

父母应该如何养育孩子？这是一个古老而又永远常青的问题。与其他父母教养类的书籍相比，鲍尔博士这本著作的特色之处，便在于对父母养育孩子过程中的种种恐惧和担心进行了更深层面的描述和剖析，并且挖掘出了在父母这些忧虑的背后，那些被忽视、被掩盖、被误导的真正重要的养育目标。

# PARENTING WITHOUT FEAR

# 无忧无虑 做父母

——关注真正重要的事情

[美] Paul J. Donahue 著  
王燕 译



parenting without fear

美国著名心理学家鲍尔博士解析孩子成长问题，  
让你无忧无虑做父母。



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

# P ARENTING WITHOUT FEAR

[美] Paul J. Donahue 著 |  
王燕 译 |

## 无忧无虑 做父母

——关注真正重要的事情



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

## 版权声明

Parenting Without Fear: Letting Go of Worry and Focusing on What Really Matters by Paul J. Donohue, Ph.D

Copyright: © 2007 by Paul J. Donohue

This edition arranged with St. Martin's Press, LLC. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: 2009 Beijing Normal University Press  
All rights reserved.

---

### 图书在版编目(CIP)数据

无忧无虑做父母 / (美) 多纳休 (Donohue, P. J.) 著; 王燕译. —北京: 北京师范大学出版社, 2009.9  
ISBN 978-7-303-09978-8

I. 无… II. ①多… ②王… III. 家庭教育—通俗读物 IV. G78-78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 067775 号

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2008-6174

---

|               |                                                                     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|
| 营销中心电话        | 010-58802181 58808006                                               |
| 北师大出版社高等教育分社网 | <a href="http://gaojiao.bnup.com.cn">http://gaojiao.bnup.com.cn</a> |
| 电子信箱          | beishida168@126.com                                                 |

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)  
北京新街口外大街 19 号  
邮政编码: 100875

印 刷: 中青印刷厂  
经 销: 全国新华书店  
开 本: 170 mm × 230 mm  
印 张: 17  
字 数: 218 千字  
版 次: 2009 年 9 月第 1 版  
印 次: 2009 年 9 月第 1 次印刷  
定 价: 28.00 元

---

|           |           |
|-----------|-----------|
| 策划编辑: 周雪梅 | 责任编辑: 周雪梅 |
| 美术编辑: 高霞  | 装帧设计: 高霞  |
| 责任校对: 李 菡 | 责任印制: 李 丽 |

### 版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



# 致 谢



该书从计划撰写,到最终得以问世,其间经历了一个漫长的过程。在这一过程中,我非常幸运地得到了很多朋友的大量帮助。Steve Tuber,我的多年好友和导师,对于我在书中所表述的父母教养理念,给予了坚定的支持和理解。Bob Brooks 对我的工作提出了充分的建议和指导性意见,在我撰写本书的每一个阶段,都为我提供了支持。Paul Wachtel 建议我用正面的词汇进行思维,并告诉我语言可以成为个体改变过程中的一个强有力的工具。

我很庆幸自己有这样一些同事,我不仅非常珍惜与他们之间的友谊,也非常欣赏他们在临床工作中所展现出来的智慧。在我需要的时候,Andrew Kuhn 总是能够同我一起探讨问题,给予我同情和理解,对于他所表现出洞察力、智慧和编辑能力,我深表感谢。在我们的定期会面中,Beth Falk 与 Anne Provot 曾经帮助我用批判性的眼光来看待父母教养领域的那些传统观念,使我能够在儿童和家庭咨询工作中始终保持着幽默感和现实生活的视角。Annette Rotter 向我展示了作为一名专业人士的态度,如果我们以关爱和理解的方式接近父母,理解他们每天所承受的压力和所面临的困境,那么,我们就能够做得比现在好得多。本书框架的形成也得益于我同她之间所进行的讨论。Jeannie Blaustein 在阅读本书原稿时,以其敏锐的眼光对书中的语言提出了建议,每当我坐下来进行写作时,她在如何认识父母的这些焦虑、如何以父母们所熟悉的语言把书中思想表达出来的建议,总是回响在我的脑海中。

我的代理人 Matthew Carnicelli,鼓励我超越传统的以儿童为中心的方式进行思考,把注意的焦点更加直接地集中在父母的需要上。如果没有他

的帮助和友善的激励,我可能会很容易地误入另外一个方向。Sheila Curry Oakes——我在 Martin 街道的编辑,知道我的写作方式有些深奥难懂,她的建议和修正使本书读起来更加通俗易懂。Rodi Rosensweig 很早就大力支持我写这本书,她热情和注重实效的做事方式也使我秉承了诚实这一原则。James Offenhartz 非常友善地提出了他对本书书名和外观的看法,他总是乐于同我一起分享那些过去的战争年代,他在战壕之中充当父亲角色的故事。

