

荣获美国心理学会“儿童心理学杰出贡献奖”



2~6岁亲子阅读

# 教你搞定熊孩子

35天搞定！世界上最最最不听话的小孩！



*Parenting the Strong-Willed Child*

[美] 雷克斯·福汉德 博士 尼古拉斯·朗 博士 著

高伟 译



金城出版社  
GOLD WALL PRESS



# 35天搞定！ 世界上最最最不听话的小孩！

（第二版）

〔美〕雷克斯·福汉德·博士 尼古拉斯·朗 博士◎著  
高 伟◎译



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

35 天搞定! 世界上最最最不听话的小孩! / (美) 福汉德, (美) 朗著; 高伟译. —北京: 金城出版社, 2015  
书名原文: Parenting the Strong-Willed Child  
ISBN 978-7-5155-1228-0

I . ① 3… II . ①福… ②朗… ③高… III . ①儿童教育—家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 098794 号

REX FOREHAND and NICHOLAS LONG  
PARENTING THE STRONG-WILLED CHILD  
ISBN 978-0-07-138301-1

Copyright © 2002 by Rex Forehand and Nicholas Long

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese abridgement is jointly published by McGraw-Hill Education(Asia) and Gold Wall Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2010 by McGraw-Hill Education(Asia), a division of the Singapore Branch of The McGraw-Hill Companies, Inc. and Gold Wall Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字删减版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和金城出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾)销售。

版权 © 2010 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与金城出版社所有。

## 35 天搞定! 世界上最最最不听话的小孩!

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 作 者  | [美] 雷克斯·福汉德 [美] 尼古拉斯·朗            |
| 译 者  | 高 伟                               |
| 责任编辑 | 雷燕青                               |
| 特邀编辑 | 张 思                               |
| 文字编辑 | 陈珊珊                               |
| 开 本  | 880 毫米 × 1230 毫米 1/32             |
| 印 张  | 7.75                              |
| 字 数  | 175 千字                            |
| 版 次  | 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷 |
| 印 刷  | 三河市鑫利来印装有限公司                      |
| 书 号  | ISBN 978-7-5155-1228-0            |
| 定 价  | 25.00 元                           |

|       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 出版发行  | 金城出版社 北京市朝阳区利泽东二路 3 号 邮编: 100102 |
| 发 行 部 | (010) 84254364                   |
| 编 辑 部 | (010) 84250838                   |
| 总 编 室 | (010) 64228516                   |
| 网 址   | http://www.jccb.com.cn           |
| 电子邮箱  | jinchengchuban@163.com           |
| 法律顾问  | 陈鹰律师事务所 (010) 64970501           |



## 前言

养育孩子是成年人面临的最为困难的事情。我们大部分人在开始上岗工作之前,都会接受一定的训练,然而,在我们成为父母之前却几乎没有得到任何教育或指导。结果,为了成为好父母,我们主要是采取尝试和出错的模式来达到目标。不幸的是,如果小孩个性很强,做父母的几乎是沒有时间去尝试和出错的。你需要养育孩子的有效技巧,你现在就需要这些技巧!这本书的第一版出版之后,那些不听话小孩的父母,以及协助这些父母教育孩子的专家都极为认可。基于从许许多多父母那里得到的大量反馈,以及科学研究取得的进展,我们认为应该出版一本修订本,对《35天搞定!世界上最最最不听话的小孩!》一书的内容加以扩展。除了对第一版进行修订,我们还增加了一些章节,例如如何帮助孩子解决与同龄人的交往问题,以及列出有关孩子养育问题的网络资源。

养育不听话的孩子很不容易,写一本有关这方面的书几乎同样困难。你必须坚信自己懂得一些东西,可以帮助父母们去教育那些不听话的孩子。幸运的是,对一些有关如何养育不听话孩子的项目,我们已经花了40多年的时间开展研究并作出了评估。根据系统收集得到的研究数据,以及所接触的大量父母提供的报

告发现,我们给许多父母传授的技巧已经帮助他们改善了亲子关系。同时,这些技巧也帮助那些父母减少了极不听话的孩子的问题行为,让那些孩子得以把好强个性的积极因素转变成人生财富。

除了我们的临床实践,及对那些父母与其不听话的孩子展开的研究,我们两人还把自己为人父母的经历也放进本书中,而且这些个人经历在整本书中占据了很多篇幅。我们知道,即使条件再好,养育孩子也并非易事;我们也知道,要把这本书中的养育技巧运用于实践,存在诸多难处;我们还知道为人父母者经历的辛酸苦辣。我们自己就曾经历这一切,这种经历有助于我们在书中给出切实可行的养育建议。

