

Raising Human Beings
Creating a Collaborative Partnership with Your Child

合作式养育

如何构建与孩子的亲密关系



[美] 罗斯·格林 (Ross W. Greene, PhD) 著

王佳 赵婷婷 译



天地出版社 | TIANDI PRESS

天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

合作式养育 / (美) 罗斯·格林著; 王佳, 赵婷婷译. —
成都: 天地出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5455-3253-1

I. ①合… II. ①罗… ②王… ③赵… III. ①儿童教育—
家庭教育 IV. ① G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 248504 号

Simplified Chinese Translation copyright © 2018

by Beijing Huaxia Winshare Books CO., LTD.

RAISING HUMAN BEINGS: CREATING A COLLABORATIVE PARTNERSHIP WITH YOUR CHILD

Original English Language edition copyright © 2016 by Ross Greene. Ph.D.

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, SCRIBNER, a Division of Simon & Schuster, Inc.

著作权登记号 图字: 21-2016-270

合作式养育

出品人	杨政
著者	[美] 罗斯·格林
译者	王佳 赵婷婷
责任编辑	陈素然
封面设计	今亮后声 HOPESOUND panicosyugo@163.com
电脑制作	今亮后声 HOPESOUND panicosyugo@163.com
封面图片	C F P
责任印制	葛红梅
出版发行	天地出版社 (成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址	http://www.tiandiph.com http://www.天地出版社.com
电子邮箱	tiandicbs@vip.163.com
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷	天津文林印务有限公司
版 次	2018年1月第1版
印 次	2018年1月第1次印刷
成品尺寸	165mm × 235mm 1/16
印 张	17.5
字 数	233千字
定 价	39.80元
书 号	ISBN 978-7-5455-3253-1

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前言

你有没有认真想过：
我到底想培养什么样的孩子？

亲爱的读者，很高兴你拿起这本书。因为这本身就说明，你很重视孩子的教育问题，并且希望把它做好。

这很好！也许你的孩子正需要你考虑明白为人父母的责任和方法。如果你对此还有疑问，那也是可以理解的。如今，抚养孩子的忠告俯仰皆是，但又南辕北辙，很难分辨谁对谁错，谁轻谁重，谁优谁劣，尤其是当孩子没有达到父母预期的时候，更是不知如何处理才好。

让我们从孩子成长最重要的任务开始思考：孩子需要弄清楚他自己是誰，要了解他自己的技能、喜好、信仰、价值观、人格特质、人生目标及方向，在生活中要学会接纳自己，并且向着自己的目标努力前进。

作为父母，你也有同样的任务：你需要弄清楚你的孩子是什么样的人，接受他的一切，帮助他过好他自己的生括。当然，你也希望自己有一定的影响力。你希望孩子从你的人生经历、学识和价值观中获益，以更好地面对现实世界中来自学业、社会和行为方面的挑战。

在抚养孩子的时候，是强调家长的影响力还是让孩子顺其自然，这个平衡是很难把握的。一旦失去这个平衡就会引起父母和子女之间的冲突，现实生活中这种事经常发生。这本书中提到的合作性的、非惩罚性的、非对抗性的育儿方法将会帮助你保持这种平衡，以保证父母与孩子之间顺畅地沟通。

这本书有双重目标：一方面，你肯定期待和孩子保持良好的关系，希望

孩子有能力应对现实世界的需求和挑战；另一方面，你还想在养育孩子的过程中激发孩子内心更积极的人性特质。

人类可以无私也可以自私。人类的本能可以让我们满怀同情，亲密无间地合作，也可以让我们变得麻木，充满戾气，引发冲突和毁灭。我们诚实可靠，能够设身处地为他人着想；我们通力合作，懂得换位思考；我们能够欣赏他人的美德，可以用和平的方式解决分歧。这些品质都是现实世界所需要的，都可以通过培养和鼓励获得。这本书中提到的方法就可以帮助你形成这样的品德。

