

简单小游戏，成就一生大能力

RAISING
A THINKING CHILD

★
美国“家长的选择”
(Parents' Choice Award)
图书奖



如何培养孩子的 社会能力

教孩子学会解决冲突和与人相处的技巧

[美] 默娜·B.舒尔 特里萨·弗伊·迪吉若尼莫 著 张雪兰 译



美国全国畅销书



The National Bestseller

荣获4项美国国家级大奖的经典之作

京华出版社



[美] 默娜·B.舒尔 特里萨·弗伊·迪吉若尼莫 著

张雪兰 译

Raising
A THINKING CHILD

美国全国畅销书
The National Bestseller

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何培养孩子的社会能力/ (美)舒尔, (美)迪吉
若尼莫著;张雪兰译. —北京:京华出版社,2009.7
ISBN 978-7-80724-737-1

I. 如… II. ①舒…②迪…③张… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第117528号

RAISING A THINKING CHILD: HELP YOUR YOUNG CHILD TO RESOLVE EVERYDAY CON-
FLICTS AND GET ALONG WITH OTHERS by MYRNA B. SHURE, PH. D., with THERESA FOY
DIGERONIMO, M. ED.

Copyright © 1994 by MYRNA B. SHURE, PH. D.

This edition arranged with BOOKS CROSSING BORDERS, INC.

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2009 JING HUA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号

图字:01—2009—4084

如何培养孩子的社会能力:教孩子学会解决冲突和与人相处的技巧

著者□(美)默娜·B.舒尔,特里萨·弗伊·迪吉若尼莫

译者□张雪兰

出版发行□京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区13号楼2层100011)

(010)64243832 84241642(发行部)64258473(传真)

(010)64255036(邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606(编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印刷□三河市九洲财鑫印刷有限公司

开本□787mm×1092mm 1/16

字数□179千字

印张□13.75印张

版次□2009年8月第1版

印次□2009年8月第1次印刷

书号□ISBN 978-7-80724-737-1

定价□22.00元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

引 言

这是一本关于养育孩子的书——但是，它不会告诉你孩子应该做什么，或者他们应该如何做，而是会告诉你，如何通过鼓励孩子思考，来影响他们的社会适应能力。我说的是一种很特殊的思考方式——就是那种解决与他人相处时遇到的日常问题的思考方式。本书介绍的是一种叫做“我能解决问题（I Can Problem Solve，简称 ICPS）”的方法，这是一种以我们的研究为基础，并经过了临床证实和对孩子们的实验检验过的方法。

想想你最近与你的配偶、同事、朋友、孩子之间出现的一个问题。想一想你在问题解决之前有什么感觉——是焦急、担心、生气、沮丧吗？现在，再想想你在问题解决之后的感觉——是放松、开心、骄傲吗？想象一下，如果一个接着一个问题都得不到解决的情形。随着时间的推移，这会对你的感觉造成怎样的影响，你可能会做些什么？或许，你会觉得自己无能并且无助，并开始做出令人无法接受的行为。这就是孩子们在无法成功地解决人际关系问题时的感受。

当然，任何年龄的人都会有一些因为日常冲突和未满足的需要或欲望而产生的典型问题。这是自然的。你可能希望邻居在晚上能安静下来，一个青春期的孩子可能希望自己心仪的女孩能答

应跟自己约会，一个4岁的孩子可能会因为一个得不到的玩具而大哭。所有这些“希望”的不同之处，就在于每个人如何想办法使其实现。我发现，那些能够以一种解决问题的方式来思考的人，比起那些不能这样思考或还没有学会这样思考的人来说，更容易取得成功，并且能更好地适应社会。

