

美国国家教圣经·诠释经典教子心得



芭芭拉家教记录

Kids are worth it!

◆ 第 2 版 ◆

Second Edition

(美) 芭芭拉·科洛罗索 著
谭盱龙 译



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

[Http://www.phei.com.cn](http://www.phei.com.cn)



芭芭拉家教记录

.. 第 2 版 ..

Second Edition

Kids are worth it!

(美) 芭芭拉·科洛罗索 著 谭旸龙 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Kids Are Worth It! by Barbara Coloroso

Copyright © 1994, 2001 by Barbara Coloroso

This edition arranged with Acacia House Publishing Services Ltd. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2008 by Publishing House of Electronics Industry
All rights reserved.

本书中文简体字版专有翻译出版权由大苹果股份有限公司代理 Acacia House Publishing Services Ltd. 授权电子工业出版社在中国出版发行。

版权贸易合同登记号 图字: 01 - 2007 - 2977

图书在版编目(CIP)数据

芭芭拉家教记录:第2版/(美)科洛罗索(Coloroso,B.)著;谭盱龙译. —北京:电子工业出版社,2008.3

书名原文:Kids are worth it!

ISBN 978 - 7 - 121 - 05827 - 1

I. 芭… II. ①科…②谭… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第009185号

策 划: 高铭文化

责任编辑: 胡祥玫

印 刷: 北京机工印刷厂

装 订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 16.25 字数: 234千字

印 次: 2008年3月第1次印刷

定 价: 29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

献给我的孩子，
安娜、玛利亚和约瑟夫。
希望你们每个人在内心充满喜悦的同时，
也能拥有寻找和调解正义的品质。

序

因为他们是孩子，而且仅仅为此。

他们有尊严和价值，仅仅因为他们是……

——芭芭拉·科洛罗索

我养育孩子的道路绝不是一条笔直大道。在 20 世纪 60 年代晚期，17 岁的我在一所修道院，试图成为方济会的一名修女，同时开始了将来成为一名特教老师的大学生活。当时我未曾想到通向这两个目标的道路会在多年后极大地影响我养育孩子的方式。我大学第一年的特殊教育课程基于一个行为主义者的模型，充斥着奖励和惩罚、图表、标签、“星星”、威胁和诱惑。模型在老鼠身上大获成功，它自然也适用于孩子。这种通过奖励和惩罚，威胁和诱惑来操纵老鼠或孩子的方式让我感到不安，可我却苦于不能表达，同时，我也不知道应该怎样教育孩子。

在接下来一年的教会见习期，或者说是沉默和反省的一年，我沉浸在哲学和神学的学习之中。就是这段时间我开始挑战教育课程的理论。我在自己的脑中展开了长时间的讨论，情形类似于现在我和我家三个年轻人的讨论，而结果也是一样徒劳无功。既然没有决定性的胜者或败者，那么当我开始教师生涯的时候，我试着把教育方法和我的哲学信条相结合，可是结果并不成功。相信孩子的价值是因为他们本身，而不是

因为他们按我们所希望的某种方式行事的信念，也不是因为我们奖励“正确行为”而忽略或惩罚“错误行为”。“己所不欲，勿施于人”与“让他们听话是为了他们好”是完全冲突的。而采用保护双方尊严的方式与拿食物给老鼠的行为根本不是一回事。为什么教育孩子的方式一定要联系纪律这一词的拉丁语词源呢？被控制、操纵和强迫下做决定的孩子们可能变得负责、机智和坚韧吗？如果所有的控制都来源于外部，那么纪律观念能在他们的心中生根吗？

为了孩子，值得！对孩子内心的教养将是我对这些问题的答案。它更多的是养育孩子的态度而非各种教育方法的集合。相信为了孩子是值得的。我们不要使用自己不愿被对待的方式来对待他们，或者用保持我们的尊严等方式对待他们。这些都不是具体的工具，更多的是提供一种态度和一个环境来让我帮助我的孩子们形成自律。

作为妻子和三个孩子的母亲，我当然已不再是一个修女。我也不是一个完美的母亲。在养育三个孩子的许多尝试和错误做法之后，我曾反复告诉他们没有一个完美的母亲是他们很大的幸运。安娜则回答道：“你也很幸运，你也没有完美的孩子。”玛利亚则问：“你为什么不做那些你叫他人去做的事呢？”而有一次约瑟夫问一群来听我讲座的老师是希望他“好”还是“坏”。老师们笑了，我则叹了口气，而约瑟夫天真地说：“看来他们想看看你会对每一种状况都具体做些什么。”下文就是我正在做的、已经做过的和应该做的，以及希望自己做过的和计划下次做的。

