

10 Days to a less Defiant Child

美国著名教育专家伯恩斯坦心血之作  
改变了千万家庭的教养类经典畅销书

# 叛逆不是孩子的错

不打、不骂、不动气的温暖教养术

[美] 杰弗里·伯恩斯坦 著  
(Jeffrey Bernstein)  
陶志琼 译

放弃对孩子的控制，才能获得更多的掌控权  
不再强迫孩子听话，孩子才会开始听你的话



机械工业出版社  
China Machine Press



10 Days to a less Defiant Child


The Breakthrough Program for Overcoming Your Child's  
Difficult Behavior

# 叛逆不是孩子的错

不打、不骂、不动气的温暖教养术

[美] 杰弗里·伯恩斯坦 著  
(Jeffrey Bernstein)

陶志敏 译

 机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

叛逆不是孩子的错：不打、不骂、不动气的温暖教养术 / (美) 伯恩斯坦 (Bernstein, J.) 著；陶志琼译。  
—北京：机械工业出版社，2013.11

书名原文：10 Days to a less Defiant Child: The Breakthrough Program for Overcoming Your Child's Difficult Behavior  
ISBN 978-7-111-44911-9

I. 叛… II. ①伯… ②陶… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 279803 号

### 版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号：图字：01-2013-8273

Jeffrey Bernstein. 10 Days to a less Defiant Child: The Breakthrough Program for Overcoming Your Child's Difficult Behavior.

Copyright © 2006 by Jeffrey Bernstein.

Simplified Chinese Translation Copyright©2013 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Jeffrey Bernstein through Bardon-Chinese Media Agency.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Jeffrey Bernstein 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

你是否感觉自己已经被孩子折腾得筋疲力尽、黔驴技穷了？你是否因孩子的叛逆，而产生要撞墙的感觉，甚至觉得快要疯掉了？你的孩子为什么连你提出的遵守社会规则的要求也要坚决拒绝。他是否情绪化、特别固执、非常极端、粗鲁无礼、对人不尊重……本书将告诉你到底是什么使得你的孩子如此爱生气、爱发脾气的。孩子们的愤怒到底来自哪里？

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号） 邮政编码 100037）

责任编辑：赵艳君 版式设计：刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm • 15.5 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-44911-9

定 价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzj@hzbook.com

如果了解如何教育孩子是为人父母必须具备的资格的话，那么本书真的值得一读。

——劳拉·施莱辛格博士，《不幸的童年，美好的生活》作者，  
国际综合电台主持人

伯恩斯坦博士写了一本令人难忘的书。他对叛逆孩子有敏锐的洞察力和深切的同情心。他针对叛逆孩子提出的建议是切实可行、合情合理的，能够帮助孩子减少叛逆行为、增加合作行为，不但对父母和孩子是得力的助手，而且对老师和心理咨询专业人士也很有帮助。这本书是很有价值的资源。

——罗伯特·布鲁克斯，《挫折教育让孩子受益一生》作者，  
哈佛医学院博士

这里有一种特别的、简洁明了的解决问题行为的方法，绝对管用！伯恩斯坦博士向读者展示了如何与孩子建立爱意浓厚的、温馨幸福的亲子关系。

——詹姆斯 D. 萨顿，  
《如果我孩子很乖巧，那他为什么会让我发疯？》  
和《使你的课堂很特别的 101 个方法》作者，心理学家

这是一本可读性很强的书，有助于增强父母培养出懂得合作、过得幸福的孩子的能力。伯恩斯坦博士告诉父母需要做什么，而不仅仅是告诉他们哪些是不能做的。通过运用冷静的态度和纪律约束，父母可以打破叛逆孩子的恶性循环。伯恩斯坦博士对叛逆孩子的家庭非常理解，他能帮助父母让孩子走上正确的轨道。

—— 塞缪尔·纳普，宾夕法尼亚心理协会的专业事务主任

对叛逆孩子的父母来说，本书是不可不读的书。伯恩斯坦博士精心设计了 10 天突破性的计划给父母提供了从根本上解决叛逆行为的非常有用的方法。每个需要应对叛逆孩子的心理咨询师和教育者，都应该把这本书作为案头书。

