

THE “PERFECT” PARENT

5 TOOLS FOR USING YOUR
INNER PERFECTION TO CONNECT
WITH YOUR KIDS

如何培养一个自信、乐观，
拥有责任感、亲和力、同理心的孩子

不要告诉孩子该怎样生活，
你只要做给她看就行了！

任何一个优秀而幸福的孩子，都必然走过一段和父母一起成长的旅程。
而父母能收获的最大幸福，就是在孩子的身上看到自己的影子时，
不再觉得担忧，而是引以为傲。

优化内在、
感染孩子的5种方法

完美家长

美国国家
家庭教育出版金奖

National Parenting
Publications Awards
Gold Winner

美国年度
家长精选奖

Parents' Choice Awards

[美] 萝玛·凯特帕◎著
桑颖颖◎译

THE
“PERFECT” PARENT

5 TOOLS FOR USING YOUR
INNER PERFECTION TO CONNECT
WITH YOUR KIDS

完美家长

优化内在、
感染孩子的5种方法

[美] 萝玛·凯特帕◎著
桑颖颖◎译

图书在版编目 (C I P) 数据

完美家长：优化内在、感染孩子的 5 种方法 / [美] 萝玛·凯特帕著；桑颖颖译. — 贵阳：贵州教育出版社，2017.6

书名原文：The “Perfect” Parent: 5 Tools for Using Your Inner Perfection to Connect with Your Kids

ISBN 978-7-5456-1056-7

I. ①完… II. ①萝… ②桑… III. ①家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 092027 号

著作权登记号 图字：22-2017-02

Copyright © 2014 Roma Khetarpal

All rights reserved Published by Greenleaf Book Group LLC

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC

完美家长：优化内在、感染孩子的 5 种方法

[美] 萝玛·凯特帕 著 桑颖颖 译

责任编辑 程冠华 彭梦

出版发行 贵州出版集团
贵州教育出版社

地 址 贵阳市观山湖区中天会展城会展东路 SOHO 公寓 A 座 12~13 楼
(邮编 550081)

印 刷 三河市华成印务有限公司

开 本 700mm × 930mm 1/16

印 张 10.75 印张

字 数 111 千字

版次/印次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5456-1056-7

定 价 38.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

厂址：河北省三河市三香公路西侧 电话：0316-3521288 邮编：065200



献给：

妈妈和爸爸，你们是本书的第一灵感来源，谢谢你们让我的人生课程成为爱的课程。

我美丽的孩子——娜塔莎和纳温，亲爱的，请你们记住，是你们定义了我和我目标。你们所能给予我的回报就是把这个过程继续下去。

至于我的灵魂伴侣，哈利，你对我的爱、认可、接受和鼓励成就了我，丰富了我的生命，这一切都超出我的想象。我们能否一起度过下辈子？这辈子仿佛还不够。

序

我们真正想让孩子获得的是什麼？不只是在当下（吃蔬菜和睡得香）和今后几年（读书、学骑自行车、当个好学生和考上大学），而是一辈子？

我认为萝玛的观点是对的，在阅读本书的过程中，她会告诉你什麼是我们真正想给予孩子的。同时，她会启发我们思考为人父母所真正想获得的东西。

作为一名学者、发展心理学家和家I长，我读过许多教你如何当家I长的论文和书籍，还在二十多年前在斯坦福大学取得了心理学硕士学位。在那时我就对孩子的想法产生了兴趣。此后，我学习了这方面的课程，也在幼儿园任教过，并在密歇根大学获得了发展心理学的博士学位。一开始，我在迪士尼公司旗下的美国广播公司有线网络集团研究部工作，后来成为独立顾问。当时我认为我很了解孩子。后来，我有了自己的孩子，才意识到理论知识和实践可能是两个不同的世界。因此，我把研究焦点放在如何为人父母上。虽然当时在准备期末考试，我还是阅读了很多教你如何当家I长的书。