像很多父母一样，一旦陷入日常生活的琐事，你就很难保持争做模范家长的初心了。当每一天你需要把大量精力消耗在孩子的卫生、家庭作业、家务活、户外运动、家庭活动、约会、交友、拼车、入学考试、大学申请等琐碎的事情时，你很容易就迷失了大方向。但是从长远来说，所有的付出都是值得的，因为这不仅有利于融洽你和孩子的关系，还有利于应对来自全人类和未来世界对我们的天性和行为等方面的挑战。这一切都应该从抚养孩子做起。

现在，我简单地介绍一下自己。我是两个十几岁孩子的父亲，因此在抚养孩子的方面我拥有大量的第一手资料。为人父母是我生命中最有意思也是最谦卑的经历。我从事临床心理学工作 25 年了，擅长社会、情感、挑战性行为的儿童心理学问题治疗。我在家庭、学校、医院精神病科、社区、监狱等各种场合对数千名儿童进行过心理干预治疗。有很多人想知道我的心理学训练和临床经验是否有利于我养育自己的两个孩子。答案是肯定的。但是和其他人一样，我都需要从了解我的孩子，弄清他们的为人开始。因为我的孩子们一直在成长，在影响着我，所以在抚养他们的时候我也在不断地调整适应。

在我的第一本书《暴脾气小孩：教养执拗、易怒孩子的新方法》中，我阐述了一种适合有挑战性行为儿童的教育方法，这种方法现在被叫作“积极合作式问题解决法”。这种方法会帮助监护人把注意力从改变孩子的不良行为转移到解决造成孩子行为出现偏差的问题根源上。在这本书中，你还会大量地看到这种方法，因为这种方法对有典型行为问题的孩子非常适用。其

实，“典型”儿童和那些有挑战性行为的儿童并没有太大的区别。确实有一些孩子比其他人更加暴力和易怒。有一些孩子是话痨，另一些则很安静或者完全不说话。有一些孩子来自优越的环境，另一些来自较为困难的家庭；有的孩子和亲生父母住在一起，其他的可能来自单亲家庭、再婚家庭、收养家庭、寄养家庭，有的甚至是和祖父母相依为命。有些孩子成绩不理想，有些有交友障碍，还有些是过分沉迷于视频游戏和社交媒体。有些孩子有远大的志向，有些人却对未来没有太多的考虑。

但是，他们对父母或者监护人的要求是一样的：他们要知道如何在对孩子的期望和孩子本身的技能、喜好、信仰、价值观、人格特质、人生的目标及方向之间保持平衡；能够把这种平衡带到每一天的生活中；可以指导孩子解决影响他们生活的问题；并且用培养最理想的人类天性的方式去帮助他们。

因为这本书会涉及男孩和女孩，如果每次都说他或者她、他的或者她的会很啰嗦，但是我又不想在书中只提到一种性别的孩子，所以在整本书的各个章节男孩和女孩会交替出现。在创作的过程中，我借鉴了大量真实的案例，但是书中角色都是虚构的。为了阐释更多的主题和策略，书中有一部分故事是连续的。当然，我非常希望你能够在这些角色和故事中找到自己的影子。

对于一些读者来说，这本书中的观点并不陌生。另外一些读者可能会觉得本书中的观点相当新颖。也许你会发现有些地方和你现在的思维方式不同，有些策略感觉像天方夜谭。但是请允许这些观点慢慢渗透，并尝试着使用一两次这本书中的策略，很有可能你会发现它们非常适合你。

