



欧美家庭心理指导经典读本

[美] Rex Forehand, Nicholas Long 著
雷克斯·福汉德，尼古拉斯·朗



针对2—6岁
儿童的五周训练方案

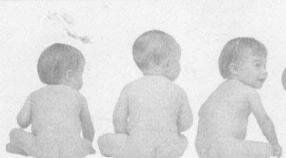
关爱犟娃娃

Parenting the Strong-willed Child
The Clinically Proven Five-Week Program for
Parents of Two- to Six-Year-Olds

余音绕 译

四川人民出版社

余音绕 译



欧美家庭心理指导经典读本

[美] Rex Forehand, Nicholas Long 著
雷克斯·福汉德, 尼古拉斯·朗 著



针对2-6岁
儿童的五周训练方案

关爱犟娃娃

Parenting the Strong-willed Child
The Clinically Proven Five-Week Program for
Parents of Two- to Six-Year-Olds

余音绕 译

四川人民出版社

四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

关爱翠娃娃: 针对 2—6 岁儿童的五周训练方案 / (美)
福汉德 (Forehand, R.), (美) 朗 (Long, N.) 著; 余
音绕译. — 成都: 四川人民出版社, 2003. 8
(欧美家庭心理指导经典读本)
书名原文: Parenting the Strong-willed Child
ISBN 7-220-06414-4

I. 关... II. ①福... ②朗... ③余... III. ①学前
儿童—儿童心理学 ②学前儿童—家庭教育
IV. B844.12②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 053991 号

PARENTING THE STRONG-WILLED CHILD

The Clinically Proven Five-week Program for Parents of Two- to Six-Year-Olds

Rex Forehand and Nicholas Long, Ph. D.

Copyright © 2002, 1996 by Rex Forehand and Nicholas Long, published by The McGraw-Hill Companies. All rights reserved.

Simplified Chinese character edition, published by Sichuan People's

Publishing House, 2003. All rights reserved.

四川省版权局著作权合同登记图进 21-2002-012 号

关爱翠娃娃: 针对 2—6 岁儿童的五周训练方案

[美] 雷克斯·福汉德, 尼古拉斯·朗 著

余音绕 译

责任编辑
封面设计
技术设计

许 茜
邹小工
古 蓉

出版发行
网 址

四川人民出版社 (成都盐道街 3 号)
<http://www.bookssss.com>
E-mail: scrmcbsf @ mail. sc. cninfo. net

防盗版举报电话

(028) 86679239

照 排
印 刷
开 本
印 张
插 页
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

成都勤慧彩色制版印务有限公司
成都金龙印务有限责任公司
787mm × 1092mm 1/16
16.75
4
187 千
2003 年 8 月第 1 版
2003 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 7-220-06414-4/C·337
28.00 元

■ 版权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换

译者的话

为人父母肩负着世界上压力最大的工作。其压力之大仅次于警察、消防队员、医生。父母们成天忙得像旋转着的陀螺那样，被弄得心力交瘁。尤其令人头痛的是家有犟娃娃。怎样才能从容地走出窘境，让家庭充满欢声笑语？为此，我们特地向您推荐美国著名的儿科学权威人士雷克斯·福汉德博士、尼克拉斯·朗博士，用近四十年育儿经验精心结撰的《关爱犟娃娃——针对2—6岁儿童的五周训练方案》。

本书“凝聚了他们的最新研究成果和丰富的临床经验。”（弗吉尼亚州大学心理学教授埃默里博士）经15年的实践，“他们（指按此育儿方案执行的二百多个实验家庭）对该育儿计划均表示满意。”（华盛顿特区亚罗高斯大学校长塞西·G. 波姆博士）“使那些为自己执拗孩子大伤脑筋的父母看到希望的曙光。”（《全美儿童及青少年神经病学会》杂志社）使千万个家庭沉浸在共享天伦之乐中！

余音绕

于2002年圣诞节

作为成年人，
为人父母是我们所面临的
最艰巨的任务之一。



序

作为成年人，为人父母是我们所面临的最艰巨的任务之一。我们大多受过职业方面的专门训练，然而，初为人父母时，我们却没有接受过多少教诲或指导。因此，大多要通过尝试与犯错，才能成为尽职的父母。不巧，作为执拗孩子的父母，却没有多少时间去尝试并犯错。你现在就迫切需要掌握有效的抚育孩子的技能！本书初版受到执拗孩子的父母及专业人士的欢迎。我们汲取了家长的反馈意见及新的科学文献精要，决定推出《关爱犟娃娃——针对 2—6 岁儿童的五周训练方案》一书的最新修订版。除了内容有所更新，我们还增添了有关注意力缺乏症/多动症（ADHD）的相关章节，以及怎样帮助孩子与小伙伴一道解决问题，同时附录了有关育儿方面的网址。



