

父母与孩子沟通的圣经

心理丛书·父母篇

爱与愤怒

LOVE AND ANGER

父母亲的两难困境

〔美〕南希·萨姆琳 著 许瑛珺 译



风靡全球的亲子关系宝典 颠覆中国家庭教育的传统模式

中国广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

心理丛书·父母篇

爱与愤怒

LOVE AND ANGER

父母亲的两难困境

〔美〕南希·萨姆琳 著 许瑛珺 译



中国
广播电视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱与愤怒：父母亲的两难困境 / (美) 萨姆琳著；许瑛珺译. —北京：中国广播电视出版社，2008. 10
(心理丛书·父母篇)

ISBN 978 - 7 - 5043 - 5663 - 5

I. 爱… II. ①萨…②许… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 106421 号

该书的简体字版权经北京版权代理有限公司代理
由心理出版社股份有限公司 (台湾) 授权出版发行

北京版权局著作权合同登记号：01 - 2008 - 4328

爱与愤怒——父母亲的两难困境

[美] 萨姆琳 著

许瑛珺 译

责任编辑 陈丹桦
封面设计 大盟文化
插图绘画 郭运娟
版式设计 亚里斯
责任校对 谭霞

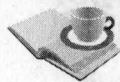
出版发行 中国广播电视出版社
电 话 010 - 86093580 010 - 86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮 编 100045
网 址 www. crtp. com. cn
电子信箱 crtp8@ sina. com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 涿州市京南印刷厂

开 本 710 毫米×980 毫米 1/16
字 数 160 (千) 字
印 张 12. 75
版 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
印 数 5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5043 - 5663 - 5
定 价 26. 00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



作者致谢

在我撰写此书期间，数百位父母亲与我分享他们的故事、想法与领悟，在此我要献上我最深的谢意。公开谈论这样困难与复杂的话题需要极大的勇气，我希望他们知道，他们的坦诚与开阔胸襟将帮助很多和他们一样的人。

我衷心感谢我的编辑南·格雷汉姆，由于她对我及我的直觉的信任催生了我的两本著作。而睿智、细心及担任出版工作的简·迪斯特尔从一开始就赋予本书生命及呈现的样貌。我亦感激于企鵝出版社工作的玛西娅·伯尔奇及珍尼·克雷比尔二位协助我第一本书《只是爱你的孩子并不够》(*Loving Your Child Is Not Enough*) 的出版。

我的工作伙伴凯瑟琳·惠特尼，让这个计划变成一件快乐的事。她在一个复杂的议题上，提供了非常有价值的观点，因此我得以有此殊荣和她一起共事。不可能再有任何一位作者能找到一位比她更包容、更负责与更有效能的共同作者了。

我也要感谢珍尼·舒勒，在问卷反应的整理、录音带的誊写及本书所采用真实案例背景资料的分类整理上，她提供了无法估量的协助。

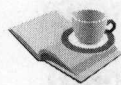
感谢许多专家，包括心理健康创始机构的罗德·巴鲁博士及其能力一流的团队、哈佛医疗学校精神病治疗教授约翰·利文斯敦博士与惠洛克学院亲职研究中心的琳达·布劳恩及其同事，在愤怒及预防性心理健康的议题上与我分享许多宝贵的知识。

我特别要谢谢那些不断地协助我在所处的小区去接触家长及专业人士的人，特别是，我要将我的感谢献给莱诺克斯山区医院的精神科主任阿兰·科林斯医师——他协助我有能力去展现“如何以爱的方式进行管教”计划，及苏珊·金斯博格博士——长久以来，她一直支持我在银行街

(Bank Street) 教育学院的工作。

我的同事与朋友在无数层面上对我伸出援手，包括写了许多亲子书籍的维姬·兰斯基、父母亲资源网 (Parents Resource Network) 的负责人盖尔·莱奇林、中央犹太教护士学校 (Central Synagogue Nursery School) 的校长玛丽·索洛，以及阿尔莱特·布劳尔、吉思·索切特、鲁思·赫尔什、莫利·哈斯克尔、斯蒂芬妮·麦克莱恩。此外，我的同事罗宾·尼曼及安·奥伯萨兹应特别在此提及。

