

如何让说

NO

的孩子说

YES

孩子自然成长丛书

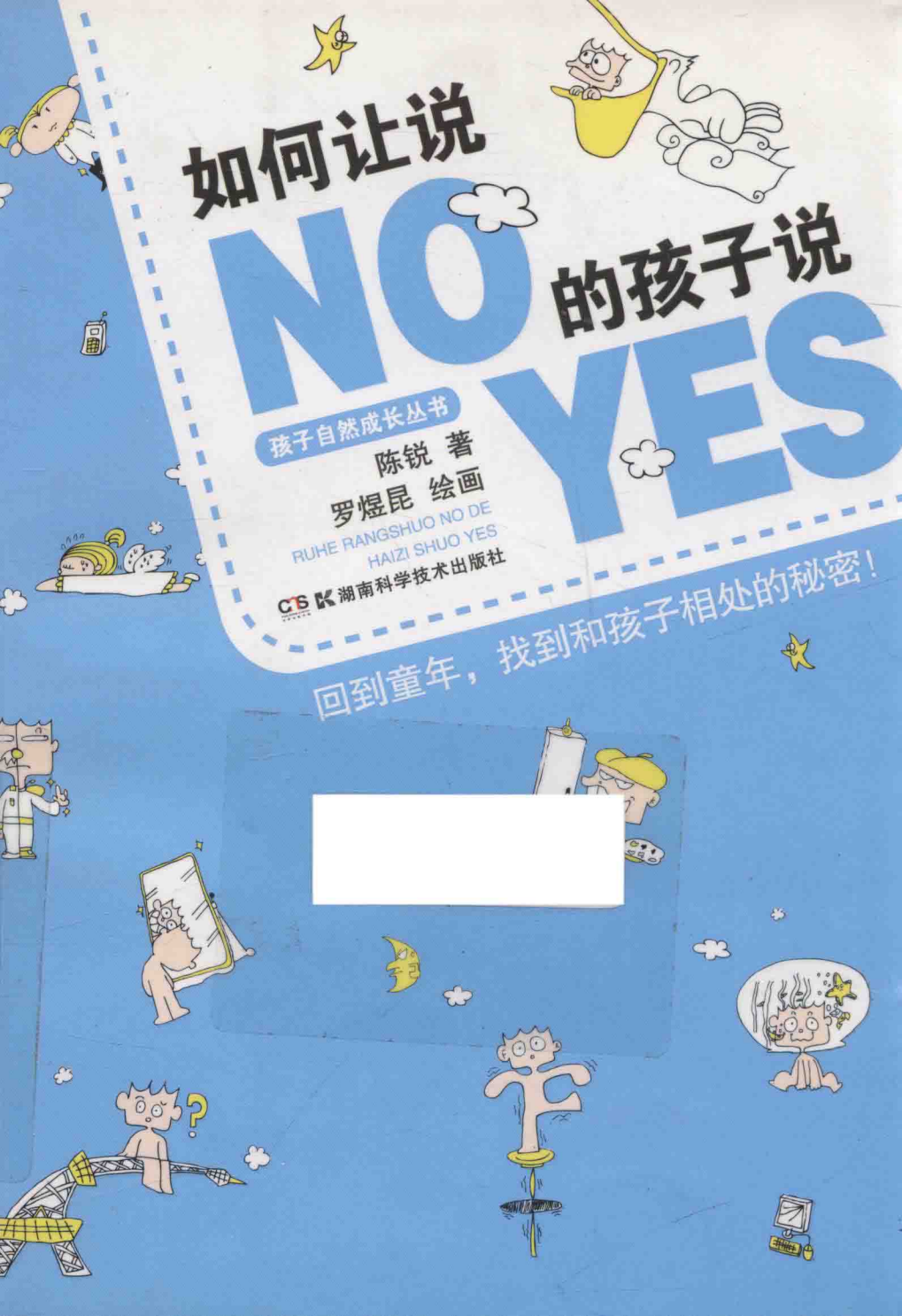
陈锐 著

罗煜昆 绘画

RUHE RANGSHUO NO DE
HAIZI SHUO YES

CS K 湖南科学技术出版社

回到童年，找到和孩子相处的秘密！



如何让说 NO 的孩子说 YES

孩子自然成长丛书

RUHE RANGSHUO NO DE
HAIZI SHUO YES

陈锐 著

罗煜昆 绘画

CSK 湖南科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

如何让说 NO 的孩子说 YES / 陈锐著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5357-6882-7