在一次我在费城做的电台访谈节目中，我问过一些在现场的家长，他们已经开始为自己念高中的女儿将来进入大学做准备。这些家长相信，现在——在女儿离开家之前——就开始教女儿做决定的技巧是很重要的。我告诉了他们，我是怎样帮助小孩子学习做决定的技巧，以及怎样教孩子们自己独立思考问题的，这比到高中时再教孩子要容易得多。他们惊讶地发现，他们本来可以在自己的女儿三四岁的时候就开始这么做。例如，一位妈妈帮助自己4岁的儿子罗伯特决定如何说服朋友让他玩他的玩具。当罗伯特说他可以抢时，妈妈帮助他重新考虑一下这个办法。她帮助罗伯特思考，他和那个孩子对此可能会有什么样的感觉、接下来可能会发生什么事情、他还可以用什么别的办法。这种称为“‘我能解决问题’对话”的谈话，帮助罗伯特更好地解决了问题。尽管他才4岁，但他已经开始自己思考问题了。

为什么罗伯特这种思考问题的新能力对他和他的父母来说都很重要呢？我和共事25年的同事乔治·斯派维克经过研究发现，那些能认识到行为有因果联系、认识到人都有感受、认识到解决日常人际问题不止有一种方法的孩子，比那些一遇到问题就冲动行事的孩子，会更少出现行为问题。

通过对全国数千名孩子的仔细评估，我和同事们发现，那些具有“我能解决问题”能力的孩子，更不容易沮丧，当事情不如意时更不容易发脾气，更少攻击性，并且也更关心他人，更愿意分享和轮流来，更能交朋友。一些过分内向的孩子，学会了维护自己的权利，并变得更外向了。

我们在最初的研究中就发现，解决问题的思考方式与行为之

间存在着明显的联系，因此，我们就问自己：既然能够用这些思考技巧区分出那些在学校里表现出了社会能力行为和没能表现出这种行为的孩子，那么，我们能帮助那些解决问题能力不足的孩子学会这些技巧吗？并且，如果学会了这些技巧，能让他们达到比他们能力更强的同龄人的水平吗？如果解决问题的思考技巧真的能够指导行为的话，那么，我们就能提供一种减少问题行为的新方法，甚至可能预防问题行为的产生。

我在一家幼儿园的6个孩子身上开始了尝试。我仔细听他们说话，努力把我认为会帮助他们解决问题的概念教给他们。我注意到，当我让这6个孩子想出一个“不同”的办法来解决我提出的假设性问题时，我总是会一次又一次地反复听到同一个解决办法。有几个孩子倒是能够想出一两个解决办法来。但我发现，另外几个孩子不明白“不同”这个词的意思。我认识到，不管他们知不知道这个词的意思，用这个词和其他一些儿童早期字词概念做游戏，可以为孩子以后形成解决问题的思考方式打下基础。我用一些关键字词编排了游戏。用“不同”这个词做游戏，会使孩子们在我让他们想个“不同”的办法解决问题时联想到有趣的游戏。用“不”这个词做游戏，会使他们将“这是一个好主意，还是一个不好的主意？”这个问题与“不”的游戏联系起来。学龄前儿童可以理解“或者”这个词，这样，他们以后就会想：“我可以这么做或者那么做。”在跟孩子进行几次尝试之后，我又教给了4位老师，然后是10位老师，逐渐增加到了数百位。

起初，思考多种解决办法及其后果的技巧叫做“人际认知问题的解决（Interpersonal Cognitive Problem Solving）”或者ICPS技巧——我觉得太拗口了。一天晚上，我躺在床上，突然想到ICPS可以表示：“我能解决问题（I Can Problem Solve）。”就在我提出这种说法的第一天，一个男孩打了另一个男孩，被打的那个男孩大声说道：“他没有ICPS。”于是，我的方法就有了这样一个名字：ICPS。

我们从研究中知道了些什么呢？首先，那些在学龄前学过“我能解决问题”技巧的孩子，与那些没有学过的孩子相比，解决问题的能力提高了。其次，那些“我能解决问题”技巧较高的孩子，表现出的冲动行为和压抑行为都减少了，并且，在一两年后测试时，依然如此。第三，那些没有表现出行为障碍的幼儿，如果接触了这种方法，在幼儿园里出现行为障碍的可能性就更小了。（这一点很重要，因为这表明，不论一个孩子解决问题的能力有多强，都可以变得更强。）

