



用科学的教育理念，让孩子健康、快乐、自信地成长。

高淑贞◎著

问题孩子

聪明对策

WENTI HAIZI CONGMING DUICE



**搜罗最完整的青少年儿童问题应对秘笈！
教养孩子、辅导学生、父母与教师咨询最佳指南**

本书共收录113个青少年儿童期典型的行为与情绪问题，从孩子常见的外向型攻击干扰行为、内向型焦虑忧郁问题，到一般的社会互动与生理调控的困难，以及可能的成长创伤，逐一提出可以应对的对策。

山西出版传媒集团 山西教育出版社

问题孩子 聪明对策

WENTI HAIZI CONGMING DUICE

高淑贞◎著

山西出版传媒集团 山西教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

问题孩子, 聪明对策 / 高淑贞编著. — 太原: 山西教育出版社, 2013. 9
(成长快乐丛书)

ISBN 978-7-5440-5937-4

I. ①问… II. ①高… III. ①青少年教育-研究 IV. ①G775

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第077733号

本书中文繁体字版本由洪叶文化有限公司在台湾出版, 今授权山西教育出版社在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作: 锐拓传媒 copyright@rightol.com

问题孩子, 聪明对策

WENTI HAIZI CONGMING DUICE

责任编辑 潘 峰
复 审 郭志强
终 审 张沛泓
装帧设计 薛 菲
助理设计 陈 晓
印装监制 贾永胜

出版发行 山西出版传媒集团·山西教育出版社
(太原市水西门街馒头巷7号 电话:0351-4035711 邮编:030002)

印 装 山西三联印刷厂
开 本 787×960 1/16
印 张 16.25
字 数 272千字
版 次 2013年9月第1版 2013年9月山西第1次印刷
印 数 1-8000册
书 号 ISBN 978-7-5440-5937-4
定 价 29.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。电话:0351-3592438

惊喜与反思

萧文

看了第一页的目录，我的思绪瞬间定格，是一种震撼的暂停。我忽然发现自己对儿童与青少年问题的理解，竟是如此的简单。校园暴力、偷窃、打架、注意力缺陷、儿童虐待、低成就等，这是我们大人或辅导人员对问题儿童的理解，而这个理解又可以用一句“偏差行为”涵盖全部。当大人用这样简单的概念去理解孩子时，他们总是在不断地尝试与挫败中感慨为什么孩子总是教不好；当大人用一句简单的“孩子不乖、不听话、不认真学习、不知道他们在想什么……”之类的话把孩子往外推的时候，他们有没有回到事件本身去认真且真诚地反思“我真的做对了吗”。

高淑贞教授的这本书《问题孩子，聪明对策》，让我感觉到汗颜，我一页又一页贪婪地阅读下来，心里不断地跟自己对话：“这样的孩子问题，我怎么没想到”，“天呀，上次的个案原来这样处理会更好”，“我们好像真的错怪孩子了”，“孩子已经在求救了，我们大人却……”。合上这本书，我的脑海开始安静了，但方才的激动，让我再次打开第一页。这一次阅读不再是惊叹了，我开始去思考去吸收，我在想怎么把这本书的理念变成我自己——既是父母、教师、辅导人员，又是心理工作者、资源提供者的一个实战守则。

这本书把儿童与青少年的困扰或问题分成5单元、18类、113个问题来探讨。不管是我们想到的还是没有想到的，曾接触过的还是未曾接触的，接触过却不知道是什么，甚至弄错的各种孩子的情绪与行为全都收录其中。对于每一个问题，作者没有从单一的观点切入，也没有从理论的角度去解释为什么，更没有用专家



的口吻提出建议，因为这本书的目标是协助而非控制孩子，菜单式的索引方式为问题解决提供引导功能。针对每一种孩子的问题，作者用一小段简要却清晰的描述方式让读者对他所要帮助的对象有一个清楚的了解，接着作者给可能会与这个孩子接触的人员例如：父母、老师、辅导人员等提供了解、资源与辅导策略。作者没有用花哨的语言来描述该怎么协助，而是用最简单、随手可得的概念与方法来提醒大人该做的事。

