第一图书网, tushu007.com

<<如何引导暴躁的孩子>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

<<如何引导暴躁的孩子>>

内容概要

你的孩子是否：拒绝服从、经常大发脾气、有攻击性？
难以集中注意力、做事情缺乏条理？
不愿意、不会自己解决问题，且希望马上得到方法和答案？
不合群？
……甚至更严重的——医生说你的孩子患有叛反抗症或是焦虑症、注意力涣散多动症、感觉综合失调、心境障碍、自闭症或是什么图雷特症、阿斯珀格症等等。
本书作者，哈佛医学院儿科专家，行为心理学专家将帮助你： 减少孩子和成年之间的敌对，预测孩子在哪些情况下容易发脾气，创造有利的环境，减少孩子的情绪爆发，与孩子交流，通力合作解决问题，而不是一味地奖励或惩罚，帮助培养孩子增强适用能力，恰当地处理问题和承受挫折。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：（美国）格林（Greene Ross W.） 译者：张静罗斯·W·格林博士是波士顿麻省总医院儿童精神病药理学临床和研究项目中负责认知行为心理学研究的主任，同时也是哈佛医学院精神病学系临床心理学的副教授，曾任弗吉尼亚理工学院临床心理学的客座副教授，以及麻省医学院精神病学和儿科学的副教授。

<<如何引导暴躁的孩子>>

书籍目录

致谢序第1章 华夫饼小插曲第2章 两岁后的可怕岁月第3章 暴躁型孩子的行为轨迹第4章 暴躁型孩子的种种表现第5章 明确后果的真实情况第6章 矫视眼镜第7章 篮子策略第8章 药物治疗第9章 路标第10章 家庭问题第11章 考虑所有的情况第12章 良好的学校环境第13章 场景变化第14章 如果孩子们有能力，他们就会做得很好

章节摘录

书摘 “我知道，有很多父母也面临着一些难于对付的孩子……你知道，有些孩子过度活跃或者无法集中注意力。
如果珍妮弗只是一个过度活跃或无法集中注意力的孩子，那我情愿用我的左臂做交换!遗憾的是，珍妮弗属于一个完全不同的类型!这使我倍感孤独无助。
” 事实上，珍妮弗的母亲并不孤独；有很多像珍妮弗这样的孩子。
他们的父母很快发现，那些通常行之有效塑造孩子行为的策略——如解释、说服、安慰、教育、忽视、奖励和惩罚等——却无法在珍妮弗这类孩子身上获得同样的成功。
甚至采取“规范行为管理计划”——进步记录表、附带的奖励和惩罚、关禁闭，甚至一些常用的药物疗法也没有取得令人满意的效果。
如果你是因为自己有一个像珍妮弗这样的孩子而开始翻阅这本书的，那么你很可能非常熟悉珍妮弗父母的感受：挫折感、迷茫、气愤、苦涩、内疚、不知所措、筋疲力尽以及无望。
像珍妮弗这样的孩子，除了被诊断为叛逆反抗症外，还有可能被认为患有各式各样的精神障碍和学习障碍，包括注意力涣散多动症、心境障碍(躁郁症和抑郁症)、图雷特症、焦虑症(包括强迫性官能症)、语言处理障碍、感觉综合障碍、非语言学习障碍、反应性附着障碍和阿斯珀格症。
人们也可能把这样的孩子说成是性情古怪。
无论如何描述，珍妮弗这类孩子带有一些共同的特征——那就是极差的适应力和挫折承受力，其程度简直令人震惊——这使得他们自己的生活，以及他们周围人的生活都充满了挫折和挑战。
这些孩子在遇到挫折时，很难理智地思考问题。
他们面对一些极其简单的变化和要求时，往往缺乏最基本的应变能力，并且常常伴随着攻击性的言语或行为。
我把这类孩子称为“暴躁型”——如此归纳，并不是因为，我对发明一种新症状感兴趣(现在已经有很多种这样的症状名称了)——而是因为，这种症状名称在描述孩子的行为时更为准确、更形象生动，有利于我们了解这类孩子的需求。
这类暴躁儿童与其他的孩子有什么不同呢?我们来看一看。
下面描述的是家庭中一个非常常见的情况，不同的孩子们可能会做出什么不同的反应呢?假设，第一个孩子休伯特正在看电视，他的妈妈叫他摆放餐具，准备吃饭。
休伯特很轻松地从他自己的安排——看电视——转移到他妈妈的安排——摆放餐具，准备吃饭。
因此，当他一听到妈妈说，“休伯特，关上电视，摆放餐具，准备吃饭了。
”休伯特就会这样回答，“好的，妈妈，我这就来。
”然后很快地准备桌子去了。
这段对话说明，对于一个有认知转移障碍的孩子，如果你认为他是有意不顺从你的命令，那么，你的这种做法是不会促使他转移得更快一些的。
为了解决问题，人们必须认真思考，做出自己的选择。
而组织能力和情绪控制能力对于这个思考的进程是至关重要的。
患有注意力涣散多动症的儿童就以做事无条理性和感情易冲动为显著特点。
因此，我们经常看到，很多这样的孩子不能把家庭作业完完整整地从学校带回家，自己完成家庭作业，在早晨准备好上学的东西(这些都涉及几件小事，并且还需要安排先后次序。
处理时，要求较高程度的组织计划能力)；我们还能看到，患注意力涣散多动症的儿童，在上课时，经常等不到轮到自己发言，就迫不及待地喊出了答案。
不仅如此，他们还经常打断别人，强行插入别人的谈话。
患注意力涣散多动症的儿童，在日常生活中，会遭到大量问题的困扰和狂轰乱炸，常常被弄得晕头转向。
缺乏条理性和感情控制能力也可以解释这些现象。
由于他们不擅长提前预测这些问题，因此，问题一出现时，他们会感到措手不及。
甚至当同样的问题一而再、再而三地反复出现时，也无法避免这种结果。

