

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



[美] 肯尼思·金斯伯格 玛莎·贾布洛 著 胡宝莲 译

Kenneth R. Ginsburg

Martha M. Jablow

抗挫力

Building Resilience in Children and Teens

世界不完美，孩子需要一颗更有弹性的心

南海出版公司

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



抗挫力

世界不完美，孩子需要一颗更有弹性的心

〔美〕肯尼思·金斯伯格 玛莎·贾布洛 著

胡宝莲 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

抗挫力 / (美) 肯尼思·金斯伯格, (美) 玛莎·贾布洛著; 胡宝莲译. — 海口: 南海出版公司, 2017.1
ISBN 978-7-5442-8594-0

I. ①抗… II. ①肯… ②玛… ③胡… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第283179号

著作权合同登记号 图字: 30-2016-183

本书是BUILDING RESILIENCE IN CHILDREN AND TEENS一书第3版(2015年)的中文简体版。原版图书由American Academy of Pediatrics出版, 版权所有者为医学博士、教育学硕士、美国儿科学会会员 Kenneth R.Ginsburg和Martha M.Jablow。

从American Academy of Pediatrics出版原版书之日起, 本中文简体版的引进符合当前美国出版惯例。American Academy of Pediatrics没有翻译本书的中文简体版, 中文简体版中如出现任何错误、遗漏或其他可能出现的问题, American Academy of Pediatrics均不为此承担责任。

抗挫力

〔美〕肯尼思·金斯伯格 〔美〕玛莎·贾布洛 著
胡宝莲 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店
责任编辑 崔莲花
特邀编辑 刘洁青
装帧设计 宋 璐
内文制作 博远文化

印 刷 北京新华印刷有限公司
开 本 700毫米×990毫米 1/16
印 张 21.5
字 数 300千
版 次 2017年1月第1版
印 次 2017年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-8594-0
定 价 45.00元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

新经典文化股份有限公司

www.readinglife.com

出 品

将此书和我的爱献给妻子西莉亚，
她丰富的育儿经验
让我受益无穷。
也献给我们的双胞胎女儿伊拉娜和塔莉娅。
她们正逐渐长大，
将会成为慷慨、善良、有自己想法的人，
正如我曾期望的一样。
我愿我的孩子
继续享受生活中的点滴时刻，
从中获得真正的快乐。
即使挑战不断来袭，
也能从容应对，
保持坚韧！

目 录

Contents

致 谢.....	1
前 言.....	5

第 1 部分 抗挫力与压力

第 1 章 为什么孩子需要抗挫力	9
第 2 章 压力并不一定是坏事.....	18
第 3 章 抗挫力的 7C 要素	26
第 4 章 媒体对孩子抗挫力的影响.....	37

第 2 部分 能力与信心

第 5 章 过度干预会影响孩子的独立性.....	48
第 6 章 让孩子在自由玩耍中发现兴趣爱好.....	56
第 7 章 关注孩子，学会正确的表扬与批评.....	60
第 8 章 事事追求完美无法获得真正的成功.....	66
第 9 章 培养孩子积极的思维模式应对逆境.....	82

第 10 章	转换说教模式，让孩子理解你的初衷	87
第 11 章	模拟场景，教会孩子解决问题的技巧	93
第 12 章	巧妙运用“决策树”帮助孩子逐步改变	101
第 13 章	让父母当一回“恶人”，化解同伴压力	110
第 14 章	帮助孩子分辨媒体信息背后的真实目的	114
第 15 章	孩子不是流水线产品，了解不同类型的学习者	120
第 16 章	用赞美与合理的期望帮助孩子建立自信	124

第 3 部分 联系、品行与贡献

第 17 章	紧密的人际关系网为孩子提供安全感	137
第 18 章	不打断、鼓励孩子表达，学会正确的倾听	144
第 19 章	用陪伴、游戏、家庭传统增进亲子关系	152
第 20 章	扩大孩子的朋友圈，提供多层次保护	159
第 21 章	给亲子关系留点空间，维护孩子的独立性	165
第 22 章	给孩子关爱与呵护，修复童年创伤	171
第 23 章	言传身教，培养孩子良好的品行	173
第 24 章	坚毅的品格是孩子成功的推动力	185
第 25 章	懂得贡献的孩子也懂得向他人求助	189

第 4 部分 应 对

第 26 章	帮助孩子掌握积极的抗压策略	199
第 27 章	根据孩子的情况，设计个性化减压方案	206
第 28 章	照顾好自己的身体，通过运动来减压	216
第 29 章	照顾好自己的情绪，通过治愈性活动来减压	242

