

自助育儿宝典

[英] 格伦达·韦尔 (Glenda Weil) 多罗·马登 (Doro Marden) 著 肖青芝 译

给孩子最好的开始



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

TEACH YOURSELF
RAISE HAPPY CHILDREN

自助育儿宝典

★★★ 养育快乐的孩子 ★★★

[英] 格伦达·韦尔 (Glenda Weil) 多罗·马登 (Doro Marden) 著

肖青芝 译



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

copyright © 2008, 2010 Glenda Weil and Doro Marden. First published in UK 2008 by Hodder Education, part of Hachette UK, 338 Euston Road, London NW1 3BH. www.hoddereducation.co.uk.

Chinese simplified language edition published by Beijing Normal University Press (Group) Co., Ltd ©2014, Beijing Normal University Press (Group) Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记图字01-2012-4499

图书在版编目(CIP)数据

养育快乐的孩子 / [英] 韦尔, [英] 马登著; 肖青芝译.
—北京: 北京师范大学出版社, 2014.7
(自助育儿宝典)
ISBN 978-7-303-17353-2

I. ①养… II. ①韦…②马…③肖… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 293310 号

营销中心电话 010-58805072 58807651
京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

YANGYU KUAILE DE HAIZI

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 148 mm × 210 mm

印张: 13.875

字数: 230 千字

版次: 2014 年 7 月第 1 版

印次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

定价: 37.00 元

策划编辑: 谢雯萍

责任编辑: 尹莉莉

美术编辑: 袁麟

装帧设计: 红杉林文化

责任校对: 李菡

责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



致谢

在本书的创作中，我们要感谢的人有很多。

首先，感谢“家长热线及其他服务”这一儿童慈善组织，我们有幸使用了他们提供的来自“父母在一起”课堂的宝贵资料。

其次，感谢这些年来所有参与亲子课堂的父母们，我们从他们的故事中学到了很多东西。

再次，感谢我们的同事和朋友，感谢他们无私的投入和深刻而周到的建议；感谢任何倾听和参与讨论的人们。

另外，感谢我们的老公，感谢他们的支持和鼓励；感谢我们的孩子（现在已经是成年人了），他们抒发了对本书的观点，并且是验证我们观点的极好的例子。

最后，还要特别感谢霍德教育出版社的维多利亚·罗丹，感谢她耐心、积极的指导。



自序

欢迎阅读《自助育儿宝典——养育快乐的孩子》!

多罗·马登

我清楚地记得，二十多年前我在当地的成人教育中心参加了第一个亲子教育课堂。当时我的大女儿（我的一个继女，6岁时她的母亲不幸去世，之后就一直跟着我们生活）才刚刚上中学，而我的小女儿只有两岁。

当时，“养育孩子”不是一个口号，它启示我们，作为父亲或母亲，要真正地思考自己的日常言行并学习一些真正有用的教育技巧——我记得当时的负责人告诉我：抓住一切机会，把所学的东西运用到日常生活中，是最最重要的！

我称不上是最完美的母亲，但我深知：如果当时没有学习怎样采取主动（或避免主动）来应对喧闹的家庭生活，我与我的三

个女儿（现在都是成人了，其中一个已经结婚了）之间的关系将会是另一番景象。

随后的很多年，我做了很多不同的培训实践，比如我曾做过精神治疗师，但我认为最重要的法宝是我和我长期共事的同事格伦达在本书中所探讨的一些技巧和方法。

格伦达·韦尔

“人为什么要读书？”尼赫鲁在写给他的女儿英迪拉（后来成为印度总理）的信中说：“是为了理解生活以及怎样生活，因为我们个人的生活经历太有限了。”

