

母亲的明智选择

作者 白安德·亨特博士(Brenda Hunter, ph. D)
译者 顾美芬

选择

家

Home by Choice



四川大学出版社



母亲的明智选择

作者 白安德·亨特博士(Brenda Hunter, ph. D)
译者 顾美芬

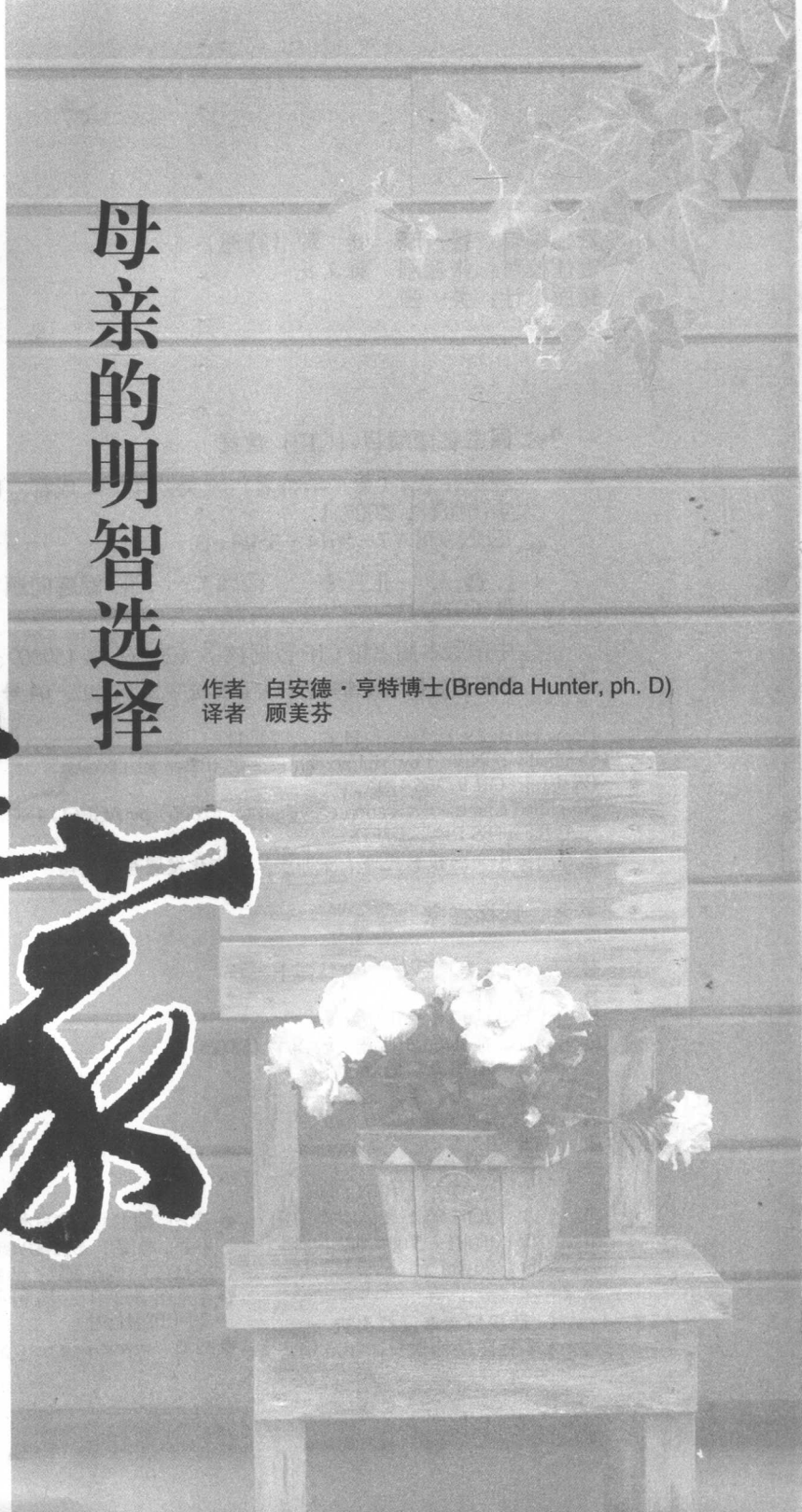
选择

在家

Home by Choice



四川大学出版社



责任编辑:楼晓 赵琼(特邀)
责任校对:张振刚 黄文龙
封面设计:吴强

图书在版编目(CIP)数据

选择在家/(美)亨特著;顾美芬译. —成都:四川
大学出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5614-3595-3

I. 选... II. ①亨... ②顾... III. 家庭问题-研究
IV. C913.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第159869号

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2007-04 号

Home by choice by Brenda Hunter, Ph.D.