此外，想要解决问题，我们必然考虑一个有条理的行动计划——换句话说，就是要保持头脑清醒。
现在，我们大多数人在感到困惑沮丧时，都不可能理智地进行思考。
的确，每当我们感到困惑沮丧时，我们很可能会攻击他人、咒骂、行为荒唐。
如果你一开始就做事无条理和感情用事，那么，每当你受到挫折时，就不能够冷静地调整思路，想出一个有条理的行动计划，因而你就会像我们一样——使事情越来越糟。
　我治疗过一些做事无条理、易感情冲动的孩子。
我发现了一些有意思的类型。
第一种叫做“否定冲动型”(impulsive negativity)。
每次别人要求这样的孩子做事时，他们往往立即回答“不”。
我治疗过一个8岁的男孩，他患有注意力涣散多动症和阿斯珀格症。
他几乎每个星期都要在我的办公室上演这一幕。
他知道，每次开始治疗时，我会同他妈妈先谈10分钟，而他在候诊室里一边玩一边等。
他知道，10分钟后我会让他到我的办公室里做游戏，他更愿意到办公室做游戏，所以他特别想进来。
但是，我每次打开门，说：“好了，汤姆，轮到你了，进来吧。
”他肯定会回答：“不行!”简直令人惊异!接着他一言不发，30秒后，他会走进我的办公室。
他最初的“不行”只是让我知道，他还需要一点点时间，准备一个有条理的回答。
　反复巩固是我治疗暴躁型孩子以及指导他们家庭成员的一个重要手段。
顽固的老习惯很难改变，习惯的交流模式也难以打破。
因此，要推动事情向正确的方向发展，反复巩固是不可忽视的重要手段。
为了实现这个目标，我希望大家记住一些关键的环节：　·适应能力和挫折承受能力都属于技能范畴。
由于各种各样的原因，你的孩子可能天生有困难去适应一些情况和灵活处理一些问题。
　·孩子的问题可能不能用以下原因来解释：家庭教育不当、动机不良、寻求别人的注意和不尊重家长的权威性。
因此，一般家庭的教育方法和动机刺激法可能都不是针对他们症状的良药。
为了帮助您的孩子，你应该设法另辟蹊径。
　·你对孩子行为的看法和理解，将直接影响到你最终采取的措施。
如果你固执己见，经常对孩子大发雷霆，那么，你很有可能大大地增加孩子彻底崩溃的几率，激化父母与子女之间的敌对情绪，从而减少了改善孩子暴躁行为的可能。
　·可能你已经发现了，长时间以来，是你在刺激孩子情绪失控，并且忍受了由此带来的种种不愉快。
但这一切并没有使孩子从中吸取教训或者改善他们的行为。
　·与其迫切地要求孩子迅速提高适应环境的能力，还不如你自己首先改变一下对待孩子的方式方法，对此，我持乐观态度，至少是在初期阶段。
　·如果你创造一个宽松宜人的环境，并且高度重视事件的前期阶段——在气阻状态和十字路口状态之前和之中——做出努力，而不是在事件的后期阶段——在彻底崩溃时和之后——粗暴干涉，那么，你与孩子之间沟通的效果将会得到逐步的改善。
一旦事态有所好转，孩子将更容易接受一些更为直截了当的方法，来增强他的适应力和挫折承受力。
　前一章讲述了构成宽松环境的一些重要因素，包括调整家庭教育的首要目标，降低对孩子适应能力和挫折承受力的整体要求，确定经常导致孩子暴躁行为的具体的环境因素。
认知孩子进入气阻状态时发出的警告信号，迅速果断地采取行动，防止孩子坠入彻底崩溃状态，并且准确地理解孩子情绪失控时不断从嘴里冒出的污言秽语。
此外，你还需了解在气阻的前期阶段，我们可以采取哪些行之有效的方法。
现在，让我们综合看一下这些有效手段。
　有三个目标对帮助孩子是至关重要的：1．保持成年人的权威形象。
2．教给孩子适应环境和承受挫折的技能。
3．认知孩子的能力极限。

