

THE RULES OF PARENTING

做父母的100条法则



Richard Templar
[英]理查德·泰普勒 / 著

张秦 刘剑雄 / 译
李云 穆 戈

四川出版集团



四川教育出版社

献给里奇 (Rich)

我们是大地恩宠的聆听者，聆听着她的教诲；
生命是我们的呐喊，信念长留我们心里！



做父母的

Richard Templar
100 条法则

THE RULES OF PARENTING

[英]理查德·泰普勒 / 著 张秦 刘剑雄 李云 穆戈 / 译

四川出版集团
四川教育出版社
· 成 都 ·

四川省版权局著作权合同登记号：图进字 21-2009-04 号

© Richard Templar 2008

This translation of THE RULES OF PARENTING,

First Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

图书在版编目 (CIP) 数据

做父母的 100 条法则 / (英) 泰普勒著; 张秦等译. —成都:
四川教育出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5408-5139-2

I. ①做… II. ①泰…②张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 182438 号

责任编辑 赵 文 张纪亮

封面设计 何一兵

版式设计 王 凌

责任校对 王立戎

责任印制 黄 萍

出版发行 四川出版集团 四川教育出版社

地 址 成都市槐树街 2 号

邮政编码 610031

网 址 www.chuanjiaoshe.com

印 刷 四川锦祝印务有限公司

版 次 2009 年 11 月第 1 版

印 次 2009 年 11 月第 1 次印刷

成品规格 155mm×235mm

印 张 11.25 插页 1

字 数 159 千

定 价 19.00 元

如发现印装质量问题, 请与本社调换。电话: (028) 86259359

编辑部电话: (028) 86259381 邮购电话: (028) 86259694

引言

为人父母是对你的耐力、勇气、情感，乃至理智的考验。一开始，你担心不知如何换尿布，如何给宝宝洗澡才不会淹着他，但不久你就会发现挑战才刚刚开始。等到终于走过了一个阶段，孩子长大了，全新的一关又摆在了你面前。从蹒跚学步，孜孜求学，到交往异性朋友，学习驾驶等，永无休止。所幸回报还是丰厚的，你能从中享受到乐趣、拥抱，还有孩子们对你的亲近。如果够幸运的话，最终你甚至能赢得孩子们的感激。当然还有，那就是看着他们一天天长大，慢慢成为你的骄傲。

在孩子们成长的过程中，为了引导他们走上正道，成为一个德才兼备、幸福快乐的人，你不得不上下求索，谨言慎行。这其中的挫折、焦虑、困惑乃至心灵的探索都是在所难免的。这正是这本书要讲述的内容。

你现在踏上的这条路，已经留下了很多人的足迹——无数人在你之前已经为人父母，在不断的尝试和失败中，他们中的一些人悟出了一些道理，这些道理或许现在恰好对你会很有用。我曾两次为人父母，在近三十年中，我亲历了两个家庭的成长，这一方面意味着我有机会犯下多数典型的错误。同时，也意味着我有机会通过我的朋友以及我孩子的朋友，观察其他家庭，了解其他父母的做法，这是一个饶有趣味的研究过程。



有些父母似乎天生就知道如何应对各种状况。而其他父母则可能会犯错误，但在某些事情的处理上又显示出他们的真知灼见。如果你也像我一样，对其他父母做了足够长时间的研究，那么你会发现，在为人父母的过程中确有一些法门——这些策略、技巧和行为准则往往能在孩子们身上产生极好的影响，而且适用于不同个性的孩子。《做父母的100条法则》一书正是对这些策略和准则的提炼，它将引领你走过艰难岁月，帮助你培养孩子，与孩子一辈子亲近和睦。

《做父母的100条法则》不是振聋发聩的启示，它只是一种提醒。其中很多法则都是常识性的，但面对一个任性的两岁孩童，或者一个以自我为中心的轻狂少年时，父母很容易忽视这些法则，所以即便是这些显而易见的东西也值得重复。毕竟，人生重要的一项任务就是要走上正道。

乍一看，100条法则或许显得多了些。但随后你会发现18年是个很的工作契约。如果有两个以上的孩子，则不止18年。其中不可避免地要经历断奶、蹒跚学步、牙牙学语、读写算、求学、交友、性爱、毒品以及摇滚乐。如此看来，100条法则并不算多。