我从我的儿子们埃里克与托德那里，学了很多该如何做个好母亲。他们不仅是善良、拥有美德的青年，他们也是快乐的撒播者。他们为这个家庭注入不间断的正直坦率、经常的乐趣以及总是一针见血。我也要向我的妹妹埃伦·萨内蒂及我的哥哥汤姆·赫德尔曼致上感谢之意，他们总在我需要的时候出现。我的继母鲁思·赫德尔曼一直都是如此慷慨大方，我在我的工作中以她为荣。最后，我要特别谢谢我的母亲伊丽莎白·考夫曼，我爱她而且钦佩她的勇气及对生活的热情。



序 1

每个大人的身体里都住了一个小孩子。

跟大家分享一句话：“小孩子们没有大人的成分，每个大人的身体里都住了一个孩子。”

是否有过这样子的经验？被孩子气到发疯，从婚前温文尔雅的斯文先生变成放声咆哮的恶魔；从婚前温柔贤淑有气质变成时时扯开嗓门大喊大叫的火鸡母。这时候照照镜子，也许还会怀疑镜中的自己是否真的是自己。这几乎是每对父母都避免不了的宿命，只是时间的早晚与长短。

再回想一下，对着孩子们发怒、动棍子的自己，大约也是躲藏在脑海记忆深处的梦魇所造成的，它们总是在理性最脆弱、情绪最愤怒的时候张牙舞爪地出现。深入探究的话，这梦魇依稀就是出现在童年时期某个无法磨灭的时刻，那最挚爱的父母身影。

不是每个人生来就是完美的父母，也似乎没有一本操作手册可以教人一步一步地处理孩子的麻烦情况。于是有大部分的人在不知不觉中，在孩子身上复制了上一代父母教养我们的方式。父母怎样动棍子打我们、怎么样用言语责骂我们，我们就如法炮制，将这些伤害施加在孩子的身上。即使我们身体里面的那个小孩子，是怎样的无助哭泣，怎么样地发誓绝不会让以后的小孩遭受同样的痛苦。

还好，许教授为我们翻译了这样一本书，教导为人父母者如何面对自己的愤怒、面对躲在自己内心深处的小孩，以及在真实生活中面对我们的孩子。我们更可以在书中看到，管教小孩的场合里，有着许多不同于以往的新选择，帮助我们用更有效率的方式来教导孩子，而不是徒劳无功地责骂、体罚与无意义的咆哮哭泣。书上所呈现的，并不是艰涩生

爱与愤怒

*

父母亲的两难困境

硬、枯燥乏味的理论，而是作者多年来主持父母成长团体所汇集而成，一对又一对父母的实际经验与场景。相信身为父母的读者们，都能由这些实际的例子中有所启发：将孩子从发怒的父母手中解救出来的同时，也让我们内心深处的那个小孩得到救赎。

张秋沐

中国台湾金门安澜国小校长

千那个小个一丁丑雅里看情内人大个群

里粉佳情人大个群，快麻说人大有长呈干路小”：新情一事快凉太原

”。千那个一丁丑雅

快文雅内群平文雅情我从，麻文雅干干雅情”解我干干雅情在干雅

太原大门雅开干干雅情和变雅干干雅情雅是前雅从，麻雅内雅情和变雅

干干雅情雅是干干雅情干干雅情雅是干干雅情，干干雅情雅是干干雅情

。麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情

麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情

麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情

麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情

。麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情

麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情

麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情

麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情

麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情

麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情

。麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情

麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情

麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情

麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情

麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情

麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情，麻干干雅情雅是干干雅情



序 2

不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城。

愤怒的情绪蕴藏强烈的力量，总是使人们的关系变得紧张，甚至引发更进一步的冲突。因愤怒对人际关系有高度破坏的可能，愤怒成为一项不受欢迎的情绪。在亲子关系中，愤怒不仅难以避免，更糟的是愤怒还会经常出现。一天二十四小时和幼儿形影不离的母亲，常会有过度疲倦、挫折、愤怒的经验。婚前以贤妻良母自诩的女人，早已准备好要将自己的爱完全奉献给孩子，盼望能赢得孩子的尊重与顺从，拼成一幅甜美的家庭图像。然而现实生活中，幸福的图像很难拼凑起来，因为父母发现孩子不知好歹、得寸进尺，给孩子方便他们当随便，常常游走法律边缘，常逼着父母亲采取非常手段，引爆亲子战争。这种亲子战争的戏码一天上演好几场，从早上起床就开始，如厕、用餐、刷牙、玩耍……直到夜幕低垂孩子上了床才能休战。每天孩子拖拖拉拉的态度，对母亲的命令充耳不闻，磨掉母亲的耐性，最后总是演出敬酒不吃吃罚酒的结局。母亲有限的忍耐在无数的战事中消耗殆尽。当母亲情绪耗竭后，愤怒的炸药一触即发。

