

《孩子：挑战》

图书基本信息

书名：《孩子：挑战》

13位ISBN编号：9787807680741

出版时间：2015-1-1

作者：【美】鲁道夫·德雷克斯,【美】薇姬·索尔兹

页数：450

译者：甄颖

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《孩子：挑战》

内容概要

《孩子：挑战》

作者简介

书籍目录

- 序 如何成为孩子的合作者
- 第一章 现代父母的两难处境 / 12
- 第二章 了解孩子 / 24
- 第三章 鼓励 / 56
- 第四章 孩子的错误目标 / 82
- 第五章 对惩罚与奖赏的误解 / 96
- 第六章 利用自然结果和合理逻辑结果 / 108
- 第七章 坚定而非强硬 / 122
- 第八章 对孩子表现尊重 / 130
- 第九章 发展对秩序和规律的尊重 / 138
- 第十章 发展对他人权利的尊重 / 148
- 第十一章 消除批评和减少错误 / 154
- 第十二章 保持规律 / 168
- 第十三章 花时间训练 / 174
- 第十四章 赢得合作 / 182
- 第十五章 避免给予过度关注 / 196
- 第十六章 避免权力之争 / 204
- 第十七章 退出冲突 / 216
- 第十八章 用行动，而不是用语言 / 226
- 第十九章 不要“赶苍蝇” / 238
- 第二十章 不轻易取悦：有说“不”的勇气 / 242
- 第二十一章 避免冲动：采取孩子预设以外的行动 / 252
- 第二十二章 避免过度保护 / 260
- 第二十三章 激发独立 / 268
- 第二十四章 不参与战争 / 278
- 第二十五章 不受恐惧的影响 / 296
- 第二十六章 做自己的事 / 308
- 第二十七章 不要可怜 / 324
- 第二十八章 提出合理恰当的要求 / 340
- 第二十九章 有效跟进,前后一致 / 346
- 第三十章 一视同仁 / 354
- 第三十一章 倾听 / 360
- 第三十二章 注意说话的语气 / 366
- 第三十三章 放松，从容 / 370
- 第三十四章 降低“坏”习惯的重要性 / 378
- 第三十五章 一起享受乐趣 / 386
- 第三十六章 电视挑战 / 392
- 第三十七章 “和”他们说话，而不是“对”他们说话 / 398
- 第三十八章 家庭会议 / 408
- 养育孩子的新原则 / 415
- 附录 使用新方法 / 416

《孩子：挑战》

精彩短评

- 1、非常易懂的心理学角度出发的育儿书，用了很多实例和浅显易懂的分析，感觉收获颇丰。但是在生活中必须把这些方法和背后的理论支持牢牢记住才能在第一时间做出正确的回应。
- 2、很实用，具体事例可以好好看看
- 3、孩子绝不是，也不应该是你的出气筒。你是怎样的，孩子就会是怎样的。
- 4、教养类必读书。
- 5、育儿圣经
- 6、儿童心理学，带有代表性的故事，读完之后迫不及待地推荐
- 7、育儿和教养的书其实看过不少，这本应该是让我印象深刻并重新思考的有影响力的两三本之一。让我看到自己作为妈妈的自负，控制欲强以及无力的一面。此书易读，故事多，并无高高在上的说教。
- 8、很好的书，受益匪浅
- 9、这本书，对于我这样的儿童美术教育者来说，真的很有必要去读，读一遍两遍不行，还得多读几遍，并且真正将里面的东西吸收进自己的身体中，再来跟孩子交流，当然，其实它也更适合作为孩子的父母来看，有这么一句话，孩子的成长，就是父母的挑战，也是父母的修行~
- 10、2016
- 11、1、面向家长的育儿洗脑，持论基本赞同；2、内容后半段较为散碎，部分方法仅持本心，未免通用于所有人；3、简而言之，育儿是文化的传承，虽然自由、民主、平等比较普世，但放在中国的环境中，一是家长要跳脱现实的压力才有可能给予孩子应有的关注，二是我们的孩子必然会比西方人世故、多思，尽管不建议厚黑，但也不应该让孩子 too simple, sometimes naive
- 12、比较中肯定
- 13、每个育儿概念都有正反面的例子支撑，概念都比较有针对性和代表性
- 14、孩子不是附属品，更不是我们的玩具。

整本书只强调了一个中心论点，就是改变我们对待孩子的心态。

当孩子诞生以后，做父母的应该摆正的心态或许是“孩子不只属于其父母，孩子还是属于自然界的，父母只是暂时行使与孩子相处的权利”。

父母教育孩子的目的不是打造一个缩小版的自己，而是创造一个有可能出现升级版的自己的环境，让孩子自己去选择想成为怎样的人。

- 15、落地地教了怎样修炼自身、怎样“对付”
- 16、这书理念方法都有很多问题，不可取。
- 17、12.17打卡《孩子：挑战》这本书从分析孩子行为背后的动机，了解孩子的心理，继而帮助父母正确引导孩子的行为方向。操作性比较强，在生活中会给我们一些指引，推荐给有孩子的朋友。
- 18、来自老萨的推荐。能明显感觉到东西方育儿观的差异，个人觉得书中的观点和方法太过于强调孩子的“个体”属性，孩子跟家长不仅是独立的个体，同时还是一个家庭不同的组成部分。可借鉴。
- 19、非常好的正面管教书籍
- 20、少说废话，少管闲事，别自以为是，相信孩子，相信自己，说到做到。育儿这件事，其实没多难，做好你自己比较难。
- 21、实例分析和建议值得重复翻阅。
- 22、这本书最大的挑战就是育儿空间里其实没有爷爷奶奶姥姥姥爷的位置
- 23、经典。
- 24、这本书不仅讲了很多切实可行的处理亲子关系的技巧，最难得的是立意很高。作者把孩子当做一个有独立人格的个体，而非父母的宠物或附庸；尊重孩子的能力和智商，而不是当做尚有缺陷的人类幼兽；倡导以民主的方式对待孩子，给孩子以必要的引导，探寻并尊重孩子的心理状态。是本非常棒的家庭教育和儿童心理学书籍。
- 25、跟《正面管教》基本是一个意思，实例都差不多，但是这本就比较能看得进去啊。

《孩子：挑战》

- 26、非常好的儿童心理，让我们了解孩子，更好的陪伴孩子。
- 27、不普适
- 28、这明明就是本让每个大人自己成长的书，和孩子一起长大并不是说的好听话，而是不得不的事。
- 29、非常好，没有枯燥乏味的专业词汇，一个个生活场景的举例都让人受益匪浅。面对调皮捣蛋的孩子，因为我们对他的爱，经常让我们的管教显得很无力。让每次管教都起到作用，才能让我们和谐的一起生活。在以后的成长中我相信我会经常翻阅这本书，当做我的育儿秘籍。平等，用我最舒服的方式让他在爱里健康成长。
- 30、两星加。行文拖沓冗曼，主题分布看不到什么逻辑性和层次性，就是主题零散的一堆教育笔记罢了。并没有吹的那么神奇。看过《正面管教》的家长没必要读这书了。
- 31、我时不时需要这类书籍给我力量，在我不知所措时，耐心渐少时，走入死胡同时。
- 32、大量实际案例 系统分析儿童行为背后的原因 值得一看
- 33、作者有严谨和缜密的逻辑，书中也有丰富有趣的案例。比起大部分教育书的作者是妈妈，这本书是爸爸写的！我们孩子他爹一向对我看的这些“屎尿屁”的书不屑一顾，唯独这本书，他拿起就放不下。
- 34、对完这本书有一阵子的，竟然忘了书内大体说了那些内容（难过，记性差只能努力多看几遍），只记得看完之后的心情有点澎湃，立马推荐给了学霸同事亚男
- 35、反省了我父母对我的教育，从中了解到，如何成为更好的教育者
- 36、好读，内容很有启发。
- 37、分析的特别到位，虽然方法几乎只有一个~~不正面冲突，让自然结果解决问题。尝试过，很有效果！只是有点接受不了“孩子心理阴谋论”，那么可爱单纯的孩子，怎么一下子全变得城府深不可测了呢？！！
- 38、原则不退让+发自内心的尊重和自由。好书。其实人际交往都是一样。感觉教学原则和生活原则越来越趋近。可能是在生活里读懂了教学，还是在教学里重新思考了生活？班级/家庭是一个个迷你社会，孩子最直接的反映人性，细思充满哲学。
- 39、非常实用，案例清晰，分析专业。尹建莉的很多观点都从这本书的观点中脱胎！应该是每个养育孩子，特别是多孩儿家庭的必备指导手册啊！！
- 40、读过最好的一本育儿心理学。
- 41、没带过小孩，只是很看不惯很多人带小孩的方式，故买来看看。以下是废话。前提，小孩的一切动机都是引起关注，而父母不是圣人，书中例子基本是父母把孩子带沟里后找帮助，都是很实际的方法。但是前提是父母能以身作则，持之以恒。如果父母是烂人，我相信再好的方法也是白搭。故，什么样的父母带出什么样的小孩。要带好小孩，先做好自己。
- 42、奥地利心理学家阿德勒思想在儿童教育领域的最佳实践之作
- 43、年初大肚子读《无声告白》，年底身份已变，读到这本儿童心理学经典。成长不容易，对孩子对我都是一样。他的成长需要我的引导，我的成长靠自己学习。共勉。
- 44、在民主的理念下与孩子相处，依然不外乎“温柔而坚定”的原则。
- 45、不看不行！
- 46、只能推荐一本的话，就这本
- 47、尊重，合力，赢得挑战！
- 48、很全面的书。值得拥有
- 49、这不是一本研究儿童心理的书，而是用来指导家长应当如何与孩子互动的书。如何从行为上引导孩子，除了要以身作则，还要使用科学的方法，引导孩子，并且要知道，再努力也不一定见效，但是应当持续学习，持续思考。
- 50、非常棒，父母需要不断学习调整自己，与孩子一起成长！

