

荣获“冰心儿童图书奖”
10周年纪念版

0~12岁 给孩子一个好性格

父母跟孩子的互动方式
决定了孩子的未来

THE LIGHT OF A GOOD
CHARACTER SURPASSETH
THE LIGHT OF THE SUN

孩子的独白，用心的家长才会懂
——对瑞士心理学家夫妇30年实践总结！

[瑞士]
葛安妮 Agnes Chaznavi

葛碧建 Brian Chaznavi
万兆元 译
著



0~12岁 给孩子一个好性格，

[瑞士] 葛安妮 Agnes Ghaznavi 葛碧建 Bijan Ghaznavi —— 著
万兆元 —— 译

 贵州出版集团
贵州教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

0 ~ 12 岁, 给孩子一个好性格 / (瑞士) 葛安妮,
(瑞士) 葛碧建著; 万兆元译. — 贵阳: 贵州教育出版
社, 2016.5

ISBN 978-7-5456-0140-4

I. ① 0… II. ① 葛… ② 葛… ③ 万… III. ① 儿童教
育—家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 007435 号

0 ~ 12 岁, 给孩子一个好性格

〔瑞士〕葛安妮 葛碧建 著 万兆元 译

责任编辑 程冠华 彭 梦

出版发行 贵州出版集团
贵州教育出版社

地 址 贵阳市观山湖区中天会展城会展东路 SOHO 公寓 A 座
(邮编 550081)

印 刷 三河市华成印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 12.5 印张

字 数 130 千字

版次印次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5456-0140-4

定 价 36.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

厂址: 河北省三河市三香公路西侧 电话: 0316-3521288 邮编: 065200

修订版序



开启“童年秘密”之锁



《0~12岁，给孩子一个好性格》初版原名《童年的秘密》，这本书一直摆放在我们幼儿园，是我们给许多家长和幼儿教师推荐的主要书籍之一。在上百场教育工作中，我多次使用本书的部分内容；也曾因搬家而清理掉好几箱书籍，但这本书总是我书架上保留不多的育儿书籍之一。现在，得知此书修订本将要出版，不胜欣喜！

这次应邀作序，我再次翻开本书，含泪重读。那些逝去的故人和十年来的往事在我的心里激荡起一个个浪花：对作者葛氏夫妇的缅怀和敬意让人“情来不自禁”；童年时的那些古老创伤使人“独怆然而涕下”……带着些许的忧伤，读着书中32个熟悉而令人心碎的案例故事，体悟每一个故事背后饱含的辛酸，我潸然泪下。圣贤说：“你被创造是来担当重任与忍受苦难的。”可悲的是，苦难之杯已在童年生活中满溢，而人类的童年原本可以更加美好！家庭何时能够清澈明朗，如明镜般映照孩子的心灵？

正是在家庭这一社会空间，使孩子得以做好准备去面对未来生活的挑战。在家庭里，孩子学会了爱、宽容、公正……那些指导孩子一生的

正面价值观大部分是在家庭的荫底下形成的。不幸的是，也正是在家庭中，有些孩子受到了致命的伤害，如恐吓、体罚、语言暴力、不公的对待、情感的压抑等；形成了扭曲的人格，如偏见、支配他人、以自我为中心等。这些负面态度和品质一旦形成，就会从家庭带到社会交往的各种场合，成为孩子进步的障碍。

因多年从事教育工作，我有缘走进一些家长和小朋友的心灵世界，然而我痛心地看到很多人都笼罩在童年的阴影之下，心门紧锁在黑暗之中，无尽的孤独和怨恨、沮丧和虚无、无奈和愤怒如影随形，使他们在婚姻、家庭、交友、工作关系中长期处于漂泊不定、颠沛流离的状态。唉，人间故事其实大同小异，就看世人如何代代相传，盲目无意识地仿效其祖宗！祖祖辈辈上演着同样的悲情故事，人类何时才能吸取教训，不再重复演绎？家庭暴力带来了无尽的伤害，人类何时才能停止伤害行为，尤其是停止伤害身边最亲的人？

