

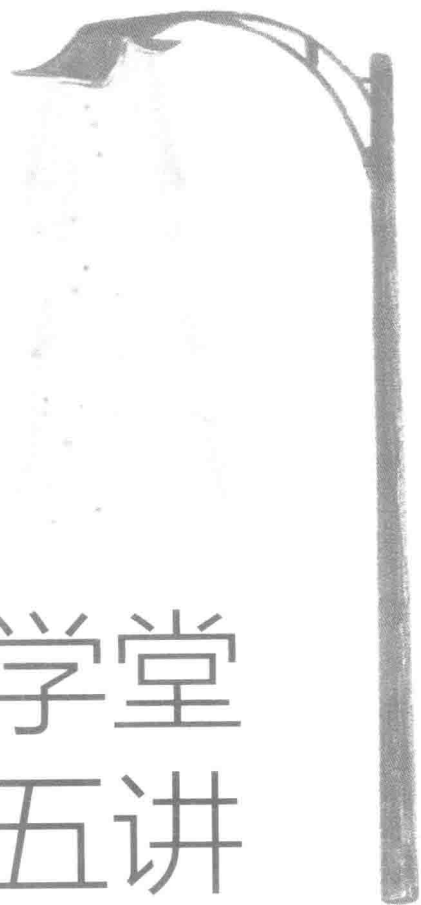
幸福学堂是2014年启动的北京大学
教职工心理健康支持计划，旨在通过系列培训
引导教职工提高心理健康意识、
丰富心理健康知识，
更好地建设幸福、传递幸福。

幸福学堂 十五讲

《幸福学堂十五讲》编委会 / 编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



幸福学堂 十五讲

《幸福学堂十五讲》编委会 / 编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福学堂十五讲/《幸福学堂十五讲》编委会编.—北京:北京大学出版社,2017.11
ISBN 978-7-301-28860-3

I. ①幸… II. ①幸… III. ①心理健康—基本知识 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第250041号

- 书 名 幸福学堂十五讲
XINGFU XUETANG SHIWU JIANG
- 著作责任者 《幸福学堂十五讲》编委会 编
- 策划编辑 刘 洋
- 责任编辑 黄 炜 赵晴雪
- 标准书号 ISBN 978-7-301-28860-3
- 出版发行 北京大学出版社
- 地 址 北京市海淀区成府路205号 100871
- 网 址 <http://www.pup.cn> 新浪微博: @北京大学出版社
- 电子信箱 zpup@pup.cn
- 电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62754271
- 印 刷 者 北京大学印刷厂
- 经 销 者 新华书店
- 720毫米×1020毫米 16开本 15.75印张 214千字
2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷
- 定 价 38.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子信箱:fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题,请与出版部联系,电话:010-62756370

《幸福学堂十五讲》编委会

主任 孙 丽

副主任 迟春霞

委员 张宝岭 刘彬彬 丁伟忠 张 宇

主 编 迟春霞

副主编 张 宇

序 言

心理健康教育，这在二十多年前算是一个前沿话题。当时我在学院负责学生工作，目睹北大学生面临着入学之后的“受挫感”、毕业前的职业规划等林林总总的问题，于是我投入大量精力学习心理学知识，帮助学生们缓解压力、提升幸福感，用心走进学生的内心世界，得到了学生们的信任。

2004年转至工会工作以后，我发现心理健康问题不仅仅是学生群体在成长过程中经常遭遇的“拦路虎”，同时也是部分教职工幸福人生路上的绊脚石，大家或多或少都会遇到一些心理困惑、心理问题，自己的工作生活带来一些困扰。有一次，我听到专家讲“家不是讲理的地方，而是讲情的地方”，令我很受触动。于是，我开始自我反思，在此后的家庭生活中格外注重用情沟通，家庭氛围也随之变得更为融洽。这种改变使我更加深刻地体会到，情绪管理对于提升幸福指数来说举足轻重。

在社会大变革浪潮中，心理健康问题成为全球关注的一个重要问题。世界卫生组织公布的数据表明心理健康问题已经严重影响到人们的正常生活，每年

的10月10日被世卫组织确定为“世界精神卫生日”。我国现阶段正处于高速发展期，人们生活节奏加快、收入差距增大，职业发展、子女教育等压力如同磐石一样负重在肩，种种因素导致现代化过程中许多人处于心理亚健康的危险状态中，各式各样的心理问题犹如平静海面下的暗礁险滩。

