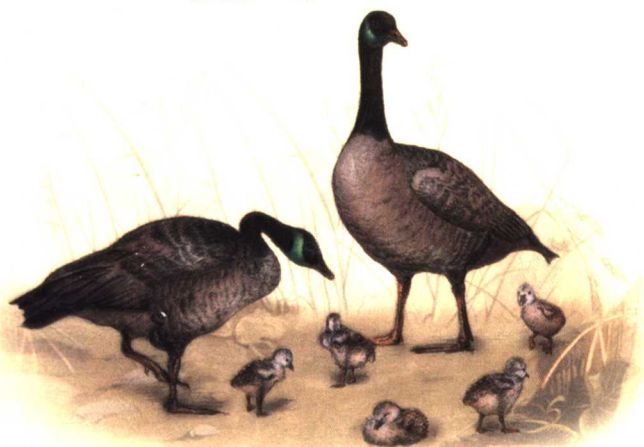


美国著名脱口秀主持人奥普拉·温弗莉倾力推荐

# 哺育之书

## 动物寓言中的 育儿法则

〔美〕琳达·艾尔 理查德·艾尔 / 著  
杨述伊 / 译



## The Book of *Nurturing*

孩子的健康成长不仅需要身体的照顾，  
更需要心灵的呵护。



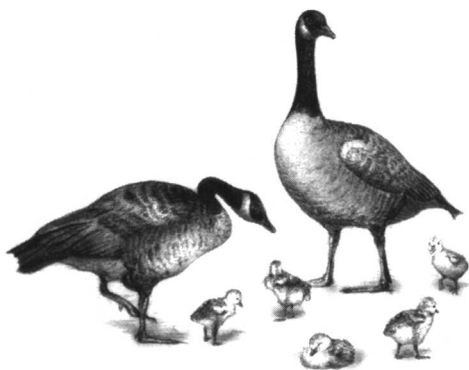
中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

Mc  
Graw  
Hill Education

# 哺育之书

## 动物寓言中的 育儿法则

〔美〕琳达·艾尔 理查德·艾尔 / 著  
杨述伊 / 译



*The Book of  
Nurturing*



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

京权图字:01-2003-8087

Copyright © 2003 by Linela and Richard Eyre. All rights reserved. Printed in the United States of America. Except as permitted under the United States Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

All illustrations by kvon.

本书中文简体版由美国麦格劳-希尔公司授权中央编译出版社独家出版发行。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售

### 图书在版编目(CIP)数据

哺育之书——动物寓言中的育儿法则/(美)琳达著;杨述伊译.

—北京:中央编译出版社,2006.2

ISBN 7-80211-181-1

I. 哺... II. ①琳... ②杨...

III. 家庭教育—通俗读物 IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115894 号

### 哺育之书——动物寓言中的育儿法则

---

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:(010)66509360 66509352(编辑部)

(010)66509364(发行部)

h t t p:www.cctpbook.com

E m a i l:edit@cctpbook.com

经 销:全国新华书店

印 刷:北京金瀑印刷有限责任公司

开 本:787×960 毫米 1/16

字 数:144 千字

印 张:13.25

版 次:2006 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:28.00 元

---



#### 【作者简介】

琳达·艾尔, 理查德·艾尔: 儿童教育专家、演说家, 白宫指定的家庭问题顾问。九个孩子的父母。他们合作撰写的《儿童价值观的培养》曾登上《纽约时报书评周刊》畅销书排行榜的榜首, 本书是前者的续集。 他们还是美国三大商业电台之一的哥伦比亚广播公司(CBS)早间节目的嘉宾主持。

---



#### 【译者简介】

杨述伊: 女, 汉族, 生于1978年, 2002年毕业于吉林大学外国语学院英语系, 英语语言文学硕士, 现任首都经济贸易大学英语系教师。曾翻译出版过《美国年度最佳科幻小说集, 2003》等著作。

## 编者寄语

对于当今大多数中国父母来说，教育已日益沦为一种管理。它包括敦促孩子完成家庭作业，准时参加各种辅导班，帮助孩子完成一切他们力所能及的事情，并取得成功。从送一两岁的孩子到亲子班一直到孩子十八岁进大学都可以纳入这种管理的范畴。当然，在就业竞争日趋激烈的情况下，这种做法也无可非议。

