

★★ 国际知名教育专家鼎力打造 ★★

(美) 珍妮·艾尔斯莉·克拉克 博士 康妮·道森 博士 著
戴维·布莱德赫夫特 博士

爱要多少才是够？

How Much Is Enough?

如何避免溺爱的错误，培养出可爱的、
有责任感的、尊重他人的孩子

★★★★★
美国销量
超过50万册的
家教圣典

写给
3~15岁孩子
父母的全面行为指南



新世界出版社 & 九州出版社
NEW WORLD PRESS & JIUZHOU PRESS

本书将切实可行地指导您 在帮助孩子和溺爱孩子之间取得适当的平衡

所有父母都怀着同样的心愿——为孩子们提供最好的一切。对父母而言，提高孩子生活质量的愿望固然良好，然而我们堆积在孩子身上的爱却常常超出他们的需求或承受能力。一旦跨越这个界限，我们便

陷入溺爱的境地。在《爱要多少才足够》

一书中，教育专家珍妮·艾尔斯莉·克拉克

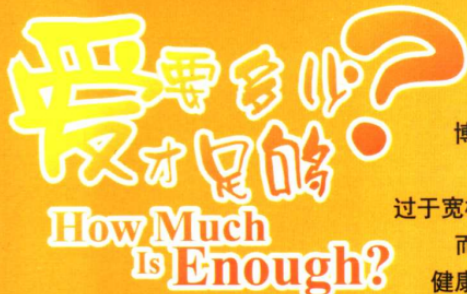
博士、康妮·道森博士、戴维·布莱德赫夫特博士首次向读者阐释——过多给予、过度关爱以及

过于宽松将如何阻碍孩子们学习许多重要的生活技能，

而这些技能将直接影响成人后的他们能否幸福与

健康。书中所列举的明智建议、源于真实生活的生

动故事，以及有效的策略将指导读者如何避免或修正溺爱所带来的危害。



- 如何判断自己是否在溺爱孩子，如何改变自己的行为方式？
- 如何使孩子理解“足够”意味着什么？
- 如何建立严格的纪律和规则？
- 如何对孩子循循善诱，培养他们的责任感、独立性？
- 当朋友或家人溺爱孩子的时候，你又该如何做？
- 如果你儿时也曾被溺爱，如何打破这种循环？

父母对孩子的溺爱毫无恶意，事实上，这种心情往往源自父母对孩子的深爱。本书将帮助读者洞察自己的溺爱行为，并指导读者如何以一种有效的、充满爱心的方式去教育孩子，使他们能够拥有幸福成功的未来。

