

培养

自觉·自信  
有爱心的孩子



# Parenting with Presence

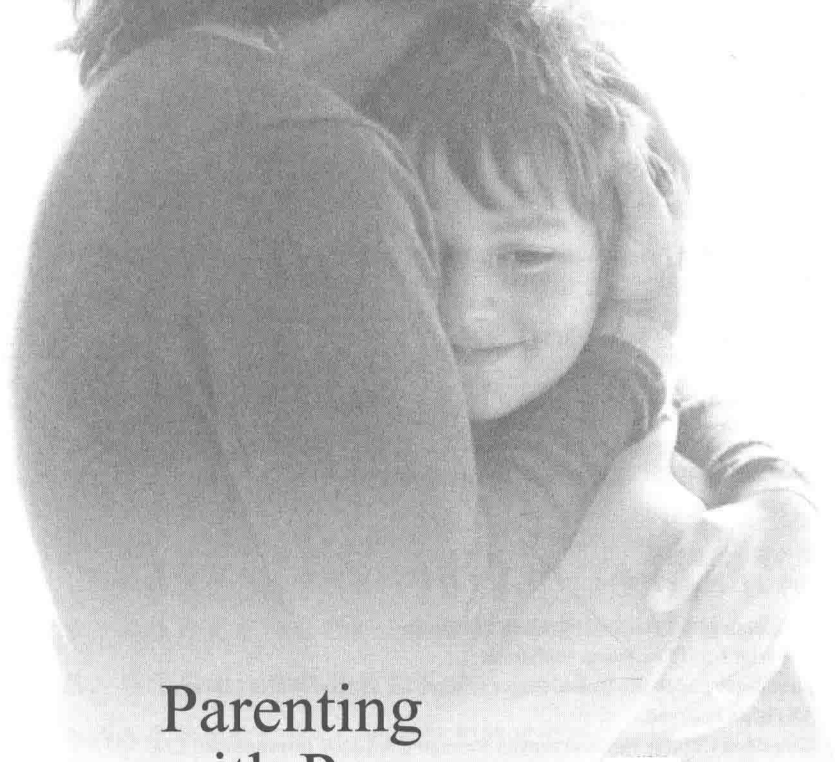
Practices for Raising  
Conscious, Confident,  
Caring Kids

# 陪伴式成长，

和孩子一起成为更好的自己

(美) 苏珊·施蒂费尔曼 著 于娟娟 译

育儿不只是一项工作，更是一项精神修行！



# Parenting with Presence

Practices for Raising  
Conscious, Confident,  
Caring Kids

## 陪伴式成长， 和孩子一起成为更好的自己

(美) 苏珊·施蒂费尔曼 著 于娟娟 译

 海峡出版发行集团 | 鹭江出版社  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2016年·厦门

图书在版编目 ( C I P ) 数据

陪伴式成长, 和孩子一起成为更好的自己 / (美) 苏珊·施蒂费尔曼著; 于娟娟译. — 厦门: 鹭江出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5459-1215-9

I. ①陪… II. ①苏… ②于… III. ①家庭教育  
IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 164393 号

著作权合同登记号

图字: 13-2016-047 号

**Parenting with Presence, by Susan Stiffelman**

**Copyright 2015 by Susan Stiffelman**

**First published in the United States of America by New World Library**

**All rights reserved.**

**Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC**

PEIBANSHI CHENGZHANG HE HAIZI YIQI CHENGWEI GENGHAODE ZIJI

**陪伴式成长, 和孩子一起成为更好的自己**

(美) 苏珊·施蒂费尔曼 著  
于娟娟 译

---

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印刷: 北京中科印刷有限公司

地址: 北京市通州区宋庄工业区一号楼 101

邮政编码: 101118

开本: 710mm × 1000mm 1/16

插页: 1

印张: 17.25

字数: 210 千字

版次: 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5459-1215-9

定价: 39.80 元

---

如有发现印装质量问题, 请寄承印厂调换。

## 本书赞誉

这正是你为人父母所需的建议和支持！《陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己》一书蕴含了丰富的育儿经验和育儿智慧，非常实用，帮助父母们深呼吸，以满怀爱心、同情心、正念的态度对待他们自己，以及他们的孩子。

