

What Great

75 Simple Strategies for Raising Kids Who Thrive

Parents Do

优质父母教养 实践指南

75条黄金法则培养孩子的
情感和社会能力

[美] 艾丽卡·雷斯切尔 (Erica Reischer) 著

王培 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

What Great

75 Simple Strategies for Raising Kids Who Thrive

Parents Do

优质父母教养 实践指南

75条黄金法则培养孩子的
情感和社会能力

[美] 艾丽卡·雷斯切尔 (Evica Reischer) 著

王培 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd

图书在版编目 (CIP) 数据

优质父母教养实践指南 : 75 条黄金法则培养孩子的情感和社会能力 /
(美) 艾丽卡·雷斯切尔著 ; 王培译 . -- 北京 : 北京联合出版公司 , 2018.4
ISBN 978-7-5596-0967-0

I. ①优… II. ①艾… ②王… III. ①家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 236117 号
北京市版权局著作权合同登记 图字 : 01-2017-6352

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with TarcherPerigee an imprint of Penguin
Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.
©Erica Reischer

Simplified Chinese edition Copyright © 2018 by Beijing United Publishing Co., Ltd.
All rights reserved.

本作品中文简体字版权由北京联合出版有限责任公司所有

优质父母教养实践指南

作 者 : [美] 艾丽卡·雷斯切尔 (Erica Reischer)

出版监制 : 刘 凯 马春华

责任编辑 : 李秀芬

装帧设计 : 聯合書莊 bjlhcb@sina.com

封面设计 : 门乃婷工作室

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京京都六环印刷厂印刷 新华书店经销

字数140千字 889毫米×1194毫米 1/32 8印张

2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0967-0

定价 : 42.00元

版权所有，侵权必究

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：(010) 64243832

序 言

当我着手撰写《优质父母教养实践指南》一书时，我没有想到，它会在美国之外大受欢迎。目前，本书已在9个国家出版，其中包括中国。能在全球拥有如此广泛的读者群，我感到十分开心。

养育小孩是一项既有乐趣又有挑战的工作。我创作本书的一个目的，就是希望为父母们提供方法和工具，用以应对日常家庭生活中的挑战，同时，又能帮助他们建立和谐健康的家庭关系。

这些方法和工具既简明易懂，又相互关联。比如，父母可以从本书中学会：如何在实事求是（法则54）的前提下，通过向孩子描述事情的后果（法则35和50），避免与孩子争夺控制权（法则61）。

我创作本书的另一个目的，是希望鼓励家长反省自己的行为，尤其是在孩子犯错的时候，因为家长的行为极大地影响着孩子的行为。我所认识的最有技巧和能力的父母都

非常善于自我反省，当他们希望影响孩子的行为或心智时，他们乐意让自己成为孩子的镜鉴。

这些父母的行为重心不在于改变孩子（不要打扰我了！不要又忘了做家庭作业哟！放下你的手机！），而在于改变自己（为帮助孩子养成更好的习惯，我自己应该怎么做？为解决孩子身上的问题，我可以贡献哪些智慧？）。

最终，我希望读者能理解我的基本教育观：养育孩子是一种技能，可以通过后天习得，但更重要的是，它需要反复实践。一旦为人父母，我们不能想当然地认为，自己天生就知道如何应对养育路上遇到的各种挑战。相反，我们必须培养和练习这些技能，它们不仅包括同情和自省，还包括委婉表达、重构场景、情绪教导，等等。

我们投入实践的努力和时间越多，就越能成为优秀的父母。随着育儿技能的提高，我们的家庭生活将会充满更多乐趣，我们的幸福感和自在感将会显著增强，我们的孩子将会茁壮成长，我们的社区将会和谐安康。尽管教育的责任不全在父母身上——社会机构也应该扮演重要的角色——但我始终相信，幸福的家庭才是社会繁荣的根基。

祝您和您的家庭一切安好！

艾丽卡·雷斯切尔

2017.9.15

导 言

作为一名心理学研究生，我读过很多父母教育“最佳实践”之类的书。当我自己成为一位母亲之后，我很想找到这样一本书：它既能囊括所有这些“最佳实践”，又能着眼于提供具体的操作步骤。

