





图书在版编目 (CIP) 数据

为什么孩子这么难教：心理学家教你养育五类问题儿童/ (美) 格林斯潘，
(美) 萨蒙著；姚芸竹译. —上海：华东师范大学出版社，2010.12

ISBN 978 - 7 - 5617 - 8310 - 8

I. ①为... II. ①格... ②萨... ③姚... III. ①家庭教育②儿童心理学
IV. ①G78②B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 241138 号

大夏书系·成长阶梯

为什么孩子这么难教：心理学家教你养育五类问题儿童

著 者 斯坦利·I·格林斯潘，杰奎琳·萨蒙

译 者 姚芸竹

责任编辑 任红瑚

封面设计 王 芳

责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021 - 60821666 行政传真 021 - 62572105

客服电话 021 - 62865537

门市电话 021 - 62869887 地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://ecnup.taobao.com/>

印 刷 者 北京密兴印刷有限公司

开 本 787 × 1092 16 开

印 张 15.5

字 数 230 千字

版 次 2011 年 1 月第一版

印 次 2011 年 1 月第一次

印 数 6 000

书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 8310 - 8/G · 4872

定 价 32.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题，请寄回本社市场部调换或电话 021 - 62865537 联系)

The Challenging Child: Understanding, Raising, and Enjoying the Five “Difficult”
Types of Children

By Stanley I. Greenspan, M. D.

Copyright © 1995 by Stanley I. Greenspan, M. D.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by East China Normal University Press

Published by arrangement with Perseus Publishing, a Member of Perseus Books Group

All rights reserved.

上海市版权局著作权合同登记 图字：09-2009-227 号

目 录

Contents



父母不是原因，但可以是解决方案 / 1



儿童成长阶段：以一种全新的视角来看待孩子 / 8

- 不同的感官世界 / 9
- 儿童的发展阶段 / 12
- 积聚力量 / 22



高度敏感的孩子 / 23

- 敏感的婴儿和初学走路的幼童 / 23
- 敏感的学龄前儿童 / 25
- 敏感的学龄儿童 / 26
- 敏感孩子的感受 / 28
- 敏感孩子的养育方式 / 31
- 父母如何帮助敏感的孩子 / 33
- 汉娜的故事 / 44
- 地板时间：建立信任，支持主动性 / 51
- 解决问题时间：对付恐惧和焦虑 / 54
- 认同敏感的孩子并且表达理解和同情 / 58
- 将大的挑战分解成小的 / 60
- 温和地设限 / 61



沉迷自我的孩子 / 63

- 沉迷自我的婴儿和初学走路的幼童 / 64
- 沉迷自我的学龄前儿童 / 65
- 沉迷自我的学龄儿童 / 67
- 沉迷自我的孩子的感受 / 68
- 沉迷自我的孩子的养育方式 / 70
- 父母如何帮助沉迷自我的孩子 / 71
- 罗比的故事 / 76
- 地板时间：与沉迷自我的孩子交流 / 82
- 解决问题时间：与现实接触 / 88
- 同情和理解沉迷自我的孩子 / 93
- 将挑战分解成小步：交流的小圆 / 94
- 设立界限：坚持核心部分 / 94



叛逆的孩子 / 96

- 叛逆的婴儿和初学走路的幼童 / 97
- 叛逆的学龄前儿童 / 98
- 叛逆的学龄儿童 / 98
- 叛逆孩子的感受 / 100
- 叛逆孩子的养育方式 / 101
- 父母如何帮助叛逆的孩子 / 104
- 克尔的故事 / 109
- 解决问题时间：理解叛逆行为的含义 / 118
- 地板时间：找到一个安全的基础 / 121
- 同情并理解叛逆的孩子 / 125
- 将挑战化为可控的步骤 / 126
- 讨论界限 / 127



注意力不集中的孩子 / 129

- 看待注意力不集中的孩子的方式 / 130

- 集中注意力的过程 / 132
- 注意力问题的原因 / 135
- 情绪和注意力 / 145
- 注意力和学习困难 / 147
- 注意力不集中的孩子的养育方式 / 147
- 父母如何帮助注意力不集中的孩子 / 148
- 专业疗法和药物治疗的问题 / 159
- 路易莎的故事 / 161
- 地板时间：保持同情和理解的姿态 / 169
- 解决问题时间：促进孩子优势的发展 / 174
- 用同情和理解来代替批评 / 178
- 提升注意力——每次一步 / 179
- 设定界限：帮助孩子集中注意力 / 181