有一些孩子必须在药物治疗取得令人满意的效果后，才可能从本书所介绍的方法中获得实质上的帮助。
你知道，有一些情况采取本书描写的非药物疗法会比药物疗法更有效(例如，没有一种药物可以教会孩子如何思考——这就是需要我们成年人的原因)，还存在一些情况，药物疗法比非药物疗法效果更佳。
处理好这些问题，可以为我们要努力达到的目标打下坚实的基础。
相比之下，如果我们忽视了这些问题的解决，往往增加了训练孩子思考技能的难度。
本章的写作意图并非为了介绍如何使用药物治疗暴躁型的儿童和青少年的具体方法。
这个目标大大超越了本书的范围和我个人的知识经验。
我的目的，仅仅是给你们介绍一些药物治疗方法。
这些方法可以单独使用，也可以综合使用，来解决暴躁型儿童的问题。
通常，决定是否对孩子们进行药物治疗是非常困难的；你将需要了解大量的情况——要比本章提供的多得多。
也许，你希望读读我在麻省总医院的同事蒂姆·威兰斯博士写的《谈谈儿童精神病药物治疗》一书。
最终，你将需要一位出类拔萃的儿童精神病医生或儿科精神药物学家，他：·精通最新的研究成果。
·对药物治疗的潜在副作用具有良好的实践经验。
·是一位综合药物治疗专家——掌握同时使用几种药物治疗的技能。
·通晓并认识到非药物疗法的潜在益处。
·花费时间了解和理解你和你孩子的情况，并且注意倾听，并解决你关心的问题。
·确保你——和你的孩子，根据具体的发展情况——了解每一种药物疗法，它们的预期效果和潜在的副作用，以及同其他药物一起使用时可能产生的效果。
·努力选用那些副作用小的药物，并尽可能地以最小的剂量开始，逐步增大剂量，或者只有在确认第一种药物治疗失败后，才使用有较大副作用的其他药物。
·不断认真地监测孩子的治疗情况。
当我们听说，有些孩子难以接受药物治疗时，这通常是因为治疗中缺少前面所介绍的某种因素。
所有的药物——包括阿斯匹林——都有副作用。
幸运的是，产生极度严重的副作用是罕见的。
当然，不管副作用出现的频率多么低，一旦出现在你孩子的身上，那总是令人非常担忧的。
你的医生应该给你介绍某一药物的预期效果和潜在的危险，帮助你权衡利弊，以便你做出正确的决定。
尽管相信医生的专业知识是非常重要的，但是，他／她提议的治疗方案让你感到可以接受，这同样非常重要。
至少，预期效果和副作用之间的平衡必须让你能够接受。
如果你对了解的情况没有信心，那么，你就需要换一个新医生了。
药物治疗不是什么可怕的事情，但是，实施和监控这种治疗，要求医生具有相当的专业技术和强烈的同情心。
请记住，仅仅依靠药物，是不能教会您的孩子思考问题的技能的。
但是，药物治疗可以打开通向思维技能训练的大门。
一旦真正了解了你孩子的具体情况，那么，你就可以把药物作为一种手段，排除影响孩子适应性和挫折承受能力的各种障碍。
这些问题包括注意力不集中和认知障碍，过度兴奋—情绪易冲动，易焦虑。
你将看到，一些药物可以迅速治疗其中一些病症。
注意，不是这里介绍的所有药物都已获得了官方批准被允许用于儿童的治疗。
同时，人们也还没有对它们应用于儿童和青少年进行广泛的研究，特别是研究这些药物长期使用的副作用。
……

