



Your Defiant Child

鲁瑟·A·巴克利
(Russell A. Barkley)
克莉丝汀·M·本顿 / 著
(Christine M. Benton)
刘津 / 译

怎样教育
不听话的孩子

亲子成长 8步法

海南出版社
三环出版社

亲子成长 8步法

怎样教育
不听话的孩子

鲁瑟·A·巴克利
(Russell A. Barkley)
克莉丝汀·M·本顿·/ 著
(Christine M. Benton)
刘津 / 译

You
Defiant
Child

海南出版社
三环出版社

Your Defiant Child: 8 Steps to Better Behavior

by Russell A. Barkley and Christine M. Benton

Copyright © 1998 The Guilford Press

Chinese Translation Copyright © 2004 by Hainan Publishing House

Published by arrangement with Paterson Marsh Agency Ltd.

中文简体字版权 © 2004 海南出版社

本书由 Paterson Marsh Agency Ltd. 安排授权出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30-2002-65 号

图书在版编目 (CIP) 数据

亲子成长 8 步法 / [美] 鲁瑟·A·巴克利 (Russell A. Barkley),

[美] 克莉丝汀·M·本顿 (Christine M. Benton) 著; 刘津 译;

—海口: 海南出版社, 三环出版社, 2004.3

书名原文: Your Defiant Child

ISBN 7-80700-037-6

I. 亲... II. ①鲁...②克...③刘... III. 家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 011515 号

亲子成长 8 步法

作 者: [美] 鲁瑟·A·巴克利 (Russell A. Barkley)

[美] 克莉丝汀·M·本顿 (Christine M. Benton)

译 者: 刘 津

责任编辑: 李秋云

特约编辑: 陈金云

装帧设计: 第三工作室

责任校对: 李 鹏

责任印制: 李 兵

印刷装订: 北京宏伟印刷厂

读者服务: 杨秀美

海南出版社 三环出版社 出版发行

出版日期: 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.75

字 数: 216 千

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-80700-037-6/B·10

定 价: 27.00 元

本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

【版权所有, 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

汇款地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号, 杨秀美女士 收 / 邮编: 570216

目 录

CONTENT

前言

3

介绍

7

序一

13

序二

15

第一部分 了解不听话的孩子

19

第一章 我的孩子出问题了吗

21

第二章 为什么这种事发生在我家

41

第三章 对此，我该做什么

77

第四章 金玉良言：良好行为的基础

97

第二部分 与不听话的孩子相处

107

第五章 第一步 / 关注孩子

119

第六章 第二步 / 利用表扬获得和平与合作

141

第七章 第三步 / 当表扬无效时，使用奖励

163

第八章 第四步 / 使用温和的惩罚——关禁闭和更多招术

187

第九章 第五步 / 把禁闭法用于其他不良行为

211

第十章 第六步 / 全方位和提前设想——在公共场所怎么办

225

第十一章 第七步 / 协助老师帮助孩子

243

第十二章 第八步：迈向光明未来

261

附录 您的孩子有品行障碍吗

273

前言

FOREWORD

本书是我二十多年来对儿童破坏性行为问题的本质、原因和
治疗的研究和临床实践的精华，尤其针对儿童的冲动、多动、注意
力缺陷和违抗行为。同时，本书也参考了数千篇针对这些行为问题
及其治疗的精神病学及心理学科文献。本书所介绍的儿童行为管理
方案是北美地区使用最广泛，也是最有效的父母培训方案之一，
用于管理儿童的对立和违抗行为。过去二十余年，通过研讨会和培
训班的形式，我已把该方案介绍给一万多名精神卫生专业人员，使
他们能够在临床工作中服务于千千万万个家庭。通过我个人的临床
工作，也已把这套方案传授给了二千五百多个家庭。

对这方面的研究和临床经验使我得以编写了临床医生手册，在
其中，我描述了儿童违抗和对立行为的本质、评估方法及相当详细
的父母培训十步法，以使父母能以更加有效的方式减少与孩子的冲
突。除此以外，我还录制了两盘有关违抗儿童的性质和治疗的专业
人员用录像带。这些资料对诊治具有攻击、对立和冲动行为的儿童
的专业人员，有很大帮助，但家长并不能直接得到像本书中的有效
信息。我越来越觉得只有为家长专写一本书，才能满足他们对直