这些只是线索和猜测，线索后是猜测；

而其他的是祈祷、观察、教养、思想和行动。

——摘自艾略特，《四个四重奏》^①

^① T. S. Eliot, 英国著名现代派诗人和文艺评论家。《四个四重奏》是用四个地点为标题的哲学宗教冥想诗歌。——编者注

目 录

- 第1章 为了孩子，值得！ / 1
- 第2章 你的家庭属于哪一类：砖墙型、水母型和脊梁型 / 19
- 第3章 奖励也是一种惩罚 / 37
- 第4章 从鼓励开始，培养孩子自律 / 59
- 第5章 取代“不”的三种方法 / 73
- 第6章 孩子的三个叛逆期 / 85
- 第7章 对孩子来说，酷不是一种错误 / 97
- 第8章 让孩子学会自己解决问题 / 117
- 第9章 帮孩子筑起一道安全防线 / 133
- 第10章 当你不止有一个孩子的时候 / 143
- 第11章 做家务与享受娱乐同等重要 / 167
- 第12章 教孩子规划零用钱 / 195
- 第13章 让用餐变得更自由 / 207
- 第14章 上床睡觉不一定要成为一场噩梦 / 221
- 第15章 如何训练孩子大小便？ / 233
- 第16章 轻松跟孩子谈性 / 241
- 结语 / 249

第 1 章

为了孩子，值得！

不要轻易相信那些你听到的事……不要仅仅出于对老师的尊敬而相信他教你的东西。无论如何，经过检查与分析，你发现万物的善良、优点、益处和康乐都成为指引你的方向。

——佛教格言

你到此来找回你已有的东西。

——佛教格言

关于怎样养育子女，我没有捷径、简单的回答或是处方可循，但我相信大多数人成为好父母的方法，只要我们知道怎样找到它们。我们的问题是，这些方法往往被压在我们内心“工具箱”的深处，而那些容易上手的方法却不适合我们。我们经常是不自觉和无恶意地从我们的父母、祖父母、兄弟姐妹、家庭，乃至社会那儿找到方法。当我们需要锤子的时候，我们经常不知不觉地从“工具箱”中掏出一把小斧头。因此我们中的一些人把孩子培养得一团糟也就不为奇了。

要得到我们需要的工具,首先就要了解现有工具的缺点——效率低下或具有毁坏性。然后我们必须愿意放弃老方法而开始使用那些对我们和我们的孩子更好的方法。

在本书中我们将近距离观察几种不恰当的方法。其中一些你可能从未用过或者想过;而其他的你会发现昨天晚上在你的餐桌上就出现过。你要仔细思考并决定哪一些方法需要改变。

和你的孩子谈论这个问题并要求他们帮助。当我说得正兴起的时候,我的儿子在城市公园拥挤的人群中指出我在对他说教,又或者我的一个女儿指出我的问题很傻,这都让我紧张。但是在这两个场合下孩子都是对的,而我也有了停下来并开始使用更恰当的方法的机会。你对昨晚对待处于青春期的孩子的教育方法感到不安吗?你会因为踉跄学步的娃娃给墙壁留下永恒的标记而郁闷吗?你是感到愤怒、受到伤害还是尴尬?怀疑和探究是通向改变的最初步骤。这是一条双向的道路。当你和孩子谈论如何帮助你停止使用不恰当的手段或停止做对他们成长不利的事时,你也要让他们明白在杂货店发脾气或撒娇是不会给他们带来想要的食品的。

当你开始辨认“工具箱”中效果不好的工具时,你也会意识到你将有机会取出它们,而用更轻、更有效果、更积极的和不会压垮你的工具来取代它们。

在分辨和整理前,了解我们把它们装在哪类内心“工具箱”中是有帮助的。“工具箱”可以通过以下两个基本问题的答案而划分:

1. 我抚养子女的宗旨是什么?
2. 我养育子女的目标是什么——是影响他们和“授权”他们,还是控制和禁锢他们的思想?



我抚养子女的宗旨是什么?

