



THE STRONG WILLED CHILD

如何培养 有个性的孩子

[美] 詹姆斯·杜布森 著

智对“倔强”小孩，不做抓狂父母

Dr. James Dobson

孩子的个性倔强是否带给你挫折和沮丧,全美最受欢迎的家庭教育权威詹姆斯·杜布森博士给你温馨的鼓励和实用的策略。

- 意志力对抗的亲子战争;
- 保护孩子脆弱的志气;
- 惩罚的艺术;
- 怎样养育精力过盛——H 症 (Hyperactivity) 的孩子?

THE STRONG WILLED CHILD



ISBN 7-5019-4481-4



9 787501 944811 >

ISBN 7-5019-4481-4/G · 480

定价: 20.00 元

THE STRONG
WILLED CHILD

如何培养
有个性的孩子

「美」詹姆斯·杜布森 著

智对“倔强”小孩，不做抓狂父母

Dr. James Dobson

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何培养有个性的孩子/(美)杜布森著;刘海译.
—北京:中国轻工业出版社,2004.8
ISBN 7-5019-4481-4

I. 如… II. ①杜… ②刘… III. 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 076764 号

版权声明

本书由美国丁道尔出版社和成都以诺文化传播公司授权
在中国大陆出版发行

责任编辑:雅歌 责任终审:劳国强 装帧设计:奇文云海
出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)
印刷:北京金瀑印刷有限责任公司
经销:各地新华书店
版次:2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷
开本:889×1194 1/32 印张:7.25
字数:150千字
书号:ISBN 7-5019-4481-4/G·480 定价:20.00元
著作权合同登记 图字:01-2004-4317
读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730
发行电话:010-88390721 88390722
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
E-mail: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
40863J7X101ZYW



Dr. James Dobson

詹姆士·杜布森博士(Dr. James Dobson),美国爱家协会(Focus on the Family)的创办人和会长,世界知名的心理学家、家庭辅导专家、家庭教育学权威。每天全世界有2亿多人通过17种语言4200多家电台收听杜博士的广播讲座。杜博士和妻子雪莉有两个孩子,都已成为杰出人物。

策划: 心景视界 / 以诺文化

我个人非常相信，这些“不听话”的孩子拥有的创造性潜力和性格力量，通常超过他们温柔乖巧的兄弟姐妹和同龄伙伴。前提是，父母能帮助他学会疏导自己的冲动，控制自己无拘无束的意志。我的书就是为了这一目的而写作的。



有一次坐公共汽车的时候，我看见一位妇女带着七个吵吵嚷嚷、骚动不安的小家伙上了车，正好坐在我身后。这位妇女头发乱蓬蓬的，满脸憔悴之色，整个人仿佛处在完全虚脱的状态中。当她步履蹒跚地经过我身边时，我问：“这些全是你的孩子吗？是不是带他们去郊外野餐呀？”

她看了看我，眼窝深陷，过了一阵终于说：“他们全都是我的小孩，不过相信我，这不是野餐！”

我深表同情地笑了笑，完全明白了她的意思。小孩子往往具有一种不可思议的力量，把大人们搞得精疲力竭、神经崩溃。他们闹闹哄哄、将身边的东西弄成一团糟；他们争吵谩骂，打破对方的鼻子，在刚买的家具上留下无数划痕。在他们小小的胖手指里，潜伏着比他们可怜母亲的整个身体还要充沛得多的精力。

这里有一个毫无疑问的道理：儿童是一种非常昂贵、非常耗神费事的“小人类”。

良好地养育他们需要付出最大限度的时间、金钱和精力。可是，在一些从未做过父母的人眼里，这件事也许显得异乎寻常地简单。他们的态度使

我想起了一个类似的例子：一个人头一回看见别人打高尔夫球，他想：“这有什么难的，我只需要朝着旗杆的方向用力把球击出去就行了。”然后他来到发球区，信心饱满地挥动球杆——击球。结果那“不起眼的小白球”只是连滚带爬地飞到了他左边儿来的“远处”。因此，我想告诫那些从没有担当过父母之责的人们：养育小孩的“游戏”可比看上去难多了。

