

我不是 坏孩子， 我只是 压力大

SELF-REG

帮助孩子学会
调节压力、管理情绪

· 尚卡尔 (Stuart Shanker) 著
· 马克尔 (Teresa Barker)

黄镇华 译

工业出版社
Machine Press



我不是坏孩子， 我只是压力大，

帮助孩子学会调节压力、管理情绪

[加] 斯图尔特·尚卡尔 (Stuart Shanker) 著
特雷莎·巴克 (Teresa Barker)

黄镇华 译

SELF-REG



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

我不是坏孩子, 我只是压力大: 帮助孩子学会调节压力、管理情绪 / (加) 斯图尔特·尚卡尔 (Stuart Shanker), (加) 特雷莎·巴克 (Teresa Barker) 著; 黄镇华译. —北京: 机械工业出版社, 2019.1

书名原文: Self-Reg: How to Help Your Child (and You) Break the Stress Cycle and Successfully Engage with Life

ISBN 978-7-111-61517-0

I. 我… II. ①斯… ②特… ③黄… III. 心理压力-调节(心理学)-儿童读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 269027 号

本书版权登记号: 图字 01-2016-7629

Stuart Shanker. Self-Reg: How to Help Your Child (and You) Break the Stress Cycle and Successfully Engage with Life.

Copyright © 2016 by Stuart Shanker.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2019 by China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

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 Crown Business 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 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。

我不是坏孩子, 我只是压力大: 帮助孩子学会调节压力、管理情绪

出版发行: 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: 邹慧颖 姜帆

责任校对: 李秋荣

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 165mm × 205mm 1/20

印张: 12¹/₁₀

书号: ISBN 978-7-111-61517-0

定价: 59.00 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

投稿邮箱: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

引言 | 1

1

第一部分

自我调节：生存和学习的基础 | 9

第 1 章 自我调节的作用 | 10

第 2 章 不仅是棉花糖：自我调节 vs 自我控制 | 29

第 3 章 不是小问题：唤醒度调节和脑间联结 | 47

第 4 章 猴面包树下：自我调节的五大领域模型 | 66

2

第二部分

五大领域 | 81

第 5 章 生物域：吃、玩、睡 | 82

第 6 章 情绪域：阁楼的怪物 | 100

第 7 章 认知域：冷静、警觉、学习 | 119

第 8 章 社会域：观察社会性发展的新透镜 | 145

第9章 共情和亲社会域：更好的自己 | 168

3

第三部分

在压力之下的青少年、诱惑与父母 | 189

第10章 青少年的优势和问题 | 190

第11章 需要更多：欲望、多巴胺和令人惊奇的
生物学现象——无聊 | 212

第12章 压力下的父母：何去何从 | 226

致谢 | 241

注释[⊖]

参考文献[⊖]

⊖⊖ 注释和参考文献部分详见：www.hzbook.com。

我不记得我在加拿大、美国以及世界各地工作时到底见过多少孩子，远不止几千人，而是数以万计。在所有这些孩子中，我从来没有见过一个“坏孩子”。

孩子们可能会自私、不顾他人感受，甚至心怀恶意，不愿专注于一件事情，极易大声喊叫或者推搡，不听话，或是充满敌意。这样的例子不胜枚举。我知道这些，是因为我自己也是一位父亲。但我们能说这样的孩子是坏孩子吗？绝不能。

我们都有这样的时刻，我们常会草率地给孩子贴上“坏孩子”的标签。我们使用“不服管教”“难以忍受”或“问题孩子”这样的词，或者使用临床标签，如“注意力缺陷多动障碍 / 注意力缺失症”（ADHD/ADD）或“对立违抗性障碍”（oppositional defiant），但不管我们使用什么词，这些评判都有可能太过武断了。

有一天，我在街上碰到邻居和他四岁的儿子，还有他

们的小狗。我俯身拍拍这只小狗，没想到它一下子咬住了我的手。邻居苦笑着说抱歉：“阿方斯只是一只小狗。”但小男孩却停下来，责备这只狗并拍打它的鼻子。邻居暴怒了，对于他来说，狗可以顽皮，但是他四岁的儿子却不可以。我们有时候或许就像那位父亲，会迫于当下的压力而对孩子的言行做出过激反应，而如果我们更加冷静和清晰地思考一下，就不会这么做。

