

『不管教』 是更好的 管教

“美国豆瓣”
GOODREADS
票选年度
教养类好书

[美] 杰西卡·莱西
Jessica Lahey 著
尧俊芳 译



The Gift of Failure

放手而不放任
自由才能自主

各大妈妈读者群力捧的家教专栏作家
用父母和老师的双重身份，解答孩子的实际问题

《纽约时报》
畅销书

孩子可以自己进化，只要给他们自由！

『不管教 是更好的 管教』

[美] 杰西卡·莱西
Jessica Lahey 著
尧俊芳 译

The Gift of Failure



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

“不管教”是更好的管教 / (美) 杰西卡·莱西著 ; 尧俊芳译.
-- 北京 : 北京联合出版公司, 2018.5
ISBN 978-7-5596-1604-3
I. ①不… II. ①杰… ②尧… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G782
中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第013829号

The Gift of Failure Copyright © 2015 by Jessica Lahey
This edition arranged with DeFiore and Company Literary Management, Inc.
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2018-0726号

“不管教”是更好的管教

The Gift of Failure

著 者: [美] 杰西卡·莱西

译 者: 尧俊芳

责任编辑: 喻 静

特约策划: 尧俊芳

封面设计: 弥 月

装帧设计: 季 群

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
北京联合天畅发行公司发行
北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数180千字 710毫米×1000毫米 1/16 16印张
2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷
ISBN 978-7-5596-1604-3
定价: 38.00元

版权所有, 侵权必究

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832



序言

成为妈妈的那一年，我也是一名中学老师。妈妈和老师的双重身份，让我在教养孩子和教育学生方面，有了更全面的认识。

十年过去了，我养育了两个男孩，教了几百名学生。然而，在很长一段时间里，对于教养孩子这件事，我却充满了不安。我的不安，来自于我看到太多父母，在用自己的爱，亲手毁掉孩子。

因为爱孩子，每个父母都在竭尽全力为孩子多做点：多给孩子报点兴趣班，多夸夸孩子，多替孩子承担成绩和奖项之外的事。而多做这一切的背后，是每个父母对孩子的期待，期待用自己的付出换来孩子最接近成功的那条路。

然而，我却看到这些“以爱为名”的行为并未带来父母们期待的结果。越来越多兴趣班的孩子对什么都没了兴趣；那些在父母眼

中“你是最棒的”的孩子发现自己到了学校并不是最棒的而频频受挫；台上自信满满演奏钢琴的孩子，下了台却因为解不开一根鞋带气愤地说自己没用；学校每个科目都是 A⁺ 的优等生在处理同学关系上却不及一个 5 岁的幼儿。

这些在父母精心安排和过度保护下的孩子，正在丧失真正掌控未来的能力。孩子现在是孩子，但最终要成为大人，他们未来所必须具备的每一项技能，都需要在儿时提前修炼。而过度的管教，剥夺了孩子的修炼机会，让孩子和这些掌控未来的关键素质无缘。我们今天为孩子做得越多，孩子在未来也就会过得越难。

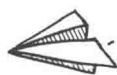
人都是愿意做自己内心渴望的事情，孩子更是这样。当父母精心给孩子安排各种“兴趣”的时候，孩子就会慢慢抑制自己内心的渴望，感受不到自我的内在动力，长大后变成一个只会遵从别人想法的存在。没有机会去做那些大人看来毫无价值的琐事，孩子就不会明白什么是一个人需要承担的责任和义务。孩子的自尊、自信，需要不断地感受自己“能行”的胜任感才会获得。

身为父母和老师，我们知道未来需要一个什么样的合格成年人，但也很难在这样一个竞争激烈的世界做到不焦虑、不超前准备、不过度用力。但教养孩子的神奇之处就在于此，一分耕耘一分收获的

理论在这里行不通，并非为孩子做得越多，收获就越喜人。过度管教反而会让我们迷失，会让孩子迷失。

不管教对这个时代的孩子来说是更好的管教。这是一种教养观念的转变，做父母要放轻松，把眼光放长远。我们不做事无巨细的超人父母，并不代表就放任孩子不管，而是懂得什么时候后退，什么时候放手，给孩子足够的成长空间，启发孩子的内在动力和自主性，让他们在不断尝试中体验责任感和胜任感，从而积淀未来闯荡世界的能力。

