

● 新手父母 12

3 ~ 6 岁、7 ~ 17 岁有不良行为孩子的矫治方法、方案指南。

儿童青少年心理学家道格拉斯·雷利博士 著 / 关胜瑜 译

汕头大学出版社

反叛的孩子

行为异常孩子的“训练手册”

The Defiant Child
A PARENT'S GUIDE TO
OPPOSITIONAL DEFIANT
DISORDER

THE DEFiant CHILD

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER
A PARENT'S GUIDE TO
OPPOSITIONAL DEFiant DISORDER
WITH A Q&A

反叛的孩子

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER

The Defiant Child

A PARENT'S GUIDE TO
OPPOSITIONAL DEFiant
DISORDER

目 录

序	4
鸣谢	6
第一章 理解不听话的孩子	9
第二章 结构的重要性	27
第三章 必要的想法	41
第四章 与反叛儿童或青少年谈心	57
第五章 谈心失败后怎么办	71
第六章 培养一个有作为的孩子	97
第七章 反叛与注意力不集中等病症的关系	141
第八章 长期关注不听话孩子	151

反叛的孩子

行为异常孩子的“训练手册”

The Defiant Child A PARENT'S GUIDE TO OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDER

儿童青少年心理学家

道格拉斯·雷利博士 著 / 关胜瑜 译

汕头大学出版社

谨以此书缅怀我的父母
尼利·柯斯兰·雷利和巴塞尔·蒂沃德·雷利
感谢你们所有的教诲

序

让我仅用几分钟时间对反叛、不听话的毛病（第一章将谈及）在技术和科学层面上作一个扼要的说明。只要你曾经历过儿童及青少年时期，或家中有个孩子，就能明白反叛、不听话的毛病是什么。儿童和青少年的反叛不听话的毛病这种说法有点儿夸大，它只是证明你无法驯服他们而已。我们绝大多数人，以前均或多或少有过这方面的挫折。

当专业精神卫生医师们谈及反叛、不听话的毛病这一术语时，家长们最关心的是“不听话”。它是一个兼有负面含义的词，指的是某儿童患了某种其家长该负责任的疾病。如果我有权改动我们心理学常用的医学术语的话，我倒想将它换成反叛、不听话的各种表现。

为什么是各种表现呢？十分简单，理由是每个儿童和青少年在某一时段都有反叛和不听话的行为。有些表现得较为合理，只当成是一种偶然的发脾气，而不是不听话。另外一些却经常发作，火气极大，不停地给家长、老师以及各级领导带来麻烦。

与精神分裂症、狂躁症或是多重人格毛病不同，反叛行为不该被视为一种精神疾病。换言之，你所见到的绝大多数有精神分裂症的人精神上确实有病，除非出现医学上的奇迹，否则他们是治不好的。而你碰到的有反叛行为的儿童和青少年，一般而言，并没有精神病。事实上，他们在恰当的条件和环境会迅速改变他们的行为。

此书中想说明的是，家长们如何创造恰当的条件和环境，来帮助具有反叛意识的儿童和青少年改造他们的行为。对他们的对抗改变并无视你们努力的倾向要有所准备，用摆事实的方法说服他们。他们往往认为，只要置之不理，便能继续我行我素。而本书要谈的是你如何才能同不听话的孩子交谈，以及一旦谈判破裂你能做些什么。

只要家长们采用本书的方法，便能对那些有反叛意识的儿童和青少年的前景抱持乐观的态度。多年来，我目睹了他们中间许多人从不友善、好斗的态度转变成合作的和活跃的人。我乐观的理由还在于，这些有反叛意识的儿童和青少年常常聪明过人、富于创造，且活力十足。这些都是将来成功的好兆头。只要帮助得当，成功一定属于你那位有反叛意识的孩子。

