

作者同名课程获世界积极心理治疗大会“2010年度创新奖”

优秀父母 都一样

| 平衡好家长的四个角色 |

成功的父母都是相似的·失败的父母各有各的原因
“世界积极心理治疗大会”隆重推荐给父母的读物

曲韵◎著

光明日报出版社

优秀父母 都一样

| 平衡好家长的四个角色 |

曲韵◎著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀父母都一样：平衡好家长的四个角色/曲韵著. —北京：光明日报出版社，
2011. 12

ISBN 978-7-5112-1968-8

I. ①优… II. ①曲… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第236558号

优秀父母都一样：平衡好家长的四个角色

著 者：曲 韵

出 版 人：朱 庆

责任编辑：朱 宁

责任校对：李燕子

封面设计：舒思捷

责任印制：曹 净

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区珠市口东大街5号，100062

电 话：010-67078244（咨询），67078945（发行），67078235（邮购）

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuning@gmw.cn

法律顾问：北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷：北京雁林吉兆印刷有限公司

装 订：北京雁林吉兆印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：787×1092 1/16

字 数：161千字

印 张：12.5

版 次：2011年12月第1版

印 次：2011年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5112-1968-8

定 价：29.50元

版权所有 翻印必究

日常生活中，我常常遇到这样的问题：“您是搞心理的啊？正好我问您一下：怎样才能教育好孩子？”大约每遇到十几次这样的问题后，我会遇到一个不太一样的问题：“那您说，怎样才能当好家长啊？”

“怎样教育孩子”与“怎么当好家长”这两个问题，猛一听似乎是相同的，但仔细分析起来，它们大不相同：

前者的对象是孩子，言下之意是，我要学会一门功课或手艺，去教育孩子；后者的目标是自己，反躬自省，我自己要当好一名家长。

前者我是施者，孩子是受者，双方地位的高下、立场的主动与被动，非常鲜明；后者是针对自己的学习和提升，我承担起责任，做好自己该做的事情。

后者是前者必然的结果——一个好家长一定能教育好孩子；而没有后者，前者则很难实现——一个不合格的家长怎么去好好地教育孩子？

如果孩子没有被教育好（关于这一点各家有各家的衡量标准），前者会归因于教育方法不恰当或者孩子有问题，后者则会审视自身的言行，从自己开始找原因。

前者的提问方式常令我感到提问者的迷茫、焦虑、被动、无助；后者的问题常令我感到欣喜，因为提问者的谦虚、自省和担当。

问第一个问题的人，不见得能找到教育孩子的好办法；而问第二个问题的人，却往往能够修炼成一个好家长！

中国自古缺少对第二个问题的答案。从早期的《礼记·内则》到后来的

各种家训，从《孝经》到《弟子规》，都是讲如何教育好孩子、孩子应该有哪些行为规范。偶尔我们会看到有人说（例如清朝的张履祥），要想“齐家”，先要“修身”，即作为家长自己要先修行。有时也会有诸如“古者易子而教之，父子之间不善责”（《孟子》）这样比较笼统的指导，可是我们始终不清楚，作为父亲、母亲，我们怎样才能让孩子自觉自愿地做孝子，言行谨守《弟子规》？我们需要怎样做，才能把孩子教育成书上所说的君子？

《弟子规》对孩子的行为有很多非常具体的规定，例如什么时候说什么话，语气、语调应该怎样，等等。我常想，为什么我们没有一本《父母规》？当孩子进步、当孩子失误、当孩子伤心或恐惧时……为什么没有人来指导我们如何应对？古代文献对孕妈妈的言行倒是有些规定，也有片段的孟母三迁、父慈子孝等记载，可是说教的意味强于具体的指导。反倒是读《二十四孝》的时候，对里面大部分父母的德行感到印象深刻，感慨当父母“真好”：可以愚笨坏恶，但孩子还必须无条件地服从你！直到鲁迅先生写了《我们现在怎样做父亲》，我才看到一个家长的反思与自省。

