

引进版



不安静的孩子

——忧心父母的育儿指南

伊琳娜·普雷科普 克里斯蒂尔·施魏策尔 原著

李超等 翻译

许宽华 译校

父母必读

幼儿教师必读

心理医生必读



湖北教育出版社

第 50 号推荐(册)

引进版

不安静的孩子

——忧心父母的育儿指南



伊琳娜·普雷科普 克里斯蒂尔·施魏策尔 原著
李超等 翻译
许宽华 译校

湖北长江出版集团
湖北教育出版社

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

不安静的孩子——忧心父母的育儿指南/(德)伊琳娜·普雷科普(Prekop J.), (德)克里斯蒂尔·施魏策尔(Schweizer C.)原著;李超等译. —武汉:湖北教育出版社, 2005

ISBN 7-5351-4422-5

I. 不… II. ①伊… ②克… ③李… III. 多动症-儿童教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 151219 号

著作权合同登记图字:17-2005-15

本书经德国克泽尔出版社授权湖北教育出版社独家出版发行,未经许可禁止任何形式的复制、转载。

出版 发行:湖北教育出版社
网址: <http://www.hbedup.com>

武汉市青年路 277 号
邮编:430015 电话:027-83619605
邮购电话:027-83669149

经 销:新 华 书 店

印 刷:武汉精一印刷有限公司 (430015·武汉市硚口区发展大道 32 号)

开 本:787mm×1092mm 1/32 7.25 印张

版 次:2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

字 数:123 千字 印数:1-8 000

ISBN 7-5351-4422-5/G·3673

定价:13.80 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为您调换

作者简介

伊琳娜·普雷科普 (Jirina Prekop) 博士, 生于 1929 年, 心理学硕士, 多年来在斯图加特奥尔加医院从事儿童门诊工作, 现居住在博登湖畔的林道镇。伊琳娜·普雷科普博



士现是“坚持生活形式和治疗促进会”第一主席、多部著述的作者(如已翻译成 16 种文字的畅销书《小暴君 *Der kleine Tyrann*》等)。

克里斯蒂尔·施魏策

尔 (Christel Schweizer) 博

士, 生于 1940 年, 斯图加特奥尔加医院儿童生长障碍医疗部主任、儿童医生, 是一个孩子的母亲。

译者简介



许宽华, 1953 年 1 月生。武汉大学外语学院副院长、德文系教授。曾任中国驻德国大使馆教育处一等秘书, 德国汉诺威“中国中心”专家、教授。翻译出版 100 余万字小说、电视剧和论文。主要学术成果有编著:《西方七国知识词典》、《现代实用德语语法》、《大学德

语》; 译著:《卡夫卡传》、《德国佬上前线》、《情欲》、《拿破仑身边的女人》、《欧洲经济一体化》、《幸福家庭的秘密》; 在国内外专业学术刊物发表论文 10 余篇, 译文 20 余篇。

献 给

达哥马和维克托

穿越荒漠之路绝非弯路。
谁不能忍受空虚，
便无法驾驭充实，
谁不曾迷失方向，
便不知路标价值。

——弗里德里希·施万内克
(Friedrich Schwannecke)

目 录

后弗洛伊德的时代与精神 /5

前言 /13

不安静孩子的全景照：手脚不停的孩子 /17

促使孩子好动的原因是什么？ /19

对行为训练的思考 /26

神经生理学背景 /26

什么有助于抑制行为冲动？ /30

为什么抑制行为冲动对当今的孩子毫无效果呢？ /32

孩子是怎样思考和行动的？ /33

患“多动症”的背景因素 /38

与上天创造的秩序融为一体 /42

1. 矛盾的规律 /44

2. 关于循环节奏 /48

3. 成长阶段 /53

4. 家庭关系体系中的规则 /63

不自信的家长 /67

过敏的问题 /67

家长最害怕的就是：犯错 /73

内心冲突与自我矛盾 /92

被控制的孩子 /92

教育中的模棱两可现象 /100
暧昧关系中的不安因素 /108
被压制的感知力 /119
如何对待巢中跌出的幼雏? /134
早产儿 /134
过早住院治疗的孩子 /138
由脑组织导致的好动? /147
诊断之路 /151
治疗方法 /164
父母的支持 /166
关于教育的原则性 /186
对幼儿教师的忠告 /201
对教师的忠告 /209
狭义的治疗行为 /213
后记:采访录 /217
最后的话 /226
参考文献 /227

后弗洛伊德的时代与精神

湖北教育出版社从德国引进出版的多本少年儿童教育图书给我国少儿和青少年教育领域增加了极富营养的精神食粮。在多名德语学者的努力下,经过数月紧张努力的工作,这四本专著的翻译和校对工作得以完成,终于与广大的青少年、家长、幼儿教师、中小学教师、医生、心理学家和社会学家等见面,无疑是一件值得庆幸的事!

