

影响全球百万家庭的犹太人家教制胜之道

THE BLESSING OF
A SKINNED KNEE

放下孩子

[美] 温迪·莫格尔◎著 蒋旭峰 叶楠 刘佳◎译



著名家庭教育专家小巫审订并亲笔作序

造就爱因斯坦、洛克菲勒、毕加索等卓越人才的教育法

培养孩子的人格特质 独立思考能力 创造力、乐观和同情心
千百年来 人人受益



广西科学技术出版社

THE BLESSING OF
A SKINNED KNEE



放下孩子

[美]温迪·莫格尔◎著 蒋旭峰 叶楠 刘佳◎译



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2013-124号

THE BLESSING OF A SKINNED KNEE: Using Jewish Teachings to Raise Self-Reliant Children
by WENDY MOGEL

Copyright© 2001 by Wendy Mogel, Ph.D.

This edition arranged with BESTY AMSTER LITERARY ENTERPRISES

Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA

Simplified Chinese edition copyright: 2013 Guangxi Science and Technology Publishing House

All rights Reserved.

图书在版编目(CIP)数据

放下孩子(典藏版)/(美)莫格尔著;蒋旭峰,叶楠,刘佳译.——南宁:广西科学技术出版社,2013.11

ISBN 978-7-5551-0059-1

I. ①放… II. ①莫…②蒋…③叶…④刘… III. ①犹太人—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第234559号

FANGXIA HAIZI (DIANCANG BAN)

放下孩子(典藏版)

作者:[美]温迪·莫格尔

责任编辑:陈瑶

责任印制:陆弟

营销编辑:栗伟

翻译:蒋旭峰 叶楠 刘佳

装帧设计:红杉林文化

责任校对:曾高兴 田芳

版权编辑:卢洁

出版人:韦鸿学

社址:广西南宁市东葛路66号

电话:010-53202557(北京)

传真:010-53202554(北京)

网址:<http://www.ygxm.cn>

出版发行:广西科学技术出版社

邮政编码:530022

0771-5845660(南宁)

0771-5878485(南宁)

在线阅读:<http://www.ygxm.cn>

经销:全国各地新华书店

印刷:北京盛源印刷有限公司

邮政编码:101109

地址:北京市通州区漷县镇后地村村北工业区

开本:710mm×980mm 1/16

字数:170千字

印张:14

版次:2013年11月第1版

印次:2013年11月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5551-0059-1

定价:35.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010-53202557 团购电话:010-53202557

目录

第一章

寻找新的理念和方法

- 几乎丧失信心 / 024
- 现代母亲的悲伤 / 025
- 改变命运的一次邀请 / 027
- 循序渐进学习犹太理念 / 031
- 犹太哲学观对亲子的帮助 / 032
- 苦恼的父母和令人担忧的孩子 / 034
- 犹太的中庸、庆祝、祝圣之道 / 036
- 犹太思想家的家教理念 / 038
- 在当下找到属于自己的方式 / 039

第二章

接纳之道：发现孩子身上的闪光点

- 不必追求完美 / 046
- 对男孩不恰当的期待 / 051
- 压在女孩身上的沉重标准 / 053
- 以平凡的神圣性克服优异观念 / 054
- 与性别差异相协调 / 058

