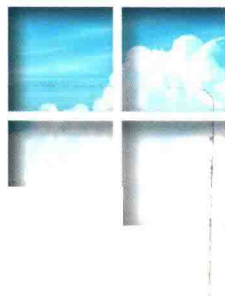


[美] 里奥纳多·萨克斯 Leonard Sax

突破家庭教育迷茫

做恰到好处的 父母



THE COLLAPSE OF How We Hurt Our Kids When We Treat Them Like Grown-ups PARENTING

常据《纽约时报》教养类、美国亚马逊发展心理学 & 教育哲学类畅销排行榜



美国教育部前部长威廉·J. 本内特博士及
多家世界顶级中学校长背书推荐



《福布斯》《华尔街日报》CBS 等多家媒体竞相报道的亲子教育奇书



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



[美] 里奥纳多·萨克斯 Leonard Sax

突破家庭教育迷茫
做恰到好处的
父母

THE COLLAPSE OF
How We Hurt Our Kids When We Treat Them Like Grown-ups
PARENTING



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



世界文学名著

图书在版编目(CIP)数据

做恰到好处的父母：突破家庭教育迷茫 /

(美)里奥纳多·萨克斯著；郑晓梅，罗萌译.

—北京：中国青年出版社，2016.10

书名原文：The Collapse of Parenting: How We Hurt Our Kids When We Treat Them Like Grown-Ups

ISBN 978-7-5153-4460-7

I. ①做… II. ①里… ②郑… ③罗… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第213465号

THE COLLAPSE OF PARENTING: How We Hurt Our Kids When We Treat Them Like Grownups by Leonard Sax Copyright © 2016 by Leonard Sax Simplified Chinese translation copyright © 2016 by China Youth Book, Inc. (an imprint of China Youth Press) Published by arrangement with Basic Books, a member of Perseus Books LLC through Bardonia-Chinese Media Agency ALL RIGHTS RESERVED

做恰到好处的父母： 突破家庭教育迷茫

作 者：[美]里奥纳多·萨克斯

译 者：郑晓梅 罗萌

责任编辑：杨 迪

美术编辑：李 魁

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwt.s.tmall.com www.diyijie.com

