

想要一个懂自律、敢担当、知感恩的孩子

你非读不可

女儿 好养

马健
马泽 著



心理专家马健的养女心经

父女关系就是比朋友多一点
比情人少一点 做她的蓝颜知己

 译林出版社

女儿 好养

心理专家马健的养女心经

马健 马泽 著

图书在版编目(CIP)数据

女儿好养 / 马健,马泽著;—南京:译林出版社,2012.6

ISBN 978-7-5447-2664-1

I. ①女… II. ①马… ②马… III. ①家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第042337号

书 名 女儿好养

作 者 马健 马泽

责任编辑 陆元昶

特约编辑 李 静

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼,邮编:210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼,邮编:210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京冶金大业印刷有限公司

开 本 710×1000毫米 1/16

印 张 18.75

字 数 195千字

版 次 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-2664-1

定 价 38.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

蓝颜知己型父女关系（推荐一）

关于父女关系，《海蒂报告：家庭篇》中写道：“女儿们通常用极端的方式来描绘她们的父亲以及她们对父亲的感受。他要么是最令人称道的父亲，要么就是一个大怪物，很少处于这两者之间。”并且，大部分女儿对父亲都存有相互矛盾的情感：亲密和疏远、畏惧与渴望、赞赏与愤懑。海蒂将这种现象的原因归结为对性的神经过敏，而过敏的结果，则是“在父亲与女儿之间，隔膜、恼气、失望、不理解以及互存敌意等现象普遍存在”。

在分析大量案例的基础上，海蒂认为，可以在父亲与女儿之间发展出一种新型的父女关系。在这种关系中，父亲突破传统藩篱，向女儿提供了一种现实的、不排斥母亲也不与母亲竞争的关系；而女儿则发自内心地欣赏父亲的聪明才智，原谅他的缺点，关心他的健康。从马健所晒的父女关系中，我们可以看到，他和女儿的关系，正是海蒂所说的新型父女关系。如果将父亲比喻为女儿的“蓝颜知己”，则形象地表现了这种新型父女关系的基本特点。

那么，什么是“蓝颜知己”呢？有人将这种关系称为亲情、友情、爱情之外的第四种情感，是一种比朋友（友情）多一点、比爱人（爱情）少一点的微妙关系；也有人将“蓝颜知己”描述为对某个女人的精神产生重要影响的人，这个人不一定年轻，也不一定英俊，但在将其奉为知己的女人心目中，他通常是睿智的、成熟的、

善解人意的。

本书采用纪实性叙事的方式，为读者生动地展现了一个个真实的教育案例。从这些案例中，读者可以清楚地看到，一个从事亲职教育实践的心理咨询师是如何身体力行地将心理学的知识和技能用于自己对女儿的教育之中的，这些“特殊”的教育方式又对女儿的成长历程产生了怎样的影响。

说马健采用的教育方式是“特殊的”，并不是因为采用这些教育方式的是一位专业的心理咨询师，而是因为这些教育方式不被大多数父亲所采用。而多数父亲没有采用这些教育方式，也不是因为他们缺乏专业的心理学知识，而只是因为他们受传统藩篱的束缚，没有成为女儿的蓝颜知己。因此，作为父亲，只要能摆脱性别的顾虑，与女儿建立起蓝颜知己的新型父女关系，就能够理解本书的教育案例中所包含的基本原则，并能用于自己的家庭教育实践之中。

那么，本书所包含的针对女儿的基本原则到底是什么呢？作为马健的“厚颜知己”，作为一位从事学习心理研究与教学的专业人员，更作为一位女儿（比马健的女儿大2岁）的家长，我对本书所传达的教育孩子的原则主要有以下三点认识。

首先，不娇惯孩子，给孩子自由。有人说，懒惰是人的天性。这一说法为家长娇惯孩子提供了理论依据。但事实上，绝大部分懒惰行为都是家长娇惯出来的。并且，家长的娇惯不仅害了孩子（使孩子缺乏自理能力，难以在社会自立），而且最终害了自己（使自己陷入无休止的照顾孩子、护佑孩子的繁琐事务之中）。不娇惯孩子，意味着给孩子更大的空间、更多的自由；意味着让孩子自己设定目标、制订计划、管理时间；意味着在孩子遇到困惑和困难时，让他们自己找答案、想办法；意味着在孩子成长的各个