虽然我说，做父母既复杂又耗费，我可不是建议新婚夫妇们干脆别要孩子。有许多家庭喜欢小孩，渴望体验生儿育女、为人父母的乐趣，他们不应该被养小孩的挑战吓倒。作为一个父亲，当我满怀欣喜地凝视我那尚在襁褓之中的小女儿的眼睛，五年之后又同样地凝视我小儿子的眼睛时，我真觉得世界上再也没有比这更伟大的时刻了。看着这些小生灵一天天成长，如花般渐渐盛开，学会世界的道理，学会爱，还有比这更让人激动的事情吗？当我坐在壁炉边上，我的小儿子或小女儿爬上我的膝盖，搂着我脖子说：“爸爸，我爱你！”这是比一切获得都更有意义的回报。是的，是的，小孩让你付出甚多，但他们是值得你为之付出的。况且，有价值的东西通常都不便宜。

进一步说，我们在为人父母时所遇到的挫折与沮丧，很多是由于我们缺乏一套设计良好的养育模式或“游戏规则”，以应付始终不断变化的情况。所以，一旦有什么日常状况和可以遇见的问题发生，我们只好手忙脚乱地应付一番，铸成错误。这些缺乏规划的父母使我想起了一个朋友的遭遇。有一天他驾着自己的单引擎飞机去一个乡村机场，抵达的时候，太阳已经落山了。他进入了着陆的位置，可他看不清下面逐渐昏暗的田野，也看不见跑道。飞机上没有灯，机场无人值班。他绕着跑道做了两次着陆的尝试，都没成功。眼看夜色也越来越浓了，朋友驾着飞机在黑暗中兜了两个小时，心中的恐惧随时间的流逝而加深。他知道，一旦燃料用完，他将必死无疑。幸好这时奇迹发生，一个地面上的人听到了持续不断的引擎声，明白了朋友的危险处境。这位好心人开着自己的汽车，打开车头灯，沿跑道来回奔驰，给朋友指示跑道的位置和方向，然后将车停到跑道起点，让车灯的光束照亮跑道。朋友终于驾机着陆。

每当乘商业航班在夜间着陆时，我都想起这个故事。透过机窗，可以看见前面沿跑道亮起的绿色跑道灯，就是它们在指示机长，应该在哪里降落。如果机长顺利地 will 将飞机降到跑道灯指示的范围内，那么万事大吉。在被照亮的区域内，是我们的平安；范围之外，遍布危险。

这难道不是我们做父母的该明白的道理吗？我们需要一些清楚的标志，勾画出安全的边界，告诉我们该朝哪个方向驾驶家庭之船。为了健康而安全

地养育我们的孩子，我们非常需要一些指导性的原则。我写这本书就是为了给你们提供那些原则，以及我的理解，它们将帮助你熟练有效地教养孩子。

由于本书特别针对那些“不听话”、“个性强”、“长着反骨”的孩子，我将以很大的篇幅谈到纪律和约束的方法。好多家庭都至少有一个这样的小家伙，他好像生下来就决心让世界按着自己的意志转动，丝毫不能忍受相反的境况。早在襁褓之中，晚饭稍晚一点他便毛发倒竖，哭得地动山摇；只要是醒着，就必须有人一刻不停地抱着他。到他长大点儿学步的时候，他开始向所有形式的权威宣战，不管是家里的还是外面的。最让他兴奋的事情就是在墙上乱涂乱画，把小猫小狗扔进厕所马桶。他的父母为着养了这样的孩子又焦虑又自责，他们不停地寻思，到底是哪里出错了，怎么他们的家庭生活完全就不像设想的那样呢？

在这本书里，我们将仔细观察这些自行其事的小家伙，从婴儿期、学步期、小学的早期和晚期，一直到令人谈虎色变的青春期（但愿做父母的能振作一点）。我们的探讨还将涉及他们对待兄弟姐妹的敌视态度、精力过剩（Hyperactivity，运动机能过盛）、以及自尊心的建立。

