

美好 家庭必修课

优秀孩子的培养技巧

一部畅销美国的家庭教育实用指南，告诉你：
美好家庭的教育愿景就是：让孩子成为最好的自己

BUILDING BETTER FAMILIES
A PRACTICAL GUIDE TO RAISING AMAZING CHILDREN

[美] 马修·凯利 (Matthew Kelly) 著
宋南 译

东方出版社

美好 家庭必修课

优秀孩子的培养技巧

[美] 马修·凯利 (Matthew Kelly) 著
宋南 译

图书在版编目 (CIP) 数据

美好家庭必修课：优秀孩子的培养技巧 / (美) 凯利 著；宋南 译. —北京：东方出版社，2012.5

ISBN 978-7-5060-4656-5

I. ①美… II. ①凯… ②宋… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 086724 号

BUILDING BETTER FAMILIES: A PRACTICAL GUIDE TO RAISING AMAZING CHILDREN

BY MATTHEW KELLY

Copyright: © 2008 BY MATTHEW KELLY

This edition arranged with BALLANTINE PUBLISHING,
a division of RANDOM HO through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: 20XX ORIENTAL PRESS

All right reserved.

中文简体字版权由大苹果股份有限公司代理

中文简体字版专有权属东方出版社

著作权合同登记号 图字：01-2010-7108 号

美好家庭必修课：优秀孩子的培养技巧

(MEIHAO JIATING BIXIUBE: YOUXIU HAIZI DE PEIYANG JIQIAO)

作 者：[美] 马修·凯利

译 者：宋 南

责任编辑：查长莲

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码：100706

印 刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版 次：2012 年 9 月第 1 版

印 次：2012 年 9 月第 1 次印刷

印 数：1—5 000 册

开 本：880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张：5

字 数：87 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-4656-5

定 价：24.00 元

发行电话：(010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 65210012

前言

最近，我在费城出席系列研讨会时，偶遇一位女性读者，与她的一番交谈令我深受启发。会议期间，与我见面的读者甚多，但下面我要讲的却是这个女人的故事，因为这个故事深深打动了我。多年来，她一直在读我的书，并把书中的信息用到她自己的生活中，但她还一直在思考：作为一个单身的母亲，怎样用这些信息来鼓励她的儿子。下面就是她讲给我的故事。

“有一天晚上，我在抱儿子上床时，问了他一个问题，这个问题我已经在心里思考了很多年。‘今天，你都做了哪些事情让自己能成为一个在身体、感情、智力和精神上更完美的人？’儿子用奇怪的眼神看着我，毕竟他只有七岁大，这个问题让他感到十分惊讶。但在第二天晚上，我再次抱他上床时，他问道：‘妈妈，难道你不想知道我今天都做了什么，让自己变得更好吗？’他给我讲了在一天中他如何从上述四个方面提高自己。我们一起回顾了每个方面，这一刻深深触动了我的心。他现在已经 11 岁了，在过去的 4 年中，几乎每天晚上我们都会讨论同样的问题。我亲眼看到他一步步成长为一个健康、体贴、聪明又慷慨的少年，我想如果我没有问那个问题，他是不会长成现在这样的。我是一个单身母亲，没有很多时间

来教育孩子，但我做到力所能及的事情。一条微不足道的信息，一个小小的习惯，但对我们却至关重要，从此改变了我与儿子的关系和人生，多么不可思议啊！”

希望通过阅读本书，您能找到一种全新的养儿育女的方式与习惯。

拙作《爱与被爱的艺术》（此书2011年8月由东方出版社出版）一书出版后，我参加了多次媒体见面会，与采访者和读者探讨书中的观点。我至今还对第一次采访场景记忆犹新，那是一档地方电台的早间新闻节目。采访者以我是否结婚的问题作为谈话切入点，当得知我尚未结婚后，主持人步步紧逼地提出质疑：“既然你没有结婚，如何能写出这本书呢？”他对我写作这个课题的基本资格提出了质疑。

接下来很长一段时间内，一轮接一轮的采访，一遍又一遍的质疑，甚至直到今天，仍有读者写信提出类似的疑问。

我是一个乐于接受挑战的人，在第一次采访中，我微笑着回答了这个问题：“一个出色的足球运动员，未必是出色的教练。实际上，历史上很多伟大的教练甚至都不是运动员……”

