

面对同样的花花世界，中国父母对孩子看管得太紧了吗？美国父母对孩子就完全放任了吗？思想健康、人格完备，这种对孩子的希望并不分国界，不同的只是具体的培养方式和内容。



30 Ways in 30 Days to Save Your Family



30天30种方法 来拯救你的家庭

（美）丽贝卡·哈克琳 著 马振晗 译



清华大学出版社



30 Ways, in 30 Days to Save Your Family



30天50种方法 来拯救你的家庭

(美) 丽贝卡·哈克琳 著 马振晗 译

清华大学出版社

北 京

Rebecca Hagelin
30 Ways in 30 Days to Save Your Family
EISBN: 978-1-59698-568-1

Copyright © 2009 Regnery Publishing, Inc.
Arranged through CA-LINK International LLC

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2010-6374

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

30 天 30 种方法来拯救你的家庭/(美)哈克林(Hagelin, R.)著; 马振晗译.

—北京: 清华大学出版社, 2011.4

书名原文: 30 Ways in 30 Days to Save Your Family

ISBN 978-7-302-25188-0

I. ①3… II. ①哈…②马… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 050355 号

责任编辑: 徐燕萍 陈 莉 高 虬

封面设计: 周周设计局

版式设计: 孔祥丰

责任校对: 成凤进

责任印制: 王秀菊

出版发行: 清华大学出版社

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170×240 印 张: 13.75 字 数: 244 千字

版 次: 2011 年 4 月第 1 版 印 次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1~6000

定 价: 29.80 元

产品编号: 037878-01



还记得孩子刚刚来到这个世界时你第一次看他的情景吗？还记得他看起来多么娇小脆弱吗？还记得你当时是多么强烈地下定决心要永远保护他吗？许多父母都祈祷自己的孩子长大后能够成为一个强壮、对社会有用、道德高尚的爱国的人。

但是，当你把宝宝带到这个世界后，总是有人企图分散他们的注意力。那些营销员，试图引诱他们进入一个商业化的世界；那些号称“专家”的医生和老师们，试图强加给他们不同的价值观。当我们对着媒体谈论“文化战争”时，其实我们真正关注的是另一场有关孩子身心和思想的斗争。

现在，感谢丽贝卡·哈克琳为我们这些做父母的人带来了期盼许久的信息。她精彩的全新著作《30天30种方法来拯救你的家庭》是一本完美的指导书，一本完善的手册，使我们得以让孩子远离那些有害的文化，与他们建立更亲密、更深入、更有意义的关系。

我认识丽贝卡许多年了，她学识渊博，对于文化事件、传媒以及当代社会中孩子们所承受的巨大压力等非常了解。她更是一位满怀爱心的忠诚的妻子和母亲，一位懂得市场营销的奇才。在过去的许多年中，她的著作和演说鼓励了许多父母和家庭，这其中也包括我自己。但是让她更与众不同的是，她永恒的信仰、坚守宽容的态度，坚信每一天都会带来新的希望。无论她要讨论的主题有多么地消极悲观，丽贝卡总是轻松、乐观、积极向上。她的作品能够带给我们实用的解决方案，在我们的实际生活应用中，它鼓舞着每一位家庭成员以及整个大家庭积极上进。

本书把传统的家庭抚育问题分解为许多简单易处理的小问题，并且提供了实用可行的解决方法，每一个疲惫不堪的父母都能轻而易举地实际生活中应用这些方法。它是一本为当代父母量身定做的针对当代问题的书；我相信，它会像当初对我的帮助一样，为你们提供你们期待的帮助。

在美国出现这样的一本指导书，这是我期盼了许多年的。它带给我希望——无论是作为一个父亲，还是一个关注时事的普通公民。阅读丽贝卡的这本书，运用它教我们的方法，你一定会成为你所期待成为的父母。

沙恩·哈内特



我差点就放弃了这本书的书写。

我可以写这样一本书吗？作为一个没有完整教育记录的不完美的母亲，我有何德何能去建议其他父母怎样去抚育他们的孩子？

在我的第一本书 *Home Invasion: Protecting Your Family in a Culture That's Gone Stark Raving Mad* 上市之后不久，一位我曾经非常尊敬的著名作家说：“丽贝卡，我在书店的橱窗里看到你写的书了。天哪！你真的很有胆量！你自己的小孩可还天天在家为难你呢！你真的很有勇气(或者非常愚蠢)，竟然写了这样一本家庭教育的书。”

