

积极 养育

Parenting With Purpose

「
家是一切教养的起点！
家决定了孩子的品格，
而其他一切教育都只是在帮助
孩子发挥这些品格！」

写给天下父母的14堂家庭教育课

(美) 夏奈尔·尼尔森◎著 毕晓喻◎译

一位美国妈妈告诉你，
如何通过日常家庭生活来塑造孩子的品格！

尊重、爱、家务劳动、零花钱、家庭娱乐、家庭会议、
情绪管理、时间管理、潜能和天赋……



九州出版社
JIUZHOU PUBLISHING

积极 养育

Parenting
With Purpose

(美) 夏奈尔·尼尔森◎著 毕晓喻◎译



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

积极养育 / (美) 夏奈尔·尼尔森著; 毕晓喻译.
— 北京: 九州出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5108-5340-1

I. ①积… II. ①夏… ②毕… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 113763 号

Original title: Parenting with Purpose

Copyright © 2016 by Chanelle Neilson

Published by Read With You Publishing LLC

All rights reserved.

版权合同登记号 图字: 01-2017-2383

积极养育

作 者 (美) 夏奈尔·尼尔森 著 毕晓喻 译
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市华成印务有限公司
开 本 700 毫米 × 930 毫米 16 开
印 张 13.25
字 数 125 千字
版 次 2017 年 7 月第 1 版
印 次 2017 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-5340-1
定 价 42.00 元

目 录

Contents

001	前言
003	第1章 爱一个人，首先要尊重她
018	第2章 爱的语言
029	第3章 我家的两堂必修课：家务劳动与零花钱
045	第4章 让孩子学会奉献
058	第5章 打造一家人的“欢乐时光”
072	第6章 一位全职妈妈的内心独白

089	第7章 我的家庭营养计划
105	第8章 如何培养一个独立的孩子：我们绝不能为孩子做的五件事
117	第9章 意义非凡的家庭会议：家人之间如何倾听和表达
129	第10章 如何开发孩子的潜能和天赋？
146	第11章 家庭中的情绪管理：如何拥有和睦的家庭生活
160	第12章 家庭中的时间管理：如何正确使用电子设备
177	第13章 在孩子能理解的层面与他们交流
190	第14章 那些让我们紧密相连的小事
203	结语 养一个孩子就像是种一棵树

前言

养了五个孩子后，我终于明白这些事

关于如何成为一个育儿专家，我思考过许久。学习育儿方法、上各种课程、阅读和书写相关的育儿书籍，但是这些真的能让我们变成育儿专家吗？育儿不是一件能在教室里完成的事。育儿是一项要求非常高的持续性工作，而且它将随着孩子不同的成长阶段，每个孩子自身的特点和我们自身生活环境的变化而不断变化。我不确定是否每个人都能成为一个真正的育儿专家，但我能确定的是：我不是一个育儿专家。

写育儿书的危险在于人们会认为你就是专家——或者至少你自己认为你是。而我只是一个选择每天进步一点点的妈妈，我选择将我的注意力与时间献给我的家人。我主动选择成为一名家长，家庭优先是我的原则。我不是一个育儿专家。我，和你一样，只是一名努力试图做到最好的家长。这本书包括了一些我从我们一家七口（五个孩子和两个大人）身上学到的东西。

大多数父母都爱自己的孩子，大部分父母都在努力做到最好。我们可以向彼此学习。我希望你能从接下来要读的内容里学到一些可以让你在育儿道路上有所成长的东西。请把这本书当作一张邀请函，它让你开始思考自己的家庭生活并有意识地选择你想要的家庭发展方向。

能教会我们东西的书很多，然而，只有在我们能应用所学之后，阅读才能真正帮到我们。所以，当你读这本书时，我会鼓励你将书中与你共鸣的地方应用到你的家庭生活中。把每一章最后的问题作为指导意见来思考，并把会对你的小家有所帮助的事情运用于家庭实践。通过应用所学，我们作为家长也会成长。我们将终身学习，每一天都致力于成为我们能成为的最好的家长。