这四本著述围绕少儿和青少年的身心健康成长和创造性的“流动”教育这个中心议题,从各个不同的角度进行了详尽的论述,从内因和外因、实践与理论;从生理学到心理学、从病理分析和心理分析等方面进行了逻辑和辩证分析,虽然原著不是系列丛书,但我以为它既是独到的单本专著,也可以是自成体系,甚至可以说是儿童和青少年心理学和精神病学的新论,是后弗洛伊德的时代与精神体现。

从弗洛伊德创立精神分析理论至今,100年过去了。然而它对今天的临床心理学领域,对整个心理科学乃至西方人文科学的各个领域仍然有着深远的影响,它的影响几乎可与达尔文的进化论相提并论,其精神分析理论可以毫不夸张地说是现代心理学的奠基石,从下列图书的内容上就可见一斑:

伊琳娜·普雷科普和克里斯蒂尔·施魏策尔合著的本书《不安静的孩子》(*Unruhige Kinder*)是一部理论与实践相结合的通俗读本。普雷科普和儿科女医生施魏策尔

在这本通俗的读物中解释了有关儿童不安静的心身医学问题及其社会心理因素，认为这些问题不能总是归咎于儿童的多动症，也不赞成完全借助药物来对付。作者根据临床实践和咨询工作的经验，针对所描述的具体案例提出了同样具体的建议。她们忠告广大的父母、教育家以及教师如何去帮助儿童重返其安静的状态，而且更重要的是成年人如何保持自身的平静心态，因为这是促成儿童心理平衡的先决条件。

作者以为，儿童内心的不安静是好动行为的主要诱因，所以她们在本书中特别谈及到不安静这个问题并试图澄清它的原因。

经过观察和分析“不安静”这种频繁出现的现象，作者认为其原因绝对不能在孩子们身上去寻找，同样也不能说是父母的过错。指出其过错就在于我们病态的、使人致病时代的精神状态。我们的孩子只不过成了难以约束生命能力的替罪羊，那种健康的、谋求自我中心始终稳定的均衡今天已从多方面瓦解了。

凡有一些医学常识的人也许可以悟出：“多动症”在发达国家或社会和生活相对优越的条件下出现较为频繁。当今的事实是，我们的孩子已经成为了牺牲品。所有心灵上的疾病，其中包括个别孩子所患的疾病，同时都是集体性的疾病：孩子身上的好动行为正是我们这个时代的焦躁性的写照。在贫困的非洲，这种疾病极少发生。相对而言在 20 年前的我国，少儿“多动症”也极为鲜见。现在，在我国的广大农村仍然很少有所闻。儿童作为自我封闭者在人际关系中往往表现出对无生命的、技术性事物的极端偏爱，这正如我们现代的生活方式所推崇的一

样。控制欲极强的“小暴君”身上的问题与这个“唯物主义”社会中的肆无忌惮的争权夺势心心相印。所有这些文明疾病的共同症状就是不安静。

面对这个病态的时代精神，一个成年人或许能够借助一些解释性的哲理来保护自己，因为他已经熟悉了周围的物质条件并能有意识地掌握它们。然而，一个还未觉悟起来的儿童却必须首先认识并赢得周围的物质世界。由于他还没有真正融入这个世界，那么他在这个世界的面前首先是无保护、无抵抗能力的，因此极易受到阻碍他健康发展的扰乱性影响的侵蚀。这不能不引起我们的高度重视。

她们的另一部专著《孩子是问路的客人》(*Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen*)无论从题目还是内容上都显得标新立异。她们把儿童形象地比作来到陌生地的客人，正由于陌生，所以需要熟悉情况的人给予引导。

值得赞赏的是，今天的父母与过去历代的家长相反，他们都在竭尽全力对儿童进行一种有意识的教育。他们意识到了他们的责任，知道他们今天的儿童将是明天的成人，因而很乐意作“引路人”。然而要实施正确的引导却并不容易！

作者认为，当今的父母会犯很多的错误，就像他们自己的父母曾经犯过许多错误一样。但是，这并不值得我们大惊小怪。没有错误就不会有发展，没有问题也就没有解决问题的办法。只有在比较中才能看出发展，发展就必然出现错误。对儿童来说，没有什么比十全十美的父母更加危险。

另一方面，我们也不得不担心，现在的许多儿童几乎不理睬这些设计好了的教育思想和理念。很多孩子在有

一点点负担的情况下就精神崩溃、难以维护友谊、不愿意等待、不愿意放弃、也不给予，而只想获得和索取等等。

为此，作者认为十分有效的办法就是：给问路的客人提供好的位置，给他以坚定的意志，直到他认识自己的路。

这意味着：如果我给孩子提供住宿，就不要去问孩子，你会带些什么，给我带什么。作为主人，你来了我应当感到很高兴。在我家里，位置是我们俩的——你的和我的。我不会问，你是从哪儿来的，又要到哪儿去。我无法给你指明道路，但我已准备好陪你走上一程，直到你能够有把握继续走下去。只要在我这里，我就要关照你，给你力量，使你心中永远充满快乐。我还要给你勇气，即使你遇到困难和挫折也不要放弃。