看完这本书，我突然有一种很奇怪的想法。如果我是小朋友，无意中看到这本书，我会悄悄把这本书放在家里最显眼的地方，让爸妈在无意中看到，然后……是的，这是一本好书。

高淑贞教授是我多年的老友。她个性温和，不是一个争名求利的人。每次跟她谈话总有一种温暖的感觉；多年来，高教授致力游戏治疗和推广，她成立了台湾自己的游戏治疗学会，还发展了一套游戏治疗教材。如今她将多年的工作经验转化成这样的一本书，“不说教，不卖弄专业”，这跟高教授的人格特质是如此的贴切。

我喜欢这本书，我想大声地告诉大家，快来读这本书，一本能让大人惊喜与反思的书。

萧文

台湾暨南国际大学辅导与谘商研究所所长

一个重要的开始

陈锦宏

父母师长对孩子的教养最大的难题在于每个孩子均为一独特的个体。孩子的行为及情绪横向受到其生理、心理及社会环境的影响，纵向受到其不同成长阶段发展变化的影响，因遗传因子的不同排列组合而塑造出属于每个孩子的独特行为模式，而且此模式还常是变动的。面对不同的可能，自己如何调整才会对孩子最有益，常常是困扰父母及师长的问题。尤其对父母而言，大多数人成为父母是因为生物本能的生殖能力，而不是因为他们已准备好教养能力。偏偏我们的教育系统很少有机会去教导人怎么成为好的孩子照顾者，因此父母大多是边走边学，在此历程中，一些清楚的学习信息乃成为重要的协助工具。

读完高淑贞教授的新书《问题孩子，聪明对策》后，不禁为其团队的投入感到钦佩，要收集这么多主题及其对应方式的资料，然后转化成一本简洁易读的引导书籍，着实为一大工程，其中所花的心力可想而知。高淑贞教授是儿童青少年心理问题方面的知名学者，也是游戏治疗的先驱之一，此次她带领一个年轻的团队完整地收集相关资料，并用她难得的假期来完成此书的定稿，让此书成为一本内容涵盖完整，并且符合时代议题（如网瘾、创伤）的参考书籍。本书分为5个领域18种类别的113个问题，均是现代父母或师长会面临的问题，内容也因不同情境不同关系分别对父母和教师提出不同建议。

本书主要基于行为治疗和认知行为治疗的概念提出具体的建议，其背后理念包含反馈、忽略、沟通、问题解决及社交技巧等观念，书中所列具体做法可以让对这些理论并不熟悉的家长有所参考，这应是本书最重要的价值。



需要提醒的是，此书谈论到一些属于疾病范围的项目，如注意力缺损、妥瑞氏症、睡眠、忧郁、自闭症等，虽然书中所提建议对这些孩子也有帮助，但因这些疾患多数可能牵涉到生理问题，如何寻求全面性的专业诊断（包括生理、心理及社会层面的诊断）及进一步全面治疗，仍是父母及师长需注意的问题。我本人这几年在工作中看到太多这类的孩子被各种不同学派治疗，却从没有得到完整诊断，最终延误治疗的病例。高教授在自序中也提到这些情况需要进一步寻求专家协助来确诊，阅读此类书籍时，这样的提醒是非常重要的。

恭喜此书的出版，也期待高教授领导的团队未来在这个领域做出更多贡献。

英国伦敦大学国王学院精神医学研究所博士

台湾儿童青少年精神科专科医师

台湾中山医学大学精神学科主任

台湾中山医学大学附设医院精神科主治医师

自序

我在大学与研究所里教授与儿童青少年心理谘商相关的课程，每次对孩子的问题作了理论性的陈述探讨后，碍于课程进度的关系，对于如何给家长或其他相关人员提出建议与做法，只能匆匆带过，而一般教科书对于这方面内容着墨也很少。这种情况总让我想起在美国读书时，看到市面上一些针对父母或师长所写的参考书籍，对于常见的、大大小小的儿童青少年问题，提供一些简单易行的操作方法。

类似的需求也常会在我督导心理师、实习谘商师时出现。儿童青少年是临床实务面对的一大群体，心理卫生工作人员除了要了解如何面对他们之外，更需要接触这些未成年孩子的父母与老师，如何提供有效的家长谘询或教师谘询，常是工作的一大挑战。