罗斯·格林

于美国缅因州

前 言	你有没有认真想过：我到底想培养什么样的孩子？ 01
Chapter 1	角色困惑 ——摒弃棍棒教育后，如何与孩子建立合作伙伴关系 001 ■ 汉克家 为什么每天早晨都像是世界末日似的，难道就不能轻松一点吗？ 006
Chapter 2	出现矛盾 ——父母最重要的角色：做孩子的伙伴和帮手 011 矛盾初现：噘嘴、骂人、摔东西，都是孩子需要帮助的信号 015 你的角色：请重视矛盾出现的根源 019 结果：你的反应，将决定是否能成为孩子的伙伴 020 疑问 & 解惑 021 ■ 泰勒家 一边是叛逆的女儿，一边是紧张焦虑的妻子，到底该支持谁？ 025
Chapter 3	一切如常 ——偏见不能解决矛盾，如何看待问题儿童 029 关键主题：面对问题儿童，你需要积极的立场和明确的思路 036 疑问 & 解惑 037 ■ 布兰顿家 打孩子一顿就能解决问题？我和他的想法不一样！ 042

你的选择

——面对问题，常见方案 ABC 047

解决方案：单方面解决、共同解决、静观其变 053

方案 A：单方面解决问题 054

■ 泰勒家

母女因为应不应该汇报行踪大吵一架，

母亲决定对女儿实施禁足令 059

方案 B：共同解决问题 062

方案 C：静观其变 064

■ 汉克家

尼克还是不会写作文，我一个词一个词地慢慢来，

可是总觉得哪里不对了 069

疑问 & 解惑 072

■ 布兰顿家

历史考试不及格，而且还不愿意让我的男朋友帮他复习功课，

到底是为什么呢？ 074

共同解决问题

——协商三部曲：将心比心、界定问题、邀请 081

将心比心：善于倾听并理解孩子的心声 082

界定问题所在：真正的影响力 098

邀请：共同解决问题 102

疑问 & 解惑 109

■ 汉克家

亲密交谈了解了女儿的心事，事情顺利解决；

为什么和儿子的交谈就没有效果呢？ 113

Chapter

6

技术支持

——想共同解决问题，还有什么事情是不能做的 121

疑问 & 解惑 133

■ 汉克家

尝试使用方案 B 先解决孩子之间的问题 141

■ 泰勒家

深夜交谈，和妻子就孩子的问题进行讨论，感受妻子的焦虑 146

Chapter

7

家长的焦虑

——如何缓解在建立伙伴关系时最大的阻力 151

疑问 & 解惑 161

■ 汉克家

再次和女儿交谈，说服她和哥哥一起来解决彼此的问题 165

■ 泰勒家

父亲和女儿展开关于行踪的话题，了解女儿心中抵触的关键，试着当妻子和女儿的信使 168

Chapter

8

持久的伙伴关系

——如何应对不同成长阶段孩子们常见的矛盾挑战 175

婴儿期：喂养、睡眠和自我安抚 176

学步期 / 入园（幼儿园）前：如厕训练 179

入园（幼儿园）后：与父母分离 185

小学：学业、课堂表现 190

青春期早期：人际交往、校园欺凌 197

青春期：酒精和性 202

大学及以后：依然需要一个合作伙伴 208

疑问 & 解惑 209

■ 布兰顿家

决定用自己的方法帮助儿子补习历史，和男友爆发冲突 218

■ 汉克家

把孩子聚集在一起，互相协商，安排出最合适的时间表，
达成一致 221

■ 泰勒家

三个人坐在一起，决定按照父亲的办法试着解决行踪的问题 226

Chapter

9

愿景蓝图

——通过合作解决问题，父母和孩子会收获哪些人性中积极的品质 233

通过方案B培养的品质：同情心、换位思考、理解他人的行为 238

疑问 & 解惑 245

■ 布兰顿家

和儿子制订补习历史数学的计划，
男友保证不愉快的事情不会再发生 249

■ 汉克家

方案B实施之后效果显著，决定继续尝试 254

■ 泰勒家

三方交谈后妻子初次尝试接触女儿，
希望通过努力能够改变母女相处模式 256

Chapter

10

合作式育儿法

——做孩子的伙伴和帮手，你真的做好准备了吗？ 261

致谢 265

Chapter 1



角色困惑

| 摒弃棍棒教育后，如何与孩子建立合作伙伴关系 |

人类历来如此：父母告诉孩子该做什么，并要求孩子一定做到这一点。强权就是真理。父母永远是对的，棒下出孝子。孩子必须“依吾言而行事，勿观吾行而仿之”。孩子应该被好好看管，父母不需要了解孩子的想法。