《孩子：挑战》

精彩书评

章节试读

1、《孩子：挑战》的笔记-第100页

2、《孩子：挑战》的笔记-第33页

外部环境中，有三个因素会影响孩子性格特质的发展。

第一个是家庭氛围。孩子通过与父母的关系，体验整个社会关系。每对父母营造的家庭气氛不一样，孩子通过父母营造的家庭氛围体验经济条件、种族背景、文化宗教和社会习俗对他们的影响。他们吸收家庭价值观、道德观与生活习惯，进而努力让自己符合这个家庭氛围的标准。他的物质观取向，受到家庭经济氛围的影响。他对其他种族的的态度，会跟父母的类似。如果宽容忍让是某个家庭氛围的行为典范，那么这类家庭的孩子就可能会认为宽容忍让是相互支持应该付出的代价。如果父母鄙视与自己不同的人，那么这个家庭的孩子就可能会通过这样的行为典范寻求自己在种族或社会上的优越感。过去的宗教社会传统对人们的训练和影响被广泛认同，虽然孩子对宗教价值观的想法可能大相径庭，但他们仍然会通过观察父母对待他人，例如对宗教内和宗教外的人的不同方式而学习人际关系。

父母之间的关系决定家庭其他成员的关系。如果父母之间温和相处、彼此友善、齐心协力，那么父母和孩子之间或孩子相互之间也容易发展出这样的关系。合作就会成为这个家庭的行为规范。如果父母之间相互敌对、相互控制，孩子之间就容易发展出同样的情况。如果爸爸在家里权威且强硬，妈妈顺从宽容，那么男性主义就可能成为这个家庭的准则，尤其对男孩而言。然而，在当今这个男女平等的社会，也有可能出现女孩遵循男性主义中的男性行为准则。父母的关系，是孩子在发展自己个人价值观时的重要指标和方向。如果妈妈在家里处于支配地位，那么孩子可能会模仿妈妈，获取权威地位。如果父母之间存在激烈竞争，那么竞争就有可能成为家庭成员的行为典范。家里所有孩子的共性，就是父母营造出的家庭氛围的体现。但是，即使同一个家庭的孩子，也会有很大不同，甚至天壤之别，这是为什么呢？

孩子在家庭中的位置

第二个外部环境因素是孩子在家庭中的位置。“家庭星座”（family constellation）体系指出，家庭成员间的特殊关系类似星座，例如一颗星星与其他星星组合成北斗七星，每个星星都有其位置，星星之间又各有联系。每个家庭都存在特定的形态。在成员互动及相互影响下，每个人发展出不同的特质。每个人在“家庭星座”中所处的位置——他所扮演的角色——会对整个家庭的行为模式和子女的性格特质产生或多或少的影响。

当父母有了孩子，就出现了复杂的家庭关系。妈妈的角色和妻子的角色不同，爸爸的角色与丈夫的角色也不能混为一谈。孩子的出现，让夫妻关系空间增加了一个新维度。这个婴儿是独生子，从他的角度看家庭关系，和从父母的角度看家庭关系是不一样的，婴儿处在接收父母关注的一端。而父母处在给予这个独生子关注的一端。其中，妈妈给予婴儿大部分的照顾，因为这是她的职责。三个人发展出非常明确的“给予和接收”的关系及行为模式——非常典型的相互影响。父母之间甚至可能会因为孩子的原因发生冲突。这种关系结构因为孩子的出现而产生，而孩子会以他的行为影响父母。

第二个孩子出生了，原有的三人组合变了。“小皇帝”突然被废黜了，他不明白谁导致了这个情况，但他现在必须面对自己的家庭地位的变化，对“篡位者”和允许改变发生的爸爸妈妈表明自己的立场。“家庭星座”发生了改变，新成员加入了这个“关系网”。新成员是个婴儿，第一个孩子发现，非常有必要重新确立自己的地位——他是年长的孩子。另外一方面，新来的婴儿发现自己的地位是“家里的小宝宝”。然而，因为有哥哥，这个小宝宝的地位和第一个孩子曾经的“小宝宝地位”具有不同

《孩子：挑战》

的意义。

第三个孩子出生了，每个人在“家庭星座”中的位置又变了。爸爸妈妈现在有了三个孩子。老大曾经被“废黜”，现在轮到老二被“废黜”了。老二现在发现，自己被夹在中间——在老大和新生婴儿之间。随着每个新生儿的出现，“家庭星座”就会因为新的互动方式和新的行为模式而呈现出新面貌。这就是同一个家庭的孩子个性不尽相同的原因。我们发现，如果两个孩子都是老大，即使他们来自不同家庭，他们之间的共同点通常也会比同一个家庭中老大和老二之间更多。

随着“家庭星座”逐渐发生变化，每个孩子都会通过自己的方式确立自己所占的位置。就好像通常人们会认为邻居家的草坪长得更好一样，孩子们也容易认为别人的位置比自己的好。当老大觉得老二对自己的地位造成了威胁时，他会认为有必要调整自己的内在环境，结果通常是要么选择放弃，要么在某些方面努力保持领先，以达到弥补和平衡。老二也一样，通常他会老大的进步和成长感到不满，会想尽办法超越，或者放弃。孩子们对自己排行重要性的认识，完全取决于他们对家庭位置的看法，也就是他如何去理解每个人的家庭位置。并不是所有排行老大的孩子天生都要争抢领先。每个“家庭星座”都会因为其中每个人理解的不同而不同。童年的理解和决定，会留下终生印象。通常，大多数家庭里都存在明显的竞争现象，尤其是老大和老二之间，他们会刺激对方朝相反的方向发展，如果父母常用两个孩子作对比，误以为这个方法可以刺激孩子们更加努力，实际上会更糟糕。孩子们会背道而驰：他们会很气馁地将这个对比的领域割让给较成功的一方，自己选择相反的方向。老大在某个方面成功，老二就会把这个领域视为“被占领区”，转而发展完全相反的方面。

我们举例说明“家庭星座”对孩子性格发展的重要影响。

A先生和太太都受过高等教育，活跃，聪敏，精力充沛，学识渊博。女儿帕蒂的出生让他们感到无比喜悦，自然而然地期盼她能干成“大事”。帕蒂的每个成长阶段都充满了爸爸妈妈的赞美和鼓励。十个半月帕蒂开始学走路，A太太无比骄傲。一岁多，帕蒂就能自己如厕。爸爸妈妈为拥有这么聪明的孩子而感到幸福和兴奋。

帕蒂也能感到这些赞许，因而更加努力学习和发展。帕蒂十四个月时，弟弟斯基珀出生了。从出生起，斯基珀就比帕蒂弱。他的体重增长不太符合标准，出牙时间也比帕蒂晚。爸爸盼望有个强壮、“有男孩子气”的儿子，忍不住为斯基珀担忧。这个过程中，帕蒂一直在研究家里的形势。虽然随着斯基珀日渐长大，她发现自己也在长大，自己的能力也在增长，但她还是认为斯基珀对她造成了威胁——一种障碍。她怎样才能保住自己在父母心中的地位呢？当然，对这些问题的思考，帕蒂并不是进行理智的推理或深思熟虑，她只是感受自己所处的环境状况，做出下意识的认知和决定。她感受到爸爸对这个弱儿子的失望，并据此增加体现自己活力的行为。然而，每当斯基珀有了进步，帕蒂就会感到恐慌。她必须有另一个新成绩，以保持自己领先——维持第一——的位置。随着时间的推移，帕蒂越来越专注于达到父母对成绩的要求，力争领先于弟弟。渐渐地，她形成一个错误信念：我必须是第一，我必须是最好的。同时她也发现了阻止弟弟斯基珀发展的方法，就是让他气馁，并藐视他所做的一切。

与此同时，斯基珀对内在环境和外部环境的意识也在渐渐发展，他感觉到自己在某些方面达不到父母的期望，同时感觉到姐姐的聪明和敏捷，并为她能力更高而感到恼火。他尝试做很多事，但不期望自己会成功。他会很快感到气馁，容易放弃。他逐渐形成一个错误信念：我没有发展的机会。当他听到父母说：“帕蒂像你这么大的时候，就可以做到呀，为什么你做不到呢？”他会涌起绝望和类似痛恨帕蒂的感觉。他不是面对挑战更加努力，相反，他对父母的批评照单全收，借此更加证明：我是个没指望的人。

