

Backtalk



孩子顶嘴， 父母怎么办？

[美] 奥黛丽·里克尔 卡洛琳·克劳德//著

张悦//译



简单④步法，终结孩子的顶嘴行为

顶嘴，是一种不尊重人的行为。这会毁掉孩子拥有成功、幸福的一生的机会，会使孩子失去父母、朋友、老师等的尊重……本书中的四步法是一种能禁止孩子顶嘴，而又尊重孩子的方法，同时还能教会孩子尊重他人以及正确的社会交往的方式。

北京联合出版公司

Backtalk

孩子顶嘴， 父母怎么办？

[美] 奥黛丽·里克尔 卡洛琳·克劳德//著

张悦//译

北京联合出版公司



图书在版编目 (CIP) 数据

孩子顶嘴, 父母怎么办? / (美) 里克尔, (美) 克劳德著; 张悦译. —北京: 北京联合出版公司, 2012. 3
ISBN 978-7-5502-0312-9

I. ①孩… II. ①里…②克…③张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 184149 号

BACK TALK by AUDREY RICKER, P. H. D & CAROLYN CROWDER, P. H. D
Copyright©1998 BY AUDREY RICKER, P. H. D
This edition arranged with THE MARTELL AGENCY
through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright©2012 JING HUA PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.

孩子顶嘴, 父母怎么办?

作 者: [美] 奥黛丽·里克尔
[美] 卡洛琳·克劳德

译 者: 张悦

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 王巍

特约编辑: 许志

责任校对: 杨娟

北京联合出版公司出版 (北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

北京市业和印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 117 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 10.5 印张

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-0312-9

定价: 20.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-65868687

作者的话

当我刚开始学习心理学的时候，对我影响最大的行为学理论是阿尔弗雷德·阿德勒的理论。虽然阿德勒的理论形成于20世纪初，但令人惊讶的是，他的理论仍然能够贴切地解释当今社会存在的问题。阿德勒的心理学是本书的理论基础。如果你在一开始读本书时无法理解他的理论，要在读完本书后再回头看一下。到那个时候，以下这些内容对你来说就更容易理解了。

阿德勒以及他的学生鲁道夫·德瑞克斯认为，作为父母，最重要的一点是要明白，他们对孩子不良行为的反应，或者会鼓励这种行为，并导致这种行为的再次发生；或者会阻止这种行为。也就是说，父母的反应不同，会造成完全不同的结果。

阿德勒认为，孩子的不良行为是为了寻找他们在家庭中的自我价值感。一个不能通过正面行为找到归属感的孩子，就会选择负面行为来找到归属感。归属感是一种积极的感觉，并不是要让孩子成为被关注的焦点。积极的归属包括与他人合作、

为他人做出贡献，以及与他人共情。如果孩子顶嘴时，他们从父母那里得到的反应是：“你不能对我用这种口气说话，”或者“你最好给我小心点，否则我会……”之类的话，他们就会认为顶嘴可以使自己得到关注、力量，而且是一个可以经常用来伤害父母的办法。

这种得到关注（虽然是负面的关注），支配甚至报复父母的能力，能使孩子们感觉到自己的自我价值。但是，这是一种负面的自我价值感，而我们希望孩子能感觉到一种正面的自我价值。我们可以通过对孩子不良行为的反应方式，来改变这种状况。

本书为你提供了一种对孩子顶嘴做出反应的方法，能使孩子找到积极的归属感——不仅是在家里，而且在其他任何环境中。

我们的四步法是把阿德勒的逻辑后果的理念用于实践的一个例子。逻辑后果也就是不良行为导致的后果。逻辑后果不是惩罚，因为它不是专制，而且也不是吼叫、威胁、打屁股、冷嘲热讽或者说教。如果父母能坚持采用这种逻辑后果的方法，孩子就会知道父母说话是算数的，并且会按照父母的话去做。

作为一个阿德勒派的信徒，我觉得，我应该强调为孩子提供找到积极的自我价值的方法的必要性，尤其是通过让他们作为家庭成员的一份子为家庭做出贡献。一些简单的活动——如帮助准备一顿饭或者计划一次度假，或者当父母或兄弟姐妹生病的时候顶把手——就能让孩子形成自我价值感和共情的能力。所以，在你发现自己对孩子顶嘴能做出建设性的反应时，也要想想有哪些方法可以使你的孩子对他人做出贡献。