——杰克·科恩菲尔德，《心灵幽径》一书的作者

我曾经花了六年时间管理一个网络社区，成千上万的父母参与其中，在这段时间中，我只推荐过一本育儿书：《育儿无须对抗》。现在，我终于找到了另一本可以强烈推荐父母们阅读的书籍：《陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己》。我衷心信任苏珊·施蒂费尔曼，我们全家和整个社区都信任她，因为她知道，育儿不只是一项工作，更是一项精神修行——这是一条通向痊愈、通向真相、通向上帝的道路。她知道，我们家里每天发生的事情是多么残酷、美丽、艰辛、神圣。她能理解，我们在抚养孩子成长的过程中，我们自己也仍然在继续成长。

——特鲁迪·古德曼博士，InsightLA 创办者

在《陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己》一书中，苏珊不仅作为育儿专家，也作为导师、咨询师、朋友和心理治疗师陪伴父母们一起前进。这本书会帮助成年人自我疗愈，从而使他们抚养长大的孩子很少会留下需要疗愈的伤口。

——格伦农·多伊尔·梅尔顿，《纽约时报》畅销书《坚持下去，战士》的作者  
非营利机构 Together Rising 主席，网络社区 Momastery.com 的创办者

《陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己》一书有着温和而强大的力量，提醒我们，要培养一个健康的孩子，其基础在于体会自我意识，实现内心安宁，在压力过大的情况下给出适当的回应而非直接对抗。这本书更多的是告诉我们，作为父母应该怎样做，而非孩子应该如何。如果我们能努力提升自我，就能消灭在压力过大时不断增长的负能量。这是一项重要任务。

——提姆·瑞安，美国俄亥俄州议员，《正念之国》一书的作者

苏珊·施蒂费尔曼通过清晰明了、充满智慧、深情款款、富有诗意的文字，告诉我们，微妙的亲子关系中有幸福也有挑战，这将成为亲子双方共同成长、彼此疗愈、紧密关联的温床。孩子们将决定这个世界的未来，苏珊·施蒂费尔曼为我们打下坚实的基础，帮助我们引领新一代建立起更加疗愈、更加仁慈、彼此关联、更加紧密的世界，这一切首先要从我们自己开始。我非常感谢苏珊写出了这本充满力量的著作。

——艾拉妮丝·莫莉塞特，歌手、歌曲创作者、活动家

谁会知道，在隔壁房间里哭泣的儿童或少年，其实是我们的精神导师？谁会想到，原本充满了烦人的哭闹或挑衅性行为

的育儿生活，能够转变为更自觉、更有效、更和谐，甚至更为令人愉快的育儿过程。苏珊·施蒂费尔曼撰写的这本开拓创新、极具可读性的指南，在怎样培养我们的孩子——以及我们自己——成为更具自我意识、更有同情心、更冷静（无论你是否相信）的人方面，包含了我们需要了解的一切内容。

——凯西·埃尔登，创意思象力基金会创办者及会长

我从我妈妈那里偷来了这本书，一口气读完！这本书棒极了，应该成为所有父母的必读书。我迫不及待想把它推荐给我认识的所有人。

——埃米·埃尔登·德特杜巴，创意思象力基金会共同创办者，  
创意思象力制作公司副总裁

一种感同身受的温柔，贯穿于这本充满智慧而又十分务实的作品中，引导父母们更好地认识育儿生活。你可以感受到，苏珊·施蒂费尔曼对在心理咨询中遇到的家庭充满了爱，她也充满了信心，我们所有人都能逐渐适应育儿中艰难的挑战，这段过程会成为上天赐予我们的美好礼物。这本书以优美的文字从多方面阐述了，孩子从我们这里最需要得到的是什么，以及在实践中怎样培养出相关能力，令孩子和我们自己都能从中获益。

