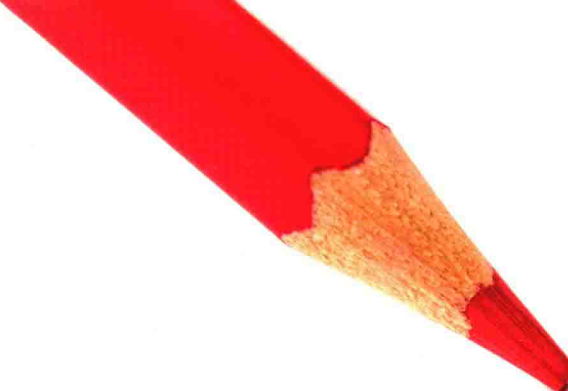




有边界 才自由

如何养育
自信又自律的孩子

[美] 珍妮特·兰斯伯里 著 王正林 译
(Janet Lansbury)

崩溃无助父母的实用工具书
绝对有效的熊孩子防治手册

资深父母教练、儿童教育专家
珍妮特·兰斯伯里代表作

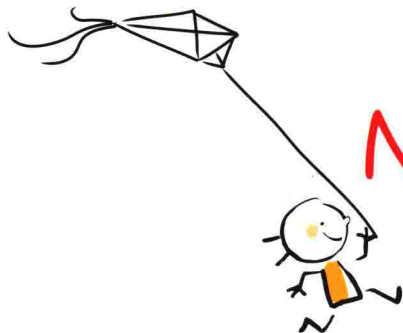
传达美国当前极盛行的早教理念
及其担任父母教练的 20 年经验

觉得学步期儿童难搞？因为你不懂他的需求！

探索边界、挑战父母，是学步期儿童的天生使命。

为孩子设定恰当、明确、稳定的边界，

他就能自由而有分寸地探索世界！



No Bad Kids

Toddler Discipline Without Shame



机械工业出版社
China Machine Press

No Bad Kids
Toddler Discipline Without Shame

有边界， 才自由

如何养育自信又自律的孩子

[美] 珍妮特·兰斯伯里 著 王正林 译
(Janet Lansbury)



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

有边界, 才自由: 如何养育自信又自律的孩子 / (美) 珍妮特·兰斯伯里 (Janet Lansbury) 著; 王正林译. —北京: 机械工业出版社, 2017.9

书名原文: No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame

ISBN 978-7-111-57828-4

I. 有… II. ① 珍… ② 王… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 207394 号

本书版权登记号: 图字: 01-2017-2730

Janet Lansbury, No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame.

Copyright © 2014 by Janet Lansbury.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2017 by China Machine Press.

This edition arranged with JLML Press through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 JLML Press 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, 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) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

有边界, 才自由: 如何养育自信又自律的孩子

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 朱婧琬

责任校对: 殷虹

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 165mm × 205mm 1/20

印张: 9.5

书号: ISBN 978-7-111-57828-4

定价: 49.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

序

说到管教孩子，不同的专家为父母们提出了各种各样的建议，这些建议可能十分复杂、相互冲突，有的还不可能照着去做。父母应不应该打孩子屁股，或者收买、奖励、忽视、重视他们，抑或对他们进行隔离？温和的管教是不是意味着让孩子自己做主？父母该不该运用威胁、分散注意力、游戏、图表、计时器、“数到三”或者是完美的“那看起来像……”等方法和工具？

难怪众多父母倍感困惑、失败和麻木。难怪他们发现自己在管教孩子这个问题上失去信心，并且通常控制不了自己的脾气。

其实不必那样的。

在管教孩子这个问题上，我和大多数出色的儿童发展顾问的做法不同。多年来，我举办了一些针对父母/学步期儿童的培训班，着力将理论付诸实践。我上千次见过父母对孩子采用各种各样的干预和回应方法，它们有的管用，

有的从来都不奏效，还有的虽然管用过一两次，最终却造成孩子与父母之间越发对抗，或者破坏了双方信任。

学步期儿童尤其倾向于挑战界限。这是他们作为主动学习者和探索者的一项本能，也符合他们的成长趋势。他们在奋力争取更大主权的同时，自然而然地表露出各种强烈的情绪。成功引领孩子，可以为他们带来茁壮成长所需要的安全感和慰藉。我们确立的界限奏效时，孩子不需要经常挑战它们。他们信任父母和照顾者，因而信任他们身边的整个世界。他们觉得更加自由、更加平和，可以把注意力集中在一些重要的事情上，比如玩耍、学习、和他人交往、做个既快乐又幸运的孩子。

