



笑脸·哭脸

——卓有成效的儿童行为训练

[澳]约翰·欧文博士 著

好行为**不是天生**的，孩子能否自律，关键在于**父母的教导**。
本书独有的行为训练系统，通过蕴含心理学原理的趣味训练法，
重塑孩子的行为及性格，让孩子**一生受益**。

0岁起适用

世界图书出版公司

笑脸 · 哭脸

——卓有成效的儿童行为训练

[澳] 约翰·欧文 著
林放 武文婕 译

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

笑脸·哭脸:卓有成效的儿童行为训练/(澳)约翰·欧文著;
林放,武文婕译. —上海:上海世界图书出版公司, 2010. 8
ISBN 978-7-5100-2364-4

I. ①笑… II. ①欧… ②林… ③武… III. ①儿童教育:家庭教育
②儿童—行为—研究 IV. ①G78 ②B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第125230号

A HANDBOOK FOR HAPPY FAMILIES

by Dr. John Irvine

Copyright © 2002 John Irvine

The author asserts his moral rights in this work throughout the world without waiver.
All right reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval
system or transmitted in any form or by any means (electronic or mechanical, through
reprography, digital transmission, recording or otherwise) without the prior written
permission of the publisher.

Published by arrangement with Finch Publishing Pty Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Shanghai World Publishing Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

笑脸·哭脸——卓有成效的儿童行为训练

[澳] 约翰·欧文 著 林放 武文婕 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海出版印刷有限公司印刷

如发现印刷质量问题,请与印刷厂联系

质检科电话: 021-56702333

各地新华书店经销

开本: 890×1240 1/32 印张: 6.5 字数: 187 000

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

印数 1-6000

ISBN 978-7-5100-2364-4 / G · 190

图字: 09-2009-360号

定价: 18.00元

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

<http://www.wpcsh.com>

目录

	前言	5
第一章	卓有成效的训练	8
	笑脸/哭脸——行为训练系统	10
	关于行为训练系统的Q&A	21
	如何保持头脑清醒	28
第二章	各类家庭的抚育指导	32
	再婚家庭	34
	单亲家庭	37
	双胞胎家庭	42
	祖父母	44
第三章	婴幼儿和学龄前儿童	48
	攻击性	53
	咬人	57
	哭	59
	寻求关注	63
	不听话	66
	害怕和焦虑	70
	多动	74
	嫉妒	77
	手淫和性教育	80
	吃饭问题	83
	睡眠问题	86
	排泄问题	92
	说脏话	96
	坏脾气	99
	抱怨	102

第四章

学龄儿童

106

6~11岁	
挑衅行为	109
多动症（注意力缺陷多动障碍）	112
欺负他人和被人欺负	121
做白日梦	124
自卫行为	127
懒惰	130
不听话（针对父母的“聋哑症”）	132
孤独	134
惊慌失措	138
亲人离世的悲痛	141
逃学	143
同胞争斗	145
担忧	148

第五章

中学生

152

12~16岁以上	
酗酒和吸毒	158
愤怒	162
回嘴	165
沟通问题	168
欺骗	173
抑郁症	176
自杀	179
不尊重	181
悲伤	186
不负责任	188
缺乏心理承受能力	193
来自同龄人的压力	196
离家出走	201
性	204

前言

不知你有没有注意到这样一个现象，现在的成年人宁可多养宠物，也不愿意多生孩子？我想这是不是因为宠物不会跟你顶嘴，它们看到你总是很开心，从不会觉得你真丢脸，也不会打断你的谈话，不会带同伴回家，不会把屋子搞得乱七八糟，它们还会把自己洗得干干净净。如果它们争吵打闹，一桶冷水泼过去就足以让它们消停下来。当然，或许还有其他的原因：可能只是因为对付围着你摇尾绕圈的宠物比对付天天和你饶舌的小孩要简单得多！

再者，我们的生活方式与上述现象的出现是否也有一定关联呢？我们这个社会正在被一条条纵横交错的高速公路分割开来，让我们远离家人，得不到亲友的支持。同时，我们对物质、工作、金钱、住房的追求却和孩子们主要的需求越来越格格不入，他们需要的是快乐、想象、自由以及和家人待在一起的时间。

