

美国家教案例中屡试不爽的超级技能



一位美籍华裔心理康复学博士的观点——

积极家教是对孩子适应性行为和技能的培养，

而不仅仅是对儿童行为问题的管理

或实现父母对孩子的控制

积极

POSITIVE
PARENTING

黄伟合 著

家教



上海文化出版社

美国家教案例中屡试不爽的超级技能

积极家教

POSITIVE PARENTING

黄伟合 著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

积极家教/黄伟合编著. -上海:上海文化出版社,2005

ISBN 7-80646-790-4

I. 积… II. 黄… III. 青少年教育:家庭教育-方法 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 024205 号

责任编辑 孙 欢

装帧设计 叶 珺

书 名 积极家教

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

邮 编 200020

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sbcm.com

经 销 新华书店

印 刷 上海港东印刷厂印刷

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 6.875

字 数 159,000

印 数 1—5,100 册

版 次 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

国际书号 ISBN 7-80646-790-4/G·393

定 价 15.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-59671164

随着物质生活水平的提高和衣食住行等基本需要的满足,现在的孩子势必越来越多地注意和追求自己在精神和心理方面的需要。如果这些特性和需要不能得到适当的重视和引导,孩子有可能产生一定的心理问题。另外,现在的孩子大多数是独生子女,从而在行为方面自然有其一定特性。有资料表明,中国儿童精神卫生问题发生率已是普通人群的5至10倍。出现在中国家教领域的这些变化,并不是孤立的现象。在西方国家,家长所要面对的有关儿童青少年的教育问题,也在迅速变化。例如美国,以前父母担心的是孩子的牙齿有蛀洞,现在父母担心的是孩子得焦虑症或抑郁症;以前父母要防止的是孩子看内容不健康的电影书刊,现在父母要防止的是子女在青春期时便怀孕有孩子;以前父母为孩子在大人讲话时不停地插嘴而头疼,现在父母则为孩子没日没夜地玩电子游戏而伤脑筋,如此等等。

与此同时,世界各国从事研究工作的社会科学家们和从事临床工作的治疗家们,在总结现实的基础上发展出了许多与家教有关的理论和方法,积极家教(Positive Parenting)就是其中的一种行之有效的方向。例如,无数实验性报告表明,家长如果能够将积极家教所提倡的认知——行为心理学的原则和方法引入家庭教育,则对其孩子的行为心理发展有良好的效果。又如,人际沟通学和比较文化学有了长足的发展,这些领域中的新成果对于家庭教育方法,也有着不可否认的指导作用。

积极家教作为一种原则和技能相结合的家教模式,目前在中国还没有得到应有的注意。例如,用英语 Positive Parenting 作为关键词,在英特网上可以看到成千上万的文章、著作和训练学校,但是,如果用中文“积极家教”作为关键词搜寻英特网,至今为止尚看不到什么相关内容。我本人每次回国,都有机会为家长们作讲演,或者访问有关的家庭。从我切身的感受来看,在中国有许多父母们,对积极家教的原则和方法是不太熟

悉的。

回想起来,我自从1992年以来,即开始了自己在心理学和康复学方面的漫长的训练和实践过程。其中,特别是在运用心理学理论和方法服务各种青少年儿童及其父母这一方面,我已经做了而且还在做着大量的实际工作。但是在中国,从事这类工作的专业人员似乎并不多,于是我想写一本关于积极家教的书,帮中国的父母们在家教方面做得更有成效一些,使他们与孩子的相处更为容易和融洽一些,也许会是一件非常有意义的事情。

目前,我在美国北加州所从事的工作,有很大一部分是培训家长们的家教技能。现在,我要就本书的写作方法和读者使用本书的注意点,作些说明。我觉得,干任何事情,都必须有道有术,才能把事情做得有声有色。“道”者,基本理念也;“术”者,理念之应用。本书中所谓的术,又可以称作家教技能,是非常具体的、能够帮助家长扬弃凭想当然教子的操作方法。而以科学的态度行事,又必须是以实践来作为检验的标准,是之为“果”。家长们练成这十八般武艺后,就算不能高枕无忧,也能把自己的家教方法升级换代。每篇的最后一章中所列举的一些实证研究及其“成果”,或许会提供足够的说服力。所以,道、术、果的结合,乃为我写作的方法和全书的结构。