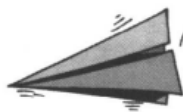
我个人非常相信，这些“不听话”的孩子拥有的创造性潜力和性格力量，通常超过他们温柔乖巧的兄弟姐妹和同龄伙伴。前提是，父母能帮助他学会疏导自己的冲动，控制自己无拘无束的意志。我的书就是为了这一目的而写作的。

简言之，这本书将为那些不知如何应对这些难题（小孩子的反抗）的父母提供一些可操作的建议，教他们如何应对这类棘手的情况。如果我能成功，那我的工作可算给那些在黑暗中绕圈子的飞行员照亮了一条可以着陆的跑道。



如何
培养
有个
性的
孩子





目 录

第一章 抗命小孩，抓狂父母 / 1

下一代对上一代的权威少有无条件接受的，除非这种权威通过了年轻一代的“考验”，证明它确实值得效忠，否则他们是绝对不肯低头屈服的。

第二章 亲子战争 (出生到24个月) / 21

管教小孩最重要的一步，就是事先制定合理的界限和期望。要求小孩子负责之前，要先让他明白什么行为是对的、是允许的，什么行为又是错的、是不允许的。

第三章 亲子战争 (2岁到12岁) / 45

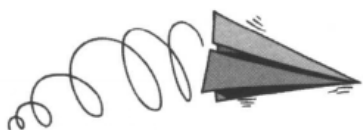
总之，除非父母能够确定孩子行为背后的动机，才有可能合理地管教他们。体罚是只在孩子明知故犯的情况下才施行的方式。

第四章 保护孩子的志气 / 69

人类的意志绝非柔弱易折，即便是一个小孩，他的意志力也像被沙袋牢牢护住的、钢铁一般的坚强，既能威胁他自己，也能威胁身边的大人。从另一方面来说，小孩子的志气比起他的意志来，却是千百万倍的柔弱。就像一朵精致的花，很容易被压断和被摧毁。

第五章 父母常犯的错误 / 93

口头谴责方式最大的缺点是，父母往往最后依然免不了求助于体罚，才能使小孩就范。这时，父母便无法以一种冷静、理性的方式来施罚了，而是暴跳如雷、大打出手。与其如此，何不早一点采用冷静明智的管教方式呢！



第六章 惩罚的艺术 / 111

我常遇到很多母亲告诉我：“我真是搞不懂自己的小孩。他们乖乖照父亲的话做，对我的话却毫不理睬。”

第七章 手足相争 / 125

如果嫉妒是不可避免的，作父母的应该如何将手足之间的敌意控制在最低限度呢？第一件事就是避免将两人做不公平的比较。

第八章 如何养育H症的孩子 / 147

精力过盛 (Hyperactivity)，又被称为运动机能过盛症、小脑机能不正常、缺少控制冲动的能力、小儿多动症或其他，名称至少有30种，以下简称H症。它代表过度或不由自主的好动。

第九章 关于“好父母培训教程” (P.E.T.) / 167

通过学习服从父母充满爱心的领导，他们也就学习到了如何服从日后生活中会遇到的另一些权威的形式；对父母权威的看法，将直接决定他们日后与学校的老师、校长、警察、邻居和上司的关系。他们对孩子日后建立正常的人际关系是非常必要的。

第十章 躁动的青春 / 183

孩子在青少年时期的叛逆从另一方面来说也是有好处的，因为经过这样的冲突之后，他们便可以从依赖父母的小孩变成一个成熟的大人。

结语 永恒的源泉 / 219

我们的祖先把这些原则教给他们的孩子，他们的孩子再教给自己的孩子……如此代代相传，直到今天。



第一章

抗命小孩，抓狂父母

下一代对上一代的权威少有无条件接受的，除非这种权威通过了年轻一代的“考验”，证明它确实值得效忠，否则他们是绝对不肯低头屈服的。



一些有关管教小孩的书和文章里,通常只提到“孩童不负责任的行为”,却很少人提到“故意的抗命”,其实这是两种截然不同的行为。

我们杜布森一家由父亲、母亲、两个小男孩、一个小女孩、一只仓鼠、一只长尾鹦鹉、一条寂寞的金鱼和两只无药可救、神经兮兮的小猫组成。大体说来,除偶有小摩擦,一“家”还算相安无事。不过,我们“家”中还有另外一位与大家有些格格不入、不肯合作的成员——它重约5.4公斤,是一只性情倔强的猎獾狗,我们替它取名为西格曼·弗洛伊德(著名心理学家,精神分析学创始人),昵称西吉。这家伙打心眼儿里觉得整幢房子都是它的地盘。有人告诉我猎獾狗一向自行其是,不大与人为伍;然而,西吉却属于不折不扣的革命派。我倒不是说它居心不良或者胸襟狭隘,只是它一心只求凡事顺己意而行,在过去的12年中,我和它一直处于势不两立的争战中。

