



妈妈选择奖
Mom's Choice Award



家教资源金奖
Gold Award - Parenting Resources Winner



畅销15个国家的育儿经典

养育孩子， 一场温暖的修行

Raising Our Children, Raising Ourselves

(美) 娜奥米·阿尔多特 (Naomi Aldort) 著 杜蕾蕾 译

{ 孩子奇妙的成长，将打开你无限的内在力量 }



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

养育孩子9 一场温暖的修行

Raising Our Children ,
Raising Ourselves

(美) 娜奥米·阿尔多特 (Naomi Aldort) 著

孩子奇妙的成长，将打开你无限的内在力量

图书在版编目 (CIP) 数据

养育孩子, 一场温暖的修行/(美)阿尔多特著;杜蕾蕾译. —北京:华夏出版社, 2013. 1

书名原文: Raising Our Children, Raising Ourselves

ISBN 978-7-5080-7259-3

I. ①养… II. ①阿… ②杜… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 246666 号

Raising Our Children , Raising Ourselves

Copyright © 2005 by Naomi Aldort

未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2012-6666 号

养育孩子, 一场温暖的修行

编 著 [美]娜奥米·阿尔多特

译 者 杜蕾蕾

责任编辑 朱 悦 王凤梅

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市兴达印务有限公司

装 订 三河市兴达印务有限公司

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 670×970 1/16

印 张 16

字 数 179 千字

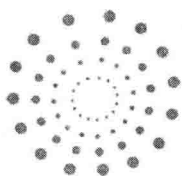
定 价 39.80 元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。 电话: (010) 64663331 (转)

无论你成为什么样的人，都不会令我失望，我不会给你的未来勾画蓝图。我不愿构想虚幻的你，只想发现真实的你，我绝不会对你失去信心。

。 玛丽·哈斯克尔 (Mary Haskell)



序言：模式转变

养育孩子 是一场温暖的修行

与一个优秀的孩子分享生活，他的优秀不是来自惧怕，而是来自快乐和爱。

本书是我多年来教养孩子以及为世界各地的家庭排忧解难的成果。我从家长们那些多姿多彩的故事中认识到：其实你在内心已经知道如何当家长，然而你总是无法跟随自己智慧的引领。也许你说过一些令自己懊悔的话，做过一些令自己懊悔的事，但是，你之所以会感到懊悔，是因为在你内心深处知道怎么做才正确，只是过去的思维和种种顾虑妨碍了因爱而生的智慧。在本书里，你将学会如何将徒劳无益的顾虑与对孩子的爱区分开来，这样，你可以真诚地对待孩子，回归自己的本性，成为你所向往的充满爱的家长。同时你将学到精妙的技巧，在面对挑战时展现自己的爱。

我知道，如果你懂得如何用温和平静地教导孩子成长为一个善良、有责任心、成功的人，那么你一定乐意放弃责骂、惩罚或威胁这些痛苦的手段，而《养育孩子，一场温暖的修行》这本书正是你所期待的答案。

近年来，整个社会呈现出一种采用温和的手段教养孩子、使其愿意合作的趋势。然而，古老的控制观念并未转变，“诱使合作”这一新兴的名词遮蔽了我们的视线，使我们看不到隐藏在下面的控制本质。控制无法产生令人满意的效果，因为人性本能地与之相抵触，无论其形式多么温和，控制无一例外都会引发一些令人棘手的问题。

多数家长已经知道如何温和地控制孩子，他们不知道的是，如何不去控制他们，和他们和睦而快乐地生活在一起。我们很自然地懂得一些温和控制的手段，比如双方同意在一定时间内不施加惩罚、诱使孩子合作、收买或赞扬孩子，然而，听话、顺从甚至被诱使合作都意味着孩子屈服于大人的意愿，即使他们看起来似乎乐于这么做（因为他想得到你的爱，这会使他安心）。今天，很多家长都在寻找新的育儿方式——不控制孩子，但可以提供给孩子正确的教育和引导。

因此，本书的目的不是教你如何诱使孩子合作，而是教你如何增强自己与孩子认识自我、实现自我的能力。一个生活顺心如意、自由自主的孩子，做事总是很出色，因为他做的是自己喜欢的事，他这么做是出于快乐与爱，而不是出于惧怕或对赞赏的渴望。

在本书里，你将学习如何消除自己的内心情绪和因条件反射造成的障碍，以便使孩子可以维持本真，而不被你的过往经历、你对未来的担忧或你对别人看法的顾虑所阻碍。你将学习抚养而不是塑造，就像一名园丁帮花浇水，但不帮助它们开放，不选择它们的形

