

让孩子停止纷争，保持亲密情谊

平和式教养法

【美】劳拉·马卡姆博士 Dr. Laura Markham 著
孙璐译

(多子女篇)

二孩儿时代中国父母必读书

美国著名亲子教育专家劳拉·马卡姆博士最新力作



Peaceful Parent, Happy Siblings

How to Stop the Fighting and Raise Friends for Life

比抚养孩子更难的一件事情，就是抚养一个以上的孩子！



上海社会科学院出版社



青豆家教馆

让孩子停止纷争，保持亲密情谊

平和式教养法

【美】劳拉·马卡姆博士 Dr. Laura Markham 著
孙路译

(多子女篇)



*Peaceful Parent, Happy Siblings:
How to Stop the Fighting and Raise Friends for Life*



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

平和式教养法·多子女篇/(美)马卡姆著;孙璐译.--上海:上海社会科学院出版社,2016
书名原文:Peaceful Parent, Happy Siblings: How to Stop the Fighting and Raise Friends for Life
ISBN 978-7-5520-1381-8

I. ①平… II. ①马… ②孙… III. ①家庭教育
IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 083924 号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Perigee, an imprint of
Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC,
arranged through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

上海市版权局著作权合同登记号:图字 09-2016-323

平和式教养法(多子女篇)

著 者:[美]劳拉·马卡姆博士(Dr. Laura Markham)

译 者:孙 璐

责任编辑:李 慧

特约编辑:陈朝阳

出版发行:上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sassp.org.cn

印 刷:北京凯达印务有限公司

开 本:710×1000 毫米 1/16 开

印 张:18

字 数:220 千字

版 次:2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-1381-8/G·546

定价:36.80 元

版权所有 翻印必究

前言

女儿出生的时候，我并没有料到儿子的反应。他当时已经4岁了，此前很少会发脾气，可妹妹降生后，他似乎感到了恐慌，变得过于依赖、愤怒和害怕。虽然身为专业的心理学家，我也觉得手足无措。

像我一样，大多数家长期待大孩子第一眼就喜欢新生儿。我们想象着小婴儿被哥哥姐姐逗得哈哈大笑。当一个孩子受到伤害时，其他孩子会模仿我们关心他们的样子关爱自己的兄弟姐妹，比如给他一个拥抱或者安慰他。随着时间的推移，跳洒水器的游戏将被骑自行车和野营取代，后来又变成周六晚上开车出门，互相安慰彼此的失败和痛苦。高中毕业后，孩子们会各奔东西，但他们的感情将伴随着人生的所有跌宕起伏留存下来。我们愿意相信，通过他们的兄弟姐妹，我们给了孩子一份无价的礼物：持续终生的友情。

然而，有时候新生儿到来的第一年——甚至在婴儿出生之前——大多数父母就开始意识到事情并非那么简单。我就听到有家长说：

- ◎ “她爱她的弟弟……但她会使劲拥抱他，这让我们害怕……因为她的手似乎总在勒他的脖子。”
- ◎ “我甚至无法安全驾驶，因为他们总是在打架。”
- ◎ “当我洗完澡出来，竟然发现他在9个月的弟弟身上撒尿。我的忍耐真是到了极限！”



兄弟姐妹的竞争是非常普遍的现象，并没有彻底的解决方法，毕竟人类的基因决定了他们的本性是要保护自己赖以生存的资源，你的孩子也会为了捍卫珍贵的资源——父母的时间和精力——而起纷争。即使父母的爱有很多，但这些处在幼年时期的人类控制冲动的能力尚未成熟，所以他们倾向于发动冲突。最后，孩子的个性也影响着兄弟姐妹之间的关系，好斗的孩子会更难接受新生儿，有些孩子会明确发出反对的声音。

遗憾的是，很多家长不知道如何帮助孩子处理这些强烈的情感，以至于让受伤的感情导致攻击性的行为，让孩子彼此进入消极的互动模式。负面的感情会给青少年时代的同胞关系确定基调，甚至在孩子的一生中不断跳出来困扰他们。

