

10 Steps to Almost Perfect Parenting

重建父母的权威

10步成就 更卓越的父母

【美】玛丽·艾伦·伦纳（Mary Ellen Renna）著
赵丽敏 译



事事顺从孩子，正在把孩子引向可怕的深渊
怎样才能做好孩子的领导者和引路人？

10 Steps to Almost Perfect Parenting

重建父母的权威

10步成就 更卓越的父母

【美】玛丽·艾伦·伦纳（Mary Ellen Renna）著
赵丽敏 译

10 Steps to Almost Perfect Parenting / by Mary Ellen Renna / ISBN: 9781590793695
Original English language edition published by Select Books, Inc. Copyright © 2016 by
Mary Ellen Renna. Simplified Chinese Characters – language edition Copyright © 2017 by
China Machine Press. All rights reserved. Copyright licensed by Waterside Productions,
Inc., arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited.

This title is published in China by China Machine Press with license from Waterside
Productions, Inc. 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 Waterside Productions, Inc., 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内
(不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 出版与发行。未经许可的出口, 视为
违反著作权法, 将受法律制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2016-9710 号。

图书在版编目 (CIP) 数据

重建父母的权威: 10 步成就更卓越的父母/
(美) 玛丽·艾伦·伦纳 (Mary Ellen Renna) 著;
赵丽敏译. —北京: 机械工业出版社, 2017. 8
书名原文: 10 Steps to Almost Perfect Parenting
ISBN 978-7-111-57683-9

I. ①重… II. ①玛… ②赵… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 193161 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: 刘文蕾 陈 伟 责任编辑: 刘文蕾

责任校对: 陈美蓉 版式设计: 张文贵

责任印制: 李 飞

北京汇林印务有限公司印刷

2017 年 9 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm × 239mm · 11.75 印张 · 128 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-57683-9

定价: 39.80 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

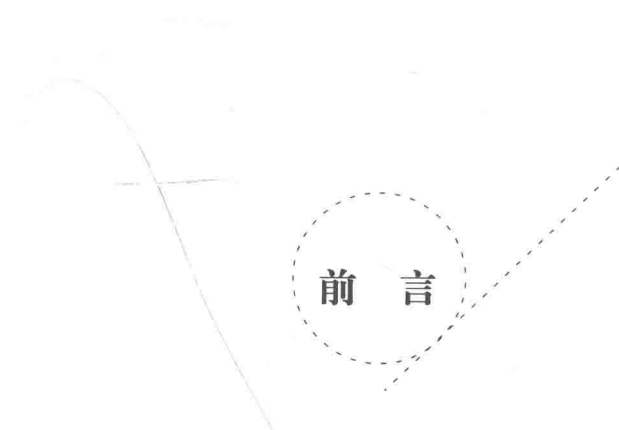
机工官博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网: www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金 书 网: www.golden-book.com



前言

我们可能都听说过“养育孩子没有说明手册”这个谚语，所以把孩子培养成健康、快乐、有用的成年人是迄今为止世界上最难的工作，我认为任何父母都可以证实这一点。我们养孩子的过程只有一次，不能回头修正，所以在养育孩子的过程中，每一步都要尽力做正确是很重要的。

在过去的几十年里，社会上出现了一种现象，孩子拥有能力去劝服大人，与父母制定契约，有时甚至制定规则，这种现象让父母和孩子之间变得更像伙伴关系。作为一名儿科医生，我唯一看重的就是孩子在我的医疗室里表现得怎么样。例如，孩子在候诊室等待时应该尊重他人，当然也不能在检查过程中伤害医生、助手或者父母。然而，我每天都会为孩子的举动而感到惊讶。

我问这些青春期的孩子：“你知道今天为什么来这里吗？”他们在回答我的问题时，常常甚至都懒得离开他们的手机看我一眼，而我正站着等待他们的回答。或者，他们以极其无礼的语气回答我的问题：“我怎么知道我为什么来这里？”