优秀运动员不是成为优秀教练的必要条件。如果经验是唯一的老师，那么读书的意义又何在呢？

正因为如此，我现在才能在这儿探讨并解决与家庭有关的课题。我至今未婚未育，有些人可能会认为我谈论这些问题时如同隔靴搔痒。但我们都清楚“当局者迷，旁观者清”的大道理，当事人或许因为身陷其中，而不能换个角度思考，或者是周遭情况变化太快，根本来不及思考。

更重要的是，我在工作和旅行中，接触到的一些已婚男女，很多已为人父母。他们对我非常信任，愿意与我分享他们

的努力、尝试与成功，并希望得到我的建议。本书就讲述了他们的经历及我从中得到的一些感悟，希望能对你的人生有所帮助。若你在本书中发现与自己日常生活体验相似的情况，或从中看到了身边人的影子，那么请拥抱它，并将从中所学用到你的生活中去吧。如果没有，请将其暂置一边，继续前行。祝愿大家在人生的旅途中一切安好。

目录

Contents

前言 / 001

第一章 家庭的变迁 / 001

什么是家庭? / 003

家庭和当今文化的关系背道而驰/ 006

文化战争/ 008

你愿意做一个“离经叛道”的人吗? / 012

家庭目标与文化冲突/ 015

第二章 我的家庭/ 021

我的父母/ 023

凯利家的男孩们/ 026

六点钟的晚餐/ 030

第三章 二十一世纪的育儿之道/ 035

怎样做一个成功的父母? / 038

你是一位领导者吗? / 044

我们的孩子需要什么? / 054

你愿意牺牲什么? / 063

梦想与恐惧/ 068

你能为孩子做的最好的事情是什么? / 073

要做到严厉公正/ 077

第四章 如何来培养出色的子女/ 083

要提出正确的问题/ 085

人人都需要嗜好/96

教育的作用 /98

工作与休息/102

关于金钱的哲学/107

饮食·运动·体型/112

性文化/120

一个科技泛滥的时代/121

培养孩子的服务精神/126

家庭祈祷/131

第五章 家庭影响着社会的未来/137

朋友和敌人/140

展望未来/143

后序/145

第一章

家庭的变迁

从我高中毕业到今天，刚过去了15年，但这些年间，世界的变化日新月异。这种变化在家庭生活中的表现最为明显。目前，在美国，50%以上的孩子过着与亲生父亲分离的生活。这种现状令人心痛，然而，我想写的却不是这类悲剧，因为这样的书已经太多了。我们可以诅咒这悲惨的现实，也可以点亮一盏明灯，照亮未来前行的路。

什么是家庭？

这个问题十分耐人寻味。如果你想发起一场有关家庭的话题大讨论，最好的办法就是举办一次晚宴，邀请各种各样的人来参加，然后在晚宴上提出这个问题。我敢肯定，这个问题一定会引发人们关于社会和政治问题爆炸性的大讨论。

很多人也许会说这个问题的答案再简单不过了。家庭就是母亲、父亲与他们孩子的组合，而且通常是以一种不容置疑的语气，有时甚至有点儿自大和傲慢，似乎这个答案再显而易见不过，它的存在和时光一样古老久远。

但如果我们穿过大西洋去欧洲或中南美的南部边境去旅行，会很快发现在一些家庭中，不仅有父母、子女，而且有祖父母，甚至曾祖父母，很多家庭中都是几代同堂。这种多代家庭结构在许多文化中仍然十分盛行。这些文化中也有很多有关代际家庭的庆祝活动，这些代际家庭关系中包括姑、姨、叔、

舅、侄、甥。

那些刚才用不容置疑的语气回答的人，在听到这个后，也许立刻会改口说：“狭义上讲，家庭是母亲、父亲及他们的孩子的组合，噢，但从广义上讲，祖父母、姑、姨、叔、舅、侄、甥也是家庭的一部分。”众所周知，在美国，家庭的概念已经成为“应该由谁来抚养孩子？”这个颇具政治意义问题的代名词。

