

美 国 家 庭 教 育 权 威 读 本

# 成功父母的 7个秘诀

The Seven Secrets of Successful  
Parents

[美] 兰迪·罗尔夫 / 著



《纽约时报》畅销书排行榜  
《今日美国》畅销书排行榜  
亚马逊网上书店畅销书排行榜

**榜首畅销书**

中国青年出版社

# 成功父母的 7个秘诀

The Seven Secrets  
of Successful  
Parents

[美]兰迪·罗尔夫 著

中国青年出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

成功父母的七个秘诀/(美)罗尔夫著;葛雪蕾等译.  
北京:中国青年出版社,2003  
ISBN 7-5006-5207-0/G·1475

I. 成… II. ①罗…②葛… III. 家庭教育  
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 049501 号

THE SEVEN SECRETS OF SUCCESSFUL PARENTS by RANDY ROLFE  
Copyright: © 1997 BY RANDY ROLFE  
This edition arranged with THE JEFF HERMAN AGENCY, LLC  
through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.  
Simplified Chinese edition copyright:  
2003 CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE  
All rights reserved.

## 成功父母的 7 个秘诀

---

作 者:[美]兰迪·罗尔夫

译 者:葛雪蕾

责任编辑:刘 炜

文字编辑:彭 丹

美术编辑:李艳华

责任监制:于 今

出 版:中国青年出版社

发 行:中国青年出版社北京中青文  
书刊发行中心 (010)65516875

印 刷:中国青年出版社印刷厂

版 次:2003 年 7 月第 1 版

印 次:2003 年 7 月第 1 次印刷

开 本:880×1230 1/32

字 数:23 千字

印 张:10

京权图字:01-2003-3956

书 号:ISBN 7-5006-5207-0/G·1475

定 价:23.8 元

我社将与版权执法机关配合,严厉打击盗印、盗版活动;敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处  
(010)84251190

中国青年出版社

(010)65516875

(010)65516873

---

中青版图书,版权所有,盗版必究

# 献词

谨以此书承载着我所有的爱  
献给我的丈夫  
我们的孩子  
我的父母



# 目 录

|    |   |
|----|---|
| 序言 | 9 |
|----|---|

|         |    |
|---------|----|
| 秘诀之一：信心 | 21 |
|---------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 关于信心的基本观点     | 23 |
| 对孩子自己的时机选择有信心 | 31 |
| 信心的诸多方面       | 32 |
| 信心就是永不放弃      | 34 |
| 以信心为武器        | 36 |
| 信心的自然基础       | 37 |
| 对你的孩子有信心,忘记过去 | 48 |
| 保持信心,给孩子一个未来  | 49 |
| 用想象来充实信心      | 52 |
| 体现信心的言语       | 55 |

|         |    |
|---------|----|
| 秘诀之二：关注 | 58 |
|---------|----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 连年应用关注的秘诀 | 62  |
| 12 个基本需求  | 63  |
| 成功的故事     | 104 |
| 基本需求的总结   | 106 |

## 秘诀之三：倾听

109

|                |     |
|----------------|-----|
| 可能阻止你倾听的障碍     | 112 |
| 倾听可以免除担忧       | 113 |
| 长期不懈坚持倾听       | 116 |
| 成功倾听所需的技巧      | 121 |
| 打断：通往相互理解之路的陷阱 | 122 |
| 对你自己有点信心       | 124 |
| 如何可获取所有的信息     | 126 |
| 经常运用事实检验       | 129 |
| 如何为找到解决方案而坚持倾听 | 135 |
| 第一阶段：反馈式倾听     | 136 |
| 第二阶段：接受式倾听     | 138 |
| 宽容的心态          | 143 |
| 第三阶段：说出你的感觉    | 146 |
| 如何利用情感坐标       | 150 |

## 秘诀之四：放开手

156

|                |     |
|----------------|-----|
| 确定你的实际影响力      | 157 |
| 放开手的清单         | 159 |
| 正视抚养过程中悲伤的一面   | 160 |
| 连年应用放开手的秘诀     | 161 |
| 怀着包容和爱放开手      | 165 |
| 惩罚不足以代替正当的放手态度 | 167 |
| 控制的限度          | 168 |
| 放开手的闭谈         | 170 |
| 调整界限           | 173 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 犯错误的余地         | 176 |
| 复杂的动机可能会使你犯错误  | 180 |
| 帮助从错误中汲取教训     | 181 |
| 如果全世界都不合作怎么办   | 182 |
| 生活与爱的对比        | 183 |
| 对突发事件放开手       | 187 |
| 避免非是即非         | 189 |
| 一边要关注需求,一边要放开手 | 190 |
| “速成的”孩子        | 192 |
| 你不能替他生活……反之亦然  | 197 |

