



# 與孩子 暫時隔離

## Time-Out for Children

A Simple Solution to Discipline Problems

簡單又有驚人效果的策略

芭芭拉·雅柏斯·希爾 Barbara Albers Hill  
林菁著

國家圖書館出版品預行編目資料

與孩子暫時隔離／芭芭拉·雅柏斯·希爾著；  
林菁菁譯．-- 初版．-- [ 臺北縣 ] 三重市：  
新雨，1998 [ 民87 ]  
面；公分  
譯自：Time out for children  
ISBN 957-733-359-1 ( 平裝 )

1.親職教育

528.21

87010304

## 與孩子暫時隔離

作 者／芭芭拉·雅柏斯·希爾  
譯 者／林菁菁  
發行人／王永福  
出版者／新雨出版社  
地 址／三重市重安街 102 號 8 樓  
電 話／(02)2978-9528·2978-9529  
傳真電話／(02)2978-9518  
郵撥帳號／11954996  
出版登記／局版台業字第 4063 號  
印刷廠／久裕印刷事業股份有限公司  
出版日期／1998 年 9 月初版  
定 價／170 元

本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

# 與孩子 暫時隔離

Time Out  
for  
Children

芭芭拉・雅柏斯・希爾 Barbara Albers Hill ◆ 著  
林菁菁 ◆ 譯

 新焦點系列  
New Focus

新雨

本著作中文版授權係經大蘋果股份有限公司授權出版發行

原著書名／Time Out for Children

Copyright : 1997 by BARBARA ALBERS HILL

This Edition Arranged with AVERY PUBLISHING GROUP

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

(Complex) Chinese Edition Copyright : 1998 NEW RAIN PUBLISHING CO.

All Rights Reserved.

## 序

四歲的羅拉愛死了母親的那些化妝品。雖然沒有大人在身邊的時候，她是不准去碰那些化妝品的，可是她卻似乎抗拒不了誘惑，每隔幾天，羅拉就會失去控制地在臉上塗塗抹抹。每次一有這種情形發生，羅拉的母親便會對女兒大罵大罰一頓，但是，多洗幾次澡，取消嬉戲的時間，或者是有點心吃等等的處罰卻起不了什麼作用。今天的午餐時間，羅拉的臉上又塗滿了一條條的眼影。

有三件事幾乎可以保證化妝品事件會繼續不斷地發生。第一，羅拉看到及聞到化妝台上的化妝品時便會控制不住自己。第二，每次只要闖了禁地，母親就

會來個十分鐘的不停說教，再加上父親的嚴厲斥責。第三，父母的憤怒讓羅拉覺得傷心，也覺得自己沒有價值。而很不幸的，她最喜歡的事情就是會讓她惹上麻煩的事。

其實有更好的方法可以減少羅拉和其他孩子們的不幸，這個方法是非關憤怒、說教或是動粗的。兒童教育專家長期以來一直在不斷鼓吹的暫時隔離法，便是他們認為最人性化的兒童行為塑造方法，這種方法使用的是限制而不是處罰，它鼓勵孩子們自我控制，而不是憎恨自己。暫時隔離法基本上很簡單，而且如果使用得當的話，它的效果是相當令人滿意的。

但是這裡有一個問題，你或許看過筋疲力盡的父母親把暫時隔離當作是一種威脅，或是在憤怒中使用這種方法。你也或許看過暫時隔離的這段時間被用來作

爭論或是不停的說教。錯了，實在是大錯特錯！真正的暫時隔離法並非對所有逾矩行為的處罰，也不是提供你一個被拘禁的聽眾，它是要讓你的孩子服從某項特定的行為規範。要讓這個方法有效的三個訣竅是耐心，貫徹到底，還有瞭解這個方法的細部施行技巧。前面兩項訣竅需要的是你個人的決心，至於第三項訣竅，就讓這本書來告訴你吧。

《與孩子暫時隔離》是專為今日的大人所寫的，你們被期望要養育出快樂、性情沈穩的孩子們，而你們也主動地尋求專家的建議。但矛盾的是，你們根本忙得沒有時間去細讀專家的理論和研究報告。本書使用了簡明扼要的文字、個案以及步驟說明等寫作技巧，所以在呈現重要資訊時，仍然保有輕鬆而迷人的風格。父母、保姆和老師們都可以把這本書當作是兒童行為規範產生危機時的即時參考

書，也可以利用這本書來為將來可能面臨的兒童行為問題作準備。另外，本書也有專門的章節討論如何將「暫時隔離法」的技巧運用在年紀較大的孩子身上，探討如何規範孩子離家時的行為，還有如何處理手足或同伴之間的衝突。最重要的是，此書可以讓你確定，鼓勵孩子的好行為是成功有效的。

如果你能吸收本書中所呈現的資訊，並依照步驟去進行的話，你將不再情緒化地處理孩子的行為規範問題，你會發現，其實除了權力鬥爭、憤怒，或是損傷孩子自尊的話語之外，你還有更好的選擇可以規範孩子的行為。

