



Brilliant Parent

What the best parents know, do and say

杰出父母

零代沟化解家教难题



采用有效的提问方法，改进你与孩子的交流方式
辅导孩子学会有效的思维方式，克服日常生活中的困难
改变孩子拖沓的习惯，释放正能量
帮助孩子认识人生的追求目标

【英】埃玛·萨金特 Emma Sargent 著 张婷 译



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

Brilliant Parent

What the best parents know, do and say

杰出父母

| 零代沟化解家教难题 |

【英】埃玛·萨金特 Emma Sargent◎著

张婷◎译



重庆大学出版社

Brilliant Parent: What the best parents know, do and say

by Emma Sargent

Copyright ©: Emma Sargent 2009

This translation of BRILLIANT PARENT: WHAT THE BEST PARENTS KNOW, DO AND SAY, First Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

版贸核渝字(2011)第151号

图书在版编目(CIP)数据

杰出父母:零代沟化解家教难题/(英)萨金特
(Sargent, E.)著;张婷译. —重庆:重庆大学出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5624-6951-3

I. ①杰… II. ①萨…②张… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第193402号

Jiechu Fumu: Lingdaigou huajie Jiajiao Nanti

杰出父母:零代沟化解家教难题

Brilliant Parent: What the best parents know, do and say

(英)埃玛·萨金特 (Emma Sargent) 著

张婷译

策划编辑:余筱瑶

责任编辑:庄婧卿 版式设计:余筱瑶

责任校对:陈力 责任印制:赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617183 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆联谊印务有限公司印刷

*

开本: 890 × 1240 1/32 印张: 7 字数: 162 千
2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
ISBN 978-7-5624-6951-3 定价: 20.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

译者序

但凡为人母都会被周杰伦那曲《听妈妈的话》所感动：“听妈妈的话别让她受伤 / 想快快长大才能保护她”。当我也开始从事“母亲”这一最为神圣的职业后，就时常盼着自己的孩子能够“快快长大”，能够“听妈妈的话”。可一厢情愿的情形却总能将我从梦想拉回到现实：“听妈妈的话”似乎成了这世上所有父母对孩子说过的最为无能为力的一句话。身边被儿女请来帮忙带孩子的老人们总说，现在带一个孩子比当年他们当父母时带三四个孩子都困难。“听话”这个再简单不过的要求，在思维活跃、个性十足、“见多识广”的小家伙们那里不过是父母的口头禅而已，似乎再也难以起到实际的作用。

然而，当我们一遍又一遍地近乎哀求般地请求小精灵们“听话”的时候，是否认真想过这样一些问题呢：我们为什么总会要求他们“听话”？我们希望他们听什么样的“话”？我们该怎么“说话”才能最终让他们“听话”呢？埃玛·萨金特的《杰出父母：零代沟化解家教难题》正是这样一本启发我们思考上述问题的著作。作为长期从事育儿指导的心理学专家，埃玛挑战了传统的育儿观念，她眼中的孩子不再是父母们可以轻松约束的对象，而是一个个独立的、正在形成自己独特思维方式的个体。正因如此，埃玛认为我们应该认真思考希望孩子听什么样的“话”、成长为什么样的个体。同时，埃玛眼中的杰出父母也不再是对着孩子唉声叹气的失败者，更不是剥夺孩子选择权利的独裁者，而更应该是能够理性思考，尊重孩子个性发展，宽

2 杰出父母：零代沟化解家教难题

容与明智的倾听者、疏导者和启发者。

然而埃玛并不是用单纯的说教来传达她的理念的。她向我们展示了一个储藏丰富的育儿档案室，里面记载着一则又一则生动的故事。它们讲述着那些我似乎并不陌生的经历，像一面又一面的镜子折射出了我与孩子相处时的情景，让我看到自己原来和大多数父母一样经历着一个又一个的困惑。而埃玛为故事里的父母提供的建议和解决方案，则让我看到了自己在为人父母这项工作中的前途。当我尝试着用埃玛教授的理念与方法去与自己的孩子对话时，我发现最为令我兴奋的，并不是新方法产生的实际效果，而是自己的心态发生了变化：原来育儿并不是那么困难的事情，原来孩子并不是天性执拗，原来自己真的可以用理性和耐心来应对儿子身上发生的一个又一个棘手的问题！

