

<<發掘內向孩子的優勢>>

图书基本信息

书名：<<發掘內向孩子的優勢>>

13位ISBN编号：9789866272578

10位ISBN编号：9866272575

出版时间：2011-5-5

出版时间：漫遊者文化

作者：Marti Olsen Laney

页数：377

译者：曾慶音

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>

<<發掘內向孩子的優勢>>

前言

自序 「我是那一盤洋蔥麵包裡面與眾不同的貝果。」
——芭芭拉·史翠珊，在《妙女郎》(Funny Girl)中飾演的芬妮·布萊絲(Fanny Brice)
讓我向你介紹一位我曾遇到並一起工作的一位孩子，她的個性具有大部份內向孩子所擁有的特質。
在她很小的時候，她很容易因為各種活動而精力耗盡，即使像生日會，這種能讓大部份小孩充滿活力的活動。
進行一般性的社交拜訪也不太容易，她會拉扯她媽媽的衣袖，催促她趕快回家。
在幼稚園的時候，她喜歡在一旁看其他小孩子玩遊戲，她需要花一段時間，才會決定是否要加入一起玩。
遇到要照相的時候，她的眼神會有點恍神，甚至看起來好像快要哭出來，或恨不得躲到門後或樹林裡。
對她而言，學校是一個遠離舒服的家，進入到一個看起來巨大又吵雜的大空間，處處充滿了恐懼和惶惑：教室簡直是一個大型熱鬧演出的馬戲團。
她很難聽見老師在說什麼，或在想什麼。
即使她在家早就把九九乘法表背的滾瓜爛熟，但當老師要求她在同學面前大聲背誦時，這些數字就從她腦海中消失無蹤了。
她痛恨任何形式的大型團體活動。
她害怕聽到人家叫到她的名字。
升上二年級時，她發展出一套技巧，可以減少教室焦慮症。
當老師目光開始掃視全班同學，並準備找同學到前面回答問題時，這個女孩便開始執行「丟和躲的把戲」：這個把戲首先她要「不小心地」把鉛筆掉在地上，然後她再鑽到桌子底下開始找她那隻難以發現的神奇黃色筆。
一旦當班上其中一位思考快速的同學回答完問題後，她馬上會戲劇化的找到起那隻筆，並起身就坐。
她在學校很安靜，但是一回到家，她可是非常地聒噪。
她自己也覺得很好奇，為什麼有時候自己可以像隻喜鵲一樣說個不停，但有時候卻怎麼也擠不出半句話。
她覺得自己好像迪士尼動畫片，小美人魚中的女主角艾瑞兒(Ariel)，當她的聲音被海巫婆烏絲拉(Ursula)偷走變成啞巴時，有口無言的模樣。
我是如何得知這麼多關於這個小女孩的故事呢？
因為這就是在描述我自己的童年。
就像大部份內向的孩子一樣，我配合我自己內在的韻律節奏，一旦和廣大的外在世界產生互動時，我就覺得疲勞和不知所措。
我的生活經驗讓我對自己下了結論，那就是我認定我是個怪人，因為對於是否要加入遊戲活動，我總是猶豫不決。
即使我很了解這個題材，我不相信我可以在眾目睽睽之下，從腦海中找出並大聲說出答案。
我認為我的記憶力出了問題，或是我一點兒也不夠聰明。
因為我在眾人面前很安靜，我認為我不能為大家提供任何有用的資訊。
許多內向性格的孩子，對他們自己也下同樣的結論。
這就是我想要提供我的幫助的地方。
我知道就我過去自身的經驗，和二十多年來的臨床經驗，內向孩子的智力和記憶力一點兒問題也沒有。
他們不需要被放逐到社會和學校的邊緣。
事實上，他們能給予的東西還不少呢！
不過，內向孩子非常需要父母親的支持鼓勵，和其他人的幫助，讓他們找到自己的舞台發亮發光。
看清這個事實：我們處在一個步調快速、敵對和爭吵、媒體雋語有利於外向者的世界裡。
唯有了解內向性格的本質，父母親、老師和家庭成員才能幫助內向孩子，好好運用他們大腦內的能量

