

## <<如何读懂孩子的行为>>

### 图书基本信息

书名：<<如何读懂孩子的行为>>

13位ISBN编号：9787550214514

10位ISBN编号：7550214514

出版时间：2013-5

出版公司：北京联合出版公司

作者：安吉拉·克利福德·波斯顿

译者：王俊兰

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>

## <<如何读懂孩子的行为>>

### 前言

“孩子们知道的东西总是比他们能用语言表达出来的多：这是他们不同于我们成年人的地方，成年人一般说的比知道的多得多。

”——J。

吕塞朗 亲爱的读者，当你打开这本书时，我很清楚你对我——本书作者——的期望。

这本书是应各种期望而生的：父母对孩子的期望，父母们对我的期望，孩子们对父母的期望，以及我对父母们的期望。

是什么促使你读这本书的？

是因为你有一个令人烦恼的孩子，而有针对性地选择了这本书吗？

还是在逛书店时无意中发现了它？

是由一个朋友或专家推荐，因为他们认为这本书能使你恢复信心，或者能以一种有益的方式让你了解事实？

又或者是别人随手一放，被你在寂寥时捡起？

你对本书有何期待？

怎样才能使你感觉自己受益匪浅？

这本书可能与其他写给父母的书不同，因为它的着眼点不在于控制孩子的行为，而更多地在于怎样理解孩子的行为——孩子行为的“原因”。

我的意图不在于提供“正确的方法”，或提供解决儿童行为问题的速效方案。

我希望的是营造一种氛围，以便我们能共同思考孩子的行为。

当孩子遇到问题时，他们的表达方式十分有限。

如果他们还不会说话，或者无法清楚地说出问题之所在，他们就很可能用行为作为与成年人沟通的一种方式。

问题在于，孩子选择的行为常常无法准确地反映他们的困扰，而成年人则会将孩子的行为理解为不可理喻的、不合适的。

比如，一个4岁的孩子因为家里有了一个新宝宝而感到伤心和生气，当他认为重获父母疼爱的方法就是打这个新宝宝时，就会被大人误解。

一个恶性循环就形成了。

一旦父母理解了孩子行为的原因，他们就能够以一种使孩子感觉自己得到倾听和理解的方式，对孩子的行为作出回应——结果，孩子重复不当行为或令人讨厌行为的压力就会减小。

父母就能够自如地对孩子进行有效的限制和管教。

因而，恶性循环就能被打破。

比如，一位对自己3岁儿子的攻击行为和寻求过度关注行为忧心如焚的年轻母亲来找我。

她说，有时候，儿子会在爆发攻击行为之后，目不转睛地盯着她，几乎就是在等着看他的行为会对妈妈有什么样的影响。

她5岁的女儿患有脑瘫，比同龄孩子需要更多的关照。

但这位母亲感觉自己给予两个孩子的时间和关爱是相同的。

当我问她“詹姆斯怎么知道他的行为确实对你产生了影响”时，她显得很吃惊。

她想了一会儿，脸上出现了如释重负的快乐表情：“嗯，这就对了，就是那种感觉……他就是在对我施加影响！”

”詹姆斯的词汇量还有限，他无法把自己对姐姐占据了妈妈太多心思的焦虑说出来。

他能看到姐姐对母亲的影响。

大多数父母都拼命想做到最好，当他们尽管竭尽全力但事情还是“出错”时，就会感到不知所措、困惑、伤心。

将孩子的行为仅仅用“好或坏”、“得当或不当”来划分，并因而将它仅仅当做是需要控制的某种东西，就是将孩子的行为二维化了，忽视了孩子的内心世界。

父母和孩子就被置于了直角的两个边上，会渐行渐远。

## <<如何读懂孩子的行为>>

通过加入第三维——把孩子的行为看做是一种沟通方式——我希望，当显而易见的道理变得模糊不清时，或当父母们无人相助时，本书能让你对孩子的行为有更多的理解。

第1章中提供了更多的此类信息。

出色的父母本能 唐纳德·温尼科特，是上世纪五六十年代著名的儿科医生和儿童心理分析学家，他认为，成年人有“出色的父母本能”。

这是让人多么困惑的一个说法啊！

我们所说的本能，往往是我们从自己的父母那里学来的某些喜好、做法和事情的一种综合。

养育孩子是一件复杂的事情，有点像一个实验。

本书并非要为怎样养育孩子制订一个计划，而是要提出可供父母们尝试各种可能奏效的方法的建议。

如果有时间和空间进行思考，大多数父母都会与告诉他们应该怎样做的“出色的本能”保持一致，也就是说，能对孩子的行为作出即时的反应。

但是，当父母的“出色本能”与一个孩子的需求不匹配时，问题就出现了。

父母便可能感到绝望、不知所措，感到自己没有为人父母的“出色本能”，还会强烈感觉到“书都没有用”！

所以，唐纳德·温尼科特促使我们思考：“父母的出色本能是什么，它从何而来？”