这些行为反映了儿童在当下时刻无法应对发生在身边的事情，包括声音、噪声、干扰因素、不舒服的感受或情感。作为父母，我们总是认为这是孩子的脾气秉性问题，更糟糕的是，孩子还会相信父母所说的话。

只要我们理解孩子，有足够的耐心，世界上每一个孩子都可以找到成功的道路，过上丰富而有意义的人生。对这些“问题孩子”的偏见，可能会使我们戴着有色眼镜去看他们。我们身为父母的希望、梦想、沮丧以及恐惧，也会起到同样的作用。不要误解我的意思：对我们来说，有些孩子只是会比其他孩子更具有挑战性而已。通常情况下，我们对孩子的负面评价仅仅是一种防御机制，只是把我们自身的困惑怪罪于孩子的“天性”，而这只能使孩子更激动，防御性更强，更具有挑衅性，更焦躁，或者更少言寡语，但并不是必须如此，真的不必如此。

我曾经在一次有 2000 位幼儿园教师参加的会议上分享了我的想法，突然有位老师说：“但是我见过一个坏孩子，他的父亲也是一个坏父亲，这应该归因于他的祖父。”大家都笑了。于是我很好奇：“好的，规则总是有例外。我的确很想见见这个孩子。”于是，这位老师安排我去了学校，并见到了这个小男孩儿。当他慢慢地挪进教室的那一刻，我非常清楚地知道，这位老师所认为的孩子的不良行为（misbehavior），实际上是压力行为（stress behavior）。

这个孩子对声音非常敏感。在他坐下之前，曾经有两次受到教室外面的声音的惊吓。另外，他眯着眼睛，表明他对房间里面的荧光灯光线很敏感，或者在进行视觉信息处理时有障碍。他坐在椅子上不停地动来动去，我在想，他是觉得坐直很不舒服，还是感觉在硬塑料椅子上很难放松？真正的问题是生理上的问题。在这种情况下，提高嗓门或者板着脸只会让他感到更不舒服，更加分心。一段时间之后，这种习惯性的沟通方式，会使孩子叛逆或有挑衅性。

这种事情对于有问题的家庭尤其明显，就如同这个案例一样。孩子的父亲和爷爷也有同样的生理上的敏感现象吗？他们是否也曾经受到过来自成年人的惩罚或者训斥？而这可能很容易使一个孩子走上问题之路，最终似乎只确认了这句话：“你看，我告诉过你，他是个坏孩子。”

现在我最关心的是在我面前的孩子，我要帮助这位疲惫的老师了解他的行为所蕴含的重要意义。我轻轻地关上了教室的门，关掉了顶灯（顶灯不仅有刺眼的光，还一直嗡嗡作响）并降低了说话的声音。看到这个孩子瞬间就放松下来了，老师的表情也柔和了好多，并轻声说：“哦，我的天哪。”

以前我也见到过这种反应，每一位成年人在发现面前孩子的问题并非无法解决时都会有类似的反应。我们会轻易地认为这个孩子遗传了父辈的品格缺陷。但是，当老师看到孩子对声和光如此敏感时，这种观念瞬间就改变了：原来这并不是孩子自己愿意的。

转瞬间，老师就改变了对孩子的态度。之前，她总是严肃的；现在，她满眼都是笑意，说话的语气也从支离破碎变成了很有韵律感，她的举手投足也不再像之前那样断断续续，而是缓慢而有节奏。她注视着孩子，而不再是我。他们两个产生了情感联结，孩子的身体姿势、面部表情和说话语气都随着老师的

改变而改变了。

这种转变的发生，不仅仅是因为老师从不同的角度看待孩子，或者发现孩子与之前的不同，而是老师和孩子之间的互动方式有了整体的改变。她将自己对听话的需要（甚至自我）放到一边，甚至可以这样理解，这是她第一次看到这个孩子，真正看到了他。现在她可以开始教育他了；而对这个孩子而言，他完全不知道自己对噪声和光线非常敏感，更不用说让他自我控制了。这是他的真实状态，也是他的“正常”状态。现在，她可以帮助他认识自己何时变得亢奋或分心，了解应该如何做才可以保持专注、清醒，并且投入学习中。