到这里，我们不难看出，斯基珀对帕蒂不再构成威胁。通过加倍努力，帕蒂不断取得成绩，从而解决了这个问题。斯基珀出生时的外部环境和帕蒂出生时的外部环境不同，虽然他们有相同的父母，父母的期望标准也没有变，但他有个处处符合父母标准的姐姐。斯基珀的身体不够强壮，这是他的

《孩子：挑战》

不利条件，在这个条件下，他观察衡量自己的处境，感到似乎面临无法逾越的障碍，这让他很沮丧，逐渐形成自己没有成功可能的错误概念。那么，他怎么找到自己在家庭中的位置呢？父母对他能力差这个现象表现得很在乎——他们花了大量精力：惩罚他、逼迫他、警告他，并由于他的笨拙而失去耐心。虽然斯基珀经常用大哭来回应爸爸妈妈的难过，但他却因此得到了爸爸妈妈的很多关注。好了，这就是他自己的定位！

当帕蒂三岁三个月时，凯茜出生了。帕蒂开始察觉到她现在面临一个新现实：要和另外一个女孩竞争。这时她对生命也有了更多的了解，通过有意识的观察，她明白小婴儿十分无助，不能自理。于是她发挥了令人惊讶的作用，帮助妈妈照顾这个无能为力的妹妹。然而，当凯茜渐渐长大，并学会一些技能时，帕蒂开始感到恐慌。现在，“星座”改变了。帕蒂要和弟弟妹妹竞争并保持领先，不论弟弟妹妹中哪一个取得一点成绩，都会对她这个唯一有能力完成任务的人造成威胁。她开始对弟弟妹妹因为成功得到赞美而郁闷生气。然而，她也察觉到，如果自己表现出嫉妒，就会遭到父母的指责。为了规避这个结果，她找到了掩饰嫉妒的方法。

而斯基珀看到，凯茜也是一个聪明的女孩，这更让他觉得自己是个没指望的人，对他的家庭地位雪上加霜。男孩这个身份没有任何优势，因为很多方面他不像个男孩。斯基珀现在成了夹在中间的孩子。很不幸，他还是个尴尬的孩子，既不是个聪明的女孩，也不是个强壮的男孩，容易失败，受挫时容易哭泣。大家都说他很胆小，他更加畏畏缩缩，对人对事都很冷漠。他和帕蒂玩得比较多，但总是扮演卑微的角色，接受帕蒂的指挥。

而凯茜是个可爱又迷人的小婴儿，是大家注意力的焦点，身边有四个人为她服务。当她对外部环境的觉察增长时，她感受到父母的成绩标准，发现姐姐帕蒂遥遥领先，而哥哥斯基珀不知道为什么没有达到标准。最重要的是，她看到帕蒂和斯基珀都经常受到父母的批评——帕蒂因为乖戾、浮躁（这是她对父母给弟弟妹妹太多关注的报复）；斯基珀因为粗心、爱哭。凯茜两岁时，她发现在家里自己可以做个快乐的、容易满足的好孩子，就这样，她为自己在家中找到了定位。

帕蒂六岁半开始上学，她因为是妈妈的好帮手而非常自大，这时艾琳出生了。帕蒂并不太在乎艾琳这个新威胁，因为她在家里已经拥有了相当稳固的地位。尽管如此，她认为最保险的行为，就是尽一切努力让这个妹妹停留在婴儿阶段。慢慢地，每当妈妈让帕蒂教艾琳系鞋带时，帕蒂就会迟疑。她会做出精彩的表演，自己在教艾琳系鞋带，同时她总是找到投机取巧的方法，并指出艾琳多么蠢笨。斯基珀基本不理艾琳，这不过是另一个女孩——又多了一个而已。妈妈经常说斯基珀在“半睡眠状态”。而凯茜则总是自己玩，表现得极富创造力，很少惹麻烦招致父母指责。她不擅长任何事，但也从不招人讨厌。艾琳总是个“婴儿”，需要全家人更多的关注。

艾琳长到三岁时，这个“家庭星座”呈现出这样的状况：爸爸妈妈活跃、高标准；九岁半的帕蒂聪明、高效，是个好学生，她相信只有保持第一才能显示自己的重要性——领先才有价值；八岁半的斯基珀软弱、低效、容易气馁，他相信只有成为“软弱的爱哭者”或让别人为自己难过，才能体现自己的价值；六岁的凯茜夹在中间，既不是老大，也不是老小，她快乐、容易满足、举止良好——她用好的行为讨人喜欢，从不在意自己是否做出什么成绩；三岁的艾琳，一个可爱但笨笨的“小宝宝”。每个人都有了自己独特的位置、独特的角色，对如何踏上自己的人生道路有了明确的感受。

当然，并不是每个有四个孩子的家庭都是这样的。我们所举的例子只是一个家庭的情形。也可能在有的家庭里，老大因为老二卓越的表现而气馁，让老二成功地超越了自己。比如，老大可能是个平庸的女孩，而老二是个可爱的女孩，并且成功地引起许多关注，让姐姐黯然失色。这样的“家庭星座”会怎么发展，取决于每个孩子对生活现状和自己地位的理解，以及他为应对前两者所做的决定。我们举例的家庭也可能出现完全不同的情况。假如帕蒂觉得父母的标准过高，或者弟弟斯基珀带来的威胁过大，超出了自己的能力，那她有可能会选择放弃或缩小自己取得成绩的范围。斯基珀有可能发现，做学问是一扇通往成功的大门，便成为一个学识渊博的人而弥补了体弱的缺点。凯茜则有可能决定要成为一个强壮的“男人婆”，甚至是家里的“小恶魔”。这些结果也可能导致艾琳成为家里的“小乖乖”。

”。

每个“家庭星座”成员的行为模式，由他们对自己家庭位置的想法来决定。同时，每个人的行为模式又微妙地影响着其他人的行为。每个孩子的行为都是在给其他孩子提出问题：我要对他的行为做何种应对？孩子们的决定，取决于他们怎么诠释自己的地位和其他孩子的表现。如果这个诠释是错误的——很多情况的确如此——错误观念就形成了。如果父母察觉到这些错误观念（不幸的是大多数父母很少注意到孩子行为背后的观念），他们就能够引导孩子做出正确的分析和决定。

至于如何引导，我们会在后面加以说明。

十岁的乔治和八岁的大卫暑假时共同负责修剪草坪。如果他们不把修剪后的草坪垃圾清除干净，妈妈就不准他们第二天去游泳。大卫负责前院，乔治负责后院。中午修剪完，大卫走进屋里大声宣布：“妈妈，我是个好孩子，我已经做完我的工作了。乔治在路上玩呢，都还没开始干呢！”“是啊！亲爱的，你一向是个好孩子，”妈妈回答，“你去把乔治叫回来，跟他说，是我要他回家！”

大卫找到乔治对他说：“妈妈让你回家，你倒霉啦！我已经清理好我负责的院子了，你都还没开始干呢！”乔治转过身面向大卫，打了他一拳。接下来两兄弟打了一架。两人回到家，大卫向妈妈哭诉被哥哥打的经过，他认为哥哥根本是“无缘无故”打他。妈妈对哥哥说：“噢，乔治，你怎么总这么坏呢？为什么你就不能好好做你应该做的事？你不能对弟弟好点吗？你们应该相亲相爱，而不是老打架。”

兄弟俩这个让人头疼的关系始于弟弟大卫出生后不久，那时候乔治两岁，变得非常难管。他目中无人，抵触情绪严重，行为不端，总惹麻烦。妈妈经常责骂他。而弟弟大卫是个快乐的小婴儿，每次妈妈对他表达爱和亲昵，他都迅速做出回应，妈妈不断称赞他是个好孩子。妈妈隐约知道乔治有些嫉妒刚出生的小弟弟，但不明白为什么，她觉得自己仍然在乔治身上花了很多时间。而乔治看到的是，弟弟大卫取代了自己在妈妈心中的地位。妈妈对这个小宝宝的“优点”十分喜爱和欣赏，于是乔治便放弃了这个好孩子的“领地”（而不是调整和改进能给妈妈好印象的能力），他转而成为“坏孩子”以得到妈妈的关注。虽然大卫是“好孩子”，但他总能巧妙地让乔治和他发生冲突，这样就会使乔治的形象更糟糕，以维持他“好孩子”的地位。而乔治和弟弟大卫发生冲突，又是想通过这个事实证明是大卫抢了自己的“头等位置”，通过冲突击败他，以取得心理平衡。兄弟俩用不同的方式，都不让爸爸妈妈省心。他们俩的行为基于两人如何诠释自己的家庭地位，并且根据自己的诠释和对方互动，以保持关系的平衡感。显而易见，兄弟俩对自己的诠释完全没有意识，也不清楚自己其实是竞争和冲突的参与者和维持者。