也许，与抚育犟娃娃同等困难的，便是撰写一本怎样抚育这类孩子的书。你必须了解怎样帮助犟娃娃的家长渡过难关。幸运的是，我们总共花了四十多年的时间，为倔强孩子即犟娃娃的父母拟定并测试这一育儿计划。我即系统地搜集研究数据，并根据与我们共事的家长的报告，了解到我们传授给父母的经验，的确帮助他们改善了与孩子的关系。这些技巧还帮助父母减少了倔强孩子的问题行为，有助于让孩子发挥倔强个性中的长处。

我俩除在研究工作与临床实践之外，还有为人父母的亲身体验。这些亲身体验并非书中那些微不足道的部分。我们深谙为人父母的个中三昧。我们了解在运用书中传授技巧时的困难所在。我们了解在任何情况下，为人父母绝非易事。因为我们有切身体会，我们的建议也更现实。

自从本书初版以来，有关父母对孩子的影响程度一直是有争议的话题。朱迪思·R. 哈里斯在她的《培育理念：孩子为什么会成长为这样的》（自由出版社）一书中，对父母影响的重要性提出了质疑。我们的观点与此相反。类似于其他许多行为学家的观点，我们认为父母确实会造成不同的影响！如我们在第一、三章所讨论的，许多因素会影响孩子的行为，但是，父母对孩子，尤其是幼儿具有深远影响。

本书再版离不开许多人的辛勤工作。其中有三位最为突出。桑迪·加里以坚忍不拔的勇气和意志打印并重新修订原稿。没有她，本书不可能再版！安妮·谢弗和米西·波内尔阅读本书原稿并作有益评论。衷心感谢他们兢兢业业的工作！同时要感谢安德

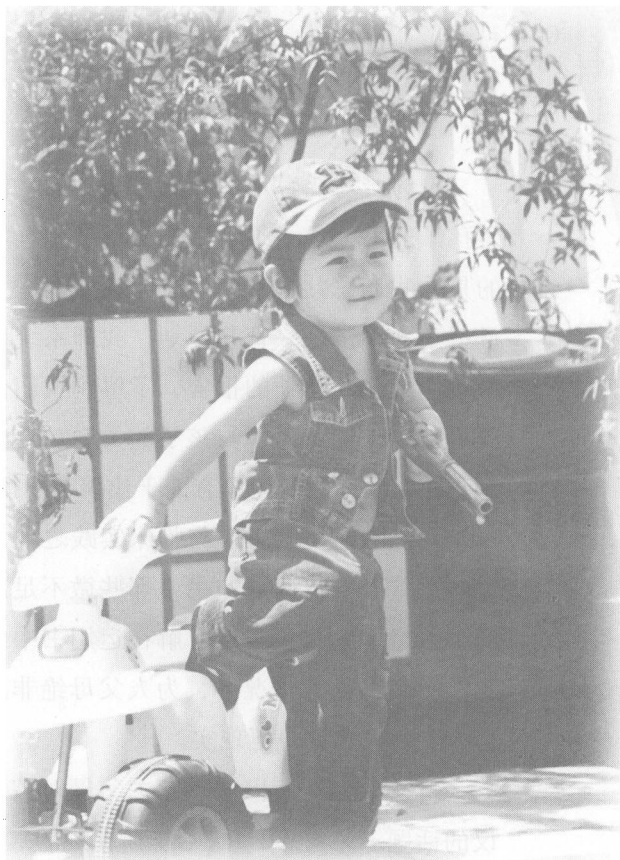
鲁·克朗尼斯对这本书第四章所作有益评论。

我们在此谨向“当代丛书”的朱迪思·麦卡锡女士提供的支持、鼓励和反馈意见表示由衷感谢！她的责任不是普通意义上的责任编辑。同时，我们谨向“当代丛书”的职员和迈克尔·佩朱迪的宝贵支持表示感谢。

正如你在本书中看到的家庭成员的爱、支持与教益的作用不可低估那样，我们两个作者的情况也是这样。自从本书初次出版以来，我俩的子女都成长起来，其中有一个也当上妈妈了！六年来，我们从父母、爱人和子女身上又学到不少东西。在此，我们很乐意旧话重提，向本书初版中提到的家人再次表示感谢。