ISBN 7-80187-975-9



9 787801 879752 >

ISBN 7-80187-975-9/G · 486

定价：23.80元

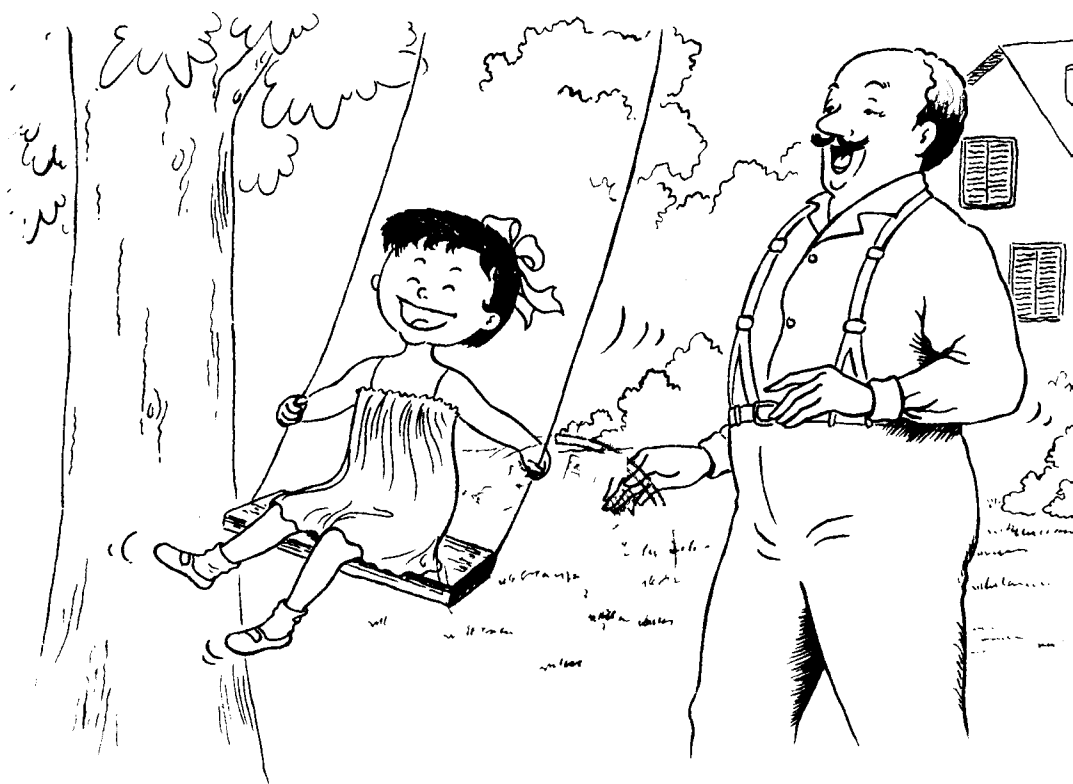
如何避免溺爱的错误
位美中所爱的 有责任感、尊重他人的孩子

愛

(美) 珍妮·艾尔斯莉·克拉克博士
康妮·道森博士
戴维·布莱德赫夫特博士

著

多少才足够



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

&



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

爱要多少才足够?: 如何避免溺爱的错误, 培养出可爱的、有责任感的、尊重他人的孩子/(美)克拉克,(美)道森,(美)布莱德赫夫特著;卫云,范玮

等译—北京:新世界出版社,2006.1

ISBN7-80187-975-9

I. 爱… II ①克…②道…③布…④卫…⑤范… III. 个人—修养—青少年读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 151695 号

著作权合同登记号:01-2005-3743

Collection Copyright © Marlowe & Company

Introduction Copyright © Jean Illsley, Connie Dawson, David Bredchoft

This edition arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

未经出版者书面许可,任何人不得以任何形式复制或抄袭本书的任何部分。

爱要多少才足够

丛书策划:程军

作 者:(美)珍妮·艾尔斯莉·克拉克,康妮·道森,戴维·布莱德赫夫特著

译 者:卫云 范玮 佟齐 董海英等

插 图:范利

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号 邮编:100037

总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

版 权 部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

网 址: <http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld--press.com>(英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

印 刷:河北徐水彩虹印刷厂 经销:新华书店

开 本: 880×1230 32 开 字数: 180 千字 印张: 10

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80187-975-9/G·486

定 价: 23.80 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

读者对本书的评价

“这本书令人称奇，对我们非常有帮助。我们想把最好的给孩子，结果却在以伤害他们成长和发展的方式来爱他们。如果你正在溺爱你的孩子，你将从本书中知道怎样来发现这个问题。你也会了解到很多积极的方法，它们有助于防止因给孩子给得太多太快，让他们拥有太多权力却缺乏约束所造成的伤害。”

——迪克·兰迪 牧师



“这真是一本及时的好书，我们所有的美国人都应该读一读，反思反思。在许多方面，美国文化都堪称是世界上最富有溺爱色彩的文化，而这本书，为我们提供了一个理解溺爱对我们的孩子、我们的社会和我们的星球所造成的影响的方法，它基于充分的调查研究，极富创造力。作者们提供了一个没有负罪感/谴责的策略，以一种更平衡和关爱的方式来养育我们的孩子。隆重推荐！”

——里克·因格勒西 医学博士



“运用你在本书中所学到的，你将送给你的孩子获得成功的本领，把孩子从无心溺爱所施与的负担中解放出来，这种负担伴随着他们过去成长的岁月，你也将豁然开朗，明白为什么自己曾经感到不快乐。”

——琼·K. 科梅尤 博士



“作者们借着这本书，给家庭送来了一份棒极了的、通俗易懂的礼物！在刚过去的不多的几个月里，我们运用了书中所概括的简明扼要、富有启发意义的方法，我们的家庭生活改观了！过去，由我们3岁和5岁的小女儿主宰，现在，她们是一个有着很好重心的家庭的重要部分，她们开始理解选择与结果了。她们开心多了，我们做父母的也是。”

