

别为孩子抓狂

劳·马卡罗斯基 (ROU MAKAROWSKI, PH. D.) 著

林宪正译

HOW TO KEEP
YOUR C.O.O.L.
WITH YOUR KIDS



知識出版社

别为孩子抓狂

知识出版社

本书中文简体字版经美国 Lou Makarowski PH. D. 授权出版
发行

北京市版权局著作权登记号：图字：01 - 2001 - 3374 号

图书在版编目 (CIP) 数据

别为孩子抓狂 / (美) 马卡罗斯基著；林宪正译 .
北京：知识出版社，2001.8

(新手父母丛书)

ISBN 7 - 5015 - 3093 - 9

I . 别… II . ①马… ②林… III . 家庭教育
IV . G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 055536 号

策 划：季 风

责任编辑：刘正萍

封面设计：郑鸣冲

责任印制：张京华

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话：6834 3259)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

开本：850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张：5.75

字数：106 千字 印数：1 - 5000 册

定价：9.50 元

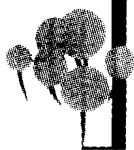
本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。

自 序

这是一本有关当你被孩子逼得忍无可忍的时候，该如何处理自己脾气的书。如果你认为自己的小孩太活跃、活泼或容易令人反感，你就应读本书。它会教你如何控制自己，并让你与小孩共享更加良好和愉快的关系。譬如，家有多动症孩子（attention deficit hyperactivity disorder, ADHD）的父母，将发现这本书的内容价值不菲。

身为父母的你可以视此书为工具箱。在书里，你将找到改善脾气所需要的工具。然后，当调皮的孩子尽全力模仿“淘气阿丹”的言行时，你会有足够的智慧面对。你将拥有必要的工具，把生气、敌视、反抗的状态，转变成正面的经验。

本书的主旨在于帮助你总结出一套方法，有效对付似乎总是惹你抓狂的小孩。韦氏字典说“抓狂”表示“精神错乱、心理不健全、疯狂地惧怕、愚蠢和鲁莽、迷惑、令人惊异地野蛮，像得了狂犬病或者是发脾气”。谁想被人认为是个疯子？谁愿意住在疯人院？我相信没有人会说疯人院是抚





别为孩子抓狂

养小孩长大的最佳环境。

保持冷静的诀窍，就是学习如何处理自己的情绪。你难道不想控制自己的情绪，用冷静、沉着的态度去面对令人头痛的小孩？你当然想。至少，我还没遇到过想让孩子不幸福的父母。满腹挫折与委屈的父母，可以做的最重要的事——不论是对自己或小孩——就是了解究竟是什么原因使他们如此生气，以及如何改变现状。只要继续看下去，你就会学到一些增加快乐时光及减少不快乐情况的简单技巧。

假如你遵循以下的步骤去做，这本书将会给您极大的帮助：

1. 完成本章节后面的“生气指数测验”，它会指出让你生气的程度。

2. 第三章的冷静测验，其目的是让你明白你有很多选择，但是你必须有所改变。某些问题可能使你惊讶，但是你的答案将为你引见书中推荐的冷静方法。

3. 快速浏览全书，期待能熟悉整体概念。这些概念将会帮你了解改变如何产生。把敌对状态转换成健全状态的过程包含：学习思考前因后果，客观检视自己，规划解决问题的选择方案，放眼未来，记取教训，并跟上时代步伐。书中会完整解释这些方法，它们是如何运作以及为什么这样运作。

4. 开始调节情绪的基础练习。觉醒控制是重点。当你独处时，练习用呼吸保持冷静、让肌肉不再紧绷，直到完全



放松。你可以利用孩子不在身旁时练习觉醒控制。例如：当你被同事或店员粗鲁地对待时，察觉自己变得有多紧张。由此调节情绪，你可以避免将怒气转嫁到孩子身上，当孩子火上加油时，你才会有心理准备具体回应。