但也有好消息。同胞关系能够尽早打磨我们以自我为中心的存在模式，让我们学会管理那些最棘手的情绪。兄弟姐妹往往会成为孩子很好的朋友，因为他们互相非常了解，可以让对方感觉十分舒适。即使经常争吵的兄弟姐妹最后也会互相尊重，学会如何相处。当他们长大后，很多兄弟姐妹的感情会变得非常深厚，因为他们在同一个家庭长大，彼此熟知对方的成长经历。

而且，最好的消息是，家长可以在塑造孩子的关系方面起到巨大的积极作用。兄弟姐妹间的嫉妒不可避免，但我们几乎总是能够帮助孩子建立一个强有力的积极纽带，胜过自然的嫉妒。培养出互相欣赏、终生友爱的兄弟姐妹并不总是很容易，但意志坚定的父母可以做到。这也是我写作这本书的初衷，我要告诉你该如何去做。

我家老二出生后，我陷入挣扎之中，当时我能找到的唯一一本有关兄弟姐妹的书就是阿黛尔·法伯和伊莱恩·玛兹丽施的《如何说孩子才能和平相处》，它放在我的床头许多年，而且一直是我首先向那些遇到相关问题的学龄儿童的家长推荐的书。但作为一个婴儿和一个幼儿的母亲，我每天都要面临挑战，比如在我给女儿喂奶时如何让儿子有事干，如何帮助他学习温柔地拥抱妹妹，当她爬过来抢他的玩具时，该如何处理。新生儿出

世后，一开始总是有许多挑战；我希望运用一些具体的策略来将挑战转化为孩子间的亲近，我读了很多研究论文，了解到孩子关系的基础是在最初的一两年形成的，但我不知道具体该怎么办。

随着岁月的流逝，我在哥伦比亚大学取得了临床心理学博士学位，建立了啊哈育儿网站（AhaParenting.com）。担任育儿导师的职业生涯让我有机会接触到数以万计遇到各种问题的家庭，获得第一手的资料，知道哪些方法可行，也知道哪些无效。我根据法伯、玛兹丽施及其导师海姆·吉诺特（他是当今的正向教养运动之父）的理论创建了移情模型，整合了各类关于情绪、依赖（attachment）和大脑发育研究的新成果（请参阅本书“致谢”部分）。通过观察我在工作中遇到的家庭，结合我自己的正念实践，我意识到父母可以实现家庭模式的转换——并非通过控制孩子，而是改变自己的观念、感受、语言和行动。我发现，只要实现了三个主要目标，育儿就能变得容易许多：

1. 调节我们自己的情绪。
2. 与孩子保持联结，即使在我们设置限制或者孩子不高兴的时候也要做到。
3. 引导而不是控制孩子，通过培育情商和移情式限制（empathic limits）的引导来代替惩罚，支持孩子发挥主动性。

这三个理念将改变你与孩子的关系，使他们更加快乐，情绪更健康，更乐于合作——你也会更冷静，在育儿过程中更有满足感。我已经在我的第一本书《父母平和 孩子快乐》中充分说明了这三大理念。对我来说，这些观念是在育儿过程中发现快乐的关键。而且因为它们是在养育出快乐孩子的基础，所以对建立快乐的兄弟姐妹关系也很重要，如同我的一位读者所说的：



运用你的三大理念（自我调节、联结和引导）之后，我的6岁、5岁和3岁的孩子现在相处得好多了，而且他们每个人与我的关系都更好了，他们的内心也似乎不那么焦虑了，所以无需通过互相争吵来发泄压力。