——凯利·H. 多纳森 公司管理人 一位曾经溺爱孩子的父亲



“对于所有从事精神健康领域工作的人来说，本书是一份让我们期盼多时的宝贵资源。它提供了家庭教育方法学中需要探讨的、至关重要的有关重要起因与影响的洞见和信息。”

——潘多拉·李·巴斯菲尔德 LICSW



“父母亲对孩子的溺爱问题终于得到了它应该得到的关注。这本书应该成为每位父母的必读书。”

——托马斯·戈登 博士

目 录

序 /1

致读者的一封信/3

导言:究竟什么是“溺爱”/5

第一部分 认清溺爱

- 1 溺爱的真相:溺爱确实会产生很大的影响吗? /12
- 2 瞧! 那个被宠坏的孩子:有些情境貌似溺爱,但事实并非如此/30
- 3 哪里出了问题:有些看上去司空见惯的情境其实属于溺爱/38

第二部分 给予太多

- 4 再给一些:过度给予的种种表现/48
- 5 我要玩具:小时候,父母给我很多玩具/53
- 6 我从不缺少穿的:小时候,我想穿什么就有什么/62
- 7 事情太多,时间太少:小时候,父母总是将我的时间安排得太满/72
- 8 多少才足够:我不知道“足够”意味着什么/80

第三部分 过度关爱

- 9 我希望给你最好的:何谓养育/98
- 10 我来替你做:小时候,父母总是替我做那些本该我自己做的事情/103
- 11 令人窒息的爱:小时候,父母给了我太多的呵护/113
- 12 小王子和小公主:小时候,我拥有很多特权/121
- 13 娱乐的世界:小时候,父母想尽办法哄我高兴/129

第四部分 过度宽松

- 15 过度宽松:安全感缺乏的前奏/154
- 16 上周你的仆人是谁:小时候,父母从不期望我做家务/159
- 17 你不用做:小时候,我不用学其他孩子正在学习的技能/173
- 18 不需要规矩:小时候,父母没有制定规则或让我遵守它们/183
- 19 想干什么就干什么吧:小时候,父母给了我太多自由/197
- 20 管理之道:管理孩子的6种方式,其中两种是有益的/209
- 21 教育之道——把关爱与管理联系起来:一个非常有效的教育方法/223
- 22 让我来当你们的头儿:小时候,父母允许我支配全家人/228

第五部分 写给儿时也曾被溺爱的父母

- 23 我再也不那么做了:父母儿时被溺爱的经历对其家教方式的影响/244

第六部分 拒绝溺爱

- 24 家庭中的危险:当好意变成溺爱的时候,我们应该如何应对/256
- 25 家教中的危险:导致溺爱的外来压力——消费主义、媒体、社会、他人/275
- 附录一:年龄和阶段/289
- 附录二:父母溺爱行为评价工具/306
- 附录三:孩子参与家务劳动一览表/308
- 附录四:溺爱规划/309
- 寄语/311

序

戴维·沃尔士 博士

我们的文化被无止境的物欲充斥着。虽然大多数人的基本需要以及更多的需要已经得到满足，但是我们每天都在不断地被告知——我们还需要更多。商品琳琅的百货公司借助媒体的声音，以其强有力的手段诱惑着我们。为了保持商业利润，他们努力使我们接受这样的观点——如果再多买一件商品，再多享受一次服务，再多一次购物经历，我们的生活就会更加美好。有时候，那句“把商品一网打尽”不仅是一条广告语，更像大众所遵循的格言。

我们都清楚，如果向这种驱使我们购物的力量屈服，那么钱包就要承受压力。平日里，我们很少关注这种“获取”的欲望如何持续不断地影响着我们，以及我们的生活和我们的亲属。上世纪90年代初期，联盟商店的前任CEO，T·布农·皮根斯对股东们如是说：“我们的任务就是让人们对自己已经拥有的东西永远不满足。”也许对于维持公司的利润而言，这是个绝妙的办法，但是对于顾客们的健康而言，其危害又是非常可怕的。人们那种永不知足、被迫购物的苦恼情绪将泛化到商店外的其他生活领域。可事实就是如此，鼓点般密集的广告信息在不停地催促着我们去购买更多的东西。

作为父母，我们不可能排除这些广告信息的影响。那些广告瞄准我们的钱包，通过父母对孩子的爱这一途径，达到其目的。信用卡告诉我们：“也许你不能给予她所想要的全部，但是金卡能够满足一切。”如果认同这些广告语，你就会将关爱和给予、开销混为一谈。