我也非常感谢那些老师和学校管理人员,他们给我讲述他们经历的那些故事,邀请我去他们的教室向他们学习。在此,我尤其要提到 Rey Presbyterian 幼儿园以及 Rye Play 学校的 Cheryl Flood、Lisa Sandhaus 以及所有的教职员工。他们那种充满关爱和敬意来对待家庭的方式,使我更深地体会到了社区建设的意义。在过去 6 年里,我在那里受到了前所未有的欢迎。

我还要感谢 Cheryl Meskin、Jo Kellman 以及那些曾经参加过由犹太教育委员会(the Board of Jewish Education)所举办的研讨会的所有老师们。本书中的很多思想,都是来自于这些生动活泼的研讨会,每次会议都会使我深受鼓舞。我还要特别感谢 Debbie Fine 以及 Little School 的教职员工们,感谢 Sharon Hirshik、Wendy Shemer 和 Diane Shein。

本书的问世,也有赖于那些前来向我咨询以及参加我的讲座和研讨会的数百名父母的帮助。在很多方面,我其实仅仅是关注了他们的困境,归纳了他们的集体智慧。同他们坐在一起交谈,既是一种乐趣,也是一种享受,不会让我感到这是一项不得不做的任务。

我不知道该用什么语言来表达我对家人的感谢。我的妻子 Jennifer Warren,在我撰写本书的每一个阶段,既是我的主编,又是我的知己,我在关注(mindfulness)和同情方面的思想主要来源于她。我的孩子们,Sean、Nora 和 Devin,在我工作的时候显示了极大的耐心,为了写这本书,我失去了同他们一起打篮球和做游戏的时间。他们是我好奇心和快乐的主要源泉,他们让我了解作为一名父母,谦卑意味着什么。我还要感谢我的母亲 Collette,她使我永远无法忘记幼年游戏的价值,以及我的父亲 John,让我明白了努力工作和尊敬他人意味着什么。最后,我要感谢我的兄弟们,Jay 和 Michael,他们是我背后的支持力量,总是帮助我保持着我的幽默感。



## 第一部分 养育孩子，没有什么好恐惧的

### 第一章 引言：成功的成人，焦虑的父母 /3

- 焦虑的新时代 /5
- 指导手册在哪里 /6
- 让我们组织起来 /8
- 家庭齐动员的风险 /10
- 对于“专家”建议的注解 /11
- 理性的声音 /13
- 父母的使命 /14
- 生活的恐惧和教育目标 /16

### 第二章 什么让我们如此担忧 /18

- 新千年的焦虑 /19
- 家长的担忧：现在和以后 /20
- 溺爱却心存疑虑 /23
- 忧虑的根源 /24
- 专家怎么说 /26
- 媒体狂热(media mania) /27
- 地位游戏 /29
- 缩小的馅饼 /29
- 成功的代价 /31
- 如何终止疯狂的行为 /32

### 第三章 抵制恐惧的工具：耐力、信心和勇气 /33

- 看一看谁没有来吃晚餐 /34
- 寻求控制 /35
- 释放压力的途径 /37





# 目

# 录

父母的休息和放松 /38

忍耐力的较量 /41

分床睡眠问题 /43

关注孩子的琐事 /46

自信的游戏 /49

勇敢的妈妈和爸爸 /52

## 第二部分 不再恐惧，教育孩子……

### 第四章 放手的恐惧：独立 /57

被束缚的岁月 /58

快节奏的生活 /60

黏父母的后果 /61

引导孩子向下一个阶段发展 /62

独处的价值 /65

每人留点私人时光 /67

玩耍时间 /68

学会如何放手 /69

逆潮流 /71

教会孩子独立 /74

回报 /78

### 第五章 做得不够的恐惧：坚持 /79

乐趣第一 /80

成功之战 /81

早慧的危险 /83

真正的毅力 /85

耐挫力教育 /86





## 录



奋斗的事例 /88  
 系鞋带：人生的一课 /90  
 乱发脾气之忧 /91  
 乱发脾气好的一面 /93  
 乱发脾气与年龄稍大的孩子 /94  
 挫折与激烈型儿童 /96  
 教孩子学会坚持 /99  
 坚持者的努力 /104