她的话对我的刺痛可能远远超乎她的想象。是的，我的确有三个孩子，他们见证了我作为一个母亲所有的成功以及所有的失败。是的，我曾经有过许许多多的失误。但是，当她的那些评论在我脑海里一遍又一遍浮现时，我开始怀疑我是不是有资格去指导别的父母做一些事。尽管我不断地收到许多父母的来信，感谢我的那些建议和帮助。尽管在全国的巡回演讲中，我受到那么多爸爸、妈妈，甚至是孩子们热情的拥抱，但是作为一位不够完美的母亲，我始终很羞愧。这样的担忧开始萦绕着我，我究竟为什么要写第二本书呢？

请你明白我的孩子都是非常棒的孩子，我的担忧不是因为他们。德鲁、尼克和克莉丝汀是上天赐给我的最宝贵的财富——我很欣慰他们能够成为现在这般年轻的小伙子和小姑娘。写这本书的时候，他们正好 21 岁、19 岁和 16 岁——都到了能够分辨是非对错的年龄，而且仍然处在会犯一些可能会影响他们一生的错误的年龄。我每天都在祈祷他们会做出正确的选择——但是，现在还有很多事情需要他们自己做出选择。然而，我可以肯定地告诉你：他们学过什么是“对”什么是“错”——两个还没有离开过家的大孩子不会去犯，最小的也不会。

事实是最有用的教学方法。作为父母，我们有义务有责任行动起来去告诉孩子我们知道的事实。有许多父母是如此关心形象或者政治上的正确性，以至于他们不能教给孩子什么是高尚、公正、纯洁和真理。我相信我们有责任帮助彼此走出这样的困境。我们这些做父母的不是期望能够找到一位“完美妈妈”或“完美爸爸”来竞争和效仿——我们需要的是其他父母成功应用过的指导、经验和方法。现在我有幸得到了一个千载难逢的机会来分享我从别的爸爸妈妈那里获得的一些知识，正是因为他们不知道更好的做法会是什么，所以他们不想让这些明显的错误或者说他们自己犯过的错误的经验教训被白白地错过。现在我觉得，如果我不把学到的这些东西告诉别人，不把我所知道的事实分享给别人，将是一件非常不道德的事情——就好像一位儿科医生仅仅因为他自己的孩子在得病，就拒绝把药给其他也在生病的孩子那样。

据我所知，许多父母都有很多知识值得分享，而且在我的专栏里也有这方面的知识，如 Townhall.com，patriotpost.us 以及全国各地其他的网站和报纸。我邀请爸爸妈妈们就我选择要写的 30 个主题提出他们自己的见解和建议。在那之后，电子邮件就像潮水一般涌来。我现在的工作就是收集他们所有人的贡献和智慧结晶。为了保护当事人的隐私，在有些故事中我没有使用他们的名字的全称，甚至有时用了化名。为了更加清晰和简洁，我会对其中的一些意见进行编辑和修改。

除了从其他父母那里得到的建议，我也想从我的孩子们那里获取一些信息——主要是为了让我所写的东西更加真实、更加实用。所以我让德鲁、尼克和克莉丝汀加入到工作过程中。

然而，有些话我必须说在前面——因为他们还没有做过父母——特别是他们不是他们自己的父母——我没有完全采用他们的改变和建议。然而，我曾经认真地倾听，在养育他们的过程中也曾经哭过，其中并不包括他们在生活的锤炼中接受的教训。

德鲁和尼克给了非常坦率的反馈——我真心地感谢他们。我们的关系非常好，我很珍惜和这两个儿子在一起的每一分钟。德鲁和尼克，对于他们已经长成了小伙子我很自豪，很感谢你们跟随自己心中的热情，凭借着每个人的独特智慧所作出的努力追求。很感谢你们在你们的童年时期让我无休止地拥抱过你们，也感谢你们向我表达你们的爱。

德鲁是个喜欢思考的小伙子，他有很强的幽默感和创造力，我曾经问他有哪些要点需要强调，他想到了很重要的一点，即不同年龄段的孩子适合于不同的媒体消

费水平。也就是说，要提醒父母们一些不适合7岁孩子的电影或电视节目可能会非常适合15岁的青少年。他还说，他会一直相信我的丈夫(安迪)，以及我不让他看大多数R级电影是因为这些电影会使他变坏。我的天啊——我那时才发现，我们完全无法向孩子们解释清楚对媒体消费有所选择的主要原因是其中很多内容是淫秽的。安迪和我很久之前就决定在我们家里杜绝那些我们认为会对我们的良知构成侵犯的媒体内容。我很心碎地意识到，我从来没有在合适的时机来证明那些内容完全是错误的。我突然想起了我的母亲在说明这个问题时常说的一句话，“我不知道为什么X级电影称为‘成人电影’——它们也不适合成年人。”

