

美国著名正念心理学家、哥伦比亚大学临床心理学博士沙法丽·萨巴瑞

帮助父母远离亲子冲突 与孩子建立充满能量的情感联结

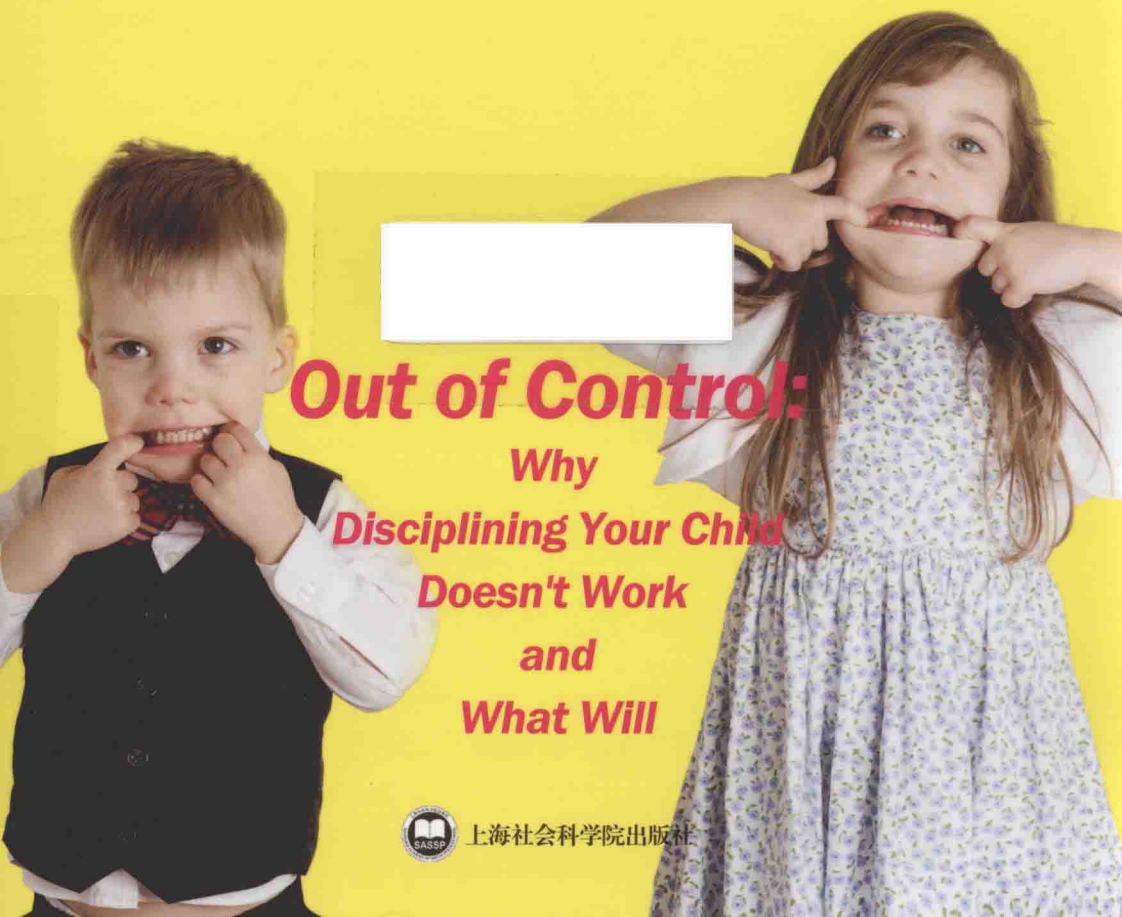
引导孩子自我管理、自我激励、自我成长

失控

孩子不听管教怎么办？

【美】沙法丽·萨巴瑞博士 Shefali Tsabary, PhD◎著

孙璐◎译



Out of Control:
Why
Disciplining Your Child
Doesn't Work
and
What Will



上海社会科学院出版社

失控

孩子不听管教怎么办？

【美】沙法丽·萨巴瑞博士 Shefali Tsabary, PhD◎著

孙璐◎译

Out of Control:

Why

Disciplining Your Child

Doesn't Work

What Will



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

失控:孩子不听管教怎么办? / (美) 萨巴瑞博士

(Tsabary, S.) 著; 孙璐译. —上海: 上海社会科学院出版社, 2015

书名原文: Out of control: why disciplining

your child doesn't work... and what will

ISBN 978-7-5520-1034-3

I. ①失… II. ①萨… ②孙… III. ①儿童教育—
家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 251099 号

Copyright © 2013 by Shefali Tsabary, PhD.

