



我们过多地以爱的名义，干涉了孩子的幸福
同时又忽略了自己的幸福



有一幸福婚姻， 才有好孩子

【美】戴维·柯德 著 千太阳 译
David Code



To Raise Happy Kids, Put Your Marriage First

**你们的美好过往、孩子的光明未来
一定值得你再努力一次**

谁不愿意为自己的孩子赴汤蹈火？可是你知道吗，正是这种关切毁了孩子的快乐
谁不想拥有美满的婚姻？可是你想过吗，你现在却和自己的孩子“结婚”了



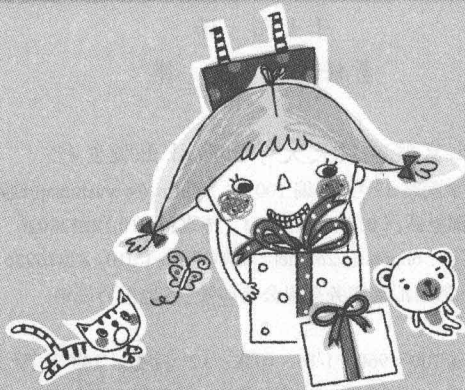
北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

有一幸福婚姻， 才有好孩子

【美】戴维·柯德◎著

David Code

千太阳◎译



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

有幸福婚姻, 才有好孩子 / (美) 柯德 (Code, D.)
著 ; 千太阳译. — 北京 : 北京航空航天大学出版社,
2011.10

书名原文: To Raise Happy Kids, Put Your
Marriage First

ISBN 978-7-5124-0599-8

I . ①有… II . ①柯… ②千… III . ①家庭教育
IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 193571 号

版权所有, 侵权必究。

©Beijing University of Aeronautics and Astronautics Press [2011]. Authorized translation of the English 1st edition ©2009 by Crossroad Publishing Company c/o Books Crossing Borders. This translation is published and sold by permission of Crossroad Publishing Company c/o Books Crossing Borders, the owner of all rights to publish and sell the same.

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2010-2737 号

有幸福婚姻, 才有好孩子

(美) 戴维·柯德 著

千太阳 译

责任编辑 王 律

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话: (010) 82317024 传真: (010) 82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话: (010) 82316936

三河市汇鑫印务有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700×960 1/16 印张: 12 字数: 203 千字

2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0599-8 定价: 28.00 元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题, 请与本社发行部联系调换。联系电话: (010) 82317024

鸣谢

和许多作者一样，我也对于封面仅单独列出我的名字作为本书作者而感到震惊。在此，我要特别鸣谢几位我的协作者，没有他们，我无法完成这本书。

下列人士远在本书付梓之前就给予我信任：亚历克西斯·瑞拉特、查克和邦尼·兰泊恩、黛安娜·德薄若维纳、吉姆和布鲁西·瑟如尼、凯瑟琳·约翰逊·阿姆斯特朗、凯利·柏扎尼克，罗·卢洛根、罗斯·加伯，丽莎·马伯、维克多·罗梅罗、何塞·阿罗约、琳达·科纳、罗恩·罗尔、约翰·凯里，以及塔米·霍克。

这些人在成书过程中给了我非常宝贵的支持和指导：大卫·谢里，艾米·马歇尔、芭芭拉·丰塔纳、比尔·格赖姆斯、布鲁斯和凯文·洛克比尔、克里斯汀·贝尔、克里斯蒂娜·希普利亚尼、保罗·施耐德、莱恩·比乐罗、克雷格·威尔逊、大卫·詹森、道格拉斯和金伯利·麦肯纳、杰夫、杰拉尔德·麦凯尔维、格伦·法尔博、凯文·麦加里、彼得·列文、萨利·威尔科克斯、基思·埃尔金和蒂姆·莱斯利。

这些人是我的导师，他们一直在我身边与我风雨同舟：杰米·卡拉威、凯瑟琳·克尔、劳埃德·普拉托尔、罗伯塔·吉尔伯特、罗伯特·莱尔德、沃德·尤因、拉里·霍费尔、安迪·卢克、迈克·彼得斯、乔治·维尔纳、马索罗·米亚基马以及里克·康

纳斯。

这些人看到了这个项目的潜力，并协助我取得最终成果：格温多林·赫尔德、雅克·帕克森、埃德蒙·菲尔普斯、艾拉·史密斯·肯尼、约翰·费恩、哈维尔·克斯、乔什·布鲁斯、洛灵·克诺布兰克、查尔斯·福尔、玛丽·赖利、伊丽莎白·玛扎和约翰·琼斯、珍娜·费舍尔、克里斯汀·布兰克、山姆·沃特斯顿以及史隼德·科诺弗。