许多父母被媒体误导着，认为向孩子示爱的最佳方式便是给他们买东西，给他们零花钱，提供各种机会，讨孩子的欢心。如果按照广告商的言论，你会发现自己永远都不够好，总有什么东西可以再买给孩子。给你的儿子买辆自行车，他还需要一辆轿车；带你的女儿去游乐场，可她真正想要的是乘船旅

游……被媒体支配的文化无时无刻不在鼓励和推动着父母对孩子的溺爱行为。

溺爱的弊端在于它削弱了孩子们所需要的最重要资产之一，即自律。如果我们的孩子总能得到自己想要的东西，他们将来如何应付失望的情绪？他们如何能够先人后己？他们如何学会延迟满足自己的需要？为什么我们总要顾虑孩子对于所拥有的一切是否满意？溺爱不会耗尽你的银行账户，但它会剥夺孩子的成长机会，妨碍他成为一个健康幸福的成年人。

为了阻止溺爱这一问题的继续恶化，本书揭示了溺爱的多种方式，它们的共同之处便是剥夺孩子发展自律能力的机会。通过阐述真实动人的事例，解释严谨的研究结果，琼·艾尔斯莉·克拉克、康妮·道森以及大卫·布莱德赫夫特三位作者向读者揭示了他们对于溺爱问题本质的充分理解。最重要的是，本书超越了问题描述的表层，向父母提供了“如何帮助孩子，使他们未来的生活更加幸福”的参考与答案。

大卫·沃尔士博士是美国媒体与家庭研究基金会的会长，也是《出卖美国儿童》一书的作者。

致读者的一封信

亲爱的读者：

以下是我们所了解到的有关溺爱的一些情况。

- 溺爱和宠爱并不完全是一回事。
- 溺爱就发生在我们身边。
- 溺爱往往出于好心。
- 溺爱所造成的危害远远超出我们的想象。
- 溺爱与金钱并无直接关系，任何收入水平的家庭都可能存在溺爱现象。
- 溺爱并非只发生在不正常的家庭中，任何一个家庭都可能存在溺爱的问题。
- 溺爱并非只发生在独生子女家庭或最小的孩子身上，任何一个孩子都可能受到溺爱。
- 溺爱不仅意味着过多给予物质或特权，也包括过度关爱以及管理过度宽松。
- 并非只有祖辈才会溺爱孩子，父母有时候也会。
- 溺爱并非无害。它使孩子们在未来的成人世界中遭遇痛苦和失败，并使他们为人父母之后，在自己的家庭教育中也出现问题。
- 溺爱并不是有意识的行为。没有哪个父母一大早起床便自言自语道：“我想，我今天得通过溺爱的方式伤害我的孩子！”
- 溺爱能够被识别，并且可以改变。
- 受到溺爱的孩子能够恢复到正常状态。

我们针对溺爱，分别展开三项研究，从而得到上述相关内容。在这本书里，我们将阐述我们所了解到的情况。如果您感兴趣，可以阅读本书中附录四中的内容，或登陆我们的网站 [www. overindulgence. info](http://www.overindulgence.info)，了解更多相关的研究情况。

目前，我们的工作就是依据我们自己家庭中的情况，重新审视这些新信息。我们为自己所做的一切感到自豪，并能够改

进任何需要改善的做法。虽然来自外界的种种压力诱导着我们溺爱孩子以及我们自己，但是我们能够鼓起勇气抵制住那些压力。

请加入我们的行列，开始这次激动人心的旅行吧。

琼、康妮和大卫

导言

究竟什么是溺爱？

过犹不及。

——苏珊·克拉克

我们都希望为自己的孩子提供最好的生活

加布震惊地望着他的第一个孩子。当他将婴儿固定在必需的汽车婴儿座位上时，他看着护士说：“这个汽车座位有说明书，可是这个婴儿的说明书在哪儿呢？”护士笑了，他的妻子艾达也摇着头乐起来。