站在正确的位置看问题

正在读本书的父母在与孩子共同生活时可能都面临过以下情况，并且很可能不止一次！我们如此努力帮助孩子，为他们提供舒适的生活，还有成功所必需的生活技能。但是，我们经常发现无法与孩子沟通，这让我们沮丧或生气。我们知道他们做的事情对他们没有好处，想知道为什么我们不能让他们看到这一点。就像上文提到的那位老师，我们拥有良好的意愿，但这远远不够。**自我调节**（self regulation）开始于**重新定义**（reframe）孩子的行为，也包括我们自己的行为。这意味着要深刻理解孩子行为的意义，或许我们之前从未这样想过。

我读研究生的时候，我的导师彼得·哈克，一位业余伦勃朗学者，曾带我参观一个伦勃朗画展。我早早就到了画廊，花了20分钟仔细地观察一幅自画像，可尽管我绞尽脑汁，也看不出其中的寓意。彼得到来后，他问我在想什么，我

说这幅画只是看着有些模糊。彼得笑了笑，他后退了几步，目不转睛地盯着地板看。然后他指着一块地板，让我站在那儿观赏这幅画。这时，我看到的画面美得惊人。这幅画突然就变得那样完美无缺。我瞬间所看到的和感受到的，让我不得不发自内心承认伦勃朗真是一位天才。

我曾经想努力地研究，为什么这幅画是公认的、让世人叹为观止的艺术作品。我读过有关它的历史，知道伦勃朗在何时何地画的这幅画。我还可以几年如一日地每天都来研究这幅画，但我绝不会发现它的秘密所在。原因就是，我一直站在错误的位置。

本书会告诉你应该站在什么位置：如何关注孩子的行为，对孩子的需求做出反应，帮助孩子自己解决问题。这将改善你和孩子之间的关系。这不是让孩子停止做或说你或他人不喜欢的事情，或是让孩子不给自己惹麻烦。本书的目的是使孩子拥有不一样的心情、专注力以及社会交往的能力，让他学会设身处地为别人着想，给予别人同情，培养出更高的价值和美德，这对孩子的长期幸福至关重要。

我们对自我调节这一概念的理解发生了科学的改变，因此产生了这样的方法。事实上，自我调节这个术语已经被应用在许多领域，所指意义也各不相同。但是在心理、生理学意义上，它最早指代的是：我们管理自身所面临的压力的方式。而“压力”最初指的是，当我们为了维持某种平衡而消耗能量时，我们面对的所有刺激源的总和，不仅仅是我们所熟悉的心理社会压力，即工作的压力、别人对我们的看法等，还包括环境，正如上文提到的那位小男孩儿所遇到的那种环境，包括听觉和视觉的刺激、积极的和消极的感觉、我们感到难以控制的东西、旁人对我们的压力。对于现在的很多孩子来讲，压力还包括他们在自由

时间内应该做什么或者不该做什么的问题。如果孩子的压力负荷持续增加，他们的恢复就可能受到影响，即使面对的压力很小，他们的反抗力度也会加大。

自我调节是一个“五步法”：

- (1) 认识到何时孩子压力过大；
- (2) 识别他的压力；
- (3) 减少他的压力；
- (4) 帮助他意识到何时需要自己做到这一点；
- (5) 帮助他发展自我调节策略。

判断孩子是否压力过大或者什么因素对他造成了压力，是不容易做到的。尤其现在的孩子要应对那么多隐藏的压力。我们总是以为告诉孩子冷静下来就好，即使这从不起作用。帮助孩子学会自我调节没有捷径可走，每个孩子都是不同的，他们的需求也是不断变化的，所以，即使在上周奏效的方法，今天就可能不再有作用了。但是，掌握了前四个步骤，你就可以尝试和探索什么对孩子有效，什么没有。最重要的是，孩子也会学着这样尝试和摸索。