第三章

条件“差不多够好”就行了 / 059

别强迫自己成为优异的父母 / 060

把孩子的老师看成盟友 / 061

爱孩子本身 / 064

敬重之道：懂得尊重才有机会

做敬重长辈的典范 / 068

父母要树立必要的权威 / 070

要立哪些规矩 / 074

教育孩子尊重你的隐私 / 080

在家中餐桌上有固定位置 / 081

继父继母也要尊重 / 083

在外也要有礼貌 / 083

敬重客人 / 085

谈论他人时要怀有敬意 / 086

最难的诫命 / 087

第四章

人格之道：别过度保护子女

培养坚强的孩子 / 091

请减少对孩子的控制权 / 093

克服内心的恐惧 / 094

消除忧虑的二十分钟守则 / 095

把过分保护和适度关心加以区分 / 098

学习自己社区的风俗 / 103

通往坚强人格的五条途径 / 104

让孩子离开你的襁褓 / 110

第五章

感恩之道：学会满足才能成长

想要好东西并没有错 / 113

重在行动，而非说动 / 115

敢于对孩子说“不” / 118

培养感恩之心 / 120

学会留意已有的福分 / 122

给予也是一种拥有 / 123

等待也是一种福分 / 124

第六章

劳动之道：在家务事中碰撞出火花

在做中学 / 128

为小事出力 / 129

确信做家务对孩子的成长有益 / 130

不想放手让孩子干家务的根源 / 132

家务事是人生的基础课程 / 134

让家务活变得重要 / 136

激励与纪律并行 / 140

停止唠叨，重在执行 / 142

安排家务活的行动计划 / 144

让孩子在料理事务中成长 / 148

第七章

饮食之道：重视餐桌上的文化

- 饮食观的冲突 / 153
- 食物诱惑力前的较量 / 154
- 好好享用食物 / 156
- 最吸引孩子的食物 / 157
- 在餐桌前你要树立榜样 / 158
- 用餐时所能做出的改变 / 160
- 消除餐桌上的对抗 / 163
- 品味主厨的辛劳和创意 / 168
- 犹太人的饮食教规 / 169

第八章

自律之道：让自制力化解恶的冲动

- 正常的“坏” / 174
- 极端的因子 / 176
- 把令人反感的特质看成最了不起的力量 / 179
- 善于引导恶的冲动 / 184
- 话不必多 / 186
- 用改过来修复世界 / 192
- 对品格的终身追求 / 193

第九章

时间之道：做好当下的价值

安息日：每周休息日的神秘力量 / 198

我家中的神圣休息时间 / 201

不在家里忙碌 / 203

假日要减少与外界的联系 / 205

放慢我们的生存步调 / 206

别让家庭作业成为时间的强盗 / 207

挽救时间的日常方法 / 212

婚姻优先，然后才是子女 / 217

在太迟之前 / 219

THE BLESSING OF
A SKINNED KNEE



放下孩子

[美]温迪·莫格尔◎著 蒋旭峰 叶楠 刘佳◎译

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2013-124号

THE BLESSING OF A SKINNED KNEE: Using Jewish Teachings to Raise Self-Reliant Children
by WENDY MOGEL

Copyright© 2001 by Wendy Mogel, Ph.D.

This edition arranged with BESTY AMSTER LITERARY ENTERPRISES

Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA

Simplified Chinese edition copyright: 2013 Guangxi Science and Technology Publishing House

All rights Reserved.

图书在版编目(CIP)数据

放下孩子(典藏版)/(美)莫格尔著;蒋旭峰,叶楠,刘佳译.—南宁:广西科学技术出版社,2013.11

ISBN 978-7-5551-0059-1

I. ①放… II. ①莫…②蒋…③叶…④刘… III. ①犹太人—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第234559号

FANGXIA HAIZI (DIANCANG BAN)

放下孩子(典藏版)

作者:[美]温迪·莫格尔

责任编辑:陈瑶

责任印制:陆弟

营销编辑:栗伟

翻译:蒋旭峰 叶楠 刘佳

装帧设计:红杉林文化

责任校对:曾高兴 田芳

版权编辑:卢洁

出版人:韦鸿学

社址:广西南宁市东葛路66号

电话:010-53202557(北京)

传真:010-53202554(北京)

网址:<http://www.ygxm.cn>

出版发行:广西科学技术出版社

邮政编码:530022

0771-5845660(南宁)

0771-5878485(南宁)

在线阅读:<http://www.ygxm.cn>

经销:全国各地新华书店

印刷:北京盛源印刷有限公司

邮政编码:101109

地址:北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

本:710mm×980mm 1/16

字数:170千字

印张:14

版次:2013年11月第1版

印次:2013年11月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5551-0059-1

定价:35.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010-53202557 团购电话:010-53202557