当告诉孩子“别再关灯了”或者“不要再玩 iPad 了，宝贝，医生来了”这些要求时，父母需要说五六次，他们才会意识到父母在让他们做什么事，这就更不用说让他们服从命令了。在检查时，父母要向孩子请求他许可一些问题，例如“今天你想让医生给你打针吗？”孩子则拒绝合作，或者提出如下要求：“我愿意打针，但是你必须带我去商店，给我买个视频游戏。”

事实上，我本应该听到的是一种权威却平静的语气，像“宝贝，你今天将要打针”和“宝贝，按照医生的要求去做，张开你的嘴巴”。这会让孩子知道是你在主导这件事情，并没有什么可担心的，在医生检查的过程中不会有可怕的事情发生。

在这些场景下，父母不应该和孩子有长时间的讨论或讨价还价。当要求孩子做一件事时，只需要对孩子说一次。如果他们不听，就必须受到惩罚。

父母必须成为领导者和决定者，应该对于孩子的行为有自己的预期，并且对没有达到预期的行为，应该让其承担相应的后果。孩子因不良行为而受到的惩罚应该使他们感到难过，否则惩罚无效，仍然不能杜绝孩子的不良行为。虽然惩罚措施应该让他们感到难过，但是这种惩罚绝对不能是体罚。最有效的方式是对不良行为立即采取惩罚措施——例如，禁止他们在一段时间内玩手机或者玩游戏。如果感觉不奏效，也可以采取其他措施——例如，取消一次游玩的计划，或者取消一次已经计划好的娱乐活动。

本书的每一步都有大量关于成为优秀父母的信息可供参考。如果认为按照本书介绍的所有步骤养育孩子，是一个看起来几乎不可能的任务，这是可以理解的。但是生活中一切皆有可能，如果你打算竭尽全力做最优秀的父母，应该没有任何事情能够阻挡你。

第1步，不要再对孩子说他们是特别的人（除了到目前为止他们对你来说很特别）。

第2步，奉劝父母退后一步，停止微观管理，停止控制孩子生活的每个方面。

第3步，“让孩子感受失败”，这一步也许是所有步骤当中最难的一步了。当孩子跌倒或站不稳时，他们本来可以体验失望的感觉，可是你本能地总想在此之前去扶住他们，此时应忍住你这种本能反应。这样孩子将学会如何适应这种失望的感觉，以便当他们长大后遇到类似的经历时，这对他们来说就不是什么新鲜事了，那时他们将不会恐惧失败，并且这将会让他们更容易抓住机会！

第4步，强调一个规则，即父母要做孩子的教练和领路人。每个父母都认为自己已经是教练了，但……还不完全是。

第5步，“做孩子的老师”，这一步看起来是再明显不过的了，可是真正做起来却不像想象中那么简单。作为父母有太多事情需要考虑，但是如果我们每天只做一件事情，并将其转化为一次有价值

的人生教诲，我们将会成为孩子最伟大的老师。

第6步，讲述了孩子如何学会解决问题，这门艺术已近乎绝迹。如果我们打算让孩子独立生活，我们就应该尽快教会他们自己解决问题。这样做是为了让孩子具备健全的技能，也是必须培养的一项基础能力。

第7步，讲述了父母做孩子学习的好榜样，这极其重要。因为孩子几乎总是你做什么他做什么，而不是你说什么他做什么。孩子的眼睛总在父母身上转悠——听你说话、看你做事、学你的行为，有些时候甚至你根本没有注意到。如果你开车时在停车标志处总不停下来，或者遇到红绿灯时总是抢黄灯，就别指望你的孩子以后开车时会变得不一样。如果你经常脏话连篇，却告诫孩子不要辱骂他人，这最好也别指望，还是准备好迎接孩子的粗口吧。谨记，做父母一定要以身作则！

