



哈佛医学院儿科专家教你——

亲子教育

如何引导 暴躁的孩子

The Explosive Child

[美] 罗斯·W·格林博士 著

面对暴躁的孩子，你是暴力压制，还是饱含着爱和无奈长期忍耐？



中信出版社
辽宁教育出版社



如何引导 暴躁的孩子

The Explosive Child

[美] 罗斯·W·格林博士 著
张 静 译



B844.1
23

中 信 出 版 社
辽 宁 教 育 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何引导暴躁的孩子/[美]格林著;张静译.-沈阳:辽宁教育出版社,2002.11

书名原文: The Explosive Child

ISBN 7-5382-6528-7

I. 如… II. ①格… ②张… III. ①儿童心理学 ②儿童-精神障碍-行为治疗 IV. ①B844.1
②R749.94

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第092590号

The Explosive Child

Copyright © 2001,1998 by Ross W. Greene.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC
Publishing House/Liaoning Education Press.

Published by arrangement with Harper Collins Publishers, Inc. through Arts & Licensing
International, Inc. USA.

ALL RIGHTS RESERVED.

如何引导暴躁的孩子

RUHE YINDAO BAOZAO DE HAIZI

著 者:[美]罗斯·W·格林

译 者:张 静

责任编辑:周琳 温慧 责任监制:朱磊 王祖力

出 版 者:中信出版社 辽宁教育出版社

经 销 者:中信联合发行有限公司

承 印 者:中国农业出版社印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32 印 张:10 字 数:195千字

版 次:2003年1月第1版 印 次:2003年5月第3次印刷

辽权图字:06-2002-224

书 号:ISBN 7-5382-6528-7/R·60

定 价:22.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。服务热线:010-85322521

E-mail:sales@citicpub.com

010-85322522



如何引导**暴躁**的孩子

“所有的父母都应该读一读这本书，特别是那些难以管教的孩子的父母。”

——爱德华·M·哈罗威尔，《被迫心不在焉》的作者

1984 10/01



任何人都会生气，这很容易……

但是要找到适当的生气对象、掌握恰当的分寸、

挑选恰当的时机、选择正确的理由、

采取恰当的方式……

就不那么容易了。

——亚里士多德

人类掌握自然不是通过暴力，而是通过理解。

——雅各布·布朗诺斯基

致谢

本书旨在帮助那些适应能力较差、容易感到沮丧、脾气暴躁的孩子以及他们的家长，以改善孩子思考问题和与人交往的技能。我写本书的想法受到了世界上著名的两位儿童精神病理学方面的专家——研究者托马斯·奥伦狄克博士（Thomas Ollendick）和约瑟夫·比德曼博士（Joseph Biederman）的启发。能与这两位著名的学者共事我感到莫大的荣幸。当我在弗吉尼亚工程学院读研究生时，我的导师汤姆教会我如何批判性地思考问题；我在麻省总医院的同事乔帮助我进一步发展了这一技能。尽管他们都认为本书的内容有待严格的科学评估（目前，这一评估正在进行），不过我想，许多孩子及其家庭已经受益于本书，这个事实将会让他们感到欣慰。

多年以来，我结交了许多精神科医生和教育学专家，我从他们那里获得了很多的帮助。尤其是，在我学习期间，曾经指导我的两位心理学家弗吉尼亚理工大学的乔治·科鲁博士（George Clum）和华盛顿的全美儿童医疗中心的玛丽·安·麦卡比博士（Mary Ann McCabe）对我的影响尤为重要。此外，我在鲁斯·查尼（Ruth Charney，撰写了《教育孩子关心别人：如何管理能做出反应的教室》一书）、斯坦利·特瑞奇博士（Stanley Turecki，《困难儿童》一书的作者）、托马斯·戈登博士（Thomas Gordon，《高效家庭教育训练》的作者），默纳·舒尔博士（Myrna Shure，《培养一个有思考能力的孩子》一书的作者）的著作中也汲取了精华。若不是当我在佛罗里达大学读本科时邂逅伊丽莎白·阿尔特梅尔博士（Elizabeth Altmaier），我根本不会涉及心理学这一领域。