## 第六章 控制的恐惧：合作 /106

“自由主义”的两难境地 /108  
 我们所需要的：理性的孩子 /110  
 对愤怒的恐惧 /112  
 购买和平与安静 /113  
 分数比礼貌重要 /114  
 一份冒险的工作 /115  
 未来的冲击 /117  
 前辈的经验 /119  
 是家长，而不是惩罚者 /121  
 教会孩子尊重与合作 /122

## 第七章 对放慢速度的恐惧：专注 /135

热爱科技的新一代 /136  
 疯狂的人们 /138  
 一切为了孩子 /139  
 有线设备 /140  
 电视、电脑和教养目标 /142  
 好动的孩子 /145  
 让孩子学会集中注意力 /146



快速与狂热 /148  
过度刺激的危险 /150  
培养用心的孩子 /152  
放慢速度 /154  
教孩子学会关注 /156  
从对放慢速度的恐惧到有的放矢 /161

## 第八章 对未规划时光的担忧：探索 /163

以后和现在 /164  
好孩子遭遇不测 /165  
“安全”的选择 /167  
做忙碌的蜜蜂还是游手好闲？ /168  
谨慎前行 /171  
体育生活 /172  
“我有能力打好吗？” /175  
孩子的赛事 /176  
观察与想象 /181  
梦想者的家园 /183  
游戏时间 /185  
游戏的妥协 /186  
永远游戏：鼓励小小探索家 /187

## 第九章 落于人后的恐惧：同情 /191

尽力做到最棒 /193  
培养一个真正上进的孩子 /194  
天才的陷阱 /196  
溺爱的风险 /198  
鲁莽的男孩，粗鄙的女孩 /201  
清晰的底线 /203

目  
录

为好孩子喝彩 /205  
善良和自尊 /207  
如何培养孩子的同情心 /209

**第三部分 找到我们的出路****第十章 没有恐惧的居家生活：家庭时光和家庭惯例 /221**

惯例和价值观 /223  
团体传统 /225  
建立自己的家庭惯例 /226  
竞争和狂欢 /229  
爸爸的角色 /231  
家庭闲暇时光 /233

**第十一章 勇敢者的新城区：找寻邻里，构建社区 /237**

城区的真相 /239  
打破常规 /241  
寻找差异和逆境 /243  
邻里关系 /245  
大人们的时间 /247  
孩子的物品 /249

**第十二章 养育中的禅学 /253**

装备精良的儿童 /255  
小大人 /257  
谁写的脚本 /259  
养育的哲学和艺术 /261





## 第一部分

养育孩子，没有什么好恐惧的



# 第一章

## 引言：成功的成人，焦虑的父母

作为一名儿童心理学家，我拥有许多他人难及之体验，每天都可以饶有兴趣地从来访的父母那里听到各种有关孩子成长的故事。在他们的讲述中，许多故事让人感到痛心疾首，有些则让人黯然神伤，当然，也有一些令人深感鼓舞和欣慰。迄今为止，那些令我深感震撼的案例，都是些非常棘手、难以解决的问题。表面看来，在这些案例中，家长所陈述的“问题”似乎并不严重，然而，父母却说这些问题让他们感到不安、沮丧，或者手足无措。有时这些问题还会让家长感到有些发狂。令人好奇的是，这些家长内心的不安往往与其外在表现形成鲜明对比。从外表上看，他们大多数都显得沉着冷静、聪明机智，许多人还是经验丰富的专家或成功的商界人士。并且他们几乎都是富有爱心、和蔼可亲的父母。

以苏珊为例，她40岁出头，是一位律师，在一个初冬的早晨她来到了我的办公室。她面带微笑，有几分腼腆，是一位谦逊、富有表现力的女性，非常风趣。在刚开始交谈的几分钟内，我甚至疑惑像她这样的女性怎么会向我求助呢？然而，随着交谈的深入，苏珊开始诉说自己对儿子的担忧，她的表情也变得厌倦而沮丧。她目光下垂，告诉我她已经感到近乎绝望。

她的儿子提姆今年8岁，上小学三年级，是个聪明的孩子，在过去的三年中，他都能自己轻松惬意地应对学习。可是到了现在，情况就不同了。老师开始留正式的家庭作业，而苏珊又不放心让他独自完成作业。除此之外，孩子社交方面也让她深感压力，苏珊和丈夫开始担心提姆在同伴

