

PEARSON

人生法则系列译丛

Richard Templar

THE RULES OF PARENTING

养育的109条 黄金法则

(英)理查德·坦普勒 著 苗欣 戴欣 李季 译

 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

PEARSON

人生法则系列译丛

Richard Templar

THE RULES OF PARENTING

养育的109条 黄金法则

(英)理查德·坦普勒 著 苗欣 戴欣 李季 译

FE 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press

大连

辽宁省版权局著作权合同登记号:图字 06-2013-297 号

Authorized translation from the English language edition, entitled The Rules of Parenting, 2E, 9781447929499 by Richard Templar, published by Pearson Education, Ltd, Copyright © 2013.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Ltd.

本书翻译版由培生教育集团授权东北财经大学出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

养育的 109 条黄金法则 / (英)坦普勒(Templar, R.)著;苗欣,戴欣,李季译.
—大连:东北财经大学出版社,2015. 1

(人生法则系列译丛)

ISBN 978-7-5654-1725-2

I. 养… II. ①坦… ②苗… ③戴… ④李… III. 家庭教育-通俗读物
IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 264604 号

东北财经大学出版社出版发行

大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码

教学支持:(0411)84710309

营 销 部:(0411)84710711

总 编 室:(0411)84710523

网 址:<http://www.dufep.cn>

读者信箱:dufep@dufe.edu.cn

大连图腾彩色印刷有限公司印刷



幅面尺寸:140mm×210mm 字数:176 千字 印张:11 3/8

2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑:李 季

责任校对:刘咏宁

封面设计:冀贵收

版式设计:钟福建

定价:38.00 元



前言

很多人都是第一次为人父母，它是对你的精力、勇气、情绪，以至于心智的考验。刚开始，你学着换尿布，给宝宝洗澡，但不久你就会发现挑战才刚刚开始。等到孩子长大一点了，新的挑战又摆在你面前。从蹒跚学步、上小学，到交往异性朋友、学习开车等，永无止境。幸运的是，你也能从中享受到乐趣、拥抱，还有孩子们对你的爱。如果够幸运的话，最终你甚至能赢得孩子们的感激。看着他们一天天长大，他们会成为你的骄傲。

在孩子们的成长过程中，为了使他们成为一个幸福快乐、均衡发展的人，你不得不上下求索，谨言慎行。这其中的失望、担心、困惑乃至心灵的探索都是在所难免的。这正是这本书所要讲的内容。

幸运的是，无数人在你之前已经为人父母，在不断地尝试和失败中，他们中的一些人悟出了一些道理，这些道理或许可以供你参考。在近 30 年中，我亲历了两个家庭，两次为人父母，这一方面意味着我有机会犯下多数人都会犯的错误。同时，也意味着我有机会通过我的朋友以及我孩子的朋友，观察其他家庭，了解其他父母的做法，这是一个有无穷乐趣的研究过程。

有些父母似乎天生就是做父母的料，而其他父母则可能会犯错误，但在某些事情的处理上又显示出他们的真知灼见。如果你仔细研究其他父母，你会发现，在为人父母的过程中确有一些窍门，这些方法、技巧和行为准则往往可以在孩子们身上产生非常好的效果，而且适用于不同个性的孩子。本书正是对这些方法和准则的提炼，它将引领你走过艰难岁月，跟孩子一起学习和成长。

本书不是出乎预料的启示，它只是一种提醒。其中很多法则都是常识，但面对一个任性的两岁孩子，或者一个以自我为中心的轻狂少年时，父母很容易忽视这些常识，所以，即便是看起来显而易见的东西也值得强调。毕竟，为人父母是非常重要的工作。

109 条法则看起来有点多。但随后你会发现 18 年是一个很长的工作合约。如果你不止一个小孩，那就不止 18 年了。孩子要经历断奶、蹒跚学步、牙牙学语、读书求学、交朋友、性爱、毒品以及摇滚乐。实际上，109 条法则并不算多。

在我看来，父母是否称职看看他们的孩子便一目了然。有些孩子因为种种原因，一段时期内过着倒霉的日子，虽然这不能完全归咎于他们的父母，但我发现，一旦孩子离开家，在他们身上能看出他们父

母的影子。看着那些自力更生、懂得享受生活，并能让周围的人幸福的孩子，那些善解人意、坚持自己信念的孩子，我知道他们的父母也一定很优秀。我很清楚父母是如何能在 18 年中造就出这样的好孩子。

