

30多年来，全世界受罗斯蒙德理念影响的家庭数以百万计，
这些家庭成长出来的孩子长大后往往显得更加优秀、能更好地融入社会。

本书荣获2009年美国母亲票选好读奖
Mom's Choice Awards



最新修订版

父母能给孩子最好的成年礼，不是一辆新车或一栋公寓，而是让他拥有自己永远有家可回的安全感。——约翰·罗斯蒙德

罗斯蒙德 欢乐书

和孩子一起成长的5个法则

[美] 约翰·罗斯蒙德◎著 周洁 郭俊立◎译

Family Building
The Five Fundamentals of Effective Parenting

金城出版社
GOLD WALL PRESS



罗斯蒙德快乐家庭书

和孩子一起成长的 5 个法则

[美]约翰·罗斯蒙德◎著 周洁 郭俊立◎译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

罗斯蒙德欢乐家庭书/(美)罗斯蒙德著;周洁,郭俊立译. —北京:金城出版社, 2010.12

书名原文: Family Building: The Five Fundamentals of Effective Parenting
ISBN 978-7-80251-746-2

I. ①罗… II. ①罗… ②周… ③郭… III. ①儿童教育:家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 228475 号

FAMILY BUILDING: THE FIVE FUNDAMENTALS OF EFFECTIVE PARENTING by JOHN ROSEMOND

Copyright: © 2005 BY JOHN ROSEMOND

This edition arranged with ANDREWS MCMEEL PUBLISHING (AMP)
through BIG APPLE TUTTLE—MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2011 GOLD WALL PRESS

All rights reserved.

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

罗斯蒙德欢乐家庭书

作 者 [美]约翰·罗斯蒙德

译 者 周 洁 郭俊立

责任编辑 方小丽

特邀编辑 宋嘉盛

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张 6.5

字 数 180 千字

版 次 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

印 刷 三河市鑫利来印装有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-746-2

定 价 24.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501



威丽和我一起，将本书献给我们的两个孩子，埃里克和艾美，还有他（她）们的爱人南希和马歇尔，以及我们的六个孙子（女）——杰克、帕特里克、托马斯、康纳、安娜和霍尔登。



致 谢

感谢威丽,感谢你的耐心和对我不移的支持。

感谢安德鲁斯·麦克米尔出版公司的编辑克莉丝汀·斯琳格,感谢你的严格要求和鼎力支持。

感谢在我的公开巡回演讲以及网上与我交流的所有家庭,感谢你们提供的珍贵信息和数据,感谢你们对我工作的大力支持。



导 言

回到未来

多年以前，在夏洛特飞往迈阿密的飞机上，坐在旁边的一位老妇人告诉我，她要去看望她几个曾孙子。于是我们闲聊起自己的事来，我了解到她和丈夫总共有七个孩子，所有的孩子都很成功——没有人离婚，没有人吸毒，没有人游手好闲。她说她和丈夫当时是白手起家，一开始非常辛苦。比如，在第二次世界大战期间，她丈夫曾两度被派往欧洲战区执行任务，而她当时在兵工厂工作以支援前线。她的孩子们则由附属该厂的政府日托式托儿所来照看。也就是说，在当时最艰难的环境中，她曾是一位单身工作的母亲——现在的女性可能会觉得这个故事是虚构出来的。她的话让我想到今天的父母，即使是在最好的条件下，他们也会觉得抚养孩子是件极其艰难的事情。而老妇人讲起过去的事情时完全是在就事论事，坦然平淡，就好像她的生活里从没有什么异乎寻常的事情发生过一样。

我说：“我想要问一下，您在抚养孩子的时候，有没有觉得——或者说，女性是不是更经常有这样的感觉——抚养孩子是件特别难的事情？忙完一天之后会不会觉得精神麻木空虚、身体

筋疲力尽呢？”

她有些不解地看着我，然后说：“当然会啦，可这正是你要做的呀。”

这正是你要做的。她并没有在抚养孩子的重要性上打折扣，绝对没有。她只是说自己在生活中扮演了很多角色，在不同的情况下，她都竭尽全力把分内的工作做好。她要扮演妻子、姐妹、女儿、雇员、朋友、邻居，当然还有母亲，她很可能还在教堂或者妇女团体中做过义工。总之，在丰富多彩的人生中，她承担起了诸多的责任和义务，养育子女也是其中之一。换一个角度来说，也就是：在众多责任和义务里，养育子女不过是其中之一而已。

