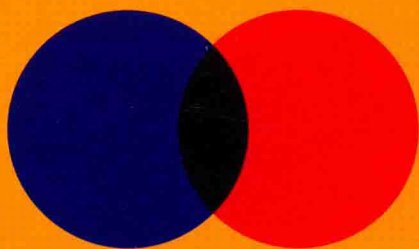


泰普勒人生法则系列

Pearson

THE RULES OF PARENTING



极简父母法则

教出快乐、自信、独立的孩子

【英】理查德·泰普勒 (Richard Templar) 著

侯文帅 钮跃增 译



中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



极 简 父 母

法 THE RULES OF PARENTING 则

教出快乐、自信、独立的孩子

【英】理查德·泰普勒 (Richard Templar) 著
侯文帅 钮跃增 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

极简父母法则：教出快乐、自信、独立的孩子 /
(英) 理查德·泰普勒 (Richard Templar) 著；侯文帅，
钮跃增译。—北京：人民邮电出版社，2017.9
ISBN 978-7-115-46525-2

I. ①极… II. ①理… ②侯… ③钮… III. ①家庭教
育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第177387号

内 容 提 要

爱默生曾经说过，我们为孩子的美丽和幸福感到极大的欢乐，这欢乐使我们的心灵博大到躯壳难以容纳的程度。是的，孩子的幸福、快乐是父母共同的期待。而现实生活中，却往往事与愿违。

《极简父母法则》一书用简明的语言阐述了育儿过程中父母可能遇到的各种问题和误区。例如，母乳喂养与奶粉喂养如何选择，自由的给予与纪律的设定如何平衡，期待的感恩与现实的埋怨如何面对，当下的事件与长远的目标如何协调，等等。作者提出的一条条法则看似简单，却给予了我们实用、扼要的指导，可以帮助我们轻松育儿、简单生活，将孩子培养成有教养、有担当、能自立、会生活的人。

无论你即将为人父母，还是已为人父母，无论你正在养育蹒跚学步的孩子，还是在面对青春叛逆的孩子，本书中的法则都将对你有所助益；作为祖父母，实践书中的法则也有利于你处理好三代人之间的关系，更好地面对自己、面对儿女、面对孙辈。

◆ 著 [英] 理查德·泰普勒 (Richard Templar)
译 侯文帅 钮跃增

责任编辑 姜 珊

执行编辑 柳小红

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：9.5

2017年9月第1版

字数：180千字

2017年9月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-4779号

定 价：49.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

▀ 理查德·泰普勒与他的人生法则系列图书 ▹

“泰普勒人生法则系列”图书是欧美史上最畅销的心理自助丛书之一，也是英国家喻户晓的一套经典长销书。其中一些单本长期占据英国亚马逊排行榜前100位，其在英国的影响力不亚于《哈利·波特》。

在英国，截止到2016年年中，“泰普勒人生法则系列”总销量有200多万册。其中，单本《极简生活法则》英文原版已销售了60万册；《极简工作法则：如何成为领先的少数人》英文原版已销售了51万册；《财富的理想国：关于财富的117条法则》英文原版则销售了27.8万册。可以说，“泰普勒人生法则系列”图书是欧美各地机场书店里都会摆放、码堆的一套书。

理查德·泰普勒（Richard Templar），欧美畅销书“泰普勒人生法则系列”图书的作者，被誉为“个人成长”的导师。

泰普勒的人生轨迹丰富多彩，在其30年的工作生涯中，他涉猎了不同的领域，在不同企业内负责过不同的工作，现在他自己创业，同时经营几家公司。他的个人成功促使其开启了

传道授业解惑的旅程，与大众分享他的成功法则。

据不完全统计，全球有超过 240 万人在按照他所建议的法则行事。有评论家认为，理查德的文字风格，既不是那种冷硬命令式、听多了让人觉得苛刻的“教科书风格”，也不是温柔多情式、听久了让人觉得黏糊糊的“中央空调风格”，而是一种介于两者之间温暖又不失客观的风格。

“泰普勒人生法则系列”图书之所以受到欧美读者的欢迎，最重要的原因就在于，泰普勒强调了一种人生观：无论做什么，我们都要有自己的态度并且能够坚持下去。这个结论来源于他对周围各领域成功人士的细微观察，他发现有些人总是看起来生活得很轻松，无论身处何种状况，他们总是能够积极向上，做正确的事情，而大家都喜欢这样的人，大家也都希望成为这样的人。于是，他将自己所观察到的一切总结成一条条简单的法则，分享给了每一位想从容应对生活的人。