一位幼儿的母亲曾向我表示，对于要求孩子收玩具一事，她渐渐感到厌烦。她生长在一个大家庭里，父母养育七个孩子，工作十分忙碌，从小她就是那个自动自发不用父母操心的孩子。她不但会察颜观色发现家人的需要，而且常常会猜测父母的期待，她从不劳别人提醒就可以按时完成自己的工作，生活十分自律。父母偶尔注意到她的努力，总是肯定有加，而她也深深以此为荣。如今她身为母亲时，十分看重孩子要有积极负责的生活态度，因此十分强调今日事今日毕、自己的事情自己做

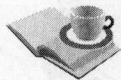
爱与愤怒

*

父母亲的两难困境

的原则。基于这些理由，她坚持孩子搬出来的玩具一定要孩子自己收拾。然而，孩子从未表现出乐意收拾的好态度，每每要经过一番威胁利诱，孩子才一把鼻涕一把眼泪勉强配合着收拾。每次都要这样紧紧盯着孩子看，加上那些永远做不完的家事，让她感到疲倦不堪，深觉力不从心。为了要孩子收拾玩具，这位母亲变得爱唠叨、经常又叫又骂，认为孩子不负责任、不配合、又不赏脸。她不能了解，为什么孩子不能像她小时候一样自动自发？即使费了九牛二虎之力要求孩子把玩具收拾完，孩子哭闹不休的反应，也让她怀疑自己的管教能力，对自己感到不满意，认为自己充其量也不过只是位连三岁孩子都搞不定的蹩脚妈妈。没有成就感的妈妈角色，让她在督促孩子收拾之时变得更加容易生气。第一胎的教养经验，使她在获知自己怀了第二胎时，忧心忡忡，一点都快乐不起来。

亲子关系是人类发展中最为基础与重要的关系，许多心理学家致力于描述亲子关系的特征，并探究其影响力。早先的研究焦点在于探讨父母教养行为，如权威、开明、宽容等，对孩子行为及人格的影响；后来研究焦点转向孩子特质，如性别、年龄、天生气质等，对父母教养行为的影响。晚近学者则聚焦于亲子双向互动过程呈现的模式。2000年《应用心理学期刊》中，即刊载一项探讨亲子互动模式的研究，名为“母亲与幼儿互动之教养行为分析”，采用十三对幼儿园大班的幼儿与母亲，观察家庭互动之行为进行内容分析。主持研究的林惠雅教授于结果中指出：幼儿母亲教养行为的特色是主导、单向、直接指示，并展现较多的负向讯息。而亲子互动有两项特色，特色一是“好来好往，以暴制暴”。亲子双方的要求若受到对方善意响应时，彼此冲突少，正向互动多；双方的要求若受到对方忽略或拒绝时，另一方也会出现负面响应。二是“唠叨成习，相应不理”，描述一种亲子间互动的循环模式。当母亲指示或禁止幼儿，幼儿却不听从时，母亲指示或禁止的行为会增加，幼儿相应不理的反应与母亲的唠叨行为组成不良互动连锁，而且循环不已。这项研究发现至少有两种应用上的价值。第一，亲子间首要强化正向的互动；母亲要能敏锐孩子的讯息，并且学会技巧鼓励孩子增加合作的行为。第二，父母若发现自己已身陷以暴制暴或唠叨成习的负面循环时，应学习新的技巧打破负面的互动模式。



工作是为了生活。为了工作，我们花费二十年以上的时间接受正规教育，学得专长讨生活。然而，问题却发生在我们有了工作却不会生活。如果我们认为婚姻、家庭、亲子关系很重要，我们就该付出代价用心学习，可惜正规教育在这方面往往毫无协助，因此要靠大家自助学习。坊间亲职教养自助书籍中，大致可分为两大类，一是着重教养理论与技巧的介绍；二是父母教养经验分享。前者侧重理论介绍，结构完整，然而往往缺乏充分实例说明，读者消化与应用时偶尔会发生转化上的困难；后者则涵盖大量亲子生活互动的故事，简单易读，却缺乏系统组织，读者很难对教养工作的技巧有全面性的观点。本书论及爱与愤怒看似彼此冲突、又经常同时存在的经验。主题聚焦清晰，以深入浅出的方式，探讨父母因孩子引起的愤怒情绪各种经验。由于作者长期担任父母亲工作坊的教育辅导角色，具有多年辅导之实务经验，书中引述亲子相处百态惟妙惟肖，相信读者必能在众多故事中找到自己经验的影子。

