

最简单的教养，正是最好的教养
最容易忽略的规则，正是最重要的规则

来自全球最大的唱片公司环球音乐集团创意总监的养育智慧
请为孩子的人生尽早埋下幸福、智慧的种子



简单的教养

新手父母最容易忽略的养育规则

[美] 汤姆·斯特奇斯 (Tom Sturges) ◎著
纪逸群 ◎译

Parking Lot Rules

& 75 other ideas for raising amazing children



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

简单的教养

新手父母最容易忽略的养育规则

[美] 汤姆·斯特奇斯 (Tom Sturges) ◎著

纪逸群 ◎译



& 75 other ideas for raising amazing children

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

简单的教养：新手父母最容易忽略的养育规则 / (美) 斯特奇斯著；纪逸群译. —北京：中国人民大学出版社，2012
ISBN 978-7-300-15145-8

I. ①简… II. ①斯… ②纪… III. ①青少年—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 056907 号

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

简单的教养：新手父母最容易忽略的养育规则

[美] 汤姆·斯特奇斯 著

纪逸群 译

Jiandan de Jiaoyang: Xinshou Fumu Zui Rongyi Hulue de Yangyu Guize

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 170 mm × 230 mm 16 开本

版 次 2012 年 7 月第 1 版

印 张 14.25 插页2

印 次 2012 年 7 月第 1 次印刷

字 数 125 000

定 价 42.90 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

本书献给

我的两个儿子，托马斯和萨姆，身为你们的父亲，生命里没有比这更大的欢乐和荣耀了。也许只有当你们想要去理解自己的孩子时，才能完全理解一份这样的爱，但是记住我的话吧，能够爱一个人是多么难以置信的事情！

亲爱的母亲，桑迪·斯特奇斯，您是我第一位最亲爱的人，也几乎是我现在的全部。我每天都在思念您。

安冬尼娜·阿尔玛托，我们有太多的关系。你是作家，是我的未婚妻、妻子、两个孩子的母亲，是合作抚养他们的伙伴，也是照顾我母亲临终的人，更是我一生的朋友。

PARKING LOT RULES 推荐序

伊利诺伊大学社会心理学家 伊莱·利伯博士

我很荣幸地被汤姆·斯特奇斯邀请阅读《简单的教养》。我们住在同一个社区，同样家有儿女。汤姆和我认识有几个年头了，我们的孩子一起上学。在这种情况下，两个家庭想不了解都难，因为总能不断地见面，要么是因为孩子学校的事情或运动会，要么是社区里的其他事务。

作为社会科学研究者，我尤其关注如何提升儿童的发展环境。我花了很多时间从心理学、人类学及其他文化视角，研究父母的风格和行为，以及这些因素对儿童成长环境的影响。在我看来，**要成为成功的父母，方法有很多，沟通是一个起点。**如何进入孩子的生活，让孩子进入自己的生活，汤姆对此给出了极富智慧的想法。他阐明了一个观点：**了解孩子、帮助他们了解自己，对父母来说是极其重要的过程。**

我们都知道，成功教育孩子是需要家长具有自制力的，但是

总有一些事情会让我们没办法控制自己。我们会繁忙、饥饿、劳累或者分心，容易把耐心和思虑周到抛到九霄云外。特别是当我们教训孩子时，非常容易失去理智。我在读《简单的教养》时，用一个大圈画出了第3章中的一段文字：“原谅的力量能够改正一切。”这是在洗脑吗？我不这么认为。它恰好给出了一个非常好的例子，正如汤姆告诉我们的一样，究竟什么才是最根本的。无论奉献了多少、爱得多深或经历了什么，我们总可以时不时地提醒自己：究竟我们对孩子和对自己都期待些什么呢？

我写作此文，不仅是以学术界人士的身份，我同时也是拥有四个可爱孩子的父亲、一个丈夫、朋友以及关心身边儿童美好生活的人。可以这么说，观察像汤姆一样的人，研究社区里能影响儿童的活动，都是我很感兴趣的事情。汤姆和他的《简单的教养》是我所观察到的正面典型。

