

| 法国心理学家 阿兰·布拉克尼耶 育儿经典之作 |

ETRE PARENT
AUJOURD'HUI

正面教养

教养也需正能量

其实父母是孩子一切问题的根源，别再抱怨孩子了。

[法] 阿兰·布拉克尼耶 / 著

王玲 / 译



正面教养

[法] 阿兰·布拉克尼耶 / 著

王玲 / 译



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

正面教养 / (法) 布拉克尼耶著; 王玲译. —北京: 北京理工大学出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5640-8858-3

I. ①正… II. ①布… ②王… III. ①青少年教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第028122号

ETRE PARENT AUJOURD' HUI par Alain Braconnier

© ODILE JACOB, 2012 This Simplified Chinese edition is published by arrangement with Editions Odile Jacob, Paris, France, through Dakai Agency.

著作权合同登记号 图字: 01-2013-6123

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 / 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 13.5

字 数 / 183千字

版 次 / 2014年 5 月第1 版 2014 年 5 月第1 次印刷

定 价 / 32.00元

责任编辑 / 武丽娟

文案编辑 / 武丽娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

内容简介

你是一个完美的家长吗？

不可能。

但是，现在，你可以尽力做到完美，按照现实主义的理念给予孩子爱；为孩子考虑，同时更要为自己考虑；通过孩子的眼睛看世界，同时也通过自己的眼睛看世界；让孩子尽情欢笑，但也不害怕眼泪；培养孩子的幽默感，而不是愤怒；学习运用说服的力量，而不是强制，委婉往往比强硬更有效。

当家长给予孩子爱的时候，作为回报，孩子会很乖、很听话。这时，家长会感觉到很幸福，并感到很满足。

做自信、有责任心和保持微笑的父母是作者倡导的核心育儿理论。

作者简介

阿兰·布拉克尼耶

Alain Braconnier

法国儿童心理分析学专家，精神病学专家，巴黎十三区心理卫生协会前主任，巴黎Pitié-Salpê-trière大学中心医院顾问，并在职业心理学校任教。

他还是一个伟大的亲子作家，著有《母亲和儿子》《女儿和父亲》以及《忧虑的孩子或大人》。

策划编辑：高 敏

责任编辑：武丽娟

封面设计：远道设计



读品天猫官方旗舰店：
(请搜索) 读品图书专营店



前言

想做个完美家长吗

你是一个完美的家长吗？不可能！在弗吉尼亚，一名身为两个孩子的母亲坦白地跟我说：“我的星期日是属于我的孩子的，只有在星期一的时候，才有一点点的时间是属于我自己的。”如何成为一个没有罪恶感的新时代的“酷”父母呢？

我们仅有几年的时间来为未来世界的孩子做充足的准备。同样，谁不想成为一个完美的家长？谁不想让孩子和自己一起健康地成长？

现如今在这个崭新的世界里，如果希望孩子健康成长，首先需要重新思考本书中明确提出的20世纪末五大原则，这些问题有时会给年轻的父母和年轻人造成不必要的压力。

谁也不能否认，孩子的成长和发育需要爱。但是，哪里才是每个孩子所需要的





严格意义上的源泉呢？“未来，正如今天，但是要晚一点”，一个幽默的作家如是说。对于孩子的教育来说，这是事实。

要抚养一个孩子，我们必须培养孩子的互爱意识，但同时也需要孩子自身去养成这种意识。一位因儿子懒惰而生气的母亲幽默地说：“我为他做了这么多，获得诺贝尔奖对他来说是一个很过分的要求吗？”每个家长都可以要求他们的孩子培养“互惠”意识：爱孩子，但同时也希望被孩子爱。我们偶尔可以思考一下，爱所必不可少的相互性需求去了哪里？

让孩子在未来足够乐观、充满信心，并勇于面对生活中的困难，要求他们更加具备责任感，激发他们自身对自由和自尊心的渴望、自由玩乐的兴趣和责任感是可行的，并有助于帮助孩子形成良好的自我感觉。每个父母都很爱自己的孩子，并希望他们有最美好的未来，难道他们就不想首先给孩子一份财富，以应对变幻莫测的人生吗？

