

# 牵手孩子

——犹太人学龄后孩子的成长教养

【美】温迪·莫格尔 著  
杨文婷 译



造就巴菲特、爱因斯坦、  
弗洛伊德、洛克菲勒等

犹太名人一生好习惯的独特学龄后教养方法

《纽约时报》  
畅销书作家打磨10年  
《放下孩子》  
后又一亲子教育  
经典之作

1403561

# 牵手孩子

——犹太人学龄后孩子的成长教养

【美】温迪·莫格尔 著  
杨文婷 译



淮阴师院图书馆 1403561

1328011  
著作权合同登记号：桂图登字：20-2011-042

THE BLESSING OF A B MINUS: USING JEWISH TEACHINGS TO RAISE  
RESILIENT TEENAGERS By WENDY MOGEL

Copyright: © 2010 BY WENDY MOGEL

This edition arranged with BETSY AMSTER LITERARY ENTERPRISES  
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2011 Guangxi Science and Technology Publishing House Ltd.

All rights reserved.

### 图书在版编目(CIP)数据

牵手孩子——犹太人学龄后孩子教养/(美)温迪·莫格尔著;杨文婷译。

—南宁:广西科学技术出版社,2011.8

ISBN 978-7-80763-645-8

I. ①牵… II. ①莫… ②杨… III. ①犹太人—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第090936号

QIANSHOU HAIZI—YOUTAI REN XUELINGHOU HAIZI DE CHENGZHANG JIAOYANG

牵手孩子——犹太人学龄后孩子的成长教养

作 者:[美]温迪·莫格尔

译 者:杨文婷

策 划:梁式明

责任编辑:张桂宜 张 俊

责任审读:张桂宜

装帧设计:嫁衣工舍

责任印制:韦文印

责任校对:曾高兴

出 版 人:韦鸿学

社 址:广西南宁市东葛路66号

电 话:010-85893724(北京)

传 真:010-85894367(北京)

网 址:<http://www.gxkjs.com>

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.gxkjs.com>

经 销:全国各地新华书店

刷:北京盛源印刷有限公司

邮政编码:101109

址:北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

本:710mm×980mm 1/16

数:110千字

印张:12

次:2011年8月第1版

印次:2011年8月第1次印刷

号:ISBN 978-7-80763-645-8/G·204

定 价:28.00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:010-85893724 85893722



## 永远是天使

宝宝刚刚生下来时，粉嫩嫩的，他的一笑一哭，都是那么可爱，撩动人心，简直就是天使。

妈妈们聚在一起，挂在嘴边的都是自己的孩子如何聪明，如何可爱。原本是孩子正常的发育，如长了一颗牙齿，会喊妈妈……都会成为妈妈炫耀的资本。

宝宝渐渐长大，上了小学，成了大孩子。

妈妈们再聚在一起，依然是讨论孩子，但不是炫耀，而是细数孩子的各种毛病。

“每天晚上写作业边写边玩，要写到12点。”

“大人跟他说话就跟没听见一样，无视你的存在。”

“我现在每天都不愿意看到他。”

“我说一句话，她有十句等着我。她永远都有理。”

“让她练琴，总会跟我讨价还价，为了争取少练会儿。”

.....

曾经我们怀里的那个小人儿，不知道什么时候从可爱的小天使变成了磨人的、不听话的小魔鬼了。他们会没完没了地看电视，玩电脑游戏，写作业拖沓，甚至不完成作业。他们学会了顶嘴，挑战大人制定的规则，要

价格不菲的名牌衣物。

孩子小的时候，我们盼着长大能省心，结果长成大孩子后，我们每天却在和他们斗智斗勇。

有时候我们会感到绝望，甚至无助。难道是我们之前的教育方式错了，没有把自己的孩子教育成听话懂事的好孩子？或是我们的天使变了？

当孩子的第一个叛逆期时，面对4岁的他们的尖叫、反抗，我们还能胸有成竹地解决；但当14岁的他们用恶劣伤人的语言来反抗我们时，却需要我们有足够的智慧和良好的心态来对待。