状和色彩。

要想向亲密和睦、沟通顺畅、充分认识自我的方向迈进，有赖于家长放弃过去习以为常的依附关系和控制欲。一些典型的问题能够反映出你有控制孩子的愿望，比如我怎样才能“让”他做家务、保持安静、不发脾气、好好吃饭，等等。这实际上是“让”孩子遵照家长的意愿做事，孩子不得不放弃他的意愿，也就是放弃他自己。可是，对于孩子来说，放弃自己的意愿是多数麻烦形成的症结。能够导演自己生活的孩子总是能把事情做好，因为他做事是出于快乐和爱，而不是出于愤怒、惧怕或压力。

如果你有勇气相信自己的孩子，让他导演自己的生活，那么，你会享受到最有成就感的育儿经历。在这个过程中，你会爱上孩子独特的想法和喜好。这样的爱是无条件的——爱你的孩子，而不是爱你想让他成为的样子。当除去一切条件时，爱就是纯粹的爱。一旦被用做表彰某种行为或成就的奖励时，爱就不再是爱，而是变成了用给予或收回的方式教育孩子的手段。在本书里，你将学会卸下防备，让爱毫无束缚地流淌。事实上，无条件的爱本身就是一种甜蜜的奖赏。

每当与孩子的关系遇到困难时，你有两个选择：压制孩子的本性，维持自己旧有的育儿方式；或者跟随孩子的脚步，变成更好的家长，让孩子做你的老师。能够支配自我、实现自我的人，总是出自亲子关系平等的家庭。

如果我们有勇气多学习、少说教，那么育儿就会走向一条通往进步和成熟的道路。



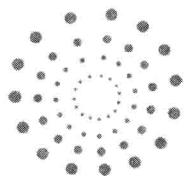
我们的控制欲不是缺陷也不是错误，而是遵循祖辈脚步的简单重复。这种控制欲建立在恐惧的基础之上，人们相信，如果父母不雕琢、不塑造孩子，孩子就不会成器。在孩子从婴儿到少年到成人的成长过程中，家长们神化了自己的角色。事实上，当认识到孩子注定会按照自己特有的方式成长时，你会明白，育儿其实远没有那么复杂。

本书会将你从塑造他人这个不可能完成的任务中解放出来。自然和上帝不是傻瓜，在二十多年的时间里让一个婴儿长大成人不是你的任务，你的责任和权利只是在他成长的过程中照顾他、养育他。

在阅读本书时，你需要明白，思想的来去不受我们的控制，它们是自然产生的，并非全部有益，有些甚至是错的，我们不必一一遵守。如果我们希望明天比今天更加美好，就要允许孩子亲手创造明天，而不是服从我们的想法。我们对孩子的期望建立在继承祖辈的想法之上，如果一味重复过去，头脑里深深印刻着以恐惧为基础的、陈旧的育儿信仰，那么现状就不会发生任何改变。

书中收录了数十个关于亲子关系的故事，它们是来自我有幸指导过的家庭的真实事件。出于保护隐私的需要，所有姓名和背景均作了改动。爱的原则与年龄无关，这些故事来自不同年龄的孩子——从婴儿到少年。

如果我们有勇气多学习、少说教，那么育儿就会走向一条通往进步和成熟的道路。当你有勇气质疑自己养育孩子的方式，或者你的父母养育你的方式时，你会发现自己可能会成为比想象中更加优秀、更加出色和更加成功的家长。