结果表明，她是一位非常优秀的母亲。但是她并没有因抚养子女而像很多现在的母亲一样把自己榨干，她能从正确的角度来看待养育子女这件事。她非常关注孩子们的需要，而不是过度溺爱他们，或因孩子们忙得团团转。这样她就可以用一种轻松，或者说是漫不经心的方式来做母亲的分内之事。这可不能与懒惰混为一谈，完全不是一回事。她坚决要求孩子们要听话，要做好自己的事情，要有礼貌，在学校和其他环境中都要努力向上，做一个有益于他人的人。然而，她的这种坚决要求并非充满了火药味——她确实是在提出要求，但态度是心平气和的。她可能从来没对孩子大吼大叫过，仅仅只是说起话来“毫不含糊”，这样孩子们就会明白不听话是不对的。

这与今天的父母形成了多么鲜明的对比，特别是今天的妈妈们！现在养育儿女，正如许多父母都对我说的那样，是她们做过的“最艰难的一件事”，这种看法在当下被视为理所当然。五十年前（或者更久以前），养育儿女在大多数父母看来是件非常简单明确的事情，为什么如今竟变得如此困难？



可能有人会说：“啊，约翰，别傻了！时代变了！”

实际上，这句话也说明不了什么问题。时代当然总是在变化的。我的祖父母出生于19世纪90年代，在其生命最初的三十年中，他们所经历的变故比本书中所提到的要多得多（想象一下汽车、飞机、电话的出现和应用以及第一次世界大战吧）。然而养育孩子这点并没有因为任何动荡而被改变，我的爷爷奶奶用父辈养育他们的方式来养育下一代。我的父母出生于1920年左右，他们所经历的时代变迁比今天任何一位抚养孩子的人所经历的变化都要多（想象一下短裙、经济大萧条、第二次世界大战以及核能的发现吧）。但我的父母是在我爷爷奶奶的指导下，依据相同的原则和理念来养育我的，几乎完全用了与父辈相同的方法。所以说，“时代变了”的事实说明不了任何问题，因为在后现代之前时代就已经改变了（后现代最早开始于1960年左右），养育孩子这一基本事实却并没有变化。到底是什么使曾经简单的事情变得那么复杂，曾经相对容易的事情变得如此艰难？

正是那些和我一样的人，名字后面跟着各种头衔：心理学家、社会工作者、育儿专家、家庭医生等等——正是这些“专家”发明了“为人父母”这个词，在美国的父母们开始相信这些所谓的“专家”之后，抚养孩子——也就是现在所谓的“家庭教育”，就变成了所有人一生当中最艰难的一件事。而正是那些和我一样的人，即所谓的“专家”，把育儿这汪原本清澈的水搅浑，弄巧成拙，甚至完全把常识给抹杀了。

曾几何时，当父母需要一些指导建议时，他们会向大家庭或者社区中的长者求教——多半是邻居或者和他们一起去教堂的人。而现在，当人们“为人父母”之后，反倒不再相信老一辈的建议了。他们更相信和我一样的那些“专家”们的建议。他们不是

走街串巷，登门造访，促膝长谈，而是去大型书店买书。

这就是这本书在你手中的原因，不是吗？你最后一次打电话给母亲问有关抚养孩子的问题是在什么时候呢？

从前，人们都是以他们自己被养大的方式来养育孩子。然而所谓的育儿“专家”会说，这种已经过时的养孩子的方式对孩子的成长非常不利。“过时的方式”会让孩子有心理阴影，会破坏圣洁的“童心”，这种方式不承认孩子享有自尊的权利，会导致他们成长为“问题少年”。这些新潮的“专家”们还说，如果要让孩子们心理健康、自尊，那么与抚养孩子有关的任何事情都得有所变化——现在的育儿(child rearing)已经改称“家庭教育”，而“家庭教育”又成了“最艰难的一件事情”。在人类历史上，没有哪个民族的孩子像现在的孩子一样粗鲁无理，更不必说那些在我们意料之外的成长问题了。

据说，自从美国父母开始拒绝传统养育孩子的方式，采取了我称之为“后现代心理学式家庭教育”的方式以来，美国青少年精神健康的每个指标都在下降，此处仅举一例：现在十六岁以下青少年的自杀数字至少是从前的三倍，并且至少有五成的青少年极有可能患有抑郁症。从19世纪60年代开始，“专家”们就建议美国父母不要再继续用老一辈的方式来管教、约束孩子，父母们也的确照着做了。这就直接导致了今天的父母们——走在家庭教育革命之路上的一代人，在管教孩子的问题上比他们的爷爷奶奶那一辈存在更多的争论，甚至比我们能想象到的还要多。

几年前，拉斐特·路易斯安那州(Lafayette Louisiana)的一位女士这样说：“约翰，我可以肯定，四年间，我丈夫和我在两个孩子的教育上所遇到的问题，比我的父母养大我们十个孩子所遇到的要多得多！”