“因为爱，所以我要为孩子多做点”，这是为人父母的本能，但因为爱而选择适时退后，则是身为父母的一种智慧。



目 录

第 1 部分

第 1 章 最好的父母 & 最好的管教

“好父母”的标签……004

第 2 章 “不管教”，更好的管教

玛丽安娜的故事……009

不要用训练猴子的方式来管教孩子……012

“十元钱的学习劲头”能持续多久？……015

省省吧，这些都是伤害孩子的行为……018

“不管教”，更好的管教……020

控制是自主的敌人……022

“我愿意”的力量远远大于“我服从”……027

体验中获取的胜任感……030

孩子，也要有存在感……034

值得拥有的挫折……038

第3章 少即多

芬尼根的故事……042

一种更平和快乐的教养方式——支持自主型教养……046

从“什么都要管”到“什么都少管”……049

让孩子养成新习惯……052

控制型父母和支持自主型父母的区别……055

怎么做才算一个好妈妈……065

第4章 除了爱，更重要的是让孩子信任

艾琳娜的故事……068

不是所有表扬都会有积极效果……069

我们把孩子变成了骗子，仅仅因为我们夸他们聪明……072

让孩子信任父母的正确表扬方式……076

第2部分

第5章 做家务培养孩子的胜任能力

凯特的故事……082

什么事都替孩子做了，孩子就什么都不会做了……084

因为我们的代劳，孩子变成了懒惰的自恋狂……087

十个碎盘子换来的自豪感……089

家务中培养的自我重要感……092

具体操作方法……093

不同年龄段的孩子能够承担的责任……097

第6章 孩子之间发生冲突，父母要不要管

忙碌爸爸的故事……108

让孩子闯荡自己的“江湖”……111

各个年龄段孩子之间的冲突解决办法……115

“小心点儿”和“玩得开心”的差异……132

给孩子时间和空间，让他们探索自己的领地……134

第7章 课外竞争

我们的孩子已经承载了太多不必要的负担……140

只要待在“场外”加油……142

压力山大的家长们……145

管教与竞争是个糟糕的组合……146

第8章 帮助，不代替

帮助孩子掌握执行力……153

修炼自控力，学会自我控制……154

培养孩子的心理灵活性……158

对付糟糕的工作记忆……161

提高孩子的自我觉知能力……163

孩子磨磨蹭蹭，是缺乏启动力……165

培养孩子的条理性……167

第9章 都快成年了，还能不能管

一半孩子，一半大人……171

成年之前实现独立自主的最后一次机会……174

现在，轮到孩子们去体验属于他们的成年生活了……178

具体操作方法……181

第10章 孩子管教中的另一个重要角色：老师

与老师建立积极的关系，就是送给老师的最好礼物……185

建立积极关系的具体指导原则……189

第11章 家庭作业需要家长做吗

孩子不想做作业了，父母要不要代劳……210

要排除的几个需要家长帮忙的因素……213

家长如何帮助孩子完成家庭作业……216

家庭作业的价值……219

明确的要求和学习空间……224

第12章 成绩差，我要不要管

别让成绩绑架了你们……227

具体指导方法……230

后记……245



第1部分

“对于家长和孩子来说，最伤害彼此的唯有两件事——生活的太近和保持距离太久。”

——美国作家和革命者托马斯·潘恩

*The gift
of failure* “不管教”
是更好的管教

第1章

最好的父母&最好的管教

小时候，我对《草原小屋》这本书几乎达到了痴迷的程度。我梦想着能住在梅溪岸上那个在草皮下面挖出的洞穴里，或者住在大森林的小木屋里。在那里，有英格尔斯老爸和老妈严格而又慈爱的教导。我想做劳拉那样的女孩，可以在充满惊险和刺激的环境里洒脱地漫步，像她那样自由地穿过草原，而且回到家的时候，父母不会用充满担忧和恐惧的表情欢迎她，反而对她的“历险记”饶有兴趣，还会给予富有远见的教导。

这种对“不用时刻受到父母监视”的憧憬，一直陪伴我到长大成人、结婚生子。直到我自己的孩子出生后，我迫不及待地想要实践这种梦幻般的教养规则，我想尽自己最大的努力，做我儿子们的“英格尔斯老妈”——只设定清晰的界限和明确的目标，

之后，就开明地“袖手旁观”，把自主权充分交给孩子。

“对于家长和孩子来说，最伤害彼此的唯有两件事——生活得太近和保持距离太久。”

——美国作家和革命者托马斯·潘恩

然而，当孩子的教养开始出现各种问题时，当各种管教方法蜂拥而至时，我对自己之前所坚信的教养规则产生了疑虑。我究竟应该做个怎样的妈妈？今天我还是儿子的朋友，是让他感到自在，并给予他莫大尊重的“英格尔斯老妈”，从不粗声大气，只会以他喜欢的方式徐徐引导；而明天，我就摆出了一副颇具权威的成年人架势，不管他愿意不愿意，也由不得他讨价还价，只会简单粗暴地告诉他这是为了他好，所以必须得听我的。

我自己被这善变的教养规则弄糊涂了，儿子就更不必说了。但这真的怪我吗？我想，即便是聪明开通的英格尔斯老爸老妈本人，如果把他们放在今天，面对花样百出的教养理念，也一定会变得摇摆不定、手足无措。想要在眼花缭乱的教养大全中找到一个适合自己孩子的教养法，任谁也无法保持淡定从容的姿态。当