我们的努力取得了极其积极的效果，于是，我们就把这种方法引入了家庭中。我对这种方法进行了彻底调整，使它适用于家里只有一个孩子的情况（不过，家长也可以对多个孩子使用这个方法）。我们了解到，不仅家长可以在家里成功地向孩子传授这个方法；而且，据这些孩子的老师说，孩子们还会把这些新学会的思考技巧用在幼儿园或学校里。

我们最新的研究表明，除了行为的改变之外，受过“我能解决问题”训练的孩子——甚至是一年级的孩子——学习成绩也更好了。这可能是因为一旦行为通过“我能解决问题”技巧的进步而改变，孩子就能更好地理解学校的要求，从而提高成绩。

事实上，那些学会如何考虑自己与别人的关系的孩子，在生活中普遍做得更好。想想那些在你的家人、朋友、同事圈中最经常不开心、生气、沮丧甚至暴力的人：

- 那些因孩子不听话而沮丧，就辱骂或体罚孩子的父母
- 那些因为不能相互让步而离婚的夫妇
- 那些因为无法抵制同龄人的压力而吸毒、酗酒的十几岁的孩子
- 那些用暴力或自虐行为，对自己遇到的挫折做出反应的年轻人

我敢打赌，这些人从未学过在遇到问题时深思熟虑地处理与他人的关系。

现在，想想那些同样在努力适应外部世界的不开心的小孩子：

- 那些因为想拿回自己的玩具，而咬小朋友的学龄前儿童
- 那些因父母不能立即满足他的要求，而啜泣、大哭、抱怨不止的5岁儿童
- 那些因为经常被性格更外向的同学捉弄而退缩的6岁害羞儿童

我们的研究表明，如果孩子能够学会处理典型的日常问题，他们就不大可能会冲动、麻木、内向、好斗或者反社会。把孩子的这些行为消灭在萌芽状态极其重要，因为这些行为会导致以后出现更严重的行为问题——例如精神疾病、吸毒、青少年犯罪、早孕或者学业失败，甚至是像我们在洛杉矶骚乱中看到的那种极端的暴力和反社会行为。过分内向的孩子，以后可能会变得孤僻、自卑和抑郁。

尽管教育工作者和临床专家历来坚持认为，情绪紧张的释放有助于一个人诚实地思考，但我们的实践支持相反的说法——诚实地思考的能力有助于缓解人的情绪紧张。很显然，从长期来看，让孩子学会如何思考与他人相处时遇到的问题是很重要的。

我相信，采用了“我能解决问题”的方法之后，你会发现能立刻给你和孩子都带来好处。

这种方法会帮助你：

- 进一步意识到孩子的看法可能会跟你的看法不一样；
- 使你明白，从长期来看，帮助孩子通过思考得出一个问题的结论，可能比马上采取行动阻止孩子的行为更有益；

· 给孩子树立一个解决问题的思考方式的榜样——做一个会思考的家长，你可能会激励孩子自己去思考。

这种方法会帮助你的孩子：

- 在遇到人际问题时，思考该做什么；
- 思考解决一个问题的不同方法；
- 考虑自己行为的后果；
- 判断一个想法好不好；
- 认识到其他人也有感受，并且会考虑自己的感受。

尽管与其他流行的教育方法有很大不同，“我能解决问题”的方法仍然是积极养育运动的继续。1965年，海姆·吉诺特以《孩子，把你的手给我》^①一书点燃了人们对积极养育的热情，他在书中建议，父母不要告诉孩子不要做什么（“不要跑！”），而要正面强调，告诉孩子要做什么（“走！”）。然后，在1970年，托马斯·戈登出版了受到高度赞扬的《家长效能训练》一书，为家长积极地倾听，以及使用“我式句”（“当你房间脏乱的时候，我很生气”）代替“你式句”（“你太脏了”）打开了大门。这两本里程碑式的著作为本书铺平了道路，让父母们在养育孩子的道路上能更进一步。“我能解决问题”法从只关注父母技巧的倾向向前进了一步，它同时关注孩子的技巧。善于思考的孩子无需别人告诉自己他人的感受；善于思考的孩子能够理解他人的感受，能决定自己该做什么，并且能评估一个主意好不好。

