

Karen Miles

[美] 卡伦·迈尔斯 著



爱

的教育法则

——关爱管教的力量

The Power of Loving Discipline

学林出版社

这是一本儿童教育领域的经典之作。

——美国《今日心理》总编 卡加·裴瑞娜

Karen Miles

[美] 卡伦·迈尔斯 著

爱

The Power of Loving Discipline

的教育法则

——关爱管教的力量

译者：赵莉莉 廖蔚莹 于海洋
刘鸿鹄 陈 弘 李 辉
高英娟 夏 娟 胥晓雅

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的教育法则：关爱管教的力量 / (美)迈尔斯著；
赵莉莉等译. —上海：学林出版社，2008. 8

ISBN 978 - 7 - 80730 - 623 - 8

I. 爱... II. ①迈...②赵... III. 爱的教育—研究
IV. G40 - 02

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 087771 号

上海市版权代理公司代理本书中文版权



爱的教育法则——关爱管教的力量

作 者——(美)卡伦·迈尔斯

译 者——赵莉莉 等

责任编辑——叶 刚

封面设计——邱 菱

出 版——上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话：64515005 传真：64515005

发 行——新华书店上海发行所

学林图书发行部(上海钦州南路 81 号 1 楼)

电话：64515012 传真：64844088

照 排——南京展望文化发展有限公司

印 刷——上海展强印刷有限公司

开 本——640×978 1/16

印 张——15

版 次——2008 年 8 月第 1 版

2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号——ISBN 978 - 7 - 80730 - 623 - 8/G·186

定 价——23.80 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

前言 | Foreword

如今，为人父母真不容易。教育孩子比过去复杂得多，现代生活充满了压力，关于教子的理念相互矛盾。流行文化和激烈竞争也让我们的子女倍感压力，当然，身为父母面临的挑战更大。既要关心孩子，又要解决问题，我们该怎么办？

《爱的教育法则》一书指出，父母们需避免走入两个误区。有的父母严格且专制，他们将皮鞭抽得啪啪响：“不管怕不怕黑，你都得上床睡觉。”而有的父母软弱且娇惯子女，他们任由子女在家称王称霸：“宝贝，睡不着吗？来，跟我一起看电视吧，想看多晚都可以。”这两种方式既不能很好地教育子女，也不能培养他们健康的情感。

相对而言，关爱式管教在严格管教子女的同时，也对子女有培养作用。在预防和解决孩子的行为问题上，这是一个有效的方式。这个方式不但告诉你应当如何细心观察孩子，也告诉你应当如何注意自己作为父母的本能反应。

细细研读书，你能获得许多实用性建议，包括如何召开有效的家庭会议，如何合理地发挥“禁闭”对于子女的作用，以及如何教会子女解决问题的技巧，供他们享用一生。你也许并不知道自然后果和逻辑后果有什么区别，不过本书会告诉你怎样在一个有效的框架内运用这些理论。

本书作者卡伦·迈尔斯(Karen Miles)对此问题十分

精通,她不仅是教子专家,也是一位成功的母亲。她有四个子女,你目前面对的困境,她也曾经历过。此外,她还撰写过三百多篇文章,这些文章见诸各大出版物,其中有《亲子》、《家庭天地》、《读者文摘》、《健康之友》、《家庭趣意》以及《宝贝说话》等。她同时为著名的教子网站“宝宝中心”(BabyCenter.com)供稿。为了撰写本书,作者采访了约40位专家,他们对不同养育方式都颇有研究。这本书将让你全面了解最有效的教子方式。

同时,本书还介绍了一些工具,你可以在实际的养育过程中运用它们。本书将帮助你了解子女的需求,促使你与子女相互尊重,付出无条件的爱,并且寻找到子女行为的原因。此外,你还能学会一些具体的技巧,懂得什么该做,什么不该做,从而制定行为规范,明确期望的效果,鼓励你的孩子,充分发掘他的潜能。《爱的教育法则》将理论付诸实践,书中的方法能帮助你的子女生活快乐,充满活力,实现你所期望的目标。

《今日心理》杂志总编

卡加·裴瑞娜

简介

在看到或听到一些事情的时候,你是否曾有恍然大悟的感觉?这种感觉令人兴奋、使人产生共鸣,你的思想焕然一新,灵感涌现。在讨论本书中关于关爱式管教的问题时,身为母亲的我就有这样的感觉。

二十多年前,我们的第一个孩子莉莉亚娜出世了。当时,关于养儿育女,我一无所知,但这个孩子激发了我无条件的爱,任何关于养儿育女的文章,我都找来读,我还写了养育方面的文章(我能有机会经常和孩子在一起,很大程度上是因为我是一名自由撰稿人)。

