

暴脾气小孩



[暴脾气小孩_下载链接1](#)

著者:[美]罗斯·格林

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:平装

isbn:9787213058769

《暴脾气小孩》是麻省总医院儿科专家、哈佛医学院著名儿童心理学家罗斯·格林的代表作，畅销美、英、加15年，提出积极合作式问题解决法，为无数父母解决孩子乱发脾气的问题。

大发脾气、毫不妥协、语言和肢体上的冲撞、不与同龄人交流、大哭不止……人们原以为这些孩子是倔强、任性、故意挑战大人极限，但格林博士指出，这是因为他们缺乏重要的技能，如灵活性、适应性、挫败忍耐力和问题解决能力等。只要有能力，他们就会表现好。罗斯·格林博士分析了应对孩子挑战性行为的3种方法，并提出了帮助孩子培养他所欠缺技能的3个步骤，在《暴脾气小孩》一书中，用大量实例和模拟场景对话，一步一步、一字一句地教父母培养孩子学习必要技能，成就高情商的孩子。所有的父母都应该读一读这本书，特别是家里有暴脾气小孩的人。

作者简介:

(美国)罗斯·格林(Ross W. Greene), 罗斯·格林博士是哈佛医学院精神病学系临床副教授，还兼任弗吉尼亚理工大学心理学系副教授、麻省州立大学医学院精神病学和儿科学副教授、塔夫茨大学教育系心理学项目高级讲师。格林博士曾任波士顿麻省总医院儿童精神病药理学临床和研究项目中认知行为心理学研究负责人，也是波士顿剑桥医院专家组成员。

他重点研究对暴脾气小孩的分类和治疗，撰写了大量的文章和学术论文，阐述如何理解和对待这些暴脾气小孩，以及他帮助暴脾气小孩及其父母的效果，包括《学生行为问题：新思考和新战略》《我们的孩子》《积极合作式问题解决法改变学校教育》等。格林博士的研究得到了美国教育部、美国国家药物滥用研究所、美国国家心理健康研究所和斯坦利医学研究中心等组织和机构的资助。

罗斯·格林博士在研究和治疗暴脾气小孩方面有30年的经验，他一直潜心研究一种理解和管教暴脾气小孩的方法：积极合作式问题解决法。这种方法不仅对孩子发脾气的行为提出了富有同情心、有实验基础的理解方式，还提供了积极、非惩罚、非对抗性的教养方法，增进亲子交流。

“我也想当乖小孩，只要我能。”罗斯·格林博士替全世界的暴脾气小孩说出了心里话。他认为，暴脾气小孩爱发脾气并不是天生倔强，也不是想吸引大人的注意，更不是故意惹人生气。他们只是没有足够的能力应对当时的问题。而大人可以帮助他们学习和锻炼这些能力。除了《暴脾气小孩》之外，格林博士在另外两本著作，《迷失在学校》(Lost at School)和《应对暴脾气小孩》(Treating Explosive Kids)中，分别介绍了学校教师和心理治疗师应该如何使用积极合作的方式理解和解决暴脾气小孩的问题。

2000年，知名的脱口秀女王奥普拉·温弗瑞邀请格林博士在节目中介绍他理解和教养暴脾气小孩的经验，并替所有的父母提出了7个他们最为关心的问题。《早安美国》、《早间秀》节目和美国国家公共广播电台等知名媒体也报道过格林博士和他的著作。“就像是戴上了眼镜，终于看清楚了世界的真相。”有人这样评价使用积极合作式问题解决法的效果。

为了让更多人认识和使用这副眼镜，格林博士陆续创办了两个非营利性网站，“平衡生活”和“迷失在学校”，为暴脾气小孩和他们的父母、老师和治疗师提供帮助。在这些网站上，格林博士提供了大量有关积极合作式问题解决法的免费资料，比如格林博士的一系列讲解视频、大量与养育暴脾气小孩相关的有声读物和广播节目等，还有许多真实的案例分享。此外，网站也为父母、老师和治疗师们提供了互相交流的平台。

目录: 中文版序
奥普拉对话格林博士
如何应付暴脾气小孩
序
暴脾气小孩不是“问题儿童”