接、有效和实用信息的巨大需求。本书中的八步法是对最初十步法的修订，旨在告诉家长如何帮助其难以管理的孩子变得更令人愉快、更易于合作、更适于环境、取得成功。

我本人是科研和专业教科书的作者，因此，最初和出版商讨论本书时，我们都在想是不是能劝说克莉丝汀·本顿成为合著人。在出版《管教多动症的孩子：完全、权威的父母指南》一书（纽约：Guilford 出版社，1995 年）时，克莉丝汀和我通力合作，把我所掌握的有关注意缺陷多动障碍（ADHD）的科学知识写得更有趣、更实用、信息量更大和更有实效。结果，她同意了，这本书就是我们彼此愉快协作的结晶。如果您觉得此书不仅易于读懂和消化，而且还富于启发性，甚至生动有趣的话，所有这一切都归功于克莉丝汀。如果您发现本方案的方法和内容都存在问题，那就责备我一个人好啦。

当然，像这样的管理方案绝不是某一个人的作品，就像这本书，也不是两个人能构思完成的。事实上，本方案的几个基本内容是三十多年前由俄勒冈健康科学大学的名誉教授康丝坦斯·汉夫首先提出的。在我做实习医生诊治残障儿童时，她把这些内容传授给我，我很幸运，在该大学的儿童发展和康复中心学完了这些内容。我对她细心的指导和教诲感激不尽。

从那以后，我把许多其他专业人员的有效儿童管理方法与她最初的基本内容合而为一。在此，要感谢这些献身于研究违抗和攻击

性儿童及治疗的临床事业的人们，他们是杰拉尔德·派特森、约翰·瑞德、雷克斯·福翰德、罗伯特·麦克马翰、罗伯特·威勒、查理斯·卡宁汉姆、艾利克·麦斯、托马斯·迪逊、希拉·艾伯格、凯洛琳·韦伯斯特-斯特顿、莫琳·福盖奇、马克·罗伯茨、史蒂芬·翰秀、威廉·培尔汉姆、詹姆斯·斯万森、罗夫·罗伯和马太·桑德斯。在这些年里，还有其他人给我提出过建议，对本儿童管理方案的构架和内容产生了影响，从而提高了方案的有效性，他们就是艾利克·沃德、玛丽琳·菲切尔、亚瑟·阿那斯特波利斯、乔治·都波尔、泰瑞·歇尔顿、格温·爱德华、麦克·戈登、玛丽安·罗伯茨和罗伯特·纽拜，我也有幸和他们每个人都愉快地共事过一段时间。特别是在我和克莉丝汀急需有关家庭努力应对并帮助其违抗孩子的近期素材时，我们求助于麻萨诸塞大学医学中心 ADHD 门诊主任格温·爱德华，从她那里得到真实的、有价值的、令人着迷的临床病例材料。我们对她这方面的帮助感激不尽。

在撰写本书的过程中，我得到了美国国立精神卫生研究院的部分资助。不过，本书的内容应由作者负全责，并不代表该研究院的官方观点，也不暗示该研究院赞同本书的观点。同时，我也非常感谢麻萨诸塞大学精神科教授和主任保罗·艾波包姆对我过去 13 年来的支持。

对于 Guilford 出版社的西摩·温加顿和罗伯特·马特罗夫，我

和克莉丝汀都要感谢他们鼓励我们撰写本书，促使我们成为合著人，并在多年来一直支持我们各自的工作。我们还要感谢这家最好的出版社里优秀员工们对我们的帮助，他们视出版社为家，也把我们视为家庭成员。

最后但也是重要的一点，克莉丝汀和我要把无尽的感激送给各自的家人，感谢他们在出书期间给予我们的耐心，感谢他们允许我们“偷走”家庭生活的时间，也感谢他们教给我们与孩子相处的家庭生活方式。我们在此郑重承诺要给他们以补偿。特别要感谢派特·巴克利、史帝夫·巴克利、肯·巴克利和麦克·本顿、丽兹·本顿，没有他们的支持，我们永远也不可能构思，更不可能完成本书。

鲁瑟·A·巴克利

介绍

INTRODUCTION

7

如果一个孩子总是不听话，家长就很容易认为只有这个孩子才如此行事——或者，至少他是情况最糟糕的一个。很自然，这种感觉使得家长责备自己——“为什么我管不住自己的孩子？”——并且觉得很孤单。