编辑完这本《牵手孩子》，我明白了，天使还是天使，只是他们形成了自己的个性，在教育过程中发生的所有冲突，都是因为我们还没有来得及如何顺应他们的个性而调整心态才产生的。这本书告诉我们：在他们小的时候，我们为他们做了很多是为了帮助他们健康长大，而当他们进入青少年时期，我们需要锻炼的是分离，做少一点，而不是做得更多。作者温迪·莫格尔告诉我们：“正确的分离既不是冷淡，也不是没有爱心，也不是丢下为人父母的责任不管。恰恰相反，分离是既需要热情，又需要收缩力量的一种平衡行为。”

分离，其实是另一种形式的牵手。在他们成长中遇到困惑与烦恼时，父母要成为他们最信赖、最值得依靠的人。

在牵手之前，我们需要重新认识我们的宝贝。他们没有我们想象的那么优秀，考100分是正常，偶尔考50分也不要崩溃；乖乖的女儿有一天回来跟我说了一句脏话，也不必觉得她的品质有问题了；希望女儿成为一个大度宽容的人，但是她总爱讲好朋友的坏话，也不要因此觉得女儿会变成一个无聊的长舌妇；儿子不想去参加学校的游泳比赛，也不要因此否定他的男子汉气概……作者在这本书中深刻剖析：“在青少年世界中，他有点迷惑与迷糊很正常；对个人行为所造成后果缺乏想象很正常；朝三暮四

也是正常的；觉得家长无聊是正常的；觉得自己生错了家庭，这个家太严格、太无聊、太平凡、太缺乏同情心，而自己的出生就是个悲剧，这也很正常；你女儿不断地惹麻烦，急切地提要求，这都很正常；你儿子只顾着抢吃的，最后吐了也很正常；你的孩子老是不高兴地提醒你，娜塔莉、娜塔莎和诺拉的父母都比你善解人意比你好，这都很正常。”

是的，这些都是正常的。不正常的是我们对他们不够了解，并且还需要足够的智慧来应对。

我的女儿也会进入青春期，面对现在的她，我有时候也会烦恼、纠结，但好在她还是那个十分依赖我的小人儿，在我们争吵后不到两分钟，她会对我说妈妈我错了，然后投入我的怀抱，我们和好如初。很想知道再过几年我们是否还这样和谐甜美，以前我没有信心，现在编完这本《牵手孩子》，我想，我已经准备好了。

我们要学会把天使还原成人。我们自己都不够完美，为什么非要求他们完美？接纳他们的不完美后，接受成长的现实，我们再用一直爱他们的心，与他们牵手，一起走过这段成长的道路，直到他们成年后有了自己的生活，和另一个可以依赖的人牵手，我们才可以真正放手。

相信在父母心中，孩子永远都是天使。也相信为人父母的你，看了这本书也会和我一样，对孩子成长中的冲突及即将到来的青春期有足够的勇气面对，也有足够的智慧迎接，更有足够的爱包容和牵手孩子，一起走过，未来阳光灿烂！