之前是被书名吸引，曾读过小巫的几本书，她的书被我奉为“圣典”的。所以看到是她推荐的，我就毫不犹豫地买了。打开书，发现没买错。他们强调的是你不能把孩子当成是你的一部分，应该充分尊重他的个性与自由。你要随时随地关注身边的环境，留给孩子一个教育的空间。也难怪犹太民族这么强大和聪明。如果你想了解国外优秀的教育体制，如果你想知道犹太人为什么经久不衰，一直闻名于世界，如果你想让孩子过得更开心，那么，你应该读读这本书。

不是长篇大论。看过蛮多教育类的书籍，大同小异：不要打小朋友，要尊重他们。第一次看到：这本书中的犹太人提倡“要小朋友尊重长辈”，感觉这点很重要！小朋友要是不尊重家长，那一切都是白做，知识面再广也没用；还有就是“三分之一关爱，三分之一律法，以及三分之一的袖手旁观”。我们做家长的要懂得放下，只有我们的不完美才能让孩子成长。这点我非常认同。

《放下孩子》这本家教书，让我受益匪浅。中国的一些家长对孩子是事事关心，而犹太人却教孩子一些方法，然后让孩子大胆独立去干，让孩子有自己的思想。孩子长大很独立自主。

我一直观察周围的人教育小孩，但没有一个能成为我学习的榜样。看了本书，让我受益匪浅，书中写犹太人如何培养孩子懂得感恩，如何自律，都给出了一个好的建议，强烈推荐给一些在教育途中迷茫的父母。

✎ 很实在的育儿之道。既有保护孩子的方法，也讲到自由的界限。父母最终会发现，想要教育好子女，自我教育也是很重要的。父母自己的生活态度，自己的身心平衡都是要注意的。此书适合于爱孩子却被孩子弄得焦头烂额的父母。

✎ 发现原来美国的父母也和中国父母一样望子成龙。这本书借助犹太人的传统思想理念，给现在的家长另一种启迪。其中一种观念是教导家长和孩子接受一种平凡的心态和状态，这给我们现在这个物质欲和虚荣心极其膨胀的社会和家长们一剂缓和剂——中国的家长和孩子在追求物质和荣誉（名誉或虚荣的成就感）的路上走得太累了，这条道路的尽头又是什么呢？联想最近的日本地震、海啸和核电站的泄漏，感觉人类必须懂得和地球和环境共存才有未来。而这样的想法，又有多少家长在向自己的孩子灌输呢？

序言

几乎所有的孩子其实都会有所建树。父母们需要的不过是放松一点，更有耐心一点。

孩子并非你的杰作

小巫代序

当出版社编辑告诉我这本书的英文原称是The Blessing of a Skinned Knee（磨破膝盖的福分）时，我不禁惊呼一声：原来是这本书啊！几年前我回美国探访朋友的时候，与原先在《华盛顿邮报》工作时的老板及其夫人相聚，夫人向我推荐了这本书。他们夫妻俩都是犹太人，当时也并没有告诉我这本书的具体内容。可惜我那时要看的书太多了，就没有特别上心地去找这本书。

对我个人来说，对犹太人及其宗教习俗并不陌生。我在美国生活工作的那些年，因身处纽约和新泽西这两个犹太人口众多的区域，四周的犹太人同学、同事和朋友云集。大家都告诉我，犹太人与中国人很相似，都特别重视家庭，尤其是大家族关系，注重礼貌礼仪，都喜爱美食，讲究饮食之道，犹太父母（尤其是母亲）对子女既溺爱又严格，望子成龙望女成凤，并因儿女出类拔萃而居功。有这样一个流传甚广的笑话：上帝说，他

从母亲的呼救声中，能够辨认出哪个是犹太人。别的母亲会呼喊：“上帝啊！救救我的孩子吧！他溺水了！”犹太母亲则呼喊：“上帝啊！救救我那当医生的儿子呀！他溺水了！”