愿每个人都能找到一把万能钥匙，把自己的“童年秘密之门”打开，让光明驱赶“过去”遗留下来的黑暗。阳光一旦照进来，阴影便不复存在。

说到性格，童年经历对人一生的性格影响巨大。“如果幼儿与照顾者（主要是母亲）在早期没有建立起牢固的情感纽带，孩子将会产生不信任感和极度的愤怒，容易变成一个缺乏道德感的孩子。孩子所感受到的全是负面的情感，对别人也没有积极的情感。如果孩子处于这种无所依恋的状态，长大后会欠缺维系情感纽带的能力，无法建立人际关系，无法学习，主要是无法学习爱与关心。”记得当年本书作者讲到这里时，

很多学员当场就声泪俱下，懊悔自己的无知造成了孩子的性格扭曲。

众所周知，要修复童年时期的创伤极其困难，“需要时间，需要他本人和他周围的环境极度耐心”。有些案例仅在心理学领域是几乎不可治愈的。那么，3岁看大，7岁看老，0～6岁性格定型的说法是否就是真理？我认为不一定。

首先，阿博都·巴哈对此给予了新的解释：“一个人的青春期一旦过去，再想教育他并改变其性格便实属不易。经验表明，届时任何企图改变他的某些秉性的努力都将徒劳无益。或许，他今日会有所改善，但不过数日，便故态复萌，依然如旧。”也就是说，一个人在12～15岁的青春期，如果加以适当的培养，即便儿童期缺乏适当的教育，也能改掉其小时候养成的不良习性。反之，如果青春期没有适当的指引，即使儿童期接受了道德和灵性教育，也很容易变坏。阿博都·巴哈把性格的定型期延续到了青春期，青春期之前人的性格都有望重新塑造。

其次，千百年来以小家庭为核心的价值观正在淡化，因为人类从整体上来说正走向成熟期，正从热爱小家庭扩大到“热爱全人类”的集体意识中。对于那些出生在不健康的家庭模式中的人不应该绝望，要勇敢地从小家庭的阴影中走出来，融入“人类一家”的大爱中，因为“上天的力量能彻底改变一个人的品性，使我们脱胎换骨。通过祈祷与恳求、遵循神圣律法和更多的服务行动，我们就能改变自己”。

本书作者葛氏夫妇是我学习“家庭心理治疗”的入门导师，我认识他们是在10年前他们来广州讲学时。老先生睿智风趣，风度翩翩，很

有绅士风范；老夫人虽已古稀之年却是优雅美丽的典范，每次上课，我都坐在下面欣赏她的着装搭配，夫人不管是穿T恤衫还是正装，都显示出无可比拟的高贵雅致，让我想起“长生不老”的神话来。

记得在一次课堂上，老先生讲述他们夫妇来中国服务的经历，如何把瑞士的家产全部卖掉，如何漂洋过海来到中国定居……不知怎么，听到这里我不由自主地热泪盈眶，其他学员可能也受感染而齐声哭泣。老先生笑了笑，幽默地说：“Ha ha, you are so sentimental today！（你们今天怎么多愁善感起来了，哈哈！）”

我曾有幸见证葛氏夫妇现场进行心理治疗，深感震撼！老先生和来访者坐在讲台上，面对面，先生的眼睛如老鹰般犀利，紧扣住对方的灵魂，有时来访者只说了几句话，先生便抓住其症结，用他“神秘的引导词”使对方忽然号啕大哭起来。然而，他的现场治疗不是冷酷无情地把伤痛血淋淋地剥开来展示给大家，而是及时给予仁爱的陪伴和关怀，这也是积极心理治疗富有人性的、倍感温暖的一面。