现代人的生活日益偏离了健康家庭的模式。许多年轻女性选择不生育孩子，更多的人有了孩子以后拒绝履行抚养之责。那些肩负养育重任的父母护子心切，他们宁愿把自己的孩子关在“安全”的屋子里，也不愿意他们到“危机四伏”的户外活动，孩子们户外游戏的时间被电脑游戏取而代之。调查显示，每5个孩子中就有1个孩子每周户外娱乐活动少于5小时。

相对于这个奇怪的现代生活背景，我们的孩子却是那样的充满活力，那样的乐观开朗，那样的爱玩爱幻想。殊不知，他们难得的欢笑背后却隐藏着深深的失望，这是多么可怕啊。孩子们确实有他们的道理，如果我们认识到教育孩子不仅仅是我们最重大的责任，同时也是我们最大的快乐源泉，那么即使要经历一段艰辛的日子，生儿育女还是会重新成为社会的潮流，我们的社会又会重建美好的社区还给

孩子，而不是把社区改建成停车场。

以我的经验来看，那些成员经常在一起玩乐的家庭更愿意彼此长久地生活在一起，笑口常开的家庭，其成员的寿命也会长一点。还有，如果你带孩子们到户外玩，至少不用像带宠物出去溜达时还必须揣着一把处理粪便的铲子吧！

放声大笑不仅对孩子有益处，对成年人也一样。大笑10分钟：

- ◆ 能让你呼出更多的二氧化碳，吸入更多富含氧气的新鲜空气，使你头脑清醒，身体清爽；
- ◆ 能放松肌肉；
- ◆ 帮助你锻炼面部肌肉，防止面部松弛下垂；
- ◆ 帮助你活动全身的肌肉——从头到脚；
- ◆ 有助于降低荷尔蒙和血清中皮质醇的含量；
- ◆ 有助于增强免疫系统；
- ◆ 有助于产生内啡肽——一种让大脑产生快乐感的物质。

笑，与生俱来就是用来驱散哀伤的。如果你不相信，那你就一边想着你的孩子给你增添的最大麻烦，一边试着让自己的嘴角上扬、露齿微笑，然后感觉一下有什么不同。如果我们能看到孩子们那些古怪举动的有趣一面，而不是只从父母的角度把这些举动看成对大人的攻击伤害，那也许我们就能更加享受我们的家庭生活，也能够活得更长久！

我们试着通过这本书帮助父母们，为大家提供合理可行的建议去解决那些最困扰大家的难题。书中的这些信息不但读起来富有趣味性，而且能让我们碰到这些头疼问题而生气时心平气和些。

