

正念养育

积极的管教， 自律的孩子

〔美〕肖娜·夏皮罗 (Shauna Shapiro)
克里斯·怀特 (Chris White) 著 何子静译

MINDFUL DISCIPLINE

A LOVING APPROACH TO SETTING LIMITS & RAISING
AN EMOTIONALLY INTELLIGENT CHILD

正念养育

帮助父母平和
而专注地
陪伴孩子



正念养育五大要素 1 无条件的爱 2 自主的空间
3 以身作则的导师 4 健康的边界 5 偶然的错误

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

正念养育

积极的管教，自律的孩子

〔美〕肖娜·夏皮罗 (Shauna Shapiro)
克里斯·怀特 (Chris White) 著 何子静译

MINDFUL DISCIPLINE

A LOVING APPROACH TO SETTING LIMITS & RAISING
AN EMOTIONALLY INTELLIGENT CHILD

MINDFUL DISCIPLINE: A LOVING APPROACH TO SETTING LIMITS AND RAISING AN EMOTIONALLY INTELLIGENT CHILD By SHAUNA SHAPIRO, PHD AND CHRIS WHITE, MD

Copyright: © 2014 BY SHAUNA L. SHAPIRO AND CHRIS WHITE

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2017 China Machine Press

All rights reserved.

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

北京市版权局著作权合同登记 图字：01 - 2016 - 3039 号。

图书在版编目（CIP）数据

正念养育：积极的管教，自律的孩子/（美）肖娜·夏皮罗（Shauna Shapiro），（美）克里斯·怀特（Chris White）著；何子静译. —北京：机械工业出版社，2017.5

书名原文：Mindful Discipline: a loving approach to setting limits raising an emotionally intelligent child

ISBN 978 - 7 - 111 - 56600 - 7

I. ①正… II. ①肖… ②克… ③何… III. ①青少年教育-家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 062650 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：刘建光

责任校对：张 力 版式设计：张文贵

责任印制：李 昂

三河市国英印务有限公司印刷

2017 年 5 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm × 239mm · 12.5 印张 · 139 千字

标准书号：ISBN 978 - 7 - 111 - 56600 - 7

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/cmpl952

（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

献给我的儿子，杰克逊·凯。

——肖娜·夏皮罗

献给我的母亲和父亲，他们从我出生第一天就让我快乐。

——克里斯·怀特

育儿是地球上最具有挑战性、要求最高和压力最大的工作之一。它也是最有影响力的工作之一，因为如何进行育儿影响了下一代的内心、灵魂和良知，影响了他们对意义和联结的体验，影响了他们的生活技能，还影响了他们对于自己最深层次的感受和他们在這個快速变化的世界中所处的位置。

——正念减压疗法创始人 乔·卡巴-金，
《正念父母心》

推荐序一

“你是否总是感到幸福？你有没有对你的孩子咆哮过？”因为我曾经从专业的视角就养育幸福孩子的问题写过论著，做过演讲，所以时常有家长向我提及上述问题。我的回答是：我不总是幸福，我甚至不会试图一直幸福。我的目标是尽可能地保持正念状态。我有时确实会对我的孩子咆哮——但仅限于我没有处于正念状态之时。

整合来自东方古老的内省智慧、现代科学和心理学知识，心理学家和正念专家肖娜·夏皮罗与儿科医生克里斯·怀特创作了一本极其清晰、全面、实用的正念管教法指导手册。我把这种正念管教法推荐给父母们学习，同时我自己也在努力学习。正念管教法是兼具智慧和共情的分级式养育指南。把它想象成一个邀请，邀请你使用大脑的焦点，邀请你使用心中的慈爱，来抚养幸福的孩子，并在养育过程中发现更多的快乐。

作为父母，我们只希望让孩子成为最好的自己，坚韧地追逐他们自己的梦想，成为努力让这个世界变得更好的人。但是，为了达到这一目的，有谁知道他们到底需要从我们这里得到什么？

