



升级版
金韵蓉
著

爱在左， 管教在右



新版详解

孩子沉溺于数码产品，该怎么办？

于丹鼎力推荐

听听她的轻声细语，也许我们愿意在心里对自己的孩子说：
“宝贝，现在开始学习做你更好的妈妈正好来得及。”



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS



升级版
爱在左，

爱在左，管教在右

金韵蓉 著
管教在右

图书在版编目 (CIP) 数据

爱在左, 管教在右: 升级版 / 金韵蓉著. —2 版. —北京: 中信出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5086-5262-7

I. ①爱… II. ①金… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第124881号

爱在左, 管教在右 升级版

著 者: 金韵蓉

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 220千字

版 次: 2015年7月第2版

印 次: 2015年7月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-5262-7/G·1213

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



未满3岁的儿子已经知道面对镜头扮怪样。这是我最喜欢的照片之一。



儿子3岁时，我们去欧洲旅行。圣诞节在白雪皑皑的瑞士山区打雪仗。



儿子四年级时的校庆活动中，我们参加“两人三脚”接力比赛。



儿子小学五年级参加跆拳道校队。一副很英勇的样子！



这年儿子刚大学毕业，坐在法国普罗旺斯亚维侬小镇不知名门前的台阶上，这是我用远镜头偷拍的照片。

18.12.2007



儿子研究生毕业典礼后，母子于校训前故作潇洒状！

再版序



5年前，我第一次勇敢写出这本和亲子教养有关的书，那年我的儿子即将26周岁。这本书出版之后，在近一年的时间里连续占据亲子书籍销售榜首的位置，并且在这5年之间，重印了将近20万册。

5年后的今天，我已经荣升为婆婆，并可望在一两年之内成为有可能是个毫无原则、溺爱孙辈的奶奶！（我当然会随时提醒自己，也会随时提醒有可能犯同样错误的先生别成为这样的爷爷！）

5年的光阴在人的一生中只是一个很短的阶段，可是对成长中的孩子来说，尤其是人格形塑还未成熟的孩子来说，却是关乎一生的时光，而且，这段时光来去匆匆，你还没完全回过神来，它就已经悄然流逝了。



XVI

这本书出版后的5年间，我有机会接触到了许多年轻的父母，有的是经过电子媒体的在线互动，有的是通过线下讲座时的面对面交谈，而不管是在哪种情境下的沟通，我都能深切地感受到现代父母的焦虑，而且那种焦虑并不全是因为某个个别的原因，而是属于这一整个世代的集体情绪。

我记得自己还是个年轻的妈妈时，也有过这样的焦虑情绪，可是我们那个世代的焦虑要比现在简单一些，我们只是担心孩子的学业、健康和安全，而且只有在行有余力时，才考虑孩子是不是需要学习一两样诸如书法、绘画、弹琴方面的专长，而且只要孩子表现出了不乐意，我们通常不会在这件事上缠斗太久，不想学就不学罢了！

可是现在的家长就辛苦得多，孩子也累得多。除了一样繁重的学业压力，还有外语、专长学习班上的竞争。不仅如此，为了孩子能顺利进入一所好学校，家长还要面临人力、物力上都需要全力冲刺的重重关卡。

我自己就亲身参与过同事给女儿报名好幼儿园的奋斗。我们一大批人分别守在各自的电脑前，时间一到就疯狂地抢进登录页面，只为她女儿抢得一个入学名额。我记得那天从一大早就开始就

紧张得手心冒汗，时间越逼近，手就越不听使唤地发抖，结果真到了可以抢名额的时间时，我早先练习好久的步骤就几乎完全抖得忘记了！

我也曾经深度分享过一个朋友为儿子选小学时的心路历程。从各项费用考虑到学校风气，从是否走读考虑到是否寄宿。在长达近一年的时间里，只要我们一见面，首先的话题就一定是：选好学校了吗？而我得到的回答也永远是：还没有，还要再看看！

说真心话，我真的很同情现在的年轻家长。比起我们来，他们的责任不仅艰巨繁重，所面对的孩子也比自己小时候更聪明机灵和世故，而且在当今这个充满诱惑的环境中成长的孩子，稍一不慎，就有可能走偏或受到伤害，这让家长更是担惊受怕和焦虑不安。所以每次不管是在讲座之后的提问时间，还是在线上的互动回答时间，只要读者提出的问题是和孩子的教育或亲子关系有关，我都会非常有耐心地回答，而且不仅回答得巨细无遗，有时还会像个不放心的妈妈，一遍又一遍地唠叨个没完。

当中信出版社的编辑告诉我，她们计划为这本书再版并要求我为新版再增添一些内容时，我心里就冒出了一个巨大的问句：什么是让现在的孩子有可能走偏或受到伤害的最大诱惑？我相信



XVIII

大家都会同意这个回答——无孔不入的网络。

是的，无孔不入的网络。就拿我自己的经验来说，我在上网找资料的过程中，常常需要删除电脑页面上突然跳出来的窗口。那些窗口画面中，有的是穿得极少的女子摆出各种恶心而撩人的姿势；有的是戴着可怕面具拿着先进武器随时准备厮杀到血流成河的勇士。有时我极不耐烦地删除这些自动跳出来的画面时，心里就会想：不知道哪一家孩子的电脑画面上同时也跳出了这些画面，而那些心智还没完全成熟的孩子是如何处理或面对这些画面的？

我相信这是所有家长都不敢去细想，也不知道该如何去细想的问题，事实上，就连国内外的教育专家也都不敢说自己有最好和最有成效的解决方法。电脑和网络已经成为我们生活中的必需，谁也不能自外于它，谁也无力自外于它。它的出现，确实改变了传统的学习方式，为我们的生活带来了诸多便利，也为我们的生活创造了许多快乐（我自己就是个无可救药的美剧迷），因此，当我们要求孩子去戒断这个恐怕连我们自己都深陷其中的习惯行为时，那将会是一场多么艰难的战斗！

