

CHILDREN

THE CHALLENGE

孩子：挑战

儿童心理学奠基之作

[美] 鲁道夫·德雷克斯 著  
薇姬·索尔兹

甄颖 译

CHILDREN  
THE CHALLENGE

孩子：挑战

[美] 鲁道夫·德雷克斯 著  
薇姬·索尔兹  
甄颖 译

Simplified Chinese Copyright © 2014 by Life Bookstore Publishing Co. Ltd  
All Rights Reserved.

本作品中中文简体字版权由生活书店出版有限公司所有。  
未经许可，不得翻印。

Children: The Challenge: The Classic Work on Improving Parent-Child Relations—  
Intelligent, Humane & Eminently Practical

By Rudolf Dreikurs & Vicki Scoltz

© 2013 by Eva Dreikurs Ferguson. All rights reserved.

### 图书在版编目(CIP)数据

孩子：挑战 / (美) 鲁道夫·德雷克斯, (美) 薇姬·索尔兹 著; 甄颖  
译. — 北京: 生活书店出版有限公司, 2015.1 (2015.2 重印) (2015.5 重印)  
ISBN 978-7-80768-074-1

I. ①孩… II. ①鲁…②薇…③甄… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第307408号

责任编辑 李 娟  
特约策划 三川玲  
装帧设计 视觉共振设计工作室  
责任印制 常宁强  
出版发行 生活书店出版有限公司  
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

图 字 01-2014-8667  
邮 编 100010  
经 销 新华书店  
印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司  
版 次 2015年1月北京第1版  
2015年5月北京第3次印刷  
开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张14  
字 数 230千字  
印 数 35,000-55,000册  
定 价 48.00元

(印装查询: 010-64052066; 邮购查询: 010-84010542)

# 目录

## CONTENTS

- 第一章 现代父母的两难处境/12
- 第二章 了解孩子/24
- 第三章 鼓励/56
- 第四章 孩子的错误目标/82
- 第五章 对惩罚与奖赏的误解/96
- 第六章 利用自然结果和合理逻辑结果/108
- 第七章 坚定而非强硬/122
- 第八章 对孩子表现尊重/130
- 第九章 发展对秩序和规律的尊重/138
- 第十章 发展对他人权利的尊重/148
- 第十一章 消除批评和减少错误/154
- 第十二章 保持规律/168
- 第十三章 花时间训练/174
- 第十四章 赢得合作/182
- 第十五章 避免给予过度关注/196
- 第十六章 避免权力之争/204
- 第十七章 退出冲突/216
- 第十八章 用行动,而不是用语言/226
- 第十九章 不要“赶苍蝇”/238
- 第二十章 不轻易取悦:有说“不”的勇气/242

- 第二十一章 避免冲动:采取孩子预设以外的行动/252
- 第二十二章 避免过度保护/260
- 第二十三章 激发独立/268
- 第二十四章 不参与战争/278
- 第二十五章 不受恐惧的影响/296
- 第二十六章 做自己的事/308
- 第二十七章 不要可怜/324
- 第二十八章 提出合理恰当的要求/340
- 第二十九章 有效跟进,前后一致/346
- 第三十章 一视同仁/354
- 第三十一章 倾听/360
- 第三十二章 注意说话的语气/366
- 第三十三章 放松,从容/370
- 第三十四章 降低“坏”习惯的重要性/378
- 第三十五章 一起享受乐趣/386
- 第三十六章 电视挑战/392
- 第三十七章 “和”他们说话,而不是“对”他们说话/398
- 第三十八章 家庭会议/408
- 养育孩子的新原则/415
- 附    录    使用新方法/416

# CHILDREN

THE CHALLENGE

# 孩子：挑战

儿童心理学奠基之作

[美] 鲁道夫·德雷克斯 著  
薇姬·索尔兹

甄颖 译

从“独裁的阶级社会”到“人人平等的民主社会”，现代社会正在经历深刻的变化，民主不仅是一种政治思想，也意味着生活方式、育儿方式的改变。如何在尊重孩子、给孩子平等自由的同时，让孩子尊重规则、承担责任、赢得合作，这是现代教育的基础课题，也是现代父母要面对的永恒挑战。

——鲁道夫·德雷克斯

鲁道夫·德雷克斯  
Rudolf Dreikurs  
1897-1972

美国儿童心理学家、精神病医生和教育家。现代实践派儿童心理学奠基人。他开创性地将阿德勒的精神分析和个体心理学发展为一系列实践方法，直接影响了正面管教等方法的提出，在西方教育界具有深刻而广泛的影响。



童书出版妈妈三川玲



生活书店官方微信

ISBN 978-7-80768-074-1



9 787807 680741 >

定价：48.00元

CHILDREN  
THE CHALLENGE

孩子：挑战

[美] 鲁道夫·德雷克斯 著  
薇姬·索尔兹  
甄颖 译



Simplified Chinese Copyright © 2014 by Life Bookstore Publishing Co. Ltd  
All Rights Reserved.

本作品中文简体字版权由生活书店出版有限公司所有。  
未经许可，不得翻印。

Children: The Challenge: The Classic Work on Improving Parent-Child Relations—  
Intelligent, Humane & Eminently Practical

By Rudolf Dreikurs & Vicki Scoltz

© 2013 by Eva Dreikurs Ferguson. All rights reserved.

