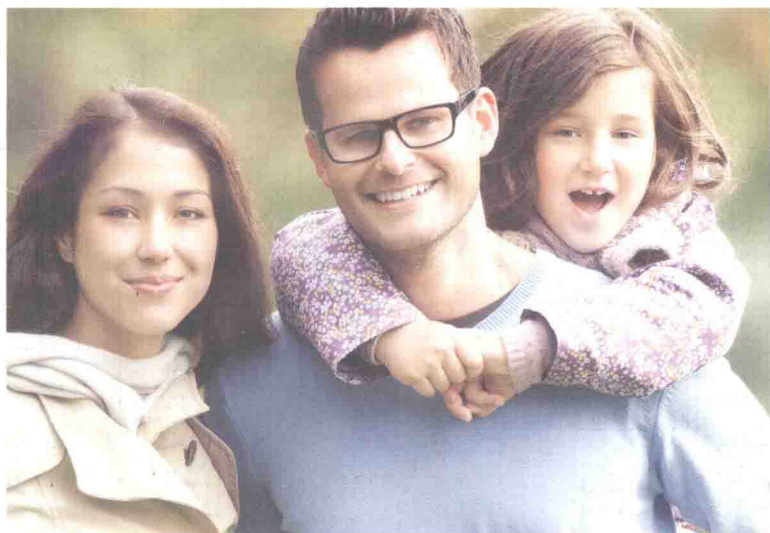


培养有责任、有能力儿童的革命性指南  
最重要的规则是针对父母 而不是针对孩子



# 父母平和 孩子快乐

- 1 解决父母自身的问题
- 2 建立理想的亲子关系
- 3 采用高效的育儿技巧

如何停止吼叫，与孩子建立理想关系

*Peaceful Parents, Happy Kids*  
— How to Stop Yelling and Start Connecting

[美] 劳拉·马卡姆博士 Dr. Laura Markham ©著 刘海青 ©译  
《心灵鸡汤》系列作者杰克·坎菲尔 Jack Canfield ©作序



上海社会科学院出版社

# 父母平和 孩子快乐



如何停止吼叫，与孩子建立理想关系

*Peaceful Parents + Happy Kids*  
— How to Stop —

[美] 劳拉·马卡姆博士 Dr. Laura Markham 著 刘海青 译  
《心灵鸡汤》系列作者杰克·坎菲尔 Jack Canfield 作序



上海社会科学院出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

父母平和 孩子快乐: 如何停止吼叫, 与孩子建立理想关系 /

(美) 马卡姆著; 刘海青译. -- 上海: 上海社会科学院出版社, 2014

书名原文: Peaceful parent, happy kids: how to stop yelling and start connecting

ISBN 978-7-5520-0481-6

I . ①父… II . ①马… ②刘… III . ①儿童教育-家  
庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 290590 号

---

Copyright © 2012 by Laura Markham, PhD

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Perigee, a member of Penguin Group(USA)Inc.

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2013-838

父母平和 孩子快乐: 如何停止吼叫, 与孩子建立理想关系

---

著 者: [美] 劳拉·马卡姆

译 者: 刘海青

策划编辑: 唐云松

责任编辑: 李 慧

封面设计: 主语设计

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

http://www.sassp.org.cn E-mail: sassp@sass.org.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京金瀑印刷有限责任公司

开 本: 710×1000 毫米 1/16 开

印 张: 17

字 数: 170 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5520-0481-6/G·299

定价: 32.80 元

---

版权所有 翻印必究

## 序言

### 我们养育的是孩子，不是鲜花

一天早晨，在观察戴维教他7岁儿子凯利在院子里推气动割草机的过程中，我的邻居们给我上了很好的一课。当戴维在草坪一端教给儿子如何让割草机掉头时，他的妻子简喊他询问一个问题。戴维回头说话时，凯利将割草机径直推进了草坪旁边的花坛，鲜花被夷为平地，凭空开辟出了一条两英尺宽的小路！

看到刚刚发生的一幕，戴维顿时火冒三丈。他投入了大量时间和精力打理这些鲜花，最终才成为邻居艳羡的目标。他的嗓门提高了八度，准备厉声斥责可怜的凯利。简马上跑过去，一只手放在他的肩头说：“戴维，请记住：我们养育的是孩子，不是鲜花！”

我曾用了40多年时间，激励和引导成千上万的人们，帮助他们实现自己的职业和个人目标。对于大部分人来说，一个最具挑战性的目标就是，培养一个有思想、有能力、有激情的孩子——并在孩子的青少年时期，与其建立真诚、亲密、快乐的关系。我相信，你肯定知道，这绝非易事。