你在读这本书的时候,要熟悉和采用本书第一篇各章所讨论的以行为分析为基础的各种家教方法。如果你有个已经步入青少年阶段的孩子,则要更多地熟悉和采用第二篇各章所涉及的以认知科学为基础的各种家教方法。当然,这种区分,只是从相对的意义说的。而第三篇中所强调的亲子沟通的原则和方法,则是贯穿于父母教养子女各个阶段的根基和通则。

这本书是我十几年理论和实践的小结,书中讲的许多家教方法,并不具有“立杆见影”的魔力。浅尝辄止是不够的,对孩子行为方式和心理技能的培养,父母要有“百年树人”的决心。如果你以前一直对孩子比较放

任,有些家教技能的使用结果可能使孩子的行为似乎变得更差。但是,这很可能是黎明前的黑暗,因为这种变化显示了行为科学中所谓“消退发作”(Extinction Burst)的现象。关于这一现象以及家长的应对方法,我在本书会作具体解释。重要的在于,只有通过父母一致的长期的努力,孩子才能在学业、社会和心理发展等方面,显示出相应的进步。

目录 | CONTENTS

前 言

第一篇

用行为分析方法提升家教技能

一、行为分析的理念及其在家教中的应用 / 3

1. 环境乃行为之根源 / 3
2. 后果为教育之利器 / 5
3. 胡萝卜比棍棒更有效 / 7
4. 理解诚可贵,分析不可少 / 9
5. 格物而致知 / 13
6. 先教后管 先知后行 / 15
7. 奖励要讲究质与量的双佳 / 18
8. 惩罚对行为不对人 / 20

二、现代家庭教育的重要技能 / 22

1. 对症下药:由评估而干预 / 23
2. 与其小题大做,不如“积极忽视” / 26
3. 新世纪中孩子仍要服从父母:关键是“如何” / 30
4. 消除孩子发脾气的诀窍 / 36
5. 对待不可容忍的行为问题:体罚 VS 隔离 / 41
6. 帮助孩子(和你自己)睡个好觉 / 46
7. 对儿童注意力缺陷与多动障碍的干预 / 49

三、应用行为分析对现代家教的启示 / 54

1. 环境条件对儿童行为的影响 / 55
2. 后果对行为的调控作用 / 57
3. 积极干预的大趋势 / 58
4. 亲子互动模式与儿童行为的相关性 / 60
5. 行为中的经济学问题 / 62



6. 根据行为合同执行的赏罚 /64
7. 由分析而干预的成功例子 /65
8. 渐进性训练让孩子从反抗到听话 /67
9. 用欲擒故纵的方法帮助幼儿入睡 /70
10. 认知行为方法对多动症有良好干预效果 /72

第二篇

以认知科学方法培养孩子的心理素质

一、认知心理学与青少年的知情行 /77

1. 横看成岭侧成峰 /77
2. 发乎认知而流于情行 /79
3. 认知的缺憾与青少年思维之误区 /82
4. 超越思维误区的法门: 认识、挑战与重构 /87
5. 无声的对话与有形的结果 /91

二、培养当代孩子必备的心理素质 /93

1. 帮助孩子提高自信 /93
2. 发展孩子的社会交往技能 /98
3. 你的孩子有能力解决社会问题吗? /102
4. 为孩子作心理压力接种 /106
5. 训练孩子学会制怒 /110
6. 帮帮身处焦虑年代的孩子 /113
7. 让“黛玉”型的孩子从抑郁中走出来 /119