## **秘诀之五:以身作则** 200

---

|             |     |
|-------------|-----|
| 与孩子分享你的生活   | 203 |
| 你自己的抚养榜样    | 204 |
| 拥有生活        | 206 |
| 让孩子了解完整的你   | 208 |
| 成为更好的行为榜样   | 211 |
| 如何鼓励建设性的模仿  | 212 |
| 你的不可抗拒的终极力量 | 215 |
| 如何让孩子进入你的生活 | 217 |
| 以身作则面临的挑战   | 218 |
| 以身作则胜过发布命令  | 220 |
| 展开良好的开端     | 222 |
| 寻求帮助是坚强的标志  | 225 |
| 连年应用以身作则的秘诀 | 226 |
| 要掌握分享的度     | 229 |
| 如何分担愤怒情绪    | 232 |

启蒙是一条双行道 237

## 秘诀之六：表达 240

不太成功的表达方式 242

失败的策略是从哪些产生的 248

常年不懈地应用表达的秘诀 250

交流：维系家长和孩子亲情的动力 252

为什么要交流 253

做灵敏的父母 258

知道适可而止 279

不要害怕抵触 281

彻底清理心里的死角 282

## 秘诀之七：赞美 285

做真正的自己 287

甩掉包袱 289

爱是什么 290

培养你的幽默感 291

“做你高兴的事！” 297

积极反馈循环 299

寻找美好的东西 303

了解、智慧和快乐 305

惊奇和赞叹 307

快乐和自由 314

## 结束语 316

# 序 言

为人父母的成功是你能为自己的未来所做的最好投资，也是你最富有创造力的行为。它能给你带来生活中最大的欢乐，也会是你遇到的最严峻的挑战。只要你开始听取并理解我将在本书中向你讲述的7个秘诀，你就会成为更成功的家长。这样说似乎十分武断。但是，请给我一点时间，我相信你会开始同意我的看法。

作为希望孩子得到最大幸福的慈爱家长——慈爱到足以阅读一本教你怎样变得比目前更为出色的书籍，你也许最想知道，你对孩子的生活付出些什么，就能让你的儿子或女儿发掘最大的潜力。只需了解7个秘诀，你就能在这方面取得成功。它们很管用，因为它们会告诉你如何将爱付诸行动。一旦你知道如何将你的爱在孩子的生活中付诸行动，孩子就会按照你的期望对你的父（母）爱做出回应。

在序言中，我将提供你充分了解这些秘诀的影响力所需要的背景资料。然后，你可能会盼望着进一步深入理解所有这7个秘诀的含义、应用、技巧、影响和益处。

在担任家庭问题顾问和研讨班主持人时，我曾经与数百位父母打过交道。当你了解每个秘诀时，我会讲述其中一些人的生活中的案例记录。只有姓名和一些具体细节有所改动，目的是保护这些家庭的隐私——当我们讨论抚养子女时遇到的隐私问题时，你也许会注意到，我非常重视这一原则。

我还将向你讲述我个人生活中的实际经历，以及我结识多年的为人父母的朋友、亲戚、同事和读者在生活中的真实故事。

我会将向你介绍围绕无数准则展开的引人入胜的研究工作。这些准则都关系到人类的家庭及其成败。我还将尝试运用一些正确而古老的常识。在我们这个过度技术化、观念多种多样的世界里，这些常识可能会遭到冷落。

最后，我希望你能把自己身为父母、身为昔日的子女、身为人的丰富观察、实践和经验投入这次冒险，对 7 个秘诀加以探索。

### 一些重要的观念

借助这些案例记录、真实经历、研究、常识和你自身的经验，我希望你能逐渐接受这些关于 7 个秘诀的重要观念：

- 无论处境如何，你都能成为非常成功的家长，从现在开始，一直到将来。

- 激励自己成功的起点是：清楚地理解自己抚养子女的个人目标，尽量不要受困于别人的不合理要求以及自己昔日未了的情结。

- 成功的父母是培养出来的，不是天生的，所以每位家长生来就具有更加成功的能力。

- 成功父母的 7 个秘诀是你取得这一成功的保障，因为它们阐明了激励父母取得成功的核心见解和想法。

- 尽管别人也会有所觉察，但是，就你的成功而言，你和孩子才是最出色和惟一的裁判。

- 7 个秘诀合情合理，易于掌握，一旦熟悉之后就不可能遗忘。

7 个秘诀给美国和全世界的数千位父母带来了成功。我和我的两个孩子成功了。你也会成功。

我没有发明这些秘诀，只不过在过去 20 年里展开研究、观察、访谈并在自己的孩子身上加以实践，从而发现了它们。想象一下，数千位父母的智慧浓缩成了一本仅供你阅读的书籍。我努力要做的就是这个。