有一次，为了体验现场治疗的感觉，我也申请上台，坐在老先生的对面，那时候我的生活可能还比较“阳光”，所以有点尴尬，一下子说不出什么问题来，于是我请他解梦：“我很多年都做着同一个梦，梦见一个老头在后面拼命追赶我……我穿山过海，逃命似的飞奔……”老先生洞察力超强，三言两语便说出了这个梦的语境。几分钟后，我无语，他早已读懂我的心思，便意味深长地笑着说：“It seems I have nothing to say, Pamela.（我好像没有什么可说的了，帕梅拉。）”

本书中的好多案例主角都在课堂上进行过现场治疗，时隔近十年，还是一个记忆犹新。由于其中大部分人都是我的老朋友，重读这些案例也使我再次感怀童年的沉重。

2009年5月，经历了一场不幸的意外事故之后，葛老先生蓦然升腾至灵界。《童年的秘密》是当年夫妇俩献给中国家长的特别礼物，今天终于再版，对先生的在天之灵定是一大慰藉。

《童年的秘密》聚焦于家庭教育的独特功能，它是读者了解“积极心理治疗”的入门书籍，同时让父母们深入浅出地学习一些心理学知识。从我近二十年的早期教育实践的专业角度来看，本书具有以下独特之处：

1. “孩子的内心独白”是众多育儿书籍中独一无二的写作方法，是父母理解孩子的最佳切入点，使生活在理性世界的成人走进孩子的心灵世界，感受孩子最本真的需求。
2. 书中32个案例，可以帮助中国家长提升心理觉察能力，反省自己的成长历程：如何反思与原生家庭的关系、原生父母的价值观；如何避免代代相传的不良家庭运作模式；如何将自己从自我的牢狱中解放出来。
3. 本书提到世界已发生翻天覆地的变化，在人类社会从青春期走向成熟期的过渡时期，一场新的教育观念的改革正从四面八方兴起，所以家长必须谨记运用新的原则去教育下一代。

“人是上帝的奥秘，认识自己即已认识上帝。”所有天启圣典都表达了这玄妙崇高的主题，那么人若仅凭一己之力，来解开童年的秘密将是何等不易！本书引用了先知巴哈欧拉和完美教育家阿博都·巴哈对儿童教育谆谆教导之圣言，使作者的解读具有非凡的力量且独具一格。

让我们谦卑地躬身探索儿童的秘密，让我们的内心更加温柔，灵性更加充盈。当你凝神观察那小小的身影、纯净的眼睛和灵动的微笑，那一刻，天地万物都静止下来，化为了虚无……

愿天下父母能身体力行，享受亲自抚育孩子的天赐良机，教育他们拥有卓越的品格、坚强的意志和排忧解难的智慧。

愿社会给母亲提供哺育婴幼儿的有利条件，在社区中提供父母育儿培训的无私服务！

上天作证：培育一个性格健全的孩子，是为人父母者所拥有的最珍贵财富！

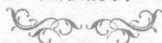
杨晓平 (Pamela Yang)

2012年7月9日正午

作序者简介

杨晓平 (Pamela Yang)，北京康城可儿幼儿园的创办者，拥有英文专业和学前教育学双学位，曾与欧美儿童教育专家共同实践新型教育理念近20年。现从事幼儿灵性教育的研究与教学实践；常年主持家长培训、师资培训和灵性教育工作坊；是美德的践行者和传播者，光明和灵性的修习者，世界和平与人类大同的祈祷者；CCTV文化访谈录“美丽的起跑线”的专访对象；一个想把毕生精力奉献给心灵探索和儿童成长秘密的温柔而坚定的人。

初版前言



该书得以成形，是因为希望出版社的王素琴编辑希望我们写一本关于“童年的秘密”的书。

我们在欧洲和中国有过三十多年丰富的专业经历，其间跟好多个家庭合作过。看到那么多儿童遭受着深深的痛苦，真让我们心碎；如果哪个孩子有了进步，变得更健康、更快乐了，我们又会感到无比欣慰！