三、认知行为心理学的科研发现对现代家教的启示 /123

1. 精确干预 帮助孩子提高自信 /123
2. 综合干预 社交技能 /126
3. 发散思维训练有助于教化“野蛮小子” /129
4. 以心理压力接种方法帮助孩子过就医关 /132
5. 解决社会问题技能的训练制服小张飞 /135



目录 | CONTENTS

- 6. 帮助青少年向焦虑症说不 /137
- 7. 抑郁少女的 SOS——泰莎的故事 /139

第三篇

借人际沟通方法发展亲子间的良性互动

一、人际沟通的要义及其对亲子沟通的意义 /145

- 1. 用对话的心态来看沟通 /146
- 2. 青少年人际关系的变迁及亲子沟通方式的发展 /150
- 3. 从家庭系统的广角理解亲子沟通的特点 /153
- 4. 交响乐之喻:沟通渠道的多面性 /156
- 5. 敏感话题:亲子沟通中的盲点及其原因 /160

二、现代家庭生活中亲子互动的艺术 /163

- 1. 亲子沟通 始于倾听 /165
- 2. 改教训为述说 /168
- 3. 培养孩子对家庭决策的参与 /172
- 4. 化解亲子矛盾的招式 /176
- 5. 关于性与爱:与孩子谈谈其幻想与憧憬 /180

三、现代沟通学在家庭生活中的应用实例 /183

- 1. 倾听的魔力 /183
- 2. 亲子双赢何以可能 /186
- 3. 父母何时才不再蒙在鼓里 /189
- 4. 随时间而变化的亲子沟通的具体问题 /192
- 5. 及时沟通:

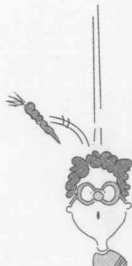
父母帮助青春子女消弭不良性行为的途径 /195

结束语



父母要善于舒解自己的心理压力

后记 / 206



第一篇

用行为分析方法

提升家教技能



一、行为分析的理念及其在家教中的应用

自上个世纪60年代开始,在许多国家,行为心理学被引入到对儿童教育和对其行为心理障碍的治疗之中,并产生了良好的效果。到了80年代以后,应用行为心理学又常常被称为行为分析(Applied Behavior Analysis),这也许与其对功能分析的强调有关。以下,我把行为分析的基本理念及其在家庭教育中的应用原则,概括成八条。

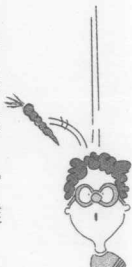
1. 环境乃行为之根源

生活中常常听到大人对孩子有这样的评论:“这孩子天生是个捣蛋鬼,谁都没法管。”或者“这孩子脑子缺根筋,什么事情都做不好。”如果家里碰到这样的孩子,做父母的最大愿望,便是希望有哪位神医,能将孩子身上的问题,一举根治。

可是,从行为分析的角度看,孩子的行为主要取决于他们所生活的环境。好的环境乃好的行为之源,而不佳的环境,往往是不良行为的温床。当然,这种认识,并不完全是现代的新思想,中国历史上早就有“孟母三迁”的故事。

行为分析理论中的环境,首先包括自然条件和结构程度,但同时也强调与行为直接相关的社会条件,以及在家教中家长们如何应对孩子行为的方法。而这方方面面的综合,构成所谓的家教生态环境(Family Ecosystem)。

物质性环境的具体成分可以包括环境是否干净安全,环境周围是否具有适宜的视觉材料,环境内是否有与孩子年龄相宜的玩具和器械,环境是否有利于孩子与其他人群的交流等。也许很少有物质性环境是完全理想的,但物质性环境显然会对孩子的行为产生积极作用。反之,社区和家庭中的负面因素,对孩子特别是儿童的行为会造成难以弥补的消极影响。



