

【美】赛西·高夫 戴维·托马斯

梅丽莎·切瓦特桑 著

刘华 陈立 译



遇见孩子
遇见更好的自己

INTENTIONAL
PARENTING

写给天下父母的10堂心灵成长课

我们教育孩子，往往不是因为爱，而是出于害怕！



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

遇见孩子

INTENTIONAL
PARENTING

遇见更好的自己

【美】赛西·高夫 戴维·托马斯
梅丽莎·切瓦特桑 著
刘华 陈立 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见孩子, 遇见更好的自己 / (美) 高夫, (美) 托马斯, (美) 切瓦特桑著; 刘华, 陈立译. -- 北京: 新世界出版社, 2014.9 (2014.12 重印)

ISBN 978-7-5104-4619-1

I. ①遇… II. ①高… ②托… ③切… ④刘… ⑤陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 201237 号
北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2014-5037

Intentional Parenting by Sissy Goff, David Thomas, and Melissa Trevathan

Copyright 2013 by Sissy Goff, David Thomas, and Melissa Trevathan

Published by arrangement with Thomas Nelson, Inc.

through The Artemis Agency

Simplified Chinese translation copyright (year) by Beijing SUNNBOOK CULTURE & ART CO. LTD.

ALL RIGHTS RESERVED

遇见孩子, 遇见更好的自己

策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者: [美] 赛西·高夫 戴维·托马斯 梅丽莎·切瓦特桑

译 者: 刘华 陈立

责任编辑: 刘祥亚 牛瑞华

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8705(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 180 千字 印 张: 14.25

版 次: 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 12 月第 3 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4619-1

定 价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

我们教育孩子，
往往不是因为爱，
而是出于害怕。





INTENTIONAL
PARENTING

让我们彼此关照，共同成长

“这本书写的东西我的确很喜欢，不过我更想了解的是，怎样才能把孩子（不是我自己）培养成积极向上、全面发展而且心灵纯洁的人。”说这话的是一位父亲，是专程上门来对我们说这番话的。这位父亲最近参加了我们举办的一次家长座谈会，话中提到的，正是我们当时在撰写的新书，也就是现在这本——《遇见孩子，遇见更好的自己》。我们知道，看到这本书的书名以后，许多家长会跟这位父亲一样，有类似的想法。

我们3个人上班的地方全名叫“明日之星辅导中心”，是一所“家长咨询”机构，专门针对那些关注子女成长但又满腹疑问的家长。比如说，最近中心就来了一对夫妻，满面愁容，在我们面前一坐下来，丈夫便开口说道：

“我们家女儿今年10岁，是那种比较难对付的孩子。只要我们没满足她的要求，她就开始大喊大叫，凡事都要按她的想法来，否则就把家里闹个天翻地覆。我们带她去看两个心理辅导师，还做过专业治疗，不过今天就我俩过来，因为我真的觉得，以前我俩是把责任往外推，老想着找个人管管女儿，管好了再还给我们。现在看来，我俩可能也需要帮助了。我自己嘛，已经很不耐烦了，老对她发火，其实是不应该的。我是这样想的，假如我们做父母的能改善改善，女儿大概就不会这么过分了。”

在我们中心，像这样的父亲可以说是越来越多了；他们都明白孩子在跟

自己对抗，也知道孩子逆反是有原因的，父母自身也是问题的一个方面。的确，要解决子女的问题，得先解决父母自身的问题——也许后者才是更重要的环节。

最近我们算了一下：3个人加起来，我们已经在家庭教育这行做了75年。不过，戴维和赛西总是说，“这些年的事大多是梅丽莎做的，她是我俩的老板”。1985年，梅丽莎创办了“明日之星辅导中心”，之前她在纳什维尔的一所学校里干了好多年，一直负责青少年指导和心理咨询工作。至于戴维，1995年以来就一直负责男孩的心理辅导工作；赛西呢，则是从1993年开始负责中心的女孩心理辅导工作。

大家也许听说过“明日之星”吧。这是位于田纳西州纳什维尔的一家心理辅导机构，主要针对5~18岁的少年儿童，为孩子们提供单独和集体形式的心理辅导，同时也定期举办一个名为“希望之城”的夏令营活动。“明日之星”有别于其他的心理咨询机构，有何区别呢？这里转述社区一名孩子的话，他是这样说的：“我不是去‘明日之星’接受辅导的，我是去跟他们讨论问题的。”

我们经常在国内的社区和学校巡回演讲，每次一开场，总要给听众讲清楚——我们并非专家，每天能遇见各年龄段的孩子及家长是我们的荣幸，因为我们从孩子和家长身上学到了很多，经过反省、经过思考，我们才能将学到的东西反哺给听众。