当然，爱心也起了很大的作用。我从我的妻子梅丽莎、女儿塔丽亚、儿子雅各布、母亲、兄弟、姑姑和祖母那里得到了无限的关爱，当然还有在本书出版前去世的父亲（这本书是献给他的）、祖父尼恩和露西·B·格林。

我的代理人温迪·利普肯德第一次读了稿子，就对它深信不疑。柯林斯出版社的约埃勒·戴尔保戈也是如此。他们对本书提出的宝贵建议对于本书的出版和成功是至关重要的。柯林斯出版社的蒂姆·达根付与本书极大的耐心和出色的编辑加工，贝齐·阿瑞蒂也付出了大量的时间和热心帮助。

更不必说，许多父母对本书中许多观点的形成至关重要，而且他们还出于信任让我照顾他们的孩子和他们的家庭，对他们我无比感激。

尽管有很多的女孩也表现出暴躁、适应能力差的一些症状，但是为了方便起见，本书以描写男孩为主。书中孩子的名字和有关情况是完全虚构的。其中大多数的名字来源于朋友、卡通人物、摇滚乐歌手和我妻子从前的男朋友。如果有同名的孩子出现与书中相类似的情况，则纯属巧合。

序

欢迎大家阅读《如何引导暴躁的孩子》第二版。对此书第一版所引起的社会反响，我感到非常高兴。为了使公众能够更加清楚地了解这些概念和策略，我在第一版基本内容保持不变的情况下，进行了一些修改，并且增加了一些内容。

如同书名所示，本书讨论了一些脾气暴躁、秉性固执、遇到挫折容易心灰意冷的孩子。这些孩子常常会大发脾气，拒绝服从别人、反复无常、情绪极不稳定，他们的言语举止也常常具有攻击性；这些行为很有可能使他们自己的生活以及他们的父母、兄弟姐妹、老师和与他们交往的人的生活都充满挑战和挫折。人们长期以来曾用多种形容词把他们描述为麻烦棘手、顽固执拗、喜欢操纵别人、寻求别人注意力、故意与人作对、不愿意妥协让步；并且认为他们可能携带某些或许多不同的精神疾病的特征。例如叛逆反抗症（ODD），注意力涣散多动症（ADHD）、间歇性狂暴症、图雷特症（Tourette's disorder）、抑郁症、躁郁症、非语言学习障碍、阿斯珀格症（Asperger's disorder）和强迫性官能症（OCD）。但是我相信人们对他们的行为仍然缺乏了解，因此要改变他们的行为是非常困难的。

很长一段时间以来，人们认为此类行为主要是为了寻求别人的注意力，是具有强制性的，是父母对子女教育不当的副产品。但是，过去20年的研究使我意识到，这种固执暴躁的行为要比人们先前所考虑的复杂得多，而且可能是由于形形色色的因素造成的。因此，迄今还没有一种“万能药”来帮助这些孩子。

在编写和修订这本书时，我针对此类行为进行了一种新



的概念化总结，并且提供了一种全新而实用的综合方法，其目的在于，减少这些暴躁型的孩子和成年人之间那种带有敌意的交往，这些成年人坚持不懈地做出努力，以确保这些孩子在家里和学校都会得到幸福和安宁；缓解家庭中的敌对状态；提高孩子的适应能力和对挫折的承受能力，以及他们在沟通思想、解决问题、化解冲突、和自我调整方面的能力。我的目标是：帮助你认识到，你对这些孩子执拗暴躁型的行为的不同理解，将会直接地影响到你对这类行为所做出的反应；帮助你了解可能导致这类行为的各种因素。此外，本书还强调了寻找处理这类个别孩子和家庭问题的正确手段是极其重要的。最重要的是，我要帮助你打破存在于你和孩子之间的由于孩子暴躁的行为而产生的障碍，并指导你开始运用对双方都更加有益的方法进行交流。

自从我开始对我的第一个“暴躁型”孩子进行研究以来，这种方法已经发展了大约20年了。我认为从那时到现在，孩子们并没有非常大的改变。但是我用于帮助他们和他们的父母以及老师的方法却大相径庭了。而且我认为这些方法更加行之有效了。