目 录

养育孩子 一场温暖的修行

序言 ❶

第一章 抚慰心灵、沟通情感的交谈 ❶

肯定孩子的情感有效果吗？ / 6

S.A.L.V.E. 沟通原则 / 7

幼儿与感情丰富的语言 / 11

当肯定变成一种侵犯 / 13

生气的情绪，爱的语言 / 15

向孩子提出要求 / 18

重来一次 / 21

肯定非语言的沟通 / 23

沟通的失去与转变 / 25

如何表达懊悔才能令孩子感到安慰 / 26

当沟通适得其反时 / 31

介绍孩子的五种基本需求 36

理解孩子的行为 / 36

第二章 爱 40

爱不是奖品 / 44

孩子如何感受到爱 / 46

身体语言 / 52

给予关注 / 54

爱的感知 / 58

以孩子为中心 / 59

区分你的需要与孩子的需要 / 62

当孩子怀疑你的爱时 / 69

恢复无条件之爱的能力 / 72

不要害怕失去控制 / 73

不要害怕引导孩子 / 76

不要害怕给予不足 / 79

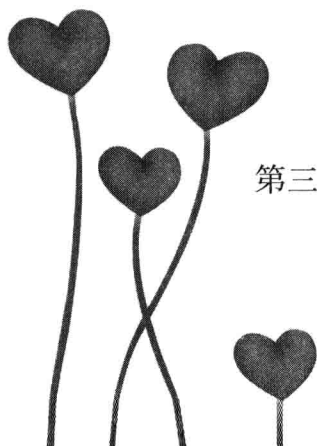
培养自爱（对坚持自己权利的恐惧） / 81

取悦父母 / 89

保持一致性 / 91

第三章 自我表达 95

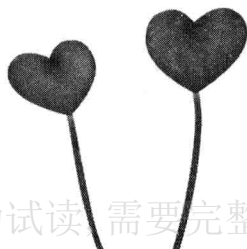
孩子的情感爆发 / 96



哭泣 / 112
区分焦虑情绪与哭泣需要 / 117
发脾气：因为需要而哭泣，还是需要哭泣 / 119
控制的代价 / 121
当孩子利用发脾气来达到目的时 / 125
父母的领导地位 / 129
防止“受难”心理 / 133
倾听孩子的愤怒 / 136
安抚旧伤 / 142
父母的自我表达 / 144

第四章 安全感 140

你的情绪与孩子的安全感 / 155
认识源自恐惧的行为 / 157
预防说谎、隐瞒及其他源自恐惧的行为 / 160
控制孩子的代价 / 163
鼓励孩子表达不可避免的恐惧 / 165
表达怨恨 / 168
孩子之间的怨恨 / 169
“要是能甩掉妹妹就好了” / 171
对父母的怨恨 / 177
帮助孩子，不要吓唬孩子 / 180



第五章 自主与强大 182

- 对待孩子的侵犯 / 189
- 出门在外时避免麻烦 / 196
- 游戏 / 198
- 挠痒痒 / 201
- 摔跤 / 202
- 顺从的孩子 / 203
- 培养自立精神 / 205

第六章 自信 210

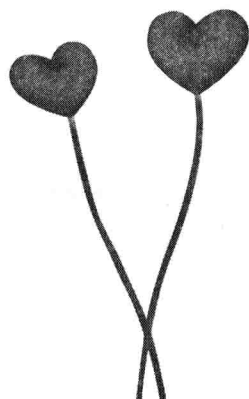
- 自信的积木 / 213
- 什么是自信 / 217
- 自信与兄弟姐妹 / 小伙伴 / 221
- 兄弟姐妹间的互相贬损 / 227

参考资料 232

联系信息 235

娜奥米的产品及服务 236

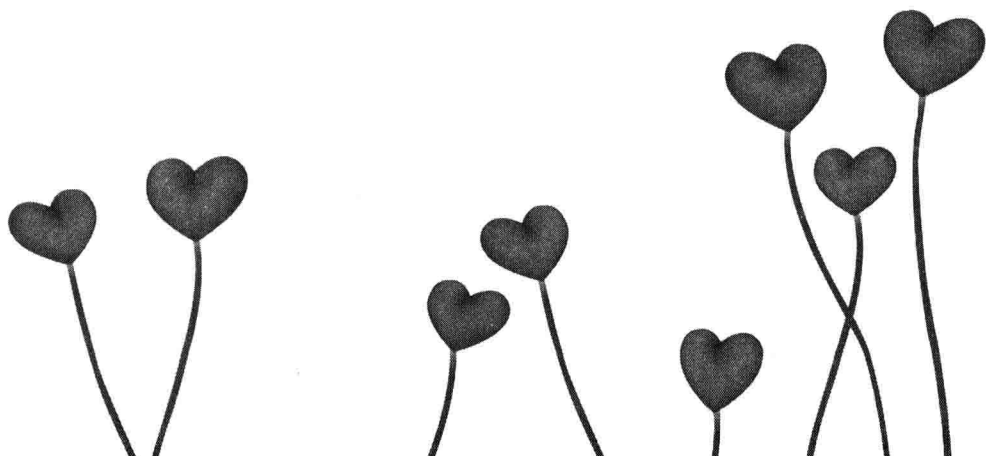
写在书后 239

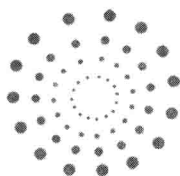


第一章

抚慰心灵、沟通情感的交谈

行为没有对与错，唯一有意义的是
在恐惧与爱之间作出选择。





与孩子沟通时，我们选择不同的语言会产生不同的效果：有些带来安慰，有些造成伤害；有些拉开距离，有些培养亲密；有些产生鸿沟，有些碰触心灵、促进依赖、增加力量。举一个例子来看。

在一家健康食品店购物时，我听到一阵孩子的哭声，循着声音，看到一位大约四岁的小女孩躺在地上放声大哭，似乎没有人陪在她身边。我环视四周，柜台旁的一个女人回答了我没有说出口的疑问：“我不知道她的母亲在哪儿，这个男孩好像是她的哥哥。”