但是当家长们抱怨现在的孩子高分低能，自私冷漠的时候，我们自己真的给予了孩子足够的关爱了吗？哺育孩子不仅需要头脑，更需要心灵。它需要的是在计划之中加上拥抱，在敦促之中加上赞美，它需要我们在帮助孩子成长的同时关注他们本来的性格特征。

有许多父母虽然成天与孩子在一起，却对他们没有任何影响力，和孩子之间甚至连最基本的信任和人际交往多没有。产生这些问题的根源其实就在于缺乏心灵的沟通，而这种沟通正是一切成功教育最基本的前提。

许多中国父母的注意力往往集中在对孩子身体的

照顾和技能的培训上，而疏于对孩子心灵的呵护。而后的缺失往往会成为孩子成长中人为的障碍，并最终影响他一生的幸福。

策划这本书的时候，我已经是一个两岁男孩儿的母亲。初步体验到为人母的艰难。这种艰难不仅来自于对孩子琐碎的身体照顾，更来自于自身人格的缺陷会影响到孩子的担心，毕竟，心与心交流的前提是自己拥有完美的心灵。

如果《哺育之书》能够给如我一样正在迷惘中的父母们一些有益的启发，那就是本书策划者们最大的收获。

另外，本书的出版还要特别感谢麦格劳—希尔图书公司北京代表处的王云珍女士，是她的独具慧眼，大力推荐，才使这本好书没有被淹没。

编者

2005. 10. 27

## 简介

---

1

## 序言

哺育是一种温暖而智慧的爱

---

11

## 1

### 忠诚

---

野鹅的法则

---

野鹅象征着对家庭的忠诚,它们总能在长途迁徙之后返回故土。我们都希望孩子能感受到信任、安全、自信,而这直接取决于父母对孩子开诚布公、显而易见的忠诚。

---

17

## 2

### 赞扬

---

螃蟹的法则

---

捉螃蟹的时候,你只需准备一个浅桶,因为一只螃蟹会本能地把另一只想爬出去的螃蟹拉下来。家庭成员应该相互支持鼓励,而不是互相拆台。

---

37

### 3

#### 交流

---

##### 鲸鱼的法则

---

一个族群中的座头鲸可以远隔数百里用歌声互相鼓励,而且它们从不打断对方!家庭交流的关键就在于聆听和鼓励。

---

53

### 4

#### 始终如一

---

##### 乌龟的法则

---

乌龟最后赢得了比赛,因为它清楚自己的目标并将其放在首位。在家庭教育中,坚定、有耐心、始终如一的父母总能成功。作为家长,坚持一贯的精神远比所谓能力更重要。

---

73

### 5

#### 纪律

---

##### 象鼻的法则

---

一头大象可以用鼻子举起五百磅重的原木,也可以用鼻子拾起一片薄薄的草叶。家长对孩子的爱是既

严厉又温柔的。

---

91

## 6

### 心灵的家园

---

#### 红杉的法则

---

红杉长得高大且长寿,因为它们在土中互相纠结的根使得它们能够抵御暴风雨的侵袭。一个家庭也应始终保持情感上的亲密、团结一心,重视自己的根,帮助孩子去了解他在道德、精神以及肉体上的自我。

