

〔美〕詹姆斯·温德尔 著

崔琳琳 王修芹 译



小 反 叛 者

——如何克服孩子的逆反心理



新华出版社

〔美〕詹姆斯·温德尔 著
崔琳琳 王修芹 译

小 反 叛 者

——如何克服孩子的逆反心理

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

小反叛者: 如何克服孩子的逆反心理/(美)温德尔
(Windell, J.)著;崔琳琳译. - 北京:新华出版社, 1999.1

ISBN 7-5011-4319-6

I. 小… II. ①温… ②崔… III. 青少年心理学 IV
.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 39020 号

Children Who Say No When You Want Them To Say Yes

Copyright © 1996 by James Windell

Simplified Chinese Characters edition arranged with
DENISE MARCIL LITERARY AGENCY, INC. through Big Apple
Tuttle Mori Agency, Inc. All Rights Reserved.

中文专有权属新华出版社

小反叛者

——如何克服孩子的逆反心理

[美]詹姆斯·温德尔 著
崔琳琳 王修芹 译

*

新华出版社出版发行
(北京宣武门西大街 57 号 邮编:100803)
新华书店经销
新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 8.25 印张 200 千字
1999 年 1 月第一版 1999 年 1 月第一次印刷
ISBN 7-5011-4319-6/G·1595 定价:16.00 元

導 讀

促使我写这本书的原因之一便是我的儿子贾森。我现在写下这句话的时候,他已经是一个 21 岁的大学生了。但过去他曾经是一个非常倔强的孩子,并搅得我们全家都感到极度的沮丧和愤怒——这同他的年龄极不相称。

贾森长大以后,我能肯定,对他那些十分令人厌烦、有时乃至颇具挑衅的行为,我们的很多处理方法是错误的,而这些错误可能会损害他的健康发展。虽然他的适应能力最终使他长大成人,但是他那些不合作的行为以及我们意志之间的典型较量在多年之后依然铭刻在我的脑海中,而且依旧能激起我的愤怒和愧疚,这便构成了我写作此书的基本动力之一。

在本书中,我还要描述很多倔强的、敌对的、反抗的、格格不入的和桀骜不驯的孩子和青少年。

这大多是孩子们在求独立求自主的发育过程中的正常问题。他们试图坚持自己的权利,但这往往受到家长或老师的阻碍。老师和家长们不希望孩子们说“不”,他们需要的仅仅是孩子们的顺从。

关于我儿子有一个有趣的事情,那就是他快到四岁了才开始说话。从一岁直至三岁,贾森是一个百依百顺、娇小可爱的孩子,看起来不像我们的孩子,而更像一个小天使。

我们曾担心他不会说话,但是一旦他真的开始讲了,短语和句子就接连不断地从他的嘴里冒了出来。他妈妈说只要给他输

如何克服孩子的逆反心理

入一个正确的口令,就能激活他的语言系统。而我认为事情没有那么简单,我相信当他做好准备工作之后他才开始讲话。四岁的时候,他的准备工作做好了。

然而,一旦开始讲话了,他就不再那么容易相处了。他好像已最终结束了过去两年的困苦时光。而且他一旦进入这一反叛阶段,就一发不可收拾了。这一直持续了好几年。

贾森一点也不像我的第一个孩子吉尔。吉尔一般来说比较有热心,也情愿去做我们建议她做的事。而贾森却什么都不喜欢,什么都不同意。他拒绝一切。如果家里其他的人想去餐馆,他偏偏不喜欢其他人都想去的地方。一旦进了饭馆,菜单上所有的菜他都不愿意吃。他会绷着脸坐在那儿,或者什么都不吃,或者要一些菜单上根本没有的东西,或者要那些他知道根本不可能得到的东西。

如果其他的人都想去公园,他就会想去游泳。如果其他的人认为某场电影很好,那么贾森就会痛恨所有的电影。如果别人想做点家务,比如说打扫他的房间,贾森也会拒绝合作。穿好衣服上学的时间到了,贾森却会坐在床边上一动不动。

