

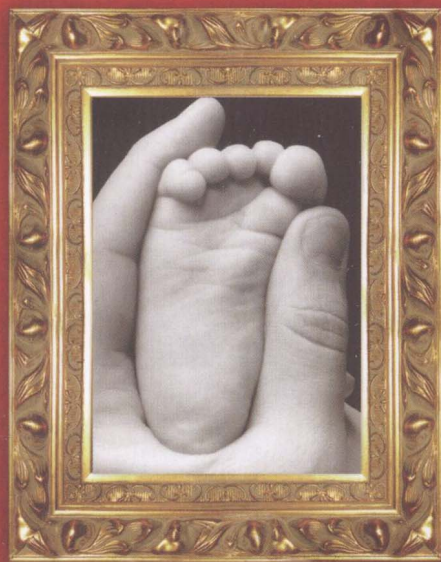
孩子需要爱 更需要规矩



规矩和爱

Discipline and Love

王涛◎著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

孩子需要爱 更需要规矩

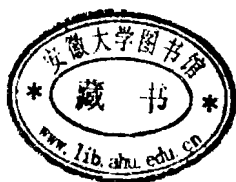


规矩和爱

Discipline and Love

王涛◎著

真正的爱是带有规矩的爱
真正的规矩是体现爱的规矩



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

规矩和爱 / 王涛著. —北京 :北京理工大学出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5640-6025-1

I. ①规… II. ①王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 115429 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市文昌印刷装订厂

开 本 / 700 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 15.75

字 数 / 270 千字

版 次 / 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

自序

《规矩和爱》一书终于定稿。从萌念到完稿前后经历三年之久。若没有来自方方面面的鼓励和帮助，很难想象自己有能力把当初的一个念头变为现实。

由于出生在一个传统的中国知识分子家庭，我从小受到比较严格的规矩。这样的早期家教对自己产生怎样的影响？这是三十多年来一直抓住自己的一个问题。从1982年进入华东师范大学心理系学习，我就开始用教育和心理学的一些理论来探索这个问题。当时正值中国改革开放初期，弗洛伊德，尼采，叔本华等西方哲学思潮冲击着每一个八十年代的大学生。长期受压抑的我开始“勇敢”地批判传统教育的严厉规矩而崇尚所谓的自由。但现在看来，那时所谓的批判还是缺乏理性，几乎是从一个极端到另一个极端。1999年，我在美国哈佛大学教育研究生院开始攻读儿童发展心理学的博士学位。在美国的学习生活经历不仅让我对西方的教育和心理学理论有了更深的理解，也让我能真正目睹美国家庭教育的实况。当我再次回头反思自己的早期经历时，有了非常不同的看见。我开始比较客观地认识到中国传统教育中的精华和不足。在哈佛读书期间，我自己也当了爸爸，孩子的到来让我对规矩和爱更是有了崭新的切身体验。不仅认识到规矩和爱融合的重要性，也开始探索规矩和

爱如何在中国文化中得以融合。

从 2005 年开始，利用每年假期回国探亲的机会，我和中国的父母和老师交流规矩和爱的理念和方法。有时候也深入一些家庭手把手地帮助父母建立必要的家庭规矩。2008 年在一次给幼儿园家长的公益讲座中，我认识了一对家长夫妇——夏弘禹先生和杨仲瑜女士。他们不仅认同规矩和爱的观念，还非常真诚地帮助我把这个理念传播给更多的中国家长。事后我才知道夏先生和杨女士在 2003 年就把美国著名的早教品牌金宝贝引入了中国，对中国父母的早教理念和中国的早教市场都产生了极大的震撼。在夏先生和杨女士的全力支持下，从 2008 年 12 月开始，我尝试着在全国各地开始《规矩和爱》的讲座。中国父母对讲座反响之强烈大大出乎我的意料。他们不仅踊跃和我探讨规矩和爱的问题，也为我下一步的工作提出了很多好的建议。其中最有操作性的两个建议是建立博客和出版《规矩和爱》一书。

2009 年 5 月，我首先落实了第一个建议。建立博客的初衷是延续我和中国家长的联系。由于自己是美国的塔尔莎大学（The University of Tulsa）教育系的全职教授，每年只能利用假期回国探亲时，才有机会和中国父母们交流。而博客的建立在一定程度上可以弥补这个交流的不连续性。在很多父母的支持鼓励下，过去的三年中，我发了 200 多篇博文，有 20 多万的点击率。这样的结果也为我实施第二个建议——完成本书的写作，打下了一定的基础。

从 2009 年底开始，我就准备书的写作。但总是一拖再拖，除了自己不够勤奋之外，另一个重要原因就是评审终身教授的压力。所以在 2011 年获得终身教授前自己一直无法全身心地投入本书的写作。

