

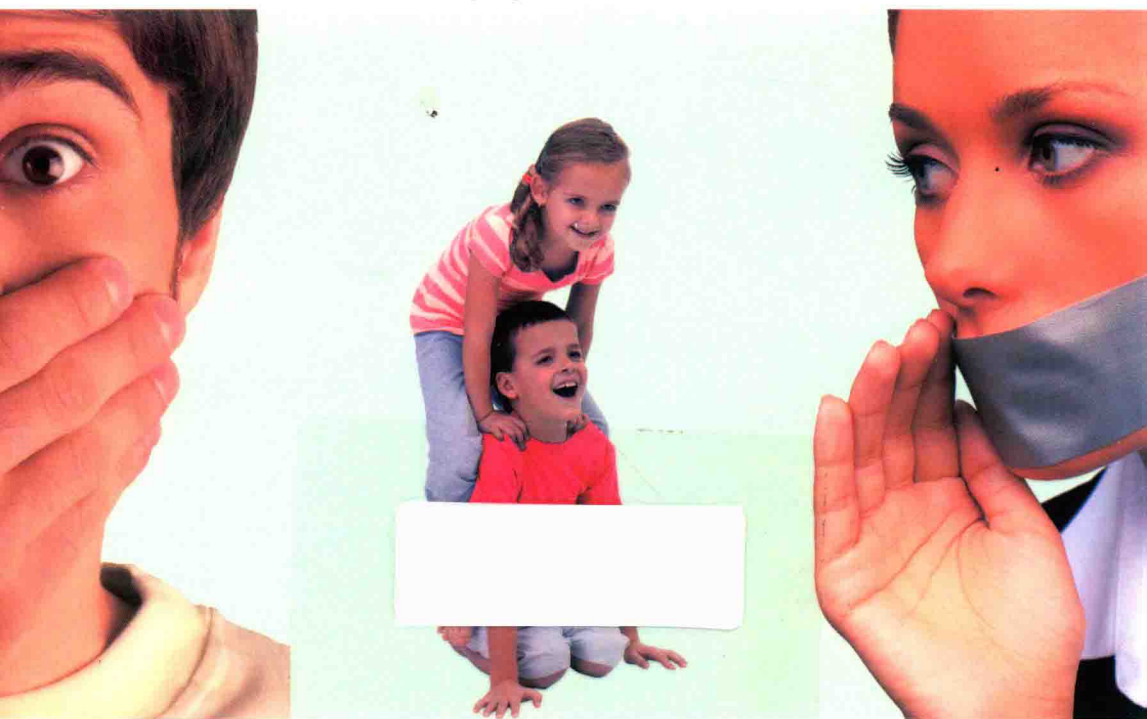
勇于对孩子放手，孩子才能更独立，才会更优秀！

家长闭嘴： “强力胶”育儿法

Duct Tape Parenting: A Less Is More Approach to Raising Respectful, Responsible, and Resilient Kids

[美] 维基·柯夫 (Vicki Hoefle) © 著

顾天天◎编译



家长如何说，孩子才会认真听？家长如何做，孩子才会不抵触？答案尽在其中。

外语教学与研究出版社

勇于对孩子放手，孩子才能更独立，才会更优秀！

家长闭嘴： “强力胶”育儿法

Duct Tape Parenting: A Less Is More Approach to Raising Respectful,
Responsible, and Resilient Kids

[美] 维基·柯夫 (Vicki Hoefle) ◎著

顾天天◎编译



外语教学与研究出版社
北京

京权图字：01-2013-8391

Duct Tape Parenting

Copyright © 2012 by Vicki Hoefle

First published by Bibliomotion, Inc., Brookline, Massachusetts, USA.