一如往常，要解决问题，惟一的先决条件是心平气和地对待新观点和分歧。

罗斯·W·格林

于马萨诸塞州 波士顿

目录

致谢	VII
序	IX
第1章 华夫饼小插曲	1
第2章 两岁后的可怕岁月	9
第3章 暴躁型孩子的行为轨迹	27
第4章 暴躁型孩子的种种表现	55
第5章 明确后果的真实情况	85
第6章 矫视眼镜	101
第7章 篮子策略	129
第8章 药物治疗	177
第9章 路标	189
第10章 家庭问题	211
第11章 考虑所有的情况	231
第12章 良好的学校环境	255
第13章 场景变化	289
第14章 如果孩子们有能力，他们就会做得很好	301

1



华夫饼小插曲

11岁的珍妮弗早上醒来，收拾好床铺，环视房间一周，看到一切就绪后，就一头冲进厨房准备自己的早餐。她打开冰箱看了看，取出了冷藏的华夫饼，剥去了包装纸，数了数还有6块。她自己寻思着，“我今天早上吃3块，明天早餐再吃3块。”珍妮弗烤了3块，然后坐下吃了起来。

过了一会儿，她的妈妈和5岁的弟弟亚当走进了厨房。妈妈问亚当早餐想吃什么，亚当回答说“华夫饼”，妈妈就去冰箱取。这时，一直注意听他们谈话的珍妮弗爆发了。

“他不能吃华夫饼！”珍妮弗尖叫起来，脸一下子涨得通红。

“为什么不行？”妈妈问道。看到她提高了自己的声音，脉搏也加快了，妈妈对珍妮弗的行为感到迷惑不解。

“我明天早餐要吃那些华夫饼！”珍妮弗尖叫着，从椅子上跳了起来。

“我不想对你弟弟说，他不能吃那些华夫饼！”妈妈回答道。

“他就是不能吃！”珍妮弗尖叫道，同时与妈妈怒目而



视。

妈妈意识到，在这种情形下，女儿很可能使用攻击性的行为和言语，便转过身来，绝望地问亚当，能不能吃点别的。

“我想要华夫饼……”亚当一边呜咽着，一边退缩到妈妈的身后。

珍妮弗的受挫情绪和焦躁不安达到了极点，她一伸手推开了妈妈，夺过冷藏华夫饼的盒子，然后“砰”的一声摔上了冰箱门，推翻了厨房里的一把椅子，紧紧攥着装有烤饼的盘子，怒气冲冲地走向自己的房间。她的弟弟和妈妈禁不住哭了起来。

珍妮弗的家里人忍受这样的事情，差不多已经成千上万次了。而且，有很多次，情况都要比上面描述的持续时间更长、程度更为紧张激烈，而且珍妮弗还会破口大骂、大打出手（当珍妮弗8岁时，曾经踢掉过家里汽车的前挡风玻璃）。精神健康专家告诉珍妮弗的父母，珍妮弗患有叛逆反抗症。但是，对于珍妮弗的父母来说，一个简单的诊断并不能解释珍妮弗情绪爆发在家里引起的种种动荡、混乱以及给家人带来的情感创伤。她的兄弟姐妹和妈妈都害怕她。珍妮弗极端反复无常、缺乏适应力，这使她的父母不得不时刻小心谨慎，为此消耗了大量的精力，对家里其他孩子的照料也不得不减少了。父母还常常为了如何对待她的行为而争论不休。但是，有一点，他们的看法却不谋而合，那就是珍妮弗给他们的婚姻生活带来了巨大的压力。尽管珍妮弗智力水平中上，但她却没有亲密的伙伴；那些最初同她做朋友的孩子们都逐渐发



现，她性格刻板僵化，令人难以忍受。

这些年来，珍妮弗的父母无数次地向精神健康专家们寻求帮助。大多数专家建议，他们应该对珍妮弗实行更加严格的限制，并始终如一地控制珍妮弗的行为。专家们还指导珍妮弗的父母实施“规范行为管理策略”。当这些策略没能够奏效时，珍妮弗又接受了数不清的综合药物治疗，也没显著效果。从珍妮弗还是一个蹒跚学步的孩子时起，父母就注意到了她有些“与众不同”，接着便开始了8年的药物治疗、咨询、进步记录表、关禁闭和奖励计划，可是，珍妮弗现在仍无多大改变。

