

欧洲销量超100万册畅销书



给孩子适龄的 正面管教

▶ 培养自尊自信自立的孩子 ◀

[丹] 杰斯珀·尤尔 (Jesper Juul) 著 / 高绍琪 译



每个孩子都是天使
因为降落人间而失去翅膀
父母的爱就是保护天使的翅膀

用正确的管教方法，培养孩子健康人格！

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

给孩子适龄的正面管教： 培养自尊自信自立的孩子

[丹] Jesper Juul (杰斯珀·尤尔) 著

高绍琪 译



机械工业出版社

Raising competent children: a new way of developing relationships with children (Original ISBN: 9781921878763), by JESPER JUUL

Original English Language Edition published by Rockpool Publishing.

First published in the United States by Farrar, Straus and Giroux

First American edition 2001

Revised edition by Balboa Press 2011

Copyright © 1995, 2011, 2012 Jesper Juul. All Rights Reserved.

First published in 1995 by Schønberg, Denmark as Dit kompetente barn

This latest edition Published In Australia in 2012 by Rockpool Publishing, Australia

This translation is published by arrangement through Rightol Media in Chengdu. 本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 (copyright@rightol.com)。

This title is published in China by China Machine Press with license from Rockpool Publishing. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由 Rockpool Publishing 授权机械工业出版社在中国大陆地区（不包括香港、澳门特别行政区以及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2015-0178 号

图书在版编目 (CIP) 数据

给孩子适龄的正面管教：培养自尊自信自立的孩子 / [丹] 尤尔 (Juul, J.) 著；高绍琪译. —北京：机械工业出版社，2016. 1

书名原文：Raising Competent Children: A New Way of Developing Relationships With Children

ISBN 978-7-111-52727-5

I. ①给… II. ①尤…②高… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 011862 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：杨明远 责任编辑：杨明远

责任校对：黄兴伟 封面设计：鞠 杨

责任印制：乔 宇

北京中兴印刷有限公司印刷

2016 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

148mm × 210mm · 6.5 印张 · 153 千字

0 001—4 000 册

标准书号：ISBN 978-7-111-52727-5

定价：30.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：010-88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：010-68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网：www.golden-book.com

封面防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

本书强调家长应该将孩子（无论年龄多小）当作一个独立的人来看待，在与孩子交往中给予孩子平等的尊严和信任。书中介绍了一些生活中常见的案例，并挖掘了这些案例产生的原因，借此分析孩子内心深层的心理活动，同时也阐明了大人应当如何予以回应。

序

本书使用的理论和很多案例均取自我在丹麦斯堪的纳维亚坎普勒研究中心的工作内容。感谢研究中心的沃尔特·肯普勒医学博士和其他工作人员，衷心感谢他们多年来在我对自己没有信心的时候，能够始终如一地相信我并为我提供灵感。

此外还要感谢来自世界各地的许多家庭，感谢他们允许我介入他们的私人生活。我还清楚地记得自己在初次接触很多家庭的时候，是戴着有色眼镜看他们的。例如来自日本和伊斯兰国家的家庭、克罗地亚难民营的多种族混合家庭，以及受酗酒问题困扰的美国家庭等。

现年37岁的儿子帮助我对自己的经历进行了一番梳理总结，让我完成了一件只有坦诚反省自己生活的人才能完成的任务。同样还要感谢我的妻子，她的存在感太强大了，总是毫不留情地击溃我幼稚的自我中心思维，尽管每次我都希望那是最后一次。

英文版第2版前言

当本书的第1版出版时，我曾感觉似乎全世界很多国家和地区正在奋力朝构建更加健康和更具建设性的亲子关系和夫妻关系这一目标前进。而今天，尽管这种愿望美好而强烈，但我认为实际情况并非如此。

根据我对家长们的了解和对其他在生活和工作中会与儿童接触的成年人的了解，我原以为社会会欢迎他们的“小大人”并为他们的能力和表现感到高兴。在家庭内部，这种情况确实相当普遍。尽管很多家长发现很难改变自家代代相传下来的养育方法和角色定位，但仍有很多人取得成功并在他们与孩子相处的过程中发现了丰厚的秘密宝藏。

而在教师、咨询师和其他在工作中会与儿童接触的人群当中，发生了一些其他的变化。有时候一个事实让这些人感觉既愤怒，又认为自己的权威受到了挑战，这个事实就是孩子们其实远比自己所想的更加能干，而自己在教育和培训过程中形成的观念有所不妥。很多人开始沉醉于谈论“过去的好时光”。