从柏拉图时代开始，**自我控制**（self-control）就被推崇为品格的标尺，这种假说根深蒂固地影响着我們如何看待孩子，以及如何把他们培养成具有健全头脑、身体和性格的成年人。对于成年人也是如此，我们一直认为意志力是抵制诱惑，面对逆境和挑战时坚持不懈的必备要素。问题是，柏拉图之后的一些古典哲学家和自我控制理论的追随者不知道有更基本的东西在起作用。

自我控制是抑制冲动（inhibiting impulses），而自我调节是识别原因并减少冲动的强度，并在必要时，拥有抵抗冲动的能量。我们一直没有清楚地理解这

种区分。的确，这两个概念经常被混为一谈。自我调节和自我控制有着本质的区别：自我调节让自我控制成为可能，或者就像经常发生的那样，它让自我控制变得没有必要。除非我们明白这个根本的区别，否则，我们的方法就会有风险，很可能会增加削弱孩子自我控制能力的因素，而不是帮助他们拥有在学校和生活中取得成功所需要的基本能力。

自我调节理论认为，即使是“有问题”的行为也有可取之处，这种行为仅仅表明孩子处于压力过大的状态。试想一下，具有强烈冲动或一点即爆的孩子，在调节自己的情绪方面会有麻烦：他会经常处于崩溃或极不稳定的状态，不能忍受挫折，稍有障碍就会放弃，很难专注或应对干扰，在管理人际关系或给予共情方面也有困难。我们想当然地认为，这些行为是“坏”“懒惰”或“迟钝”。实际上，这往往是一种迹象，表明孩子的压力负荷太大，而且已经没有能量应对了。因此，自我调节将教我们发现孩子对什么感到有压力，以及如何减少这些压力。之后，我们需要帮助孩子学习自己调节这一切。

自我调节的起点是，我们可以识别并减少自身的压力，以及在和孩子沟通时保持冷静、专注。就像上文中提出问题的那位老师，当我们愤怒、担心，或对孩子束手无策时，我们需要能够说出：“这到底是怎么了？我忽略了什么？”有时候，我们还需要能够说出：“我错了。”这很重要，即使没有人喜欢这样做。

我与那位幼儿园教师保持着联系。她有一次告诉我，那天很多事情都改变了，不仅是她与那个小男孩儿，以及和班上其他孩子的互动方式发生了改变，她的整个生活也发生了改变。她对待自己的家庭和朋友的方式都有了蜕变。最

重要的是，她自身也发生了转变。她坚信所有这一切的发生，就在那个瞬间。

为什么会这样呢？她曾经那样冷酷，厌倦教学，讨厌与这个男孩儿沟通，也曾经准备放弃他，但真相并非如此。实际上，她非常体恤学生，也非常热衷于教学，但她最后还是确认这个男孩儿有哪里“不对劲儿”，而这样的判断并不正确。的确是有什么事情正在发生，但并非“不对劲儿”。这本书讲的就是，如何探明你的孩子身上到底在发生什么。

有一种方法可以从根本上解决这个问题，它叫作自我调节。我们创造了美利德（MEHERIT）中心，教父母和老师自我调节，效果好得出奇。这本书将告诉你如何使用这种方法，并教你的孩子怎么做。但是，这种方法不仅仅可以帮助“有问题”的孩子，它对所有的孩子都有帮助。这是我们每个人现在都需要做的事情，比以往任何时候都更需要。

1

第一部分

自我调节：生存和学习的基础

更多地意识到自己何时压力过大，并知道如何打破这个循环，我们就可以更好地自我调节。换句话说，更好地管理我们生活中各种各样的压力。

自我调节的作用

再努力一些！

你经常听到这样的话，自己也经常说这样的话。要意志坚定，要有更多的自我控制，包括吃什么，喝什么，对老板该怎么说话，空闲时间该做什么。要多锻炼。要控制自己的消费。抵制周围无尽的诱惑，如果你失败了，那么要更加努力。