看见这样的需求，也默默在想身边为何缺乏这样的书籍。或许因为每一个特定的问题都涉及一个特定领域，很少有全方位的专家能独立给予所有问题一个完整的建议；也可能是因为解决问题必须先有理论上的认识，因此相较之下，这些问题所对应的理论书籍已经很丰富了。不过我还是觉得一本能快速提供参考做法的书籍，应该会对许多希望关心、协助孩子的人有所帮助。但我自己毕竟不是所有问题的专家，整理一份可以供父母、老师快速参考的工具书，需要庞杂资料的收集整理，是一个颇为浩大的工程，需要有时间做这件苦差事。

三年前，一个好机会来了。我获得了一个两年期的赞助研究项目，主题是在线专家谘询系统的设计。感谢该项目的经费支持与可配合的主题内容，我得以有



一群研究生助理帮忙做第一层资料的收集。所以本书的完成，首先要谢谢这些辛苦配合的工作伙伴们：蔡群瑞、林美芳、张歆昀、何美雪、郭富美、康慈恩、杨欣翰、周诗婷、周怡伶、黄素霞、王姿宜、黄健锋、陈姿慧，还有一些曾跟我学习相关课程的研究生们在资料收集过程中的协助。回首不同阶段与不同工作成员的聚会讨论与思想碰撞，大家的辛苦仍然历历在目。

从庞杂的资料中，虽然整理出一些有用的信息作为建构网络咨询系统的基础资料，但还不是可形之成文的书籍内容模式。利用休假的时间，我终于可以定下心来，专注、持续、全力地修正内容与文字，删除不必要与不正确的信息，补足应该有的内容与主题，让多年前就期待的一本教养工具书可以真正完成出版。在此要特别感谢康慈恩小姐在本书写作最后阶段的编辑校正协助。慈恩随时待命，协助完成数遍细琐繁杂的文书校正、修改与重整。没有她细心的帮忙，我肯定会更接近视茫茫、发苍苍的境界。

终于完成一件计划了许久的工作！虽然自认有努力用心的过程，但毕竟才学尚浅，对于许多该有的专家意见都是勉力而为，况且帮助孩子的方法仍有许多的可能。期望本书会带给读者一些启发，并激发出解决问题更好的创意，我们最终的目的都是希望对孩子们有所助益。最后，要把感谢送给心容，谢谢她贴心关怀的陪伴，谢谢她以孩子好奇的眼光看这本书。更谢谢她让我知道要谦卑面对事实：我是个可以努力、但无法为所有问题提供绝对成功解答的有限妈妈。

高淑贞

导读：

亲师辅导的备忘录

有些孩子一路走来，平顺安康无灾无难

有些孩子跌跌撞撞，总让人担心害怕

有些孩子命运多舛，苦难折磨不断

有些孩子开朗幸福，灿烂奔放

有些孩子偶尔惹些麻烦

有些孩子总是在麻烦中

有些孩子偶尔需要拉他一把

有些孩子一直需要一些特殊的关爱

有些孩子主动贴心，有些孩子友善亲切

有些孩子难以靠近，有些孩子则刺伤靠近的人

这些都是孩子多元而真实的原貌

本书为想帮助孩子的成人而编写

将一个孩子抚养成人，是许多父母的成就与人生重心所在。为人父母的骄傲、责任与快乐滋润着天下父母心继续无悔地付出与奉献。所有父母都会面临孩子成长过程中的一些麻烦与挑战，譬如训练孩子大小便、语言发育、社交礼仪等。另一些则是属于孩子自己独特的困难，譬如发育迟缓、人际冲突对抗、退缩焦虑等。



在生活的细节中，随着年龄的增长，孩子的人际圈越来越广，所要应付的环境要求越来越高，孩子的问题也越来越让费尽心力的父母想要举手投降。这样的教育困难，学校老师也会遇到。父母、老师不是儿童青少年心理专家，却常要在孩子有心理、行为困扰时提供最直接与最有效的帮助。有时，父母师长还会被期待在困扰发生前，能够做好最初的预防介入工作。但事实上，没有经过特别训练的父母、老师，很难了解各种预防与处理儿童青少年问题的方法。