自这本书的第一版出版以来,针对父母对孩子的影响到底有多大的问题,一直存在着争议。例如,朱迪斯·R. 哈里斯在其著作《养育假想:孩子为什么这样做?》(The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do)中,就曾对父母影响的重要性提出质疑。然而,我们,以及许多研究儿童行为的科学家则都认为,父母的确对孩子影响甚大!如同我们在第1章和第3章中所讨论的,有许多其他因素会影响孩子的种种行为,但是父母对孩子的影响是最大的,尤其是孩子还处于幼年时。

这本书的完成离不开许多人的辛勤工作,尤其有三个人居功至伟:桑迪·加里耐心地一次又一次录入经过修改的手稿,并不停地鼓励我们。没有她,就不可能有本书的修订版本。安妮·夏佛和米瑟·邦奈尔通读了本书初稿,并提出一些有益的建议。这些事并不是他们的分内之事,我们非常感谢他们为我们所尽的心!我们也非常感谢安德瑞·克罗尼斯,她对第4章的内容提出了有益的建议。

我们还非常感谢当代书屋出版社 (Contemporary Books) 的朱迪斯·麦卡锡,感谢她给予我们以支持、鼓励,并提供反馈信息。她为我们所做的一切已经远远超出一个编辑的职责。我们也非常感谢迈切里·皮朱提以及当代书屋出版社的其他工作人员,感谢他们给予我们的宝贵帮助。

正如你将在这本书中读到的,来自于家庭的支持、关爱以及知识永远不应该被低估,两位作者都有这种认识。自从这本书的第一版出版,我们的孩子们已经逐渐长大,有一个孩子已经做了母亲!六年来,我们从自己孩子的身上,从配偶以及父母的身上,都学到了更多如何养育孩子的知识。然而,我们相信,第一版出版时的谢词在今天仍然适用。因此,我们很高兴在此重复当年的谢词。

第一作者(雷克斯·福汉德)非常幸运,他从自己的父亲雷克斯·福汉德和母亲莎拉·福汉德以及自己的孩子劳拉·福汉德·莱特和格雷戈·福汉德身上,得到了支持、关爱以及无数珍贵的学习经验,感谢你们!也许只有一个人,会在一年级时就坠入爱河,爱上一个人,再也不爱其他的人,并有运气与自己爱的那个人结婚,而且已经在一起度过 35 年的婚姻生活。我就是那个人。莱尔,谢谢你的支持以及对生活保有的激情,你有力量与各种困难作抗争,有能力在最黑暗的时刻保持欢笑。你对改变的需求,让我们的生活有了更高质量的新鲜体验。但最重要的是,感谢你的爱,感谢你与我在一起!

第二作者(尼古拉斯·朗)也有幸拥有一个充满爱意、鼎立支持他的家庭。我要感谢父母,约翰·朗和简·朗,他们为有爱心的父母这个概念做出了精彩的典范。我的弟弟亚当·朗,他出生时我已经 15 岁,他让我意识到儿童有多么可爱,极大地影响了我

的事业追求,让我选择从事儿童研究工作。我想感谢自己的孩子,贾斯汀·朗和埃里克斯·朗,谢谢他们的爱与支持。拥有这样两个可爱的儿子,我感到特别幸运。最后,我想感谢妻子莎伦。在我看来,你是世界上最好的母亲,你对孩子全身心的爱让我受益良多!

可能很少有两位朋友会一起写作同一本书的两个版本,并且他们的友谊在写作过程中越来越深。但是,这却是发生在我们两人身上的事情。我们彼此为对方提供灵感、支持和帮助。事实上,我们彼此为友,有机会分享这种写作经历,真的是一件非常幸运的事情。



## 导言

小孩不听话,他们的父母往往会产生挫败感!这种挫败感由两方面因素造成:一是孩子的问题行为;二是很少有处理这些问题行为的方法可供参考。如果你也属于这些父母中的一员,那么你并非是在孤军奋战。最重要的是,有策略可以用来应对不听话孩子的负面行为。

我们耗时多年,开发了一套临床治疗方案,并在运用过程中不断改进,用于应对不听话小孩身上常见的行为问题(特别是各种不服从家长管教的问题)。这套方案意在对该类孩子的家长有所帮助,重点落在传授给家长一些技巧,让他们能加以运用,从而改善孩子的行为。