最近一段时间我们发现，年轻一代的父母正在经历一些改变，他们不再总是一门心思地想要改变子女，他们认识到自身也需要学习和改变，父母需要与孩子共同成长。正如美国最有名的女人希拉里·克林顿所言，“我第一次做你的母亲，你第一次做我的女儿，让我们彼此关照，共同成长”。

我们有理由认为，本书的读者也是这样的家长，因为无论如何，大家选

择并阅读了这本书。作为心理辅导员，我们相信，今天的家长身上所发生的变化将会给他们的孩子带来深刻的影响。

其实，我们真正想做的，就是和父母一道坐下来，共同倾听他们及其子女的故事。我们希望各位父母走入我们的办公室，一起喝喝茶聊聊天。我们3个人的办公室各有不同：梅丽莎坐的是一把安乐椅，房间里的色调是黄蓝搭配，既让人眼前一亮，又令人放松和宽心；戴维坐的是一把真皮椅，已经陪伴他好多年，房间的陈设富有阳刚之气，给人强烈的安全感；赛西的办公室光线充足，红色和黄色的格子印花布构成了房间的主色调，让人倍感温馨和鼓舞。

如果您愿意，就请选择一间办公室，拖把椅子过来，和我们一起坐下，说说您为人父母的那些事儿吧。



INTENTIONAL
PARENTING

● 第 1 章

遇见孩子，遇见更好的自己 / 1

之所以成为父母，不是要我们去书写孩子的人生，而是为了净化我们的心灵，让我们彻头彻尾地改变自己。只有明白这一点，我们才有机会进步、长大、成熟。

● 第 2 章

父母心中的爱与怕 / 21

养育儿女是一个漫长的旅途，旅途中每一位父母都会体验这两种感情，一举一动有时是因为爱，更多的则是出于害怕。

● 第 3 章

有怎样的童年，就会成为怎样的父母 / 39

很多人是在做自己童年时代憧憬的父母，把自己幼年希望拥有的东西奉献给现在的子女。于是，教育子女更多的是在满足父母自己，而不是孩子们的需要。

● 第 4 章

真正接纳孩子的情绪 / 57

父母可以问问自己，到底是因为孩子做错了事感到沮丧呢，还是本来就比较心烦，因为人们常常把这两种情绪搞混淆。

● 第 5 章

传递有价值的“价值观念” / 73

可以说，焦虑感是孩童时代的通病，所以可预见性和坚持原则对孩子们来说至关重要，这样可以创造一种安全感。

● 第6章

从孩子的角度看待人生 / 111

那些妨碍父母与孩子一起玩耍的原因，多半都是些埋藏于心底的担心和害怕。

● 第7章

积极参与孩子的成长 / 125

大多数父母都一门心思地指导子女、教授他们技能、纠正他们的过错，却忘记了亲子关系最重要的元素，那就是与孩子们共享快乐时光，和他们一起欢笑、一起成长。

● 第8章

永远不要贬低你的孩子 / 147

真正的鼓励不是一种需要掌握的技能，而是一种展露在外的修养，只有那些对孩子保持足够的敏感和爱的人才能够拥有。

● 第9章

爱的逻辑与谎言 / 165

父母成长了，就意味着他们能放开手脚去爱孩子，欣赏孩子，不再纠结于“如何做才会让孩子成功”等问题。

● 第10章

心智成熟的旅程 / 193

做父母的一个主要任务就是暴露自己的懦弱，用自己的一言一行向孩子展示长大成人的实质——丰满、有血有肉的人生。



第 1 章

遇见孩子，遇见更好的自己

之所以成为父母，不是要我们去书写孩子的人生，而是为了净化我们的心灵，让我们彻头彻尾地改变自己。只有明白这一点，我们才有机会进步、长大、成熟。

我是戴维。几年前，我曾经和一个小伙子谈话。我和小伙子认识多年，第一次见面是他上初中的时候，他上高中的几年我们也一直保持联系。后来小伙子上了大学，第一学期刚过一半，他就打电话回家，问妈妈是否可以跟我预约一下，等放假回来跟我面谈。小伙子的妈妈心里想，儿子是不是出什么状况了，不过还是答应了儿子，给我来了电话，定好时间见面。

感觉不错，又一次见到了年轻的朋友，听他说说如何从高中过渡到大学，聊聊第一次独立生活的印象。新的学校大多了，小伙子正在努力适应大学一年级的新环境。跟所有的新生一样，生活翻开了崭新的一页，小伙子正在尽量调整自己。

聊着聊着，小伙子提到了父母送他去学校的事情。我问小伙子是否还记得当时的情景（对于每一位大学新生来说，这都是意义重大的一刻），小伙子沉默下来，呆呆地，然后慢慢回忆说：

