

连续10年高踞亚马逊亲子教育排行榜的畅销经典



家有倔孩儿

Setting Limits with Your
Strong-Willed Child

(美) 罗伯特·J. 麦肯兹 著 张东宾 译

请求



提醒



说教



讨价还价



放弃



惩罚



威胁



责怪



哄骗

{ 清楚的界限，坚定的态度，礼貌的方式 }



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

家有倔孩儿

Setting Limits with Your
Strong-Willed Child

(美) 罗伯特·J.麦肯兹__著 张东宾__译

清楚的界限，坚定的态度，礼貌的方式



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家有倔孩儿/ (美) 麦肯兹著 ; 张东宾译. — 北京 : 华夏出版社, 2013. 1

书名原文: Setting Limits with Your Strong-willed Child

ISBN 978-7-5080-7283-8

I. ①家… II. ①麦… ②张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 254770 号

Setting Limits with Your Strong-Willed Child

Copyright © 2001 by Robert J. MacKenzie

This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2012-1820 号

家有倔孩儿

编 著 [美] 罗伯特·J. 麦肯兹

译 者 张东宾

责任编辑 朱 悦 王凤梅

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市李旗庄少明印装厂

装 订 三河市李旗庄少明印装厂

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 670×970 1/16

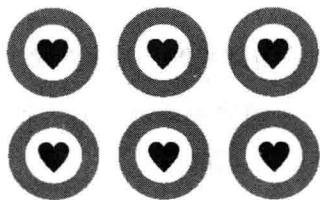
印 张 18

字 数 207 千字

定 价 39.80 元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。 电话: (010) 64663331 (转)



致 谢

家有倔孩儿

特别要感谢那些支持我的工作坊以及对本书的写作提供帮助的人。

感谢埃尔克格罗夫(Elk Grove)联合学区的原任校长鲍勃·特里格(Bob Trigg)和现任校长戴夫·戈登(Dave Gordon)在过去的十五年里,为我的“教师和家长工作坊”提供资助和支持。

感谢赞成本书项目的出版商本·多米尼兹(Ben Dominitz)、策划编辑杰米·米勒(Jamie Miller)、项目编辑玛乔丽·列维(Marjorie Lery)以及普瑞玛(Prima)出版社里其他的人。

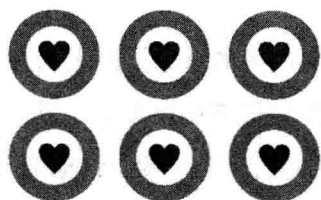
感谢文学顾问杜安·纽科姆(Duane Newcomb)教会我几乎所有关于写作此类书籍的知识。

感谢我的妻子,也是我最好的朋友泰瑞·德雷克-麦肯兹(Teri Drake-Mackenzie)。在我每一次需要去验证新的想法时,她都充当了

我的征询对象。

感谢插图顾问桑德拉·艾拉(Sandra Isla)协助我做了很多图表。

感谢所有在过去多年里参加我的工作坊和前来咨询的家长和孩子
们。你们的经验为我完成本书提供了很多主意和方法。



导言

家有倔孩儿

如果你想尝试生活中搞不定的事情，你可以结婚、创业或者养一个个性强的孩子。这三样我都作了，但养育个性强的孩子带给我的挫折远远超过其他。我了解了很多关于自己、关于他人的知识，同时也知道了设定一个清楚、坚定的界限该是多么重要。

我很骄傲有两个很棒的儿子。我大儿子的气质非常像我。他乐于配合、善解人意而且讨人喜欢。大多数时间他都会照你的要求去做，而我也已经习惯于依赖他的合作。养育孩子很容易嘛！头三年我经常这样对自己说。可是，当我的第二个孩子出生后，一切都变了。甚至我从来没有想过会经历这样的体验。

不管是吃饭，还是穿衣，他都喜欢磨磨蹭蹭，既不收拾玩具，也不整理东西，从来都是最后一个出门。他和家里其他人的节奏似乎永不搭调。他有很多明显的个性特征，其中最突出的就是固执

