

孩子不是故意跟你作对，你却被孩子搞得焦头烂额——解决“权利冲突”是个老大难问题！你也知道，相互争执不是个事儿，那么，试试成为孩子的情感教练如何呢？



Kids, Parents, and Power Struggles



Winning for a Lifetime

当你与孩子起冲突时， 怎么办

(美)玛丽·西迪·柯尔辛卡 著 钟



清华大学出版社

Kids, Parents, and Power Struggles



当你跟孩子起冲突时， 怎么办

(美)玛丽·西迪·柯尔辛卡 著 钟 鸣 译

清华大学出版社

北 京

Mary Sheedy Kurcinka

Kids, Parents, and Power Struggles: Winning for a Lifetime

EISBN: 978-0-060-18288-5

Copyright © 2000 by Mary Sheedy Kurcinka. All rights reserved.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2010-6726

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

当你跟孩子起冲突时, 怎么办/(美)柯尔辛卡(Kurcinka, M.S.)著; 钟鸣译.
—北京: 清华大学出版社, 2011.1

书名原文: Kids, Parents, and Power Struggles: Winning for a Lifetime
ISBN 978-7-302-24373-1

I. 当… II. ①柯… ②钟… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 236726 号

责任编辑: 陈 莉 高

封面设计: 周周设计局

版式设计: 孔祥丰

责任校对: 成凤进

责任印制: 杨 艳

出版发行: 清华大学出版社

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者: 清华大学印刷厂

装 订 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170×240 印 张: 19.5 字 数: 247 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~6000

定 价: 38.00 元

产品编号: 039566-01

前言

我写第一本书时，经常会做噩梦。在梦里我总是在一个山腰上或是在一大块平地上。每次人们都在向我扔石头。有一天夜里，我做了一个不同的梦。在那天的梦里我小心地走在一个很窄的山路上，手里拿着我的手稿，难走的山路和手中的重量使我无法继续前进。如此困境之下，我出了一身冷汗。然后我听见母亲的声音，“你看，”她说，“我和你父亲都在前面。你可以从这些台阶走下山。”她把台阶指给我看，然后说：“把你的手稿给我，我帮你拿着。”我小心地把手稿递给她，还是不敢向前迈步。这时我听见我先生说：“没关系，我在你后面。你能自己走下去。”

从梦中醒来时，我感到了莫大的安慰。从此以后，我再没做噩梦。亲人的关怀和支持保护并承载着我，使我能够写完那本书。

以后的几年，当我观察许多父母与他们的子女周旋时，我常常会想起这个梦，以及我和我的亲人们之间的紧密联系。我看见一个幼儿想去摸电源插口时，他的妈妈抱起他，在他的肚子上吹了一口气，一次可能的争执即时化成一片笑声。我看见一个四岁小孩的妈妈只皱了一下眉头就停止了他的捣乱。我旁听了一个十岁小男孩很老练地跟他的父母谈判一个计划，使他能跟朋友玩并且收拾他的房间。我看见十几岁的孩子们与父母之间幸福相处而不是发生冲突。我问自己，他们是怎么做到这些的？

我感到这些孩子与父母之间的亲情就像我和我的亲人一样，但是我不知

道这叫什么，也不知该如何去描述。这不仅仅是爱。我记得在报上读过一个专栏，有位女士写道：“小时候，我母亲从没错过任何一个机会说我呆、笨或不招人喜欢。虽然她经常说她非常爱我，但是她的话让我失去自信。”不，只有爱是不够的。我决定找到那些除了爱以外的东西。

幸运的是，那时科学家们做了大量有关情感和情感智慧方面的研究。当我第一次读到丹尼尔·戈尔曼的书《论情商》时，我知道他找到了那把钥匙。情感智慧描述了我们对自己和别人情感的意识。有情感智慧的人能够利用他们对情感的知识来改善他们与亲人朋友的关系，来建立那种紧密的联系，使他们愿意一起努力解决他们之间的任何问题。

在我的课堂上，我向家长们介绍了情感智慧。使我宽慰的是，这些家长和我一样，也被许多建议搞得不知所措，因为这些建议并不解释导致儿童行为的情感，而且更重要的是，这些建议对他们搞懂自己的情感毫无帮助。他们想大声问，这些建议能帮他们解释为什么一个没有膝盖高的小人能把一个二百磅重的爸爸送上月亮吗？为什么一个八岁的小孩叫着“你不能逼我做这事”可以让大人流泪？在生活中这样的事确实会发生。