然而，和同样受压制的妇女、有色人种相比，孩子的地位已经有了很大的提高。就在不久之前，生孩子还只是为了繁衍后代，为了在耕种的时候有更多人手以增加家庭收入，或者仅仅就是因为计划生育措施进行得还不够彻底。到如今，人口越来越多，生养孩子已经不再是添丁进口、增加收入的唯一方法了。孩子也是独立的个体，也有自己的选择和价值，而且孩子们自己也意识到了这一点。

但是，西方社会仍有一些人并不乐意看到这个事实。他们认为现在的孩子目无尊长，不敬神明（亚里士多德也曾经有过类似的抱怨）。他们感慨孩子日趋“成人化”，并将责任归结于父母的监管不力。他们无限怀念过去那些美好的日子，那时候家庭成员角色分明，孩子的自我意识还没有这么强，并且父母也不会因为责打孩子被告上法庭。

当然，也有人并不认为过去像他们说得那么美好。他们也意识到强权和真理并不对等，父母也不总是对的。棍棒教育往往会适得其反，责打更是毫无道理可言。对孩子的教育并不仅仅是胡萝卜加大棒，孩子需要发言权，需要被倾听，这样将来才能更好地适应现实世界。他们也意识到并相

信允许孩子有自己的想法和主张，可以为孩子将来面对现实世界做好准备。

所以，提到养育孩子，许多父母是有一定困惑的。他们不知如何界定放任与专制。他们希望自己的孩子是独立的，但又担心孩子会做出错误的选择。他们不希望显得粗暴和苛刻，但又害怕孩子变得固执和叛逆。他们愿意少一些一意孤行和专制，但又顾虑孩子会无心向学，精神萎靡。他们想和孩子建立亲密的关系，但又不愿意事事妥协。他们不想大吼大叫，可又迫切地希望孩子能听听他们的意见。

总之一句话，在养育孩子上父母要找到一个平衡。但是这个平衡很难达到，而且稍不留神就会被打破。

孩子有自己的个性，所以父母要与孩子建立合作伙伴关系，而其中，合作是关键。这种伙伴关系会帮助你和孩子在共同协作中成为同盟和队友，而不再是高高在上的顾问。这种合作会帮助你打造一个对你和孩子都有好处的纽带，为彼此留下足够的成长空间，为孩子以后伸展翅膀自由飞翔铸就坚实的基础。

我们似乎有点操之过急了。和孩子建立一个合作伙伴关系，这真的可能吗？

真的可能。你只是还没有注意到，自从孩子来到这个世界，这种合作就开始了。当他哇哇大哭的时候，你会设法去弄清原因并尝试让他不再哭泣。然后根据孩子的反应，来判断你的直觉是否正确，如果干预没有明显的作用，你就会使用其他方法。所以说父母和孩子的合作伙伴关系由来已久了。

当然，我也会被问到：“在这种伙伴关系中，父母是否仍然具有权威性？”

答案是非常肯定的。父母拥有绝对的权威，但绝不是“老派”意义上

的强权。

事实证明，作为父母你寻求的是一种影响力而不是控制力。获得影响力的方法有很多，其中一种就是高压和胁迫。另一种方法则可以帮助你增强与孩子的沟通，改善和孩子的关系，并且为孩子以后面对现实世界做好准备。如你所想，这本书就是关于这第二种方法的。

好消息是你的父母身份本身就有一定的影响力。坏消息是你的影响力没有你想象的那么大，而且如果你使用不当，影响力还会不断变弱。

现在还有一个好消息要通报：你的孩子也希望父母有影响力。

这算是好消息吗？

是的，绝对是好消息。为了让孩子在现实世界中做得更好，他需要知道自己想要什么。当然了，如果他要什么你都满足的话也不是一件太理想的事情。孩子需要知道如何去追求他想要的东西，而且要学会体谅别人的需求和难处。正如犹太哲人希勒尔曾经说过的：“我不为我，谁会为我？若只为我，我为何物？”遗憾的是，希勒尔也没有给出完美的答案。尽管如此，你还是需要帮助你的孩子做到两者兼顾。