在我看来，父母的好坏，看看他们的孩子便一目了然。有些孩子因为种种原因，劣迹斑斑，虽然这不能完全归咎于他们的父母，但我发现从成年离家的孩子身上，往往能看到他们父母曾经的作为。看着那些自力更生、懂得享受生活，并能让周围的人幸福的孩子，那些体贴善良、坚持自己信念的孩子，我知道他们的父母做得对。我很清楚什么样的为人父母之道能在18年中造就出这样的年轻人。

为人父母所肩负的巨大责任压得你透不过气来，这或许会令你裹足不前，因为你的言行将对孩子产生巨大的影响，它将决定他们的生活是一团乱麻还是一帆风顺。不过也有好的一面，那就是，如果你现在能把一切考虑清楚，正如读完这本书后你会做的那样，你会自动地开始克服自身的弱点，改掉坏习惯，同时汲取新的更有裨益（对你和下一代都有益）的经验。

更好的是，虽然在抚育孩子的过程中有很多错误的做法，但也有

许多正确的做法。从这本书中，你将找到一些可以遵循的法则，稍作调整就能适用于你和你的孩子。这些法则，你不必亦步亦趋，除非你想要孩子最终失败。我看到过很多父母以各种独创的、与众不同的方式成功地阐释了这些法则。关键是领悟其精髓，而不是生搬硬套其形式。比如，我知道有的父母在家亲自教育孩子，有的将孩子送到了当地的综合性学校，还有的则让孩子在公立学校寄读。但他们都是伟大的父母。无论方式如何，只要你观念正确，其他的都是水到渠成的事。

就我个人的经验，我们不可能在 18 年中时时刻刻都谨记这 100 条法则。据我所知，即便是那些最好的父母，也会不时犯些错误，只是不太严重，不太频繁而已。但有一点，那就是他们始终知道自己何时犯了错。这非常重要。认识到自己错在哪里，而后努力避免重蹈覆辙。任何人所能要求的也就不过如此了。

我还要告诉你的一点是（这或许会让你深感欣慰），书中没有一条法则要求你，在给孩子梳头时报以宗教般的虔诚，或是要求你保证孩子每天都有干净的袜子。我敢肯定，这些都是好的习惯。但我看到过一些父母，他们的孩子出类拔萃，但头发却是乱糟糟，或压根儿不穿袜子。

书中的法则所关注的是重要的事情，是关于你的孩子的人生态度、价值观以及自我形象的问题，而不是他们的袜子。这些法则将帮助你和你的孩子彼此欣赏，享受生活，尊重他人。它们是广义上的原则，无论对于传统的核心家庭，还是更现代的家庭模式如单亲家庭或重组家庭都适用。

我并没有武断地说你要遵循的法则仅此 100 条，不会有更多的了。实际上远非如此，这些法则只是在我看来是最重要的，我非常愿意倾听大家的意见，乐意收集到更多为人父母的法则，如果读者有任何锦囊妙计，欢迎你们给我发电子邮件：Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk。

目 录

理 智 篇

法则 1：放轻松	(3)
法则 2：人无完人	(4)
法则 3：找到自己的长处	(5)
法则 4：几乎任何法则都可以偶有违背	(7)
法则 5：不要试图面面俱到	(8)
法则 6：不必恪守每条建议（包括这一条）	(10)
法则 7：想要逃避很自然	(11)
法则 8：你可以藏起来	(12)
法则 9：父母也是人	(13)
法则 10：不要忽视和伴侣的关系	(15)

态 度 篇

法则 11：只有爱是不够的	(19)
法则 12：不同的菜谱需要不同的配料	(20)
法则 13：笑脸相迎	(21)
法则 14：尊重孩子	(23)
法则 15：享受孩子的陪伴	(24)



- 法则 16: 保持整洁没有你想的那么重要 (25)
- 法则 17: 为人父母之道在于有预见的冒险 (27)
- 法则 18: 将忧虑留给自己 (28)
- 法则 19: 站在孩子的角度看问题 (29)
- 法则 20: 为人父母不是竞技比赛 (31)