当然，犹太人在各行各业出类拔萃，也是世人有目共睹的。无论是政治家、艺术家、科学家，还是商界和学界泰斗，乃至好莱坞明星，都少不了犹太人的身影。这个民族为人类贡献了很多优秀的人才，那么他们是怎样养育子女的呢，这的确很值得我们大家好好探究探究。

手捧这本书的译稿，心里还有隐隐的疑虑：先前看过一些身为基督教信徒的育儿专家写的书，这一本会不会也跟那些书一样，通篇都是犹太教义？上帝说这，上帝说那，因此我们要按照他老人家的指令去教导孩子？或者我们犹太人就应该遵循传统，如此这般，跟别人不一样？尤其令我警惕的是，人们心里普遍印象是犹太妈妈望子成龙心切，犹太人出人头地的比例也高，这本书不会是教我们都敦促孩子从小头悬梁锥刺股吧？

看完了书，内心感到无比舒畅：原来世界上真正的智慧都是相通的！作者说，她是一座桥梁，通过这本书，力图将心理学与犹太教融为一体。在作者笔下，犹太人三千年的智慧结晶，与当代儿童心理学的研究成果，不谋而合，殊途同归。这本书的大部分内容，与我阅读过的大量儿童心理与教育书籍的理论与实践，相互吻合。甚至可以这样说，这本书仿佛提炼和汇总了很多育儿书籍的精华，父母们手头有了这本书，时时翻阅，精心品味，就可以偷个懒，放过相当一部分门派各异、名目繁多、杂七杂八的理论书了。

正如影星卡里·费什尔所说：“对任何一个有孩子的人或是关爱孩子的人而言，温迪·莫格尔都能教会你怎样把孩子培养成才，而非为了感觉良好才养育孩子。这本书对犹太教的父母适用，对长老会的父母适用，甚至对于无神论的父母也适用。”

而且，这本书尤其适合中国家长。前边说过，犹太人传统与中国人传统有很多相似的地方，而这本书开篇所讲的犹太人家长的烦恼与误区，也跟中国家长差不多，实际上，这些问题是全球性的。

作者将父母的问题总结为这样三个：望子成龙、过度保护与过度干涉。父母望子成龙，则对孩子怀有不切实际的过高的要求和期望，将孩子当作神童。“太多父母想要在孩子八岁时就搞定一切。他们想要孩子有完美的成绩，希望孩子的学习能力不逊于西半球的任何小孩。孩童的智力发展是时断时续的，却没有哪位父母有耐心给予足够的时间。不能晚发芽，不能晚结果，任何反常全不能接受！”如此过高的期望，使得孩子承担了过重的压力，导致他们一系列健康、行为和心理问题。

父母对孩子过度保护和过多干涉，则是因为他们内心怀有太多的恐惧和不安全感，他们不信任这个世界，害怕未来，不相信自己，因而也不信任孩子。“由于我们并不知道该如何在这个复杂的世界中找到舒适和安全，因此我们就用各种物质来填充孩子生活中的空洞，给他们举办生日宴会，报各类培训班，给他们买一整个房间的玩具和娱乐设施，给他们请家教和医生。但是物质上的丰裕却无法换来孩子们心灵上的安宁，反而使父母们产生了更多的焦虑感，他们害怕孩子们无法维持这种特为他们精挑细选的生活方式，担心孩子们脱离自己为他们已经铺好的这种生活轨迹。

“为了替孩子们着想，现代的父母们不仅在物质上溺爱孩子，而且在精神方面也宠着他们。在很多父母的记忆中，他们的童年生活大都是不快乐的，他们不能随心所欲地表达自己的想法，也没有自己做决定的机会。因此他们想让自己的孩子摆脱过去的这些束缚，但是矫枉过正之后却走入了另一个极端，他们高估了孩子在自我表现方面的需求，结果把每个家庭都打造成了民主的小王国。但是父母们在家里所坚守的那些平等，却无法让孩子得到自尊。相反，这让孩子感到恐惧，因为他们觉得自己父母不够