有些文章,我看后并没有恍然大悟的感觉。例如,有的文章建议我任由孩子哭泣,直到他睡着为止;也有文章建议我定时喂孩子吃饭,而不要一天到晚断断续续、经常地喂,因为定时喂饭显然是孩子的需求,这不但有利于营养吸收,而且能让孩子得到安慰。

但是,有些文章却令我恍然大悟。例如“依恋教法”和“意识教法”方面的文章。当莉莉亚娜蹒跚学步时,我也看过一些关于专制教育方法的文章,但是我没有采用这个方法,相反,我接受了其他专家的理论和支持,他们倡导的是更加关爱、更加尊重孩子的方法。在莉莉亚娜长大的过程中,我们又有了一个儿子和两个女儿,关于关爱与养育,我也学会了更多。

我们的孩子进入了青春期，就像许多父母一样，我也忧心忡忡。然而，正如我们从孩子出世时就开始做的那样，我们继续付出无条件的爱，同时，我们也得到了可敬的养育专家的鼓励。我们的付出得到了回报，我的孩子们都成长为充满了创造力、性格开朗、多才多艺的年轻人。

在《爱的教育法则》一书中，你将接触到来自专家们的意见，他们将帮助父母用积极、充满关爱的方式抚养孩子，让他们对孩子有信心，并给予孩子最好的养育。这些专家致力于各项研究，包括了解什么对孩子最有利、如何帮助孩子和他们的家庭一起发展。本书对管教问题作了概述——包括现有的管教理论、它们对我们的指导意义，以及如何最好地运用我们所知的管教方法。

而说起什么管教方法对我们的孩子有最好的作用时，研究证明，关爱式管教是所有管教方法中的佼佼者。在本书中，你将了解关爱式管教的优点和关爱式管教方式中不同的运用方法。你还将了解贯穿于这些关爱式方法中的普遍思路——例如，所有的方法都不主张对孩子使用惩罚，它们的基础都在于培养与子女的亲近、关爱的关系。

你在阅读本书，这就表明了你在认真地对待养育问题。面对着各种有关管教方法的建议，也许你会感到困惑，也许你已经做出了决定，认为关爱的方法是最佳方法，并且，你还希望了解更多。或者你只是因为好奇想多了解一些教育技巧。我希望本书能帮助你在为人父母时获得巨大的满足感和快乐。要学的东西有很多，但是养育子女是一件令人着迷的事。而且建立良好的父母子女关系也是一件令人感到满足和快乐的事。

如果关爱式管教的理论能让你恍然大悟，这一理论还将指导你作出日常的决策。在本书中，你能找到大量的建议，帮助你将理论运用于实践。从你自己的感受出发，在这些建议中选择适合你孩子的方法，而形成你自己的爱的教育方式。

内容：

《爱的教育法则》分为三个部分：

第一部分是“管教：亲子教育的巨大挑战与机遇”。在该部分中，你能了解到关于管教的背景知识。这是一个很大的话题，针对此话题，科学家们做了大量的研究。我们将探索管教的基本思想，同时，我们将考察不同管教方式的长期效果，这也是管教最重要的方面。你将能了解到关爱式管教在哪些方面与各种其他教育方式相结合。简介中还涉及到大量的关爱式管教方式，而这些方式是本书的基础。

第二部分是“关爱式管教内涵”。在该部分中，你将探索贯穿于关爱式管教方式中的普遍思路。你将了解到鼓励、架构、时间和关注，以及模范等是如何作为核心要素而发挥作用的，而这些要素正是你的子女在发展中所必需的，同时，你还能学会如何在管教你的子女时，牢牢记住这些要素，运用这些要素。

第三部分是“关爱式管教策略”。在该部分中，你将对一些详细的关爱式管教技巧进行研究，这样你每天都能运用这些技巧来教育子女。你将学会如何通过沟通技巧与子女建立良好的关系，你还能学会如何在一个关爱的、不用使用惩罚的框架内，让孩子自然而然地学习。此外，你还能学会如何在一个有帮助作用的方法中，运用积极的禁闭等。而这里的“禁闭”与你在大多数教子书籍中看到的截然不同。

你还将学会如何教会子女一些有价值的技巧，例如，交际技巧和解决问题的技巧。你的子女自然能变成你期待的样子，有自信、有能力、有爱心、为人设身处地着想。在你阅读本书和其他关于教养的书籍时，牢牢记住你为子女所设定的目标。这些目标以及你的内心，是你的向导。用这些目标来检验每一个思想，每一个技巧。

方法：如何使用本书

在《爱的教育法则》一书中，你能了解到来自父母和教养专家的意见

见,他们对教育问题进行过大量研究;你还能获得来自治疗专家的意见,他们对儿童和他们的家庭进行过研究。这些父母和管教专家的话能给你提供大量思考的素材、实用的建议,以及灵感。细细研读每一页,你能对管教问题有一个深入的理解。同时,你也能挑选特定的章节来阅读——从而更多地了解某一个特定的技巧或思想。在书中,你会看到这样一些有用的栏目:

每一个“疑难解答”中有一个像你一样的父母提出一个问题,同时,一名专家对问题进行解答,当然,这名专家对特定的话题是非常有研究的。

“心理术语”:用直白的语言,解释那些你不熟悉的心理学术语。这些术语在栏目中用黑体表示。

“心理加油站”:收集了有启发性的引言和来自专家的建议,随时都可以参考。

“网络链接”:此栏目向你提供网络上有价值的信息,可以扩展你的知识范围或者提供相关网址。

“烦恼共享”:在这个栏目中是一些故事,故事中的父母正在学习和验证本书中的教育方式。他们的故事具有启发性,令人开怀,也能打消你的顾虑。

致谢

本书的主题是用爱与支持来教育子女,在写作的过程中,我也意外地得到了许多关爱与支持。

感谢许许多多养育专家,他们都非常慷慨地提供了许多帮助。他们非常的敬业,始终致力于研究儿童与他们家庭的健康问题。我希望在书中感谢他们,同时也希望能促使你进一步去探索他们所做的无价贡献。

感谢所有的父母,他们和我一起分享他们的故事,同时也感谢一些

朋友，他们对书中的主题和资源提出了许多建议。

感谢阿尔法书籍公司的保罗·迪纳斯，他不断鼓励我并始终不渝地支持我。每一位作家如果都能遇上这样一位充满激情、全力支持、积极乐观的编辑的话，那真是三生有幸。感谢《今日心理》的吕比·马，她和蔼可亲、充满天赋，她对本项目有许多真知灼见，对项目的重要性也充满信念，这才使本书得以问世并圆满完成。感谢珍妮特·林恩、费尔·基切尔，以及基思·克莱恩，他们尽心尽责对手稿进行加工。感谢《育儿》杂志的莎拉·史密斯，她始终保持乐观，也是她建议我进行该项目。

感谢我的朋友和家人，他们一贯的关爱让我能不断的前进。感谢克莉丝汀·怀特和罗素·马登，谢谢你们的友谊，在我写作最困难的时候，是你们缓解了我的压力。感谢安·哈恩，你与我志趣相投，你的独特见解和母爱的天性一再被证明是正确的。感谢我的朋友，贝丝·克劳，作为社区图书馆工作人员，你积极地帮助我找到那些难以找到的资料，你的积极支持同时也启发了许许多多的人。感谢那些尽职的社区志愿者，就在我刚开始写作时，你们就提供了很大的帮助，这些志愿者有明迪·布列塔、史蒂夫·戴维斯、托马斯·伯克，感谢你们每一天的祝福以及你们提供的每一个机会。感谢我的大家庭中的海伦和唐·戴维斯、托马斯·伯克以及布兰登·威尔逊，谢谢你们对我如此信任，谢谢你们对此项目的热情支持。作为一家人的，我爱你们。感谢我的兄弟，鲍勃·莱迪，你是我所发现的家庭关爱和父母奉献的极佳榜样。感谢我的父亲，罗伯特·莱迪，是你教育了我，原来要发现自己被爱包围也需要很长时间。感谢我的母亲，安娜·莱迪—伯克，从她那儿我学会了如何将爱付诸行动。

我的丈夫，艾伦，他毫无保留地爱着我和我们的子女，我的感谢之情无以言表。你的支持，无论是物质上的，还是情感上的，对本书的形成都至关重要，这也是我每日生活的动力。作为孩子的父亲，作为我的

养育伙伴，你是我一生中最大的快乐源泉。我们真的非常幸运。

感谢我们的子女，你们现在已经是帅气的大小伙、漂亮的大姑娘了。感谢你，莉莉亚娜。感谢你体贴入微，感谢你对家庭的极度忠诚，也感谢你开启了我作为妈妈最美妙的旅行。扎克，能看到你成长为一名有智慧、有爱心、体贴的、正直的少年，成为我们心目中的好儿子，没有什么能比这件事更令我高兴了。谢谢你一直衷心的拥抱。汉纳·梅，你聪明、独立、有创造力、心地善良、宽容，我非常的欣赏和珍爱。谢谢你抚摸我的脸颊，告诉我表现爱的方式有很多种。艾玛·罗斯，我欣赏你对生活和家庭的热爱、信念与同情心。感谢你始终坚持真理，也感谢你永远将我放在心里。感谢你们，我所有的孩子，你们让我懂得了生活中最重要的事，也启发了我去做最好的也是最重要的事。