每日法则篇

- 法则 21: 让孩子自己处理 (35)
- 法则 22: 教会孩子思考 (36)
- 法则 23: 巧用表扬 (37)
- 法则 24: 认识底线的价值 (39)
- 法则 25: 贿赂不见得是坏事 (40)
- 法则 26: 情绪会传染 (42)
- 法则 27: 为孩子建立起一生的饮食习惯 (43)
- 法则 28: 交流 (45)
- 法则 29: 设立明确的目标 (46)
- 法则 30: 不要唠叨 (47)

纪律篇

- 法则 31: 建立统一战线 (51)
- 法则 32: “胡萝卜”胜过“大棒” (52)
- 法则 33: 保持始终如一 (54)
- 法则 34: 没有什么大不了的 (55)
- 法则 35: 对事不对人 (57)
- 法则 36: 别让自己下不了台 (58)
- 法则 37: 如果你发脾气, 你就是输家 (59)
- 法则 38: 做错了就道歉 (61)
- 法则 39: 给孩子台阶 (62)
- 法则 40: 表达的权利 (63)

个性培养篇

法则 41: 找到恰当的激励机制	(67)
法则 42: 每个孩子都应该知道自己擅长什么	(68)
法则 43: 欣赏孩子身上所具有的他人的特质	(69)
法则 44: 寻找与孩子的相似点	(71)
法则 45: 找到孩子身上的闪光点	(72)
法则 46: 让孩子胜过你	(73)
法则 47: 品行与成就同样重要	(75)
法则 48: 将恐惧感和不安全感留给自己	(76)
法则 49: 小心编程	(77)
法则 50: 不要试图培养一个完美的孩子	(79)

兄弟姊妹篇

法则 51: 让他们彼此拥有	(83)
法则 52: 在理智的范围内争执是健康有益的	(84)
法则 53: 教会孩子自己解决争端	(86)
法则 54: 像团队一样合作	(87)
法则 55: 让他们相互娱乐	(88)
法则 56: 不要将孩子们相互比较	(90)
法则 57: 不同的孩子需要不同的法则	(91)
法则 58: 不要偏心	(93)
法则 59: 混合搭配	(94)
法则 60: 发现每个孩子的长处	(96)

学校法则篇

法则 61: 上学不等于教育	(101)
法则 62: 学校是个大杂烩	(102)
法则 63: 做孩子的保护神	(103)



法则 64: 恃强凌弱总是很严重的	(105)
法则 65: 教会孩子为自己抗争	(106)
法则 66: 接纳孩子的朋友中你不喜欢的人	(108)
法则 67: 记住, 你是父母不是老师	(109)
法则 68: 不要娇生惯养	(111)
法则 69: 减轻压力	(112)
法则 70: 他们必须对自己的选择负责	(114)

青春期法则篇

法则 71: 不要惊慌	(119)
法则 72: 牢记牛顿第三定律	(120)
法则 73: 给予孩子发言权	(122)
法则 74: 不要翻孩子的床铺	(123)
法则 75: 围着孩子转对谁都没有好处	(124)
法则 76: 不要站在疾驰的火车前	(126)
法则 77: 大喊大叫无济于事	(127)
法则 78: 事无约束不成事	(129)
法则 79: 尊重他们的喜好	(130)
法则 80: 对性要抱着健康的态度	(132)

危机法则篇

法则 81: 不要把孩子当枪使	(137)
法则 82: 让孩子用自己的方式处理	(138)
法则 83: 年轻并不能加速问题的解决	(140)
法则 84: 有些伤痛永远无法抚平	(141)
法则 85: 告诉孩子正在发生的事情	(143)
法则 86: 教会孩子正确面对失败	(145)
法则 87: 和谐胜过对错	(146)
法则 88: 行动胜过语言	(147)

法则 89：让孩子知道他们是最重要的	(149)
法则 90：你不是万能的	(150)

