

幽默风趣，浅显易懂，科学实用

先后被译成 14 种文字

全球发行量超过 500 万册

数千年轻父母争相阅读
个中秘密，尽在其中



Kuailehaizi
De Mimi

快乐孩子 的秘密

(澳)史蒂夫·比多尔夫 著 (中)耿文秀 查波 译

上海科学技术出版社



Kuailehaizi
De Mimi

快乐孩子 的秘密

●责任编辑 熊仕华 ●装帧设计 赵军



www.ewen.cc www.sstp.cn

ISBN 7-5323-8211-7



9 787532 382118 >

定价：25.00 元

快乐孩子的秘密

幽默风趣，浅显易懂，科学实用。

先后被译成 14 种文字，全球发行量超过 500 万册，拥有上千万读者！

（澳）史蒂夫·比多尔夫 著

（中）耿文秀 查 波 译



上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

快乐孩子的秘密 / (澳) 史蒂夫·比多尔夫著；耿文秀、查波译.

—上海：上海科学技术出版社，2006.1

ISBN 7-5323-8211-7

I. 快... II. ①斯... ②耿... ③查... III 儿童教育：家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 107990 号

Copyright © Steve and Shaaron Biddulph 1984, 1988, 1993, 1998
First published by Bay Books, Sydney, Australia in 1984. This
edition Published by arrangement with HarperCollinsPublishers,
Sydney, Australia.

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 5.625 字数 130 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

定价：25.00 元

如发生质量问题，读者可向工厂调换

关于本书

史蒂夫·比多尔夫的《孩子快乐的秘密》是一本备受赞扬的好书。此书被译成了14种语言，为千百万人争相阅读。

《孩子快乐的秘密》帮助父母与子女——从小到婴儿至大到10多岁的孩子——进行沟通。它给父母以信心——更坚强、更有爱心、更坚定、更潇洒放松。

史蒂夫·比多尔夫从事家庭心理治疗长达20多年。他揭示了孩子们的小脑袋瓜里究竟在想什么，以及我们应该怎样应对孩子们所想的事情！从他的书中，您可以发现自己应该毫不犹豫地抛弃旧的、消极的观念和方法，释放出更多的能量，去享受养育子女的天伦之乐，去享受美好的生活。

在此书的新版中，史蒂夫还从以下方面进行了讨论。

- ◆ 在孩子大发脾气以前，就加以制止。
- ◆ 克服孩子的羞怯感。
- ◆ 当好单亲父母——怎样使做单亲父母更加轻松。
- ◆ 孩子与电视。
- ◆ 食物与行为——这可有极大的差别。
- ◆ 怎样对付嘟嘟囔囔的孩子。
- ◆ 可挽救婚姻的10分钟。





关于作者

20多年前，史蒂夫·比多尔夫就当了一名家庭咨询心理学家。在开始从事家庭治疗之初，由于意识到自己对此所知甚少，他便出游访学，向澳大利亚、美国、新西兰、新加坡等国家的一些最优秀的心里咨询家学习。在此期间，比多尔夫给数百个正常家庭和有严重问题的家庭提供了咨询，并从中了解到给父母们提供更具建设性、更有帮助的知识迫切性。

《孩子快乐的秘密》一经问世，便风靡全球，获得了巨大的成功。由此，比多尔夫将其大部分精力投入到给父母传授知识的教育中。他到过德国、英国、中国等许多文化差异极大的国家。他在这些国家开讲座，讨论怎样最好地教养儿童，不伤害、不羞辱孩子，使他们成长为有益于社会的人等问题。在这些国家，他的书被译成该国的文字出版、发行。比多尔夫擅长于帮助人们怎样从童年创伤、遭遇虐待或被忽视中重新站起来，还擅长

于培训治疗师在这些方面进行咨询治疗的技能。

现在，史蒂夫·比多尔夫与妻子莎朗和孩子们住在新南威士北海岸。在那里，他埋头著书立说，努力实现自己的抱负！



致亲爱的读者

我最初写作《孩子快乐的秘密》时，做梦也没想到它会如此地大受欢迎。14年前《孩子快乐的秘密》匆匆完稿付印，现在已经被译成了14种文字，阅读过它的人多达数百万。

当我写作《孩子快乐的秘密》时，还是一个初出茅庐的家庭治疗师，衷心希望父母与子女和睦相处得更容易一些，衷心希望孩子们生活得更快乐一些，而不像我们这代人那样，经常受到奚落、贬低或斥责，以至于处在焦虑、恐惧之中。