现在35岁以上的人，他们的父母，无论什么性格、什么原因，当年恐怕大多是严格型的家长。计划生育政策实施后，现在的父母，尤其是祖父母，大部分正在或已经“转型”。虽然这些父母、祖父母并没有“面南背北”，也不享有“太上皇”、“皇太后”的尊号，但着实培养出了一批“小皇帝”、“小公主”。两种对比强烈的教育方式，谁是谁非呢？

有一段时期，美国由于受清教徒教规的影响，对子女的教育也是很严格的。20世纪70年代大热的小说以及后来由小说改编的电影《爱情故事》里，男主角就称爸爸为“石头脸”。

20世纪80年代，美国有一本讲家教的畅销书，中文版译为《如何说，孩子才会听；怎么听，孩子才肯说》。书中的插图是连环画式的，我的女儿5岁左右的时候，以为这本书是她爱看的卡通书，就缠着让我给她讲。讲完之后，她似懂非懂，就放在了书架上。有一天，她的爸爸和她发生了一些争论，她扭头到书架上拿了这本书，递到爸爸面前，说：“你不会教育小孩儿，你好好看看这本书，学习学习吧！”为什么这本书会成为孩子的护身符，甚至是武器呢？

这本书的理念确实是处处从孩子的角度出发，为孩子着想：他们的认识水平、他们的情感反应、他们的理解力和表达力……在这样的理念指导下，美国的孩子们是不是大都优秀起来了？美国的家长们是不是大都成功了？

20世纪90年代，美国一位业余作者写了一本书名为*Spoiled and Rotten*（可以译为《宠坏了的烂孩子》，此书尚无中文版）。作者在前言中写道：“我已经40岁了，我觉得我应该说出自己的心里话了。我们的孩子这些年来让我受够了！”他在书中列举的主要内容有：

不要给孩子买太多玩具；

给孩子买什么衣服和鞋子主要由家长决定；

收到礼物或玩具不向家长道谢的孩子不应该给他礼物或玩具；

孩子必须做他力所能及的家务活；

让孩子多走路，少乘车；

晚餐时间不要开着电视；

最贵、最好吃的食物不能只买给孩子或因为孩子要吃而买；

如果自己所在的州还没有游览，先别去别的州甚至国外旅行；

不要过多、过度夸奖孩子，尤其是他应该做到的事；

生活不是完美的，要给孩子机会体验痛苦和挫折；

要给孩子坦诚的反馈而不是虚伪的夸奖；

过严的纪律胜过没有纪律；

孩子们发生冲突时，同情应该给予受害者而不是犯错误者；

孩子的家庭背景可以成为孩子不良行为的解释，但不能成为借口和原谅的原因；

培养一个善良的孩子比培养一个学习好的孩子更不容易，也更有成就。

此外，书中还列举了诸如在餐馆、超市、亲戚朋友家、学校等多种场合孩子应该有的行为规范，总结为一句话：纪律、规则、教养、惩罚。看来，完全站在孩子的立场，事事为孩子着想，又走向了另一个极端。日常教育常识是我们必须重新审视、重新拾起的。

美国是这样，中国现在的家庭教育状况如何呢？

我们是否经常在严格要求与心疼孩子之间摇摆？我们是否一会儿说要孩子快乐，对孩子没要求，一会儿又对孩子的学习成绩或人前表现感到失望？我们是否有时包容、原谅孩子，有时又被孩子的调皮反叛气得牙根痒痒？有时，我们读了很多现代的育儿书籍，看了很多成功父母的案例，可当我们面对自己的孩子时，还是“无从下手”。有时我们反感说教、高压等教育方法，可是当我们自己面临难题的时候，我们又不自觉地使用着这些方法。

上了驾校，考了交通规则，拿到驾驶证，才能开车上路；医学院毕业，通过注册执业医师资格考试，才能行医。可是为人父母，我们一没有经过专业训练，二没有资格认证，凭的是自己小时候“被父母教育”的经验和影视、文学作品中的描述，外加自己的观察、想象与直觉，就担负起了教育孩子的重任。虽然我们也购买和阅读各类家教图书，可是，要么他人的经验不适用于自己家的实际情况，要么理论都懂了，就是实践起来时灵时不灵。各种家教理论和图书都有其可取之处，使用好了都能有所收获。但是就是没见着好效果。

