

*Nurturing Resilience
In Our Children*

亲子关系 修护120

[美] 罗伯特·布鲁克斯 著
萨姆·戈尔茨坦

石雅芳 凌尔岩 译

浙江教育出版社

120个影响亲子关系、
令父母困惑的问题

著名临床心理学家为你答疑解惑





亲子互动书系

永远不要让孩子看到你放弃了。因为一旦你放弃了，他们便会失去所有的希望。你必须始终在他们的心中燃起一朵火花：父母是他们的坚强支撑。

装帧设计：福尔工作室

ISBN 7-5338-6101-9



9 787533 861018 >

ISBN 7-5338-6101-9/G·6071

定价：18.00元

*Nurturing Resilience
In Our Children*

亲子关系 修护120



[美] 罗伯特·布鲁克斯 著
萨姆·戈尔茨坦

石雅芳 凌尔岩 译

浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲子关系修护120/(美)布鲁克斯,(美)戈尔茨坦著;
石雅芳,凌尔岩译.—杭州:浙江教育出版社,2005.9

(亲子互动书系)

书名原文:Nurturing Resilience in Our Children

ISBN 7-5338-6101-9

I. 亲... II. ①布...②戈...③石...④凌...

III. 儿童教育;家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第109121号

著作权合同登记号 浙图字11-2003-104号

Nurturing Resilience in Our Children

Original Edition Copyright© 2003 by Nancy Samalin

Original Language Published by The McGraw-Hill Companies, Inc.,

Simplified Chinese Translation Copyright© 2005 by Zhejiang

Education Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

亲子关系修护 120

著 者	[美]罗伯特·布鲁克斯 萨姆·戈尔茨坦
译 者	石雅芳 凌尔岩
责任编辑	王晴波
装帧设计	福尔工作室
电脑制作	天马视觉工作室
责任出版	温劲风
出版发行	浙江教育出版社(杭州市天目山路40号 邮编310013)
激光照排	杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷	杭州富春印务有限公司
开 本	880×1230 1/32 插页 2
印 张	7.5
字 数	180 000
版 次	2005年10月第1版
印 次	2005年10月第1次
书 号	ISBN 7-5338-6101-9/G·6071
定 价	18.00元

网址: www.zjeph.com E-mail: zjjy@zjcb.com

电话: 0571-85170300-80928



contents

目 录

托德的故事(代前言)	1
1. 同我们的父辈们比起来,现在做家长是否困难得多?	27
2. 什么是弹性?	28
3. 什么是弹性思维?	29
4. 一个有弹性的孩子为什么也会取笑别人呢?	31
5. 怎样才能避免对孩子“过度保护”?	33
6. 孩子具有不同的性格,是遗传造成的吗?	35
7. 什么是换位思考?	37
8. 怎样才能学到更多的换位思考的技巧?	39
9. 换位思考会让孩子变得没有责任心吗?	41
10. 如何区分换位思考和过分认同?	43
11. 孩子说话刻薄,我该怎么办?	45
12. 孩子不按我的要求去做时,如何坚持换位思考?	46
13. 孩子惹我生气时,如何坚持换位思考?	48
14. 换位思考是否会被孩子们利用?	49
15. 孩子情绪烦躁时,如何坚持换位思考?	50
16. 孩子认定自己很笨时,如何换位思考?	52
17. 父母关系是如何影响孩子换位思考的?	53
18. 遇到懒惰的孩子时,如何换位思考?	53
19. 怎样才能使孩子愿意和我讨论问题?	55
20. 孩子做家庭作业遇到了困难大发脾气,我该怎么办?	58
21. 怎样才能减少唠叨?	59
22. 对不体谅父母的孩子,该如何进行沟通?	61
23. 想给孩子提供好的建议,该怎么说才会让他们接受?	63
24. 良好的沟通技巧必须从小培养吗?	64