您并不孤单，而且您孩子的行为很可能并不比所有其他孩子的行为差。最近的研究表明，美国有 5%~8% 的儿童有对立、不服从和违抗行为，并且这一数据只包括了那些符合精神障碍诊断标准的孩子。还有多得多的孩子是“困难”儿童（虽然他们的父母可能会称他们是“令人难以忍受”的孩子）。

您肯定知道，这些孩子拒绝按大人的要求或期望行事，与人争吵和发脾气，破坏或忽视常规，把父母（有时候也把其他大人或孩子）气得发疯。因此，他们很难与他人相处。

他们的行为方式可能阻碍其学业成功和正常的社会生活。最糟的是，其行为严重损害了亲子关系，削弱了这种孩子健康成长所需的情感纽带。

我知道，这种状况会使家长沮丧，并且不利于孩子，因为有数

千名家长找我咨询过，他们都发现自己陷入了与儿子或女儿（绝大多数情况下，是儿子）的“权力”之争。假如您能和这其中的一部分家长在一起，就会发现有多少好人正面临和您一样的问题：管不了孩子。

这本书汇集了众多家长的经验和智慧。十多年来，我和我的同事在麻萨诸塞大学医学中心精神科的 ADHD 门诊对家长进行个别和集体培训，使用了一些方法，帮助儿童改善行为并能更好地适应环境。家长告诉我们哪些办法有效，哪些无效，根据这些反馈信息，我们对该方案作了细致入微的改进。所以，从真正意义上说，您在本书中读到的方案是由像您一样的家长制订的。实际上，看过这本书，您会发现，我所回答的问题，不仅是多少年来作为家长一直在问的问题，而且也是我们的祖先一直的困惑，这些问题是有关家长及其孩子如何有效解决难以应付的问题。我想，您和我一样，会对他们的创造力留下深刻印象。

在抚养孩子时，家长需要发挥创造力，但更需要一致性。在您对待孩子的方式上保持一致，不论是给孩子定规矩、表达对孩子的期望、关注孩子，还是鼓励孩子的好行为、让孩子为不良行为承担后果。这是修正孩子不良行为的关键，也是本书所述方案的基石。刺儿头的孩子总是考验您的耐心，您并不是神仙，所以有时您会累得不管规矩，沮丧得“执法”不公或失望得不去阻止冲突恶化。其结果，造成了我所称的“毫无章法的父母教育方式”，这只会

让孩子变得更违抗。一致性是打破这种模式的方法，但要做到这一点，需要您付出时间和精力。

既然是孩子行为不良，为什么应该由您担起转变行为的重担呢？首先，如果您不改变自己，孩子可能根本无法转变。您孩子需要帮助，而您正好可以提供帮助。其次，您垂头丧气的主要原因是您无法改变孩子，所以您得从根儿上抓。事实上，绝大多数家长在对其具有最终控制力的方面——他们自己的行为有所行动后，自己的痛苦减轻啦。第三，您会从促成这些转变的过程中获益匪浅。完成本方案的父母中，有80%已经看到孩子的行为有持续的变化。对于那些违抗行为正损害孩子自己及家庭生活，但又不够严重，达不到障碍标准的孩子，如果家长下定决心要实施本方案，他们的行为可完全恢复正常。甚至在更严重的情况下，孩子的违抗行为持续存在，使用从本方案中学到的办法，也能极大地减少孩子的行为所造成的破坏。不过，如果对这类孩子置之不理，以后，其违抗行为会发展成更令家长灰心丧气的品行问题。

如果您的孩子已经过了12岁，或者有很严重的攻击或暴力倾向，在没有专业人员指导下，请不要实施本方案。对大年龄的孩子来说，违抗行为通常根深蒂固，仅用自助方式不能解决问题。如果您的孩子有暴力行为，治疗师可帮助您确保全家人的安全。如果没有这些情况，只要投入2个月的努力，了解造成孩子违抗行为的原因，并学习如何纠正这些行为，就能帮助您把家从战场

变为避风港。其结果是，您能够提高孩子对您的要求和规则的服从性，反过来，可以恢复家庭的和睦。

本书分为两个部分：“了解不听话的孩子”和“与不听话的孩子相处”。阅读所有有关违抗问题及其原因和各种解决方法的内容，到第一部分结束时，您应该对孩子的情况及您应该采取的措施有清楚得多的概念。虽然本书设计的目的是让家长自助，有些家长也可能更喜欢把它作为一种专家指导下的自助方法加以使用——也就是说，可以找一个您信任并熟悉该方案的治疗师，一起实施该方案。一些家长看到第一部分末时，可能会得出结论——孩子根本没什么大问题。但我希望您还是要看第二部分。第二部分的内容是以确凿的、经科学验证的育儿原则为基础的，这些原则对所有孩子都有益——列在第一部分末的第四章中——我肯定您能从中挑出有用的东西。