## **第一章 为孩子的成长给力 1**

### **第二章 重新认识你的宝贝 9**

接受孩子独特的才华 10

实现家长的梦想不是孩子的职责 13

健康成长比上大学更重要 15

孩子拒绝你是成长的需要 17

尊重孩子的能力与不足 18

正确看待孩子与自己的不同 20

要给孩子时间去成长 21

对高校热潮要有远见 24

停止衡量和比较 25

你的孩子平凡而神圣 27

### **第三章 为何从小可爱变成无礼少年 30**

和蔼接受孩子成长中的无礼 31

冷静对待极端无礼行为 32

孩子变得无礼的原因 35

孩子反复无常的教育策略 40

制定并执行家庭最低尊重标准 42

为孩子的友善投资 47

#### **第四章 在日常生活中培养孩子责任感 50**

家庭作业、家务活和工作的真正教训 51

家务事不分贵贱 52

降低家庭作业的曲折度 54

做家务是成长的功课 59

一份薪酬工作的成长帮助 65

#### **第五章 如何面对孩子恶的倾向 72**

接受孩子成长中的自恋 73

改变孩子恶的倾向 75

自我克制的障碍和纠正 77

不要过分满足孩子的物欲 80

消除媒体广告的诱惑 83

当孩子损坏和丢失东西时 84

把握拒绝孩子要求的尺度 86

教会孩子用义务劳动平衡自我 88

送孩子去“舒适地带”之外 90

帮孩子找到真正的幸福感 92

#### **第六章 父母不能为孩子承受之痛 95**

给孩子提升自己的机会 96

良性痛苦无需救助 97

将挫折正常化 100

对孩子解决问题的技能要有信心 101

分清夸大事件和紧急事件 102  
让孩子自己去体验制造问题的后果 103  
自己的经验比别人的帮助更重要 106  
不要被“邪恶世界综合征”困扰 108  
过度保护的恶性循环 111  
做孩子的辅导员而不是保姆 113

## **第七章 修复与孩子不和谐的裂缝 115**

父母要懂得放松心情 116  
跟孩子一起度过神圣的日子 119  
分享轻松的半小时 121  
重新找回家庭乐趣 122  
轻松看待孩子的坏毛病 125  
给孩子不成熟一点空间 130  
和孩子一起找时间享受安逸 131  
圈出家庭的圣地 132  
孩子成长中的惊喜 134

## **第八章 现实生活就是道德实验室 135**

伦理实验室的真实生活 136  
父母不要妨碍孩子生活实验 137  
父母要克服孩子被处罚的恐惧 140  
贯彻惩罚与超越惩罚 143  
一个孩子的性之恶 145  
引导恶的倾向 148  
引导孩子走入正道 148  
准备好退缩 150

当孩子不愿意承担责任时 151

父母是孩子永远的榜样 152

## **第九章 帮孩子迈过“不良诱惑”的坎 156**

教会孩子适度 157

禁戒是没有效果的教育 159

不要做冷漠的家长 161

理解孩子追求快乐的需要 162

规则要建立在尊重上 164

心态和环境 166

和孩子谈论性的挑战 168

用书籍补充性教育知识 172

为孩子树立快乐的榜样 173

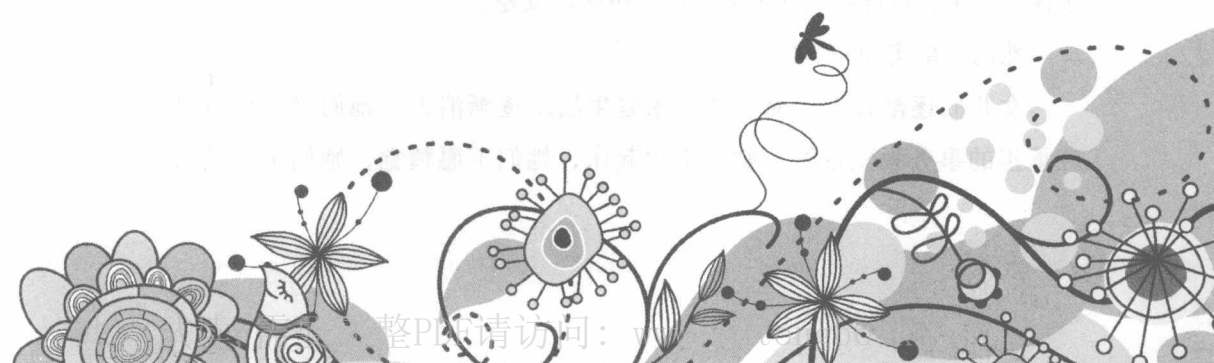
## **第十章 让孩子离开的勇气 176**



# 第一章

## 为孩子的成长给力

养育青少年的另一个福分，是它为父母提供了一个发展领导能力的绝佳机会。当你的孩子还小时，主动引导他们是合适的。你允许他们摔跤，犯错误，从自己的错误中得到教训，但你同时也履行了很多实际的职责。比如检查孩子书包里是否有未做完的作业，确保孩子梳了头发，在天气冷的时候戴上帽子和手套。如今，作为青少年的家长，你的职责是与直觉相反的。正如一个公司的董事要防止管理过细，以保持效率一样，这时你要锻炼的是分离：做少一点，而不是做得更多。