是的，但是如何实现呢？自孩子出生，在为人父母的整个过程中，根据这种简单和确切的推理方式，良好教育的三个秘诀是：爱、常识和逻辑。事实上，它们

也存在于你们身上，但是，它们却并不总是容易被运用。

这本书将帮助你根据实际情况去运用它们。你的宝宝哭闹又烦躁，你的孩子要求你时刻陪着他并拒绝写作业，你那处于青春期的孩子偏激又叛逆，怎么办？你可能会觉得你是最好的家长，会尽力做到完美，按照现实主义的理念去给予爱；为孩子考虑，同时也要为自己考虑；通过他们的眼睛去看世界，同时也通过自己的眼睛去看世界；让他们欢笑，但也不要害怕眼泪；培养幽默感，而不是愤怒；学习运用说服的力量，而不是强制的力量，实施比硬权力更有效的软权力。（“软权力”概念的提出者约瑟夫·奈对“软权力”的定义：它是一种“影响别人选择的能力，如有吸引力的文化、意识形态和制度”。事实上，软权力这个词语不仅适用于政治，更适用于商业和个人。奈指出，有很多种影响他人行为的方式，既可以通过威胁和奖励他人，也可以通过吸引他人，来达到自己的目的。前者是运用“硬权力”，后者是施展“软权力”。“硬权力”通常指诸如军事和经济力量那样的与具体资源相关的“硬性命令式权力”；“软权力”指





的是与诸如文化、意识形态和制度等抽象资源相关的、决定他人偏好的“软性同化式权力”）培养自信，具备责任心和保持微笑的品质是该教育的三大支柱。

今天，我们的社会中家长、教师、医生和心理学家无处不在，然而，越来越多的儿童和青少年的内心世界比过去更加让我们难以理解。我们的生活越来越依赖快乐原则，而不是现实原则。我40年的心理师职业生涯和个人生活，已经让我接触到了因反对过去过于严格的教育而被打乱生活的两代父母。我深刻体会到，常识的缺失已经对这个日益复杂的世界构成了教育性的威胁。本书将一点点重述过去教育中的失误，同时讲述现代教育中的失误，并提出新的观点和应对变幻莫测生活的新的庇护所。