埃玛让我意识到，不论是身处中国文化还是其他文化中的父母都面临着一些共通的问题，例如孩子的性格缺陷、人际交往困惑、自信心培养的难题、自我认知的障碍，等等。而这其中的核心便是父母与孩子之间那份剪不断、理还乱的“纠结”——父母总认为自己为孩子付出了一切——金钱、青春、前途，而孩子似乎天生是父母的“敌人”，不断尝试用各种方法去试探父母的极限、挑战父母的耐性。用埃玛的话来说，这些小家伙如此应付最爱他们的人，这真是人世間最大的不公！这或许是人性诸多悖论之中的一个；作为女儿的我，也时常羞愧地意识到曾经用多么“不公”的方式去对待过自己的父母，直到现在，这份“不公”似乎依然继续着。正因如此，我们才需要认真思考，这样的“不公”到底是怎么形成的——是天性吗？或许是传统的教育方式出现了问题？埃玛启发我们去思考，作为父母该怎样去看待自己所谓的“付出”，我们付出的目的是为了让孩子成为我们自己理想中的人，还是让他们成为最佳的“自己”？埃玛试图向我们证明，只有不再执著于让孩子去实现自己未能兑现的人生，父母们才能以更为平静、洒脱和理性的心态去甄别孩子成长的烦恼、促成孩子个性

健康地发展。

读着埃玛平实、亲切的文字，一对了不起的父母的形象在我的头脑中日渐明晰：他们充满前瞻性，知道如何帮助孩子找到自己想要的人生；他们善解人意，能够读懂孩子的小心思、小困惑；他们富于机智，沉着应对各种困境，甚至能够运用奇思妙想去化解难题；此外，他们更是心胸开阔、充满理智的父母，他们不因为社会习俗而亦步亦趋，不会被世俗的标准而束缚，他们知道比起物质上的满足来说，言语上的沟通和情志上的启发对于孩子的成长来说更为关键。这样的父母才是杰出的父母，他们培养出的孩子一定能成为最杰出的孩子——那些善于沟通与表达、以终身学习为乐趣的孩子，那些情商与智商都更为杰出的孩子，那些长大后能动情地给自己的父母唱着《听妈妈的话》的孩子。

作为本书的译者，我对于能够读到这样一部优秀的著作而深感幸运。同时，也十分感谢重庆大学出版社给予的这次宝贵机会，尤其是余筱瑶编辑的支持与帮助，让我能够沉浸于埃玛的文字之中，细心品读、体会与翻译。他山之石，可以攻玉，希望此书的中译本出版以后，能够给中国文化土壤中长大的父母提供一些有益的参考，让我们传统的育儿理念得到更新与发展。

张 婷

2012 年 10 月

致 谢

诚挚的谢意献给：

给予本项目首肯、对本人和项目都提供了绝佳帮助的出版人雷切尔·斯多可女士。

将我引荐给雷切尔女士的查理·沃伯顿先生。

那些对我以及我的第一部作品《迅速起飞》给予热切支持的新朋友和老朋友。

向我们分享了自己的故事的所有人。对于没能用在本书的故事，我想要对它们的讲述者们致歉。此外，还需要特别提出的是，我修改了一些叙述者的名字。

给予我鼓励性的评价以及热情支持本项目的人们。因为每一句评价都促成了本书的完成。

最后，我的家人们：提姆、托马斯和汉娜。

引 言

为人父母,对我而言是所有的工作中最具挑战性的一个——有时我会感到做母亲这件事十分奇妙、有趣,并乐在其中,有时却不禁产生挫败感,觉得枯燥单调,甚至会筋疲力尽。然而,更多的时候,我会对拥有这份工作感激不尽。这是因为,从孩子们稚嫩的生命中我收获了很多,尤其是更清楚地认识到了自我,除了看到自己那些值得称道的地方,更多是看到了自己宁愿从未意识到的那些缺点!