阶段，允许他们自己选择朋友、发展特长、选择文理科、确定专业和职业……

其次，让孩子学会理性思考。一般而言，父亲的理性思考最能对女儿的学习和生活提供实际的帮助，也最能得到女儿的尊重和佩服。然而，自己能做到理性思考是一回事儿，让孩子（尤其是女儿）学会理性思考，则是另外一回事儿。让孩子学会理性思考，意味着不仅在写作中注意字斟句酌，而且在日常生活中做到言简意赅；意味着在考试失利和生活遇到挫折时学会正确归因；意味着在人际交往中能克服自我中心，学会从他人角度思考问题；意味着在学习和生活中遇到困惑时，能坚持用事实说话，杜绝偏听偏信。

第三，走进孩子的情感世界。有一首歌唱道：“女孩的心思你别猜，你猜来猜去也猜不明白。”这首歌是女生唱给同龄的男生的。作为女儿的蓝颜知己，父亲不仅要猜女儿的心思，更要创造条件，引导女儿主动将自己的心思向你说出来。

要想猜对女儿的心思，要想让女儿对自己诉说心声，你就要走进孩子的情感世界。走进孩子的情感世界，意味着在犯下错误时能放下父母的架子，主动向孩子道歉；意味着聆听孩子的唠叨，分享她的快乐、悲伤和痛苦；意味着向孩子敞开心扉，讲述自己的情感故事；意味着关注孩子的爱好与特长，与她共同听歌、玩游戏、读书、旅行……

以上原则，既是对本书部分案例的解读，也是我自己培育女儿的经验。以上原则的基础和核心，就是父母能够成为孩子最重要的朋友。

希望读者能够通过阅读本书有所收获，也祝愿天下所有的父母都能与孩子建立起新型的父母关系，成为促进孩子健康成长的家庭

教师和心理顾问，为女儿一生的幸福生活奠定坚实的基础。

心理学博士 李亦菲^①

2011年初冬于北京师范大学

^① 李亦菲，中科院心理所心理学博士、硕士生导师，目前就职于北京师范大学，教授《青少年发展与教育》、《教育心理学》、《学校心理学》等课程。

亦知亦行，始得家庭教育的趣味（推荐二）

家庭教育的真谛是什么？每一个成功的家庭教育都会提供不同的答案。在汗牛充栋的家庭教育著作中，选择任何一本家庭教育著作，细细品读，都能够从中获得启发，觉得它说得在理，值得借鉴。但，回到每个家庭具体的场景中却又觉得自己所看、所思的方法与策略难以应用，久而久之对这些看起来激情澎湃用起来手足无措的家教宝典失去了兴趣。有类似感受的不乏其人。何也？是他人的家庭教育宝典失去借鉴价值，还是阅读者自身出现问题？似乎两者兼而有之。这种知行分离的尴尬情形值得我们反思，更值得我们去破解。

马健老师这部新作能否破解读者的这种困惑和难题，我不好推测。但，注重求知、重视行动却是马健老师给我留下的最深刻的印象。马健老师作为在家庭教育方面颇有见解和收获的探索者，他的新作给我这个9岁女孩的父亲以强烈的冲击。他以负责的态度、积极的心态、进取的精神、谦和幽默的风格去对待自己的家庭，积极塑造着一位好父亲的形象。这种积极进取努力做一位好父亲的精神情怀值得感佩。在当下，每一位成年男子不需要领取父亲上岗证书便可以顺利晋级为父亲。这种身份来得很简单，很自然。但做了父亲的成年男子不求知，不反思，不行动，以为自己知识、有阅历，教育孩子还不是小菜一碟、举重若轻？具有这样想法的父亲不乏其人。