—— 范·凯兹，纽约艾尔德雷德中心学区的学校高级督导

书中有关注意力缺失多动症及其他障碍的信息特别实用。你越早开始伯恩斯坦博士的 10 天计划，你就会越早拥有一个更加平和、和谐的家庭。

—— 玛丽·帕克森，注意力缺失多动症的父母及孩子的支持小组协调员

父母再也不用大海捞针了，本书就是处在叛逆期孩子父母的最佳读物。本书特别能给那些跟我一样正在绝望中寻求帮助的父母以支持。本书强调我们只有改变自己，才能帮助孩子在这个世界上生活得更自在。

—— 朱迪丝·罗斯

孩子的叛逆行为似乎不会急剧增加，但是，现在父母们又将拥有一个非常有用的资源，它可以给家庭及孩子的生活带来和谐与幸福。伯恩斯坦博士撰写的这本书有坚实的心理理论和实践作基础，为叛逆孩子父母提供了实用、直接的建议。在每页里，你都可以找到有用的信息。

—— 阿雷·塔克曼，临床心理学家和注意力缺失多动症协会副主席

伯恩斯坦博士完成了一项难度很大的任务，撰写了一本对叛逆孩子父母来说非常有价值的书，本书不但极具操作性，而且可读性也非常强。本书建议用热情洋溢的积极方式来干预问题孩子，这个观点非常不错。在此，我特别推荐这本书！

—— 克莱尔·琼斯博士，注意力缺失多动症诊断专家

在众多可以用来应对问题孩子问题行为的书籍中，伯恩斯坦博士的这本书是我读过的最好的一本：观点明确、富有感染力和说服力。我对书中的观点深信不疑，如果能够照此执行，我相信，许多父母和孩子之间的关系就会得到很大改善。

—— 大卫·拉宾纳博士，杜克大学心理学家

Preface

## 译者序

其实每个人，包括小孩子都会“永远乐于接受‘真正成为人是什么样子’的呼唤，并且留心这种呼唤，在生命之旅中与其他人同行”。但是，我知道，真正成为人的样子就是不断修炼一颗助人、助己的心，并不断努力增强助人、助己的能力，从而能够更多地付诸助人、助己的行动。一旦接受了这个样子的人的形象的呼唤，在生命之旅中就会与他人风雨同舟、携手前行。喜欢研究与孩子生命成长相关的家庭教育，喜欢撰写和翻译家庭教育的著作，缘于我的“助人就是助己”的人生信念，缘于我“助人为乐”的幸福体验，更缘于我的个人兴趣和专业追求。

本人受某出版社之托从2008年3月21日开始了本书及其姊妹篇的翻译工作。我清楚地记得，我首先花了两整天时间浏览了本书的所有内容，然后把全书的目录及每章中涉及的一级、二级标题翻译好，这样一来，我在翻译本书时就有了清晰的整体感。由于本书具有非常强的可读性，所以到2008年5月2日时，前后只用了43天时间，我就把全书的初稿翻译出来了。看着译出的书稿，我非常有成就感，想象着成千上万叛逆孩子的家长一读到这本书就会有如获至宝的感觉，我的自豪感便也情不自禁地产生了。2013年7月16日收到机械工业出版社的编辑赵艳君的短信，告诉我该社重买了本书的中文版权，邀请我继续做本书的译

者，我非常高兴本书能继续出版发行，便欣然答应下来。本书自2009年出版发行以来，受到广大教师和家长的青睐。比如，四川省特级教师刘大春在其工作室博客中把本书作为强力推荐的课堂管理的力作之一；悦读书院把本书作为情商书目强力推荐。

其实，搞定叛逆孩子的事不只是想象，它已可以变成事实。不信，有例为证。

事例一：2008年5月1日，我到朋友家做客，刚好亲历了这样一幕，朋友叫她的10岁儿子先做好作业再玩，下面是他们之间的对话。

妈妈：“儿子，先把今天的作业做好了再玩。”

儿子：“为什么我不能先玩了之后再做作业？”

妈妈（有点生气，声音也抬高了不少）：“你怎么老是这个样子？叫你‘快点，不然上学要迟到了’，你却会说‘慢点没关系，我就喜欢上学迟到’；叫你‘做作业专心认真点’，你却会说‘专心认真个鬼’；叫你‘不要大喊大叫’，你偏会说‘大喊大叫又怎么了’，我都快要被你气死了！”

儿子（也抬高了声音）：“你不也在大喊大叫吗？唠叨妈妈气死了才好呢！”

妈妈（更气了）：“你这个没良心的东西！我真是养了个冤大头。”