意志力的对抗

西吉不但生性倔强,在家中它也不肯稍尽自己的义务——在寒冷的冬晨,它绝不肯替你叼报纸进门;它也拒绝与孩子们玩抛球捡球的游戏;连菜园里的地鼠它也懒得撵一撵;而且大部分受过训练的狗会耍的把戏,它是一样也不会。还有呢!西吉对我替它挖空心思设计的自我提高课程一律漠然处之,从不主动参与。它懒散地到处游游逛逛,只喜欢玩玩水,伫立在玫瑰花



前嗅嗅闻闻便心满意足了。

更气人的是,西吉连一条好的看家狗也算不上。这个怀疑最后终于被证实了——一天晚上,有个夜贼在凌晨3点左右闯入我家后院,当时我恰好从一场好梦中醒来,跳下床,摸索着走到门边。我知道凉台上有人,西吉显然也知道了,因为这个胆小的家伙竟弓着身跟在我后面!我听到自己的心扑扑地跳着,等了几分钟,我伸手握住后门球形把手。这时,院子的门悄悄地开了又关了,有人正站在离我不过1米的地方,而且那家伙正在我的车库里胡乱摆弄。黑暗中我同西吉交换了意见,决定由它出头去看看到底是怎么一回事。我一把打开后门,对西吉叫道:“上呀!”然而,西吉一动也不动,站在原地浑身打颤,牙齿格格有声。它的样子糟糕之极,我想即便我用力推它,也不可能让它踏出后门一步。幸好在接下来的一片混乱嘈杂声中,夜贼转身开溜,于是人狗皆欢!

请千万别误解我对西吉的态度——西吉属于我们家庭的一员,我们非常喜爱它。而且尽管它不愿放弃自己游侠式的天性,我最终还是教会它服从一些简单的命令。不过,在它极不情愿地承认我的权威之前,我们之间曾发生过几场“经典战役”。其中一场最激烈的遭遇战发生在几年前。当时我出差到迈阿密参加了一个为期三天的会议,等我回到家来,我发现西吉趁我不在,已经宣布成为整幢房子的主人了。不过一直到当天晚上,我才意识到西吉对自己一家之主的新位置是相当认真的。

那天晚上11点左右,我告诉西吉回它的床上去。它的床设在起居间里的一个永久性的围笼里。6年来,我一直在每天临睡前如此吩咐西吉,它也毫无异议地遵从。但那天晚上,西吉却拒绝服从。你瞧,它赖在浴室不走,并且舒舒服服地坐在毛茸茸的

马桶盖上——这是它最喜欢的地方,因为它可以靠着旁边的电暖器取暖。有些情形下,西吉会花很大的代价学会一件重要的事情,比方说要跳到马桶上坐下之前,最好先把盖子盖起来。我永远忘不了西吉学到这个功课的那晚上,它挟着一身寒气冲进浴室,旋风般地跳上马桶,一眨眼之间,差点淹死在马桶里,直到我把它湿淋淋地捞出来。

当我告诉西吉离开自己的温暖“沙发”,回到床上去的时候,它拉长了耳朵,慢慢地把头抬起来对着我。然后,它故意把一只脚放在马桶盖子边上,双肩拱起来,呲牙咧嘴地发出它最吓人的咆哮声。这是西吉在以自己的方式说:“你已经管不了我了!”

你排老几?

