

The Go-To Mom's
Parents' Guide to Emotion
Coaching Young Children

你就是孩子最好的玩具

升级版



[美] 金伯莉·布雷恩 著
(Kimberley Clayton Blaine)

南方出版社 夏欣茁 译



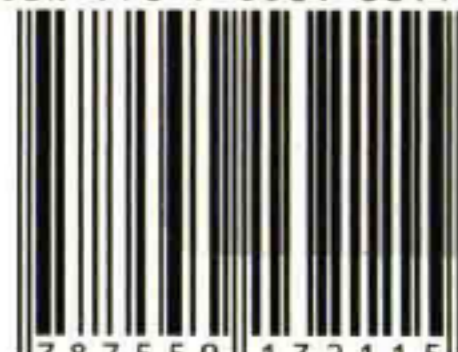
The Go-To Mom's
Parents' Guide to Emotion
Coaching Young Children

你就是孩子最好的玩具·升级版



上架建议：亲子教育/畅销

ISBN 978-7-5501-3211-5



9 787550 132115 >

定价：38.00元

**The Go-To Mom's
Parents' Guide to Emotion
Coaching Young Children**

你就是孩子最好的玩具

升级版

[美] 金伯莉·布雷恩 著
(Kimberley Clayton Blaine)

南方出版社 夏欣茁 译

版权合同登记号：图字 30-2016-204

图书在版编目 (CIP) 数据

你就是孩子最好的玩具：升级版 / (美) 金伯莉·布雷恩著；夏欣茁译. — 海口：南方出版社，2017.5

书名原文：the go-to mom's parents' guide to emotion coaching young children

ISBN 978-7-5501-3211-5

I. ①你…II. ①金…②夏… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第323428号

THE GO-TO MOM'S PARENTS' GUIDE TO EMOTION COACHING
YOUNG CHILDREN by KIMBERLEY CLAYTON BLAINE
Copyright: © 2010 BY KIMBERLEY CLAYTON BLAINE
This edition arranged with BOOKS CROSSING BORDERS, INC.
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2017 Beijing Uni-wisdom international Newspaper Publishing Co.Ltd
All rights reserved.

你就是孩子最好的玩具·升级版

(美) 金伯莉·布雷恩/著 夏欣茁/译

责任编辑：师建华 孙宇婷
责任校对：王田芳
版式设计：吴磊
出版发行：南方出版社
地 址：海南省海口市和平大道70号
电 话：(0898) 66160822
传 真：(0898) 66160830
经 销：全国新华书店
印 刷：北京毕氏风范印刷技术有限公司
开 本：700mm×1000mm 1/16
字 数：200千字
印 张：13.5
版 次：2017年5月第1版第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5501-3211-5
定 价：38.00元

新浪官方微博：<http://weibo.com/digitaltimes>

版权所有 侵权必究

该书如出现印装质量问题，请与本社北京图书中心联系调换。

新版说明

作者致中国家长的信

亲爱的中国的家长朋友们：

我是 Kimberley Clayton Blaine（金伯莉·布雷恩），《你就是孩子最好的玩具》的作者。此书获得中国读者的广泛好评，我感到十分欣慰。现在，《你就是孩子最好的玩具·升级版》即将推出，希望能为您提供更全面、更科学的育儿理念，能为您的育儿提供更切实的帮助。

育儿是我们一生当中最艰巨的任务之一。让孩子们如何更健康、更快乐地成长，对我们来说是最重要的事。然而，当孩子们没有按照我们希望的那样做时，我们通常会怎么样呢？我们往往会采取一些不太好甚至比较极端的方法去应对，比如朝他们大声吼叫、威胁他们，甚至把他们扔在路边作为惩罚。可是这样做真的对吗？这样的方式和方法的弊端，在孩子成人以后会显现得特别明显。

现在有一种科学且充满爱心的全新教育方式能够帮助我们培养出快乐、乖巧、适应能力强的孩子，让他们成人以后能够与人和谐相处，自信、果断，这就是情感引导式教育。这种教育方式不仅能使我们避免一些育儿问题，还能有效地帮助我们把孩子培养得健康、快乐。现在在美国和其他一些国家，这种教育方式深受家长和孩子们的欢迎。