25年来，成千上万学习过这种方法的孩子（最大的12岁）证明了该方法是成功的，这些孩子智力水平各异，来自全国各地

^①英文书名为 *Between Parent and Child*，中译本书名为《孩子，把你的手给我》，由京华出版社于2004年出版第一版，2006年出版第二版（最新版）。——译者注

的市区、郊区学校，包括特拉华、佛罗里达、伊利诺斯、新泽西、俄亥俄、俄勒冈、宾夕法尼亚、田纳西、犹他和弗吉尼亚州。这种解决问题的方法已经被三本为专业人士所写的教育训练手册以及众多专业期刊文章所引用。它还获得了几项国家级奖励：1982年，被美国心理健康协会授予莱拉·罗兰德预防奖；1984年，我和同事乔治·斯派维克获得了美国心理学协会大众心理学部的大众心理学杰出贡献奖；1987年，被美国心理学协会发起的“促进、预防和应急选择特别工作组”评选为心理健康预防模范计划；1992年，被美国心理健康协会评选为推荐计划之一，结果，伊利诺斯、阿拉巴马和乔治亚州的心理健康协会把它选为本州的模范计划，由乔治亚州负责给来自各州重点地区的代表进行“我能解决问题”培训；1993年，模范计划特别工作组，美国心理学协会临床心理学部，儿童心理学部，儿童、青年和家庭服务部都把“我能解决问题”选为全国的模范预防计划。

本书是建立在我们的研究和与孩子们（最大的7岁）的父母共同实践经验的基础上的。我已经知道这种解决问题的方法是多么不同寻常，也知道家长们把这种方法教给孩子有多么容易——现在，我把“我能解决问题”的方法介绍给你。

默娜·B. 舒尔博士

目 录

引 言

第 1 篇 帮助孩子思考问题

第 1 章 如何思考，而不是思考什么

你可能会以各种方式对孩子的不端行为做出反应。通常情况下，你采用的方法可能都不管用，其原因就在于：你在替孩子思考。“我能解决问题”方法能够帮助孩子思考他自己及其他人的感受、他的行为的后果，以及其他的做法，引导孩子自己解决问题。其重点是教孩子如何思考，而不是思考什么。

- 一个“我能解决问题”家庭 / 4
- 一个成果 / 8

第 2 章 字词游戏

以能帮助孩子思考问题并得出结论的方式与孩子谈话，是“我能解决问题”的全部内容。家长可以在特别的游戏活动以及日常对话中，和孩子玩“我能解决问题”字词游戏，以达到帮助孩子在游戏中熟悉解决问题的概念的目的，从而使孩子能够学会用解决问题的方式来思考自己遇到的问题。

- 介绍解决问题的字词 / 14
- 找到练习的时间 / 16

- 玩更多的字词游戏 / 17
- 在遇到问题时…… / 25
- 在日常生活中寻找使用字词的时机 / 27
- 对行为的反应 / 30

第3章 理解他人的感受

“我能解决问题”法的第二步，是帮助孩子在解决日常问题时养成考虑他人感受的习惯。以玩感觉字词游戏的方式让孩子们谈论使自己或生气、或沮丧、或骄傲的事情，会使他们感觉很放松，可以帮助孩子思考他人有什么样的感受。这项技能会让你的孩子在解决问题时有更多的选择。他们将学会如何判断他人对他们的行为和决定有什么样的感受……