随着时间的流逝，我的两个儿子从婴儿长成了蹒跚学步的儿童，又成为学生，而同时我也阅读了许多教你为人父母的书。其中，很多书提供了不错的建议，比如如何让婴儿睡一整夜，鼓励学龄前儿童进行分享以及如何让学龄儿童养成良好的作业习惯。还有一些书关注特定的领域，比如纪律和健康，或者关注处于某个阶段的孩子，比如学步儿童，还有帮助孩子处理特殊问题的，却少有教新妈妈处理各种问题的书。但是我相信这本书可以。本书不仅仅教你如何做家长，也不仅仅关注孩子，而是教你通过交流建立良好的亲子关系。

能通过共同的朋友认识萝玛，我很幸运。我几乎是立即就被她的热情和善良所打动了。我们作为合伙人，一起建立了“成长工具”，旨在为家长提供交流工具，让他们能够教孩子如何“快乐，乐观和行善举”。

萝玛花了数年的时间，潜心研究如何建立良好的亲子关系，以及如何与别人分享这方面的经验。她能够提取关键信息与我们分享。她与我们看到一样的家长行为，但是她有独特的角度。我尝试着把萝玛的话运用于实践，效果显而易见，我真希望我能从一开始就按照她的指导去做。

在书中，萝玛会教你如何利用你的内在资源，她称之为“完美内在”，去提高与孩子的交流效果，建立信任，让孩子能本能地与你联系，最终巩固你与孩子的纽带。我真心希望本书能像它帮助我一样帮助你。

朱莉·沃特森

前言

想象一下这样的画面，你幼小的孩子面前有一长排的父母，有人告诉孩子，他们可以从中间自由选择父亲和母亲，你认为他们会选谁呢？他们会选你，我敢保证，并且只会选你。为什么？因为你是他们唯一认识的父母。他们只叫你“妈妈”或“爸爸”，他们只仰慕和爱你，只有你能理解他们，你的存在让他们欢喜，而你的消失会让他们的生命变得残缺。你们之间有着深深的纽带。在孩子们眼里，你就是完美家长。

“完美”这个词的真正意义是什么？根据牛津字典，它的定义是：拥有所有必须和想要的因素、品质或人格。现在，你可能和我一样，不认为自己有任何方面接近完美，但在你的孩子们眼里，你有着所有他们必须和想要的品质。

你可能很情绪化，也可能很理性，或者居于两者之间，但这与你的孩子无关。对他们来说，你的样子，就是完美的样子。

讽刺的是，在期待完美的压力之下，我们花了大量的时间和精力来追求某些完美的境界，而我们其实已经拥有了。是的，我们就是孩子们

的完美家长，我们有着所有简单和深刻的完美内在品质。当我们接受这种完美的时候，我们不只在理智上明白，并且能够从心底感受到，自己已经为担任家长的角色做好了充分的准备。

这个时刻，我们终于明白自己能够满足孩子们所需要的一切，那就是让他们获得幸福快乐。

我开始明白这个道理是在我女儿娜塔莎出生之后不久，那是1988年，娜塔莎6个月大，当时我已经充分做好了为人父母的准备。我的爸爸和我一起坐在起居室里，看着宝宝午休。我把宝宝放在游戏围栏里，我们坐在旁边，看着她一边喝奶一边努力让自己睁开眼睛。

“她真美，”孩子的外祖父骄傲地说，“你现在能想象没有她的生活吗？”

“我不能，我办不到。”我一边看着她打瞌睡，一边回答道。当我再次望向我的父亲的时候，我的思绪回到了4年前。“你当时怎么会送我到美国来呢，爸爸？”我问道，“你不会担心我在这里生病吗？”

我在科威特出生和长大，20岁的时候，我离开了祖国和父母，嫁给了我的丈夫并定居在洛杉矶。

“有一点担心，”我的爸爸像印度人一样点点头，“但比起我们的害怕，我更希望你能幸福。我和我的妈妈唯一希望的就是你能幸福，做对你来说正确的事情。这和你对于娜塔莎的希望是一样的。”