西格里德·莱奥的《家庭幸福的秘密》(*Das Geheimnis glücklicher Familien*)借用米哈伊·契克斯岑特米哈伊(Mihaly Csikszentmihaly)提出的“流动”^{*}概念，从孩子和父母两个方面的关系对家庭教育进行了分析，给人以新的耳目。

作者提醒家长，要让孩子知道一切高低贵贱和鸿运厄运都是人之常情。当属低贱者或遇到厄运时，不要背上沉重的包袱，而应充满信心和自信；当是高贵者或遇鸿运时，也不可得意忘形、胡作非为，或者盲目自乐，而应当将其当作是水到渠成而“流动”的结果和报偿。

^{*} 米哈伊·契克斯岑特米哈伊率先提出“流动”这一概念，以描述一种状态。在这种状态下，一个人完全处于一种行动过程中，如同“流动”一样——这便是真正幸福经验的前提。在本书中借用这一概念来表达教育，即父母亲在重新更新理念后完全承担了父母亲应有的责任，于是便自动地采取正确的教育方式教育孩子，他们的经历便有了无穷的乐趣，愿望也得以实现。

精神分析理论属于心理动力学理论。家长教育孩子，就应了解他们的需要，要能够和他们在一起有说有笑、有哭有闹，因为他们的说笑哭闹不是演出来和装出来的，而是发自内心的。这在家庭教育中被称为“互动”，也是“流动”的基础。如果孩子第一次经验就是爱和充满爱的馈赠，那么这个经验就铭记在了他的潜意识中，他就觉得世界是一个非常美好和安全的地方，这可以帮助他健康成长和发展。如同植物需要空间和光照才生长一样，孩子的成长也需要爱和自由。正如迪帕克·乔普拉(Deepak Chopra)所说：爱如同水一样，若不流动，就会停滞不前。当爱流动起来，成长的愿望就会接踵而来。

《家庭幸福的秘密》的作者认为，哪里缺少关爱，哪里就有一种痛苦的空白留在我们心里。只有当我们重新学会了关爱，这种空白才能得以填补。

但家长要学会关爱却是一项十分艰巨的任务，由于种种原因，他们可能很难从教育中找到乐趣，甚至会感到失望并放弃对孩子的教育。这是极其危险的征兆！当您读到这本书时，您就会明白该怎么做了。作者这样提醒家长：你们想想学习走路的孩子吧，他们不是在学会走路之前摔了很多跤么。你们也可以犯很多的错误，直到你们“能够教育”——自己和你们的孩子为止。你们可以想象一下，当你们的孩子在刚会走第一步之后又摔跤了该会是多么灰心丧气呀！可是他们放弃了吗？！

此外，“流动”式教育中的方法是不容忽视的。作者指出：我们应该通过我们的关系而不是言语来教育我们的孩子。“流动”并不是目标，而是这种过程中得到的回报。幸福感是在成功地结束了学习和成长过程之后才形成的。

我们只有通过与孩子亲近关系才能实施教育，我们构建教育和引导应当通过榜样而不是说教，通过示范而不是劝诫，通过事实而不是道德教条。

同时，我们的成功之处还在于告诫我们的孩子：生活是值得的，这个地球是一个具有生活和生命价值的地方，我们要好好地保护、维护和珍惜它。这样，对我们和我们的孩子来说就拥有了一种与我们自身和我们的环境相和谐的生活。对家长来说，需要有无限的热情和勇气、自信心和争取获得自己幸福和孩子幸福的无穷无尽的力量。

在家庭的和谐流动中，我们发现每个人都可以生活在和谐流动中，同时也可以在社会中与其他人的共同生活并由此感受到幸福，这是因为：家庭和谐是社会和谐的一个重要组成部分。

君特·克洛辛斯基(Gunther Klosinski)的《今日青春期》(*Pubertät heute*)是一部通俗的心理学理论专著，主要描述了发育期和青春期的本质特征，用发展心理学的观察方法探讨青少年其间随之出现的心理发展变化。着重介绍青少年思想和精神方面的问题：身份的确认、发育期间的任务和该年龄段的最基本需求。还特别提及到青少年同龄人群体对青少年成长产生影响的意义。

著作中涉及到必须利用和促进发育期少年儿童和青少年的创造能力。作者认为，行为的怪异和奇特以及有病态心理的青少年往往被切断了与创造性的联系；如果我们能成功地将他们与创造能力这一方面联系起来，就有可能起到帮助并治愈他们的作用。

我们的社会不能没有接班人，少年儿童便是每个社会的“资本”和接班人，这就要求由儿童成长为成年人的

青少年必须时刻准备着,接好代代相传的接力棒,经受考验、继承传统、发扬光大、开创未来,竭尽全力为改造社会和继续发展作出自己应有的努力。然而,当青少年进入发育期或青春期的时候,不少父母认为,“孩提时期”已经结束,继续教育的任务也已经完成,因为,越来越多的青少年随后便离开他们的父母,转向他们的男女朋友,投向他们的小团体或同龄人群体,这就与社会紧密联系在一起了!