在讲座过程中，几乎每天我都能看到成年人在努力治疗和克服童年时期伤痛造成的影响。他们的父母都是坏人吗？不是。与我们大多数人一样，他们的父母都是好人，但是童年时期的经历限制了他们的后天发展。他们经常忘记，他们养育的是孩子，不是鲜花。或者说，他们从未认真想过，怎样才能成为优秀的父母。

我教授和指导的父母们经常竭力希望打破这些循环，希望为孩子创造



崭新的开始。但是，最美好的初衷并不足以治愈昔日的伤疤。我们希望给孩子以启迪，成为态度平和的父母。然而，极度亢奋的文化和压力重重的时代，让这一过程变得极为艰难。有时，我们过分纠结于自己的情感和压力，哪怕孩子犯下的一个不起眼的错误，都会让我们失去控制。当我们失去控制时，应该默念优秀父母遵守的准则：再耐心一点儿，再放松一点儿，不要吼叫，多一点儿鼓励和支持。不过，说起来容易，实际实现这些目标却十分艰难。

成功的父母似乎都有一个秘诀，他们更加平和与镇定，与孩子以及内心的智慧有着更强的联系。他们并非只是更加耐心，与孩子在一起时，他们似乎更有活力，更加快乐。当然，他们的孩子也更加优秀。因此，他们根本不必咬紧牙关，努力保持耐心。当他们的孩子用割草机铲掉鲜花，他们内心一直牢记，最重要的是如何教育孩子，而不是自家花园多么美丽，多么让人羡慕。

《父母平和 孩子快乐》引导我们深入了解成功育儿的秘诀。如果你能认真阅读任何一章，仔细咀嚼其中透彻、适用和富于启迪的文字，你便会发现，劳拉·马卡姆博士使我们的精神更加充实，让我们将自己最优秀的品质展示给孩子，而不是相反。“平和父母培养快乐儿童”等章节，让我们重温这一深刻但经常被人遗忘的真理。

根据我的经验，父母通常都没有太多时间用于阅读。本书的优点在于，劳拉·马卡姆博士专门编写了“行动指南”。这些都是作者智慧的结晶，非常精练，片刻即可读完，可以是上床睡觉前、等车的时候，或者是努力克制自己、稍事镇定然后再去接近孩子的时候。本书结构循序渐进，像“孩子失控时你如何保持冷静”、“利用亲情让孩子轻松入睡”等章节，都非常简明扼要，即使在“战争”进行到白热化时，你都能轻松阅读和实施。

当然，父母和孩子之间永远不会真正发生“战争”。所谓的“战争”，只是父母内心矛盾冲突的余波而已。向孩子展示我们最优秀的品质，要求我们首先做一些内在的功课，解决内在的冲突，这绝非一个易于对付的挑



战。但是，还有什么比我们对孩子的爱更能促使我们去做这些功课呢？劳拉·马卡姆博士为我们这些做父母的提供了一大批自我疗伤的策略，使我们能够强化与真实自我的联系，从而使我们能够更容易地建立我们渴望已久的与孩子更为深刻的联系。正如她提醒我们的那样，无论何时，拥有快乐的童年都不晚。

将劳拉·马卡姆博士的著作放在你的床头，就像有一位天使站在你的肩头，不断对着你的耳朵讲述教子秘诀。这些是每一位父母都应知道的秘诀，有了它们，你会变得更加平和高效，也会更加快乐。

杰克·坎菲尔 ( Jack Canfield )

《心灵鸡汤之父母的心灵》( *Chicken Soup for the Parent's Soul* ) 和  
《心灵鸡汤之母亲的心灵》( *Chicken Soup for the Mother's Soul* ) 作者



序 言 我们养育的是孩子，不是鲜花 1

引 言 平和父母的秘诀 I

三个重要理念 II

本书的独特之处 III

你可以做一位更加平和的家长 VI

拥抱大爱 VII

## 第一部分 自我调整

**1** 平和父母培养快乐儿童 3

父母的首要责任 5

打破循环：自我疗伤 7

如何管理愤怒？ 12

如何不再对孩子吼叫？ 17

孩子失控时，父母如何保持镇定？ 23

教育孩子与自我修养并举 27

培养优秀儿童的十条规则 31



## 第二部分 培养亲情

2	平和父母和快乐儿童的精髓	37
	为什么亲情是快乐育儿的秘诀?	37
	伴随孩子成长的亲情	38
	婴儿期(0-13个月): 塑造大脑	38
	蹒跚学步期(13-36个月): 构建安全依赖	42
	学前期(3-5岁): 开发独立性	47
	小学期(6-9岁): 为少年期打好基础	49
	亲情基础	50
	如何与孩子建立更加密切的关系?	51
	如何知道你与孩子的关系何时需要维护?	54
	与顽劣的孩子建立亲情	55
	行动指南	57
	孩子的情感银行账户	57
	特别时光有什么特别之处?	58
	利用日常习惯强化和改善亲子关系	63
	利用亲情让孩子在清晨离开家门	66
	利用亲情让孩子顺利入睡	69
	成为出色倾听者的十条途径	71
	如何让孩子听我讲话?	74
	当孩子沉默时	76
	当你和孩子处于负面状态时	78