在确立界限时，父母的情绪状态几乎总是预示着孩子的反应。如果我们没能明确地确立界限并且缺乏信心、大发脾气或者感到不确定、紧张、疲惫、失败等，将使孩子心神不宁，很可能致使他们表现出更多我们不期望的行为。在孩子们眼里，我们是神，我们的感觉总能为他们的行为确定基调。有了这样的理解，我们不难发现，为什么在管教孩子方面的痛苦挣扎可能变成一个令人气馁的恶性循环。

正如本书所指的那样，在我的世界里，没有哪个孩子是坏孩子，只有一些易受影响、内心冲突的年幼孩子，他们在努力地应对情绪与冲动，试图以他们知道的唯一方式来表达感觉与需要。我们由于他们的行为感到失败、困惑和不愉快，进而将他们描绘为坏孩子，这对他们是一种极大的虐待。“坏孩子”是负面标签和耻辱感的来源，

到最后，被贴上了这个标签的孩子，可能开始相信自己就是坏孩子。

我的育儿理念以及我对孩子和父母与孩子关系的感知，全都是从玛格达·格伯（Magda Gerber）教给我的知识与经验中获得的启示，她是我的朋友和导师，也是一位国际著名的早教专家。作为一位母亲，我通过玛格达本人以及她创办的婴幼儿资源中心，清楚地了解并发展了一种尊重的、有成就的、高效的育儿方法，然后，我扮演了老师和作家的角色，将这些方法与数百万人进行了分享。

婴幼儿资源中心育儿方法的核心，是一个基本的概念：

婴儿是完整的人，是有感情的、有意识的、直觉敏锐的、喜欢说话的人。他们是天生的学习者、探索者、科学家，能够测试各种假设，解决各类问题，理解语言及抽象的观点。

婴幼儿的这些令人惊讶的能力，得到了临床的与科学的研究发现和已公开发表的研究成果确认，^①而玛格达·格伯早在半个世纪前就已经辨别了他们身上的这些能力，只是人们认为的那种传统育儿智慧，并没有确认这些能力。

然而，我们在对待婴幼儿和学步期儿童时，经常依然觉得他们似乎一片茫然、没有意识、无法理解我们，或者无法和我们交流。相反，

① Gopnik, Alison. (July, 2010). How Babies Think. *Scientific American*, 76-81.

我们可能期望孩子们具有一定的成熟度和情绪控制能力来做大人才能做的事情（比如一整个下午都在商场里逛），但事实上，他们尚未发育到拥有那些能力的程度。这种不准确的感知，可能导致父母在育儿方面徒劳无功，尤其是涉及管教问题时。

最后，成功管教孩子的最大秘诀是摒弃那些充当权宜之计的小诡计、小花招以及其他各种操纵技巧，转而对婴幼儿和学步期儿童诚实以待。（多么简单的概念！）这是婴幼儿资源中心所教的对孩子最基本的尊重，我们要在实践中保持这种尊重。

本书收集了我的一些文章，涉及的主题包括常见的学步期儿童的行为，以及怎样运用尊重孩子的育儿实践使孩子和父母双方都受益。它阐述了惩戒、配合、界限、试探、孩子发脾气和打人等很多常见的主题。

许多家长经常写信给我，向我提出管教孩子的一些问题与担忧，他们的信任令我感到非常荣幸。充满爱意、深思熟虑的父母只想知道，怎样给孩子确立健康的界限并赢得他们的配合。许多父母在这些方面智穷力竭、不知所措，急于求得答案。

另一些信件通常是从我的日常工作中精选出来的，讲述了个别父母的成功故事，这些故事描述了学步期儿童的困境，以及父母如何将尊重孩子的育儿原则付诸实践来走出这种困境。我在本书中介绍了几封这样的信，因为它们不但富于启示、关联性强，而且鼓舞人心。另外我还附上了自己对这些父母的回信。

身为父母，我们将来或者现在必定会经历孩子学步的关键时期，在这个发育过程期间，孩子一定会挑战我们的耐心与爱的界限，我希望本书能够成为父母们的实用工具。父母掌握了书中的这些知识，并且能够更好地透过孩子的眼睛来感受这个世界，那么，这段不确定的时期便能为培育父母与孩子之间牢不可破的信任、尊重和爱带来大量机会。