我的好朋友派特·雷森尼是一位富有声望的商业作家和顾问，我有幸见过他与他的执行团队一起工作的情形。他和那些高管们所做的一个案例涉及企业的核心价值观。大多数商界领导人都会认为：任何公司都应拥有一套核心的价值观。如果你去参观很多公司的总部，你会发现，从年度报告、大厅的广告牌再到走廊里的小型海报，从办公室的隔间到餐厅，核心价值观无处不在。但如果你询问公司雇员其中的含义，大部分人会回答：毫无意义。之所以会有这个答案，是因为这都只是些没有实现的口号。一天，几个 CEO 聚在一起，决定要为公司树立一些核心的价值观，因为他们看到其他公司都有。加之所有的公司都应有明确的核心价值观，这点在目前已经取得了共识。于是，他们选取了诚信、激情、服务之类的价值理念作为公司的核心价值观。但这家公司的雇员从日常工作体验中得知这些价值观纯属空谈，在公司具体实践中根本没有得到实施。因此，这个理念没能创造出团结与和谐的氛围，相反，却制造了抵触和不满的情绪。

出现这种状况的症结在于：当这个执行团队坐下来讨论核心价值观的时候，他们没有问：“我们的核心价值观是什么？”而是问：“我们的核心价值观应该是什么？”因此，事实上，他

们所提出的是雄心勃勃的价值观（即对公司的理想），而非实际的核心价值观（即公司现有的价值观）。

同样，当提出何为家庭这个问题时——大部分人给的答案只描绘了脑海中理想家庭的状态，并没有说出在现实生活中他们的家庭或大部分家庭的实际情况。

再回到晚宴上的那个答案上来——“家庭就是母亲、父亲和他们的孩子”——根据这个定义，让我们看看有多少人被排除在了家庭之外。一对带着孩子的同性恋夫妇显然不能算，当然，多半情况下，设计这个答案的意图就是为了排斥他们。但如果我们撇开这个敏感的社会和政治问题不谈，根据这个定义，还有哪些人被排除在家庭之外呢？单身的母亲们和她们的孩子，不能生育的夫妇，领养子女，托养家庭，抚养孩子的祖父母及这些孩子，再婚夫妇和他们第一次婚姻中的孩子，等等。

如果有人问：对孩子成长最有利的环境应是什么样的呢？我认为理想的情况是：孩子由亲生父母抚养成人，且这对夫妇深爱彼此，矢志不移地为自己与对方的成长付出，全心全意将孩子培养成一个健全的人，最大限度地取得力所能及的成就。或许广泛而深刻的代际和多代际的家庭生活也是完美家庭的一部分，为孩子提供良好的教育及旅行机会也是。

但我们现实的生活永远不会像礼品的包装那样整洁、美观，大部分时间通常是麻烦不断，乱成一团。很少有孩子从小到大都成长在完美的环境中，也许一个也没有。但这个问题确实有助于我们了解完美的家庭应该是什么样子。

家庭是什么？它不是我们脑海中家庭的样子，不是我们希望拥有或应该拥有的，也不是理想中的，而是我们现在实际拥

有和得到的。世界上没有一个家庭是完美的，所有的家庭时不时都会面临各种麻烦与困境。区别仅在于，有的家庭烦心事多一点，有的少一点。但我们不能说这样的家庭就不是家庭。

因此，虽然我们进一步赞美和深化对家庭和养育孩子的理想的认识十分重要，但更重要的是要意识到当前我们的家庭状况和亟待提高的方面——让我们就从今天开始。以下的章节，会讲到一些实用的方法和见解，也许会有助于你建设一个更好的家庭。本书被命名为“美好家庭必修课”，而不是“完美家庭必修课”，因为完美家庭只存在于我们的想象中，如果这些虚幻的想象在我们心中稍稍占了上风，常常会阻碍我们享受已经拥有的、或可能拥有的美好家庭生活。

家庭和当今文化的关系背道而驰

开始讨论建设美好的家庭唯一的切入点是对家庭目的的审视。建立家庭的意义是什么？这个问题的答案只能从人的生活愿景中来寻找。人不是为家庭而活，反之，家庭应为人而存在。从本质上讲，人的意义是什么呢？如果你读过我早先的作品，你就会知道我曾多次提到，从本质上讲我们生活的意义在于做更好的自己。你为不断完善自己而生，为成为一个完整的人而生，而非生来只为做某事或完成某种任务。我们生活中所有的事情——人际关系、学习、工作、社会活动、娱乐都只是为实现自我而提供机会。你对子女、配偶或者父母有更高的期待吗？你会为他们的成功尽情庆祝吗？这是我们对所爱的人的终极梦想。