问题出在哪儿呢？出在家长自身！若不是孙悟空，金箍棒再好也要不利落，家长若不能先自己修炼内功，而只求秘籍，恐怕事倍功半。我自己也是家长，深知与孩子互动不容易。无论理论水平多么高，若无法清楚地了解自己，常常不知自己为什么会说那样的话、做那样的事，于是带来意想不到的结果。只有认清自己，才知道自己在做什么以及为什么要这样做。反之，只有真正了解孩子，才知道孩子成长的真正需求和犯错误的原因，才会知道该做什么。

2010年，我的《家长的角色》工作坊获得了世界积极心理治疗协会颁发的创新奖。这是我在积极心理治疗理论的启发下，结合我的治疗经验，在早期预防和心理教育领域创造的一个工具，为“家长”这一工作厘清了工作内容、工作流程、工作目标、具体工作技能等方面的信息，让家长在当家长时有了一个依据。我将这些经验和成果写成书，希望本书能够对您有所帮助！

曲韵

引言

第一章 平衡权威、伙伴、向导、榜样四个角色，造就优秀父母

家是什么 /003

人人都乐见家的完整统一 /004

家的构成是一种平衡 /005

家是一个遮风避雨的空间 /005

每一个成功者背后都有一个成功的家庭 /006

人与人之间的互动产生了恋家、爱家的情感 /006

爱——家存在的最简单、最美好的意义 /008

孩子的成长“长”什么 /009

生活的四个层面 /010

生活的四个层面在不同年龄段的表现 /011

平衡好四个角色，稳稳地托起孩子 /018

- 父母是孩子必然的权威 /021
- 权威一词开始有了贬义 /021
- 权威，父母推不掉的角色 /021
- 好权威的标准：孩子“信”、“服”的顾问 /022
- 磋商：从权威到顾问的唯一途径 /023
- 不磋商：孩子身心冲突的种子 /025
- 伪磋商：孩子内心纠结的源头 /026
- 做好权威的关键：制定规则、监督实施、奖惩有度 /029
- 规则是通过磋商来制定的 /029
- 规则的设定要有建设性 /030
- 规则内容要明确 /034
- 规则是不断完善的 /036
- 规则是全家都要遵守的，不可随意改变 /037
- 奖惩措施要明确并严格执行 /038
- 奖励的技巧 /038
- 惩罚的技巧 /039

- 生命需要乳汁，更需要温暖 /045
- 两只玩具母猴的启示 /045
- 依恋的发展 /046

建立安全依恋的表现	/051
未建立安全依恋的表现	/051
建立安全依恋的方法	/053
爱，需要正确的表达	/054
爱的残疾者	/054
爱有量的差别	/057
爱有类的区分	/058
父母与孩子不是，也不应该是朋友	/059
爱不可以比较	/060
爱的基础是尊重、信任和耐心	/061
孩子的情绪是信号，不是根源	/065
了解自己的情绪	/065
辨清孩子的情绪	/067
情绪的表达	/069
引导孩子正确地表达情绪	/071
做好伙伴的关键：尊重与信任	/074
不要压抑孩子的情感	/074
不要忽略孩子的情感	/074
不要误解孩子的情感	/075

第四章

当好孩子的人生向导

每个孩子都会自己寻找生命的答案	/079
每个人都想问很多为什么	/079

答案的生长取决于父母种下的种子	/079
做孩子的人生向导是父母的责任所在	/080
理想：助力孩子的激情之源	/081
有理想与没有理想的区别	/081
短期目标与理想的区别	/082
物质与快乐的距离	/083
无限扩大的竞争的实质	/084
做好向导的关键：帮助孩子树立信念	/087
信念不能太多	/088
不要把孩子套进别人的信念里	/089
信念需要坚持，也需要知机变	/090

第五章

当好榜样给孩子看

孩子眼中的榜样	/097
孩子对世界的认识是从家长开始的	/097
家长的一言一行孩子都看在眼里	/097
家长不能决定和掌控孩子学什么	/098
父母的状态决定孩子的生活质量	/099
应对问题和冲突	/099
处理人际关系	/105
处理婚姻关系	/108
如何要求自己，期待他人	/110

