

# 《十步搞定叛逆青少年》

## 图书基本信息

书名：《十步搞定叛逆青少年》

13位ISBN编号：9787501983407

10位ISBN编号：7501983402

出版时间：2011-10

出版社：轻工

作者：巴克利

页数：280

译者：陈浪

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](http://www.tushu000.com)

# 《十步搞定叛逆青少年》

## 前言

前段时间，美籍耶鲁大学教授蔡美儿从母亲的角度撰写的《虎妈战歌》（Battle Hymn of the Tiger Mother），引起了大众对于中西方教育观念的广泛讨论。对于子女，我们究竟应该采取更加严厉的教育方针（正如中国大量俗谚中所表达的观念，“严父出孝子，慈母多败儿”），还是西方式的鼓励和爱的教育原则？而这个问题，对于青少年的教育显得尤为突出和重要。本书将专门针对青少年，尤其是青少年的叛逆行为，为你讲解西方的教育理念；同时为你提供解决青少年叛逆问题的实用计划。青少年是一个特殊的群体，他们正在从事依赖父母的稚嫩孩童，逐步过渡到独立自主的成年人。他们敏感、要强，但同时又脆弱、无助，渴望得到理解和帮助。你可以想象，当一只受到父母羽翼所庇护的幼鹰，准备要离开巢穴、向着浩瀚无际的天空飞翔之时，它的眼中充满的，不仅是跃跃欲试的期待和兴奋，同时也会有着或多或少的忧虑、彷徨甚至是恐慌。回想你自己第一次走上工作岗位，第一次离开家乡、踏上异乡求学的道路，第一次和友人外出旅游，或者只是简单的回忆一下，你自己那段懵懂青涩的少年时光，也许你就能体会孩子此刻那种复杂的心情了。然而，你或许依然会感到迷惑不解，为什么处于青春期的孩子会那么倔强，那么难以沟通，如蚕蛹一般，把内心包裹起来；又如刺猬一般，处处扎伤你的感受？而你善意的提醒、友好的问候、关爱的攀谈，为什么又会招致冷嘲热讽、冷漠甚至是恶意的咒骂？面对孩子日益出格的行为，你们日益恶化的关系，你也想过各种办法去扭转局面，然而所有的努力都徒劳无功。这样的情况，或许在你的家里已经持续很长一段时间了，你感到困惑、无助甚至自责，觉得自己是否做错了什么，才要遭受孩子如此不公平的对待。如果你觉得自己正面临着这样的困扰，那么这本书将会是一本非常有用的指导书和工具书，不仅会为你揭开青少年叛逆行为形成的原因和过程，同时也会给你提供具体可行的计划，有效的方法和技巧，来处理孩子的叛逆行为，以及改善你们之间的关系。通过阅读这本书，你会把自己从罪责（无论是对自己还是对孩子）的情绪中解放出来，而更多的去关注如何脚踏实地地解决这个影响着孩子的成长和未来、影响着家庭的安宁和幸福的重要问题。这本书主要分为两个大的部分：第一部分——“家有叛逆青少年的问题”主要是为你讲解青少年叛逆行为的出现情况、产生的原因以及如何去理解和体会这个问题的本质。作者提出了叛逆行为形成的四因素模型：孩子的性格特质、家长的性格特质、家庭压力源以及教育模式，可以帮助你深入地分析你自己的孩子的叛逆行为主要来自于哪些方面，进而让你从精神层面上去靠近孩子的思维。在这一部分，你会了解到，没有任何一方——无论是你还是孩子——需要承担起叛逆行为的责任。或许这听起来有些不可思议，也让你觉得气愤难平。为什么我不能责怪孩子那些古怪离奇爱好、不良的嗜好以及他们对待家长的粗鲁行为？然而，你会了解到，首先这些问题的产生并不是孩子单方面的问题（当然也不是你单方面的问题），而是家庭动态互动、复杂交织的产物；而且更重要的是，追究这些行为的责任对于解决孩子的叛逆行为没有丝毫益处（或许你已经从自己的经验中，充分感受到了这一点）。只有你调整了心态，转换了思维，改变才会悄然发生。这不是一个轻而易举的过程，你确实需要努力和不断地尝试。但是作为一位认真合格的家长（当你拿起这本书，打算面对孩子的叛逆行为的时候，你就已经合格了），相信你会尽力去达到最后的目标。本书的第二部分——“10步建立更好的亲子关系——以及他们更好的未来”，介绍了一套自助的训练计划，帮助你的家庭来应对孩子的叛逆行为。这个计划中，包括了大量的诊断和评价表，可以帮助你了解孩子叛逆行为的情况，表现方面，以及你最适合采用的应对方案。每个步骤都有明确的目标、大量的实例，以及具体的小步骤；此外作者还采用了“注意”、“前瞻性思考”以及“问答环节”，来和读者进行更为生动的互动，以帮助你全面地思考问题，谨慎地实施步骤。由于这些步骤是启助性质的，我推荐你能够首先阅读完全部的步骤，对于整个计划有个宏观的了解之后，再去仔细考虑，如何安排实施每一步骤。正如作者也提到的，其中一些步骤的顺序，其实是需要根据家庭的情况而进行调整的，因而阅读全部的内容再实施计划，显得更为合理。需要特别指出的是，实施这个计划需要你付出时间和精力，更加需要你的坚持和耐心。虽然想要在短短几个月内，消除孩子长期建立的叛逆行为是不切实际的，但是你的坚持和努力会让情况向积极的方向发展。本书的两位主要作者拉塞尔·A·巴克利和阿瑟·L·罗宾都是美国著名的研究儿童行为的专家。巴克利博士是查尔斯顿的南加州医科大学和锡拉丘兹纽约州立大学北部医科大学的精神学系教授，他多年从事儿童和青少年心理学的研究，常年在世界各地进行讲学。罗宾博士是韦恩州立大学精神与行为神经科学系的教授，也是密西根儿童医院心理训练部的主任，具有超过30年的临床实践经验。因此两人在青少年问题行为上的大量研究和实践经验，是本书最重要的理论基础和依托。本书行文流畅，语言平实朴素，为了便于广大读者理解，