Copyright licensed by Waterside Production, Inc.

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2015-741

失控:孩子不听管教怎么办?

著 者: [美] 沙法丽·萨巴瑞博士 (Shefali Tsabary, PhD)

译 者: 孙 璐

责任编辑: 李 慧 唐云松

特约编辑: 信宁宁

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

http://www.sassp.org.cn E-mail: sassp@sass.org.cn

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16 开

印 张: 17

字 数: 200 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-1034-3/G·428

定价: 32.80 元

版权所有 翻印必究



沙法丽博士为我们提供了一条开明之路，它帮助我们的孩子成为自己想要成为的人。这本书改变了我们对控制和纪律的理解，启发了我们的智慧。

——玛丽卡·乔普拉，Intent 创始人

沙法丽博士抓住了亲子冲突的根源，教会家长如何以新的方式处理这些冲突，将孩子培养成自律的人，实现更加紧密的亲子关系。读过这本深刻的著作，你将成为更强大和更高效的父母。

——劳拉·马卡姆博士，《父母平和 孩子快乐》作者

深刻、睿智、实用的育儿指南，必将改变我们对孩子和家庭生活的认识。控制孩子的成长是没有必要的，到了家长们停手的时刻了！这本书将指引我们采取一种充满觉醒、联结与爱的养育方式。

——嘉莉·康缇，《平静：宝宝舒缓指南》作者

《失控》将改变你的亲子关系，帮助你成为自己梦想中的父母。沙法丽博士的杰作绽放着实践的智慧，我们热情地将它推荐给所有父母！

——芭芭拉·尼克森与丽莎·帕克，

“亲密育儿国际组织”联合创始人、《心的联结》合著者

这本书有助于家庭关系的永久改变。它直击亲子问题的核心，令父母从中获得教益。

——艾米·麦克格雷迪，“积极育儿”创始人、

《如果我要再告诉你一次》作者

《失控》这本书不负众望。沙法丽博士在书中细数了她对于育儿的热情、悲悯，她走过的弯路，以及她的临床研究和经验。她巧妙地揭示了专制型父母出现的原因，告诫家长，对孩子的控制和惩罚无法达成目标，也无益于塑造理想的亲子关系。不仅如此，她还向我们展示了应该怎么做！

——基思·扎夫伦，“伟大的爸爸”项目创始人、

《如何成为一个伟大的爸爸》作者

沙法丽博士的上一本书《父母的觉醒》颠覆了传统的亲子关系，使得我们可以用全新的眼光去看待它。她的第二本书《失控》再次将育儿焦点对准了核心问题——家长如何以及为何管教孩子。《失控》提供了清晰的指示，使得我们能够从控制孩子这种落后的教养方式中解放出来。沙法丽博士总能促使我们将育儿水平提升到一个新的高度，《失控》亦不例外。家长将从全新的角度来看待纪律手段，去建立心灵层面而非角色层面的亲子关系。强烈推荐沙法丽博士丰富而有效的育儿方法。

——安妮·伯恩赛德，《灵魂育儿》作者

新颖、发人深省、改变生活！《失控》深刻思考了父母的角色及其在教会孩子自律和保持自我方面发挥的作用，引导有勇气的父母采取觉醒的教养方式。本书将引领你走上智慧之旅：时而温柔督促，时而积极鼓励。无论采用哪种方式，你都将实现巨大的飞跃！

——洛瑞·皮特罗，演说家、亲子教育者、“爱的教育”创始人

很少有一本书能够彻底改变你的思维、感觉和行为。《失控》就是这样一本书！它讨论了亲子冲突的原因，促使我们重新审视亲子关系，让它变得更加亲密、自由和快乐。

——茉莉·克莱汉斯，教育改良专家、父母培育师

深刻而具有开拓性，《失控》创造了全新的育儿方式。沙法丽博士巧妙地解决了复杂的难题，向家长提供了清晰有用的宝贵指导。许多家长都非常关注孩子的未来以及他们的潜能，这本书就是送给他们的一份礼物。

