

# 父母的觉醒

The Conscious Parent  
Transforming Ourselves  
Empowering Our Children

【美】沙法丽·萨巴瑞 (Shefali Tsabary) 著 王 臻 译



**哥伦比亚大学临床心理学博士、教育专家萨巴瑞**

揭示亲子关系的真相，破解家庭教育的难题，  
让父母与孩子成为相爱互助的统一体！



上海社会科学院出版社

# 父母的觉醒

The Conscious Parent  
Transforming Ourselves  
Empowering Our Children

【美】沙法丽·萨巴瑞 (Shefali Tsabary) 著 王 臻 译



上海社会科学院出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

父母的觉醒 / (美) 萨巴瑞著; 王臻译. -- 上海:

上海社会科学院出版社, 2013

书名原文: The conscious parent

ISBN 978-7-5520-0379-6

I. ①父… II. ①萨… ②王… III. ①家庭教育-通

俗读物 IV. ① G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 184133 号

---

Original English language edition published by Namaste Publishing.

Copyright © 2010 by Shefali Tsabary

Simplified Chinese-Characters edition copyright © 2013 by Beijing Green Beans Book Co.,Ltd.

Copyright licensed by Waterside Productions,Inc.,arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited.

All rights reserved

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2013-551

---

父母的觉醒

---

著 者: [美] 沙法丽·萨巴瑞

译 者: 王 臻

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: 17.5

字 数: 220 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5520-0379-6/G·276

定价: 32.80 元

---

版权所有 翻印必究

献给我的丈夫奥泽，他是我的向导！

## 专业媒体权威推荐

当父母带着一种清醒的觉察眼光来看待自身以及最亲爱的孩子时，就能发现生命本身具备的美好而独特的力量，也就能用尊重、支持、欣赏的态度来对待自己与孩子，进而创造出相互支持而又各自独立的美景。萨巴瑞博士在《父母的觉醒》一书中，以对生命和爱的真实理解与温暖信念，与我们分享了一条实在且美好的路径，让父母与孩子同时获得滋养与成长，共同创造出爱与自由并存的关系。这正是任何一种爱的真义，也是陪伴孩子活出丰美明亮生命的最佳引领。

——胡慧嫒，《心理月刊》执行主编

我们自诩为新父母，因为我们自认为比上辈人更注重亲子关系，更强调爱与尊重。但当我们真实地面对孩子时，却会不由自主地受到习惯力量的驱使，以致在新旧之间苦苦挣扎。之所以有这份挣扎，是因为我们尚未读懂自己的情感与精神，尚未参透自己与孩子之间的关系。《父母的觉醒》帮助我们读懂自己、与自己积极对话，也帮助我们获得觉醒，并与孩子一道绽放生命的光彩。

——朱正欧，《父母世界》执行主编

养育孩子的过程是人生的一次重新探究和旅行。在此过程中，父母的觉醒与转型是十分关键的一步。萨巴瑞博士从心理及潜意识层面，分析了父母由于忽视自身童年经历与创伤而带来的养育之痛，并提出了中肯的建议和方法。需要理解的是，觉醒的教养方法并非一套聪明的策略，而是一整套人生哲学。父母与孩子 在教养之旅中将逐步成为精神上的伙伴，亲子关系也会变得更加富有意义。

——郇云雁，中国教育新闻网总编

很多人做了父母后经常倍感纠结，不知道如何做才是对的。《父母的觉醒》鼓励父母直面亲子关系中存在的问题，引导他们运用科学的理念和方法，平等地教养孩子，与孩子一起收获成长的幸福。

—— 陈光，《中华家教》主编

养育孩子，父母不仅需要面对那个源于自身的小生命，更需要重新面对自我，挖掘内心。愿每一位父母都能从《父母的觉醒》中获得省思。感谢孩子给我们以重生的机会。

—— 张路，《母子健康》编辑部主任

《父母的觉醒》告诉我们，别奢望做完美无缺的父母。如果你曾深切地体会过无助、迷茫甚至疯狂等感受，请别气馁，就把它们当作“心灵觉醒”的必经之路吧。当你经历了深刻的情感与心理转变，再来审视自己教养儿女的心态，一切都会变得豁达通畅。

—— 王保允，《父母堂》微信刊主编

自孩子降生那一刻起，父母的角色仿佛就自然而然地确立起来。不过，这样的水到渠成是否也掩饰了许多人由于身在此山而无知懵懂的状态？为人父母，拥有一种客观而警醒的视角非常重要，它关系到一个个成长中的独立健全的生命。或许我们真的应该像鲁迅先生当年那样认真地问一句：“我们怎样做父亲？”而《父母的觉醒》一书担负的恰恰是这样一份催生觉醒的责任。

—— 陈戎，《北京日报》资深副刊编辑

## 致 谢

康斯坦丝·凯洛 (Constance Kellough), 感谢你对本书提出的构想, 并以巨大的爱意、不离不弃的信念、无条件的支持使之孕育成长。献上我最深厚的谢意。

戴维·罗伯特·奥德 (David Robert Ord), 感谢你的天赋。你是位与众不同的编辑。我的谢意无法用言语表达。

多年来我服务过的众多客户, 谢谢你们让我进入你们的生活。

我的朋友和家人, 感谢你们无时无刻不在的支持。你们知道你们对我来说意味着什么——整个世界。

我的丈夫奥泽 (Oz) 和女儿玛雅 (Maia), 言语永远无法表达我内心的情感。我之所以成为我, 一切都与你们密不可分。

谢谢你们!