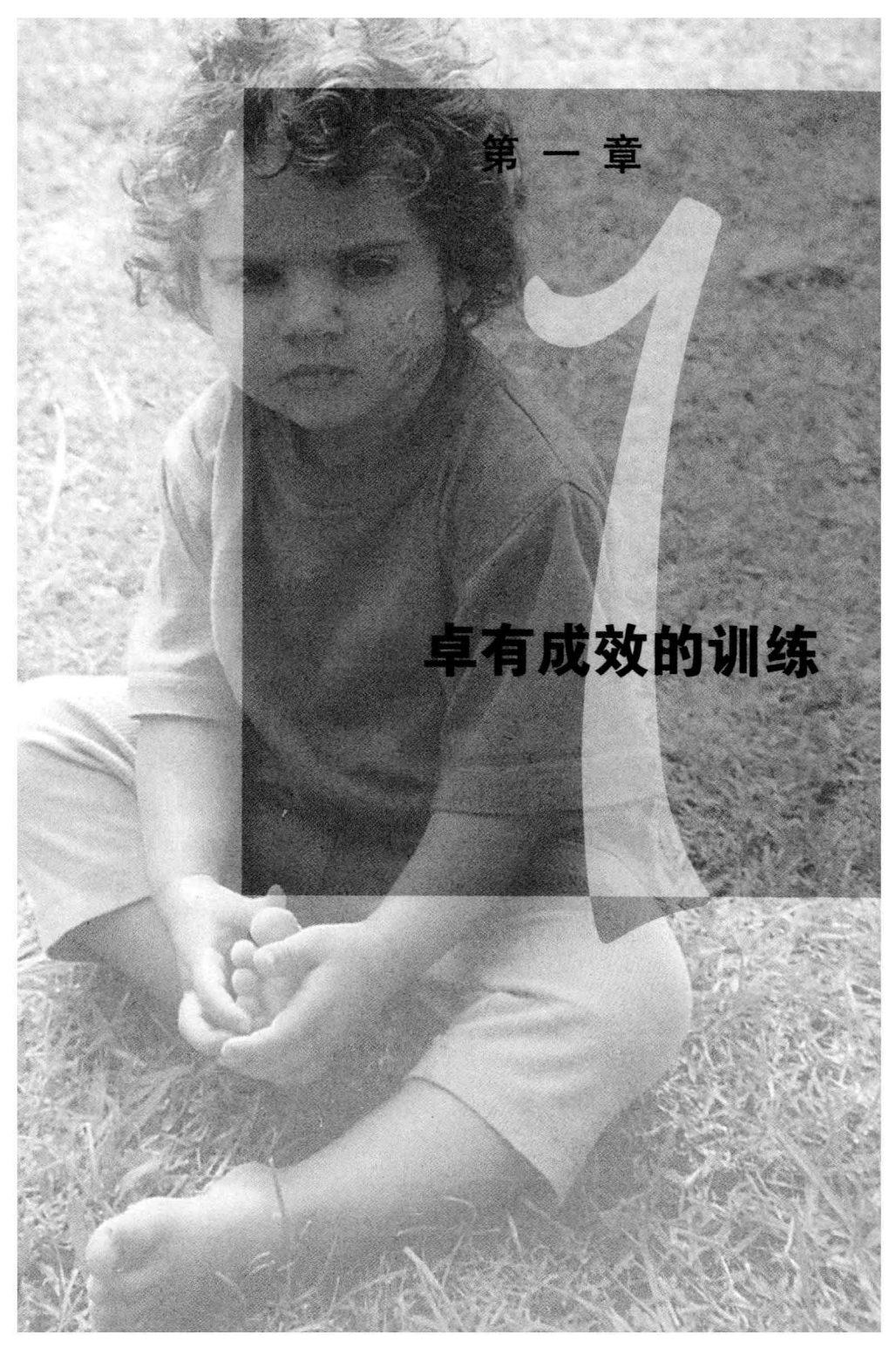
我自己认为这本书中最显著的特色就是“笑脸/哭脸——行为训练

系统”（参见第一章）。这个系统很独特，许多父母运用下来效果非常好，因此，我认为有必要在本书中详细陈述。我们将阐述该系统如何适用不同的家庭类型，包括健全的家庭、单亲家庭、再婚家庭、双胞胎子女家庭等，也适用于只在周末和孩子待在一起的父母或是祖父母们。

大多数父母都认为，0~10岁、10~20岁、20~30岁是孩子成长中最难管理的三个年龄段，即使是他们的父母也还指望迈入中年的他们能有所改进！所以，我在书中罗列了四十多个最常见问题的解决办法，这些问题有的是在我们的诊所中碰到的，有的是在我和别人的接触中发现的，有的是大家在我们咨询网站上提出的。我把这些问题按字母顺序排列，纳入三个不同的年龄组——婴幼儿和学前儿童（0~5岁）、学龄儿童（6~11岁）、中学生（12~16岁及以上）。如果你在这些年龄组中没能找到你的孩子的问题，这并不表明他们特别奇怪或者你教育失败，你可以在相邻的年龄组中找到这些问题。让我们一起面对，所有的问题都能得到解决！

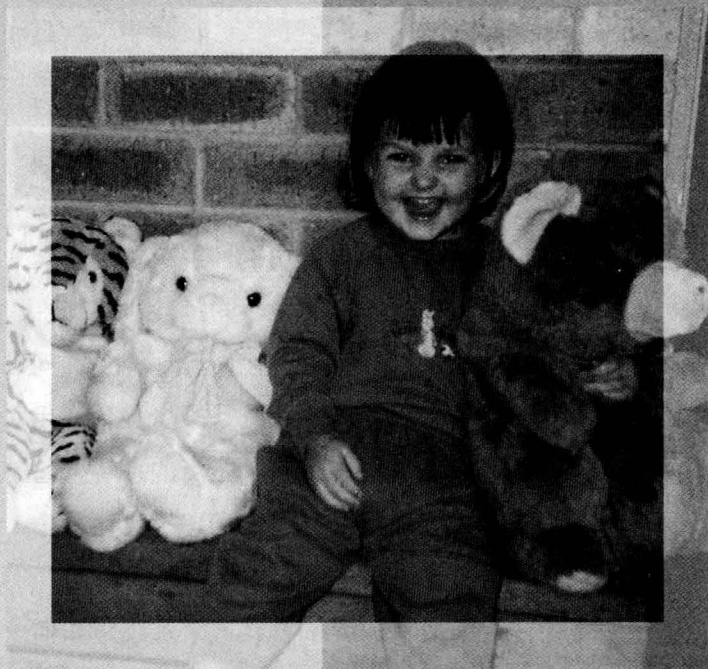
那么，就读你想读的部分，那些你不需要的内容就先把它放在一边，希望你能通过这本书在处理家庭问题上变得更有智慧，成为一个更加快乐的家长。