例如,美国心理学家班图拉很早就发现,儿童在很大程度上是通过模仿来学习的。如果在家庭中,存在着与孩子年龄不相宜的阅读材料或电玩游戏等,对孩子的行为会有直接的影响。

一般来说,环境的结构性程度越高,对孩子行为的影响也就越有积极性。我自己在美国中西部做家教辅导工作的时候,就有很大一部分时间,是帮助有关家庭建立合理的作息秩序。其直接结果,是让孩子们(有时也是大人们)在该吃饭的时候吃饭,该睡觉的时候睡觉。而其长远效果,是对孩子良好习惯的培养,并且消除了许多问题行为的外在条件。

环境结构性的时间性条件,父母可以随时掌握应用。例如,你可以在孩子的电脑边上放一个图文并茂的提示:每次在电脑上学习或者上网的时间不能超过30分钟。这样,你就可以帮助孩子增强自我控制的能力。

社会性环境是所有环境条件中最重要的一个方面。社会性环境的内容可以包括父母之间的关系和父母本身的行为,父母对孩子教育态度的一致与否,父母与孩子的关系如何,父母是否鼓励孩子与其他儿童之间的正常交往,以及孩子与周围的人们是否相容等等。

与其他条件相比,家教态度一致与否对孩子的影响,也许是更为直接的,例如,我们常常听到“严父慈母”一说,有其一定的道理。自然进化和社会进化的过程,确实为父母的特定角色作了一定的限制,但是,不能由此而发展到家教态度的两极分化。作为家长对孩子的行为要求必须有一致性,绝对不能因为教者的不同而改变行为对错的标准。否则的话,孩子或者会因为接受了不同的信息而被搞糊涂了;或者会有可能利用父母间的不一致甚至某种矛盾冲突而反制父母。

在现代社会,特别是城市环境中,父母与孩子的交往,大部分时间都花在教子读书方面。与此相应,亲子间的自然交往与趣味活动,往往非常有限。虽说重视教育是中华文化的优良传统,但也有实验显



示,父母与孩子交往如果具有单一性的特点,那么对于亲子沟通与孩子行为,都会有一定的副作用。

这里所讨论的,是父母应对孩子行为的处理方法及其客观效果。从这个意义上说,孩子的行为,在很大程度上是环境的产物。因此,要调教孩子的行为,首先要调整孩子所处的环境,而作为孩子的父母,是环境中最重要的条件。孩子行为的好坏,在很大程度上取决于对特定家教方法的选择和使用。

2. 后果为教育之利器

父母在管教自己孩子的时候,往往会情绪激动,也许你会为孩子的不听话而生气;或者你会为自己对孩子不良行为所采取的处罚手段而感到内疚。人非草木,孰能无情。父母在家教过程中情绪上的波动是可以理解的,然而你也许没有意识到,当你在教育孩子的过程中面红耳赤、血压升高时,你已经棋输一半了。

在家教过程中,与其大动感情,不如善用后果。所谓后果,无非是伴随行为而来的那些特定的东西。在那些特定的东西中,有些会强化行为,谓之奖励;而有些伴随行为而来的特定东西会在将来削弱该行为,谓之惩罚。

从行为分析的角度说,人们首先是从后果中学习特定行为的。例如,有这么一条行为规律:大家都愿意做一些非欲之事,从而得到那些所欲之物。你愿意每天起早摸黑辛苦工作,可能是为了得到经济上的报酬,或者得到社会的承认。你的孩子更是如此,也许他们并没有从善如流的内在动力,但是,只要良好行为能够为他们带来所欲之物,他们是很快就会领悟这种因果关系,从而“避恶趋善”的。在英语中有一个谚语:“奶奶的规矩是先做后玩(Grandma's rule: First you work, then you play)”,也就是这个意思。

所以,你的一个重要任务,就是让孩子懂得:选择一定的行为,就



是选择一定的后果,这种行为与后果的内在联系,要有一致性。也就是说,每当你看到孩子的好行为,应予以恰当的表扬和奖励,而如果孩子行为出轨,他们必须体验到后果,这样,孩子便可以预料自己行为的后果,谁不想要好的后果呢?所以,你所要做的,只是不动声色地将这种行为与后果的内在联系付诸实现,而不必在孩子行为不端的时候大动肝火。