这非常可悲，而且我相信大多数美国父母多半会说类似的话。而更可悲却又不可避免的是，大多数家长其实并未完全放弃传统的教育方式，但在那些“专家”们的耳提面命之下，美国的家长们只能就范，用另一套理论取代传统的教育方式。然而，这套新理论金玉其外败絮其中，美国的家长们只顾没头没脑照单全收，也不看到手的究竟是些什么。最终才极其懊恼地发现，这些“秘笈”根本一钱不值。

事实上，抚养孩子并不复杂，更谈不上“艰难”。当然，养育孩子肯定有很困难的时候，也有些孩子确实天生就比别的孩子更令父母费神。但是，如果有的父母发现在养育孩子的过程中，自己在情绪、理智甚至是体力上都备感疲惫的话，那就说明这对父母肯定在某些方面做得不对。也就是说，如果“困难”是一种常态，那父母的态度必定存在问题——可能他们的出发点不对，或者态度和出发点都不对，他们应该试着做孩子的朋友。父母最大的敌人就是他们自己，因为他们并不明白，成功的家庭教育的基本原则其实无非是家庭教育的常识：如果你刚刚接手一件工作，不清楚其基本法则，那么做起来一定会很困难；等你了解了其基本要求，工作自然就进展得相对顺利。

“抚养孩子是我做过的最难的一件事”，这种抱怨无处不在，这暗示了美国父母的出发点严重不对头。我已经结婚 37 年，我可以很高兴地向大家报告，迄今为止我做过的最难的事，就是维持婚姻；相比之下，帮助妻子教养两个孩子是多么轻而易举的事啊——而且，不管怎么说，他们都不算是让人省心的孩子。因此，我可以用自己的亲身经历来证明，那些抱怨养孩子有多难的人可能——只是可能——有某些事情没做对。如果维持婚姻不是他们所做过的最难的事情（假设他们依旧处于婚姻关系中），他们一定是花了太多精力在孩子身上，于是自然就忽略了婚姻。像任何

其他工作一样，只要懂得并掌握一些基本的教育理念和法则，教育孩子就变得轻松简单多了。

这本书并不只是向你介绍这些基础知识，还会教你一些必备的技巧，以便你更好地掌握基础知识。本着简单化的原则，我会从繁琐的理论中提取五个精华的部分。你甚至可以考虑在每个手指上各写一条原则，以备不时之需，这样很快你就可以对这些原则运用自如了。

不过，在掌握五个基本原则之前，我们先要明白养育孩子的意义所在，即我们的最终目的。基本原则是针对目的存在的，因为那五个基本原则是达到目的的手段。不管你信不信，今天大多数的父母都无法回答你，他们为何而努力。我已经问过很多父母：“你们的目标是什么？”大多数父母都惊奇地看着我，如同看外星人一样。也有一些父母顺着这一思路回答我：“我希望我的孩子能快乐成长。”

然而快乐并不是目的，只是达到目标的过程中的意外收获。是的，意料之外。最后一批制造快乐的人是嬉皮士，他们以制造快乐为目的，但最终并没有找到真正的快乐。他们是有史以来最悲惨的一群人——我之所以这么说，是因为我和妻子在 19 世纪 60 年代末到 70 年代初，曾经试着做了几年嬉皮士。相信我，嬉皮士都在乔装快乐。他们没有任何目的，就像我之前所说的，快乐并不能作为一种目的。嬉皮士完成不了任何事情，因为当你的终极目标就是没有目标的话，那就不可能获得任何成就。只有那些一事无成的嬉皮士才能称之为真正的嬉皮士，所以我们及时从噩梦中清醒，不再做嬉皮士。快乐，是行动过程中所收获的意料之外的成果——过一种符合道德标准的生活，做一个好邻居，妥善地履行自己的义务，诚信为人，同情那些不幸的人，善待他人正



如你希望他人善待你一样……诸如此类,你想得到快乐吗?那就遵守基督教的十诫吧^①(Ten Commandments)!