”知道的和不知道的 “你25岁了，你认为自己了解生活的全部，但是，我的上帝，这件事可不一样。

”（一个10天大的宝宝的父亲）一个人如何以及从哪里学习做父母呢？

“出色的父母本能”来自哪里？

我们以为自己会自动知道如何做父母。

我们的文化中有许多关于什么是“对孩子好”的神话；而且，与其他神话一样，这些养育神话有一定的现实基础。

孩子们确实需要充足的睡眠，但这并不意味着所有的孩子都需要同等的睡眠！

养育神话也许会强化一种观念：养育孩子是一项可以被教会的技能，就像为了工作而进行培训或学习某个运动规则一样。

大多数人对“什么是对孩子好”有着自己的看法。

父母们从自己的父母、朋友、专业人士那里得到的养育建议（不管需要不需要），也许会强化“正确的养育方式只有一种”的观念。

杰克，11岁，非常粗野，被他那烦恼不已的父母带来找我，因为他们很难让他上床睡觉。

他们用尽了各种办法跟他协商就寝时间，但杰克总是大发牢骚。

根据儿童所需要的休息和睡眠时间，他们固执地认为，杰克必须在固定的时间上床睡觉。

也许孩子们知道自己需要多少休息和睡眠，要求定时就寝可能更多地是出于父母的需要，而不是孩子的需要！

这也许是规定固定的就寝时间的真正原因。

但是，在杰克的例子中，这样做却适得其反。

他的父母后来同意采用新的作息规定，允许杰克按照自己的意愿想几点就几点睡——尽管晚上8：30以后他不能待在父母的房间里——条件是，他得在早上7：30下楼吃早饭。

他们坚定地向他指出，如果他早上7：30没能下来吃早饭，那么当天晚上就必须按父母规定的时间上床睡觉。

……

## <<如何读懂孩子的行为>>

### 内容概要

孩子为什么不好好吃、不好好睡？  
为什么尿床、随地大便？  
为什么说脏话？  
为什么撒谎、偷东西、欺负人？  
为什么不学习？  
.....这些行为，都是孩子在以一种特殊的方式与父母沟通。

当孩子遇到问题时，他们的表达方式十分有限，往往用行为作为与大人沟通的一种方式.....如何读懂孩子这些看似异常行为背后真实的感受和需求，如何解决孩子的这些问题，以及何时应该寻求专业帮助，就是本书的主要内容。

<<如何读懂孩子的行为>>

作者简介

## <<如何读懂孩子的行为>>

### 书籍目录

引言 第1章美好的期望 周密的计划 / 2 社会的期待 / 3 创造的满足感 / 5 养育的首要任务 / 8 突破“专家”的包围 / 9 作为一家人意味着什么 / 14 “给孩子我不曾拥有的东西” / 14 要比父母做得更好 / 16 童年的浪漫 / 18 单亲父母怎么办 / 19 沮丧和羡慕 “我们原以为会很快乐” / 21 总结 / 22 第2章最早的抗拒 喂食困难 / 26 喂食与管教不同 / 28 好食物和坏食物 / 29 家庭对食物的态度造成的影响 / 30 拒绝吃东西的孩子 / 33 挑食的孩子 / 35 5岁以上大孩子的挑食问题 / 37 只吃一种食物的孩子 / 38 挑食何时会变成饮食紊乱 / 39 如何对待饮食紊乱症 / 40 你无法总赢 / 41 睡眠问题 / 42 什么是睡眠问题 / 43 孩子独自睡 / 43 睡眠和死亡 / 45 睡眠和分离焦虑 / 47 梦的重要性 / 51 是否任由孩子哭 / 51 是否允许孩子睡在父母的床上 / 53 5岁以上大孩子的睡眠问题 / 56 谁有问题 / 57 总结 / 59 第3章被偷走的王冠 “让孩子有个玩伴” / 64 同胞竞争不可避免吗 / 65 有接受弟弟妹妹的最佳年龄吗 / 66 宠爱的重要性 / 72 魔幻思维 / 73 如何对待大孩子的同胞竞争——“弟弟妹妹更受关注” / 78 家里小孩子的感受 / 80 你挑起孩子的嫉妒心了吗 / 82 “我永远都做不对” / 85 长大后好吗 / 86 讨厌自己的兄弟姐妹也没关系 / 87 当心宠物！ / 87 总结 / 88 第4章规矩和规则 我们是从自己的父母那里学习做父母的 / 91 孩子们需要管教 / 92 为什么孩子们需要违背父母 / 93 为什么说“不”这么难 / 94 为什么孩子们需要管教 / 95 让孩子按你的要求去做 / 97 为婴儿设立界限——婴儿可能会被宠坏吗 / 104 恼人的2岁：神话还是现实 / 107 童年中期 / 111 惩罚造成的问题 / 114 那些太好的孩子 / 115 “公平”意味着什么 / 116 能不能打孩子 / 117 ..... 第5章尿床、随地大便、恐惧和说脏话 第6章当孩子似乎在变坏时 第7章父母和老师 第8章相信善良 第9章关于永远赢不了