关于如何让孩子的身心健康成长，我可以找到很多简明的教育指南。但在一个更大的领域，即培养孩子的社会能力和情绪发展方面，尽管有些书写得非常好，对家长非常有帮助，但需要家长阅读好几百页，才能从中抓住最有用的观点。换句话说，这些书过分专注于学术研究了。

我的第一个孩子出生之后，作为母亲，我急切想要寻找教育子女的最佳实践。为此，我启动了一个私人项目，召集优质父母们开展研讨班，在其中，他们可以很好地提供自己教育子女的优秀做法。该研讨班项目被称为“优质父母教养实践指南”（“What Great Parents Do”），它展现了一

系列简单明了的最佳实践——综合了学术研究和治疗经验的成果——帮助父母改正孩子的不良行为，建立起牢固而良好的家庭关系，引导孩子成为一个快乐、友善和负责任的人。到目前为止，已有数千对父母参与了研讨班，并且该项目仍在进行中。

研讨班项目还得到了另一个群体的支持和鼓励。作为一位心理学家，我与各种各样的家庭打交道，所涉及的情况各不相同，有些父母希望我们帮助他们缓和与孩子之间的权力争夺，或者帮助他们解决孩子习惯性的吵闹，还有些父母希望寻求我们的专业帮助，修复他们与孩子之间早已恶化的关系。

与这些家庭打交道的经历，让我有了更大的想法：如果我能教育的早期阶段就向这些父母提供重要的育儿知识，从而既能帮助他们过上幸福的家庭生活，又能帮助孩子健康成长，我会怎么教这群父母呢？举办研讨班和撰写这本书，正是我对这个问题的回答。

本书有何特色

在我最初创办研讨班时，我写了一份简单的只有一页纸的宣传单，叫作“优质父母所做的10件事”，概括了研讨班得出的10个主要观点。我们鼓励父母们向他们的朋友及其家庭成员分享这张宣传单，结果，它确实得到了广泛传播。我收到了来自世界各地的很多邮件，给我写信的父母们称赞我们所提供的教育理念和技能，并且告诉我，他们已经把

宣传单贴在了家里的冰箱上。

关于本书的写作风格，很多人向我提出了建议，希望在教育的最佳实践问题上，我能够提供更具操作性的行动指南。就像我在研讨班中所做的那样，在本书中，我为每一种教育实践（又称为“教育法则”）提供了一些真实案例和实践窍门。

与很多其他的教育类书籍不同，你不需要阅读或浏览几百页的文字，才能抓住该书的要点和有用的思想，本书意在成为一本实践手册：读起来简明易懂，内容上专注于有用的行动原则，让你可以现学现用。

基于上述原因，我把这些有用的法则称为“简单法则”，它们删繁就简，直截了当，同时又给了你足够的信息，让你能够把这些法则转化为行动。不过，“简单”可不总是意味着“容易”：尽管我尽量将每条法则写得易于理解，但实际上，要想摆脱过去的习惯做法，采取一种新的、不同的行为方式，并非那么容易。主观意图和实际行动都很重要。（参见法则2）

通过本书，你将学会我在研讨班和私人实践中所传授的所有知识和技能：事先描述结果、权力分享、换种说法、重构、移情、重放、严正警告、暂停行动、社会实验、奖励经济、情感指导、幸福习惯，等等——另外，还包括如何采用有效的方法整合这些技能，从而营造出你想要的家庭生活。你将学会如何管理孩子令人头疼的行为，比如，不大吵大闹的抱怨和拖延行为；你还将学会如何帮助孩子成为对自

己生活负责的管家。

本书的法则适用于所有年龄段的孩子。也就是说，我撰写本书的目的，就是要帮助父母通过培养孩子健康成长，从而为幸福的家庭生活打下坚实的基础。因此，本书所呈现的观点、方法和案例主要适用于10岁前的孩子。当然，用本书的法则教育10岁以后的孩子也绝不会太晚（参看法则75）。对于大龄孩子的父母而言，教育的难度会更大，但仍然值得为此努力。无论我们的孩子是2岁，还是22岁，我们总是在持续不断地建立与孩子之间的关系。