夏奈尔

爱一个人，首先要尊重她

尊重

这一切始于一通无聊的电话，我想知道我二年级的朋友丽莎·吉兰是否能跟我一起玩耍。结果我没听到电话那头丽莎的声音，只是听到了她们家的答录机在讲话。因为当时我有些无聊，于是我又拨了回去，希望这次有人会讲话。过了一会儿我想到了另一个好玩的点子——给电话留言。具体当时留了什么言我已经不记得了，大概内容是我假装自己是一个喜欢丽莎的男生。丽莎妈妈到家后，给我妈妈打电话询问是不是我打过去电话并且留的言。因为不想给自己惹麻烦，于是我撒谎了。“我没有，妈妈，你在说什么呢？”我问道，假装自己很无辜。妈妈向我解释了丽莎妈妈的话，因为丽莎妈妈觉得电话留言的人的声音跟我的很像。“那不是我。”我说。于是妈妈接着讲电话，告知丽莎妈妈这件事不是我做的。

我记得当时走回自己房间，感觉非常内疚。我不仅对妈妈撒谎了，而且因为她对我的足够信任导致她为我而对丽莎妈妈撒了谎(无心地)！

我在自己房间里等了一会儿，想着自己应该怎么办，最终我走出去向妈妈坦白是我打的电话还有留的言。妈妈很快就原谅了我，而且还帮我出主意，给丽莎妈妈打电话致歉时应该怎么说比较合适。

每当我想起尊重这个词，我就会想起这个故事。对我而言，尊重经常与原谅，还有迅速承认自己做错事一起出现。虽然妈妈可能对我的错误选择感到失望，但她还是很快就原谅了我。这让我真的感觉到对她来说我们之间的感情才是最重要的。

幸运如我，我先生也是一个很快会原谅人并会说抱歉的人，而且他还把这个品德教给了我们的孩子。孩子们一直在看着我们如何行为处事，当我们作为表率，表现出对他人的尊重，他们也会跟着学。我注意到一件事，当孩子们变得有些乖张、大吼大叫或者说一些伤人的话时，一旦他们意识到他们已经伤害到我们，他们很快会改变做法，并会说道：“我很抱歉我那样对你。”他们能察觉出他们做了不友好的事情，他们对我们有足够的尊重，他们很在意我们的感受。作为父母看到自己的孩子开始表现出在意他人感受的共情时会很欣慰。

对权威的尊重与对家长的尊重（爱）

尊重被定义为因为他人的能力、品质或成就而对他人产生的敬意。

尊重也意味着尊敬、崇敬或者尊严。对于孩子，我们希望他们能学到不止一种尊重。

第一种尊重是一般意义上对权威的尊重。比如对学校老师、执法机关还有比自己年纪大的人，我们希望孩子们能表现出尊重。我会将这种尊重定义为“有礼貌”。当学校老师要求他们做一些事情，对老师的尊重意味着迅速听从（通常也不会有异议）。与育儿的很多其他方面相类似，这类尊重是通过案例来习得的。当我们被这些权威要求做些什么的时候，我们是很乐意地去做还是抱怨这些事情不是必须要做的呢？即使当我们认为孩子们没有很注意我们的言行时，他们其实是看在眼里并会模仿我们的态度的。

当然我们也希望孩子们能够听父母的话，但是父母与孩子间的相互尊重比听话要深刻得多。我们的目标应该是从孩子那儿接收到出于爱的尊重。我们希望孩子们因为知道我们经常为他们考虑，所以才会尊重我们。他们不是因为我们比他们年纪大，所以才会对我们产生畏惧与盲从。想要得到孩子们的尊重，我们首先要学会尊重他们，然后再教育他们如何尊重我们。

尊重孩子不是通过贬低我们自己，而是去倾听他们的意见并且友好地交谈。这意味着他们能一直得到他们想要的吗？当然不是！但是，这意味着永远用善意和爱来对待他们，并且确保家长与孩子之间的感情比

家长手头的事情更重要。当孩子看到他们被温柔对待时，他们也更容易用同样的爱与尊重来回应我们。

向其他人描述我们的孩子这是一个可以向孩子们展示我们如何尊重他们的方法。我有几个孩子非常注重隐私，当我与其他人分享他们的事情时他们会感到尴尬。我会在得到他们的许可之后再去和别人谈论他们。这让他们知道什么是可以和我分享的，他们不用去担心当他们不在场时我与别人谈论的内容。

不同情形下的尊重

在我们的生活中，因为情况的不同，尊重也有着不同的含义。我们希望孩子们能对权威人物、事物还有社会表示出不同程度的尊重。即使是对于周围的人，根据这个人是家庭成员、父母，还是日常生活中来往密切或是只见过一次的人，尊重也会有些许不同。