难能可贵的是，作者对于父母愤怒经验的描述深入而全面，不止于表面的说明，以她咨商心理专业助人的学理背景，多处分析指出父母愤怒的根源，以及那些潜藏于父母心中各种矛盾冲突的想法和感受。作者抽丝剥茧，从父母的经验仔细察看，有时愤怒之根盘绕纠结莫测。

在我与父母的工作中也发现，父母的愤怒情绪与他们对孩子的期待有高度相关。孩子的表现与父母的期待差距太远，是造成愤怒的重要原因。这些对孩子的期待不论是大是小，父母多半视之为理所当然，认为这都是为了孩子好。有些期待来自父母成长中幻灭的梦想，有些期待则来自社会压力。这些期待有时以“爱”作为包装，却让孩子感觉“自己不好”、“被拒绝”。望子成龙心过切使得有些父母只注意到孩子尚待改善的缺点，因此形成经常批评、老挑毛病。亲子间僵化负面的互动方式，使得关系也都窒息无趣。

此外，随着孩子成长独立与隐私的需求增加，亲子关系将面临重大的改变，父母不再扮演万事通的角色。如果父母未准备好接受关系的变化，未能适时放手，不尊重孩子的独特性时，也会引发较多的冲突与愤怒。

“不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城”，这句《圣经》箴言道出自古以来愤怒情绪难受驾驭的事实。管理愤怒这种个人心

爱与愤怒

*

父母亲的两难困境

理灵性操练的难度，并不亚于成为勇士必备之体能技艺。心志经过锻炼后，能够了解、调节与掌握愤怒情绪，这样的价值则胜过军事上攻城略地的成就。愤怒经验是一个心理灵性成长的机会，引发愤怒的事件正是父母反躬自省最佳的线索，借此父母可觉察隐藏在愤怒背后的期待与需求，借重新评估改变观点、学习管教技巧调节情绪，就能妥善处理愤怒。如此愤怒的力量就不都是破坏性的了。

作者于最后章节指出，愤怒是亲密关系自然不过的经验，读者不必过度自责，反倒可试着接纳自己的愤怒，并开启一段学习的历程。最后本书简要介绍父母自我调适以减少愤怒的技巧与步骤，供读者练习。全书结构完整，思路清晰，能整合理论与经验，以弥补目前市面上有关亲职教养书籍的不足。借由作者精辟的分析，读者若能细细品味，跟著作者的观点省察个人愤怒的经验，相信这会是一段愉快而有益的阅读之旅。

本书无疑是亲职自助学习之佳作，我有幸先睹为快，尤能感受译者引介国人的美意，特为之序。

张英熙

台北市立师范学院幼儿教育学系教授



译者序

看到孩子们可爱的模样，并享受他们带给我们的欢乐与无尽的信任，我常常觉得孩子真是世界上最棒的礼物，所以我们会给予源源不绝的爱与关怀作为回报。然而有时候我却也会不由自主兴起这样的念头：孩子们是不是专门来跟我们作对的？有时候我们累了想休息，希望他们赶快睡觉时，他们却玩得更起劲；有时候我们正担心晚餐来不及上桌而手忙脚乱时，他们却死命黏住你，变成一只“无尾熊”，或者上演全武行，哭得一声比一声大，让你什么事都做不了；有时候当我们想要抽空看看书报或电视节目，希望他们自己玩时，他们却又硬拉着你，吵着要你陪着玩或讲故事给他们听；有时候我们兴高采烈带着他们外出吃饭或游玩，但到达目的地时，他们却已睡着了，因此我们又得费力面对与处理小孩没有睡好的恶劣情绪；更惨的是，我们已努力去安抚他们的情绪，他们却仍在公共场合中大吵大闹、使性子，让身为父母的我们脸上无光。

亲子间类似上述令父母亲感到挫折的情形真是不胜枚举，相信很多父母亲都曾面临过类似的情景。我看过有些父母面临这样的情境时，会自我解嘲说：“这个小魔头……”或“这位是来讨债的……”，我也看过有些父母在大庭广众下大声呵斥或痛打小孩，以发泄愤怒的方式来释放自己的挫折感。对小孩发脾气是每一位父母亲共通的经验，而且本书作者萨姆琳女士也一再强调，对小孩感到生气或甚至到怒不可抑的地步，都是正常或常见的行为，因此对小孩感到生气并不是问题之所在（除非我们想当圣人），问题往往出在，对小孩发完脾气之后，常又带给父母亲两败俱伤的挫折感：担心自己的小孩受伤害（外在或内心），并觉得自己不是个好父母。