我跟朋友说她在对待自己的叛逆孩子时中毒至深，急需相应的解毒剂来拯救她自己和孩子。这味解毒剂就是即将出版的这本书。后来她在第一时间阅读了这本书，她告诉我：“要是我早些能看这本书，不知我会少大喊大叫多少次哟。我最欣赏书里的一条原则就是‘坚持冷静、坚决和非控制的态度’，用起来还真管用。真得谢谢你解了我的燃眉之急！”

事例二：今年暑假（2013年8月），我回老家看望老母亲。2013年8月6日，表妹邀请我去她家吃午饭，吃午饭时，表妹与她11岁的儿子小宇之间发生了这样一幕。

小宇嘟着嘴皱着眉：“怎么吃的是干饭？我不想吃，我想喝稀饭。”

小宇的妈妈：“有米汤，你舀些泡着就是稀饭了。”

小宇：“我想吃真正的稀饭。”

小宇的妈妈一下子火了：“我真搞不懂你，哪天不唱对台戏这一天就过不完。叫你做作业，你偏不做，揍你一顿你一会儿就做好了。叫你吃饭，煮的这样你要吃那样，煮的那样你要吃这样。难道你的神经跟别人长的相反不成……你这个人就是欠揍。”

小宇的眼泪早就吧嗒吧嗒地往下流了。

父母原本希望教育孩子最好是一个顺水推舟的过程，可却偏偏遭遇了逆水行舟的艰难，就像那位妈妈和表妹一样，是因为碰上了叛逆孩子。



看着气得脸色铁青的表妹，我神秘兮兮地在表妹耳边说了句“如果你看过这本书，你肯定会把小宇搞定的！”

“真的？你怎么知道有这样一本书？哪个出版社出的？在哪儿可以买到？”表妹迫不及待地问我，就像大漠中艰难行进的旅人突然看到了绿洲一样。

我告诉她：“这是一本美国的家庭教育畅销书，2009年的时候我已经把此书翻译成中文正式出版了，这次又受机械工业出版社之托作为译者重新翻译此书，刚好带了一本在身边。你要有兴趣，就先拿去看，看完再还我。”

吃过午饭，表妹就急匆匆地催促我去拿给她看。一拿到书就开始翻看目录，看完后她若有所思地跟我说：“我原以为搞定叛逆孩子是教孩子怎么做，可这本书都是在教父母或老师怎么做。原来是孩子有病大人吃药啊。”我不失时机地接口说：“你说得太对了，家庭教育的病因在父母而不在孩子，所以要给父母开‘处方’呀。父母教育孩子只有爱是足够的，还要有方法。对待叛逆孩子更是如此。”

事实上，我自己一直在做家庭教育的咨询工作，也碰到过不少对孩子束手无策的父母。在我没有翻译这本书之前，有时候，我无法给这类父母提出最为切实可行的、合情合理的系统解决方案。现在，详细了解了本书之后，在面对叛逆孩子及其父母时，我就胸有成竹了。有了这本书后，我就由间接提建议转到了与直接向家长推荐本书相结合的咨询之路。

如果说为人父母也像从事某种职业一样，需要上岗证书的话，那么在父母获取上岗证书的培训中就需要合适的教材。可什么教材最合适呢？我认为，叛逆孩子的父母无须大海捞针，只要手中拥有这本书就足够了。

本书是从事家庭教育咨询 20 多年的专家伯恩斯坦博士撰写的一部令人难忘的作品。伯恩斯坦博士对叛逆孩子有着敏锐的洞察力和深切的同情心，针对解决叛逆孩子的叛逆问题，他不仅告诉父母不要和不能做什么，而且也告诉父母需要做什么，他提出的建议对父母和孩子以及学校教师和家庭教育咨询人员都是得力的助手，既切实可行也合情合理，有助于建立爱意浓厚、温馨幸福的亲子关系。

我记得有位叫赵长天的作家说过这样一句话：“每个人，在他的人生旅途中，总有几个重要的、起关键作用的、永远也不该忘记的人。”我想，对于叛逆孩子而言，父母在其克服叛逆行为的人生旅程中，理应起关键作用，从而成为孩子永远不会忘记的大恩人、最爱的亲人。父母能否起到这个关键作用，还取决于有没有正确地养育叛逆孩子的知识、技能。如果没有，也不用着急，只要你有机会阅读这本书，并按书中的