我和朋友的育儿经验证明,孩子们似乎是上天专门派到人间来以各种手段考验我们的小家伙,他们手中好像随时都拨弄着一个能控制我们的遥控器,让我们每天都如同坐过山车一般经历着情绪上的大起大落。这种体验会让我们失去成就感,变得越来越疲惫,仿佛觉得为人父母是一件吃力不讨好的苦差。

但另一方面,作为父母的我们也有顺利的时候,那时我们会觉得一切都很棒,孩子也乖乖地配合着我们的教育,这时,我们又会对于为人父母这份工作表达出无法掩饰的喜悦。

此外,为人父母的经历也时刻伴随着我们的希望和担忧。我们的孩子将来会成长为一个身心健康的人吗?他们能够最大程度实现自己的人生价值吗?他们会幸福吗?他们将来万一过得不够好,会不会很大程度上归咎于我们的过失呢?——这一点着实让不少的父母感到担忧。

然而,事实上我们只能尽力而为:因为没有父母能够做到尽善尽

2 杰出父母：零代沟化解家教难题

美。我情愿相信我们都是“在过程中完善”的,只要能够不断地学习,时常反思自省,并且尽力而为,我们就把握了最为关键的为人父母之道。作为父母应该明白,我们有做得很出色的时候,也有做得很糟糕的地方。我们会遇到一切顺利的情况,也会遭遇万事皆不如意的

情形。

做杰出的父母并不等同于做完美的父母。杰出的父母能够超越好父母所能做到的一切:给予孩子关爱、支持和培养。杰出的父母比起给予孩子良好起居照料的父母更胜一筹,因为他们能够想得更多、更长远。杰出的父母会努力去了解自己孩子的思想,并且知道如何才能最好地应对和调整孩子的行为——以及作为父母他们自身的行为。杰出的父母能在孩子尚未具备明确的自我意识的时候就把自己希望孩子学到的东西教给他们——这些东西包括独立思考、培养责任心、自我意识和他人意识,帮助孩子充分利用自己已经具备的能力,最终促使他们过上自己最为幸福的人生。

要成为杰出的父母,我们需要在理解自己的孩子这一点上达到足够高的水准,这样才能找到那些最能奏效的方法去帮助我们的孩子,而有些方法或许是我们从未想到过的。

最近我遇到了一位名叫林迪赛的女士。她有一个17岁的女儿,叫科琳。这个女孩儿13岁的时候开始总是感到恶心,有时会恰恰在上学前发生这样的症状。这样的情形时常发生,每周上学日的5天中平均会有3天出现。科琳这样的状况持续了4年,这期间她为了不犯病一口早饭也不吃。不难想象,这样的怪病在科琳成长中的关键时期耗费了她多少的精力。

几个月前当林迪赛载着科琳去上大学的时候,女儿突然又想要呕吐了,于是让妈妈立即停车。她回到车里后,林迪赛对她说:“科琳啊,我们一定得想办法治好这病。”“妈妈”,女儿回答道,“我知道。我们学校有医师,我想去看看。”结果,校医只花了几次治疗的时间就发现了科琳的症结所在,她之所以会感到恶心是由于担心拿错上

学当天所需的课本,正是这个担心所产生的焦虑情绪使她感到了恶心。怎么会发生这样的事儿呢?原来她的老师曾经多次当着全班同学的面批评科琳拿错了当天需要的课本,从那开始,这病根儿就被埋下了。

当我对科琳说,她的病症居然能够在学校和老师不断变动的4年中持续不愈,这实在是太奇怪了,林迪赛也认同我的看法。这位母亲为自己没能帮到女儿感到很伤心。她对我说:“我从前对她说过不少,希望能够帮她克服这个毛病,可那些却根本没有起到任何作用。”