这就引发了一个所有人都必须回答的根本问题：我想要什么？

当我们的孩子/被监护人/学生年满20周岁时，我们希望在他们身上看到哪些品性和社交素养？对于我而言，作为一名专业人士，我希望这些年轻人拥有强大稳定的健康精神和心理社会能力，这二者均不属于难以企及的学术或创新成就。相反，它们是这种努力和雄心的助推器。

实际上无论是家长、教师和政客，还是儿科医生、孩子的祖父母和营养师，我相信大多数人都抱有这样的希望。基于这个目标，所谓的过去好时光和当今为养育儿童所作出的很多尝试，其实效果都是非常糟糕的。只要看一眼相关的国家统计数据便可对此一目了然：酗酒、吸毒、犯罪、精神疾病、家庭暴力、虐待儿童、强奸、辍学、饮食失调、自杀和自杀未遂、欺凌和大量的行为失常诊断、过量服用处方药及大量与这些问题斗争的监护人们。所有这些现象不仅给人们造成巨大痛苦，而且试图治疗、预防和控制这些问题所耗费的巨额资金也已经达到我们无法承受的地步。

过去二十年的临床和教育实践让我相信，只有采用新的模式，我们才能够更加健康地发展。如果我们汲取最成功的家庭的经验和诀窍，并辅以最新的发展心理学、依恋理论和神经科学及全球成千上万个成功项目的成果，那么我们就不难找到这种模式。我们知道要做什么。我们只需要学习如何去做。无论您实际担当什么样的角色，我都希望本书能够激励您开始或继续履行您的使命。

杰斯珀·尤尔

前 言

和许多与我同龄的人一样，我在二十岁的时候就知道我父母那一代人（还有更前辈的人们）对家庭结构和儿童养育的看法存在不妥之处。

在后面的十年，随着我学习成长为一名家庭治疗师——接诊所谓的社会适应不良儿童和年轻人，以及单亲妈妈们——我发现我对家庭和儿童的看法并不比我的父母高明或糟糕多少。实际上，我的想法存在同样的重大缺陷。首先，它们缺乏伦理实质。其次，它们的形成依托于一条自负且极端的假设：一部分人是正确的，因为他们的行为态度端正，而其他人是错误的，因为他们的行为态度不端正。

这种极端化的倾向在我从同事和客户中收集到的反馈中也有所体现。他们有人认为我很擅长自己的工作，而其他人则不这么认为。而我则单纯地认为只要第一类人占大多数，我就安全了。过了一段时间之后，我才意识到自己本应该听一听第二类人的意见。直到我成为一名父亲，亲自体验了为人父的种种无力感之后，我才开始倾听不同的意见。我从这里开始接受教育。而在此之前，我只是在接受培训。

在我成为一名父亲之前，我认为家庭应当是理解和包容的，家长与孩子间的关系应该是民主的。这种态度与说教式、要求苛刻的控制型养育方法截然不同，我认为后者会破坏孩子的自尊和活力。

但是通过我与儿子的相处，还有我每天工作中与很多有孩子

的家庭的接触，我开始发现自己的看法是多么浅薄。很幸运，我们对孩子在家庭和社会中的角色的认识已经从很多方面发生了改变，不同于我小时候的情况。我们对人性的了解、惩罚的方式，以及我们对教育和公共道德的态度全都变得更加人性化，少了很多约束和限制。然而我开始意识到有两个因素从专业和个人方面都对我形成挑战，让我感到痛苦。

作为一名教师和监护人，我对家长们的纠结痛苦已是司空见惯。他们找到治疗师，讨论他们的孩子，然后怀着深深的挫败感离开——比他们刚来时感觉更加无能为力。与他们会面的治疗师也同样感觉无助和无能为力。但是因为职责所限，他们寄希望于传统的临床心理学手段，即侧重于寻找原因，而不是发现机会。

作为一名家庭治疗师，我看到儿童和年轻人仍然不得不承受这种蹩脚的治疗之苦。我们仍在给孩子强加一些家长、政客、教育工作者或治疗师们自己都不愿承担的责任。我们并非心怀恶意，相反，我们爱我们的孩子，并认为他们需要承担起这些责任方能成长。但是我们的逻辑存在问题。我们在孩子到底是什么这一基本认识上存在偏差。

瑞典心理学家玛嘉烈·布罗顿曾用一句话表达过这种想法：“也许我们被误导了；也许孩子们其实是‘小大人’？”（无人区的母与子，哥本哈根，1992年）。

布罗顿的想法源自她的科研工作和她对婴儿与父母间的早期互动的特别关注。因为我是一名执业医师，而非科研人员，而且我的从业经验涉及更广层面上的儿童与家长的互动，所以我的视角和她略有不同。

在我看来，我们从孩子出生起就对他们做出了一个武断而错误的判断，即我们认为他们不是真正意义上的人。无论是在科学领域还是流行文学中，我们都倾向于认为孩子还没长大，所以不