最能表达一个人宗旨的不是语言,而是我们采取的决定。在这漫长的过程中,我们改变我们的生命和我们自己。这一进程直到我们死亡才会终结。而我们的选择最终是我们的责任。

——埃莉诺·罗斯福

在成为父母之前,我们中只有少数人探讨过养育孩子的宗旨。在我们有孩子之后,每当感到筋疲力尽时,我们倾向于用我们经受过的养育方式来教孩子。尽管我们发过“绝不像妈妈一样说话”的誓言,但她说过的话语仍从我们口中喷涌而出。如同我们父亲挥手打我们一样,我们也挥手打我们的孩子,尽管我们曾发誓绝不会动手打他们。随之而来的恐慌让我们疯狂地阅读关于抚养孩子的书籍,参加社区举办的相关讲座。

然而那些所谓的专家却鼓吹许多疯狂而无效,或者是不健康的抚养技巧。如果我们自己没有抚养的宗旨,我们就不能去糟取精,也不能挑战“原来就是这样”的信念,或拒绝类似于“如果它对我够好,那它对我的孩子也够好”的假定。然而,如果我们知道自己的宗旨,我们就可以检查包括我们正在使用的方法在内的各种各样的方法。如果一种方法不符合我们的宗旨,无论它由谁提出或它是经过怎样研究的成果,我们都可以选择拒绝它。在评价我们自己的和其他人推荐的抚养技巧的问题上,我已经找到了最为有用的三大原则:

1. 为了孩子,值得!我肯定你们也相信这个,因为我知道你们不是为钱而抚养孩子。
2. 我不会用我自己不愿接受的方式来对待孩子。如果我不想某种手段被用在自己身上,那么同样我不会把它用在我的孩子身上。



3. 如果行之有效,而且不损害孩子和我的尊严,我就用。有效并不一定是好——它必须有效而不损害孩子和我的尊严。

为了孩子,值得!

因为他们是孩子而且仅此而已,他们值得我们做这一切。他们有尊严和价值,因为他们确实如此。他们不必证明他们作为人的价值,不必证明他们值得我们去做的一切,也不必博取我们的关爱。尽管我们的喜好各不相同,但我们对孩子的爱是无条件的。我们不必喜欢他们的发型、鼻环或怪里怪气的鞋子。我们对他们的爱必须是他们可以依靠的——他们知道我们会永远在那儿,即使是他们有麻烦而我们也许宁愿躲开的时候。这在他们安静地躺在我们的臂弯中第一次对我们微笑时是简单的;在他们拔牙、疝气痛或整晚哭个不停时是困难的。这在他们学骑两轮自行车时是简单的;在他们弄坏了家里的汽车时是困难的。这在他们参加学校的话剧表演时是简单的;在他们从警察局往家打电话时是困难的。

养育一个孩子需要整个村子的力量。

——非洲谚语

相信对我们的孩子值得的同时对我们邻居的孩子也值得。作为成年人的我们应该愿意为了整个社区的孩子都能获得他们需要的东西而做出牺牲,比如:合适的医疗服务;食物,衣服和住所;在一个安全的环境中探索,成长和受到关爱。这不是一个人可以肩负的工作,但对一个社会来说,我们相信为了孩子所付出的时间、能量、资源和奉献都是必要的。仅仅相信是不够的,我们还必须愿意将这个信念付诸实践。如果我们说孩子的健康成长是我们的责任,那么我们就需要重新考虑作为一个社会成员的我们应该怎样花钱。



一个故乡遭连续炮弹袭击的疲惫不堪的黎巴嫩人这样告诉《纽约时报》的记者：“当我们的爱超过对敌人的恨时，和平才会降临。”如果说为了孩子值得，我们就必须愿意把我们的时间、能量、资源和金钱都投入到为这个目的采取的行动中。我们也必须愿意把我们养育孩子的理论投入到实践中。