尊重权威意味着顺从与尊敬

权威对我们负责，我们有顺从的义务。我们期望孩子们能对大人有这种尊重。在学校里，孩子们的学习成绩会被打分，同样他们的社会表现也会被评分。这就包括听老师的话、对同学友好和执行任务，这就是

对尊重的评分。老师们会告知我们的孩子如何尊重他们以及其他的人。

对事物的尊重意味着合理使用它们并不故意损坏它们

我们通常会在孩子们需要提醒时告知他们要尊重我们的房间，比如当他们在家具上走来走去或者把东西往墙上蹭的时候。我们会努力表示出我们对意外事件的理解，比如东西洒了或者坏了，但是我们会尝试教育孩子，当他们尊重我们的家庭财产时会减少这些意外的发生。

尊重地球意味着我们会考虑我们居住的星球和其他居住在这颗星球上的人

我们不能乱丢垃圾；我们不能破坏环境而让他人来清理；我们要合理利用资源，不浪费水资源或其他能源。

帮助孩子们尊重地球的一个方式是让他们走出家门接触大自然。当我们在山间徒步、露营或者仅仅是欣赏美景时，孩子们很容易就能明白为什么我们要尊重地球。当我们见证了大自然的美，我们会想要去维护这样的美好并确保未来数十年之后它们依然存在。有时候当我们身处忙碌或者脏乱都市时，我们会忘记这种观点。在我小的时候，我家每年都会去森林度假。我们露营、徒步、在河里游泳。前往河边的路上有道景观是年代久远的被刻在岩石上的艺术作品。作为孩子的我们总是觉得看

到这样古老的历史很有意思，而且能在这么多年后依然保持原样。几年前，我带着孩子们去往同一处露营地，徒步前往同一条河流。我们发现，岩石艺术已经被涂鸦覆盖。我们全家都会因为这种对地球和先辈缺乏尊重的行为而感到难过。

另一个教育孩子尊重地球的方法是教育他们不要随便丢弃垃圾，要学会爱护环境。甚至家长可以鼓励孩子加入一些环保活动，比如去公园帮忙做清理工作，对垃圾进行清扫，等等。

尊重他人意味着善良

除了只关注自己，我们会知道他人也是有感觉的。在一次童子军活动中，我通过儿子凯尔的行为见证了这种尊重。男生们正在参与一项他们称之为“雨沟赛船”的活动，每个人都要用纸做一艘船，用一个盆当作雨沟，“雨沟”被填满水并放置在桌上，孩子们每人用一根吸管来把船吹向终点线。凯尔做了一艘非常棒的迷你赛船，他赢了一次又一次。不过有个叫贝尔的男孩因为一次也没赢过，变得非常沮丧。我走向凯尔，告诉他贝尔还一次都没有赢过，但我没有告诉他应该怎么做。相反，我走向一旁，看着凯尔向贝尔发起一次挑战。贝尔使出全身力气来吹他的船。凯尔一边盯着贝尔的赛船，一边认真且慢慢地吹着自己的船，这样贝尔终于有机会赢了。贝尔非常开心，凯尔也很开心。凯尔就这样不动声色地让

贝尔告知其他男孩他赢了凯尔，这让我倍感骄傲。凯尔没有跟任何人说过他故意让贝尔赢。他尊重贝尔，所以也让他拥有属于自己的胜利时刻。

对他人的尊重与善意不仅仅只是孩子们小时候应该具备的品质。尊重他人是一个会持续一生的技能。因为这个技能，他们的各种社会关系都会改善。对于他人的良善始于初始并会持续终生。

尊重父母意味着爱

孩子们能看得到我们为他们做出的牺牲，他们会因此敬佩和爱戴我们。当他们感激我们作为父母所做的，他们会表现出尊重——即使他们并不同意我们所有的决定。

卡瑞莎有个很棒的习惯，在她睡之前她会给詹姆斯还有我的枕头上留字条。经历了一整天的工作之后，还有什么比体会到女儿告诉自己，她有多爱你并且有多感激你的付出更甜蜜的呢！

在家庭生活中，误会时有发生。这就是为什么迅速道歉和迅速原谅是极其重要的。有时候我们确实需要屈尊向孩子道歉。当他们能看到我们愿意承认自己的错误，对他们来说，我们的这一举动是非常好的一课。

有一次我需要去学校为泰勒出席一个颁奖典礼。我那天非常忙，然后就忘了这件事。他那天到家之后，我给了泰勒一个拥抱，问他那天过得如何。他皱了皱眉，把奖杯递给我说：“还行。不过我得了这个奖，