<<發掘內向孩子的優勢>>

，以及其他個人的優點。

支持你的內向孩子 許多看過我第一本書《內向者求生術》(The Introvert Advantage)的讀者，告訴我這本書和他們產生極大的共鳴。他們常常說：「我真希望在我還小的時候，就能得到這些訊息，那我可以少了好幾年不斷思索我自己究竟有沒有毛病。

」讓我很挫折和難過的是聽到這麼多的故事，都是關於內向者在成長過程中，所感受到其他人對內向者的錯誤認知和過度解讀。

許多和我聊天的成人內向者希望他們的家人、老師、諮商者和牧師能了解他們的天生性格特質，並幫助他們，如此一來，他們曾經歷過的排擠和孤獨的悲劇就可以避免。

內向孩子的照顧者不斷地問我，他們究竟該如何幫助他們「內向」的孩子成長，這是他們求知若渴想知道的答案，這些在其位的照顧者真的不知道這些子需要什麼，或該給他們什麼幫助。

我也曾聽過內向性格的父母親面對照顧外向孩子的困境。

我的目標是縮短內向者和「外向者」的差距，教導父母親和照顧者有關內向者的語言。

從我心理治療診所中的內向孩子和他們父母親的眼中，我看到人們對我自己內向孫子的反應。

我也絕不會忘記當我還是內向孩子時，我是如何掙扎並尋找我自己的道路。

我從父母親和其他跟內向孩子一起工作的人口中聽到他們最關心的一件事是：「他們長大後，處在這個外向者的世界中，有辦法成功嗎？

不應該讓他們的個性更外向一些嗎？

」而我要大聲地、響徹雲霄並徹底地說出我的答案千萬不要。

試著把一種全新的人格特質注入到內向者的性格會減低他的自尊、加重他對他自己的罪惡感和羞恥感，甚至可能會嚴重損害他原本的內向氣質。

內向的孩子真的只是小小好奇家。

接受他原本的面貌，支持他們天生所擁有的資源，會使他們的天賦日益成長和茁壯。

身為一個內向者和擁有自信並不互相衝突。

一個有自信的內向孩子將會鍛練出成人生活的意義、價值和創造力。

內向者通常屬於晚熟型，這是因為他們大腦功能管理心智導向那部份較晚成熟(別擔心，這部份在第二章節時會有詳細解釋。

)這些「內向者的大腦」的線路已經被設定好連接跟藝術有關的職業，或需要接受長時間訓練的專業工作。

內向者具有優勢的領域包括科學、建築、教育、電腦科學、單人運動項目、心理、視覺、文學、戲劇藝術，信不信由你，甚至軍事方面相關工作。

這是因為他們擁有極佳的專注力和有意願深入發掘某一個科目。

不同於一般普遍的認知，很多執行長、業務人員、演員、電視主持人、明星、有名的運動選手和政治人物都是性格內向者。

內向者是成功者。

他們其實可以不必經歷兒童時期的那些痛苦，只要有更多的成年人幫助他們找到他們的長處，並鼓勵他們珍惜他們擁有的這些能力。

一旦內向者得到他們在發展天賦上所需要的幫助時，能為大家帶來莫大的好處，也能使這個世界更豐富和多元。

我如何寫出這本書 在我第一本書出版之後，我遇到許多來自美國和加拿大各地的內向者，並有機會跟他們聊天。

我也收到上千封來自世界各地，內向者寄給我的電子郵件，告訴我他們的想法。

並且和不少位父母親、老師、更重要的是和許多內向孩子進行面談，並了解他們的特殊經驗。

在這當中，我不斷地在心裡思考過去的這些學術研究。

研究者發現，所有探討過的人格特質中，內向/外向性格連續體的人格特質是最容易預測的，這個面向的可信度衍生出下面這個問題：是否有生理上的研究論點，可以支持內向性格和外向性格天生的不同？

<<發掘內向孩子的優勢>>

這個問題引起成千上萬的科學研究，大家嘗試去找出構成內向者或外向者性格不同的內在歷程。曾經，我們有的只是理論和人格測驗，像是性格測驗（MBTI），做為辨識性格氣質的一種工具。如今，我們擁有精確的科學工具，像是核磁共振（MRI）及正子斷層掃描（PET），從腦部受傷的病人和長時間的雙胞胎研究中，充份幫助我們了解、探求和繪製出我們大腦和身體內在的工作模式。