“大多数人都难以想像，害怕自己的女儿是多么丢脸的事情，”珍妮弗的母亲曾经这样说，“如果你没有像珍妮弗这样的孩子，那你根本无法理解我们的生活。请相信我，这决不是当我梦想拥有自己的孩子时所憧憬的那样。这简直就是一场噩梦。”

“你根本无法想像，在不了解她的人面前，珍妮弗大喊大闹，这是多么令人难堪的事情啊，”她的母亲继续说，“我非常想告诉他们，‘我家里还有两个孩子，他们并不像珍妮弗那样——我**确实**是一个好妈妈！’”

“我知道人们在想，‘她的父母一定是软弱无能……那个孩子只是需要大人痛揍一顿。’相信我，我们对她用尽了所有的办法。但是，没有人能够告诉我们，到底应该怎样帮助她……没有人能够告诉我们，她的**问题**究竟是什么！”

“我痛恨我变成了现在的样子。我过去认为自己是一个和蔼可亲、有耐心、富于同情心的人。但是珍妮弗迫使我做出了



一些事情，我从未想到自己能做得出这样的事情。在情感方面，我已经是精疲力竭了。我不能再像现在这样生活下去了。”

“我知道，有很多父母也面临着一些难于对付的孩子……你知道，有些孩子过度活跃或者无法集中注意力。如果珍妮弗只是一个过度活跃或无法集中注意力的孩子，那我情愿用我的左臂做交换！遗憾的是，珍妮弗属于一个完全不同的类型！这使我倍感孤独无助。”

事实上，珍妮弗的母亲并不孤独；有很多像珍妮弗这样的孩子。他们的父母很快发现，那些通常行之有效塑造孩子行为的策略——如解释、说服、安慰、教育、忽视、奖励和惩罚等——却无法在珍妮弗这类孩子身上获得同样的成功。甚至采取“规范行为管理计划”——进步记录表、附带的奖励和惩罚、关禁闭，甚至一些常用的药物疗法也没有取得令人满意的效果。如果你是因为自己有一个像珍妮弗这样的孩子而开始翻阅这本书的，那么你很可能非常熟悉珍妮弗父母的感受：挫折感、迷茫、气愤、苦涩、内疚、不知所措、筋疲力尽以及无望。

像珍妮弗这样的孩子，除了被诊断为叛逆反抗症外，还有可能被认为患有各式各样的精神障碍和学习障碍，包括注意力涣散多动症、心境障碍（躁郁症和抑郁症）、图雷特症、焦虑症（包括强迫性官能症）、语言处理障碍、感觉综合障碍、非语言学习障碍、反应性附着障碍和阿斯珀格症。人们也可能把这样的孩子说成是性情古怪。无论如何描述，珍妮弗这类孩子带有一些共同的特征——那就是极差的适应力和挫折承受力，其程度简直令人震惊——这使得他们自己的生活，



以及他们周围人的生活都充满了挫折和挑战。

这些孩子在遇到挫折时，很难理智地思考问题。他们面对一些极其简单的变化和要求时，往往缺乏最基本的应变能力，并且常常伴随着攻击性的言语或行为。我把这类孩子称为“暴躁型”——如此归纳，并不是因为，我对发明一种新症状感兴趣（现在已经有很多种这样的症状名称了）——而是因为，这种症状名称在描述孩子的行为时更为准确、更形象生动，有利于我们了解这类孩子的需求。

这类暴躁儿童与其他的孩子有什么不同呢？我们来看一看。下面描述的是家庭中一个非常常见的情况，不同的孩子们可能会做出什么不同的反应呢？假设，第一个孩子休伯特正在看电视，他的妈妈叫他摆放餐具，准备吃饭。休伯特很轻松地从他自己的安排——看电视——转移到他妈妈的安排——摆放餐具，准备吃饭。因此，当他一听到妈妈说，“休伯特，关上电视，摆放餐具，准备吃饭了。”休伯特就会这样回答，“好的，妈妈，我这就来。”然后很快地准备桌子去了。