为什么你需要一本实践手册？作为一位心理学家，我发现，我的大多数病人——实际上，我所认识的大多数人，包括我自己——都认同某些原则，比如：“为了保护好你的腰，你应该增强核心肌肉”，或者，“为了让投资风险最小化，你应该分散你的投资组合”，但是，他们没能总是把这些原则转化为实际行动，因为，在很多情况下，他们不知道该怎么办。他们对自己说：“是的，这是好方法，我很想这么做，但我究竟该如何做呢？”

类似的，在我与各种家庭打交道的过程中，我发现，父母想要采用我所教导的法则，但也许又不知道具体该怎么执行它们。出于这个原因，本书中的每一条法则都会以一个特别的部分作为结束（“教你这样做”），以便给你一些具体的行动指导，更好地运用于家庭。这些指导包括分步指南以及在实际生活中该如何说、如何做的相关案例。

本书为谁而作

如果你刚成为父/母、即将成为父/母，或者，你已经有好几次当父/母的经历，这本书就是为你准备的。当然，本书也是为祖父母、老师和监护人准备的。它适用于任何在生活中要与孩子相处的人，他们希望手里有一本简明的指南，里面写有具体的方法和实践工具，以缓解每天与孩子相处时所面临的挑战，同时，这本指南还能为孩子的社会和情感发展提供指导。

如果你很劳累，或者工作太忙，无法阅读一整本书（很多父母都有这种情况），本书绝对是为你准备的。与典型的大部头书籍不同，你不必从众多信息中撷取可资采纳的精华，本书将直接告诉你这些精华。

本书如何使用

为了获取知识要点和行动窍门，你不需要将本书从头读到尾。作为一本手册，你可以很容易地跳读或翻阅本书，然后找到你最关心的内容，而且，一旦你需要，你可以随时回到这部分内容。

每一条教育实践或法则都清楚地呈现于页面的顶部，随后，我会对这一法则做出解释，给出一些具体的例子。在“教你这样做”部分，我会告诉你，如何在生活中执行它们。

由于现实生活很复杂，书中的大多数法则在使用的时候彼此之间是有交叉的。一旦有其他法则与你正读到的法

则相关，书中就会一并提到，并且告诉你，如何在日常生活情境中采用有效的方法整合它们。通过这种方式，基于对你而言最及时、最有帮助的内容，你可以建立起自己的教育工具箱。

本书的目的是要将最有用的教育理念，通过提炼精华的方式，压缩成字数有限的概要和例子，因此，我有意识地将本书写得很简短。关于更多的教育窍门、工具和案例，请访问 www.DrEricaR.com。

优质教育之 ABC

关于本书，我已经做了一些介绍。就贯穿本书的哲学观而言，我还要多说几句。我给优质教育开出的处方，具有两面性。一方面，它取决于你自己、其他人（比如你的家人）以及每一时刻的教育意识，尤其是非情绪化的意识。某个时刻适用于孩子的教育法则，在其他时刻，面对不同的孩子，则不一定适用。随着情绪和环境的变化，我们需要意识到，出现了什么状况，需要采用哪种法则，然后，具有灵活性地调整策略和方法。

比如，如果我们在白天的工作中与同事发生了矛盾，那么，我们就要意识到，当我们晚上回到家，这种矛盾有可能会影响到我们的情绪，以至于我们很难及时发现，这种情绪影响到了我们对待孩子的方式。如果我们感到孤独或抑郁，我们就需要格外小心，不要在无意识中，以一种不恰当

的方式，把我们自己的情感需求放在孩子的需求之前。我们需要时刻关注我们的想法和感受，以便能停止和反省我们的行为，并做出新的抉择，而非简单地做出回应（参见法则11、15和18）。

