

父母成长

——与子女有效地沟通

地图

伊凡·索可洛夫 黛博拉·哈顿 著 fumu
游乾桂 译 chengzhang

ditu

yuzinu

youxiao de

goutong



上海三联书店

父母成长

地图

父母成长地图
父母成长地图

父母成长地图

chengzhang
ditu

yuzhizhu

youxian de

shidian



父母成长地图

父母成长

——与子女有效地沟通

伊凡·索可洛夫 黛博拉·哈顿 著
游乾桂 译

地图



上海三联书店

父母成长地图——与子女有效地沟通

著 者/伊凡·索可洛夫 黛博拉·哈顿

译 者/游乾桂

责任编辑/张 帆

装帧设计/一步平面设计工作室

责任制作/钱震华

责任校对/项哲生

出 版/上海三联书店

(200233) 中国上海市钦州南路 81 号

发 行/新华书店 上海发行所

上海三联书店

印 刷/华东师范大学印刷厂

版 次/1999 年 12 月第 1 版

印 次/1999 年 12 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32

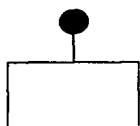
字 数/98 千字

印 张/7.125

印 数/1—12000

ISBN7 - 5426 - 1298 - 0

G·357 定价 12.00 元



父母成长地图

(序)

初读这一本书的原文版是在 1990 年的深秋,也正是该书英国版问市的第三年,做为第一位临床心理工作者这么多年,第一次有这种冲动,想把这本书热切地推介出去,原因正是它在某种程度上写出我心目中的“教养蓝图”,把教育当做一门活生生的生活来谈,而不是天方夜谭式的理论,把教育弄得只有专家能懂。

亲子教育绝非“你笨我聪明”的游戏,也不是指导与非指导者的楚河汉界,非把我供奉成专家不可,更多时刻,它是一种分享,把彼此在教养上碰上

的难题,透过成长团体之类的,让彼此敞开心扉说出来,再借由专业人员的提醒与点化,这样的团体治疗,有时比专家式的教导还来得有效,这本书便是在这样的逻辑上促成的。

很想把这样一本好书推荐给以读书会、父母成长班、教师进修班为主轴的所有父母,看看别人如何以有别于传统的温馨方式,重塑亲子之间的情感,想想父母如何善用自己的能力与善用专家的专业长处,而非一味的依赖。

教育是一种有“心”的功课,不把心摆在孩子身上的父母,学再多教养理论,教育技巧也于事无补,而这正是我在临床 15 年的经验中发现的教育难题,太多父母只想寻求一蹴而就的诀窍,试图在忙碌的工作中抽出一丝丝的力量,把亲子教育做好,速食主义的弥漫,使得我们的教养课题愈来愈难,即使是伟大的心理学家,只要不用心也不可能是称职的父母。

诚如其中一位学员所言:“我明白前方还有许多崎岖路,但我已经准备好了靴子、正确的配备,以及更好的地图。”这才是正确的教育概念。

这本书可以算是一个平凡、有效且用心的教育法宝,实例与理论并陈,焦虑与破题

同轨；他们说出了——种“我也有困难，但我做到了”的哲学，只要你乐于——试，你将与书中的主角——样，终有破浪而出，飞向蓝天的时刻。

《父母成长地图》的出版，功绩全不在我，我只是那位发现宝藏的人，张老师文化公司应允出版功不可没，才让这本书顺利以中文版问世。

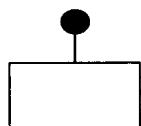
“换个方式做做看”是这本书的精神，如果现在你已尝试许许多多的教育模式，一个也不行不通时，试试阅读这本书吧，或者组一个读书会学学本书的做法，让他们的方式成为你们的经验。

这本书的另一特色是小框栏的设计，它是一种实践，也是一种提醒，有画龙点睛之效；让一位老以缺点面对小孩的父母，醒觉自己竟然从不以优点看小孩子；让一位自以为了解孩子的父母，突然发现自己的亲子冲突，完全来自对孩子的不够了解，它温柔地以反思的方式，提供教养的新理念。