I. ①如… II. ①陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 188704 号

孩子自然成长丛书

如何让说NO的孩子说YES

著 者: 陈 锐

绘 画: 罗煜昆

责任编辑: 吴新霞

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙健峰彩印实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市张公岭亚大路

邮 编: 410015

出版日期: 2012 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 132000

书 号: ISBN 978-7-5357-6882-7

定 价: 25.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



让孩子真正快乐起来

现代教育学家总是苦口婆心劝我们善待儿童、尊重儿童，强调教育要顺应儿童的自然天性，发挥儿童的创造力，给他们充分的自由，让他们快乐。但大人真的这么做的时候却普遍抓瞎，一是不知从何下手，二是发现“尊重”儿童后，他们非但不投桃报李，加倍听话，反而得寸进尺，步步紧逼，没几天便有上房揭瓦的趋势，于是赶紧又把《三字经》《弟子规》拿出来逼孩子就范，觉得还是传统方法靠得住。

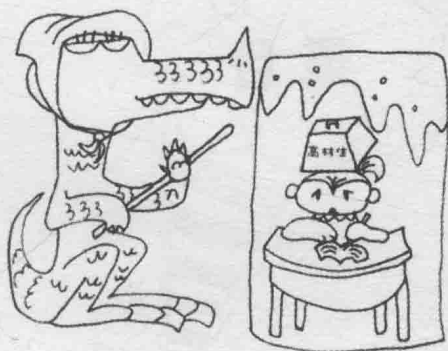
问题究竟出在哪里？放弃自由的理由可以列出一堆，比如升学压力大、社会环境不允许等，好像咱们的儿童天生不值得尊重，不配获得自由。重新翻看卢梭、蒙台梭利、福禄培尔、杜威等近代儿童教育先贤的原著，或许可以发现一些新线索。最明显的是，原著的写作风格与我们通过教科书了解的教育思想有所不同。原著的批判色彩强烈，一开始都是直接点出成人在教育上的种种错误，言辞辛辣，状似“愤青”，毫不掩饰思想家个人的率性和锋芒，其后提出的独到教育技术，亦因此显得饶有趣味不再令人觉得枯燥。而我们的资料一般很少提及教育家对成人的批判，只侧重于具体教育方法的讲述，忽略了原著最宝贵的个性元素。这种忽略与淡化削弱了思想的力量，严谨有余却不能感同身受，导致我们对于现代教育观念往往流于纸上谈兵、叶公好龙，真正身体力行的却不多见。

《欣赏说NO的孩子》提到，教育的本质不是大人对小孩的单向灌输，而是双方真实性情相互碰撞的结果。所以自由教育的前提在于，不是小孩而是大人首先需要改变。倘若我们专制顽固、紧张胆怯的脾性得不到改变，小孩自然感受不到自由和爱的气息，回馈的信息必定走样，自由教育在家庭中也就难以为继。因此，家庭内部应该采取怎样的一种互动方式才有利于大人和小孩的共同成长，便成为本书关注的重点，现介绍如下。

后弗洛伊德主义的学者坚信，小孩天生与父母的情感、身体乃至神经系统融为一体，他们紧密相连，相互依恋。因此小孩大部分的问题，源自与父母问题的纠缠，形成“融合”或“分裂”两种人格形态，阻断了独立、自由个性的生长。