许多家长并不了解如何同孩子建立一种协同合作的关系，而且作为成年人我们并不热衷于尝试未知的领域。如果我们犯错误，往往是因为我们走上了专制和强硬的极端，而且我们很容易就从（我们认可的）教育专家或者（我们挑选出来的）教育圣典那里找到相应的支持。然而，朝着协同合作关系的方向努力是值得的，有一天我们回首往事会庆幸我们的这个决定。

人类在许多领域已经取得了叹为观止的成就。我们可以使用电，有先进的音乐播放器，有智能手机，有网络；我们可以随时与世界上任何地方的人交流，我们掌握了飞行的技术；我们有能力探索宇宙，并且已经登

上了月球；我们有足够的能力进行心脏、肝脏、面部以及四肢的移植，我们能够预防并治疗疾病，我们可以培育试管婴儿……甚至保障早产儿的成活率。

但是我们还是总是过度依赖权力和控制来解决问题。在这个极其重要的方面我们还是没有什么进展。那么就让我们从抚养孩子开始。

引用希勒尔的后半句话：“此时不为，更待何时？”

为什么每天早晨都像是世界末日似的，
难道就不能轻松一点吗？

正如你在引言中读到的，有几个故事会贯穿这本书的始终。每一个故事都关注不同的家庭。这些家庭的情形会帮助你了解书中阐述的主题和策略。现在我们就来看看第一个家庭的故事。

单身母亲丹尼斯的清晨总是像打仗一样让人精疲力竭。她有三个孩子要上学，自己还要工作（最好是准时到达公司），因为她的老板对于迟到的员工会努力表示理解，但绝不会姑息。

“汉克，赶紧下楼来吃早餐！尼克，不要做家庭作业了，赶紧去穿衣服准备上学！不管怎么说，你昨天晚上就应该把作业写完！夏洛特，关掉电视，准备好书包。你就要赶不上校车了！我告诉过你一万遍了不要在早晨上学之前看电视！狗还没有喂呢！”

丹尼斯最小的孩子夏洛特晃进厨房：“不能让其他人去喂狗吗？我的事情已经够多的了。”

“好吧，我来喂狗，”丹尼斯一边说着一边把牛奶倒进汉克的麦片粥里，“赶紧走，不然赶不上校车了！我可没有时间再送你上学了！”

“我喜欢你送我去学校。”夏洛特说着坐在了厨房的椅子上。

“夏洛特，别坐下！”丹尼斯说，“我也喜欢送你去学校，但是不能在我已经要迟到的时候。赶紧去坐校车！”

夏洛特从椅子上起来，正好碰到她的哥哥汉克进来吃饭，他坐下的时候顺手拧了一下她的耳朵。

“妈妈！”

“汉克，别和她闹了！”丹尼斯斥责道，“我是怎么和你说的？你再欺负你妹妹我就不让你玩游戏机了！”

“早餐吃什么？”汉克含糊地说道，他还没有完全睡醒。

丹尼斯把一碗麦片粥放在了汉克的面前。

“我不想吃麦片粥。”汉克抱怨道。

“今天我没时间做别的了。”

“那我不吃了。”

“冰箱里面还有点冷冻的华夫饼，”丹尼斯提议，“吃那个行吗？”

“我不想吃早餐了。”

“我不希望你饿着肚子去上学。”丹尼斯一边说一边开狗粮罐头。

“嗯，我不饿。除了周末你永远没有时间做松饼。”

汉克起身离开了厨房。

“我不能每天做松饼！”丹尼斯说，“而且其他人都不喜欢松饼。尼克，别做作业了。汉克不吃这碗麦片粥了，你吃吗？”

“汉克没准已经在里面吐口水了。”尼克说。