引 言

如果你正在看这本书，说明你有可能遇到了孩子顶嘴的问题。可能有人告诉过你，说你不用在乎这个问题，因为这只不过是当今的孩子表达自己的一种方式而已。

但是，我们的看法是，你应该为此做些什么。你的孩子需要你做些什么。在本书的指导下，你将学会一种回应方式，使你能在孩子顶嘴时马上进行处理。如果你对孩子顶嘴不做任何反应，他们就学不会尊重别人。

里克尔博士之所以想写这本书，是因为她发现她的学生们的顶嘴已经完全无法控制了，无论是在小学还是在大学里都是一样。作为一个母亲，她还必须面对自己的孩子顶嘴的问题。她发现用逻辑后果法不仅可以消除顶嘴的现象，而且还对孩子有益。

克劳德博士是一名心理学家和父母培训师，她一直都想为解决这一问题提供一个理论和行为框架。在她的父母辅导课堂

上，她观察到几乎所有的父母对于孩子的顶嘴问题都非常的困惑，而且感到很无助。

本书旨在防止顶嘴的发生。父母、老师以及其他与孩子打交道的成年人，将发现本书提供了一种清晰、简单的对这一问题做出回应的方法。这种回应包括一个任何人都可以使用的四步法，以及前后一致的行为。

以下是一个在最意想不到的情况下发生的顶嘴情形。

案例 1：琼斯一家正在客厅里看电视或看书，而玛丽·琼斯此时正在给全家人做汉堡包晚餐。玛丽·琼斯和约翰·琼斯都是医生，他们的一对 11 岁的双胞胎儿子是足球运动员，而 16 岁的乔在学校是一名模范生，同时也是学校的田径明星。玛丽和约翰与孩子的融洽关系让他们的朋友都感到嫉妒。

就在这个晚上，琼斯太太走进客厅，问每个人想把汉堡包做成什么样的，是半熟还是全熟？

“半熟。”一个双胞胎说。

“一样。”另一个双胞胎说。

“我也要半熟，”约翰说。

“乔？”玛丽问道，“你要什么样的？”

乔没说话，甚至没有回头看她。

“乔？你的汉堡包要什么样的？”玛丽语气欢快地继续问。

“我正在看电视呢，”乔说，他的语气很不耐烦。“你难道没有看见吗？上帝啊！”说完，他继续专心致志地看电视，完

全不理睬他的母亲。

乔对他母亲的反应有以下特点：突然的粗鲁、令人不愉快的音调、变调的语气、故意、对谈话恶意的控制。换句话说，乔在没有被激怒的情况下开始用顶嘴进行攻击，他控制了这场攻击的性质，并且当他决定不再继续的时候就停止。玛丽根本不知道发生了什么！

此时，像玛丽和约翰这样的父母一般只会做出两种反应——或者对这种攻击视而不见，或者把它升级为一场消极的争吵，但这两种反应都无益于解决问题。由于没有建设性的解决办法，父母会为不知道自己做错了什么而不知所措，而一对双胞胎也会受到他们哥哥粗鲁行为的影响。

但是，还有另一种处理这种情形的方法。这个案例中的父母可以使用我们在本书中给出的步骤来阻止这种顶嘴以及未来的攻击。在顶嘴发生之前做好处理的准备是值得的。如果你的家庭里已经出现孩子顶嘴的情况，要成功地控制这一问题也不迟。事实上，粗鲁的行为需要父母的干预，如果孩子顶嘴而被轻易放过的话，对孩子也不好。

顶嘴会毁掉一个人拥有成功、幸福的一生的机会，因为如果一个孩子在家里顶嘴而被放过的话，他无疑会在家庭以外的地方设法顶嘴，这会使他失去朋友、朋友的家长、老师和（在工作后）上司的尊重。在家里，他可能会因为父母不知道怎样对待他而受到父母的冷淡。他甚至可能会被那些不知道怎么对

待这种行为的大人赶出家门。在学校，他可能会被认为是一个难以打交道的孩子，使老师和同学都不愿意与之接触。长大后，在工作中，顶嘴可能会使他得不到晋升的机会。

父母不是唯一被顶嘴影响的家庭成员；年幼的或者处于从属地位的兄弟姐妹会受到威吓。他们很快也会效仿这一行为，顶嘴就会逐渐变成家里的沟通方式。如果顶嘴始终不受到阻止，全家人都将生活在一种充满敌意、不安和令人沮丧的氛围中。而且，在课堂上，几个爱顶嘴的学生就会毁掉老师教课的能力。