作为4个孩子（当时最大的10岁，最小的5岁）的母亲，当现实的喧闹与我理想的平静和谐的家庭生活发生碰撞的时候，我强烈地感到自己的生活经验是多么的缺乏。因此，我和丈夫参加了一个亲子课堂，让我们感到欣慰的是，在那里，并不是只有我们才有这种困惑！我们和其他父母一起学习了一些有效的方法，并发现了新的处理家庭难题的技巧。课程临近结束时，我们对自身有了一个真正的了解，但同时也更加深刻理解了孩子们感受生活的方式。离开时，我们在想：就算还要面对生活中的各种挑战，我们也有足够的方法去应对。比如，在课堂上学到的关于大人与孩子之间应该怎样讲话以及怎样倾听各自的心声这一点，真正地改变了我们之间的关系。

从那之后，我开办了很多亲子课堂，培训了很多父母。这本书让我有机会分享我从他们以及自己的生活经历中所收集到的闪闪发光的宝石。



一分钟热身阅读

快乐的孩子知道他们是被父母所珍爱的。有时候你需要回头想一想你与孩子讲话的方式以及倾听他们心声的方式——他们真的能感受到父母所传递的表达爱、信任和坚定立场的信息吗？

等一下，为了改变孩子在受到刺激后的“膝跳反应”，在选择不同的方法处理潜在的冲突之前，你需要先想一想你的感受、需要以及要求。如果在开口说话之前，你能思考一下孩子的内心世界，你就很有可能获得孩子的合作而不是对抗，你的家庭生活会更加平静和舒适。

回想一下自己儿时的经历会让你更加理解你的孩子。研究表明：要与孩子建立良好关系，关键不是看我们儿时具体发生了什么事，而是我们事后应该怎样思考以及如何看待这些事。

讨论并制定一些简单的家庭规则（随孩子年龄变化而变化），给孩子划定一定的界限。

需要强调的是，任何人违反这些规则，都必须承担其后果：要么出让你喜欢的玩具，要么帮妈妈沏一杯茶，或者牺牲零花钱为自己打碎的东西买单。

有时候，作为大人，要勇于说“不”，并且坚决执行。

请记住：游戏、玩耍、拥抱并不是生活的“补充”，而是培养快乐孩子的极其重要的一部分。快乐和幽默的教育方法可以缓和危急局面，使我们取得双赢。



5

五分钟热身阅读

每个家长都希望自己的孩子能够快乐地成长，但是琐碎的日常生活却常常让我们忽视了一点：和谐的家庭关系孕育着孩子快乐的童年；孩子通过各种生活体验来发展自己，这些体验包括：获得关爱、感受幸福、得到理解、划定界限以及制定目标等。

如果你有个快乐的童年，那你一定是幸运的，因为快乐的回忆可以帮助你更好地处理好你与孩子的关系。否则，你就必须设身处地地想一想，作为孩子，我为什么喜欢这样而不是那样，从而有意识地改变你现在的某些行为。

要行动（ACT），不要冲动（REACT），这是处理你与孩子关系的一条基本原则。其中，A代表大人（Adult）。意为在某些情况下，你必须停下来想一想：“我此时的感受是什么，我的需要是什么？”C代表孩子（Children）——想一想孩子的处境——他的感受是什么，他想要什么？T代表解决问题的工具、方法（Tools）：有时你要向他表示你的关心和理解；有时你要帮助你的孩子解决某个问题；而有时你要坚定立场，决不妥协。

如果你爱孩子而又不放纵你的孩子，那他们一定是幸福的。作为父母，你不妨在这方面多做些努力，领会其中的奥妙。如果你爱你的孩子，就必须思考一下：作为一个人，我的需要是什么？

你是否经常和你的孩子意见不合？如遇此类问题，首先想象一下，在你的面前有一个水塘，然后思考：水面上的阵阵涟漪是什么原因？水面下到底发生了什么？和水塘一样，人类也有一些共同的需要，当这些需要没有被满足时，就会在水塘上面激起阵阵涟漪。你要做的就是面对这些隐藏在内心的需要，而不是简单地处理孩子的一些表象行为。