这本书内容温暖贴心，语言轻快活泼。汤姆分享了很多他关于如何培养孩子的思考能力以及培养孩子学会奋斗的经历，也提供了一些策略和解答。他讲述的一系列小故事讨人喜欢，清晰地描绘了成功的父母所需的创造性和耐心。汤姆也介绍了自己是如何发现成功之路的。正因为我的身份，我很容易被这些细节所吸引，包括停车场规则、“允许孩子换话题”、教练是一种特权，此外还有第4章那些关于

教养的重要内容——很多象征性的惩罚手段！

汤姆·斯特奇斯生动地证明，你对孩子在思想、时间、精力上的奉献将会得到难以置信的回报。据我所见，生命里没有一件事比为人父母奉献更多，也没有任何一种回报比得上孩子反馈给你的深刻、独特的爱。这种回报既包括孩子瞬间的微笑和信任，也包括这样的感受：

他们的身体软软地融化在我们怀中，
寻找舒适的位置，好像他们确信将永远被
我们用爱注视着，好像我们已经成功地把
他们培养成人。

汤姆在《简单的教养》里提出的方法并不那么容易做到，这其中原因有很多，也不是所有的父母在抚养孩子的过程中都能够做出如此大的牺牲。然而，能向另一个人学一些新的东西总是很好的，这让我们生命更丰富。汤姆帮助我充实自己关于如何做父母的工具箱，他贡献出了这个巨大的宝藏。他以清晰而吸引人的方式和我们分享他的经验。我很难想象当一位读者在看完全书掩卷沉思时，会没有从中得到任何收获。

PARKING LOT RULES 序

十六年前，当我的儿子托马斯出生时，他的母亲安冬尼娜和我被忽然间扔进了某个角色：我们从没受到过训练，既没有经验也没有专业技能，更没有任何实用的知识，并且完全不知道去哪儿学。

我们当……爸爸妈妈了？

初为人父

我当然和许多别人的孩子一起玩过，但这完全是不同的概念。忽然间你就百分百地，彻底地要对另一个生命负责了。我爱怜地盯着臂弯里这个完完全全陌生的小家伙，他正哇哇大哭，不断地提醒我身为人父的责任，我居然完全不知道要如何去抚养他。

我完全没有概念。

其实，获得驾照比成为父母要难多了。为了考驾照，你最起

码得拿一本小册子在考试前翻一翻，而成为父母则不需要任何准备。

书店里关于自助的书比帮助孩子的书要多得多。例如关于如何走遍欧洲有很多可靠的指南，其数量远多于指导关于如何做一名出色的父亲的书。也有很多介绍如何怀孕，如何给你的小家伙取名字，在头5个月喂他吃些什么，怀孕第三期听莫扎特音乐的好处等各式各样的书。此外还有很多关于如何举办儿童宴会，如何用手工劳动启发儿童智力，如何教孩子垒球或足球，以及如何应对叛逆期的书。

我并不满足于仅当一位普通的爸爸，更希望成为有史以来最好的父亲。我希望我的孩子在他一生之中都能一直和我交谈，觉得有我这样的父亲是非常幸福的事。

简单的教养

但是如何把孩子教育得善良、诚实、健康、可爱以及优雅，让他成为热爱探索、聪慧、好奇以及有思想的人呢？如何给他一颗强壮的心，让他能理解什么是忠诚，拥有勇气能良好地适应环境，成为好兄弟、好儿子呢？到哪里才能找到一本书指导你如何教育孩子呢？

其实书有很多，但没有一本能够解决我眼前的问题：成为父母、抚育孩子。

我有充足的激情却缺乏知识，有那些要为他做的和与他一起完成的事的许愿单，却没有让我了解如何把这些事付诸实践的智慧。这一切，让我心有余而力不足。

所以我开始思考培养托马斯的方法和指导路线。这可能是无意中听到的一个陌生人提出的真知灼见，或是与其他家长交谈时，学习他们在教育孩子中的成功之处，询问他们有没有可以分享的。我从不假设自己永远正确，而是对所有的建议都保持谦虚的态度。我总是试着想象孩子在一些特定的情形下的感受，试着考虑到他们因为年幼而影响到和父母间的对话与互动。