情感引导式教育的核心，就是教我们的孩子如何去合理地认知以及表达自己的感受，本书更侧重于在这方面为父母们提供方法和建议，教

父母们如何以及何时适用这种方法去教导孩子。

一旦我们能够根据孩子的发展性能力，帮助他理解自己的感受，进而愿意与他人沟通，我们会发现自己在与他人沟通方面也有所改变。我们不仅会看到这种教育方式的成效，还会为我们在育儿过程中与孩子建立的亲密关系而感到自豪。其实孩子不是想要贴纸或其他新玩具，他们想要的是我们的关心及注意！

当孩子们长大成人，离开家，他们都会进入相同的社会模式中。每个孩子都有自己独特的性格，有些孩子非常敏感、害羞，还有一些孩子外向且倔强。对于父母来说，关注孩子的性格与情感，实施这种全新的育儿方式非常重要。这样的话，父母也就不会一直采取那种极端且没有什么效果的教育方式了。

从更广的角度上来讲，孩子并不会因为受到威胁、惩罚，就变得更加听话、懂事。让孩子变得愿意配合家长的关键在于激发他们的内在动力。孩子愿意做某件事情，是因为他们能从做那件事情当中获益，而并不是出于被威胁或被强迫。

成功的情感引导式教育需要时间和耐心，大部分的育儿方式都是如此。需要注意的是，这种教育方式并不是每次都会奏效，所以当我们一开始没有获得成功时也不要气馁。如果投入了至少 50% 的努力，我们和孩子之间的关系就会变得更加亲密、健康，教育效果更是令人欢欣鼓舞！

让我们一起培养我们健康、快乐、自信、大方的孩子。

Kimberley Clayton Blaine

（金伯莉·布雷恩）

2017年3月1日

编者的话

如果孩子们正在走廊里来回奔跑，密集的脚步声和尖锐刺耳的叫声让正在煲电话粥的妈妈不胜其烦，妈妈们会怎么做？

控制型妈妈会丢下电话，一把拉开房门，大声吼道：“都给我停下！我快被你们逼疯了！不许再跑了，立刻都给我回房间去！现在就回去！都玩游戏去！如果你们再继续淘气，饭后就没有冰淇淋吃！绝对没有！”

放任型妈妈面对同样的状况只会唉声叹气，无奈地摇头，然后对电话另一端的朋友说：“哦，不过是孩子们在乱闹……的确太吵了……他们都快要吧屋顶掀翻了，可是又有什么办法呢？”最后挂掉电话，然后任由噪音持续下去。

这两种不同类型的妈妈通常会得到两种不同的结果：控制型妈妈也许能够一时控制住孩子们的行为，但孩子们并不知道为什么要这样做；放任型妈妈则是“无为而治”，等到孩子的精力发泄完毕，自然就不再吵闹。然而，不管这两种处理方式最后的结果如何，它们都有一个严重的缺陷，那就是可能导致孩子无法以恰当的方式来表达情感和进行沟通，从而无法建立起父母与孩子的亲密关系，孩子也就无法得到家庭关

系所带来的归属感和安全感。

无论因为何种原因失去这种亲密关系，相信都不是父母希望看到的。因为父母和孩子之间的亲密关系是家庭中所有温暖和快乐的源泉，失去这种亲密关系，意味着父母在家庭生活中很难体会到与孩子在一起的快乐。这种亲密关系也是家庭教育的基本目的之一，失去了这种亲密关系，也意味着家庭教育的失败。更重要的是，如果无法在家庭中满足孩子对归属感和安全感的需求，孩子自然就会跑到家以外的地方去寻找，在某些情况下，这会引来许多严重问题（如涉及毒品、早孕和帮派活动等）。

也许这两种类型的父母也想培养与孩子的亲密关系，却不知道除了这些传统的教育方式之外还有什么方法可以采用。事实上，控制或放任的教育方法不仅无法完成这个任务，而且有可能适得其反。因为，亲密关系的培养并不取决于父母对孩子行为的严厉约束或放任自流，而是取决于父母在孩子的幼年时期（0～7岁）对孩子进行的情感引导。

情感引导是充满关爱的人性化的教育方法，比那些已经过时的育儿理念更符合逻辑和人性。在前面的案例中，如果运用情感引导的方法，妈妈不但能够顺利让孩子停止吵闹，而且还能够将这种棘手的状况变成一个增进亲子关系的绝佳机会。控制型妈妈更关注孩子的行为，放任型妈妈多是无所作为，只有情感引导型妈妈会把这当成了解孩子内心世界的好机会，并且对孩子的情绪给予同情和理解，这样，自然就能在沟通中增进亲子关系。