Originally published by Multnomah Press, 10209 SE Division,
Portland, OR 97266 USA.

Simplified Chinese translation copyright © (2006) by AGEKO INC.

ALL RIGHTS RESERVED

国际简体中文版权总代理/深圳埃基柯文化发展有限公司

www.ageco.com.cn

书名 选择在家

著者	[美]白安德·亨特博士
译者	顾美芬
出版	四川大学出版社
地址	成都市一环路南一段24号(610065)
发行	四川大学出版社
印刷	四川大学印刷厂
成品尺寸	170 mm × 220 mm
印张	12.5
字数	121千字
版次	2007年1月第1版
印次	2007年1月第1次印刷
印数	0 001~5 000册
定价	26.00元

版权所有◆侵权必究
此书无本社防伪标识一律不准销售

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址: www.scupress.com.cn



序一：内在的家

“你好，妈妈在家吗？”今天没有人在家。

“那爸爸呢，他应该在吧？”也没人在家。

——William Stafford

“在一般情况下，孩子喝母亲的奶时也把爱一起喝进去了。”

——Antony Store

1

家，一个多简单的字，却给人以多么不同的印象和多么深切的渴望。对有些人而言，家是一个战场，充满着冲突和暴戾的气氛；对其他人而言，家是一个避难所和修护站，在那里可以找到安慰，恢复自我。在这样的家中，父母彼此相爱，并且允许孩子们把感觉讲出来。

然而对太多的人而言，家是一个冰冷空荡的住所，家人只是偶尔聚集一下。对于教养一事，长辈不是全然不给，就是给得极为吝啬。就像美国诗人弗罗特（Robert Frost）在《雇员之死》



(*The Death of the Hired Man*) 中说的，家是一个“你只好去的地方，也是他们只好接受你的地方。”

当我们长大时，我们根据家人如何待我们，而产生对于家的观念。像海绵一样，我们吸收家中的气氛，像是：声调的高低；常说鼓励的话，还是常常嘲笑人；感情内敛，还是表露无遗。我们有些人是被尊重和被爱着长大的，然而有些人却是被虐待和被忽视地长大。

若彬记得在她 19 岁的时候，有一天晚上她把大衣放在床上她的脚边，窗户稍微开着。那是缅因州最冷的时候，她准备只要一听到父亲沉重、快速的脚步声向她房间走来，她就逃走。多少个晚上，她想不要听到楼下父母的声音，他们正在愤怒地互揭疮疤。又有太多的晚上，她是被突然的一记巴掌打醒的。五个孩子当中，只有她是父亲的出气筒。若彬不知道其实父亲小时候也被虐待过，只知道她从年轻的时候就害怕回家，就算是圣诞节，她也怕回家之后又成为父亲暴力下的受害者。

虽然对这些在家庭暴力下长大的人来说，一想到家，就会产生焦虑，但家对很多人来说，仍是一个最好的地方。家，是许多美好事情发生的地方；是有爱、有温暖、有行动、有欢笑的安全港湾。就像一位越战退伍军人所说的：“在家中，我感到受保护，没有什么事会降临到我身上，没有什么会伤害我。就算我单独在家，我仍然有这种感觉。”我们有健全的父母是很幸福的，我们有快乐的童年记忆，而且一讲到我们最早的家，就充满了温馨之感。



菲丽是位歌剧演唱者，有双温暖热情的眼睛。她在爱荷华州与慈爱的双亲和妹妹艾娜一起长大。她的父亲是个结实、声音低沉的农夫，母亲是个红发的图书馆管理员，他们深爱自己的两个女儿。因此，菲丽由她的幼年发展出对家的一种丰富而深厚的感情。“在我父亲去世多年之后，母亲也早离开农村到了城里头，我仍然觉得，只要有必要，我仍旧可以回家，就算在母亲 80 多岁风烛残年之际。这听起来有些奇怪，因为母亲毕竟已老了，但她对我来说就是家的化身。一旦我的生活出了问题，我永远可以回家，这样的想法总是让我很安慰。”