过分活跃/攻击型的孩子 / 184

- 严重反社会的孩子：一个对家庭和社会的挑战 / 185
- 过分活跃/攻击型孩子的感受 / 186
- 过分活跃/攻击型孩子的养育方式 / 189
- 有益的养育方式 / 191
- 如何帮助极度反社会的孩子 / 195
- 斯各特的故事 / 197
- 地板时间：深化关系 / 204
- 解决问题时间：学会预期进攻性的感受 / 205
- 同情并理解潜藏在愤怒之下的脆弱 / 211
- 一次一步，减少进攻行为 / 212
- 设定有效的限制 / 213



环境和饮食对孩子行为的影响 / 217

- 排除某些食物 / 218
- 寻找化学物质：用侦探的方法 / 220



界定孩子的个性类型 / 222

- 高度敏感的孩子 / 223
- 沉迷自我的孩子 / 224
- 叛逆的孩子 / 225
- 注意力不集中的孩子 / 226
- 过分活跃/攻击型的孩子 / 226



迎接挑战 / 228

- 原则 1：做现实的父母 / 228
- 原则 2：给孩子最珍贵的礼物——你的时间 / 230
- 原则 3：了解孩子的身体构造 / 232
- 原则 4：努力向着解决问题的方向前进 / 234
- 原则 5：同情你的孩子 / 236
- 原则 6：一步步地来 / 237
- 原则 7：在需要的时候，使用“胡萝卜”和坚定的界限 / 237

父母不是原因，但可以是解决方案

8岁的杰西卡可不是个好对付的孩子。她自以为是，处处指手画脚，朋友很少，她甚至会让最爱她的人感到难堪而不敢亲近她。她会对看上去很小的事情发一通脾气——“袜子弄疼了我的脚”或者“这果汁真难喝，我不喝”。当父母准备把她交给保姆时，她非常生气，总是往地上一躺，狂怒地大声尖叫。睡觉的时候到了，她要求父母一直陪着她。老师说，她的脑袋好像总是被什么东西占着，不能集中注意力。放学之后，她回到家就抱怨“凯蒂和所有其他女孩子都恨我，而且老师把我看成个傻瓜，我能看出来”。但实际上，杰西卡聪明而且口齿伶俐。有时，她也是个热情有趣的女孩子，喜欢躺在沙发上，与爸爸或者妈妈一起玩游戏，她还十分迷恋马。不过大多数时候，诚如她父母所说，她是一个捉摸不定的“暴君”。

我从父母那儿听到的抱怨大致可分为五种类型，其中一种就是像杰西卡这样的个性特征，通常被描述成挑剔，苛刻，过分敏感。其他类型，本书也会有深度研究，分别是沉迷自我、叛逆、注意力不集中和攻击型的儿童。

可以理解，父母面对上述任何一种儿童，都会感到困惑不解，筋疲力尽，有时还会发怒。对大孩子很管用的方法可能在这里不起作用。朋友、家人和育儿书上的建议往往一开始还不错，但在日复一日的亲子冲突中变得不再管用。想象一个4岁的孩子，狂叫半个小时，当你想要与之对话并努力帮他冷静时，他却叫得更凶。这个时候要求父母讲出自己的感受，做出让步，划定严格的界限，说起来恐怕要比做起来容易得多。

许多年来，我们对那些在控制感情和行为方面存在障碍的孩子们看法，从一个极端走向了另一个极端。以前，人们总是指责父母。要是父母更严一点，或是更温和一点，或是更包容一点，或是不那么随便一点（全看专家怎么说了），总之父母变化一点，孩子就会变好。这种观点只会让许多家长产生罪恶感，却无法帮他们走出困境。父母的困惑进一步加深，为什么他们的养育方法对一个孩子适用，却不适用于另一个？许多父母都有种直觉，似乎他们的某一个孩子不太一样，特别难养。他们虽然想要帮助他，却总感到无能为力。