《放下孩子》出版后，常有人问我：为什么写这样一本书？我回答：为了让自己按照书中所说的去做。确实，相信我，书中大部分内容都很管用——运用这些犹太人教育方法，我有效规避了在养育两个女儿期间出现过分保护、过分规划、过分放纵以及过高期望等极端情况。你知道，在洛杉矶众多家庭中，这种极端情况相当普遍。

“每个家长都有义务教会孩子游泳。”每天，我用犹太法典中这条格言提醒自己：我让女儿们爬很高的树，使用锋利的刀，用热锅做饭。当然，由于我住在南加州，我也让她们学习游泳、跳水、潜水。

我的第一本书《放下孩子》出版时，两个女儿还只有九岁和十三岁，而我，已满怀信心地期望她们青春期的到来。认识我的人都说，对于青少年，我是个专家。事实如此。我是一名社会临床心理学家，意味着我是受过专业训练的人士。我研究人们在文化环境中的情绪问题，专长就在于教育并使儿童正常成长。

我与众多家庭进行了三十年合作，因此我了解：个性的形成，青春期的影响，青少年对多巴胺（引起刺激与兴奋的神经化学物质）的渴望等；我清楚：现代社会发展快速，错综复杂，竞争激烈，粗俗不堪的文化对青少年优良个性发展带来的负面影响；我关注：现代青少年容易产生焦虑、饮食失调、自我损伤、抑郁、注意力不集中、滥用药物等问题。

我希望自己能凭借专业和宗教方面的专长，教导两个女儿安然地度过青春期的所有危险。随着女儿们走过金钗之年，我期望她们变得更有责任感，更成熟。我多么想让她们成为我身边两个高挑聪明、能说会道、足智多谋的帮手，这样我们的家庭生活会越来越安稳。

然而，事实却并非如此。

女儿们逐渐长大，而愉快的家庭生活却逐渐消失。她们对一切自己应承担的事务强烈抵触。她们不想起床，她们不愿睡觉，她们不肯做家

务。“妈！我不能做！我放学后要去参加乐队训练，明天还有一项重要测验。”她们房间昔日的整洁景象不复存在，地板上一片狼藉，是被乱扔的衣物。她们经常隔着紧闭的房门对我和丈夫说一些不耐烦的话，或者用一些尖锐的中伤话语破口大骂。

家里充斥着太多矛盾和愤懑，我甚至质疑自己是否适合做一个母亲，我不知道还来不来得及挽救我的家庭。我的孩子已经毁了吗？有时，我告诉自己接受挑战。可我不知该选择接受哪一个挑战，因为挑战实在太多了。有时，我告诉自己让她们去犯错吧，青少年哪有不经历失败和摔跤的？但这个想法看上去似乎很天真。要是她们真的酿出大祸呢？大到对她们的健康、她们的未来造成永久的伤害该怎么办？

我的咨询帮助过数百个家庭，却无法帮助自己的家庭。

在女儿们小时候，养育这两个幼儿，就像天天喝着写有“亲切”和“有形的爱”的蜜。“妈妈爸爸，跟我一起睡。”“再给我念一本书吧。”“等我睡着了再走！”如今，我女儿房门上贴着“禁止入内！说的就是你！”的字条。我？没错！就是那个给她们换沾满呕吐物床单的人，给她们唱摇篮曲轻摇她们入睡的人。

我又想起了犹太教！孩子们还小的时候，是犹太教帮助我将每天的教育难题转变成每天的神圣命题。它提醒我，孩子是上帝借给我们的，我们只不过是管家。犹太教引领我走向适度、赞颂、神化，这是几个既基本又强劲的原则。

