

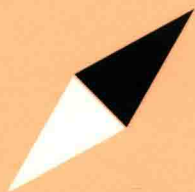
# 双向养育

Breakthrough Parenting

[美]

杰恩·梅杰——著

欧阳晖——译



“无论我们是如何长大的，都可以通过学习而成为称职、强大和充满爱心的父母。”

We can all learn to be skillful, strong and nurturing parents,  
regardless of the way we were raised.

# 双向养育

Breakthrough Parenting

〔美〕杰恩·梅杰——著

欧阳晖——译

 江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House

## 图书在版编目 (C I P) 数据

双向养育 = Breakthrough Parenting / (美) 杰恩·梅杰 (Jayne A. Major) 著 ; 欧阳晖译. — 南昌 : 江西人民出版社, 2016. 10  
ISBN 978-7-210-08658-1

I. ①双… II. ①杰… ②欧… III. ①家庭教育—通俗读物 IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第186222号

江西省版权局著作权合同登记: 图字14-2016-0149

Copyright©2000 Breakthrough Parenting, Inc., 2016 Everintelling Consulting Ltd.

双向养育

[美]杰恩·梅杰 / 著

欧阳晖 / 译

责任编辑/王华

出版发行/江西人民出版社

印刷/北京旭丰源印刷技术有限公司

版次/2016年10月第1版

2016年10月第1次印刷

开本/ 880毫米×1230毫米 1/32 印张/ 12.25

印数/ 1-10,000 字数/ 270千字

书号/ ISBN 978-7-210-08658-1

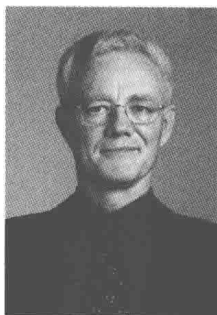
定价/ 58.00元

赣版权登字—01—2016—457

版权所有 侵权必究

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请联系021-64386496调换。



比约恩·阿伦

美国“双向养育”成长课程联合创始人  
首席讲师

多年以前，当杰恩·梅杰博士和我联合开发双向养育这套课程时，目标就是使它真正全面、系统，不局限于任何文化或任何年龄。我们坚信，它一定能通过不同的语言传播到世界各地。

双向养育的目的在于增强养育的“能力”，而非仅仅传播养育的“知识”。那些所谓“知识”，常常只是一些育儿窍门的堆砌，既难以实施，又易于被遗忘。为此，杰恩·梅杰博士投入了巨大的精力和智慧。

人天生就是视觉学习者，因此本书设置了大量的图表工具，帮助父母学习。实践一再证明，即使那些已经筋疲力尽、不断因家庭和工作的焦虑而迷失方向的父母，也能因此聚焦于真正

需要解决的问题。

认可这本书及其倡导的养育方法的父母已经遍布亚洲、欧洲、北美洲、中南美洲、澳大利亚和新西兰。我们非常高兴，由于欧阳晖先生的持续努力和组织才能，中文版也将付梓发行。欧阳晖先生对于父母教育的热情、在北美和中国两地丰富的育儿经验以及卓越的语言和沟通能力，一定能让双向养育造福中国父母。

无数父母曾告诉过我，一旦翻开这本书他们就会废寝忘食，不忍释卷。这权当对您，一位中国父母的小小“诱惑”吧！

双向养育可以很快为家庭生活带来质的改变。它能减轻每位家庭成员的压力，使得家庭沟通更顺畅、关系更和谐，还会使孩子养成更有效的学习习惯，即使你不在一旁监督，他们也能够自律。

愿所有父母都能收获幸福！

## 前言



杰恩·梅杰（1937-2012）

美国“双向养育”课程创始人  
三个孩子的母亲

穿过讲演大厅时，我注意到有个漂亮的婴儿正安静地睡在爸爸怀里。她戴着一顶漂亮的白色花边小软帽，表情那么安宁。多可爱的宝宝啊！我停下来，仔细端详她。这时，她的小手指微微动了一下，看得出每个指甲都被精心修剪过。一旁的妈妈对我报以微笑。“孩子多大了？”我问。“5周大。”“叫什么名字？”“莎伦·雷内·莱莉。”听到自己的名字时，她伸了伸身子，眨了眨眼睛。