即便如此，中国家长们对我写书的鼓励从来没有间断。他们虽然有时候会对孩子的行为失去耐心，但对我写作本书却始终保持宽容和耐心。从 2012 年开始，当我陆续把一些章节的初稿给他们审读时，他们

也常常把批评和鼓励结合在一起，让我感到他们已经不自觉地吧规矩和爱融合在他们的反馈中。

所以，在本书交付印刷之际，我首先要感谢的是中国的家长们，是你们的爱让我有能力完成这本书的写作，让我能坚持把父母教育当作我一生的事业。

其次，我要感谢我年迈的父母，是你们让我在人生中第一次体会到规矩和爱。你们严厉的规矩帮助我避免堕落；你们深沉的爱，也足够我一辈子慢慢品味；你们对道德的敬畏和生活的节俭是我终身的榜样。

我也要特别感谢我的儿子。宝贝，这个世界上是你让爸爸真正明白了规矩和爱的关系。可惜这些年爸爸还是让你承受了很多的痛苦和磨难。希望有一天你能理解和宽容爸爸，让我们继续一起在规矩和爱中成长。

本书虽然还有很多不足，但还是决定出版。希望能抛砖引玉，引起大家对规矩和爱以及父母教育的重视。本书的形成过程中，学者朋友给予了很多帮助。特别是周国平老师在百忙中通读了本书。虽然周老师不完全同意我书中打孩子的观点，但还是赞同此书的“基本理念和许多见解”并同意“署名推荐”。在此，特致谢意。

在成稿过程中深深体会到自己在古文的阅读理解以及写作上的欠缺。不妥之处，希望家长和专家们批评指正。

王涛

2012年4月16日

于美国俄克拉荷马州，塔尔莎大学，查普曼楼

Chapman Hall, The University of Tulsa

第一章 学做父母：教育孩子的前提

先学做父母，再教育孩子	002
父母这个岗位无人代替	005
别以为生了孩子就是父母	008
为人父母需要谦卑	010
为人父母需要专业培训	013
为人父母需要用心而不是用计	016
为人父母四项基本原则之一：不占有原则	019
为人父母四项基本原则之二：规矩和爱统一的原则	023
为人父母四项基本原则之三：情商先于智商的原则	025
为人父母四项基本原则之四：和孩子共同成长的原则	028

第二章 规矩和爱：教育孩子既要爱也需要规矩

规矩和爱不可或缺	036
真正的规矩是体现爱的规矩，真正爱是带有规矩的爱	038
规矩和爱的太极图示	042
错误的父母教养方式之一：溺爱型	048
溺爱不只是富贵家庭的特有现象	053
错误的父母教养方式之二：忽略型	055
家庭教育，爸爸不可或缺	059

目 录

第三章 每个父母的必修课：反思自己的受教育模式

知为人子，然后可以为人父	064
如何反思自己的受教育模式	068
我的父亲	071
父亲的规矩之一	075
父亲的规矩之二	080
父亲的规矩给我的启发	083
父亲的爱	085
家有严母	089
母亲的严厉和我的“堕落”	092
谎言背后的诚信	095

第四章 规矩和敬畏： 做规矩的目的是培养孩子的敬畏感

培养孩子对规矩的敬畏之心	100
周公的故事	104
做规矩需要树立权威	108
做规矩不能随便	110
做规矩需要有惩罚	113
孩子可以打吗	115
犹太人的“杖”和中国人的“家法”	118

目 录

怎样打孩子	120
怎样用爱打孩子	122

第五章 如何做规矩：人之初，规矩始

做规矩要从孩子出生开始	128
人之初，规矩始（1）：吃的规矩	132
人之初，规矩始（2）：玩和睡的规矩	136
规矩的一致性之一：同一教育者之内的一致性	138
规矩的一致性之二：不同教育者之间的一致性	144
做规矩需要爱	148
规矩和爱的分离是中国传统教育的弊端	151

第六章 情商（一）

培养孩子的自我意识和自我约束能力

情商和幸福	156
情商要素之一：积极客观的自我意识	159
培养客观积极的自我意识	166
让孩子学会谦卑	173
情商要素之二：帮助孩子学会控制自己的情绪	176
单亲妈妈如何调整自己的情绪	183

目 录

第七章 情商（二）用规矩和爱帮助孩子成长

情商要素之三：积极明确的内在动机	186
用规矩和爱发展孩子的兴趣	190
培养孩子的责任感	192
培养孩子的抗逆力	196
情商要素之四：培养孩子的同理心	201
情商要素之五：交往合作的能力	207
培养孩子的合作能力	209
培养孩子的交往能力	211