PART 1

如今为人父母：幸福还是噩梦

 Chapter 01 做个完美家长：不可能的事

家长经常给6岁的儿子买礼物才能使他保持安静。那么，当他15岁时，父母该付出多大的代价？

聚餐时刻是一家人交流的最佳时机 / 002

三个真实的故事：宽容是有限度的 / 004

过于完美的家长会筋疲力尽 / 009

 Chapter 02 世界在变化

孩子越来越早地接触网络、各种电子产品等，这造成不是孩子在适应父母，而是父母在适应孩子。

现代妈妈的数码产品，孩子需要吗 / 013

为人父母没有固定模式，就像是一场革命 / 015

 Chapter 03 哪个父母没有被打败的一天

吃饭、睡觉是妈妈们最伤神的问题。为孩子精疲力竭的父母，不要轻易地屈服于他们的任性。

孩子不吃饭是妈妈最头疼的问题 / 017

难以入睡：其实，睡觉是一个习惯 / 019

无须腰疼也能管好孩子 / 021



Chapter 04 哪个父母没有过想把孩子遗弃给他人的一天

孩子上学后，父母被各种问题困扰，多和其他家长分享共同的经历和经验，相互帮助。

孩子多动是父母造成的 / 023

为什么孩子拒绝做功课 / 026

孩子在阅读、写作和算术方面有困难吗 / 027



Chapter 05 哪个父母没有想扭断孩子脖子的一天

孩子叛逆并不是不爱我们。如果这种叛逆是恰当的，我们可以通过让步来表达我们的爱。

孩子很叛逆，好像天生就是个造反派 / 032

经常发脾气孩子，更需要保持冷静 / 037

经常撒谎的孩子，更需要父母的关爱 / 039



Chapter 06 哪个父母没有焦虑的一天

正是因为我们爱孩子，遇到问题时才会变得焦虑不安，这是正常的。

孩子通过哭喊表达自己的感受和疼痛 / 042

孩子伤心难过，父母也会随之陷入焦虑之中 / 043

孩子学习退步，先找找家庭环境的原因 / 044

孩子面临青春期危机，父母应多理解孩子 / 046

如果发现孩子吸食大麻，该怎么办 / 051

当孩子满30岁时，请及时唤醒他 / 057



Chapter 07 哪个父母不知道真正的幸福时光

我们都曾暗自告诉过自己：生活的意义就是尽最大努力好好地抚养自己的孩子。

表面现象的背后：由衷地分享的喜悦 / 064

父母不要把孩子当成自己的玩具 / 066

孩子希望为自己的父母而感到自豪 / 067

哪个父母未曾被自己的孩子所触动 / 068

作为家长，多和其他父母交流经验 / 070

PART 2

具有挑战性的五大原则



Chapter 08 无价的爱

爱孩子，不能一味顺从孩子的想法；不要认为，爱孩子就要为孩子付出一切，不求回报。

孩子在无条件地索要爱 / 075

适度的夸奖，对孩子的成长是有益的 / 077

杜绝专横的人：不要让孩子成为家中的小霸王 / 080

当孩子生病或被虐待的时候 / 081



Chapter 09 让孩子毫无保留地表达自己的情感

孩子需要表达自己的情感，但不是随时随地表达，也不是对任何事都可以表达。

孩子应该学习所有的知识吗 / 085

父母应该告诉孩子关于性的问题 / 087

培养孩子“双赢”的理念 / 088



Chapter 10 为人父母，首先要学会牺牲吗

孩子应该是父母的“黏合剂”，而不是“分离器”。父母放下不必要的担忧，也为孩子的成长留下空间。

工作和生活：怎样平衡 / 090

陪伴，全身心陪伴 / 090

独自玩耍并不一定很伤心 / 092

对孩子的爱不应该影响夫妻生活 / 093

Chapter 11 消除权威

尽快抛弃建立于说服和恐吓之上的万能权威，与孩子充分、坦率地解释会更有效。

适当的、循序渐进的权威 / 096

很难既爱孩子又惩罚孩子 / 097

什么是恰当的惩罚 / 098

如何应对孩子的“不” / 102

权威的三种形式 / 102

怎样建立权威 / 105

缺乏权威的风险 / 107

当权威不起作用的时候 / 107

Chapter 12 学校最重要

在孩子的生活中，学校并不代表一切；他喜欢去学校的理由和父母的理由是不一样的。

给孩子找一所最好的学校 / 110

学校并不总是正确的 / 111

爱孩子但不牺牲自己的家庭教育 / 115

PART 3

一个自信、有责任心和有教养的孩子

Chapter 13 自信，生命的源泉

自信、有责任心和有教养，是每个家长都希望传输给孩子的三大支柱。

谁在束缚孩子的自尊心 / 119

每个家长都可以给予孩子自信心 / 121



Chapter 14 孩子是可以有责任心的

当你让你的孩子第一次独自去买面包时，他可能会有点害怕，但是，他却很骄傲。

要早早培养孩子的责任感 / 129

分清孩子的责任和家长的责任 / 131

让孩子既玩得开心又有责任感 / 132

让孩子学会控制玩电子游戏的时间 / 136

站在孩子的立场，学会理解孩子 / 137

和孩子讨论那些让孩子焦虑的问题 / 138



Chapter 15 高素质教育的益处

良好的教育从学习热情和礼貌开始。热情和礼貌不是天生的，都需要循序渐进地培养。

孩子表现出的热情并不是懦弱 / 145

让孩子有礼貌，从“你好”开始 / 147

把你的价值观传递给孩子 / 150

做个“有教养”的孩子：非常危险的期望 / 151

PART 4



为人父母：面临各种挑战



Chapter 16 如今家长的各种面孔

通过与父母的谈话，让孩子为自己、为自己的思想，为你感到很开心……

说服的艺术是教育孩子的秘密 / 154

从孩子出生就开始和孩子“谈话” / 155

Chapter 17 作为一个现代母亲

现代妈妈上班时要努力工作，下班又要全心照顾孩子，充当多个角色，更有担当。

在孩子的成长过程中，妈妈总是走在前列 / 157

当“女强人”成为“超级妈妈”的时候 / 160

婚姻破裂，当母亲和继父在一起时 / 161

单亲家庭：当单身妈妈独自抚养孩子时 / 165

未婚妈妈需要得到更多的理解与支持 / 166

当妈妈身体不适的时候 / 167

Chapter 18 作为一个现代父亲

难于接近的、以自我为中心的或缺席的父亲将会是孩子不满和指责的源头。

对孩子来说，每个父亲都很神秘 / 171

孩子沉浸在父爱中，功劳却归因于母亲 / 171

离婚后，父亲会比母亲面临更复杂的情况 / 173

Chapter 19 祖（外祖）父母

如果祖（外祖）父母还健在，可以为父母提出建议，给予情感支持和生活帮助。

如果祖（外祖）父母能帮忙 / 175

祖（外祖）父母对两代人的爱 / 176

Chapter 20 多面的家庭

夫妻因各自的成长环境不同而不断争吵，对于重组家庭来说，他们面临更多的挑战。

重组家庭：父母面临如何爱与被爱 / 179

不同文化背景的夫妻怎样化解冲突 / 179

Chapter 21 夫妻之间的冲突

事实上，夫妻之间的冲突是生活的一部分，是不可避免的。但需要他们冷静理性地解决。

父母之间有分歧争吵时，最好双方都能做出妥协 / 180

父母决定离婚时，告诉孩子你们要“分开”生活 / 182

Chapter 22 三种形象的家长

每个家长都会尽最大的努力帮助孩子更好地成长，并与孩子和睦相处。为人父母的责任有时是很漫长的，甚至要伴随一生。

超然式家长放任孩子 / 186

命令式家长监控孩子 / 186

建设式家长理解孩子 / 187

结 论 做充满爱、有原则、讲道理的家长 / 191

附 录1 12条实用的生活小指南 / 193

附 录2 你是什么类型的家长？ / 198