

父母这样爱， 孩子更听话

心理学家教你十个简易成功教养法

【加】玛吉·玛曼 著 朱浩一 译
(Maggie Mamen)

怎样不批评、不溺爱，
还能教出乖巧独立、人人称赞的好孩子？
心理学家教你认识“溺爱”与“正确的爱”，
心平气和地教养，用智慧爱孩子！

父母这样爱， 孩子更听话

【加】玛吉·玛曼 著 朱浩一 译
(Maggie Mamen)

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

父母这样爱,孩子更听话/[加]玛曼(Mamen, M.)著;朱浩一译.
—北京:中国人民大学出版社,2015.3

ISBN 978-7-300-20750-6

I. ①父… II. ①玛… ②朱… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第024079号



天窗文化
ENRICH CULTURE

父母这样爱,孩子更听话

[加]玛吉·玛曼(Maggie Mamen) 著
朱浩一 译

Fumu Zheyang Ai, Haizi Gengtinghua

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)		010-62511770 (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.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京易丰印捷科技股份有限公司		
规 格	170mm×210mm 16开本	版 次	2015年3月第1版
印 张	12.75	印 次	2015年3月第1次印刷
字 数	120 000	定 价	38.00元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

自序

娇宠，新世代教养现象

书中的每一则故事都发生在不同家庭，来自不同的孩子。如果你在故事中看见了自己的影子，并不是我真的写出了你的真实经验，而是因为“熊孩子”^①已经是全球共同的问题。

在与数以百计的家长和每天接触孩子的专业人士（包括医生、律师、调解员、教职员、咨询师、心理学家、社工、护士、教务主任）沟通，并聆听他们的说法后，我越来越明白：每天在看诊时接触到的年轻“病人”跟那些我在学校或小区中会遇到的一般孩子并没有什么不同，他们可能只是任性了点，被溺爱了点。

所有奋力对抗新时代的“自由”思维，只为教养出负责、独立且未被宠坏的孩子的家长们，谢谢你们和我分享快乐与挫折。

感谢我的先生罗尔夫，总是在我需要独处时给我适当的空间。他也告诉我，世上无难事，只要愿意动脑筋且下足功夫，世界上没有“不可能”。当然，还有我的孩子们：纳塔莉、凯蒂及乔林，他们已经长大成人。现在我不只爱他们，还能心安理得地宠溺他们了！

谢谢你们。

^① 在本书中，“熊孩子”借鉴流行用语，特指被过度错误宠溺而导致种种问题的“娇纵儿”。

前言

溺爱孩子，后患无穷

我们太爱孩子了吗？当孩子崇尚物质、随心所欲，且占据我们所有时间与精力时，我们真的会因为太爱孩子而对他们的出格行为视而不见吗？当他们的心理出现障碍，行为偏差，无法被学校、社会大众接纳，甚至无法拥有一段稳固的感情关系时，我们真的会因为过度宠爱孩子而视若无睹吗？

抬头看看周围吧！在超市、教室、候诊室、其他公共场合，你会发现一个事实——宠爱孩子不局限于任何地点，随处可见。

这似乎是时代造成的，同时也反映了一个社会趋势：20 世纪前半段的管教方式由父母主导，而现在流行的是由孩子主导的教养方式，就像一栋地基松动的大楼，我们的家在最上层，摇摇欲坠。

我们生活在一个以孩子想法为出发点的社会。孩子的愿望与渴求渐渐被排在第一顺位，重要性甚至超过婚姻或家庭的和谐、经济的考虑、父母的精神压力、日常的嘘寒问暖、安静的享受、对长辈的敬重，及我们所熟知的常规。

受到媒体、广告的鼓吹，加上某些心理学家、社工、精神科医生、儿科医生的推波助澜，孩子被赋予了掌舵的权力。因此，家长再也无法保证自己能为孩子打下身心健康的基础——睡眠、充足的营养、运动、新鲜空气——他们并不是不了解这些元素的重要性，也不是没有能力提供。他们会犹豫，是因为孩子不认同他们的想法，而他们也担心让孩子言听计从会伤害孩子的自信心。

对孩子说“不”被许多父母解读成“残忍”“严酷”或过度权威主义。他们被新潮思想洗脑，认为强迫孩子接受任何不想要的、会让他们不开心的、不合他们意的东西就等于是虐待孩子。善良的家长们迎合孩子的每个心血来潮，且主动抗拒身为父母的责任——对孩子说“不”、规范他们的行为举止、让孩子明白责任与义务，并教导他们道德、社会规范、价值观和家庭的重要性。