反观周遭的父亲们，泰然自若地承受着做父亲荣耀的多，小心翼翼努力求知和行动反思的少。面对这种情形，对照本书的作者，我有几许的担忧。

没有经过系统培训和取得驾照就驾车上路者会有车毁人亡的危险，没有获得必要的家庭教育知识技能便贸然履行父亲职责的同样也有伤己害人的危险。其实，孩子从诞生的那一刻起便像一架摄影机，全方位地记录和记忆着我们做父亲的一举一动，他（她）通过摄取的“影像”建构出父亲的概念，形成父亲的形象。在长期的家庭生活中，好父亲的言谈举止被孩子“拍摄成像”后形成的父亲形象与不合格父亲的形象对孩子成长的影响是迥然不同的。好父亲的形象促使子女健康地成长，顺利完成其性别社会化的任务。反之，却不能达到如此的功效。在好父亲的长期示范教育下，男孩会以此为参照来塑造自己的理想形象，女孩也会在心目中树立好男人、好丈夫的形象，这会提高女孩甄别男人素质高下、品质高低的判断力，增强女孩将来组建美满幸福家庭的信心和能力。调查结果显示，每一位阳光、果敢、富有担当男孩的身边不乏一位合格父亲的长期示范教诲；每一个自信、坦然而有判断力的女孩的家庭里少不了一位宽厚豁达、智慧而有意志力的父亲。有研究表明，小学高年级之后，父亲对子女的影响日益超过母亲的影响力。由此可见，做一位好父亲对子女的健康成长、对家庭的和谐幸福是多么必要和重要。

知易行难。做一位好父亲对子女成长和家庭幸福的重要性可谓人尽皆知。然而，一个没有做好思想准备和相关知识储备的成年男子刹那间成为父亲后，展示自己是一位好父亲的形象又是何其不易。马健老师在17年的探索中向我们展现了一位好父亲是如何在平凡的

生活中修炼成功的。其在塑造好父亲的过程中，有诸多的细节、诸多的事件渗透着为人父者的反省、自律、豁达、智慧和关爱，这些事件很细致，很温馨，体现着为父者孜孜不倦的追求。马健老师不断汲取家庭教育和青少年心理发展方面的新知识，不断滋养自己，不断将家庭教育新观念、新方法付诸教育女儿的实践中，努力去做一位让女儿健康、智慧成长的好父亲。他这种求知的精神、实践的智慧启发我们如何成为一位好父亲。

在家庭教育方面，亦知亦行，知行合一，方可成为一位让子女引以为豪的好父亲。积极获取家庭教育的新观念、新知识、新技巧，全面掌握青少年心理发展的规律和特点是搞好家庭教育和做一位成功家长的基本前提。父亲的求知是多方面的，既要品味丰富多彩的家庭教育案例，又要阅读家庭教育的新理念、新理论，只阅读成功家庭教育的案例是远远不够的。每个成功家庭教育的案例都是基于该家庭的实际情况，具有该家庭的个性特点。这种个性化的东西照搬到自己的家庭中来也未必合适。因而，了解家庭教育的一般原理和成功案例还是不够的，要做一位成功的好父亲，还需要结合自己的家庭实情对现有的方法策略进行创新，让普通的原理和他者的经验经过创新后切合自己家庭的实际，推动自己家庭教育的成功。在这个世界上，家庭文化的丰富多样性和差异性也让家庭教育方法策略变得丰富多彩和富有个性。轰动世界的“虎妈”蔡美儿，其育人理念和方法与尊重孩子的蔡真妮是截然不同的，但他们的育儿实践都是行之有效的。由此观之，家庭教育是一个大学问，有无限的潜力可以挖掘。在汲取他人智慧的基础上，我们要学会改造创新，融合自己的家庭教育理念和价值取向，建构出一个别具一格又富有成效的家庭教育新模式。

相信酷爱阅读和反思进取的你一定能在亦知亦行、知行合一的创新实践中悟得家庭教育的真味。

教育学博士 夏仕武^①

2011年11月于中央民族大学

^① 夏仕武，北京师范大学教育学博士、硕士生导师，目前就职于中央民族大学教育学院，担任《家庭教育学》、《教育心理学》、《教育学》等课程的教学工作。

“女儿是父亲的上世情人”，这句话反映了父亲对女儿无微不至的关怀和无条件的爱是一种普遍现象。但到底怎样做一个充满爱心的好父亲，许多人采取摸着石头过河的方法。在情绪失控之下还可能采取极端的教育措施，尽管如此，其借口也是缘于对孩子真挚的“爱”。