对！我要再加倍把犹太礼仪带进家庭。我会重新开始烤白面包。我想每个星期五晚上都这么做。我想象着面包的香味飘到孩子们房间，然后就像圣典“歌颂耶和華”仪式中所说的那样，她们也会高兴，然后跟随着香味下楼。她们会停在楼梯平台上，微笑地看着摆放整齐的安息日（注：安息日 the Sabbath。Sabbath 源于阿卡德语，本意为“七”，希伯来语意为“休

息”、“停止工作”。是犹太教每周休息日，象征创世记六日创造后的第七日。它在星期五日落开始，到星期六晚上结束。当安息日开始时犹太教徒会点起蜡烛，而时间按当日日落时间而定）餐桌上的食物，急切地想加入到这个仪式中来。这么多年来，这个仪式为我们家带来了团结和精神的提升。只要我恢复这样做，两个女儿也许就会后悔并想弥补自己之前的不懂感恩和好吃懒做等卑劣态度。

但是，事实却并非如此。

星期五晚上，两个女儿解释说她们太忙，没时间陪我们吃安息日晚餐。家里只剩下我和丈夫，守着一大块新出炉的白面包、葡萄汁和葡萄酒，以及充裕的思考时间。这时候我只有想，这种状况也许回归犹太礼仪是有用的，但最好还是削减家庭礼仪，转而支持自己的精神立场吧。

我在古老的拉比犹太教义中发现了实用知识。我重新读了犹太教的一个故事——从埃及去应许之地的旅程。以前经常听人们把这段从奴隶到应许之地统治者的旅程描述为犹太人的青春期。领导者摩西必须忍受四十年带领一群哀怨的人。每一次他回头，即使是一分钟，这些人都会制造麻烦：吃太多天赐的食物，崇拜虚假偶像，举办狂欢宴。

而这种麻烦，相信青少年的父母也一样熟悉。当摩西尝试跟他们理论，他们就会讽刺地问他：“你把我们带到这个可怕的地方，是因为埃及没有坟墓了吗？”他们威胁着要造反。他们哀号着希望能做回奴隶。《圣经》上说，虽有一条路能更快捷地穿过沙漠，但上帝故意引领摩西走了一条几十年才能走完的迂回路线。孩子的青春期就像这样的旅程，必须漫长而艰难，才能发展出来来之不易的智慧，并最终成长。

是的。不允许走捷径。正如犹太教义教导我们，青春期的痛苦是养育孩子所必须承担的痛苦。心理学家的专业技能无法使我的家人避免青春期变化的影响，养育成长中的青少年，这种艰难必须承受。从我的职

业生涯中了解到，这些痛苦大多来自青少年开始要和家长分离时所做的种种努力。他们开始搬出去住，建立自己的生活，但同时仍渴望舒适与安全。他们反对权威，不自觉地想降低父母的关注度，以便更容易离开父母。他们想去依附朋友，然而朋友就跟他们自身一样处于不稳定的尴尬境地。他们有意识地反对父母，为获取深刻的是非感而去犯错，为认清自我而拒绝父母。

作为家长必须承担这种痛苦，还要带着尊重和尊严去看待这段旅程。如果我们不给青少年青春期不停抱怨、犯愚蠢错误、拒绝家长的这种时间，他们就不会成长。我过去写书是因为我必须写，这一次，则是为帮助孩子们穿过沙漠的那条崎岖道路而去写书。

我发现自己又被传统犹太教义所吸引。感恩的祈祷，每天至少说上一百次：早晨起床、上完厕所、吃第一批成熟的水果前、穿新衣服时都有规定的祷文。连坏事发生时的祷文都有：“谢谢您，上帝，给予我这个提高精神的考验。”在承受青春期分离必须承担的痛苦时，家长常说一些祝福的话也是一种修行。这并不是要我们采取一种“家里一切都很和谐”的虚假态度，而是认知这种痛苦是青春期正常进行的标志。