This translation is published by arrangement with Bibliomotion, Inc.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

图书在版编目 (CIP) 数据

家长闭嘴：“强力胶”育儿法 / (美) 维基·柯夫 (Vicki Hoefle) 著；
顾天天编译. — 北京：外语教学与研究出版社，2017.1

ISBN 978-7-5135-8461-6

I. ①家… II. ①维… ②顾… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 019051 号

出版人 蔡剑峰
策划编辑 刘 荣
责任编辑 刘 荣
封面设计 锋尚设计
出版发行 外语教学与研究出版社
社 址 北京市西三环北路 19 号 (100089)
网 址 <http://www.fltrp.com>
印 刷 三河市紫恒印装有限公司
开 本 730×980 1/16
印 张 13
版 次 2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5135-8461-6
定 价 29.80 元

购书咨询：(010) 88819926 电子邮箱：club@fltrp.com

外研书店：<https://waiyants.tmall.com>

凡印刷、装订质量问题，请联系我社印制部

联系电话：(010) 61207896 电子邮箱：zhijian@fltrp.com

凡侵权、盗版书籍线索，请联系我社法律事务部

举报电话：(010) 88817519 电子邮箱：banquan@fltrp.com

法律顾问：立方律师事务所 刘旭东律师

中咨律师事务所 殷 斌律师

物料号：284610001



序言

二十多年前，当我踏上“育儿研究”这条路时，我就希望与孩子们建立起牢固的关系。我希望自己是一个慈母，希望我的生活和谐、幸福。那时，正在准备当母亲的我非常幸运地在女儿降生前读到了由老唐·丁克梅耶、盖里·麦凯和小唐·丁克梅耶撰写的《育儿手册：有效的系统训练》。这本书让我接触到了阿尔弗雷德·阿德勒博士和鲁道夫·德雷克斯博士的研究成果。他们的观点对帮助家长在一个相互尊敬、相互合作、民主自由的环境中抚养孩子有着深远的影响。在我从中学习到的所有的方法里，让我产生最大共鸣的有两点：第一，行为不端的孩子可能没有得到过家长的鼓励；第二，家长有责任把孩子培养成为对社会有用的人。有了这两点认识，再加上我对个体心理学极大的兴趣，我开始接触各种信息，都是关于如何培养一个喜欢思考、做事积极、愿意合作、享有自主权的孩子。我研读书籍、参加讲座，把学到的所有关于父母与孩子关系的理论付诸实践。

我从事教育工作二十多年了。我之所以做这份工作，有两个原因：

第一，这套方法能帮助家长培养出优秀的孩子。当我还是一个新妈妈，并和三个孩子一起摸爬滚打时，它帮助了我，并且成就了我新的职业。在它的帮助下，我的家庭形成了紧密的集体，孩子们顺利地度过青春期并长大成人。它不仅帮助了我的家庭，也帮助了其中的每一个人。

第二，我想让其他的家长也学会这套教育孩子的方法。在我的职业生涯中，我宣传的唯一方式就是“言传身教”。二十多年来，我的课堂从来都是座无虚

席——事实上，通常需要提前六个月预订。我想它一定有吸引大家的地方。我也很荣幸能把它分享给所有期望与孩子建立深厚感情、创造和谐生活的家长们。

非常感谢阿德勒的理论，它是我研究成果的理论基础。他的方法对各个年龄段的孩子都有帮助，能化解兄弟姐妹之间的矛盾和不和谐的因素。“强力胶”是我的“随身之物”，是它指导我如何用与大多数家长不同的思维来经营我的家庭。

所以，人们常常问我：“你把五个孩子都培养得那么出色，你是怎么做到的？”而我的回答只有一个：“用‘强力胶’封住我的嘴，这是培育孩子的方法。他们终有一天会离开家，脱离我的监督，开始自己的生活。”和所有的家庭一样，我们也经历了起起伏伏，但在这个过程中，我研究出了一套行之有效且可持续的育儿方法。