建议去做，你的孩子就会被你轻松搞定。

一般说来，叛逆行为是由逆反心理引起的。心理学家认为，逆反心理指的是人们彼此之间为了维护自尊，而对对方的要求采取相反的态度和言行的一种心理状态。由这种心理衍生出来的行为被称为叛逆行为。本书就是针对如何解决孩子叛逆行为问题的著作。那么，本书到底讲了些什么内容呢？我想在此谈一谈几个让我印象特别深刻的地方。

第一，父母可能是引发孩子叛逆行为的主要原因。叛逆孩子并非天生就非常叛逆，父母的一些不当做法极有可能会引发孩子的叛逆行为，诸如，大喊大叫和打骂、批评、唠叨、打断、纠缠过去的问题、引发孩子对不良表现产生内疚、使用尖酸刻薄的话挖苦、说教、威胁孩子，对他撒谎，否认孩子的感受。而且，叛逆孩子总会觉得自己被父母误解了。父母无意中可能就踏入了误解叛逆孩子的九大陷阱。有哪九大陷阱呢？请阅读本书“第一天”的相关内容。

第二，为了避免误解叛逆孩子，父母就需要对孩子持理解的态度。对叛逆孩子而言，只有爱还不够，还需要理解。所谓“理解万岁”对孩子来说如春风化雨般管用。理解是你赠送给孩子的一份珍贵的礼物。其实，倾听孩子的心声就是一种最好的理解方式。那么，如何倾听你的叛逆孩子呢？倾听时你要做到专心致志、要有耐心、要保持与孩子的目光接触、不要打断孩子、不要随意插话和批评、要让孩子觉得你在认真听着。你还需要知道，你给孩子创造不同的成长环境，孩子的品质和命运就会完全不同。

1. 如果孩子生活在溺爱中，他就会学会软弱地依赖。
2. 如果孩子生活在批评中，他就会学会谴责和自卑。
3. 如果孩子生活在敌意中，他就会学会争斗和报复。
4. 如果孩子生活在挑剔中，他就会学会灰心丧气。
5. 如果孩子生活在恐惧中，他就会学会忧虑和胆怯。
6. 如果孩子生活在怜悯中，他就会学会自责和自怨。
7. 如果孩子生活在讽刺挖苦中，他就会学会羞愧难耐。
8. 如果孩子生活在妒忌中，他就会变得心胸狭隘。
9. 如果孩子生活在耻辱中，他就会学会有负罪感。
10. 如果孩子生活在专制中，他就会学会畏首畏尾。
11. 如果孩子生活在迁就中，他就会学会任性专横。

12. 如果孩子生活在包办中，他就会学会胆怯懦弱。
13. 如果孩子生活在歧视中，他就会学会横眉冷对。
14. 如果孩子生活在认可中，他就会学会自爱和自尊。
15. 如果孩子生活在承认中，他就会学会订立正确的目标。
16. 如果孩子生活在分享中，他就会学会慷慨大方。
17. 如果孩子生活在安全中，他就会学会相信自己和周围的人。
18. 如果孩子生活在诚实和正直中，他就会学会什么是公正。
19. 如果孩子生活在友爱中，他就会学会这个世界是生活的好地方。
20. 如果孩子生活在理解中，他就会学会宽容大度。
21. 如果孩子生活在自由中，他就会学会创造和想象。
22. 如果孩子生活在鼓励中，他就会学会自信和信任人。
23. 如果孩子生活在忍耐中，他就会学会耐心和耐性。
24. 如果孩子生活在表扬中，他就会学会感激和上进。
25. 如果孩子生活在厚爱中，他就会学会回报温馨。
26. 如果孩子生活在信任中，他就会学会诚恳待人。
27. 如果孩子生活在肯定中，他就会学会不断努力。
28. 如果孩子生活在微笑中，他就会学会乐观地面对一切。

第三，为了理解和帮助你的孩子，作为父母你需要避免陷入大喊大叫的陷阱。本书提出了帮助你停止大喊大叫的 25 个办法。如果你想知道这 25 个办法分别是什么，就请阅读本书“第三天”的相关内容。为了理解和帮助你的孩子，千万要记住一点，没有什么事情会比你与你的叛逆孩子进行权力之争更糟糕的了。因此，避免踏入权力之争的陷阱就显得至关重要，关键在于让你的心灵不受输赢感的控制。父母应避免与孩子产生情绪化的权力争夺战，不要把自己降低到与叛逆孩子不成熟的情感水平差不多的层次。本书提出的避免你和孩子之间产生权力之争的秘诀有哪 16 个，本书“第四天”的相关内容为你解开了谜团。

