

家庭永远是您最重要的事业!

(美) 布拉德·威尔考克斯

(美) 杰里克·罗宾斯 著

周江源 译



# 如何拥抱一只刺猬

与孩子有效沟通和亲密相处

HOW TO HUG A HEDGEHOG  
YU HAIZI YOUXIAO GOUTONG HE QINMI XIANGCHU

要解决孩子的问题，先解决父母的问题

如何找到松动的“砖”，拆掉隔阂的“墙”，与孩子建立良好关系  
本书适合2周岁至青春期孩子的家长和教师阅读

武汉出版社  
WUHAN PUBLISHING HOUSE

# 如何拥抱一只刺猬

与孩子有效沟通和亲密相处

HOW TO HUG A HEDGEHOG  
YU HAIZI YOUXIAO GOUTONG HE QINMI XIANGCHU

(美) 布拉德·威尔考克斯

(美) 杰里克·罗宾斯 著

周江源 译



版 武汉出版社  
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

### 图书在版编目 (CIP) 数据

如何拥抱一只刺猬：与孩子有效沟通和亲密相处 /

(美) 布拉德·威尔考克斯, (美) 杰里克·罗宾斯著 ;

周江源译. — 武汉 : 武汉出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5582-0468-5

I. ①如… II. ①布… ②杰… ③周… III. ①家庭教

育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 137936 号

### 著作权合同登记号：图字 17-2016-155

HOW TO HUG A HEDGEHOG © 2014 Brad Wilcox and Jerrick Robbins.  
Original English language edition published by FAMILIUS, 1254  
Commerce Way, Sanger, CA 93657, USA. All rights reserved

---

著 者：(美) 布拉德·威尔考克斯 (美) 杰里克·罗宾斯

译 者：周江源

责任编辑：管一凡

封面设计：尚世视觉

出 版：武汉出版社

社 址：武汉市江汉区新华路 490 号 邮 编：430015

电 话：(027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷：北京诚信伟业印刷有限公司 经 销：新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：14.25 字 数：135 千字

版 次：2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

定 价：36.00 元

---

版权所有·翻版必究

如有质量问题，由承印厂负责调换。

“这本书给父母们带来了无限的希望。作者独辟蹊径，把与孩子相处的方法化繁为简，语言通俗易懂，阅读后，一定会令读者们受益匪浅！”

——肖恩·柯维

（美国著名管理大师）

## 鸣 谢

对于我们来说，本书的创作过程是一次既愉快而又难忘的经历。在此，我们要感谢在本书的写作过程中曾为我们提供帮助的所有人。尤其是 Familius 公司的朋友们，他们出色的工作表现给予了我们极大的帮助。

所以，我们要特别感谢为了本书的出版而夜以继日地工作的克里斯多夫·罗宾斯、马吉·威克斯、布鲁克·乔登、大卫·迈尔斯，以及这个强大团队的所有成员们，感谢他们为本书的设计、编辑等出版的准备工作所付出的辛苦和努力。

此外，还要特别感谢那些愿意与我们分享他们的故事和经历的人们。我们在从他们的事例中吸取经验的同时，也很欣赏他们为了巩固自己的家庭关系所做出的努力与奉献。感谢我们的好朋友芭芭拉和哈尔琼斯。当然，还要感谢我们的家人，尤其是我们的妻子——黛比·

威尔考克斯和艾梅·罗宾斯。

最后，还要感谢我们的父母——雷和瓦尔·威尔考克斯以及罗伯和莉斯·罗宾斯夫妇。如果在我们小时候，没有他们的坚持不懈与无微不至的照顾；在我们的青少年时期，没有他们的耐心沟通与交流，我们也不会取得今天的成绩。我们对父母的爱无以言表，在此，只有由衷地感谢他们一直以来对我们以及我们梦想的支持与鼓励。

## 如何拥抱一只刺猬

布拉德带着他的孙女们去动物园玩儿，三岁的大孙女佩斯利把所有的动物划分为两组：她想要拥抱的和她不想拥抱的。比如说，树袋熊是她想要拥抱的，而短吻鳄是她不想拥抱的。所以，当她看见短吻鳄的时候，马上就用小手一指，说：“我可不想抱它！”

布拉德觉得很有趣，就和孩子们一边游玩，一边做这个游戏。每当看见新的动物的时候，他就会问佩斯利：“你想要抱抱它吗？”

