

不再有成长的烦恼

——纠正孩子 38 种不良行为

No More Misbehavin'
38 Difficult Behaviors and How to Stop Them

原 著

[美] Michele Borba, Ed. D.

米歇尔·波芭 教育学博士

翻 译

冯 羽 俞海弘



上海科学技术出版社

向我的父母丹和卡娃·乌嘎楼

表达我深深的敬爱。

如果所有的孩子都和我一样幸运，

那么世界将会变得更美好！

内 容 提 要

所有的父母在养儿育女的过程中都面临着孩子的许多问题：哭泣、愤怒、尖叫、打人、咆哮、欺骗、骂人等；每一个父母都渴望帮助孩子改掉这些坏习惯。美国儿童教育专家米歇尔·波芭博士根据成千上万心烦意乱的父母提出的成百上千的问题，统计出 38 种最让父母头痛和束手无策的不良行为，创造性地为父母们制定了行之有效的理性改变战略，一步一步、点点滴滴，告诉父母如何一劳永逸地解决这些问题，最终培养出一个品行端正的孩子。

序

纪律管教是养儿育女过程中被讨论最多的话题之一。“纪律”这个词本身能够勾起父母对孩子许多不快乐的回忆：哭泣、尖叫、咆哮、打架、压抑、惊恐。对于另外一些人而言，它意味着残忍和非同寻常的惩罚、全无新意的养儿之道、是只有虐待狂倾向的父母才会使用的伎俩。

让我们来面对纪律管教这个已经受到了严厉斥责的问题吧。甚至连所谓的儿童问题专家在如何最佳地解决孩子问题方面也是各抒己见：关禁闭、剥夺特权、视而不见、体罚、说教、限制外出。父母为什么会那么困惑就不足为奇了。有的家长认为容忍孩子的坏行为可能会使事情变得简单；有的家长认为没必要为了一点事情引起另一次对抗或者破坏一个傍晚温馨的气氛；还有的家长认为纪律会永久地破坏亲子关系。还有更多的人认为或许让别人来解决这个问题更合适，自己还是不要管了。事已至此，他们已经为此筋疲力尽或焦头烂额，何苦再增添压力呢？

虽然我们有那么多人不喜欢纪律管教这个主意，但还是有同样多的家长会认同这是我们不得不采取的措施。毕竟我们有责任培养举止规范的孩子。只要他们有不良行为，我们家长就有义务干涉，直到他们步入正常轨道为止。毫无疑问，那些有诸如不停哭泣、咬人、欺凌弱小、斗殴、打人、诅咒、说谎、偷窃、行为冲动、吝啬等行为的孩子的孩子是不讨人喜欢的。父母不喜爱，家人、朋友、学校、社区都不欢迎，当

然孩子本身也不喜欢自己这个样子。

真正的问题并非我们是否应该采取纪律措施,而是我们应该如何采取正确的措施来一劳永逸地解决这些不良行为。我正在讲的是一个永久性的行为转变。一旦改掉一个不良行为就再也不需要为同一个问题操第二次心。这是一个深远的养儿育女的概念,也是一个做好父母的大秘密。这正是本书的精华所在。这是一种全新的途径,它可以改变你的为人父母之道,改变你的纪律观。

这将是 you 需要的唯一一本养育好孩子的纪律书籍。我为什么如此确信呢?因为我很清楚米歇尔·波芭本人和她的工作。她和别的育儿专家之间有着有迹可循的距离和不同。她从来不理论化、不主观猜测或者给我们一些含糊、笼统的概论。她会卷起衣袖亲力而为,明确地告诉你如何做,一步一步,点点滴滴,从而使孩子的行为发生永久的良性转变。她的行为转变计划中充满了精彩内容,极富创造性,同时又是那么充满乐趣,纪律执行过程事实上变成了一种无痛苦的过程。最好的消息当然是这样的方法是行之有效的!