在此背景下，各高校陆续设立学生心理健康教育与咨询中心，但多年来鲜少系统地关注教职工心理健康，大多只有一些零零星星的讲座。众所周知，北大教职工群体可谓“三高”：高智商、高学历、高压。特别是在国家教育体制改革不断深化的当前，教职工的压力尤为凸显。当今，社会上各种“心灵鸡汤”如同雨后春笋般涌现，然而质量却良莠不齐。为教职工提供科学系统的心理健康知识和帮助，是工会应该承担的责任。在校领导的关心与支持下，以帮助教职工疏导心理困惑、建设幸福生活为主旨，工会联系北大各方力量，决定启动“教职工心理健康支持计划”，通过专题讲座、团体辅导、主题沙龙、户外拓展等多种形式，形成全面系统、立体生动的教学模式和多维度、多层次、开放式的教学体系，主题覆盖了人生各个阶段可能遇到的问题，是为“幸福学堂”。

“幸福学堂”如春风化雨般给教职工带来心灵滋养，帮助大家提升幸福感。正如习近平总书记在党的十九大报告中所言，“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”，我们也希望出一份力，将“幸福的能力”传递给更多人，共创美好生活。

北京大学工会主席 孙丽

2017年10月

目 录

应用行为分析与儿童行为管理	郭延庆 / 2
情绪调节	张昕 / 22
网络时代的心理健康	徐凯文 / 36
沟通技巧	孙伟 / 58
关注老年人心理健康	孙新宇 / 68
儿童期的亲子关系	林红 / 84
群体活动培养青少年领导力	童佳瑾 / 96
如何保持记忆健康	于欣 / 110

积极心理学——以心理资本应对压力	刘海骅 / 122
幸福婚姻建设	方新 / 136
自我教练和幸福提升	庄明科 / 160
情绪障碍的识别与处理	王向群 / 168
睡眠ABC	孙洪强 / 194
权力对幸福感与道德行为的影响	张智勇 / 214
现代职业情境下的自控力	姚翔 / 228
后记	/ 243



应用行为分析与儿童行为管理



郭延庆

北京大学第六医院副院长、副教授。卫生部人才中心全国卫生人才评价领域资深专家，北京市孤独症康复协会培训部主任，中国优生科学协会环境与优生分会副主任委员，中国残疾人康复协会应用行为分析专业委员会主任委员。长期组织儿童孤独症应用行为分析（ABA）家长培训班并担任主讲。举办公益讲座，普及ABA以及孤独症的早期干预措施，在孤独症患者家长中引起较大反响。主要工作领域：儿童青少年精神障碍（孤独症）的诊断和治疗、心理治疗、行为分析。

今天我要讲的是“家长如何做，孩子的问题少”。我讲的这些东西实际上都来自于临床一线。我是儿童精神科医生，在日常的门诊，主要与孩子或患儿家长打交道，应对各种各样的关于儿童行为问题的咨询。在门诊碰到的孩子除了0~3岁的孤独症患儿之外，往往都是10岁以上的孩子。但是10岁以上孩子的行为问题，最大的根源在0~10岁这段时间内。所以我今天的主题是跟大家分享一下我们家长如何做才能够预防孩子将来出现各种各样比较严重的问题行为。

一、问题与问题行为管理

谈到这个话题，我要先跟大家分享一下问题行为和管理之间的关系。只要有孩子就免不了对孩子的管理，也许每个家长只要孩子在眼前，就有管理的行为。可是我们对孩子的管理是基于什么标准？当时你因为什么管他？

在座的好多都是家长，家里有0~10岁孩子的也不少。在我们临床上有一

个经验，0~10岁应该尽早管理，10岁以上应该越管越少，如果你正好反过来了，0~10岁没怎么管，10岁以后天天管，那么这个孩子是有可能出问题的。那么，不管孩子多大，我们去管孩子是因为什么？现在大家思考一下，你这两天曾经管过孩子什么？为什么管他？

（一位家长说他的孩子抢别的小朋友玩具，被拒绝后抓挠对方，该家长随即将孩子带回家批评教育。）

你管的原因是你觉得这个时候看到孩子的问题，就是他看见人家手里有他喜欢的东西就直接抢，人家要是不给还有攻击的行为。而我们希望他跟别人借取或者交换。也就是说，看到孩子此时此刻的表现，我们脑子里实际上还有自己所希望看到的孩子的行为。但是，我们没有看到那些希望中的行为，而是看到了孩子的一堆问题。这个问题你可以贴上很多标签，但不管这个标签是什么，你之所以介入去管理孩子，是因为你看到了这个问题。