现在，人们又滑入另一个极端：专家们开始相信这类儿童天生就是这样。大量最新的关于“个性气质”的研究都认为，在生物学意义上，关键人格特征绝大多数是固定不变的。按照这个观点，我们是外向而自信，还是内向而懦弱，从一出生就已经基本注定。孩子们性格中的易怒、冷漠、富有攻击性或者喜欢小题大做等特征，被视为天性的一部分，而身为父母，尽管有着重要的影响力，却别无选择，只能学着忍受孩子这样的性格。父母要调整自己的行为，努力适应这些孩子，以免情况更糟。当然，理解并适应孩子的天性也是需要的，但这种策略却让许多父母认为，他们无法帮助孩子控制自己的情绪。

此类极端观点，简言之，就是“养育”和“天性”之争（“养育”偏重于父母所为，“天性”偏重于生物学观点）。这类观点不仅不能解释所有行为，对家长也没什么用处。

许多研究儿童发展的人已经意识到，生物天性和后天养育总是共同起作用的，但这种认识无法给予家长们足够的建议。在这里我想提出一种更乐观的应对难管教儿童的方式。这种新的方式致力于“天性”与“养育”如何随机地结合。这种方式认为，即使是最固定的天性，比如小孩子受到新刺激时感到害怕的这种天性，也可以通过早期甚至晚期的精心呵护下的体验来克服。事实上，早期的呵护，不仅能够改变孩子的行为和人格，而且也能改变孩子神经系统的运作方式。比如，我们现在认识到，生命早期的某些经验确实能够决定神经系统中某些细胞使用的方式，包括听觉、视觉，或者其他感官细胞。同样的道理，某些体验能够让孩子具有丰富而细腻的感情，而其他体验却相反，会使孩子变得冷漠。

我们可以看一看一个孩子最初浮现出的那些人格特征，想一想他将来成长为青年人时所需要的各种类型的体验。从这个观点看，孩子是能够改变的。他们能够变得更加愉快，更加灵活；变得容易相处，不那么冷漠，更有信任感。在生活的某个阶段，你可能会与一个最初看起来富有挑衅性的“问题”儿童相处，但这未必意味着，你会永远与之敌。

为什么有些儿童比其他儿童更难相处呢？我们的研究以及其他许多人的研究都表明，孩子来到这个世界上，在体貌特征上会各有不同。比如，有些儿童生来身体就会不适，所以他们就会变得烦躁、易怒、情绪悲观或者怯懦退缩。即使在生命的初期，我们也发现，婴儿可以在特定的感官体验以及他们的运动系统中表现出一定的特质。人们往往认为，所有人对于基本感官的体验大致相同，但事实恰恰相反，我们发现，孩子们在如何感知视觉、听觉、触觉、味觉和运动模式方面差别相当大。

对于给出的信号，一个孩子可能过度敏感，反应过大，或者不够敏感，没什么反应。一个孩子可能通过某一种感官接收和解读信息，而另一个孩子可能在使用同一种感官理解信息时总是有障碍。有些孩子天生就有规划复杂行为和运动模式的能力，而其他孩子则会觉得，即使是最基本的运动顺序，比如将手指放入嘴里的动作，都会是一项极其复杂的任务。

想象一下驾着一辆状况不好的汽车会是怎样的情形。当你踩着油门时，这辆车有时向前一蹦，有时毫无反应；当你鸣笛时，声音听起来尖锐刺耳。刹车有时能够把速度降下来，但常常不灵。车灯有时闪几下，方向盘不好用，速度表又不准。在路上行驶时，你得付出巨大的努力去控制这辆车，很难关注开车以外的其他事情。不用说，在这种情况下，你当然会急躁、易怒。

这正是有些挑衅型儿童大部分时间里所遇到的情况。因为他们的身体可能无法如他们预期的那样做出反应，他们就不得不停地努力控制他们的“车”，因而他们会感到失控，感到无助。