## 第三部分 引导而非控制

<b>3</b>	孩子的自我管理：情感指导	85
	为什么要进行情感指导？	87
	情商与儿童成长	88
	婴儿期（0-13个月）：一条信任的基本原则	88
	学步期（13-36个月）：无条件的爱	94
	学前期（3-5岁）：移情	98
	小学期（6-9岁）：情感自我意识	100
	情感指导基础	102
	儿童如何开发情商？	102
	移情，情商的基础	103
	孩子的情感背包	106
	理解愤怒	110
	满足孩子内心深处的需求	112
	难缠儿童的情商指导	114
	行动指南	116
	儿童情商培养七步法	117
	利用情感引导克服愤怒	120
	当孩子宣泄但不哭泣时：建设安全感	126
	与孩子嬉戏：情商游戏	128
	其他资源：解决兄弟冲突的话术	134
<b>4</b>	教育有表现欲的孩子：不敢训诫	135
	训诫与惩罚肮脏的小秘密	137



儿童成长指导	143
婴儿期（0-13个月）：移情引导	143
学步期（13-36个月）：回避权力争斗	144
学龄前（3-5岁）：学习自我管理	147
小学期（6-9岁）：培养积极习惯	150
通过移情作用设定限制：基础篇	151
严厉与宽容的平衡点	151
能不能打孩子？	156
吼叫是否属于新型体罚？	158
将隔离转变为互动	159
后果的真相	161
积极教育是否适用顽劣儿童？	164
行动指南	165
如何设定移情限制？	165
如何帮助试探限制的孩子？	170
放弃威胁：十二种优秀替代方法	172
如何调解冲动行为？	176
帮助孩子利用3R修复关系：思考、修补、责任	177
预防性维护	179
如果孩子越界怎么办？	180
补充资源：话术	183
<b>5 让孩子获得快乐和自尊：卓越引导</b>	<b>185</b>
什么是卓越引导？	187
伴随儿童成长，培养卓越能力	191

婴儿期（0-13个月）：蓓蕾初成的科学家	191
学步期（13-36个月）：我自己做，开发反应能力	195
学前期（3-5年）：通过解决问题，实现自我进步	198
小学期（6-9岁）：探索激情	202
卓越基础	208
鼓励卓越	208
如何培养毅力？	210
提供建设性意见	211
如何避免“直升飞机式”教育？	215
如果孩子没有自然开发卓越品质怎么办？	217
行动指南	219
创造一个没有责备的家庭	219
发展责任心	220
培养良好判断力	223
没有眼泪的家庭作业	224
相信你的孩子和自然的力量	227
后记	230
何时寻求专业帮助？	230
未来在你手中	231
致谢	232
延伸阅读	234
注释	238



## 第一部分 自我调整



你告诉我的一个道理，也正是我以前缺乏的，那就是我需要帮助自己，原谅自己，给自己更多耐心，对我的女儿也同样如此。我需要学习，并真正理解：她的顽皮并非针对我，或者针对我的教育方式（至少大多数情况是这样），而是针对她自身的感受，以及当时的具体需求。

——艾琳，两个4岁以下孩子的母亲



# 1 平和父母培养快乐儿童

古语云：生儿育女乃世间至难之事。但是，这是为什么呢？当我向听众提出这一问题时，父母们通常会给出两个原因。其一，人们的期望值非常高；其二，缺乏正确育儿的清晰答案。

上面的两个原因当中，一个是正确的，另外一个则不太正确。人们对教育孩子的期望值的确非常高。但是，对于如何培养快乐、有责任心、体谅他人、情感健康和自律的孩子，我们实际知道的并不少。对于这一极其重要的话题，人们进行了大量有益的研究，父母应该乐于学习其中的真知灼见。研究活动无数次告诉父母，他们应该尊重孩子的独特需求，并给予热情回应。同时，设定积极限制，以建设性的方式引导孩子的情感，培养出色的儿童。这些观点很有道理，但是很难实现。每位父母都知道，难点在于管理我们自身的情绪，即使偶尔为之都困难重重。