第8步，讲述了不能毫无节制地满足孩子，这很容易做到，而且能节省开支，更重要的是能为孩子树立正确的价值观。

第9步，提醒父母也许他们没有意识到自己正在“亲职化”自己的孩子（请求未成年人给出成年人的建议，或者让未成年人承担成年人的责任）。作为孩子的父母，我们不能把孩子当成自己的朋友，就像我们不能把朋友当成自己的父母一样！这会使孩子遇到太多难以应对的问题，同时也会丧失父母的权威性。不要和孩子做朋友！你是他们的父母，所以学着去担当父母的角色吧。

第 10 步，讲述了关于试图让孩子成为你所有想法的复制品的危险性。郑重提醒你不要试图借助孩子的生命来实现你的生活，不要把自己的梦想强加给孩子。

好了，这就是我所讲述的，如何成为更棒的父母的 10 步法。我在家养育了三个孩子，并在工作中指导了成千上万的父母，我意识到作为现代的父母需要承担的巨大责任：为下一代准备好丰富多彩的生活。阅读本书将帮助你甄别出在养育孩子过程中还需要完善的地方，同时也可能帮助你验证已经做好的地方。对于 10 步法中的每一步，如果父母都能成功地实施，就会更有机会培养出优秀的孩子，孩子也更可能在将来大大小小的领域中做出伟大的事情。

引言

我们不能总是为我们的青年一代造就美好的未来，
但是我们可以为未来造就我们的青年一代。

——富兰克林 D. 罗斯福

摘自在宾夕法尼亚大学发表的演讲

(1940 年 9 月 20 日)

过去 30 年，我的生活分为两个主要方面，一方面是当父母，另一方面是当儿科医生。所以我一方面在养育自己的孩子，并应对这一过程中出现的危机与挑战；另一方面也要迎头处理发生在病人生活中各种麻烦和混乱的场景。毒品、死亡、反抗、离婚、欺凌、财务和情绪不稳定，等等。这个列表永无尽头。一代接着一代，需要处理的问题列表不是越来越短，而是越来越长并且更加怪异。科技发展和社会变化深深地影响了新一代人的世界观和价值观。随着这些改变的发生，父母们出现了咨询应对这些新变化的浪潮。

我已经养育了三个孩子，现在都已成年，同时我也观察到我的病人已经长大并将要为人父母。在这期间，我目睹了父母和孩子之

间出现的一种令人不安的趋势：孩子正在控制父母而不是父母控制孩子。我看到有些父母过度赞美自己的孩子，优先和孩子做朋友而不是担当父母的角色，他们毫无节制地满足孩子，与此同时，他们却管理着孩子生活的各个方面，这从根本上非常不利于下一代的成长。我们需要做出改变了，越快越好。

在孩子心智正在形成的时期，我们必须快速行动，以培养孩子如何学习及如何处理问题。不管孩子有多大，我们的行动都不算晚，所以开始行动起来做正确的事情吧。这就意味着作为父母，你必须做出改变。不管我们喜欢与否，不管是好是坏，所有这一切都源于父母所具备的能力。本书的目的就是让父母了解如何改变自己的行为，以及应对孩子的方式。这些现在理解起来可能很难，但是对孩子抱有更高的期望，让孩子承担更多的责任，允许孩子体验偶尔的失败，并成为真正的领导者，会使他们不断成长、自强不息、并体会到真正的幸福。

每位新一代的父母都会经历一个学习曲线。我们会习惯性地掌握我们父母的养育方法和思想，就像父母养育我们一样。但是如果这些继承的方法和思想有缺陷——我们就会很自然地尝试去修正这些缺陷。有一个事实就是，当我们和其他人在一起生活和相处时，特别是在养育孩子的时候，什么是正确的什么是错误的，这些概念似乎都消失了。在我开始写本书的第一个字之前我就已经想好了本书的题目。坦白来讲，无论是对于我还是对于你——世界上没有完美的父母，并且本书也不会把你教导成为完美的父母。但是我们父