“融合”意即无法与父母的思想情绪分开，缺乏自我独立的判断，以父母的情绪取代自己的理智，缺少私人的隐秘空间，具体表现为容忍父母翻开自己的日记，习惯父母深入干涉自己的感情生活等。虽然生活中的事情皆由长辈做主，可图一时的省心，代价却是自我感的丧失，一旦遭受挫折，就无法独立应对，甚至不知痛苦来自何方。本书探讨了因讨好而融合、因假象而融合、因恐惧而融合、因有利可图而融合四种现象。

“分裂”是指小孩极想摆脱父母的强势控制，或是想躲避家庭中的严酷气氛而生出漠然疏离之情，但孩子与父母的天然依恋是斩不断的，所谓“剪不断，理还乱”，于是其便陷入深深的矛盾之中。常听大人指责现在的青少年情感淡漠、



自私自利，以自我为中心，但这个自私的自我却不是真实的自我，只是处于叛逆期的少年为了防御外界侵扰的坚硬外壳。少年没有独立谋生的能力，缺乏应对现实困难的资本和技巧，除了用“自私”的盔甲把真实的自我包裹起来，没有别的更好办法。严重的则导致多重人格障碍。最终的解决办法是及时渡过这段尴尬的自我不确定时期，完成世界观的整合统一。分裂不仅仅局限于小孩，成年人如果缺乏应付现实困难的能力，整个社会也会变得冷漠疏离。本书记录了因融合而分裂、因逃离而分裂、因结盟而分裂、因反抗而分裂四类情况。

父母与小孩如何小心避开融合、分裂的互动陷阱，由密不可分逐渐过渡到独立分离，依靠的是精微的调控，谨慎的选择，需要借助控制论、系统论、信息论现代“三论”的原理和方法。“三论”自20世纪40年代末广泛应用于科技工程领域后，60年代又被英国人类学家格里高利引入家庭教育及家庭治疗之中，并在后继者的努力下，把家庭教育的研究视域扩大到家族的范围。

控制论的核心操作是负反馈，类似于我们的中庸之道，操作原理很简单，就是车子开快了要注意减速，车速慢了要知道加油。按照负反馈原则，教育方法有很多种，包括鼓励、信任、宽容、唠叨、惩罚等，但任何方法都不可过头，要懂得适可而止。比如父母平时不唠叨，小孩不满意；唠叨多了，小孩也不满意；唠叨不得要领，小孩还是不满意。但等到小孩事事满意，父母又不满意了。所以，没有一劳永逸的解决方案，一种方法倾力过多，要适时酌情往反



方向回调，于是掌握火候、知进知退便是最重要的负反馈控制技巧。

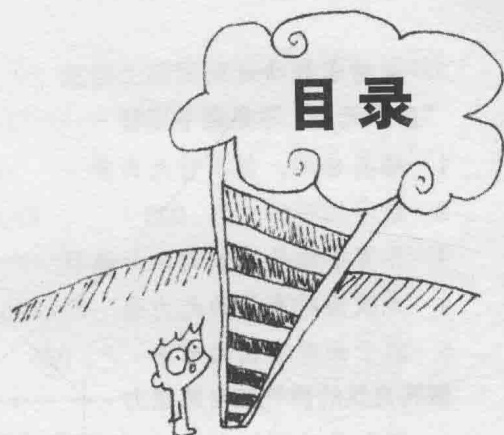
然而最令人头痛的是，什么叫适可而止？什么叫酌情而定？即使是超级计算机也难以给出明确的指令，唯有靠“直觉”的把握，“心”的修为。因此，父母教育技巧的炉火纯青，有待于直觉的训练、实践的积累、人格的完整和修身的境界。最完善的修身境界就是身心的自由，有自由的父母然后才有自由的小孩，最重要我们不要忘了，父母也曾经是小孩。

教育的最终目标是小孩学会与父母分离，各自独立。当小孩不再把父母的过错当做自己的过错，不再自动放弃获得幸福的权利，用父母的过错惩罚自己，就能获得真正的自由和快乐，迎来长大成人的时刻。