## 《十步搞定叛逆青少年》

作者通常避免使用高深复杂的专业词汇，而选取通俗易懂的定义和实例来让大家更为深入地去看待青少年叛逆的问题。本书的一大特色是选取了大量真实案例作为引言或者讲解方法应用的具体操作，不仅让你体会到自己并非孤军奋战，更是拉近了与读者的距离，并从正反两个方面给家长提供实例进行揣摩和演习。本书虽然旨在成为家长处理青少年叛逆问题的使用手册，但其涵盖的内容实际也适于更加广泛的读者群。对于专业的心理咨询治疗师来说，这本书可以作为你给家长讲解青少年问题的有效工具，其中提供的10个步骤也可以作为你配合家长来处理叛逆行为的有效武器；对于初为人父母的青年人来说，这本书可以作为你了解孩子发展阶段的重要途径，让你在教育子女的观念和方法上获得新的角度和技巧，为你将来教育孩子、和孩子沟通提供良好的先行基础，作为尚未抚养子女的人群之一的我，也能从本书中学习到很多如何跟青少年打交道，甚至是如何成熟地应对生活中的各种冲突和麻烦的有效方法。因此，这本书所具有的意义远远超过了其初衷，读者总能在其中发掘到新的内涵。

教育永远是家长最关心的问题，但是无论是东方还是西方的教育理念，其目的总是万变不离其宗：让孩子成为一个成熟的能够适应未来社会生活的成年人；然而，对于家庭而言，教育还有一层更重要的意义，即家庭的和睦与亲密。减少因为教育孩子而发生的冲突，能够给孩子创造更好的成长环境，也能够给你和家人提供享受生活的先决条件。在此，我想感谢“万千心理”的编辑，让我有机会接触到这本大有裨益的书籍，也感谢她们在翻译过程中的理解、帮助以及支持。最后，我想感谢我的父母——陈伯书和谢橙瑶、是他们这样平凡的父母让我幸福地度过了那段属于我自己的青春岁月。

陈浪 2011年初春于美国麦迪逊

# 《十步搞定叛逆青少年》

## 内容概要

《十步搞定叛逆青少年:重建良好亲子关系》针对青少年的叛逆行为提供了一套操作性极强的使用计划，不仅会为你揭开青少年叛逆行为形成的原因和过程，同时也给你提供具体可行的方法和技巧，来处理孩子的叛逆行为。对于专业的心理咨询治疗师来说，《十步搞定叛逆青少年:重建良好亲子关系》可以作为你给家长讲解青少年问题的有效工具，其中提供的10个步骤也可以作为你配合家长来处理叛逆行为的有效武器。对于青少年的父母来说，《十步搞定叛逆青少年:重建良好亲子关系》可以作为你了解孩子发展阶段的重要途径，让你在教育子女的观念和方法上获取新的角度和技巧，为将来和孩子沟通提供良好的先行基础。

# 《十步搞定叛逆青少年》

## 作者简介

本书的两位主要作者拉塞尔·A·巴克利和阿瑟·L·罗宾都是美国著名的研究儿童行为的专家。巴克利博士是查尔斯顿的南加州医科大学和锡拉丘兹纽约州立大学北部医科大学的精神学系教授，他多年从事儿童和青少年心理学的研究，常年在世界各地进行讲学。罗宾博士是韦恩州立大学精神与行为神经科学系的教授，也是密西根儿童医院心理训练部的主任，具有超过30年的临床实践经验。