德鲁还强调了一个问题——我希望你们能把这个深刻的领悟记下来：言行一致非常重要。“当一个父母不能做到言行一致的时候，他们的‘规则’就不再有任何意义。他们甚至也不适用于教育任何事情。当规则对一些情况有效，而不应用于另一些情况的时候，这会使父母看起来好像是在有差别地对待某些人。”

当然，他是对的。言行一致很可能是父母最难掌握的一个技巧——却是最重要的技巧之一。我们不能因为我们感到疲惫了就漠视我们自己的价值观和标准，就不再奋斗的精神，或者失去了勇气。我们对某些人“放宽标准”就会把价值观和准则至于危险的境地。当我们这样做的时候，会让孩子稚嫩的内心感到困惑不已。

尼克是一个精力充沛爱争辩的孩子，具有进取精神，且在设计方面很擅长。孩提时，他总能想到我下一步的回答，他和我分享了父母要在孩子面前对敏感问题保持一致的原则。从前当我的丈夫和我坚定地达成一致观点的时候，尼克就会放弃和我们进行争辩。

尼克还想让我给诸位父母一个告诫：如果你向孩子施加一些别的父母不会施加的规定，孩子就会对此感到烦恼。然而，他也说，“现在我长大了才意识到你们在我们小时候对我们的管教是多么重要。”哇！作为一个母亲，听到这句话太激动了！但他也强调说不要施加一些琐碎的没有必要的规定。

两个儿子都认为，当我们信任他们的时候对他们行为的影响极大。比如，我的丈夫和我从来没有专制地对他们进行宵禁。我们总是坚持要知道他们在哪里，和谁在一起，我们要能随时通过手机联络到他们。(顺便说一句，我认为，给孩子们或十几岁的青少年配手机是为了父母能在需要的时候通过电话联系到他们。我一贯的原则是——当我打电话时，你最好接听电话，否则你就不能再使用手机！)但是我们从来没有要求孩子必须要在几点前回家。只要我们对他们保持更多的信任，他们就会

比同龄人有更多的自由。德鲁把我们对他的信任归结为：“事实上，你和爸爸认为我们能够把握好自己，你们尊重我，我不想失去那份尊重。我完全没想过要做一些蠢事去破坏这份尊重。我理解你们相信我并帮助我去保持这种信任。它比任何一大堆的规定都更加有意义。”

克莉丝汀是我的 16 岁的女儿，她帮助我编辑了这本书，并且还鼓励我改写了几个部分的草稿。她是一个具有写作天赋并且善于思考的年轻女孩，长时间以来，在我觉得自己在写作中很难表达自己的感受而一筹莫展时，她总是给我写作的动力，因此我在书中也收纳了很多她的想法和故事。因为她和我们还住在一起，当我需要帮助时，她总是第一时间做出反馈并给予编辑方面的协助！她还很文雅地写了关于她自己的简略介绍——读了后，我很感动(也被逗乐了)。我希望你也能喜欢。

要是你的母亲要写一本关于家庭教育的书，这真是很骇人的事情。

当我的妈妈开始写作她的第二本书时，我很想加入其中。我想她会认为我要给她帮忙是因为我对写作很热爱，而且对我来说，在出版一部书的过程中加入自己的劳动也是一份小幸福。或许她还认为我想帮忙确认那些书中的观点是否在一个十几岁的青少年眼里管用。

其实我真正想要的是保护自己的名声。

当然，妈妈说她不会写让我尴尬的内容……但是在这点上我还是不能完全相信她。因为她认为把我小时候的故事赤裸裸地告诉我的朋友没什么大不了的。

于是我打起了自己的小算盘。我告诉她我打算帮她检查打字错误，并会提一些措辞方面的建议。我这么做了，同时也确认了她并没有写那些我不想让她说的内容。

我想她早就知道这点，她有办法搞定，妈妈好像总能读懂别人的想法。我还没成为母亲，但我已经能读心了……有点跑题了。

我想说的是当我细查她的书的每一页的时候，我了解了为什么我的妈妈是个超级英雄。(你们别责怪我说她是超级英雄这类的废话。她也说这些都是废话，但是因为我她的女儿才这么说啊。此外，即使我说的真是废话，那我也是真的那么认为的。)我的妈妈之所以是个超级英雄，是因为她的心态很好，当她找到能使她获得新生的事物时，就会去做好它们。