母教导的养育方法有对有错，并且我们本能地对父母养育方法的理解也有对有错，我们就可以把父母教导的和个人本能的这两方面的养育方法结合起来，并转化为自己所需要的养育方法，从而使我们成为更优秀的父母。

我们生活的这个时代，与之前相比已经发生了巨大的变化，作为父母已经拥有了很多优势。对大部分人来说，这是一个舒适的时代。然而，有很长一段时间，家庭养育孩子的条件都很差，殖民地居民经常遭受到疾病的困扰和海上旅行的风险。早在几个世纪以前，先驱者一起穿越大平原的时候，遭受了很多苦难甚至死于极端恶劣的生存状况。幸运的是，随着科技的进步，以前要面临的各种危险，大部分都已经消失了，一代接着一代的孩子们都可以在优越的环境中长大。但依然面临一个难题，并且无法逃避——这就是关于生存和成长的心态问题。

这两种心态对发展中的人类社会来说具有哪些影响呢？是过去养育孩子的环境更好吗？当然不是，那时的孩子们常常被置于无法应对的危险境地，因为他们过度劳累、潜在营养不良，且易患上致命的疾病。然而过去不能总被看成迎接未来生活的模板。我不倡导绝对的生存主义生活方式，而是应该拥抱现代社会的优越性（所谓的成长心态）。但是如果让孩子学到一些优秀的品质，这些品质必须在不得已而为之的情境下才能培养出来（所谓的生存心态）。

在过去不久的岁月里，孩子们被要求提升他们的自尊心、职业道德，以及解决问题和生存的基本技能。这对即将成年并准备独立生活的孩子是有用的。失望对孩子不再是全新的体验，所以即是遭遇失败，也不会被他们认为是世界末日。努力工作和其他期望的行为可以培养孩子的生存意识，让他们成长为成功的成年人。

早期的文化需要自给自足的能力，这演变为孩子要有容忍他人对自己的请求说“不可以”的能力，以及学着处理失望的能力。现在父母们正在努力使自己的孩子有一种自我认同感，这种认同感类似于自尊感和自我价值感。随着自我认同感在孩子心里生根发芽，这将会使孩子更加自信、独立以及更有能力。

父母的职责不是作为孩子的伙伴，而是在生活中担当引路人和指导者的角色。父母制定规则的唯一标准就是有益于孩子。你需要教导他们，并将他们往正确的方向上指引，劝告他们，建议他们，与他们商讨，并在需要的时候阻止他们。如果父母能够心平气和地要求孩子遵守合理的规则，并且他们制定的那些合理的规则被遵守了，那么接下来的光景也将自然是平和的。

当今社会正处在一个关于何为好的养育方式的各种哲学观点的交叉路口，是时候汇聚到一起了。当前出现的各种建议中，有的允许小孩子在生活中做重要决定，有的要父母关注孩子日常活动的各个方面。但似乎并没有要求孩子为自己的行为负责，并且太多的父母对自己不负责任的行为找各种借口。

在最近的电视节目中，一条商业广告让我们看到在这个新时代亲子关系中的荒诞一幕。广告里的场景是这样的：一位妈妈开着小货车行驶在马路上，她刚刚购物回来。车上装满了家庭所需的各种用品，她必须卸货并把东西搬到屋里。现在她的两个儿子正坐在她前面的草坪上，大儿子正在拿着掌上游戏机打游戏，而小儿子正在假扮牛仔。这位妈妈，手上提着两个大的物品袋，大声喊道：“孩子们，能过来帮我一下吗？”正在玩掌上游戏机的大儿子头也没抬就说出了尖刻的话：“我不知道，能吗？”^①接着继续玩自己的游戏，甚至连看都没看妈妈一眼。但是当妈妈宣布帮忙搬东西会奖励垃圾食品时，他立刻就跑过来帮忙了。

那么我们从哪里开始解释这个令人厌恶的场景呢？虽然电视商业广告并不是真正的电视节目，但事实是这个广告表达的主题思想如此普遍，以至于媒体为了销售垃圾食品将它描绘成日常生活的一部分。父母认为这种既聪明又幽默的行为是普遍的和可以接受的。这种态度让我们对孩子的未来产生隐忧。