自始至终我未设想过要刻意把女儿培养得多么出类拔萃、与众不同，但“养不教，父之过”时常在我耳边响起，网友热评的“四大名爹”也印证了人们倾向于将子女行为和道德问题归因于父亲教育的失当。我只想尽自己的努力让女儿不要因我的教育方式和方法不当而变得太“差”或“落后”，将女儿培养成为一位积极乐观、有独立思考和行为能力、能够承担她自己责任和义务的普通大众，“把孩子培养成普通人”即是我追求的目标。

事实上，如果您参加家长会，就能发现关注孩子成长的是母亲大军。如果您注意观察身边的同事和朋友，在孩子身上投入较多时间的还是母亲。父亲一直处于助手位置，似乎在外打拼事业才是男人自由的天空。

在家庭教育中，母亲是土壤，父亲是阳光和空气。比较而言，孩子与母亲的关系中依恋的意味更浓重一些，种子扎根并依存于土壤。而父亲提供阳光和空气，离开阳光和空气，再好的种子也不能

健康成长。所以，母亲给予子女强大的成长环境，父亲为子女提供成长必备的条件，二者相互配合。如果父亲提供的空气是被污染的、阳光也不充足，孩子这粒种子在生长过程中，可能会出现各种各样的问题。在子女不同的成长阶段，也许我们暂时看不到因评价标准不同而掩饰的一些未经暴露的问题。在以学业成绩评价学生的时期，也许子女成绩好可以掩盖心理或生理方面的问题，但在评价标准改变了的情况下，问题就会愈发显得严重了。如父亲时常不回家，子女也许在以后的婚姻家庭生活中会模仿父亲的生活方式，或者将父亲对子女的教育方式在自己的生活中重演一遍。在家庭教育中，父母缺一不可。

带着幸福与欣喜迎来了小生命后，家长如何在之后的岁月里对其保持一种亲密的陪伴，是个令人深思的话题。家长渴望为孩子提供一片自由的天空，期待孩子能有更大的进步和美好的人生，但在对未来的美妙展望中，如果行为与目标不能一致，将引出亲子间的激烈冲突。

女儿出生就像产品出厂，看到她“配置齐全”，我心中自有一份暗喜，但遗憾的是并没有附带一本详细的使用说明书。基于此，我为渴望索取养育子女使用说明书的朋友，在每章后面的延伸阅读部分罗列出部分共性的话题。

伴随着女儿17年的成长，我一路也跌跌绊绊走来，在她不同的阶段书写过一些信件，现在一一呈现。在她18岁成人之前，完成此书，作为给她的成人礼物，有其独特的含义。

本书的策划人陈伟女士希望找到一位父亲，特别是一位从事心理健康工作的父亲讲讲培养女儿的故事，于是找到了我。经过几番讨论后，我们落实了此选题。

在动笔之前，我突然有了与女儿联袂出版的想法，并为此而激动不已。这样写出来的文字才是最真实的，而不是60后父亲以自己的“老眼光”一相情愿地来描写90后女儿的所思所想和推测她可能的感受。

把这个消息告诉女儿后，她欣然应允，夫人也在一旁表示积极支持，并答应承担更多的家务，让我们倾情投入到创作中。于是我与女儿讨论本书的框架结构以及内容分工，并特别强调要与她一起回忆许多与她成长有关的真实故事，还将过去书写的与女儿有关的原始文字一一呈现。而我撰文中所涉及关于她的对话及态度，要经过她的审稿，确信符合她的语言风格 and 特点。我们做了以上约定。

每当在家中，我们一家三口就召开家庭会议，一起回想过去的故事：如何营造家庭和谐的氛围、如何进行家庭沟通、父母的示范作用、怎样顺利度过青春期，等等。但每讲一件事情，女儿都感觉太过平淡，她说：“怎么咱家就找不到一件像影视剧中那样轰轰烈烈、激动人心的事呢？”