本书大量借鉴了国外家庭治疗领域最前沿的理论成就，通过李孟潮、傅文青、李子勋、赵旭东、曾奇峰等诸多国内学者的译介和推广，作者有幸管窥其中精髓，他们是系统家庭治疗的先行者，在此表示真挚感谢，并致以最深的敬意。

最后要强调的是，书中介绍的某些教育措施，因为涉及心理治疗的专业方法，且每个人的具体情况千差万别，家长实施过程中若有心理工作者的实践指导，必能发挥更好的效果。本书内容权作抛砖引玉，养育的最终成效仍然依赖天下父母的勇气、毅力和智慧。

陈锐



目录

第一章 认识你的孩子

进入小孩的精神世界 003

1. 快乐源于创造 / 003
2. “眼尖”的小孩受重用 / 004
3. 感官教育的先驱 / 005

像“疯子”一样带孩子 006

1. 建立与小孩的精神链接 / 006
2. 有情感共鸣就是“好妈妈” / 008
3. 激活小孩的生命系统 / 008

小结：认识你的孩子，就是认识你自己 / 010

附录：测一测您是左脑发达还是右脑发达，或者左右平衡 / 011

第二章 整体观中的家教

只见树木不见森林的家教误区 014

1. 家教重视糊涂始 / 014
2. 重视家庭，释放小孩 / 016

教育成功的标准谁说了算？ 018

1. 古龙的6+1种武器 / 018
2. 活着就有机会 / 019

3. 成功家教要放到国际上检验 /	020
“自然无为”不是撒手不管	021
1. 顺其自然，但不听天由命 /	021
2. 致命的唠叨 /	023
3. 养育小孩是漫长的未知旅程 /	024
4. 克服面对真相的无力感 /	025
5. 敢于面对真相的母亲 /	026
顺其自然的勇气来自想象力	028
1. 提取爱的记忆 /	028
2. 改变创伤记忆 /	030
“自然无为”的领悟方式	032
一、锻炼右脑的传统方式 /	032
1. 坐禅 /	032
2. 下围棋有益于活化右脑 /	034
二、锻炼右脑的简化方法 /	035
1. 想象音乐旋律的画面 /	035
2. 用电影导演的方式看小说 /	035
3. 随性涂鸦 /	036
4. 沉浸在感觉中 /	036
5. 感动的时候，一定要哭出来 /	037
6. 像孩子一样做白日梦 /	037
小结：大道至简 /	038

第三章 在“无为”中“控制”

生机盎然的家庭生态系统	040
1. 什么是“控制” /	040
2. 赖在电视机前的小孩 /	041
3. 在大自然中领悟控制要诀 /	042

家庭教育中的控制论	042
1. 家庭是“人类性格的工厂” /	043
2. 养育小孩的预期目标 /	044
3. 善用小孩的愤怒 /	045
控制错误的艺术	046
1. 宁愿唠叨 /	046
2. 慎用指责 /	047
家庭中的“信息战”	049
一、信息的输入和输出要用行为来表达 /	049
1. 寂静的家庭暗藏危机 /	049
2. 急缺唠叨的小孩 /	051
二、“控制”小孩的核心技术 /	052
1. 中医“六淫”的启发——正反馈 /	052
2. 车速太快要记得减速——负反馈 /	054
小结：特技赛车手的“无为”境界 /	057

第四章 父母在舞会上看着我们

“心中的妈妈”调控小孩的一生	060
1. 世上只有妈妈好 /	060
2. 舞会上的众生相 /	061
学会与小孩分离——最有效的教育调控方式	063
1. 爱的代价 /	063
2. 理智与情感的永恒难题 /	064
依恋的调控失误一——融合	066
1. 与母亲同住的数学天才 /	066
2. 吵闹冤家的悲喜剧 /	067
3. 惹祸的小孩最“听话” /	069
依恋的调控失误二——分裂	070

