，但我不在乎。”

10岁的萨姆也打了自己的弟弟。当问他接下来发生了什么事情的时候，他说：“弟弟哭了，我感到难过。”

这两个男孩有什么不同呢？理查德是个好发脾气、攻击性强的孩子，在学校也欺侮同学。他常常感到生气和沮丧，并且做事情从来不考虑后果和别人的感受。萨姆的适应能力和社会能力都很强。他很少打人，因为他能找到其他方式来表达自己的感受。但是，即使他也有个别时候会情绪失控。

像萨姆这样的孩子——在意自己的感受，也能理解别人的感受，并且能解决日常冲突——与理查德那样不能解决日常冲突的孩子相比，将会更成功，并且能更好地与别人相处。

如果孩子理解了自己以及他人的感受，他们就还能够做到：

- 对于自己想要的东西，能够等待。
- 当得不到自己想要的东西时，能够处理自己的失望情绪。
- 与同龄人更好地相处。
- 控制自己的冲动和攻击性。
- 抵制同龄人的压力。

但是，具备社会能力和高情商给孩子带来的好处还不止这些。那些理解自己的感受，并同情别人，甚至能共情的孩子，可能就不会再攻击别人，因为他们能够感觉到——至少会理解——被攻击者的痛苦。而且，如果这些孩子有解决问题的技巧，他们可能还乐意帮助那些处于痛苦之中的孩子。这样的孩子更有可能与他人分享，并做出其他亲社会的行为（比如合作）。善于解决问题的孩子适应能力更强，在面对自己无法解决的问题和难对付的人时，他们退缩的可能性更小。他们能更好地维护自己的利益，对同龄的孩子也不会害怕。

那些没有学会亲社会行为的孩子，今后极有可能成为反社会的人。因为那些社会退缩型的孩子并不制造麻烦或在课堂上捣乱，他们就常常不被关注。他们一定不能不被关注。由于不能或不愿说出自己的感受，也不能解决日常问题，所以，这样的孩子有可能把内心的感受压抑在心底。这些能力的不足，可能会造成孩子将来的抑郁，或者卷入暴力行为。社会退缩型的孩子并不会随着年龄的增长而得到改善。这些孩子所需要的，恰恰就是他们试图逃避的关注。

本书不仅适合于像理查德那样在家和学校与人相处都有困难的孩子，而且也同样适合于像萨姆那样正在茁壮成长，但又需要提高解决问题能力的孩子。不管孩子解决问题的能力已经有多强，总是可以变得更强。“我能解决问题”法还能够帮助患有多

动症的孩子，并且适合于那些远比理查德更加反复无常的孩子。

在这本书里，你会看到适合于你和你的孩子解决日常冲突的一个循序渐进的方案。

8 ~ 12 岁为什么很重要

“8岁的孩子就被认为接近青春期了，难道不是太小了吗？”你可能会这样问。一点也不小了。实际上，与过去的孩子相比，现在的孩子成长得更快，四五年级成了孩子成长中很多方面的分水岭。

在身体上，现在的孩子们成熟得更早，甚至与其上一代人相比都如此。一些研究表明，7岁左右的女孩子就出现了青春期身体变化的一些初期迹象，男孩子要晚大约两年。女孩子月经初潮的平均年龄甚至都提前了。

在行为和情感方面，研究表明，在四年级和五年级，孩子们的行为和情感问题开始急剧增多。

在功课方面，与上一代人相比，孩子们现在课程的难度要提前一两年。结果，在小学三年级，老师们就开始让孩子们为进入中学做准备。他们给孩子们布置更多的长期作业，这就要求孩子们为完成作业并安排好时间承担起更多的责任。

在社会能力方面，到8岁的时候，孩子的自我意识变得越来越强，对同龄孩子越来越了解。他们能感觉到一个更加广阔的世界正向自己打开，这既让他们兴致勃勃，又让他们惶恐不安。