情感引导的概念并不复杂。简而言之，情感引导就是要让孩子从出生之日起就懂得自身情感的重要意义，能够识别和利用不同的情绪，并且能进一步认识和管理自己的情绪变化。情感引导的本质就是允许和鼓

励孩子自由地表达自己的意见，通过和孩子共同分担责任来建立一种“分享权力”的平等关系，以此来调动孩子的内在能动性，让孩子学会在成人的帮助下自己解决问题，并学会如何与他人建立起良好、亲密的关系。

本书作者金伯莉·布雷恩在世界上首次提出了“情感引导式教育”。在此之前，对孩子的情感培养在西方早已深入人心。西方家长们已经把处理孩子的各种情感纳入养育子女的日常任务当中，并且能够运用简单有效的方法把情商培养融入日常教育中去。20世纪90年代中期，丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）出版了划时代著作《情商》（*Emotional Intelligence*），这是情感培养的概念首次被明确提出。而在此之前数年，金伯莉就已经在圣地亚哥的一所幼儿园采用情感引导的教育方法，只是她并没有意识到。数年之后，她正式提出了“情感引导式教育”的概念。金伯莉是注册家庭与儿童心理治疗师，经历过幼儿园教师、儿童心理治疗师、防止儿童受虐项目组织者、家庭教育项目负责人等多种角色后，她成为两个孩子的母亲。此后，金伯莉决定将事业的重心转移到促进儿童的健康成长上。她将自己的专业经验和育儿心得融合到一起，并开始通过在网络上发布视频等方式向家长们推广情感引导的教育方法，以便让更多的家庭拥有亲密的亲子关系。

金伯莉将自己多年的育儿心得与许多情感引导的真实案例记录下来，这就是你现在所看到的这本《你就是孩子最好的玩具·升级版》。我们希望你从这本书中获得培养孩子的关键密码，帮助你培养出一个快乐、友善、坚强、自立且有责任感的孩子，并和孩子建立起一生的亲密关系！

序言

在 Go-To Mom 网站工作时，我主要是和家长们打交道，但这之前的好几年时间里，我曾在圣地亚哥婴幼儿学习中心担任主要教师，专门负责四岁儿童的教育。

大多数人——包括父母在内——面对满满一间教室的学龄前儿童可能会不知所措，我却觉得和那些最需要引导和关注的调皮鬼们在一起并没有什么难的。于是很快，我的同事们只要遇到“问题儿童”就会直接送到我的班级里来，而不是把他们遣送到校长办公室去。

很多老师都声称会关注和听取孩子们的想法，但实际上当他们忙于管理一屋子活泼好动的孩子时，压根儿顾不上那么多。我之所以比别的老师更喜欢和所谓的“问题儿童”在一起，是因为我从不指望他们会立刻变好。我不会挖苦或者羞辱这些孩子，相反，我尊重他们的感受，理解他们的困难，但同时也会严格地设定限度。我会首先观察和判断他们的情况，然后尽我所能去鼓励他们拥有丰富的情感，而不是因为他们的不乖行为而惩罚他们。我会陪伴在他们左右，允许每一个男孩和女孩去表达他们的感情。世上没有什么神奇的教育方法——我是依靠和孩子们建立起来的情感纽带来促使他们合作。那时候，其实我就

已经在采用情感引导的教育方法了，只是自己还没有意识到而已。数年之后，约翰·戈特曼（John Gottman）博士在对儿童教育的研究中正式提出了“情感引导”这个概念。

早年我还曾担任过心理治疗师，在一个名为“儿女联合会”的州内项目中负责为遭受过性虐待的学龄前儿童进行康复治疗。在和这些儿童相处的日子里，我开始认真地研究这个年龄段孩子的特殊需要。

多年以后，我成为一名拥有从业资格证书的婚姻和子女教育治疗师，并且系统地学习了神经学和大脑发育方面的知识。研究证明，孩子在非惩罚性的环境中学习效果最好，接受能力也最强。在理念的层面上，我赞同那些专家们提倡的温和教育和尊重教育——我们可以称之为和平式育儿。