在我看来，世上有两个问题。第一个问题是我们总是让自己的心纠缠在错误的地方，被无端的事情占据，而忘记了真正重要的东西。

第二个问题是我们都恐惧或胆怯或者说其他的什么，顾忌所有那些阻碍我们追

随自己心愿的东西。但我的妈妈一旦确定了一个强大的家庭的价值对她来说很重要，她就会尽全力去保护它。

我的生活环境很好，因为爸爸和妈妈努力为我和哥哥们提供他们力所能及的最好的环境。无论是在我们小的时候，还是我们渐渐长大到十几岁的时候，或是刚刚成年，成为了人类社会的一份子的时候，他们都会给予我们所有的需要的东西。我相信爸爸妈妈给予我们的最好的东西，就是他们自己树立的榜样作用。他们向我们展现了怎样去生活，怎样去爱，以及怎样才能有信心。我不一定能把我的父母强大的榜样作用以及对我的生活产生的巨大影响说得很清楚，不过我常常引用这样一句话，在布鲁·莱克·杰兹的书中，他写道：“一天晚上，我在波特兰巴格达剧院外面看到一个人正在吹萨克斯。我在那里站了一刻钟，他一直都没睁开眼睛。从那以后我就喜欢了爵士乐。有时候，只有在看了某个人热爱某些事之后你才能爱上它。”在我的成长过程中，我耳濡目染了永恒的爱和不懈的信念，所以这些理念对我来说已经非常容易认同了。我的父母从来没有用语言对我讲过爱和信念是什么含义，但是他们用行动教育了我。

艺术来自艺术家的灵魂。它并不羞于面对富于挑战的文化，也不试图去匹配社会的标准。艺术是艺术家们要传递的思想，但是它从来都不是完美的。家庭教育是一个奇怪和美好的艺术形式。我很钦佩所有像教育艺术家一样的父母，是他们努力追求发掘自己的潜力，并因而为孩子树立了一个好的榜样。我希望你能读这本书并从中能够找到启示、鼓励、技巧和鉴赏，从而帮助你增加自己对孩子生活的影响力。

我的文字要在这本书中占据一页，尽管努力克制，但我还是脸红了。不过我想我很快就不会脸红了，因为被一个超级英雄搞得局促不安并不是一件坏事。

妈妈，我不是在引诱你。

谢谢女儿！你是我的小宝贝。

除了我的家人之外，还有两位在两个不同人生阶段的作家也帮助我修改了书稿，并给予我宝贵的建议。一位是阿诗莉·萨美逊，她是一位年轻的单身女士，对现在承受压力的青少年，她热情地提供了她的观点。阿诗莉是一位优秀的研究者和作家，无论未来她选择什么研究领域，都会有美好的未来。第二位是保罗·加拉格，他是一个经验丰富的5个孩子的父亲，也是一位有才华的作家和编辑。保罗和他的妻子辛蒂对家庭教育有很多见解，并且提供给我们分享——他们的宝贝孩子们就是他们教育的成果。

还要衷心感谢丽贝卡·科恩斯。她让我做事有条理、有计划，并帮助我在那些艰难的日子里保持头脑清楚。她给予了非常宝贵的鼓励——这是一个面对交稿期限压力的作者非常需要的。她也和我分享了几个关于她的父母教育她、塑造她的感人故事。我想你会很喜欢这些故事的。

我还要感谢我的“小组”，这些亲爱的朋友们在我写书遇到困难的时候为我加油，我将永远感谢他们的友情，以及对我精神上的指导和鼓励。

最后是我亲爱的丈夫——衷心谢谢你成为孩子们如此尊敬的父亲。你将永远是我心中穿着闪亮盔甲的骑士和我的“好帮手”——我祈祷我的孩子有一天能拥有像我们一样的婚姻——感谢你的忠诚、爱和友谊。

丽贝卡·哈克琳



第 1 天	致力于每日斗争	1
	生活中的挑战	1
	我的观点	4
	我的建议	5
	立即行动	7
第 2 天	展望你的期待	9
	生活中的挑战	9
	我的观点	11
	我的建议	12
	立即行动	14
第 3 天	评定你的家庭	15
	生活中的挑战	15
	我的观点	17
	我的建议	18
	立即行动	20
第 4 天	看看商家们是如何把你的孩子当做目标的	21
	生活中的挑战	21
	我的观点	25
	立即行动	26
第 5 天	让你的家变得有吸引力、温馨、欢乐	27
	生活中的挑战	27