孩子不知如何主动面对问题，如何发挥创意排除问题，也不知如何待人接物及培养责任感，更别说当面对压力、挫败感、失落感时，该如何自处，进而转换、接受自己的负面情绪。因为他们是在宠溺中长大的。

本书所探讨的，不只是那些深爱孩子、永远把孩子放在第一顺位，且卖力工作只为了提供给家庭成员一切的父母，也提到学校老师、心理咨询专家所扮演的角色，以及当前全球性的教育潮流：提倡、支持、鼓励让孩子主导教养方式，视医院的诊断书和药物治疗为家长解决孩子问题的万灵丹——在这种文化下长大的孩子将置身险境，甚至为整个社会带来危机。

目录



第一部分

孩子被宠坏了，还是生病了

第一章

爱孩子，你做对了吗 ...2

父母的责任与矛盾 ...8

“被溺爱症候群”面面观 ...14

第二章

熊孩子是这样养成的 ...16

父母的愿望 ...18

为什么我们宠孩子 ...21

第三章

被溺爱症候群 ...40

熊孩子父母的共性 ...42

孩子真的生病了吗 ...45

第四章

忧郁症 ...48

孩子真的有忧郁症吗 ...49

当孩子出现自杀倾向 ...55

第五章

焦虑症 ...60

离开温暖的家之后 ...61

第六章

注意力缺陷多动症 ...70

父母认知与现实的落差 ...75

吃药不是唯一的方法 ...81

第七章

行为失调 ...82

对立违抗性障碍和品行障碍 ...83

抛开父母的自尊 ...87

第八章

学习障碍 ...90

宠出来的学习障碍 ...91



第二部分

正确爱孩子：不养出熊孩子

第九章

预防胜于治疗 ... 98

及早发现，筑起沟通桥梁 ... 99

第十章

找回秩序的第一步：

打破宠溺循环 ... 102

平衡的家庭结构 ... 103

强化父母要传达的信息 ... 109

第十一章

父母的重要性 ... 116

引导家庭走向的重要人物 ... 119

家长特点对家庭的影响 ... 124

第十二章

心理专家的角色 ... 132

专家的终极目标 ... 134

“被溺爱症候群” 评量表 ... 136

专家的目标与义务 ... 142

第十三章

学校老师 vs. 熊孩子 ... 154

老师的义务与矛盾 ... 157

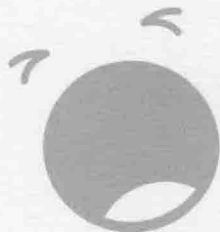
不要小看师长的力量 ... 169

第十四章

不用棍子的管教法 ... 172

十种正确爱孩子的教养法 ... 174

爱自己，才能爱孩子 ... 186



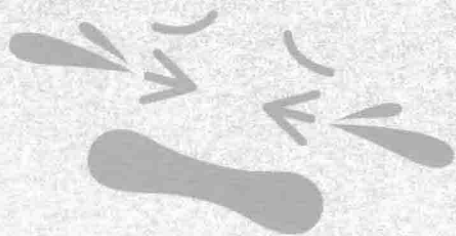
后记

陪孩子做“难”的功课 ... 188

第一部分

孩子被宠坏了， 还是生病了

当父母努力宠溺孩子时，时常会忘记自己的首要任务，是要照顾他们，让他们准备好面对家门外的真实世界，并确保他们学到了正确的社交行为，能够独立自主地迈入成年。





第一章

爱孩子， 你做对了吗

一旦孩子长期被宠溺，原本特别的行为就变成一种习惯，最后甚至成为孩子坚持要得到的“权利”。更重要的是，孩子可能还没学会如何不依赖它生存，当然也无法在走出家门、步入社会丛林之前做好万全的准备。



数百年来，熊孩子存在于世界各国。知名人士如苏格拉底、弗洛伊德、阿尔弗雷德·阿德勒都曾谈过潜藏于“熊孩子现象”背后的危机。而中国目前正处于一个进退两难的情况：为了控制爆炸性增长的人口，国家以独生子女政策来限制家庭的人口数量，却造就了无数“小霸王”。