### 我个人的收获

出于以下这些原因，我愿意把这些了不起的秘诀告诉你：

首先，我希望你能从这些妙不可言的秘诀中获益，就像我和其他数千位帮助我发现并完善这些秘诀的成功父母从中获益一样。

其次，鉴于我知道你的抚养会取得成功，你我的孩子将会生活在一个更加美好的世界里，因为他们将会成为更健康、更快乐的人。

第三，当我昔日学到的东西如今使他人受益，使他们免于烦恼和痛苦，带给他们真正的快乐时，我喜欢由此产生的那种感觉。当一位家长借助自己的能力在孩子身上取得成功时，我喜欢她脸上出现的那种光辉。因此，当你读完本书之后，请给我写信，与我分享你的快乐！

### 父母的希望是普遍的

我所认识的所有父母都真心地深切关怀、牵挂和爱护自己的孩子。他们都付出了最大的努力。

你也许见过这样一些父母——他们的行为让你觉得唐突而缺乏关怀，但是，即使这些父母也极有可能是由于不了解自己和孩子才如此行事。他们造成了充满情感压力的可悲局面，从而在无意中伤害了他们和他们的孩子。

我知道，有些父母不关心自己的孩子，但是，即使在这种情况下，我也忍不住要想，他们只是由于困苦、无助和绝望才压抑了对孩子的感情。

父母由于贫困、毒瘾或其他疾病、战争或其他暴力活动而无法成为成功的父母——最可悲的莫过于此。但是，即使在这些情况下，如果父母得以审视自己的内心、了解自己和孩子、得到7个秘诀提供的帮助，父母之爱的深度也是无可否认的。

当我与家长们相处时，最让我感到悲哀的是：鲜有哪些知识能够帮助他们把这种普遍的父母之爱变成成功的抚养模式。我希望本书能实现这一目标，让7个秘诀不再是秘诀，而是所有父母都了解的知识。

### 幸运儿

与这些悲惨局面相对的另一个极端就是你这样的家长。当我在全国各地展开咨询和研讨会时，遇到的绝大多数是你们这样的父母。和他们一样，你也许要学习你能掌握的所有关于抚养的知识。为了达到这个目的，你要投入宝贵的脑力、体力、精神和环境资源。你愿意花时间阅读一个可能素未谋面的女人写的书。她也许能帮助你成为甚至比目前更加成功的家长！

我要感谢你，也要为你喝彩。我将带领你了解你自己和你亲爱的孩子，我将带领你们钻入迷云，我知道你会从这次冒险中得到乐趣。我想，这会激励并推动你发现抚养过程中的新乐趣。作为额外的好处，我知道，如果你能更了解7个秘诀，你的例子就会不可避免地影响你周围的人。即使那些不愿或无法阅读本书的人最终也会从你目前学习的知识中获益。

### 从父母到父母

我知道，你之所以阅读本书，是因为你一心想成为成功的家长。奖励是，你很快就会发现，成功父母的这7个秘诀即刻就会使你的抚养工作更加成功。

尽管每种秘诀都是深奥的，本身就够写成一整本书，但你会看到以谈话形式阅读每个秘诀所带来的特殊好处。我试图抓住每个秘诀的核心实质，以便你能迅速并有效地加以应用。我希望你会同意我做到了这一点。

我会准确按照成功父母在谈话中的表述方式向你阐述这7个秘诀，他们往往并不知道这些就是父母成功背后的真正秘密。通过倾听友善的父母用普普通通的语言讲述这些秘诀，你就能更加轻松并迅速地把每个秘诀付诸应用。

