

· 教养孩子 · 完善自己 ·

Raising Our Children
Raising Ourselves

完美的教养

[美] 娜奥米·阿尔多特 著
杜蕾蕾 译



中国人民大学出版社

Raising Our Children
Raising Ourselves

完美的教养

[美]娜奥米·阿尔多特 著
杜蕾蕾 译

中国人民大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美的教养/[美]阿尔多特著;杜蕾蕾译.

北京:中国人民大学出版社,2007

ISBN 978-7-300-08051-2

I. 完…

II. ①阿…②杜…

III. 儿童教育

IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055800 号

Raising Our Children, Raising Ourselves

Copyright © 2006 by Naomi Aldort

Complex Chinese translation copyright © 2007 by DUCK BOOKS, INC.

Simplified Chinese edition © China Renmin University Press, 2007

Published by arrangement with Sichuan Yilan Culture Communication Co., Ltd,
through DUCK BOOKS, INC.

All rights reserved.



完美的教养

[美]娜奥米·阿尔多特 著

杜蕾蕾 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 发行热线:010-88879833

编辑热线:010-88879860

网 址 <http://www.longlongbook.com>(朗朗书房网)

<http://www.crup.com.cn>(人大出版社网)

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京佳顺印务有限公司

规 格 160 mm×230 mm 16 开本

版 次 2007 年 5 月第 1 版

印 张 16 插页 2

印 次 2007 年 5 月第 1 次印刷

字 数 130 000

定 价 24.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

序言：模式转变

与一个优秀的孩子分享生活，他的优秀不是来自惧怕，而是来自快乐和爱。

本书是我多年来教养孩子以及为世界各地的家庭排忧解难的成果。我从家长们那些多姿多彩的故事中认识到：其实你在内心已经知道如何当家长，然而你总是无法跟随自己智慧的引领。也许你说过一些令自己懊悔的话，做过一些令自己懊悔的事，但是，你之所以会感到懊悔，是因为在你内心深处知道怎么做才正确，只是过去的思维和种种顾虑妨碍了因爱而生的智慧。在本书里，你将学会如何将徒劳无益的顾虑与对孩子的爱区分开来，这样，你可以真诚地对待孩子，回归自己的本性，成为你所向往的充满爱的家长；同时你将学到精妙的技巧，在面对挑战时展现自己的爱。

我知道，如果你懂得如何温和平静地教导孩子成长为一个善良、有责任心、成功的人，那么你一定乐意放弃责骂、惩罚或威胁这些痛苦的手段，而《完美的教养》这本书正是你所期待的答案。

近年来，整个社会呈现出一种采用温和的手段教养孩子、使其愿意合作的趋势。然而，古老的控制观念并未转变，“诱使合作”这一新兴的名词遮蔽了我们的视线，使我们看不到隐藏在下面的控制本质。控制

无法产生令人满意的效果，因为人性本能地与之相抵触，无论其形式多么温和，控制无一例外都会引发一些令人棘手的问题。

多数家长已经知道如何温和地控制孩子，他们不知道的是，如何不去控制他们，和他们和睦而快乐地生活在一起。我们很自然地懂得一些温和控制的手段，比如双方同意在一定时间内不施加惩罚、诱使孩子合作、收买或赞扬孩子，然而，听话、顺从甚至被诱使合作都意味着孩子屈服于大人的意愿，即使他们看起来似乎乐于这么做（因为他想得到你的爱，这会使他安心）。今天，很多家长都在寻找新的育儿方式——不控制孩子，但可以提供给孩子正确的教育和引导。

因此，本书的目的不是教你如何诱使孩子合作，而是教你如何增强自己与孩子认识自我、实现自我的能力。一个生活顺心如意、自由自主的孩子，做事总是很出色，因为他做的是自己喜欢的事，他这么做是出于快乐与爱，而不是出于惧怕或对赞赏的渴望。

在本书里，你将学习如何消除自己的内心情绪和因条件反射造成的障碍，以便使孩子可以维持本真，而不被你的过往经历、你对未来的担忧或你对别人看法的顾虑所阻碍。你将学习抚养而不是塑造，就像一名园丁帮花浇水，但不帮助它们开放，不选择它们的形状和色彩。