——安娜

尽管这些理念足以带来家庭的变革，但还是有父母向我提出我在孩子们小的时候遇到的各种问题，例如他们怎样才能：

- ◎ 帮助幼儿发展表达自己的需要和为自己说话的技能——同时还要倾听兄弟姐妹的意见？
- ◎ 同时帮助两个小孩子——甚至三个——解决强烈的情绪问题？
- ◎ 创造合作和支持的家庭文化，让兄弟姐妹之间的爱战胜纷争？

幸运的是，真正有帮助的解决方案的确存在。虽然每个家庭都会面对不同的挑战，但一些基于研究、经过证明有效的方法能够让子女的关系步入正轨并保持下去。即使孩子们暂时有矛盾或者竞争异常激烈，也有策略可以最大限度地减少这些纷争，并最大限度地实现积极联结。并不是所有的兄弟姐妹都能成为最好的朋友，但他们都能学会互相尊重，承认彼此的不同。本书详细叙述了这些策略，并为你提供了步骤明确的实用方案来改变孩子们的关系。

你一定已经意识到，仅仅命令孩子“好好相处”无法帮助他们学会情绪管理、表达需求或解决他们之间的分歧。压抑冲突无法建立和平，它们会不可避免地再次冒头，例如在你们开车外出、逛超市或者在祖母家吃饭时爆发出来。但如果你能让孩子掌握处理复杂的人类情感和关系的技能，他们就会自己解决问题，表达自己的需要，同时尊重他人的需要；他们会学着去寻找双赢的解决方案，而不是固守于欺凌者或受害者的角色。简言

之，你将养育出彼此相爱、会调节情绪、拥有健康关系的子女。你的孩子们不仅可以建立亲密的终生关系，还能与朋友、同事和配偶相处愉快，他们将成为世界上最需要的那种人。

家庭是孩子发展为成熟人类的培养皿，无论现在你家的情况有多难，你也有可能打造一个友好解决分歧的家庭，教育出终生友善相处的子女。

如果你家即将迎来新生儿

如果你在宝宝出生前读到这本书，或者你的小宝宝现在还不满1岁，那么本书的第三部分特别适合你。如果你的家庭处于不同阶段，我建议你跳过第三部分，将重点放在第一和第二部分。

如果你的孩子们总是在吵架

面对孩子们的纷争，进行干预、引导、作出榜样、防止争斗、预防情绪不可收拾都会发生作用。我的生活已因此而变得大不相同。但我很少看到其他母亲这样做，即使那些非常优秀的母亲也不会，不是因为她们不在乎，而是因为我们都很忙！这就好比需要有人给我们一个许可，让我们只负责抓好孩子们的关系，而不用管其他的事（我们才能去帮孩子）。

——贝丝

如果你的孩子们经常吵架，你可能会感到沮丧，但你要记住，无论采取何种育儿方式，孩子们有时还是会打架——就像没有不吵架的夫妻那样，吵架并不意味着当事人是坏人——你不是，你的孩子也不是。

你也许想知道为什么大孩子总是打小宝宝，而别人的孩子看上去似乎爱自己的弟弟妹妹。请记住，你可能看不到别人家庭内部的矛盾，所有的



孩子不时都会嫉妒别人，无论他们公开表现得多么友爱。

也许你已经准备好尖叫，因为你的孩子总是打人，无论你多少次耐心地告诉他打人会伤害人。然而不要放弃。研究显示，无论父母怎么做，幼儿都会经常打人，大概是因为他们大脑的前额叶皮层尚在发育之中，无法更好地控制自己。随着父母坚持作出榜样和按照更平和的方式育儿，与那些在传统纪律约束下长大的孩子相比，你的孩子也会对弟弟妹妹表现出更多的善意，更有能力调节情绪。¹ 你的耐心可以改变一切，即使你现在还无法看到效果。

或许你的孩子很少有一天不争吵的，所以你想知道自己是不是做错了什么。答案是没有，你已经尽力了。毕竟，孩子有其天生的个性，而你也在尽你的本分，你并不完美，但人无完人。很可能你的孩子只是比较难以相处。那些拥有随和子女的父母也许不理解这一点，但我和成千上万的父母交流过，发现有些孩子显然比其他孩子更具挑战性。