除了时刻具有教育意识之外，优质教育还离不开优秀的学术研究成果，这些成果告诉我们如何有效地与孩子相处。这类研究中的某些成果已经带来了令人惊喜的洞见。比如，以表扬孩子为例：直觉而言，你对孩子表扬得越多，孩子就会变得越自信。但实际上，情况正相反。接受过多表扬的孩子，尤其是有些表扬并不具体，夸赞是基于孩子的性格和能力（比如“你做得好”，或者，“你太聪明了”），而不是孩子的努力，这种情况会导致孩子对自己能力的自信程度更低（为什么会这样，请参见法则42）。优秀的研究成果能够帮助我们了解，哪些法则对孩子有效，哪些无效。因此，我们就不会在不经意间被有些观念或理论所误导，这些观念或理论看上去是有效的，而实际上却不是这样。

优质教育与记住一组规则无关，它更像是技巧地讲一门外语。通过练习，口语流利的人做到了将方法内化于心，然后，能够在恰当的时候、为了自己的某种需要，自如地运用这门语言。就跟讲一门外语一样，教育也是一种技能，可以通过不断学习和实践得到提升（参见法则5）。因此，当我们将学术研究成果的一般原则与我们时时刻刻对教育的意识相结合，我们就已经为教育路上所面临的挑战做好了最

充分的准备。

本书所讲述的教育基本方法主要有三个关键点，我称之为优质教育之ABC。A表示“接受”(Acceptance)，B表示“界线”(Boundaries)，C表示“一致性”(Consistency)(见注释1)。

“接受”的核心思想是，你应该总是让你的孩子感受到(通过你的语言、行为和举止)你爱他们(尽管你不喜欢他们的某些行为或选择)，因为他们是你的孩子。接受几乎等同于无条件的爱，尽管我承认，我在这里所说的这种接受实际上是非常难以做到的。

比如，想象你的孩子是个书呆子，运动协调性很差。而你作为一个运动员父亲，总是希望你的孩子像你一样，具有优秀的运动能力。为了让孩子具有这种能力，并延伸孩子的舒适区，你会鼓励孩子参与体育运动。但是，如果你的孩子在运动能力方面让你感到失望了，你仍然会对你的孩子表达爱意和赞赏之情吗？这是一项艰难但又非常重要的任务。在本书中，有些教育法则阐明了“接受”的重要性，参见法则6、8、9、14、16、18、29、34、39、43和74。

建立和阐明清晰的“界线”，是第二个关键点。孩子需要有分寸感和界线感。在一个预期和规则既清晰又合理的家庭，孩子们最终会感受到家庭带来的安全感。与“界线”有关的教育法则，参见法则11、21、22、23、38、41、50、51、52、71和72。

与“界线”密切相关的，是“一致性”。一致性意味着，说到就要做到；意味着，你的行为是可预测的。如果父母的行为具有一致性，孩子对界线的挑战就会降低到最小程度，因为孩子很快就会知道，你是言出必行的人。有了一致性，规则和界线的作用就会大大减少。

在我的研讨班中，我有时会用地心引力的概念来解释“一致性”。你扔了某个东西，但因为某种原因（或者偶然的，只出现了这一次），它竟然没有掉落到地面，然后，你很可能继续扔其他东西，看看是否会出现同样令人惊奇的情况。如果父母没有一致性，孩子通常会持续不断地挑战父母的限制和界线。这只不过是孩子模仿父母行为方式的一部分，并且，孩子还会逃过父母的惩罚。与“一致性”相关的教育法则，参看法则1、17、18、23、31、46、47、53、54和71。

本书的标题是经过深思熟虑的，反映了我在这里所呈现出的教育哲学。首先，我使用“优质”，而不是“完美”，来描述我认为我们应该力争实现的那种教育理念。完美的父母根本不存在，试图成为这样一种神话般的存在，很可能让父母产生沮丧和无能的心态。优质父母也会犯错（参看法则12）。犯错是件好事，它给了父母机会，为孩子提供犯错之后该如何纠错的行为示范，同样，也为孩子提供了如何正直而负责地回应错误的行为榜样。