关于如何让孩子获得最佳教育的信息随处可见。一些方法把“管教”放在核心地位，并支持使用严厉、吓人的控制，来让孩子保持秩序。与这种专制型育儿方式相反，有的人说孩子一点儿也不需要限制，并认为“管教”是一个非人性化的词语，不应该在孩子面前说出来。这种放任型育儿方式主张让孩子自行成长，这样孩子就会成长为善良且有责任心的人。但

专制型和放任型的方法都误解了真正的管教是什么以及它是怎样发展起来的。这本书阐明了健康自律的含义及其重要性，并概括了帮助孩子开发这些特质的教养的基本形式。

借鉴现代科学，夏皮罗和怀特指出孩子需要一种关爱和限制的健康结合，这个准则是孩子发展自我调控、冲动控制和社会能力的必要要素。他们邀请我们，作为父母，重新去思考对“管教”的定义，提醒我们“自律”这个词来自于拉丁文词根“disciplinare”，意思是教育。要教育另一个人，需要我们与我们的孩子，或与愿意接受教育的人，有一个合作的关系。

夏皮罗和怀特开创性地给“管教”增加了一个维度，即提供正念作为养育孩子的慈爱方法的基础。“正念管教法”帮助父母培养孩子最重要的品质——活在当下的品质。面对不确定性、脆弱性和激烈的情绪，没有什么比完全在此处、完全具象化、完全在当下更有力量。正念，就是活在当下的艺术，是我们直觉、智慧、通达的教养的来源。

本书提供了 15 种正念觉察的训练方法，帮助我们在设定限制的同时，更好地活在当下，保持头脑清晰，并且真心真意。我自己在加州大学伯克利分校至善科学中心的研究，以及其他很多的学术成果，都表明了这些实践将会帮助我们养育高情商、幸福和健康的儿童。我还发现，除了让我们成为更好的父母外，这些实践还能促进我们自身的个体发展。

我们不必做完美的父母或者严行纪律的人；我们可以像夏皮罗和怀特写的那样，“在我们失去冷静或表现得笨拙的时候，我们创造了一个谦卑、宽恕、同情的机会，可以让我们和孩子一起在这个过程中成长”。而要想在我们的不完美时刻找到快乐以及更好的养育技巧，就要通过这本书里详细介绍的正念练习获取答案。正念管教将会帮助你的整个家庭共同成长。

克莉丝汀·卡特，博士

著有《提高幸福感：十个简单的步骤
成为更喜悦的孩子和更快乐的家长》

推荐序二

我是应该做个极有原则并压抑孩子的虎妈，还是做个娇惯孩子的人？
嗯，都不要。

在这本书里，肖娜·夏皮罗博士和克里斯·怀特博士雄辩地展示了处于中间的第三条道路，即正念管教法。这种方法结合了无条件的爱 and 健康的边界，在养育的环境下提供了以身作则的导师和自主的空间，允许将试错作为通向智慧的道路。

这本卓越的书把古老的教育智慧融合到现代科学中，为培养身心健康、快乐的孩子提供了新的视角。

管教可以是限制，也可以是解放，这取决于背后的意图和意识。当我们有意识地选择限制我们在做的事情，它就把我们解放了出来。

管教在自由选择的情况下提供自由，因为它使得我们以原本不能做到的方式去完成事情或者表达自己。例如，音乐家做音阶练习时有时可能会觉得无聊，但音阶会使他们在演奏美妙的音乐时更自由地表达自己。

在大约40年里，我指导了一系列的临床研究，证明了生活习惯的综合改变也许会使冠心病、前列腺癌早期、二型糖尿病和其他慢性病的病程发生改变。这些生活习惯的改变，包括健康饮食、加强运动、瑜伽和冥想，还包括更多的爱和社会支持。

最近我们发现，当你改变生活方式时，会改变你的上百个基因，在短短几个月内开启那些让我们更健康的好基因，关闭那些提升多种慢性病发

病率的基因。我们还发现，这些生活方式的改变，会增加染色体端粒的长度。染色体端粒是位于染色体的末端、控制我们生命长度的物质，它会随着细胞的分裂逐渐变短。这些生活方式的改变是很有力的，但这需要真正的自律来让这些生活方式变为实践。