把他们当作真正的人来看待，即他们属于尚未正式融入社群的“半大”人。因此，我们首先会认定他们需要从家长那里接受大量影响和控制，其次他们必须达到特定年龄后才能被视为地位平等的真正的人。

换言之，家长必须找到养育孩子的方法，从而让他们学会怎样的行为举止才能像个真正的人（即成年人）。我们发现了一些养育孩子的方法并把它们按照从“放任”到“独裁”划分为不同类型。然而我们从未真正停下脚步来怀疑这种假设的合理性。

本书就对这种假设提出了质疑。我相信我们传统上对“养育”一词的认识多半是没有必要，甚至极为有害的。这种认识不仅不利于孩子的健康成长，而且也会妨碍家长自己的成长和发展。此外，它对孩子和家长间关系的质量也具有破坏力。对前述原则的盲从而非质疑，致使我们陷入了恶性循环，从而也干扰了我们对儿童与家庭相关的教育、修复和社会政策的认知。

三十五年前，我们这代人在“自我”与“社会”之间构筑了一堵虚幻的高墙。这是我们与权威之间碰撞的必然延续。然而这种隔阂已存在多年并且变得日益危险，尤其是考虑到在此期间，政治问题已经归根到经济问题，所以危险更加紧迫。

也许有句话在现在比以往任何时候都更加正确，那就是我们对待孩子的方式将决定世界的明天。我们获取信息之便捷已经让我们无法保证我们在养育孩子方面的双面态度不会受到波及；尽管我们讨论世界政治时会宣扬生态、人道主义和无暴力，但我们对待孩子和年轻人的方式却简单粗暴。

多年来，我利用工作之便可以四处旅行，接触不同文化。我的经历让我相信，斯堪的纳维亚国家的孩子与家长间关系的发展变化也许可以作为其他国家效仿的范本。

到这些国家来的访客可能发现这里家长与孩子的互动方式，

从表面上看，似乎没有原则、让人困惑且软弱无力。但是在表象之下，这种关系蕴含了一个趋势，一种可以称为人类发展之飞跃的变化。在现代，家长们第一次以非教条、不独裁的立场，认真考虑个体对个人发展拥有的不可剥夺的权利。

第一次，我们有理由相信每个个体的生存自由不会对社会构成威胁，反而对社会总体保持健康至关重要。

家长和孩子彼此间的关系模式千差万别。

亚洲、欧洲和美洲地区之间的家庭间存在很大差异，而同一地区内部的情况也不能一概而论。北欧家庭与南欧和东欧地区的家庭不一样。甚至同一国家内部也存在显著差异。一般，一个国家的文化、政治历史和宗教信仰对这个国家的自我意识有很大影响。外国访客比较容易注意到这种影响。我曾无意中听到丹麦移民说不想让自己的孩子像丹麦的孩子一样，但是丹麦人很容易被南欧人对孩子们的放养感到愤怒。

这些差异本身已经很难应对，但是有一种趋势，在美国和很多欧洲国家尤其明显，那就是创造多民族、多国籍的社会。我认为我们一定要看到这些由文化决定的养育风格背后的东西。对于不同文化，家庭对社会的重要性各不相同，但是家庭存在的重要性是相同的。无论我们生活在哪里，我们从建设性的健康互动中获得的快乐，与破坏性关系对我们造成的伤痛都是一样的，尽管其表现方式可能有所不同。

在本书中，我将对比“新旧”两种养育方式，不会对旧的进行批判，而是会探讨采取行动的可能性。通过我在日常工作中与不同家庭和精神健康专家的接触，我发现很多家长对于自己的态度非常坦诚。在心底，他们知道自己做得不好，但是他们无法改变，因为他们需要具体建议。但是由于我所提出的互动类型非常新颖，所以目前尚无可供参考的范本。

传统的临床心理学通常对人们的情感提出质疑：父母有多爱自己的孩子？儿子对父亲的敌意有多大？女儿对母亲的怒气有多大？这些问题能让人们表达真实的痛苦，从这方面看这些问题很重要。但是我想强调一个事实，那就是我从没碰到过未曾爱过孩子的父母，或未曾依恋父母的孩子。但是我见到过很多家长和孩子无法将他们对彼此爱的情感转化为爱的行为。

这是我们第一次做好准备，希望创造一种赋予男性和女性，成年人和儿童平等尊严的诚挚关系。过去，人类从没有如此大范围地推行这一理念。平等尊严还意味着对待差异保持坦诚和尊重，也就是说我们必须抛弃我们很多原有的错误观念。我们不能简单地用一种“培养”方法替换另一种方法；我们不能继续让错误的假设随时代演进。实际上，我们正和我们的子辈和孙辈一起，开辟新的疆域。