女孩的哥哥大约九岁，站在走廊里的一辆购物车旁。我靠着痛哭的小女孩在地板上坐下，尝试猜测她为什么哭泣。

“你是不是等了很久，一直想离开这家商店？”我问。

“是的！”她说。

“你想回家了吗？”

“是的！”她哭得更伤心了。

“时间拖得太长，好像妈妈的速度很慢啊！”

“是的！”她回答。这一次，女孩抬起头，用泪汪汪的大眼睛看着我。

“在这个无聊的商店里等这么久真不好受。”我说。

“嗯哼！”

这时，她的哥哥走到我们旁边，做了一个不耐烦的手势，“快点，莉齐，站起来。”

我转向男孩，说：“你也厌倦了等妈妈，是吗？”

“是啊！”停了一下，他又补充道，“现在电视上正在播最好看的节目。”

“哦？”我说，“你们看不到最喜欢的电视节目了？”

“是的！”莉齐把节目的名字告诉了我。

“真让人郁闷啊！”我肯定了她的感受，“这个节目下次播出是什么时候？”

“明天。”他们齐声说。“每天都有。”男孩又补充了一句。

“你们担心猜不出今天错过的内容？”我问，心想他们也许是担心跟不上情节发展。

“是的。”莉齐说，她的哥哥也点点头。接着，莉齐站起来，我作了自我介绍，莉齐给了我一个温暖的拥抱。

我说：“遇到你们我真高兴。”莉齐钻进我的臂弯，我站起来，

抱着她，这时的她已经平静下来。

她的哥哥靠近我们，说：“我相信我们能猜出今天的节目内容，莉齐。”莉齐笑了。

就在这时，孩子的母亲匆匆赶来，感谢我提供的帮助。

抚慰心灵的话未必能真正改变什么，莉齐依然没能在希望的时间回家，依然错过了喜欢的电视节目，改变的只是她的感觉，以及她在商店里度过剩余时间的方式。通常，我们习惯采用的谈话方式往往会否定孩子的想法，下面我们来看看，如果我“慈爱而温和”地否定莉齐的想法，将会出现什么情形。

假设看到莉齐躺在地上哭时，我问：“你为什么哭？”问“为什么”会让孩子产生防备心理，意味着我们看不出她有什么理由哭泣，然而，孩子们通常相信引起他们哭泣的原因显而易见；同时，“为什么”还暗示出对哭泣孩子的责备：“为一点儿事闹成这样，你是怎么回事？”

出于示范的目的，让我们假设，对于我的问题“你为什么哭”，莉齐的回答是：“我想回家。”

“我相信妈妈很快就会好的，”我这样说，“想看看这里的东西吗？”

乍一看，最后一句的话题转换似乎没有什么不妥，然而事实上，它否定了莉齐的感受，不是一次，而是两次。第一，对莉齐来说，妈妈花了很长的时间购物，而我随意推测这一过程会很快结束，否定了莉齐的急躁；第二，我试图转移莉齐的注意力的举动似乎是在说：“让我们假装你没有感到难受，而是过得很开心。”这否定了她

表达自己的感受，诉说内心的烦躁和心愿的要求。

如果莉齐愿意转移注意力，她也许会很快停止哭泣。然而，由于她的不悦仍然很强烈，她的感受依旧没有得到肯定，无论多么吸引人的事物，都不能满足她的情感需求。

出于讨论的需要，让我们假设，莉齐不喜欢我为转移她的注意力所作出的努力，反而哭得更加大声：“我要看电视节目，我要回家。”

“你可以改天再看这个节目，”我继续否定她的感受，“而且，看太多电视对你不好。”

这样一来，我和莉齐之间的距离会愈发疏远，以至于她只想躲开我。我无视她的焦躁，不理睬她的挫败感，试图转移她的真实感受，暗示她没有理由感到不安，因此，莉齐不会再向我表达她的感受和需求。在她眼里，我并不站在她这一边。

我和莉齐的谈话很难再继续下去，否定解决不了任何问题，只会增加她的不悦，因为孩子自然地想维护自己的立场，最终，她会找到一个办法摆脱我，并且心情比刚才更加难过。

当孩子意识到他可以诚恳地表达自己的感受、放心地说出自己的想法，也看到家长重视他的看法后，常常会自己创造出解决问题的办法，或者平静地接受现实。相反，当孩子的感受被否定，并且没有能力解决眼前的问题时，他只会感到生气，觉得自己受了委屈。

在假设的情景中，我的行为使莉齐不满，她一定会把愤怒的情绪转移到母亲身上，加剧自己和母亲的不悦。相反，在现实中，我的出现让莉齐感到安慰，她的感受得到了肯定，于是，她可以平静地接受不能看喜欢的电视节目这个事实。