他痛恨一切——直到他试过为止。即使他喜欢尝试过的东西,他也不会承认,相反他会为之保留一种否定的态度。不管谁有什么好的主意或有趣的建议,贾森都会想尽办法来破坏每一个主意,伤害每一个人。

这使他的妈妈、我,还有仅比他大五岁的姐姐吉尔伤透了心。当贾森因拒绝到我们计划要去的任何地方而四处闲逛时,吉尔却兴致勃勃地准备开始任何新的、有趣的冒险活动——并且她总是信心百倍,觉着自己会从中得到乐趣。当然,她的这种态度正好使贾森一如既往地反对所有的人。

我们认为贾森是一个倔强偏执的孩子。有些人甚至大声地

说出这些话,有时候甚至当着贾森的面也这么说。贾森听到这些只会皱皱眉头,而依旧会一如既往地固执。

而我们做父母的所感受到的沮丧常常是不可容忍的。不管我们留出多少时间来让贾森尽情地噉着嘴来渲泄他的抵制情绪,他好像从来都没有发泄完的时候。

当我们再也没有时间和耐心的时候,像大多数忍无可忍的父母一样,我们开始威胁、强迫和压制他。这并不意味着这些方法比其他的更有效,但这的确帮我们出了一口恶气。

他是故意这么倔强的么?

不。至少开始不是这样的。我最近就此事问起过贾森,他 very清楚地记起来自己曾经是一个倔强的反对一切的孩子。

当我告诉他我在写这本书的时候,贾森说:“我总是想与众不同。我认为我总想站出来成为注意的中心,并且要同吉尔不一样。”

而当你有一个热情而又顺从的姐姐时,要想跟她不同就只好走向反面。但是问题在于他无法摆脱这种不好相处的态度——尤其是在他尝试了一下本来不愿尝试的事却又发现自己喜欢这件事的时候。贾森回忆到,“我不是不想合作,只是不合作的态度好像是使我得到注意的唯一方法。所以我不能承认我多么想说我喜欢某一件事。”

对贾森来说,这不是一种否定的心态或一种故意让父母伤心的欲望。他想起了自己小时候总是被先入之见束缚:“我如果对某事有了成见,无论如何我也不会去做这件事。即使是我能意识到我的这种态度和行为只会把事情搞得更糟,我还要固执己见。”