## 致父母

完美无缺的父母如同海市蜃楼里的幻景。世上没有绝对理想的父母，也没有绝对理想的儿女。

《父母的觉醒》一书首先强调的是，在养育孩子的过程中，遭遇挑战是自然而然的事。作者也完全理解，每一位父母都会利用自己所拥有的资源，尽最大努力去教养孩子。

本书的目的在于让读者获得启发，认识并善加利用教养儿女过程中所获得的精神和情感教益，进而帮助我们提高自身的修养，最终使我们成为更有效率、更有能力的父母。在这个启发智慧的过程中，我们需要让自己敞开怀抱，容纳自身的不完美，相信不完美恰恰是产生改善的利器。

在阅读本书的过程中，也许有不少地方会让读者感觉不舒服。我建议所有产生过类似感受的人都把这种感性的冲动记录下来，然后暂停阅读，让自己与这种感受共处一阵子。你会发觉自己正在自然地消化与容纳这些感受。突然之间，你会发现，书里的内容一下子变得合情合理了。

《父母的觉醒》是写给所有同孩子打交道的读者的，不限年龄。无论你是单亲父母，还是计划建立家庭或刚刚成家的年轻人；无论你是青春期孩子的家长，还是为人祖父母，或是幼教界人士；本书都承诺为你提供各得其所的普遍原则，相信它能为你和你的孩子带来转变。

如果你正在辛苦地独自养育孩子，得不到太多帮助，《父母的觉醒》或许会为你卸下一些包袱。如果你是一位全职照顾孩子的父亲或母亲，《父母的觉醒》会使你的教养经验更为丰富。在那些确实有助于孩子成



长的案例中，你会发现有些人始终坚持着本书提出的原则，而这也将对  
你养育孩子大有益处，尤其是如果你的孩子还不满 6 岁的话。

教养孩子的过程为我们提供了巨大的机会，使我们抛却陈规陋习，吸  
纳新的事物，从而成长为更加有觉悟的父母——在这样的机会面前，我始  
终保持谦虚敬畏。

致以合十之礼！

沙法丽



致 谢 1

致父母 2

## 第 1 章 一个真实的自我 1

我们所养育的是一副个性独立的精神 4

我们都是从不觉醒开始起步的 6

要想发现孩子的本真，首先寻找真实的自己 8

我们可以在家里建立起一种亲密感 11

觉醒对教养方法所产生的影响 12

## 第 2 章 生育儿女的精神起源 15

孩子如何使父母觉醒？ 19

如何学会觉醒的教养之道？ 23

做个觉醒的家长不是一蹴而就的事 24

## 第 3 章 孩子无需事事征得认同 27

接纳是关键 31

接纳绝对不是一件被动的事 33

请不要用僵化的模式教养孩子 34

接纳孩子的程度同接纳自己的程度成正比 37

<b>第4章 对自负感发起冲击</b>	41
自负感是如何发生作用的？	44
形象的自负感	47
完美主义的自负感	47
身份的自负感	50
规范的自负感	51
渴望控制的自负感	53
我们可以走出自负感的羁绊	55
<b>第5章 孩子“带我们长大”了吗？</b>	59
直面自身的消极反应	62
发现自身情绪化的本质	65
如何善待自身的痛楚？	67
如何应对孩子的痛楚？	69
一步一个脚印地做	71
如何驯服自身的焦虑？	76
<b>第6章 生活的智慧</b>	79
生活本身给予我们的教诲	82
我们有可能信任生活吗？	83
孩子无需赢取我们的信任	84
如何解读自身面临的种种处境？	86
我们可以从不觉醒中挣脱出来	88
一切都包含在我们的解读之中	92

<b>第 7 章</b>	<b>贯穿一生的挑战：幼年期与“可怕的两岁”</b>	97
	父母在孩子幼年期所要学习的功课	100
	自我发现之旅	101
	重现发现自身节律的机会	104
	幼儿期：一个全然属于自我的世界	105
	幼儿期是播撒包容之心的好时机	108
<b>第 8 章</b>	<b>从主角变为配角：父母在孩子学龄期的精神拓展</b>	111
	初中：“达到某种目标”对孩子形成的挑战	114
	高中：无条件接纳的必要性	116
	为什么抵抗控制欲是件重要的事？	118
<b>第 9 章</b>	<b>为人父母的迷乱</b>	121
	母亲的特殊角色	124
	养育孩子意味着向一种新的步调妥协	127
<b>第 10 章</b>	<b>摆脱旧日创伤，做健全的父母</b>	129
	如果我们在成长过程中觉得自己不够好……	133
	如果我们一向通过取悦他人以获得认同……	136
	我们不能做自己吗？	139
	“不良”行为其实是在寻找自身固有的美好	141
	缺陷不能反映真实的自我	143