——迈拉和乔恩·卡卡特-津恩，《每天的幸福：正念育儿的内在功课》一书作者

很长时间以来我读过的最佳育儿著作之一。苏珊·施蒂费尔曼通过清晰、温暖、充满智慧的文字，把精神升华的世界与现实的育儿生活连接起来。《陪伴式成长，和孩子一起成为更好

的自己》一书中充满真知灼见，将引领父母们走上一条疗愈和快乐的道路。我强烈推荐这本书！

——伊莱沙·戈尔茨坦博士，《展现幸福：通过正念和自我同情战胜抑郁》一书作者

作为一位母亲，《陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己》一书中的观点和实际应用令我受到很大触动。苏珊·施蒂费尔曼敏锐地探索了很多育儿专家回避的问题——更深层的恐惧、内疚和羞愧，这些感受会妨碍我们应对育儿过程中最具挑战性的问题。对于我们所有人来说，这都是一份美妙的礼物。无论是送给新父母还是有经验的父母，我永远都会选择这本书作为最好的礼物。

——凯瑟琳·伍德沃德·托马斯，《清醒分手》一书作者

一本令人豁然开朗的育儿指南，帮助父母培养有爱心、快乐、坚韧的孩子，同时治愈自身儿时未能痊愈的创伤，《陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己》一书蕴含了关于陪伴孩子的育儿智慧，同时也融入大量现实生活中的实例。书中瑰宝！

——马尔奇·西莫夫，《无理由的快乐》一书作者

如果父母希望能教育孩子理解成功生活的真正意义，《陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己》将成为一本宝贵的指南。苏珊·施蒂费尔曼把实用工具与个人经历结合起来，告诉读者怎样建立起充满关爱的亲密家庭关系，亲子关系将会发生怎样的蜕变，能够多么令人满足。

——阿里安娜·赫芬顿，《茁壮成长》一书作者

阅读《陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己》这本书时，我一直心想：“真希望我的父母读过这本书！”终于有一本育儿书谈到了我们“内心的孩子”，为我们每个人带来指引，不仅具有教育意义，而且能够令孩子和父母双方精神得到升华，心情振奋，得到成长。棒极了！

——珍妮特·布雷·阿特伍德，《纽约时代》畅销书  
《热情测试：轻松找到人生目标》的作者

《陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己》一书揭露的核心秘密是，与孩子们交流时，唯一有效的方式就是陪伴他们。陪伴孩子，包括提供支持和立下规矩两方面——有了这些，孩子们才能茁壮成长，没有这些，孩子们会感到混乱，育儿会变成一场噩梦。第二个秘密是，育儿也是一个自身成长的过程，你的孩子就是你最好的老师。了解这两个秘密，可以避免在育儿过程中只有照料没有限制，或者只有规矩没有关爱。这本书为我们带来了全新的观念，育儿过程也能促使社会文化变得更加健康。推荐给所有现在和未来的父母。

——哈维尔·亨德里克斯博士和海伦·拉克利·亨特博士，  
《带来疗愈的爱：父母指南》一书作者



# 推荐序

——埃克哈特·托利《当下的力量》与《新世界：灵性的觉醒》的作者

开车上路前需要取得驾照，通过理论考试和实际驾驶考试，这样才不会为自己和他人带来危险。除了最初级的工作，大多数工作都需要取得特定资格，较复杂的工作更是需要接受数年的培训。然而，作为最具挑战、最重要的工作之一——育儿，却完全不需要父母接受任何培训或取得什么资格。