整个家庭,包括他的父母、姐姐、祖父母能理解贾森么?当然不能。我们不再爱他了么?没有,从来没有,尽管我们承认,

~~~~~如何克服孩子的逆反心理~~~~~

有时候做到这一点很困难。我们处理问题的方法有误么？贾森大度地说，他能理解我们。如果真有什么事情能让我们做父母的直到今天仍感到十分愧疚，而且有负罪感的话，他自己也记不起来了。

同所有的第二个孩子一样，贾森经常觉着他得到的爱不及自己的姐姐。他说他知道这种感觉是不对的。但他回忆道：“很长时间里这的确是我的感觉。”

我们对待他的处理方法并不总是能帮他意识到自己得到了更多的爱。他记起了他气急败坏的父亲（那就是我）大发脾气的事。坦白地说这事我一点也记不起来了，但贾森却记得很清楚——那一个下午对我来说真可谓一个难熬的日子，因为贾森对我所有的建议都不屑一顾。

我们坐在车上，并且我的耐心也快耗光了。最后他弄得我无计可施，我大概是喊了这么一句话，“贾森，今天我可真是受够了！”同时我一巴掌打在他的胸膛上，把他摁倒在我身旁的座位上。

他说我没有打他，但这是他小时候差点挨打的一次。他当时都被我的愤怒吓傻了。

他的记忆中还有一件事，这和他的祖母有关。同我一样，她也被逼到了极限。

她一反常态，怒气冲冲地约法三章：“我可不管你爸爸让你干什么，想在我这儿那样干，没门！”她说的话毫不含糊。贾森发誓说自己以后再也没敢跟她说半个“不”字。

尽管贾森的勉强和反叛好像是带来了一系列的斗争及令人沮丧的后果，但在很多时候，我们对待他还是友善的，合理的，充满爱意的。我想这就是为什么贾森能健康成长，而没有变成一个倔强、叛逆、怒气冲天的大孩子或青少年的原因。

比如说,我们力求公平。我们仔细盘算,让贾森去他想去的地方,干他想干的事情。当人人都在车上准备要走的时候,我们会经常万分耐心和宽容地等待他穿上鞋子。

我们也学会了在他最倔强的时候给他施加压力:“贾森,如果你五分钟内穿不上衣服,你就只好穿着睡衣睡裤去了。”我们说到做到。有很多早上他是穿着睡衣睡裤赤着脚去上学的。

有几次我们也容忍他坐在餐馆里愁眉苦脸,只是因为他不愿去饭馆。我们不强迫他吃东西,也不强迫他点菜。当我们吃好了,他有时只好饿着肚子回家。一般来说没人会大惊小怪。

尽管如此,贾森还是成为一个健康的青少年。他知道自己有点犟,但这不会完全阻碍他的进步。事实上,我也经常赞赏他这一性格的好的一面:当其他人可能放弃的时候,他会毫不气馁。

对我,一个成为心理学家的父亲来说,养育贾森使我更加关注倔强逆反的孩子。贾森四岁之后,我研究了几百个倔强的孩子和少年。本书中要写的就是我从贾森及其他的年轻人那里得来的知识与教训。

本书的第一部分解释了孩子们为什么会倔强,为什么会常常反抗权威。我也就哪一类父亲和成人最容易让孩子变得倔强和逆反发表了自己的意见。

在第二部分里,我综述了孩子们从一岁直到青春期的各个成长阶段的特点。这些章节描述了孩子们在各个年龄段中会出现的逆反行为,以及处理此类行为的最佳方法。每一章中还描述了那些尤其特别倔强逆反的行为,以及父母、老师和其他成年人应付此类行为的有效方法。

第三部分讲述了在特殊环境下,例如在教室里或在隔绝的环境中,孩子们尤其倔强不驯的行为。在每一章中,我都提出了

~~~~~如何克服孩子的逆反心理~~~~~

最佳解决方法,讲述了如何处理此类行为,让之保持在最低限度并维持成人与孩子之间的良好关系。

在第三部分中,我还讨论了具有更严重的逆反倾向或病态的孩子或青少年。有些青少年可能从对立行为发展到更为严重的行为障碍(包括犯罪和暴力行为),因此我提出了如何应付这样的青少年的建议。同时我也就一个社会如何对付日益发展的青少年暴力问题发表了我的看法。

我希望阅读本书的所有父母和老师都能意识到,孩子们在发育过程中有否定或对立行为是很正常的。求独立、求自主是人类成长过程中的一个很自然的愿望。要想让孩子们发育成为一个健康的、能适应社会的成年人,允许他们经历这一成长过程中不可或缺的一部分是很重要的。孩子们的健康成长需要能理解他们的父母和老师。这样的父母和老师知道如何应付这一人类的天性——即每一个孩子和青少年都希望与众不同,希望给自己定位,而最终成为一个独立自主的个体。

我希望这本书能在某种程度上对此做出贡献。

目 录

导 言/ 1

第一部分 犟孩子从何而来/ 1

- 第一章 倔强行为类型/ 3
- 第二章 儿童倔强的原因/11
- 第三章 倔强的孩子是如何形成的/25

第二部分 理解和管教儿童/35

- 第四章 理解和管教婴儿/37
- 第五章 理解和管教一岁儿童/53
- 第六章 理解和管教两岁大的儿童/71
- 第七章 理解和管教三岁儿童/92
- 第八章 理解和管教四岁儿童/107
- 第九章 理解和管教五岁儿童/121
- 第十章 理解和管教学龄儿童——六至九岁学龄儿童/138
- 第十一章 理解与管教青春前期孩子:十至十三岁/158
- 第十二章 理解与管教青春后期孩子:十四至十八岁