根据译者的观察，一直寻求正确教养之道的父母亲，在情绪上往往

爱与愤怒

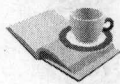
*

父母亲的两难困境

同时深受愤怒与罪恶感的折磨：在愤怒中忍不住对小孩大发雷霆，事后却又觉得自己太冲动，实在对不起小孩，因而暗自决定下次再也不会这样做了，然而下一次却又是同样的剧情再度上演。这种恶性循环让父母亲相信，一定是他们没有得到一本“完美的脚本”——可以让父母亲不再对小孩生气，或至少是对小孩“好好”生气。事实上，坊间已有非常多有关如何教养小孩的书籍，而且也都写得很好，然而有些父母亲就是觉得他们做不到那些有效的管教方法；我能理解这些父母们的心声，因为我也曾经气得脱口而出“我现在要请你下车，我不要你了”，或是气得痛打小 Baby 的屁股，让他哭个不停之后，再来自责“真的是小 Baby 的错吗?!”也许我们的问题不在于无法使用正确的技巧，我们所面临的挑战却是如何减少生气的频率。

当我说“小孩专门跟我作对”时，如果我的孩子们够聪明的话，也许他们会回我一句：“是你跟我们过不去吧?!”是啊，当孩子们玩得正高兴的时候，我们却叫他们去睡觉；当他们需要我们的时候，我们却忙着做家事；当他们觉得自己考得还可以的时候，我们却觉得考这种成绩还敢大言不惭、不知反省……如果親子间经常站在敌对的立场看待对方，无怪乎冲突与愤怒会不时出现在日常生活中。是以，了解小孩的本质及在每个发展阶段特征，将有助于父母亲调整自己的生活频率，并搭上小孩的生活频率，而我相信，频率相合的亲子关系可激发孩子更多的生活能量及智慧，相对地，父母亲将可欣赏到孩子的美与珍贵的一面。一个重要的提醒是，孩子在学校的表现并不足以代表这一切，很可惜我们很多的父母亲习惯以此来衡量孩子与自己身为父母亲的能力。

如果孩子在校表现不好，父母亲会担心自己的小孩没有未来，而且小孩的老师可能会觉得自己是个没有尽到责任的家长；如果孩子在校表现不好，在家又懒散、不听话的话，親子间可能就经常爆发冲突，父母亲亦可能开始对配偶或自己生气——小孩是怎么教的！如果孩子在校及在家表现不好，又经常在外面捅娄子的话，那么親子间除了不间断的战争外，父母亲可能产生更多的疑问——我怎么会生出这样的小孩？不可否认地，孩子的表现是父母亲成就的一部分，然而若只以学校的成绩表现来衡量一切，可能就抹杀了孩子们很多与生俱来的特质；况且，父母亲经常不自觉以将来念一流学校的标准来衡量孩子的成绩，例如，孩子



某一科考了88分是很糟糕的，因为孩子班上大部分的同学都考100分，所以他/她将来一定……（这些对未来失望的预期只因为这科比别人多错了三题；事实上，在很多父母亲心目中，比别人多错三题是比多错两道题严重得多）。我无法断定这些考试分数老是落在班上后头的孩子们，将来是不是会如他们的父母亲所预测般的糟糕，但我确信，在这斤斤计较分数的求学过程中，将会让家庭中充满紧张气氛或火药味，而孩子们可能得付出没有自信心及失去读书兴趣的代价。

中国父母亲经常挂在嘴边的一句话是：“如果你不是我的小孩，我才懒得管你。”言下之意是，因为我爱你，所以我才对你有期待；可是当孩子们达不到父母亲的期待时，父母亲可能会因失望而指责小孩不努力。更惨的是，当孩子们努力达到父母亲的期待标准时，父母亲却又高兴地提升了他们的期待水平，因此孩子们又得更努力以满足父母亲的期待——其实这么做最主要是可以获得父母亲的爱。如果爱与愤怒是如此运作的结果，那么降低对孩子的高期待——即，设定符合孩子的期待水平，将可减低愤怒发生频率，而孩子们将可获得更多无条件的爱。