但是你没有来。”我感觉糟透了！我迅速道歉并给了他一个大大的拥抱。

“没事，妈妈，我原谅你了。”

当孩子们犯了错误，我们有机会用行动向他们展示什么是原谅。最近一段时间我们都睡得比较晚，特雷弗累坏了。当我进他房间想把他弄上床睡觉时，他让我给他讲一个非常的长故事。我开始讲之后，他又迅速打断我说还不够长。我告诉他我还没讲完这个故事，但是他因为又累又急就开始哭了。我说：“我觉得你太累了，没法听我讲完一个很长的故事。”然后我给了他一个亲吻和一个拥抱，打算离开房间。他从床上跳起来抱住我的腿，哭着让我必须给他讲完一个更长的故事才能走。我什么也没说，还是走了，他追着我到了客厅。闹了一会儿之后，他爸爸把他又弄回了床上。几分钟之后，他又出来了。这次他很平静。他紧紧抱着我说：“妈妈，对不起。”我抱着他告诉他我原谅他了，然后他又回到了床上。这不是一个巨大的改变人生的经历，而是会在生活中经常发生的事——我们犯错误，我们为这些错误道歉，我们迅速原谅这些错误，然后我们带着更多的爱和感激继续前行。我们了解我们的家人，尽管他们见过我们最坏的一面，却依然最爱我们。

尊重家人意味着慈爱

尊重家人与尊重他人和尊重父母类似，我之所以把它单独拎出来讲

是因为孩子在一个充满尊重的家庭中长大才会真正学到尊重。如果想教会孩子什么是尊重，但是与配偶说话或者谈论配偶时很刻薄，孩子也很可能有样学样。

幸运如我，有一个经常通过话语鼓励我的先生，我也努力如此对他。詹姆斯经常提醒孩子们我为他们所做的，在孩子面前表扬我，告诉他们他有多爱我。如果给配偶或其他家庭成员打气鼓劲的习惯还不是你们家家庭文化的一部分，现在开始养成这个习惯也不晚！孩子们会模仿这个行为并开始认可家庭成员身上的闪光点。

另一个尊重家人的方式是当我们伤害或者冒犯到他们时我们会及时道歉，我们通过以身作则的方式来教育孩子们学会道歉和原谅。当孩子们伤害了其他人，他们必须要经历一个“暂停”时段，当他们“重启”之后，我们会让他们去跟人道歉。有时候这些“抱歉”并不是很真诚。当我听到一句听起来完全不像是“对不起”的“对不起”时，我通常会说：“哦，你是不是需要更多‘暂停’时段来回想一下自己的所作所为？”他们通常会更真诚地说“对不起”，并花时间去思考。认真地说抱歉当然只是我们想要的一部分。我们希望孩子们能有所悔悟并想变得更友善。可惜，这是不能强迫的。不过，练习说“对不起”和练习原谅可以让他们明白自己被寄予的期望。当他们经常在言语上有所表示时，我想他们内心的感受也会随之而来。

尊重每一个个体

关于如何尊重他人，詹姆斯给我上了很好的一课。他在教堂担任一个领导职位，有一次在他主导的会议上，一位女士被冒犯了。她不是被詹姆斯说的任何话冒犯的，而是另外一个人说了一句她不喜欢的评论，她觉得詹姆斯应该捍卫她。詹姆斯跟我讲了这个事情之后，我必须承认我的第一反应是觉得这位女士做得不对。这个显然不是詹姆斯的错，而她却在指责他！第二天早晨当我打开电脑，发现詹姆斯的邮箱开着，我看到一封他写给那位女士的邮件。他既没有跟她说是她的错，也没有跟她辩解不是他的错。他只是向她道歉并请求她原谅。我被我的先生能做到如此善良和尊重他人震撼到了，而且更难得的是他能从那位女士的角度如此清晰地看问题。

接着，我去男孩们的学校，并和前台的阿德里亚娜聊了一会儿。在这之前我刚上交了一个志愿许可表格，这样我就可以去参加第二天的“田野之旅”了。我问她是不是已经把我的表格交上去了。她告诉我她还没交。我有点儿生气了，我是按时交的表格，而她却没有做到她应该做的事。我向她表现出了我的失望，虽然我没有吼她，但她很清楚我对这个状况很生气。

然后我去幼儿园接特雷弗。走到车边上时，我发现由于之前停车