因为童年从父母那里得到了充分的爱和养育，菲丽的一辈子都是“在家”的。在这 54 年中，她创建了一个家，不但为自己，为她的丈夫赖瑞，也为他们的两个孩子。赖瑞说：“菲丽是我所见过最有安全感的人。”

对我们这些被父母爱和养育的人而言，我们拥有一个正面的“内在的家”。那么，对那些在很小的时候就被剥夺了爱和关心的人，尤其是被他们的母亲所剥夺的，又怎么样呢？英国的心理分析家斯托尔（Antony Store）说：一个被爱的孩子会拥有一种“强烈的自我价值感”，这使得他有一颗坚强快乐的心去面对生命；而那些被认为是“不想要的孩子，被拒绝的孩子”则没有同等的内在力量。斯托尔说：“这样的孩子虽然也会经历到成功和快乐，但这些不足以使他相信自己是可爱的，或证明他是有价值的。”他可能一辈子都会有一点儿无家可归的感觉。



玛丽是个 47 岁的制图设计者，她知道自己在幼年时就已失去某些重要的东西。“我的一生中，一直有很深的失落和空虚感。我猜想当你不是个被爱的小孩时，你长大后就会觉得自己有点不对劲。”玛丽两岁时就被双亲抛弃，而由亲戚抚养长大。这对中年的亲戚自己养大了两个孩子，已经一点儿也不想再重头来一次。“当然啦！他们给我吃，也给我住，”玛丽说，“可是他们没有给我我最想要的——爱和接纳。”

父母的拒绝不但会造成成人的沮丧感，也会使被拒绝的孩子感到孤单和疏远。孩子的心从一个地方游荡到另一个地方，呐喊着：“在这世界上有没有一个属于我的地方？”

李尔（Edward Lear）是 19 世纪英国打油诗的创始者。他父亲欠债导致家庭分裂，李尔被遗弃给大姐照顾。后来虽然家庭复合了，他的母亲却再也没有参与抚养他的工作。李尔被母亲的不可靠和拒绝所伤害，后来罹患复发性的忧郁症。由于和父母没有亲密的关系，李尔成了一个孤独的成人，一直在找寻他所失落的。他期望有一个人会要他，就像别的父母要一个小孩一样，而这是他父母没有做到的。

李尔终其一生都在游荡，从一个国家到另一国家，这种“游牧生活”是由他的母亲造成的。他发现自己的心灵“很难找到一个可以视为‘家’的地方。”

“儿童在很小的时候就会学习了。”英国精神病学者鲍比（John Bowlby）在 1986 年的一次对美国精神病学协会的演讲中说



道：“他们会知道生命要不是一个值得享有的礼物，就是一个必须忍受的重担。”

一个孩子是否被父母欢迎并好好地养育？他的母亲对他所发出的信号是否敏锐？是否有反应？在最早的年岁中是否曾给孩子安全感？还是那位母亲的心思已被别的事务所充满根本心不在焉，使她的婴儿不相信任何人会听到他而满足他的需要？

孩子的安全感是我们无法用任何理由去危害的，否则的话，代价太高了。然而这正是今日美国所做的——一种敌对母爱的文化倾向。

近二十多年来，美国已经把做母亲一事贬得很低，以致对现代妇女来说，花愈少的时间来做母亲，就愈能表现出她的身份地位。有人很骄傲地说她工作到生产的那一天，并且打算飞快地回去上班。我认识一个妇女，她这个星期二生产之后，下个星期五就回到办公室了。

在短短的几个星期或几个月当中，有哪一位母亲可以为她的婴儿建立一种“家”的感觉？

然而也有另一种母亲——她们是很大一群人——她们选择在家，天天把她们自己和她们的爱给予孩子。这些母亲留在家里，因为她们知道，能够给她们孩子最好的养育和一个家的感觉的最佳人选，是她们自己，不是别人。她们知道在母亲的面前，孩子会茁壮成长，而母亲长时间不在孩子身边，就会使孩子受苦。

有些人选择留在家中，是因为她们的内心有一个温暖的家的



观念，并且想要把那种好好为人父母的人伦常理传到下一代。一位本来很有野心的妇女，在她的儿子出生后选择留在家中。她说：“我在一个大家庭长大，家人很团结，我要把这项遗产传下去。”也有人留在家，是要给她们的孩子一个家的感觉，那是她们自己所不曾享有的。她们在不健全的家庭长大，她们拒绝把那种不适当的养育方式延续到下一代。她们自己经历过早年的被忽视和被拒绝的痛苦，所以现在努力地要给她们的孩子一个家的感觉。