---

113

## 7

### 责任

---

#### 熊的法则

---

尽管是出自本能的冲动,但是在熊的面前逃跑始终都是一个危险的错误。在家庭里,当我们直面责任时,我们成长;当我们逃避责任时,我们落败。

---

133

## 8

### 警觉

---

#### 青蛙的法则

---

青蛙如果失去意识或者舒适得太久，它们就会被煮熟。在家庭里，警觉可以令人抓住机遇并且平息危险。

---

153

## 9

### 自由

---

#### 跳蚤的法则

---

如果把跳蚤在盒子里关上足够长的时间，即使把盆盖拿走，它们也再不会跳出盒子。家长应尽量授权，给孩子自由。

---

173

### 结束语

当我们在潜意识里养成良好的习惯并且跟孩子们使用常见的象征性语言的时候，我们创造出一个温馨的环境，我们的住所变成了真正的家园。

---

197

## 简介

### 比价值观更基本的东西

自 20 世纪 50 年代以来，除了斯伯克医生所著的《婴幼儿教育》一书之外，再没有家庭教育方面的书籍登上《纽约时报》畅销书排行榜的榜首。因此，拙作《儿童价值观的培养》能够获此殊荣，实在是出乎我们夫妇的意料之外。《儿童价值观的培养》一书绝对称不上是近 50 年来儿童教育书籍中的翘楚，我们夫妇更远非一流作家。究其成功的原因，坦率地讲，也许有两个关键因素。

第一个要素是这本书的主题和出版的时机。在 90 年代，父母们最迫切的需要就是价值观，他们眼睁睁地看着暴力、滥交、各种及时行乐的思想以及其他的消极价值观念吞噬着自己的孩子，所以他们无法抗拒一本旨在培养

儿童基本价值理念，诸如诚实、自律、尊重等等的指导性书籍。

第二个要素就是奥普拉<sup>①</sup>。我们在很多面向全国谈话节目中都推荐过这本书，但是奥普拉邀请我们夫妇以及六个孩子一起上了她的节目，在整整一个小时的时间里，我们对书中提出的12种价值观逐条进行了探讨，并且对父母可以采取的教导方式进行了讲解。让我们的六个孩子和我们一起上节目实在是令人心惊胆颤——有两千万人在观看现场直播，而我们最小的两个孩子居然被安排坐在一起，要知道他们长这么大以来就从没有和平共处过一个钟头！不过我们最后还是成功完成了节目。第二天我们的书开始热卖。

这听起来很不错，对吧？卖出了几百万册的书，而且帮助了数不清的父母和家庭。我们收到不计其数的感谢信，可是同时我们也收到了不少令人忧心的信件，在这些信件里沮丧的家长们反馈说尽管书中的价值观和教育方式听起来很好，可是在实施过程中却遇到了很大的困难。父母们在信中提到的失败原因使我们意识到，还有一些比价值观更为基本的东西需要在家庭中确立。下面是我们收到的

---

① 奥普拉：美国“脱口秀”女皇。——编者注

一些反馈意见：

“我和孩子没法交流，他们不肯听我讲话。”

“我的孩子总是不在家，他们去哪儿都行，就是不想回家。”

“我没时间。”

“这太麻烦了。”

“我的孩子拿这件事取笑。”

“我的孩子跟我很生疏，他们不尊重我。”

“家里的每个人都很挑剔，总是冷嘲热讽的。”

“我的孩子没有一丁点儿责任感。”

“我和孩子连对方的面儿都没见过。”

“我的孩子觉得我就是在批评他，根本不信任他。”

“我和孩子闹僵了；我们谁都改变不了自己，改变不了自己的生活模式和习惯。”

“我甚至不清楚孩子们晚上在做什么，也不知道他们在哪里，他们也不肯告诉我。”

“我的儿子吸毒并且参加帮会，我怎样才能培养他的价值观？”

“我只能在周末见到我的孩子，根本没有连贯性和一致性。”

“如果我强迫女儿接受这些价值观，她会认为我不肯接受她的本来面目。”

这些反馈意见令我们感到震惊，也让我们从成功的喜悦中清醒过来。这提醒了我们如今做父母是一件多么艰难的事情，有多少父母已经正在不知所措，他们对孩子没有任何的影响力，和孩子之间甚至连最基本的信任和人际往来都没有。而又有多少父母正在陷入这种困境而不自知。

还有一些父母，也许是大多数父母，他们目前做得还不错，但还是深切地感到需要在家庭中牢固地树立起信任、扶持以及责任的典范，这些典范能够维系他们的家庭，并且使孩子能够有机会获得最大限度的幸福和成功。他们希望在孩子还小的时候就掌握主动权，以避免在孩子长大之后不得不疲于应付各种问题。