20世纪90年代中期，丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）的划时代著作《情商》（*Emotional Intelligence*）出版了。戈尔曼指出，一个孩子如果想要获得幸福和成功的话，拥有良好的交际能力和情感智慧要比学业上的成就重要得多。戈特曼也撰写了类似理念的育儿书籍《培养高情商的孩子》（*Raising an Emotionally Intelligent Child*）。十年之后，儿童情商教育的概念已经深入人心，父母希望运用简单有效的方法把情商培养融入日常教育中去。

有几年，我在组织呵护儿童和预防暴力的培训项目，这让我得以直接面对受到创伤的儿童，并且熟知目前防止儿童遭受虐待和保障儿童福利的相关议题。此后，我还担任过家庭教育项目的负责人，组织过关于儿童虐待的全国大会。

不久之后，我就在洛杉矶开设了自己的私人诊所，同时结婚并生下了长子。就是从这时开始，我发现自己摘下了治疗师的帽子。我开始和

妈妈们走在一起，渐渐远离了心理培训行业。当我自己也成为一位母亲之后，我开始把对孩子的希望与育儿理论和实践结合在一起。我决定把我的事业从心理治疗转为促进儿童的健康发育成长。我深信，如果父母们能够在孩子幼年时掌握足够的育儿知识，虐待儿童的事件就可以显著减少。

如今，我已经是两个活泼可爱的男孩的母亲了。我过去不曾、以后也绝不会惩罚我的孩子们，我也不会贿赂他们，也不会动用任何的光荣榜或者施加暂停活动的惩罚，我尽可能不去逼迫孩子或者剥夺他们的任何权利。虽然我也会有情绪激动的时候，但我知道自己是不完美的，需要时时反省自己的教育方式。我坚信父母无需依靠强制或贿赂来获得子女的合作，因为最能够塑造孩子良好行为的根本保证是深厚的亲子关系——这正是情感引导的核心。然而，这并不意味着我不会设定严格的限度或者使用有效的策略来引导我的孩子们做出最正确的选择。这本书将着重介绍一些宝贵的方法来帮助家长们有效地引导孩子顺利度过那些最具有挑战性的发育阶段。

情感引导是充满关爱的人性化的教育方法。我接触过的很多老师和家长都逐渐接受了情感引导，因为他们发现它是那么的合情合理，比那些已经过时的育儿理念更符合逻辑和人性。打骂和恐吓是对待宠物都不应该使用的方式，更何况是对我们的孩子呢？光荣榜、贿赂和奖励等方式虽然看似温和，但也不能彻底解决问题。

我经常收到别人对我的孩子们的评价，总会觉得颇有趣味。当其他父母或者朋友见到我的大儿子时，他们经常会问：“为什么你的孩子这么乖呢？”

我的回答是：“我只不过是知道该如何去尊重孩子，所以他才在大

多数时候都很合作。”

然而，当他们遇到我的小儿子时——他爱吵爱闹、活蹦乱跳，时常不听我和丈夫的教导——我看得出来他们心里在想：一个儿童教育专家怎么连自己的孩子都教育不好呢？

答案是这样的：因为我的两个孩子性格迥然不同，因此我对他们所采用的教育方法也完全不同。无论他们各自有怎样的性格，情感引导都让我们之间感情深厚。

凭借情感引导，我顺利地完成了如厕训练，解决了噩梦的困扰、挑食的毛病、上学恐惧症、极度令人尴尬的超市耍赖行为，以及让众多父母头痛的外出就餐的烦恼。情感引导对我的两个孩子是如此奏效，想要不成功都很难。

情感引导就是要让你的孩子从出生之日起就懂得自身情感的重要意义，并能够识别和利用不同的情绪。在掌握语言能力之前，孩子内心有很多焦虑无法表达出来，父母可以通过情感引导教会孩子如何在幼年就合理控制自己的焦虑。随着年龄的增长，情感引导会让孩子觉得自己的感情被父母所接受，并且学会进一步认识和管理自己的情绪变化，防止过分的冲动。