作家阿尔文·托夫勒写道：“在为人父母这个领域中，仍然有很多外行。”缺少相关的知识或教育，是很多父母陷入育儿陷阱的原因之一（并不是主要原因，如后文所述）。那些父母不一定未能满足孩子的生理或物质需求。也许他们其实很爱孩子，希望能为孩子提供最好的条件。但他们面对孩子在日常生活中带来的难题，会感到手足无措，也不知道怎样恰当地回应孩子成长过程中在情感、心理和精神上的需求。

旧时代中，育儿过度强调权威主义，但在当代社会，很多父母并不能为孩子们提供他们迫切需要也非常渴盼的明确指引。家庭中完全没有规矩和限制，这就像一艘无舵的船，已经被船长彻底放弃，在大海中随风漂流。这些父母没有意识到，孩子们需要他们成为“船长”（苏珊·施蒂费尔曼的形容语），这个词并非暗示要回到以往权威主义的教育模式，而是要在过度限制和毫无规矩中间，一个不偏不倚的位置找到平衡。

然而从根本上来说，家庭功能失调的深层原因并不是父母缺少知识或教育，而是他们未能有意识地关注孩子。父母做不到这一点，就无法实现有意识地育儿！自觉的父母能够在一定程度上有意识地关注日常生活，而大多数人必定会时不时分心。如果缺乏有意识的关注，你和你的孩子以及与其他人之间建立起怎样的联系，会完全取决于你并不稳定的心理状况。你从你的父母，或者从你成长的文化环境中汲取的心理、情感反应模式、信念或下意识的成熟推断，会掌控你的心理。

这些思维模式，很多可以追溯到久远的过去，无数代人以前。然而，如果能够保持关注——我更喜欢称之为保持陪伴——你会开始意识到自己的心理、情感和行为定式。从而控制自己回应孩子的行为，而非盲目遵循原有的模式。同时，最重要的是，你就不会再把这些模式强加给孩子。

如果没有陪伴，你就只能通过思想和情感与孩子联系起来，而非通过更深层次的本质。即使你各方面都采取了正确的做法，你和孩子之间的关系，也会缺少最关键的部分：本质。

孩子们会通过直觉感受到，他们与你之间的关系中缺少了一些极其重要的东西，你从未全心全意陪伴他们，从未完整地展现出自我，始终有所保留。孩子们会下意识地推断，或者更确切地说，感受到，你隐瞒了一些重要的东西。这往往会导致孩子潜意识中感到愤怒或怨恨，可能以各种方式表现出来，或者一直潜伏到青春期。

亲子之间的这种疏远状态至今仍很常见，但也在逐渐发生变化。越来越多的父母更加有意识地关注孩子，能够超越心理模式的限制，在更深层次的本质上与孩子联系起来。

家庭功能失调有着两方面的原因。一方面，缺少关于抚养孩子的知识或教育，导致了父母无法在权威主义的方式和现代的做法之间找到恰当的

平衡点。另一方面，在更根本的层次上来说，是因为缺少陪伴和有意识的关注。

虽然已经有很多著作作为父母提供有益的“育儿专门知识”，但没有几本书针对父母未能有意识关注孩子的问题，或者指导父母怎样利用育儿生活中的日常难题实现有意识的自我成长。苏珊·施蒂费尔曼的著作在两个层次上为读者带来帮助，我们可以称之为行为和本质。她为我们带来关于行为（佛教中称之为正业）的真知灼见和实用建议，也没有忽略更根本的层次，本质。

《陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己》一书会告诉父母，怎样把育儿转变为一种精神修行。这有助于从另一个角度看待孩子带来的挑战，使你意识到自己迄今为止都处于一种专注不足的模式中。认识到这一点，才能开始克服这个问题。

作家彼得·德弗里斯写道：“在孕育出后代之前，我们有谁成熟到可以养育后代？婚姻的价值不仅在于成年人孕育后代，也在于孩子促使大人成长。”无论我们是结了婚的父母，还是单亲父母，孩子们肯定会帮助我们成长为更加成熟的成年人。是的，孩子会促使大人成长，但更重要的是，苏珊·施蒂费尔曼这本独特的著作会告诉你，在育儿的过程中，大人的“有意识的关注”是怎样提高的。