我们高兴地答应了出版社，因为我们希望能帮助更多的家庭及其孩子。

“孩子的独白”中的内容涉及所有对孩子非常重要的事情。我们既写孩子的欢乐，也写他们的痛苦。这痛苦是惩罚和巨大的压力造成的。大人会不断逼着孩子取得尽可能高的成绩，这使他们痛苦不堪。当然，我们也写了孩子对规则的讨厌。规则肯定是成人世界的一部分，但与一个小孩子的世界则无缘。儿童的世界是由幻想、好动和玩耍组成的。守时、取得成就、做事井井有条等是成人的一些重要的能力，但在儿童的心灵中则没有多少分量。

—0~12岁—
给孩子一个好性格

为中国人及其孩子的未来写一本书，意义非常重大。有些中国人给我们讲过他们童年的故事，我们主要就写他们的情况，好让读者意识到孩子会把童年的影响带入青春期和成人期，而正是这些影响塑造了人的一生。

今天，关于性格培养和当代教育原则的讨论或著述并不多见。而实际上，人们在这两个领域已进行了许多研究和创新，其成果可帮助当今的这一代父母以适合现代儿童生活的方式教育下一代。这样，孩子就会在中国这样一个拥有巨大人力和精神资源的国家成长为能干的大人。

我们在此要特别感谢我们的两位认真负责、译技娴熟的译者：万兆元先生和郑建萍医生。他们成功地完成了这一实属不易的翻译工作。另外，来自列支敦士登瓦杜兹的建筑师托尼·阿科尔曼（Toni Ackermann）先生再次同意为拙著创作插图。他的热忱与激情一直深深地鼓舞着我们。

葛安妮（Agnes Ghaznavi）

葛碧建（Bijan Ghaznavi）

2005年3月21日

目 录



修订版序 开启“童年秘密”之锁 /03

初版前言 /09

01 孩子的内心想法对父母至关重要 /001

当你们在温柔和粗暴之间摇摆不定时，当你们一会儿给我解释一会儿对我严惩时，当你们对同样的事情这次说“行”下次说“不”时，我真的不知道自己站在哪儿。

02 孩子的独白 /013

教育的目标是帮助孩子准备好去面对生活、面对各种现实，学会如何应对生活中的困难，并找到解决困难的方法。这种教育方法能使孩子最终自主自立，获得成功。

03 父母的独白 /035

指责他人的恶习只会徒增彼此的痛苦，只会让事情变得更加糟糕。指责就像毒害家庭氛围的毒药。指责是不成熟的、不想学习的人的习性。

04 学会保护自己 /041

人一生中需要学习的一切，有一半是在生命的头一年里学到的。在生命的第二个年头里，人更多是在学习那些做人的关键方面。

—0~12岁—
给孩子一个好性格

05 人的性格 /049

孩子要学会做人是一件十分微妙的事情，那得有一个真正具有人性的环境，也就是要有爱和关怀，以及跟自己的唯一看护者所建立起的稳固而持久的联系。

06 几条心理学原则 /062

我们不应是表扬孩子，而应学着鼓励孩子。这就要求大人这一方要尊重、关心孩子的观点。这种态度会增强孩子的自信心和独立性，会使孩子深受鼓舞，热情满怀地成长、学习。

07 性别问题 /093

性别问题在今天常常变得异常尖锐，男女双方都深受其害。在有的家庭和单位里，或者在社会上，都可以观察到一场潜伏的“战争”。

08 童年经历对成年生活的影响：32个案例分析 /095

父母只根据自己片面的认识和理解来对待孩子。他们把孩子当东西看待，而不是当人来对待。结果，父母与孩子之间的沟通桥梁就会中断，而这种断裂通常是永久性的，至少在孩子内心深处是永久性的。

修订版译后记 /181

推荐阅读书目 /184

孩子的内心想法对父母至关重要

人就好比富矿，隐舍无价珍藏。唯教育能掘而显之，使人类从中获益。

——巴哈欧拉

事实证明，现代儿童教育的许多态度和方法根本就是不适当的。父母在教育小孩子时应该避免什么？艾尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）心理学派整理出了一些简洁的建议。这些建议每条不过两行文字，不过本书作者扩展了它们，以便更加贴切地反映小孩子的思想与感受方式。