第 5 部分 掌 控

第 30 章	找到最适合自己的孩子的管教方式	263
第 31 章	用积极的管教策略提高孩子的自主性	271
第 32 章	调节管教的缰绳，提高孩子的掌控力	279
第 33 章	延迟满足感，让孩子懂得等待的意义	284
第 34 章	主动“让路”，让孩子在试错中走向独立	287
第 35 章	运用“梯子技巧”帮孩子分步完成目标	290
第 36 章	让孩子明白不是所有事都能尽在掌控	294

第 6 部分 抗挫力受到极限挑战

第 37 章	极端情况下的抗挫力培养	299
第 38 章	当孩子的抗挫力到达极限	300
第 39 章	当父母的抗挫力到达极限	304

第 7 部分 社区和青少年

第 40 章 利用社区优势培养孩子的抗挫力	313
第 41 章 青少年减压方案	326
后 记	333

致 谢

我无法一一感谢写作过程中支持我、让我坚定创作信念的所有人。我要特别感谢美国儿科学会通讯与媒体部门（之前由美国儿科学会会员唐纳德·谢福林博士主持）的同事们——他们拥有远见卓识，深知仅仅写明我们不想让孩子们做什么远远不够的，必须弄清楚我们对年轻人寄予的美好期望。感谢美国儿科学会对我的信任，让我负责这个重要的项目。尤其感谢卡洛琳·科尔巴巴和马克·格莱姆斯引荐我，给我这个机会。本书得以完成，还要特别感谢马克·格莱姆斯和卡洛琳·科尔芭芭的远见卓识，以及艾琳·哥拉斯特在指导过程中所展现的专业技能和风采。

我感谢玛莎·贾布洛的智慧、耐心和她清晰的思路。如果没有她娴熟的技术和长久的坚持，本书绝不可能完成；若不是她亲切的为人和幽默感，我不会在写作中拥有这么多的乐趣。同样，我必须感谢我的项目主管伊丽丝·萨拉克·梅德，她对抗挫力理解透彻，整个过程都参与其中，给了我大力支持。

我十分感激教育博士玛丽·凯勒，芭迪·辛斯基，唐娜·厄尔以及艾弗琳·博尔顿，他们提出了中肯的批判性意见。我非常感谢东方医学硕士杰德·迈克对第 28 章的贡献。我们一同在宾夕法尼亚州圣约之家为促进青少年康复而工作，他是我见过的最有天赋的医生之一。我也很感谢普林西斯·斯盖尔斯在第 23 章“避免偏见”中的智慧与观点。

我对参与本书内容创作的专家们深表感谢！由衷地感激和尊敬那些领

导青少年积极发展和抗挫力运动的先驱们，是他们给了我写作的灵感。值得一提的是，瑞克·利特尔和他的国际青年基金会团队最早阐明了基础要素的重要性。青少年健康成长的基础要素包括自信、能力、品行、关系以及奉献。我对其稍作改动，增加了应对与控制的内容，但是他们创建并奠定了这些核心思想。我很荣幸结识了塔夫兹大学的理查德·勒那博士。他是团队成员之一，也是当今最好的发展心理学家之一。勒那教授数十多年来论证了推动青少年积极发展的努力没有白费。他还提出了“关爱”概念——通过展示关爱帮助孩子培育这一美德。

在我研究的青少年医学领域，美国儿科学会会员、罗伯特·布鲁姆博士和迈克尔·雷斯尼克博士指引着我的写作方向，鼓励我从研究青少年成长过程中遇到的风险转向研究青少年成长具有的优势。另一位医学博士凯伦·海恩让我们认识到要支持青少年，让他们充分发挥自身潜能。研究所的皮特·本森帮助社区及家长们认识到：要开发孩子身上的核心竞争力，而不是一味地为他们的缺点感到惋惜。这一理念让我印象深刻。由大卫·霍金斯和理查德·卡特兰诺两位哲学博士开发的社区关爱方案在其研究领域有了质的飞跃，这一提升是通过动员社区成员推动青少年的积极健康发展和预防青少年行为问题实现的。青少年投资论坛的凯伦·皮特曼号召大家正确理解“没有行为问题并不代表做好了成功的准备”。