事实是，尽我们所能的育儿过程总是艰难的——是我们人生中最难做的事情，会同时让我们在肉体和精神两方面疲惫不堪。很多时候，我们只能把自己的需要放在次要位置或第三位——甚至从清单中删除。抚养孩子迫使我们放弃自己的需要和期望，只是一味地给予，而接受的那一方却因为太小而无法表达任何感激之情。

所以，有孩子的生活始终都具有挑战性，即使在最好的情况下——而我们大多数人并不具备最好的条件。大多数人都要面对生活的多重压力，忙于跟上节奏，结果有的时候只能在闲暇时间照顾孩子。像所有人一样，我们感到压力和情感的“失调”，这使我们忽略了与孩子简单而愉快的联结。由于我们的孩子依靠这种联结进行自我调节，他们的情感也会因此失衡，进而对我们和他人表现得行为失常。

解决方案之一是，要记住，养育孩子其实是我们最重要的工作，我们在培养人类。我们塑造的不仅是他们彼此之间的关系，而且还包括他们的大脑。请引导你的孩子，发展他们对待彼此的情商。与之相比，晚餐是给

他们吃奶酪、饼干还是胡萝卜则是小事。关键在于你的孩子会成为什么样的人，在日常生活中会发展出怎样的关系。当然，遗传也有很大的影响。然而，是基因与环境的相互作用最终塑造了你的孩子。

这本书提供了改变你的家庭生活所需要的工具。我希望你会发现一些“啊哈！”时刻。我知道，你还会发现，需要时间和决心来推行这些计划。所以，我郑重支持你优先考虑你的孩子以及他们彼此的关系。会有一些日子，你根本无法去洗碗、洗衣服和处理电子邮件，而唯一让你的孩子们停战的方法是你亲自陪他们坐在地板上，引导他们不带攻击地表达自己的需要，找出将紧张气氛化为欢声笑语或宣泄压力的哭泣的方法。这是一份英勇的工作，特别是因为它是如此私人化——外人不会看到你投入了多少努力。但你的功绩不会埋没，如同树木记录生长环境状况的年轮，孩子的成长轨迹会处处映射出你的辛勤付出。每天你都在塑造孩子未来的模样，而且，别担心，你可以看到即刻的成效：你将发现，孩子们之间的积极互动会越来越多。

我清楚地知道，尽管如此，你的孩子们有时仍然会爆发纷争，但这并不意味着你没有作好工作，而说明你的工作非常艰难。如果你坚持把家庭关系放在那些所谓“应该做的”事情前面，如果你继续挖掘自己的情感中慷慨的一面，你将看到孩子们彼此之间越来越温和。也许难以想象你的孩子们会成为最好的朋友，但你已为他们奠定了情商的基石，他们至少可以建立互相尊重的关系——也许还要更亲密一些。

做到这些绝非易事。自我调节对任何人来说都是最难的工作，但它也是平和育儿的基本要素。不要担心，你不必成为完人，这项工作永远都在进行中。世上没有完美的父母，因为没有完美的人。重点在于我们应该注意到自己什么时候偏离了轨道，尽快让自己恢复平衡，并重新与我们的孩子联结在一起。

幸运的是，我们的孩子会从我们的失败中学到很多，而且他们也会失败。父母要给孩子作出榜样，教他们如何优雅地驶过人类缺陷的浅滩，这



是我们给每个孩子及其关系的最宝贵的礼物，因为它教导孩子如何原谅自己和别人。

所以，请现在就鼓起你所有的同情，原谅自己，因为你是人类。现在就下定决心，无论如何不要批评，当你状态不佳的时候，要多给自己调整和恢复的机会。我不会在乎当你疲劳或者愤怒的时候做了什么，你是人类，人类都会犯错误，而且你会成长，你无需实现完美育儿，也无需在未来变得完美。无论现在你的家庭的情况如何，它都是你的起点。