佩斯利的答案有时候会让他觉得很意外，比如说，她把长颈鹿和火烈鸟归类为她想要拥抱的动物；而有些答案又是在他意料之中的，比如说蛇，无疑会被归类到不想拥抱的群组里。除此之外，佩斯利还认为狮子是可以拥抱的（这要归功于动画片，把狮子的形象塑造得太可爱了），可是也明确指出了豪猪和刺猬是绝对不可以抱的。

别的暂且不说，可对于豪猪和刺猬的归类，想必大多数人都会持



相同的意见吧。而事实上，这也正是所有的动物园都会设置障碍或笼子的原因：禁止游客与这类危险的动物亲密接触，以免动物伤人事件的发生。

然而在动物园之外，就另当别论了。我们都知道，孩子们为了不让别人接近，就会把自己保护起来，像是刺猬一样，为自己设立起重重障碍，变得多刺、易怒、难以接近。

在动物园里，我们确实应该远离那些“不想要拥抱的”动物；可在生活中，不管是为了自己或是孩子，我们实际上是想要也需要和这些“多刺”的孩子们增进交流和沟通的。

在动物园里，我们不应该绕过笼子，忽视“禁止靠近”的警示牌，去接近那些危险的动物；可是在家里，哪怕是面对最执拗的孩子，我们都必须要下定决心、鼓足勇气去与他们进行沟通和交流。

野生动物保持野性的原生态无可厚非；而孩子们却不然，尽管表面看起来浑身是“刺”，可实际上，他们却是从心底渴望与他人沟通和交流的。他们需要并渴望被爱，希望与父母以及所有关心爱护他们的成年人和谐友好地相处。

刺猬白天隐匿在巢内，大部分时间都在睡觉，而在黄昏时分开始活跃起来，夜间活动。这听起来像不像是你们所熟悉的一些孩子的习惯呢？

除此之外，他们之间还有其他的一些相似点，比如：刺猬主要以昆虫为食，所以饮食不均衡。它们不喜欢被束缚在笼子里，反而更喜



欢在外面四处觅食；孩子们是不是也有类似的特点呢？

刺猬（和一些孩子）是很顽固的生物，事事都抗拒改变。但和许多孩子不同的是，它们很干净，身上没有什么气味。当然，刺猬最突出的特征就是全身长满短而密的刺，并且当中空的体毛全部竖起的时候是很危险的。而这种强烈的防御攻击力，也正是孩子们所具备的。

动物园的工作人员都知道，只要采取一定的技巧和方法，再凶猛的野兽在经过驯化之后都可以变得很温顺；常跟孩子们打交道的人也都知道，只要遵循一定的原则，我们也一定可以让孩子们发生很大的转变。

想要拥抱一只刺猬，虽然起初会被它刺痛，但只要有信心和耐心，就总会找到适当的方法，既能够把刺猬抱起来而又不刺到双手。信不信由你，刺猬也可以成为最讨人喜爱的宠物。

拥抱刺猬的法则：

1. 不要戴手套，让刺猬闻到你的气味。
2. 不要着急，慢慢来，让刺猬放松警惕。如果它卷成刺球，竖立起全身棘刺，请保持冷静，耐心等待。
3. 因为刺猬的腹部没有硬刺而是柔暖的皮毛，所以应该用双手，从腹部将它抱起。让刺猬一点点地适应，直到让它觉得在你的手里待着很舒服。

虽然说没有两只完全相同的刺猬，但是这些通用法则却适用于大

多数的刺猬。同样的，也没有两个一模一样的孩子，但却有一些通用的原则是对家长与他们之间的相处有帮助的。

在本书中，记录了很多此类的有效法则供家长们参考。这些内容的中心点主要是围绕着怎样与孩子建立与保持良好的交流与沟通、帮助他们学会并掌握如何克服逆境以及建立良好的自信和自尊而展开。

在每个章节的最后，都会有一些相关的小贴士，如果您觉得可行，那么在生活中遇到类似的问题时，就可以参照这些原则来应用。

本书中的实用性方法，不仅涉及你在生活中可能使用过的有效法则，而且还为家长们提供了一些新的途径和方法，在与孩子们相处的过程中，我们真心地希望这些内容能够帮助到大家，并起到积极的作用。

布拉德和孙女们在动物园游玩时，大孙女佩斯利发明的游戏虽然很好玩儿，可是玩过之后也就忘了。然而，我们与孩子们之间的接触和交流，却必须是有意识并持之以恒的；因为我们所做的这一切，不论是成功还是失败，都可能会影响孩子们的一生。