我们自己孩子的未来将由我们对其他孩子的公平来决定。

——马特·达蒙

我们的未来取决于我们如何对待美国的孩子。

——理查德·斯托亚节选《财富》，1995年5月

我不会用我自己不愿接受的方式来对待孩子

我们应该用自己愿意接受的方式，而不是自己不想接受的方式来对待他人。作为一条道德宗旨，这可以在世界各大宗教的教义中找到。

1. 巴哈伊教

你们每一个人都可以成为人类善良的一部分和正直的榜样。要小心莫把自己提升到众人之上。

——《巴哈伊文选》，第315页

2. 佛教

不要你用你觉得痛的方式伤害别人。

——《佛经》

3. 基督教

像你希望其他人对你那样对待其他人。

——《路迦福音》，6:31

4. 儒家

己所不欲，勿施于人。

——《论语》



5. 印度教

用你自己愿意被对待的方式对待他人，这是正直的大成。
不要对你的邻居做任何你不愿他们对你做的事。

——《摩诃婆罗多》

6. 伊斯兰教

直到你把你的兄弟当成自己一样，你才是一个真正的信徒。

——逊奈^①

7. 犹太教

你自己所讨厌的事，不要对你的同伴做。那就是最根本的法则，其他的都发生于此。

——《塔木德经》，安息日 31a

8. 道教

好人应该为他人的不幸而悲哀，幸福而高兴。在他们危难之时施以援手。得人之所得；失人之所失。

——《太上感应篇》，3

9. 拜火教

只有当不把对自己不好的事施与其他人时，（人的）本质才是好的。

——《阿维斯坦》，94:5

这条黄金准则，像它的名字显示的那样，可以在我们和孩子的关系上给我们带来满意的效果。如果我们对自己对待孩子的方法是否正确有所怀疑，那么我们只要把自己放在他们的位置上，问问自己是否愿意被这样对待——不是我们是否曾受过这样的对待，而是是否愿意受到这样的对待。如果答案是否定的，那么我们就必须问自己，为什么要这样对待我们的孩子。

^① Sunnah, 阿拉伯语的音译, 原意是惯例、常道。伊斯兰教正统派的逊尼派, 即因此而得名。——编者注



如果我不想被人搥耳光,那么我怎么会打我儿子耳光呢?如果我在犯错误的时候不想别人冲我大吼大叫,那么当我女儿把我给婆婆的蛋糕掉到地上的时候,我为什么应该对着她大叫呢?如果我不希望在43岁的时候因为学溜旱冰而被人嘲笑,那么在我女儿第十次仍不顺畅地从一档猛提速到二档时,我为什么应该嘲笑她呢?如果我不希望我的园艺技巧被拿来跟我的邻居比较,那我为什么应该把我儿子的数学成绩和他姐姐的相比较呢?

糟糕的还不仅于此,现在我们了解了最好不要用我们自己不愿接受的方式来对待孩子。如果我们今天为了控制孩子的思想而使用这些技巧,那么当我们年迈时而下一代已经学到怎样控制那些相对较弱的下一代(因为我们花了长时间教他们)时,我们会陷入麻烦。我向你保证,等我们老了,那些比他们弱的人就是我们。我不会对一个七岁的孩子做那些我不希望发生在70岁的自己身上的事。70岁的时候,我和我成年的孩子订立按时起床、穿衣和吃早饭的规则是不可想象的。“来吧妈妈,记住,如果我一叫你,你就起床、穿衣,并且按时吃早饭,那么我就会给你5颗星星。你可以把它们贴在我们挂在墙上的图表上。如果到星期五你有25颗星的话,你就可以和你的朋友玩宾果游戏。”70岁时因为说出我自己的想法——或者说因为回嘴——而被打就更不可思议了。也许强迫或暴力能奏效,但是它不仅是我不愿意发生在自己身上的教育方式,而且更是以我的尊严感和自我价值的丧失为代价的。

如果站在孩子的立场上,仅仅考虑我是否愿意那些方式被用到自己身上还是不够的。思考那个问题有助于我们检点自己的养育方式,同样,我们必须更进一步来考虑我们行动的后果。

如果行之有效,而且不损害孩子和我的尊严,就采用

某种养育孩子的手段有效或显得有效,并不意味着它是一种好的方式。通过采用控制孩子和压制他们思想的方式来追求“好的行为”,常常



产生预料不及的后果,令我们付出惨重的代价——父母和孩子双方尊严和自我价值的丧失。

如果我们希望孩子能成为一个很有内在修养的人——一个不是仅仅为了取悦某人或躲避惩罚,而是因为确信对自己、他人负责任和充满同情是一件正确的事情而行动的人——那么我们必须抛弃一些“试过的和适用的”陈旧的抚养技巧以及拒绝一些太新的方式。

孩子经常被当成父母的财产来对待,被比他们年纪大的人欺负。在19世纪末期,伊丽莎白·巴瑞特·勃朗宁^①在《孩子们的哭声》一书中记录了工厂里被虐待的孩子:

你听到孩子哭泣吗?哦,我的兄弟们,
那多年以来的悲伤……
他们在其他人玩耍的时候哭泣,
在自由人的国度里哭泣。

我们仍然没有学会倾听他们的哭声吗?很明显没有。1978年,詹姆士·杜布森^②在他的《如何教养霸道的孩子》一书中写道:

对固执的幼儿来说,温和的抽打可以在15~18个月之间开始……用中性的物件来实施抽打——小的树枝或皮带——但尽量少用拳头……抽打应该造成伤害,否则就没有效果……一些顽固的小鬼绝对要求挨打而且他们的愿望应该得到满足。但是,合作的小家伙应该在十岁时体验他最后一次与棍子的亲密接触。