contents

目 录

25. 父母犯了错误,该如何向孩子认错?	66
26. 如何运用幽默促进有效沟通?	68
27. 当我不赞同孩子的观点时,该怎么说才不会使我们的讨论变成“第三次世界大战”?	69
28. 孩子拒绝和我讨论问题时,我该怎么办?	70
29. 孩子说她在学校很压抑,我该怎么说?	72
30. 孩子重复问我同一个问题,我该怎么办?	74
31. 亲人患了绝症,该怎么对孩子说?	75
32. 什么是消极的言行?	76
33. 怎样才能让不听话的孩子变成听话的孩子?	78
34. 对说谎的孩子,该怎么办?	81
35. 我和儿子的关系越来越糟,我该怎么办?	83
36. 改变消极的语言是否意味着放弃责任?	85
37. 怎样才能彻底改变消极的语言?	86
38. 唠叨真的一无用处吗?	88
39. 我改变了我的消极语言,我的孩子却没有改变,我该怎么办?	90
40. 孩子抱怨我老是提醒他做家庭作业,好烦。我该怎么办?	92
41. 我老是冲着孩子大喊大叫,怎样才能有所改变?	93
42. 女儿和我一样固执,我们总是针尖对麦芒,我该怎么办?	95
43. 怎样才能让孩子感受到父母的爱?	96
44. 单亲家长怎么做,才不会让孩子感到爱的缺失?	98
45. 什么样的人称得上“有魅力的大人”?	100
46. 怎样才算是“无条件的爱”?	101
47. 父母之爱可以替代吗?	103
48. 当孩子让我失望的时候,我该怎么办?	104
49. 当孩子感觉不安全的时候,我该怎么办?	107
50. 让孩子感到自己是独特的,是否会宠坏孩子?	108



c o n t e n t s

目 录

51. 工作繁忙,如何才能让孩子感受父母的爱?	110
52. 怎样才能自然地孩子表达爱的情感?	111
53. 给孩子做规矩,会不会伤害我和孩子的感情?	113
54. 儿子的才艺表演我没时间去看,让他很失望。我该怎么办?	115
55. 孩子犯了错误,怎样才能既让他改正错误,又不削弱他的自信心?	116
56. 为什么一母所生的孩子,会有那么大的性格差异?	118
57. 孩子对食物、服饰很挑剔,我该怎么办?	121
58. 儿子很害羞,我该怎么办?	123
59. 儿子自制力弱,我该怎么办?	125
60. 儿子有多动症,我该怎么办?	127
61. 怎样看待性格偏执的孩子?	130
62. 对不讲道理的孩子,我该怎么办?	133
63. 对懒散疲惫的孩子,我该怎么办?	135
64. 对没有责任感的孩子,我该怎么办?	137
65. 女儿很难感受到成功的喜悦,我该怎么办?	139
66. 应该如何理解“切合实际的期望”?	141
67. 如何发现孩子的能力岛?	143
68. 为什么有些孩子受到表扬反而会感到局促不安?	144
69. 女儿总是把成功归因于“运气”,我该怎么改变她的看法?	147
70. 孩子有点进步就表扬,这合适吗?	148
71. 孩子说大人只看到他的问题,看不到他的长处,这对吗?	149
72. 孩子做事老是半途而废,我该怎么办?	151
73. 能力特长对孩子良好个性的培养有什么作用?	153
74. 我不想让女儿体验犯错误的痛苦,这有什么不对吗?	154
75. 对害怕犯错的孩子,该怎么办?	156
76. 对追求完美的孩子,该怎么办?	158