### 知道你是个成功的家长

一旦7个秘诀成为了你的秘诀，你的成功度可能就会开始有所提高。一旦你着手让这些秘诀产生效力，可以想见，你就会得到其他这些好处：

- 你不仅是个成功的家长，而且你深知这一点。
- 你有个快乐的孩子，你为自己的孩子感到高兴。
- 你对自己与孩子的关系感到满意，你发现自己对家庭的未来产生了新的乐观看法。
- 你掌握了孩子现有生活阶段所需要的全部抚养策略，你深信自己在孩子未来的各个生活阶段也能做到这一点。
- 你得到了（或者知道如何得到）自己需要的全部支持，能够对自己的抚养工作感到满意。
- 一旦你取得成功，你对自己能够得到的所有额外支持表示欢迎。

一旦你获取了所有这些好处，一旦7个秘诀成为了第二天性，你就可以享受反复重读本书的乐趣了。如果时常温习一下，你就会以自己也许从未想到过的方式认识自己，你也许会与自己在这些书页中结识的其他成功父母产生同伴的感觉。通过反复阅读，你会得到一两次赞赏自己的机会！谁会不偶尔需要这样一个时刻呢？

好了，我想给你讲讲我自己的抚养经历，说说我是怎样初步了解成功父母的7个秘诀的道理和效力的。

### 我抚养子女的经历

我18年前生了个儿子，两年之后又生了个女儿。如果把我的人生经历比作一次宴会，他们无异于宴会上的珍馐美味。他们是 $\alpha$ 和 $\Omega$ 。他们是我与上天的创造力的最深切关联。真是妙不可言！

这是我一生中最耗费心力的事业——尽管我已经有过不少艰难经历，包括20多年间不断成熟的美满婚姻、开展家庭咨询业务之前的法律界工作、父亲的意外去世、经济压力、健康忧虑，还有我确信你颇为熟悉的其他所有问题。

抚养孩子还是我一生中最具刺激性的经历，当然也是最有意义的经历。当我决定留在家里照顾每个刚出生的孩子时，朋友们说我肯定坚持不下去；我的才智会给浪费掉。但是，这是我一生中最能激发才智的“事业”。每天接触新东西，通过孩子的眼睛以新的视角打量世界，学习那么多关于健康、语言和为人之母的新东西！不过，我讲得太快了。

### “预科生”的准备工作

我们夫妇俩都在近郊长大，都“接受了过多的教育”（这是我的说法），都拿到了法律学位。我和丈夫乘车到费城辛苦谋生。我们都不急着要孩子，因为作为一个新组建的家庭，我们需要加深彼此间的了解。我想，我们两个人心里都明白，我们还要继续成长。我希望自己到完全成熟之后再孕育下一代！

不过，市郊往返上下班的生活正在逐渐吞噬我们，而且看不到任何出路。于是，我们开始摸索其他生活方式。我们在法国住了一个夏天。

我们前往缅因州多岩石的海岸地区，探访了在那里生活的舅公和舅婆——斯科特和海伦·尼尔林（当时分别是90岁和70岁）。我们通过阅读来了解不同的生活方式，了解孩子在家庭和社区中的地位和作用。此外，我还与父母到处旅游——我很幸运，因为他们想要了解世界，想要带着孩子一起旅行。每到一处，我们就会讨论具有鲜明文化特色的家庭传统，同时也指出普遍特点（很不少）。

在所有这些背景下，尽管我们当时并不知晓，但我们正在形成一种全新的为人父母的全面态度。我们希望把家庭放在第一位，发挥建设性思维的作用，对每个孩子的优点做出直接反应，借助人类历史和精神关联来丰富我们的抚养技巧。

### 回归自然——传统家庭

最终做好生儿育女的准备后，我们决定脱离近郊的生活。那里存在的文化压力使得人们不再重视抚养的真正要求，只赞赏快节奏的生活。我们在阿迪朗达克山脉的边缘买了一幢老农庄。

我永远不会忘记自己蹲在40%的斜屋顶（是挡雪所必不可少的）上，给屋顶钉着木瓦，而在我肥大的汗衫下面，我的儿子就缩在我高高隆起的肚子里！我很安全地拴在一棵树上，下定决心要在整个怀孕期间多活动。感觉好极了！

在纽约州北部的郊野农区，家庭是社区生活的中心，我们的新家庭在这种充满支持的气氛中蓬勃成长。当看到尿布在风中摆动时（再没有什么能比太阳下晒干的尿布和床单更舒服、更芳香了！），素不相识的人也会顺道来拜访一下，给新生儿送上一份礼物。