多年以来，我了解到，生活方式的改变除了带来这些本身内在的益处外，还会给我们的行为注入深刻的意义和目的。

一个行为如果变得有意义，它就变得可以坚持。“我觉得很饿，因为我不能吃这些食物”，这是不可持续的；“我选择不吃这些食物，因为这样我得到的会比失去的多很多”，这是可持续的。

这本书在养育方面提供了革命性的观点。它重构了我们对于管教的意义的理解，并指明了一种对于幸福感而言非常重要的“健康”的含义——从孩子学习自我调控和冲动控制，到成人做出睿智的选择。

这本书还致力于让所有的父母和他们的孩子一起成长，并学着信任他们自己和孩子天生的智慧。作者还分享了他们个人的成长历程，具体地说明他们讨论的原理，并且示范了关爱和正念法则如何服务于整个家庭。

我们的社会关系，开始于父母和孩子的关系，这是健康和幸福的根基。一个又一个的研究表明：社会支持，——一种对爱和亲密关系学术式的说法，也许是我们健康和幸福的最重要的决定因素。孤独、抑郁和被隔离的人，比那些有很强烈的爱和归属感的人，患病甚至短寿的概率要高很多。

我们如何养育孩子，是他们爱和亲密能力的最基本的决定因素。夏皮罗博士和怀特承认，充满爱意、通达、有勇气和慈悲的养育，会促进孩子的健康、幸福感和自律。

正念练习，或者发展时时刻刻注意和活在当下的能力，能够最佳地支持这种养育方式。正是这种全神贯注的意识以及清晰的情感，可以促进父

母和孩子之间形成令人满意的关系，也可以促进孩子的健康发展。作为父母，冥想可以帮助我们的心灵宁静下来，以至于可以听到平静且细小的声音。我们需要学会信任自己的智慧，以便时时刻刻引导和改善我们的育儿方式。

说到底，是这充满慈爱的当下成为所有健康的基础，从我们的孩子，到我们的家庭，到我们的世界。也正是在这充满慈爱的当下产生了平静而有效的管教。这本书告诉我们如何做到这些。

迪安·奥尼什，医学博士

预防医学研究学会的创始人和主席加州
大学旧金山分校医学院临床教授著有《光
谱法：一种被科学证明的方法可使人感觉
更好，寿命更长，减轻体重并获得健康》

致 谢

很荣幸来答谢所有直接或间接给这本书的完成做出了贡献的人。我特别感谢一直引导我的老师和同事。我尤其想感谢我的老师塔拉·布拉克、西尔维娅·布尔斯坦、詹姆斯·巴拉兹、尤金·卡什、杰克·康菲尔德、乔恩·卡巴特-辛恩、迪安·奥尼什、丹尼尔·西格、艾伦·华莱士、辛森·杨。我同时深深地感谢正念、卫生保健与社会中心的老师，给我介绍了正念——伴随着爱、诚信和魅力的正念减压疗法（MBSR）。

感谢弗朗西斯·沃恩和罗杰·沃尔什，你们这20年的教诲和指导千金难买。我还想感谢美奈尔·戴维斯和波利·伊利对我作为一位母亲的毫不动摇的支持。

同时感谢我的僧伽、朋友和专业人士，他们忠诚于把更清醒的认识和爱带给生命中的每一个时刻。我尤其想感谢伊登·戴维斯、尤娜·米斯塔、莫妮卡·费丽斯、安·柯蒂斯、塞尔吉奥·莱琳、迈卡·克里斯多夫·霍林斯沃斯·米勒、米兰达·麦克福森、唐娜·卡罗尔、凯特·戴维斯、迈克尔·赫布、英格丽·桑德斯、杰米·威尔、卡桑德拉·怀肯、汉斯·凯林、艾米·诺温斯基、克里斯汀·凯耶、贾斯汀·普林斯特维奇、卡蒂·瓦西塞克、德纳·达沃尔-麦克森、肖娜·威特、米莉亚姆·布鲁克、马克·科尔曼、皮特·鲍曼、唐纳·西蒙斯、特鲁迪·朗顿、凯西和大卫·斯凯、皮特和阿里·伊安。特别感谢我的合著者，我