第一部分 理解暴脾气小孩

第1章 我说不行就是不行：如何理解暴脾气

“我说不行就是不行！”詹妮弗推开妈妈，踹倒椅子，抱着华夫饼冲进自己的房间，起因只是弟弟想吃华夫饼。她卡在一个固定的思维模式中，用极为固执的方式回应了一个简单的要求。

第2章 我也不想发脾气：孩子有能力就会表现好

“这件事我说过多少遍了，你为什么记不住，还要发这么大的火？”“我不知道。”孩子这个回答让人抓狂，但他说的很可能是实话。暴脾气小孩并不是故意的，正如有阅读障碍的孩子自己并不想有障碍一样。

*神经绑架 *挫败忍耐力 *灵活性

第3章 我有压力时无法思考：阻碍孩子好行为的因素

“我被锁在一个想法上了，不管妈妈如何解释，都没办法打开那把锁。”进入乱发脾气状态时，孩子的神经被绑架了。要想打开孩子大脑中的那把锁，首先要清楚它是哪个牌子什么型号，要认识是哪些因素阻碍了孩子。

*执行技能 *语言处理技能 *情绪管理技能 *认知灵活性技能 *社交技能

第4章 4个暴脾气小孩的案例：脾气爆发的真实表现

“我恨你！”“我就是不吃！”“真讨厌！”“应该看心理医生的是你们！”每个孩子缺乏的能力不同，让他们发脾气的导火索多种多样。在不同的孩子身上，缺乏灵活性和挫败忍耐力的表现形式也有所不同。

第二部分 教养暴脾气小孩

第5章 标准行为管理方法不见效：寻找与孩子需求相符的教育方法

“我知道应该听你的话，但我做不到。”孩子不遵从指令的原因有许多，对于暴脾气小孩，没有一种绝对正确或绝对错误的解释方式，也没有标准化的解决办法。标准行为管理方法并不适合所有的孩子的家庭。

*传统的标准行为管理方法 *固执+固执=发脾气

第6章 孩子经常乱发脾气：应对暴脾气小孩的3种方案

“你必须听我的！”“你生气了啊？我们来想想办法。”“我不管了，你爱怎样就怎样吧。”应对暴脾气小孩一般有3种方案：强制型解决方案、积极合作式解决方案或放弃型解决方案，其中积极合作式解决问题的方案B最为关键。

*方案A：强制型解决方案 *方案C：放弃型解决方案 *方案B：积极合作式解决方案

第7章 孩子根本不听我说话：使用方案B时可能遇到的阻碍

首次尝试方案B的效果如何？如果你的回答是“还不错”，那就太好了。而如果你的回答是“不怎么样”，也别灰心。忽略了方案B的任何一个步骤，都可能导致失败。花一些时间了解问题所在，并加强父母自己的力量，就能突破阻碍。

*将心比心 *界定问题所在 *邀请

第8章 跟孩子的讨论没有成果：教会孩子必要的技能

孩子加入方案B讨论，需要拥有一些特定的技能。而且，方案B并不是单方面的一厢情愿。双方都要有能力执行商议得出的解决办法才行。现在需要思考一下，如何将技能教给孩子。此外还可以利用方案B，教给孩子其他技能。

*识别并清晰地表达顾虑 *思考一系列可能的解决办法

*思考解决办法的可行性及可能结果

第三部分 关于暴脾气小孩的其他疑问

第9章 弟弟老惹姐姐生气怎么办：家庭问题对暴脾气小孩的影响

暴脾气小孩会引发很多家庭问题，但是，家庭问题的存在也会给方案B的执行带来很多阻碍，比如兄弟姐妹之间的敌意、父母与孩子之间不恰当的沟通方式等。因此，了解并解决家庭自身的问题也很重要。