# 目录

contents

## 推荐序 1

## 引言 001

## 第1章 孩子就是我们最好的老师 007

“每个孩子都会令我们有机会面对自己思想和内心中黑暗尘封的角落，为我们创造恰当的条件，让我们学会怎样从旧的模式中解放出来，走向更开明、更充实的生活。”

## 第2章 在育儿的过程中成长 023

“虽然我非常钦佩那些致力于有意识育儿的父母——他们鼓励孩子说出自己的想法，相信自己的感受和直觉。但我们必须为孩子们建立秩序，不要害怕定下规矩。”

## 第3章 忘掉完美孩子 049

“我们之所以难以全身心投入去陪伴孩子（无论他究

竟是什么样子)，原因在于，只存在于我们想象中的完美孩子，与眼前这个有血有肉的孩子区别很大。”

## 第4章 我们不是在养育孩子，而是在养育成年人 073

“如果希望把孩子养育成我们喜爱、钦佩的那种人，我们在生活中至少要努力示范出我们希望他们拥有的美德。”

## 第5章 以身作则，培养自尊自爱，塑造自我意识 085

“让你的生活充满意义，注入学习的热情，也让你的孩子在现实生活中追求同样的目标，帮助他们远离倦怠、冷漠和不安，让他们尽情追求能够触动灵魂的事物，从而内心充满快乐。”

## 第6章 健康的沟通促进与孩子之间的关系 113

“良好的沟通给了人们诉说委屈、吐露真相的空间，也会令彼此之间更加亲密，虽然把痛苦的感受宣之于口这件事情，多少会令人感到困窘。”

## 第7章 言行一致 129

“如果孩子认为诚实是一种优秀品质，而非认为不诚实会导致负面结果，他们会更容易承认错误。”

## 第8章 培养孩子的同理心、敏感性、同情心 145

“为了让孩子成长为自觉、自信、有爱心的成年人，他们需要知道，自己可以改变世界，可以对别人的生活产生积极的影响。”

## 第9章 帮助孩子应对生活的压力 163

“应该让孩子知道，我们希望他们在生活中保持好奇、兴奋、热情，我们来到人世间是为了享受生活，而不是削尖脑袋拼命向前挤。”

## 第10章 快乐源于内心强大 183

“真正的幸福深沉宁静，不依赖于外部环境，也并不取决于我们渴望得到的事物或成就。而是令自己沉浸于这样一种状态，将深深的喜悦注入我们的生活中——无论平凡的日子还是非凡的时刻。”

## 第11章 小工具、小技巧、小策略 203

结语 249

附录 251

## 引 言

安吉在工作上是个女强人。她在一家小型健康养生杂志担任编辑，做事干练守时、精益求精。虽然下属有时觉得她事无巨细，什么都管，但安吉会想方设法创造出有吸引力的工作环境，提供各种工作福利。比如，允许灵活选择远程办公，休息室里备有大量有机零食。不过，安吉笃信，生活的意义不仅仅在于工作成果。每天早晨，她会倾听引导冥想，为即将开始的新的的一天做好准备，安吉和她的丈夫埃里克在有孩子之前，会尽可能参与瑜伽静修。

埃里克开办了一家小型互联网营销公司，在家上班。他以不落窠臼的思维方式闻名，依靠他的创造力，以及勇于挑战、如期完成任务的声誉，不断取得成功。

他们的儿子查理出生时，安吉和埃里克都感到非常兴奋。他们努力让儿子有一个和父母小时候不同的家庭生活。对安吉来说，这意味着要找回当年她家里缺少的凝聚力和归属感。她的母亲酗酒、凡事漠不关心，安吉和她的姐妹们只能自己照料自己。埃里克的父母对儿子掌控欲过强，他们控制埃里克和他妹妹的一举一动，埃里克和妹妹都感觉自己被他们当成了牵线木偶。所以安吉和埃里克一致决定，既要关注孩子，也要给孩子自由，以弥补自己童年的缺憾。