c o n t e n t s

目 录

77. 对老爱抱怨的孩子,该怎么办?	160
78. 明明是鼓励的话,为什么孩子会感受到压力?	163
79. 对受挫能力弱的孩子,我该怎么办?	165
80. 无论我们说什么,女儿都觉得是在批评她,我该怎么办?	167
81. 孩子不接受老师为他设计的行为矫正法,我该怎么办?	169
82. 孩子无论做什么事都要求大人的帮助,我该怎么办?	171
83. 孩子觉得老师不喜欢他,我该怎么办?	173
84. 对一犯错就埋怨别人的孩子,该怎么办?	174
85. 现在的孩子好像都很自私,我们该如何看这个问题?	176
86. 现在的孩子觉得大人理当为他们准备好一切,该如何改变?	178
87. 为什么孩子小时候挺乐意帮助人的,大了反而不愿意了?	179
88. 怎么说才能让孩子乐意做家务?	181
89. 怎样才能让孩子学会承担责任?	182
90. 女儿什么事都抢着做,这是好现象吗?	183
91. 儿子总觉得我对他的表扬不是出于真心,我该怎么办?	184
92. 家教很好的孩子,为什么也会出口伤人?	185
93. 孩子遇到困难却不肯开口求助,我该怎么办?	186
94. 当孩子的选择不符合我的意愿时,我该怎么办?	188
95. 在帮助孩子解决日常问题时,父母起了什么样的作用?	189
96. 女儿每天都为该穿什么衣服上学闹个没完,我该怎么办?	191
97. 孩子做出不正确的决定时,我该怎么办?	192
98. 女儿做事认死理,我该怎么办?	194
99. 孩子的事难道不应该由父母来决定吗?	195
100. 女儿的朋友在背后说她的坏话,我该怎么办?	196
101. 每晚一到睡觉时间,儿子就要和我闹,我该怎么办?	197
102. 为什么我们明明在帮助孩子,孩子却觉得我们在挑他的刺?	198



contents

目 录

103. 孩子一出问题,我就忍不住会发火,我该怎么办?	200
104. 夫妻两人对纪律的看法不一致该怎么办?	202
105. 体罚能够改变孩子的不良行为吗?	204
106. 对好孩子还需要纪律约束吗?	205
107. 究竟用哪种方式管教孩子更好?	207
108. 儿子完不成家庭作业,我该怎么办?	208
109. 什么是自然惩罚? 什么是合理惩罚?	210
110. 女儿喜怒无常,时间冷却法对她有作用吗?	211
111. 儿子为了帮助朋友破坏了规矩,我该怎么做才对?	213
112. 女儿每次去商店都不遵守承诺,我该怎么办?	214
113. 儿子转学了,我们是否该和新学校的老师谈谈他的问题?	215
114. 害怕开家长会怎么办?	217
115. 家庭作业对学习有意义吗?	218
116. 孩子成绩不好,学校不让参加校篮球队怎么办?	220
117. 女儿不喜欢新来的老师,情绪糟透了,我该怎么办?	222
118. 学校劝儿子留级,我该怎么办?	224
119. 儿子被同学欺侮了怎么办?	226
120. 对学习努力、成绩平平的孩子该怎么看?	227
附录1 完成家庭作业能力问卷	229
附录2 帮助孩子完成家庭作业的办法	232

托德的故事(代前言)

托德·罗斯,一个智商很高,学籍档案记录却很糟糕的孩子,在七年级时,被诊断为“注意力不足紊乱症(多动症),其成长之路充满了坎坷和艰辛。幸运的是,他的父母一直没有放弃,一直在不断地给予,那是他最需要的——关爱和信心。

托德一家的故事向我们传达了:弹性在塑造个体生命的过程中所拥有的巨大力量。

美国广播公司《美国,早上好!》新闻节目主持人、电台记者迈可·施奈德对托德和父亲拉里、母亲莱达进行了采访。

迈克:当你回顾童年时,你会用什么字眼来描述你自己呢?

托德:我会用“好动”来描述。我之所以想到“好动”这个词,是因为它意味着过度活跃,有时还有破坏作用。

迈克:你内心知道这种好动是在什么时候?是否有一种你感觉到却无法控制的东西?