强势。因此，尽管现代父母不想成为孩子眼中的集权者，却并没有让孩子变得坚强起来，而是让孩子心中多了一份不安全感。

“眼下的教育趋势是让孩子生活在一个可以遮风挡雨的庇护之下。社会虽然复杂危险，但是很多父母都过于庇护他们的子女了，以至于孩子们没有机会去学习离开了家人及学校的庇护后，自己到底该如何去生活。父母们所担心的并非仅仅是那些暴力行为，他们也害怕不可预测的未来。因此，父母们愿意为他们的孩子铺好前方未知的路，试图给他们穿上一层厚厚的技能盔甲，再教会他们很多知识，好让他们具有超越同侪的竞争力。”

我引用的这几段话，虽然是描述作者咨询工作中所接触到的犹太人家长，但是放到中国家长身上，也恰如其分。造成这些问题的心理因素之一，在于家长把孩子当成了自己的作品，把孩子的成就视为家庭重要的产品，因而也给自己提出苛刻的要求，要成为完美的父母。然而，作者告诉我们的第一个也是最基本的犹太人育儿理念就是——孩子并非你的杰作。任何事物都不属于我们，我们的子女既是上天给予的礼物，也是上天的宝贵借贷。父母要对子女承担责任，培养子女直到可以离开我们独立生存，而子女的责任则是找出自己的人生道路。因此，父母不应该期待孩子成为不同于本身特性的人。犹太教主张我们养育自己的儿女，并非寄希望于他们成为救世主，而是让他们活出自我。每个孩子都是独一无二的，对待任何孩子都要用不同的教育方法。

接下来，作者所阐述的犹太教里的中庸原则与平衡观，与中国古老的传统哲学有异曲同工之妙，中国的家长们领悟起来应该易如反掌。比如，作者劝告大家别强迫自己成为优异的父母，而是差不多够好就行了。“我看过不少父母太想成为完美的父母，想让每件事都正好适合自己的孩子，以至于失去了为人父母的乐趣。他们过分操劳，在潜意识里有些愤慨，因

而很难真心欣赏自己孩子令人惊喜的表现。……我对所有这些家长的建议是：要能容忍度过一些低质量的时间，对自己和子女减少几分过高的期望。别做任何规划，就让你的平凡无奇和家里的普通平常给孩子带去几分失望。放心跟孩子闲混并耐心等待后续的发展。努力成为‘够好的’父母，而不是卓越的父母。这可以让家中所有人轻松下来，而且还会意想不到地使生活变得更加丰富多彩。”

然而，这本书最奇特最独到的切入点，在于犹太教认为最神圣的地方，是自己的家，我们与孩子共进餐的餐桌便是圣坛。这是最令这本书与众不同的地方，也是我最赞赏它的特色。作者用大量篇幅来说明两个道理：第一，“家务事是人生的基础课程”，家务劳动对于培养孩子各种优秀品质具备不同寻常的重要意义。“通过让孩子做家务，我们想要让他们领会，这些琐事很可能就是伴随他们最久的财富，有助于他们成为独当一面的大人、富有责任感的社会成员以及慈爱的父母。”第二，通过重视餐桌上的文化与遵守饮食教规，父母与孩子划清心理界限，让孩子练习选择和决定，让孩子对自己负责，并培养孩子的感恩和自律心。

这两个道理看似普通却非同寻常，大部分育儿书籍虽然也提倡，却并不如本书作者那样重视，同时大部分家长则往往忽略在这两个地方下功夫。实际上，如果我们能够按照作者提倡的那样，把这两点做好，就能够解决育儿道路上的大部分问题。因为，做好这两点，对父母要求很高：首先，要以身作则，因为道理是靠父母做出来由孩子模仿的，而不是靠父母说教而由孩子执行的（重在行动而非说动）；其次，要跟孩子划清界限，真正做到放心放手，不包办不干涉不唠叨，给孩子自由发挥（和犯错）的空间，让孩子成长。这要求我们做父母的一定要自律，要坚持不懈，尤其是要克服内心想控制一切的冲动。

的确，就像所有优秀的育儿书籍所宣扬的那样，这本书并非针对孩子