而在三个孩子的家庭里，原本是“小宝宝”的老二失去了原有的位置，成为了中间的孩子。他面临一个困难处境：老大和老小会联手对抗这个共同的“敌人”，使得老二两头受压。身为老二的孩子忽然发现自己既没有老大的长处，也享受不了“小宝宝”的特权。因此，他容易有被歧视和被虐待的感觉，觉得生活和周围人都很不公平。他很可能喜欢挑衅别人，通过这样的行为来证明生活就是不公平。除非他能找到改变这种思维的方式，否则他一生都会认为，生活不公平，自己没有什么机会。但是，如果中间的孩子取得了比其他兄弟姐妹更好的成绩，他的公平感就会增强。如果一个家庭中，妈妈是个高标准严要求的人，而中间的孩子是女孩，那么这个女孩就可能模仿妈妈，也成为高标准严要求的人，她会利用自己的女性特质在家里以及今后的生活中达到那些标准和要求。如果一个家庭中成员们普遍重视强壮的男性气质，那么生活在中间的女孩就有可能去和哥哥及弟弟竞争，可能会发展成“男人婆”，甚至比哥哥和弟弟更男孩子气。同理，如果一个全是女儿的家庭中父母对没有儿子感到遗憾，那么其中一个女儿可能会表现得像个男孩子而让父母高兴。而如果中间的是唯一的男孩，则会出现几种不同的情况：有可能他因为自己的性别，从姐妹中脱颖而出，不会因为是在中间的孩子而受气或逊色。但是，如果家里妈妈比较强势，这个中间的孩子就会感受到妈妈对懦弱的爸爸的不屑，他会觉得自己处境困难，容易逃避，认为男性不值一提。他也有可能站在妈妈一边，也对爸爸强势，发展

《孩子：挑战》

成大男子主义；他还有可能和爸爸联手，用微妙的行为反击妈妈以及她的权威。他会朝着哪种方向成长，取决于他对自己家庭地位的诠释以及潜意识的决定。

在四个孩子的家庭里，老二和老小通常会成为盟友。他们会表现出相近的兴趣、行为和性格特质。孩子们之间相互竞争时，是在表达他们的不同。而他们什么时候会发展成盟友，并没有统一的法则。但这对家庭状态很重要，孩子们之间的共性是整个家庭气氛的体现；而他们的差别，是他们在“家庭星座”中不同位置的体现。

如果是女孩中的唯一男孩，不论他排行老几，他都会发现，他的性别既可能是优势，也可能是劣势，完全取决于这个家庭怎么看待男性角色，以及他对能否承担这个男性角色的诠释和决定。而男孩中唯一的女孩也会是同样的情况。如果这个女孩体弱多病，并且因此受到家人的同情和怜悯，那她就会发现，体弱多病是个优势。如果这个家庭重视强壮而看不起弱小，那她就会发现自己面临困境。

她有可能会选择放弃变得强大，生活在哀怨之中，认为自己没有家庭地位，生活充满磨难；她也有可能尽全力克服体弱多病的特点，力求和健康孩子一样有能力，甚至比他们还好。如果是在一个成员都很活跃的家庭里，这样的选择就会难上加难。比方如果这个孩子患有先天性心脏病，那几乎可以说，她再努力也无法和身体健康的孩子一样活跃。而如果她放弃，又可能会被家里人取笑。那么，这个孩子很有可能会朝完全不同的方向发展，不是成为爱好运动的人，而是成为一个学者。

如果第一个孩子夭折后家里又有了第二个孩子，这个孩子会面临两难的境地。他在家里位置上是老二，前面总有个“亡灵老大”，然而他的现实位置却是老大。再加上一种可能，妈妈可能因为失去了第一个孩子，而对这个孩子过分保护，恨不得把他用棉花团包起来。那么这个孩子有可能选择在这种令人窒息的家庭气氛中做一个备受宠爱的人，也有可能选择竭尽全力反抗这种过度保护以争取独立。

老小在家庭的地位很独特。他很快便能发现，因为自己的无能为力而拥有了许多“仆人”。如果父母对这种心理没有察觉，就会很容易让老小通过这种方式维持特权，总想办法让家里人围着他忙个不停。这个“无助的小宝宝”宁愿别人替自己做，也不愿意自己动手。这样很容易，但对孩子的性格健康却很危险。

独生子的情况是另一种困境。这是个活在大人世界里的孩子，仿佛是被巨人包围的小矮人。他没有兄弟姐妹能让他发展和同龄人的关系，那么他的目标很可能是取悦或变相操纵成人。他可能会发展出大人的看法，理解力早熟，他总是“踮起脚尖走路”，希望达到大人的高度；他还有可能会是一个永远没机会长大的婴儿，总在大人之下。他和其他孩子的关系容易紧张和不稳定。他不懂得怎么了解其他孩子，而其他孩子可能会觉得他是个“胆小鬼”。除非他很小就经常和其他孩子相处，否则他很难发展出孩子群体的归属感。

事实上，没有所谓的“最理想的子女数量”。不论一个家庭有多少个孩子，都会有自己家的问题。这些问题是由家庭全体以及每个成员如何诠释自己在家庭中的地位产生的。不论家里有多少个成员，都会相互影响。没有某个因素是影响孩子成长的决定性因素，孩子们相互之间的影响又反过来影响父母。每个人都对自己和其他人的发展有主动的影响，例如前面提到的乔治和大卫的案例。乔治眼里的家庭情况是，婴儿大卫是个掠夺者，他强占了妈妈所有的爱和关注。所以对乔治来说，做个“好孩子”没有用。然而，如果他表现出不良行为，至少妈妈会注意他！

那么对他来说，宁可被责骂也不愿意被忽视。这样的矛盾想法，让乔治在心理上趋向成为“坏孩子”，因为这样他才能找到自己的家庭定位：我是个“坏孩子”，而大人拿我没办法，这就是我的存在价值。当然，乔治并不是真的用这些词语思考，这是他潜意识里的信念。他通过不良行为赢得妈妈的关注。他不快乐，他认为他所面临的障碍（婴儿大卫）绝对难以克服，因此他变得沮丧，对生活中的这个难题，他趋向负面解答，因为他找不到其他方法来克服障碍，因为他看不到和这个婴儿相比自己能得到什么好处。

而妈妈频频对他的不良行为产生反应，这反倒更加鼓励了他的不良行为。再加上爸爸的责备：“为什么你不能像弟弟一样？”乔治更确认他只能用“坏”来得到关注，也更进一步确认了那个婴儿是“好”的。随着年龄的增长，大卫会变得更好，这又增加了乔治的压力，激起他更不愿遵从爸爸妈妈的要求去爱护弟弟，因为这是推翻他的人，是被他认定为“敌人”的人。大卫持续以“好”来维护他的地位，而乔治更成为“坏”。父母责备“坏”的，支持“好”的，加剧了这个关系，造成两个孩子的对立冲突，使得他们的关系纠缠不清。

前面的几个例子让我们看到，孩子对外部环境的反应各不相同，并没有放之四海而皆准的规律，让父母提前预测。然而如果父母能够对“家庭星座”的情形有主动的意识，就会理解以前的困惑。敏锐的观察能够给人意想不到的领悟。当我们明白了为什么，我们就能应付自如了。

孩子是如何做出反应的

关于“塑造孩子特质”的书籍和理论很多——这样的理念里，孩子仿佛是块橡皮泥，大人的工作就是把他们塑造成符合社会标准的人。这是非常错误的理念。从前面的例子来看，这个观念正好与事实相反。在我们知道之前，孩子就开始为自己、父母和周围环境塑造他们自己的特质。孩子是鲜活的、充满生命的独立个体，他们和大人有同等的力量，建立与他人的关系。孩子建立的每个关系都不尽相同，每个关系的特性都取决于这个关系中双方的互动和贡献。每个关系的变化也取决于这样的互动和对变化的反应。关系中的两者可能是大人与大人，可能是孩子与孩子，也可能是孩子与大人。这些人际关系中的每个因素都有可能因为其中一方的变化而变化。发展这些人际关系时，孩子会通过自己的智慧和能力在其中给自己定位。孩子会尝试每件事，如果成功地达到目标，那么他就会把这个方式保留下来，将此作为给自己定位的方法之一。有时候孩子会发现，同一种方法未必处处适用。那么他会有两种选择，要么不再尝试，不再发展这个关系；要么采用新的方式，发展不同的人际关系。

九岁的基思是独生子，在家里是个讨人喜欢的孩子。他帮妈妈做家务，会去做几乎所有能让爸爸妈妈高兴的事情。他安静、有礼貌、顺从、干净整洁，总是将玩具放回原处。可是，在学校他却是个问题学生，老师说他“很孤僻”。他从来不干扰其他人，也不和同学互动，他什么都不做，一直坐着做白日梦。老师需要经常提醒基思做下一件事情。基思没有朋友，也不参加体育比赛和班级活动。