大部分父母可以快速评价其他父母。他们评价其他家庭里孩子的态度和行为，以及父母对这些行为的反应。当一个他们没有参与的场景出现的时候，像商业广告中描绘的场景一样，他们就能够清楚地观察到孩子对妈妈表现出的不尊重和粗鲁的行为。然而，当他

① “我不知道，能吗？”“I don't know, can you?”这是美国广告中的笑话语，意思是不能。

们自己的孩子表现出这种行为的时候，这种场景在他们的眼中就会变得有些不可见了。所以让父母看到自己孩子的恶劣行为的确是件非常困难的事情，因为所有的父母看到自己的孩子都是小甜心，我们不想让孩子伤心，或者通过表达我们的不允许，使他们离开自己正热衷的东西。

父母都深爱自己的孩子，并且很容易被这种爱蒙蔽双眼。有的父母说服自己孩子对自己说尖刻的话真的没有什么，他们只是在闹着玩，而并不是故意要伤害自己，所以父母觉得这没有问题。或者也许这仅仅是些很容易的家务活，所以没有让孩子帮忙，因为孩子常常忙里添乱，独自完成会更快些。或者相比琐碎的家务活，也许父母也不期望一个有着满身力气的年轻人应该帮助妈妈提袋子，因为孩子的娱乐活动更重要些。不管什么原因，这其中没有一个是帮助孩子，并且事实上，我们确信这样做会使下一代成为自以为是、生气易怒、沮丧失望的人。

初次为人父母是一种美妙和崭新的情感经历，可以第一次体验到爱宝宝的感觉。父母注视着刚刚创造的奇迹般的宝宝的眼睛，很难保持完全的理性。仿佛你所有的感觉都以一种你从未体验过的方式被唤醒了，并且情感代替了理智，进而统治了你的生活。你会做一些或者说一些你认为从来不可能的事情和话语，那么现在比任何时候都需要一个理性的、有智慧的成年人了，因为你将承担养育新生命的全部责任。阅读本书将有助于指导你从一个被情感过度左右的状态转换到一个更加清醒理智的状态，以确保你可以把孩子培养

成幸福健康的成年人。

从遭遇大萧条^①的一代到电视机前长大的第一代，这些过去的育儿方式我们都可以学习，同时，为了成为更好的父母，我们也需要开辟通往未来的育儿方式。然而，认清现在的问题是第一步。在你没有注意到捆绑你的枷锁之前，你无法高呼自由万岁。为了实现目标，你需要对自己诚实，并且客观地看待自己的行为方式，然后让我们从这里开始吧。

① 大萧条：1929—1933 年之间发源于美国的经济危机。——译者注。

目 录

前 言

引 言

第1步 停止对孩子说他很“特别” // 001

第2步 停止对孩子进行微观管理 // 019

第3步 让孩子感受失败 // 035

第4步 做孩子的教练 // 047

第5步 做孩子的老师 // 081

第6步 教会孩子如何解决问题 // 097

第7步 做孩子学习的好榜样 // 123

第8步 不能毫无节制地满足孩子 // 133

第9步 不要和孩子做朋友 // 145

第10步 不要试图让未来的小说家变成医生 // 161

结 论 // 170

第1步

停止对孩子说他很“特别”

如果你很自我地认为，“我很重要，我很伟大，我很特别”，那么，当你看到我们在宇宙中的发现，就会有一些失望。不，其实你并没有那么伟大；也并没有多么了不起。在时空当中你很渺小，你仅仅是局限在地球上被称作人体的柔弱躯壳而已。

——奈尔·德格拉斯·泰森 (Neil deGrasse Tyson)

选自 2014 年，在《卡尔·萨根 (Carl Sagan) 的宇宙》的播出期间，对比尔·莫耶斯 (Bill Moyers) 的采访