他的话让我陷入了思考。是这样吗？我之前并没有真正地思考过这个问题。和所有初为人母的人一样，我很忙，要习惯缺少睡眠的夜晚，要照顾孩子，还要忙着利用少得可怜的休息时间做事。但是现在我在想，

我所希望娜塔莎的就只有幸福快乐吗？

“事实上，爸爸，”我想了一下回答道，“我希望她快乐，我也希望她过得好，希望她又善良又聪明、人品端正、交到许多好朋友……”我往下列着清单。

“那很好，”他的头又像印度人一样点着，手摇晃着，“但是你首先是希望她开心啊，是不是？开心是其他所有事情的基础。如果她是开心的，那她就能为做正确的事情做更多的准备，或者是像你所说的那样，过得好。”

过去和现在，他都是对的。如果一个孩子一开始就幸福快乐，那么其他的成就，都将水到渠成。

“我们真正想要孩子获得的是什么？”从那天开始，这个问题我回答了很多次。我自己回答过这个问题，也听别人回答过这个问题。现在我在所有教授如何为人父母的课程上，都首先提出这个问题，而我听到每个父母都会给出的本能的答案就是：“我希望我的孩子幸福快乐。”在那之后，父母对孩子们的期待可以概括为，他们希望孩子们为了自己，也为了周围的人而成为乐观、行善举的人。那是我的祖父母和外祖父母对我父母的期待，也是我的父母一直以来对我的期待，而我对我的孩子，娜塔莎和纳温的期待，也是如此。这毫无疑问，也是你对你的孩子的期待。

还有一个问题也很重要，但是我们却很少问自己：我们自己在为人父母的过程中追寻的是什么？我们有没有想过或者问过自己为人父母的长远目标是什么？我从这个过程中想得到什么？我能得到什么？

只有当我的孩子去上大学了，我才有空回头想想这个问题。我明白

了自己想要的不是拥有完美的言行举止和伟大成就的孩子。从短期来看，我和所有人一样，想我的孩子尊重我、听从我、爱我。可是一旦我不再沉浸在日复一日的日常任务里，我才明白自己追求的不是“好孩子”，而是和孩子们的“好关系”。多么出乎意料啊！

实际上，作为父母，我们想要达到的目标和我们在婚姻中想要达到的并没有什么不同，就像婚姻誓词说的那样：不论境遇好坏，贫穷或者富有，健康或者疾病，都爱他（她），珍惜（她），直到死亡将你们分开。婚姻的目标就是拥有能够和我们分享这种伟大的、相互满足的关系的伴侣。他（她）能和我一起分担生活的风霜雨露，一起面对种种挑战。这是我们在做出一生的承诺时所追寻的东西。为人父母也是有着相同目标的终生承诺，你不这么认为吗？难道我们的目标不是建立健康的关系，来应对生活中的种种困难，并且随着时间的流逝，在每天应对各种挑战的过程中，让这种关系更加强大吗？

我的孩子在长大成人后，在上大学之后，在可以自己做出独立选择，而不再需要我的庇护后，他们遇到难事仍然会寻求我的建议，仍然会找我吃饭或者喝咖啡，发现这一点让我非常满足。他们愿意花时间与我共度，证明他们重视和尊重我们一起建立的良好关系。我很清楚，即使孩子们的成长过程中会有高潮和低谷，有挣扎，有争执，有眼泪，有害怕，但是我们之间强大的关系对他们和他们的幸福至关重要。