想到为人父母所肩负的巨大责任或许还会令你裹足不前，甚至喘不过气来，因为你的言行将对孩子产生巨大的影响，它将决定他们的生活是糟透了还是一帆风顺。不过也有好的一面，那就是，如果你现在能把一切考虑清楚，比如要读完这本书，然后你会开始克服自身的弱点，改掉坏习惯，同时汲取新的更有裨益的做法。

虽然在养育孩子的过程中有很多错误的做法，但其中也不乏很多正确的做法。本书中的一些法则一定适用于你和你的孩子。除非你想要孩子最终失败，否则你不必完全遵从所有的法则。很多父母以各种独创的、与众不同的方式成功地阐释了这些法则。关键是领悟其精髓，而不是生搬硬套。例如，有的父母在家亲自教育孩子，有的将孩子送到了当地的综合性学校，还有的则让孩子在学校寄宿，他们都是伟大的父母。无论哪种方式，只要你的观念是正确的，其他的都是水到渠成的事。

我们不可能在 18 年中每时每刻都谨记这 109 条法则。据我所知，

即便是那些最好的父母，也会不时犯些小错误。但是，他们始终知道自己犯了错误，这非常重要。认识到自己错在哪里，然后努力避免重蹈覆辙。任何人所能要求的也不过如此了。从我抚育孩子的经验来看，这就已经不错了。

需要强调的一点是，书中没有一条法则要求你必须给孩子虔诚地梳头，或要求你保证孩子每天的袜子都是干干净净的。可以肯定，这些都是好的习惯。但我看到过一些父母，他们的孩子出类拔萃，但头发却是乱蓬蓬的，或者根本不穿袜子。

书中的法则是关于你的孩子的人生态度、价值观以及自我形象的问题，而不是他们的袜子。这些法则将帮助你和你的孩子相处融洽，享受生活，尊重他人。它们是广义上的原则，无论对于传统家庭，还是现代家庭，如单亲家庭或重组家庭都适用。

除了这 109 条法则，其实还有很多法则需要遵循。本书的这些法则只是在我看来最重要，我非常愿意倾听大家的意见，希望收集到更多为人父母的法则，如果读者有任何好的建议，欢迎登录我的 Facebook 网址：www.facebook.com/richardtemplar。

理查德·坦普勒



目录

保持理智篇/1

- 1 放轻松，别急着把孩子改造成小大人/3
- 2 人无完人，天下没有零缺点的父母/6
- 3 懂得满足，不要给孩子太大的压力/8
- 4 无须十项全能，发挥自己的长处与孩子分享/11
- 5 弹性运用，所有的养育法则都有例外/14
- 6 适度最好，别让孩子参加过多个课外班/17

- 7 别人所给的建议仅供参考，无须完全恪守/20
- 8 承认吧，有时想要逃避很自然！/23
- 9 遇到告状，暂时回避孩子/26
- 10 不要内疚！拥有自己的生活/29
- 11 有了孩子，不要忽视夫妻关系/32

正确态度篇/35

- 12 父母给予孩子的，只有爱还不够！/37
- 13 每个孩子适用不同的策略/40
- 14 大多极端的事是错误的/43
- 15 给孩子一个微笑、一个拥抱/46
- 16 尊重孩子，他们也是人/49
- 17 专心看他做事、专心听他说话！/52
- 18 重要的不是你，而是孩子/55
- 19 先让孩子享受乐趣，再帮助他收拾/58

- 20 容许孩子适度冒险，否则孩子无法成长/61
- 21 将忧虑留给自己，让孩子安心/64
- 22 站在孩子的角度看事情，让他觉得你在乎他的感受/66
- 23 养育子女无须与他人比较/69
- 24 永远不要用感情去敲诈他们/72

日常法则篇/75

- 25 孩子能行，就让他自己处理/77
- 26 放开孩子（去撒野）/80
- 27 让孩子动脑筋思考！/83
- 28 巧用赞扬，会让孩子更有动力/86
- 29 让他们了解哪些事最重要/89
- 30 教会孩子如何面对失败/92
- 31 要让孩子知道行为底线/95
- 32 贿赂不见得是坏事，有时反倒是鼓励/98

- 33 你对儿女咆哮，他们长大后也会大吼大叫/101
- 34 父母有好的饮食习惯，才能培养孩子好的饮食习惯/104
- 35 要询问意见，也要聆听回应/107
- 36 设立明确的目标，并认真执行/110
- 37 不要唠唠叨叨，但口气要坚定/113