要想向亲密和睦、沟通顺畅、充分认识自我的方向迈进，有赖于家长放弃过去习以为常的依附关系和控制欲。一些典型的问题能够反映出你有控制孩子的愿望，比如我怎样才能“让”他做家务、保持安静、不发脾气、好好吃饭，等等。这实际上是“让”孩子遵照家长的意愿做事，孩子不得不放弃他的意愿，也就是放弃他自己。可是，对于孩子来说，

放弃自己的意愿是多数麻烦形成的症结。能够导演自己生活的孩子总是能把事情做好，因为他做事是出于快乐和爱，而不是出于愤怒、惧怕或压力。

如果你有勇气相信自己的孩子，让他导演自己的生活，那么，你会享受到最有成就感的育儿经历。在这个过程中，你会爱上孩子独特的想法和喜好。这样的爱是无条件的——爱你的孩子，而不是爱你想让他成为的样子。当除去一切条件时，爱就是纯粹的爱；一旦被用做表彰某种行为或成就的奖励时，爱就不再是爱，而是变成了用给予或收回的方式教育孩子的手段。在本书里，你将学会卸下防备，让爱毫无束缚地流淌。事实上，无条件的爱本身就是一种甜蜜的奖赏。

每当与孩子的关系遇到困难时，你有两个选择：压制孩子的本性，维持自己旧有的育儿方式；或者跟随孩子的脚步，变成更好的家长，让孩子做你的老师。能够支配自我、实现自我的人，总是出自亲子关系平等的家庭。

如果我们有多勇气多学习、少说教，那么育儿就会走向一条通往进步和成熟的道路。

我们的控制欲不是缺陷也不是错误，而是遵循祖辈脚步的简单重复。这种控制欲建立在恐惧的基础之上，人们相信，如果父母不雕琢、不塑造孩子，孩子就不会成器。在孩子从婴儿到少年到成人的成长过程中，家长们神化了自己的角色。事实上，当认识到孩子注定会按照自己特有

的方式成长时，你会明白，育儿其实远没有那么复杂。

本书会将你从塑造他人这个不可能完成的任务中解放出来。自然和上帝不是傻瓜，在二十多年的时间里让一个婴儿长大成人不是你的任务，你的责任和权利只是在他成长的过程中照顾他、养育他。

在阅读本书时，你需要明白，思想的来去不受我们的控制，它们是自然产生的，并非全部有益，有些甚至是错的，我们不必一一遵守。如果我们希望明天比今天更加美好，就要允许孩子亲手创造明天，而不是服从我们的想法。我们对孩子的期望建立在继承祖辈的想法之上，如果一味重复过去，头脑里深深印刻着以恐惧为基础的、陈旧的育儿信仰，那么现状就不会发生任何改变。

书中收录了数十个关于亲子关系的故事，它们是来自我有幸指导过的家庭的真实事件。出于保护隐私的需要，所有姓名和背景均作了改动。爱的原则与年龄无关，这些故事来自不同年龄的孩子——从婴儿到少年。

如果我们有勇气多学习、少说教，那么育儿就会走向一条通往进步和成熟的道路。当你有勇气质疑自己养育孩子的方式，或者你的父母养育你的方式时，你会发现自己可能会成为比想象中更加优秀、更加出色和更加成功的家长。

目 录

第一章 抚慰心灵、沟通情感的交谈	1
肯定孩子的情感有效果吗?	5
SALVE 沟通原则	7
幼儿与感情丰富的语言	11
当肯定变成一种侵犯	12
生气的情绪, 爱的语言	14
向孩子提出要求	18
重来一次	21
肯定非语言的沟通	23
沟通的失去与转变	25
如何表达懊悔才能令孩子感到安慰	26
当沟通适得其反时	32
介绍孩子的五种基本需求	36
理解孩子的行为	36
 第二章 爱	 41
爱不是奖品	45