跟內向性格的起源和本質有關的研究，一直很吸引我的注意。他們證明造成內向者性格的背後，有其生理構造上的先天因素，也證實我的論點，嘗試把內向者改變成為外向者，不僅有害也是無意義的事情。

許多內向者覺得很羞愧，因為對其他人來說，一件很輕鬆的事情，他們反而覺得是一種挑戰。根據這些內向性格的科學研究結果，我們可以跟內向孩子和他們的父母親保證，這些孩子一點問題也沒有，他們所遭遇的困難只是他們缺乏技巧或不知如何嘗試。

並不是所有生理和心理方面的研究都能呈現到大家的眼前（除非這些能造成媒體和社會轟動的研究，就另當別論了）。

我盡可能的把這些跟內向者有關的研究發現，和許多的研究領域聯結，包括生理學、解剖學、神經科學、教育、舒減壓力、人格、創造力、早期兒童發展、心理分析學、基因學、認知科學、演化心理學、成癮和社會學。

我也訪問過許多父母親、老師和內向孩子，以了解他們自身的經驗。

每一位內向的孩子的性格都具有獨特性，只是也存在許多共通的特質。內向的孩子有豐富的內在生活，了解他們的內在生活，就好像踏入一個奇妙的旅程。學習如何和「內向者」說話並不困難，而且會得到極棒的報酬。

當你的孩子能發揮長處，對他自己身為內向者能有我比好還要更好的想法，並且能學習在外向者的世界興盛茁壯時，身為父母親的你們，將會有更豐富的體驗。

內向孩子最常碰到的陷阱是迷失在自己的內在世界，而被外在世界放大檢視。

當父母親能抓到要點跟他們溝通，並且真心誠意的傾聽，這些孩子會學習如何以輕鬆的方式，在他們內在思想和外在世界中繼續前進。

一旦內向孩子成長過程中感覺他們的性格可以被接受，在家庭互動中也能覺得舒服自在，他們會更相信自己，也能建立穩固的自尊。

他們也可以輕鬆的在自己豐富的內在王國和外在世界中來去自如。

他們知道該如何保持他們的「精力槽」飽滿，並知道如何管理周圍的刺激。

繼續把本書讀完，將會發現為什麼這些行為會出現在內向孩子身上，以及如何幫助他們發揮他們的潛力。

<<發掘內向孩子的優勢>>

內容概要

你家有內向的孩子嗎？

你會不會擔心孩子：他這麼內向，將來怎麼跟別人競爭？

他好像很害羞，也很少要好的朋友？

他該不該更外向、更開朗活潑一點？

你的孩子沒有問題，他只是內向而已，千萬不要嘗試改變孩子的內向性格！

權威心理學家告訴你如何幫助內向的孩子，發掘與生俱來的天賦，在外向的世界找到競爭優勢並嶄露頭角！

你的孩子是內向性格嗎？

做個簡單的心理測驗就可以知道：說話輕聲細語，而且常會停頓思考詞彙。

大部份的場合，都顯得安靜；但在安全舒適的環境，會比較多話。

從學校戶外教學回來後，感覺很疲累，需要一段安靜的時間來充電。

跟各種活動保持距離，並在一旁觀察。

只有一個或兩個知心好友，其他人都只是泛泛之交。

在公眾場合中，身體顯得僵硬，而且會露出不帶任何情緒的表情。

說話的時候，眼神會看其它地方；但是傾聽的時候，會保持良好的眼神交流。

【編輯室報告】這是第一本全方位協助教養內向性格孩子的專書，可以具體幫助你：

判斷孩子是否為內向性格 學會理解與欣賞內向性格孩子的優點 讓孩子學會與外向者相處並感到自在 提供具體步驟培育內向孩子的優勢與自信 讓孩子增強自信心，建立創造未來美好生活的動力 家有內向孩子的父母親，最常關心的事往往是：「他們長大後，處在這個外向者的世界中，有辦法成功嗎？