找出你需要哪些支持。自我关怀？信息？咨询？和你的配偶签订关于如何处理特定问题的书面协议？或者解决目前棘手情况的简单策略？（这本书将给你很多策略。）一旦你找到了自己需要的支持，就能开始着手改变你的孩子们。

无论你的孩子是幼儿、学龄前儿童或年龄更大，你都能教给他们彼此相处之道。你可以营造崇尚支持和尊重的家庭文化。更重要的是，你可以帮助每个孩子处理造成他们彼此敌视的情感。你可以加深你与每一个孩子的亲近，让他觉得足够安全，可以处理自己的情绪，所以他永远不会担心你可能会更喜欢他的兄弟。所有这一切都始于你管理自己的情绪，并想方设法与每一个孩子联结的能力。

你担心已经对孩子造成了损害？改变永远不会太晚。重要的是，你应该承认自己不喜欢现状，所以你决心介入，让情况变得更好。严厉地纠正孩子，永远无法改善子女关系，羞辱、批评或者惩罚孩子——或你自己——也做不到。但改变你自己的行为，满足孩子的需要，帮助他们应付自己的情绪则总会管用。需要进行很多工作吗？需要大量的工作。这值得吗？看看这个妈妈是怎么说的。

格兰特出生后，我们经历了一个非常困难的时期——大儿子迪恩不合作，可以说，当时只要我一转过身去，他就会打格兰特。我们尝试了各种惩罚方式——经常是搬着又踢又打又尖叫的迪恩到另一个房

间去——现在我对他很是愧疚！以前迪恩打格兰特、发脾气的时候，我总是心烦地骂他，我非常担心这样的一年会给他造成永久的伤害。

再来看这位妈妈两年后的自述：

我非常非常努力地在家人之间培养一种彼此尊敬和公正的方式——我们都希望被人这样对待。我定期表扬他们的善举，鼓励他们互相帮助。例如，我们准备出门，3岁的格兰特想带上他的玩具车，5岁的迪恩就自告奋勇帮他上楼去拿。我表扬了迪恩——我给他跳了一支舞，名字叫“最好的哥哥”。我们鼓励他们互相拥抱和亲吻，为对方着想。总之，我们让他们意识到拥有这样的兄弟和玩伴是多么的美好……拥有我们这样的一家人是多么的美好。

格兰特和迪恩是幸运的，他们的母亲没有放弃，没有屈服于无奈和绝望。相反，她投入到每一天的努力中，她调节自己，她帮助孩子们处理强烈的情绪，她满足他们个体的需求，她创造了鼓励赞赏和支持的家庭文化，她的孩子们将会是一生的朋友。

你也可以做到。

我的第一本书《父母平和 孩子快乐》介绍了如何发现那些劫持了我们的强烈情绪，恢复平静，与孩子联结，无需惩罚，通过情感引导帮助孩子发展自律和合作的意愿。在这本书里，你将找到如何在养育多名子女的过程中应用这些理念的方法。这里没有空间来充分重申《父母平和 孩子快乐》的育儿基础，但我希望你能读读那本书，或者你已经读了。虽然这本书整合了各种工具来帮助你培养快乐的子女关系，但如果你能将本书的内容与《父母平和 孩子快乐》一书中的自我调节、联结和引导的工具结合起来，则会产生更强大的实际效果。



前言 1

如果你家即将迎来新生儿 5

如果你的孩子们总是在吵架 5

第一部分 平和父母指南 1

第一章 如何成为平和父母 3

帮助你成为更平和父母的育儿技巧 6

第二章 如何以平和的方式支持子女间的关系 15

为什么惩罚和纵容会引发孩子间更多的纷争 16

反思管教 18

设置移情式限制 20

反思隔离 22

反思奖励 24

后果与限制之间的差异 25

如果移情不起作用怎么办 28



预防性的维护	31
当你的孩子行为不当：介入	35
帮助孩子处理强烈的情绪：有计划的宣泄	37
孩子们都在经历情绪难关，如何帮到每一个	41

第三章 孩子为什么竞争——父母如何改善？	44
孩子的观点：他 / 她不是朋友，而是来取代我的！	45
可能加剧对抗的因素	46
家长在培养超级同胞关系时的力量	51