能够对孩子起作用的并不是我们说了什么话,而是我们问了什么问题。



我告诉林迪赛,通常能够对我们的孩子起作用的并不是我们说了什么话,而是我们问了什么问题。林迪赛好像茅塞顿开一般地看着我:“哦,天哪,你说对了。我那时的确不知道怎么做才能找到女儿生病的真正原因。”

在这本书中,我会告诉你应该用哪些方法去思考并向孩子们提问,才能了解孩子们心中的所思所想,从而更好地帮助孩子解决他们遇到的问题。

此外,我还会与你分享一些简单的技巧,告诉你该如何辅导孩子学会有效的思维方式,并用它去帮助他们克服日常生活中的各种困难,例如不想做家庭作业,与朋友发生争执,或者担心考试之类的事情,等等。

这本书也能帮助孩子们认识自己在人生中想要的是什么。大多数人在成年以后才真正意识到这些非常重要的问题:哪些东西对他们来说最为重要,哪些事情能够鞭策他们,如何创造成功以及如何了解自己的行为限度。如果能让孩子们再早一些就能意识到这些问题并从中受益,这岂不是更妙吗?

4 杰出父母：零代沟化解家教难题

这里有一个例子可以告诉我们，即便是对于只有7岁的孩子来说，自我意识也能够对他产生巨大的能量。我儿子托马斯曾经很容易为了不能迅速理解某件事而感到沮丧。有一天，他在一个简单的逻辑问题上卡壳了。那个问题其实就是那种我们平时会不经意就拿出来与身边的人共同探讨，但之后却很后悔提出来的那种问题。托马斯刚卡壳，我就看出他非常沮丧，我知道只要他无法清楚地凭借自己的想象力去理解某个环节，整个过程就会停滞不前。家人们都试图跟他解释这个问题，可他自然没有心情去听或者去理解他们的话。我轻轻地对他说：“当我因为无法理解某件事而感到难受的时候，就觉得好像一片灰暗的迷雾罩住了我的眼睛一样，我知道这种时候自己很难继续思考。你呢？”

托马斯：我眼前的雾不是灰色的，而是红色的。

我：哦，是红色的。

我说这话的时候用了一种很感兴趣的口吻，这是因为我的确对他的话很好奇，同时也真的想用这样的语气鼓励他说得更详细些。而重复他的话也有助于我们的交流继续进行，因为这样他会觉得妈妈在很仔细地听他讲话。

托马斯：对。而且它就像拉拢了的帘子一样。

我：喔。那么，如果我把这个问题理解了并且想明白了，这层雾就变成白色的了。你的呢？

托马斯：我的就变成了浅绿色的雾。而且还会有光。如果我开始理解了，就能看到一道绿色的亮光穿过红色的帘子。

原谅我，读者朋友们！我知道这样的对话听起来太古怪了。

但托马斯现在的确意识到了什么是理解、什么又是不理解。理解是绿色的，不理解是红色的。这样的意识本身就意味着“不理解”已经不再给托马斯造成那么大的困惑了。甚至是在这个对话发生的3年之后，当我试图向他解释一些他无法理解的事情时，托马斯还是

会说：“哦对，它现在变成橙绿色的雾啦。”这时我俩都明白说这话就意味着他已经开始理解这件事了。

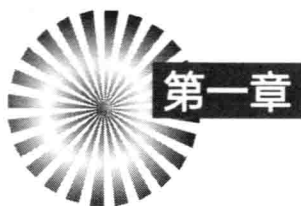
做杰出的父母能够提高孩子的自我意识，使他们在与他人相处时可以选择更高明的方式，并且按照他们所希望的状态享有成功的人生。