/174

- 第十三章 怎样对孩子说“不”/199

第三部分 特殊情境中的执拗行为/213

- 第十四章 偶而执拗的年轻人/215

- 第十五章 教室中的倔强儿童/226

- 第十六章 对立叛逆的少年和行为障碍的
少年/240

- 第十七章 同倔强的孩子生活在一起/250

附 录/259

致 谢/264

第一部分

琴孩子从何而来

第一章 倔强行为类型

当你想让一些孩子说“是”的时候，他们偏偏要说“不”。

在一次宴会上，一个坐在我旁边的母亲对我说：“我第二个儿子两岁时开始淘气得要命，直到现在他还是这样。”

“从两岁起，我们从塞思那儿只能得到一个字，‘不！’。我其他的两个孩子很容易调教，而这个孩子跟他们一点也不一样。其他两个孩子一般在多数事情上能达成一致，并且几乎在所有的事情上都能相处；但塞思却不能。”

艾希莉的妈妈面临着同样的问题。当她带着 12 岁的女儿来就医时，她把女儿描述为“叛逆者”。

艾希莉自己也承认她尽其所能地反抗妈妈。她解释说：“如果妈妈让我安静点，我偏不。为什么要那样呢？如果我在打电话而她想知道对方是谁，我就会撒谎。我和谁谈话跟她无关。”

5 岁大的麦吉被他的父母描述为一个倔强的男孩。他父亲在一个家长训练班上讲道：“不管你跟他讲多少遍不可去做某件事，甚至会为此惩罚他，他还会倒回头去再做一遍。他好像在尽力刁难我。他真是一个非常执拗的孩子。”