你真正成为一名家长，才会明白这种眩晕感因何而来，我们又为什么会深陷其中，难以自拔。

“好父母”的标签

管教孩子这件事，并不是一直都像今天这样令人困惑。在过去，抚养孩子的需求构成比较简单。即便是在最富有、健康条件最好的社区，家长最先考虑的也只是基本的需求，比如吃、住、安全饮用水，至于孩子的教育、社交生活、情感健康等问题，并不在家长的考虑之列。那时候的家长，更信奉应该早早地把孩子推出家门，让他们独立。孩子们也都很年轻便结婚了，然后很快又有自己的孩子。他们的青春期还来不及叛逆，就已经被各种农活、家务或者经营生意填满了。因此对于那个年代的家长来说，最迫切要教给孩子的是生存的技能，而且必须从孩子还很小的时候就开始。

时代在更替，随着社会环境和经济条件的改变，每个家庭出生孩子的数量逐渐减少。于是，孩子成为家长们生活的中心，养

育孩子的目标也不再只是为了养大就行，更附加了其他的期待。对于妈妈们而言，这种变化来得尤其明显。由于育儿观的变化，妈妈们的责任不再只是让孩子吃饱穿暖，而是向着全能妈妈的目标一路挺进。妈妈们希望自己身兼医生、理疗师、老师等多项职能，当然，孩子们物质上的需求仍是妈妈的责任，而在此基础上，关照孩子复杂多变的情绪需求，则成了妈妈们生活的全新重心。

《亲子杂志》网站上有个置顶热帖，其中集中讨论了目前抚育孩子中最常见的问题。从下面的留言中可以看出，家长们经常会因为一些细枝末节的小问题而忧心忡忡，比如：

“如果孩子一哭我就把他抱起来，这样我会不会把孩子宠坏了？”“我的孩子从小就把尿，会不会造成弗洛伊德说的‘不恰当的如厕训练可能会导致神经症’？”“今天我的孩子被别的孩子打了，我没有出手，会不会造成他成年有心理问题？”“每天要给孩子多少拥抱，孩子才不会发展成不良性少年犯？”“我的孩子达到动作发展指标的速度总是比别的孩子慢半拍，我是不是哪里没有做好，应该注意了？”

这些林林总总的问题，恰好暴露出了现代父母在育儿中处于焦虑状态的根源——当我们纠结于吹毛求疵的所谓“正确答案”时，当我们在教养过程中畏手畏脚时，我们的心中只有一个念头：“我怎么才能让我的孩子比别人更出色，这样我就能证明，与别的家长相比，我是一个更优秀的家长。”

追求“好家长”标签的背后，是我们身为家长的焦虑和不安全感。

对大多数人来说，我们会在自我感觉良好的时刻，找到属于自己的安全感。而在教养方面，以我为例，当我的孩子吃得好、穿得暖、健康与安全万无一失时，我就会自我感觉良好；当我将孩子从绝望中解救出来，并由此证明我有多爱他们时，我感觉自己就是一个 A⁺ 级的家长；当我去图书馆挑出了一本我认为儿子会喜欢的书时；或者当我在儿子足球赛开始前的最后一秒，神兵天降一般带来了他的护口器，让他得以上场踢球时，这些时刻，我都会确实实地感到耳边响起了这样的声音：“是的，您真是一个好家长。”

在这样的氛围下，大概从孩子出生那一刻起，我们就已经计划好，要在管教孩子的问题上倾尽自己的所有。我们时刻准备展现自己的智慧和迅猛身手，把一切对孩子成长有所威胁的因素全都排除出去。而拼尽全力的目标，只是为了孩子能拿到符合这个时代优秀标签的成绩。在这个目标的感召下，无数父母把“上班辛苦工作，下班后还要辛苦陪孩子奔走在各个培训班之间”作为生活的常态。我们甘愿付出，也甘愿牺牲，因为我们坚信，只有这样才能让孩子在未来的战场上占得一席之地。

然而，这场让我们倾尽所有的管教，并不是孩子主动要求的，完全来自家长自身的焦虑和不安全感。

我们在恐惧什么？我们恐惧的，是自己一时疏忽，从而影响了孩子的人生。如果因为我们教育得不好，孩子处处落后于人，可怎么办？如果因为我们教育得不好，孩子无法跻身优秀的人群，又该怎么办？

恐惧灌溉之下，焦虑在心中疯长，于是，各种“过度教养”的行为便司空见惯。相信你也曾这么以为过吧，认为只要替孩子铲除成长道路上的所有荆棘，孩子就一定能踏上我们期待的成长之路。然而，事实总和我们期待的背道而驰，我们确实通过自己