“强力胶”育儿法倡导的是“放养式”教育，让家长与孩子建立起深厚的感情。家长不是独裁者，孩子也不是受气包儿。“强力胶”育儿法需要长期实践，才能看到效果。

这么多年来，我发现一些家长希望找到快速见效的方法。但“强力胶”育儿法不能迅速见效。我认为，除非家长完全明白了家庭中存在的问题，注意到孩子在没有家长全方位管制的条件下的表现，否则任何方法都不可能彻底有效，最多维持一两周时间。因为家长通常都是在他们感到无法应对、焦头烂额的时候，才会去看育儿书籍，并急于获得“快速法则”。这样做的后果是：他们会更加疏远孩子，他们的挫败感会更加强烈。作为五个孩子的母亲和专业育儿培训师，凭良心讲，我不能把达不到效果的方法教给他们。这套育儿方法重点关注的是：孩子经过一段时间后出现的进步与改善以及家长观念的转变，帮助家长朋友们与孩子一起建立和谐的家庭关系。

在本书的第一部分中，我将指出家长遇到最大的障碍或问题，以及如何去解决这些障碍或问题。在第二部分里，我介绍了有效的方法和诀窍，为家长指

出一条处理家庭生活中麻烦的新道路。虽然这套方法并不是万能的，但却能产生良好的效果，即建立一个幸福、和谐的家庭，孩子们学会独立思考，家长可以在每天睡觉前说“我们的未来一定会非常好的”。

我们应该对教育孩子充满信心，相信自己可以和孩子们和睦相处，帮助孩子们过上幸福、美满的生活，这就是我写本书的目的。无论你现在是否走进了人生的岔路，我都希望本书对你会有所启发，帮助你改变思维，步入新轨，让你的家庭充满欢乐。

目录

第一部分 “强力胶”不是给孩子用的，而是给家长用的.. 001

第1章

给“杂草”施肥，越施越肥：问题在于家长对孩子 过度关注.....	003
“杂草”与“肥料”	003
种植“杂草”	005
到底是谁在接受训练？	006
不要给孩子贴“标签”	007
有关“杂草”的故事	008
家长练习	015
关于“杂草”的再思考	018
本章小结	019

第2章

“用创可贴治枪伤”，效果不佳：问题在于家庭教育 方法失当.....	021
育儿策略分类	021
玛丽给我们的启发	023

第3章

当孩子的“全能”保姆：问题在于家长不理解孩子 的真正需求.....	032
四个错误观念，让家长变成了保姆	033
孩子们想要的是什么？	044

第4章	坚持管教，收效甚微：问题在于家长内心的恐惧..	047
	初为父母	047
	一怕：放任孩子的不良行为，家长的权威何在？	049
	二怕：如果孩子不知错，他就不会吸取教训	051
	三怕：孩子现在不接受管教，家长以后没法管	054
	四怕：担心沟通不起作用	056

第5章	育儿步入恶性循环的圈子：问题在于家长的思路不对.....	058
	新思路指导我们不断前行	059
	新方法，新思路	061
	转机：打开你的育儿思路	063
	改变思路难度极大，但效果明显	065



第二部分 **取出“强力胶”，加强沟通，增加信任** **067**

第6章	鼓励，鼓励，再鼓励！修补支离破碎的亲子关系..	070
	从“关注孩子的行为”转入“与孩子建立沟通关系” ..	070
	加强沟通的15条“秘诀”	075

第7章	放弃“假设”，给孩子机会：“不说不做”方法实践...	087
	家长的假设基于陈腐的观念	088
	家长考虑问题的出发点：不是“现在”如何，而是“假设”如何	090
	“不说不做”方法实践之五天考验	092
	该说的时候还是要说	093

“假设情况”和“现实情况”之比较	096
“不说不做”方法实践之日记摘抄	097
准备好，赶快行动	101

第8章

制定并实施“培训计划”：不要再当孩子的保姆 ...	103
不就是来当保姆的吗?	103
十八年培训计划	105
牢记八字诀：认可，启发，传授，坚持	115
家长们，请牢记	120