看得出来，这对夫妇很以女儿为荣。像所有父母一样，他们对女儿充满浓浓的爱意，决心让她过上最好的人生。毫无疑问，他们对扮演好父母这个角色非常认真，专程来听我的讲座“突破养育：让家庭从冲突走向和谐”。现在，

虽然他们还没有和女儿有任何冲突，但他们明白，冲突迟早会来。

我走上讲台准备开始讲演，莎伦虽然还在安睡，但她迟早会长成一个小斗士。她会用各种花招让父母明白——“我是一个独立的人”，并将发出这样的呐喊：“不要对我的生活指手画脚！”

父母和子女之间的问题天然存在，谁都无法逃避。古希腊哲学家柏拉图在 2500 年前就认识到了这一点。他讲到，人类生活在一个充满观念的世界，每个人都希望看到完美的图景或者自认为完美的事物，如完美的椅子、完美的房屋、完美的工作、完美的配偶、完美的父母、完美的孩子……然而完美在现实中并不存在。只要我们固执地追求完美，失望就不可避免。

随着莎伦渐渐长大，她的父母一定会时常惊讶于她的变化。这对漂亮的夫妇参加了关于冲突的讲座，一定能意识到女儿的未来自己不可能预设。事实上，他们不可能知道她会成为什么样的人。

大部分父母都承认孩子的成长不可能预设。很多父母能轻松接受这一点，但另外一些父母则需要一些帮助才能接受这个事实：孩子是完全独立的人，有自己的思想和人生，别人或许难以理解、更无法控制。莎伦即将起程，开始这个美妙的人生探险。像我们每个人一样，她也肩负使命、要回答那个深奥的问题：“我是谁？”而通向答案的唯一途径，就是深刻探索自己的心灵。

在人生之路上，一定会有许多人告诉她她是谁，她的父母就会首先这么做。她一生中将扮演许多不同角色，学生、妻子、母亲、员工……很多时候，她会照别人说的做，但无论怎样，莎伦终将接受或拒绝别

人的指点，并对“我是谁？”给出自己的答案。父母将给她提供帮助并告诉她，“你很特别，你跟别人都不一样，你独一无二。”她可以与别人分享人生感受，但没有任何人能替她体验生活。是的，这是她自己的人生，最终只有她能决定如何度过。

她会独自战斗，毕竟世上只有一个自己。即使感到能力不济，她也要继续战斗。漫漫前路难以看清，她或许会感到恐惧，但仍要做出选择。她会找出各种办法、攒出足够勇气做出艰难抉择。如果结果并非所愿，她也可能会诿过他人。当开始人生之路时，她需要有责任心和爱心的父母，还需要关心她的老师。未来她会获得许多帮助，甚至不知道谁曾伸出援手，但她会对这些人心怀感恩。

莎伦和她的父辈完全不同，他们之间起码有20年的距离。跟一代代前人一样，她和同龄人将选择不同的生活方式，创造自己的文化，使用不同的语言，欣赏不同的音乐，喜欢不同的服饰和装扮，烙上自己这一代的印记。并且，她和父母还可能在价值观上发生冲突。

我们只能猜测她这一代人的未来。未来尚未到来，很难做出准备。我们只能相信，未来会有它自己的方式，这一点从无例外。

柏拉图是对的。我们根据一个预设观点想象完美的事物，但现实往往并非如此。我们唯一能做的就是学会接受。我们必须学会接受我们无法改变的，改变我们能改变的，并祈祷拥有分辨二者的智慧。