第二个孩子，哲梅尼，有些难对付。对于哲梅尼来说，从自己的事务安排转换过渡到妈妈的安排，比较困难。但是，他还是能够控制自己的情绪，进行情景转换（但常常需要别人不断地发出警告）。因此，当妈妈说，“哲梅尼，关上电视机，准备餐具，我们要吃饭了。”一开始，哲梅尼很有可能叫道，“不行，现在不行。”或抱怨道，“每次我一做自己喜欢的事情时，你总是让我干这干那！”然而，如果给予额外的帮助（如妈妈说：“哲梅尼，如果你不马上关上电视，准备餐具的话，我就要关你的禁闭了”），那么，这些“有些棘手”的



孩子还是能够进行情景转换的。

无论如何描述，珍妮弗这类孩子带有一些特征——那就是极差的适应力和挫折承受力，程度简直令人震惊——这使得他们自己的生活，以及他们周围人的生活都充满了挫折和挑战。

第三个孩子就是珍妮弗，一个暴躁型的孩子。对于珍妮弗来说，进行情景转换——从她的安排转移到妈妈的安排——经常会引发令人难以想像的、紧张强烈的焦躁失望情绪，使人疲惫不堪。当妈妈

说“珍妮弗，关上电视，准备餐具，我们要吃饭了”时，孩子就会陷入困境，不知所措、莫名其妙地爆发一场风波。而你对他们的言行做出的警告往往丝毫不起作用。

暴躁型孩子的表现千奇百态、变化多端、没有规律可循。一些孩子，不夸张地说，每天发脾气几十次；另一些孩子，则一个星期才有几次。很多孩子只在家里失去耐性，有的只在学校，还有一些孩子无论在家里，还是在学校都会爆发。一些孩子在遭遇挫折时，会大声尖叫，但并不会满嘴污言秽语，大打出手。理查德就是这样一个暴躁易怒、同时能力超凡的孩子。他14岁时，被诊断为注意力涣散多动症。在第一次治疗时，我问他是否愿意让我们帮助他对付他的困惑情绪，这样他就可以开始与家里人和睦相处，而他听完之后却大哭了起来。另一些孩子会大声尖叫咒骂，但不会动手打人（包括杰克，一个逗人喜爱、反应机敏、情绪变化无常的10岁男孩，他被诊断患有注意力涣散多动症和图雷特症。对一些极其琐碎的事情，杰克往往表现出极差的适应性、容易丧失理性。此外，杰克的这种反应还经常导致其父母也出现类似的



行为)。还有一些孩子几乎表现出所有的症状，如马文，一个8岁男孩、聪明、活泼、易冲动、暴躁易怒。他被诊断患有图雷特症、抑郁症和注意力涣散多动症。一遇到意料不到的变化时，马文就开始大喊大叫、破口大骂、拳脚相加（有一次，马文正在玩电子游戏，他的父亲无意中随手关掉了房间中一盏多余的灯，这下子惹得马文大发脾气，折腾了足足有一个小时）。

当你阅读这本书时，你应该清楚，这些孩子一般都具有优秀的品质和巨大的潜能。在很多方面，他们总体上的认知能力发展正常。但是，他们灵活变通能力差，挫折承受力低，经常导致他们的良好品质黯然失色，不仅给他们自己，也给生活在他们身边的人带来了巨大的痛苦。我想像不出还有哪些孩子会受到人们如此的误解。而他们的父母通常是一些富有同情心、心地善良的人们。当他们感受不到自己对孩子们那份强烈的挚爱时，就倍加内疚自责。

“你知道，”珍妮弗的母亲曾说，“每次我开始建立起新的希望，每次我与珍妮弗愉快地交流，我都让自己乐观一点，重新去爱她。然而，随着下一次她脾气的发作，一切又都化为了泡影。我很惭愧，但有很多时候，我确实不喜欢她，我的的确确不喜欢她对我们这个家所做的一切。我们永远处于危机状态之中。”

很明显，珍妮弗这类孩子的确有些与众不同。父母们已经清楚地认识到这一点，这是十分关键的，同时也是令人痛苦的。但是，只要他们的父母、老师、亲戚和治疗医生能够携起手来，共同努力，达成共识，希望还是存在的。这个共