熊孩子可能是独子，也可能是么子、长子，或中间的任何一個，甚至一个家庭中的每个孩子都是熊孩子；他们可能出现在传统的双亲家庭、重组家庭^①、单亲家庭或同性家庭里。

大多数父母都能充分认识到自己的义务：照顾孩子并规范孩子的生活方式，特别是在他们仍需仰赖父母，且还无法离开家门自律的时候。然而，父母虽然肩负这样的责任，却没有相对的权威。是谁拿走了父母的“令牌”？为什么父母必须先得到他人的允许才能行使应有的权力？

① 重组家庭：社会学定义上的重组家庭，指的是夫妻之间至少有一方带着前一段婚姻或感情关系中所生育的儿女来共组家庭。

不想长大的孩子

她在仔细盘算过这个行为会带来的挑衅程度后，将穿着厚底鞋的脚放到桌上，两腿在膝盖处交叉，轻蔑地研究着我的一举一动。她的双眼闪烁，仿佛是“烟熏妆眼影泥池”中的一潭水，银色的舌环轻触着金属牙套，牙套下是即将变得完美的皓齿。她双手抱胸，如一个目中无人的孩童。

“所有的大人都是智障，”她语气平淡地说，“为什么我要长大并成为他们的一份子？我宁可早点死了算了。”对啊，何必呢？她已经有过自杀及性的经验。借助这些经验所带给她的智慧，她告诉我，“性”这档事跟大家胡扯的根本不一样，事实上，她考虑成为一名同性恋。她尝试过一些毒品，但自豪地表示她不碰化学合成物。她不喜欢喝得烂醉，因为她痛恨那种想不起曾身在何处或与谁共处一室的情况。她会旅行到远方的城市参加狂欢派对，可能好几天不回家，满不在乎地欺骗父母自己人在哪里、正在做些什么。

她嘲弄父母的担忧，并告诉他们，她真正的家人——那些街上的朋友们会保护她的人身安全，没什么好担心的！她选择对母亲眼眶中满溢的泪水和父亲紧绷僵硬的脸庞视若无睹。她补充说，如果她真的在6个月前死于服药过量，她的双亲现在应该早就从失去她的伤痛中走出来了。理由是她的奶奶数年前过世，而他们现在已经很少再提起她。



当我问她，难道没有任何事足以让她期待未来时，她皱了皱鼻子，然后陷入沉思。她告诉我，除了去学开车外，她想不到任何事——虽然她老爸已经让她在小屋附近试开过，而那简直易如反掌。

她生命中重要的大人们（她的父母、亲戚长辈、老师、家庭医生）一致认为，她得了临床性忧郁症，亟需治疗，而我则要来确认他们所下的结论是否正确。同时，他们已给她开了一种抗忧郁药物——为了治疗只有青少年会患的疾病，使用某些药物已经成为一种必要的仪式。而他们对我的期许是，只要轻轻一挥治疗的魔法杖，就能变得万事 OK。

她才 13 岁。

我们也许会以为她幼时即被剥夺了基本的温暖和照料，或她是个被父母忽略而自暴自弃的孩子；也许她曾亲眼目睹家庭暴力，曾遭受虐待，而双亲有酒精中毒或药物依赖的状况，家庭的分崩离析让她痛苦不已；她的双亲可能性格有问题，或许专横独裁，也或许她的出生只是个可悲的意外。以上这些猜测都是合情合理的，然而，正确答案是“以上皆非”。

“自由”和“民主”有错吗

故事中不当“权威式父母”（power parents）的家长殷殷期盼女儿的出生，也非常爱她。他们直到双方事业有成后才决定生育；他们渴望着她的到来，自怀孕时就付出所有心力。他们是计划已久的孩子，当然无法把要给她的爱分给其他孩子，于是，他们决定不再生育。

孩子出生后，她的母亲只靠在家接点零散活儿度日，这样才不会在家庭旅行、蛋糕特卖会、孩子摔倒擦伤膝盖或课余的亲子交流时间中缺席；直到女儿上幼儿园前都待在家里，只因不敢轻易将教养责任交到陌生人的手中。父亲则从“骑马打仗”游戏到足球教学无一不包。

从一开始，他们就决定要让女儿过得开心，也绝不成为“权威式父母”，他们选择的教养方式就是“自由”和“民主”。他们告诉我，她是一个极具天赋的小淑女，从发出第一个音节起就口齿清晰，并坚持要参与讨论所有家庭议题。她的父亲最近才拒绝了一个重要且期待已久的升职，只因女儿拒绝搬离朋友。为了确保她能对事物都充满兴趣，他们选择在一旁守护，不阻挡她做任何决定。