“戴维，那天我爸爸哭得好厉害，我从来没有见过他那样。”回想起和爸爸分手的情景，小伙子动容地说。很明显，虽然已经过去好几个月了，但当时的情景依旧历历在目。“爸爸都有点语无伦次了。”小伙子接着说，“嘴巴里就不停地念叨着，‘我爱你’，说了一遍又一遍，不停地说‘我好爱你’。”

我没插话，好让小伙子多品味一下父亲说过的那句话。过了一会儿，我问他：“那你妈妈呢，她怎么样？”小伙子表情立刻不一样了，嘿嘿笑着说：“她

就说了几句，大概就是，‘我把牛奶放你的小冰箱了，别忘记啊，最多只能保存一个星期。’”

他继续模仿着母亲的腔调说：“‘还有，记得随时上网查查饭卡里有多少钱，要是身上的现金用完了，就得去自助餐厅吃饭，到时候想去别的地方买饭菜可就不行了啊。’”

说完我俩都笑了。最后，小伙子说：“后来就是要和爸妈说再见的时候了，爸爸转过头去，流着眼泪，最后跟我又拥抱了一次，妈妈也过来抱了抱我，然后两个人上了车。出发前，妈妈摇下车窗大声喊，‘不要喝酒啊！很危险的！’”

这就是小伙子爸爸妈妈当时说的最后一句话。说着，小伙子又笑了，我也跟着笑了起来。

小伙子的妈妈我了解，是个心地善良的母亲。跟儿子告别时所说的那些话很正常，每一对父母都会这么做，根本的原因嘛，就是害怕和担心。

读到这里，大家或许会想起送孩子上大学时的情景，也或许这一天很快会到来。也许你的孩子才两岁，上大学还是很遥远的事，所以压根就没去想过那一天。不过，只要是做了父母的人，不管是哪个阶段，都能或多或少在上面这位母亲身上找到自己的影子——换句话说，在养儿育女的过程中，大家之所以采取某一种教育方式，根源可能就在于害怕。

梅丽莎、赛西和我有时候会说起那些我们辅导过的家长，其中就有这类父母。他们教育孩子，不是因为爱，而是出于害怕。梅丽莎说的很有道理，她觉得，如果父母因为害怕而教育子女，结果往往会事与愿违，孩子从家长身上学不到多少好东西，家长也起不到示范作用。出于害怕而教育孩子的父母就是被动型家长。

我们的目标是引导家长从被动型转变为主动型，培养有心、用心、聪明

且富有智慧的父母，换句话说，就是培养家长的积极意识，使他们对孩子的需求保持高度敏感，积极参与孩子的成长，始终与孩子保持强大的情感纽带。相反，假如家长一味采取“兵来将挡、水来土掩”的态度，那就很难让孩子感受到父母的爱，父母也就变成了被动消极的个体，很难做到防患于未然了。

在我看来，上面那位小伙子的父母就是“爱”与“怕”这两种方式的典型代表。这位父亲清醒地认识到，儿子已踏上人生的一段新的旅程，做爸爸的再也不能像以往那样呵护和照顾他了。当他凝视儿子的脸庞时，不由回想起过去的那些岁月——儿子如何从襁褓里的婴儿开始，一天天长大，教儿子打球、骑车、背诵九九乘法表、刮胡子、开车、打领带、邀请女孩子一起跳舞……那些情景，可以说是历历在目，父亲情不自禁地流下泪来。内心深处，这位父亲对儿子充满了爱意，教育孩子的方式就是源于父爱的。

有些家长会说，没办法啊，我们没得选择。其实不是这样的，我们还有一个选择，就是从爱孩子的角度出发，但许多人却偏偏选择了害怕，故事中小伙子的妈妈就是典型代表。在这本书里，我们会反复强调一点，就是做父母的应该对自己宽容一些。为人父母，孰能无过？上苍仁慈，即使父母有时犯错，也能获得谅解，就好比教孩子学骑自行车一样——摔倒了就爬起来，拍拍身上的泥土，再来一次。

做一个有爱的家长就跟骑车一样，一旦摔倒了，就要总结一下此前哪里做得不对，然后再试——是不是太靠近路边的堡坎了？是没有及时刹车的缘故，还是没抓牢扶手？要不下次争取换一种骑法看看？若想休息一会儿也可以，每个人累了都得休息，停下来喘口气，换个角度，准备好了再出发。

我也有冲动，想把怒火发泄出去，更糟糕的是，许多时候我就没能按捺得住，直接发了脾气。发火的原因嘛，不外乎是累了一整天，回到家里，发现头天晚上的盘子还扔在厨房的水槽里，脏兮兮的没人洗，家里的狗也一直

