

Kinder Brauchen Rituale

孩子需要 家庭 仪式感

〔德〕梅兰妮·葛列瑟 Melanie Grässer
〔德〕艾克·霍佛曼 Eike Hovermann 著
林砚芬 译



用“仪式教养法”教出独立自律，
与家人感情亲密的孩子

家长必备的教养经典，
用具有仪式感的日常行动，
帮孩子建立生活秩序



中国妇女出版社

Kinder Brauchen Rituale

孩子需要 家庭 仪式感

用“仪式教养法”教出独立自律，
与家人感情亲密的孩子

〔德〕梅兰妮·葛列瑟 Melanie Grässer 著

〔德〕艾克·霍佛曼 Eike Hovermann 著

林砚芬 译



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子需要家庭仪式感：用“仪式教养法”教出独立自律，与家人感情亲密的孩子 / (德) 梅兰妮·葛列瑟，(德) 艾克·霍佛曼著；林砚芬译。——北京：中国妇女出版社，2020.1

ISBN 978-7-5127-1787-9

I. ①孩… II. ①梅… ②艾… ③林… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第250657号

First published in 2015 by Humboldt

©2015 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hannover, Germany

Simplified Chinese edition copyright ©2020 by Beijing Adagio Culture Co., Ltd.

All Right Reserved.

Copyright ©2020 China Women Publishing House Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2019-6393

孩子需要家庭仪式感——用“仪式教养法”教出独立自律，与家人感情亲密的孩子

作 者：〔德〕梅兰妮·葛列瑟 〔德〕艾克·霍佛曼 著 林砚芬 译

责任编辑：王 琳

封面设计：李彦生

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲24号

邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.cn

法律顾问：北京市道可特律师事务所

经 销：各地新华书店

印 刷：北京时捷印刷有限公司

开 本：165×240 1/16

印 张：15

字 数：207千字

版 次：2020年1月第1版

印 次：2020年1月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1787-9

定 价：49.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

前言

P R E F A C E

※ ※ ※

亲爱的家长与未来的家长们：

“仪式”这个词语会让你联想到遥远南方小岛上的土著、印第安人或巫师吗？

其实，“仪式”并非只是某种典礼的形式，你自己非常有可能在孩提时代就有过与仪式相关的美好经验，甚至直到今日你还想将它继续传递下去。

你一定也有属于自己的仪式吧！在淋浴前喝杯咖啡，穿袜子先穿左脚，早晨祷告，看报纸从后面开始看起，甚至是在裤子口袋里塞入护身符，等等，这些都是仪式。

仪式基本上“只是”有意识的行为重复，但正是这种不断重复的行为，能让我们帮助孩子更有意识地去规划、体验日常生活。经由这种有意识的重复，日常生活能够建立起秩序，在绝大多数的情况下，我们也会有意识并且主动去接受这些秩序。

你是否也曾经遇到过，孩子们希望某事能一再发生，而这些事情常常有着特殊的前提条件。举例来说：“妈妈，我们必须把袜子挂起来才行啊！圣诞老公公明天会来！”

仪式是不断重复的行为，对我们的生活来说，仪式能够带给我们正

面的效果。这种效果起于对微小事件的重视，接着会扩大、美好的经验，如圣诞节或生日等。即便面对困境，正确的仪式也能带来帮助，让人们能更容易克服困难。

不过，你并非一定要在生活中施行书中所提到的所有仪式，这些仪式只是例子。我们希望的是，你能（在书中）找到某些适用于自己家庭的仪式，或是进一步发展出属于自己家庭的美好仪式。

或许在阅读本书的过程中，你会想起自己小时候曾经使用过的仪式。如果你对这些仪式记得不那么清楚的话，别忘了去问问你的父母或祖父母，丢失了这些仪式传统，是非常可惜的事。

我们知道本书中的一些章节对某些人来说不见得那么适用，或者觉得太老套，甚至心里可能会想：“这怎么可能办得到？只是理想而已……”对很多人来说，家庭中的日常生活让他们承受着很大的时间压力和限制，因此有一点很重要，我们希望读者不要将这本书当成一本统计出来的手册或指南，而是一种启发。所以，请带着批判的眼光来看本书，挑选适合自己 and 家人的内容，再从中修改成适合自己孩子的仪式。