我不断地停下来整理这些心得，又再次出发去记录下那些效果最好的想法，也记录下自己抚养孩子的过程，同时还仔细地标出那些想法之所以好的原因和不好的理由。一个趋势逐渐浮现出来：**每个起作用的思想或多或少都来自于耐心、尊重、温柔与关心，来自于鼓励和启发、热情与聆听，也都需要我们努力尝试、永不放弃，不断把孩子往前推。**

不过，不起作用的想法也有很多，比方把孩子关进小黑屋、爸爸开车时让孩子握方向盘。

总之好的想法逐渐构筑了托马斯生活的框架，而对于我们——他的父母来说，这些想法成为抚养他的规则。这便是《简单的教养》这本书的由来。

我认为这些规则起到了如同大桥上护栏一样的

作用。即使孩子们永远都不会需要，但让他们知道护栏的位置是很有好处的。这些规则保护着孩子们、引导教育着孩子们，让他们在日常生活中受人尊重，也帮助他们更好地理解他们所成长的、复杂而又充满挑战的世界。

孩子早期教育的一些规则非常简单，也易于理解。例如告诉孩子在停车场时要站在我身边；你的孩子应该“知道你在哪里”；旅行时给他们穿颜色鲜亮和有数字标识的外套等。当然还有“永远不要打孩子”“洗手的四个最佳时机”“不用手碰脸”（该规则最大程度预防了感冒和其他疾病）等。

我们也有一些活动时要遵守的规则。“让孩子学会主动终止游戏”告诉我们如何快速结束一个游戏；“生动再现孩子的成功一刻”是关于如何展现孩子的成就的，这些都被证明是非常有效的。

在所有的运动和游戏中，孩子们都会得到很多快乐，但也会受伤。“把疼痛拿走”“受伤时，先冰敷伤口再清洗消毒”以及“慢动作回放”等规则在托马斯的生活中很快发挥了作用，他再也不是那个在一场苦战之后坐在场边流眼泪的小运动员了。

托马斯渐渐长大，问题也逐步变化。纪律和惩罚开始成为他世界里必需的元素，于是新的规则被创造出来。首先是诚实，诚实可以免除 90% 的惩罚。接着是三思而后“评”（即父母在说任何事情之前应该等待 10 秒钟左右）以及“五个非常有效的非暴力

惩罚手段”也非常有效。6年之后，萨姆也来到这个世界，于是我又需要设定更多弹性的规则，以保证让两个孩子能够平等相处。“用大人的方式孩子的问题”“和孩子谈话的五个最佳时机”“微笑迎接孩子”“给孩子第二次机会去挽救小错误”——每个规则都保证了两个男孩子可以在公平的场地上玩耍，尽管他们有6岁的年龄、智力以及体力上的差异。

教育，没有固定套路

我爱孩子，并发现越用心培养他们，从中获得的收获也越来越多。给予越多，收获也越多。让孩子的童年更加美好，我自己的生活也因此变得更美好。

后来我发现，用心抚养孩子可以治愈我自己的伤痛。我逐渐意识到，如果能很好地教育我的孩子，我的人生也将变得完整。

托马斯三岁零两个月又一周大的那天，是个令人难以忘怀的日子，恰好是父亲去世时我的年纪。在那一天，我的世界里的一切都变了，我迷失了方向并且当时自己都没有意识到这点。

我曾经仔细地在日历上标记这天，然后倒计时。到这一天和托马斯一起吃午饭时，我说道：“托马斯，当你爸爸还是小男孩时，今天这个日子是最最重要的。”他抬起头，很认真地看着我：“爸爸，我可以问你一个问题吗？”我用充满怜爱的眼神看着他：“当

然可以，儿子。是什么问题？”他咬着嘴唇，非常真诚地看着我的眼睛：“爸爸，我能再吃一块饼干吗？”