真正的快乐是一种意外收获,更有利的证据是——以有些人为例,他们喜欢说:“只要我有一座新房子(新工作、新车以及其他东西),我就会快乐。”你迟早会发现,当他们有了新房子、新工作、新车或者任何他们声称可以使自己快乐的东西时,他们依旧不快乐。因此,快乐是正常生活中意想不到的收获,而不是拥有“正常”事物的结果。

最近,我有一位同道刚刚对快乐加以总结,他的总结与我对快乐的定义是一样的。在南加利福尼亚的希尔顿海德岛举办的一次研讨会中,在我演讲休息期间,他与我攀谈起来,说:“约翰,像你刚才所说的一样,其实我的父母并没有考虑我是否快乐的问题。他们想让我成为一个优秀的人,而且他们一直在说,如果我足够优秀,我自然就会快乐的。”

他的父母很可能从来没读过任何一本关于养育儿女的书,然而他们凭直觉意识到,目标应该是把孩子培养成一个优秀的人,一个相当“好”的人——他们知道,这样一个人会是快乐的,但养育一个快乐的孩子并不是目标。他们的目标是培养一个优秀的人,即使诱惑向他招手,他也能做出正确的选择。而快乐只是一

^①《圣经》的《出埃及记》中说:摩西带领以色列人逃离埃及后,来到西奈山,上帝下达了十条诫律,即“摩西十诫”。除“十诫”之外,还创立了一系列法律,条文非常详细具体。“摩西十诫”地位很高,因为它是通过“上帝的手指”刻在石头上传给后人的。在旧约中,这是最高的律法。现在的基督徒也认为这是神对人最基本的要求。“十诫”的主要内容包括:信仰专一,安息日不能做事情,孝敬父母,不可杀人,不可奸淫,不可偷盗,不可陷害他人,不可贪恋别人的房屋,不可贪恋别人的妻子、仆婢、牛驴,并他一切所有的。

种副产品。

我小的时候，父母和老师都喜欢说：“好公民始于家庭。”回想起这句话，我终于意识到，在过去，人们培养的对象不是“孩子”，而是“成年人”。父母们尽职尽责，他们清楚地意识到自己的目标在于培养一个好公民。

如今的父母都被洗了脑，他们认为那些传统的育儿方式都是自负的。我将用一整章的篇幅来戳穿在这个心理呓语^①的真相，但是现在我只是想强调一个我曾经提及过的、一种与普遍观念相对立的观点：当抚养一个孩子的目标是培养一个好公民的时候，孩子们就会快乐很多。如果孩子的临床忧郁症患病率可以用以作为数据支持的话，那么传统教育模式成长的孩子至少会比现在的孩子快乐五倍。这应该可以说明：“专家”们都错了。

在这本书接下来的部分里，我们将会得出一个正确的结论。

^①心理呓语，指肤浅地滥用心理学和精神病学概念和术语的言论或者写作，尤其流行于20世纪60年代嬉皮士中间。

目 录

致 谢	001
导 言	001

家庭教育的基本法则之一

最重要的是家庭,而不是孩子 001

家庭教育的基本法则之二

与管教有关的是交流,而非结果;是领导关系,而非亲属关系 045

家庭教育的基本法则之三

尊重他人,而不是自视甚高 097

家庭教育的基本法则之四

礼貌和道德,而不是技能 119

家庭教育的基本法则之五

责任,而非好成绩 143

最终测试 177

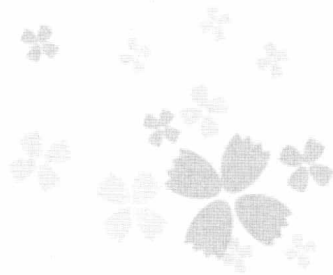
参考和建议阅读书目 185

关于约翰·罗斯蒙德 187



家庭教育的基本法则之一

最重要的是家庭，而不是孩子





因此,人要离开父母与妻子联合,二人成为一体。

《创世记》2:24

在导言的最后,我写道:“‘专家’们弄错了。”当然,我指的是心理学家和其他从事心理健康研究的专家们,他们从20世纪60年代开始(在媒体的大肆宣扬下)以美国的育儿专家自居。他们让美国父母放弃了原有的育儿方式与为人父母之道——这种方式影响了数千年的西方文明,而去接受另一套来自“天外”的育儿理念。家庭,过去是以父母为中心的,现在却变成了以孩子为中心。事实上,现在的父母不再是与对方结婚,而成了与他们的孩子结婚,美国家庭的里里外外都被彻底颠覆了,甚至从此步入歧途。

“专家”难道更聪明吗?不。拿菲力博士来说,最初我听人提到过他,很快他就出现在荧屏上,成为奥普拉脱口秀的现场心理指导。我最初开始对菲力博士现象感兴趣时,是在他以心理专家的身份出现在奥普拉的节目中之后——人们都说他和我很像。于是我便开始对菲力博士现象感兴趣。我禁不住好奇,所以就去看他的网站。我立即看到了一些危险的信号。

首先,是所谓的权威意见——这些意见是在相对“正确”的语境中提出的:“这不是对和错的问题,而是是否有用的问题。”这种看法来自一种我不喜欢的哲学:实用主义。实用主义即用结果来评价手段。实用主义者认为,为了利益与目的可以不择手段,在