不應該讓他們的個性更外向一些嗎？

」研究內向性格的心理學專家瑪蒂·蘭妮博士，在本書大聲說出她的專業意見：「千萬不要！

」試著把一種全新的人格特質注入到內向孩子的性格，會減低孩子的自尊、加重他對自己的罪惡感和羞恥感，甚至可能會嚴重損害他原本的內向氣質。

內向孩子最常遇到的困境就是被人誤解，而最令人難過的是，孩子往往會覺得自己哪裡出了問題。

《發掘內向孩子的優勢》作者以智慧和科學並用，將內向孩子從零歲到青少年，從家庭、學校到社交生活之間，所遇到的種種教養問題，提出最細膩完整的實用對策。

像是：如何辨認內向孩子的性格特徵？

如何減少父母親對孩子的誤會與傷害？

如何防範保母或學校老師的不當管教？

如何協助內向孩子與兄弟姐妹或同學相處？

如何協助內向孩子發展社交生活？

如何防範孩子遇到霸凌、尤其是新興的網路霸凌？

現在，就讓瑪蒂·蘭妮博士幫助你發掘內向孩子的天賦，包括對學習的熱愛、同理心、創造力、和靈活性，以及容易在外向者世界的氣勢中迷失的美德。

每位父母親或是教育工作者，都可以從本書中找到具體詳細的步驟，協助內向的孩子養成優秀又適應良好的未來主人翁。

暢銷書《內向者求生術》作者瑪蒂·蘭妮博士，又一備受讀者好評的教養工具書，每位父母親，老師與第一線教育工作者必看！

<<發掘內向孩子的優勢>>

作者簡介

瑪蒂·蘭妮 (Marti Olsen Laney) 精神分析博士，著名婚姻及家庭治療師、作者。著有《內向者求生術》、《發掘內向孩子的優勢》、《當內向的人愛上外向的人》 (The Introvert & Extrovert in Love) 等暢銷書。

她擅長以其精神分析的專業，致力探索內向性格的議題，並以諮商對象及自己與外向性格的丈夫的相處作為範例，多方研究內向性格者在外向性格的社會中的生存模式與發展優勢，並曾將此研究成果應用於協助企業、大學等團體來管理、培訓員工。

譯者簡介 曾慶音 英國**肯特大學心理學學士，英國**諾丁漢大學英語教學碩士，多年兒童英語教學經驗，現職為兼任譯者，以及擔任夏妮可英語補習班英文老師及班主任一職。

<<發掘內向孩子的優勢>>

書籍目錄

獻辭謝辭序：揚啟風帆，內向孩子向前行！

Part I 讚賞不同設計之美Chapter 1 內向孩子是從煙囪掉下來的嗎？

1.0 什麼是內向性格 - - 什麼不是內向性格？

1.1 精力的問題1.2 內向性格概念的發源地1.3 對內向性格的誤解1.4 早期發現內向者1.5 你的孩子是內向者嗎？

試試下面這個小測驗。

Chapter 2 內向和外向性格是天生的2.0 大腦生理構造創造出內向和外向的天生氣質2.1 氣質構成的主要元素2.2 內向者和外向者偏愛的神經傳導素平衡法則2.3 內向者和外向者的回饋路線2.4 踩剎車還是踩油門2.5 大腦內的罩子和靴子2.6 森林裡和樹林間的內向者和外向者2.7 完整的大餐Chapter 3 內向者在外向世界的優勢3.0 學習凸顯內向孩子的天賦3.1 內向者能給我們什麼啟發？

3.2 幫助你的孩子獲得內向者優勢Part II 養育內向的孩子，為他扎根和讓他飛翔Chapter 4 建立情緒復原力4.0 跟你的孩子建立強烈的情感聯結，提供他一個安全的堡壘4.1 建立一個「耐寒區」4.2 打穩根基4.3 培養相互依賴性4.4 教孩子認識天生氣質的重要性4.5 幫助內向孩子做自己4.6 了解內向孩子的情緒Chapter 5 內向孩子的教養守則5.0 生活常規讓內向孩子具備能量，興盛茁壯5.1 對內向者友善的生活常規5.2 如何配合內向孩子的進食5.3 睡覺時間5.4 靈活的管教方式5.5 掌握內向孩子的情緒失控Chapter 6 遊戲、對話、放鬆的藝術6.0 培養日常聊天、創意遊戲、制定決策步驟和舒壓技巧6.1 最佳的遊戲方法6.2 內向孩子的遊戲小提醒6.3 電子訪客6.4 閒聊的重要性6.5 一次做一個決定6.6 放鬆的藝術（還有加快腳步）Part III 家庭成員的差異性Chapter 7 家人不同氣質的探戈7.0 認同並欣賞每一位家庭成員的步調，促進和諧7.1 家庭成員氣質大不同7.2 教養大挑戰.....氣質性格大不同7.3 相處的關鍵在於享受彼此的陪伴7.4 每個人的價值7.5 分享你的生活故事7.6 穩健的支柱7.7 離婚的案例Chapter 8 增進兄弟姐妹之間的情感8.0 促進了解、設立界限、減少競爭8.1 兄弟姐妹之間的衝突8.2 設立界限8.3 敵對和不滿8.4 調解紛爭Chapter 9 家族的其他成員9.0 培養與祖父母、其他家族親戚、朋友和照顧者的親密聯結9.1 內向性格的祖父母 - - 能提供喘息空間的親戚9.2 「歷久不衰」的外向性格祖父母9.3 建造一座堅固的橋樑9.4 搖一下、長很大！