成人法则篇

法则 91：放手	(155)
法则 92：等待孩子先提出请求	(156)
法则 93：把孩子当成年人看待	(157)
法则 94：不要试图做他们最好的朋友	(159)
法则 95：永远给予孩子鼓励	(161)
法则 96：取消附加条件	(162)
法则 97：不要让孩子自责	(164)
法则 98：记住，他们仍然需要你	(165)
法则 99：这不是你的错	(167)
法则 100：永远的父母	(168)

理智篇

本书分为10篇，每篇由10条法则组成，共100条法则。我将从保持理智的法则说起。毕竟，如果你连保持理智都做不到，奢谈其余90条法则将毫无意义。

如果你初次做父母或者即将做父母，我不希望我的警告给你留下这样的印象，以为父母的主要任务是保持神志清醒，认为在未来18年中，你都会如履薄冰，如临深渊。决不是这样。只是在某些时候，你要小心保持理智。幸运的话，这种时候可能极少出现。但相信我，我们谁都会遇到这种时候。坦白地说，即便是最优秀的父母也会遭遇这样的挑战。

关键是，如果你能保持理智，你将享受到更多的乐趣。保持理智不仅是你的必须，更重要的是你的孩子需要理智的父母。虽然你会发现只有几条法则，但一旦掌握了，则能帮助你保持清醒的头脑，即便你们周围的人都已失去理智。

法则 1：放轻松



在你认识的人中，谁是最好的父母？哪些父母天生就懂得如何措辞行事，知道如何培养出幸福自信、发展全面的孩子？你是否也想知道，是什么让他们的教育如此游刃有余？那么，让我们先想一想那些你觉得不怎么样的家长，看看他们为何不够成功。

我认识的最好的父母们都有一个重要的相似之处。他们遇事能泰然处之。而所有失败的父母总表现得惶恐不安。他们焦虑的，或许并不是他们作为父母表现得如何（他们也许真应该多想想这个问题），而是总觉得有什么事困扰着他们，影响他们成为真正好的父母。

我认识几个父母，他们对整洁的关注几近神经质，即便鞋是干净的，他们的孩子也必须在门口脱鞋，不然，就像天要塌下来似的。如果他们的孩子有任何东西没有摆放整齐，或是制造了丁点混乱（即便随后收拾干净了），都会让他们焦躁不安。这也使得他们的孩子无法享受轻松和快乐，随时都会担心在裤子上沾上污渍，或是打翻番茄酱。

我还有一个朋友，他有着强迫性的竞争意识，因此任何一个友好的游戏，对于他的孩子们而言，都有巨大的竞争压力。还有位母亲，每次她的孩子擦伤了膝盖，她都会显得忧心忡忡。我敢打赌，在你们认识的人中还能找到很多类似的例子。

在另一方面，我遇到的真正优秀的父母却能泰然处之。对于孩子们的嘈杂凌乱，又蹦又跳，争执哭闹，以及身上沾满泥浆，他们早有预料。他们知道，他们有 18 年的时间，足够他们将这些小东西变成



令人尊敬的大人。他们因此步履从容，并不急着让他们现在就像成年人那样行事——他们总有一天会长大成人的。

告诉你们一个秘密，随着时间的推移，这条法则会变得越来越容易，虽然有些父母还是无法达到遵循了法则而取得成功的父母（以下简称法则父母）的水平。在面对第一个宝宝时，你很难真正放轻松，但等到你送走最后一个年轻人时，这条法则就不那么难了。对于婴儿，你们只要关注最根本的问题就好——一个健康的宝宝，没有太饿，或大的不舒服——其他则不必太过担心。宝宝的衣服扣子扣错了，今天没时间给宝宝洗澡，周末外出时没有找到宝宝睡觉的地方，这些都不重要。（是的，我的一个朋友就曾做过这些事，但作为法则父母，她并没有为此急得大汗淋漓。）

如果能相安无事度过一天，这已是难能可贵。那就跷脚享受一杯葡萄酒，然后兴高采烈地告诉对方：“亲爱的，毕竟他们还活着，我们一定是做对了。”



真正优秀的父母，对于孩子们的嘈杂凌乱，又蹦又跳，争执哭闹，以及身上沾满泥浆，他们早有预料。

法则 2：人无完人



你有没有想过，如果拥有完美无缺的父母会是什么样？好吧，那就现在想想吧。想象一下，在你的成长过程中，你的父母做得无可挑剔（我敢打赌，事实绝非如此）。假如他们真像书本上描述的那样典范——你的母亲总是正确，那还有趣吗？当然不。