中的地位：他能加入巡回足球队吗？他有足够的时间和小伙伴一起 playdate\* 吗？同学的生日宴会会邀请他参加吗？

在苏珊看来，提姆在很多时候都显得懦弱和焦虑，缺乏自信。他经常不能确定自己想和谁在一起，或者自己想要做什么。苏珊还注意到，提姆现在的需求欲更加强了，他会向父母索要额外的玩具和用品，但是得到这些礼物之后却又显得兴趣索然。不过，在别人眼里，提姆是一个富有爱心的好孩子。苏珊知道，提姆确实具有很多良好的品质，但是，这并不能让她感到安慰。最近一段时间，她感到自己对提姆的未来越发没有信心，并且对自己打算重新外出做兼职工作的决定愧疚不已。

苏珊回去几天之后，雷内和泰德带着他们4岁大的女儿艾德丽安前来寻求帮助。艾德丽安是一个性格暴烈的孩子，她的语言能力发展非常快，在10个月大时就已经能够流利地讲话了。现在，她已经开始阅读一些东西了，她可以从1数到1000，并且对一切与海洋及海洋生物有关的事物表现出浓厚的兴趣。雷内说，艾德丽安今年在幼儿园遇到了一些麻烦，她经常言行粗暴，不守规矩，而且不愿与他人分享物品。虽然泰德也承认，艾德丽安在家有时也会表现得不愿合作，富有攻击性，但他还是认为，主要是由于那些小伙伴，或许还有老师，误解了艾德丽安。

雷内和泰德前来求助的主要原因，是想了解如何给艾德丽安提供条件，让她身上的巨大潜能得以施展。应该让艾德丽安参加精要课程吗？需要给艾德丽安请家庭教师吗？明年应该送艾德丽安去一所更加昂贵的学校吗？尽管从老师那里获悉，艾德丽安经常创造性地运用自己的想象和思维能力，但是，泰德和雷内总是感到不踏实，认为在激发孩子的创造力方面，自己应该做得更多一些。他们最初的设想是寻找一个学习专家小组，来协助他们达到这一目标。在我们第一次会面时，他们就表现出深深的担忧，唯恐在对艾德丽安的鼓励和支持方面做得还不够。

---

\* 译者注：playdate 是指在安排好的时间段里，让来自不同家庭的孩子们一起玩耍和游戏，其目的是为了弥补由于父母工作繁忙而导致的对孩子缺乏关注，也是为了给孩子提供更多的游戏时间以及与同龄孩子的交往机会。这种活动在西方很多国家都很流行。

和苏珊一样，泰德和雷内也是能力很强的成功人士，他们几乎可以从容地完成生活中的各种职责。他们也非常精心地呵护自己的孩子，总是希望能够给孩子提供最好的条件。不过，当涉及孩子的问题或者为孩子进行决策时，他们便会显得无所适从，完全不像在生活其他方面那样游刃有余。面对孩子的问题，他们会显得有些怯懦，他们不知道该如何恰如其分地解决这些问题，甚至会对这种处境感到十分绝望。在谈论艾德丽安的行为问题时，他们感到局促不安，就好像此刻正在抖搂一个小心翼翼深藏多时的秘密。他们不知道该让自己的女儿参加什么样的课程，也不知道该提供何种资源才能让孩子成功发展，这些都让他们感到焦虑。

## 焦虑的新时代

许多第一次做父母的人都会感到焦虑。当抱着新生命从医院回到家中时，有几个父母不会暗自慌乱？“现在，我该怎么办呢？”即使已经熟悉了喂奶、换尿布这些琐事，在照顾小婴儿时，他们仍然会时时感到困惑和不知所措。随着孩子慢慢长大，情况也会逐渐好转。那些蹒跚走路的孩子，看起来比之前强壮多了，这时的父母，对于孩子发烧或者偶尔的擦伤、红肿也习以为常。对多数父母而言，因为照顾孩子而无法安心入睡的情况也减少了。从表面看，父母似乎又回到了往日的正常生活。

当孩子长到2岁左右时，除了日常的生活照料，父母又有了更多的担心。仿佛突然之间，他们开始怀疑自己的孩子：他们在社交方面发展正常吗？他们会用眼神和别人正常交流吗？当孩子发脾气时，该怎么应对？他们发育情况如何？他们可以灵活地四处走动吗？他们的动作协调性发展正常吗？学校方面又怎么样？应该将孩子送到托儿所呢？还是送到日托机构？孩子能够适应离开父母吗？我们能够适应吗？