同所有父母一样，加布和艾达都想为他们的第一个孩子提供最好的生活。他们希望尽全力给孩子最好的一切。但是当加布望着那些堆积成山的小衣服包装盒时，他有些困惑，什么时候他的小女儿才能长大呢？什么时候才能穿不上这些小衣服呢？他很想知道，还要过多久，这个小婴儿就会像她的表兄一样，央求父母为她买时髦的鞋子，昂贵的衣服，最新款的电脑，以及春假期间的旅行。或者像邻居家的男孩一样，在16岁生日那天，希望拥有一辆崭新的小汽车。他望着艾达陷入沉思，如果孩子真的提出这样的要求，我们什么时候应该说“不”，什么时候说“可以”呢？

天下父母，无论年轻的还是年老的，单身的还是已婚的，或者合伙抚养孩子的，都有着共同的目标——尽可能为自己的孩子提供最好的生活。他们想知道——我是否了解孩子的需要和个性；我是否知道如何安慰和支持孩子；当孩子做错事之后需要吸取教训时，我能否忍受孩子所体验的痛苦；我是否知道如何为孩子设定行为规则；在这个物欲横流的社会，我如何判断自己给予孩子的是否已经足够。

“多”未必总是“好”

作为父母，我们应该尽可能地提高孩子们的生活质量，但与此同时必须避免溺爱对孩子造成的消极影响。因此，我们需要理解溺爱的本质，认清溺爱如何影响孩子的现在以及他们为人父母之后的生活，明晰如何避免溺爱所带来的问题和危害。

关键问题如下：

什么是溺爱？

溺爱如何对孩子日后的成人生活造成危害？

我应该如何避免溺爱我的孩子、我的晚辈、我的孙辈以及其他人的孩子？反之，又该如何做？

如果我也曾被溺爱，我该如何避免将这种习惯延续到我自己的孩子身上，如何克服存在于自身的问题？

这三项包括 1195 名参与者的关于溺爱的研究，为本书提供了基础。这些研究揭示出溺爱的本质，溺爱产生的影响，谁是溺爱者，以及存在溺爱的原因。而且，这些研究结果揭示出童年时期受到溺爱的经历与其日后成人生活中重要生活技能的缺乏以及无助感之间的重要联系。

那些儿时曾受到溺爱的成年人向我们提供了有关溺爱的描述。

何为溺爱？

溺爱孩子就是给他们太多看上去很好的东西，并且有求必应，长期如此。其实，这种给予和孩子们的实际年龄及兴趣、能力并不相称。这种给予过程其实是为了满足成人自己的需要，而不是孩子的需要。

溺爱使得用于孩子的开销在整个家庭支出中占有不合理的比例。这样的做法似乎满足了孩子的需要，但事实并非如此。因为孩子们拥有越多，就越感到不满足。

溺爱或多或少都会对孩子造成不良后果，至少它阻止了一个人的发展，或剥夺一个人实现自身全部潜能的机会。

溺爱其实是一种忽视孩子的表现形式。它阻碍孩子去实现自己必需的发展目标，阻碍孩子去学习必要的生活课程。

溺爱的三种方式

这三项研究表明，溺爱主要包括三种表现方式。首先是“过多”，以及不明白到底多少才足够。其次是“过度关爱”。父母如何过度关爱呢？例如，父母代替孩子做那些本应孩子自己做的事情，或自己学做的事情；父母给予孩子过多的关注；父母允许孩子只顾及自己，而不注意他人的感受。第三是过于宽松的环境和氛围。即父母不曾对孩子制定行为规则；或者并不坚持让孩子遵循某些必要的规则；或者当孩子做错事本应承担后果的时候，父母却把他们保护起来；或者不坚持让孩子学习生活技能；或者父母不跟孩子强调他应该考虑其行为对于家庭、团体以及社会的影响。

溺爱也可能同时表现为两种甚至三种方式

我们发现，无论溺爱以哪种形式发生，它都将导致孩子成人后的巨大痛苦。那种痛苦秘密地隐藏在内心深处，一旦被触碰，就会引发奚落和嘲笑。由于不会做那些看上去人人都能做的事情，你就必须面对尴尬的局面和别人的怒视，浑身上下都会感到不自在；当你希望成为人们注意的中心，或者让别人为你负责；或者你永远都不知足，不清楚到底多少食物、衣服、钱、工作、娱乐才足够，这些情境都会引发你的巨大痛苦，并且永无休止。