印 刷：三河市文通印刷包装有限公司

版 次：2016年10月第1版

印 次：2016年10月第1次印刷

开 本：787×1092 1/32

字 数：80千字

印 张：7.25

京权图字：01-2016-4501

书 号：ISBN 978-7-5153-4460-7

定 价：29.90元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书，版权所有，盗版必究

目录
Contents

第一部分 问题所在

007

引言 是什么让你认不出自己的孩子 / 009

第一章 我们的文化正排斥威信与尊重 / 017

社会规则学习是成长的关键 / 022

家长的角色混乱与权力转移 / 025

家长威信的重要意义 / 027

家长为什么失掉了威信 / 031

家长自己放弃了威信 / 034

第二章 孩子的身体素质不如从前 / 041

我们的孩子吃什么 / 046

我们的孩子玩什么 / 050

孩子们睡得怎么样 / 052

缺乏尊重导致超重 / 054

第三章 越来越依靠药物的教育 / 059

缺乏睡眠是真实的原因 / 066

THE COLLAPSE OF PARENTING

家长寻找捷径的心理 / 071

用诊断推卸家长责任 / 075

成长需要家长威信 / 078

家长是第一责任人 / 084

第四章 技术进步环境下的能力倒退 / 087

尊重的文化依然存在 / 088

放弃尊重并没有换来创造力 / 091

缺乏尊重导致创造力下降 / 093

迷恋技术的糟糕后果 / 101

第五章 孩子们愈发难以接受失败 / 105

孩子们缺乏内心的力量 / 112

社交网络间接导致的心理脆弱 / 120

亲子关系已濒临破裂 / 122

第二部分 解决之道

129

第六章 自觉的孩子才最自由 / 131

童年自制力培养影响一生 / 136

用身份认同培养孩子的自觉性 / 141

教养是已成习惯的美德 / 145

在浮躁的浪潮中逆流而上 / 151

第七章 走出家庭教育的迷茫区 / 155

误区一：担心适得其反 / 156

• 004 •

误区二：担心孩子不受欢迎 / 161

误区三：错误认识“独立” / 165

误区四：“快乐就好”的悖论 / 167

误区五：无条件信任的泥潭 / 171

误区六：渴望被爱的焦虑 / 174

第八章 教孩子学会谦逊 / 177

预防孩子的自我意识膨胀 / 180

培养孩子做家务的能力和意识 / 184

合理控制社交媒体的使用 / 189

第九章 增加与孩子真正相处的时间 / 193

妈妈们没那么快乐 / 195

幸福时光源自父母的坚持 / 198

努力增加面对面的交流 / 202

慢下来，寻找生活的意义 / 203

第十章 引导孩子找寻生命的意义 / 207

幸福与成功并非对立 / 216

家长应尽到引导的责任 / 219

结论 此生最大的责任 / 223

威信比酷更重要 / 224

成为孩子的英雄 / 226

[美] 里奥纳多·萨克斯 Leonard Sax

突破家庭教育迷茫
做恰到好处的
父母

THE COLLAPSE OF
How We Hurt Our Kids When We Treat Them Like Grown-ups
PARENTING



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



世界文学名著

图书在版编目(CIP)数据

做恰到好处的父母：突破家庭教育迷茫 /

(美)里奥纳多·萨克斯著；郑晓梅，罗萌译.

—北京：中国青年出版社，2016.10

书名原文：The Collapse of Parenting: How We Hurt Our Kids When We Treat Them Like Grown-Ups

ISBN 978-7-5153-4460-7

I. ①做… II. ①里… ②郑… ③罗… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第213465号

THE COLLAPSE OF PARENTING: How We Hurt Our Kids When We Treat Them Like Grownups by Leonard Sax Copyright © 2016 by Leonard Sax Simplified Chinese translation copyright © 2016 by China Youth Book, Inc. (an imprint of China Youth Press) Published by arrangement with Basic Books, a member of Perseus Books LLC through Bardón-Chinese Media Agency ALL RIGHTS RESERVED