能够识别和懂得情感的孩子可以很快让自己从强烈的情绪中平静下来，并且比别人少发脾气。这样的孩子注意力集中，很少感情用事和找麻烦。对情感的了解使他们更容易与人相处。情商是他们一生中幸福和成功的一个重要因素。

我跟踪着对情商的研究，并试着把研究成果用于实际生活。我课堂上的家长们也给了我很多帮助。

在学习过程中，我们会感受到现实生活的震动。为了教子女怎样认识和处理最强烈的情感，像愤怒、挫折和恐惧，我们自己必须要能够做到——能在争论最激烈的时刻控制自己的情绪。这很难却是可以做到的，这需要花费

时间和精力，但肯定是值得的。

本书为你提供了被很多父母证实有帮助的信息和经验。引用了他们的故事，为保护他们的隐私做了一些修饰，但这些是真实的冲突、诚实的挑战以及值得骄傲的成功时刻。

你可以以本书作为指导，去深入到父母与子女之拉锯战背后的情感世界，在这个世界里建立一种你和你的子女都共同珍惜的、心心相印的关系。在这本书里你会学到怎样把子女的不当行为变成你与子女一起学习和成长的机会。那些最困惑和艰难的时刻会得到缓解，你会找到许多被家长们证明有用的策略，使你 and 子女都享受成功和快乐。

做父母就像是爬一座山。这是一个很艰巨的任务，你的工作最终会在大众面前曝光。科学家们正在探索情感世界。当你选择去建立与子女感情上的联系时，你会发现你不知该怎样去做，或你的手脚无法放开，或这任务太可怕了。

但你并非孤军奋战，你有朋友。本书已经伸出了一双援助之手，告诉你一步一步该怎么去做，并指出你生活中可以帮你的人。来吧，拉住这只手，用你的速度去读这本书，选择那些对你适用的步骤，去探索情感世界。在那里，父母和子女之间的冲突越来越少，间隔越来越长，父母和子女都愿意共同努力解决他们之间的矛盾。

致 谢

(一)

四位世界上最杰出的情感教练、同事、朋友，他们一路与我分享学识和技能，帮我解难，有时甚至成为我的支柱。

金·卡德威尔——没有你帮我审阅手稿的每一个字，以及你的组织才能和见解……

林恩·耶森——没有你对儿童如何思维的洞悉，你的实用策略，你对趣味性的要求……

玛丽埃塔·赖斯——没有你的许多新鲜想法以及你难以置信的教学技能……

珍娜·鲁布尔——没有你对情感的敏感以及对情感复杂性的洞察……

没有你们，就没有此书！

感谢你们！

(二)