在家里，基思是大人世界中唯一的孩子，享有特殊地位，同时他通过行为得到了大人的喜爱和认可，这又进一步让他给自己定位。而在学校里，他的周围是和自己一样的孩子，这些孩子还因为基思的冷漠及不合群而嘲弄他。基思本来尝试通过学习得到特殊地位，但没有收到预期的效果，老师没有认为基思与众不同，没有让他成为孩子中间地位特殊的一个。基思不知道可以用其他什么方法和同学们竞争，他不会完美投球，也不能通过礼貌举止打动同学。于是基思打了退堂鼓，他没有尝试新的人际关系，而是一直独处做自己的白日梦。孩子也可能和父母分别发展出完全不同的人际关系。

五岁的马戈和七岁的吉米总是不断胡闹，把妈妈搞得手忙脚乱。两人在制造麻烦上堪称一对，他们想要什么东西时，先是低声哼唧耍赖，然后大声号哭，最后尖叫怒吼，不达目的决不罢休。可是，当爸爸在家时，他们却显得非常规矩。只要爸爸看他们一眼，他们就会赶紧做该做的事。爸爸无法理解妈妈说的孩子们的那些表现，因此他经常扬扬得意地说：“他们就是听我的。”

这是因为孩子们知道妈妈会对他们让步，而且对他们的不良行为除了唠叨没有其他方法。而爸爸言出必行，他的行为中体现了坚定，孩子知道爸爸有底线，而妈妈没有底线。

因为家庭成员性格不同引起的不论是难题还是挑战，如果家人致力于和谐的家庭气氛，这些问题都可

《孩子：挑战》

以得到改善。没有所谓的完美关系，我们需要的是有所进步而不是完美。假如父母中的一方明白“中间孩子”产生了被冷落的感觉，那么妈妈（或爸爸）就可以按照这个线索帮助这个孩子，用适合的方式做出努力，找到自己的正确定位。假如父母中的一方知道老大因为老二的飞速进步而感到灰心丧气，那么妈妈（或爸爸）就能寻找机会增加对老大的激励，让他重拾信心。假如父母中的一方了解到最小的孩子有可能通过拐弯抹角的操纵，让全家人为自己服务，那么妈妈（或爸爸）就能帮助老小逐渐理解他可以通过其他方式取得成就感和生存意义，而不是通过让别人替自己做事这种方式。

孩子对自己在“家庭星座”中的位置的判断和相应的反应，就像人类的创造力一样无限。敏感细心的父母可以观察家里的状况，并问问自己：“我的孩子对他所处的状况有什么想法和信念？”很多时候，我们成人容易想当然地把自己处在同样情况下的所想所为套用在孩子身上，而不去站在他们的角度体会孩子自己的行为逻辑。

外部环境中对孩子产生影响的第三个因素，是普遍采用的“训练孩子”。我们会在后面继续讨论更多的有效训练方式，届时会对训练方式中各种因素的重要性更加清楚明确。而现在，很显然，我们需要的是往后退一步，客观地好好看看我们的孩子。他们怎么处理自己的内在环境？他们怎样进行调整？有没有过分调整？他们通过观察得出什么结论？他们在“家庭星座”中的位置如何？这个位置对他们有什么意义？如何确切回答这些问题，还有更多指导，我们将在稍后讨论训练方法时谈到。

3、《孩子：挑战》的笔记-第12页

社会变化：由独裁到民主。故育儿方式也需改变。
应激发鼓励孩子主动遵守应有规则。

4、《孩子：挑战》的笔记-第82页

有四个错误目标：寻求过度关注、权力之争、进行报复和自暴自弃。

5、《孩子：挑战》的笔记-第34页

父母的关系，是孩子在发展自己个人价值观时的重要指标和方向。

6、《孩子：挑战》的笔记-第63页

一个只有得到别人关注才快乐的人，不是真正快乐的人。真正快乐不需要建立在他人的关注上，而是发自内心，感受内在的满足

7、《孩子：挑战》的笔记-第85页

孩子天生尽其所能寻找归属感。如果成长健康，孩子保持了内心的勇气，那么他不容易出现问题，能够随遇而安、顺其自然，通过展现能力和积极参与找到归属感。而如果孩子觉得气馁，没有得到鼓励，他的归属感就得不到满足。于是他的中心就会转向通过他人得到归属感和自我认知。……通过一切方式，在他人身上找到自己的定位。这样的孩子一般通过四个错误的目标来寻求归属感。……

第一个错误目标：通过得到“过度关注”来寻求归属感。……只有在自己得到关注时，才有价值。一受到斥责就会停止自己让人恼火的行为。

家长：离开现场，不要关注，不要提高嗓门，真心不关注，让孩子自己解决自己的问题。利用“自然合理结果”，而不是“惩罚结果”。对秩序和规则的尊重。不要用“标签”给孩子定位。在孩子表现好时给予适当鼓励，帮助孩子重新确立自己的价值。

《孩子：挑战》

第二个错误目标：“权利之争”……被比自己强大的权利打败，使他们不安，就要通过努力展示自己才有更强大的权利。受到斥责会加强令人恼火的行为。

家长：退出战争。保持平和温柔。退出冲突。用行动，而不是语言。孩子不能被强迫，只有赢得他的心才能合作。可以通过我的激励而不是强权，促进他合作的意愿。家长要尊重孩子，不强迫他们改变，而是决定自己的行为。

第三个错误目标：报复。内心沮丧的孩子可能会开始认为只有报复才能体现自己有意义和有价值感。他们需要被人真正理解和接纳，重新发现自己的价值。

家长：不用责备和惩罚再次伤害。

第四个错误目标：自暴自弃。没有成功的机会，有无助感，进而利用无助感夸大自己的弱点，甚至自己想象的弱点，目的是避免去做那些他预料会失败的事情，否则会更难堪。

家长：安排一些让孩子发现自己能力的事情

青春期孩子的不当行为，讲不在使用于这四个错误目标，他们还有其他的错误目标。

还要谨记，我们只能努力激励孩子改善他们的行为，但是未必一定成功，孩子自己决定要做什么。在家以外，孩子受到伙伴们很大的影响。孩子是独立的个体，可以为自己做决定。我们在当下做了正确的事情，就是朝着进步的方向迈进。

避免过度保护。承认并相信孩子有能力应付。将生活以及生活中的困难、挑战和问题解决后的满足感交还给孩子。不参与孩子之间的战争，对孩子的能力了解，让他们可以自己解决。

8、《孩子：挑战》的笔记-第39页

父母对他能力差这个现象表现得很在乎——他们花了大量精力：惩罚他、逼迫他、警告他，并由于他的笨拙而失去耐心。虽然帕斯博经常用大哭来回应爸爸妈妈的难过，但他却因此得到了爸爸妈妈的很多关注。好了，这就是他自己的定位！

9、《孩子：挑战》的笔记-第24页

孩子的安全感基于归属感

外部化境：家庭氛围+孩子在家庭位置+训练孩子

家庭星座：每个家庭都存在特点形态，成员相互影响，每人发展出不同特质。

10、《孩子：挑战》的笔记-第84页

孩子天生尽其所能寻找归属感。如果成长健康，孩子保持了内心的勇气，那么他不容易出现问题，能够随遇而安，顺其自然，通过展现能力和积极参与找到归属感。而如果孩子觉得气馁，没有得到鼓励，他的归属感就得不到满足。于是他的重心就会转向通过他人得到归属感和自我认知。他所有的注意力都会转向这个目标，通过闹人的行为或者可爱的行为，总之通过一切方式，在他人身上找到自己的定位。这样的孩子一般通过四个错误的目标来寻求归属感。感到气馁的孩子第一个错误的目标是通过得到“过度关注”来寻求归属感。孩子认为只有当自己成为关注的焦点时，才能显示自己的重要性和价值感。然而不管他的方式有多可爱或闹人，他的目标是得到关注而不是有所贡献。要想一眼辨认出“适当关注”、“过度关注”之间的区别，并不容易。秘诀在于家长能够了解全局。父母可以现在一旁观察孩子的行为，如果孩子的行为不符合情况的需要——例如已经可以自己做的事情非要家长一起做，无原因的不断的打断家长与别人的对话——那多半是孩子就是需要过度关注。通过观察自己的反应，我也能确定孩子潜意识里的动机。由于孩子和我们都是通过自己的潜意识辨认，所以都是做

《孩子：挑战》

出自然反应。当我们通过观察，培养出理解和解释的能力，上升到有意识的层面，我们就会有办法引导和帮助孩子。感到气馁的孩子寻求归属感的第二个错误目标，是“权力之争”。通常出现在父母强行制止孩子要求关注的行为后，孩子会决心用权力之争来击败父母，从拒绝父母的正当要求中得到满足。在这种情况下中的孩子会觉得，如果顺从父母，就是屈服于比自己强大的权力，就失去了自己的价值感。对有些孩子来说，被比自己强大的权力打败，让他们不安，结果他们就会通过所有努力展现自己才有更强大的权力。妈妈觉得心烦意乱，生气沮丧的时候，动手打了孩子，实际上是宣告了自己的失败。孩子用惩罚和疼痛换来的，是实际的胜利：他的行为让妈妈持续受挫。当父母恼羞成怒开始动手时，就像在说，“除了比你个子大，力气大这个优势，我什么优势都没有了。”孩子会感受到父母的情绪，并加以利用。想要征服争夺权力的孩子是个很大的错误，也会徒劳无功。权力之争持续下去，容易成为习惯。这会让孩子借此发展更多玩弄权力的技巧，同事也让孩子更加觉得，除非自己有更大的权力，否则自己毫无价值。以这样的方式成长，有可能导致孩子觉得唯一获得满足感的方式，就是恃强凌弱或者成为专制者。