在父母的情感引导下，孩子将从很小的时候就知道如何去掌控自己的生活，这样即使在步入青春期的时候，他们也不至于迷失方向。我们都知道，处于青春期的青少年和即将升入小学的儿童有一个共同之处，就是一方面寻找安全感的来源，另一方面又想去尝试刚刚获得的自由。受益于情感引导的孩子善于和同龄人相处，他们能与他人很好地协作并容易融入新的集体。总而言之，情感引导孩子懂得对自己负责，这会让孩子终生受益。

成为“知心妈妈”并同时在网上发布我的视频节目是一个再好不过的主意了，它让我可以有效地把多年的专业经验和自己的育儿心得融合在一起。在这些年与父母和孩子打交道的过程中，我亲眼见证了情感引导的惊人效果。

我尤其要感谢：海姆·G. 吉诺特 (Haim G.Ginott)、阿黛尔·法伯 (Adele Faber)、鲁道夫·德雷克尔 (Rudolf Dreikurs)、凯瑟琳·沃尔斯 (Kathryn Kvols)、阿尔菲·科恩 (Alfie Kohn)、詹姆斯·加布里诺 (James Garbarino)、莫雷·施特劳斯 (Murray Strauss)、马歇尔·卢森堡 (Marshall Rosenberg)、路斯·比格尔霍尔 (Ruth Beaglehole)、约翰·戈特曼 (John Gottman)、玛丽·伊蒙斯 (Mary Emmons) 和布鲁斯·佩里 (Bruce Perry)，是你们让我懂得了捍卫儿童权利的意义，也是你们影响了我对早期儿童行为和儿童教育的认识和研究，没有你们就不可能有这本书的诞生。

我或许无法解答所有关于儿童教育的问题，但我希望我的努力至少可以促使家长们去反思那些妨碍儿童潜能发挥的错误教育方式。和所有父母一样，我也在育儿的过程中不断探寻着一个又一个挑战的解决方案，但有一点我可以肯定，那就是尊重孩子的想法和感受是最好的教育方法。你应该相信自己的直觉，并时常在与孩子一同成长的过程中问自己：“我的教育方式是会加深我和孩子之间的感情，还是会给他们的成长带来潜在的危害呢？”

希望这本书能够为你提供情感引导所需的技巧、捷径和解决方案，也希望你能从我和众多家长的亲身经历中获得启发。我很荣幸能有机会和家长们分享这些信息，在培养出快乐、坚强、有责任感的孩子的道路上助你们一臂之力！

目录

Contents

| 新版说明

| 编者的话

| 序言



第一章 管教孩子的常见难题： 情感引导能帮你做什么？

情感引导是什么？ /3

父母在情感引导中的角色

情感引导的基本要素

情感引导的常见误区 /6

误区一：控制型父母与放任型父母

误区二：轻视、低估和否定孩子的感受

误区三：采用外部激励和奖赏的手段

误区四：以消极后果作为惩罚

避免消极的教育方法 /20

打屁股

抱有不切实际的期望

无视孩子的天生性格



第二章 情感引导的重要性： 奠定父母与孩子一生的亲密关系

为什么要进行情感引导？ /28

建立情感的纽带 /29

陪孩子一起玩的重要性

提供选择

同情的力量 /33

撇开自己的情绪

如何在日常生活中给予孩子同情

了解孩子的性格 /35

要认识不同的发育阶段 /36

情感引导的关键步骤 /38

播下种子

观察和判断

聆听

体察并理解孩子的感受

同情

情感引导的其他注意事项 /42

让你的言行保持一致

让孩子知道大人会帮助他们

情感引导实践 /43

何塞和他的倔强女儿的故事

该认错时就认错 /46



第三章 婴儿期：

开始种下亲密基因

你开始影响发育的进程 /50

婴儿是如何学习的？

新生儿不会被惯坏

该让孩子一直哭下去吗？

婴儿不需要智力卡片或者电视节目——他们需要的是你！

引导和转移注意力

安抚毯、毛绒玩具和安抚奶嘴 /56

关于安抚奶嘴的争议

吸吮拇指

晚间作息规律的重要性 /61

不眠之夜 /62

带婴儿外出 /63

做好准备

你的心态很重要

带着婴儿去度假——趁你还有机会的时候

如何处理孩子的分离焦虑 /68

开始与人交往 /69

发起游戏小组

适当接受帮助可以防止过度疲劳 /71

让宝宝尽早学会向家长求助 /72

当妈妈去上班的时候 /73

和孩子保持紧密的联系 /74