等孩子到了3~4岁，父母将会面临更大的挑战：他认识数字、颜色和

字母吗？他在外游戏的时间充足吗？我们应该加入到孩子的足球或棒球护理队吗？是否应该让孩子上游泳和芭蕾课程？应该带他去戏院、博物馆、动物园吗？可以带孩子去看音乐演出吗？当知道别人的孩子已经能够阅读时，又该怎么办呢？数学习题簿会对孩子有所帮助吗？

在孩子进入小学的最初几年里，父母的这种焦虑会越发严重。之前仅仅是耳闻的学业压力，现在真真切切地摆在眼前。从幼儿园开始，有许多孩子就开始疲于应对家庭作业，而到了小学一年级，这种压力会翻倍，他们需要同时应对学校的多个项目。到了二年级，学校会对孩子阅读能力的发展情况进行追踪测试，并依据阅读能力的强弱，对孩子进行分班。很自然，这时的父母开始为如何促进孩子的发展而烦恼不已，同时也会产生更多疑问：孩子是否已经熟练掌握语音规则？是否受到了足够的数学训练？与此同时，课外课程的名单也在不断增多。应该让孩子参加空手道班、小提琴班，还是舞蹈班？接着还有体育项目，看到二年级的孩子被分为A、B两支足球队时，父母不禁会犹豫：是否需要为孩子请名私人教练呢？在家里父母该如何培养孩子的这些技能？孩子的自信心怎么样？在学校里孩子受人欢迎吗？

## 指导手册在哪里

仅仅是考虑所有这些选择和压力，就已经让父母疲惫不堪、不知所措了，而且许多家长还不知道应该向谁求助。作为这方面的专业人士，我经常听到父母诉说自己的担忧，他们通常以这些话语做开场白：“我以前从来没有做过这些事”“这是我第一次做父母”“孩子出生时不会自带指导手册，不是吗”。我们很容易对这些自嘲式的抱怨一笑置之，但是，在我看来，应该认真对待父母的这些话语，因为对许多父母而言，特别是我见到的那些母亲，这些话语其实是她们内心困境的真实写照。

现在的父母，尤其是那些直到三四十岁才为人父母的家长，在进入新角色时，通常已经具备了丰富的社会经验。但问题在于，他们在学业领域

和职场所积累的经验，并不能轻而易举地转换到抚养孩子的活动之中。对养育孩子而言，职场上的成功和成为称职的父母是两码事。从 Lily 身上可以看到这一点：

作为一名律师，我可以果断地进行决策，我总是告诉别人应该做什么。现在，我却对自己的孩子束手无策。我不知道是否该送 5 岁的儿子入幼儿园，而且我也无法控制另一个 2 岁的孩子。他们俩总是打架，我又无法阻止。我觉得自己应该去向 Nanny 911 进行电话求助。事实上，5 岁大的孩子到底应该参加多少活动呢？仅仅因为镇上其他孩子都这么做，我们就一定要孩子也去游泳、踢足球和练空手道吗？

依据我的经验，那些为了照顾孩子而放弃工作或大幅减少工作量的家长，内心都是极度渴望工作的，年长的人更是如此。在工作中，一切事物都显得那么井然有序，有清晰的指导可以遵循。而且在那里，你不必担心诸如暂时隔离(time-outs)、孩子哭闹、安排 playdate 或哄孩子午睡之类的事情。

当然，在工作之中，加班、应对各种客户或项目也是很有压力的，不过，在大多数行业中，通往成功的道路已经被清晰地标出：更高的销售额、新的客户、计时工资(billable hours)。这些都有明确的规则，包括短期目标和长期目标，而在为人父母的世界里，这些规则都不复存在。而且不论我们的“客户”有多么可爱，多么聪明，他们也不会总是配合我们，通情达理。进入孩子的世界是令人兴奋而又充满神奇的，不过，对于许多家长而言，这更像是进入了百慕大。我认识一位教师，她的儿子现在是高科技领域的管理人员，她讲了这样一件事：“平时他手下管理着几十个人，但是有一次，当要接送一群淘气的 5 岁孩子去参加足球训练时，他居然变得惊慌失措。以至于当我主动提出替他做这件事时，他简直喜出望外。”

小孩子是很疯狂的，他们会挑衅、会捣乱，但他们也带给我们无穷的乐趣。他们通常令人费解，也通常不安静、不整洁、不讲秩序、不愿合作。这并不是批评小孩子，这正是小孩子的真实面目。但是，对于许多原本生活井然有序的家长而言，孩子的这些实际表现会令他们相当不满意。正如 Kate——一位有着 3 岁、5 岁两个儿子的母亲所言，“我们的生活中很