我们再来看看杰西卡。还是婴儿的时候，她就对触觉、听觉和嗅觉高度敏感。每次她妈妈摇她的时候，她都会尖叫大哭。任何人如果想要摸摸她的头发，给她洗个澡，或是给她换尿布，她都会感到受伤害。她不喜欢新衣服，因为新衣服太硬，羊毛衫太扎人。她只想要柔软的、旧的棉布衣服。甚至声音都会使她非常痛苦。父亲那低沉优雅的话语“嗨，我的小天使”，在她听

来，却像指甲在黑板上划过。

那么，她对人类世界有些什么样的体验呢？相当不愉快。她的反应就是哭泣，好像在说：“离我远点！”这些困难在她成长的每一个阶段都会出现。随着她的成长，她很容易注意力不集中，因为她对于身边的任何声、光、味的“袭击”都太敏感。当她第一次发现自己处在一个闹哄哄的教室中时，其他孩子挤碰她那高度敏感的皮肤，过度的尖叫笑闹，这一切令她惊恐万分，她的反应要么是大发雷霆，要么是恐惧逃避。每个人都认为，杰西卡不是个好对付的孩子。

对杰西卡以及其他这样的孩子而言，生物学当然是十分重要的，但并不是生命的全部。我们已经发现，父母对待孩子的方式，能够极大地影响孩子对自己的认知以及对世界的反应。比如，想象一下，由于杰西卡在婴儿时期就对声音和触摸十分敏感，大部分时间内，她就很容易变得大惊小怪。而她的妈妈，其实有着与她同样的倾向，她会对杰西卡发怒，指责杰卡西。当她十分生气的时候，有时也会感情用事，撒手不管。杰西卡的爸爸也感到十分沮丧，因为即使他试图十分温柔地与杰西卡玩耍，也会令杰西卡受不了。于是，他待在办公室的时间越来越长，因为他不想面对自己抚养方式的失败和自信心的受挫。

另一方面，想象一下，她的爸爸妈妈能够“读懂”杰西卡的身体语言和信号，能够帮助她学习新的处理方式。他们找到了正确的噪音和节奏，能够使用最令她安心的抚摸方式，发现了能够给予她安全感的抱她的方式。甚至当杰西卡烦躁不安的时候，他们也能够坚定地将手按在她的后背、手臂或腿上，给她安慰。随着她逐渐长大，他们帮助她通过说出自己的感受或是进行特定运动，比如说跳跃或有韵律的游戏等方式来安慰自己。最重要的是，他们逐渐向她演示如何控制自己的小环境。

通过一点一滴地增加新的体验、提供更多的安全保障、鼓励杰西卡变得积极主动，他们能够帮助她逐渐变得自信和外向。杰西卡将能够缓慢而坚定地探索她的世界以及这个世界中的人。她由每天过度负荷、暴躁、恼火，转而小心地摸索出既能让自己冷静又能控制新的体验的方式。她甚至学会了熟练地引导她的同伴们进入她所喜爱而且不会令她慌张失措的游戏中来。最终，她自身丰富的感情，将能够引导她发展出一种对其他人的理解与同情，还有

领导能力。

对许多孩子而言，随着他们能够控制自己的生理倾向，他们就会变得更自信、更富同情心、更灵活，他们自己的生理倾向也会随之改变。比如说，某种类型的抚摸或声音，可能会变得让他们觉得舒服。

父母能够在孩子运用自身强大、各异的天赋方面给予极大的帮助。孩子们在使用感官、身体和应对世界的方式上千差万别，每一个孩子都有独特的模式，父母则要为他们创造出能够提升灵活性的体验。

我们谈论的生理差异的类型，在本世纪已经被广泛谈论。最近，西比尔·埃斯卡罗拉和洛伊丝·墨菲等研究者证实，这些差异类型存在于有严重精神疾病的孩子身上；T·B·布雷泽尔顿等研究者在新生儿身上证实了这些差异的存在；琼·艾尔斯在有各类学习和感官障碍的儿童身上证实了这些差异的存在；S·切斯和A·托马斯以父母的语言描述了这些差异的存在；在J·卡根所谓的一种特定的气质类型“羞怯的儿童”中，也发现了这些差异的存在。在我们自己的研究中，我和同事们在婴儿和儿童接收、感知、应对每一种感官体系的感觉方式中证实了这些差异的存在。