（一位家长说他的孩子因为同学老拿他的手机去上网而觉得委屈，自己打算让孩子大方点。）

我觉得给正在难受的孩子做工作，让他开心点，这是很困难的。“大方”不是马上就能学会的，他眼前不见得就能开心起来，开导是没用的。实际上，我们应该去支持孩子一把，教他用礼貌的方式拒绝别人，这会让他敢于拒绝。而且如果对方被拒绝之后有攻击行为，你就要制止那个孩子对他的攻击行为，同时也要维护你的孩子拒绝别人的权利。一般来讲，我们这个时候不要劝孩子装大方，好多孩子生闷气都是因为装大方。

（一位家长说在亲子出游时，孩子不太投入。）

0~3岁的小孩儿基本上没这个现象，你带他到哪儿，他都愿意跟着你，甚至他希望你带着他出去。等孩子再长大一点，你就会发现这个孩子不怎么愿意跟你玩了。比如说今年春暖花开的时候，我好几次提议带我儿子到植物园、圆明园，他都觉得没意思，不愿意跟我去。但是我相信学校要是组织一下，他肯

定很愿意跟着去。这是一个阶段。有的时候我们说一家人一起活动，你不去不好，让不想去的孩子变得很被动。过去带孩子出去，他对车窗外的东西很感兴趣；现在带着孩子出去，他只对眼前的屏幕感兴趣。这是一个很常见的现象，也算是一个问题。这个时候你的脑子里是不是也有另外一个孩子，他就像你希望的那样，对你感兴趣的東西表示同样很感兴趣？你没看到自己期待看到的现象，你看到的是另一个景象，这个景象对于你来讲构成了一个问题，你就想改变它。

二、管理兴于问题而止于问题行为

我们对于孩子的管理是基于什么？当然可以说是基于爱，但是爱太抽象了。实际上你对孩子的管理是基于你所发现的问题。如果你没发现任何问题，可能就没有管理的欲望。

爱孩子是没有问题的，时时刻刻都可以爱孩子。但是，真正管理孩子的时候就是你看到他有一些问题，这些问题所对应的是你脑子里有另一个孩子的形象，你希望那个理想行为出现，不希望眼前的行为出现。家长督促孩子写作业，是因为看到他写作业的行为，还是因为看到他玩游戏、看电视？你看到的是他做别的事情，而那些事情都是你不希望他花很长时间做的。你希望他自觉写作业，你忍了10分钟，他还不写，你再忍15分钟的时候是不是就想去提醒他了？你看到了问题，就是你觉得他应该自觉地写作业，但是他没有。

我们对孩子的管理往往始于我们发现孩子的问题，但是这个问题可大可小，性质也不一样。比如说，有攻击行为就显得严重一点，孩子不会拒绝别人这个问题其实不太大。但总而言之，都是因为这些问题，我们才启动了对孩子的管理。

但话又说回来，当你启动这个管理之后，什么样的情况会让你半途而废？按照我们脑中好孩子的形象，家长不说他就去写作业了。但是，现实中的孩子

没做到，我们就去提醒他。家长心里面还有一个孩子会说：“好，你怎么不早提醒我，我的作业都快写不完了。”即使孩子不这么说，只要他去写作业了，我们就说：“哇，你今天太听话了，不用写作业了，回来再玩会儿。”这就是半途而废。家长几乎不会因为孩子听话就让他再玩一会儿，家长会把这个管理进行到底，不会半途而废。只要孩子配合你，依从你，你就会把管理进行到底，就是胜利的管理。

我们管理中遇到的大部分问题都是顿挫，不一定是半途而废。所谓顿挫是什么意思？就是孩子各种各样的不听话行为。

最轻的一种不听话就是不理你，当作没听见。比如你让孩子写作业，但是孩子半分钟之后都没有行动，你没有看见希望的行为出现。“没行动”这个结果意味着你允许他没有行动。虽然你仍然坚持要求他去写作业，但实际上你是允许他不写作业的，至少允许了半分钟。这就叫顿挫。顿挫是在管理中孩子的一些不依从的行为、反抗的行为。

所以，很多对于孩子的管理是兴于我们对问题的发现。如果孩子言听计从，你就胜利了。当然你管理得顺利就意味着你管理成功了，但你并没有终止管理。什么时候才会半途而废，甚至不管了？往往就在孩子出现了问题行为的时候。这给我们的启示就是：管理兴于问题而止于问题行为。这个启示在临床上的意义是：孩子的很多问题行为源自我们对他的管理。所以你要是不管或者少管一点，你就会发现因为管理带来的这些问题行为会少很多。

三、自然的管理

通常情况下，家长很难做到不管。比如说我在诊室里经常看到家长管孩子。七八岁甚至十来岁的孩子跑到诊室里，他很好奇，对所有的东西都想摸一摸、碰一碰。家长坐在这儿就会管孩子，绝大多数孩子都当没听见。这样在外人面前你会觉得没面子，情绪很容易就上来了：“听见了吗？！我再说一遍，