己见。

每一次我要求他合作时，尽管他很明白我的意思，但大部分时候就是不肯去做。简单而礼貌的请求对他哥哥来说很管用，但在他身上却不奏效。他总是我行我素，执意要自行其是。为了让他配合，我几乎竭尽全力。我不断重复、提醒、警告、哄骗、请求、贿赂，甚至讨价还价。尽管我已精疲力竭，却还是收不到应有的效果。

我经常会失去耐心，变得怒不可遏。有时候，我会生气地威胁说，要拿走所有他最喜欢的玩具，并长时间地取消他的某一项权利。有时候，这会管点用，但大多时候，并不奏效。即便是威胁管用的时候，我仍然感觉很糟糕，因为我不愿这样对待自己的孩子。然后，我的态度就会软下来，又回到无用的重复、提醒和劝说的老路子上。尽管我知道，这样做很荒唐！

作为一个拥有心理学硕士学位和扎实的儿童认知发展知识，而且还在做一个心理咨询方面的博士项目的我，原以为自己应该知道怎么做的。可是，小儿子用行动告诉我，这些东西都不管用。我尽可能地用我的专业知识作指导，却仍然收效甚微，这让我几乎不知所措。我甚至开始怀疑到底是我还是他在什么地方出了毛病。

很幸运，最后我还是从专业人士那里找到了解决的办法。1979年，我在加州大学戴维斯分校参与了一个提高教师效率的研究项目。我的任务是观察课堂上那些效率高的教师，并记录他们行之有效、能让学生选择合作的言行。

尽管当时我并没有意识到，现在想来，那些老师确实是设定界限的大师。对待那些不配合和不礼貌的学生，他们并不放弃，但也绝不试着用威胁、羞辱甚至让人厌烦的后果去逼其就范。相反，他



们立场坚定、态度恭敬、信息清楚、言行一致。他们得到了尽可能地配合和尊敬，看起来，他们做到这一点很轻松。

最重要的是，这些指导方法对几乎所有的孩子都管用，不仅仅对那些顺从的孩子管用，而且对那些个性强的孩子也管用。这些教师对教授规则很有一套，容易也好，艰难也罢，他们都能驾轻就熟，都有办法完成任务。

尽管这项发现对我非常重要，但最初却没有多大的感觉，直到我将其用在儿子们身上。它让我的小儿子都变得十分配合了！他对我的试探和抵制日益减少，并试着像他哥哥那样选择合作。家庭纠纷开始慢慢消失。

我相信我能取得这些成果，别人也可以。于是，在1985年，我尝试着举办了一个教师工作坊。没想到的是，反响极佳。这些方法清楚易懂，简单易学，最重要的是，几乎对所有的孩子都管用，而不只是对顺从的孩子管用。工作坊的成果最后成了一本书，《在教室里设定界限》（*Setting Limits in the Classroom*）。该书经过验证被美国、加拿大和欧洲的教师们广泛使用。

1987年，我开始给家长们开设同样的工作坊，反响同样很好。后来，工作坊的成果也集结成了一本书，叫《设定界限》（*Setting Limits*）。这本书在美国、加拿大和欧洲受到越来越多的欢迎。

同大多数参加工作坊的家长 and 教师们相比，我并没有太多的不同。他们之所以参加我的工作坊，就是因为个性强的孩子让他们感到精疲力竭。如同我最初一样，这些家长和教师都不缺乏指导工具，但是他们缺少正确的工具。他们的工具和他们个性强的孩子在气质和学习方式上都极不匹配。

本书将会帮助你提高这种匹配程度。《家有倔孩儿》这本书将给你提供你所需的信息和工具，帮助你更好地了解你的孩子，制止不良行为和家庭纠纷，并以最清楚和最易理解的方式去教授规则。从此，你可以和那些让你精疲力竭而又收效甚微的无效措施说再见了。不再需要重复和提醒，不再需要说理和解释，不再需要争论和辩驳，也不再需要威胁和惩罚甚至强迫。当你学会通过话语给出清楚、坚定的信息并采取有效的行动保持言行一致时，你的孩子就会理解你的意思。这本书会告诉你该怎么去做。