感谢我的职业导师，美国儿科学会医学博士唐纳德·施瓦兹和医学博士盖尔·斯莱普。他们用自身丰富的阅历和知识指引我，启发我，向我传递了一种对青年人的爱与热情。尤其是还不断地向我表明，他们关心的不仅仅是我的学业，还有我这个人本身。同样，我也要感谢我遇到的最好的老师——哲学博士朱迪丝·洛温塔尔。当我还是个青少年时，她曾启发我去捕捉每一个年轻人的潜能。我还要感谢我在费城儿童医院青少年医学部克雷格达尔希默分部的所有同事们，感谢他们对我的帮助以及对我研究的一贯支持。尤其要感谢医学博士卡罗尔·福特，他非常支持年轻人及其家庭的工作，有他这样的处长我很幸运。

一直以来，我总有机会在世界很多地方推广抗挫力这一理念。特别感

谢有机会在宾夕法尼亚费城与一些有实力的青少年发展研究组织的成员们合作。我向他们学习如何让青少年及其家庭运用相关策略，帮助他们走向成功。我们希望能尽我们所学，帮助全美的一些机构明白：成人之间的互相尊重、互相关爱的关系对青少年成长的帮助。在这个研究领域，我有三位搭档，他们是乔安娜·贝尔温德、凯瑟琳·墨菲和特恩·博克。乔安娜早就认为应该研究父母无条件的爱中所蕴含的人际关系的力量。没有她的眼光，本书无从写起。

我人生中第一个良师益友当然是我的父母——阿诺德·金斯伯格和玛丽琳·金斯伯格。我从他们的父母角色中学习到很多。祖母贝利·穆尔让我懂得了家庭和睦的力量，她比我认识的任何人（除了我母亲玛丽琳）都更好地向我展示了无条件的爱。虽然方式不同，但他们都深切地关爱着我。我希望已将从长辈身上学到的东西传递给了自己的女儿们。

最需要感谢的是那些允许我进入他们生活的年轻人和他们的父母。我对每天目睹的爱、那些带孩子来费城儿童医院看病的父母的爱抱以敬畏之心，我希望我为他们提供了最大的帮助。病患们拥有的抗挫力令我十分感动，尤其是宾夕法尼亚州圣约之家的青年们，他们不断提醒着我们：人类精神中固有一份韧性与力量。

前 言

如果我们只关注孩子某一时期的表现，就会降低对孩子的期待，限制他们今后发展的潜能。我们通常不会把一个可爱的5岁孩子或发短信的10岁儿童想象成大人。但如果这一代孩子要维护好这个世界，带领我们走向未来的话，就必须把他们培养成身心健康，有创造力且能为社会做贡献的成年人。为了使他们茁壮成长，我们要考虑他们今天拥有的幸福和所取得的成就，也要考虑明天他们需要掌控的这个日渐复杂的世界。我们希望他们有能力克服困难与不幸，把各种挑战当作成长与创新的机遇。我们要让他们拥有“抗挫力”。

2006年本书第一版的目标是把众所周知的关于青少年积极成长和抗挫力培养的观念转换成方法策略，以便父母们应用。我们很高兴看到，除了父母，还有很多关爱孩子的人用了书中的策略培养孩子的能力。孩子得到多重保护时更容易成功，基于此，我们也积极准备第二版，既可以帮助父母，又能更好地帮助那些关爱孩子、对孩子抗挫力培养起关键作用的大人。因此，本书的第二版（美国2011年出版）给出了新研究成果和方法，对所有关心孩子幸福的大人们都有所帮助。

我和一些父母、年轻人交流时，总能得到一些非常有价值的反馈。我不但了解了他们的需求，还受益于他们的智慧。本书不断更新以满足他们的需求，也加入了他们分享的见解和经历，两者都很重要。另外，我们的研究持续进行，希望能更好地了解如何帮助孩子走向成功。父母和社区

都应掌握研究的最新动态,这也是本书第三版的宗旨。这一最新的“媒体”版本不仅在信息方面有更新,更重要的是在信息的指导方式上有突破。

本书可以作为专业人士的参考书目,例如与这本《与年轻人高效沟通策略:塑造抗挫力和健康青春期》(*Reaching Teens: Strength-Based Communication Strategies to Build Resilience and Support Healthy Adolescent Development*) 配套使用。这本含多媒体内容的著作旨在帮助专业人士将积极的青少年成长、抗挫力以及创伤疗法运动中最精华的部分运用到实践中。

今天,父母、学校、社团和政策制订者们可以携起手来,为培养孩子们共同努力,使他们能顺利成长为我们明日所需的有同情心、有创造力的新一代。

请全面看待此书的功能

抗挫力是一个非常积极的概念,但不可与“无懈可击”相混淆。孩子们会有抗挫力受限的时刻,那些爱他们、关心他们的大人也有。要记住:不仅是为了自己生命中出现的年轻人,阅读此书也有助于你培养抗挫力。

第1部分
抗挫力与压力