这些想法、指导方针、特别小窍门、战略战术以及本书中一步一步的行为转变均来自于也像你一样为了孩子的事情束手无策、筋疲力尽的家长们。伴随着不良行为的持续,家庭成员间的摩擦不断加剧,孩子的自尊、自信也就跌落低谷。然而,当他们坚持不懈地遵守米歇尔特定的行为转变计划时,他们孩子身上的坏习性彻底地消除了。同时他们也发现孩子变得越来越合作,行为端正。而且和孩子呆在一起变成了一件其乐无穷的事情。这还没有结束,他们发

现自己身上也有一些变化:在养育孩子方面,他们相当满意自己的表现,不再觉得压力重重。你还有什么需要问吗?

因此这就是我的建议:不要只是读读此书而已,而是要读以致用!诚如米歇尔建议,开始写行为转变日记,花点时间研究她的行为转变,查明为什么你的孩子会有这种不良行为,然后采纳她的步骤来阻止、杜绝这种行为。你将得到你最期望的结果:一个品行端正的孩子。或许你还会有意外的收获:使用这些战略有助于你的孩子学到好的行为和优良的道德品质。而这些将最终塑造你孩子作为一个人的名声。这些也正是本书的重要之处!在一个充满关爱和安全感的家里抚养孩子,教育她如何正确言行,这正是你能够给予孩子的最大财产。我诚祝家长们在人生最重要的角色中发挥得最为出色。

杰克·坎菲尔德(《心灵鸡汤》合著者)

致 谢

谚语说得好,“一本好书诚如一座随身携带的花园”。我知道无数朋友的帮忙使我这本书终成正果(正式出炉)。他们在诸如写作观点,写作覆盖面等方面都给予了我支持和帮助。我在此向大家表达我最由衷的谢意。

对于在这几年中参与我的工作室的几百位父母,我也要感谢你们诚实地与我分担你们的焦虑和故事,同时也分享了你们的成功和建议。

对于《氧气媒体》的朋友们,尤其要感谢安妮·帕特里克和堂娜·谢尔的支持,以及能够和你们的妈妈一起工作。所有本书中的信件皆来自写信给我的网站的家长们。他们的问题使我明白哪些行为才是最令家长头痛和操心的。同时他们诚实的答复帮助我制定出阻止这些不良行为的纪律战略(我保留对于他们信件长短的编辑自由,同时我也使用假名来保护大家的隐私权)。

谢谢《养儿育女》的编辑们,尤其是黛安·迪布罗伍那,使我有幸成为你们顾问团的一分子,从而使我有机会和那么多著名的研究儿童领域问题的作家进行交流。特别要谢谢作家维基·梅莱尼克和德博·沃得曼。这里还要特别感谢莱斯利·兰波特,她采访了我,并为《养儿育女》杂志撰稿《从混乱到合作:21天纪律转变》。我们从此建立了深厚的友谊,并且为我的这本书播种了最初的种子。

我还要谢谢永远支持我的朋友们。谢谢你们对我的一贯忠诚和支持。我对 netconnectpublicity.com 总裁安妮·里顿怀有不朽的谢意,为她那种难以置信的网络推广技巧、永远乐观向上的精神以及我们之间愈久弥坚的友谊。谢谢 Bigs 广告公司的阿德利妮·比格斯,为她的大力支持以及善于发现金矿的公关本领。谢谢 Nowimagine.

net 网站的斯帝夫·里顿,为我创办了漂亮的网站:www.moralintelligence.com 以及在和我讨论解决我的电脑故障时的无尽的耐心。谢谢 Rocks-Dehart 公关公司的多蒂·迪哈特,为她的神话般的公关战役以及无尽的鼓励和支持。谢谢哈努奇·麦克瑞,为他不可思议的幽默感和不断涌现的最佳书籍排名榜。谢谢弗朗西斯卡·堂兰,甘尼特的记者(甘尼特为美国最大的新闻机构),为她的友谊和美丽的文章。谢谢诺米·得鲁,我的写作伙伴和志同道合的朋友,为她的倾听和鼓励。杰克·坎菲儿德,经常通过电子邮件向我提供最完美的建议,同时让我在百忙之中还知道大笑。谢谢芭芭拉·肯尼、朱迪·白格特、派蒂·塞维斯,我真正、永远的密友,为她们随时提供给我快乐和帮助,使我的写作变得轻松。