本书分成两部分，回答了两个基本问题：第一，你和孩子之间到底怎么回事？第二，面对这种情况，你应该做些什么？第一章至第五章旨在帮助你认识到你和孩子之间的互动变化，并让你认识到哪些是你正在做却毫无用处的事。认识不到这一点，想要避免重蹈覆辙，即便有可能，也会很困难。因为，很多时候你那样做时，自己并没有意识到。

第一章将会帮你发现孩子的气质和你的气质，并了解气质如何影响行为。第二章你会发现个性强的孩子如何学习规则，以及为什么教和学的过程常常发生中断。第三章和第四章你将会识别出自己设定界限的方法，并判断出你的界限是坚定的还是温和的。

第五章将会帮你识别家庭舞蹈。几乎每一个依靠模糊和无效的界限运转的家庭都会有自己特殊的舞蹈。一旦发生冲突，这种舞蹈就会反反复复、没完没了。帮助你从这种舞蹈中获得自由，正是本书的一个主要目标。

在了解了什么不管用之后，你就可以学习新技能了。第六章至第十一章正是这种技能培训的核心内容。在这几章里，你将会学到



怎样用话语传达清楚的信息，如何避免家庭纠纷，并且学会如何做到言行一致。

制止孩子的不良行为是一项重要的技能，但是清楚的信息和后果本身并不能经常激励或者教育孩子学会行为得当。对此，第九章和第十章将会告诉你如何去做。在第九章，你将学到如何去激发个性强的孩子合作，而无须威胁、贿赂或者强迫。第十章，你会了解到大量简单而有效的策略，一旦孩子们缺乏行为得当的技能时，可以教给他们如何解决问题。

本书的这些方法学习起来相对容易，大部分都清楚易懂。对大多数人来说，最难的部分是克服想要回到原来的坏习惯和做法的那种强烈念头。从智力层面上来讲，你会认识到这些方法会带来想要的改变，但是新方法和新改变开始时会让你和孩子们感到不舒服。你很可能会遭受到压力和抵制，不单单来自于孩子，也来自于你的内心。第十一章将会帮助你了解和对付这种抵制，同时准备好接受改变。

你可能会急切地想要试一试这些新技能，但我鼓励你先读完整本书，然后再把这些技能运用到你孩子身上。为什么呢？因为这些指导工具是互为一体、相辅相成的。只有学会了让行动配合语言，你的全部技能才是完整的。

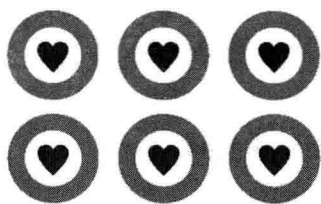
一旦读完此书，就可以参照第十一章后面的建议，立即着手开始了。这些提示会帮助你以合适的进度开始，同时给你提供了何时添加新工具的日程表。

开始实践这些新技能时，你要做好会犯错的准备。犯错很正常，因为那是学习过程中的一部分。你的目标是不断提高，而不是追求

完美。而且熟能生巧，你练得越多，你提高得就越快。尽力保持一致，但也不要苛求。如果遇到意想不到的问题，可以参照相关章节寻求帮助。注意一点，在实践新技能时，要使用具体、明确的语言。

另外，对你和孩子生活中其他重要的人来说，如果你们在使用这些指导方法上也能保持一致，那么孩子的行为提高的就快。同你孩子的学校老师、提供日托服务的人、亲戚朋友或者其他帮助照料孩子的人分享这些经验，他们的支持会让你从中获得很大的益处。

最后，本书的大部分例子都来自于我的家庭咨询工作。为保护隐私，凡涉及的人物均为化名。书中的方法已经帮助了无数的父母和教师，使得他们能够享受与个性强的孩子相处。如果你愿意投入时间和精力去学习这些技能，你也能够体验到这种回报。