鸣 谢

许多人比我对儿童和青少年有更好的理解，老实说，他们都是此书的作者，而我亦很荣幸有机会在此公开地向他们表达我的谢忱。

我读研究生时的母校——密歇根大学的幼教心理学系多年来给予我慷慨的赞助与支持。我希望此书的面世是对他们的肯定。

我在密歇根大学的指导老师罗伯特·伯兹博士，曾教我去思考“思想”这一概念。在强调不考虑行为后面的思想便无法改变该行为这一点上，他的影响贯穿始终，至于说到书中的谬误之处，则纯属己出。

值得一提的同事还有：查尔斯·娄博士，汤姆·兰宁博士和约翰·凡赛硕士，他们多年来和我共同研究儿童和青少年，特别是那些具有反叛意识的各种类型是如何去想和做的。我要特别感谢卡罗林·维尔森·加里森博士和在社会福利卫生处工作的我以前的合作伙伴，社会福利卫生学士——卡拉马佐医专的大卫·林，他们对分析心理学和家庭架构理论所做的研究。于此同时，我也要借此机会向约翰·郝格博士及弗吉尼亚州、纽波特纽斯市儿童医院的医生、护士及工作人员表示谢意。

我还想对那些与我合作的儿童和青少年的家长们表达我的谢意。能深入儿童的内心世界，确是对我某种特殊的照顾，多年以来，我一直有幸得到他们的信任。

另外，没有我妻子蒂伯拉·林姿·雷利和两个世界上最棒的儿子柯林和山姆的宽容和支持，此书就难以问世。

目 录

序	4
鸣谢	6
第一章 理解不听话的孩子	9
第二章 结构的重要性	27
第三章 必要的想法	41
第四章 与反叛儿童或青少年谈心	57
第五章 谈心失败后怎么办	71
第六章 培养一个有作为的孩子	97
第七章 反叛与注意力不集中等病症的关系	141
第八章 长期关注不听话孩子	151

第一章

理解不听话的孩子

每当我想到不听话的孩子，我便想到了汤姆。我第一次见汤姆时，他才16岁，几乎提前学完了高二上半学期的学业。他做科研工作的父亲在电话里告诉我，几乎所有的老师都批评汤姆，刀子嘴、态度坏。虽说他聪颖过人，且很快将提前毕业，却刚在一个朋友家里和几个同龄的孩子一起被捕。

他朋友的父母刚出家门去吃晚饭和看电影，家里一个派对就闹腾开了。汤姆和他的朋友们喝得大醉，把音响开得震耳欲聋。一位邻居打电话进来，劝他们小声些。而当警察到时，汤姆抓住其中一人的胳膊。他被控袭警和拒捕，而在我看来，幸好他撞见的是位并未迅速以武力还击的警官。

当我走进诊室见汤姆时，看到的是一个身材高挑、手脚细长、满脸青春痘的年轻人坐在椅子上，正在翻看我咖啡桌上的一本杂志。我作了自我介绍，并请他到我办公室里来。他头也不抬，一声

不吭，继续在那里看。

以我多年来的经验，我知道应避免在这种情况下和他发生正面冲突，我告诉汤姆，他想什么时候来便什么时候来。我还告诉他，父亲如果发现他要花好多钱，让他儿子坐在诊室里只是看杂志的话，他可能会感到很有意思。

10 分钟后，汤姆自己走入办公室。他给我的第一句话是，他不想听我说的任何东西。他说心理学不像物理或化学，不是真正的科学，所以我告诉他的是没什么价值的。接着，又开始看我的杂志。

心理学对于像汤姆这样的年轻人，医学术语称之为反叛、不听话的毛病。他们出自各种年龄、个头、种族和各种社会背景，且男女均有。美国心理学会出的《精神病患诊断统计手册》第四版运用以下标准来描述他们的行为：

一种抗拒的、有敌意的、不听话的行为模式至少持续六个月之久，在此期间，会有以下四种（或更多）表现：

- 经常发脾气
- 经常与大人争执
- 经常主动蔑视、拒绝遵守大人的要求和规则
- 经常故意惹恼他人
- 经常责怪他人的错误和不当举止
- 常常神经质，一碰就生气
- 常常发怒发火
- 常常怀恨在心或图谋报复