的朋友克里斯·怀特，他的毅力、奉献和对工作深切的热爱给予我很大的激励。

最后，我想感谢我的家人，让我知道无论如何他们都是爱我的。感谢我的外祖父母本尼迪克特，南希·福利德曼；我的奶奶；我的父母，迪恩·夏皮罗和约翰娜·夏皮罗；我的姐姐耶拿·休斯顿，我的弟弟乔舒亚·夏皮罗；我漂亮的舅母们，南希·维恩，黛博拉·本尼迪特克，山姆·赫兰和黛安·夏皮罗，我亲爱的舅舅们，汤姆·夏皮罗，肯恩·杰克逊，迈克尔·福利德曼，巴里·维恩；我的表妹和外甥；尤其感谢我的儿子杰克逊·基。

希望我的孩子们和所有的人，知道他们被爱着。

肖娜

我想感谢这些年里我所有的智慧的导师们。要全部列出来有太多太多名字，但几位特别的：莎拉·赫尔利，尤金·卡什，罗斯安妮·阿诺尼，玛尤里·欧瑞海姆，文斯·朱迪，哈密德·阿里，感谢他们通过钻石法则（Diamond Approach）给予的指导；感谢戈登·诺伊菲尔德博士将有关依恋和内心的宝贵领悟引入到工作中；感谢丹·西格博士精确而令人欣喜地连接了神经科学和人际关系以及自然神秘。感谢埃里克·谢尔让我在他的湖边小屋完成手稿。特别感谢我身边人：你们的爱和智慧是我的无价之宝。

尤其要感谢我的朋友和同事肖娜·夏皮罗，这些年给我机会增长知识和技艺，还有她贯穿全书的精妙视角；我被你的慷慨深深感动。肖娜和我都很感激新先驱出版社的编辑和员工帮助我们出版这本书。

感谢我的父母，里奇和贝奇，你们的爱、约束和偶然的错误（mistakes），对于我的成长非常重要。感谢我的两个漂亮儿子，卡伊和博迪，

你们一次一次打开我的内心，让我学会简单地做自己。感谢我的妻子卡丽，你对我的爱坚如磐石。没有你和两个儿子，我将会是一个空壳般的男人。谢谢你的爱、耐心和支持。

最后，对伟大而神秘的自然深深鞠躬，你给了我生命和几千种了解我自己和世界的方式。你给了我家庭，以及巨大的谦卑和诚心。为此，我永远感激你。

克里斯

译者序

心理学家肖娜·夏皮罗与儿科医生克里斯·怀特，为我们提供了一种有效的育儿方法。让我们作为父母既能在育儿当中坚持底线，又能让孩子感受到父母温暖的爱。我很高兴能够翻译这部集科学性与实用性于一体的优秀作品。一方面，我是一名女孩的母亲，会为孩子成长中奇妙而伟大的美所感动；另一方面，我也是儿童发展心理学的研究者，会为科学探索中揭示的深刻规律而激动。我在儿童发展心理学领域学习工作已经十多年，先后在北京大学和美国伊利诺伊大学（UIUC）接受专业系统训练。在这里我也要特别感谢我的导师——北京大学的苏彦捷教授和伊利诺伊大学的蕾妮·巴亚尔容（Renee Baillargeon）教授。因她们的引领，我才进入儿童发展心理学这一美妙的学术天地。

如果读者读完本书的内容，或者只是翻阅了本书的目录，恐怕很快就会发现，本书不但结构十分清晰，让读者看起来非常舒服，而且内容极其丰富。翻译本书期间，我的女儿正好迎来了两周岁生日，也就是进入了人们常说的“可怕的两岁”（Terrible Two）。这个人生第一次叛逆期，恰好也是她形成很多生活习惯的关键时期，比如独立进食和入睡、如厕等。所以，翻译本书也有助于我对儿童心理学方面的研究成果和实践经验进行梳理。本书所提出的正念管教方法，正凸显了家长在孩子的早期教育中，尤其在婴幼儿阶段的重要性。

