



如何改变不恰当的父母行为，
做成功的父母？

著名儿童心理学家给你睿智的忠告，
实用的策略

现代父母的 10项修炼

[美] 罗伯特·布鲁克斯 著
萨姆·戈尔茨坦
邱敏东 杨淑英 译

浙江教育出版社



亲子互动书系

一本实用性很强的父母手册，书中大量来自生活的真实例子，有助于读者理解作者提出的原则；主题鲜明的框架布局有助于读者随意浏览；实用的策略则确保了本书的实用性。

《出版者周刊》

本书列出了效用性极强的 10 项指南，以帮助父母形成培养成功孩子所需要的基本素质，包括同理心、积极沟通、主动倾听、改变“消极语言”，等等。而这一切的前提是父母不能改变世界，却能帮助他们的孩子应对将要面临的一切。

《推荐书目》

本书出版适时，见解深刻。书中提供了有效的工具，父母们可以运用这些工具，检查自己是否具备了培养弹性孩子的基本素质，能否担当起培养成功孩子的重任。若有差距，又该从何处着手学习和弥补。

亚马逊网站

装帧设计：福尔工作室

ISBN 7-5338-6100-0



9 787533 861001 >

ISBN 7-5338-6100-0/G·6070

定价：19.00元

现代父母的 10项修炼

[美] 罗伯特·布鲁克斯 著
萨姆·戈尔茨坦
邱敏东 杨淑英 译

浙江教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

现代父母的十项修炼/(美)布鲁克斯,(美)戈尔茨坦著;
邱敏东,杨淑英译. —杭州:浙江教育出版社,2005.9

(亲子互动书系)

书名原文:Raising Resilient Children:Fostering Strength,
Hope, and Optimism in Your Child

ISBN 7-5338-6100-0

I. 现... II. ①布...②戈...③邱...④杨... 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 109120 号

著作权合同登记号 浙图字 11-2003-105 号

Raising Resilient Children

Original Edition Copyright© 2001 by Robert Brooks and Sam Goldstein

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

Simplified Chinese Translation Copyright© 2005 by Zhejiang

Education Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

现代父母的 10 项修炼

著 者	[美]罗伯特·布鲁克斯 萨姆·戈尔茨坦
译 者	邱敏东 杨淑英
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	7.875
字 数	190 000
版 次	2005 年 10 月第 1 版
印 次	2005 年 10 月第 1 次
书 号	ISBN 7-5338-6100-0/G·6070
定 价	19.00 元

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

电话: 0571-85170300-80928

谨以本书纪念我的父母伊娃和戴维，感谢我的妻子玛丽莲，我的儿子理查德和道格拉斯。我从你们身上了解了爱与弹性的真谛。

——R.B.

谨以本书纪念我的母亲萨拉。愿珍妮特、阿利森、瑞安以及子子孙孙们的明天更光明。

——S.G.

感谢凯瑟琳·加德纳在本书的准备过程中给予的十分宝贵的帮助。感谢詹姆斯·莱文和马修·卡尼赛利支持我们的观点。

——S.G., R.B.

序 言

1944年夏天,安妮·弗兰克在日记里写了这么一段话:

我有足够的勇气,而且一贯认为自己坚强,无论什么压力都能对付。我觉得自己无拘无束,年轻自由,面对任何打击都不会轻易低头。当我初次产生这种意识时,我是多么的高兴。

安妮·弗兰克是一位性格开朗、意志坚强的姑娘,她在50多年前写下的这段话,正是本书的中心思想,也是我们写作本书的目的所在。安妮·弗兰克清晰地阐明了弹性的本质,正是这种品质使得她虽身处逆境却能从容应对。对于今天的年轻人来说,是否具备弹性思维很重要,而对世界上成千上百万的儿童,日常的逆境更会危及他们当下和未来的幸福和安宁。