我们也发现，这些差异可以测量，它们既存在于那些可能具有挑衅性倾向的婴儿和儿童组别中，也存在于不具有此类倾向的婴儿和儿童组别之中。我们进一步发现，某些生理和心理特征使得孩子们特别容易在特定类型的学习和精神问题上遇到障碍。我们至今已经界定了五种类型。最重要的是，我们发现，早期或晚期体验可以极大地影响这些特征。而且，这些特征只是更大的人格模式的一部分而已，而更大的人格模式对于智力发展和心理健康极其重要，它与亲密感和同情心、控制行为和冲动、运用想象力以及进行富有创造性和逻辑性的思维等密切相关。

因此，你要是听人说，孩子的性格特征可能早就确定了，那你千万要记住，这些特征并非固定不变的，而且我们通常最为关注的人格特征要比任何脾性特征的范围更加“宽广”。爱的能力、移情的能力、自信的能力、创造性思维的能力，是许多特征互动后复杂的产物，事实上，它们是我们多年来的关系与体验的产物。

举个例子，婴儿时的过度敏感和大惊小怪，是否意味着你不可能成为一个热情、有爱心的配偶或父母呢？你小时候无所畏惧、自信满满，是否意味

着长大后也会如此呢？很难这样讲。事实上，一个敏感的孩子可能更容易学会同情和照顾人。大多数儿童能够成为拥有健康情感的个体，能够成为非常棒的父母。

因此，一个孩子的个性，并不仅仅是“天性”和“养育”的产物，也不仅仅是养育根据天性而调整的产物，它是天性和养育之间独特、持续的互动过程的产物。你的孩子带着他的“天性”而来，你则用特殊的父母抚爱技巧，带着你的热情和爱心而来。过去十年中，我们已经了解了大量此类互动的知识。互动过程，有点儿像锁和钥匙。找到正确的钥匙，创造新的互动方式，通过这种新型关系，孩子通常能够发展出他所需要的热情和自信。

我在下一章会写到，每一个发展阶段都有各自的目标，这些目标反过来又与天性和养育相互作用的新方式相关联。每一个发展阶段，都有一把“特殊”的钥匙。我相信，这些关于如何寻找帮助每一个孩子，甚至那些问题儿童的“钥匙”的知识，应当为每一位照顾儿童的人和父母所了解。

但是，了解了这些知识并不意味着手到病除。假以时日，你能够了解如何引导你孩子身上的天性与养育的互动过程向着良性的方向发展，这也不意味着你要为任何孩子身上的问题自责。有一种给父母压力的普遍观点，认为我们既然是父母，就必须能在所有场合为所有的孩子做好父母的角色。但是，如果我们理智地想一想，很快就会发现，除了我们自己也有父母以外，我们对于为人父母其实毫无准备，大多数人是边干边学。许多人依赖孩子的反应来教自己如何继续，但是，特别富于挑衅性的儿童通常不能用一种使我们有成就感的方式来教导我们，他们总是用太多的麻烦和困难让我们不堪重负，我们要么抓狂地想要迎头赶上，要么开始疯狂地自责。

本书中的信息（关于我们如何与有特殊问题的儿童打交道），如果要付诸实践，需要假以时日。本书旨在证明，父母以及孩子的照顾者，需要从挑衅型儿童身上学到东西并帮助他们。

在这本书中，我描述了五种不同的基本人格类型，有些生理和感情特征伴随着这些模式：高度敏感、沉迷自我、叛逆、注意力不集中、攻击型儿童。任何一种模式发展到极端，都会令父母惊恐万分。

但我们也可以将这五种类型看作个性特征在许多个体身上以不同比例表现出来的特殊形式。并非我们所有人，也并非所有孩子，都会完全符合某一

种特征。有些人是几种特征的组合，所以会符合五种特征中的好几种；而有些人则可能完全符合其中一种。你读下去，就会发现，对于孩子的每一种特征，父母的特定行为方式强化了孩子身上的灵活性、创造力与潜能。我们也会解释，为什么有些父母的言行几乎必然导致某种特征的孩子出现问题。