在过去的三十年里,我们与许多美国的研究人员一起对这套临床方案进行了研究,结果证实此方案极为有效。贯彻完成此方案的家庭,都取得显著成效:亲子关系得以改善(亲子之间有更多正面互动);孩子更在意父母;而且在家中或幼儿园等场所,问题行为均有减少。研究结果还显示,完成此方案的家庭,其孩子长到十五岁时,仍保持着良好的教育效果。

此方案非常有效,因此,我们曾就此撰写过许多文章,发表在专业杂志上,或著书加以阐述。我们还把这套方案中的养育技巧

传授给美国许多心理医生及专家,使他们能运用这套方案,向陷于困境中的家长提供帮助。

我们衷心希望能为不听话小孩的父母提供更多的帮助,因此,在六年前出版了本书的第一版。现在,我们又对其进行更新和增补,出版了第二版。此书包括了我们临床上使用过的大部分养育技巧,因此,我们相信,通过阅读此书,大多数家长可以学会这些已经过临床证明有效的技巧,并能按照书中的建议和练习方法去教育孩子。如果能够正确使用这些养育技巧,不仅你和孩子之间的关系会得到改善,而且可以减少孩子因个性强而产生的问题行为。

## 本书概述

我们应对孩子不听话行为的策略涉及三个方面。首先,帮助你理解孩子不听话的行为及其相关因素;其次,传授一些具体的养育技巧,用以应对2~6岁孩子身上最常见的问题行为;第三,帮助你在家中营造良好的氛围,使这些养育技巧取得最佳效果。由这三个方面组成的一套完整策略,便可以帮助你理解并改变孩子的问题行为。

本书分为四个部分。在前面三个部分,每一部分都会介绍这套育子策略的一个方面,在第四部分中,讨论的是如何把前三个部分传授的技巧与其他实用建议相结合,用以处理具体的行为问题。

本书的第一部分讨论的是造成孩子不听话行为的各种因素。我们首先分析孩子的性情对其不听话行为产生的影响,其次,我们会分析家长对孩子行为作出的反应,这些反应会对孩子的行为产生影响,有时甚至会使孩子出现更多的问题行为。随后,我们

会讨论有些因素如何影响孩子的行为,这些因素包括你与配偶(或与前任配偶)发生的冲突、离婚、家长的心情、酗酒行为以及电视问题等。

在本书的第二部分,针对不听话小孩的行为问题,我们介绍一种为期五周的课程。每一周你都将学会并运用一种新技巧,待五周结束,你将发现,亲子关系以及孩子的行为都会得到显著的改善。

在第三部分,我们重点阐述营造良好家庭氛围的各种方式。这部分的目的是强化五周课程所产生的良好效果,并使之保持下去。这部分的各章节会对下面几个方面分别进行介绍:营造和谐的家庭气氛、改进家长的沟通技巧、增强家长的耐心、培养孩子的自信,以及帮助孩子解决与同伴的矛盾。

在第四部分,我们会讨论一些策略,用于处理家长心目中不听话的小孩身上常见的问题行为,每一种具体的问题行为都会有单独的讨论。第四部分所提出的各种建议,是对第一、第二部分所述养育技巧的补充。

在这个版本当中,我们增加了一个附录,列有一些网络资源,供你参考,以便获得孩子教育方面的更多信息。这方面的新信息如雨后春笋般层出不穷,如果你熟悉电脑,可以通过浏览这些网站更新育儿知识。

从本书第一版面世到现在,人们对不同种族如何养育孩子有了更全面的研究。研究结果表明,家长的文化背景的确会影响其育儿方式以及对孩子各种行为的看法,也会影响其对育儿问题本身的认识。不过,不听话孩子的诸种行为,以及管教这类孩子的难处,似乎在大多数种族的家庭中都存在。因此,本书所提出的养育技巧对于大多数种族的家庭都是有效的。也许你需要根据

自己的文化背景做一点儿微调,但对于大多数不听话的孩子来说,这套方案的基本原则都是适用的。

我们希望本书可以帮助你理解不听话孩子的行为、学到有效的养育技巧以及学会如何强化和坚持使用这些技巧。我们还希望,通过运用这些技巧,以及掌握我们针对孩子行为所提供的方法,你可以成为一名更加称职的家长。

**作者注:**为了行文方便,在本书中我们用他(他们)指代孩子,这并不是说女孩不会出现不听话的行为。同样是为了行文方便,我们用她(他们)指代父母。

# — 目 录 —

前 言 /

导 言 5

## 第一部分 理解孩子的“不听话”

- 第 1 章 孩子为什么会不听话? 9
- 第 2 章 孩子的个性为何越来越强? 9
- 第 3 章 家庭压力及外部环境对孩子的影响 21

## 第二部分 孩子不听话怎么办:五周教养课程

- 第 4 章 孩子的行为真的需要改变吗? 37
- 第 5 章 第一周课程:留意 50
- 第 6 章 第二周课程:奖励 64
- 第 7 章 第三周课程:忽略 81
- 第 8 章 第四周课程:给予指示 90
- 第 9 章 第五周课程:运用暂停方法 104
- 第 10 章 整合养育技巧 122