谢谢在 Jossey-Bass 的工作人员,尤其是杰西卡·彻奇、贝弗莉·米勒、艾琳·玖、詹尼弗·温泽、拉赛尔·威珀、塞斯·施瓦兹和爱米·斯考特。有幸和这个团队共同出版三本书真是我的莫大荣幸。谢谢艾伦·琳泽勒,杰出的编辑以及此书真正的栽培者。我要表达我的谢意是因为:他给了我最初的创意,他对于文章的那种神奇的领悟力和洞察力,指出哪些地方需要修改,同时给予我最佳的建议,还有他对于我工作的每一步的支持。拥有这么一位编辑是任何一个作者的荣幸。

最后要谢谢我的家人,他们真正使我的人生充满意义并且培育了我的成长:我丈夫克雷格,同时又是最亲密的朋友,谢谢他在我每一步生活中的无尽的支持、耐心以及关爱。谢谢我的父母丹和卡娃·乌嘎楼,他们典型地代表了奇迹般的父母概念:无条件的爱。谢谢我的婆婆,罗拉娜·波芭,为她一贯的支持和乐观。还有,谢谢我生命中的快乐的真谛:我的三个儿子詹森、亚当和查奇,因为他们带给我无穷的爱和乐趣,也因为他们不停的问题“妈妈,你还没有写好啊?”好,现在终于完成了。

目 录

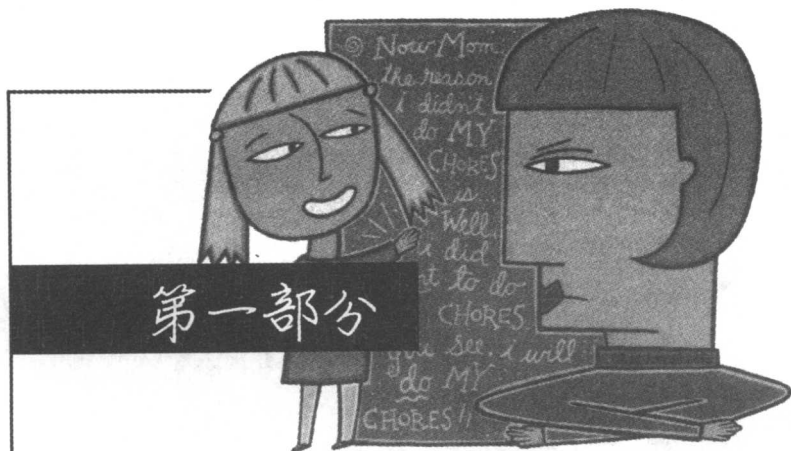
第一部分	心动不如行动	1
------	--------	---

第二部分	行为转变基本要素	9
------	----------	---

第三部分	转变 38 种不良行为	21
------	-------------	----

行为 1	愤怒	23
行为 2	焦虑	30
行为 3	咬人	36
行为 4	霸道	42
行为 5	受人欺负	48
行为 6	恃强凌弱	56
行为 7	家务大战	64
行为 8	愤世嫉俗	71
行为 9	违抗指令	77
行为 10	充耳不闻	84
行为 11	争斗	89
行为 12	轻言放弃	95
行为 13	打人	100
行为 14	作业大战	106
行为 15	沉迷奖赏	112
行为 16	意气用事	118
行为 17	褊狭	124
行为 18	缺少朋友	130
行为 19	撒谎欺骗	137

行为 20	物质至上主义	143
行为 21	刻薄	149
行为 22	同伴的负面影响	156
行为 23	过于追求完美	162
行为 24	缺乏文体道德	168
行为 25	出口伤人	175
行为 26	粗鲁	181
行为 27	自私自利	187
行为 28	容易分心	193
行为 29	害羞怕生	199
行为 30	手足大战	204
行为 31	偷窃	210
行为 32	骂人	216
行为 33	顶嘴	222
行为 34	搬弄是非	228
行为 35	被戏弄	234
行为 36	乱发脾气	240
行为 37	哭诉	247
行为 38	大喊大叫	254
第四部分	如何运用惩罚性后果	261
第五部分	记住告诉你的孩子你爱他们	269
关于作者		283



心动不如行动

不要担心前进的速度太慢，
停滞不前才是值得担心的。

—— 中国谚语

我无法相信、我不得不承认我已经快被我的孩子逼疯了。他今年10岁,总的说来还是一个好孩子。但是有时候他的一些表现让我怀疑他是不是进行了大脑移植手术。我试过用黏胶纸捆绑他、折磨他、剥夺他的特权,我甚至还贿赂他。这些措施短期有效,但是他很快又故伎重演。我已经绞尽脑汁,彻底黔驴技穷了。我如何才能能够在孩子继续恶劣行为的时候使自己不至于发疯呢?肯定有其他更好的解决方法的!