有时候，写这本书会成为真正的挣扎。没有许许多多人的见解、故事、提问及支持，这本书就无法完成。对这些人我要说感谢。和通常一样，以下顺序是随机的……

约瑟夫·M. 柯尔辛卡，我的先生、朋友和人生伴侣，用他的机智风趣陪

伴我，帮我看清未来的前景，并用无尽的时间支持我。

约书亚·柯尔辛卡和克里斯蒂娜·柯尔辛卡，我的儿女，他们教我懂得许多我自己的情感，帮我磨炼自身的技能，做他们的母亲绝对是乐趣。

里察德·辛迪和比阿特丽斯·辛迪，我的父母，永远信任并支持我。

约瑟夫·A. 柯尔辛卡和玛丽·E. 柯尔辛卡，我的公公婆婆，他们养育了一个好儿子。

梅根·纽曼，我的编辑，信任我，给我工作空间和时间，并为手稿提供关键的指点。

希拉里·爱泼斯坦和马修·本杰明，梅根的助手，总是及时提供我需要的信息和支持。

海德·兰格，我的代理，已经与我合作了三本书。

苏珊·温伯格，哈珀柯林斯出版社副社长，感谢她的领导和支持。

莱·麦卡锡，早在1993年，他最先为我的讲座起名为“父母与子女之冲突”。

巴巴拉·马耶鲁斯、凯希·库尔兹、海伦·肯尼迪和苏珊·纳尔逊，我的姐妹们，用电话和电子邮件支持我。

加里·什莫利克，一个作者，拥有难以置信词汇量，使写作的过程充满活力和趣味。

戴比·罗斯，在犹太社区中心协助我讲课。

佩吉·吉尔伯森，是个精力充沛和坚持不懈的人，一定要我去绍斯莱克诊所和明尼唐卡社区教育处讲课。

保罗·克拉姆比尔，总是在犹太社区中心把我上课的教室准备好。

沙龙·卡尼斯、莫内尔·杰凯、莫莉·哈坦内特、琼·伯格曼和苏·沃德，圣保罗高原儿童早期家庭教育处的工作人员，跟我一起教学并与我分享

他们的见解。

特里·贝达德，帮我把家变成休息和恢复精力的地方。

佩迪学校的老师们，允许我观察他们上课并与我分享他们的故事。

凯利·奥尔森、安妮·加拉格尔和佩吉·罗登，罗斯蒙特市阿普尔瓦利儿童早期家庭教育中心的老师们，与我一起教学并一起开超长的“情况汇报”会。

胡迪·马歇尔、琳达·怀特、珍妮·史密斯和玛丽·肯佩尔，儿童早期家庭教育中心的工作人员，也用我书里的论点进行了尝试。

维基·克罗宁，我的同事和朋友，富有非常宝贵的热情。

安·波特、玛丽·波采尔、苏珊·雷佩、达尼埃尔·麦克斯基、马尔哈·苏苏和拉纳·汉森，儿童早期家庭教育和阅读学习室的工作人员，总是用他们的温情问候使我感到自己像特殊嘉宾。

卡伦·佩可莱斯，罗斯蒙特市阿普尔瓦利家庭服务处的协调员，总是支持我的工作。

汤姆·林赛和凯伦·菲什，我的好邻居、好朋友。

蒂姆·佩恩，计算机全能，帮我维护不停工作的电脑。

沙龙·温策尔，为我制作上课用的胶片，并帮我整理邮件地址清单。

梅根·贡纳尔，明尼苏达大学博士，在百忙之中抽出时间为我提供信息。

苏珊·霍克、奥利安娜·布克斯，帮我追踪最新出版的刊物。

贝林娜·赖斯曼，提供了许多对情感的洞悉，并提出发人深省的问题。

埃伦·塞斯，帮我编辑有关个性的问题表格。

琼·库默罗和伊丽莎白·墨菲，与我分享她们关于个体差异的知识。

玛莎·埃里克森医生和劳里·凯耶，在百忙之中抽出时间与我讨论书中的理论。

希拉·托马斯和琳达·莱恩，提供了有关感觉综合失调的信息。

邦尼·舍夫契克和辛迪·马丁，学校心理医生，愿意花时间同我一起编写和审阅有关医学的章节。

苏·赖巴克，一位职业诊疗师，也为有关医学的章节提供了帮助。

玛乔丽·霍根医生，一位感人的儿科医生，也为有关医学的章节提供了信息，并在一次很长时间的值班之后审阅了该章节。

大卫·格里芬医生，一位出色的儿科医生，允许我就有关医学的章节与他面谈。

朱迪·索根，伊斯特维尤学校的一位老师和合唱团团长，帮我看清了那些“步骤”。

大卫·赖斯博士和詹姆斯·卡梅隆博士，花了很多时间同我一起查阅在个性方面的最新研究成果。

医学博士乔治·希尔斯、南希·克里斯蒂安、乔·普利切、珍妮特·加西亚和罗伯特·布鲁克斯博士，他们都是很忙的专业人士，但都愿意与我交谈并分享他们的知识。

舟·鲁卡维纳，为我提供了所需资源。

哈雷·汉森，帮我处理旅行方面的手续，使我有时间写作。

斯特拉·切斯博士和亚历山大·托马斯，鼓励和支持我的工作，并成为我的好榜样。

纪念乔安妮·埃利森和南希·梅尔文博士，这两位很特殊的女士对我的一生有巨大影响。

最后，感谢所有愿意与我分享他们的故事的父母和孩子们，他们提出了许多诚实和率真的问题，并告诉我现象背后他们真正的感受和需要。

感谢你们！

目 录

第 I 部分 从新的角度看父母与子女的冲突

第 1 章 取胜一生	3
为什么是情感	4
研究结果	6
为什么当你教会子女识别情感时冲突会停止	6
随时随地的重要性	9
实例	10
你并不孤单	12
让我们一起学	14
畅想未来	15