不过，我还是接受了这个挑战。为了写好这个部分的内容并

确实提供一点可行的方法，我花了很多时间阅读国内外最新的研究成果和改善方法，也花了很多时间观察国内孩子们的现行状况，因此，在这篇增添的文字里，我用理性客观的视角剖析了有关网瘾的各个层面，并提出了也许有效的改善步骤。当然，我也用了比较直率，甚至严厉的文字，让焦虑的父母们明白许多孩子的网瘾其实是父母在孩子年幼时造成的。

感谢中信出版社愿意在这本书出版5年之后，再付出精力为它再版，我除了诚惶诚恐之外，也诚挚地祈愿上苍，愿上苍照顾所有正在成长中的孩子，保护他们平安健康，远离伤害，享受属于一个孩子该有的快乐生活。

2015年，春日，北京

自序



严格来说，儿童和青少年的心理卫生、 行为治疗，才是我真正的专业

我大学本科读的是有着怪怪名字的“青少年儿童福利系”。所谓的“福利”，指的是一切和这两个年龄段孩子的心理、行为或成就福祉有关的事务。所以我毕业之后做的第一份长达5年的工作，就是在综合医院里的儿童心理卫生中心担任儿童心理和行为治疗师。而我的第二份为期两年多的工作，则是在台湾省卫生部门负责高中学校辅导老师的培训工作。当时，我必须巡回于台湾各所高中，除了召集当地所有驻校辅导老师来接受我的定期培训之外，有时还得到学校去为该校的辅导老师解决他们觉得比较棘手、无法处理的个别学生问题。

所以，自从我开始写书之后，心里就一直有个声音告诉我：“金韵蓉，你总有一天得写本和亲子教育有关的书，这样才不枉费你所受的专业教育和那么多年的实战工作经验。”



XXII

可是，与此同时，我心里还有另一个更大的声音在警告我：“金韵蓉，你确定要写吗？或者，你确定自己有资格写了吗？写本书很容易，可是如果你写得不够周全、不够细致、不够中立、不够客观、不够专业、不够……稍有偏颇或武断，你可能就伤害了一个没有反击能力、原本可以成长得很好的孩子。这样的风险，你能贸然就去尝试吗？”

警告我的声音当然远远大于催促我的声音。所以我在戒慎恐惧的心情下，一直没敢尝试这个主题的写作。我躲在“关注具有辨识能力的成年人”的棚盖下，讨论对美丽的态度、对生命哲学的思考、对大自然精油的认识，可就是不敢涉及对还未成年的孩子们的教养问题。

一直到我自己的儿子长大了，学业暂时告一段落，工作上小有成就，人格特质也表现得健康积极之后，我心里的声音才又略微改变了口气：“嗯，金韵蓉，也许是该写作的时候了。现在，你除了拥有专业背景和多年的实战经验之外，也还能带着些底气说，我的教养理论和方式在我儿子身上已经得到了验证，而且看来似乎还蛮有效果的！”

许多和我很亲近的朋友都知道，和我聊天时尽量不要提及我

的儿子，因为话题只要一触及他，我就会开始骄傲地滔滔不绝，像个爱说家长里短的妈妈一样，好像天下就数自己的儿子最优秀、最杰出。

我的儿子确实优秀，不过他的优秀并不完全是指学习好或脑子聪明。事实上，他的学习成绩只能算是中上。他从初中开始就在英国念书，本科读的是在全英国有时蹿到排名第二有时又落到排名第四的学校——伦敦政治经济学院（LSE）的国际关系和历史系，研究生也继续在该校攻读政治与传媒。相较于众多学习成绩优秀，读的都是哈佛、耶鲁、剑桥、牛津等名校的中国学生来说，我儿子的读书经历实在是不值得在此炫耀。

至于他在我口中所谓小有成就的事业，事实上，和那些在世界500强、知名投资银行、基金公司等地方工作的优秀中国青年比起来，也实在是没有任何可夸耀的空间。

儿子从念初中三年级开始，就一直没有间断地在课余打工。由于中学读的是纯男生的寄宿学校，每逢星期六他不回我们位于伦敦近郊的家时，就会承担起所有住在校园宿舍的老师们的汽车清洗工作。另外，星期五的晚上，他还会接一些帮老师看孩子的零活。他做这些工作时，一开始我们完全不知情，一直到有一次

XXIV

他暑假回国度假，用非常熟练的手法帮他爸爸洗车，我们才发现他居然拥有这项“专业能力”。

儿子把周末洗车和看小孩的所得都存了下来，高中毕业那年的暑假，他自己背着背包，带上积蓄，以火车自助旅行的方式，游了一趟欧洲。

上大学以后，他乐此不疲地继续打工生涯，只是这阶段的打工，他选择了可以增加另一项技能的“酒会服务业”。大学3年当中（英国的学制是中学7年，大学3年），他一直在一家专门服务社会名流（例如英国皇室、富豪、明星等）的酒会承办公司里打工。他从端托盘的服务生开始，做过领位、前门接待，直到最后的吧台调酒工作。当他大学毕业必须中断这份工作时，他已经是这家顶级酒会服务公司的首席调酒师了。

读研究生时，儿子又改变了打工的方向。他申请并获选进入英国首相办公室实习，成为英国首相的新闻观察员之一，每天清晨负责搜集媒体资讯，并为首相的新闻官当天早上在会议中为首相所做的简报提供内容。与此同时，他还申请进入一家智库性质的专业政治风险分析公司实习，每天晚上负责分析亚洲当天的政治与经济动态，并据此为客户提供适切的建议。