-----卡罗琳,来自华盛顿州西雅图的一位单亲妈妈

“你一定要我告诉你几遍才肯听?”

“够了,快停下来!”

“你为什么就不能表现好一点?”

听着很熟悉,是的,并非只有你才面临着这个问题。我们家长最大的担心之一就是如何让孩子们表现正常。我知道这种情况并非仅仅因为我自己也是三个十几岁孩子的妈妈,同时也因为我还曾经是一位学校老师、《氧气媒体》的育儿节目专栏作家、《养儿育女》杂志的顾问委员会成员,我还是“父母工作室”的领军人物。在过去的几年中,我收到过心烦意乱的家长们提出的成百上千的问题。其间我发现所有问题都有两个共性。

首先,父母基本上总是请教相同的恶劣行为的问题。孩子们不听话、欺凌弱小、呜咽、顶嘴这类问题总是高居榜首。接踵而至的就是易怒、焦虑、打架,诸如此类。我开始记录归档,并且发现了38种重点不良行为使得家长最为头痛和束手无策。

其次,家长想要知道如何规范孩子的行为,他们并不满足单单是当场改变、纠正孩子的不良行为,他们想要一劳永逸地拔掉这个毒瘤——没有任何后遗症。不用暗示、恳求、哄骗、大嚷、威逼利诱。

我发现我在一遍又一遍地重复同样的答案,周而复始地提供着相同的行为窍门,直到有个家长最终问道:“你就不能把这些写成一

本书?”这就是《纠正 38 种不良行为》这本书的由来。你在本书中读到的信件是我收到的真实的父母来信,其中的答案是我不断重复给出的。这里还有一个很大的不同,尽管我会提供给你经过证明是正确的小战略,帮助你改变孩子的不良行为,但是我还是希望家长们能够再多走一步。不要只是读读这些窍门而已,而是要通过创造出一个行为计划,立志成功地改变孩子的不良举止。坚持使用这个战略直到你的的确确看到了变化。这就是我所谓的行为转变,也正是本书要帮你达到的境界。

我将帮助你写出每一个计划,但是必须是你自己把计划付诸实施。只要这么做了,你就能够得到一个保证:你和孩子间的关系将会大大改观,你的家庭生活将会越来越和谐,养育子女这项工作将会变得令人愉快,甚至是令人享受的,而且你孩子的举动也会是诚如你所期望的。这些保障听起来多么美妙而令人憧憬!而你的投入和付出将会使你如愿以偿。难道那不正是为人父母的全部意义所在吗?毕竟,作为父母我们都有一个伟大的目标:让我们的孩子幸福快乐,言行举止得体大方。这就是只要你开始你的行为转变计划就能够获得的回报。让我们开始实施吧。

如何使用本书

所有用来改变你孩子行为的战略都已经被收罗在本书中了,但是当我和数百名家长共同努力后发现,另外一些补充和主意也有助于你的转变计划。我强烈推荐你在每次新的行为转变计划实施之前进行如下五步关键的准备工作:

1. 建立一本行为转变日记。每一种行为转变过程都会产生新的有助于你思考孩子行为的问题。我敦促你在所谓的行为转变日记中记下你的想法和行动计划。这既可以是一本很漂亮的硬皮本,也可以是一本简单的活页本,但是切记每天要坚持记录。这样你就能够重读你的见解,不会漏掉孩子的行为方式,同时还能够记录孩子的进