在本书第一版出版时，我曾在其扉页声明：我没有孩子，只养了几只毛鼻袋熊（这些家伙真是调皮极了！）。我强调这一点，不仅因为这是事实，还因为我希望读者对我所讲的一切不要全盘接受，而应当相信自己的判断力。我至今仍坚信这一点：专家的意见对您的家庭生活未必有好处！如果您“跟着自己的感觉走”，它总是会告诉您养育孩子的最佳方式。书籍、专家、朋友等只有在引导您产生自己的辨别力时，对您才最有帮助。

现在，我已有了自己的孩子，那些毛鼻袋熊也早已长大，但我的感受依旧。当我看到年轻的母亲带着新生的宝贝，以及年轻的父亲带着孩子一道玩耍时，一股柔情在心中油然而生。年轻父母以及他们的努力在我心中留下的印象远比体育明星、摇滚歌星或企业巨头更加深刻！





无论如何，我为本书的重印感到十分高兴。成百上千的父母告诉我说，他们发现本书的观点很有说服力，对自己很有帮助。他们对我讲的许多故事我已写进了书里，从而使本书更加精彩。

愿您喜欢本书！

史蒂夫·比多尔夫

Steve Biddup

引言 /1

1

心中的种子 /3

您每天都在不知不觉地影响孩子。
但是，您可以把它做得恰到好处！

2

孩子究竟要什么 /31

他们需要的东西比玩电子游戏更便宜，比吃冰淇淋更健康！

3

通过倾听进行治疗 /51

怎样帮助孩子应对不友好的世界？

4

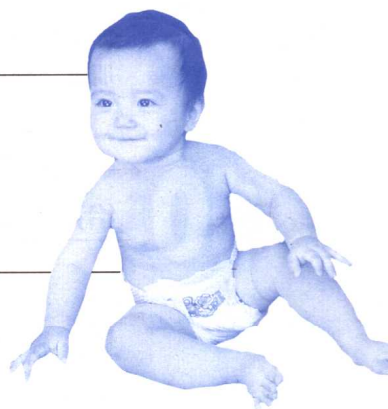
孩子与情感 /61

究竟发生了什么事？

5

自信的父母 /85

坚定不移。行动——从现在开始！





6

家庭成员 / 103

爸爸？谁是爸爸？

7

年龄与成长阶段 / 119

您认为这正常吗？

8

精力和怎样节省精力 / 137

好消息——您的孩子需要您身体健康，
生活幸福。

9

助人之道 / 149

如果您是一位教师、政治家、祖父母、邻居或
朋友，您该如何提供帮助？

10

给儿童咨询工作者的信息 / 167

致 谢 / 171



引 言





为什么有这么多的成年人不幸福？

请想一想您所认识的那些有问题的人：他们没有自信心、没有决断力，总是紧张、烦恼，无法与他人交朋友。再请想一想那些攻击他人、贬低他人、忽视他人需要的人，还有那些拿着酒就喝个不停，不醉不罢休，或遇事丢不开，闹得非吃镇静剂不可的人。

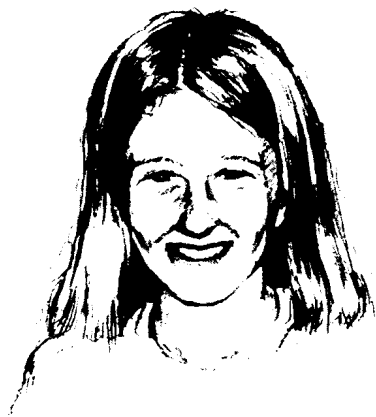
澳大利亚是世界上最富裕、最安定的国家之一。在这个国家里，生活不幸福成了一种传染病。每5个成年人中，就有1个人在某个时候需要进行精神治疗；每3个成年人中，就有1个人的婚姻以离婚而告终；每4个成年人中，就有1人需要就医治疗，以解除焦虑。这就是生活！