<b>第 11 章</b>	<b>真实基础上的家庭</b>	145
	我们是否意识到焦虑是一种“有所作为”的形式?	149
	我们恐惧当下的根源是什么?	152
	超越“有所作为”的生活	154
	活在当下	155
<b>第 12 章</b>	<b>平凡的奇迹</b>	159
	我们能否欣赏孩子的平凡?	162
	“产出过度”的生活谬误	164
	放弃马不停蹄的“作为”	167
	回归根本	167
	映照孩子真实自我的生活	169
<b>第 13 章</b>	<b>放下那些伟大的期望</b>	173
	赞美孩子的本真	176
	如何为孩子设定目标?	177
	对孩子抱有期望才是现实的?	180
	专注过程, 不问结果	181
	使用正确的赞扬	184
	孩子在模仿我们	185
<b>第 14 章</b>	<b>在孩子的生活中创造觉醒的空间</b>	189
	给予孩子从容发展的空间	192
	为孩子创造一个有意义的故事	194
	为什么向孩子表达感激是一种有力的教育手段?	195

<b>第 15 章</b>	<b>让孩子与当下紧密相连</b>	199
	我们是如何破坏同孩子之间的纽带的？	203
	我们是否认同孩子的行为或他们的本质？	205
	只要“在一起”就够了	207
<b>第 16 章</b>	<b>如何应对孩子的错误？</b>	211
	我们是否理解孩子行为背后的动机？	213
	如何将错误转化为精神财富？	215
	为孩子的错误喝彩	217
<b>第 17 章</b>	<b>雄鹰的两扇翅膀</b>	219
	缺乏包容心的孩子无法翱翔	222
	通向纪律的精神之途	225
	重视冲突而不要回避	227
	如何用有效的方法实现纪律约束？	229
	关于规则本身的规则	231
	为什么教导比惩罚更有效？	234
	乖张行为反映的是未被满足的情感需求	236
	我们在孩子的行为当中有没有发挥作用？	238
	为什么可爱的宝贝变成了叛逆的少年？	241
	高压战术只会适得其反	243
	如何执行“不”？	246
	时机很关键	250

## 后 记

理解我们共同的不觉醒 253

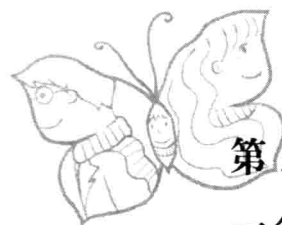
我们都身在其中 254

成为活在当下的父母 255

## 附 录

父母觉醒指南：对自己提出的问题 258

本书精华 261



## 第1章

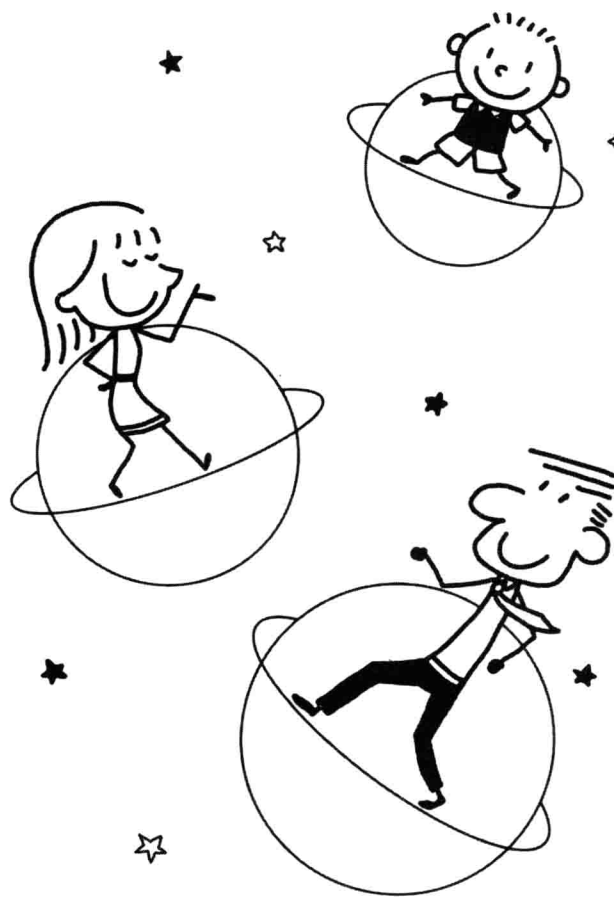
# 一个真实的自我

父母首先应当努力做到的是让孩子享有身为自己的权利，让他们在自己的命运轨迹下生活。

如果父母想进入一种纯粹的状态，做到同孩子心心相印，就必须抛弃优越的自负感。

孩子不需要父母的主张、期望、权威与控制，父母需要做的仅仅是调整身心，在每一个当下与他们和谐相伴。





每一个孩子都有自己独特的生命规划图，他们早早地就开始接触最本质的自我，开始体会自己最想成为什么样的人。