有必要说明，儿童时期想战胜权威的正常企图，并不构成充分的反叛状态。上述行为应在频率和强度上大大超出当事人同伴的一般水平，且还处于相当的程度上，以致在社会、学术乃至职业运作

上产生明显的困扰。

儿童成熟要经过若干阶段，每一阶段他们都会向你这个权威挑战、向你最坚定的信仰提出质疑。应该让孩子们打破家长们设立的各种限制；假如不这么做，他们便不知自己身处何方。有时牧师的孩子也会经历一段对神的“大不敬”；警官的孩子经历一段“肆意破坏”；教师的孩子经历一段“成绩滑坡”；对此不应大惊小怪。这些小插曲不应看成是父母教育的败笔。它们仅仅是年轻人测试自己的天地该有多宽的结果而已。

理解什么是反叛行为的“正常范围”，哪里是“正常”的极限十分重要。一般来说，反叛儿童对战胜胡言乱语的成人有本能的驱动。在设法证明成年人谬误、愚蠢、或两者兼而有之上，他们像地心引力一般不留情面。

为了充分理解反叛儿童的行为，我们首先得明白他们是怎么想的，他们是如何看待这个世界的。下面我简述几条规则，以了解反叛儿童的思维和行为模式。这些规律应使你明白，对于任何无理的或混乱的思维而言，行为本身并不清楚他要得出的是不明事理的结论，或要做的是一种无理的举动。同时，你会发现在每一项原则中，均有另外一条主线贯穿始终，即在反叛儿童脑子里占主导地位的想法，总是围绕在战胜任何试图将权威强加于他们身上的人。倘若你去问一个反叛儿童是否是这么想的话，他很可能会加以否定。如果你去问他的父母，他们的孩子是否有这种表现，绝大多数会说：“一点也没错。”这一发现对了解和对付反叛儿童至关重要。

规律 1：反叛儿童生活在他们能够战胜一切权威人士的梦幻世界

对一些儿童或青少年来说，在总能战胜成年人的梦幻世界中要比现实有趣得多。我从家长们中听到的一种说法是：“我做些什么

都无济于事，甚至打屁股、关禁闭、大声吼叫，我可以把她的东西统统拿走，但这一切似乎都无效，直到气得我说不出话来。”

当一个儿童或青少年生活在反叛的梦幻世界里，他同时就生活在另一种国度里。在那里，你的话、你的请求和命令得花上若干光年才能被听到。例如，我曾接待过一位年轻的女士，她的穿着风格都围绕着抹黑指甲油、染乌黑的头发、戴几个十字架、穿超短裙和工作靴这类。我对她说：“外面天气真好。”她就会说：“除非你傻到认为太阳只是为你而升起。”我又说：“希望你周末愉快。”而她却回敬一句：“快活是属于不会思考的人。”她为的是告诉我，无论如何也影响不了她，可她又不反驳我，这点使我无言以对。我怀疑在她脑子里，每一次贬低他人时，都会刻下一个胜利的标记。

我不能把它看成是针对我的，她对所有人都是这样。我曾在电视里听到一位喜剧演员评论过类似的人：“她谁都得罪。”这位女士和谁说话都有敌意，不管是对我、对她父母或是对她老师。这倒不是说 I 宽容她的行为。随着本书展开，你会发现，针对不礼貌行为得制定限制和强制的条款上，我立场坚定。但我同时也认为必须先理解反叛行为，然后才能对其加以控制。

规律 2：反叛的儿童总是乐观的

罗素认为，既然他不想见到我，最佳途径是把我痛打一顿。他才 9 岁，体重差不多 34 公斤。我岁数稍大，体重略重些。罗素试图扭转我的手腕来抓我的领带，并将它打一个结。他说：“好吧，只有你我二人，咱们到外面去。”在任何人看来，罗素的表现十分乐观。