而可笑的是，孩子往往会通过制造一些负面的反应来吸引大人的注意力，以达到满足自己需要的目的——被关注总比被忽视要好！有时父母的一个小小的关注足以阻止他们的无理行为。

每个孩子都需要爱、安全感和被他人接受，而家就是提供这一需要的场所。在这里我们重视的是你是谁，而不是你取得了多少成绩。抚触孩子是向他们示爱的最重要渠道：通过研究其他哺乳动物，我们得知，经常被爱抚的孩子会在探索周围世界的过程中表现得更加勇敢。

孩子同样需要挑战世界。家长要更多地赞扬孩子的努力过程而不是其结果。把孩子的每一次失败都看作是一种学习的方式而不是一种灾难。

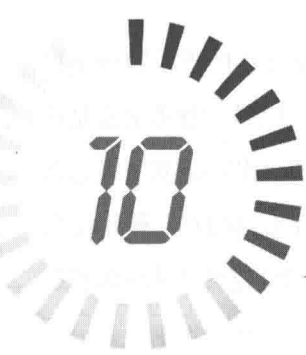
帮助孩子认识自己的感受可以让他们更好地掌控自己的情

绪情感，只有这样，孩子长大之后才能处理生活中的起起落落。

“怒”是家庭生活中最常见的一种情感。孩子愤怒的表情下面往往隐藏着一团怒火，很重要的一点是，在你发火之前，想一想在这团怒火之下有什么需要没有被满足。

划定范围和界限可以让你的孩子更加快乐地与人共处，并且帮助他们养成自律的习惯。以你认为比较重要的价值观（比如善良、尊重和感恩）为基础，你可以制定一些简单的家庭规则。纪律是一种学习的方式，而惩罚却可以导致愤怒、恐惧和怨恨。如果你的孩子做错了事，必须让他承担其后果，并且告诫他要以此为戒：“下一次你会怎样做？”这是一个不错的问题。

理解你与孩子的双重需要，与孩子进行有效的交谈，你会发现你的孩子将会变得更加合作，家庭生活将会更加愉悦、轻松和快乐！



10

十分钟热身阅读

“如何培养快乐的孩子”这一主题越来越受到研究者的关注，而人与人之间的联系就是实现快乐人生的第一大因子。有安全感和被关爱的孩子内心会更热情，这种热情是建立自己将来人际关系的基础和实现未知目标的跳板。

研究发现，孩子的情绪情感的形成与他们和父母或监护人在一起成长的经历息息相关，并且这种情绪情感在孩子出生后的最初几年已经形成了。作为父母，我们不妨在涉及孩子的某些方面做出一些改变，这种改变能够影响孩子的感知和行为，并将会为他们的幸福奠定基石。不论你的孩子年龄几何，请记住：改变不嫌迟。

时常，心情不好时，父母会发现他们与孩子讲话时会不假思索地使用某种特别的语调和词汇，就像当初小时候权威人物和他们说话的方式一样。如果讲话之前你能停下来想一想，你会发现你与孩子的关系将会大大改善，孩子将会更加乐于合作。

第一步要做的就是：要行动（ACT），不要冲动（REACT）。

A表示大人 (Adult)。你可以控制事态的发展：停下来问一下自己：“发生了什么事？”“我此刻的感受是什么？”“我的需要是什么？”C表示孩子 (Children)。采取行动之前，想一下孩子是怎么了：“他此刻的感受是什么？”“他想达到什么目的？”最后是T，表示解决问题的方法、工具 (Tools)。问一下自己：“此时此刻应该采取什么应对措施？”

研究显示：父母只有爱孩子而又不放纵孩子，他们才能健康茁壮地成长，但要做到这一点并不是一件易事，尤其是当你自己根本就没有体验过这样的童年的时候。思考一下自己是怎么被抚养长大的：要建立良好的亲子关系，关键不是看我们儿时具体发生了什么事，而是我们现在应该怎样思考以及如何看待这些事。