第9章

让廉价“三幕剧”落幕：家长不要参与“演出”	122
免费观看的闹剧	122
经常上演的“三幕剧”	125
为什么“演出”还不结束?	127
如何打破恶性循环的圈子?	128
走出“剧场”：家长体会	131
让“廉价剧”消失	136

第10章

制定并实施“路线图”：家长要以饱满的热情做好放手的准备	137
育儿“路线图”	138
家长如何制定自己的“路线图”?	141
“家庭宗旨”范例	144
制定短期“路线图”	147
家长如何帮孩子制定“路线图”?	151
关于“路线图”的两点说明	155



第三部分 “强力胶”育儿法真实案例分享..... 157

第11章 真实案例分享：“强力胶”育儿法家长实施体会.... 158

案例集锦（一）..... 159

案例集锦（二）..... 162

案例集锦（三）..... 169

第12章 增强家庭凝聚力，营造和谐氛围：整个家庭受益于“强力胶”..... 173

典型案例集锦（一）..... 174

典型案例集锦（二）..... 177

第13章 家长见证“奇迹”：分享孩子成长示例..... 181

见证“奇迹”：成长事例集（一）..... 181

见证“奇迹”：典型事例集（二）..... 185

后 记 听听孩子们怎么说？..... 188

汉娜（23岁）：自信..... 188

科林（20岁）：“部落”的力量..... 190

佐伊（20岁）：家庭会议..... 191

凯拉（19岁）：独立..... 192

布雷迪（19岁）：信任..... 192

致 谢 因为有你，所以精彩..... 195

书 评 读者评论摘要..... 196



第一部分



“强力胶”

不是给孩子用的，
而是给家长用的



我们要面对一个现实，那就是：管教孩子从来都不是一件容易的事。

我从事这个行业二十多年了，既是专业的育儿培训师，又是几个孩子的母亲。所以我相信，所有父母都在尽自己所能做到最好。然而，这恰恰正是关键问题之一。

家长们在做决定时的依据，是基于这样的问题：我怎样才能让孩子这样做（或不这样做）？所有的家长都错误地认为，应该把时间、精力和花费用在找到一个最佳的方法上，让孩子能做什么，或不能做什么。

然而，问题在于：家长们使用的大多数策略只能维持一两天的效果，然后他们就会继续寻找下一个“临时应急法”。

他们从可靠的朋友那儿学习经验，也上互联网上查阅相关文章，或是参加口碑极好的家教培训，有的甚至多遍拜读相关书籍，还用黄色荧光笔标注关键词或关键段落。然而，他们的收效并不太好。他们仍然不能解决这样一个问题：为什么这些方法都不能起到期望中良好的且持久的效果呢？

如果家长们想要有深刻的且持久的改变，那么就需要采用新的方法，同时接受新的思维方式。在这一部分内容中，我会向大家介绍家长们普遍出现的五大错误，并告诉大家一个新的方法。只需思维方式上做一个小小的改变，就可以让你和你的孩子甚至整个家庭产生神奇的变化。

第1章

给“杂草”施肥，越施越肥： 问题在于家长对孩子过度关注

你要清楚你自己想要的是什么，不要关注那些无谓的
烦心事。只有这样，你才能达成目标。

——博恩·崔西

过度关注孩子，结果只会适得其反。

——维基·柯夫

“杂草”与“肥料”

在我的育儿培训课程中，我会给家长们介绍一套行之有效的方法，帮助他们把握孩子的各种行为举止之间的内在联系，告诉他们针对这些行为的最佳处理方式，以及怎样与孩子形成互动关系，哪种做法会产生正面效果，哪种做法会产生负面影响。

我会让家长们大声喊出孩子身上那些令人反感、让人抓狂的毛病，然后把它们列在一张空白清单的左边。这么做的目的，就是为了让家长们大方地承认，他们是多么想改掉自己孩子身上存在的毛病啊！这样，我让大家一起说出来，他们就会感觉轻松许多，不觉得孩子身上的毛病是个案。