尤其不可多得的是：我们结识了来自劳伦斯河畔（这是美国和加拿大之间的一条河流）的易洛魁部落的两位印第安巫医。他们成了我们的密友，接生了我们的孩子，担任我们的医生，还与我们交流他们的精神文化传统。他们向我们讲述了大神的神圣智慧，以及要提前七代未雨绸缪的训谕。他们的影响拓展了我们的欧美观念，仍然在启迪着我们关于父母职责的思维。

## 然后是现实

如同我们的许多同龄人一样，我和丈夫非常小心细致地筹划何时、为何以及怎样抚养子女。但是，当我真正成为母亲之后，这种经历带来的快乐和挑战令我不知所措。我惊讶地发现，尽管我接受了20年教育，但根本没有做好准备。

我们无休止地讨论着所有细节，我们读书，我们与朋友交谈，我们尝试从文化观念和我们自身孩提时的经历中寻求帮助。当孩子向我们表述他们的需求时，我们细心观察，认真倾听。凭借上帝的仁慈恩典，我们始终竭力保持开明的态度，并且对这一过程满怀信心。

我们的所有关注和努力都得到了报偿。我们有着绝妙的经历。孩子的每个年龄都给我们带来了乐趣。随着我们所有人每年在思想和精神上（孩子则在身体上）有所成长，我们经常从中学到一些东西！

## 交流的重要性

孩子出生后不久，我就发现了与其他父母交流经验的重要性。很快，人们由于我们的成功而开始要求我加以指导。在毫无意识的情况下，在我处于从法律界半退休的状态下，我开始了长达一生的新事业，为家庭提供帮助。

与此同时，由于我们居住的郊野地区发生了突如其来的严重衰退，所以我们不得不放弃乡居生活。甚至连自幼在农场长大的农场主也已经负担不起继续在那里生活的开销，他们眼看着自己的孩子离去。我们回到了费城，始终想要生活在近郊与乡村之间的地带，并且把在孩子成长过程中学到的一切加以应用。

我和丈夫选择的职业使得我们可以把家庭放在第一位。我们经过奋斗建立了自己的企业，以便能灵活掌握自己的时间。我们在生活中的其他领域做了调整，以期适应以家庭为中心的生活。面对教育、营养、亲戚、健康、娱乐、交通、交流、交友、运动、规则、保姆和其他诸多问题，我们想出了对家庭有益的富有创意的解决办法。每当做出选择、进行调整和面临问题时，我们就会更加看重7个秘诀，因为这些至关重要的理念为我们指明了道路，带领我们走向成功。

我尝试着重新从事法律工作，在法学院当了一段时间的老师，但我发现自己的心思在别处，想着帮助别人建立健康的家庭。我撰写并出版了一本关于抚养的书——《你可以拖延一切，但不能拖延爱》。我开始从事家庭咨询工作，然后，我又写了一本关于抚养的书，之后又与丈夫合写了一本书。

我们的儿子如今已经长大成人，开始上大学了。我们的女儿已经开始开车，还有一年就中学毕业了。我们是骄傲而快乐的父母，慈爱地看着自己的孩子走出家门，满怀信心、技巧和智慧去探索自己的道路——而这一切正是我们通过运用 7 个秘诀帮助他们获取的。

在临床实践中，在海内外的大量旅行中，我所目睹的一切强化了我对这 7 个秘诀的信心和信念。对我和其他许多人来说，它们记录了人类家庭的智慧。

如今，我竭尽全力通过本书把 7 个秘诀传授给你。我希望你能充分加以运用，让你身为父母的生活变得更丰富、更无忧无虑，比以往任何时候都更成功。

在把这些秘诀直接介绍给你之前，我想和你一起审视当前抚养子女的一些特定内容。

### 伟大的抚养实验

20 世纪后半叶出生的父母是美国前所未有的受过良好教育的庞大群体。与这些父母当中的许多人一样，你也许提出了许多问题，而且期望着真正的答案。你迫切想听听专家对一切是如何解释的，然后再做出自己的决定。你希望以新眼光审视旧办法。你想知道怎样才能让家庭真正发挥作用。你采纳了父母给你的经验，试图开辟一片新天地。你一心要创造一个更美好的世界。

成为成功的父母是最佳途径。

### 迁移不定

除了这种渴求新颖和实际建议的强烈个人倾向之外，社会和经济压力也迫使父母谋求比以往更多的帮助和支持。二战结束后，美国成为了一个流动的社会。孩子比以往更多地离开父母，由于工作或读书的缘故在遥远的地方建立了家庭。大家族一度能就抚养问题提供现成的指导，