在之后的数年间，我阅读到很多支持我上述结论的调查研究。事实上，最重要的是，年轻人会认为和家人一起度过的时光以及和父母之间的紧

密联系让他们觉得幸福。良好的亲子关系不仅让父母觉得满足，对孩子们也是一样。

众所周知，对于建立健康的关系，交流是关键。如果没有交流，我们会感到不被爱，驻足不前，走投无路。所有的关系都是一步步建立的，不可能通过只有一次的交流建立，而是通过每天的对话、倾听和调和分歧的过程建立。交流不仅仅是表达自我的感觉，而是要通过斟酌字句，让孩子们能够理解，然后达成共识。交流的根本在于密切交谈，当我们开始真正的交流时，我们就建立了相互的良好关系。而实践这些的最好的对象非我们的孩子莫属。

从根本上来说，是这种努力的过程和想建立联系的意愿让我们感到真切的幸福，这种幸福不仅仅是感觉和情绪，而是一种满足的状态。实际上，我和我的孩子正在发展着的关系让我觉得幸福，而你也将会是一样的。

我关于亲子关系的观察结论很大程度上受到了研究自我成长的作者的影响，或者我更愿意称他们研究的是，自我掌控。在我的儿子纳温上大学之后，我花了七年的时间，孜孜不倦地在这个领域探索。我通过阅读迪帕克·乔普拉、路易斯·海、韦恩·戴尔等人的著作来获取知识，我的为人父母的核心理论开始得到了充实。这些作者驱使我开始思考我的内在、我自己的思想和感觉，我开始抓住自己在父母本能方面的无限潜能。所有的事情都变得更加顺利，我开始冷静地回应，我变得更加善于观察，我发现自己笑声更响亮，爱意更深。我能从我的孩子们身上学习，我能

把自己和他们的情绪管理得更好。我变成了一个更加有信心的家长。

类似的事情也发生在我的孩子们的身上，他们现在成功地迈向人生的下一个阶段，表现得更有担当，更加独立。但这并不是说，我们亲子关系所面临的挑战结束了。我们曾经面临过许多挑战，现在依然如此。但是，我觉得自己已经足够强大，能够战胜任何困难，孩子们也是一样。现在，他们打下了牢固的基础，他们懂得如何面对问题，如何从失败中吸取教训。他们能从失败中爬起，最棒的是，他们坚信我们会一直在他们身边，给他们指导。而他们会在需要时接受这些指导。

而我的朋友和家人也发现了我的研究成果，他们常常向我求助，问我为什么能成为成功的家长，有时他们也就自己为人父母方面的失败求助于我。我很乐意尽我所能，分享我的所学给各位家长。

迪帕克·乔普拉说过：“巧合并不是意外，而是宇宙的信号，指引我们走向真正的命运。”命运指引我通过共同的朋友认识了朱莉·沃特森。她是发展心理学博士，也是孩童媒体和技术方面的研究顾问。朱莉和我不仅成为朋友，还成为商业伙伴，她向我介绍了情商的概念。

当我完全投身于这个领域的开拓工作中，我敬畏地了解着丹尼尔·戈尔曼博士和约翰·戈特曼博士在情商领域所做的研究，以及情商在为人父母过程中所扮演的有效的角色以及它对孩子们一生成长的帮助。虽然我一直知道情绪管理是个人能量的重要部分，我却不知道有如此多的科学成果证明情商对孩子和父母有益处。在2007年，这些信息很少见诸主流媒体。当我通过阅读、上课和参加在线论坛等方式完全沉浸在这些

研究之中后，我发现自己把情商和之前思想领袖们关于个人能量的知识结合起来了。二者能够完美融合。

有了这个新鲜的角度，我便更能给就常见的亲子问题求助我的朋友们提供更有用的帮助。

我怀孕了，我对未来感到紧张不安。

我有个处在青少年阶段的孩子，和他的争论让我很疲惫。

我害怕在孩子上学之前，没能花足够的时间陪伴他们。

我的女儿否定我的一切，我做错了什么？

我怎么能保证我的孩子做了家庭作业呢？我觉得我的碎碎念让事情变得更加糟糕。

我的孩子不听我的。

虽然我尽了最大的努力，但仍然感到很内疚。我是个坏家长吗？

超过一打的朋友问过我这些问题。这些疑问，每个星期，我都会听到好几次。我花了很多时间告诉他们解决方法，然后他们其中一个提出了我从没想过的一个建议：“你能不能开班授课，把这些知识在一小部分家长中间分享？”