父母可以学会如何区分顶嘴和有礼貌地表达不同意见。专制的家庭会断然认为所有的不同意见都属于顶嘴。而纵容的家庭则会把说难听话视为合理的沟通方式。自信的沟通是相互尊重的，而顶嘴从来没有任何尊重可言。顶嘴不仅包括不尊重人的话语，而且还包括不尊重人的语气和肢体语言。顶嘴的这几种表现方式都应该引起父母的注意。

本书要做什么

本书将帮助父母学会如何拥有一个没有顶嘴的家庭。因为孩子顶嘴而感到伤心、愤怒和失望是正常的。本书提供了一些应对此类情绪的富有建设性的方法。与其他的一些鼓励你把顶嘴视为一种健康的沟通方式的养育书籍不同，本书将如实地看待顶嘴——即这是一种不尊重他人的行为，并且教给父母在孩

子顶嘴时如何应对。以下是本书各章的简介：

在第一部分“准备篇”中，我们解释了顶嘴是什么，为什么顶嘴会变得如此流行，顶嘴什么时候被养育专家当成了可以接受的事情，以及它将怎样影响家庭、学校和顶嘴的孩子。第一部分还解释了面对顶嘴你能做些什么，你为什么必须要做一些事情，你什么时候应该做这些事情，以及应该怎样去做。

在第1章“坦率地谈谈顶嘴”中，我们讨论了没有顶嘴的家庭的快乐、顶嘴的本质以及要及时处理顶嘴现象的原因。这一章会向你表明如何辨认这个问题，并且简要地解释了我们的文化背景中的一些元素（尤其是主流媒体的发展）使得顶嘴在过去几年内变得流行了起来。第2章解释了处理顶嘴的四步法，详细讨论了每个步骤，并且提供了大量的案例。

在第二部分“实践篇”中，我们提供了应对顶嘴的每个步骤的具体实施方法。在这一部分中，我们还讨论并说明了成年人在运用四步法的过程中经常存在的心态问题。我们列出了你在对不同年龄段的孩子——包括大学生和已经成年的孩子——应用四步法时，可能会遇到的各种问题。你还将学会如何面对那些不赞同你对孩子顶嘴问题的立场的老师、看护人、心理学家和成人亲属。我们还分析了单亲家长和父母都有工作的家庭所面临的独特的顶嘴问题。我们将讨论怎样对付你的孩子的那些爱顶嘴的朋友，以及怎样对待让孩子学会顶嘴的外部影响，如电视和电影。第二部分中有一章还设计了一个练习手册，你可以利用这个练习手册检查四步法的有效性，并且建立一个适合自己的解决方法清单。

如何使用本书

要尽量把本书一口气读完。如果你的时间不多的话，只需要浏览一遍即可。

然后写下这四个步骤，以便于你更好地记住它们：

- 辨认
- 选择
- 行动
- 脱身

这几个词现在对你来说可能没有什么意义，但是，一旦你掌握了这种四步法，你就会想随时记住这些提示。

当孩子再一次顶嘴时，你要马上使用这四个步骤。你或许在第一次使用时就能阻止顶嘴；你也可能会失去勇气而向孩子让步。不管是哪种情况，使用这本书的最难之处——立即采取行动——都是必须要做的。你将在你的家里建立起一个沟通规范。

本书不会做哪些事

本书假设你的孩子就像玛丽·琼斯和约翰·琼斯的孩子一样：智力正常，从小被教育要考虑他人的感受，并幸运地拥有在大部分时间对彼此非常友善的家庭成员。本书不会告诉你怎样对付有心理障碍的孩子、少年犯罪行为、吸毒或者身体攻击。本书不会诊断有精神疾病的孩子，也不会为这些孩子提供治疗建议。