失业、一时出现经济困难，都是不可避免的。不过，不幸福的情况存在于收入不同的所有人群：富人、穷人，还有中等收入者。事实上，这不是一个有多少钱就能解决的问题。

然而，也有一些人总是愉快、乐观。这使我们深有感触。为什么在遇到明显的困难时，某些人身上的这种人类乐观精神仍然绽放？

原因很简单：许多人被塑造成了不幸福的人。当他们还是孩子时，人们不知不觉地把他们教育成不快乐，因而今后的生活难以摆脱痛苦模式的束缚。通过阅读本书，您可能会不经意地发现自己的潜移默化地影响孩子，使他们自己也厌恶自己，产生的问题可能伴随他们的终身。

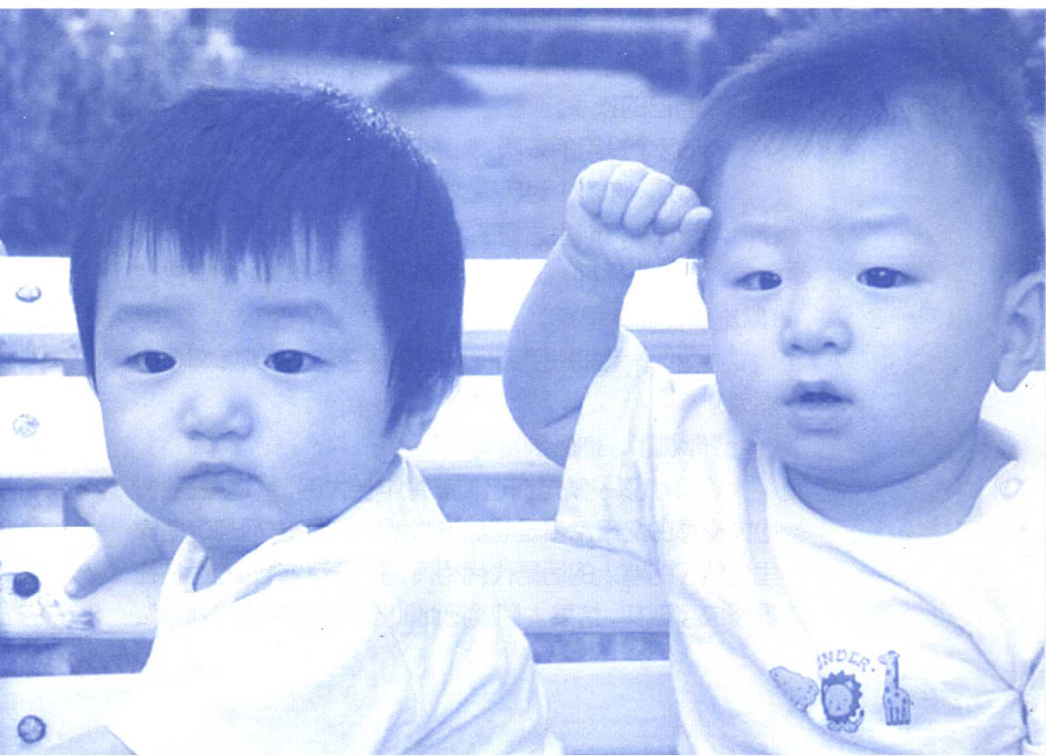
其实，情况完全可以相反。您可以把孩子培养成乐观，有爱心，有能力，快乐幸福，可以给孩子提供一个成功生活的良好机会。让我们立即开始吧……





心中的种子

- 您每天都在不知不觉地影响孩子。
- 但是，您可以把它做得恰到好处！





晚上9点钟了，我仍然坐在我的办公室里，同时，还坐着一位泪流满面的15岁少女。这少女浓妆艳抹，衣着时髦，却十分憔悴，结果使她看上去显得更加孤苦无靠、更加幼稚。我们在一起讨论她怀孕的事，看看该怎样办才好。

这种事对于我来说，一点儿也不陌生，对任何与青少年打交道的人来说，也都不会感到意外。但是，这并不意味着就可以草率处理。重要的是，对坐在我面前的这位年轻女性而言，这是她人生中最难过的一关。她需要我给予支持，需要时间和关爱。在此基础上，她自己还必须做出正确的决定。

我问她，假如她的父母知道她的情况后会有什么反应时，她略带气愤地说：

“哎，他们就会说早就告诉过你，迟早都会有此下场。他们总是骂我没出息！”