第二部分是父母培训方案八步法。这部分应该花8周时间完成，但经过4~6周，您就会看到孩子的行为有显著改善，不过您要在更长的时间里继续使用许多学到的技巧。这一部分的每一步都有赖于前一步的成功完成，所以，请不要跳过任何章节，也不要只选择您感兴趣的步骤。在这里，并不是要求您做的每件事都那么有趣或者都很容易，但所有步骤都是必需的。特别是在完成第一至三步前，不要采用始于第四步的任何惩罚办法。

对您和孩子来说，方案的最初几步应该让你们俩都感到舒心地愉快。因为本方案成功的基础，是要重建您和孩子之间的良好关系。

您一开始要学习不戴有色眼镜关注孩子，并要表扬他的良好行为——换句话说，您要找孩子的优点。您会很惊讶地看到，孩子经常做出令您叫好的事，他看到您注意到自己的好处有多高兴。一旦你们有了这种合作基础，您可以通过提出不会惹他反对的小要求，养成他的服从习惯。表扬是一种很大的动力，但并非天下无敌，因此，您的下一步就是学习使用奖励，以作为孩子更加持续合作的动力，并用于激励孩子完成他更讨厌的任务。

11

只有在采用所有这些正性方法让孩子做该做的事之后，您才能转而使用本方案中温和、公正的惩罚手段，包括因为违抗而撤消奖励及有效使用禁闭法。到这一步(第五步)，您应该已经取得了显著进步，但如果您需要帮助，以控制孩子在家庭以外的行为，第六和第七步提供了把这些奖惩方法扩展到公共场所和学校的技巧。第二部分的结尾是展望未来——如何保持已取得的进步以及如何预见和解决将来的行为问题。

请记住，如果本书的内容还不够，有许多关心您并且称职的专业人员可以提供帮助。请联系一个专家——从儿科医生开始——如果您需要进一步帮助的话。

P 序 一 PREFACE

世界卫生组织将“健康”定义为：健康不仅仅是没有疾病，不仅仅是身体不虚弱，而必须是身体、心理和社会适应的良好状态。心理、社会适应的状态，又可以“人格”这个名词来概括。人格之优劣，与遗传有些许关系，但主要基于后天的养育。养育得当、方法正确，不仅培养出的孩子有良好人格、学习能力和贡献能力，也会给父母和整个家庭带来幸福，给所接触的其他人带来快乐。反之，如果方法不当，培养出的孩子人格不健全，尤其是有对立违抗行为的孩子，不但给父母和他人带来痛苦，自己也因为不能适应家庭和社会而倍感痛苦、孤独。如果再发展为品行障碍或反社会人格障碍，则为社会公道、法律所不容。因此，国家提倡优生、优育、优教，目的就是要培养健全的人格，也即提高人口素质。

我今年 85 岁，从医 61 年。在几十年的从医生涯中，看到过无数为儿女不听话而烦恼的家长们，和苦于对策不多的医生们。近些年来，我一直以老迈之躯奔走，呼吁大家重视并落实国家的三优政策，以培养出具有健全人格的儿童青少年，国内许多儿童精神/心理卫生工作者也在不断探讨这一问题。今天，刘津医师将美国学者

关于育儿的心理方法的著作《亲子成长八步法》译成中文，为我们了解儿童心理、科学培养儿童的良好行为、人格提供了切实可行的工具。

我和刘津的年龄相差半个世纪，但我们因为对事业的共同追求成了忘年交。近几年，看到她从一个优秀的专业医师和专业翻译成长为积极参与国际、国内精神卫生事业发展的活跃分子，尤其是她有拳拳报国之心，我心里颇感欣慰。我坚信年轻一代的专业人员对中国儿童精神/心理卫生事业的发展会倾心奉献，对广大儿童和家长会付出满腔热忱。

我也相信广大家长、教师、儿科医生、儿童精神/心理卫生工作者阅读此书后，一定会有所获益，为培养中国儿童的健康人格做出努力和贡献。

中国心理卫生协会名誉理事长
首都医科大学精神卫生教授
陈学诗