当父母与孩子中的一方想要更有支配权时，权力之争就开始了。要求“过度关注”和“过分权力”的重要区别在于：当孩子的行为被大人纠正时，想要得到关注的孩子一受到斥责就会停止自己让人恼火的行为；而想要得到权力的孩子则会加强自己令人恼火的行为。

11、《孩子：挑战》的笔记-第81页

Not working for perfection but only for improvement

12、《孩子：挑战》的笔记-第60页

真正有勇气的人，不怕犯错误或有缺点，并且他的勇气不会因为错误和缺点而减少

13、《孩子：挑战》的笔记-第20页

结果是我们往往将放纵当成了自由，将混乱当成了民主。很多人认为，民主就是为所欲为。这是放纵，不是民主。

为了让每个人都能够拥有和享受自由，我们需要规则，规则会产生限制和责任。

14、《孩子：挑战》的笔记-第54页

外部环境中，有三个因素会影响孩子性格特质的的发展。

第一个是家庭氛围。第二个是孩子在家中位置。外部环境中，对孩子产生影响的第三个因素，是普遍采用的“训练孩子”。

15、《孩子：挑战》的笔记-第22页

有一个很有趣的现象，当某个独裁的国家或地区受到民主思潮影响后，原本行为举止受到传统约束，行为规矩的孩子，就会出现行为严重不端的情况。

16、《孩子：挑战》的笔记-第21页

我们只能在遵守规则的前提下拥有自由，这个规则不是独裁者或者权威机构为自身利益而设，而是为了维护社会整体利益，每个个体都应当遵循

17、《孩子：挑战》的笔记-第57页

《孩子：挑战》

在孩子眼里，大人们显得极度巨大、高效迅速、无所不能。当孩子有了这些感受，只有他们与生俱来的成长勇气支持着他们不放弃成长。孩子的这种勇气太棒了！设想我们和一群巨人同处一室，我们能不能做到像孩子们那样持续给自己勇气？

正是我们目前普遍的养育方式让他们沮丧气馁。

18、《孩子：挑战》的笔记-第22页

自由必然与规则相伴，没有规则，就不会有自由。

19、《孩子：挑战》的笔记-第94页

孩子不当行为的四个错误目标：1、寻求过度关注 2、权利之争 3、进行报复 4、自暴自弃

20、《孩子：挑战》的笔记-第75页

成人的世界充满不适和痛苦，这正是生活的一部分。如果孩子们学不会忍受痛苦，挫折，伤害和不适，那么他们今后的生活将会阻力重重。我们无法将孩子保护在真实生活之外，因此，帮助孩子为真实生活做好准备，才是最重要的。

21、《孩子：挑战》的笔记-第84页

感到气馁的孩子的第一个错误目标，是通过得到“过度关注”来寻求归属感。受到这个错误目标和动机的影响孩子认为只有当自己成为关注的焦点时，才能显示自己的重要性和价值感因此，他会发展出各种得到关注的技巧，找到各种让别人为自己忙活的方式。可能有的方式可爱有趣、愉快好玩。然而，不论这个方式有多可爱，他的目标是得到关注而不是有所贡献。

22、《孩子：挑战》的笔记-第57页

孩子需要鼓励，就像植物需要水。没有鼓励，孩子的性格就不能健康发展，孩子就没有归属感。鼓励孩子是一个持续的过程，重点在于给予孩子自尊和成就感。

鼓励是教养孩子最重要的部分。可能孩子出现不良行为的根本原因，就是缺乏鼓励。一个行为不良的孩子，是个气馁的孩子。孩子需要鼓励，就像植物需要水。没有鼓励，孩子的性格就不能健康发展，孩子就不能得到归属感。

然而，我们目前的教养方法却持续让人失望和沮丧。在孩子眼里，大人们显得极度巨大、高效迅速、无所不能。当孩子有了这些感受，只有他们与生俱来的成长勇气支持着他们不放弃成长。孩子的这种勇气太棒了！设想我们和一群巨人同处一室，我们能不能做到像孩子们那样持续给自己勇气？虽然孩子们在这样的环境中会觉得自己能力甚微，可是他们用惊人的成长愿望和勇气，克服自己这种渺小羸弱的感受。他们渴望成为家庭内平等的一分子，然而当他们在努力尝试给自己这个定位时，不断遇到挫折和困难。正是我们目前普遍的养育方式让他们沮丧气馁。

四岁的彭妮跪坐在餐桌旁，看着妈妈把买回来的东西一一放好。妈妈把蛋托从冰箱里拿出来放在桌上，又把一盒鸡蛋从购物袋里拿出来。彭妮伸手拿蛋托，想帮忙把鸡蛋放进去。“彭妮，别动！”妈妈喊，“你会把鸡蛋打烂的，还是让我放吧。宝贝，等你长大点再做。”

妈妈这几句无心之语却给彭妮浇了一盆冷水，让她感到气馁，妈妈加深了让彭妮认为自己很弱小的信念！这对彭妮的自我认知带来了多少伤害？我们知道，即使是两岁的孩子，也能小心地把鸡蛋放好。

《孩子：挑战》

我们见过两岁的孩子很小心地把一个个鸡蛋放进蛋托的凹洞里，当他们完成这件工作，眼睛散发出自豪的光彩。妈妈们也会为孩子的成绩而高兴！

三岁的帕蒂想帮妈妈摆晚饭餐桌，她拿起牛奶瓶准备往玻璃杯里面倒牛奶，妈妈抢过牛奶瓶，和蔼地说：“别动这个，亲爱的。你还不够大，我来倒牛奶，你可以摆餐巾纸。”帕蒂露出难堪的神情，转身离开了餐厅。

孩子天生具有极大的勇气，并且热切地尝试其他人能做的事情。如果帕蒂真的把牛奶洒在桌子上又能怎样呢？损失牛奶和损失孩子的信心，哪个更严重？帕蒂自己有勇气尝试一个新挑战，妈妈只要信任她，就是给她鼓励。如果牛奶洒了，妈妈只需要不断鼓励帕蒂面对失败，擦掉洒出的牛奶，轻声说：“再试一次吧，你做得到。”

五岁的斯坦有点无精打采地在游乐场上玩着沙子。他看起来安静削瘦、闷闷不乐，他慢慢地把沙子从一只手倒入另一只手。他的妈妈坐在旁边的长椅上，斯坦问妈妈：“我现在可以去荡秋千吗？”妈妈回答：“如果你想说的话，我牵着你的手就好了，这样不会有危险。”斯坦站起来拉住妈妈的手。妈妈一边牵着他向秋千走去，一边解释：“我们要小心点，离远点，这样才不会撞到。”斯坦坐上了秋千，妈妈问：“我推你好吗？”斯坦问妈妈：“我可以上下摆着玩吗？”妈妈说：“那你可能会摔下来哦！还是我来推你吧，抓紧哦！”妈妈开始推斯坦，他紧紧地、安静地抓着秋千绳。没一会儿，斯坦就觉得没趣了，从秋千上下来。妈妈又牵起他的手：“宝贝，小心，其他荡秋千的人会撞到你哦。”他们经过儿童单杠时，斯坦看到几个孩子挂着翻圈玩，问：“妈妈，我能玩这个吗？”妈妈回答：“不行的，斯坦，这个太危险了。来滑滑梯吧！上滑梯的时候小心，别摔下来，我在下面等你。”斯坦小心翼翼地爬上滑梯，坐下来抓住扶手准备往下滑，嘴角带着浅浅的微笑。“等一下，等别的小朋友离开以后再滑，不然你们会撞在一起。”妈妈喊道，“现在你可以滑下来了。”滑了几次之后，斯坦说他累了，想回家，然后牵着妈妈的手离开了游乐场。他没有机会大声喊、大声笑，没有机会跑来跑去、乱蹦乱跳。他觉得这里一点也不好玩。

斯坦的妈妈对他过度保护，结果让他失去了勇气。她怕斯坦受伤，所以处处拦着孩子，令他缩手缩脚，不能参加同龄孩子的活动。斯坦无法自己做主，总是先问妈妈能不能。妈妈允许时，他也是漫不经心、没有精神，毫无乐趣可言。他表现出的无精打采和闷闷不乐，正是内心受挫的体现。生活中一定会发生打击和伤害，孩子们要学习怎样面对痛苦，并大步跨越痛苦。受伤的膝盖会痊愈，而挫伤的勇气则会终生留下伤疤。