第八章 蒙迪的故事：一个震撼心灵的案例

蒙迪：一位了不起的教育者	216
蒙迪：一位真正的马语者	217
蒙迪和野马	219
蒙迪的新方法	221
蒙迪和害羞男孩的故事之一	224
蒙迪和害羞男孩的故事之二	227
蒙迪和他的孩子们	229
蒙迪给我的启发	232
采访蒙迪	236

第一章

学做父母： 教育孩子的前提

孩子的到来为父母带来了再次成长的机会
父母无法抗拒对孩子的爱，但要警惕那占有的私心
为人父母是一个神圣的职责，
它不仅直接关系到一个生命的品质，
也关系到人类的明天

先学做父母，再教育孩子

你看到本章的标题时或许会有这样的疑问：“为什么是先学做父母，然后才是教育孩子？”首先，学做父母和教育孩子虽然有密切的关系，但不完全一样。前者的重点在父母，而后者的重点则在孩子。其次，学做父母应该先于教育子女，因为学做父母是教育孩子的前提。乘坐飞机时，有这样一条安全指令：带孩子的父母先给自己戴上氧气面罩，然后再帮孩子戴上。在家庭教育中也有一条类似的原则：先学做父母，然后再去教育孩子。

现在很多“80后”（甚至“90后”）的年轻父母自己就是第一代独生子女。在成长过程中过多的关爱使他们的心智成熟比较慢。自己还是没有长大的孩子，却已经开始为人父母。我在网上看到一张照片，一位“80后”的妈妈一手抱着宝宝哺乳，一手拿着鼠标全神贯注地打游戏。看着这样的情形，我不得不担忧这位妈妈和她怀中孩子未来的幸福。去责备这些不成熟的父母不如去帮助他们，让他们和孩子一起成长。这正是我写这本书的初衷。

当然，不仅仅“80后”的年轻一代，我们每个人都需要学习如何为人父母。严格地说，没有人天生就是合格的父母。我们每个父母都需要学习和成长。但是能否成长的关键在于是否有学习的意识和愿意重新

成长的谦卑态度。父母的自我成长和改变在现实中往往非常艰难。因为要改变一个超过 10 岁的孩子已经很难，要改变一个成年的父母自然就更难。更何况这种改变要靠父母的自我觉察和自我监督来实现，所以是难上加难。

如果这样，我们在学习为人父母上是否就没有指望了呢？断然不是。最让我们有信心的是我们对孩子的爱。在孩子出生后，我们做父母的，身上会突然有一种陌生的大爱产生。

我自己就明确地经历和感受过这样的爱。记得初为人父时，刚满周岁的儿子因为过敏瘙痒而整夜啼哭，用小手把自己的脸都抓破了。有一个晚上，我只能摁着他的小手不让他再抓正在结痂的皮肤，小家伙就拼命挣扎和哭泣。无助的我心里忽然冒出这样的祈求：“上帝啊，给我一个恩惠，让这过敏和瘙痒都统统到我身上吧，让我的儿子能安睡一夜。”这是我人生中第一次有这样的祷告，不仅愿意牺牲自己不求回报，甚至能够把这样的牺牲当做一种恩典来祈求。我明白这种油然而生的爱绝不是自己努力学习得来的，而是随着这个小生命来到我的身边自然出现的。那一刻，我顿悟了什么是父母之爱。

我也在数以万计的家长身上看到了这样的爱。近些年，我在中国的一些城市给很多父母做过讲座，每次讲座长达 3 个小时。很多父母早早来到会场，总是先坐靠前的位置，整个讲座中都不停地写着笔记。几乎每个父母都是聚精会神地听完讲座。我在中美当老师十多年，教过中国的小学生，也教过美国的研究生，从没见过像中国家长这么认真的学生。很难想象若没有对孩子那份切实的爱，这些父母能听完我 3 个小时连抑扬顿挫都不明显的讲座。

所以正是孩子，也只有孩子，才能让我们产生这样切实的爱。有了这样的爱，一切改变皆有可能。但是仅仅感性地凭着这份本能的爱仍然很难做一个好父母。这是因为这份爱会随着时间的流逝而渐渐变淡。有

多少父母在孩子才 2 岁的时候已从爱得要命变成了“恨”得要死。不少焦头烂额的妈妈常常“恨恨”地对才 2 岁的孩子说：“我真想把你再塞回我的肚子里去。”确实，若没有理性的学习，父母这份本能的爱会随着孩子变得越来越“不可爱”而慢慢消失。因此，我们要趁着这份爱在自己身上还没有淡化，好好学习如何更加理性而长远地爱我们的孩子。即使这份原始的爱没有随时间而淡化，甚至愈来愈强烈，父母们若不通过学习和反思建立起理性的堤坝，他们这种本能的爱也可以成为溺爱的洪水而泛滥成灾。