5. 控制引发生气的想法。我将这种方法称为自我对话，因为你对自己讲的话，动机与成功有很大的相关。当你培养出从身体和心理发现生气征兆的能力后，你就能自然地以比较客观的心态去分析情况。这会减少生气的发生，避免扭曲你原本的想法。一旦你学会重新建构自我对话、放松身体肌肉的技巧，你将可以自然地使用这些方法，建立比较好的亲子关系，也可树立自己比较正面的形象。你不仅能及早发现生气警讯，也可避免受到敌对反应的伤害。

当你使用任何技巧或发展与小孩相处的方法时，原则上应从最简单的开始。当你经历过成功后，才能继续进行较复杂的部分。然后就能缓慢而确定地显示进步的过程。

生气指数测验

阅读以下的句子，并逐一写下你对每项叙述的同意程度：

非常赞同 赞同 不赞同 非常不赞同

1 2 3 4

1. ——很少有人在乎我的感受。

2. ——当我生气时，我常无法控制地打孩子。



别为孩子抓狂

- 3.——孩子让我怒火中烧。
- 4.——我对控制怒气的 ability 没有多大自信。
- 5.——我生气时，比平常更多地使用恶劣的言语。
- 6.——我生气时，打孩子打得比自己预期的重。
- 7.——我很难开口说抱歉。
- 8.——我经常破口大骂。
- 9.——我经常被别人利用。
- 10.——我经常没理由地突然发火。
- 11.——当孩子违抗命令时，我就会动怒。
- 12.——生气过后，我常为自己先前的举动不安。
- 13.——朋友说我容易生气。
- 14.——动怒时，我经常失去控制。
- 15.——我试着停止发火但却无法做到。
- 16.——我发完脾气冷静下来后，再做决定或处罚。
- 17.——我时常为了制订规则而奋斗。
- 18.——就算我想停止争论也办不到。
- 19.——我很害怕自己会伤害到惹我生气的人。
- 20.——我觉得和孩子谈话很浪费时间。

——总分



计算你生气指数测验的总分。这是针对个人的设计，目的在于帮助你估计自己生气的程度；它也是让你在对孩子生气时，检视自己是否能够有效解决问题的方法。这不是令人愉快的事，但我们或多或少都犯过这种错误：一个生气的成人，却有孩子般不成熟的举动。

向我寻求帮助的父母通常会问几个问题：“为何我的孩子会有这种举动？我该如何应付？我的孩子是否太好动？他需要接受治疗吗？”不管是哪种问题，所有父母希望的答案都是如何面对现代教育方式的挑战。



现代的教育趋势是将无法管教的孩子，送至精神病医院治疗或囚禁，因为老师、辅导员或家长无法或不愿应付无法管教的孩子。根据许多案例，如此对待小孩或青少年不但是错的，而且不切实际。为何小孩会有这样的言行举止的解释，是取决于解释的那个人。

从医学的角度去探讨行为与个性，是近年来热门的话题，这就是为什么现今如此强调用药物治疗行为的原因。训练有素的医生相信，某些潜伏性疾病源自于失控，所以他们很自然地按照医学处方来治疗病患。于是，专业的心理医生、小儿科医生与家庭医生常使用兴奋抑制剂。但对真正的心理疾病，却没有实质有效的治疗方式。

没有任何言语或环境上的操纵，可以阻止产生幻想的精神分裂症。患者需要靠药物改变大脑的化学反应，以期阻止幻想与强烈的幻觉。对严重的癫狂症、注意力无法集中、多





别为孩子抓狂

动症、抑郁症倾向与其他导致行为失控的症状，更是毋庸置疑。

但对有典型情绪障碍的孩童而言，结合心理上的调节、建议与训练技巧，远比药物来得有效。用心理分析与环境上的操控，最能温和有效地修正因心情焦虑所引发的行为失控，也许使用药物对你来说已是通常惯例，但当药物开始发挥其功效时，医疗效果反而会因而终止。

所有专业的科学家都同意，遗传性的疾病与精神恍惚的行为确实存在，我们大部分的个性皆由遗传而来。他们基本上都同意，有些行为来自于脑部的化学反应，但在我们有权力将某人“一辈子”的心理与行为上的失控分类之前，有多少种症状与性格异常却莫衷一是。