本书中提到的逸闻和示例旨在为个体试验提供灵感。换言之，我不希望您刻板地复制这些例子。父母不只是性别不同的两个人，他们是两个来自完全不同的家庭，并结合到一起的两个人。但是他们仍有很多共同之处。我们从小就知道，与其他人建立关系的方法有很多，但是只有部分方法会成功。随着我们结合到一起建立起一个新家庭，我们有可能会学习到在原生家庭学不到的东西。

当我说孩子们是小大人的时候，我是说他们会教会我们一些需要学习的东西。他们给我们反馈，从而让我们有机会重获自己曾经失去的能力，帮助我们抛弃无用、冷酷、自毁型的行为。通过这种方式向孩子们学习，要比与孩子进行民主式对话付出的多得多。这意味着我们必须建立一种很多成年人与成年人甚至都无法建立的对话方式：即基于平等尊严的人际对话。

正式讨论之前，我希望澄清我对几个关键点的态度。首先，

我们每个人都必须找到自己的做事方法，即对我们自己和孩子双方最富成效的方法，但这个事实并不意味着每件事都同样重要或“任何事都会过去”。在本书中，我将提到具体的核心原则，这些原则将分别或共同构成供我们所有人评判自己行为的参照标准。

我经常提到过去的做法，因为我相信对于大多数人，了解自己和自己的行为的最好方式是以史为鉴。

最后，我担心有些读者会感觉自己受到了书中理念的批评。我们生活的时代让我们能迅速发现受害者并归咎罪责，因此很多人都会容易感觉受到了批评。但这不是我的本意。如果您对自己家人的相处方式和亲子关系的质量以及孩子的发展感到满意，那么您没有必要改变自己的方式。

目 录

序

英文版第2版前言

前言

第一章 家庭价值观	1
权力结构化的家庭	3
养育方法	5
宝宝叛逆期	6
青春期	7
叛逆花季	7
立规矩	8
团结	9
坚定	10
后果	10
公正	11
民主插曲	13
家庭内部的互动过程	14
矛盾	16
平等	16
尊重和接受	17
要求	18
崇尚平等尊严的社区	19

第二章 孩子会配合!	21
基本矛盾	21
配合	23
完整性	30
完整性与配合的矛盾	43
心身症状	50
破坏与自毁行为	51
第三章 自尊和自信	57
定义	58
“妈妈，看看我!”：孩子需要关注	61
认可和评价	66
给孩子价值感	70
“隐形”孩子	74
孩子为什么变得	
“隐形”	76
从隐形到现身	78
除了暴力还是暴力!	80
成年人的自尊	86
第四章 责任感、负责任和权力	88
定义	88
万事开头难	92
家长的责任和权力	94
孩子的个人责任	98
个性化语言	103
负责任，但不独自承担	105
责任与服务	110

第五章 孩子的社会责任	116
现实责任	119
过于负责的孩子	122
独自承担责任	128
家长权力	131
互动	133
负责任地使用权力	137
第六章 规矩	145
抛弃角色	147
立规矩	150
当规矩跑偏	152
社会规矩	156
社会规矩和大孩子	159
第七章 家有少年初长成	161
“教子”已迟	163
家长和空失感	167
家长间的关系	170
谁说了算	171
当成功近在咫尺	175
第八章 家庭	178
差异	179
共享领导权	184
伴侣关系和家长关系	186
互利是平等尊重	188

第一章

家庭价值观

我们处在一个独特的历史路口。在很多不同社会中，捍卫家庭生活根基长达两个多世纪的基本价值观正在经历蜕变和改革。在斯堪的纳维亚，先进的法律制度和福利国家的舒适，促使女性一直得以担当这一变革的先锋。在其他国家和地区，内战或经济困境激发了这种发展。

变革的进展各不相同，但是动机都一样：由一位女性或男性家长统帅的、采用等级制度的独裁式家庭正在消失。整个世界正涌现很多不同类型的家庭。有些家庭竭力维持“过去好时光”的标准，而其他家庭则在尝试新的、更富成效的生活方式。

从对精神健康的好处来看，我们当然要热情拥抱这种变革。传统的家庭结构和它的很多价值观对于儿童和家长都是破坏性的，下面的场景将对此进行说明。

西班牙的一家咖啡馆

一位爸爸、妈妈和两个年龄在三到五岁间的儿子刚刚吃完他们的冰激凌和蛋糕。妈妈拿起餐巾纸，吐了口吐沫，牢牢抓住小儿子的下巴，开始擦他的嘴巴。男孩表示了抗议，将脸扭开。她抓住他的头发，生气地小声警告说他太淘气了。