## 第三部分 为孩子改变行为创造积极的氛围

- 第 11 章 营造和谐的家庭气氛 131

- 第 12 章 改进你的沟通技巧 145
- 第 13 章 增强家长的耐心 160
- 第 14 章 培养孩子的自信 176
- 第 15 章 帮助孩子解决与同龄人的矛盾 191

## 第四部分 解决一些常见的行为问题:更多建议

- 第 16 章 具体问题行为及解决方法 203

发脾气|攻击行为|用餐问题|穿衣问题|乘私家车时的问题|就寝及入睡问题|撒谎|兄弟姐妹间闹矛盾

## 附录:互联网亲子资源 227

## 作者简介 230



## —— 第一部分 ——

# 理解孩子的“不听话”



作为父母,如果我们了解什么是个性强行为及其产生的原因,那么,我们就能更好地应对这类行为。如果你了解哪些因素导致孩子出现这些行为,你就能作出必要的改变,处理孩子那些不妥当的行为。在第一部分,我们每一章里分别就一个主题提出自己的看法:第1章分析孩子的性格在其行为中所起的作用;第2章分析家长对孩子行为作出的反应会如何影响甚至增加孩子的个性强行为;第3章讨论家庭内外的各种因素如何影响孩子的行为。



## 第1章

# 孩子为什么会不听话？

“他天生个性就很强！”汤米年方两岁的时候，他的父母就这样告诉我们。他们说，汤米刚刚出生几个小时，医院的护士就开始对他的怪脾气评头论足，说他如何如何难伺候，因为汤米老是没完没了地哭闹不休。他的双亲认为这是疝痛所致，觉得等他大一点儿之后，就不会再哭闹得那样厉害。然而，事实并非如此。一月又一月过去了，汤米的哭闹现象毫无好转。长到十八个月大的时候，如果有什么愿望得不到满足，或是不喜欢某样东西，他会一如既往地又哭又闹。当他不得不坐在婴儿车上、洗澡、穿衣服、上床睡觉，或是做任何一件他不喜欢的东西时，他都会哭闹不止。

四岁大的约翰尼性格非常外向和独立。遗憾的是，他对人也很苛求。他的父母和幼儿园老师都说他“极为固执”。事情稍不如意，他就会心烦意乱、大发脾气，具体表现为大喊大叫、又哭又闹，甚至猛躁双脚。约翰尼看起来似乎精力无限，非常活泼好动，总是闲不住，结果

## 第一部分 理解孩子的“不听话”

常常摔跤。虽然极少受伤，他却总会在摔倒后尖声喊叫，似乎受到了非常大的伤害。

玛丽六岁大，在上幼儿园。测试结果显示，她智力超常，学习能力出众。她对自己的各种能力也很有信心，对于很多富有挑战性的活动，即使绝大部分孩子都放弃，她也会坚持不懈。不过，玛丽一直不怎么听父母的话。在幼儿园时，玛丽会服从老师，可是，她进入学前班之后，开始不听老师的话了。最初，玛丽只是不理睬老师对她的要求，后来，她开始公开反抗老师，对老师的要求，她会回应说：“不，我不做这件事！”玛丽的父母担心，尽管她智力超群，也会被老师们视为问题小孩。他们还担心，老师们的看法以及玛丽的行为举止，都可能影响她以后的教育问题。

### 何为个性强的行为？

在各自父母的心中，汤米、约翰尼和玛丽都是个性强的小孩。然而，个性强究竟是什么意思呢？据我们的经验，个性强的孩子常常表现出非常强烈的独立意识。从很多方面来说，这都是好现象，因为，独立自主的人，通常都很果断、自信、坚决，而且能持之以恒。不过，有强烈独立意识的孩子，经常也会固执己见，喜欢和大人争辩或对抗。就“个性强孩子”有何特征的问题，我们做了一项调查，以了解家长的观点是否与我们的看法一致。我们询问了一组在育儿培训班学习的父母（他们的小孩年龄介于2~6岁之间），了解他们觉得个性强有哪些特征。调查显示，认为自家小孩“个性强”的父母占到总数的48%，真令人吃惊。他们是如何描述自家孩子的，见下页。