本书旨在帮助父母理解规矩和爱的关系，引导父母用规矩建立理性的大坝，让爱造就孩子，也造就自己。在学习规矩和爱的关系之前，让我们先了解一下父母这个岗位的特殊性。

父母这个岗位无人代替

为人父母是教育也是艺术。它可以让你收获人生至乐，也可以让你收获人生至痛。

宋代词人家颐曾说过：人生至乐，无如读书；至要，无如教子。而我认为教育孩子不仅至要，而且可以至乐。记得著名音乐人梁弘志写过一首歌叫《读你》，蔡琴曾经唱过。她用那甜美、细腻的歌声把情人的至爱和读书的至乐巧妙地结合在一起。其实我们的孩子就是我们一生中最甜美、最细腻。最能让我们产生共鸣的一本书。如果你有能力去好好读，一定会读出“三月”的感觉，读出喜悦的经典。当孩子的一切移动左右你的视线时，你会情不自禁地唱出：读你千遍也不厌倦，读你千遍也不厌倦。

当然孩子也是最复杂最难理解的一本书，有时候我们会读不懂。但这不是主要问题，最主要的问题是现代中国越来越多的父母根本不把教育子女当做人生的至要。他们不愿意静心谦卑地来阅读品味那字里行间的爱 and 美妙。有的匆匆翻过，有的甚至从未打开过。这样的父母自然无法感受到那人生的至乐，一不小心孩子甚至会成为他们一生的至痛。

这些年我回中国讲课遇到过不少事业有成的父母。但这些人眼里的成功者却常常认为自己的人生很失败。因为他们的孩子不成功。当

他们感受到这样的人生至痛时，他们才明白是孩子，而不是公司，才是自己人生最大的事业。但可惜的是，当孩子还小的时候，还能被“经营”的时候，他们没有去努力、去管教。当孩子上了高中甚至大学，很多坏习惯已经形成了，这些父母方开始意识到孩子的重要性。到了那个时候，虽然他们做了很多努力想要弥补自己的过失，但一切为时晚矣。因为教育在很大程度上是不可逆的。有一位精明能干的妈妈经过打拼，拥有一个规模不小的企业。但是她 17 岁的儿子却整天以网吧为家。第一次见到我，一开口，这位妈妈的眼泪就夺眶而出。在交谈中，她不断地重复这句话：“我实在不甘心接受这样的现实，我愿意花掉我所有的财产，只要我能把我这唯一的儿子赎回来。”显然，这位妈妈意识到了自己的过失，她想把孩子“赎回来”。可惜的是孩子的品行和健康一样，都是很难用金钱赎回的东西。或许我们都明白这个道理，但现实中我们和这位母亲一样，要到彻底失去时，方懂得其珍贵。

孩子的教育是不可逆的，父母这个重要的岗位也是别人不可替代的。孩子和父母（特别是母亲）的连接是独特的，也是天然的。现代心理学研究发现，刚出生的婴儿就能在视觉和听觉上把自己的母亲从别的女性中识别出来。反之亦然，母亲也能很准确地识别自己孩子的哭声。随着孩子的长大，这样的连接更加密切。孩子和父母的依恋是一切社会学习的基础。所以，父母不仅是孩子的第一位老师，也是一辈子最重要的老师。

目前很多年轻优秀的白领妈妈工作非常辛苦，工作孩子不能兼顾。不少妈妈问我这样的问题：应该选择自己的事业还是孩子？我的建议总是这样：如果经济条件许可，选择孩子。原因很简单，你公司的工作别人能顶替，而妈妈这个岗位却无人顶替。你的事业以后也会有发展机会，孩子的教育错过这个时间，以后很难弥补。

有一位白领妈妈把出生不久的女儿留在老家让自己的父母带，前两

年很少回去看。姥姥姥爷为了让宝宝记住妈妈，就把妈妈的一张照片贴在墙上，并常常对宝宝说这是妈妈。有一天妈妈真的回来了，当她抱住宝宝时，吓得宝宝大哭起来：“我要妈妈，我要妈妈。”一面哭一面挣脱妈妈扑向墙上的那张照片。看到这一幕，这位妈妈的心都碎了。短短的两年，孩子心目中最需要的妈妈已经从一个有血有肉的人变成了一张平面的照片。这位妈妈后悔不已。下决心辞了工作，把宝宝接回自己工作的城市。之后还接受了专门的亲子辅导，花了差不多一年的时间才慢慢让孩子接受了现实中的妈妈。所以，不要以为孩子还小，自己可以开个小差。这个小差可以造成你和孩子一生的缺憾。

仅仅意识到为人父母这一岗位的重要性还是不够的，我们还要认识到这一岗位专业性。