托德:未必。因为在我生活的大部分时间里,我并未意识到我做事跟其他人有什么不同,这真是一件有趣的事情。我就是弄不明白为什么人们不喜欢我,不想和我在一起。直到19或20岁,我才真正意识到这一点。那时,我才开始意识到,我也许要对



我的行事方式和思维方式进行一番思考。

迈克：你小时候，知不知道人们可能不喜欢你，或者，你也许成了大人眼中的问题孩子？

托德：当然知道。有趣的是，你能感觉到别人对你的厌恶，不知道这是为什么，你甚至认为那是他们的事情。我不知道他们为什么不喜欢我，我觉得自己跟其他人没什么两样。我对那些暗示什么的一点也不敏感，觉得自己的行为只是有点儿冷漠与叛逆。

迈克：回忆一下你9岁或10岁时的情形。你在早晨起床时，能记住起来后要做什么事吗？

托德：如果是新学期开学的时候，我确实非常想去上学。每年这个时候，我都会暗下决心：“这个学期，我一定要好好干。”我还与自己约法三章。但是一天过去了，一个学期过去了，所有的想法都成了泡影，你双手一摊，很无奈，好吧，重新再来吧。

我只是想要人们喜欢我，只是想有一个正常的童年，但在我童年的大部分时间里，我得不到这种生活。

迈克：这让你产生什么样的感觉？

托德：心里难受极了。我只是想要人们喜欢我，只是想有一个正常的童年，但是我童年的大部分时间里，却得不到这种生活。我不知道是怎么回事，说不清楚。

迈克：你使用了“正常”这个词。你感到你不正常吗？

托德：是的，我感到不正常。但是作为一个小孩，我并未意识到我本来就不正常。在某个时候，我意识到自己有些不同，这让人感到难以面对。嗨，我身上有些地方与别人不同，我有破坏的欲望。我不得不服用一种药物来使自己跟其他人一样。这本身就需要有个适应过程哪。

迈克：你刚才使用了“破坏”这个词。你破坏过物品吗？你偷过东西吗？你打过别的小孩吗？

托德：哦，当然，当然啦。回首过去，我无法解释自己为什么会做那些事情。我小时候，会偷东西，偷了东西后，说谎话脸都不红一下。我还老跟人打架，我个子不大，通常都输了。回忆过去，我觉得很奇怪，真不知当时我是怎么想的，但没有找到真正的答案。

迈克：我相信，你爸妈肯定想把你引向正路。你对此是怎样想的呢？你与你父母又是怎样相处的呢？

托德：我现在明白他们一直在努力。他们对未来关注较多，而一个孩子是不太会考虑长远事情的，因此要从他们的角度来看问题很困难。我当时只关心自己的愿望：我想交朋友，我想做这个，想做那个。都是些短期的目标，而他们一直看重的是培养性格和树立信心。因此，当我意识到我需要做与众不同的事情的时候，我就有基础了。

迈克：可不可以给我讲一个你特别低沉时的例子？你和你父母一定在什么时候发生了争执。是什么导致了这种情况的发生？出了什么事呢？把当时的情况说说，让我真实地感受一下，在那个年龄，你父母对你是怎么想的。

托德：叫他们最伤心的事，可能是在他们一再对我强调教育的重要性，却终于意识到我根本听不进去的时候。每个学期，我是发誓又发誓，可结果成绩单上还是满栏的D和F，而且闯了许多祸，直到出了被赶出学校那样的事情。我记得，当高中的校长告诉我，我不能与班里的同学一起毕业时，可真叫家里人伤透了心，因为我当时的奋斗目标是：读完高中，可能的话，继续深造。那样一来，就没有选择的机会了，前途看起来有些渺茫，不过，当时我仍然认为，这一切都是外部影响的结果而不是我自身



的缘故。除了我,其他每个人都有问题。

迈克: 都是他们的错,为什么整个世界都要与我作对?

托德: 对,没错,我就是这样想的。我在高中参加过一些运动队,每次都给赶了出来。他们看到了我有破坏性的行为,而我只是认为他们与我看法不同而已。我没有长远的目标。对我来说,长远的目标就意味着下星期的篮球赛——那就是一个长远的目标。他们看到了我的前途,而我没有。

迈克: 是否在某个时刻,比如说发生了一件小事,于是你和你父母就吵了起来?