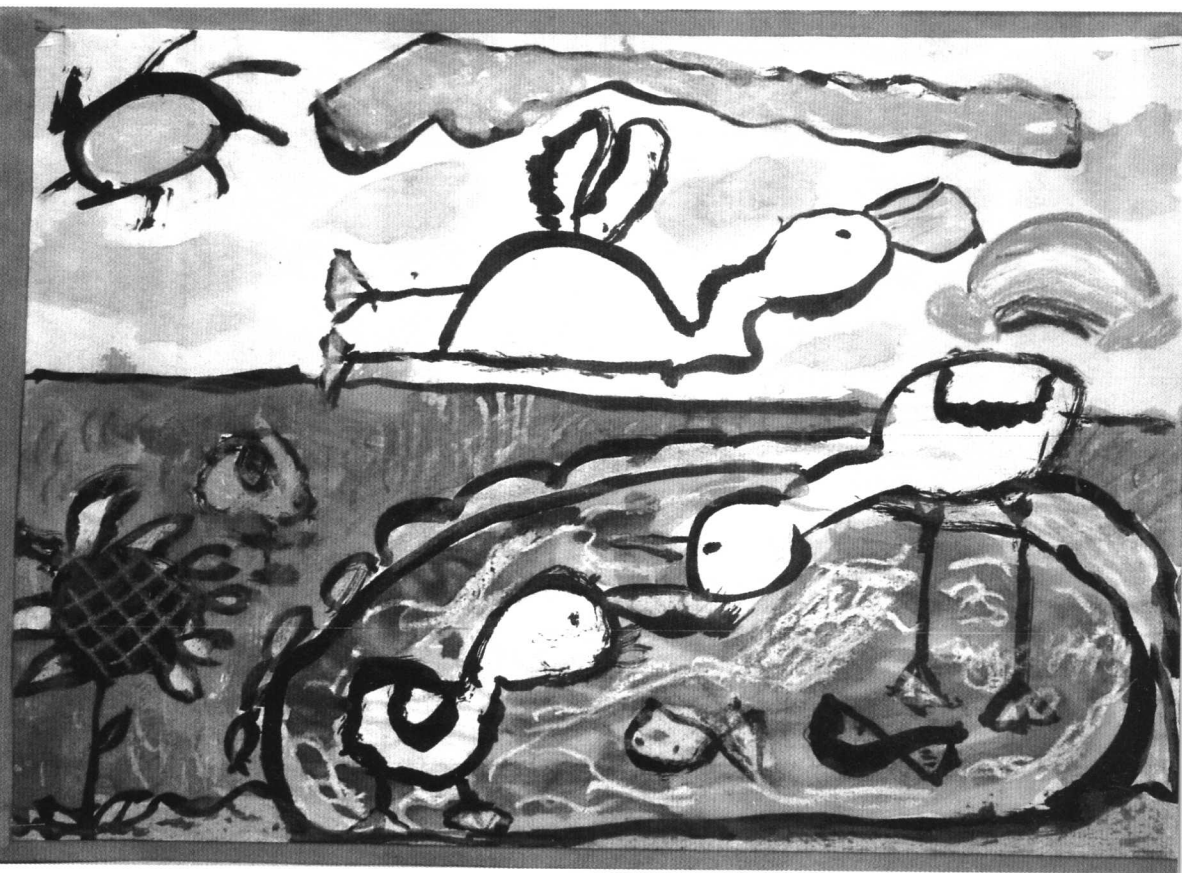
孩子如何感受到爱	47
满足需求	47
身体语言	53
给予关注	54
爱的感知	59
以孩子为中心	60
区分你的需要与孩子的需要	63
当孩子怀疑你的爱时	70
恢复无条件之爱的能力	73
不要害怕失去控制	74
不要害怕引导孩子	78
不要害怕给予不足	81
培养自爱（对坚持自己权利的恐惧）	82
取悦父母	90
保持一致性	93
 第三章 自我表达	 97
孩子的情感爆发	98
勇气	103
否定	106
转移注意力	111

逃避	112
引发恐惧	113
哭泣	114
区分焦虑情绪与哭泣需要	120
发脾气：因为需要而哭泣，还是需要哭泣	121
控制的代价	124
当孩子利用发脾气来达到目的时	128
父母的领导地位	132
防止“受难”心理	136
倾听孩子的愤怒	140
安抚旧伤	146
父母的自我表达	148
 第四章 安全感	 155
你的情绪与孩子的安全感	161
认识源自恐惧的行为	163
预防说谎、隐瞒及其他源自恐惧的行为	165
控制孩子的代价	169
鼓励孩子表达不可避免的恐惧	172
表达怨恨	174
孩子之间的怨恨	176