第四，要想很好地帮助孩子走出叛逆的泥潭，就要对他们进行正强化。加强孩子的积极转变，对孩子的积极行为进行表扬就显得尤为重要。在所有的表扬策略中，口头表扬最受青睐。口头表扬之所以是最好的奖励方式，是因为它可以随时给予，而且不需要花一分钱。那么到底如何进行积极表扬呢？请参见本书“第五天”的相关内容。当然，针对叛逆行为进行可靠的纪律约束也必不可少，但有效的纪律需要深度的理解

和练习。如何进行可靠的纪律约束，请详细阅读本书“第六天”的相关内容。

第五，为帮助孩子，你需要寻求家庭成员的支持，也要寻求学校的帮助。至于如何寻求支持与帮助，请参见本书“第七天”和“第八天”中的相关内容。另外，叛逆孩子的家长需要了解的是，有些孩子可能存在着一个或更多的心理健康问题，诸如身体健康焦虑症、抑郁症、学习障碍、强迫症、恐慌症、吸毒、社交恐惧症、阿斯伯格综合征。这些心理障碍如何诱发他们的叛逆行为，请参见本书“第九天”的相关内容。

亲爱的父母们：

如果你们真爱孩子，就陪他一起成长，做个放风筝型的父母，做到心中有天空，眼中有目标，手里有分寸，脚下有土地。

如果你们真爱孩子，就远离攀比，做个心平气和的父母，把孩子的错误和失败看作他成长的经历和机会，能够为孩子取得的小小成功发自内心地自豪。

如果你们真爱孩子，就适当地给孩子减压，因为最后一根稻草可能会压死一头牛，积累压力是件非常可怕的事情。

如果你们真爱孩子，就让他独立，做个适当放权的父母，尊重孩子要求拥有独立空间和时间的要求。

值得一提的是，本书中的“第六天：依靠纪律约束”和“第九天：克服顽固性障碍”分别由苏凤荣和杨银玲初译，我进行了校译。另外，我还要对我的学生李卫平、叶林琴和娄佳佳所提供的帮助表示感谢。

我还要感谢大力支持我的丈夫于志远先生、儿子于淼。他们永远是我工作和生活的动力，是我顺利完成此书翻译任务的精神支柱。

当然在此特别要感谢的是本书中文版首版的责任编辑吴红和再版责任编辑赵艳君，她们强烈的职业责任感确保了本书保质保量地出版。

一切感谢之心、感激之心皆因本书而起！

陶志琼教授

宁波大学教师教育学院

2013年10月12日

## Contents

# 目录

赞誉

译者序

导论 我期望的父母不是这个样子的



第一天

**掌握你的孩子为什么会叛逆 // 7**

这不是一个阶段 // 8

你的孩子可能患有反抗型叛逆症 // 10

我的孩子叛逆程度如何 // 11

你并不孤独 // 12

你的叛逆孩子在如何影响着你 // 13

作出改变 // 14

识别你为人父母的积极行为 // 15

识别你为人父母的消极行为 // 16

关照好你自己有助于你帮助孩子 // 20

放松的方法 // 20

承担起帮助孩子的责任 // 22



第二天

**理解你的叛逆孩子 // 25**

你的孩子觉得自己被误解了 // 26

倾听是关键 // 27

- 如何做到真正倾听孩子 // 28
- 要有耐心 // 30
- 理解孩子的障碍 // 31
- 情商的缺失 // 32
- 孩子需要你的爱和认同 // 33
- 误解会引起更多的叛逆行为 // 34
- 引起你误解孩子的九大陷阱 // 35
- 处理好你的消极想法 // 39
- 只有爱是不够的 // 41



第三天

### 避免掉入大喊大叫的陷阱 // 43

- 大喊大叫是个严重问题 // 45
- 为什么不要大喊大叫 // 47
- 大喊大叫的诸多原因 // 49
- 树立正确的心态 // 51
- 帮助你停止大喊大叫的 25 个办法 // 52
- 怎样避免没完没了的大喊大叫的发作 // 61
- 可能要大喊大叫时想到一个好的榜样 // 67
- 不再大喊大叫的成功故事 // 67