关在屋里，卫生间里湿毛巾扔了一地，房间里到处是乱七八糟的运动鞋和体育用品，贴在冰箱上的便条也没人理睬，好像每个人都无视家长布置下来的活儿。能不气人吗？

有时候，几个孩子坐在汽车后座上争吵不休，楼上的卧室里也吵吵闹闹，兄弟姐妹几个剑拔弩张，仿佛两支背水一战的球队，压根就不像一家人。这些都是生活中的家常便饭，挑战着家长们的极限，所以情急之下，许多人就会脑子一热，失去理智而做出冲动的行为。所谓做个主动的家长，就是力争克服冲动，趋于理性。

🌀 为什么要生孩子呢？

“为什么要生孩子呢？”

这是我最喜欢问家长们的一个问题，特别想看看他们脸上的表情。大多数情况下，家长们总会睁大眼睛瞪着我，好像我问了个傻得不能再傻的问题，就跟“为什么你要买车”或者“为什么你每周都要上街买东西”这些问题一样。通常家长们是这么回答的：

- “我还真没想过为什么。”
- “水到渠成呗。”
- “因为我一直想做妈妈。”
- “我觉得自己很适合做父亲，适合的事情就要去做啊。”
- “说不出来为什么，只觉得是时候了。”

一般情况下，我不会强迫家长们给出明确答案，毕竟极少有人会认真思考这个问题。回想23岁那年，我向妻子求婚，第二年便步入婚姻的殿堂。很多发展理论家都认为，男性到了二十三岁，青春期就结束了，这样看来，我结婚的时候刚好步入成年，做决定想问题确实没怎么成熟，也没多少智慧。跟我自己的爸爸一样，我也是懵懵懂懂却又自然而然地做了父亲，从未真正考虑过这样做是何目的。

的确，我还真是没想过做一名父亲会给自己带来什么，也不清楚自己的生活会有什么变化、人生会有什么改变。几十年一晃而过，现在开始静下心来思考一番了，不过能否想个明白，这辈子恐怕也难说。

还记得儿子或女儿降生的那一刻、第一眼看到那张小脸蛋的感觉吗？此刻在你心底是否激荡起了一阵波澜？是否在你内心深处，有一种莫名的感动呢？

那一刻起，你的整个人生都将改变；踏入房间的时候，你还是一个孤单的个体，可是从离开房间伊始，你就彻底变了一个人；你会觉得有一种情感，它深深地打动着你，唤醒了你内心最深处的某种潜能，一种无比强大的潜能。

我们家第一个孩子出生时的情景，至今我还记得清清楚楚。妻子经历了漫长而痛苦的分娩，小生命终于呱呱坠地；第一眼看到女儿漂亮的小脸，第一次目睹生命的诞生，第一次成为创造生命的一份子，我心中充满了无法抑制的喜悦，觉得整个人都融化了，不能自己。

还记得从护士手中接过女儿的那一刻，我的泪水便忍不住流了下来。我暗暗对自己发誓，这辈子要倾尽所有关爱女儿，保护她、照顾她；这个小生命从此便托付给我了，我的肩上从此便承受起沉甸甸的责任，心中于是一种强烈的使命感。就在那一刻，我全身上下都被喜悦包裹，因为我见证了

生命降临的奇迹，那种感觉是何等强大、神圣，既令人心急如焚，又美妙得无法形容。

这句话说得太好了：女儿的降生就是上帝恩惠的最好证明。陪伴女儿长大的每一天、每一分钟，都让我明白了生命是如此美丽和动人。直到今天，我都还记得女儿跨出的第一步，说出的第一句话，第一次喊出我的名字；记得我扶她骑上脚踏车，跟在她后面跑，最后轻轻放手随她自由自在地骑行。还记得那一天，我亲亲女儿的小脸蛋，目送鼓起勇气的她，走进那无比陌生的幼儿园，踏入陌生的教室。过去的分分秒秒是何等刻骨铭心，可在做父亲之前，谁会料到自己竟然会有如此感受呢？

✧ 天使与魔鬼

女儿出生的那天，我和亲友们们在产房外的过道里一起分享快乐，谁会想到，几个月之后，我们却抱着女儿踏入了范德比尔特儿童医院的大门。孩子娇嫩的身体插满了管子和线头，一旁的监视屏上显示着她的心跳和脉搏。我躺在女儿身旁，心里在想，这才几周大的女儿啊，要是有个三长两短，那我们活着还有什么意义呢？

上课的时候，我会经常问班上的家长们类似的问题。其实跟他们一样，那时的我并不知道自己付出了什么，也从来没有认真思考过，为什么会走上这条人生之旅，要承担何种义务和责任。至于以后应该做什么，人生有何转变，未来的生活会有哪些波折，我没有丝毫的概念。《在养儿育女中长大》一书的作者丹·阿兰德说得很好：