做恰到好处的父母： 突破家庭教育迷茫

作 者：[美]里奥纳多·萨克斯

译 者：郑晓梅 罗萌

责任编辑：杨 迪

美术编辑：李 甦

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

印 刷：三河市文通印刷包装有限公司

版 次：2016年10月第1版

印 次：2016年10月第1次印刷

开 本：787×1092 1/32

字 数：80千字

印 张：7.25

京权图字：01-2016-4501

书 号：ISBN 978-7-5153-4460-7

定 价：29.90元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书，版权所有，盗版必究

目录
Contents

第一部分 问题所在

007

引言 是什么让你认不出自己的孩子 / 009

第一章 我们的文化正排斥威信与尊重 / 017

社会规则学习是成长的关键 / 022

家长的角色混乱与权力转移 / 025

家长威信的重要意义 / 027

家长为什么失掉了威信 / 031

家长自己放弃了威信 / 034

第二章 孩子的身体素质不如从前 / 041

我们的孩子吃什么 / 046

我们的孩子玩什么 / 050

孩子们睡得怎么样 / 052

缺乏尊重导致超重 / 054

第三章 越来越依靠药物的教育 / 059

缺乏睡眠是真实的原因 / 066

家长寻找捷径的心理 / 071

用诊断推卸家长责任 / 075

成长需要家长威信 / 078

家长是第一责任人 / 084

第四章 技术进步环境下的能力倒退 / 087

尊重的文化依然存在 / 088

放弃尊重并没有换来创造力 / 091

缺乏尊重导致创造力下降 / 093

迷恋技术的糟糕后果 / 101

第五章 孩子们愈发难以接受失败 / 105

孩子们缺乏内心的力量 / 112

社交网络间接导致的心理脆弱 / 120

亲子关系已濒临破裂 / 122

第二部分 解决之道

129

第六章 自觉的孩子才最自由 / 131

童年自制力培养影响一生 / 136

用身份认同培养孩子的自觉性 / 141

教养是已成习惯的美德 / 145

在浮躁的浪潮中逆流而上 / 151

第七章 走出家庭教育的迷茫区 / 155

误区一：担心适得其反 / 156

误区二：担心孩子不受欢迎 / 161

误区三：错误认识“独立” / 165

误区四：“快乐就好”的悖论 / 167

误区五：无条件信任的泥潭 / 171

误区六：渴望被爱的焦虑 / 174

第八章 教孩子学会谦逊 / 177

预防孩子的自我意识膨胀 / 180

培养孩子做家务的能力和意识 / 184

合理控制社交媒体的使用 / 189

第九章 增加与孩子真正相处的时间 / 193

妈妈们没那么快乐 / 195

幸福时光源自父母的坚持 / 198

努力增加面对面的交流 / 202

慢下来，寻找生活的意义 / 203

第十章 引导孩子找寻生命的意义 / 207

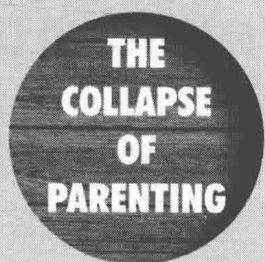
幸福与成功并非对立 / 216

家长应尽到引导的责任 / 219

结论 此生最大的责任 / 223

威信比酷更重要 / 224

成为孩子的英雄 / 226



第一部分

问题所在

引言
Introduction

是什么让你认不出自己的孩子

我很清楚自己想说什么，不过我选择了沉默。

阿尔·麦克马斯特和玛丽·麦克马斯特夫妇有两个女儿，叫塔拉和玛尔戈。14岁的塔拉嘴角边长满了疹子，玛丽特别担心，就带她来我诊所看病。玛丽说：“我自己去药店买了些药膏试了试，不过不管用。您觉得是怎么回事呢？”

我检查了一下疹子，回答道：“有时候，起这种皮疹说明身体缺乏维生素，不爱吃十字花科蔬菜的人容易起这种疹子，很常见。像西蓝花、球芽甘蓝、卷心菜、菜花，还有菠菜、甘蓝等这些绿叶蔬菜都属于十字花科蔬菜。塔拉爱吃这些蔬菜吗？”

塔拉哼哼了几声。她妈妈叹了口气说：“我和她爸爸吃得挺健康的。不过，塔拉几乎就不吃蔬菜。说实话，她现在基本只肯吃炸薯条。”

塔拉打断我们说：“必须是麦当劳的。”

她妈妈接着说：“麦当劳的法式炸薯条、比萨、炸鸡块、薯片，现在基本只吃这些。不过，她还吃刨冰、冰激凌这些甜点。”

“那西蓝花、菜花、菠菜呢？”我问道。

玛丽说：“她就是不吃啊。”

我心想：“还是不饿，要是饿，她不吃才怪。”但是这话我没说出口。

金柏莉是吉姆·巴杜思和塔米·巴杜思夫妇的独生女儿，今年8岁了。仔细研究当地的公立学校后，夫妇二人觉得，公立学校过于重视读写等基本技能，认为好多东西，尤其是绘画和音乐只是学习的补充和延伸，不予重视。这些科目都以社区经费紧张为由被砍掉了。所以，尽管得承受一定的经济压力，他们最终还是决定让金柏莉上私立学校。

塔米带着金柏莉考察了4所学校。塔米和吉姆都喜欢X学校。这所学校温馨舒适，老师积极热情，适合学生成长。而且，学校持续跟踪学生的情况，详细记录了他们毕业后的去向以及取得的成就。但是金柏莉喜欢Y学校。去Y学校参观的时候，有个9岁的小男孩麦迪逊陪着他们参观。金柏莉和麦迪逊发现他俩都喜欢碧弗利·柯利瑞写的《蕾蒙娜和姐姐》系列，也都喜欢美国女孩牌的洋娃娃。所以，他俩喜欢上了对方。可是，她父母对Y学校并不满意，学校破烂不堪，教师和管理人员整

天没精打采，而且这所K-8学校还不肯透露毕业生最终上了哪些高中。塔米和吉姆建议女儿上X学校，但是，金柏莉坚持要上Y学校，最后，还是遂了她的心愿。

我问塔米，为什么她和吉姆让一个8岁大的孩子做主。塔米回答说：“我觉得好的父母就应该让孩子们自己做决定，慢慢地，孩子们就学会做决定了，不是吗？如果事事我都替她做主，那她怎么能学会自己做主呢？如果我不让她自己选，非逼着她听我的，那么，万一她事后抱怨，我又该如何面对呢？”

40年前，家长们根本就不会征求孩子们的意见，直接就把他们送到私立学校去。40年前是家长们说了算，通常会把孩子们的喜好否掉。甚至在30年前，我刚从医学院毕业那会儿，很少有父母会让一个8岁的孩子给自己选学校。但现在这种现象很普遍。

当然，我并不是说七八十年代就比现在更好。每个时代都有其不足之处，可是我觉得，我们不敢面对这些不足。

珍奈特·菲利普斯是我的一个朋友。她和已故的丈夫比尔·菲利普斯有4个儿子。他们听说高中生爱喝酒，有很多相关的故事。等自家儿子上了高中，他们就特别担心。他们自己也亲眼看到，好多高中生明明喝得烂醉，但还要开车。该怎么办呢？

比尔买了个酒精测试仪。孩子们请朋友们在家聚会的时候，比尔发现一个男孩看起来喝醉了。他就对那个男孩说：“跟我来。”他把测试仪递给他，让他往里面吹气。果然，这个男