溺爱孩子会对其日后的成人生活带来痛苦

童年时曾被溺爱的成年人也会给他人造成伤害，他们的态度、期望以及生活技巧的缺乏，会令周围的人感到头疼甚至恼怒。

来听听珍妮和一名大学体育教练之间的对话。

教练：你这些天在做什么？

珍妮：我在做一项关于溺爱的研究。

教练：哦？什么是溺爱呢？

珍妮：溺爱就是给孩子太多的东西，使他们不能完成自己

的发展任务，对他们成人后的生活也会产生消极影响。

教练：真的？比如说，太多的玩具？

珍妮：我们所调查的那些小时候曾被溺爱的成年人确定了三种溺爱方式。您说的不错，给孩子太多东西是一种溺爱方式，但是还有另外两种溺爱方式，我们称其为“过度关爱”以及“过度宽松”。

教练：然后会怎么样？

珍妮：如果你的那些运动员小时候被溺爱过，就会在他们的态度和行为上表现出来。那些拥有很多东西的家伙根本不懂爱惜运动器械。如果什么东西弄坏了、丢了或者放错地方了，对他而言，这根本不算回事，因为他们会认为你将提供更多的东西。

教练：听起来确实如此。

珍妮：如果这名运动员小时候受到的溺爱是那种“过度关爱”的方式，他就希望被格外照顾。他（她）需要的东西，你必须提供，比如额外的薪金、津贴、辅导。他甚至想让助教帮他写论文。如果在“需要”和“想要”之间缺乏明确的区别，就会导致“过度关爱”。

教练：也有道理。

珍妮：那些在过度宽松的环境中长大的运动员对于规章制度可能会非常漠视。他们也许明白那些规则在讲什么，但是并不真正认为那些规则也适用于他们，因此采取自由散漫或不以为然的態度。对于整个团队或整个学院而言，这些运动员的行为都会产生消极影响。

教练：我明白了。你提到的三种情况，我们这里都有。许多大一新生刚入校时，都希望自己被奉为名人，他们总认为自己的身份首先是运动员，然后才是学生。他们根本就不知道自己被溺爱坏了。他们只知道我们的体育系不合理，因为系里希望他们先做学生，然后才是运动员。我们最重要的任务就是教育学生，训练运动员，然而这种不断出现的冲突却消耗了我们宝贵的时间和精力，不但妨碍了学生，也妨碍了所有的人。有时候，大家都会被搞得焦头烂额。

溺爱的很多其他方式

书中讲述的故事都是真实的。为了保护当事人的隐私，有时候我们会改变细节，但是保留了溺爱行为的详情。如果有的故事听起来像是人为编造或者给人怪异的印象，请相信那些故事绝对真实。如同那些故事一样，某些孩子也确实有过怪异的生活经历。

然而，并非所有的溺爱行为看上去都很怪异或超乎寻常。既然溺爱总是源于好心，它便会潜入每个家庭。事实上，即便最明智的父母偶尔也会溺爱他们的孩子。偶尔的溺爱不会造成伤害，然而，如果当溺爱成为一种长期或无意识的行为方式时，后果便严重了。

这本书写给所有的父母，而不只是为那些问题家庭而写。我们在书中所列举的事例来自很多家庭，并非仅限于问题家庭的案例。

这本书将教会读者如何避免溺爱，如何辨认溺爱，如何纠正错误行为。如果你发现自己正在溺爱你的孩子，它会帮助你良好愿望转化成为好的结果。你没有时间去内疚什么，把握现在才重要。而且，更重要的是，我们会向你提供大量的技巧、策略，来指导你帮助孩子更好地成长，并使他得到充分的关爱和支持以及照顾，但这些绝对不是溺爱。

的确，那些要求你溺爱孩子的外界压力持续不断地向你袭来，包括你的朋友、亲属、媒体以及你自己的孩子，这本书将帮助你有效地应对它们。如果你儿时也曾被溺爱过，这本书会帮助你摆脱早期经验中的那些消极成分，避免从前的经历对你眼下的家庭教育所产生的消极影响。

我们创作这本书，目的在于帮助你成为最优秀的父母，无论你的家庭环境如何。最重要的是，这本书旨在帮助你尽可能地爱自己的孩子，享受与他们在一起的乐趣。

翻过这一页，让我们开始吧。

平安无事时，我们能够欢歌笑语，不知不觉。一旦当事情变得复杂，谁都不知道该怎么办，我们便选择溺爱。

——派尔·朱妮