介于童年早期与青春期之间的这段时光，在十几年以前还只

是被认为是一个普通的“发育阶段”，而现在却成了孩子一生中一个至关重要的时期。8~12岁的孩子很清楚那些更大一点的孩子所面临的问题；而且他们知道，自己也会很快会在学校、家里以及和朋友相处时面临同样的情形。

更为严重的是，今天的孩子有时会面临对他们未来的安全和幸福造成威胁的情形。例如，由美国全国防止毒品计划对26个州的13万名学生所进行的一项调查表明，虽然高中生使用毒品的人数已经基本稳定，但在更小的孩子中，人数却有所上升；在6~12年级的学生中，有十分之一的学生每月都使用毒品。

由于青春期的力量还没有完全显现出来，所以，8~12岁的孩子距离青春期的自然叛逆还有几年。他们仍然依恋自己的父母，能够接受父母的引导，并渴望得到父母的帮助。8~12岁这几年可以看做是时间隧道的一扇窄窗，但这段时间也足够长，能使父母和老师对孩子将成为什么样的青少年产生重要影响。

这几年也是一个神奇的时期，孩子们开始以许多新的、令人兴奋的方式展现自我并探究自己是谁。我的同事乔治·斯皮沃克研究发现，青春期前的孩子很看重自己的外表、与朋友的关系、在学校的表现以及体育运动能力，并以此来评价自己。在我看来，孩子们也开始看重自己解决问题的能力了。

善于解决问题的孩子有一种“我能行”的态度。他们感觉自己似乎能有所作为，而不再把这个世界看做是一个自己只能被动地承受发生在自己身上的事情的地方。如果他们被选为球队里最有价值的球员，他们不会认为这是由于自己有天赋，而是会记得自己的刻苦训练。如果他们的功课好，他们不会把好成绩归因于考试容易、老师要求不严格，而是会归功于自己学习努力。

还有，善于解决问题的孩子由于能将精力集中在功课上，他们的学习成绩有可能会更好。莫里斯·伊莱亚斯和他的同事指出：在从小学到初中的转换期中，那些学过解决问题技巧的五年

级孩子体验到的压力更小（这些压力包括：进入一所新学校会遇到的日常琐事、要适应更加严格的功课要求、处理来自同龄人的压力等）。这样，这些处于转换期的孩子就能将精力集中在功课上，并能取得更好的成绩。另一方面，埃里克·杜鲍和约翰·蒂萨克指出，那些有情感障碍的孩子难以把精力集中在功课上，学习自然也就没有什么效果。这些研究者发现，解决问题的能力能帮助孩子处理来自于父母、老师和朋友的压力，这转而会有助于孩子把精力集中在学习上。如此看来，在青春期之前的这几年，解决问题的能力特别有助于孩子减轻压力。

但是，解决问题的能力对孩子的积极影响比上面所说的要深远得多。随着孩子对解决问题的技巧掌握得越来越好，他们就越来越有能力对付欺负人的孩子、在学校的功课和校外活动之间保持平衡，并且不但能抵制同龄人的压力，而且能更成功地与同龄人协商和交朋友。那些解决问题能力强的孩子，能够从失败中恢复过来，他们知道要做什么以及如何去做，而不会轻易放弃。研究表明，在13岁之前就有高风险行为的孩子，更有可能在以后做出威胁到自己的安全和幸福的行为。

· 1982年所做的一个调查显示：那些吸烟而且叛逆的7年级学生，到了9年级，会有滥用九种不同类型毒品的危险。

· 1987年所做的一系列研究指出，在青春期之前的几年里，那些有明显攻击性和社会退缩行为的孩子，不仅在以后的成长过程中仍然会如此，而且还明确地预示着这些孩子今后会出现更为严重的行为问题——暴力倾向、滥用毒品、少女怀孕、辍学，以及成年后无法保住工作。