作为“泰普勒人生法则系列”图书中文版的出版方，我们希望这套书能从生活、职场、管理、爱情、财富、为人父母及自我突破等领域为读者提供一条人生捷径，帮助每一个人都学会坚持、学会思考，成为自己生命的主人。

为人父母似乎无从准备，它考验着你的耐心、你的脾气、你的情绪，有时甚至是你的理智。面对一个小生命，如何换尿布、如何给孩子洗澡同时不让孩子呛水，都是让父母烦恼的事情。然而不久后，你会发现，这些麻烦仅仅是九牛一毛。就当你刚刚觉得已经平安度过了养育子女的第一阶段时却发现，伴随孩子的成长，烦恼的事儿并没有消减，只是烦恼的内容有了改变而已。学走路、去上学、谈恋爱、考驾照——麻烦事似乎无休无止。但是另一方面，你也可以享受与孩子玩耍、拥抱、亲近的乐趣。有时候，面对孩子们真心的感激，你会由衷地感到欣慰。当然，看着他们一天天成长为让你引以为荣的大人，这种满足感更是无可比拟。

在为人父母的路上，你一定会经历各种挫折、焦虑、迷茫，也常常会思考该说些什么、做些什么，才能让你的孩子健康、顺利地成长。你的这些担心，正是本书的法则所涉及的问题。

在为人父母的路上，你不是一个人在奋斗。在你之前已

经有数百万人在学习怎么成为更好的父母，他们尝试各种方法，不断试错，给后人留下了许多宝贵经验，这些可资借鉴的经验，会让你的养育少走一些弯路。在过去的近三十年里，我曾两次组建家庭，也养育了两个孩子。这就意味着，我可能多次犯过一些典型错误，这也同时激发了我的好奇心，我希望了解，别人是否也同我一样曲折前行。于是，我留意了自己朋友的家庭以及儿子朋友的家庭，观察其他家庭的情况，观察其他人是怎么为人父母的。这项观察给我带来了不小的乐趣。

有些父母好像天生就知道怎么应对各种情况，而有些父母则会犯一些错误，但同时也能很好地解决某些问题。如果你能像我这样长时间地观察其他父母，那你一定会发现一些规律，或者说策略、技巧和行为准则。而这些发现能帮助父母更好地和孩子相处，无论孩子性格如何。本书总结的这些技巧和准则，旨在帮助父母渡过这段艰难时期，将孩子顺利抚养成人，让父母和孩子建立持续一生的融洽关系。

本书并不是对深刻道理的揭示，而只是对父母的善意提醒。其中的很多法则都是常识，但当你面对发脾气的两岁孩子时，或面对自认为世界只为他们存在的十几岁孩子时，这些提醒很可能就会被你抛在脑后，所以即便是看起来很浅显的法则，也有必要重申一遍，毕竟使用这些提醒，可以让你更好地跟孩子沟通。

乍一看，100多条法则似乎有点多，但18年的“工期”可

不算短。18年仅仅是把一个孩子养大成人的时间，如果是养育几个孩子（当然，不包括双胞胎），那么花费的时间会更长。这18年里，父母需要面对种种事务，扮演不同角色。帮孩子换尿布、断母乳，教孩子学走路、学说话、学基本知识（识字、写字、算术），送孩子上学，与孩子交朋友，帮孩子交朋友，让孩子了解性知识、网瘾和摇滚乐等。照此来看，119条一点也不算多。

其实，仅从孩子身上就不难看出父母做的是好是坏。有些孩子因为种种原因，会在一段时间内犯很多错，虽然其中大部分原因都不能归咎于父母，但是从孩子们的生活习惯和为人处世的方式，不难看出他们的家教如何。据我观察，如果孩子在外懂得照顾自己、热爱生活、能给他人带去快乐，而且体贴善良、有坚定的信仰，那他们的父母一定精通为人父母之道。多年来，我发现，“有其父必有其子”这句话不无道理。

一想起为人父母这一重任，你可能会紧张得停下脚步，感到无法呼吸。作为父母，肩上的责任重大，你的言行举止都将对孩子产生巨大影响，决定着他们长大后会成为什么样的人，是生活过得一团乱麻，还是事事处理得井井有条？不过不用担心，现在考虑这些还不晚。只需将这本书通读一遍，尽量践行其中提到的法则，那么你便会开始不知不觉地纠正一些小错误，改掉一些坏习惯，同时学到更多正确的育儿之道，让你和孩子都能收获颇丰。