我有意把本书的名字取为“优质父母教养实践指南”，

而不是“优质父母教育知识大全”，因为，行动和知识之间的区别是很大的。尽管没有知识就没有行动，但如果我们只有知识，而没有知行合一，那么，就不会有任何改变发生。

我们每个人都经历过这样的情况：我们知道，我们应该把睡眠放在第一位，但我们总是看电影看到很晚才睡。我们知道，我们不应该时刻都在刷电子邮箱或Facebook网页，但我们确实又在这么做。我们知道，我们应该耐心对待孩子，但我们又没能做到。因而，成为一个优质父母的关键因素之一，不仅仅是要知道如何做，更要真正按照我们已经知道的去做。

知行合一需要持续努力和不断练习（参见法则2）。比如，早起床，早锻炼，说起来容易，做起来难，特别是当我们真的不想这么做的时候。我们知道，这是一个好习惯，也知道该怎么做，但是，要让我们真正这么去做，却是非常之难。不过，一旦我们不断地努力尝试，使自己进入到一种习以为常的锻炼路径，保持这种习惯就会容易得多。同理，尽管爱自己的孩子是一种自然的情感，但要把孩子教育好，则是一项可以持续学习、操练和改进的技能。

如果我们足够幸运，成长在一个具有良好教育技能的家庭中，那么，我们可能已经获得了一种良好的教育理念。然而，这并非大多数人的情况，我们没有这种运气，我们需要找到方法，学习和践行优秀的教育技能，以帮助我们成为既有爱又有优质教育能力的父母。即便我们的父母有良好的教育

技能，我们仍可以进一步改进我们自己的教育技能，因为，关于孩子的大脑和行为，学术研究成果一直在持续提供新的、有用的见解。

把教育视为一种技能，还能将我们从严厉地自我审判中解脱出来，特别是当我们犯错时。对待教育的这种视角，可以让我们抱持一种开放的、学习的心态，持续不断地获取新的、有用的知识，努力改进我们的技能。因此，我们需要知道做什么，以及怎么做，更重要的是，我们必须采取实际行动，真正按照所知道的去做。

你在阅读本书时——无论是从头读到尾，还是跳着读——可能都会发现，关于你的教育失误（我们都有），你会有一种沮丧的情绪甚至是焦虑感。比如，你会想起某件事，你希望你当时的处理方式是完全不同的。或者，你会希望要是你早一点知道某个教育方法就好了。如果你有这些想法，请记住，我们都会犯错，我们的孩子是有可塑性的，我们可以从现在、从这一刻开始发生改变，要有意识地对待我们生活中的每个人和每件事（参见法则75）。

我用一个简短的故事来进一步阐述我关于优质教育的方法，也用它来作为导言的结尾。大约15年前，我和我的丈夫决定养一只小狗。之前，我们从未有过养狗的经历，我们只是看到其他人养狗乐在其中。但我们都很喜欢狗，因此，我们去了当地的一家饲养场，带走了一只可爱的小狗。我们很快意识到，我们需要得到一些指导，以搞定每天都会面

临的各种各样的宠物行为。于是，我们报了一个狗狗培训班。

我们去上课，是急于知道该如何训练狗狗，改变我们所发现的狗狗的一些坏习惯。结果，狗狗培训班很少讲如何训练狗，更多的讲的是如何训练主人：我们如何像狗一样思考，如何理解狗的行为，以及如何以狗能够学习和成长的方式与狗互动。

最重要的是，我们学会了，为了让狗狗改变行为习惯，我们必须首先改变自己。这一观念可以应用于所有的人类关系。尽管我们会很自然地留意到孩子犯了什么错，把改正孩子的错误当作是在“修正”我们的孩子，但这种看待孩子的方式忽略了关系改变中的一个关键原则。

维持一段关系就像是两个人在跳舞。如果一个人变换了他的舞步，另一个人也必须跟着变换。这个比喻尤其适用于我们与孩子的关系。因此，今后，当你希望你的孩子少一些吵闹，多一些倾听时——记住，要想改变孩子的行为，你必须先从改变自己做起！