因为本书篇幅有限，又涵盖了那么多的话题，所以可能有些问题言犹未尽。另外，许多话题在我的其他书中也有详细阐述，可参见 *Who'd be a Parent?* 和 *Thriving at School*。



第一章

卓有成效的训练



本章概述了训练系统的关键特征。该系统是我们诊所^①在对孩子各种行为训练方法的有效性进行反复试验的基础上形成的。这个系统就是“笑脸/哭脸——行为训练系统”。

^①指位于新南威尔士戈斯福德的READ CLINIC。——编者。

毋庸置疑，这个系统是我所使用过的解决孩子日常行为训练问题的最有效的一种。它的优势在于它是通过治疗而非反馈伤害来解决特定问题的。这个系统适用于不同年龄、不同性格的孩子，并针对他们所出现的各种问题。我认为，这个系统是极少几个使用惩罚措施还能拉近家庭距离的系统，它不会让家庭成员相互疏离，不会让每个人都觉得有挫败感。

下面我们就来看看这个系统是如何起作用以及它有效的原因。

笑脸/哭脸——行为训练系统

正如你接下来将看到的，笑脸/哭脸——行为训练系统的运作原理是十分简单的，但其隐含着一些很强有力的心理学原理作为支撑。这个系统之所以有效主要有如下几大原因：

- ◆ **这个系统摆脱了对抗模式** 不再是父母子女间互相较量，看谁的意志力更强，谁的决心更坚定。孩子总是赢家，因为他们没什么可失去的；父母会失去理智，而孩子们那么小还根本搞不清什么是理智！在这个系统中，父母和孩子是同盟——是在同一条战线上的——他们彼此帮助使问题得到解决；
- ◆ **这个系统是充满乐趣的** 孩子总是愿意遵守那些表述明确的纪

律，不愿意遵守专门针对他们制订的或者让他们感到难以承受的纪律；

- ◆ **系统的效果显而易见** 孩子们不用承受父母的喋喋不休、乱喊乱叫；
- ◆ **系统运作的原理没有逻辑上的漏洞** 如果孩子不愿配合，这就意味着父母也同样可以不配合直到孩子改正了他们的行为；
- ◆ **系统致力于治疗而非反馈伤害** 不会损害你所需要和珍爱的家庭纽带；
- ◆ **系统避免那些愚蠢、长期的惩罚措施** 事情能否解决取决于孩子们能否改正错误、完成训练工作，之后我们才恢复正常的家庭生活。你不必取消外出计划，也不必对他们实施禁足——他们自己就能把事情办妥。总之，不解决，不合作；
- ◆ **系统把改变行为的责任交给了孩子** 改变行为本来就是孩子自己的事情。不要让行为训练变成一场激烈的争论，去争辩是谁大喊大叫，是谁袒护了谁，或是谁打了谁要追究法律责任等等。简单地说，我们的系统就是要让训练孩子行为的过程成为一场游戏而不是一场战争。

下面让我们看看这个系统是如何运作的，它有11个要点：

1. 画两张圆形的笑脸和哭脸图片（就像下面的这种），如果你想要带磁性的，可以买一块红色和一块绿色纽扣磁铁。如果你们家孩



子不止一个，那就给两岁到十几岁的孩子都准备一份；如果他们 是小学高年级的孩子，你也可以在绿色的图片上画√代替笑脸， 在红色的图片上画×代替哭脸；如果是青少年阶段的孩子，你就 直接用文字来表达相同的含义。

如果你用图片，可以在图片背面贴上可反复粘贴的物质比如 万用胶，或者用纽扣磁铁贴在图的当中，就像画上一个鼻子一 样。你可以用两幅独立的图片也可以做成一个双面的。

2. 把图片贴在冰箱上。当你的孩子愿意配合的时候，就放上笑脸的（或绿色的）那个。当你的孩子不肯配合，骂你或者用别的方式伤害你时，你不要大喊大叫也不要动手打他，就让图片来替你说话。把哭脸的（或红色的）那边朝上放，告诉你的孩子他们的举动让你难过了。