养育子女的过程中，父母虽然会犯很多错误，但是也不乏正确的方法。本书便对这些正确方法做了总结，形成了一些基本法则，父母可以将这些法则建设性地应用于自己的育儿过程中。但是如果对这些法则生搬硬套，则很容易让你的养育以失败告终。要明白践行法则重在理解其背后的精神，而非表面的文字。有些父母在这方面可称得上是“专家”，他们能找到各种原创、新颖又独特的方式巧妙地解读这些法则，并能加以灵活运用。例如，有些父母选择在家教育孩子，有些让孩子就读于当地综合性学校，还有一些送孩子去公立寄宿学校上学。这些父母都很优秀。所以，只要建立了良好的亲子关系，其他的自然水到渠成。

当然，18年的养育过程中，父母不可能每天都准确无误地践行这些法则，就连我见过的最优秀的父母也未能做到。犯点错并无大碍，只要错误不是太严重，不是太频繁就行。关键是要知道自己在哪里犯了错，然后吸取教训，尽力避免下次犯同样的错误。这一点至关重要，也是每个人都能做到的。从我周围的孩子身上来看，父母做到这些，孩子就会成长为他们自己。

我还想提一点（看到这里，你或许会松口气）：这些法则没有哪一条是要求孩子的头发每天保持干净，要求孩子的袜子每天一尘不染。如果父母能做到这些当然很好。但我知道，虽然有些父母没有这样做，他们也照样把孩子养育得很不错。

这些法则主要是培养对子女来说最重要的一些习惯或素质，如端正的态度、正确的价值观和良好的自我形象等，能让你和孩子学会彼此欣赏、享受生活、尊重他人。此外，这些法则适用范围很宽泛，既适用于传统的核心家庭，也适用于像单亲家庭、重组家庭等现代形式的家庭。

当然，这并不是说，对父母来说，想要做到育儿有道只需践行这 119 条法则，不需他顾。这些法则只是基于我个人的观察和经验，我个人认为最重要的法则，如果你还有别的建议，我非常乐意倾听。



第一篇 理智篇 // 1

- 法则 1 放松自己 // 2
- 法则 2 人无完人 // 5
- 法则 3 安于当下 // 7
- 法则 4 认清自己的长处 // 10
- 法则 5 偶尔可以打破法则 // 13
- 法则 6 不要尝试所有事 // 15
- 法则 7 适当取舍他人的建议（包括这条在内） // 18
- 法则 8 想要逃避孩子是正常的 // 20
- 法则 9 躲开孩子 // 22
- 法则 10 父母也是人 // 24
- 法则 11 不要忽略和伴侣的关系 // 26



第二篇 态度篇 // 29

- 法则 12 爱远远不够 // 30
- 法则 13 因材施教 // 32

- 法则 14 极端往往是错的 // 34
- 法则 15 对孩子笑脸相迎 // 37
- 法则 16 尊重孩子 // 39
- 法则 17 享受陪伴孩子的时光 // 41
- 法则 18 少考虑自己，多考虑孩子 // 43
- 法则 19 井井有条并没那么重要 // 45
- 法则 20 风险在所难免 // 47
- 法则 21 把担忧埋在心里 // 49
- 法则 22 学会换位思考 // 51
- 法则 23 养儿育女不是竞技运动 // 53
- 法则 24 永远不要有情感勒索 // 55



第三篇 日常生活篇 // 57

- 法则 25 让孩子学会“自己的事情自己做” // 58
- 法则 26 孩子需要淘气 // 60
- 法则 27 让孩子动脑筋思考 // 62
- 法则 28 巧用表扬 // 64
- 法则 29 让孩子明白哪些事最重要 // 66
- 法则 30 教会孩子如何面对失败 // 68
- 法则 31 要让孩子知道行为底线 // 71
- 法则 32 “贿赂”不见得是坏事 // 73
- 法则 33 情绪是会传染的 // 75
- 法则 34 帮助孩子养成良好的饮食习惯 // 77