我要感谢我的妈妈给了我生命。

我妻子不仅是我的灵感之源——我们的列侬和麦卡特尼创作二重奏中的“列侬”，还是上帝给予我的最好的礼物。

目 录

To Raise Happy Kids, Put Your Marriage First

引 言 伤害家庭的三大误区 / 001

摆脱混乱 / 002

从别人的错误中学习 / 003

情感离婚的夫妻 / 004

评估你的家庭 / 005

误区 1：我们给予孩子的关注越多，他就会变得越好 / 006

你怎样处理与伴侣之间的关系 / 007

误区 2：争吵会导致离婚 / 007

你如何看待你的婚姻 / 008

误区 3：如果我们对婚姻感到不满，是因为选错了结婚对象 / 008

改变一度，转变一生 / 009

第一部分 我们是如何不自觉地伤害了孩子的

第一章 我们是在孩子身上创造了一个自我应验的预言的 / 013

当你注意到时，已太过火 / 014

“室友夫妻”会伤害孩子 / 015

我们怎样转移着我们的包袱	/ 017
投射到孩子身上的四个步骤	/ 019
步骤一：家长的焦虑在寻求一个宣泄口	/ 020
步骤二：看护者寻求专家肯定	/ 022
步骤三：全家形成一致	/ 023
步骤四：孩子也认同了投射下的进程	/ 023
基因 VS 原因	/ 023
身心联结：我们的意愿会影响孩子的身体	/ 026
投射总结	/ 028
孩子不是你的好朋友	/ 028
警示钟	/ 031

第二章 为什么我们对孩子好心做坏事 / 032

“如何”与“为何”	/ 032
和其他动物一样，人类也要断奶	/ 035
母子联结：确保婴儿健康成长	/ 036
调谐：看护者与孩子之间的对话	/ 037
断奶：孩子走向独立的关键一步	/ 039
看护者和孩子是如何黏住了彼此的	/ 040
调谐：焦虑上升的信使	/ 042
我们大脑的杏仁体：一朝被蛇咬，十年怕井绳	/ 045
孩子成人后重播这一幕	/ 047
总结：我们如何、为何把包袱转移给了孩子	/ 050