第一作者（雷克斯·福汉德）有幸得到来自父母雷克斯和莎拉·福汉德、孩子劳拉·福汉德及格雷格·福汉德的爱、支持及宝贵的良言。“感谢你们！世上也许只有那么一个人，从一年级起就爱上另一个人，始终不改初衷并有幸与此人共结连理，幸福生活在一起达35年之久。这人就是我。丽，感谢你对我的支持，感谢你与我共享欢乐，共同面对困难，在暗淡的时刻欢笑。通过你的努力，为我们的生活增添崭新的内容。不过最重要的是，感谢你的爱与存在！”

第二作者（尼古拉斯·朗）也有一个对他爱护备至的家庭。“我要感谢父母



约翰和琼，为我树立了父母关爱孩子的楷模。我的弟弟亚当·朗，比我晚出生 15 年，让我认识到孩子是多么可爱，并促使我选择与孩子打交道的职业。我想感谢自己的孩子贾斯廷·朗和亚历克斯·朗的爱与支持。拥有这么棒的两个孩子真是太幸运了。最后，我想感谢妻子莎伦。你是世界上最优秀的母亲，给了我许多教益。”

两个好友共同编写一本书，并在编写两个版本的过程中加深了友谊。这种情况也许并不多见。而这正是发生在我们身上的情况。我们互相支持、互相激励。确实，能够作为好友共同体验写书的经历，我们真的很幸运。

身为性格执拗幼儿的

父母真令人

头痛和沮丧！



简介

身为性格执拗幼儿的父母真令人头痛和沮丧！不仅是由于自己的孩子的行为，也是由于缺乏支持和资源，使他们彷徨无助。假如你也是其中一员，你绝不是孤身一人。最重要的是，对付孩子执拗行为的消极成分，绝不是无计可施的。

我们花费多年心血研制、评估并使用一项临床治疗计划。这项计划主要针对常见于性格执拗的幼儿的行为问题。目的在于帮助孩子的家长，传授家长改善孩子行为的方法。

在过去三十多年间，我们和全美很多研究者研究了这一临床计划。研究结果表明该项计划十分有效。在完成该项计划的家庭中，典型的成果包括：父母与孩子关系得到改善（父母与孩子的相互作用更积极），孩子更在意父母，孩子在家



中和其他环境中（如学前班）的问题行为有所缓解。该项计划完成之后 15 年来的跟踪调查表明其良好结果是令人满意的，其影响力是持久的。

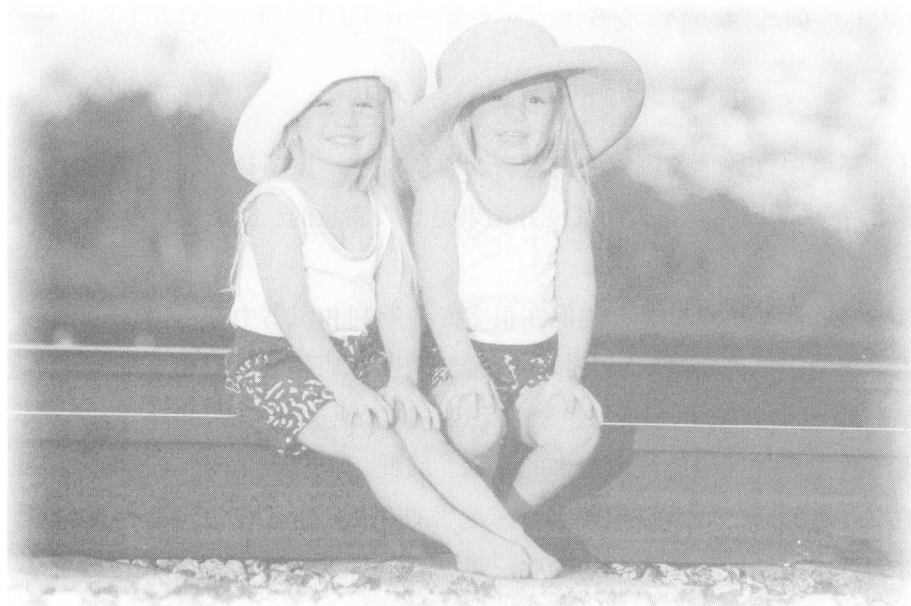
因为这项计划成效显著，我们在很多专业期刊和图书中都有所评述。我们也把该项目的育儿技巧传授给全国各地心理学家和其他专业人士，这样他们也能与孩子的父母一道实现这项计划。