第 II 部分 建立父母与子女的紧密联系

第 2 章 情感辅导：建立父母与子女的联系	19
在开始时想到未来	20
会见我的学生们	21
你的目标是什么	21
那个你不喜欢的人	22
对我们的影响	23

情感教练和冷血人	25
重新设计你的角色	25
使子女停下或行动起来	26
做冷血人，还是做孩子的情感教练	30
确定与子女的联系	31
不要忽略子女对你的依赖	32
回想你自己的情感教练	33
从一小步开始	34
第 3 章 缓解紧张：你是榜样	36
懂得愤怒的来龙去脉	37
识别本能反应	38
处理强烈情感的四种方式	39
第 4 章 树立标准：保持亲近	54
步骤	55
从标准开始	56
强调你的标准	57
必须始终如一	57
捍卫你的标准	58
言行一致	59
大叫是无效的	60
再次审视你的标准	60
教子女什么能做	61
当子女打你时	61

当子女乱扔东西时	62
当你在车里时	62
在公共场合	63
与子女一起练习	65
有必要讲清后果	65
如果你犯了错	66
全神贯注	67
要有后备	67
后备能够找到	69
缓解紧张程度	69
做一个计划	69
当你要改变标准时	70
 第 5 章 制止发脾气：教儿女怎样安抚自己并使自己冷静下来	72
做子女的助手	73
监视情感的变化	75
了解紧张周期	77
自我安慰和使自己冷静的技巧	79
当你不知道怎样使子女冷静下来时	83
做一个计划	84
当生气变成愤怒时	85
享受你的成功	86
 第 6 章 设身处地：是什么使子女与你合作	89
敏感反应的重要性	90

反应出自设身处地	90
如果你子女的行动是语言	92
从子女的角度看	92
从子女的角度思考	93
“听”出原因	94
当“忧虑”和“劝告”拦路时	95
审视你得到的劝告	96
对于情感，你的本能反应是什么	98
我该怎么办	100
享受成功	102

第III部分 关心：懂得你和你的子女

第7章 是什么引起冲突：找出真正的情感和需要	107
找出真正的情感和需要	108
冲突中的那根“线”	110
真正的原因	112
第8章 你为何失去冷静：懂得自己的个性	113
懂得个性	114
为什么个性很重要	115
懂得自己才能懂得你的子女	116
确定你的个性	126
品位你的成功	127

第 9 章 你的子女为何发火：懂得子女的个性	130
合拍的好处	131
分析子女的个性	132
第 10 章 “沉默疗法”和“谈话机”：懂得内向和外向	153
心理学理论	154
内向和外向	155
你和你的子女怎样处理信息并自我充实	156
取得成功的计划	167
第 11 章 太敏感或太追根究底？我们怎样做决定	169
思考型和感受型是先天的，不是后天造就的	170
识别你的类型	171
第 12 章 当冲突超越正常：识别病症	189
了解看不见的病症	191
识别看不见的病症	191
寻求帮助	205
团队的重要性	205
全面的评估	206
找到支持和鼓励	206
重点放在子女身上	207

第Ⅳ部分 能力的培养：教会子女人生基本技能

第 13 章 压力下的孩子：学会处理生活中的起伏	211
压力荷尔蒙	212

识别显示压力情感的行为	213
进攻型行为	218
引起压力的事情	220
强调标准	223
针对不同的人作出调整	230
多花一些时间	230
品味成功	231
 第 14 章 我要做！我不要做！平衡界限和独立性	233
保持你的冷静	234
第一步：通过学会可以做什么来学习何时使自己停下	235
第二步：识别情感	244
第三步：当你的子女担心他不能做时支持他	246
 第 15 章 你不是我的老板！学会坚持己见但不盛气凌人	253
第一步：强调你的标准——教会子女尊重别人	254
第二步：识别情感——保持冷静	256
第三步：教会子女怎样说	259
练习使你改进	261
根据具体人和事调整	262
考虑子女的个性和脾气	263
根据压力水平作出调整	263
考虑健康因素	264
当需要后果时	265
何时寻求帮助	266

保持远见	266
第 16 章 我们能否谈谈？学习与与人相处	269
谈判只是一个工具	270
过程最重要	271
保持冷静	272
帮助子女缓解紧张	272
帮助子女解决问题	275
帮助儿童之间的谈判	276
坚持倾听	277
帮助子女懂得谈判和解决问题的价值	278
当你的子女不肯选择解决办法时	280
说到做到	281
合作	282
这不是让步	283
根据个性调整	284
根据压力和健康情况调整	285
当你发现自己犯了错时	286
享受成功时	287
 第 V 部分 赞美那个关心别人、有能力、愿意合作的孩子	
结束语	291