# 《十步搞定叛逆青少年》

## 书籍目录

第一部分 家有叛逆青少年的问题 第一章 什么是叛逆——你该如何应对 我们如何界定叛逆 为什么需要深入了解青少年的叛逆 孩子的叛逆是什么样的？ 孩子的叛逆问题是否比同龄人严重？ 孩子的叛逆行为是否成为了障碍？ 孩子的叛逆行为是否引起了很多情绪压力？ 制订行为计划 你是否需要专业帮助？ 事情没那么简单？ 准备好行动了吗？ 第二章 叛逆是如何萌芽的 叛逆是逐渐发展的 打压是问题的关键 引起叛逆的四种因素 青少年专用：行为管理之外 家庭成长中的部分叛逆 第三章 青少年应该如何面对叛逆 不可否认的事实：青少年的成长 转变心态 有商量余地和绝不退让 第四章 这只是孩子的个性吗 有的孩子天生就叛逆？ 造成孩子叛逆的其他因素？ 性格和障碍就是问题的根源？ 压力是否是导致孩子叛逆的因素？ 第五章 你是如何陷入困境的？ 你是如何影响孩子的叛逆的 有时候，有其父必有其子——而有时候，确实大相径庭 影响你和家庭的压力是什么？ 你采用什么样的教育方式？ 因此，你该怎么逆转孩子的叛逆行为？ 第六章 你该如何摆脱困境？ 你的家庭结构：是稳固的还是摇摇欲坠？ 观念和期望：现实还是不切实际？ 你的沟通技巧和问题解决能力 改变或预防青少年叛逆行为的九个原则 第二部分 10步建立良好的亲子关系——以及他们美好的未来 第七章 热身准备 什么时候能够见到成效？ 有关这个计划，对孩子应该说什么——以及不该说什么 如果你需要治疗师，应该怎么办？ 每个步骤的内容 必然的收获 第八章 第一步：养成积极的一对一相处习惯 用积极的关注替代负面的评价 安排优质的一对一时间 用表扬来鼓励孩子顺从 第九章 第二步：管理行为的新方法 通过改变自己的行为，开始改变孩子 行之有效的指令 第十章 第三步：行为合同与积分系统：让青少年争取福利 因果条件管理如何减少叛逆行为 建立行为合同和积分系统 坚持和认清现实 第十一章 第四步：适度的惩罚 坚持合同的重要性 在奖励外增加惩罚 了解禁足的功用 第十二章 第五步：运用奖励和处罚解决其他问题 使用因果管理来解决已有的问题 把因果管理扩展到其他行为问题 第十三章 第六步：处理在学校的叛逆行为 以及有关作业的冲突 通过家庭—学校通报系统来减少课堂上的叛逆行为 建立有效的有关作业的行为合同 第十四章 第七步：运用问题解决技巧 问题解决沟通训练的要点——以及原则 学习问题解决的模式并进行练习 将引起冲突的问题排序，建立一个问题解决的清单 选择1~2个不紧急或者不严重的问题，来练习问题解决技巧 第十五章 第八步：学习和实践沟通技巧 良好沟通的基本原则 识别负面的沟通方式 将积极的沟通技巧应用于问题解决以及平时的交流之中 第十六章 第九步：解决不合理的观念和期望 识别你的消极观念和期望 用合理的观念替换不合理的观念 将更合理的观念和期望融入和孩子的交流以及问题解决中 第十七章 第十步：综合起来 知道什么时候使用什么方法和技巧 找出降低冲突风险的方案 回顾成果，展望未来 附录A 问题解决记录表样例