9.5 當孩子的衛兵9.6 幫內向孩子挑選好的照顧者Part IV 將內向者的天賦發揚光大Chapter 10 教室裡的內向孩子10.0 了解內向孩子的最佳學習模式，幫助他們順利渡過學校生活10.1 內向者的挑戰和優點10.2 內向孩子如何學習10.3 學校生活的進程10.4 森林與大樹Chapter 11 在學校和運動場，支持鼓勵你的內向孩子11.0 替學習、課業、準備升大學和運動場，助老師一臂之力11.1 不要讓老師成為陌生人11.2 內向者的學習祕密11.3 減少家庭作業造成的混亂11.4 內向孩子和天賦資質11.5 努力生存、茁壯、完成大學教育11.6 在運動場上的內向孩子Chapter 12 內向孩子的社交智慧12.0 友誼的意義是什麼？

內向孩子又該對友誼期待什麼？

12.1 不同的回饋機制12.2 兩條分叉的通路12.3 孩童時期的社交活動 - - 該期待什麼？Chapter 13 增進內向孩子靈活的社交能力13.0 強化孩子的平衡感和自信心，克服艱困的情況13.1 過渡期的訓練13.2 後見之明同樣重要13.3 其他的協助方法13.4 教導內向孩子如何選擇朋友13.5 學習參加聚會場合13.6 內向孩子約會守則Chapter 14 荊棘多刺的社交之路14.0 幫助內向孩子學習處理衝突、霸凌和其他挑戰14.1 當孩子發生爭執與衝突14.2 當孩子感到壓力與不安14.3 學會偵測別人的行為模式14.4 防範霸凌行為14.5 天無絕人之路後記你的內向孩子需要你我想要聽聽你的意見附錄：容易跟內向性格混淆的症狀和疾病