第二部分 我们怎么伤害婚姻就怎么伤害孩子

第三章 我们为什么会伤害我们最爱的人 / 055

我们没有意识到，我们在“向快乐开枪” / 057

替罪羊：把焦虑转移给别人 / 060

责备者与自责者 / 061

导致伴侣或子女困境的常见模式 / 064

少刺激，多控制 / 066

第四章 沉默是婚姻的杀手 / 069

“战”或“逃”反应中的“逃” / 071

回避伴侣比争吵更糟糕 / 073

常见的无意识疏远方式 / 074

沉默处理 / 074

手机和笔记本电脑 / 074

孩子们的活动 / 075

疏远父母 / 075

情感离婚：远离伴侣，靠近孩子 / 076

第五章 焦虑：人际关系中的矛盾起因 / 079

所谓“压力”实际是内在焦虑 / 081

紧张的值勤士兵 / 082

那是一片原始丛林吗 / 083

被设定的过度反应 / 085

烙印：我们把包袱传给了孩子 / 086

焦虑传播快速地遍及“族群” / 087

不完全断奶与烙印 / 089

孩子接收了一切：镜像神经元 / 090

洞察焦虑的恶性循环 / 092

缓解焦虑：自我意识 / 095

第三部分 解决方案：把你的婚姻放在第一位才能养育快乐的孩子

第六章 草不会更绿——你已经选择了最理想的伴侣

/ 099

化学反应：伴侣之间的一种原始本能 / 101

同等强度的焦虑感 / 102

惊吓反应 / 104

是什么让我们在一起，又让我们分离 / 106

化学反应是不会撒谎的，接纳你的伴侣吧 / 107

我们的处理方式如同打牌 / 108

第七章 快速了解一下你的家庭史，你将不会重蹈覆辙

/ 111

第一条好处：接纳你所爱的人 / 114

第二条好处：改善你的性格 / 116

让我们继续探索 / 118

第三条好处：通过改善与父母的关系，来改善你的婚姻 / 120

自我审视的乐趣 / 126

现在，我需要内心安宁 / 128

第八章 在你自己身上找问题 / 132

第一步：确定孩子的问题，并在你自己身上寻找同样的问题 / 134

第二步：追踪孩子的问题，要回到问题的起源处：你所出生的家庭 / 136

第三步：观察孩子的问题，把它看成是你或你婚姻中出现焦虑的信号 / 137

如果你感到内疚 / 140

第四步：越多地意识到你自身的缺陷，你就越能减少焦虑，更少地将包袱传递给你孩子 / 143

总结：避免会应验的预言 / 147

第九章 我们得到了很多好的建议，但为什么不能坚持 / 149

“帮助”实际上就是伤害 / 151

如何减少你对别人怎样看你的担心 / 152

侦破家庭之谜 / 154

团聚：把恶魔从壁橱里揪出来 / 155

努力的成果 / 157

例一：出其不意地永远改变你的孩子 / 159

例二：泰勒和瓦尔写下的“家规” / 161

例三：道格和琳尼将用餐时间变成了享受 / 162

例四：吉米“强迫”汤米热爱冬季运动 / 163

真正的同情心意味着什么 / 165

写下你的信念 / 166

想让孩子幸福？先找到属于你自己的生活 / 166

送给上班族妈妈的话：只管去吧 / 168

第十章 走走，吃吃，谈谈，通向幸福之家的道路 / 170

与你伴侣建立终生的友谊 / 172

在用餐时间聊聊天 / 174

幸福婚姻的捷径：拜访父母 / 176

从这里出发，我们将到达哪里 / 177

引言 伤害家庭的三大误区

To Raise Happy Kids, Put Your Marriage First

我的父亲是位农民，我父亲的父亲也是农民。我出生于加拿大草原一家天空辽阔、尘土飞扬的农场。我们房子里的自来水都是棕褐色的，因为尘土无所不在，为此，我们每周都必须驱车六英里，去取干净的饮用水。

作为七个孩子中最小的，你可能会说，我一直是被小心呵护的。不用村庄来培养我们——我们自己就是一个村。我们最近的邻居距离我们 1600 多米，最近的学校离我们 20 多公里，而且，一到冬季，气温可以下降到零下 50 摄氏度。所以，在萨斯喀彻温贫瘠的草原中，在那个巨大农场的场房里，我们建立了自己的团体。我记得有一年圣诞节，哥哥嫂嫂、姐姐姐夫带着他们的孩子回来了，仅有一间浴室的家里一共住了 19 个人。

我爱读书、听音乐和旅行，这些最终将我从童年里波浪翻滚的麦田，领进常春藤覆盖的耶鲁大学，在那里，我开始了对家庭和正式研究。

我对家庭的迷恋，到现在已经使我领略了世界各地五十多种不同文化，我在这些家庭里居住，这些家庭分布在四大洲、15 个国家。我学过日语、俄语，还有法语，所以我可以仔细探索这些风情迥异的国家，观察他们的各种生活，理解他们用自己的语言讲述的故事。

人们都对我敞开心扉，因为我是真的对他们着迷，我世界各地的旅行伙伴都邀请我到他们家里去，把我当做知心朋友，分享家庭私密。

由于享有这些特权，我可以关注到不同文化背景下的动态家庭模式。我曾到上海一个极小公寓的人家吃香辣蛇，也在莫斯科参加过俄罗斯籍犹太人的葬礼，我曾和一对印度夫妻一同为他们女儿的婚礼担心，也曾任在采摘季与一个以色列的家庭同在一个多风的沙漠农场中待着。我去过的每一处，夫妻依然相爱，父母依然担心，孩子们依然希望能令父母感到骄傲。

但是我一直没有意识到，我环游了世界各地，是为了能使我发现自家后院的问题。

在国外居住了六年，已使我把自己摒弃在了自己的文化之外。当我哥哥死于艾滋病，我父亲死于癌症时，我这些年对其他家庭的所有观察和研究，终于孕育出了一个意外的果实。我第一次意识到，我现在可以以外国人的视角去研究美国的家庭了。

作为我自己哀伤过程的一部分，我开始在一家当地医院做义工，参与到有艾滋病患者的家庭生活里去，对癌症病人进行临终关怀。

鱼意识不到它正游历于当中的水，但是，对于我这条一直在外域游水的鱼来说，在面对美国家庭每天的情绪激流式的水时，我能以一个外来者的角度去观察和思考。由于这些家庭邀请我进入他们正在经历的痛苦空间，我才注意到了从前没有注意到的一面。