如果想要成为杰出的父母，我们也需要花些时间去意识自己的成功和不足之处，这样才能在与孩子共同生活的宝贵年月里真正地做到最佳，帮助他们塑造未来。

因此，这本书虽然主要是为了帮助你的孩子，但它同时也是为你而写的。

目 录

第一章	什么是杰出的父母	1
第二章	起点：了解自己是什么样的父母	15
第三章	保持杰出父母的最佳状态	31
第四章	如何理解你的孩子	57
第五章	杰出的父母问杰出的问题 ——该怎么向孩子提问	99
第六章	杰出父母用什么样的方式与孩子对话 ——语言的力量	127
第七章	如何帮助孩子学得更好、更快、更轻松	157
第八章	杰出父母和孩子们的杰出故事	193



什么是杰出的父母

2 杰出父母：零代沟化解家教难题

成为杰出的父母并不是要求我们必须做到一切都完美无缺。我们是人类。这也就意味着我们每个人都不同,会采取不同的方式处理事情,并且我们都会犯错。因此成为杰出的父母也有着多种不同的途径。

如果你试图为了自己的孩子拼尽全力,能虚心吸取其他父母的育儿经验,并且还能从自己的孩子身上学到东西,那么你就已经踏上成为杰出父母的道路了。更为重要的是,如果你已经能够反思自己——从自己的行为中和别人对你的反馈中有所收获的话,那么你也已经开始成为走向杰出的父母了。此外,如果你不会因为错误地处理了某个状况就自责不已的话,那么你也已经上路了。

杰出的父母知道什么、做什么和说什么

这里你将会看到一些你已经开始去做的事情,也会认识到自己需要在哪些问题上进一步去思考、改变和提高。

以下的章节中,我将会展开讨论杰出父母具备的所有重要品质

和能力,并给你提供一些实践证明有效的方法,从而帮助你将它们融入育儿的过程之中。这也就是说,通过阅读后面的内容,你将会方便有效地学到杰出的父母知道什么、做什么以及说什么。

杰出的父母熟知的事情

杰出的父母都知道:

- 他们需要成为怎样的父母;
- 什么对他们来说很重要;
- 孩子的哪些行为他们能够接受,哪些不能接受;
- 无论他们是否愿意,他们都必然是孩子模仿的榜样;
- 世上没有相同的两个人,因此孩子并不是他们的迷你版。

接下来,让我们逐一来解释这几条杰出的父母所熟知的常识。

杰出的父母对于他们想要成为怎样的父母有明确的认识

我们每个人对于理想的父母都有自己的看法。你或许会以自己的父母为原型形成独有的育儿风格;你也有可能采取的是与他们完全相反的育儿方式。在你成长的过程中,可能曾经注意到别人的父母是如何培养他们的孩子的,便产生了“将来有了孩子我也要用那样的方式来培养”的想法。但最为常见的则是将以上几种情况综合起来,而形成属于你自己的育儿方式。

杰出的父母往往能够清楚地知道自己想要以什么样的父母为目标,并能尽力去实现那个目标。

4 杰出父母：零代沟化解家教难题

不论心目中的杰出的父母是怎样的模型,你或许现在就想要去赋予它血肉,让它在自己身上成为现实。

杰出的父母明白什么对他们来说很重要

换句话说,他们对于育儿有一套原则明确的、一以贯之且绝无让步可能的价值体系。

价值是什么?价值是那些我们在生活中无意识地遵守的不成文的规则。它们左右着我们的行为,让我们辨明是非。通常我们不会去琢磨自己的价值体系,但是清醒地去认识它却对我们非常有帮助,因为这样可以更加清醒地意识到我们的行为是否符合自己的价值观。例如,要是父母跟孩子讲“照我说的做,但别照我做的做”,那么他们就没有遵循自己的价值观。

杰出的父母非常清楚他们能够接受的和不能够接受的是什么

我们的行为都是由价值体系来驱动的,同时也反映出我们的价值观。不久前,人们倡导给予孩子充分的自由,让他们去找到属于自己的天地。而现在则发现这一理念可能会给我们的孩子带来不少的问题。如果我们在家庭中给孩子们划定明确的界限,让他们先在家庭的环境中体验自己的行为界限,那么他们就更容易在社会生活中找准自己的定位。

在这个问题上你极有可能会同自己的孩子产生矛盾。那么你得