<<發掘內向孩子的優勢>>

章節摘錄

兄弟姐妹之間的衝突 大部份的人都會有這樣的期望 通常不顧我們自身的經驗 兄弟姐妹應該要能自然而然地享受彼此的陪伴。

研究顯示，他們通常並非如此。

事實上，只有少部份的兄弟姐妹成年後，仍會保持親密的互動關係。

除了氣質的原因之外，當然還有許多因素。

但是無形中，氣質的不同會加重影響兄弟姐妹之間的互動，他們花多少時間一起玩樂，他們對個人空間的需求，以及他們如何看待彼此。

學習如何從氣質的角度來認識你的孩子，有助於建立實際的期望 換句話說，也能讓你成為一個較有效率的裁判。

將焦點放在你孩子的個人優勢上，有助於你的孩子了解和欣賞他們的天生氣質。

試試用這個玩笑似的方法：「嗨，奈特，我想要跟你介紹你的妹妹茱蒂斯。

她熱愛馬兒，以及閱讀朱尼·瓊斯（Junie B. Jones）的故事書。

茱蒂斯，這是你的哥哥奈特，他超愛棒球和超人。

我很好奇，接下來的一個小時，你們兩個能否找到你們兩個都喜歡，又可以一起玩的遊戲。

也許穿上披風的馬兒是個不錯的主意？

」我開玩笑的這樣介紹，但言歸正傳，這能讓彼此採取中立的觀點看事情。

不要加入爭吵，然後變成他們其中一員。

我看很多父母親一直不斷地這麼做。

鼓勵孩子找出共通點。

事實上這通常相去不遠了。

教導外向者如何有禮貌的詢問，他內向的姐妹或兄弟是否願意一起同樂，是一件很重要的事情。

提醒你的外向孩子，內向者就像深海潛水員。

他們沉浸在他們自己的思緒裡，沉迷在他們的水世界中。

他需要幾分鐘的時間浮出水面，不然他們會有點古怪。

他們需要時間調整到雙人遊戲的格式。

教導你的外向者可以用這種方式詢問，「你過幾分鐘後，想不想跟我一起玩？

」或是，「當你寫完功課時，你要不要玩接球遊戲？

」幫助他，讓他看到，當他能配合他兄弟姐妹的腳步慢下來，會比催促他們，或讓他們嚇一跳，更容易找到遊戲的夥伴。

這也能讓這些永遠有一堆鬼點子的外向者，偶而學習問問他們內向兄弟姐妹的意見，聽聽他們想要玩什麼。

建議你的外向孩子邀請他內向的兄弟姐妹，教他有關他們感興趣的事物。

跟外向者解釋，內向者需要停工期，訂定開始和結束的時間是有效的方法。

內向者和外向者對於他們彼此能在一起玩多久的容忍度大不同。

內向者喜歡跟他們性格不同，又精靈古怪的兄弟姐妹，自然又充滿活力的人格特質 但一次劑量不能過高。

你可能需要介入，並確保內向者不會被兄弟姐妹之間過度親密的相處給耗盡精力。

我看到很多父母親，期望他們的孩子能無時無刻都玩在一起 並且也共同使用一間房間。

鼓勵你的外向者消耗他的精力，像是透過一些戶外活動，或室內的軟球丟球遊戲。

然後幫助他學習享受安靜時光。

你可以建議他閱讀、聽音樂、或做一些美勞，跟家庭其他成員從事相去不遠的活動。

如果他獨自在房間裡，他可能希望能把門打開。

幫助他慢慢進入並享受寧靜的獨處時間，可以先從每天15分鐘開始，再慢慢增加時間。

建立一個模式，讓他的生活裡，也能享受獨處的樂趣。

提醒你的外向者，內向者需要獨處和清靜。

<<發掘內向孩子的優勢>>

向外者應該要學習，當他的兄弟姐妹正醉心於某一本書、某一項作業、或某一件嗜好時，不要去打擾他們。

幫助你的外向者學習，他們這樣的行為，並非刻意針對他。

當你了解內向者的最佳學習模式時，你能幫助他們順利渡過學校生活 「一旦我們的心智延伸出新的想法，它絕不會再回到之前的狀態。

」 奧利佛·文德爾·荷默斯（Oliver Wendell Homes） 茱莉安的母親不了解究竟是怎麼一回事。

在幼稚園和國小一年級的時候，茱莉安非常喜愛學校。

但進入二年級，不知為何，她的女兒抱怨上學，成績一落千丈。

茱莉安帶回家的貼紙，常常是哭臉，而非笑臉。

她會在睡前哭，因為她知道明天一早又得去上學。

「我痛恨拿到那些哭臉貼紙，」她告訴她媽媽。

茱莉安的母親去學校會見她的老師，張老師告訴她，她認為茱莉安應該要回一年級重讀。

茱莉安的媽媽非常震驚：她在一年級的表現是如此的優異，她會怎麼想？

張老師說她認為茱莉安學習緩慢，因為她不會參與課堂討論，無法快速掌握方向，以及常問有關回家作業的問題。

老師讓茱莉安在下課時留下來，因為她花太長的時間做她的功課。

茱莉安的母親震驚地離開教室，全身發抖。