关键就在于有一些放之四海皆准的家庭需求，一些基本的哺育准则，它们甚至要比价值观更为基本，并且为价值观的培养做好了准备和铺垫。父母必须在家庭中贯彻诸如关怀、忠诚、交流等准则，创造出一种有利于培养价值观念，使各种教育方法切实可行的家庭气氛。这些是爱和哺育的准则，它们会令孩子感到安全，感到受到重视，感到被关爱，可以让孩子更容易接受我们所希望的价值理念。

在看到《儿童价值观的培养》一书如此畅销，

并且对这么多家庭似乎都有所帮助的时候，我们曾经一度考虑写一本续篇。可是在我们仔细考虑并阅读了上述读者来信之后，我们认识到真正应该写的是一本前传，一本面向更基本的家庭需要的基础书籍，一本探讨如何创立家庭氛围，创造一种充满关爱的环境，令价值观的教导与学习成为可能的书籍。

有这样一句古老的谚语：“人们往往不关心你知道多少，直到他们知道你关心他们多少。”养育子女也是同样如此。只有学会如何关爱和哺育孩子，我们才能够真正地教导他们。从这个意义上来说，本书实际上是一本前传，书中的哺育课程应该是在我们培养孩子的价值观之前进行的。换句话说，在我们教授孩子真正的价值观之前，我们必须真正地关心我们的孩子。

## 你在管理还是在哺育？

今天，有为数不少的父母变得更善于组织管理而不是哺育他们的孩子。管理是我们用头脑去做的事情，它包括让孩子完成家庭作业，准时参加足球课和音乐课，帮助孩子完成一切他们力所能及的事情，取得最大的成功；管理的范畴从把在孩子3岁

的时候送他去合适的学前班，一直到在孩子 18 岁的时候送他去合适的大学。

可是除了这些管理活动之外，我们给予了孩子足够的关爱吗？哺育子女不仅需要我们的头脑，更需要我们的心灵。它需要的是在计划之中加上拥抱，在敦促之中加上赞美，给指路的明灯添加温暖，它需要我们在帮助孩子成长的同时注意到他们自身本来的性格特征。

“孩子就像一堆没成形的陶土，父母就像雕塑家，”这是我们听到过的最糟糕的关于父母和孩子关系的比喻。孩子绝不是土块，任何企图把孩子塑造成自己的加强版或是延伸的父母都必将失败，而且在这个过程中会对孩子造成不可弥补的伤害。

另一个有关树苗的类比则恰当得多。温室里嫩绿的小树苗看起来也许都很相似，可是其中一株是橡树，一株是松树，一株是苹果树。我们并不想把这三株幼苗塑造成某种模样，我们只想让它们茁壮成长，发现它们各自的品种，了解它们的需要，按照它们各自不同的需要提供充足的水、阳光、肥料，帮助它们成长为最出色的橡树、松树和苹果树。

管理、塑造、引导和教育各有各的用途，但是如果缺少“哺育”的涵盖，它们就不能获得最佳的

效果，而上述幼苗的类比只不过是我們向大自然学习哺育之道的第一课。

## 故事和类比：记忆和实践的方式

本书描述了九项简单而有效的自然哺育法则，这九项法则能够保护家庭，改善家庭氛围，建立孩子的自信心和自我价值。但是，无论什么法则有多基本或是多重要，我们都很难记住它并且日复一日始终不渝地贯彻执行。因此，我们建议把这些法则戏剧化，跟小故事或寓言联系起来，故事和寓言中的某个形象会令我们把相应的法则深深地铭刻在脑海中，如此一来，我们就能够主动自觉地，甚至是下意识地要把这项法则付诸实践。

当我们刚开始在讲座和讨论班上提出本书中这九项法则的时候，我们并没有把它们和任何动物的故事或者象征结合在一起。我们只是把这九项法则分别用阿拉伯数字进行标注，然后逐项进行解释并举例说明该项在家庭中能够起到的作用。父母们听得频频点头，看起来对此留下了深刻印象。可是在讨论班结束之后，我们询问家长们都记下了多少，“平均分数”是四项。如果说家长们在刚刚听完讲座之后尚且只能记得一部分，那么在回到日常生活