被判定是多动症的小孩或行为失控的人，大多是恼人、过于好动、冲动、注意力不集中与不尊重他人的人。对我们来说，我们会把某些小孩定义为：有困难持续进行被告知的行为。就某方面而言，他们并不存在于我们的世界里。

然而，问题并不全在于小孩，而是在需要改变的、被期望能应付的情况。惹你抓狂的多动症的孩子与行为失控的人，往往是导致美国社会动荡的来源。令人担忧的是，单亲家庭出身的青少年，都是沮丧与目中无人的典型代表。

倘若你认为你的孩子渐渐有行为失控的现象，就应该尽早着手去帮助孩子。行为失控可能源于遗传、疏于管教与情绪上对规范的敌对综合反应，这些因素都直接源自于我们道



德观与文化上的转变，而这些问题其实都与决定有关，与疾病无关。

如果你的孩子被诊断出患有 ADHD 多动症或注意力无法集中症，你就会想了解本书提到的教育技巧，如何能协助你应付令人沮丧的行为，而这正是出版此书的目的。既然多动症与注意力无法集中症是孩子最常见的症状，我们就应该更多地去了解它们。麻州大学医学中心神经生理医生罗素·巴克利博士，20 年来通过对多动症与其他相关症状的研究，认为真正的多动症是一种永久无能的症状，一种神经发展不全的障碍病。罹患多动症的人，在需要耗时的事情上，缺乏持续力与专注力，他们无法有效地规范自身、控制自己的情绪，无法像同龄的孩子一样重视别人。他们有快乐的时候，但持续的时间不长。大部分时候，他们非常情绪化。

多动症的孩子不只是注意力无法集中，它比较像“抑制行为上受到损坏”。巴克利博士认为，多动症这个名词基本上是个误称，会让别人感到困扰的小孩也会伤害到自己。如果他们发展出负面与违抗的态度，他们将来就可能是社会的一颗不定时炸弹。他们的头脑缺乏停止与使用记忆力的能力，所以他们无法正确理解到底发生什么事。有些人认为这种失控状态源自于疾病或外在损伤，其实这样的数据微乎其微。多动症本身并非疾病，而是人与生俱来的一种特性，就像人类的智商有高低一样。

这种特性会导致不连续与间断的行为，而它正是让成人





别为孩子抓狂

抓狂的主因。或许在某些状况下，孩子可以做到被期望的那样，但在类似的情况下，他们的行为是如此不恰当，而让你想对他大吼大叫。

异常的症状并非道德没落、节食的后续反应或缺乏家教的结果。我们都想控制这些孩子极端的特性，但西方社会逐渐强调的作法，却似乎让问题日渐恶化。

多动症显然极有可能是来自遗传的精神失控。在某些针对多动症的医学临床分析上，育有多动症孩子的父母中，25%~40%的人本身即有失控的症状。

真正患有多动症的孩子，几乎都缺乏主动做我们一般人认为理所当然的事的能力，从错误中学习。他们渴望新奇的事物出现，当某事吸引他们的注意力时，他们很少联想到以前发生类似状况的前因后果。他们只会去做，但究竟有何意义对他们而言并不重要。

在婴儿时就表现出暴躁的一面。学步时，就已经显露出高度活动力、语言与协调性的问题。当他们五六岁时，低度的判断力、无法组织自己的能力、杂乱无章的涂鸦与违抗父母的行为，就会一一浮现。进入小学后，他们不仅无法与同侪相处，也无法应付数学；因而有些孩子会变得愤世嫉俗。青春期过后，真正的多动症孩子将无法与“正常”的孩子结交，也会因为非常不成熟而交不到女朋友。而另一方面，许多判断力非常低的女孩，则会出现杂交，甚至于不幸怀孕。若他们有汽车驾照，纪录也会显示出他们的开车技术大多非