——杰西·A. 梅茨格博士，临床心理学家

《失控》是一本杰出的作品，讨论了当今社会最重要的任务之一：如何培养和尊重我们的孩子。沙法丽博士熟练地拆除了纪律的古老束缚，坚定地指引我们帮助孩子成为快乐、健康、自信和自律的人。令人惊讶的是，她做到了不说教！这是家长和教育工作者的必读书。

——塞拉·拉奥，“共同传媒”总裁

这本书改变了游戏规则，扭转了纪律的概念，向我们展示了一种全新的革命性的教育方式。如果你希望亲子关系蓬勃发展，《失控》是必读书！

——贝琳达·安德森，认证生活指导师、《生活由内而外》作者

新颖、出色、富有见地的育儿书！《失控》促使家长们放弃古老的惩罚方式，让孩子面对无害的自然结果，从而使他们变得更有责任感、同情心和韧性。

——达维娜·库图斯基博士，作家、心理学家

沙法丽博士致力于改变我们的育儿观念。她敢于挑战约定俗成的文化范式，积极为儿童创造正面体验。读完《失控》，每一位家长都将开始诚实自省，并发生

彻底的改变。我们能给予孩子的最大礼物就是：我们自己的成长。

——迈克尔·马塔鲁尼，“酷爸爸 / 在变动的世界中热情地育儿”主持人

沙法丽博士告诉我们，父母先接纳自我，才能承认孩子的真实自我，并通过这种联结察觉孩子的脆弱和好奇，与他们形成共鸣和协调。而传统的纪律以各种形式抑制这样的联结。《失控》提供了看待孩子“不良行为”的新视角，以此解放父母，深化亲子关系，治愈孩子和我们的痛苦。

——苏珊·诺思拉普·埃尔德雷奇，临床社工、心理治疗师

沙法丽博士再次击中要害，阐明了育儿的本质。通过揭示我们最深层的焦虑，她向我们展示了父母是如何阻碍孩子的发展而不是促进它的。想要提升育儿水平的人都应该读读《失控》，它已经不可逆转地改变了我的育儿理念。

——贝弗利·安德森，自闭症专家

阅读沙法丽博士的杰作《失控》可能是痛苦的，它让我们正视自身的缺陷和育儿方式的弊端。通过生动的事例和明智的见解，沙法丽博士将缺陷与弱点化为真理的灯塔。读完本书，你将被知识和力量武装，打破控制的怪圈，开启新的育儿方式，最终造福你和你的孩子。《失控》针砭现实、道理确凿、言辞优美，是不满足于亲子关系和困惑于管教手段的家长的必读书。

——苏珊妮·科布，《孩子在家时》编辑

沙法丽博士完美地阐释了亲子关系的实质，以及家长是如何导致孩子做出各种行为的。很多书只知道告诉家长如何管理孩子，这本书却告诉家长如何先改变和了解自己。它是父母或监护人的必读书。

——肖恩·艾克诺德，《艾莉、鳄鱼和七颗石头》作者

沙法丽博士的新书《失控》是我们期待已久的好书。它深入挖掘了觉醒的教养方式的重要性，分析了处罚和纪律手段无效甚至有害的原因。这本书提供了新的范式和方法，让我们以新的视角观察亲子关系，避免受到既有经验和对未来忧虑的干扰，从而发展出健康的亲子关系——基于相互尊重和理解，而不是恐惧和责备。践行这种理念的父母无疑会在育儿过程中体验到更多的共情和热情。

——凯西·卡萨尼·亚当斯，临床社工、认证亲子教练、

《自觉的父母》作者、禅修育儿电台主持人

受够了那些惩罚孩子的老办法！《失控》提供了新的方法，它将彻底革新你的育儿方式。沙法丽博士告诉我们如何以深入和真实的方式与孩子互动，而非依靠那些虚假和速战速决的策略。想要激励和启发孩子的家长必读。

——谭雅·彼得斯博士，临床心理学家

如果你今年只能读一本育儿书，请拿起《失控》吧！标题说明了一切！我们的孩子甚至我们自己，都处于失控状态，到了学习如何改变现状的时候了！当今社会，家长要么独断专行，要么宠溺孩子，使得孩子无法主宰自己的人生，得不到丝毫快乐。沙法丽博士既是母亲，也是心理学家，她教会我们找到理智的路径，也提供了很多易于操作的方法。本书讲述的温柔、强大、有效的育儿方式令人耳目一新。