我们致力于尽可能地帮助更多的家庭。因此，我们决定写就本书的第一版和修订版。囊括我们临床运用的育儿技巧。相信多数父母阅读本书并按本书推荐的经验行事，就能学到经临床验证的技巧。恰当运用这些育儿技巧，可以帮助你改善与孩子的关系，减少许多因执拗个性引发的孩子的行为问题。

尽管本书是以临床经验为依据，还是不能取代专业人士的帮助。如果你的孩子的行为问题较为严重，或者患有多动症（见第四章注意力缺乏/过度活动症）的话，建议你寻求外科医生或精神保健专业人员的诊治与帮助。当然，即便对上述许多需要专业指导的家长而言，我们相信本书提供的方法也是有所帮助的。

—— 本书纵览

我们处理行为的策略分为三个层次。第一层帮助你理解孩子的执拗行为，以及多种因素是如何作用于这类行为的。其次传授具体的育儿方法，探讨如何对待 2—6 岁孩子中常见的执拗行为。第三层帮助你在家庭内部营造一种气氛，使这种育儿方法得以有效进行。这三个层次结合起来，为你提供一整套策略，帮助你理



解孩子的行为，并学会怎样因材施教。

本书分四个部分。前三个部分论证了我们制定的育儿策略，第四部分论证怎样把从本书中学到的东西，与其他实用的建议相互交融，以此来处理具体的行为问题。

第一部分解释了造成孩子执拗行为的种种因素。首先，我们检验了性情在构筑执拗行为方面的作用。之后我们论述了你对孩子行为的反应，是如何影响孩子甚或强化孩子的执拗行为的。我们还考虑了诸如夫妻不和、离婚、脾气暴躁、酗酒和沉浸电视等因素是怎样影响孩子行为的。最后，因为父母们很难分清执拗行为和注意力缺乏/过度活动症的区别，我们在本部分最末用一章篇幅论证了这个问题。

第二部分采用“五周计划”的形式，阐述对待执拗孩子的行为问题的方法。你将每周学习并实践一种新的技巧。到第五周结束时，你会发现自己与孩子的关系及孩子的行为都有极大改善。

第三部分着重说明怎样在家中营造积极气氛。本部分的目的在于加强并巩固孩子在五周计划中取得的进步。本部分各章节阐明怎样使家人更融洽，怎样提高自己的交流能力，耐心细致地对待孩子，增强孩子自信并帮助孩子与小伙伴解决问题。



在第四部分中，我们论述了处理具体的常见幼儿执拗行为问题的对策，分别论述每个问题，同时对第二、三部分讨论的育儿方法进一步加以补充。

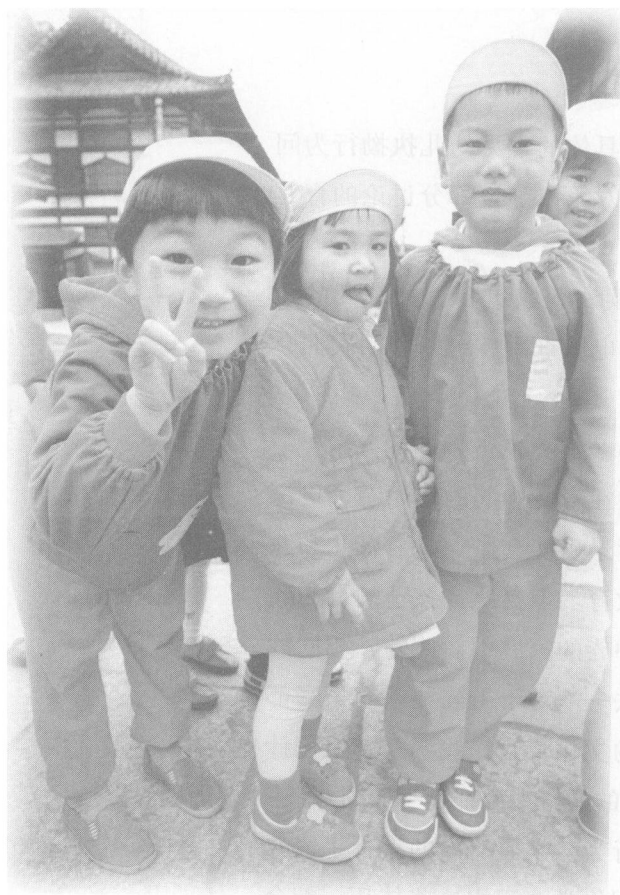
本版书中增加了很多网址，供读者获取更多有关育儿的讯息。新的信息在不断出现，如果你是电脑老手，可以利用我们介绍的网址了解最新信息。