很快，莎伦就将踏上人生的旅程。但是此刻，她又静静睡去，她已经学会了如何享受当下。



## 假如……

- | 假如我们对家人抱有无条件的爱，知道即使犯错也不会受到不公对待……我们就能徜徉爱河不再恐惧；
- | 假如我们都能关注彼此，赞赏各自的优点……我们就更能收获积极心态；
- | 假如我们尊重差异，没有人要求我们只服从一个信仰……那么我们就自由展示出与众不同的美丽；
- | 假如犯错被看作健康的成长经历……我们就愿意探索更多未知，享受新思想带来的新奇体验；
- | 假如我们勇于冒险，认为变化乃自然且必要的人生经历……我们就坦然面对未知世界，静待人生步履带我们看一路的风景和变化；
- | 假如我们不再甘做命运的弃儿……那么我们将勇敢地为自己的想法、感受和行为承担责任；
- | 假如我们能以尼布尔祈祷文为指引，接受那些我们不能改变的、改变那些我们能够改变的、并拥有智慧辨别二者……那么我们将收获内心的安宁；

- | 假如我们能安全地讨论如性、死亡、疾病、毒品和犯罪这些敏感话题……那么无知将仓皇而逃；
- | 假如我们能认真倾听他人心声……那么世上将不再有孤独；
- | 假如我们能用以“我”开头的陈述句坚定表达观点……那么别人就能更好地理解我之所想；
- | 假如我们以尊重待人……那么更多的人将获得更高的自尊；
- | 假如我们了解孩子的成长阶段并能帮助他们逐级成长……那么更多的人将达到自我实现。

# 目 录

中文版序	01
前言	03
假如……	06
Chapter 01 三种养育方式	001
Chapter 02 勇敢做出改变	015
Chapter 03 理解行为背后的原因	043
Chapter 04 教孩子学会承担责任	073
Chapter 05 帮助孩子树立健康的自尊	085
Chapter 06 有效沟通	109
Chapter 07 正向影响孩子	135
Chapter 08 惩罚的弊端	159
Chapter 09 用爱管教	175

Chapter 10	孩子如何思考	221
Chapter 11	学会去爱	235
Chapter 12	缓解家庭压力	259
Chapter 13	解决家庭冲突	293
Chapter 14	沟通敏感话题	323
Chapter 15	自我实现的人生	361
	致谢	370
	《双向养育》译后记	372
	双向养育实践宣言	377

## Chapter 01

# 三种养育方式

“只有在尊重个体差异、容许犯错、  
敞开沟通、灵活制订规则的环境中，  
才能让人感到自身价值所在——充  
满爱的家庭正具备这样的环境。”

——维吉尼亚·萨提亚

莎伦的父母值得尊敬！当莎伦还在襁褓中嗷嗷待哺，他们就一同学习如何做一个好爸爸、好妈妈，对于如何抚养她制订好了一个统一的规划。他们希望做负责任的父母，这样莎伦长大后也会成为有责任感的人。对于“你是否希望孩子将来成为一个有责任感的人？”这个问题，你可曾遇到过会说“不”的家长？显然没有！但问题是，大部分父母回答“是”以后，就转身去忙别的事情了。

问题来了！如果每个父母都希望孩子成为有责任感的人，为什么世界上还充斥着那么多不负责任的人呢？看看周围发生的事情，再读读新闻，一定是哪里出了问题！

父母耗尽心血，一心要把孩子培养成有责任感的人。毫无疑问，为人父母是我们一生中最重要任务之一。大部分父母也觉得这是最艰巨的工作之一，因为它非常复杂并且成败难料。养育孩子如此艰巨，如果结果不理想，该抱怨谁呢？

如果我们能从孩子的成长中享受更多快乐；如果孩子能够像美丽

的花朵一样绽放，长成令我们骄傲的大人；如果伴随孩子成长，我们也能获得自身发展，并发现自己在生活的方方面面都更加成功；如果养育孩子能带给我们未曾奢望的幸福；那么，你是否愿意多花一些时间学习，将繁杂庸碌的育儿生活转变为对你和孩子都更有意义的人生旅途？