在父母们的所有报怨中，最常见、最令人沮丧的便是如何去应付倔强、对立或者有叛逆心理的孩子。

对付一个有抵制心理的孩子常会引发一场孩子和父母之间权力之争，即孩子决心要按自己的方式行事，而父母却决心让孩子顺从家规或家长的指导。

~~~~~如何克服孩子的逆反心理~~~~~

在钱伯斯家里,6岁大的苏珊常令她的妈妈惊恐不已。苏珊的妈妈德比·钱伯斯说:“我对儿子非常好,但对苏珊却是糟透了。”

在一次家庭问题讨论会上,德比向我描述了她和自己的女儿如何向对方大喊大叫。德比曾经愤怒地称苏珊为“一个小混蛋”或告诉苏珊她是“一个倔强的家伙”。而苏珊则会对妈妈喊“我恨你!”。

按她妈妈的说法,苏珊·钱伯斯是一个执拗的孩子,总是固执地按自己的方法行事。德比眼泪汪汪地说:“她如果想要点什么,她一定会有办法得到它。”

德比·钱伯斯和小苏珊的冲突在于苏珊早上穿衣服时磨磨蹭蹭,不喜欢某件衣服就坚决不穿;并且还坚持要去她母亲不允许去的地方。

那么德比·钱伯斯是如何对付她那才6岁大的小暴君呢?当发火或尖叫不能奏效时,她一般最后只好把哭哭啼啼地孩子抱回她的房间里去。德比说:“她力图抓住楼梯栏杆或椅子,我只能强行把她抱住。因为我控制不住自己的愤怒最后就会打她屁股。她是一个很难对付的孩子,我无论怎么做都不合她的心意。”

在其他家庭里,父母在吃饭、睡觉、家庭作业,家务及家规方面也会同倔强的孩子产生冲突。像德比·钱伯斯一样,很多沮丧的父母为了贯彻自己的意志或影响自己的孩子也会诉诸强迫、胁迫或体罚。

没有什么比一个交叉着双手、撅着嘴,说着“不”的小毛孩子更能鼓励父母们去测试一下自己的权威和控制能力的了。卷入此类斗争中的父母不仅仅会强烈地感到沮丧、愤怒和痛恨,他们也会经常对自己的想法、对策及失控感到无能为力和愧疚自责。

倔强行为类型

所有的倔强和叛逆都是不正常的么？

最近几年我们开始更多地关注倔强、对立和有抵触性的孩子，因为父母和研究者们都理解，这样的孩子常常会有更多的难题。叛逆性不但能带来父母和孩子之间的权力斗争，也可以带来诸如对立叛逆障碍（Oppositional Defiant Disorder）之类的精神障碍。在这种状况下，孩子的违法乱纪行为可能会使他走上青少年法庭，并需要心理干预和心理治疗。

事实上，孩子们自呀呀学步直至青少年时期，几乎每一个阶段都会出现对立的或倔强的行为，这是正常的和合适的。孩子们在其幼年时期，都要在学会如何应付强加于他们头上的规章的同时，努力去寻求自己的个性。

的确，每一个孩子都会不时地变得倔强、对立或叛逆。如果一个孩子从来没有体现出来自己的观点、想法或要求的话，他就不再是人类了。

描述倔强的单词

也许您已注意到，我会用好几个单词来描述我所笼统地称之为“倔强”的孩子。

据说一个社会拥有的同义词越多，区分开一个单词或一个名称的意义的的重要性就越大。对孩子们倔强的行为来说也是同样的道理。请想一下我已经用过的单词——对立的、抵抗的、叛逆的，倔强的——以及其他一些常用来表示难对付的孩子的单词：固执的、相反的、否定的、反抗的、执拗的、犟的、不顺从的。在我看来，既然我们花费了这么大的力气用这么多单词来描述此类行为，那么显然我们对这种行为十分关注。

在本书中，我将“倔强”定义为一种执着于某一事情或坚持自己行为方式的一种断然的决定。我会用固执、反抗、犟和叛逆

~~~~~如何克服孩子的逆反心理~~~~~

来表达同样的含义。固执可以被看作是一种温和的而有时候是肯定的一种倔强,而叛逆则意味着更极端的倔强行为。

我还有一些其他的单词,例如独立的、反对的、对立的,用来描述那种反抗成人意愿或社会法则的行为。在其最肯定的意义上,这种反抗是孩子们独立和自主精神的体现,是个体成长过程中一种可喜的乃至是必要的素质。

三十多年来,我一直同那些难对付和有对立情绪的年轻人及他们的父母保持密切联系。我也养育了一个在儿时十分固执和对立的儿子。为了明确一下我在孩子们和青少年之中所发现的倔强行为,我将它们进行了分类。我想这些分类将有助于家长们更好地理解那些常让他们沮丧的行为。这些分类是:合乎年龄阶段的对立,性格之中的否定和固执倾向,偶然的或特殊环境下的对立行为,对立叛逆障碍和行为障碍。

在本章的其余部分中我会逐条讲述这些倔强的行为。在其余各章中,我会告诉你每一类倔强行为是如何发展的,并提供应付每一类行为的正确规则技巧。只有一个例外:我将不会提供应付患有行为障碍的青少年的方法。大多数父母不会遇到此类棘手的问题,所以本书中不予探讨。

在过去几年中,我曾给违法少年进行过团体治疗。这一经历使我拥有了很多可靠的方法与技巧。这些经验,再加上我在家长培训班上的工作,使我有了一个独一无二的机会来学到一些训练方法与方式,可以帮助父母和老师更有效地应付那些难以应付的年轻人。

倔强行为的类型

1. 合乎年龄阶段的对立(Stage - Appropriate Opposition)
2. 性格中的否定与固执倾向(Negativism and Persistence as