第二部分 教导平和 53

第四章 引导孩子们沟通感情和解决问题	55
训练基本的情商技巧	57
你的新角色：翻译者	59
引导孩子识别并传达他们的需求和感受	60
引导孩子遵守别人设定的限制	64
引导孩子互相倾听	67
引导孩子解决问题	69
教给孩子谈判的基本工具	75
第五章 当解决问题失败：教导解决冲突的办法	79
来一件“我们和睦相处”T恤衫怎么样	79
为什么打架对教导孩子学习人际关系技巧必不可少	81

如何帮助孩子学会自己解决问题	82
鼓励孩子站起来面对嘲笑	99
刻薄语言	100
当孩子说他恨他的兄弟姐妹	101
干预孩子打架：基础知识	103
应该因为攻击行为惩罚孩子吗	106
当较小的孩子攻击较大的孩子	109
指导孩子处理来自弟弟妹妹的侵略	112
如何停止反复性的侵略	114
教导技巧：介入孩子间的争斗	117
帮助吵架后的孩子修复关系，而非强制道歉	122
第六章 为什么他们不能分享？为什么孩子会争夺东西？	125
反思分享：根本的解决办法	127
自我调节下的轮流：孩子会学到什么	129
引导孩子等待轮到他们的时候	131
第七章 缓和竞争	137
“这不公平！”	137
永远不要比较	141
抵制贴标签	144
如何在不加剧竞争的前提下赞扬每一个孩子	146
谁可以按电梯按钮	148
如何确保你不会无意间促进竞争	150



帮助有竞争情绪的孩子 150

出生顺序与竞争 153

如果你偏爱某个孩子怎么办 154

第八章 预防竞争与培养联结的工具 157

期待孩子互相尊重 157

能够促进同胞关系的家庭例程 159

支持孩子亲近的家庭规则和家训 163

如何在孩子之间创造更多的良性互动 164

创造同胞团队的策略 167

分分合合：如何让孩子们保持联盟 168

为什么嬉闹活动能减少同胞竞争 169

为什么不能胳膊孩子 174

当孩子们共享房间的时候 174

当孩子有朋友来你家的时候 177

家庭会议：你会很高兴发现的资源 178

第三部分 新生儿出生前和出生第一年 183

第九章 婴儿出生前：营造热烈欢迎的气氛 185

跟孩子说说新到来的弟弟或妹妹 186

在孕期就帮助孩子建立关系的 12 种方法 188

要确保孩子可以依靠父母双方 191

帮助孩子的情感上成为哥哥或姐姐的 10 个小技巧	193
断奶与同时哺乳	195
在婴儿即将出生前让孩子作好分离准备	197
如果你打算让孩子陪同母亲分娩	198
创作一本帮助孩子度过变化期的书	200
为孩子制作一个玩具箱	200
生第二个孩子后也要解决你自己的情绪问题	201
尽力爱每一个孩子	202
第十章 良好的开端：婴儿出生及其之后的几个月	203
向孩子介绍新生儿	203
第一周：成为一家人	205
在你喂宝宝的时候如何让孩子有事干	208
帮助孩子处理他对婴儿的复杂情绪	210
如何看待热情过度的拥抱	213
孩子退步了怎么办	214
管理多个孩子的午睡和就寝时间	216
前几个月：新常态	219
当孩子很难适应时	220
每天与孩子保持联结的练习	223
使用游戏帮助嫉妒的孩子	227
给孩子读如何成为哥哥姐姐的书	229
从一开始就在孩子间培养良好关系的 9 个技巧	230