## &lt;&lt;如何读懂孩子的行为&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 养育是一项艰难的任务，并且有时压力很大，所以，有时候，大多数父母会求助于让孩子感到内疚的方法，这并不令人惊讶。

在面对孩子刚刚犯的错误或不良行为时，你可能会在伤心失望和习惯的忍耐中，听天由命地抬眼望向天空。

大多数情况下，你也许只是尝试一下求助于孩子善良的本性，但是，殉道型父母可能会有意无意地试图通过让孩子感到内疚来控制和管理孩子。

这些父母之所以这样做，可能是觉得这能免于对孩子过于生气或过于有攻击性。

殉道型父母的问题在于，这会让孩子感到困惑。

这会让孩子觉得，尽管你很少对他们发怒，但他们永远无法确信如何取悦你。

殉道型父母往往会通过恳求孩子“为了我”做某些事情，来管教孩子。

一个12岁的女孩，给我讲了发生在她5岁时的一件事。

她当时正在房间里玩自己最喜欢的颜料盒，母亲抱着她3岁的弟弟进来了。

母亲问她能不能让小弟弟玩她的颜料。

她记得自己当时非常不想让弟弟玩她的颜料盒，因为“他总是把它搞得乱七八糟”。

在她拒绝了母亲的请求后，母亲把弟弟抱得更紧了，并且说：“哦，求你了，让他玩一会儿，为了我”。

这位小姑娘清楚地记得——即便在那样小的年龄——自己当时想，“哦，他得到她了，我要拥有颜料盒”，并且拒绝了让弟弟用她的颜料。

她回忆说，当她的母亲随后抱着弟弟离开房间的时候，她觉得自己很失落，有一种被抛弃感。

她对母亲的行为很困惑。

从某个方面来说，她发现，如果母亲当时对她发怒，她会更容易忍受。

那样，她就可以反击，并解释她觉得让弟弟玩她的颜料盒有多么不公平。

而现在，母亲明显对她的行为感到伤心和失望，这只会让她内疚。

相信“孩子会从经验中学习”的父母一个寒冷的冬天，在跟亲友一起出门之前，6岁的乔治拒绝穿外套。

他的母亲耸耸肩说：“噢，他会明白的，他会冻僵的。”

果然，乔治在这次散步中冻感冒了，但他的母亲说：“这是让他吸取教训的唯一办法。”

当然，孩子们也许会从自己的错误中吸取教训。

然而，正如我在前面说过的那样，年龄小的孩子需要在父母的帮助下作出最好的选择，而且，正如乔治的例子那样，有时候，孩子们需要父母坚持最好的选择。

那些正努力争取独立的年龄大一些的孩子，则需要知道父母会坚定地站在他们这一边。

如果你始终坚持让你的孩子从他们自己的错误中学习，那么，孩子会感觉你是在放弃自己作为父母的责任。

你还可能让孩子认为，除非他们按照你说的去做，否则就会失去你的支持和指引。

你之所以这样做，也许是由于以下原因：你或许开始时有一套很明确的规则，但是，当你的孩子不合作，而你却不知道该如何实施规则时，你就惊慌失措了。

也许你不喜欢正面冲突，并且往往相当机械地采用“我的父母就是这么做的”的养育方式，或者你也许在非常努力地坚持按照某种理论养育孩子。

## <<如何读懂孩子的行为>>

### 编辑推荐

《如何读懂孩子的行为:理解并解决孩子各种行为问题的方法》由北京联合出版公司出版。

<<如何读懂孩子的行为>>

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>