女儿不经意间的话，却道出了家庭教育中核心的真实和终极秘密。许多家长所做的工作都是润物细无声，在言谈举止之间就起到了教育的作用。

我打开自己的微博，读了如下三段文字给女儿听：

晚上11点多了，节目录制还没有结束，我发条短信向夫人汇报录制进程：“录制进行中，到家会很晚，你们先睡吧。”夫人回复道：“老公，你辛苦了。”当我1点前回到家中时，家门未锁，卧室灯亮着，夫人靠在床上读书，她在等我回家。我感叹：幸福也许就是这样简单，无论你何时到家，永远有个女人在为你守候，为你点亮一盏温暖的灯。

最近讲课安排较多，夫人听到我回到家开始咳嗽，于是转身到厨房。一会儿端上一盘削好的梨块和一杯温开水。感谢夫人对我的呵护，这就是我体验到的家庭温暖。

我永远感谢身边这位一路陪伴我走来的夫人，当年她鲜花盛开一般的年龄和容貌，未嫌弃我人生起步时一贫如洗和路途艰难，她伴我年轻，我陪她到老。

我问女儿对这些内容有何感受。她说：“这样的文字没什么新奇，就是家长里短的话。”然后我让女儿看网友的留言。女儿吃惊地说：“老爸，您的粉丝们都羡慕您夫妻恩爱、生活浪漫、知恩报恩啊。”

平平淡淡才是真，所有的小事都是家庭最真实的故事，正是过去许多小事累积的因，才造成今天的幸与不幸的果！

这本书中自始至终没有大事发生，通篇读不出惊天动地的故事，也没有特别刻意去设定情景。孩子拥有了好身体就远离了疾病的困扰；养成了良好的学习习惯就能取得较好的成绩；培养了孩子独立能力，他们就能够解决遇到的困难；拥有良好的与人沟通的能力和幽默豁达的态度就能吸引更多的朋友；拥有高情商就能处理好许多事件；学会合理运用和管理时间就不会面对事务手忙脚乱；在青春期前做好了预防工作，此阶段就不再棘手……

市面上关于家庭教育的书籍，近乎通篇充斥着叛逆的案例以及父母的茫然和焦虑；网络之上，映入眼帘的大多是家长教育不当而造成孩子出现多种问题，父母陷入不知如何解决教育问题的困境当中；打开电视，同样能了解到许多不近人情的家庭教育失誤个案。

我做过大量的青少年和家庭方面的咨询，深刻体会到家长教育方法不当引起的后果是难以料想的。女儿能够平安健康地成长，与

家庭环境 and 教育方法存在密不可分的关系。

特别强调：本书内容重点记录女儿成长过程中遇到的小问题以及家长采取的应对策略，因我从事心理健康这一特殊工作，每一个教育环节，都是在心理学、教育学理论指导下的具体实践，省去了许多摸着石头过河的尝试。

您读本书时，可能会感觉到就像在客厅里与朋友聊天一样的亲切、自然和温暖，点点滴滴小事的汇集，让您感觉和体会到一位父亲对女儿无条件的爱以及爱的方法。

家庭教育是一个系统工作，我愿通过一系列的小案例，与您交流家庭教育的方法和策略。考虑到家庭教育的普适性，故撰文将儿童成长中的一些共性话题在本书中呈现，起到抛砖引玉的作用。

马 健

2011 年 10 月

目 录

001	蓝颜知己型父女关系（推荐一） / 李亦非
005	亦知亦行，始得家庭教育的趣味（推荐二） / 夏仕武
009	作者序
001	给女儿测试
007	父女之间：情感与理智
010	父亲节的感恩信
016	写给半岁女儿的第一封信
020	空间大一点，自由多一些
023	接送孩子有学问
027	写给老师的邮件
035	学奥数 VS. 英语？孩子说了算
040	亲子银行储蓄与贷款
043	公开给女儿的致歉信
048	孩子受气求助家长
054	你是我最好的舞伴
058	女儿是我们的开心果
061	女儿的三个心愿
064	词不达意与用词准确
068	家庭成员评比揭晓
072	父亲思想传承在骨子里
076	初成长——给青春期女儿的第一封信

延伸阅读：公主逃走了婚姻的幸福

延伸阅读：“龙妈”、“强哥”和其他