瞧，孩子们在成长过程中，总需要有攻击的对象。他们需要有人可以怪罪，我想扮演这个角色应该是为人父母者责无旁贷的工作吧。那么，你最好也给孩子们留下些可供指责的把柄。

那好吧，拿什么来供他们指责呢？当然不能是残暴和虐待——你们得选个瑕不掩瑜，又能显示出人性弱点的东西。或许是你的脾气有点急？或者你总是对他们过于严格？或者是你有点洁癖？干脆这么说吧，为什么要费劲去选呢？不如就将你本来不完美的地方大大方方地展示给他们，这样你也无需再努力掩饰了。很可能你正好就有一两个性格上的缺陷可供使用。

当然，这并不意味着你对自己可以不加约束，为所欲为，不用努力提高自身为人父母的技巧了。别的不说，那至少会让这本书剩下的部分变得多余。这条法则的意思只是，如果你没能达到自己设定的标准，不必太过苛责自己。毕竟，如果你从来不曾遭受过失败，哪怕是丁点的挫折，那对于你的孩子而言，还算什么榜样呢？想要作完美无瑕的父母，这可不是我喜欢的事。我想你的孩子也不会喜欢。

你的孩子注定要为某事责怪你，因为事情就是这个样子。即便你真的完美无缺，“完美无缺”也会成为他们责怪你的理由。你毫无胜算，你只能希望有朝一日，特别是当他们自己也为人父母时，他们会将心比心，事实上，他们应该感谢你并不那么完美。



你的孩子注定要为某事责备你，因为事情就是这样。

法则 3：找到自己的长处



在我最大的孩子年龄还小的时候，我总是嫉妒那些能花上几个小



时陪孩子踢球的爸爸们。我为自己只能偶尔心不在焉地陪他们踢踢球而心存愧疚，因为我正好就不是那种人。

有个朋友在后院为他的孩子搭建了一个美妙绝伦的树屋（“爸爸，为什么我们不能有一个像他们那样的树屋呢？”），这孩子的母亲则能在每次聚会时，设计出错综复杂、引人入胜的寻宝游戏。还有一位母亲，她和我一样，每周都送女儿上芭蕾舞课，但她总能让自己看上去乐在其中，还有……我还可以列举出很多。

在这方面，你或许已走到了我的前面。我总是将目光聚焦在别人能而我不能做的事上，而事实上，有很多事，我能做，但他们却不能——这些在我看来理所当然的事，实际上也同样有价值。

例如我喜欢给孩子朗读。鉴于我是个相当外向的家伙（好吧，可以说是近乎卖弄），我会乐此不疲地花上数小时，绘声绘色地朗读一个长故事。变换不同的声音和语调，饰演不同的人物角色，体现不同的音效，尝试戏剧性的低语以及凡此种种。但长期以来，我都认为这再自然不过了，直到几年前我才认识到这和搭建树屋、踢足球一样，对孩子来说价值连城。

偶尔，我也会和孩子们一起踢足球，当然，这种情况已经越来越罕见了。但很显然，我这么做，只是因为我觉得应该这么做。虽然那也不算是太糟的理由，它值得我这么做，但我永远不可能像我的朋友那样，自始至终有饱满的热情并感染孩子们。当然，他或许也无法像我一样朗读故事，或者烹饪出如此糟糕的意大利番茄牛肉面。

重要的是，掌握了这一法则的父母知道自己擅长什么。这并不是说我们要放弃其他，而是要发挥自己的长处。如果我们在足球上毫无建树，我们可以多读故事；可以做可口的家庭烘烤食物；在教他们弹钢琴时可以表现出无尽的耐心；可以教他们如何修理汽车；可以分享他们对星际战争，摩托车或是我的小马驹的热情（是的，我知道，在这方面，你们得狠下工夫）。

知道自己的长处，并对自己的强项充满信心，这至关重要。这样，看到其他父母做出了你无法做到的事时，你才不会觉得自己不称