你要是再动，今天就不带你吃肯德基了。”但是这个孩子仍然在那儿，一点儿反应都没有。所以我有时候就会提醒家长，这是管不过来的事，就别管了，如果他动得太过分，我会制止他。实际上，这就是每个家长自然的管理。而且你刚才威胁说要是动就不让吃肯德基了，这孩子甚至有可能越受威胁动得越厉害。当他觉得反正吃不上而破釜沉舟的时候，你会否定自己：“快回来，回来还带你吃，你要不回来真不带你吃。”孩子怎么从被威胁得不到肯德基又变成得到了？是因为他做得太好了吗？还是他动得更厉害了？

我们往往希望孩子依从，我们管什么他听什么。所谓“眼见心动嘴来管，冀望小儿不厌烦，鸡毛蒜皮本量轻，不见脾气不划算”。如果孩子跟你哭闹、撞脑袋，甚至打自己或者咬人，出现这样的行为的时候，你又觉得跑一跑也无所谓了，动一动也没关系了。这就是问题。

1. 第一招：不管是管

很多问题行为源自我们对孩子的管理，而我们对孩子的管理又源自对问题的发现。要想减少对孩子的管理，就应该少看到问题，或者不把问题当问题。

比如我刚才举的这个例子，你要是看到另外一个孩子进来动动，你就不觉得是问题。但要是自己的孩子动，你就觉得是问题。为什么？是家长太敏感了。你不把这当问题，孩子就不会去碰。你越去管他，就越是提醒他，“如果不抓紧时间，就有可能动不成了，就有可能被父亲拽回来了”。

我们家长发现的问题实际上是很主观的，没有客观标准。比如一家人在一起时，大家不会在同一个时间点异口同声地说孩子该写作业了。往往总有一个人先发现问题，总有一个人比别人先觉得这是个问题，然后启动了对孩子的管理。所以在日常生活中，即使是关系很近的两个人，也不会同时认定一个现象是问题。我们因为问题而管理孩子，但我们发现问题的标准是主观的。既然如此，作为管理者，有必要少看到一些问题，不要觉得处处都是问题，跟孩子相处分分秒秒都在管孩子，这样就很麻烦，而且这样的管理往往都是无效的。

即使是你自己，也不会用同一个标准去管理孩子。比方说，同样是孩子玩了半个小时游戏还不去写作业的情况，如果发生在孩子刚回来告诉你数学考试又没及格之后，你肯定批评他一顿，让他以后注意好好学习，他说行，不由自主又去玩游戏了，你平常觉得玩30分钟是问题，今天玩20分钟你可能就觉得是问题了。假如他今天跟你说，“妈妈我数学考了第一”，你平时可能要求他只能玩30分钟，这个时候玩40分钟了，你是不是也觉得没事儿？这是因为孩子的状态不同。还有就是受你自己状态的影响。例如你今天涨工资了，这时候儿子跟你提出来说要吃肯德基，你会像平常一样拒绝他吗？

正因为这样，我们才要尽量少看到孩子的问题，或者再等等，也许我不管了，另外一个人就会觉得是问题，就会出来管。

其实如果你真的能够少看到问题，不去管理孩子，还是有好处的。而且不管也是一种管理。为什么？

第一，预防问题行为。很多问题行为源自于我们对孩子的管理，你不管他，这个问题行为就有可能得到避免。

比如，你带着孩子去外面，孩子提出想吃冰淇淋，你的管理是说他太胖，不能吃。如果孩子接受了，你的管理就成功了。如果孩子坚持要吃，不买就不走，甚至扑到地上哭喊，周围的人都在围观，你就因为拒绝孩子、管理孩子而让孩子出现了问题行为。这个问题行为让你感到很麻烦，就很有可能给自己找台阶下，只要孩子不哭不闹了，就给他买冰淇淋。孩子是因为不哭不闹得到冰淇淋吗？不是，而是因为他哭闹才得到。你觉得好像既满足了他，又管理了他，但实际上是你放弃了管理。大家可以想象这样一个情境，一个小胖子跟着他爸爸去商店，爸爸同意他吃冰淇淋，然后父子俩就在那儿痛快地吃冰淇淋，你会觉得这个孩子被惯坏了吗？如果是一个小瘦子说要吃冰淇淋，爸爸说不行，但孩子坚持要吃，还打他爸爸，爸爸烦得没招儿了，就让他吃冰淇淋了，可能大家都会觉得小瘦子才是被惯坏的孩子。所以，胖或瘦本身不代表任何问