第四天

### 避免权力争夺 // 69

- 叛逆孩子有不切实际的期望 // 71
- 你的孩子想歪了 // 72
- 权力之争会很快击中你的要害 // 73
- 没有权力之争地做父母 // 75
- 张宏如何通过了权力之争 // 76
- 改变你的心态 // 77
- 学会冷静和坚决 // 78
- 非控制 // 79
- 明智地迎战 // 81
- 避免权力之争的 16 个秘诀 // 83



第五天

## 加强孩子的积极转变 // 91

- 正强化的作用 // 92
- 什么时候奖励会变成贿赂 // 93
- 停止关注消极行为 // 94
- 是正强化的时候了 // 96
- 表扬生效了 // 97
- 谨防你自己的情绪负担 // 98
- 表扬的力量 // 98
- 你的期望可能太高了 // 100
- 为什么口头表扬是最好的奖励 // 101
- 怎样表扬你的孩子 // 101
- 表扬能马上产生奇迹 // 103
- 赞美能够穿透重重障碍 // 104
- 怎样有效使用其他奖励 // 105
- 不要忘了关注孩子的努力 // 107
- 使爱流淌 // 108
- 正强化也能帮助你 // 109
- 用积极的自我对话奖励自己 // 110
- 给你自己提供其他奖励 // 112



第六天

## 依靠纪律约束 // 115

- 可靠的纪律是关爱和理解 // 118
- 生理上也需要关注 // 120
- 需要承担的后果 // 121
- 不要频繁运用后果惩罚 // 123
- 处理问题时要坚持用冷静、坚决和非控制的态度 // 124
- 使用有意义的后果法 // 125
- 言行要一致 // 126
- 在孩子的不当行为出现后马上作出处罚 // 126
- 愿意协商 // 127
- 六个更加有效的纪律秘诀 // 128

- 有效纪律不是孤立的养育方式 // 128
- 有效纪律不是为了证明你是掌控者 // 129
- 纪律约束不同于惩罚 // 130
- 关于体罚的特别建议 // 131
- 不要过分纵容 // 132



## 第七天

### 调动家人的支持 // 135

- 兄弟姐妹的力量 // 136
- 不要拿叛逆孩子与别的孩子进行比较 // 138
- 合作的乐趣 // 140
- 强调公平可能并不等于平等 // 141
- 记住留意时间 // 142
- 组织新的聚会 // 142
- 让孩子有更多时间在一起回忆美好时光 // 143
- 允许孩子有自己的时间和空间 // 144
- 尽可能为所有孩子提供与你单独相处的时间 // 144
- 奖励对愤怒情绪的控制 // 145
- 婚姻越牢固，孩子的叛逆行为越少 // 147
- 培养与孩子无关的、夫妻共同的兴趣爱好 // 148
- 使你的婚姻更牢固的其他方法 // 149
- 当你的配偶表现得不支持时 // 154
- 独自一人抚养孩子 // 155
- 寻求亲友的支持 // 157



## 第八天

### 减少孩子在学校里的叛逆行为 // 159

- 孩子在学校里的叛逆行为不再是问题 // 160
- 老师对孩子的重要影响 // 160
- 孩子在学校里的粗暴行为 // 161
- 学前及低年级阶段孩子的叛逆行为 // 164
- 一些老师引发了孩子的叛逆行为 // 165
- 问题老师使用问题方法 // 167
- 学校报告 // 170
- 笨笨在小学里的挣扎 // 171



小心谨慎但也要努力前进 // 172  
支持学校以取得其支持 // 173  
拒绝引发小杨的叛逆 // 174  
和学校保持联系 // 174



第九天

**克服顽固性障碍 // 177**

辨别顽固性障碍 // 179  
学习障碍也会导致叛逆行为 // 184  
抑郁症导致叛逆行为 // 186  
孩子的想法会决定他的感觉 // 188  
躁郁症 // 190  
焦虑加剧叛逆行为 // 192  
健康状况激化叛逆行为 // 198  
吸毒可导致叛逆 // 199  
阿斯伯格综合征增加了叛逆行为 // 201  
抽动-秽语综合征激化叛逆 // 203  
压力加速叛逆 // 203



第10天

**从长远减少叛逆行为 // 205**

超越败退：长风破浪会有时 // 206  
克服挫折的其他方法 // 207  
保持对负面想法的争论 // 210  
不要忽视你的业余生活 // 213  
列一张“积极”表现的清单 // 214  
尊重孩子的特殊性格 // 214  
向你的朋友寻求帮助 // 215  
展望未来 // 215

附录

**应对叛逆学生的指南 // 217**

理解学生的叛逆 // 218