### 图书在版编目(CIP)数据

孩子：挑战 / (美) 鲁道夫·德雷克斯, (美) 薇姬·索尔兹 著; 甄颖  
译. — 北京: 生活书店出版有限公司, 2015.1 (2015.2 重印) (2015.5 重印)  
ISBN 978-7-80768-074-1

I. ①孩… II. ①鲁…②薇…③甄… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第307408号

责任编辑 李 娟  
特约策划 三川玲  
装帧设计 视觉共振设计工作室  
责任印制 常宁强  
出版发行 生活书店出版有限公司  
(北京市东城区美术馆东街 22 号)  
图 字 01-2014-8667  
邮 编 100010  
经 销 新华书店  
印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司  
版 次 2015年1月北京第1版  
2015年5月北京第3次印刷  
开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张14  
字 数 230千字  
印 数 35,000-55,000册  
定 价 48.00元

(印装查询: 010-64052066; 邮购查询: 010-84010542)

序 PREFACE

如何成为孩子的合作者

鲁道夫·德雷克斯

RUDOLF DREIKURS

从“独裁的阶级社会”到“人人平等的民主社会”，现代社会正在经历深刻的变化，民主不仅是一种政治思想，也意味着生活方式、育儿方式的改变。如何在尊重孩子、给孩子平等自由的同时，让孩子尊重规则、承担责任、赢得合作，这是现代教育的基础课题，也是现代父母要面对的永恒挑战。

原因，但他们掌握了新方法。本书中推荐的方法，基于著名心理学家阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）的生活哲学理念及人类生活观。当今心理学界的趋势也正朝着这个方向发展。我们既不建议家长纵容孩子，也不建议家长严惩孩子，我们建议家长学习如何成为孩子的合作者，有方法了解他们，有能力引导他们，这样孩子们就既不会没人管变成“野孩子”，也不会感到家里压抑、令人窒息。

过去发表的研究报告和著作中，我提出了一些与孩子相处的原则和理念。众多父母和孩子也提供了很多新想法和方式，还提供了很多实例，很多是我们这些专家都没有想到的。孩子和成人相处的问题和方式，我们和孩子们在共同努力，相互学习。

我们特别邀请薇姬·索尔兹女士（Mrs. Vicki Soltz）讲述她执行我们这套体系的经历。她曾经领导过多个家庭关系研

当今孩子们出现的问题，不论在数量上还是程度上，都比过去多且严重，而绝大多数父母面对这些新问题时不知所措。新一代的父母知道，不能用传统方法对待当今的孩子；但他们会有疑问：不用传统方式，那用什么方式？我们除了像自己的父母那样以外，还能做什么不同的事？虽然当今的父母能够接触到很多理论，但这些理论和说法各不相同，只能让父母更加疑惑，无法付诸实践……那么，人们凭什么相信我们这一套方法呢？

基于我在育儿领域中长达40年的经验，我相信，我们提供的这套方法能够非常有效地解决家庭冲突。这些方法经过了我们家庭关系咨询中心的实验、研究、考证。许多家长找到了对待孩子的有效方法，并赢得了孩子的合作。这些家长可能并不清楚新的行为方式之所以成功，其背后的心理学

究小组。她不是给小组中的母亲教授具体的建议和操作方法，而是带领大家学习并理解核心理念。也就是说，她先跟我认真学习体系中的每个知识点，然后转化成“母亲的语言”，教给小组里的妈妈们。毕竟我们不是要教给家长们心理学知识，而是给她们提供一些切实可行的方法，作为养育孩子的新方向。

我期待以我们共同的努力，终能达到预设的目标——辅助。然而即使有最高的技巧也不能保证排除困难与错误。我们只希望父母知道如何应对，并更有信心，虽然他们未必时常想去做。问题仍旧会发生，而且会继续存在。

我们十分了解和同情那些想要履行责任而又完全没有准备的父母。父母和孩子一样需要接受训练。当我们的对孩子的挑衅做出新回应，我们就可能发展出新态度，为和孩子的和谐关系开创出新途径。

# 目录

## CONTENTS

- 第一章 现代父母的两难处境/12
- 第二章 了解孩子/24
- 第三章 鼓励/56
- 第四章 孩子的错误目标/82
- 第五章 对惩罚与奖赏的误解/96
- 第六章 利用自然结果和合理逻辑结果/108
- 第七章 坚定而非强硬/122
- 第八章 对孩子表现尊重/130
- 第九章 发展对秩序和规律的尊重/138
- 第十章 发展对他人权利的尊重/148
- 第十一章 消除批评和减少错误/154
- 第十二章 保持规律/168
- 第十三章 花时间训练/174
- 第十四章 赢得合作/182
- 第十五章 避免给予过度关注/196
- 第十六章 避免权力之争/204
- 第十七章 退出冲突/216
- 第十八章 用行动,而不是用语言/226
- 第十九章 不要“赶苍蝇”/238
- 第二十章 不轻易取悦:有说“不”的勇气/242

第二十一章	避免冲动:采取孩子预设以外的行动/252
第二十二章	避免过度保护/260
第二十三章	激发独立/268
第二十四章	不参与战争/278
第二十五章	不受恐惧的影响/296
第二十六章	做自己的事/308
第二十七章	不要可怜/324
第二十八章	提出合理恰当的要求/340
第二十九章	有效跟进,前后一致/346
第三十章	一视同仁/354
第三十一章	倾听/360
第三十二章	注意说话的语气/366
第三十三章	放松,从容/370
第三十四章	降低“坏”习惯的重要性/378
第三十五章	一起享受乐趣/386
第三十六章	电视挑战/392
第三十七章	“和”他们说话,而不是“对”他们说话/398
第三十八章	家庭会议/408
	养育孩子的新原则/415
附 录	使用新方法/416



# OUR 第一章 现代父母的两难处境

## PRESENT

## DILEMMA

在人人具有平等意识的社会里，我们不能控制和命令别人。

平等，就是每个人都有为自己做决定的权利。这使得丈夫失去了对妻子的统治权，父母也失去了对孩子的统治权。