自从《关爱犟娃娃——针对2—6岁儿童的五周训练方案》一书初版以来，人们对民族或种族因素在育儿中起的作用有了更深入的研究。研究表明，父母的文化背景确实会影响她对育儿和儿童行为的认识，也会影响对孩子的教育。但是执拗孩子的行为和由此产生的育儿难题，存在于不同种族的家庭中。此外，相同的育儿方法——即本书提出的各种方法——对于不同种族的家庭都是同样适用的。也许你需要就自己的文化背景作些调整，但该计划的基本原则对于陶冶多数执拗孩子的品格来说都是有效的。

希望本书有助于你理解孩子的行为，学习有效的教育手段并学会怎样保持和加强育儿技巧。希望你学会运用这些技巧，配合运用我们针对你的担心提出的对策，反过来这又会增强你为人父母的成就感。

—— 作者自注

为表述清楚、简明，我们决定采用男性人称指代儿童，这并不意味着女孩不会像男孩一样执拗。出于同样的原因，我们提到父母时主要采用女性人称。



译者附注

本书大量使用了性格用语，其中语义重合的同义词和近义词最易混淆，甚至因此而产生误解。译者根据《中国大百科全书·心理学》等书，对其中关键词作如下补充注释：

(1) 性格：人对现实的态度和行为方式比较稳定的心理特征的总和。诸如诚实或虚伪，勤劳或懒惰，自豪或自卑，勇敢或

怯懦，果断或优柔寡断等等都属于性格特征。性格特征是个性中具有核心意义的部分。性格包含的特征可以概括为四个方面：

①对现实和对自我的态度的性格特征。

②性格的意志特征。

③性格的情绪特征。

④性格的理智特征。人的性格是后天形成的。学校生活是儿童性格形成和发展的主要时期。培养优良的性格，是教育的一个重要组成部分，它具有重大的社会意义。

(2) 个性：人的一种特征。在心理学中与人格同义，指个人的整个心理面貌，即一个人的具有一定倾向性的心理特征的总和。通常认为，个性是由能力、



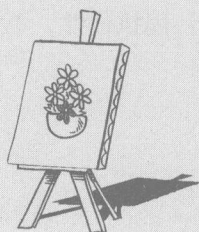
气质、性格、需要、动机、兴趣和自我控制系统等成分有机结合而成的整体机构。个性是在一定的社会条件和教育影响下形成的比较固定的特征。

(3) 倔强：（性情）刚强不屈；性格强硬直傲，不屈于人。

(4) 犟：固执，不服劝导。犟劲：顽强的意志、劲头。

(5) 执拗：固执任性，不听从别人的意见。

目 录

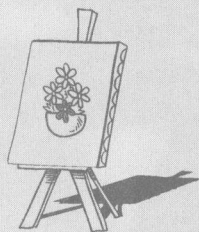


第一部分 理解自己倔强孩子的行为

- 第一章 执拗行为及其形成过程 16
- 第二章 为什么我的孩子变得越来越执拗 22
- 第三章 仅有良好的育儿法是不够的 34
- 第四章 我的孩子是不是患有注意力涣散性
多动症 (ADHD) 48

第二部分 处理执拗行为：五周行动计划

- 第五章 我的孩子的行为是否真的需要改变 64
- 第六章 第一周：关注 78
- 第七章 第二周：奖励 92
- 第八章 第三周：冷落 110
- 第九章 第四周：指引 120
- 第十章 第五周：静坐 132
- 第十一章 综合运用育儿技巧 151



第三部分 为孩子行为的改变营造积极气氛

- 第十二章 营造积极的家庭氛围 162
- 第十三章 提高自己的沟通技巧 176
- 第十四章 富有耐心 191
- 第十五章 树立自信 206
- 第十六章 帮助孩子解决交往中的问题 220

第四部分 解决一些常见的行为问题：附建议

- 第十七章 具体的行为问题 234

附录



作为父母，
如果我们能理解
什么是执拗行为
及行为的出处，
那么
我们在处理执拗行为时
就能做得更好……

Parenting the

Parenting the Strong-willed Child