50年的综合临床实践,使我们终于认识到,弹性对儿童的生活有着极其重要的作用。弹性思维、应对和战胜逆境的能力既不是奢侈品,也不是少数儿童独具的,而是所有儿童都应该拥有的本质要素。在今天这个飞速发展、日益复杂的社会,这种品质益发重要。

对弹性的特征,以及一些儿童战胜逆境的能力,我们做了大量的实验性研究,并在书中进行了综合概括。我们认为,向孩子



灌输这些要素,是每个做父母的以及教育工作者最重要的职责。

我们付出了高昂的代价才认识到弹性的重要意义。回顾那些年临床实践的过程,我们明白了许多孩子是如何被耽误的,尽管家长和专家们在孩子身上投入了许多的时间和精力,但他们总是把目光盯在孩子的短处上,而没有关注能力的培养。

父母特别关注孩子的问题,这不难理解。坦白地说,作为专业工作者,我们也有过这样的偏见,因为我们接受的就是这样的教育。临床心理学家接受的典型教育,就是用否定的态度去判断异常情况,然后开处方加以干预,以减轻症状或问题。专家们认为,“缺陷模式”可以识别部分异常儿童以及异常行为产生的原因,然后制定对策来矫正异常行为。而我们现在将我们的最高目标锁定在通过识别和强化优点和能力来使所有的孩子都能拥有一个更好的未来。“缺陷模式”远远不能帮助我们实现这一目标。症状的减轻并不等同于结果的长期改变。我们欣喜地看到,弹性以及我们在本书中论述的那些素质,正在改变着孩子的未来。

我们的职业使我们能够找到许许多多的儿童青少年与我们配合,使我们亲身感受了他们在成长、发展、情感和行为上遇到的一系列问题。这些年来,我们花了很多时间与父母们交流,让他们的孩子配合我们工作。我们曾在两所重点大学工作过,出版了15部著作,发表过数十篇文章,主编过几种专业杂志。正因为我们都是心理学家,有着相同的经历,我们才有了共同的观点,并使之成为本书的中心思想。

本书可以让你从不同的角度读了再读。我们一方面论述了弹性孩子的主要特征,另一方面论述了为了培养弹性孩子,一个成年人应具备什么样的素质,提出了培养弹性的相关原则和策略。假如你只对某一策略有兴趣,那么你可以跳过前一章去读

后一章,或重温几遍已读过的某一章。无论你怎么使用本书,我们的目的是使你了解弹性的重要性和培育有弹性孩子的实用而有效的方法。

你在书中读到的个案是配合我们临床实验的众多家庭中的代表。尽管有些情节已做了改编,但所举实例均真实地反映了个人和家庭的治疗过程。我们真诚希望我们的这些观点、原则和具体的指导方法,对你和你的孩子生活产生积极的影响。



c o n t e n t s

目

录

序 言	1
导 言	1
第 1 项修炼 学习换位思考	5
第 2 项修炼 掌握沟通技巧	21
第 3 项修炼 修改消极的语言	46
第 4 项修炼 给孩子以无条件的爱	64
第 5 项修炼 认可孩子的现状	84
第 6 项修炼 识别孩子的能力岛	108
第 7 项修炼 帮助孩子从错误中学习	141
第 8 项修炼 培养孩子的责任感	168
第 9 项修炼 培养孩子解决问题的能力	189
第 10 项修炼 训练孩子的自律性和自控力	207
结束语 希望与勇气	237

导 言

绝大多数父母都希望孩子幸福,学有所成,生活美满。孩子们要想实现这些目标,就需要他们有坚强的性格去面对日复一日的挑战,并有能力迎接、应对并战胜这些挑战。我们将这种处理问题的能力和自信称为弹性。

弹性的含义指有效处理压力的能力,对付日常压力、战胜挑战的能力,从失望、困境、创伤中复原的能力,逐渐形成清晰目标的能力,解决问题的能力,与他人和睦相处的能力,自尊及尊重他人的能力。