做好榜样的关键：享受真实，远离完美	/112
不要人为分离孩子的生活与自己的生活	/112
营造坦然、正向、平衡的生活氛围	/113

第六章 平衡权威、伙伴、向导、榜样四角色实用技巧

父母角色的平衡技巧及运用	/117
叫上学的孩子起床	/117
钢琴陪练	/121
独裁的父亲	/122
淘气的小神童	/123
要卖冰棍儿的孩子	/125
“7岁了还摔碗，白活了！”	/128
唠叨的父亲	/129
没有当上的班长	/131
缠人的孩子	/133
小绅士的隐患	/134
不肯跳操的孩子	/135
“早恋”这层窗户纸	/136
杯子，还是水	/138
父母如何扮演好自己的角色	/140
离婚后单独抚养孩子，如何扮演好自己的角色	/140
离婚后不抚养孩子，如何扮演好自己的角色	/146
继父母与孩子的相处之道	/151

两地分居，如何做优秀的父母	/154
三世同堂，如何做优秀的父母	/156
孩子交给老人抚养，如何做优秀的父母	/161
家有寄宿生，如何做优秀的父母	/166
家有留学生，如何做优秀的父母	/169

后记 教育孩子之前先后退一步，检视自己

附录一 积极心理治疗WIPPF表——威斯巴登心理与家庭问卷

附录二 父母类型表

第一章

平衡权威、伙伴、向导、榜样四个角色， 造就优秀父母

家是什么

家是什么？我曾经问过很多人，得到的答案大部分是正向、积极、美好的。例如：家是能够放松自己的地方，不需要伪装；家是避风的港湾；在家里可以得到理解和安慰；家是温暖舒适的，不需要多么奢华；家庭的亲情是任何情感都代替不了的；等等。

但是，也有异见和刺耳的声音，如美国约翰·布雷萧的书*Family*（在中国的译本名为《家庭会伤人》）中说：“唯有打破家庭对我们施予的咒语，才能过自己选择的生活。不打破这个符咒，我们的生命便成为家庭代代相传问题下的牺牲品。”

在中国，互联网上有一个名为anti-parents（父母皆祸害）的群。创建于2008年1月18日，该群到2011年4月底已经拥有3.6万多名成员，这些成员自称“小白菜”——可怜的后娘养的孩子。看看群内的帖子题目：

《中国式家长是这个世界上最自以为是的白痴》

《父母非祸害，实为仇人》

《脱离父母、断绝来往、永不联系公开声明》

《家——不想回去的地方》

.....

500多页，每页25个帖子，叙述的是人间的悲剧——悲剧的父母、悲剧的孩子、悲剧的家庭。还有很多人保持着沉默，其实心里对父母与家庭爱恨交织、一言难尽。

爱也好，恨也好，说不清也好，我们和家的关系却是抛不开、割不断的。我的一个朋友，从小在奶奶家长大，小学二三年级时才回到父母身边，中学上的又是寄宿学校。她与父母的关系是“不亲”。即便如此，中学时，她也会找父母不在家的时候回到家里待一待，摸摸、看看，就像是去充充电。家啊！到底是怎么回事啊！

人人都乐见家的完整统一

系统论最早由贝特朗菲在1928年提出，一开始是用于对生物界的研究，很快该理论就在社会学、心理学、经济学等各学科得到发展和应用。社会是一个大系统，下面有无数的子系统，子系统下又可分为几个子系统。家庭是社会最小的一个子系统——家庭是社会的细胞。

家庭拥有一般系统论所提出的一个系统所具有的特征：

整体性。集体的力量大于个人的力量。过去农业社会里，汉族人的生产效率高，与家族式的生产和生活有极大的相关性。

关联性。家与成员之间、各成员互相之间以及家与外部环境之间的相互作用、相互依存和相互关系。

层次性。无论是从辈分、地位还是能力等方面分析，家庭成员都是有层级的。

统一性或趋同性。各成员的行为都愿意维持家的完整统一。无论是出于自私的动机还是家族责任的道义，家庭各成员乐于见到家族的统一，也乐于为统一做出贡献。一旦有成员闹分裂，家庭作为系统的趋同性遭到破坏，分家就指日可待了。