# 《十步搞定叛逆青少年》

## 章节摘录

# 《十步搞定叛逆青少年》

## 编辑推荐

《十步搞定叛逆青少年:重建良好亲子关系》行文流畅，语言平实朴素，为了便于广大读者理解，作者通常避免使用高深复杂的专业词汇，而选取通俗易懂的定义和实例来让大家更为深入地去看青少年叛逆的问题。《十步搞定叛逆青少年:重建良好亲子关系》的一大特色是选取了大量真实案例作为引言或者讲解方法应用的具体操作，不仅让你体会到自己并非孤军奋战，更是拉近了与读者的距离，并从正反两个方面给家长提供实例进行揣摩和演习。



# 《十步搞定叛逆青少年》

## 精彩短评

- 1、这本书是我买的书中最实用的一本，太好了
- 2、正在看，感觉还不错，正边学边试着与孩子沟通，孩子很喜欢与他沟通这类问题，一下子打开了话匣子，说了很多不常说的话，感觉到了父母的理解和重视，很好的促进与他的关系。
- 3、还没认真的看书的质量不错
- 4、适合专业人员，也适合非专业人员。对青少年教育感兴趣的人读了都会受益匪浅。
- 5、正在看，还可以
- 6、觉得还行，参考一下
- 7、感觉不错，有启发，就是国外孩子的社会环境与中国大不相同，所以也算开了眼界
- 8、看看总有点好处
- 9、当青春期的孩子遇到更年期的母亲，关系糟糕，从里面读书以后，获益较多
- 10、“万千心理”《十步搞定叛逆青少年——重建良好亲子关系》一书针对青少年的叛逆行为提供了一套操作性极强的使用计划，不仅会为你揭开青少年叛逆行为形成的原因和过程，同时也会给你提供具体可行的方法和技巧，来处理孩子的叛逆行为。谨以此书献给广大的父母们和心理咨询师们。
- 11、亲戚家孩子正值青春期，十分逆反。购买这本书给孩子的父母，希望他们能与孩子更好地交流。
- 12、方法是不错的，不过呢，如果亲子关系很糟糕，那得先修复关系，不然这些方法根本做不到。
- 13、刚到货没来得及看，包装不错给个好评。

# 《十步搞定叛逆青少年》

## 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](http://www.tushu000.com)