——杰奎琳·格林，“伟大育儿秀”主持人

沙法丽博士的书涉及育儿转型的各个层面。它向我们展示了如何透过孩子的表面行为，与他们进行深层次联结。这难道不是每位家长都想要的吗？作为一名训练有素的行为治疗师，《失控》最初对我的思维方式提出了挑战。然而，一旦走出舒适区，我马上发现了它的可贵，它让我对亲子关系产生了全新的认识。

——费尔辛·帕特尔，文学硕士、行为治疗师

我们需要聆听孩子的心声，让他们做真实的自己，《失控》教给我们如何去做。沙法丽博士提醒我们，纪律不应作为孩子的行为准则，家长必须深思熟虑地指引他们。所有父母和准父母必读这本书。

——卡伦·弗里杰尼，纽约顶峰学校校长

如果我在初为父母和老师的时候读到《失控》就好了，过去我一点都不知道自己的方法只会起反作用！这本书阐明了亲子关系变得不正常的原因，以及我们要怎样做才能避免走偏。这本书完全改变了我的育儿和教学方式，我希望每一位家长和老师都能经历如我一样的改变。

——马利尼·堀内，纽约市教师和家长

《失控》是一本强大的好书！它的智慧和见解将彻底改善每一位父母与孩子的关系。作为一名13岁和12岁孩子的母亲，我已经多次见证过教养孩子过程中纪律的无效，但苦于别无他法。而沙法丽博士为我提供了一种新颖出色的教养方式，每位家长都应该读这本书！！

——斯蒂芬妮·格尔伯德，两个孩子的母亲

致 谢

感谢康斯坦茨·克拉夫——你的信任和支持非常宝贵。没有你的远见，就没有今天结出的硕果。向你致以最大的感激之情。

大卫·罗伯特·奥德——你的协作和编辑才能是这本书的支柱。你是我人生中的珍贵礼物之一。

感谢所有允许我了解他们生活的客户——你们寻求改变的勇气鼓舞人心。

我的家人——你们是我最大的福气、我的心灵风景和我的情感基石。于我而言，你们意味着整个世界。

我的女儿玛雅——我渴望学到一点点你强大的内在自我。你是我独一无二的老师。

我的丈夫奥兹——你能见我所未见，在我放弃时，你仍然相信。你是我的磐石、我的火焰。

前言

很少有这样一本书，它的到来能够打破社会倾向的行事方式，让我们以全新的方法处理问题——它具有把我们“打回原形”的巨大力量。

对很多人来说，《失控》一书的内容是非常新颖的。有些人也许会感到震惊，仿佛受到当头棒喝。而对另一些人来说，这本书是对其为人父母的方式的确认，为他们提供了洞察力和在大多数地方根本无法找到的支持。

对于许多像我一样拥有成年子女的人，经常会遇到的问题是：“我在养育孩子的时候，怎么没有碰到这本书？”

一个简单的事实是，我们并不知道沙法丽·萨巴瑞博士在《失控》这本书中与我们分享了令人惊异的见解。虽然我们爱孩子并努力做到最好，但我们的方法是基于人生经历和个人的成长经验。因此，我们其实不知道如何以不同的方式抚养孩子——以一种更柔和、更可靠的方式，让孩子成为自信、快乐、有责任的成年人。

电影《耶稣基督万世巨星》(*Jesus Christ Super Star*)的原声带中有一首歌曾经唱道：“我们可以重新开始吗？”想必有人现在会想起这句歌词。好消息是，无论作为父母还是需要教养孩子的人，我们都可以重新开始！

当我们反思社会长期以来惯用的育儿方式的时候，会发现很多都是传统所接受的“事情该如何做”之类的老套路，已经不适用于现在这个自由、权利和认知逐渐增长的时代。时代翻天覆地的变化，在社会中引发的深层裂缝到处可见，在我们的家庭和孩子方面的表现尤其突出。

到现在为止，我们一直生活在家长式理念为主导的社会，这反映在所有主要机构的运作方式上。这种“权力”的模式之所以能够成功，是因为迄今为止大多数人还会认为，如果没有强制的服从——即控制——一切秩序都会分崩离析，而且会引发混乱。