No Dad Kids

目 录

序

第1章 以不让孩子羞耻的方式管教好他 | 1

第2章 学步期儿童为何挑战界限 | 7

第3章 和学步期儿童交谈 | 14

第4章 婴幼儿的管教：保持人与人之间的关系 | 19

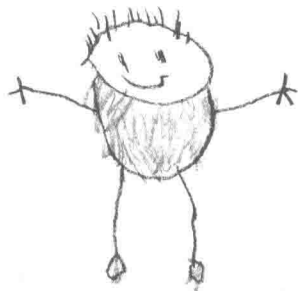
第5章 学步期儿童对界限的需要 | 27

第6章 赢得孩子配合的关键 | 33

第7章 摒弃“分散注意力”的五个理由
(以及用什么取而代之) | 39

第8章 为什么孩子不遵守我们的指令 | 46

第9章 不能让孩子做出的选择 | 52





第10章 “不”这个词的力量 | 58

第11章 不提倡用计时器 | 62

第12章 保持镇定自若 | 66

第13章 保持镇静的秘诀 | 73

第14章 为什么哭哭啼啼 | 77

第15章 咬人、打人、踢人 | 80

第16章 不好好吃饭 | 87

第17章 蛮横无理地顶嘴 | 94

第18章 父母不再感到被威胁 | 100

第19章 不要与感觉作对 | 104

第20章 扑灭孩子的怒火 | 108

第21章 孩子的“产后抑郁” | 112



第 22 章	常见的管教错误	119
第 23 章	设定界限不靠吼	123
第 24 章	告诉孩子后果的管用与不管用	130
第 25 章	让孩子摆脱困境	136
第 26 章	怎样做一位温和的引领者	141
第 27 章	如果温和的管教不起作用	149
第 28 章	培养意志坚强的孩子	155
第 29 章	当尊重变成溺爱	158
第 30 章	不带愧疚感地进行管教 (一个成功的故事)	166
第 31 章	尊重孩子的管教不是被动管教	169
第 32 章	实践中的温和管教	176

第 1 章

以不让孩子羞耻的方式管教好他

幼儿的行为出格并不可耻，他的举止不当也不需要惩罚。这是一种引起大人注意的哭闹，因为想睡觉而突然的大叫或者是一种让家长更加坚定不移且始终如一地确定界限的呼吁。这也是你的孩子正在测试他迅速形成和发展的独立性。他有着不可阻挡的冲动越过界限，同时也急切地需要知道，大人们在安全地控制着他。

毫无疑问，孩子需要管教。玛格达·格伯曾说：“缺乏管教并不是和蔼，而是忽视。”健康和有效的管教，关键在于我们的态度。

幼儿学步期是培养育儿技能的绝佳时期，良好的育儿技能将使孩子与我们建立起忠诚、直接和富有同情心的关系，这是他们在未

来数十年人生道路上的依靠。以下是一些指导原则。

1. 首先构建可预测的环境和切合实际的期望。可预测的日常生活使孩子能够预料大人希望他们做些什么。这是管教的第一步。家通常是婴儿和学步期儿童开展大部分日常活动的理想场所。当然，我们有时候也必须带他们去办一些事情，但不可能指望学步期儿童在聚会晚宴上始终中规中矩或者陪我们在大商场里逛整整一个下午，也不能用各种预定的活动把他的日程安排得满满当当。

2. 不要害怕孩子的不当行为，或者以为只有自己的孩子才有这些行为。婴幼儿在我的课堂上时，父母通常担心他们可能顽劣不堪、欺负弱小、逞强好斗。父母在透露那些担心时，可能导致孩子将负面的角色内化于心，或者至少注意到父母的这种紧张，而这常常加剧了那些不当行为。

我们不要给孩子的行为“贴”上某种标签，相反，要学会平静地制止不当行为的出现，从而在萌芽期就开始遏制这类行为。如果孩子把皮球扔到了你的脸上，试着压制你的怒火。他并非由于不喜欢你而那么做，同时，他也不是坏孩子。他是在以学步期儿童的方式询问你，他需要在怎样的界限中活动，而在此之前，他还不知道这样的界限。

3. 像公司里的 CEO 那样迅速而平静地予以响应。寻找合适的语气来设定界限，可能需要进行一些练习。不久前，我一直鼓励在这方面犯难的父母把自己想象成一位成功的 CEO，把孩子想象为一位

受到尊重的下属。CEO 往往颇有自信地引领和领导着公司员工，不会采用不确定和有疑问的口吻，也不会变得雷霆震怒或者极度情绪化。我们得让孩子感到，我们对他的行为并不紧张，在规则的制定上也不会自相矛盾。当我们毫不费力地掌控着局面时，他会找到安慰。

责备、情绪化的响应、痛骂和惩罚等，无法让学步期儿童清楚地知道自己错在哪里，并且可能给他们制造愧疚感和羞耻感。简洁明了、就事论事地告诉他们：“我不让你那么做。如果你再扔，我要把它拿走。”同时要阻止那一行为，才是最佳的反应。但要马上做出反应。一旦时机已过，便只能等待下一次机会了。