《父母成长地图》说出很多父母的心声，这些心声的集合，就成了本书的骨干，期待它能促

成“父母联络网”的成立,更期盼这本书因为送出福音而畅销。

1998年4月5日写于闲贤居



前

言

你可能会猜,这又是一本警告怎样为人父母的书吧?市面上已有太多有关怀孕、生产、照顾婴幼儿、青少年的书籍;当你碰到大大小小的疑难杂症时,也有很多类似指南的书,可以帮你找到答案,并告诉你做得是否正确。写书的作者们更是包罗万象,有儿童心理学家、老师、平凡的母亲,更有不平凡的父亲。

伊凡·索可洛夫

这本书有何特殊之处呢?它的与众不同在于,当你碰到问题,无法自其他书中找到肯定的答案时,这本书可以让你从众多实例中,得到更多的智

慧。

本书将与你分享三四十个家庭中,日常生活里许多的经验,他们经由参加成长团体,彼此交换心得,从中寻求更好的方式,期使家庭生活更圆满,同时能将生活中的不如意减至最低。他们来自不同的文化与教育背景,子女的年龄也各不相同。

这些父母亲第一次与我们联络时都有一个共通点:想改变与子女相处的关系,很少人会认为他的家有“问题”,他们只是单纯的想找寻教育子女的新方法,有的仅想在小事情上稍做调整,比如当父母常对幼童说“不”时,不至于引起幼童太大的抗议;有的则想做较大的改变,比如:如何改善与青春期子女间日益加深的代沟等等。

在想“换个方法做做看”的欲望驱使下,这些父母参加了一系列的团体聚会,有的是个别来,有的则与配偶同行,在为期三四个月的时间里,彼此交换与子女相处的经验,担负起扶持孩子成长的责任,在团体中他们找到了倾吐的对象,得到了接纳与支持。同时也有机会仔细推敲为人父母的真实意义,自己又应如何扮演好

这个角色。

有时是 8 至 10 人一组；有时是 2 至 3 人一组。在讨论的过程中，参与者可以发现应对子女的新方法。他们对子女某些原本不能接受的行为动机，于是有了新的了解。更多人发现自己对待子女的方式，与自己儿时的经验竟是如此相似。

在团体进行的过程中，他们是受一些在家中实施民主、开放教养方式的“普通”父母的指导，而非专家，经由团体指导员的协助，父母学习并体验新的方法，先在团体中练习，安全无误后，才回家付诸实行。

其中一位学员的话代表了大家的心声：“我知道前面的路途仍然曲折，但我现在已有了一双好靴子、正确的配备，以及更好的地图。”

这本书提供教育子女的新“地图”，在与子女及其他人相处上，它给了另一种选择。它成功地折衷了权威式管教，以及放任式的教育。

在字里行间，不但可以发现帮助孩子自立的方法，也可减轻作为“超级父母”的重担，治愈一切生理与心理的毛病，也可以学到不用高压的手段，不必冒着反弹的危险，帮助孩子的偏差

行为。

有些父母学到了,在某些时候应将自己的需求放在第一位,不必处处听子女的“吩咐”,做子女的奴隶。他们发现缓和一下时时得照顾他人的紧张心情,会对自己较满意;更发现善待自己一些,当需要时,能付出的将更多。

这些观念是什么?怎么来的?由谁以及如何形成的?所有对本书有贡献的父母,都是来自“父母连线”(Parent Link)团体,这是由一个新的、全国性自愿组织“父母联络网”(Parent Network)发展成的。成员均是父母亲,目的在分享其他父母养育子女的欣喜与沮丧。