我建议迷茫的家长们将青春期视为一种福分。不要把它当成一个好听的理论。它的意思是要家长培养一种感恩的态度，改变自己对经历的看法，而不是一味地想控制孩子。

下面的每一段文字都描述了一种常见的、对青少年的抱怨，以及重新把它看成是一种健康的心理发展、心智进步的标志。

- 青少年的古怪行为非常恼人，跟你的梦想和计划不一致。这表明孩子的独特个性正在逐渐展露。家长应该宽厚地接受青少年的自我表现，这样能增加孩子的心智成长的机会。
- 青少年的粗暴无礼就像一个悖论。它告诉你，你的孩子正急切地

想和你分开，同时，你也是能接受他们这种挫败的依靠。这是给青少年设定合理限制的时机，并且告诉他们，成年人不会轻易地被粗暴无礼所激怒。

- 让青少年知道勤奋工作重要性的一个方法就是让他们自己承担拖拉和懒惰的后果。一个明智的家长会用自然结果来防止冲突，哪怕这意味着让一个孩子低于预期水平。
- 物质主义和以自我为中心的表现个性快速形成和改变时期非常正常。青少年转向对自己的关注就像一个孕妇关注内心，想象身体的变化、幻想婴儿的样子一样。家长可以在这个阶段锻炼容忍能力，同时寻找机会教育青少年如何不过于以自我为中心地去考虑将来。
- 当青少年违反规则甚至触犯法律时，通常是因为他们对道德体系的细微了解感到不满。何为对？何为错？大人们制定规则时是认真的吗？有没有例外？家长要通过要求青少年弥补自己的过错，帮助他们抒发部分狂躁的情绪，同时要让孩子深入了解成人世界的道德准则。
- 青少年随时都处于水深火热当中。寻求刺激，却不懂得预测危险。但这却是一个学会自立的绝佳机会：如何解决问题，如何利用棘手的情况来为自己创造利益。
- 熬夜有时是青少年学习独立的机会，闲逛也是缓解成长压力的一种方式。家长应该尊重一个青少年放松自己的需要，保护他们休息和开心的需要。
- 最后，有限制的酒精摄入，身体接触，甚至是药物的使用，都是家长教会孩子去调整这些强烈的体验并保护好自己的契机。

我知道将这些转化成福分很难。这既需要自知，又需要勇气。希伯来

语中表示埃及的词是mitzrayim，意思是狭窄的地方。犹太人逃出埃及进入沙漠，在茫茫的沙地中穿行，无法保证沙漠的另一头会是什么景象。更好的新土地只是一个应许，他们必须对领导者摩西以及不可知的未来有信心。青春期也一样。在这是个毫无蓝图和保障的变化时期，孩子跨越青春期的沙漠之旅，需要的不是保护，而是引导。

养育青少年的另一个福分，是它为父母提供了一个发展领导能力的绝佳机会。当你的孩子还小时，主动引导他们是合适的。你允许他们摔跤，犯错误，从自己的错误中得到教训，但你同时也履行了很多实际的职责。比如检查孩子书包里是否有未做完的作业，确保孩子梳了头发，在天气冷的时候戴上帽子和手套。如今，作为青少年的家长，你的职责是与直觉相反的。正如一个公司的董事要防止管理过细，以保持效率一样，这时你要锻炼的是分离：做少一点，而不是做得更多。

正确的分离既不是冷淡，也不是没有爱心，也不是丢下为人父母的责任不管。恰恰相反，分离是既需要热情，又需要收缩力量的一种平衡行为。据犹太神话所言，最初世上万物都属于上帝。上帝的光芒和能量充满了整个世界。后来为了腾出空间给世界扩张，加入植物、动物和人，上帝只能吸气，收回并缩小自己的权力。

青少年的父母也可以这样做。作为孩子的领导者，对他们出现一些焦急、错误、伤心、拒绝等，放手至关重要。我们既要负责任，又要学会带点消遣式的态度去看每天发生的事，并以此来培养热情和调整教育的尺度。

比如全校性的单核白细胞增多症流行病，你儿子在冰冷的停车场被抓到干坏事，你儿女被好朋友抛弃时的悲伤愤怒等等，对这些事既要关心，又要放手。要分清紧要关头和紧急情况。别担心过度，别反应过快。家长要培养自己其他方面的爱好或兴趣，以消减部分剩余的紧张感。总的来