这天剩下的时间像往常一样度过，但有一些事情似乎就此改变了，而这个变化改变了一切。我的心忽然轻松起来，像是卸掉多年的重担，像看见闪电划过天际。在我父亲去世的这个日子里，托马斯一心只想着要另一块曲奇，这让此刻的我啼笑皆非，也很无奈。他不可能理解发生了什么。其实如果让时光倒流回到那个时候，我也什么都不懂。对那时的我来说，爸爸去了天堂和爸爸去了拉尔夫家没什么区别。于是在这一天，我获得了解脱。

我感受到内心里的一道深深的伤痕开始愈合，我忽然发现，原来爱儿子能弥补自己失去的童年。

如今两个儿子都长大了，我可以看到这些规则在他们的人生中起到了很好的作用，他们几乎在任何时间、场合都懂得应该怎么做。他们都是令人称赞的孩子，也验证了我的教育方法是正确的。

当然这不代表他们就是完美的。几天前托马斯和我去参加一个大家庭的晚宴，我们坐在一起。当时我没有经过他的同意就使用他的手机，这让他非常生气，而且他以一种过于粗鲁的方式向我表达了愤怒。于是我说道，请问你是否可以离桌，和我到厨房谈一谈。我在非常尊重、安静和给他面子的情形下，表明刚才他的举动不是儿子对父亲应有的说话方式。尽管厨房里只有我们两个人，我还是很小声

地说这些。我同时还提醒他，我在使用自己所知道的最尊重人的方式和他对话。他认错了，也很感谢我没有在其他人面前让他难堪。后来我们回到餐桌前重新加入晚餐，对此再也没提一个字。

这个和托马斯在一起的小片段恰好描绘了本书最基本的前提：**虽然向孩子表示过多的尊重是不可能的，但这值得我们付出努力去尝试。在有孩子参与的场合中，首要的和最重要的，同样是向他们表示尊重。**

教育、抚养孩子并没有固定的套路。他们每个人都是一份独特的礼物，有着非常明显的个人需求、愿望以及梦想。为人父母是一份实时的工作，它需要灵活性、洞察力和智慧，也要明白在何时说正确的事，在何时应该保持沉默。

写一本关于如何做父母的指南很难，但我希望对于愿意抚养一个优秀孩子的家长们，这本书能成为一个选择；同时也希望本书能为父母们提供一些好的经验。

孩子，是上天赐予我们的最珍贵的礼物！

PARKING LOT RULES 目录

第一部分 最容易忽视的基本教养规则

第①章 安全第一 /002

- 1 只要在停车场，孩子必须在身边
- 2 关门时，一定提醒“小心手指”
- 3 让孩子穿鲜艳的外衣防走失
- 4 让孩子走失后待在原地起舞
- 5 把自己打扮得抢眼
- 6 给孩子配腕带
- 7 为远行的孩子佩带信息卡
- 8 跟在走在队尾的孩子后面
- 9 不要在目光可及处留下孩子姓名
- 10 让孩子知道你在哪儿
- 11 和孩子保持联络
- 12 不要让孩子单独行动

第②章 健康第二 /025

- 1 远离悲剧镜头
- 2 让孩子拥有健康的每一天
- 3 洗手的四个最佳时机

- 4 不用手碰脸
- 5 碰过钱后要洗手
- 6 受伤时，先冰敷伤口再清洗消毒
- 7 改变上菜的次序

第二部分 最重要的教养规则

第 3 章 尽力去理解孩子 /044

- 1 把对自己的期望和对孩子的期望分开
- 2 像对老板一样对待孩子
- 3 切忌凭直觉评价，三思而后“评”
- 4 温柔地和孩子说话
- 5 和孩子谈话的五个最佳时机
- 6 可以用手“说”的四句话
- 7 理解孩子的疼痛
- 8 何必急着制止孩子哭
- 9 用悦耳的声音同孩子交流
- 10 生气时更要小声说话
- 11 给孩子第二次机会去挽救小错误
- 12 用大人的方式解决孩子的问题
- 13 允许孩子换话题
- 14 微笑迎接孩子
- 15 “原谅”也能教育孩子
- 16 如何安抚情绪激动的孩子
- 17 生动再现孩子的成功一刻