孩子没有单一的状况，问题也不是独立的存在。不管问题是大是小、是普遍还是特别，每一个孩子带来的挑战都在提醒周围的成人：他需要学习的是什么。提供本书给家长、老师，就是希望他们在注意到孩子有一些值得关注的问题时，能正确回应孩子的需要，帮助孩子以比较有用的方法移除障碍，有所改变，顺利成长。

目的

这本书广泛收集了常见的儿童、青少年行为问题与情绪困扰，并且针对这些不同问题给父母、给老师提出具体建议，让家长、老师遇到这些问题时，可以有对策，有具体的做法参考。让孩子的这些困难可以通过成人的协助得到调整或减缓，使得孩子可以重回正轨，维持在良性与常态的成长道路上。

孩子的问题五花八门、千奇百怪，每一个问题似乎都可大可小。比如说，一些平常看来可接受的特异言行，在特定环境中却可能带来持续影响而变成极大的困扰。又或者，有些问题已经在某个环境引起严重关切了，但在另一角度观点下，却迟迟未能引起足够重视。有些问题大到看几本专业书籍也还不知道该如何处理；有的问题可能小到请教他人时被别人认为根本不是问题。这本书收集了113个青少年儿童大小小常见的问题，希望能为父母、老师提供具体的参考建议，让父母、老师有方向可循。在努力与沟通中，即使不能快速解决问题，也会有助于将孩子的状况稳定住，不再往更坏的方向发展。

为了让父母、老师能够快速翻阅查找，本书采用菜单式的写作方法，

让父母、老师在忙碌的生活中，可以撇开理论的说明、解释、探讨，快速索引直接得到可行的方法与重要的提示。

5 部分 18 类 113 个问题

本书共收录 113 个儿童及青少年期典型常见的情绪行为问题。这 113 个常见问题可以归纳成 5 大部分 18 大类。5 大部分分别是：与他人的冲突、与自己的冲突、社会互动的困难、生理调控的困难以及环境困厄的创伤。18 类问题是：攻击行为，对立性、反抗行为，专注不足与多动，情绪困扰，依赖行为，焦虑问题，忧郁问题，家庭关系，人际关系，社会参与及表现，学习参与及表现，多重发展困难，饮食问题，睡眠问题，生理控制，成瘾行为，儿童虐待以及依附创伤。

问题界定与建议

书中对每一个问题做了简要的描述说明，解释每个问题的表现与影响，但都尽量简短且不做问题的理论论述。本书着重在“可以怎么做”“如何做”，而不在“为什么”“是什么”上。

对每一个问题，分别提供了合乎父母与教师角色的可行建议。主要包含有益的基本态度与可行的实际技巧。提供多元的具体建议，期望给予父母、老师较多的弹性选择与多方面的尝试。这些建议包含预防、介入和治疗三个范畴，对不同严重程度的行为都能提供不同的努力与方向。

编写说明

本书对问题的描述对象并未区分或预设男女性别，虽然有些问题发生的概率是有男女性别的显著不同，但是为了避免固定印象的形成，特意不做区分，统一以“他”来做第三人称的代表，所以本书中的第三人称“他”，并无性别上的区分暗示。



本书对于每一个问题进行了大量中英文相关文献资料的收集与阅读, 以寻找可适用的方法建议, 但本书并不是一本学术书籍, 而是以便于一般阅读查询的工具书的形式呈现。为了避免庞杂繁复且多重的文献出处注解, 一律未引注出处, 以减少阅读上的累赘感。但本书许多资料仍属集结与转述前人已有之智慧, 并不完全是编著者自创的独立见解。

适用对象

父母

可以作为一般家庭教育书籍阅读, 预防性处理孩子的问题。更主要的功能是当孩子出现这些困难时提供重要参考信息, 让父母有方向性地尝试与努力。这些做法建议可以同时与学校老师、医疗人员等一起努力, 以加强孩子改变的动机与效果。此外, 还可以参考本书所列“给老师的建议”, 以便跟学校老师沟通或提供给需要的人参考。

老师

是教育辅导学生的有效参考工具书。学生问题种类繁多, 很难时时记住所有的解决对策。这本书对于处理学生各类的行为与情绪问题都有具体的参考建议, 能帮助老师快速解决问题。此外, 面对家长咨询, 也能快速提供方向与资料。