尽管许多案例是关于特定挑衅型儿童的，但大多数父母都会发现，在非挑衅型儿童身上，也会找到这些特征的某些方面，不过表现形式较为温和，而且不那么明显。

我写本书的目的，就是向父母提供一种在顺应儿女特定个性时能够用得上的理论，同时也针对更极端的问题给出具体的策略与方法。身为父母的人都有感触，这类极端问题的爆发频率往往超出他们的预期。

儿童成长阶段： 以一种全新的视角来看待孩子

每一个孩子都要应对许多不同的发展挑战。比如，在生命的早期，婴儿必须学习如何集中注意力，如何进行社交。再后来，孩子们学习应用他们的想象，有逻辑地思考。应对每一种挑战，不同的天赋性格以及外部影响的组合将能够产生不同的效果。比如说，一个在感官上过分敏感、很容易分散注意力的婴儿，如果遇上一位喋喋不休、旋风般走来走去的妈妈，那他的日子一定会非常难过。另一方面，如果这个孩子足够幸运，遇上一位能够安抚他、鼓励他的父亲或奶奶，就能够帮助他度过早期的困难，直到他成为一个自信、充满好奇的学龄前儿童，而到了这个新的发展阶段，按照医生的建议，他那位精力充沛的妈妈则有用武之地了。

我们从新的思维角度来看，一个孩子的人格源自他与主要照顾者们的互动的效果。这些互动受到天性和养育的影响。一个孩子将天性带入互动，使这种互动打上他独特的烙印。他喜欢轻轻的触摸，还是逃避触摸？他喜欢闹哄哄的吸尘器的声音，还是对这种噪音不胜其烦？家人和照顾者将他们的人格、文化和家庭模式带入这种互动之中。妈妈是否会因为孩子避开她的爱抚而感到受伤？或者这种受伤感是否会诱发她进一步的爱抚？爸爸会不会因他那烦躁的 12 个月大的婴儿伸出手臂打他的鼻子而非常生气呢？或者他会因此而加倍小心呵护孩子吗？这些互动都有其意义，远远超出简

单的天性与养育的范畴。

本章后面还会详细阐述，在每一个发展阶段，孩子们都会有不同的需求，某些体验能够使孩子更能掌控这个阶段，而有些体验则会制造障碍。这意味着家长其实有许多机会可以从正面影响孩子的个性。在每一个关键时刻，天性和养育都能找到新的合作模式。比如，当一个过度敏感的孩子正在学习运用她的想象力时（即使我们觉得在安慰她的时候无法做到完美，确实，如果她凌晨2点、3点、4点各醒来一次，而且日复一日如此，在这种情况下谁还能去安慰别人呢？）我们就有了一个机会去帮助她发展更灵活的感受能力。随着这个小女孩学会运用她的想象力，她就开始理解自己和其他人的感受，开始探索感到更受保护和安全的方式。比如，她的妈妈玩偶可以用来安抚并同情一个正在哭的娃娃玩偶，用同样的方式，你就可以在日常生活中安抚她。

我会在第三章更多地讨论这些，这里的主要意思是，一个孩子成长的复杂性为我们打开无数的机会之窗。通过这本书，我会向你展示，孩子面临的每一项挑战如何为你提供绝妙的新机会，去帮助他找到应对的新方式、新技巧，以及不断增长的人性意识。

不同的感官世界

让我们简要地探讨一下孩子的生理天赋与家庭和社会环境互动的问题。

首先，让我们看一看孩子的身体能力。

孩子们对声音、触觉和视觉的反应各不相同，这一点对于许多父母来讲似乎很明显，特别是如果他们的孩子有着与众不同的生理构造的话，就会更加明显。但是，人们过去一向认为大多数人对已知的基本生命体验的反应都是相似的。换句话说，我们通常认为，很强烈的噪音听起来很吵，轻柔的声音听起来很轻，除非听觉失灵，每个人都应该是这样的。轻微的羽毛般的爱抚令人感觉很好，还有点微微的刺感，与坚定的、深深的按压完全不同。但是，正如前面所讨论的，我们和其他人对婴儿和儿童的研究表明，各人的感官感受可能不一样。

婴幼儿用特定的方式表达他们各不相同的身体特征，这些身体特征受基因、孕期体验、早期生命体验，或是其他各种因素的影响，而这些特定方式