作家梅纳德（Joyce Maynard）就是这样的。她在她的书中说，她经历了不健全的家庭和成功的事业，她在寻找“一个更难捉摸更神秘的东西——就是成功的家和家庭安全感。”

要给孩子比我们所得到的更多的爱和养育是可能的。而要让一个母亲留在家中照顾家庭——就像许多家庭已证明的——也是可能的，即使在经济上要做很大的牺牲。

人们开始听到这样的呼声，也开始重新肯定家的价值，以及人与人之间根本的关联。家，以前被认为是“监牢”，现在成为家人的避难所，保护他们不受世界的围攻。家也是人生中必要的学习之地。愈来愈多的儿童发展专家开始讲到一件事，其实是父母们从来就知道的——要成为一个健全的人，一个孩子需要充分地被爱和被照顾，而那个照顾他的人是不会在“下午5点钟就收拾东西回家去的”，那个人就是孩子的母亲。

当我们跨进20世纪90年代时，母亲的地位正在升高。不但年轻的妇女默默地在养育子女，发挥她们的天赋，建立她们与人的



亲密关系；也有不少已经上班多年的妇女，她们在倾听自己内心的令人无法抵抗的声音，她们正向回家的路上走去。

今天妈妈在家吗？

是的，她们在家，而且愈来愈多。

我写这本书是要对做母亲一事作深入的审察。第一部分是检视心理学在几方面的研究：子女对父母的依附感（attachment），婴儿早期对父母，尤其是母亲，在感情上的相连感（emotional bond）。另外，我们也看看对托儿所的研究，并对较大的孩子是否需要母亲在身边，作了一些评论。第一部分好像是对战壕中的军队所提供的军需用品，并且也提供了母亲不在所造成的影响的一些证据。

第二部分写的是如何帮助在家的母亲发挥极致，使她们能满足孩子的需要。这里提到了她们所面对的问题——孤独、沮丧、缺少丈夫的支持，但也提出了对妇女的挑战——如何发挥她们的天赋。并且她应了解，在家的时间，其实只有短短的一个时期。就像其中有一章是《拥有全世界及时间》，我提到一些在 40 岁以后，对社会有极大贡献的妇女。



序二：小孩需要父母的牵引

做 称职的父母是世界上最报偿最高的工作。我怀着喜悦的心情将《选择在家》推荐给广大的父母。通过这本书，你会慢慢地体会到父母和子女之间的复杂情感是建立在爱的根基之上的。本书可以让父母更加了解儿女，也让儿女更能明白父母，彼此用“爱的心态”去看问题，去想问题，这样所得到的结果是完全不一样的。

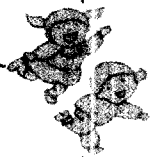
没有一个家庭在教育孩子的事情上能够避免出现问题 and 困难，每个家庭都要面对不同的挑战。父母教育儿女的目标是什么？如何才能达到父母的目标？这已经是越来越多家庭所要面对的问题。这本书教你如何有爱心、有智慧地爱孩子；在真正重要的事情上帮助孩子，用爱的思考和爱的行动来与儿女进行心灵的沟通，去关注儿女的情感需求。

我热爱并从事了近 15 年的幼儿教育工 作，一直在学 习“爱的功课”，这对我的影响很大。我有 3 个孩子，我先生常常对我说：



“你给他们的爱太多了，必要时你要忽视他们。”可我知道自己是一位有事业心的女性，既要工作，又要家庭，无法选择在家，但是我的业余时间全部奉献给丈夫和孩子。我和他们一起做他们想做的事情：一起看电视小品，一起分享笑话，一起看电影，一起讲故事，一起听音乐，一起唱歌，一起看书，一起商量事情，一起分享美食（我经常下厨为孩子们做各种各样的美味佳肴）……陪伴彼此，其乐融融。最重要的是一起享受爱和恩赐，我从来不后悔对孩子们流露的真情感和表达的爱。我和我的先生一直努力在教育孩子的事情上保持一致意见，我们绝不会对孩子错误的行为一会儿一笑了之，一会儿又严厉惩罚。