一个夏天,我到加利福尼亚州的一个家庭作访问辅导,女主人陈太太是一位业余收藏爱好者,家里有许多陈列物品,其中有些是陶瓷器具。陈太太的女儿珍珍才3岁左右,天真活泼,有点多动的倾向。陈太太在珍珍玩耍的时候,时时盯着她的一举一动,生怕她碰坏了那些宝贝东西。更糟糕的是,陈太太还不停地叫珍珍不要调皮,结果,珍珍常常喜欢与陈太太“玩游戏”。例如,珍珍时不时地去摸摸那些陈列物品,看她妈妈的反应。她有时还一边跳到茶几上,一边对妈妈说:“快来抓我。”直到最后,陈太太不得不提高嗓子骂珍珍,而珍珍往往是哭着收场。

天底下的孩子都需要父母的关注,如果孩子们的捣蛋行为能引起父母的关注,他们很快就会觉察到,并用这些捣蛋行为来增加父母的关注。对孩子来说,父母的关注,即使是负面关注,也总比没人关注好。陈太太的问题在于,她所关注的是女儿的调皮捣蛋,结果,她管得越多,珍珍越是人来疯,越来越捣蛋。从行为分析上说,这是一种积极强化(Positive Reinforcement)。意思是说,由某行为导致而来的后果,会对该行为的将来发展起到促进作用。

陈太太的家教行动本身,也是受到一定后果的影响的。她对珍珍的调皮捣蛋没有其他许多有效办法,最后只能诉诸叫骂。而当陈太太发现自己的骂声确实能暂时制止珍珍的恶作剧后,慢慢地越来越自然地使用这一不很好的方法来管教孩子,从行为分析上说,这是一种消极强化(Negative Reinforcement)。意思是说,由某行为而导致的后



果,会对该行为的将来发展起到促进作用。在陈太太那里,尽管她的以骂为教的方法得到了消极强化,但她心里却很为此感到内疚。

通过分析指导后,陈太太把家里摆设做了调整,把容易碰坏的东西放到小孩没法摸到的位置,再把自己的注意力,从对珍珍调皮行为中移开,放在对珍珍的好行为的表扬上。对珍珍的调皮捣蛋,陈太太一般采取故意不理或曰“积极忽视”的方法。其中道理很简单:使珍珍明白她以前用的“招式”不灵了,她必须改变自己的行为,才能换得妈妈的关注。如果珍珍的行为出格而造成不能忍受的后果,陈太太会把珍珍送到一个小小的隔离区域。没过多久,珍珍的破坏性行为就逐渐趋弱。

如果某行为导致而来的后果会对该行为的将来发展起到抑制或消退作用,那就形成了惩罚。例如,汽车司机开车闯红灯拿了罚款单,今后就会小心点了。换句话说,你的莽撞行为由于其后果而被消退了。

3. 胡萝卜比棍棒更有效

你也许早就多多少少地懂得孩子从后果中学习特定行为的道理;因为你不会没有听到过“棍棒底下出孝子”的古训。但如果仅此而已,那叫“只知其一,不知其二”。

行为分析的一条重要原理,就是奖励比惩罚更能够有效地塑造良好行为。例如,人都喜欢受到赞美,如果父母能在孩子表现乖巧时跟孩子说他们很高兴,如果父母在孩子与其他孩子玩得和谐时或者当孩子在公共场所表现得中规中矩时赞美孩子,那么以后孩子在表现不错的时候也许会拉着父母的衣袖问:“你看我今天乖吗?”换句话说,父母以前的奖励,对孩子的良好行为起到了塑造和鼓励的作用。

如果你像我一样曾经当过小学老师,你就会知道,在课堂里不能光批评坏行为而不注意奖励好行为,否则的话,你越想让学生安静,有