摆脱混乱

我注意到那些处于危机中的家庭都有一种共同的特征，比如责怪或回避对方。首先，我假定，就像大多数人认为的那样，是家庭中的危机引发了这些行为。但是，当我深入考察一个家族的历史时，我认识到，实际上是他们之间的责怪与回避促使了危机的产生，而不是与此相反。

突然间，我开始注意到，同样的情况也存在于没有发生危机的普通家庭，只是危机尚未出现而已。这么说好像我是先知，可以预测到某些家庭即将发生的问题。但是，正是可以预见的未来才更令人悚然，因为如果你没有尝试改变它的话，这就是一个诅咒。

到了这些临终病患的家庭处于危机的时候，我非常沮丧地发现，通常此时再做多少努力，也为时已晚了。我想知道在到达危机阶段之前，他们能做些什么来避免这些问题。我发誓要为这些家庭寻找一些预防良药。我向教会申请了圣公会牧师的职位，并在研究家庭学的伯恩中心开设了研究家庭系统的研究生课程（乔治敦医学院的前部）。

作为一个牧师，我发现人们向我忏悔的都是他们不会告诉自己的医生和心理医师的事情。神职人员通常能靠近一个家庭最隐私的部分，从婚礼、洗礼的欢乐到离婚的痛苦，或者孩子不听话，深爱的人去世等。

《纽约时报》的报告称，40%以上的美国人从他们的神职人员处寻求指导，同时，仅有21%的人去找社区工作者、心理学家或者精神科医师。正是基于这项坦率的报告，我拼凑出了使婚姻变坏、导致孩子出问题的模式。我也学到了，在家庭危机发生之前，我们该做些什么。

从别人的错误中学习

这本书中你读到的每个故事，都出自于一个真实的家庭。但是，为了保护他们的隐私，我更换了人名和细节。这些成果是我这近十五年来，在对世界各地的家庭进行详细观察后的最好注释，并且，我还倾听了父母们希望能预知自己家庭危机的真实生活告白。这本书集中讲述了三个问题：

1. 是什么导致一段美好的婚姻变糟？
2. 是什么导致了儿童的发展问题？
3. 如果不想无法挽回，你该做些什么？

这本书作为预防剂，有助于夫妇们在保住幸福的婚姻同时，又能培养出快乐的孩子。如果你的婚姻或你的孩子已经陷入了问题当中，这本书将帮助你了解到，你是如何走到这一步的，并且帮助你将自己解救出来。

但不幸的是，为了得到好消息，我只能从不好的消息入手，这也许是在让你先吞苦药。我在国外家庭的考察以及在自家倾听各个家庭的所有时间，让我确信了一件事：你孩子的问题大多数都与你的婚姻有关，这可能出乎你的意料。

我们的婚姻在很多方面都会影响到我们的孩子，而我们才刚刚开始认

识到这是个社会问题。我知道这对于那些正在面临婚姻问题，并试图从中保护孩子的人来讲，是一个可怕的消息。但是我们不能否认，孩子承担了一切。

也许你不愿意相信，你的婚姻与你孩子的问题这两者之间存在有某种联系。我承认，我的消息一开始就令人沮丧，但最终，如果你能从最初的震惊中超脱出来，这本书就会提供给你一个意想之外的解救。

我们婚姻的麻烦比想象中的严重。各大报刊报导说，离婚率没有上升，但那是一个误导性的统计，媒体通常报告的离婚率是在每年的基础之上。但是，正如婚姻专家约翰·高特曼指出的，真正关键的是，在婚姻开始的一年里，由于这样那样原因引起的冲突，这些冲突将最终导致离婚。然后那个比率便继续迅速攀升。举例来说，一对于1890年结婚的夫妇，只有10%的离婚可能性，到了1950年，便提升至30%，而到1970年，他们有50%的可能会离婚。到1990年结婚的夫妇，则大约有67%的离婚可能性。这说明最近结婚的夫妇们，很可能仅剩不到30%的几率来维持婚姻。

情感离婚的夫妻

我们有许多人喜欢自欺欺人：我们有一个幸福美满的婚姻，绝不会离婚。但是，法律上的离婚并不是我们唯一关心的；我们每天都在以微妙的方式犯错，一些会导致与伴侣情感离婚的错。我们回避会令一方或是双方都不舒服的话题，我们回避着重大决定，因为知道讨论有可能会以一场争执告终。我们回避与伴侣分享我们的想法、感觉，或者梦想，因为这有可能会使我们容易受到攻击或是嘲笑。因此，许多伴侣最终会更像室友而不是爱人。