所以，如果我们能够在孩子13岁之前教会他们思考自己的选择，那么，他们在今后遇到麻烦的可能性就比较小。

为了帮助青春期前的孩子为躁动而又令人兴奋的青春期中做好准备，我们应该帮助那些刚刚开始学习解决问题技能的孩子成为解决问题的能手，帮助那些已经掌握了这项技能的孩子变得更善于解决问题。这样，他们就会在不久的将来就要经历的青春期中，具备使自己感到安全所需要的能力。

正如研究表明的那样，那些有可能在今后出现问题的孩子，既可能来自城市，也可能来自农村或郊区。他们既有可能来自贫困家庭，也可能来自富裕家庭，而且不分种族。

实际上，“我能解决问题”法已经被美国各州的学校和心理健康机构所采用，包括阿拉巴马州、特拉华州、佛罗里达州、佐治亚州、伊利诺伊州、新泽西州、宾西法尼亚州、田纳西州、犹他州和弗吉尼亚州。“我能解决问题”的方案已经被美国心理健康协会和美国心理学协会的三个项目组认定为基础预防计划的典范。最近，又被美国学校心理学学会、青少年司法和预防犯罪办公室认定为基础预防计划的典范。这一计划还被健康和人力服务部推举为六个最佳预防青少年暴力计划之一。此外，它还被“改善社会与情感学习合作学会（CASEL）”——一个全国性的儿童预防计划信息交流中心——用来培养孩子们的情商。

本书将帮助孩子做得更好——因为，他们将学会以不同的方式来思考问题。当然，它也能帮助你的孩子。

目 录

前言

引言

第1章 行为不同的孩子思维不同

在8~12岁这个阶段，孩子们要经历生理、人际交往、情感和认知能力方面的迅速变化。而且，各个方面的变化不是同步的……在如何处理问题方面，孩子们也会表现出很大的不同……那些有解决人际问题能力的孩子往往能够茁壮成长，而那些缺少这种能力的孩子日后可能会出现……

“我能解决问题”技能之一：理解别人的感受和看法/3

“我能解决问题”技能之二：理解别人的动机/6

“我能解决问题”技能之三：找到可替代的解决方法/7

“我能解决问题”技能之四：考虑后果/8

“我能解决问题”技能之五：分步计划/10

“我能解决问题”技能的实际应用/13

能力强的孩子为什么仍然需要“我能解决问题”法/15

第2章 四种养育风格

当父母想改变孩子行为的时候，他们会怎么说呢？在多年的观察和研究之后，我得出的结论是，父母们在大多数时候会采用以下三种方法之一：运用权威，给孩子建议，或进行解释。

权威法/20

建议法/22

解释法/23

解决问题法/25

第3章 我有什么感受，你有什么感受

了解人们对于事情的感受，对于解决日常生活中经常出现的问题非常重要。要缓和一个人的愤怒、沮丧或恐惧，我们必须先要了解并理解他的感受。学会关注并认真对待别人的感受的惟一方法，就是首先要认真对待和关注我们自己的感受……孩子的行为是以其感受为基础的……

孩子们怎样看待情感/32

谁应该参加/34

学会“解决问题法”/35

- 什么时候开始学
- 如何谈论情感字词
- “担心”和“宽慰”
- “同情”和“共情”

- “不耐烦”和“失望”
- 其他情感字词：“孤独”、“嫉妒”、“尴尬”
- 不同的人，对同一件事情有不同的感受
- 对同一件事有不同的感受

游戏和活动/44

- 模仿电视抢答游戏
- 索引卡片
- 填写卡通气球
- 编情感故事

情感字词在现实生活中的运用/49

有关情感字词的另外一些小对话/52

小结/53

第4章 有人在听吗

我们往往认为听是理所当然的。然而，我们很多人——不论大人还是孩子——都没有真正地倾听。结果，我们就无法解决问题。如果我们不真正听别人在对我们说什么，或者我们在对别人说什么，我们就不知道问题所在，以及如何解决……倾听能力是解决问题能力的第三个核心组成部分……

教孩子学会听/57

为什么要倾听/63

- 避免得出错误的结论

在现实生活中获取完整信息/65

- 了解别人的需要
- 注意重要的线索