规律二来自于规律一，这是因为反叛儿童和青少年把每次与成人的互动看成是非赢即输，他们急切想赢，愿意不停地与成人较量，特别是同那些想惩罚他们的人，除非他们至少有一定的胜算在手。这是对胜利所怀的乐观幻想，致使他们无所顾忌地与这么多的成人

较量。这是一种扭曲了的乐观，但毕竟还是乐观。

反叛的乐观常常针对一个特定的目标。米歇尔将它定成使自己在一年级就被校方开除，这样她就会被送至非传统学校。她误以为那儿对她没有严格要求。为了实现她的目标，她逃课，在走廊殴打其他女孩，对任何想接近她的人绷着个脸。

米歇尔乐意给我开列一张每周她与之交战人的名单。她一双蓝色的眼睛一闪一闪，咯咯傻笑时会用她那胖手捂住嘴，故意显露出手指上众多廉价的戒指。她一头稻草色的头发向前卷曲着，一副被电了的样子。每当她回首一周胜利的时候，我就看到她这副生机勃勃的样子，她让我明白幸福是永远属于勇士的，而在她心里，勇士决不会失败。

并非那些不友善、好斗的儿童或青少年才有反叛意识。最近我同一个9岁的、快活的小家伙谈了一次话，他见我后决定他没必要再干活了，原因是他未给父母活干，他们也不该让他干。他正处于治疗阶段。这期间我总是帮助他们着手检验自己是如何做决定的。我们俩谈到了当父母跟他说“不”字时，他该如何学会保持冷静。他倾向是：要么发疯，不能自控，要么大声嚷嚷。我当时跟他说，像他这样大的小伙子该学会领会父母的回答。我打了个比方说：“如果你想要些软糖，而父母告诉你‘不行’，那怎么办？”

“我就等他们上楼或洗澡时自己拿。”

“那可能给你带来更大的麻烦。”

“我拿了就走，他们看不见。”

“要是你弟弟和妹妹看见了昵？”

“那我就拿一块，因为只拿一块他们不会介意。而后，他们看不见时，我再把那些拿走并藏在我床下。”

“要是你父亲或母亲从你床下找到了昵？”

“我会告诉他们是别人放在那儿的。”

.....

我能想到的每一种情况，他都有一个现成的回答。他的回答中一个显著的特点是通过策略、奸诈、狡猾或撒谎来战胜成人。我认识的每个反叛儿童或青少年都具有这种反常的乐观，有一种信念，也就是能战胜企图控制、限制他们行为的权威。

接着是我记忆中的一段过去。很多年来我与成百上千个十来岁的孩子进行过的对话，是有关离家出走的。他们脸色不停地变化，然而谈话仍旧照常。就好像是反叛儿童思想概念的DNA，中塞入了某种普遍错误的逻辑的基因。

“我打算离家出走。”

“你这样会给自己制造更多麻烦而又解决不了问题。”

“他们抓不住我的。”

“我认识50个你这样大的孩子都说抓不住的，但结果却都进了青少年收容中心，都抓住了。”

“但我不会。”

“为什么不会？”

“我跑得快（或脑子灵活），他们抓不住。”

“别人也会这么想的。”

“我比他们跑得更快（或脑子更灵活）。 ”

规律3：反叛儿童常常不汲取经验教训

米歇尔未能汲取经验教训，原因是她从扭曲了的反叛胜利来看待世界。她几乎一点儿也不了解为何父亲常常生她的气，为何老师懒得理她，以及一出事就首先怪她。有一天晚上，她父母因为相信她。出门后，让她呆在家里，她的一帮同龄人偷了她父母价值几百英镑的珠宝，而她却仍想和她们在一起混。她父母为此心灰意冷之极，一天晚上在她出门后，请了几个朋友去她房里，让他们想拿什么就拿什么。即便面对父母这般态度，米歇尔依旧违反现有的所有规矩。当她被逼问为何总是