步。即便是一开始最不情愿这样做的父母也发现了记日记对于他们的努力是功不可没的。

2. 与重要的关心孩子的人探讨。咨询其他的熟悉你孩子的人员——家人、祖父母、老师、保姆、亲戚、教练、童子军领导、星期天学校老师、牧师——询问他们对于你孩子行为的看法和观点。你的孩子在他们面前也是这样表现的吗？他们认为是什么导致了孩子的不良行为？他们的反应是什么？这种反应有用吗？他们可以提供什么样的建议？当你有了行为转变计划，记得和他们分享。你们之间的合作越多，你要改变孩子不良行为的速度就越快。相关人员步调一致是有效改变行为的一个关键因素。

3. 在日历上记录锁定的行为。行为转变过程中的一种重要工具是以月为单位的日历。找一本有足够空间可以让你每天写两句孩子进步花絮的日历。比如说，在孩子开始取得进步的当天，在日历上明显地标记出来。一旦转变计划开始，每天用“点”记录孩子不良行为发作的次数。如果你的行为转变计划是成功的，你就会发现孩子发作的次数和频率是呈现下降趋势的，你就知道你的计划是行之有效的。

4. 准备阅读资料。按照转变计划，你还需要一大串的阅读材料。有些是给父母读的，有些是给孩子准备的。就相关的行为它们提供了更完全彻底的背景，同时也提供了更多有用的行为改变提示。对于有针对性的行为，选择性地阅读它们或者每次读两本来改变孩子。

5. 组织一个家长后援团。使用本书的一种最佳方法是和别的家长一起讨论各自的问题。你会发现其他家长也和你一样有着相似的问题——这往往会令人欣慰——同时也有机会听取他们对于解决相关问题的建议，哪些行为卓有成效，可以采纳，哪些行为不顶用。因此需要自己组织或者加入一个团队。成员多少都无所谓，即便只有两个人也没有关系。重要的是确保你们相互交流开心并且一定会定期碰面。

每个行为转变是如何起效的

本书所有行为转变的综合计划都是很简单又易于使用的。下面列举了转变中的一些元素：

1. 一封我曾经收到的来自焦虑家长的信件，其中有关于他或她孩子不良行为的真实问题。这些信件代表着最为常见的，同时又是发作最为频繁的行为问题。

2. 一个由一句或者两句话组成的窍门提供了成功转变行为的精髓。

3. 部分主要战略指导如何改造某一个特定行为问题。这些技巧来自于在孩子发展研究、心理学领域中最具影响的专家、学者、医生积累的经验。切记仔细研究每一种方法，再确定哪一种可能最适用于你的孩子。

4. 行为转变计划向你演示如何把这些准则用到你特定的案例上面去。这部分是你创造自己的改变孩子行为计划的关键所在。它要求你反省自己的行为问题，不论过去的还是现在的，帮助你创造出上、下文，同时也连接你和你的孩子。这将有助于你明白到目前为止作为一个家长，你的反应哪些是有效的，哪些是无用功。最重要的是，这会要求你努力发现为什么你的孩子会采取这样的行动。这种发现会鼓励你在行为转变日记中记下你的想法、反应，还有焦虑。你下一步的工作将会是基于前一步的战略温习，制定一个新的计划并将其实施到孩子身上。

5. 对于任何一个问题行为都需要有转变誓言。誓言要求你把接下去 24 小时之内所发生的一切，一字不漏地真实记载下来。接下去就实施计划吧。研究证明，如果在接下去的 24 小时内就开始计划，你成功的概率就高达 90%。那还等待什么呢！

6. 行为转变结果。在接下去的 3 个星期中，留下一些空间记录孩子所取得的进步。研究证明只有在经过了至少 21 天的反复后，真

正的进步才会发生,所以不要太早放弃。

7. 阅读资料。它们将为家长 and 不同年龄段的孩子提供更多的精神食粮,从而共同及早解决问题行为。

你知道吗?

研究发现,85%的12岁以下儿童的家长在气急败坏的时候会打孩子的屁股,然而只有不到10%的家长认为那是不解决任何问题的。65%的受调查家长认为他们宁愿选择讲道理和奖励性教育来解决问题行为。那么,他们为什么还要打孩子呢?因为他们实在想不到其他更加有效的纪律手段。