众所周知,青少年的发育和成长受到社会环境条件的限制,而且必须依赖这个条件。作者在讨论这些问题的时候提出了这样一个命题:青少年危机即是我们社会危机的镜像。这无疑给我们敲响了警钟。那么,青少年到底有哪些危机呢?又是如何处理社会危机呢?这不能不引起我们的深思!

正如莱因哈特·伦普教授所说:“这是一本关于一个老话题的新书,它远远超出了迄今的那种保养和讲究、为青春期青少年提供了自我帮助,同样也为那些觉得这些问题是压力和负担的人提供了帮助。很明显,对成年人来说,他们的任务不在于是否必须拼命地模仿青少年,而是要把青少年列入到我们这个世界中来,和他们一起共同着手我们的任务,克服和战胜各种困难。”

鉴于此,《今日青春期》尤其适合青少年、家长、中小学教师、心理医生和社会教育工作者阅读,因为它可以帮助他们解决诸多的问题。作者君特·克洛辛斯基是德国图宾根大学儿童和青少年精神病学和精神疗法专科室主任、医生,是德国发育和青春期领域的著名专家之一,著述颇丰,2005年又出版了《儿童需要宗教吗?》(*Brauchen Kinder Religion?*)一书,在德国颇为畅销。

从上述四部著述中无不渗透着生理、精神和心理要素,与弗洛伊德的精神层次理论、人格结构理论、性本能理论、释梦理论和心理防御机制理论都有紧密的联系。著述中往往引述文学、教育、历史、医学、哲学、宗教等材料,分析精细、推断循序渐进、构思步步深入,揭示出人们心灵的底层,探究了精神上极其丰富的根源,这与弗洛伊德的精神分析理论如出一辙。然而,可贵的是四部著述的作者创造性地将实践与理论有机地结合起来,将理论与现实联系在一起,反映出了我们今天的时代和精神,所以使我们读来不觉久远而亲近无比。

简言之,以上各部专著对广大的青少年、家长、幼儿教师、中小学教师、医生、心理学家和社会学家等都是难得的好书,以我之见,深有不可或缺之感,因为书中所述无疑都与我们身边发生的一切紧密相关。作为以上所及人员,如果没有读到这些书,我们会深感遗憾的。作为译者,如果我们翻译的这些书能为我国儿童和青少年教育事业尽点儿绵薄之力,我们也就深感欣慰了。

这些专著涉及面较广,其中涉及教育、医学、心理学、社会学等领域,由于我们的专业水平和知识所限,译本中难免出现理解和表达错误,恳请读者批评指正。在承接翻译工作中,承蒙湖北教育出版社唐瑾女士的关照与支持,在此深表谢意。

许宽华

2005年8月于武汉珞珈山

前言

孩子们的不安静早已成为一个越来越紧迫的问题。无论是父母还是儿科医生或是心理咨询机构，他们全都不能回避这个问题。孩子们已让人感到越来越不能忍受。有位年长的女药剂师曾发出疑问：“如今的孩子和父母到底怎么了？”因为，在几十年的职业生涯中，她还从来没有像在过去的几年里遇到如此之多的年轻母亲满怀羞涩地为她们的幼儿寻求一种无害的镇静药物，而且这种现象明显地愈演愈烈。医生为白天黑夜颠倒的孩子以及为那些在幼儿园和学校里屁股坐不住的孩子所开的药物处方也不断增加。越来越多的教师提前退休，因为他们无法承受教学活动的压力。在嘈杂不安的教学环境里，教学变成了一种压抑。依靠传统的教育手段来调控儿童和青少年的冲动并阻止其粗暴攻击，这一点教师们已感到力不从心。

人们可以通过谈论无子女问题来回避儿童不安静这一主题。但是，如果存在孩子让人不安宁的现象，那么，人们就必须面对这个主题，而且，这个主题也是对我们所有人的挑战。

我们俩人——一个作为心理学家，一个作为一家大型儿童医院的儿科医生——因为给不安静的孩子每日每小时提供咨询而首当其冲。我们面对的孩子多半被诊断为患有“多动症”。

根据我们的研究，我们坚信“多动症”只在极其少数