奥黛丽·里克尔的话

正如1960年代早期相信开明养育的父母们一样，我也允许我的儿子想说什么就说什么。当他4岁的时候，他因为和老师顶嘴而被从当地最好的幼儿园里赶了出来。最可怕的是，他开始在顶嘴时还作出一些冲动的行为，比如在与心理医生见面时，他竟然把一把椅子扔到房间的另一头。那个医生告诉我，我的儿子正处于自我表达的一个阶段，这个阶段很快就会过去。但是，他完全失去了控制，以至于我不确定他以后是否能控制住自己。

虽然心理医生告诉我，我有可能给儿子的心理造成伤害，但我仍然让我的新任丈夫在我儿子顶嘴时用语言管教他。不

久，这个孩子不仅变得易于相处，而且还参加了一个新的学前班，并且交了更多的朋友。我认为，阻止我儿子顶嘴是他生命中的一个转折点。我相信他无法自己改变这种行为，而且我相信，如果他不改变，他与老师、家人和朋友就很难相处。

目 录

作者的话

引言

第1部分 准备篇

第1章 坦率地谈谈顶嘴 / 3

我们相信,允许孩子顶嘴对孩子是有害的,因为这会妨碍孩子学习有效的交往方式,而有效的交往方式会使孩子更幸福、更有成果……如果方法得当,禁止顶嘴不会造成伤害,即采用的方法要尊重孩子,而且不要过分地针对孩子本身。本书中介绍的方法能够实现这些目标,同时还能教会孩子尊重他人以及社会交往的方法。

没有顶嘴的家庭是什么样 / 4

顶嘴的原因 / 7

第2章 对付顶嘴的四步法 / 9

四步法是把阿尔弗雷德·阿德勒的逻辑后果理念运用于实际的一个例子。逻辑后果不是惩罚,也不是吼叫、威胁、打屁股、冷嘲热讽或说教……如果父母能坚持采用这种逻辑后果的方法,孩子就会知道父母说话是算数的,就会按照父母说的去做……

第一步:辨别顶嘴 / 11

第二步:选择一个后果 / 15

第三步:实施后果 / 19

第四步:从争斗中脱身 / 25

第3章 使用四步法的难点 / 29

对大多数父母来说,实施后果往往是最难的。后果需要马上实施,不要给孩子第二次机会,否则,你就是在教给他,他可以期待别人——比如,老师、配偶、朋友、雇主——都会在他要求的时候给予他第二次、第三次和第四次机会……

第2部分 实践篇

第4章 实施四步法 / 35

要正确实施四步法,你首先应该对家人如何行为举止有一

个明确的想法,然后要想办法去阻止可能会破坏你的这一想法的任何沟通方式。作为成年人,你必须排除一切干扰,为家庭设定一种正面的情绪基调,让家庭生活充满对每个人都有益的氛围。这些干扰,可能来自于你的孩子、家人,也可能来自家庭之外的人。在针对不同年龄段孩子实施四步法时,也要稍有改变。

不顶嘴的家庭 / 35

作好准备 / 40

坚定你的决心 / 42

说明你要改变 / 43

学会处理孩子们之间的关系 / 44

对付不同年龄段孩子的顶嘴 / 45

第5章 做记录 / 53

如果你记录下四步法的实施情况、对四步法效果的感受、达到或没有达到效果的各种后果、孩子顶嘴的类型,以及可以利用的资源,这都可以保证你实施起四步法来更加前后一致,更能控制整体的情况……

怎样制作记录本 / 54

开始记录 / 55

列出一个后果清单 / 58

记录下可以利用的资源 / 61

最后几点 / 61

第6章 如何对待其他人的反对 / 63

许多成年人都觉得顶嘴是可以接受的,有些人觉得顶嘴很正常,甚至是有益的。面对这些人,你需要坚持自己的立场……只要你相信自己的判断,你就会成功,其他人并不了解你家里的情况。而且,只有你有充分的时间去改变现状。只有你知道孩子对你说话的方式给你带来了怎样的感受……

心理健康专家 / 64

孩子的老师和学校的其他人员 / 67

亲戚 / 70

朋友 / 74

前配偶 / 77

看护人 / 77

第7章 单身父母如何对待顶嘴 / 81

单亲家庭中的孩子尤其需要知道,顶嘴是不允许的,他们要学会在获得比别的孩子少得多的帮助的情况下生活,因此,他们尤其要清醒地认识到,顶嘴会减少(而不是增加)他们获得幸福和成功的机会。

单身父母和四步法 / 83

单亲家庭的日托问题 / 85