如果不考虑孩子造成的独特挑战，如果你希望成为一名优秀的家长，你也必须完善自我修养。孩子不会使我们产生权力争斗的愤怒或焦虑，这些愤怒和焦虑完全来自我们自身的恐惧和忧虑。我们自身的童年经历和早期创伤，不论大小，都是我们人格的一部分。此外，每当我们情绪动荡，这些经历就会占据主导地位。因此，当你感到愤怒或者恐惧时，你会知



道，它们几乎都是自己早年经历引发的反应。孩子能够以某种方式唤醒我们童年时期的不快经历，所以成为平和和父母的唯一途径是，从主观上积极阻止昔日情感的重新发作。

事实上，我们对孩子最大的期望取决于我们内心的想法。我们都希望将孩子培养为快乐、受人喜爱和幸运之人。如果我们能反思自己童年时期的亲情关系，学会提高修养，我们可以向孩子提供（你可以向孩子提供）安全联系，它可以为孩子一生的亲情关系提供扎实的基础。虽然我们无法控制什么事情将降临到他的头上，但是我们可以促使他被好人包围，这些贵人将帮助他度过更有价值的人生。

我们还希望孩子能够管理自己的行为，这样生活起来更加方便。这也是为人父母的职责。我们也知道如何抚养这样的孩子。当我们调整情感时，孩子也会学习管理自己的情感。这样，他们就会与我们建立足够深厚的亲情，从而学会控制自己的行为。

最后，我们希望孩子能够取得成功。这种成功不一定是指社会对取得成就者给予的回报，而是指在他们的一生中发现、磨练和分享自己独特礼物的行为。我们也知道如何帮助孩子实现这些目标。这很大程度上与管理我们的忧虑有关，这样他们就能自由发现，培养自信与毅力。

有些孩子性格天生难以训诫，对于他们来说，父母的心态显得尤为重要。然而，不管你的孩子秉性如何，你对他意愿的反应将对他的生产生重大影响。他可能让你欣喜，也有可能让你愤怒；他可能让你心花怒放，也有可能让你愤懑不已。不过，你的孩子也会迫使你成长。如果你发现自己将要发怒，可以在采取行动前迫使自己恢复心理平衡。如果你能抚平内心的忧虑，如果你能反思自己的经历并坦然面对，你就可以培养快乐和情感健康的孩子，无论从哪一个角度来看，他们都属于成功者。你可以成为一名心态平和的家长，可以培养快乐的儿童。



## 父母的首要责任

正念：允许某个情感停驻内心，又能让它离去不受其影响。

——本尼迪克特·凯里（Benedict Carey）<sup>1</sup>

正念：不打人的嘴。

——11岁，引自莎伦·萨兹伯格（Sharon Salzberg）<sup>2</sup>

你孩子的表现肯定像个孩子，也就是说，他还在学习，与你事务的主次安排不同，也不能一直正确管理自己的情感或行动。有时，他的行为肯定让你心烦意乱。但是，如果我们也像孩子一样行事，就会出现问題。如果我们希望孩子学习进步，我们的行为就要像成年人！如果我们能够保持正念状态——也就是说，我们能注意到自己的情感，又能让它离去不受其影响——我们就树立了情感调整的榜样，供孩子观察效仿。

航空公司告诉我们要首先戴上氧气罩，这是有原因的。孩子们够不到氧气罩，或者不能正确使用。一旦我们出现生理故障，孩子救不了我们，也救不了他们自己。因此，即便我们需要牺牲自己来挽救孩子，我们也有责任首先将氧气罩给自己戴上。

孩子也不能自行管理愤怒。他们也无法阻止内心的羡慕，从而出手推打自己的小妹妹。他们需要帮助，让他们忘记自己不够优秀、我们不再爱他们的内心恐惧。他们知道，如果他们足够优秀，就不会推打小妹妹，不会偷偷去拿糖果，或者躺在地板上大肆撒泼。但是，他们无法控制自己，无论多么努力都不能（就像我们总是忍不住又吃一块蛋糕一样。）

与乘飞机戴氧气罩一样，我们有责任帮助孩子正确管理自己的情绪，进而帮助他们管理自己的行为。不幸的是，当你过度紧张，极度疲惫，精力耗尽之时，就像在飞机上失去知觉一样，你已经无力帮助自己的孩子。

这就是为什么父母的首要责任是保持正念，正视你的内心状态。正念





我们能注意到自己的情感，又能让它离去不受其影响——我们就树立了情感调整的榜样，供孩子观察效仿。