预祝你阅读本书愉快，希望在未来的日子里，你能快乐地进行与维护那些家庭中的美好仪式。

梅兰妮·葛列瑟、艾克·霍佛曼以及全体专家

目 录

C O N T E N T S

※ ※ ※

1

Chapter 仪式是什么？有何作用

仪式如何运用在日常作息中 / 005

仪式和规矩 / 006

仪式如何简化生活，并产生归属感 / 006

仪式物何时发挥作用？效果持续多久 / 007

仪式可能会造成伤害 / 008

仪式该如何施行 / 010

2

Chapter 妈妈的一天是这样过的

早 晨 / 013

中 午 / 017

晚 上 / 020

周末——和平日不同 / 033

3

Chapter 祝你用餐愉快

- 餐桌上的仪式 / 041
- 开饭词 / 043
- 健康的饮食 / 045
- 早 餐 / 046
- 午 餐 / 047
- 点心时间 / 047
- 晚 餐 / 048
- 特别餐与节庆餐 / 048
- 孩子没食欲时该怎么办 / 050
- 甜 食 / 051

4

Chapter 玩水时间到了

- 洗 手 / 057
- 洗脸沐浴 / 058
- 抹乳液 / 059
- 刷 牙 / 059

5

Chapter 儿童房的秩序

- 孩子的房间 / 063
- 独自睡觉 / 068
- 敲 门 / 070
- 和兄弟姐妹共享房间 / 071

6

Chapter 一步步探索世界

- 各个成长阶段 / 075
- 面对分离恐惧的处理方式 / 076
- 从纸尿裤到小马桶 / 078
- 和奶嘴说再见 / 080
- 牙仙子 / 081
- 强化孩子的自信心 / 081

7

Chapter 教育，就是这么简单

- 宠爱 / 085
- 无聊 / 086
- 电视的魅力 / 087
- 分担家务 / 088
- 家庭会议 / 089
- 手足之间 / 090

8

Chapter 来，抱抱

- 道别与问候 / 095
- 做得很好 / 095
- 给予安慰 / 095
- 坐在怀里 / 096

9

Chapter 9 什么都不怕

化恐惧为勇气 / 099

害 羞 / 103

10

Chapter 10 争吵与和解

发展自己的方法 / 109

和 解 / 111

道歉，是项重要的仪式 / 113

成为榜样 / 114

11

Chapter 11 上幼儿园喽

上幼儿园对孩子有好处吗 / 119

上幼儿园前的准备 / 121

分离焦虑 / 122

幼儿园门口的道别 / 124

幼儿园里的问候仪式和其他仪式 / 125

幼儿园放学喽 / 127

幼儿园的最后一年 / 127

从幼儿园毕业了 / 128

12

Chapter 终于上小学了

- 为第一天上学做准备 / 133
- 入学礼物袋 / 134
- 入 学 / 135
- 今天在学校过得如何 / 136
- 简单又有效率地完成家庭作业 / 137
- 害怕上学：以仪式战胜成绩压力与学习障碍 / 138
- 面对考试的仪式 / 140
- 小学毕业和继续升学 / 141

13

Chapter 放长假喽

- 期末成绩 / 145
- 出外旅游 / 146
- 到异国旅行 / 147
- 想 家 / 148
- 孩子独自去旅行 / 149
- 当假期接近尾声 / 150
- 旅行照片集 / 151

14

Chapter 和家人共度四季

- 春 天 / 155
- 夏 天 / 156
- 秋 天 / 157
- 冬 天 / 158
- 你知道四季全家福照吗 / 160

15

Chapter 特殊的庆祝活动和节日

- 孩子的生日 / 163
- 其他家庭成员的生日 / 165
- 家族庆祝活动 / 166
- 与宗教有关的节庆 / 167
- 其他文化节庆 / 175
- 其他习俗 / 175
- 特别的活动与市集 / 177

16

Chapter 未曾出现过或特殊的情况

- 孩子的烦恼与忧虑 / 183
- 生病 / 184
- 疼痛时可使用的仪式 / 185
- 看医生 / 186
- 获得力量 / 187
- 搬家 / 188
- 新的家庭成员 / 189
- 欢迎新生儿 / 190
- 父母离异 / 192
- 面对死亡与悲痛 / 193
- 当宠物死亡时 / 198