- 看图游戏 / 32
- 理解他人的感受 / 35
- 讨论感受 / 41
- 在遇到问题时运用“我能解决问题” / 45

第4章 更多的字词练习

让孩子进行更多的字词练习，是为了让孩子在真正解决问题之前，能将这些字词用于完整的“我能解决问题”的对话中。这个基础打得越扎实，孩子以后解决问题时真正运用起来就越容易、越有效……随着孩子们在日常对话和活动中对这些词语概念理解的深入，他们就为解决问题做好了准备。

- 家长团队 / 52

第5章 寻找多种解决办法

到了这个时候，你跟孩子说话时已经能很轻松自如地使用

“我能解决问题”字词了，你的孩子也很可能已经非常熟悉这些概念了。但此时还不是停止学习的时候……到目前为止所练习的技巧都只是为思考如何解决问题打下了基础。因为“我能解决问题”方法最重要的部分——孩子真正学会解决自己的问题——还没有涉及到。这包括找到多种解决办法和考虑后果……

- 寻找多种解决办法的过程 / 75
- 有用的提示 / 79
- “我能解决问题”方法的实际运用 / 81
- 角色扮演 / 88
- 更多有用的提示 / 90
- 玩偶游戏 / 91
- 找办法游戏 / 92

第6章 考虑后果

现在，我们要加入最后一个解决问题的技巧——考虑后果——这样，你的孩子就能学会评价他们的方法对自己及他人的影响。孩子们就能够从找办法游戏中明白，当他们认为一个解决办法并不能真正解决问题时，还可以想别的办法。

- 考虑事情的先后顺序 / 98
- 考虑人际交往中的后果 / 100
- 因果思考的步骤 / 102
- 有用的提示 / 103
- 解决办法和后果 / 106
- 评估解决办法 / 108
- 遇到问题时的日常用法 / 111
- 缩短对话 / 113
- 孩子的成长 / 114
- 总 结 / 116

第2篇 综合运用

第7章 游戏和活动

这一章中给你提供了练习“我能解决问题”技巧的更多好想法，提供了能加强孩子对字词的理解以及在解决问题过程中的感受的理解的一些方法。这些游戏还会提醒你，无论什么时候，你都有机会练习“我能解决问题”的思考技巧……

- 可以随时玩的字词游戏 / 124
- 睡前玩的字词游戏 / 126
- 做作业时玩的字词游戏 / 128
- 用餐时玩的字词游戏 / 130
- 购物时玩的字词游戏 / 132
- 讲故事时玩的字词游戏 / 134
- 旅行时玩的字词游戏 / 137
- 看电视时玩的字词游戏 / 139
- 有关问题情境的游戏和活动 / 141
- 记录簿（用于真正的问题） / 144

第8章 对话范例

“我能解决问题”对话是家长与孩子对话的一种方式，但并不要求按照死记硬背的“剧本”进行。与在其他方法中家长替孩子思考不同，“我能解决问题”方法能引导孩子自己思考问题，因此，你可以把本章中的对话当做一个方便的参考指南……

- 孩子与孩子之间的问题 / 148
- 关于打人的常规对话 / 148
- 关于打人的“我能解决问题”对话 / 151
- 关于捉弄的“我能解决问题”对话 / 153

- 孩子与孩子之间问题的对话原则 / 154
- 孩子与孩子之间问题的更多对话范例 / 155
- 总结：孩子与孩子之间的问题 / 161
- 家长与孩子之间的问题 / 162
- 关于忘事的对话 / 163
- 家长与孩子之间问题的对话原则 / 163
- 家长与孩子之间问题的更多对话范例 / 165
- 想法、时间或地点问题 / 174
- 想法、时间或地点问题的其他对话范例 / 175

附录 1 自我评价表 / 179

附录 2 给你和你的孩子：需要思考的事情 / 181

附录 3 提示卡 / 185



帮助孩子 思考问题



★ ★ ★ ★ 第 1 篇 ★ ★ ★ ★

RAISING
A THINKING CHILD