不幸地是，這是在真實生活的例子，介於內向孩子和具有死板期望的老師之間的衝突。

張老師對於她自己，從今年開始實施的嚴厲新式教學法，感到很自豪。

她重視速度，她相信所有的指令，只需要說一次就夠了。

如果孩子沒有在第一時間聽清楚，那他一定沒有專心聽。

張老師也很嚴格，外加她還有腔調，這使得她說的話更不容易被理解。

茱莉安之前的老師，比較適合她。

茱莉安的母親和我，試著找出解決方法。

學校不願意讓茱莉安轉到二年級的另外一班，所以她的母親，只好請張老師，指派另一位同學，作為茱莉安的學習合作夥伴。

她可以問她的夥伴，任何關於指令和作業的問題。

教室裡協助張老師的助教，也可以扮演輔導的角色，因為她比較溫和，對孩子個別的需求，也比較會有所回應。

茱莉安的母親跟茱莉安解釋，關於她的大腦如何運作，以及為什麼她需要更多的時間反覆思考事情。

茱莉安的媽媽不斷地鼓勵她，盡力做她能做的，並且讓她了解，沒有正確無誤地做好每一件事情，也無傷大雅。

這個七歲的小女孩，胡亂盲目地渡過這一年。

她的母親和我，只能從場外看著她，真的很令人心疼。

即使有其他人的協助，茱莉安仍然沮喪，而且痛恨去上學。

她認為她做什麼事情都很慢。

她和她媽媽在日曆上貼貼紙，數還有幾天才會到大日子：暑假開始的那一天。

在那之前，茱莉安一直都會肚子痛，並有黑眼圈。

暑假期間，茱莉安振作起來了，但沒多久她又開始焦慮，因為距離三年級的日子一天天逼近。

她的媽媽提出要求，希望三年級能找一位較合適她女兒的老師。

然而，學校無法保證她，一定能進到那個老師的班級。

當茱莉安幸運地被分到一位脾氣隨和的老師，且了解每一個孩子的大腦並非完全相似，我們全都大大的鬆了一口氣。

進入她新班級的六周過後，茱莉安跟她母親說，「我又開始慢慢喜歡學校了。

」（精彩摘文） 霸凌行為 「尊重自己猶如穿著刀槍不入的盔甲般，是保護自己與他人最好的方法。

<<發掘內向孩子的優勢>>

亨利·沃茲沃思·朗費羅 (Henry Wadsworth Longfellow) 無庸置疑地，霸凌是兒童時期社交世界的黑暗面。

此外，它也無所不在，通常不會出現在你預期的地方。

霸凌者的典型代表，通常是個頭高大又卑鄙的孩子，脾氣不好，動不動就動手，又或者是安靜不作聲的孤僻者。

他們可能是胖子或瘦子、女生或男生、聰明或不甚聰明。

我們每一個人或多或少，都曾有過被霸凌的經驗。

在我三年級的時候，當時我的個頭，在同年紀的孩子裡算小，一位名字奧黛莉的女孩 注意，我還記得她的名字 常常突然跑到我身後，抓住我的腰部，把我從抱起來。

為了試圖修辱我，她會對著遊戲區的孩子大叫，「看看我多麼強壯！

」有一次，我不斷地踢、大叫、和拍打她，直到她把我放下來。

她預期我是個好欺負的小女孩，但我反擊的比她預期的還多。

那使她分心，無法展現她的力量。

從此以後，她再以沒有把我當成人體槓鈴。

你的孩子在家和在學校，以及在這兩地之間，需要感到安全無虞。

內向的孩子很容易成為被霸凌的目標，因為他們比較容易落單。

在過去，我們告訴孩子不要理會霸凌，或試著跟他們示好。

但並非處理霸凌最佳的方法。

它行不通。

你的內向孩子將會需要協助，讓他成為霸凌通。

不要只是坐視不理 如果你的孩子被霸凌，採取必要的行動。

身為父母親，你能做這些事情來幫助他。

首先，建立良好的範本。

曾在家裡見到暴力、和攻擊行為的孩子，容易成為霸凌者或受害者。

絕對不要口頭的辱罵，或譏諷你的孩子。

第二，跟你的孩子解釋，他無法自行解決霸凌問題 最佳的遏止方法是成年人的權威。

如果你的孩子受到霸凌的威脅，告訴他從老師、教練、助理、或其他人的父母親身上尋求協助。

第三，如果你正好看到霸凌行為，插手介入，並告訴霸凌者住手。

一個很棒的概念，就是反霸凌計畫，稱為「麥克拉夫安全之家」(McGruff Safe Houses)。

個人和店家簽署同意書，如果孩子在上學和放學回家的路上遭到欺負，能讓孩子中途作短暫停留。

如果你家附近沒有這類計畫，考慮在你的學校建立一個安全之家。

教職員工和老師的訓練也很重要，因為許多老師不了解霸凌行為的概況。

學校需要傳遞訊息給每位學生，要尊重每一個人，以及幫助被霸凌的孩子。

學生需要鼓勵敢大聲幫被霸凌的孩子出聲。