人们针对孩子如何面对生活中的逆境做过无数的科学研究,结果无一例外地证明,弹性是一种强大的力量。为什么某些孩子能越过几乎无法克服的障碍,连滚带爬地步入成年,而其他孩子却成为早期经历和环境的牺牲品,这只有用弹性才能解释。

当我们观察孩子和我们自身,并因此产生忧虑情绪时,绝大多数父母都赞同我们的孩子需要一剂健康良药,而这剂良药就是弹性,只是不知道从何着手。美国有线新闻网所做的最新盖洛普民意测验结果显示,绝大多数家长认为,相比20年前,目前教育孩子做个“好人”十分艰难。有三分之二的家长认为,自己起的作用“十分有限”。四分之三的人打算不再循规蹈矩,但不知道该干什么,或不知道干了之后是否有用。许多人认为应该将身边的世界改造成具有自我解决功能的世界,同时又觉得面

对这个以马赫速度运行的世界实在有点束手无措。

没有一个孩子对自身生活的环境具有免疫力。在这个快速运行、充满压力的世界里,不仅面临逆境的孩子越来越多,而且孩子将要面临的逆境也越来越多。有些孩子很幸运,不会遭遇灾难、伤害或承受极度的压力和焦虑,但即使这样,他们依然要承受来自身边的压力,那就是人们对他们寄予的厚望。

有鉴于此,我们认为在培养有弹性的孩子的过程中,没有必要把我们的全部精力放在如何改造我们生活的世界上,我们要做的是改变我们原先教育孩子的方式。

培养有弹性的孩子是一个需要所有家长合力去实现的目标。然而,如何实现这个目标,却无章可循,而且直到现在,多数家长还没有这个概念。

有些学者认为,“弹性”一词主要适用于那些克服了压力和困难的年轻人,可我们认为,应该将它理解为家庭教育过程中的一个关键环节。对于子女教育,每个家庭都有自己的目标和价值观,形成这些目标和价值观的因素千差万别,但是,在实现这些目标和在以自己的价值观生活的过程中,应该以培养有弹性的孩子为指导原则。同时,还应该在传授孩子如何对待友谊,如何对待错误,如何与兄弟姐妹同甘共苦、承担责任的过程中,增强对弹性各要素的理解。

本书不想为你和你的家庭确立价值观或目标。它只阐明我们的观点,即,要想培养有弹性的孩子,首先要从父母做起。

许多做父母的也许不明白,每个孩子在出生时都是各不相同的,因此,为了孩子的未来,他们也许应该履行比口头承诺更多的义务,并对孩子的失败承担更多的责任。我们认为,即使存在先天和环境等因素,父母在孩子的成长过程中仍起着重要的作用。近50年来,人们一直在研究父母与孩子的关系,这些研究



一再向人们证明,不仅我们人类,连猴子的长辈也在养育幼猴和规范它们的行为与态度上起着重要的作用。

早在50年前,实验心理学家哈利·哈罗就已证明,尽管婴儿需要哺乳,但如果让他们在遭遇压力甚至饥饿时进行选择,他们肯定选择母亲的爱抚。最近,有文章评论养育研究说,“表达方式的遗传性,很大程度上来自于父母特有的行为”。让父母明白自己对孩子的成长究竟起多大作用,这很重要,它有助于我们制定出对自己和孩子都较为现实的目标。

我们不仅要了解能够培养有弹性的孩子的家长的思维方式,还需要了解有弹性的孩子的思维方式。了解了弹性所具有的主要特征、技巧和能力,将使孩子以充满希望和自信的态度看待自己的未来。而掌握了有弹性的孩子的思维方式,等于拥有了宝贵的信息资源,对于我们的教育实践具有重要的指导意义。