“要是能甩掉妹妹就好了”	177
对父母的怨恨	183
帮助孩子，不要吓唬孩子	187
 第五章 自主与强大	 189
对待孩子的侵犯	195
出门在外时避免麻烦	203
游戏	205
挠痒痒	208
摔跤	210
顺从的孩子	210
培养自立精神	213
 第六章 自信	 217
自信的积木	220
什么是自信	224
自信与兄弟姐妹或小伙伴	228
兄弟姐妹间的互相贬损	235
 参考资料	 239
写在书后（英文版）	243

第一章

抚慰心灵、沟通情感的交谈



行为没有对与错，唯一有意义的是在恐惧与爱之间作出选择。

与孩子沟通时，我们选择不同的语言会产生不同的效果：有些带来安慰，有些造成伤害；有些拉开距离，有些培养亲密；有些产生鸿沟，有些碰触心灵、促进依赖、增加力量。举一个例子来看。

在一家健康食品店购物时，我听到一阵孩子的哭声，循着声音，看到一位大约四岁的小女孩躺在地上放声大哭，似乎没有人陪在她身边。我环视四周，柜台旁的一个女人回答了我没有说出口的疑问：“我不知道她的母亲在哪儿，这个男孩好像是她的哥哥。”

女孩的哥哥大约九岁，站在走廊里的一辆购物车旁。我靠着痛哭的小女孩在地板上坐下，尝试猜测她为什么哭泣。

“你是不是等了很久，一直想离开这家商店？”我问。

“是的！”她说。

“你想回家了吗？”

“是的！”她哭得更伤心了。

“时间拖得太长，好像妈妈的速度很慢啊！”

“是的！”她回答。这一次，女孩抬起头，用泪汪汪的大眼睛看着我。

“在这个无聊的商店里等这么久真不好受。”我说。

“嗯哼！”

这时，她的哥哥走到我们旁边，做了一个不耐烦的手势，“快点，莉齐，站起来。”

我转向男孩，说：“你也厌倦了等妈妈，是吗？”

“是啊！”停了一下，他又补充道，“现在电视上正在播最好看的节目。”

“哦？”我说，“你们看不到最喜欢的电视节目了？”

“是的！”莉齐把节目的名字告诉了我。

“真让人郁闷啊！”我肯定了她的感情，“这个节目下次播出是什么时候？”

“明天。”他们齐声说。“每天都有。”男孩又补充了一句。

“你们担心猜不出今天错过的内容？”我问，心想他们也许是担心跟不上情节发展。

“是的。”莉齐说，她的哥哥也点点头。接着，莉齐站起来，我作了自我介绍，莉齐给了我一个温暖的拥抱。

我说：“遇到你们我真高兴。”莉齐钻进我的臂弯，我站起来，抱着她，这时的她已经平静下来。

她的哥哥靠近我们，说：“我相信我们能猜出今天的节目内容，莉齐。”莉齐笑了。

就在这时，孩子的母亲匆匆赶来，感谢我提供的帮助。

抚慰心灵的话未必能真正改变什么，莉齐依然没能在希望的时间回家，依然错过了喜欢的电视节目，改变的只是她的感觉，以及她在商店里度过剩余时间的方式。通常，我们习惯采用的谈话方式往往会否定孩子的想法，下面我们来看看，如果我“慈爱而温和”地否定莉齐的想法，将会出现什么情形。

假设看到莉齐躺在地上哭时，我问：“你为什么哭？”问“为什么”会让孩子产生防备心理，意味着我们看不出她有什么理由哭泣，然而，

孩子们通常相信引起他们哭泣的原因显而易见；同时，“为什么”还暗示出对哭泣孩子的责备：“为一点儿事闹成这样，你是怎么回事？”

出于示范的目的，让我们假设，对于我的问题“你为什么哭？”，莉齐的回答是：“我想回家。”

“我相信妈妈很快就会好的，”我这样说，“想看看这里的東西吗？”

乍一看，最后一句的话题转换似乎没有什么不妥，然而事实上，它否定了莉齐的感受，不是一次，而是两次。第一，对莉齐来说，妈妈花了很长的时间购物，而我随意推测这一过程会很快结束，否定了莉齐的急躁；第二，我试图转移莉齐的注意力的举动似乎是在说：“让我们假装你没有感到难受，而是过得很开心。”这否定了她表达自己的感受，诉说内心的烦躁和心愿的要求。