我們的社會生活建構在規則之上，但是服從卻非與生俱來的。不論你的孩子是兩歲還是十歲，「暫時隔離法」將會教導他（她）自己負起責任來學習這項重要功課，而不再需要依靠周遭大人們的耳提面命。

## • 關於性別

當然你的孩子也有可能是男孩，但是我們的語言裡並沒有無性別的代名詞可以讓我同時指稱男孩和女孩，因此，爲求簡單清晰，我沒有選擇使用麻煩而稍嫌累贅的「他／她」，而爲了能同時兼顧兩種性別的孩子，在本書中的單數章節裡我使用的是男性的「他」，而雙數章節裡使用的則是女性的「她」。

## 目錄

|               |    |
|---------------|----|
| 序             | 3  |
| 導言            | 11 |
| 第一章 基本規則      | 17 |
| 第二章 施行細則      | 33 |
| 第三章 讓暫時隔離法生效  | 51 |
| 第四章 公共場所的暫時隔離 | 71 |
| 第五章 較大孩童的暫時隔離 | 93 |

|     |          |     |
|-----|----------|-----|
| 第六章 | 教室裡的暫時隔離 | 117 |
| 第七章 | 彈性調整     | 139 |
| 第八章 | 另一面      | 159 |
| 結論  |          | 183 |



## 導言

「我的孩子一生氣就咬人。」

「我一糾正我的女兒，她就開始頂嘴。」

「我的孩子們總是爭鬧不休。」

「我所做的一切似乎完全沒用。」

應該說，到現在為止是這樣的。如果你的孩子像其他數不清的孩童一樣，習慣用不當行為來表達憤怒或是壓力，那麼《孩童暫時隔離守則》將為你的無助帶

來解決之道。暫時隔離法，簡單地說，就是在協議之後，你的孩子如果出現了該項協議裡禁止的不當行為時，你就必須暫時隔離他。這是唯一一把服從社會行為規範的責任交託孩子身上，而非仰賴父母、老師或保姆的規範、教養。但有一點要注意的是，細部的施行技巧將決定此項策略的成功與否。

不定時的使用暫時隔離法，在憤怒中使用，或是在使用中附加善意的說教等，都會讓這個策略失效。要知道，父母的超然態度與重複性是此法和其他行為規範策略最大的不同點，而這也正是此法成功的關鍵所在。幸好，《與孩子暫時隔離》是一本實戰手冊，你可以在本書中找到一切你所需要的有關暫時隔離法的資訊與例子。

你是否質疑為何暫時隔離法比處罰或責罵有效呢？本書的第一章解釋了此法

的好處，以及其成功的秘密，它也解釋了爲什麼「你有麻煩了」的想法並不能阻止孩子的不當行爲。第二章則介紹了暫時隔離法的實行細則，包括何時、何地、施行時限，與適合的實行對象等，另外還介紹一些細節，幫助你更加純熟地運用此項策略。第三章將帶你和你的孩子實際上經歷整個暫時隔離的每個步驟，裡面也將提到，使用計時器來劃定一段有始有終的時間是很重要的。另外，如果萬一你一開始的嘗試失敗了，本章節還提供了一些秘訣來幫你找出失敗的原因。

第四章討論了公共場合中的暫時隔離，裡面提供你如何在拜訪朋友、購物、外出用餐，或是旅遊時執行暫時隔離。你將知道，在公共場合執行暫時隔離時，你容易犯下什麼樣的錯誤，你也將知道如何能避免在公共場合裡引發孩子的不當行爲。當然，不當行爲並不只有發生在學齡前的孩童身上，因此第五章要討論的

就是，如何彈性調整暫時隔離法的實行細則，使之適用於六歲到十歲的學童。另外本章也討論了其他的規範策略，也介紹了一些處理叛逆孩童問題的方法。

第六章介紹了適用於教室內的暫時隔離法，這對父母與老師們同樣有用。裡面介紹了防止行為問題發生的策略，也教你如何讓想引人注意的頑童自動繳械，幫你成爲一個有效的溝通者。我提供了如何在教室裡使用暫時隔離法的每個步驟。在第七章裡，我探討了暫時隔離法的各種彈性變化，你將學習到何時該運用這些不同的變化方式，爲什麼這些方法有效，還有如何分辨日常的吵嘴與實際上的爭鬥。而最後一章，也就是第八章，則教你如何鼓勵孩子的好行為，內容包括如何避免不當行為，提昇孩子的自尊，還有如何運用實際上的回饋來增強孩子的好好言語及行為。

自我控制才能產生得宜的社會行爲。每當你的孩子鬧彊扭或是行爲不當時，你若能以暫時隔離施於他身上，你便能幫你的孩子學會自我控制的能力。暫時隔離法比斥責有效，比處罰人道，它能促成你的孩子爲自己的行爲負起全責。暫時隔離是一種愛的教育，因此，它是父母親最佳的選擇，祝你好運！