我们常常可以从清单上发觉，在几分钟之内大家反应的问题就有二三十



个，而且这些问题之间都是相互关联的。有的时候，在培训课上家长们比较拘谨，需要一些外部刺激才能让他们畅所欲言。但不管怎样，孩子们那些让家长们束手无策的种种问题，还是会被一一罗列在清单的左边。

然后，我会在这些问题的最下边，画一株非常小的杂草，再画一道弧线连接到上边罗列出来的问题上。我让家长们把这颗毫无威胁的小杂草想象为孩子们那些令人抓狂的毛病。

我又让家长们说出他们面对这些情况都采用的方法和策略。我同样把他们说的内容记录在了清单的右边。于是，我问家长们：“如果在纸的左边列出的是‘杂草’，那么大家来想一想，请告诉我，你们觉得右边的这些方法和策略可以比喻成什么呢？”

一阵沉静后，有一个家长说道：“是肥料？”

“完全正确！”我回答，“所有你们现在使用的这些所谓的方法和策略，其实起到的是肥料的作用。”

我接着说道：“你们这些方法和策略无论是否有效，是有意为之，还是无心犯错，是带有伪装，还是真心实意，都助长了这些‘杂草’的生长，让它们生根发芽。但是，如果你定期或持续‘修剪’，这些‘杂草’就会得到处理。所以，家长朋友们，你们是好心办坏事，那些所谓的方法和策略反而是给‘杂草’施肥加料呀！”

我补充道：“我知道，这个说法你们会觉得很意外，而这正是问题的关键。在我们的印象中，好家长就要让孩子改掉所有的‘坏毛病’。当采用的方法和策略没能把孩子的‘坏毛病’改过来时，家长就要用更多的时间和精力寻找其他的方法和策略。殊不知，如果负面的、不好的、让人厌烦的或是有争议的行为是‘杂草’，那么无效的教育方法和策略就是‘肥料’了。问题就是这么简单！”

我说到这里，家长们不禁要问：“这些让人厌烦的毛病到底是怎么形成的？”首先他们要明白，这些毛病的出现并不是偶然的。这一点非常重要！



种植“杂草”

你还记得第一次把宝宝从医院接回家的情景吗？那时，你一刻也不想离开宝宝。即便去洗浴，你也想和他四目对视，建立起深厚的母子感情；你好不容易把他放下，冲进浴室，但总是不断地探出头来听婴儿发出的呼吸声，充当“监视器”，生怕宝宝醒来时需要你。当宝宝第一次哭闹时，你的表现一定和大多数第一次当父母的人一样：冲进卧室，抱起小宝宝，不停地安慰，让他知道你有多么在意他！

是的，只要你冲上前去，对他又哄又吻，他就能乖乖地保持安静。但是，你别想错了，这是宝宝再正常不过的反应了，因为这个时候的宝宝只会通过发出的声音来和我们交流。然而，这种趋势会演变成大麻烦！



“强力胶”时刻

当宝宝哭闹的时候，你要用“强力胶”把脚与地面紧紧粘牢，让宝宝体验一下没有人来安慰的感觉。这并不是说你不要关心他，只是要让他知道，你还有另一种与他相处的方式。如果每次他一哭，你就跑过来，那么他就会不断地“调教”你。

因此，请放慢你的脚步，把“全速冲刺”变成“闲庭漫步”。

孩子从出生后，就在开始做两件事：

1. 快速学会让照顾他的人注意到自己，直到有一天他能够独立照顾自己。是孩子一直在训练他的父母，而不是父母在训练他。
2. 明确他在家庭中的位置或角色。在婴儿阶段，父母对孩子行为的每一次关注和付出，都无意识地帮助他形成了一些好习惯，或是养成了一些坏毛