如果莉齐愿意转移注意力，她也许会很快停止哭泣。然而，由于她的不悦仍然很强烈，她的感受依旧没有得到肯定，无论多么吸引人的事物，都不能满足她的情感需求。

出于讨论的需要，让我们假设，莉齐不喜欢我为转移她的注意力所作出的努力，反而哭得更加大声：“我要看电视节目，我要回家。”

“你可以改天再看这个节目，”我继续否定她的感受，“而且，看太多电视对你不好。”

这样一来，我和莉齐之间的距离会愈发疏远，以至于她只想躲开我。我无视她的焦躁，不理睬她的挫败感，试图转移她的真实感受，暗示她没有理由感到不安，因此，莉齐不会再向我表达她的感受和需求。在她眼里，我并不站在她这一边。

我和莉齐的谈话很难再继续下去，否定解决不了任何问题，只会增加她的不悦，因为孩子自然地想维护自己的立场，最终，她会找到一个办法摆脱我，并且心情比刚才更加难过。

当孩子意识到他可以诚恳地表达自己的感受、放心地说出自己的想法，也看到家长重视他的看法后，常常会自己创造出解决问题的办法，或者平静地接受现实。相反，当孩子的感受被否定，并且没有能力解决眼前的问题时，他只会感到生气，觉得自己受了委屈。

在假设的情景中，我的行为使莉齐不满，她一定会把愤怒的情绪转移到母亲身上，加剧自己和母亲的不悦。相反，在现实中，我的出现让莉齐感到安慰，她的感受得到了肯定，于是，她可以平静地接受不能看喜欢的电视节目这个事实。

肯定孩子的情感有效果吗？

“我肯定了她的感情，可是没有效果。”安妮说着，绝望地叹了一口气。

“你是不是想通过肯定来阻止女儿发脾气？”我问。

“是的，”安妮说，“可她还是不肯把积木收起来。”

肯定是目的，不是手段，不是我们用来改变孩子情绪或行为的工具。相反，肯定情感、专心聆听，是我们让孩子安心说出自己感受的方法，是我们表达爱与亲密的途径，肯定的结果是让孩子放心地去体会自己的感受，并将其充分表达出来。

肯定所产生的直接效果很可能是更加强烈的哭泣、发脾气，或者其他自我表达形式。在莉齐的实例中，当我肯定她的情感后，她更加伤心地哭泣、发泄自己的不悦，只有在她哭完、讲出她的需要时，她才冷静下来，面对现实。如果这样的肯定来自父母而不是陌生人，孩子可能会哭更长的时间，连同以前郁积于心中的压力一同释放出来。在情绪和感受得到肯定后，孩子也许会哭得更厉害，或者更加生气，因为你的肯定等于默许他表达内心最深处的感受。可是，一旦完全表达出来，孩子往往会很快忘记这件事，心中不会留下一丝阴影。

有时候，肯定的确能够立刻产生效果，因为问题是临时性的，孩子很快就得到了安慰。但是，如果孩子哭得更加伤心，你一定要陪在他身边，不要激起他的不悦，而要提供爱与肯定，满足他释放的需求。**如果孩子的强烈表现让你不舒服，提醒自己，你的责任不是让自己舒服，而是让孩子信任你、信任自己。**通过这样的自我认知，孩子开始了解和信任自己，他对自我感受的表达，即便是激烈的表达，也不再感到害怕。

在肯定孩子情感的过程中，不仅孩子清晰地了解自己的感受和需要，你会发现自己也开始理解他，彼此都感到心意互通、情感交融；你将逐步开始尊重孩子自身的成长之路，同时更加清晰地领悟自己的育儿之路；你与孩子之间会逐渐培养出深刻的信任，而且在今后的生活中，孩子会一直带着信任对待他人。要知道，信任自己、不惧怕表达自己感受的孩子能够乐观、善良地看待人生的起起落落。

在肯定孩子情感的时候，要避免表现得过于夸张，或者加入自己的情绪，因为夸张的表现很可能让孩子更深地沉浸在委屈里。面对我们的