开始的时候，孩子会认为这是个游戏，但是如果你让他们确切地知道他们行为会产生的后果——这绝不是“游戏”能造成的——他们就会迅速对这个训练做出反应。有极少数的孩子会对“哭脸”特别敏感，“哭脸”着实让他们感到不安。如果你的孩子是这样的，那么就不要用“哭脸”换掉“笑脸”，只要一边拿走“笑脸”，一边对他们说：“哦，亲爱的，我要失去我的‘笑脸’了，我不能为你做什么了，除非我们能把问题处理好。”

3. 表情图片不应该被当作一种威胁手段。不断地威胁孩子，告诉他们如果他们行为失当就会得到一个“哭脸”作为惩罚，这样只会使效果荡然无存，因为孩子会把这个口头威胁当作是挑战。所以，如果你的孩子行为不妥，就必须放上“哭脸”而且必须让他们知道后果是什么。
4. 如果你放上了“哭脸”，把“笑脸”藏起来，你要确保你的孩子知道他们究竟做了什么事才会变成这样的。然后，采取治疗式而不是伤害式的训练方式（见下述第5点）。如前所述，治疗式的训练方式能拉近家庭成员间的关系，而伤害性的训练方式会让父母和子女彼此疏离。

5. 在冰箱上的表情图片旁边放一张“解决方案”的列表，就类似于下面的这张表格。在列表上标明，违反纪律的坏孩子要改错就必须做那些事，让“哭脸”重新变成“笑脸”。通常，这只是意味着要他们按照父母要求的去行事，这样他们就知道你是认真的了。比如，如果他们态度恶劣，这也许意味着他们必须用合适的口吻跟你说上半小时话。你可以用厨房定时器来计时，当蜂鸣声响起就换上笑脸。这个方法不需要你动口也不需要你动手，因为那样你自己也会受到伤害，你用表情图片来表达你的感受，然后再告诉孩子怎么去解决。

解决方案表

孩子的姓名	解决方案		选择 画√表示要做的
	8岁以下	8岁以上	
	请按父母要求的做		
	帮忙	收衣服	
	帮忙	摆好餐具	
	帮忙	收拾玩具	
	帮忙	准备晚餐	
	帮忙	打扫休息室	
	帮忙	打扫卧室	
	帮忙	打扫浴室	
	帮忙	为爸爸倒杯饮料	
	帮忙	为妈妈倒杯饮料	
	帮忙	带弟弟妹妹玩	

注意：如果你的孩子未满8岁，不要指望他们能独立完成这些事情（这个年龄段的孩子喜欢帮忙做事）；8岁以上的孩子完全有能力去完成一些简单的工作，就像上述所列的事项。

表情图片方案和解决方案表这两个训练机制应该能解决60%~80%的家庭纪律问题。他们共同构成了我所称的“温柔的爱”中的关键因素，从而确保了孩子的心理健康。

6. 对于那些难以解决或改变的问题和习惯，比如不肯睡觉，不管你贴了多少“笑脸”、“哭脸”，这些问题还是不断重复出现，那你就需要采取进一步的措施。你要做的就是用“坚定的爱”来训练孩子养成新的习惯，训练他们的大脑建立正确的思维序列模式，改掉讨厌的老毛病。孩子们不会仅仅因为父母态度温和、给予温柔的关爱或警告、威胁、尖叫、打骂就改掉态度恶劣、不肯睡觉、懒惰、不合作、无理取闹等坏习惯。至少你要告诉他们哪些行为是对的，哪些是不对的。如果你希望他们养成好习惯，你就要训练他们，好习惯的养成是不可能一蹴而就的。

对于2~10岁的孩子，你可以在冰箱上贴上一张空白的便笺纸，然后用正面性的表述在上面写上那些孩子一直改不掉的坏习惯，并在后面写上孩子名字的首字母，就像购物单一样。不要写“不准态度恶劣”，要写上“好好说话”；不要写“不准在床上乱蹦不睡觉”，要写上“安静地待在房间里直到闹钟响”等等诸如此类的正面表述。