常不成熟。

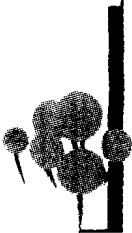
幸运的是，严重的多动症只占人口总数的 3% ~ 5%，此数目是针对已被诊断出患有缺乏注意力与多动症状的人统计出来的。根据不同的信息分析，男孩与女孩罹患此症的比例各为 3:1 到 9:1。

不幸的是，人口总数的 57% 都有某些注意力的问题，这是值得重视的文化现象与实际问题。这些人大部分性格异常，而且通常都是被老师发现其症状，而非由心理学家发现。由伟利·罗斯贝利博士公布的一项研究数据显示，有 60% 的 ADD 与 ADHD 孩子，是老师在教学的过程中发现并呈报给他的，但其中却有不到 3% 的学生，接受过医学上的专业诊断。

注意力无法集中与多动症不能相提并论。多动症是一种头脑功能的障碍，但它只表现在头脑以外的某些部位，而 ADD 则以不同的形式表现出来。患有 ADD 的小孩多半爱幻想，性格内向，像温室里的花朵，与 ADHD 的侵略性、外向性格截然不同。这些小孩在许多方面表现得比多动症孩子要好很多，也不需要全天候的照料。

ADD 小孩比 ADHD 小孩更清楚自己的症状，而他们才是真的注意力无法集中的一群。

即使是正常的小孩，如果他们没有在安全与适当的教育环境下成长，仍旧有可能被专家或关心孩子的父母误诊为注意力无法集中的症状。为什么会这样呢？



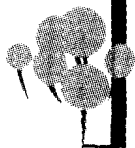


现行教育系统中最重要的一部分，已被视为是失败的做法。所有的专家学者都认为学校需要改变。都市学校情况最为糟糕。我们的孩子显然是在一个有组织、专业的环境中受教育，与父母当年的环境全然不同。难怪我们经常会动怒！环境影响行为的因素远大于我们所能应付的，而学校是我们所期望能给孩子安全的一个地方。

一个班级有多少学生？30~50 个学生是否合适？依我来看，答案应该是不！对正常的孩子来说，一个班级有20~25 个学生才算是合宜的数目。你觉得，以前在祖父母时代，一个班级有50 个学生对他们而言也没什么大问题。那可能是真的，但他们那个年代的孩子，只有在课堂上才能学到什么是离婚、什么是破碎的家庭。他们生活在大家族的管教之下，每天回家都看得到在家等候他们的母亲。如果他们早上出门忘了带午餐，母亲会送饭盒到学校。我们父母辈的人在小时候对教育机构有不同的心态，鼓励他们要尊敬教育机构。而现代的小孩则完全将辛普逊家庭当成偶像，老师则像罗德尼·丹佐费尔德所说的，“完全不受学生尊重”。

顺从现代社会的转变，并且不鼓励孩子发问、挑战或违抗已建立规矩的想法是很天真的。当然，老师教育、启发孩子的任务比以往艰难许多。马克·吐温对教育的观点值得我们三思。他相信我们应该“不要让学校对孩子的整体教育干扰过多”。现在有许多不同的方式用来教育孩子尊重教育机构，这跟我们或长辈们以前只在学校学习的方式不同。

想想另一方面：设立教室最主要的目的是希望孩子能够专心。当孩子每天写着一张接一张的考卷时，道德问题也同时出现。这是不是适合孩子学习的好环境呢？当然，孩子的好奇心愈强，他们在这个环境中就愈会主动学习。但他们也会觉得无聊。难道你不会吗？是这个环境应该改变，还是孩子应该保持镇静？我们也同样质疑老师的胜任问题。孩子的老师是否为他们提供一个良好的学习环境？他们是否能够使用正确的语文与文法来拼音、说话和写作？难道我们不能有这样的企盼吗？



害怕、不确定感、焦虑、沮丧、担忧，都是增加孩子情绪困扰的原因。当我们历经不愉悦的情绪时，我们的身心会变得亢奋。刺激的增加会导致活动力与曲解力的增加。刺激也许是来自于孩子的心灵或心跳，带着沉重的心到学校的孩子，比带着愉悦心情上学的孩子，更容易转移注意力。