斯坦的妈妈需要明白，当她努力去保护儿子不受伤，实际如同在对他说：“你的能力多弱呀！”同时，这样的行为还会增加斯坦对危险的恐惧感。五岁的孩子，在游乐场上完全有能力照顾自己。虽然不能把他单独留在游乐场上，但他毫无疑问可以在游乐设施之间游刃有余，完全有能力避开摆动的秋千，玩转儿童单杠。这些活动能够让孩子建立信心。他为什么不能去体验快速下滑的惊险刺激呢？孩子们需要自由和空间，测试并提高自己应对危险情况的能力。当然，这并不是说我们可以疏忽，我们要准备着，当孩子遇到难度较高的情况时，提供保护和指导。

23、《孩子：挑战》的笔记-第18页

我们已经脱离了独裁专制的社会，在人人具有平等意识的社会里，我们不能控制和命令别人。平等，就是每个人都有为自己做决定的权利。P18

平等，是虽然每个人都有能力和性格上的差异，却有权利享受同样的尊敬和尊重。P19

当今一个普遍现象，是家长给予孩子无限自由，结果孩子成了“小霸王”，父母成了孩子的仆人。孩子享受所有的自由和权利，而家长则承担所有的责任和义务。这根本不是民主。父母这样做，就会承担给孩子过分自由的可怕后果；他们要替孩子掩饰，替孩子承受惩罚，容忍孩子无礼，对孩子的要求不断妥协，丧失了作为家长对孩子的影响力。而对孩子来说，虽然不明白原因是什么，但能感受到生活没有限制，没有任何约束，没有规则引导。他们更加为所欲为，不去了解、学习、适应集体和社

《孩子：挑战》

会生活的限制和规则。这样的状态，会妨碍孩子对集体生活和伙伴发展表现出应有的兴趣，让孩子觉得混乱和不适，问题和挑战增多。清晰和明确的界限，能给人安全感，让人清楚自己在社会结构中的位置和职责。否则，孩子将感到无所适从。即使孩子不断努力，想要“找寻自我”，找到自己的价值，但却没有方向。我们经常见到很多孩子，他们可以随心所欲，可以目中无人，却很不快乐。这就是原因。自由必然与规则相伴，没有规则，就不会有自由。

要帮助我们的孩子发展出人生成功的性格和能力，我们眼下应该改变已经过时的强权方式，建立基于自由与规范责任之上的新方式和秩序。我们不能再强迫孩子绝对顺从，而应用激发和鼓励的方式，让孩子主动遵循应有的规则。

24、《孩子：挑战》的笔记-第82页

孩子的错误目标:寻求过度关注、权力之争、进行报复、自暴自弃。

任何情况下都绝不能告诉孩子，我们怀疑他有错误目标，因为不仅对谁都没帮助，还会伤害孩子心理。孩子是独立个体，可以为自己做选择，做决定。

教育孩子没有一蹴而就的，要有耐心。

25、《孩子：挑战》的笔记-第90页

彻底气馁的孩子会产生的第四个错误目标，表现为自暴自弃。

26、《孩子：挑战》的笔记-第53页

因为家庭成员性格不同引起的不论是难题还是挑战，如果家人致力于和谐的家庭气氛，这些问题都可以得到改善。没有所谓的完美关系，我们需要的是有所进步而不是完美。

27、《孩子：挑战》的笔记-第33页

三个影响孩子性格的因素

28、《孩子：挑战》的笔记-第61页

鼓励孩子是一个持续的过程，重点在于给予孩子自尊和成就感

29、《孩子：挑战》的笔记-第89页

感到气馁的孩子寻求归属感的第三个错误目标，是报复当父母和孩子逐渐在权力之争中越陷越深，都想征服对方，就有可能发展出强烈的报复行为。内心沮丧的孩子可能会开始认为只有报复才是体现自己有意义和有价值感的唯一途径现在他确定自己不被喜欢，也没有足够的权力，那么他的价值感要通过伤害他人来体现，这是为了补偿自己受伤的感情，他的错误目标就是反击和报复。

30、《孩子：挑战》的笔记-第99页

惩罚只能帮孩子发展出更强烈的反抗和挑战。越惩罚，越报复，亲子陷入权力之争。

奖赏和惩罚孩子一样，对他们的人生观都是弊大于利，这两种行为都缺乏尊重。在相互平等和尊重的关系中，人们做完一件事情，是因为这件事情本身需要被完成，这时的满足感来自于和谐的互助和合

作。

31、《孩子：挑战》的笔记-第8页

我们既不建议家长纵容孩子，也不建议家长严惩孩子，我们建议家长学习如何成为孩子的合作者，有方法了解他们，有能力引导他们，这样孩子们既不会没人管变成“野孩子”，也不会感到家里压抑、令人窒息。

32、《孩子：挑战》的笔记-第22页

自由必然与规则相伴，没有规则，就不会有自由

33、《孩子：挑战》的笔记-第22页

要帮助我们的孩子发展处人生成功的性格和能力，我们眼下应该改变已经过时的强权方式，建立基于自由与规范责任之上的新方式和秩序。我们不能再强迫孩子绝对顺从，而应该用激发和鼓励的方式，让孩子主动遵循应有的规则。我们需要用新育儿方式代替过时的传统方式。

34、《孩子：挑战》的笔记-第60页

如何鼓励孩子

35、《孩子：挑战》的笔记-第1页

<原文开始></原文结束>

36、《孩子：挑战》的笔记-第89页

感到气馁的孩子寻求归属感的第三个错误目标，是报复。当父母和孩子在权力之争中越陷越深，就想征服对方，就有可能发展出强烈的报复行为。现在他确定自己不被喜欢，也没有足够的而全资，那么他的价值感就要通过伤害他人来体现，这是为了补偿自己受伤的感情。还在在努力得到家庭地位时受到了重创，认为自己是个不讨人喜欢的孩子。他的行为乖张，大家也自然而然的相信他真的是个坏孩子。这样的孩子很少得到鼓励，而他们恰恰是最需要鼓励的。他需要被人真正理解和接纳，帮助他重新发现自己的价值。彻底气馁的孩子会产生的第四个错误，表现为自暴自弃。一个彻底气馁的孩子会完全放弃自己。他觉得无论做什么，有用的事儿，他都没有成功的机会。他觉得很无助，进而利用这个无助感夸大自己的缺点，目的是避免去做那些他预料自己会失败的事情，否则会更难堪。看起来笨手笨脚的孩子，通常是气馁的孩子。他是在用愚蠢回避努力，仿佛在说：“如果我做事情，你就会发现我多么没用，所有别理我。”这样的孩子不会要求家人为他们做任何事，只有放弃。每当妈妈说，我放起来，让他做什么都不可能。这时就是确认，这正是孩子希望妈妈产生的感觉。

37、《孩子：挑战》的笔记-第1页

“如何在尊重孩子、给孩子平等自由的同时，让孩子尊重规则、承担责任、赢得合作，这是现代教育的基础课题，也是现代父母要面对的永恒挑战。”

38、《孩子：挑战》的笔记-第1页

序言：从“独裁的阶级社会”到“人人平等的民主社会”，现代社会正在经历深刻的变化，民主不仅是一种政治思想，也意味着生活方式、育儿方式的改变。如何在尊重孩子、给孩子平等自由的同时，让孩子尊重规则、承担责任、赢得合作，这是现代教育的基础课题，也是现代父母要面对的永恒挑战。--《孩子：挑战》

我们既不建议家长纵容孩子，也不建议家长严惩孩子，我们建议家长学习如何成为孩子的合作者，有方法了解他们，有能力引导他们，这样孩子就既不会没人管变成“野孩子”，也不会感到家里压抑、令人窒息。

39、《孩子：挑战》的笔记-第87页

感到气馁的孩子寻求归属感的第二个错误目标，是“权力之争”。通常出现在父母强行制止孩子要求关注的行为后，孩子会决心用权力之争来击败父母，从拒绝父母的正当要求中得到满足。在这种情况下孩子会觉得，如果顺从父母，就是屈服于比自己强大的权力，就失去了自己的价值感。对有些孩子来说，被比自己强大的权力打败，让他们不安，结果他们就会通过所有努力展示自己才有更强大的权力。

40、《孩子：挑战》的笔记-第29页

孩子是如何观察和思考的

孩子是观察的专家，但在对观察到的事情进行解释理解时，却容易产生错误。然后他们常常在寻找自己的定位和价值感时，使用的就是这些错误的理解和定论。

三岁的贝丝本来是个快乐可爱的孩子，她成长得很快，让父母感到欣慰。一岁前学会走路，十八个月就不再尿布了，两岁时能清楚地说出正确的语句，而且她擅长表现自己的聪明可爱，得到了大人的肯定和喜爱。可是忽然，她开始用哼唧、啼哭和哀声提出要求，还经常尿裤子、拉裤子。这些年龄倒退的行为发生在弟弟出生两个月之后。弟弟刚出生的前三个星期，贝丝对这个小婴儿很感兴趣。她专心地看妈妈给弟弟洗澡、换尿布、喂奶。但每次贝丝表示想给妈妈帮忙时，都被妈妈亲切但坚定地拒绝了。贝丝对小弟弟慢慢失去了兴趣，不再到家里的婴儿室去了。而且很快，她那些让爸爸妈妈不安的行为也开始了。