父母亲连线起初是根据我个人为人父、为人子,以及与其他成年人照顾子女的经验学习来的。我对传统教育子女的方式不甚满意。记得幼童时期,大人从不看重我,经常用命令的语气跟我谈话,把我搞得团团转,还告诉我“是为我好”。我那时候就深以为这种方法不可取,所以不打算用这种方法教育自己或他人的孩子。

为了与年轻人有更公开、诚恳、民主的关系,我汲取了许多理论与实际的资源:阅读世界各地有关父母成长的书(有些观念在本国更是

闻所未闻),选修促进沟通的课程,参加判断与商议技巧的研讨会。影响我观念甚深的有:卡尔·罗吉斯、约翰·赫特、艾瑞克·佛洛姆、汤姆·戈登、弗瑞兹·波尔斯、维琴尼亚·萨提尔、理查·班德勒,以及约翰·葛兰德等。

但身为单亲父母,独立抚养4岁、6岁的儿子9个月的经验,是我整个过程中最重要的部分。婚姻破裂对我打击不小,而两个儿子又是全天候在家。老二沙夏尚未到就学年龄,而老大安德林在学校完全不快乐,得到教育单位勉强的同意,我自己在家教他。

我们三个可怜的男生就这样靠自己生活着,我不认为我应该当个“超级父亲”来照顾这两个小家伙的所有需求。渐渐地,我们发现“互相支援”是比较妥善的方法,我以民主开放的态度管教他们,他们也学会负起一些责任;他们也很快地学习到顾虑我的需要,发挥团队精神协助处理家务。

我们在睡前时间,成功地商议事情,他们得到我最佳的关心,而我也获得独处的空间。我鼓励他们尽情倾吐内心深处的感觉,我也专注地倾听,即使有些意见是针对我而来的,我也不

加责难,坦然接受。

这段时间获得的信心,使我能与友人分享我所有的经验。几年之后,1984年在伦敦成立第一个为父母亲而设立的成长团体。

自那时起,我不断汲取参加团体的父母亲的经验,他们提供了本书的材料。我也继续由我的孩子那儿获得知识,我相信反之亦然。很幸运地,我能将自己的所学以及不足的地方,从我的第二任妻子也是我的同事贾姬·皮尔森处得到支持。她使我对人际关系有了更深地了解;更特殊的是,她在我们的工作中加入了不可或缺的女性观点。

黛博拉·哈顿用她专业作家的文笔,将本书付梓,使“父母联络网”的观念与实验广为流传。本书发行时,黛博拉的新生儿阿契无疑的是最大的受惠者,因为他的母亲早已介入这些探讨的主题中了。

希望阅读完本书之后,也能激发父母探讨其中观念的兴趣。如果你认为正确,就要有勇气突破,因为在这个新时代,那些已不适用了。当年轻人的反叛行为增加时,不幸地,就会有人呼吁要恢复传统保守的家庭价值观。我们相

信,这点小小的开始,或许可以提供另一个可行的选择。

就如同本书中的父母一般,开始融合新观念与传统方法时,别太苛求自己。虽然专家建议在家中要有民主精神,但为人父母者都知道,有时在面对不可推卸的责任时,我们必须扮演传统坚定的角色。只是我希望你在这么做时,要了然于心并心存怜悯。

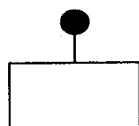
图书在版编目(CIP)数据

父母成长地图:与子女有效地沟通/索可洛夫(Sokolov,
I.)著;游乾桂译.-上海:上海三联书店,1999

ISBN 7-5426-1298-0

I.父… II.①索…②游… III.家庭教育-通俗读物 IV.
G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 66363 号



目

录

前 言

第一章 父母与子女 1

照顾孩子固然辛苦,但陪孩子成长的同时,我也仿佛再经历一次成长。从孩子身上我学习以单纯的眼光看待人生,我学到如何放慢脚步,欣赏路边的小花小草,我也学会开始和其他父母联系,携手合作共创社区互助团体。

第二章 了解孩子的需求 33

孩子一天天长大,父母的教养、态度与方法也