调整孩子的环境，让它成为让人愉快环境，这是相当有益的事。这就是本书要探讨的主题。

如果你有一个需要高度关切的孩子，他将需要一个健全的社会环境协助成长。这些小孩经常让人觉得沮丧，他们因此产生的孤独感，让他们成为负面同侪文化的牺牲者。当他们步入青少年时期，他们只会结交一些具有毁灭性、冲动的青少年。更糟的是，那些会欺压善良的不良分子，会不断用友谊来换取他们“想要”的东西。学校的老师及辅导员一定要有所警觉，如果他们想用自己的身份有效地影响孩子，他





们就应该相互了解并跟随时代潮流。

兄弟姐妹与同侪虽然并非完全是问题的中心，但在许多方面被认定有一定的相关性。我经常发现，家庭治疗师帮助所有受辅导的家庭成员保持冷静的态度。也许还会有其他的因素，例如亲戚对你孩子的心态、特殊的学习障碍或家庭压力，都会影响小孩的活动力与集中力。

所以，当我们谈论到修正行为的问题时，我们一定要了解其包含的许多方面。药物可以是一项重要的治疗方式，但它不能是惟一的疗法。可以听从专家的建议，但也不能全盘接受。细心的照料才是负责任的态度。

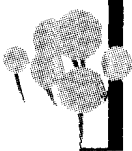
笔者撰写此书是因为无法找到一本像是家庭心理学家的书，让我辅导的家庭可以随时询问。这本书必须教人们如何除去生气/敌视的习惯。一般的亲子书只是告诉你该如何处理孩子的行为，但没有告诉你如何处理自己的情绪。生气会蚕食我们的心。通常，我们发现自己是如此生气，以至于忘记使用书上学到的技巧；在技巧浮现脑海之前，我们早已被愤怒所吞噬。我们的愤怒不仅具有毁灭性、令人失望，也时常让人郁闷难解。人们有时不知因为什么而生气，因此这些人特别容易受到暴怒的影响。

此书将先教你察觉现状、放松、重新建立心情，然后再针对令人不悦的情况作出有效的反应。这是父母教导孩子的先决条件。本书介绍的生气控制技巧对任何人都会有用——不论是父母或一般人。就算你是无法控制自己的情绪，但你还

是可以调整对孩子的回应方式。你会在后面的文章里学习“如何掌握”！。

当你生气时，“生气指数测验”能快速帮你察觉所有具毁灭性回应的作法，也会减少你暴怒的心情。许多家庭成员都因为没有途径适当表达自己的想法，以至于必须承受痛苦的结果。一直有很多人告诉我，这个测验能帮他们集中注意力，改变用生气的心态来回应。用敌对的方式回应孩子所表现出反复无常的怒气，是导致孩子在成长过程中产生严重的心理、社会和法律问题的主要因素。

书中的例子都是真人真事。在写作的过程中，我参加了对五万多个小孩、青少年和大人有用的精神疗法、个别辅导和心理学上的评估。为保护当事人的隐私权，所有例子中的名字、情况和其他个别信息都已略有改变。



内容提要：

如果无理取闹就是孩子的天性，身为父母或多或少都犯过这种错误：一个生气的成年人，却有孩子般不成熟的举动。结果：一边是哭闹的小孩，一边是吼叫的父母。

为什么会如此抓狂？韦氏词典对抓狂的解释是：“精神错乱、心理不健全、疯狂的惧怕、愚蠢和鲁莽、迷惑、令人讶异的野蛮，像是得了狂犬病……”有这样的父母，对孩子来说就像呆在疯人院。

马卡罗斯基博士集多年的研究经验，专门为新手父母撰写了这本书。书中共有两部分，其中，《父母篇》从生气时的身体肌肉紧张度到心理原因分析各方面入手，为发怒的父母提供了详尽的情绪控制方法。

《小孩篇》则针对那些有心理问题的沮丧或愤怒儿童，设计了行之有效的训练计划，让父母有足够的智慧来从容应付。

值得一提的是，书中提及的个案全部取自真实的生活。