贝丝观察到，弟弟得到了全部关注。她突然觉得，是这个全家一直期待的弟弟，把妈妈从自己身边抢走了。妈妈大部分的注意力都在这个婴儿身上。贝丝的观察是正确的，妈妈的确把大部分时间花在这个不能自理的婴儿身上。但她对观察的结果做了错误的解释，她认为自己失去了在家里的位置，那么她会想：拉尿在裤子里，以及其他和婴儿一样不能自理的行为，就会受到妈妈的关注。她用想象把自己变成一个婴儿，希望借此赢回她失去的家庭地位，但是，她没有看到自己作为一个大孩子有超越婴儿的能力。（我们稍后将探讨如何解决贝丝的挑战。）

41、《孩子：挑战》的笔记-第62页

好妈妈不需要满足孩子的所有要求。一个只有得到别人关注才快乐的人，不是真正快乐的人。真正的快乐不需要建立在他人的关注上，而是发自内心，感受到内在的满足。

42、《孩子：挑战》的笔记-第80页

《孩子：挑战》

作为鼓励的一部分，赞美则要谨慎使用。它可能有危险性。如果孩子将赞美看成是给自己的奖赏，那么少了赞美就会让孩子觉得被贬低；如果这个孩子没有在每件事上得到赞美，那么他可能会觉得自己是个失败者。这样的孩子做事情是为了得到赞美，而不是因为自己做出贡献和努力而心生满足。因此，这样的行为容易强化只有得到赞美才有价值的错误观念，导致挫败和气馁。在这种情况下里，最好用一些简单的话语鼓励，例如“我很高兴你会做这件事”，“真不错”，“谢谢你所做的”，“看，你能做到”。

父母的爱最好通过不断鼓励孩子学习独立来表现。我们需要从孩子一出生就开始，并贯穿整个童年。我们需要对孩子表达出不间断的信心和信任，这是一种能够帮助孩子克服童年任何问题的态度。孩子们需要发自内心的勇气，让我们帮助孩子们发展这种勇气，并保持终生。不吝啬赞美，原来也容易带来坏处。以后要注意用语了。“你真棒”“你真厉害”尽量避免使用，不然容易让孩子产生高人一等的错觉，自认为聪明，就不努力了。

43、《孩子：挑战》的笔记-第56页

孩子需要鼓励就像植物需要水。

注意区分行为与行为者。

注意区分鼓励与赞美。

除了要避免错误批评，也要关注过分保护。

帮助孩子为真实生活做好准备才是最重要的，替孩子难过，传递的是大人对孩子及他克服困难的能力缺乏信心，是大人所有态度中对孩子伤害最严重之一。

没有人能在脆弱中成长，成长需要力量和坚强。

我们要的是进步，而不是成长。

简单鼓励：

“我很高兴你会做这件事”

“谢谢你所做的”

“看，你做的到”

44、《孩子：挑战》的笔记-第93页

通常，是孩子自己决定要做什么。在家以外，孩子受到伙伴们很大的影响。如果我们改善他行为的努力貌似无效，那我们必须牢记：孩子是一个独立的个体，可以为自己做选择、做决定。我们不能担负为孩子做决定的责任，这个责任和权利是孩子的。这也是平等理念的一部分。

45、《孩子：挑战》的笔记-第26页

有时候，我们可以通过观察孩子行为产生的结果，发现这个行为背后的动机。

再看上面的例子，妈妈很生气，而博比没有意识到会让妈妈生气。博比有一个背后的动机理由。妈妈对博比吼叫和打他，会让他觉得成功，因为那一刻他得到了妈妈完全的关注。他怎么能停止呢？当然不会。博比并不知道自己有这样的动机，但是他的行为无意识的被这样的动机驱使，一天不下百次。而妈妈的反应恰好符合博比的需要，反过来强化了那个隐藏的目的。另一方面，如果博比安静地好好玩，这时候能得到妈妈亲切的微笑，满意的拥抱和赞美的言辞，那他也不会用捣蛋的行为去得到妈妈的关注孩子最强烈的心里动机就是希望有归属感，他所做的每一件事都是为了获得自己的定位。从婴儿期开始，她就忙着用各种方法确定他是街里的一份子。孩子并不察觉和理解他们行为背后隐藏的东西。他的行为源自内在动机，他从一次次的尝试和错误中学习。她会不断重复那些让他感觉到自身价值和归属感的行为，而放弃让他感到不受关注和孤独的行为。根据这些指导，我们就会有引导孩子的

《孩子：挑战》

方法，然而我们还需要知道孩子想通过什么具体方式获得归属感。

46、《孩子：挑战》的笔记-第17页

在过去的年代，孩子不可以做大人做的事。大人常说：“照我说的去做”，而不是“照我做的去做”。

47、《孩子：挑战》的笔记-第25页

如果我们想改变孩子的行为方向，必须先了解孩子行为背后的动机，否则我们几乎难以改变他们的行为。

六岁的博比坐在桌子前面用蜡笔涂色，妈妈在旁边计划一周的食谱。博比开始用一只脚踢地板。“别踢了，博比！”妈妈生气地说。博比耸耸肩，停了下来。没一会儿，博比开始用两只脚踢起来。“博比，我说了，不要再制造噪音！”妈妈又呵斥了博比。他又安静了一会儿。但没两分钟，他又开始踢地板。妈妈一下子把笔摔到桌子上，打了博比一巴掌，大声吼道：“我说不要再踢了！你为什么总干让我生气的事呢？你为什么不能安安静静地坐着呢？”

博比并不知道自己为什么不停地踢地板，他根本无法回答妈妈的问题。然而，这个行为背后一定有原因，而且一定有解决的方法，能够让妈妈和博比之间不发生战争，不制造让两人都不舒服的紧张。然而，要想知道怎样激励孩子有效地合作，我们需要学习一些心理学技巧。

如我们所知，人的行为都有一定的目的，是朝着某个目标前进的。有时候，我们清楚自己的行为动机，有时候不清楚。每个人都问过自己这样的问题：“我为什么这样做？”这时候，我们对自己的行为动机很迷惑。而我们知道，自己的行为有动机，只是往往对这个动机没有主动意识，孩子也一样。如果我们想改变孩子的行为方向，必须先了解孩子行为背后的动机，否则我们几乎难以改变他们的行为。有时候，我们可以通过观察孩子某个行为产生的结果，发现这个行为背后的动机。再看上面的例子，妈妈很生气，而博比没有意识到会让妈妈生气。博比有一个背后的动机理由。妈妈对博比吼叫和打他，能让博比感到成功，因为那一刻他得到了妈妈完全的关注。

他怎么会停止呢？当然不会！看看这个结果多棒！他能用这样的方法让妈妈为自己忙碌。这就是发现博比行为背后动机的线索。博比并不知道自己有这样的动机，但他的行为无意识地被这样的动驱使，一天不下百次。而妈妈的反应恰好符合博比的需要，反过来强化了 this 隐藏的目的。

如果博比知道他的行为不会得到预期的结果——踢地板不会让妈妈生气——他还会继续做同样的事吗？他早就放弃了。另一方面，如果博比安静地好好玩，这时候能得到妈妈亲切的微笑、满意的拥抱和赞美的言辞，那他也不会用捣蛋的行为去得到妈妈的关注。妈妈的生气让博比感到满意，妈妈通过打他一巴掌让他停下来，显示了妈妈的挫败，她只会刺激博比惹她更生气，让她更挫败。博比的脚表达出了他的心声：“看我！和我讲话！不要只顾埋头在你的笔记本上！”如果妈妈能看到这一点，就能了解博比的动机。他通过得到妈妈的过分关注来获得归属感。如果妈妈能够了解这一点，就能较好地处理这件事情。不断责备博比是个大错，这样博比只会不断地惹妈妈生气。我们会在后面讨论更多的方法，将发现有许多方法可以让妈妈拒绝博比的过分要求，改善博比的行为。

48、《孩子：挑战》的笔记-第96页

没有哪种惩罚能够得到持久的服从。惩罚只能让孩子发展出更强烈的反抗和挑战。惩罚，或者说权威信念“听我的话，否则你就...”——必须被相互尊重与合作替代。“只有获得，才有价值”的人生观很狭隘，满足感要通过贡献与合作得到。

《孩子：挑战》

当我们忙着通过奖惩赢得孩子与我们合作时，事实上我们剥夺了孩子从生活中得到的基本满足感。

当自己犯错误时，最好的方式就是一笑了之，然后继续向前，继续更好的充实自己，有接受自己不完美的勇气而不必事后内疚不已。

49、《孩子：挑战》的笔记-第35页

家里所有孩子的共性，就是父母营造出的家庭氛围的体现。

50、《孩子：挑战》的笔记-第60页

鼓励孩子，一半指的是避免羞辱或过度保护的行为，从而不会令他们气馁。如果我们的行为让孩子感到对自己缺乏信心，就容易造成孩子气馁。另外一半值得是学会鼓励孩子。只要我们表达出对孩子勇气和自我认知信念的支持，我们就鼓励了孩子。

《孩子：挑战》

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：www.tushu000.com