目 录

CONTENTS

简介 / 1

第一部分 管教：亲子教育的巨大挑战与机遇 / 1

- 第一章 什么是管教? / 3
- 第二章 你的管教方式源自何处? / 16
- 第三章 经典管教分类 / 32
- 第四章 关爱式管教 / 50
- 第五章 纪律管教如何影响孩子 / 67

第二部分 关爱式管教内涵 / 83

- 第六章 鼓励 / 85
- 第七章 架构 / 103
- 第八章 时间与关注 / 121
- 第九章 榜样示范 / 136

第三部分 关爱式教育策略 / 153

- ▶ 第十章 沟通 / 155
- ▶ 第十一章 运用“后果” / 173
- ▶ 第十二章 转变“禁闭” / 189
- ▶ 第十三章 解决问题能力 / 208

后记 / 223

第一部分

管教：亲子教育的巨大挑战与机遇

管教孩子是一个棘手的、有争议的话题。无论是其他父母、专家学者、宗教人士、政治家、长辈还是老师或近邻都会给我们大量的建议,因为管教孩子是我们最重要的工作。而用什么样的管教方式才能对你的孩子和家庭最有利呢?

在第一部分,我们主要探究什么是管教,这将对理解本书其他内容有所启发。我们将研究有关管教的一些观点,并研究你的管教方式。你将了解到长期以来对管教的传统分类,从家长专制到家长宽容,从严格到放任,以及各种折中的管教方式。而另一种管教方式——注重用家长权威感化孩子的方式则慢慢得到关注和重视。最后,我们将研究一些“关爱式管教”方法,它与“家长权威”联系紧密。我们希望您可从中吸取经验并做出选择设计出自己的管教方式,让您的孩子茁壮成长。

第一章 什么是管教？

“管教”是一个意义深远的词，它有多种含义。它会使一些父母想起自己小时候如何被教会在吃饭时表现得很文雅，如被要求说“请把豌豆递过来”和“谢谢你把盘子拿到厨房”。同时，它也使其他人回想起自己父母大声的呵斥“因为我就是这样说的”，或者由于自己无礼的行为而挨打时的窘态。

当我们中已为人父母的那些人听到“管教”这个词时，也会思考我们是如何管教孩子的，而我们做的又是否正确。成百上千的书籍、文章和熟人都给了我们建议。但他们好像在谈论不同的事情，事实上很多时候也的确如此。

管教的定义

在决定哪一种方式适合你和孩子之前，不妨先研究一下有关管教的各種定义。正如你在本章所见，它主要有两种截然不同的定义。

你现在选择的定义，不管以前受到多大的非议，会直接影响你和孩子的关系，家庭的发展，以及你的孩子现在乃至 10 年、20 年后将会成为

什么样的人。(在第五章,你会了解到不同的方式如何直接对孩子产生影响。但在通读全书时请始终谨记你对孩子的目标)

“管教”这个词令很多父母不舒服,从某种程度上来说,是由于他们的童年记忆,同时也因为它似乎是认定我们作为父母的依据。当你那刚学会走路的小孩在杂货店的收银处哭闹时,你可能担心身后的人认为你没有管好自己的小淘气。如果你那上学的孩子没有完成家庭作业,难道老师不会认为你在学习上的教育不起作用吗?当你那十来岁的孩子奶奶家度过了愉快的假期后却没有给她写封信表示感谢,难道她不会认为你没有好好教会孩子礼节吗?

管教孩子是个艰巨的任务,从某种程度上来说,这是因为太多的人在旁边边看边议论,同时还因为你孩子的所作所为直接反映出你的管教能力。当然,管教是很难的,需要处理许许多多问题。我们担心假如做得不对,我们的孩子会走入歧途或情绪低落,缺乏做事的动机或不能感受、理解别人的情绪和处境,会一无所成,对生活 and 他人漠不关心。最后,他们会因为我们的过错而恨我们一辈子。

“亲子教育对某些人来说是最具责任也最艰难的工作,”临床心理学博士、《日常矛盾处理技巧》(*The Art of Managing Everyday Conflict*)的作者埃里克·费希尔(Eric Fisher)说,“没有硬性或快捷的原则可循,每个人都有自己的观点。在养育子女方面人们有所担忧,一旦有了这种担忧,便开始采取有效行动。管教对于家庭来说是重要的,因为它对父母和孩子产生持续或非持续的影响。管教对孩子来说是重要的,因为它有助于孩子在一生中明辨是非,保持自尊,为其未来发展指明方向。管教对于修养也非常重要,因为对孩子的管教会影响他们怎样在社会中与他人交流。”对孩子的管教方式决定了他们的未来。难怪这是个重大的话题。

“你不必做大量研究或看许多电视节目来了解社会是多么关注管教孩子的问题。”密苏里州堪萨斯市的已为人父母的艾希里·汉德说