托德: 没有,你知道我们从来没有真正吵过架。事情就是这样。确实很有趣,因为他们从来不发火。更多的只是失望。我从来没有一次感觉良好的。

迈克: 当有人告诉你不能毕业时,你的生活发生了什么变化呢?

托德: 在我心中,我并没有意识到,我不具有恒心和毅力,我需要毕业。我有一个女朋友,她现在成了我的妻子。我没有得到高中文凭,只能干仓库保管员的工作,挣着最低的薪水,而我们将要成家了。因为我做什么事都不成功,生活到了不能再低的水平,也没有充分的理由去思考,这种状况在什么时候会发生变化。只是感到心情很不好。我的父母做出了艰苦的努力,可我却觉得这与我无关。

我的父母做出了艰苦的努力,可我却觉得这与我无关。

迈克: 情况什么时候开始有了变化呢?

托德: 我确切地记得那一刻,一切就好像发生在昨天。我 19 岁那年,我们有了第一个孩子奥斯汀。我记得我坐在医院里,我

妻子睡着了，他们把我们的儿子抱过来，问我是否想抱抱他。我说，好的。我的思绪很乱，有点魂不守舍。正是在那一刻，我意识到一切都不再是我一个人的事情了，该发生变化了，因为有一位年轻的太太，现在又有了一个小女孩，他们完全要依靠我生活，那对我来说是压倒一切的。我必须付出极大的努力。我的意思是说改变想法并不难，改变行为习惯却不一样了。那可真是个难忘的时刻。

迈克：听起来好像你在那个时刻明白了，你的生活和行为深刻地影响着其他人。

托德：在成长过程中，我确实从未考虑过这方面的事情。我不太关心我的行为，我也不珍视我的生命。我并不是说，我曾经想过要轻生，只是生命对我似乎没有多大意义。如果有人很失望，我也心安理得，因为对此我已习惯了。很多情况下，他们都是很失望的。但是，当有人对你说，我相信你，明白吗？我相信，为了我们，你会成功的。那可真是一种难以置信的感觉，于是，我第一次感到了那份沉甸甸的责任感。



当有人对你说，我相信你，那可真是一种难以置信的感觉。

迈克：那么，你从哪儿开始着手改变的呢？

托德：我坐在那儿，意识到需要变一变了。我不能永远一小时挣6元钱。那对我们的家庭来说是不行的，当时我只是想我要上学去。这很有意思，因为有人问我：“为什么有了那样可怕的经历之后，你还选择上学呢？”这确实令人惊讶，我也没有找到答案。当时我只是意识到，在你与你父母经历了所有的挫折和艰辛之后，最后还是想到了他们为你树立的榜样上。母亲和父亲自己

就为我树立了受教育的榜样,于是,我再没有半点犹豫,是的,那就是我需要做的事情。确实,它是有点让人惊奇。在我有了可怕的学习经历之后,到了19岁,我对自己说,对,我要上学去。

迈克:你怎么最后决定要回去上学呢?你可是曾经被学校开除过的。

托德:对,对,那的确就是我所考虑的事情。我决定不回去上高中,我参加了成人教育考试(GED),并且学得很好。

迈克:为自己感到骄傲吧?

托德:对,考试不很难。于是我说,好,现在干什么呢?我向州里的许多大学递交了入学申请,结果都被拒绝了。没有人想要一个高中辍学学生,他只有GED文凭,ACT(即美国大学考试)的成绩又很低。但一所在奥格登城的大学说,行,你可以来,但只能听夜校的课程。我说,可以,太棒了。我妻子还亲自去了那儿,为我注册。

迈克:当你发现自己又回到了课堂,还不要说是到了大学,你心里是什么滋味呢?

托德:你猜是怎么一回事?有趣的是,我对自己充满了疑惑。我想,实际上没人对我抱有多大期望,他们只是看到我至少在做努力而感到高兴罢了,因此大家的赞美词都带有“让咱们等着瞧”的态度,其中也包括我自己。但是让我难忘的一点是,在那儿没有人知道我是谁。这很重要,因为高中老师都知道我是谁,对不对?我的意思是说,我从一个年级升到另一个年级,他们都知道我的情况。在中学里,他们对我非常了解,在某种程度上说,这影响了我的学习,影响了我的交往。但是在大学里,没有人知道我是谁。

迈克:全新的开端?