直到今天,当他在对全球播出的广播谈话节目中与父母们交流时,他

^① Elizabeth Barrett Browning, 19世纪英国著名女诗人,代表作品是《孩子们的哭声》和《葡萄牙人十四行诗集》。——编者注

^② Dr. James Dobson, 美国家庭问题的最高顾问,著有《如何教养霸道的孩子》和《预期青春期》等作品。——编者注



仍然建议使用这些方法。

在伪装的教养之中,对孩子施加身体和情感的暴力被合法化和认可了。“我的孩子不会对我那样说话。”“我要用肥皂刷你的口。”“一阵好的抽打不会伤害任何人。”“你真蠢,就算三岁的小孩都能做得比你好。”)

历史学家菲利浦·格雷文在他的《放过孩子》一书中谈到这个问题并提出了积极的解决办法:

通过现在形成的感觉、行动和信念,过去对未来有着很大的影响。那些遭到体罚的孩子所感到的伤痛会随时间共鸣,最初是随着儿童和青少年的看似无穷无尽的日夜直到孩子成年以后。虽然受大人的体罚所产生的痛苦感觉大多被压制、遗忘或否认,但是它们从未真正消失。所有一切依然深藏在内心的最深处,而惩罚所带来的结果永远吞噬我们的生活、思想、文化和世界。

对此的证据无处不在——包围着我们,吞没了我们——然而它就像我们呼吸的空气一样,通常是看不到的。一旦它变得清晰,我们对世界和自己的看法就会不同。我们将会处于一个更优的位置来考虑取代强迫和造成伤害的纪律方法,从而选择那些比过去很多代一直沿用的体罚方式更关爱和更提高生命质量的抚养方式。

体罚是一种很明显的虐待。相对不那么明显的和经常被忽视的虐待形式会令孩子遭受感情上的打击和忽视。当孩子们听到持续的批评和打击声,他们开始认为自己不够好或干脆就是坏孩子。“你不能干好任何事吗?”“你是个意外,我希望你没出生过。”“你为什么不能像你兄弟一样呢?”)

其他的孩子则被父母忽略。他们也许在物质上能得到他们期望的一切,但却得不到关怀、拥抱和鼓励的言语——得到的只有冷酷。深深的苦恼和失落感不在伤痕或断骨处,而在破碎的心灵中显露出来——一种影响他们的婚姻、家庭关系、工作和日常活动的绝望情绪。

这种虐待的长久影响可以让我们停下来,反思我们使用的所有方法,



而不只是那些带有明显惩罚性的手段。一些看起来比惩罚更好的方式其实不过是同一枚硬币的另一面而已。如果我们用赞扬孩子代替打击他们；因行为表现好奖励他们代替因错误而打他们；以去公园玩为条件代替用板子“鼓励”他们不要打弟弟，那么我们必须问自己是否仍在试图控制我们的孩子并“制造”他们的思想。这只是一种我们所谓“更好”的方法而已。如果我们养育孩子是为高兴而做，是为让他们按命令来做，或只是为了在某事上对他们是有益可图的时候才帮助他人，那对我们的孩子、家庭和社区会带来怎样的结果呢？

这种抚养方式难道不损害孩子和我们的尊严吗？看似简单的一个问题可以对我们如何抚养下一代产生重大影响。我相信有史以来我们第一次有必要来打破机能不良、虐待和忽视的怪圈。现在人们认识到了身体和感情上的虐待会对孩子、家庭和社会产生危害，同时也开始认识到不断的利诱和奖励所产生的危害。

我不会幼稚地相信做出改变会是轻而易举的事。那些相信孩子是财产而且应该被控制的家长强烈地反对改变。一些家长为了坚持他们在身体上、感情上和性上虐待他们孩子的“权利”而反对到底。

那些相信为了“塑造性格”而必须用奖励来引诱孩子负责任、守信、慷慨、真实和移情的人也同样激烈地反对改变。相对于教会孩子批判的思考和反思，他们更希望给孩子植入信仰；相对于鼓励孩子发挥极限，他们更希望孩子中规中矩；相对于教孩子以高尚道德为行动准则和维护社会正义，他们更强调孩子要忠诚。

我也知道我们中间下决心要改变的人必须与内在的心魔作战，因为我们的内心“工具箱”中有着陈腐的代代相传的毁灭性手段。除了第一步是坚持三条基本的宗旨外，第二步是问“我养育孩子的目标是什么——是影响我的孩子并‘授权’给他们，还是控制和禁锢他们的思想？”

孩子是一个社会不同寻常的宝贵成员。他们非常警惕、敏感及对周围的反应强烈，而且他们极度脆弱——在那些拒绝给予他们本