我们经常听别人这么对自己说。当尝试帮助我们的孩子取得成功时，我们也经常会对孩子这么说。但是，貌似我们努力越多，就越难以实行自我控制，目标的实现也更加遥不可及。我们痛恨自己的软弱，孩子同样会这样，自责和羞愧对孩子的学业和生活没有任何帮助，而这并不是我们所希望的。

神经科学的新进展解开了我们为何会如此表现的谜团。更重要的是，为什么我们实现自己所想会这么难，

同时，这些新进展还告诉我们如何改变自己的行为，而自我控制和正确的解决方案关系甚微。事实上，目前的研究表明，我们越注重自我控制，越为之努力，达到自我控制和行为的积极改变就越难。

不要误会我的意思：自我控制也是非常重要的。我们都知道某些领域的专家在自我控制方面是模范，但更为根本的是我们所承受的压力，以及我们是如何处理这些压力的，即我们是如何自我调节的。事实上，仔细审视那些“成功的故事”，你就会发现，真正使他们与众不同的，是其非凡的自我调节能力。

更多地意识到自己何时压力过大，并知道如何打破这个循环，我们就可以更好地自我调节：换句话说，更好地管理我们生活中各种各样的压力。自主神经系统（autonomic nervous system, ANS）以新陈代谢来对压力做出反应，新陈代谢过程会消耗能量，接着触发促进复原和生长的补偿过程。我们的压力负荷越大，复原的过程就会受到更多的限制，结果行使自我控制的资源就会更少，我们的冲动就会更激烈。一旦你理解了大脑对压力的本能反应，并实行自我调节，实行自我控制的需求通常就不存在了。

神经科学的进展颠覆行为根源的神话传说

大家所熟知的“自我控制代表力量和性格”的古老理念中，最严厉的就是“自我控制能力差等于软弱”这样的说法。这个理念已经左右了我们几千年。被认为自我控制能力差会引起难以名状的内疚和互相指责。而现代科学告诉我们，这种观念不仅仅是过时的，而且从根本上就是错误的。

边缘系统的运作是自我调节领域一个突破性的科学发现，约瑟夫·勒杜（Joseph LeDoux）将边缘系统称作“情感的大脑”。这个皮层下的复合

组织就位于前额叶皮层（prefrontal cortex, PFC）以下，其主要结构是杏仁核（amygdala）、海马（hippocampus）、下丘脑（hypothalamus）、纹状体（striatum）。边缘系统（见图 1-1），尤其是杏仁核和伏隔核（nucleus accumbens）（在腹侧纹状体中），是强烈的情绪和冲动的来源，它在记忆的形成以及与记忆紧密相连的情感性联想中起关键作用，这些情感性联想既有积极的，也有消极的。爱、欲望、恐惧、羞愧、愤怒和创伤，这里是它们的神经大本营。

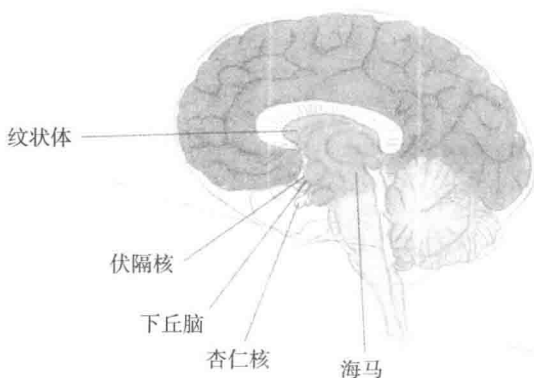


图 1-1 边缘系统

最初，人们认为大脑是通过一种层级结构在起作用，在前额叶皮层中有“高层”的执行系统统治并控制从“低层”的边缘系统发出的冲动情绪。这里的理念是，我们妥协于冲动是因为我们的前额叶皮层太弱，以至于无法抑制从大脑边缘系统发出的强烈的冲动。把意志力和自我控制作为一种精神肌肉来看待就符合这种说法，这个观点延续了很多年也没有人提出反驳的意见。正如苏格拉底时代，人们通常认为补救措施就是在严明的纪律之下进行严格的实践操作，进而获得自我控制能力的提高。这就如同锻炼肌肉一样的