托德:对!我在心中做了决定,我要改变自己。我想那才是

我归根到底需要的事。没有人认识我。我想成为什么人,我就可以成为什么人,那对我来说是一件很重要的事情。

迈克:当你不得不去做那些你在高中不放在眼里的事情,如看书、做作业、考试这样的事时,你心里有准备吗?

托德:有。

迈克:就这样?

托德:不是,完全不是这样的。我想,在你一生中的大部分时间里,没有真正把精力投入到学习中的结果之一就是,你最后养成了很差的学习习惯。过去我确实讨厌读书。在我人生中的大部分时间里,读书是件很困难的事,我不喜欢看书,但今天情况却有了很大的不同。有趣的事是,我上了一门相当难的经济学课程,这门课的老师常说,你们知道什么啊,你们中没有一个人会在考试中考出好成绩。他非常傲慢,但是那对我来说却是件好事,因为我好胜心强。那门功课学得很顺利。我又上了一门心理学课程,遇到了一位很处得来的教授。我们建立了很好的关系,我记得有一次,我没有按时交作业,我想等我有时间时再做,可她走到我跟前问我,出什么事了?我胡编了一个借口,噢,我的打印机出问题了。她说,你来一下。我的办公室在这儿,明天把作业带来。我想,哦,我的天哪!这次作业她确实要盯住我不放了,结果我补做了作业。也就是说,突然间,我成了一个非常了不起的好学生,具有很大的可塑性。这是一个渐进的过程,需要很长的时间。

迈克:你没有觉得,你在高中的档案记录或名声是一种包袱吗?

托德:对,这是一个很恰当的字眼。其实,最初的时候,和我同课堂的人中,有好几个就来自我原来就读的那所高中,我还为此逃了课,因为在我内心深处有一种感觉,那就是,我一进入那



种环境,我就感到有一种要按某种方式行事的欲望和需求。我解释不了这是为什么,似乎要把我带回到我的过去。因此,我竭力远离那些有我认识的人的课堂,那样对我是有好处的。

迈克: 给我讲一讲你跟萨姆·戈尔德斯坦博士合作的情况。在从过去的你变成现在的你的过程中,你不得不做一些努力。

托德: 对,确实是这样。萨姆·戈尔德斯坦博士首先给出了认真的诊断,明确指出是什么对我的生活造成了影响。说实话,我还保留着这份 14 页的诊断报告。直到今天,我还翻阅这份报告,对我来说,那确实是我读书以来做得最出色的事了。我当时说,嗨,我想知道,是什么东西影响了我的生活。

迈克: 当时你多大了,当你被诊断时?

托德: 我想是七年级吧。时间是够长的了,但你是个坏孩子啊,脑中想的就是这样的事,你是个坏孩子,你没有尽力,你不想成功。实际上,一直有人找我谈话,问我在做什么事,于是我就觉得没有人真正明白,注意力紊乱意味着什么。可我感到,萨姆·戈尔德斯坦博士就明白。我记得当时的情形,非常清晰地记得他对我说的第一句话。我们走进他的办公室。他说:“让咱们看看,这世界出了什么毛病。”而不是说,让咱们看看你出了什么毛病(笑声),我记得那个情形。这使我消除了抵触情绪。刚开始我是有点抵触情绪:我不想看心理医生,也不想讨论这种事情。可听了博士的这句话后,我心想,可能我要给自己留个机会,因为这个人没有一心想看看,我出了什么毛病。我再一次认为,我身上没什么毛病。我对自己说,我还是表现得好一点儿吧。这就是第一步。

但是,对我来说,更为重要的是,当我在大学里取得了进步,并且人生第一次有了较好的表现时,竟然实实在在地在心中想到了去上研究生院。这真是一个有点愚蠢的想法。可我明白,自