没有十全十美的养育 071

小结：学会分离，成就君子美德 / 073

附录：鲍温自我分化能力评估表 / 074

第五章 家族的秘密

从家庭到家族 076

1. 古希腊悲剧之谜 / 076

2. 家族命运的暗流 / 078

海灵格揭示你的“前世今生” 079

1. 谁在决定小孩的命运 / 080

2. 海灵格的家族系统排列理论 / 080

家庭中的“潜规则” 082

一、家庭潜规则一——家庭情绪系统 / 082

1. 夫妻吵架的临界点 / 082

2. 家庭情绪系统的代代相传 / 084

二、家庭潜规则二——家庭的“权力三角” / 085

1. 为什么不是“桃园四结义”？ / 085

2. “拉帮结派”不利于家庭和谐 / 086

3. 大家族的悲欢离合 / 087

家族冲突的溯源 088

1. 扑朔迷离的成长过程 / 088

2. 好人会有好报吗？——自组织理论 / 089

家的债务难题 091

1. 还清感情的债 / 091

2. “多年媳妇熬成婆”的债务怪圈 / 093

家族债务的偿还 094

1. 宽恕真相，深深鞠躬 / 094

2. 克服恐惧，顺应未来 / 096

小结：与家族秘密的分离 / 097

附录：如何知道的家庭系统可能有问题 / 098

第六章 分离——家庭星座各归其位

与父母的分离 102

担心小孩吸毒的母亲 / 103

与偶像的分离 106

以漫画人物为偶像 / 106

与冤家的分离 108

女儿与恶魔父亲的告别 / 109

民主环境促进分离 110

1. 争吵中的和谐 / 111

2. 分离需要自由的土壤 / 112

小结：分离的步骤 / 113

第七章 忠于父母的小孩——融合

西绪弗斯的石头 116

1. 一只倒霉的小鸭子 / 116

2. “白眼狼”不是天生的 / 117

最爱的人伤我最深 118

1. 为什么说恋爱中的人智商低 / 118

2. 一勺盐引发的家庭大战 / 119

因恐惧而融合——停不下来的分手游戏 121

因假象而融合——重度焦虑患者的心理测验 122

因讨好而融合——委曲求全难以留住真爱 125

因有利可图而融合——自我牺牲的骗局 127

“以德报怨”不应演变为受虐心理 128

小结：家庭氛围助长融合之风 / 130

第八章 分裂也是一种依恋

“失去童年”的真正含义	132
1. 高尔基的童年 /	132
2. 育婴堂里的弃儿 /	132
道是无情却有情	134
1. “向往”坐牢的惯犯 /	134
2. 小孩总是在家里才感到安全 /	135
因融合而分裂——“忘恩负义”的儿子	136
因逃离而分裂——冷漠的早婚	138
因结盟而分裂——投靠无门的小孩	140
因反抗而分裂——非暴力，不合作	142
小结：分裂向社会蔓延 /	144

第九章 拨开分离教育的迷雾

自由选择的能力不是奢侈品	146
1. 两个农民的选择 /	147
2. 不是我不明白，这世界变化快 /	147
从家长那里找原因	148
1. 多动症需要吃药吗？ /	149
2. 家长的成长是小孩的福气 /	150
3. 父母的依恋性格促成小孩的网瘾行为 /	151
顺从父母的假象	153
1. 被退学的高材生 /	154
2. 严父的期盼 /	156
真正的改变需要耐心等待	159
1. 丢了三部手机的女生 /	160
2. 儿子要辞职 /	161
3. 家书抵万金 /	164