目 录

家有倔孩儿

致谢 1

导言 1

第一章 理解个性强的孩子 1

谁是个性强的孩子？ 5

发现孩子的气质 8

我的孩子是怎么变成这样的？ 13

孩子的行为如何影响你 16

你的气质发挥何种作用？ 19

无效的指导易导致家庭纠纷 21

父母与孩子的气质匹配度 22

我们不能改变孩子的气质，但可以理解和引导 24

第二章 个性强的孩子如何学习规则 25

孩子是通过感觉来获得经验 28

当父母言行不一时，孩子们就会置之不理 30

孩子们是如何试探父母的底线的？ 32

气质不同，学习方式就不同 35

言传不如身教 38

第三章 家长们如何教授规则 42

专制或惩罚性方式（坚定但不够礼貌） 44

宽容性方式（礼貌但不够坚定） 52

混合性方式（既不坚定也不礼貌） 61

民主性方式（态度坚定而且礼貌） 66

第四章 你的界限是坚定的还是含糊的？ 73

含糊的界限：当“不”意味着“可以”或者“也许” 75

坚定的界限：“不”的确意味着“不” 90

本章小结 93

第五章 家庭舞蹈 96

家庭舞蹈会鼓励和奖励孩子们的不良行为 98

宽容式舞蹈 100

惩罚式舞蹈 109

混合式舞蹈 121

本章总结 127

第六章 如何让你的语言清楚 129

如何给出清楚的信息 132

本章总结 136

第七章 避免家庭纠纷 138

当孩子假装没听见时，进行核实 141

当孩子争辩时，及时中断 143



当孩子挑战时，给出有限的选择	146
当孩子磨磨蹭蹭时，设定时间	150
忽视不礼貌的态度，但不纵容不良行为	152
当孩子越过底线时，坚定立场	154
当孩子情绪激动时，先让他们冷静下来	155
当家长越过底线时，进行道歉	157
不要把不良行为人格化	159
本章总结	161

第八章 如何让你的行动清楚 162

让孩子亲自体验自己行为的后果	164
是什么让体验后果如此有效？	165
自然后果	171
逻辑后果	177
计时隔离方法：同美好的事物暂时隔离	188
最后的手段：采取身体控制	204
本章总结	207

第九章 激励个性强的孩子 208

激励和界限设定	209
消极的信息引发抵制	211
积极的信息鼓舞合作	215
使用积极信息的几点原则	217
本章总结	221

第十章 教授技能：示范的效果最好 223

只提供信息是不够的 225

探寻选择：帮助孩子区分好坏 228

把技能分阶段、分步骤地教授给孩子 231

角色示范矫正的行为 233

再试一次 236

发现孩子做得好的时候 237

教授应对棘手情形的技能 238

本章总结 247

第十一章 改变：它会很快就发生吗？ 249

最初的阶段，你会面临更多的试探和抵制 251

理解改变过程 254

应对抵制 256

发展支持系统 258

享受回报 262

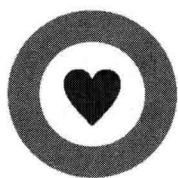
附录 264

建议读物 268

译后记 270

第一章

理解个性强的孩子





4岁的科瑞很让人头疼。通常他会拒绝穿妈妈拿给他的衣服。然后，不管妈妈如何费尽口舌地请求，他都会再磨蹭上二十分钟。到了吃早饭时，他又鼻孔朝天地抱怨饭菜不合口。“我可不想为此再跟他吵一架”，他的母亲边自言自语边重新做早餐。她给丈夫的解释是她担心科瑞的营养，实际上，她更担心科瑞大发脾气。她的丈夫和两个女儿都认为她过于娇惯科瑞了。他们经常抱怨说，“太不公平了，他总是为所欲为。”等到科瑞上学后，妈妈才有时间稍微休息一会儿，但科瑞下午从幼儿园回来后，新的较量又开始了。科瑞的母亲经常想，她还能忍受多久。

6岁的克利丝特时而可爱听话，时而恼怒无常。一些很小的事情，比如出乎意料的改变，偶尔的不同以往，甚至很小的一件事，只要不合她的心意，她就会大发雷霆。对她来说，撒泼打滚犹如家常便饭。“同克利丝特生活就像坐过山车一样，”她的母亲说道，“真让人精疲力竭！”对于克利丝特的家长来说，要么选择惩罚，要