所以，即便是面对最难缠的孩子，我们也要克服重重障碍，找到适合的方法与他们进行接触和交流。拥抱一只刺猬，对我们来说或许是项特殊的挑战，但却谈不上是件很重要的事情。然而，与孩子建立起良好的关系却是至关重要的，并且会一直充实和影响我们生活的方方面面。

## 第一部分 增进沟通与交流

### 第一章 倾听他们的“哭泣” // 003

透过“墙”，抓住问题的本质 / 005

保持距离 / 007

极端行为 / 009

非言语信号 / 011

寻求关注 / 012

前后不一致的行为 / 013

找到“松动的砖” / 014

### 第二章 拆掉“保护墙”，消除隔阂 // 025

爱 / 026

信任 / 035

尊重 / 040

- 第三章 享受餐桌交谈的乐趣 // 045
- 重视全家人一起共进晚餐 / 048
  - 晚餐要分工 / 051
  - 进餐时限制使用电子设备 / 053
  - 给每人一个畅所欲言的机会，与家人分享心事和经历 / 055

- 第四章 制定规矩 // 059
- 设定明确的期望值 / 061
  - 制定了规矩，就必须执行到底 / 064
  - 大方地表达赞赏 / 066
  - 在私下里纠正错误 / 068

## 第二部分 克服逆境

- 第五章 谈论成长和性 // 075
- 寻求正确的信息 / 079
  - 保持坦诚的面对面交流方式 / 084
  - 直言不讳 / 086

第六章 坦然面对令你最害怕的事情 // 092

认为自己是最棒的 / 095

读出潜台词 / 098

建立自信 / 099

用自信战胜恐惧 / 101

第七章 警惕警示标签之外的危害 // 106

警告：饮酒和吸烟会剥夺你选择的权利 / 109

警告：饮酒和吸烟会令人丧失自尊与自信 / 110

警告：饮酒和吸烟会吞噬你的梦想 / 112

警告：饮酒和吸烟是万恶之源 / 113

警告：饮酒和吸烟会制约朋友圈的发展 / 114

警告：饮酒和吸烟会伤害父母的心 / 116

“瘾”是可以戒掉的 / 117

第八章 从失败中吸取经验和教训 // 121

吸取正面的经验和教训 / 123

承担责任 / 125

保持积极、乐观的态度 / 127

重整目标 / 129

## 第三部分 建立良好的自信与自尊

### 第九章 发现自我价值 // 135

自尊和自信的内部和外部来源 / 137

实现个人价值 / 139

找到真正的自我 / 143

### 第十章 帮助孩子们塑造良好的自我形象 // 148

现实与理想 / 150

身体健康 / 152

攀比 / 155

外貌 / 156

### 第十一章 主动出击，不要被动接受 // 160

培养主动的处事方法 / 165

效仿积极的事例 / 168



## 第十二章 结交朋友 // 173

尝试新鲜事物，发掘新潜能 / 176

帮助他人 / 178

挖掘自己的潜能 / 183

培养正面情绪 / 185

保持积极乐观的心态 / 188

## 结 论 “我的意见很重要”

还记得拥抱刺猬的三项法则吗？ // 192

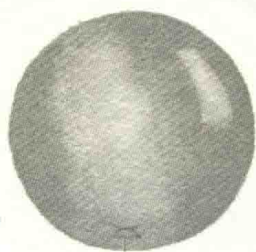
“请多花些时间与我交流” // 196

“帮助我克服困境” // 198

“有你们的支持，我才会更自信” // 200

“请为我们点亮一盏明灯” // 202

## 附 录 // 205



第一部分 增进沟通与交流

---

---

.....  
.....

如何拥抱一只刺猬的第一项法则：“不要戴手套，让刺猬闻到你的气味。”

如果一只刺猬熟悉了你的气味，那么当你接近它的时候，它就会放松戒备，不会那么紧张，所以想要把它抱起来可谓是轻而易举的。

同理，如果孩子和父母之间，不管是通过言语或是非言语的沟通都能够了解彼此的心意，那么相处起来自然就会变得和谐而融洽。

父母与孩子之间增进沟通与交流有四个要诀：读懂孩子未说出口的需要、消除父母与子女之间的隔阂、多陪伴孩子，以及给他们设定并令其遵守适当的规矩。