4. 用第一人称交谈。父母通常习惯于称他们自己为“妈咪”或“爹地”。儿童的学步期是父母为坦诚直接的交流而改为第一人称的好时机。学步期儿童会试探着触碰界限，以便澄清规则。当我说“妈咪不想艾玛打狗狗”的时候，便不是在与孩子进行直接的交流（即“你”和“我”之间的交流），而这种直接的交流是他需要的。

5. 不要采用隔离（time-out）。我总想着玛格达用她那慈祥的匈牙利口音询问：“时间用什么做成？用生命做成吗？”^①玛格达坚信，父母与孩子之间的交流需要运用简明和坦率的语言。她不相信隔离之类的花招，尤其是用来控制孩子的行为或者惩罚他。

如果孩子在公众场合表现了不端行为，那通常表示他累了、缺

① 英语中 time-out 指的是父母对顽皮孩子进行的隔离，但 out of 有“用……做成”的意思，因此，当玛格达听到 time-out 一词时，便好奇地问：“Time out of what?”（时间用什么做成？）——译者注

乏控制，需要离开此地。带孩子上车回家，是处理这个问题的一种敏感和尊重的方式，哪怕孩子正在踢打和哭闹。有时候，孩子在家也发脾气，把他带到自己的房间，用连枷抽打一顿，让他在我们面前哭一场，直到他能够重新自我控制才行。这些并不是惩罚，而是关怀的反应。

6. 后果。婴幼儿只有在亲身体会到自己行为导致的自然后果而不是与之没有关联的惩罚（比如隔离）时，才最容易服从管教。如果孩子乱扔食物，那他吃东西的时间也到此结束。如果孩子拒绝穿衣服，那今天就不去公园玩了。为人父母的这些反应，会让孩子产生公平的感觉。孩子可能仍会对这个后果给出消极的反应，但不会觉得受人摆布或感到羞耻。

7. 不要由于哭闹而管教孩子。孩子需要我们制定一些针对行为的规则，但当他们对这些规则和界限（或者，其实是对其他任何事情）产生了情绪化的反应时，我们还应当允许甚至鼓励他们的反应。儿童的学步期可能是一段紧张时期，充满了冲突的感觉。孩子需要表达愤怒、失败、困惑、倦怠及失望，尤其是因为我们设定了某条限制，让他们得不到自己想要的东西时。我们要让孩子能够自由地表达他的这种感觉，不对他的表达做出主观评判。有时，他也许想要手里有个枕头来捶打几下，以发泄一番。给他一个吧。

8. 无条件的爱。将收回我们的感情作为一种管教形式，会让孩子以为我们的爱与支持是有条件的，而有条件的爱将由于他短时

间表现出来的不当行为而消失。这怎么能在孩子心中培育起安全感呢？阿尔菲·科恩（Alfie Kohn）曾在《纽约时报》上写了一篇文章为《当父母说“我爱你”意味着“按我说的做”时》（*When A Parent's "I Love You" Means "Do As I Say"*）的文章，文章揭示了这种有条件的爱的育儿方法的种种害处，并且指出，孩子会因此变得怨恨、不信任和不喜欢父母，感到愧疚、羞耻和缺少自我价值。

9. 永远不要打屁股。对父母与孩子之间的信任关系最有害的是打屁股。打屁股是其他暴力行为的预示信号。爱丽丝·帕克（Alice Park）在《时代周刊》上撰文指出（题为 *The Long-Term Effects of Spanking*，《打屁股的长期影响》），最近一项研究发现，“一些最确切的证据证明，孩子在短期内对打屁股行为的反应，可能在更长时间内表现得更加激烈。在参与研究的近 2500 名小孩中，3 岁前更加频繁地被父母打屁股的孩子，到 5 岁时可能比其他孩子更具侵略性。”

我们不可能用爱来故意地使孩子遭受痛苦。然而令人悲伤的是，孩子通常学会了将两者联系起来。

* * *

爱孩子，并不意味着时时刻刻都让他高兴，并且一味地避免和他对着干。我们通常感觉最难做到的是：对他说“不”，并真正地意味着拒绝。

孩子值得我们采用直接而坦诚的反应，以便他们可以将是非观念内化于心，形成真诚的自律，这是尊重他人和被他人尊重所需要的。正如玛格达在《亲爱的家长：带着尊重来照管婴儿》（*Dear Parent: Caring for Infants With Respect*）中所写的那样：“（育儿的）目标是（让孩子）内心的自律、自信和快乐通过配合家长的行为表现出来。”