查理慢慢长大，安吉和埃里克很高兴他有着善良的品格。但他性格易

于激动，很容易感到沮丧、难以抚慰。查理牙牙学语时，一不顺心就大发脾气。他的父母希望能够同情理解、体贴关心孩子，他们努力为小查理解释，为什么他不能得到自己想要的东西，但这样做只会使事情变得更糟。而且，虽然查理对于要去“大男孩的学校”感到很兴奋，但当他真正开始上幼儿园时，却无法适应各种规定的限制。他几乎无法在讲故事的时间安安静静坐着，控制冲动的能力也很弱。只要查理看上了其他孩子正在玩的玩具，就会直接抢过来或者把人推开。

查理进入幼儿园后没多久，园长就打电话给安吉和埃里克，请他们来谈谈，查理动手打了别人家的孩子。在这第一次家长会之后，因为查理难以控制自己的行为，导致他的父母又去开了很多次家长会。查理四岁时，他的小妹妹出生了，他的表现开始变得更加糟糕。父母试着理解情绪化的儿子，但他们不知道应该怎样对待他——恳求、讨价还价、威胁、被迫满足他的要求。家里充斥着查理情绪激烈的吼叫，他的父母感到，为人父母之前那种平静的日子已经一去不回。成为“坏”孩子的父母，令他们感到不知所措，每天早晨他们都会紧张不安，不知道喜怒无常的儿子这一天又会闯出什么祸。

安吉和埃里克曾经以为，他们致力于自我品格的提升，多少会使育儿的过程变得轻松愉快。毕竟，孩子们都会自然而然的受到父母的影响，不是吗？安宁平和、充满关爱的家庭，以及照料周到的父母，难道不会带来和谐融洽的家庭关系吗？但这一次情况完全不同。安吉的清晨冥想已完全成为过去式，而且，即使她和埃里克努力避免，他们仍然经常吵架，互相指责，比如说，“如果查理那件事情你是这样处理，而非那样处理，事情既不会演变成现在这个样子”。

这对夫妻，与我在过去三十年中作为教师、家长导师和心理治疗师遇



到的许多父母，都存在相似之处。无论父母是注重孩子的个人发展，抑或只想顺顺当当，培养孩子快乐成长，当他们真正面对育儿的现实问题时，往往都会遇到困难，如果孩子要求过多或者性格倔强，尤其如此。

即使孩子相对比较省心，我们仍然需要努力习惯这种日复一日的把孩子放在第一位的生活。从彻夜不眠的婴儿到家庭作业的争执，我们一路走来，发现自己必须努力培养出各种新的能力。比如，宽容忍耐，坚持不懈，以及反反复复朗读同一本图画书的耐心。一些更加注重心灵自省的人有时会承认，他们与孩子相处时会出现与此背道而驰的行为。他们完全无法想象自己嘴里会说出那种不堪的话语，可是那些粗俗的话从他们口中不由自主地冒出来了——声音还很响亮！

但就像安吉和埃里克一样，我们往往会发现，教给我们最多的，正是我们的孩子。这也正是《陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己》一书想要表达的主旨。

我们在稍后的章节中还会看到安吉和埃里克的故事，寻找出他们抚养查理时遇到的挑战转变成美好育儿经验的秘诀，同时看到这一经历是怎样治愈两人童年心结的。现在，让我先来讲一讲我自己的故事。

## 我的育儿之旅

我十五岁时生活在美国堪萨斯州，我哥哥离家去上大学时，给我留了个便条，推荐我读一读他放在我房间里的那本书，帕拉宏撒·尤迦南达的著作《一个瑜伽行者的自传》。整整两年，这本书都放在我的书架上积灰，直到有一天，我终于翻开它，随即完全沉浸于其中，这个印度人追求神性的旅程，令我十分感动。