17

Chapter保持运动的习惯

让孩子喜欢运动 / 203

全家一起运动 / 205

参加运动社团 / 205

18

Chapter音乐让一切变得更简单

唱 歌 / 209

跳 舞 / 210

孩子的表演 / 210

19

Chapter全家一起玩的小游戏

跳房子游戏 / 213

猜拳游戏 / 213

模仿游戏 / 214

车上的游戏 / 215

20

Chapter给爷爷奶奶的建议

21

Chapter创造属于你们的仪式

后 记 / 224

读者的信 / 226

Chapter

1

仪式是什么？ 有何作用

仪式由来已久，不过却会随着时间的改变，被遗忘或新创出来。但有一件事始终没变，那就是仪式为我们的生活带入了一种架构，协助我们与家庭建立和谐的生活。

在过去，如果有人每天按照固定的时间表生活，会被认为不够酷、不知变通且太过严谨了。不过，时间的推移改变了这种观念，不论是专家学者或是个人经验，都肯定了生活中固定、规律而重复的流程，即日常生活中的仪式。

你可能会发现，大部分的父母都认同固定仪式的重要，但即便如此，关于仪式的建议却经常被忽略。孩子需要设定好的日常时间表和仪式，这些仪式能塑造出一个令人满意的生活架构。

➡ 仪式究竟是什么？

仪式指的是在特定情境或特定时间点所做的特定行为。仪式有着特定的规则，且遵守着固定的流程。仪式多半需要练习，如此一来，在过了一段时间之后，便能熟悉该仪式的流程。

有些父母认为，固定的仪式和时间在今日的角度来看是种“权威式教养”，但完全不是这么一回事，此两者并无相关。

研究指出，对孩子的生理与心理健康而言，日常生活中固定不变的秩序，扮演着重要的角色，如以下两件事：

第一，最重要的仪式是，永远固定的就寝时间以及就寝仪式（可参考“不同的睡前仪式”）；

第二，固定的用餐时间。一天至少要有一次全家人一起在餐桌上用餐，而且直到用餐结束，所有人都要留在餐桌上。

这样的仪式会给予每个人，尤其是给予孩子安全感、安定感和信赖感。

如果仪式才刚刚进入你的家庭和人生，之后你将渐渐发现，你的家庭生活因此而变得轻松起来。

通过仪式，什么时间该做什么事，会明确和预先确定下来，也就是毫无妥协的余地。如此一来便能省去讨论的时间，你也不需要一直紧张。

读者们一定都有过类似的经验，即孩子们总希望事情的进行有相同的过程，因为这会协助他们进入特定的情境，同时也能让他们预先知道接下来要做什么。如果事情和他们的期待是符合的，孩子们将会因为再次经历相同的事而觉得开心，对此事也会感到放心。即便是令人厌烦的责任、义务，通过仪式也能让孩子觉得有趣，他们不想错过这些事。

我们自己也有很多愿意再去回想的仪式：

“每当晚上我父亲舒服地坐在地窖里时，我会帮他煮杯咖啡，并把夸克奶酪当成他下班后的甜点。”

仪式有助于构建日常生活，为之提供可靠的地基。不过，只有在它们没有变成孩子讨厌的事情时，仪式才能发挥功效。但是，对某些孩子必须要尽的义务来说，仪式却能带来减轻负担的效果。仪式会在家庭里被当成秩序架构，而且是每个人都能遵守的；仪式简化了所有日常流程，如此一来便不会再有人去讨论这些流程。

如果仪式已经内化成日常生活中的一部分，有时只有当它们产生变化时，我们才会意识到仪式的存在，而父母则很有可能在此时受到孩子强烈的抗议。例如，父母建议改换多年习惯的露营地点，或者不再去山上而改去海边等。

请比较一下你的家庭仪式与其他人的家庭仪式，有时候只有这么做才能显现出你已经拥有很多很棒的仪式，足以引以为傲；或者在比较之下，你会想到某些可以改变或补充的仪式。

➡ 仪式的作用

- 仪式给予孩子安全感、安定感与信赖感。
- 仪式能促进孩子独立。