问题在于，当我们在感情上远离了伴侣，我们并不会保持独立很久，我们总是会转移到其他事情上或是其他人身上。

转移到其他事情上，也许就表现为长久地看电视、着迷于工作，或者发展为对什么上瘾。

转移到其他人身上，并不全都意味着就是婚外情，许多感情上孤独的父母发现，自己在情绪上变得过于依恋自己的孩子，而经常使孩子受到

伤害。

这并不是说情绪依恋对孩子就不健康，其实正相反。关键是要认识到，健康地依恋孩子与不健康婚姻下依恋孩子这两者之间的区别。

当父母想发展他们自己的人际关系，却需要通过他们的孩子时，最终就会导致孩子负担的情感承载超过孩子的承载能力。所有这些来自父母的关注似乎是在对孩子好，但父母过多的焦虑反而会导致孩子产生重大问题。

了解我们结婚的目的，为孩子提供自由，而不是把我们的包袱丢给孩子。在本书的第一部分，我会尽可能简洁明了地去帮你理解这个目的。它有时可能会是一次痛苦的旅程，但当你愿以此为预防良药时，我将会尽最大的努力来帮助你。

请为这次远航中，你将不会是孤单的一个人而欣慰吧，因为几乎每一个家庭——包括我结婚 12 年的妻子和我们的两个孩子——每天也会以这种或那种形式遇到这些相同的问题。

本书的第二部分，我把观察点放到了为什么我们会对家庭做一些疯狂的事。如果你的家庭情况与我正在教的家庭相像，你会宽慰地发现，我们是如何在我们的家庭中制造事件而不自知的。通过认识这种模式，我们可以设法于某些冲突开始之前将之结束。我将会提供实际可操性的建议，这些建议已在一些家庭中产生过奇迹。

评估你的家庭

这里有几个问题可以帮助你评估你的家庭：

1. 如果你的孩子在学校的操场上遇到问题，你的第一个冲动是干预吗？
2. 你是否觉得很难发现你孩子的挣扎和不安呢？
3. 你是否在努力去成为你孩子最好的朋友呢？

对于以上的任何问题，如果你的回答中有“是的”，那么你很可能被带入了一个最为普遍的误区。

误区1：我们给予孩子的关注越多，他就会变得越好

很多家长都认为给予孩子的关注越多，他就会变得越好，但是，我们的孩子与上一代比起来，并没有更加健康和快乐。实际上，现在的孩子问题更多，因为我们现在的婚姻几乎都是与孩子开始，而不是和伴侣开始。

我们声称我们太忙了而没有时间与伴侣相处，但实际上，我们当中的很多人，都将对伴侣的激情转移到了孩子的身上。我们把过多的焦点放到孩子身上，以此去逃避自己不满意婚姻。而如果我们发现与孩子相处要比与伴侣相处轻松多了的话，那么我们的孩子就正在为此付出沉重的代价。

当夫妻在婚姻中产生了距离，他们会将痛苦、悲伤扩散到孩子的身上。表面上看来，夫妻之间表现得非常平静，但其实是孩子在承受着这一切。孩子们浸染在家庭的紧张气氛之中，一旦他们脆弱的神经系统到达了负荷的极限，就会引发或发展成他们的健康问题。

基本上，今天很多的孩子们都在承受着不应当的负担，一些由于父母的婚姻裂缝造成而错置在他们身上的压力重负。医学研究已经证实了父母的焦虑与孩子的感情和健康问题之间的联系。

孩子的问题也许就是你婚姻的一个预警铃。我们一旦意识到自己是如何破坏了我们孩子的健康的，我们就可以中止当前对孩子这种伤害。本书前两章以名为“投射到我们孩子身上”的模式来说明我们是如何把自己的孩子变糟糕的，而我们对儿童问题的过度焦虑反应，其实也只是在投射中创造的一个自我应验的预言。

这个信息是至关重要的，因为你还不知道它将会伤害到你和你的孩子。现代育儿方式也许会使他们成为未来不快乐的成年人。今天有不少的家长，抱着最好的打算却步入“双失”的路途：失去了自己的婚姻幸福，失去了本属于孩子的快乐童年。

家庭是社会的一个基础结构，除非我们意识到这些潜在的家庭危机，否则，再多的金钱，再多的教育改革，都弥补不了家人和国民遭受的痛苦。

我们必须找回照顾婚姻和抚育儿女之间的平衡点。当我们的婚姻出现必有的亲密感，我们也就是终止了与孩子的“婚姻”。这会为孩子建立自信和学习自立留出空间，从而长成更加独立的成年人。我们的婚姻也同