以往的研究者常常低估了婴幼儿的心理认知能力。近年来婴幼儿心理学逐步成为国际学术热点。最新研究发现：儿童从婴儿早期，就已经开始

尝试去理解周边环境及物体之间的相互关系。比如一个苹果如果没有支撑就会掉下来，一个大西瓜放不进一个小容器里面。同时，儿童很小的时候就已经能够理解基本心理状态，并能根据他人的心理状态来预测其行为。婴儿甚至对多个个体之间互动的社交规则，如公平原则和互利互惠原则，有基本的预期。我在伊利诺伊大学的导师巴亚尔容教授，正是婴幼儿心理学的重要先驱。其关于婴儿物体恒常性的研究，在2002年儿童发展研究学会（SRCD）的调查中被评为“自1950年以来最具革命性的前20项儿童心理研究之一”。巴亚尔容教授于2007年入选美国艺术与科学院（American Academy of Arts and Sciences）院士，2008年获美国心理学学会（APA）卓越科学家奖，2015年入选美国科学院（National Academy of Sciences）院士。

婴幼儿心理学在国内尚处于刚刚起步阶段。但是，随着社会经济的发展和二孩政策逐步放开，人们对于儿童早期心理也越来越重视。这一学科预计将在不远的未来成为一个热门学科。本书有机地融合了科学的儿童发展心理学理论、生动的日常育儿例子以及系统而实用的DIY练习方法，可以满足许多抱有不同目的和兴趣、有着不同背景和经历的读者的需要。

最后，我想感谢我亲爱的家人和朋友，感谢他们给我的支持与陪伴。本书的翻译工作也得到教育部2013年“新世纪优秀人才支持计划”（NCET-13-0609）、国家自然科学基金（31200763）、教育部人文社会科学研究青年基金（12YJC190011）、广东高校优秀青年创新人才培养计划（2012WYM_0006）、教育部留学回国人员科研启动基金和中山大学985项目的资助，在此一并表示感谢。

何子静

目录
Contents

推荐序一
推荐序二
致谢
译者序

第一部分
我们为之骄傲的管教 // 001

导言 // 003

- 01 大自然的计划 // 005
- 02 父母的角色 // 006
- 03 正念管教法将如何帮助父母 // 007
- 04 本书的组织结构 // 010

第一章
为什么管教很重要
实现心智健康和人生充实的关键 // 012

- 01 什么是管教 // 012
- 02 健康管教的價值 // 015
- 03 总结 // 021

第二章
自律能力是如何发展起来的
从冲动，到判断，再到真实 // 022

- 01 管教的一般方法 // 023
- 02 自律的发展 // 025
- 03 支持自律的发展 // 032
- 04 总结 // 034

第三章

正念

生活和育儿的滋养品 // 035

- 01 什么是正念 // 036
- 02 正念的三个核心元素 // 038
- 03 正念在育儿中扮演的角色 // 042
- 04 形成正念 // 043
- 05 总结 // 045

第四章

正念管教法

传递自律能力 // 047

- 01 正念管教的视角 // 048
- 02 日常生活：基本层面 // 050
- 03 意识状态 // 053
- 04 总结 // 062

第五章

亲密关系

滋养的来源 // 063

- 01 关系如何影响孩子 // 064
- 02 慈爱的权威：对孩子来说理想的关系 // 065
- 03 权威、情绪智力和韧性 // 068
- 04 健康关系的各方面 // 072
- 05 正念管教中的阴与阳 // 074
- 06 总结 // 077

第二部分
正念管教的五个基本元素 // 079

第六章

无条件的爱

维护基本信任和固有价值 // 081

- 01 什么是无条件的爱 // 081
- 02 无条件的爱如何帮助孩子成长 // 082
- 03 日常生活中无条件的爱 // 086
- 04 把无条件的爱当作目标和态度 // 092
- 05 总结 // 095