*兄弟姐妹 *父母之间观点不一致 *祖父母与父母保持一致

第10章 在学校怎么办：教师适用的方案B

在家中帮助一位暴脾气小孩已经很有难度，而在课堂中，与另外30个孩子共处一室时，情况就变得更加复杂，需要教师付出更多精力和时间。

结语 准备好了：行动，从现在开始

你已经掌握了所需的技术：5种路径，3种方案，方案B的3个步骤。如果现在不做，更待何时？如果你不着手来做，还要等谁？如果孩子有能力，就会表现好。如果孩子没有

能力，那么现在你也知道应该怎么办了。
· · · · · (收起)

[暴躁气小孩_下载链接1](#)

标签

育儿

儿童教育

心理学

家庭教育

沟通

教育

情绪控制

美国小学

评论

3.5星，废话较多，给出解决方案好歹也配一些研究的证据，积极合作的理念来来去去讲很多回，哈佛著名儿童心理学家的鸡汤终归也是鸡汤。

讲的比较简单，更推荐PET父母效能训练手册

SPCP方法值得参考。

讲得比较简单，有一些启示。

周围都是些虚伪的大人也是很头痛的

有点浅尝辄止 方法论好多育儿沟通书讲得更充实

是有一些启发，补充了看孩子的新角度：发脾气可能是因为能力不足，没有适当的语言表达，缺乏适应力和灵活性。和儿子一起看了这本书：他觉得有些问题确实是他自己也有，容易让他发脾气。这本书片中于是本身认为孩子是有脾气问题的。撇开这些治疗性的作用来说，对大人也是一种启发。你为什么要生气？是因为失控无能的感觉吗？导火索是什么？无论是强制或者放弃都不是最终的出路，应该积极的合作的协商解决。文中所取得的例子和谈话的套路，是值得学习的。这本书的缺点就是翻译的太罗嗦了，太多直译但没有简化语言。

4/12@2017

作为暴脾气的自己，这是认真学习的课本之一。很喜欢里面的观点：ta发脾气不是为了引起父母的注意，不是故意这样，而是ta缺乏某种技能，父母要帮ta学习这种技能。我们一起学习吧。

我最喜欢书中这么一个观点：孩子发脾气不是和你过不去，而是因为他（她）缺乏应对的技能，父母需要做的是教会他（她）这种技能。

书里对孩子发脾气的解读还是很有启发性的

一个压抑型的暴脾气看了之后很有感触

虽然针对的是特殊儿童，但里面有一些概念和分析是可以学习的。比如孩子会发脾气，是因为他没有学习到解决的技巧，以及不具备弹性的思维

孩子发脾气不是和大人过不去，而是因为他缺乏应对的技能，大人需要做的是教会他这种技能。

“孩子只要有能力，就会表现好。”有人说这本书是鸡汤，我不这样认为。相反我觉得作者道出了暴脾气小孩内心的独白，帮助父母换个角度去了解孩子的内心。SPCP方法很值得实践，能帮助同样容易暴脾气的父母找到和孩子之间发生冲突的问题根源，并从自身做起去改善相处模式，从而减少冲突。因此我喜欢这本书两点：1、改变暴脾气孩子的家长的认知角度；2、提出值得实践的沟通方法。现在了解了，孩子暴脾气的原因不是故意为之以此强迫大人妥协以满足他们意愿，而是因为他们灵活性和挫败忍耐力相关技能方面发展较迟缓，对他们指责和惩罚只会让情况更糟，更为有效的应该是大人的引导和帮助。

spcp还是有启发的。比如有学生即使一直吃药，也有他们应付不来暴怒失控的时候。关键还是缺乏灵活性和耐挫力。对于自家小朋友的养育，也有借鉴。

里面提到的方法很实用，辅有实用的案例让人更能理解方法的操作（已用过，很实用的方法），同时也提升了父母和小孩的有效沟通，顺道培养了下情商

帮助父母重新树立育儿理念……

[暴脾气小孩_下载链接1](#)

书评

暴脾气其实是孩子缺少情绪管理的能力，主要是缺乏灵活性和难以面对挫败感。计划感很强，不太容易适应变化，在挫败时容易有暴力行为。需要的技能主要是：执行技能(比如：应对情况转变的能力，上课下课状态改变)、语言处理技能(理解和表达自己情绪的能力。比如说：我恨你，或…

[暴脾气小孩_下载链接1](#)