法则 35 亲子沟通 // 79

法则 36 设立明确的目标 // 81

法则 37 不要唠唠叨叨 // 83

第四篇 规矩篇 // 85

法则 38 统一战线 // 86

法则 39 施软不施硬 // 88

法则 40 前后一致 // 90

法则 41 不要生气 // 92

法则 42 对事不对人 // 94

法则 43 不要只说 不做 // 96

法则 44 发脾气就输了 // 98

法则 45 错了就要道歉 // 100

法则 46 勇于原谅 // 102

法则 47 表达情绪的权利 // 104

第五篇 个性篇 // 107

法则 48 找到有效的激励方法 // 108

法则 49 知己所长 // 110

法则 50 学会欣赏孩子 // 112

法则 51 寻找相似之处 // 114

法则 52 从孩子身上找到令你钦佩的品质 // 116

法则 53 允许孩子超过自己 // 118

法则 54 态度和成绩一样重要 // 120

法则 55 把恐惧和不安全感埋在心底 // 122

法则 56 树立正确的理念 // 124

法则 57 没有十全十美的孩子 // 126



第六篇 兄弟姐妹篇 // 129

法则 58 培养孩子的手足情 // 130

法则 59 认识到兄弟姐妹间的争执是正常的 // 133

法则 60 教会孩子如何自行解决纷争 // 136

法则 61 让孩子学会团队合作 // 139

法则 62 让手足间彼此陪伴 // 141

法则 63 不要拿孩子互相比较 // 143

法则 64 不同的孩子适用不同的育儿之道 // 145

法则 65 不偏心 // 148

法则 66 混合搭配 // 150

法则 67 发掘每个孩子的长处 // 152



第七篇 学校活动篇 // 155

法则 68 上学不等于教育 // 156

法则 69 学校是一个整体 // 158

法则 70 维护孩子的利益 // 160

法则 71 校园霸凌是严重事件 // 162

法则 72 教导孩子保护自己 // 164

法则 73 容忍孩子的朋友中你不喜欢的人 // 167

法则 74 记住，你是孩子的父母，不是老师 // 169

- 法则 75 不要娇生惯养 // 172
- 法则 76 减轻压力 // 174
- 法则 77 让孩子自己做决定 // 177

第八篇 青少年篇 // 181

- 法则 78 不要恐慌 // 182
- 法则 79 和孩子像成人那样交谈 // 185
- 法则 80 让孩子有发言权 // 187
- 法则 81 不要刨根问底 // 189
- 法则 82 事事为孩子代劳并非好事 // 191
- 法则 83 别跟青春期孩子较劲 // 193
- 法则 84 大喊大叫无法解决问题 // 195
- 法则 85 让他们说最后一句 // 197
- 法则 86 让孩子知道权利和责任相伴 // 199
- 法则 87 尊重孩子的喜好 // 201
- 法则 88 和孩子尽量轻松自在地谈性 // 203

第九篇 危机篇 // 205

- 法则 89 不要拿孩子当武器 // 206
- 法则 90 重视孩子的反应 // 208
- 法则 91 孩子恢复得比我们慢 // 210
- 法则 92 余波永远存在 // 212
- 法则 93 告诉孩子发生了什么 // 214
- 法则 94 教孩子要输得起 // 216

- 法则 95 意见一致最重要 // 218
- 法则 96 行胜于言 // 220
- 法则 97 让孩子知道自己是第一位的 // 222
- 法则 98 你不能搞定一切 // 224



第十篇 成年篇 // 227

- 法则 99 退居幕后 // 228
- 法则 100 不要主动提建议 // 230
- 法则 101 把孩子当成大人 // 232
- 法则 102 别做孩子的好朋友 // 234
- 法则 103 无私地鼓励孩子 // 236
- 法则 104 你不能替孩子选择爱人 // 238
- 法则 105 去掉附加条件 // 240
- 法则 106 别让孩子内疚 // 242
- 法则 107 孩子仍然需要你 // 244
- 法则 108 不是你的错 // 246
- 法则 109 一日为父母，终身为父母 // 248



第十一篇 父母篇 // 251

- 法则 110 无需崇拜父母 // 252
- 法则 111 发挥爷爷奶奶的作用 // 254
- 法则 112 别索要太多 // 256
- 法则 113 别利用父母的负疚感 // 258
- 法则 114 学会分享 // 260

- 法则 115 父母也是新手 // 262
- 法则 116 父母有不同的经历 // 264
- 法则 117 有总比没有好 // 266
- 法则 118 别当着孩子的面说父母坏话 // 268
- 法则 119 每个父母都爱自己的孩子 // 270



第十二篇 其他不可错过的人生智慧 // 273

关于人生

智慧未必随年龄增长 // 274

关于工作

让你的工作引人注目 // 276

关于财富

财富面前人人平等 // 278

关于管理

让下属全情投入 // 280

关于爱情

做你自己 // 282