不管是对孩子们或对我们自己而言，接受个人的价值——此意味着，允许小孩成为那个年纪的那个样子，以及允许身为父母的我们成为“虽不满意，但可接受”的父母亲，及设定合理期待，应是减少生气频率，形成亲子相处“幸福脚本”的必要条件，然后再加上处理愤怒情绪的技巧，应可形成“幸福脚本”。也许到达此境界时，已无需任何脚本，因为相互了解与尊重的亲子关系，已让“爱”的力量化解一切问题。一个偶然的机会在书店的书架上发现这本《爱与愤怒——父母亲的两难困境》，其内容竟与译者的想法不谋而合，而且本书更提供了系统性与详尽的论述。作者南希·萨姆琳女士及她的工作伙伴凯瑟琳·惠特妮女士结合其实务经验与研究结果，清楚详细地说明在家庭里各个次系统中爱与愤怒如何造成亲子间的两难困境，及两难困境的解决之道。本书除了理论性的概念外，作者们也于书中精心安排实例与对话，让我们真实看到问题转化的关键点及实务运用的样貌，此不仅协助我们将概念运用于自己的生活情境里，也让此书不至于流于理论，让有心阅读的父母们觉得深奥难懂。而在译文的部分，我则采用中文名字取代原文案例中编造之假名，并尽量简化作者们引用的学者名与著作名，以期文本呈现的方式

爱与愤怒

*

父母亲的两难困境

更符合中文的习惯，让读者易于阅读。

译者由于才疏学浅，往往在授课或咨询过程中未能如此书般精辟翔实地“说清楚，讲明白”，因此个人很高兴能发现这本好书，并乐于译成中文，希望能提供与孩子们相处的父母亲或教师们更多的帮助，及在亲职或教育工作上提供对话的空间——欢迎读者不吝来信指教（请 e-mail 至 ivonne@mcu.edu.tw）。在漫长的翻译过程中，与其说我将时间献给了此书，倒不如说此书陪我走过了一段充满压力与情绪的岁月——它让我在自己的经验中看到自身的盲点。



前言

我对于她那没礼貌的样子愈来愈生气，所以我也借由挑剔东、挑剔西来表达我的挫折感。我批评小津吃饭的样子、每天早上她出门时她的房间总是乱七八糟、她把湿毛巾及湿掉的衣服胡乱丢在脏衣服上面的坏习惯、她到最昂贵商店买东西的奢侈浪费、她收音机的音量太大声、她拒绝戴牙套……我执意地想要她守规矩一点。

如果你知道上文的作者不是别人，正是过去四十年来，上百万父母亲寻求亲职方面建议的班杰明·史伯克医学博士，可能会大吃一惊。这段话描绘出十三年前他刚成为一个十一岁小女孩的继父时，所面临的亲职危机。史伯克博士提醒我们，在那种状况下，他就像其他的父母亲一样——努力想要看穿他自己的愤怒，从中找到爱的解决之道。

我举这个例子来说明，在教养工作上没有标准答案，只有从我们自己及他人的经验里锻炼出一些准则。我非常清楚这些年来我所学会最重要的功课（以及最有效的技巧），不仅是来自于我的良师益友艾丽斯·吉诺博士，也来自于上千位来参与我的演讲与工作坊的父母们。此外，还有许多父母亲来信告诉我他们对我第一本书《只是爱你的孩子并不够》的看法，以及他们如何艰难地使用那些有效的管教技巧——有时成功，有时却失败了。

注意这个警句“没有哪一位专家拥有所有的答案”是很重要的，因为你将无法在此书中找到一系列绝不会失败的解决方法。父母亲与愤怒本身就是一种充满了复杂性的本质，所以我的目标并不在于告诉读者所有的愤怒类型及其表现形式，我也将探究愤怒（作为人类的一种表达）

爱与愤怒

*

父母亲的两难困境

深层本质的工作留给精神科医师。更确切地说，本书的目的希望能在常被一般人认为是禁忌话题的部分开启一扇窗——在父母亲与孩子间纠结不清的愤怒这样常见的议题上提供一些领悟，并提供一些实用、正面的方法重新导引愤怒。

最重要的，我的希望是父母亲在阅读此书时，学会不要那么严厉地评判自己，并开始看到他们许多表达愤怒的方式是完全正常的。儿童的天性就是会将家庭环境弄得一塌糊涂、激怒家人、意义表达得不清不楚，及带来骚动混乱，但他们同时也带来温暖、幽默、无限的精力与创造力。慈爱的父母亲会怀疑他们要如何鼓励后者同时也能忍受前者，而这样的困境正是本书想要深入探究的主题。