我的建议	29
立即行动	33
第 6 天 制造家庭时间	35
生活中的挑战	35
我的观点	39
立即行动	41
第 7 天 和孩子讨论现代友谊所面临的挑战，并对你自己的友谊进行评估	43
生活中的挑战	43
我的观点	45
我的建议	47
立即行动	48
第 8 天 分清喜好和原则	49
生活中的挑战	49
我的观点	50
我的建议	52
立即行动	54
第 9 天 给你在青春期的孩子写封信	55
生活中的挑战	55
我的观点	56
我的建议	57
立即行动	60
第 10 天 与文化作斗争，不要与你的孩子为敌	61
生活中的挑战	61
我的观点	63
我的建议	65
立即行动	67

第 11 天	主导孩子的教育	69
	生活中的挑战	69
	我的观点	71
	我的建议	73
	立即行动	75
第 12 天	学会与孩子进行有意义的交谈	77
	生活中的挑战	77
	我的观点	79
	我的建议	81
	立即行动	83
第 13 天	一定要做家长(而不是做孩子的好朋友)	85
	生活中的挑战	85
	我的观点	88
	我的建议	89
	立即行动	91
第 14 天	获得战斗同盟	93
	生活中的挑战	93
	我的建议	96
	立即行动	97
第 15 天	发展并追随你“做母亲的直觉”和“爸爸最了解”	99
	生活中的挑战	99
	我的观点	101
	我的建议	102
	立即行动	104
第 16 天	要在电视机上安一个家长监控器——终极控制	105
	生活中的挑战	105
	我的观点	109

我的建议	110
立即行动	112
第 17 天 做你家的电影评论员	113
生活中的挑战	113
我的观点	116
立即行动	117
第 18 天 告诉孩子什么是真正的英雄，并发誓也要做一名英雄	119
生活中的挑战	119
我的观点	121
我的建议	123
立即行动	124
第 19 天 每天告诉孩子他的天赋	125
生活中的挑战	125
我的观点	128
立即行动	129
第 20 天 建立每日安静时间的家庭传统	131
生活中的挑战	131
我的观点	133
我的建议	135
立即行动	136
第 21 天 树立榜样	137
生活中的挑战	137
我的建议	140
立即行动	143
第 22 天 培养青春期孩子的纯洁性	145
生活中的挑战	145
我的观点	148

	立即行动	152
第 23 天	为你的女儿设定穿衣标准，让真实的她得到他人的尊重	153
	生活中的挑战	153
	我的观点	155
	立即行动	157
第 24 天	教育你的儿子举止得体	159
	生活中的挑战	159
	我的观点	161
	我的建议	162
	立即行动	164
第 25 天	获得一个可靠的因特网过滤器	165
	生活中的挑战	165
	我的观点	167
	我的建议	169
	立即行动	170
第 26 天	保证孩子安全使用在线社交网络	171
	生活中的挑战	171
	我的观点	175
	立即行动	176
第 27 天	让黄金法则规范你的家庭	177
	生活中的挑战	177
	我的观点	179
	我的建议	180
	立即行动	182
第 28 天	教导孩子要靠努力工作获得物质回报	183
	生活中的挑战	183
	我的观点	186

	立即行动	188
第 29 天	树立孩子良好的金钱观	189
	生活中的挑战	189
	我的观点	192
	立即行动	194
第 30 天	列出你自己的清单	195
	生活中的挑战	195
	我的观点	197
	我的建议	200
	立即行动	201



致力于每日斗争

生活中的挑战

每天与现代文化做斗争是一项困难的工作。现今的家庭比以往任何时候都显得忙碌，你很容易感到疲倦或者由于精疲力竭而不能坚守自己的价值观。对此我深有体会，因为我常常由于这种屈服而有一种负罪感。身为三个孩子的母亲，在抚养孩子的道路上我不得不去面对众多思想斗争和挑战。但我首先要承认，我在坚持上述信仰和价值观时屡遭挫败。

作为父母，我们中的大多数人由于害怕失败而不敢去尝试，有些人则在尝试的过程中退缩或者放弃。很多家长都没有意识到，在当今社会，你必须尽力去保护孩子的单纯、孩子的童年、孩子的性格，并为他们营造最好的未来。这场战役值得一战。

根据美国价值观研究会关于母性价值观研究项目的结果显示：95%的母亲希望能够将美国文化中的积极价值更简单地灌输给孩子。超过 80%的母亲对广告甚至媒体对孩子产生的影响表示担忧。超过 85%的母亲认同“金钱过多地控制着我们的生活”，同时认为孩子的童年应该与大部分成人世界绝缘。所以当前的问题是，为什么这些母亲不能做点什么来更好地保护自己的儿女呢？

当然，流行文化对孩子产生的负面影响等问题并不是什么新事物。激励我写第一本书和这本书的一个主要原因是，在我写专栏的这些年，我收到了数以千计的来自家