心理卫生工作者

儿科医生、临床心理师、谘商心理师等相关儿童、青少年心理工作者的重要参考工具书。可以为所面对的问题提供快速处置方向, 特别在家长咨询与教师咨询前, 快速浏览便能给需要者提供具体建议。

“菜单式”的索引方式

本书可以不用从头读到尾，从目录中寻找有兴趣的主题与页码，直接参阅这些需要的内容便可。条列式的索引方式为问题解决提供了导向功能。

单一问题

只对某一个特定问题感兴趣，可以在单一项目中得到一些建议。但是问题常常不会单独存在，如果查阅相关的延伸或关联问题，就会对问题的回应与处置有更周全的思索。此外，若是无法找到完全对应的问题描述，不妨从相关的或是较大的问题类别上找可参考的资料，也会发现有启发的意见与提醒。

多重问题

孩子的问题常常是多个相关连带的行为与情绪表现，可以参阅所有相关问题的建议对策，得到比较全面的想法与建议后，再综合考虑哪些建议做法可行，这些办法合理或有效的排列组合次序有哪些？再好的建议如果使用的时间地点不对，也会徒劳无功。

进一步请教专家

如果对于所提建议，不清楚其中具体含义或细节步骤，可以再找相关资料、专业书籍进一步阅读，或是请教相关专家（医生、心理师、谘商辅导人员等）做解释说明。譬如代币制、心理谘商等概念都不太被普通读者了解，进一步的了解会对于落实书中建议有好的帮助。



关系是技术有效的重要前提

有人形容社会里人脉对于解决问题的重要性时说：“有关系就没关系；没关系就很有关系。”这句话放在处理孩子的问题上也很适用。当我们跟孩子的关系良好的时候，我们的说法与做法比较容易得到孩子的了解与接纳，孩子也较容易接受我们想传递给他的正向影响。相反，如果关系恶劣，所有的善意都会打折扣之外，我们也会被拒之千里。所以，平常与孩子维持良好关系并保持良好的沟通，都是在为问题发生时孩子能接受我们的协助做准备。延伸的有效做法是，当要解决比较迫切的问题时，找一位跟孩子关系良好的人居中协调，可能会有事半功倍的效果。

与孩子相处的基本态度

同理心是最基本也最有效的做法。同理孩子指的是在跟孩子的互动中，愿意从孩子的立场去了解他说话的内容与想法、去体会他在所处情境中会有怎样的感受与反应，而且还要说出来，让孩子知道你的了解。这个过程首先需要把说教、训斥的冲动摆在一边。这样的沟通态度要放在所有面对孩子的过程中，只有先同理、后尊重地执行相关建议，才有可能获得孩子的配合。

目标是协助而非控制孩子

虽然本书以条列式、指导性的方式提供具体的建议做法，但在实际操作中最重要的是传递协助孩子的信息，而不是要有效控制孩子的操作技术。如果只是想找到控制孩子的方法，那注定会缘木求鱼难以达成。孩子是一个独立个体，有自己的想法与感受。大人若只想牵制、操控孩子，那会很快发现，“道高一尺，魔高一丈”。没有互信尊重的关系，就会落入“降魔大法”的不断追逐中，与孩子的关系越来越远。

建立合作的联盟

孤单奋斗容易疲乏，也会陷入观点死角。孩子生活在一个社会网络中，孩子生活网络中的相关人士，譬如父母、老师、学校行政人员、辅导教师、心理师、社工师、儿科精神医护人员、校内外同伴、好友等，都是可以合作的伙伴对象。帮助一个孩子，“用对的人在对的时间做对的事”，不完全是命运的安排，也可以是人为努力创造出来的机缘。

目 录

惊喜与反思	萧 文	1
一个重要的开始	陈锦宏	3
自序		5
导读：亲师辅导的备忘录		7

Part 1 与他人的冲突

第1章 攻击行为	2
打架 2/校园暴力事件 5/伤害、攻击他人 8/残害小动物 11/ 有暴力倾向 13/纵火行为 15	
第2章 对立性、反抗行为	18
对立性行为 18/好争论 21/偷窃 22/口头辱骂 26/说谎 28/离 家出走或逃学 31/持续性不遵守规范 34/停止呼吸 36/冒 险 37	
第3章 专注不足与多动	39
专注力低 39/冲动 41/没耐心 43/注意力缺失及多动 44	