“但是我没有证书。”我犹豫地说。

她的回答很直接：“你独有的亲子教育的方式，以及你和你孩子之间的牢固的关系，都是你的证书。”她指出，我给她的每个建议和我给其他

所有家长的建议都既容易操作又很有效，而且让家长们更有信心，也感到更加舒服。

我在之后的几个月间帮助了超过六位母亲，消息传开后，我又有了一个接一个的新的朋友圈。我开始思考，正如我当初接触成长工具一样，这些家长想要的答案，这些所有能让孩子幸福快乐，让他们做出正确的选择和发挥潜能的方式、方法，应该被分享给更多的人。

因而有了本书。

你不要指望从本书中找到如下条目，比如如何训练孩子正确地上厕所，如何挑选好的小学，如何让孩子讲纪律、守规矩，等等，本书并不是一本涵盖幼儿成长各阶段具体问题的家长指南。

你可以期待的是，本书会是一本指导你改变家长教育的角度，让事情变得更加简单，将快乐放大的指南。这些指南又短又有趣，而且容易上手。最棒的是，你可以期待一条绝对正确的道路，来建立又好又长久的亲子关系。这是帮你解决前面列的诸多具体问题的根本途径。换句话说，本书会帮你平息疑虑、内疚、害怕、担心等种种家长对于自己的潜能和孩子的未来的负面情绪。

本书会通过深入浅出的方式帮你认识自己，接触你的完美内在。它会帮你建立起作为家长的信心，而这也会反映到你的孩子的自信上面。通过什么途径呢？通过五种简单而有效、有充分科学依据的交流工具来帮你用你的完美内在和孩子们联系。

所以，不管你是将要成为家长，刚刚成为家长或是已经是经验丰富

的家长，在本书的最后，你都会看到自身的成长如何带动孩子和整个家庭的成长。因为你自身能量的增加，获益的不仅仅是你的孩子，也包括你关系网里的家人和朋友。科学研究显示，对自身越了解，越能掌控自身的情绪的家长，也越能理解和管控孩子。

当您了解了这五种工具并开始实践的时候，请把本书放在手边，每当遇到困难的时候参考一下。在每章的最后，有完美家长宣言和精彩小结。不知不觉间，你遇到的交流障碍将迎刃而解，反倒变成自身的突破。你会开始享受漫长的家长之路。

最终的结果是你的孩子不管遇到什么困难，都会保持快乐、乐观和积极。你也会获得无价之宝，那就是和孩子的长久的亲密的关系。

现在就开始吧！

C o n t e n t s 目录

序……03

前言……05

成为一个与以往不同的家长……001

调整频率，迎接转变……008

如何让“正在做的”为“想要的”服务……009

家长旅程中的“GPS”……011

工具1 自豪教育：重拾自信……019

“无名英雄”要为自己鼓掌……020

平衡需要由内而外实现……024

让孩子用自己的翅膀飞翔……032

工具2 亲切教育：建立信任……044

陪孩子度过有质量的时光……047

适度灵活≠完全妥协……055

要方针，不要规则……059

工具3 感知教育：培养亲子联系……066

视觉——超越语言的连接……070

听觉——做认真的倾听者……074

嗅觉——鼻子“万事通”……078

味觉——言语的力量……083

触觉——触摸的魔力……093

工具4 理性与责任教育：理解的发芽……098

让理性的“为什么”给情绪减负……103

做出深思熟虑的回应……107

打破原生家庭的魔咒……115

工具5 快乐与回忆教育：收获果实……119

感恩，让生活更美好的第一个选择……123

要有爱，更要让孩子感受到爱……126

放手，给亲密关系做减法……130

为孩子的梦想注入生命力……138

完美家长工具箱……147