管教篇/117

- 38 建立统一战线，不要一个扮黑脸，一个扮白脸/119
- 39 奖励胜于处罚，但不要过度/122
- 40 原则要始终如一，孩子才不会无所适从/125
- 41 没什么大不了的，孩子犯错不用大声斥责/128
- 42 对事不对人，不要给孩子贴上标签/131
- 43 父母给孩子的警告，一定要彻底执行/134
- 44 保持冷静，如果你发脾气，你就是输家/137
- 45 放下绝对权威，父母做错了就道歉/140

- 46 和孩子起冲突，要记得给孩子台阶下/143
- 47 给孩子表达的权力，他们也要宣泄情绪/146

个性培养篇/149

- 48 找出恰当的激励机制，让孩子得到真正渴望的奖赏/151
- 49 父母的职责就是发掘孩子的优势与特长/154
- 50 欣赏孩子遗传到的特质/157
- 51 寻找与孩子的相似点/159
- 52 找出孩子身上的闪光点，并加以赞美/162
- 53 让孩子胜过你，学习做个有风度的输家/165
- 54 你的肯定有助于塑造孩子的价值观/167
- 55 把烦恼留给自己，别加诸在孩子身上/170
- 56 负面的话语，可能会造成孩子一辈子的伤害/173
- 57 让孩子拥有天真直率，不用变成小大人/176

兄弟姐妹篇/179

- 58 培养孩子的手足情，让他们成为一生的最亲密的朋友/181
- 59 让孩子在争执中学会体谅与配合/184
- 60 让孩子自行解决纷争/187
- 61 让孩子学会团队合作/190
- 62 不要过于干预，让孩子自娱自乐/193
- 63 不要拿孩子互相比较，每个孩子都是独立的个体/196
- 64 不同的孩子适用不同的养育法则/199
- 65 不偏心，找出每个孩子的特质/202
- 66 混合搭配，彼此建立良好的关系/205
- 67 发掘每个孩子的长处，让他们都有发光的机会/208

学校活动篇/211

- 68 上学不等于教育，教育孩子仍然是父母的任务/213

- 69 学校是整套教育，只能全盘接受/216
- 70 适时为孩子仗义执言，做孩子的保护神/219
- 71 恃强凌弱是严重事件，父母要倾听孩子的感受/222
- 72 教导孩子为自己抗争，避免成为恃强凌弱的受害者/224
- 73 接纳孩子的朋友中你不喜欢的人/227
- 74 记住，你是孩子的父母，不是老师/230
- 75 不要娇生惯养，更不能随便就让他们不上学/233
- 76 减轻压力，人生还有比作业更重要的事/236
- 77 不要以为自己最懂，事事为孩子做决定/239

青少年篇/243

- 78 帮孩子度过青少年的焦虑期/245
- 79 和孩子像同成人那样交谈/248
- 80 让孩子有发言权/251
- 81 不要刨根问底，那将严重损害你和孩子间的关系/254

- 82 从小让孩子学习自力更生/257
- 83 要尝试接纳孩子，而不要跟他们奋战到底/260
- 84 大喊大叫无法解决问题，孩子需要的是冷静的父母/263
- 85 让他们说最后一句/266
- 86 让孩子知道不能期望不劳而获/269
- 87 尊重孩子的喜好，能跟孩子一起培养共同兴趣/272
- 88 和孩子尽量轻松自在地谈性/275

危机处理篇/279

- 89 婚姻有危机，别把孩子当枪使/281
- 90 让孩子以自己的方式来处理/284
- 91 面对大变化，父母要协助孩子学习如何与悲痛共处/287
- 92 关注孩子长期的改变，必要时给予额外的支持/290
- 93 尽可能把真相告诉他们/293
- 94 教会孩子虽败犹荣，他们可以再接再厉/296

- 95 处理离婚过程，和谐胜于对错/299
- 96 孩子会观看父母如何应对困境，并以此作为参照/302
- 97 永远以儿女为优先，不要沉溺于自怜自艾的情绪中/305
- 98 你不是万能的，碰到重大挫折不要苛求自己/308

长大成人篇/311

- 99 放手吧，让孩子学会独立思考/313
- 100 等孩子提出请求，你只要提出适当的建议/316
- 101 以对待成人的方式对待子女，而不是只有下达指令/319
- 102 别企图成为儿女的挚友，还是努力做个成熟可靠的父母/322
- 103 孩子的人生让他们自己选择/325
- 104 你无法选择让孩子爱上谁/328
- 105 提供孩子帮助，不要有附加条件/331
- 106 父母本身要独立，就会让孩子无后顾之忧/333
- 107 无论发生什么，你永远在身边支持他们/336

108 孩子如果发展不顺利，这不是你的错/339

109 一日为父母，终身为父母/342