以前我也见识过这种反抗的态度,我知道对付它挑战的惟一办法就是威胁它就范,其他的都不管用。我转身到衣橱里抽出一条小皮带来,打算用它和“弗洛伊德”先生好好“理论理论”。在一旁观战的妻子告诉我,当我一离开浴室,西吉马上跳下它的宝座,往大厅里看看我到什么地方去了,然后又转到她身后,朝她狂吠了一阵。

我带着皮带回来,再一次告诉那只怒气冲冲的狗回到自己的床上去。它巍然不动,于是我往它的后身狠狠抽了一记,它反身要咬皮带。我再抽一记,这回它试图咬我……接下来所发生的事实在难以启齿,那只小狗和我展开了一场人兽之间最恶毒的大战,情形空前绝后。我们两个又抓、又撕、又吼、又抽,我终于把它一步步地逼回到起居室它的床上。如今我想起当时的



情境都觉得面红耳赤。最后西吉吠了几声,终于跳离“沙发”,乖乖回到它自己的天地里去了。我赢得了大战的胜利,可我的得胜仅仅是因为——我跟西吉的体重比是50:3。

第二天,我以为临睡前与西吉必然又有一场大战。然而出乎意料地,当我一命令它上床时,它便迈步走向起居间,完全顺服,毫无异议,也无抱怨。事实上,那次大战到如今,已有4年多了,然而从那次起,西吉再也没有越雷池一步了。

如今回想起来,显然西吉是以它作为犬类的方式在向我挑战:我可你不认为你强大到够资格向我发号施令!也许这件事看上去是我把狗的单纯行为人格化了吧!但我不觉得有什么错。问问那些当过兵的人就知道这是千真万确的,有些狗,特别是猎獾狗和牧羊犬,它们根本就不会接受主人的指挥,除非人类的权威经受了如火般的考验并证实了它的价值。

不过我写的可不是一本教你训练狗的书:在西吉的故事中有一个极重要的道德教训,对教养儿童而言是十分重要的。这就是——如同狗有时会向它的主人挑战,小孩子也会做同样的事情,而且变本加厉。这是个极重要的观察,因为它表现出人类天性中一个极重要的特质,却很少被著书讨论儿童教养的所谓专家正视或承认。直到目前为止,我还未发现有写给父母和老师的书中提到过这种争斗——令人筋疲力竭的意志对抗,但多半为人父母和做教师的人都常常经历到这种争战。

下一代对上一代的权威少有无条件地接受的,除非这种权威通过了年轻一代的“考验”,证明它确实值得效忠,否则他们是绝对不肯低头屈服的。

力量与勇气

孩子们为何如此好斗呢？谁都知道他们是正义、法律、秩序和安全限制的热爱者。一个缺乏管教的儿童会不觉得自己是属于家庭的一员。

那么，为什么做父母的人不能平心静气地，用讨论和讲理或轻轻拍头的方式，来解决一切的冲突呢？答案在于，小孩们的价值体系十分奇特，他们心中尊敬的是能耐和勇气（也是糅合着爱心的）。除此之外，我找不出为什么那些“神奇超人”、“万能船长”、“魔法仙女”的童话故事如此大受孩子们欢迎的原因。小孩子们都喜欢夸口：“我老爸把你老爸打趴下！”（有个小孩听了回答道：“那不希奇——连我老妈都可以把我老爸打趴下呢！”）其中道理又何在呢？

你瞧！孩子不分男女，都在乎“谁最行”这种事。小孩一搬新家或转入新的学校时，通常必须同他人战斗一番（或在言语之间，或在体力上），以建立自己在新的力量体系中的地位。只要对儿童世界略有研究的人都知道，每个团体之中都有个“老大”，也有个被死死压在最底层的“老么”，而每个小孩对自己在团体中到底属“老几”，都是心中有数。

最近我妻子和我邀请了我们正就读小学四年级的女儿的14位女同学到家里搞过夜聚会（Slumber Party，一种一起过夜的聚会，女孩在寝室里穿着睡衣，谈话、游戏），这使我们有机会来观察这种社交层次。这是很高尚的社交行动，可我想说的是，我们再不想举办类似的聚会了。一个令人精疲力尽的不眠之夜，笑啊、唱啊、跳啊、闹啊！不过从社会学观察的角度来说，这又是