有弹性孩子的思维方式

有弹性的孩子具有这样的品质:他们能审视自己及身处的世界,有能力将自己的观点或信念转化为有效的行动,他们对未来充满希望,有着很高的自我价值意识。

有弹性的孩子感觉独特,受人欣赏,能给自己设定现实的目标和期望值。他们具备了解决问题和做决定的能力,能正确地将错误、困难及障碍视为应该面对的挑战,而不会回避这种压力。面对强大的对手和激烈的竞争,他们依赖的是创造性的应对策略,这种策略有助于他们的成长。他们清楚自己的弱点,同时也了解自身的长处和能力;能够熟练地处理人与人之间的关系,能以大家都能接受的方式寻求他人的帮助和指点。他们知道自己需要什么样的生活,这种生活应该是他们可以控制的,并且值得投入全部的精力,而对那些他们很难施加影响的方面,他

们不会予以关注。

飞速发展和变化的21世纪对所有孩子提出的要求是：弹性+技能+观念。要培养有弹性的孩子，家长的作用十分重要。以下10项原则将有助于家长们确立自己的思维方式和行为模式。对多数家长而言，这些原则也许是常识，很普通，但真正付诸实践，你会发现远没有那么简单。它需要学习，需要不断地思考和反省。这是一个修炼的过程，它可以确保你不会忽略孩子教育过程中真正重要的方面。这10项原则包括：

1. 换位思考；
2. 有效沟通，积极倾听；
3. 修改“消极的语言”；
4. 关爱孩子，让孩子感到自己是独特的，受人重视的；
5. 认可孩子的现状，帮助他们确立现实的目标；
6. 帮助孩子认识和强化自己的“能力岛”，帮助他们体验成功；
7. 帮助孩子认识错误是可供借鉴的经验；
8. 给孩子以奉献的机会，培养他们的责任感、同情心和社会道德感；
9. 指导孩子解决问题做决定；
10. 严明纪律，促进孩子的自律性和自控力。

第 1 项修炼

学习换位思考

一般而言,换位思考是指认同他人的情感、思想或态度的能力,或替代性地体验他人的情感、思想或态度的能力。因此,所谓与孩子换位思考,就是站在孩子的角度去思考。这需要我们理解和体会孩子的想法,但是要做到这一点并不容易。很多家长对孩子早已形成自己的看法和结论,因此很少去留意孩子是怎么想的。即便是我们这些专业工作者,传统的做法也是注重家长的想法。我们从没有受过这样的教育,即在咨询过程中,应该问问家长,他们知道他们的孩子是怎么想的吗?有什么样的感受?经过数年的临床实践,我们最终认识到这种传统方法中存在着的片面性。

现在,我们不仅要了解家长对问题及其产生原因的看法,还要问一系列其他的问题,以鼓励他们试试换位思考。比如:“假定你是孩子,请叙述一下你一天的生活,要全面。从上午起床说起,上校车,去学校,得了低分,与别的孩子玩耍,回家做作业等。作为孩子,你对这一些都有些什么感受?而孩子又会用什么话来描述你这个家长呢?”

面对这个问题,许多家长很茫然,不知该如何回答。因为他们从来没有想过他们在孩子心中会是个什么形象。我们自己也是家长,因而也有同感。一般来说,我们不会考虑孩子怎么评价



我们以及对我们的行为有什么看法。多数情况下，我们会认为这不重要。从行为理念说，“如果我说你该睡觉了，我不在乎你是否认为我对不对，我只是要求你去睡觉”。但实际上，在与孩子的接触中，我们应该努力去了解孩子的想法，这是一条基本原则。

本章要讨论的是，换位思考对于培养弹性孩子有什么重要作用，在与孩子接触的过程中不能换位思考的障碍是什么，以及如何培养换位思考的能力。

换位思考的作用

如今，换位思考已成为衡量“情商”高低的一个重要指标。具备换位思考能力的人容易与人交流。换位思考赋予了家长修改消极言行的力量，从而更爱孩子。换位思考是帮助孩子认识自身能力，培养责任心、同情心和社会道德感的起点。给孩子示范如何换位思考，有助于孩子从犯错中学习，将犯错视为一种机会而不是失败，更重要的是，它能改善我们与孩子的关系。