在下面这封信中，作者试图展现孩子对父母的爱——即使孩子在大人眼中有不良行为时，他们也是爱着父母的。

亲爱的爸爸妈妈：

请不要娇惯我。我不过是个孩子。正因为是孩子，我不懂什么对我好，什么对我不好；也不清楚获取好东西应有什么限度，或者不好的后果会从哪儿开始。你们是大，人是父母，有教育我的责任。我自己无法教育自己，因为我还是一个孩子，有很多很多的事情都不懂。我也没有足够的生活经验。比如说，我不懂自己是不可能拥

有每样东西的。我想要许多东西，我想得到它们，我希望自己的要求能立刻得到满足。是我幼稚的本性在驱使我要求不可能的东西。作为父母，你们应该给我一定的限度，不过限制的方式要让我能够接受，就算我不大明白那种方式。

你们对我态度坚定的时候，我感到你们就像在紧紧抓着我的手，以免我掉到地上摔坏了。“刚刚，白天这时候可不能吃巧克力，吃了对胃不好，晚上还会损害你的消化系统呢。”如果你们这样坚定地要求我，尽管我可能会讨厌你们的话，可能会噘嘴生气、哭叫闹腾，但是如果你们给我解释后依然保持坚定，这表明你们在很好地保护着我，不让我接触可能伤害我的事物。一旦我感受到了这种坚定态度，我就感到很安全、很踏实，我的焦虑就会消失。我会平静下来，而且感觉良好，虽然刚才我还是那么伤心。

你们一定晓得，我是无法预见未来的，因为我没什么生活经验。但你们应该知道很多事，并能预见未来。由于我是个小孩子，生活在一个由自己的情感和“今天”的欲望构成的世界里。我是无法预见未来的。

求求你们，不要使用你们所具有的力气来严厉地责骂我或粗暴地惩罚我。这种语言是我的灵魂、我的感情和我渺小的身体无法承受的，也是我的思维无法理解的。这种语言会把生命的娇嫩火苗从我身体里带走，使我沮丧难过。那时候，我的灵魂和躯体就好像被你们的力量压碎了一样。求你们了，用另一种方式跟我讲话，用一

种我容易理解的方式跟我交流。

如果你们使用这种暴力的语言，这种残酷惩罚的语言，我肯定会陷入麻烦。我可能会从你们那儿学到同样的语言，然后反过来用它对待你们或别人。你们以后会后悔的。请你们给我解释事情，亲身引导我感受你们的爱与关怀，这样我就会听你们的话。

当你们在温柔和粗暴之间摇摆不定时，当你们一会儿给我解释一会儿对我严惩时，当你们对同样的事情这次说“行”下次说“不”时，我真的不知道自己站在哪儿。我会觉得自己不是站在坚实的土地上，而是站在一块沼泽地里往下陷，或者正往深深的水里沉。我不听话时，只要你们给我解释，同时态度坚定，向我讲解可能产生的后果，我就会明白过来，因为这个时候我是在学习经验。这种语言我完全能够理解。这种坚定的语言，这种利用后果教育我的语言能教给我什么是生活。这正是我来到世上的目的。你们要对我态度坚定，这是你们的责任。如果你们犹豫不决，在两种教育方法间摇摆不定，我就搞不清你们的意思，我就会变得蛮横无理，会把我的意志和要求强加到你们身上。这样一来，你们就会生气，而这又会使我伤心难过。

你们说话要算数。如果你们能兑现诺言，我就会感到自己走在坚实的土地上。如果你们说话不算数，我就会感到自己被欺骗了，我就会失去对你们的信任。可你们知道，我需要信任你们，不然我就无法向你们学习。在家庭和父母之外，我没有安全感。没有你们，

—0~12岁—
给孩子一个好性格

有时候，我会挑战你们的权威，想表明我有多强。
我这样卖弄，你们不要在乎。