7. 当问题行为发生时——通常是你正忙着做自己的事情，没空处理——你就直接在单子上写上你所期望的行为，警告孩子他们已经做错了；当你空下来，就一定要训练他们按你所期望的行为做事。也可以让你的伴侣在他有空的时候，比如下班回家以后，进行训练工作。那些没有伴侣的人，或者时间暂时不允许的话，一定要自己想办法挤出时间来训练孩子，而不是去占用孩子看电视、吃晚餐，或是跟他的同伴玩耍的时间。只有这样，他们才会积极地去改正自己的行为。

训练清单上常见的事项（通常一次最多列1~2项）：

听话回自己的房间
待在房间里直到闹铃声响
铃响前不要打扰父母
父母叫你的时候要马上过去

听到父母用特殊的称呼（见第9点）叫你时要马上回应
 先听别人说话
 听父母的话不要顶嘴
 说话要有礼貌

8. 在你有机会重新训练孩子改掉那些让人无法接受的行为之前，始终让哭脸的那面朝上，让孩子知道这件事还没完呢。当你准备训练孩子按你所要求的那样行事时，要告诉他们你打算做什么，为什么要这么做。

如果他们抱怨要错过电视剧《辛普森一家》或其他电视节目，那就告诉他们只要他们改正了，就可以去看电视。如果他们一下子就改过来了（比如，安静地待在他们自己的房间里），那只需要训练一次就行了。你可以换上“笑脸”的一面，他们可以继续做他们想做的事情。如果他们牢骚满腹或者第二天又故伎重演，你就让他们把正确的事情至少重复做5遍，必要的话第二天继续这样做，直到他们知道你是认真的。通过这样，你不但训练了孩子让他们按你所期望的行为行事，自己也不用做不想做的事情，不用大呼小叫，不用动手教训他们。

9. 为了让你帮孩子正确处事，改掉他们原有的恶习，比如粗鲁、懒惰、顶嘴等等，你可以给他们起个特殊的名字，省得你大呼小叫的。让这个名字成为他们特有（一听就知道）的名字，我经常用孩子的姓、中间名、他们自己喜欢的名字或他们名字的首字母来做他们的特殊名字。当他们听到你叫这个特殊名字的时候，他们知道自己最好听从、配合，不然就要接受更多的让他们心生畏惧的“训练”了。
10. 如果孩子年龄比较小，拒绝长时间练习，而你又心疼他们太累的话，就把训练停一下，让他们在自己的房间歇一会儿。如果你的孩子已经九、十岁，这也许意味着你要适当地改变一下你的方式。拿掉表情图片，试着用口头语言传递信息或用专为10岁以上孩子设计的“订协议”的方式来代替，详见本章后半部分的“关

于该训练系统的若干问题和解答”。但不管用什么方法，都要坚定地实施。大一点的孩子不愿受父母的控制，但父母可以控制他们自己。与其吵吵闹闹或一肚子闷气，不如停止给孩子提供帮助，直到他们回到谈判桌上。

17. 不论是哪个年龄段的孩子，如果他们第二天能纠正错误行为，都要给予他们奖励。下表中提供了很多适用于不同年龄段孩子的奖惩措施。比如，两岁的孩子，也许只要你给他一个拥抱或微笑作为奖励就行了。3岁的孩子你可以陪他们玩猜谜游戏，在冰箱上用水性记号笔画张人脸。每次他们的行为让你开心微笑时，告诉他们哪些行为是你喜欢的，然后在脸上画上一个面部器官，比如眼睛、鼻子、耳朵等。把微笑的嘴巴留在最后画，当他们画上了微笑的嘴巴时，记得要让他们也像画上那样笑容灿烂！

可取的奖励或惩罚措施

	婴幼儿	1~5岁	6~11岁	12岁以上
奖励	微笑 搂抱 抚慰 唱歌 交谈 关心 低声耳语 回应 运动 引导 玩耍 一对一时间 给美味的食物 打节拍 激励	关心 微笑 拥抱 称赞 交心 一对一时间 引导-回应 装扮游戏 成功 解决难题 承认其伟大 给喜爱的食物 让孩子当马骑 嘉许 看电视	关心 家长的嘉许 送纪念品 点名表扬 同学的表扬 掌控 取胜 胜任 解决难题 合作做游戏 奖励徽章 给以特权 承认其地位 尊重 耐心解释 交友 一对一交谈 坐在前排 绿色的贴片 看电视 用电脑	同伴的关心 同伴的支持 独立 自由 承认其成熟 承认其地位 取胜 公众认可 尊重 给钱 脱离父母管教 的时间 交友 打电话 加入团体 性关注 赞同 信任 看电视 用电脑