有太多专家给父母提出各种令人困惑、相互矛盾的养育建议。举个让8岁孩子收拾房间的简单例子。妈妈会说：“乔尼，你的房间太乱了。我猜你自己也有受够的时候，到时就会收拾的。”爸爸则会厉声命令：“乔尼，现在去把你的房间收拾好！马上！”妈妈和爸爸为了帮助乔尼学会承担责任，使用了截然不同的方法。

## ◎放任式养育

妈妈采用的是放任式养育，让孩子自然成长而不提供充分指导。这种方法是假设当孩子做好了就能自我成长；如果允许孩子自由探索，他们就会自然地找到自己的成长道路。这一度被认为是先进的养育理念，其拥护者反对用权威惩罚孩子，提倡给孩子自己决定的自由，让他们从自己的行为的后果中学习。

放任式养育几乎注定失败。原因很简单，因为很少有孩子能做到自我引导。孩子成长需要日常的惯例、稳定的规则、对未来的预期和与他人的边界，而所有这些都不可自然发生。

## ◎专制式养育

与放任式养育截然相反的是专制式养育。在上面例子中，爸爸使用的就是这个方法，这也是最古老、最常见的养育方法。大部分父母都采取过这种方式。从孩子出生到长大成人，父母一直牢牢管控着孩子，通过权威惩罚孩子，告诉孩子该怎么做，规定打破规矩的后果。孩子以服从来表示对父母的尊重。

如果养育目标是让孩子学会服从命令、遵守既有规则，专制式养育无疑是最佳选择。然而这种方法养育出的孩子，创造力不是受到打压就是发展极其受限。孩子学会服从，不和长辈顶嘴，而这样教育出来的孩子只具备外部驱动的人格：依赖别人的意思决定自己的想法和行动。

常常可以看到，好心的放任型父母在受够孩子持续的劣行后突然大发雷霆，转而采用专制型方法。他们在眼泪和糟糕的情绪中发号施令，孩子的房间最终变得整洁。这种前后不一致的做法最为糟糕，因为孩子们不知道接下来会发生什么，父母没有给予他们自主管理权，也没有教他们如何管理自己的卧室，从而使他们对后果缺乏预见性。多数放任型父母都不停地摇摆于放任和专制两种方式之间。他们无法为孩子建立稳定的规则，因为“指手画脚”让他们自己也感到很不自在。看看他们按捺不住的暴怒，就知道专制的做法让他们有多么不适，于是他们又回归放任的老路，直到再次爆发。



## ◎双向养育

除了放任式和专制式养育，还有另一种养育孩子的方式，我们称之为“双向养育”。它的特别之处在于：解决问题的责任由父母和孩子共同承担。它既不允许孩子逃避责任，也不会巨细无遗地限定孩子行为的一切细节。采用这种方法，父亲会对8岁的女儿说：“安吉丽娜，你的房间太乱了，我想知道你清理房间的计划。”

安吉丽娜应当承担清理自己房间的责任，她需要自己决定什么时间清理以及怎样完成这项任务。如果她的方法奏效，则皆大欢喜。如果她的方法没有成功，那么父亲和孩子就要共同解决问题。“安吉丽娜，你已经开始收拾房间了，但现在还是没有完成。你的方法好像不大管用。”父亲仍然希望安吉丽娜清理完房间。这是谁的房间？是她的。谁应该解决这个问题？也是她。爸爸应该做什么呢？通过让安吉丽娜承担更多清理房间的工作，帮助她完全掌握清理房间的能力。爸爸和安吉丽娜共同解决这个问题，直到最后就安吉丽娜应该如何清理房间达成共识。当安吉丽娜最后完成任务，爸爸对她报以微笑，夸奖她为保持房间整洁做出了种种努力。他不断采用这种方法，直到最后再也不用催促女儿清理房间。要实现让孩子完全自主地完成任务，可能要等到青春期甚至更晚。