他们鼓励她表达自己的意见——别因沉默而成为他人想法的奴仆。无论父母要她做什么事，他们一定给她一个理由。如果她不认同，他们就必须找一个更具说服力的理由。他们期许她做出属于自己的选择，也很少反对她的意见——主要原因是她总是直接表达愤怒。他们给她充足的零花钱，也从不过问用途，因为监控她的花费是一种“不必要的干涉行为”。

父母最大的隐忧来自她在学校惹的几个麻烦，通常都跟“态度”和缺乏对师长的尊重有关。过去一年来，她决定只读喜欢的老师所教的科目，导致成绩一落千丈，也接连产生更多问题。她放弃了跟老朋友间的友谊，说同学太不成熟，并转而跟较年长的高校学生或大学生为伍。

父母藉由讨好她，才得以让女儿出席此次约诊，他们极度渴望有人能帮助女儿逃离黑暗。然而面谈结束后，我知道她不会再回来，因为她只看见了一个以阻止她追寻快乐来成就自己的大人。她的父母会再回来，因为他们想知道怎么样才能“把她修好”。“我们根本没办法理解她为什么会这么不开心，”他们对我说，“我们给了她一切。”



父母的责任与矛盾



市面上有几本书谈到了熊孩子对他们的家庭和整个社会所带来的问题，如托马斯·米勒（Thomas Millar）的《无所不能的孩子》（*The Omnipotent Child*），黛安·艾伦萨夫特（Diane Ehrensaft）的《被惯坏的童年时光》（*Spoiling Childhood*），及罗伯特·肖（Robert Shaw）所著的《天之骄子教养处方》（*The Epidemic*）。

这些作者都提出同一个论点：要让孩子离开家门后能被世界所接纳，父母应依自己的价值观来建立一套符合社会期望的规范，而这原本就是父母的责任。肖博士指出，为人父母者过于担心被视为独裁者或担忧自己摧毁孩子的创意，往往缺乏逐步灌输孩子纪律的全盘策略。他也认同“对抗放任式教养”的看法，认为父母应该从教养的初期就为孩子立下“行为准则”，告诉他们是非对错，并要求他们服从。

如果父母不这么做，肖博士预言孩子将发展出“为我设立规范的人，就是要压榨我”的想法，并认为“这个世界将满足我的所有愿望，我能对世界予取予求”。那么本书和前面提到的那些书有什么不一样呢？在儿童心理健康的领域里，我们发现，整个世代都被养育成行为有问题的青少年并不是最糟糕的，更令人不安的是——整个社会都得对他们负责。

当心！广告养出熊孩子

在北美，制造商、零售商和广告商发现，即使是年纪很小、毫无消费力的孩子都能央求他们的父母买下总市值数十亿美元、父母们原本不会购买的商品。尤其是那些 9~14 岁的孩子，俨然成为一种有潜力、有能力，也能被善加利用的珍贵营销工具——孩子们平均每星期看 28 个小时电视，一年大约看了一万条广告。接着，他们就吵着要广告上的东西，并告诉他们的父母家里“缺”什么。

这种称为“唠叨因子”（nag factor）的营销手法，影响了家中大约 72% 的食品选购，更不用说玩具、电子游戏、衣物、CD、DVD，及其他特定的产品。

经济学家朱丽叶·肖尔（Juliet Schor）指出，一位广告商说：“我们发现，应该将营销对象直指孩子，不需把力气花在母亲身上，直接将她从公式里拿掉就好了。因为唠叨因子的威力非常强大，你绝对可以从中获益。”这种针对孩童所进行的“洗脑”行为，实在令人惊讶又困惑。

因此，孩子的愿望变成购物清单，就连还不太了解什么是“生活必需品”的 6 岁儿童，也因为广告的大力宣传而追逐起当今的“流行趋势”——有了借口可以不学如厕而继续包尿布。更狡猾的是，家长接收到这些广告的强烈信息是：剥夺孩子对物质的欲望，或让他们做不想做的“乏味”“无趣”的事，等于残忍、无视他们的感受，或者等同虐待。

针对那些试图设立规矩的父母，营销人员正想办法破坏他们的威信，并善用父母渴望让孩子快乐的天性。于是放纵、宠溺孩子的文化诞生了，完全无视