理想的學校需要建立清楚的行為期望，霸凌的後果。

有關霸凌行為的書目，列在本書第283頁。

霸凌者修辱他人自尊，就像吸血鬼吸血一樣。

他們藉由讓別人不舒服，來讓自己感覺良好。

他們的戰略不一。

他們可能會打人、揍人、踢人、嘲笑別人、推人、拉人、糾纏別人、吹牛、奚落他人、騷擾他人、玩心理戰、恐嚇、刁難、侮辱、惹惱別人、八卦、讓人受傷、威脅別人、折磨別人、散播不實謠言、戲弄他人、絆倒別人、捏人、攻擊行為、和 / 或脅迫他人。

霸凌者的保險絲容易短路。

他們解讀別人的行為都是敵對的，並針對他們的，即使他人並無惡意。

今日有科學證據顯示，有些孩子就是具有霸凌者的迴路設定。

他們具有高攻擊性和低恐懼感。

如果孩子有這種特殊的迴路，有被過度嚴厲的對待，他很容易成為霸凌者。

<<發掘內向孩子的優勢>>

不同於一般的論點，霸凌者並非總是不友善。事實上，他們常常是受人歡迎的領導者。其他孩子覺得他們很有趣、好玩、而且充滿各種有趣的想法。他們在團體裡常常掌握權力，通常都是很「炫」的團體，能增加他們的影響力，和讓他們更不易被對付。然而，有一些你的內向孩子能運用並避免成為受害者的策略。

<<發掘內向孩子的優勢>>

媒体关注与评论

蘭妮博士對內向孩子的見解精闢深入.....在過去，我覺得孩子難以理解的行為，現在一切都顯得合理了。

父母親將會發現她書中的闡釋和說明，會帶給他們多大的幫助。

」 - - 《你怎麼就是不明白》（You Just Don ' t Understand and You ' re wearing THAT）的作者 / 黛伯拉．泰南（Deborah Tannen） 「充滿各式各樣的資訊和有用的策略.....我真心的跟大家推薦這本好書。

」 - - 《帶大情緒兒》（Raising Your Spirited Child）以及《美國夜未眠》（Sleepless in America）的作者 / 瑪麗．西蒂．科辛卡（Mary Sheedy Kurcinka） 「簡單的敘述、卻令人難以忘記。

這本書將幫助父母認識他們內向的孩子，並協助他們擁有健全的發展。

現在我們需要另一本給外向者的書。

」 - - 教育博士，《發展中的孩子》（The Developing Child）作者，「兒童心理類型指示表」共同開發者 / 伊莉沙白．默菲（Elizabeth Murphy） 「對內向孩子的認識與相處，提供充滿洞察力和詳盡具體的建議。

《發掘內向孩子的優勢》應該是每位父母親、教育家和任何從事跟孩子相關工作者，都應該要閱讀的一本書。

」 - - 「教育發展研究院」（Institute for Educational Advancement）共同創辦人 / 詹姆士．戴維斯（James W. Davis） 「蘭妮博士把複雜的概念用非常有系統的方式組織起來，讓讀者能輕易又愉快地閱讀。

任何有興趣想要自助或提昇社交技巧的人，都應該要花時間閱讀這本令人驚嘆又貢獻良多的書。

」 - - 蓋帝藝術信託基金會（J. Paul Getty Trust）總裁暨執行長 / 巴瑞．穆尼茲（Barry Munitz） 「蘭妮博士可貴的研究就像注入一陣清新的空氣。

對內向者的迷思總算被揭露和察覺。

這本書提供父母親一個實用的手冊，幫助孩子去開發他們的天賦。

一定要讀的好書。

」 - - 心智健康訓練中心基金會（Center for Mental Health Training Foundation）主任，零到三歲中心研究員 / 康妮．莉莉亞絲博士（Dr. Connie Lillias） 「蘭妮博士熱情又充滿智慧的忠告，讓我們可以幫助年輕的孩子，去運用和發展他們的資產和天賦。

很棒的資源...」 - - 國家計畫辦公室（National Program Office）、減少物質濫用領導力發展中心（Developing Leadership in Reducing Substance Abuse）和強生基金會（Robert Wood Johnson Foundation）的副主任 / 瓦萊麗．杭特（Valerie Hunter）

<<發掘內向孩子的優勢>>

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>