孩子的成长要经过三个时期：婴幼儿期、儿童期、青少年期。每个不同的时期，教育的目标也不同，不仅要有言教也要有身教。家是身教的所在，有句格言说：“你的行为掩盖了你的言语，所以我听不见你说什么。”爱的摇篮，家的真谛在于，各种不同性格的成员处在一起形成一种独特的风格，并一起面对不同的问题。家是孩子们最需要的地方，这里有人听他们讲话，听他们唱歌，也听他们发脾气；欣赏他们的优点，也接受他们的缺点；清楚他们的行为，稳定他们的情绪，发现他们的潜能。父母现在要学习的是去关注他们的生活习惯、行为习惯、爱好、梦想，让他们得到爱，学会去爱。这是生命教育和情感需求最关键的环节，不容忽视，也是我们每一位父母都要学习的功课。15年来，接触了各行各业的家长。他们虽然在社会上都有不凡的表现，但有一点共同



之处，即每个家庭在教育的问题上都需要帮助。

社会竞争越激烈，子女的教育越是重要。出问题的孩子和出问题的家庭与日俱增，暴力、色情、离婚、偷窃等都是不健全家庭的产物。然而，另一方面，越来越多的书籍、文章和报道给家庭教育提供信息，盼望越来越多和谐家庭、健康儿女的出现。从这本书中你不但可以找到教育孩子的方向，还可以获得实际可行的方法——扮演好父母的角色，丰富做父母的经验。在父母的角色里加进幽默感、孩童般的纯真，你会发现我们和孩子们越来越像，孩子们对我们也会越来越信任，我们也要为尽心尽力做好父母而努力。在结束这篇序的时候，我祝福你用积极的心态拿起这本书，认真地阅读，你的失落感和消极情绪会完全消失，你一定会成为有信心、有勇气、有智慧的父母。

海丽达国际幼教中心

戴 薇

2006年12月于深圳



目 录

1 归家	1
掉转回家	4
稳固的依附感：情绪健康之钥	6
父母不在	8
我自己的故事	9
历史必须重演吗	10
我的孩子怎么样呢	13
2 依附感的形成	16
与人的接触	18
父母提供一个安全本垒	19
父母提供人际关系的形态	20
雷恩和乔纳丹	21
其他依附的对象	24
3 妈妈照顾或他人照顾	29
大争议	30
陌生状况	33



依附关系的三种类型	34
分离的痛苦	37
分离是什么感觉	38
托儿所的研究	40
托婴的长期影响	41
托儿所的其他危险	43
他人照顾的指标	44
单亲妈妈	46
传统家庭的母亲呢	47
一个家庭的决定	48
4 失宠	51
大多数母亲仍然留在家中	52
受威胁的大多数	55
母亲价值知多少	56
从风光到平淡	58
文化形象和自我形象	59
5 为什么妇女拒绝母职	63
缺乏养育与女权主义	65
初为人母的依附感经验	66
女权主义的三个名人	70
6 孩子大了还需要母亲在家吗	78
底线在哪里	79
钥匙儿	81
学校：一个战争地带	83
使用毒品和有距离的父母	85
母亲是第一位老师	86



管教我们的孩子	89
价值观的教导	90
青年的忧郁	92
7 住宅区里的大老板	96
归向家庭的趋势	97
为什么要在家上班	98
从哪儿开始	101
建立联络网	104
报酬	105
家庭企业可考虑的行业	107
8 在家不过一享	109
养儿育女的岁月到哪儿去了	110
女性发展的季节性	111
认同与困惑	113
让你的夏季收获丰盛	114
敢于追求自己的兴趣	115
写作的天赋	118
家是创造回忆的地方	120
抓住那一刹那	122
接纳别人的地方	123
9 妇女与沮丧	126
谁容易沮丧	127
易受伤害的因素	130
沮丧使想法两极化	133
克服沮丧	134
匍匐前进爬上安全地带	136



把欢乐安排进我们的生活中	137
母亲的支持团体	138
10 医治受伤的自我	141
我们的母亲，我们的自我	142
研究的含意	144
做母亲的母亲	145
我的独白	149
11 她生命中的男人	153
妻子的需要	154
了解女权主义之后的男性	158
培育我们的丈夫	161
渴望父爱	163
我们的丈夫，他们的父亲	164
米兰与约翰：一个改变的婚姻	165
12 拥有全世界及时间	169
左右为难的莫莉	170
事业与儿女	171
40 岁之后	172
新的梦想	173
跋 遗产	180