以下几个问题有助于家长进行换位思考：

- 我的说话方式和行为方式能让孩子接受吗？他们会听我的话，接受我的指导吗？
- 我希望别人用我与孩子说话的方式对我说话吗？
- 孩子对我为他们所做的选择会有什么想法？

这些问题很重要。如果我们说的话孩子非但不接受，反而讨厌我们，那么，我们为培养孩子有弹性的思维方式所做的努力将是无效的。

15岁的格雷戈里,房间总是乱糟糟的,父母每天为此唠叨不停,而且对他该穿什么衣服、交什么朋友、作业有没有做完、音响该开多大,什么都管。久而久之,格雷戈里再也不愿和父母说话了。

要想换位思考,格雷戈里的父母就应扪心自问:“如果我自己的家务活留着几件没做,或公司里的工作没完成,那么家人或老板说我缺少责任心,我会怎么想呢?”

12岁的迈克尔面对一堆收音机零件束手无措,父亲不但没有帮助他,反而嘲弄他。因为父亲对他感到失望,并认为迈克尔的态度可能会对他今后的生活产生影响。其实,假如他能做一番换位思考:“如果我在某件事上遇到困难,我乐意听到别人的责骂和贬损吗?那对我有帮助吗?”他就不会对孩子那样说话了。

所有的家长都希望自己的孩子听话。尽管绝大多数家长在与孩子沟通的过程中,将他们的目的表达得很明白,但由于没有考虑孩子的想法,他们的目的总是很难达到。实际上,无论是孩子、配偶、同事,还是邻居,如果我们不能将心比心,我们就不可能达到预期的结果。

家长对换位思考的实践和示范为培养孩子的许多技能奠定了基础,这些技能对形成令人满意的人际关系很有必要。这些技能包括:正确理解社交暗示;轻松有效地与他人对话;主动倾听;鼓励和支持他人;有效解决分歧与争执。家长每一次换位思考,都是对孩子的良好示范。都是在给孩子今后成功地处理人际关系播下健康的种子。

家长的行为让孩子明白,换位思考是建立和保持友谊的基础,也是解决争端的前提。我们不应当低估行动的力量,它是教会孩子如何与人相处的重要一课。从教育这个角度来说,换位思考的本质在于让孩子学会自我调整。

杰弗里只有10岁，人很机灵。我们让他说说他对父母的看法，他对我们说：“他们总是吵架，互相指责对方不对，一方总想胜过另一方。”随后杰弗里又感慨地说：“我朋友曼尼的爸妈会互相拥抱、亲吻，可我的爸爸妈妈从不这么做。我每次去曼尼家玩，都注意到他们相亲相爱，亲密无间。”

杰弗里这么评价他父母是有原因的，他很难与同龄人相处。杰弗里的老师说：“遇到争论，他总是最后一个开口，而且开口必胜。结果同学都烦他了。”每一种行为都有它产生的原因。在本案例中，家长与子女在行为上的相似性与生物基因无关，有关的是家长的教育方式和孩子们观察到的行为。

与此形成对比的是，贝琳达也是10岁，她形容父母是“一对可爱的鸽子”，经常握手、亲吻，典型的青春期表现。说这话时，贝琳达显得有点难为情。很明显，她从父母相亲相爱中感受到了温暖。她还说，一旦他们意见不一致，他们会用温和的方式解决矛盾。按贝琳达的说法，她的父母“尊重对方”。他们不会随便打断对方的话，也不会羞辱对方。通过观察和倾听父母的言行以及父母换位思考的方式，贝琳达从中学到了人际交往的重要技能。

孩子对父母的行为能进行如此深入的观察，再次给我们留下了深刻的印象。不妨请孩子评价一下你处理人际关系的方式，你很可能会大吃一惊。

影响换位思考的障碍

我们再回到本章开头提出的问题。假如家长明白，换位思考