对家庭的愿景始于人的愿景，因此，我们会再次提出这个

问题：家庭的意义何在？我认为在于彼此间相互帮助，从而能成为更好的自己，并在这个过程中，为社会和人类做出更大的贡献。家庭是组成社会的基本单元，遗憾的是，我们现在很少会听到要建设美好社会，也许是我们误以为这样的社会已经建成。因此，尽管探讨这个问题似乎显得有点多余，但为了清楚起见，我们还是再思考一下：为什么建设和维持美好的社会如此重要？是因为好的社会能培养出优秀的人，让人们能最大限度实现自我，从而让人类上升到一个新的阶段。家庭（从这个意义上讲，文化或社会）的本身并不是目的，它的存在有更重要的社会意义。家庭、文化、社会只有在帮助它们的成员实现了更好的自己时，才真正体现了存在的意义。

这些观点从理论上讲是完全正确的。但我们都知道在日常生活中，要时刻捍卫和实现愿景有多么难，加之环境的不利影响，无疑又给愿景的实现雪上加霜。

人与家庭都生活在社会和文化中。乌托邦文化旨在帮助每个社会成员实现最好的自我。然而，众所周知，现实人类世界并非如此。因此，审视我们当下的文化动机十分重要。

文化的意义何在？总的说来，它的意义在于为社会上的人们提供一些广阔的经验。但实际上，这种广阔应该服务于一些更伟大的目标。无限制地追求广阔的经验是危险、不负责任和十分轻率的。真正意义上的文化是将人们暴露于一系列理念与经验下，旨在激发和帮助每个社会成员做更好的自己。我们应该用内心基本的意志来观察人类经验的各个方面。因此，从某种程度上说，文化只有在帮助社会成员实现最好的自己时，才具有价值。

毋庸置疑，现在的文化没能做到这一点。我们无时无刻不

受到当代文化理念与经验的冲击，这些理念与经验不仅不能帮助我们实现最好的自己，更糟糕的是，它常常为我们自我的完善带来了障碍。音乐、电影、电视、杂志、剧院、商场购物、音乐会等带给我们的益处越来越少。

那么，我们文化具体的目标是什么呢？这是我们面临的一个令人担忧的问题。我们文化的愿景是没有愿景，文化的规划是没有规划。目前我们面前的残酷现实是：我们文化中没有关于人的愿景。

如果以上文字都会让您觉得困惑，那么想象一下，对于一个普通的青少年来说，这种文化的实际体验又该让他们多么困惑呢？

这不可避免地又触及这个困扰我们已久的问题：如果我们的文化没有伟大的愿景，它将走向何方？思考片刻后，人人都会知道问题的答案。什么在驱使着现代流行文化将我们的社会淹没？答案是：广告和消费。今天，大多数现代文化的目标无非是创造和鼓励消费。尽管去年的衣服穿起来和今年的没什么两样，但会因为过时突然就变得一无是处。汽车、手机、家具、电子产品等无一不是如此。

当前的现实是：我们的文化不是在提升人，而是在消费人。家庭愿景和现代文化的无愿景相互对立，将家庭置于文化战争的中心。

文化战争

在当前文化中，任何一个有志完善自我的人都面临一场艰难的战斗。确实，即使我们处于一种有利于追求理想的文化

中，但我们自身的一些障碍，如懒惰、拖延、嗜好等已足以让我们履行使命变得困难，更何况当前的文化还与我们的追求背道而驰。

关键问题不在于文化的本身，而在于我们看不到这种文化的愿景何在。与我们愿景背道而驰的文化是一个问题，但更关键的是我们不能认识到或勇于承认这一点。

但无论你意识到与否，如果你正在努力实现以下任何一个目标，就会不可避免地被卷入文化战争。

建设美好的家庭；
养育出色的孩子；
经营美满的婚姻；
做最好的自己。

我们现存的文化不但不利于建设美好的家庭，反而在加速摧毁它。的确如此，如果消费是当前文化愿景的核心，一个破裂的家庭任何东西都需要双份：两栋房子、两台洗衣机、两部割草机、两张餐桌，等等。如果你的目标是不断制造和增加消费，你也许会希望世界上这样的家庭越多越好。

同样，我们的文化也不利于养育一个出色的孩子。你最近一次在流行电视节目中看到一个教养良好、无私、体贴的孩子或年轻人是什么时候？安妮·弗兰克那样具有同情心 and 美德的年轻人在我们现代文化中处于什么位置？

如果你的目标是建设一个真正的充满活力的美好家庭，如果有多种的文化可供选择，你一定不会选择今天的文化。文化在促进和维持健康婚姻中的作用举足轻重。然而，我们的文化在促进忠诚的、充满活力的婚姻方面又做了些什么？