我们正处于由服从他人权力的世界到人们普遍平等和相互尊重的世界转变的重要阶段。所以，这种转变势必影响到我们的一言一行乃至一呼一吸，包括我们的家庭生活，更确切地说是我们作为父母与子女的相处方式。

沙法丽博士邀请我们，甚至恳求我们，调整原本以“权力”为基础的育儿方式，将其转变为尊重孩子、珍惜亲子关系的理念。为了做到这一点，我们必须正视自身成长过程中遇到的伤害，从而在养育自己孩子的过程中，在更高的意识层面得到疗愈。

让我们一方面勇敢把握抚育我们子女的机会，同时保持开放的心态，赋予其成长的自由——做最爱他们的管家，让他们发展出攀登道德最高峰，自信而成功地穿越生活中最令人生畏的急流的能力。

他们到我们这里来，不是来自我们自己的种子，而是上天的恩赐，是从神性而来。我们有机会和荣幸成为照料他们的园丁——浇水、除草、施肥、欣赏，满怀感激之情将幼苗培育为茁壮的植物。

我们大多数人都熟悉的说法是：“凭着他们的果子，就可以认出他们来。”那么，与之类似的比喻是：“作为父母，凭着我们的花园，就可以认出我们的成就。”

好吧，我刚刚听到我的主编说：“不用说那么多，只要说‘不要放弃这本书’就可以了！”

康斯坦斯·凯洛格，合十出版社出版商

致 谢	1
前 言	1
Chapter 1 为什么纪律不管用?	1
Chapter 2 一个以控制为主的世界	9
Chapter 3 真的是“为了孩子好”吗?	17
Chapter 4 让后果教育孩子	25
Chapter 5 为什么过度保护会让孩子不负责任?	33
Chapter 6 如何为孩子设定界限?	41
Chapter 7 孩子对你的诚信提出了挑战	49
Chapter 8 如何有效地表达肯定和否定?	57
Chapter 9 你不是电影制片人	67
Chapter 10 放弃完美的理念	75
Chapter 11 这里住着一个坚强的孩子	83
Chapter 12 这与你无关	93
Chapter 13 学习阅读孩子的心情	101
Chapter 14 尊重孩子意味着什么?	109

Chapter 15	你的要求公平吗？	117
Chapter 16	在孩子的过渡阶段保持理智	123
Chapter 17	哄骗孩子并不容易	129
Chapter 18	当孩子疏远你的时候	137
Chapter 19	关于规则的规则	147
Chapter 20	如何应对叛逆的青少年？	155
Chapter 21	避免“作业战役”	161
Chapter 22	孩子为什么会欺负别人？	169
Chapter 23	兄弟姐妹之间的竞争	177
Chapter 24	棍棒底下不一定出孝子	185
Chapter 25	执行纪律的隐藏原因	193
Chapter 26	联结的力量	201
Chapter 27	见 证	207
Chapter 28	调 查	215
Chapter 29	中 立	221
Chapter 30	协 商	229
Chapter 31	共 情	235
Chapter 32	重复、练习和解决	241
后 记		248
在冲突时刻保持清醒的秘诀		250
非纪律性的正强化策略		253
我的孩子		257

WHY DISCIPLINE DOESN'T WORK

Chapter 1 为什么纪律不管用？



在“囚徒－监狱长”的养育模式中，扮演囚犯角色的孩子，做的事情非对即错。作为监狱长的父母，除了奖励和惩罚之外，不会干别的。

“我的孩子就是不听我的，”一位家长告诉我，“不管我说什么，都是对牛弹琴。家庭作业是一场噩梦，家务事是一场持久战，一切都是斗争。”

“举个例子，比如最近的一次？”我问。

“首先，我朝她喊。然后，我威胁要取消她的一些权利。”

“给我一个具体的例子。”

“她不做家庭作业，反而打了一晚上电脑游戏。所以，我把她的手机没收了两个星期。”

“后来呢？”

“后来就乱套了。她朝我喊，说她恨我，再也不想跟我说话了。她躲在房间里哭了两个小时。我已经没有什么可以没收的了，怎么做都没有用！”

这是否听起来很熟悉？

哪个父母没有在某些时候威胁过他们的孩子？如果他们顶嘴，我们就不让他们看电视。如果他们翻白眼，我们就不让他们玩。如果他们考不好，我们就不带他们去迪士尼乐园。如果他们不收拾自己的房