稍后我驱车回家的时候，这句话久久萦绕在我的脑海里——“他们总是骂我没出息”。我常常听到父母用这类话骂自己的孩子。

“你这个没用的东西。”

“天啦，你这个讨厌鬼。”

“走着瞧，你会后悔的。”

“你这个坏种，迟早会跟默维叔叔一样蹲大牢去。”
(默维正在监狱里)

“跟你醉鬼婶婶伊芙一样的坏坯子。”(伊芙婶婶是个酒鬼)

“你疯了，你听到没有？”

许多小孩子就是在这种教育中长大的。骂这些话时，心力交瘁的父母常常是想都不想就脱口而出，而且这些家里说惯了的骂人的话是代代相传。由于这些骂人的话往往最终成了现实，结果人们就把此叫做“自我实现的预言”。

孩子们聪明、敏锐，往往会让我们的咒骂的话最终变成现实。

当然，这些都是很极端的例子，而且我们所有的人几乎都能立刻意识到它们的破坏性。不过，大部分的负面教育却往往难于觉察，比如当母亲在栅栏后边看到孩子站在砖堆上玩，或者爬到高高的树上时，便心急火燎地喊道：“会掉下来的！当心！你要踩滑了！”

又如，半醉的父亲打住了与妻子的无聊争吵，“怒冲冲地”冲出门去买烟，“顺便”对儿子说道：“我的乖儿子，千万别相信女人。她们会榨干你的。”年仅7岁的儿子一本正经地抬头看看，再点点头：“是的，老爸。”

在上百万的起居室和厨房里，常常都会听到这样的叫骂声：

“天啦，你疯了。”

“你这个自私鬼。”

“快停住，你这个小傻瓜。”

“笨蛋！”

“把它给我，蠢货。”

“捣蛋鬼！”

当然，这类话在当时也许不会让孩子觉得有什么不对劲儿。但是，贬低、责骂会产生一种催眠效果，并且会在心里埋下不良的种子，不自觉地发芽、长大，影响孩子的自我形象，最终成为他们人格的一部分。



我们是怎么潜移默化地影响孩子的

很久以来，催眠和暗示就是一种神奇力量。它们似乎有点儿神秘、不真实，但又被人们作为科学的东西来接





受。大多数人都见识过催眠和暗示，或是作为一种表演，或是用来帮助人们戒烟，或是出现在放松训练的录像里。

我们对催眠术的主要内容都很熟悉，如使用某种方法分散注意，用命令的语调诱导（“你想睡觉了！”），催眠师有节奏地重复（快醒来吧！快醒来吧！）等。我们也知道，催眠后暗示法就是在人们失望、沮丧之余，被给予某种信号，即一种植入命令的能力，使人们不存一丝疑虑地在被催眠后遵照指令执行。一些能干的治疗师使用催眠和暗示可取得很好的效果。

不过，大部分人没有意识到的是“催眠每天都在发生”。当我们用某种方式讲话时，即使不是在有意地教育和影响孩子，但仍潜移默化地影响着我们的孩子，在教育 and 训练他们。

过去的观点认为，催眠要求改变意识状态或是处于一种恍惚之中，但现在这种观点已被抛弃了。催眠是一种无意识的学习形式。事实确实令人吃惊：接受催眠的人在并未意识到且清醒的正常情况下，其大脑却受到控制。在美国，许多从事销售、广告业的人员以及律师等，已开始接受在正常的业务交谈中怎样使用催眠术的培训。这真有点骇人听闻。所幸的是，如果被催眠者意识到被催眠，那就可以抵制。不过，偶尔的催眠也常见于日常生活中。父母们虽然没有意识到这一点，但仍把这些信息灌输到自己孩子的头脑里，而这些信息如果没有遭到强烈抵制或反抗，就会产生终身影响。



不知不觉被催眠

已故的米尔顿·埃克里森是世界公认的催眠大师。有一次，有人请他去治疗一位病人。这位病人因癌症而疼痛万分，但他一直拒绝接受催眠治疗，止痛药对他也无济于



事。埃克里森来到病房，只是与这位病人谈论种西红柿的爱好。

如果听者细心的话，这时就会发现埃克里森说话抑扬顿挫，对某些词汇特别加重语气，如“深深地栽（在泥土里）”、长得“又好又壮”、“很容易（摘）”、“（在温室里）”。