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

序欢迎大家阅读《如何引导暴躁的孩子》第二版。
对此书第一版所引起的社会反响，我感到非常高兴。
为了使公众能够更加清楚地了解这些概念和策略，我在第一版基本内容保持不变的情况下，进行了一些修改，并且增加了一些内容。
　如同书名所示，本书讨论了一些脾气暴躁、秉性固执、遇到挫折容易心灰意冷的孩子。
这些孩子常常会大发脾气，拒绝服从别人、反复无常、情绪极不稳定，他们的言语举止也常常具有攻击性；这些行为很有可能使他们自己的生活以及他们的父母、兄弟姊妹、老师和与他们交往的人的生活都充满挑战和挫折。
人们长期以来曾用多种形容词把他们描述为麻烦棘手、顽固执拗、喜欢操纵别人、寻求别人注意力、故意与人作对、不愿意妥协让步；并且认为他们可能携带某些或许多不同的精神疾病的特征。
例如叛逆反抗症(ODD)，注意力涣散多动症(ADHD)、间歇性狂暴症、图雷特症(Tourette ’ s disorder)、抑郁症、躁郁症、非语言学习障碍、阿斯珀格症(Asperger ’ s disorder)和强迫性官能症(OCD)。
但是我相信人们对他们的行为仍然缺乏了解，因此要改变他们的行为是非常困难的。
　很长一段时间以来，人们认为此类行为主要是为了寻求别人的注意力，是具有强制性的，是父母对子女教育不当的副产品。
但是，过去20年的研究使我意识到，这种固执暴躁的行为要比人们先前所考虑的复杂得多，而且可能是由于形形色色的因素造成的。
因此，迄今还没有一种“ 万能药 ”来帮助这些孩子。
　在编写和修订这本书时，我针对此类行为进行了一种新的概念化总结，并且提供了一种全新而实用的综合方法，其目的在于，减少这些暴躁型的孩子和成年人之间那种带有敌意的交往，这些成年人坚持不懈地做出努力，以确保这些孩子在家里和学校都会得到幸福和安宁；缓解家庭中的敌对状态；提高孩子的适应能力和对挫折的承受能力，以及他们在沟通思想、解决问题、化解冲突、和自我调整方面的能力。
我的目标是：帮助你认识到，你对这些孩子执拗暴躁型的行为的不同理解，将会直接地影响到你对这类行为所做出的反应；帮助你了解可能导致这类行为的各种因素。
此外，本书还强调了寻找处理这类个别孩子和家庭问题的正确手段是极其重要的。
最重要的是，我要帮助你打破存在于你和孩子之间的由于孩子暴躁的行为而产生的障碍，并指导你开始运用对双方都更加有益的方法进行交流。
　自从我开始对我的第一个“ 暴躁型 ”孩子进行研究以来，这种方法已经发展了大约20年了。
我认为从那时到现在，孩子们并没有非常大的改变。
但是我用于帮助他们和他们的父母以及老师的方法却大相径庭了。
而且我认为这些方法更加行之有效了。
　一如往常，要解决问题，惟一的先决条件是心平气和地对待新观点和分歧。
罗斯 · W · 格林　　于马萨诸塞州 波士顿

编辑推荐

与其迫切地要求孩子迅速提高适应环境的能力，不如首先改变你对待孩子的方式　　本书提供了直截了当的方法——　　维护你成年人的权威形象；　　教给孩子适应环境和承受挫折的技能；　　训练一种思维方法，打开你们之间原本封闭的门；　　认知孩子的能力极限，和他共同建立信心……

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com