撬动小孩成长的杠杆 165

一、探索教育的发力点 / 166

1. 小孩需不需要补课? / 166
2. 电影《月满轩尼诗》中的母子关系 / 168

二、成长难题的兼顾 / 169

1. 分裂无处不在, 分离更显可贵 / 169
2. 化解小孩教育的两难 / 170

小结: 努力过就会留下痕迹 / 172

第十章 分离的学习过程

学习型组织是怎么回事 176

1. 事业、家庭都要兼顾 / 176
2. 真正的学习不是上课和考试 / 177

学习型家庭的诞生 178

1. 亲眼看到孩子降生的父亲 / 178
2. “飞跃摇篮”的小孩 / 179
3. 追求美, 学习爱 / 180

学习型家长的修炼 181

一、真心英雄 / 181

1. 人心中的神与魔 / 182
2. 英雄般的父母 / 183

二、做诚实的父母 / 184

1. 像儿童一样清澈 / 185
2. 什么在妨碍我们看清真相——发掘生命真相的女生 / 187
3. 什么在妨碍我们面对真相——失去快乐能力的无力感 / 189
4. 克服无力感的无效努力 / 190
5. 无力感的重复 / 191
6. 了解真相就意味着改变 / 193

三、做自我超越的父母 / 194

1. 城市的小孩，农村的父母 / 195

2. 艰难的超越 / 197

四、做创造未来的父母 / 199

1. 心想事成，却无“心”可觅 / 200

2. 唤醒沉睡的生命 / 201

3. 倾听内心的声音 / 202

4. 胡适先生的“父母无恩论” / 203

5. 创造之爱的训练——凝神专注 / 205

6. 父母先把自己培养成才 / 206

五、做自由的父母 / 207

1. 案例：“调皮”的儿子与母亲 / 208

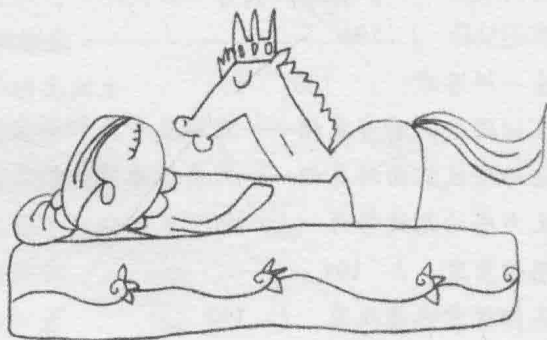
2. 自由带来的焦虑 / 211

3. 小孩越自由却越不听话怎么办？ / 212

4. 同理心是抵达内心自由的灯塔 / 214

结语：未来因自由而敞开 / 215

注释 / 217



第一章



认识你的孩子

接触过很多家长，谈论教育话题，似乎有很多遗憾，虽然博览群书，可具体到自己孩子就是没办法。比如孩子调皮捣蛋，成绩差，先是鼓励、宽容、倾听、沟通，看孩子不领情，便开始严加管教，从基本的行为规范开始训练，外加上“国学”的熏陶，把家里搞得像日本的家族企业，但小孩却有变本加厉的倾向……

幼教这边又如何呢？一个平日严肃正统的朋友，迫于生计，从高等教育领域转行到幼儿教育。此女的长项在于沟通协调、分配资源，在她的观念里，小孩只是要吃要睡的生物，在他们那里找不到多少需要解决的公关课题，发愁待下去会废了武功。接着她说道，她所在的幼儿园是个全托园，小孩们一个星期只能回家一次，见到父母的次数很有限。我便问：“他们想家吗？”她说：“不想，小孩们每天都很快乐。”

我只好追问下去：“你怎么知道他们不想，你问过小孩和小孩的父母吗？幼教老师是如何做到让小孩适应全托生活的？碰到特别不适应的该怎么办？全托的小孩与不全托的小孩性格上会有些什么不同？”此时，她突然回忆起，自己初中离家在校寄宿的时候，都非常想家和伤心，更何况小孩呢？所以，这实在是个有待研究的沟通问题。后来，朋友开始努力与孩子建立心灵链接，进入孩子的精神世界，儿童特有的单纯与开放软化了她坚硬的内在和外在外在，内心的儿童意识被唤醒，整个人变得更感性和富有吸引力。