病。随着时间的推移，孩子在家庭中的角色无论好与坏，都会从“根”上决定了他如何看待自己与外在世界的关系。换言之，这会影响他形成理想中自我的模样。

了解了孩子的这些事情，再遇到孩子的某些行为，我们的反应就不会仅仅是厌烦、生气，而会有更深层次的考虑。如果你能理解他的某一行为动机，那么你在和孩子的交往过程中，负面的情绪就会减少。你把事情看得清楚了，心情也会平静许多。

到底是谁在接受训练？

我们接着来说“急忙冲过去安抚哭闹的婴儿”的问题。首先，孩子都会尽其所能，吸引家长的注意，他把它视为一种生存技能。显然，在这个阶段，他需要完全依赖他人，一旦找不到把家长拽到自己身边并且照顾自己的方法，他就无法生存。孩子会想办法找到让家长围着自己团团转的行为方式，他的目的性非常强。虽然这种方式听起来太原始了，但事实就是如此。

因为孩子弱小无助，所以我们的思维定式就是“要保护他”。于是，只要孩子一哭，家长就会无条件地冲过去安抚他。家长在不知不觉中就被孩子训练并形成习惯。即使没什么事情，孩子也会尽可能地向家长索要特别的关注。家长最终会发现，只要他们一把孩子放下，孩子就会开始哭闹，好像他早就知道家长准备把他们放下一样。因此，家长只好面对现实——为了让孩子停止哭闹，家长只能给予更多不必要的关心和照顾。

这第一株“杂草（不必要的哭闹）”真的很让人头疼，虽然它的“根”很细小，但能慢慢地演变为一种习惯。如果孩子每次一哭闹，家长就跑过来安慰，那么，很可能在孩子会走路甚至准备上学的时候，家长依然要整天围着他转。很多家长都有这种感觉，自己陷入了尴尬的境地。身边的孩子明明已经两岁了，却表现得像个婴儿一样。



难道当孩子哭泣的时候，家长不要把他抱起来安慰一下吗？当然不是。家长可以去安慰，而且许多家长都是这样做的，但是很重要的一点是：家长要知道他们的那种做法会滋养“杂草”。家长有求必应的表现实际是给孩子开启了“光合作用”的循环系统，让“杂草”开始生根发芽。家长必须从一开始就扮演好在与孩子相处关系中的角色。孩子要家长抱，这并不是个什么大问题，但如果孩子到了三四岁还离不开妈妈，要和爸妈睡在一张床上，或者除了妈妈，他拒绝任何人，那就有问题了。当然，妈妈第一次听到哭闹去安慰孩子时，并不会想到这曾经的“杂草”会产生如此强大的破坏力。由此产生的现实后果就是：家长外出活动会变得异常困难，出去约会或吃饭绝对会变成一场噩梦。只要是家长必须和孩子分开的外出活动，家长都会费很大劲。

家长要记住一点，那就是：孩子虽然非常小，听不懂我们说什么，但是他能读懂我们的行为、语气和态度。孩子想让家长离自己更近，他为了达到目的的任何表现都是可以理解的。然而，家长对孩子的表现反应越大，他就越可能继续这种表现。孩子并没有恶意，也不是精心算计，成心让家长抓狂，但结果就是这样。

不要给孩子贴“标签”

当孩子懂得了使用“征服”家长的有效方法，就会发生一些作用于“杂草”与“肥料”之间关系的事情了。孩子通过家长的反应，探索自己在家庭中的位置。不幸的是，大多数家长并没有意识到，自己的孩子已经变成了一个“爱哭鬼”，而且还爱搬弄是非。出现这种结果的原因就是：家长为了迅速让孩子停止哭闹，做出的反应太大，太上心了。一旦孩子成功一次，他就会反复使用这种方式。在这样的恶性循环中，“杂草”的“根”会越来越牢固。现在，大家明白了吧，你越是关注孩子，就越难除掉你想摒弃的东西。

家长对这个问题可能有点儿不理解，他们会问：“如果他的行为只会让我