记住，不要压抑自己的需要，留一些时间享受大人世界，这对处理好你与孩子的关系将大有帮助。优先考虑自己的爱人（如果有）的时间也是至关重要的：大人之间的争吵对孩子的成长非常不利，家庭破裂是造成孩子不幸的主要原因。

慈爱的、家庭教师式的培养方式要求：

- ★ 悉心养育孩子
- ★ 关注孩子的感受、要求和需要
- ★ 关心孩子的日常生活
- ★ 尊重孩子的观点
- ★ 肯定孩子的所作所为
- ★ 关心、支持孩子

同时：

- ★ 适当地控制
- ★ 解释你的要求和规则
- ★ 关注和表扬孩子的良好表现
- ★ 注重补偿损失，要帮助孩子，而不是惩罚孩子

孩子不高兴时会经常惹出一些事端，令人生烦；而你有可能被孩子的这种行为弄得不知所措。如果发生这种情况，首先要做的就是要注意孩子的感受；承认他们此刻的感受可以帮助他们清醒地认识当前的一切，并且很好地解决它。抚摸可以刺激大脑分泌一种镇定情绪的神经传导物质，这种物质可以帮助你的孩子冷静下来。提问对一个情绪十分激动的孩子来说是没有用的，因为他此刻的大脑缺乏逻辑；他需要父母帮助自己理清思路，然后才能找到解决问题的方法。

告诉孩子你期待哪种结果出现而不要责备孩子；对孩子的行为进行详细的描述，而不是用简单的一句“好孩子”和“淘气鬼”来给孩子归类，由此才能让你的家庭生活一帆风顺。你会惊讶地发现，语言上的一个小小改变往往会大大地改变家庭气氛。游戏式的做事方法可以避免你与孩子之间的对抗，授予孩子一项“特殊任务”会大大增强孩子的自信心。

有时候你要勇于对孩子说“不”，并且让他们感受到你是认真的。要求严格并不一定代表要求苛刻。当你与孩子的需要和价值取向发生碰撞的时候，你要坚持自己的立场，给出你的理

由，同时承认，他们可能会因为无法满足自己的要求而倍感失望。此时你要冷静应对而不是大声嚷嚷；如果你认为自己的想法是对的，一定要表达出来；想一下优秀的老师是怎样显示他们的权威的。

你可以利用在以下三个方面——怎样承认孩子的感受，怎样倾听孩子的心声以及怎样划定界限——所获得的技巧来帮助孩子们学会如何彼此和谐相处，如何与他人进行谈判，这对他们的将来是大有帮助的。

在孩子还没有尝试青春期的诱惑之前，和他们谈论一下比如性和毒品方面的话题是至关重要的，虽然你自己会感觉有点难为情。有一些方法可以让你很自然地引出这一主题，比如，谈论一下他们喜欢的“肥皂剧”里的情侣关系。

如果遇到一些突发情况，比如亲人丧亡和父母离婚，父母更要和孩子好好说清楚，这直接关系到孩子将来快乐与否。

研究表明，学会感恩会有效地增强你的幸福指数。建议：作为一种睡前惯例，孩子在睡觉之前，让他们说出当天发生的3件好事。你也可以使用这一方法：赞美孩子的努力过程而不是其结果；提醒孩子曾经的伟大之举，“还记得吗，那一次，当我们都放弃了的时候，是你尝试着把篝火点燃起来的？”这两种方法都可以增强孩子的自信心和适应能力，防止他们成为完美主义者。

当你把从本书中学到的经验应用到你的生活中的时候，你会发现你的孩子将会变得更加合作、体贴、善于表达、负责、独立、

自信。他们会更加快乐，你也会跟着快乐起来。

同时，请记住，有意识地创造愉快的家庭时光，在他们的脑海里多存储一些美好画面。