

# 智慧 Smart Love 之愛

遵從內心最健康的直覺！  
二十一世紀父母最正面的教育方式的新論點！  
您不需要變得嚴厲，而是更有智慧！



馬莎·海內蒙·匹彭 & 威廉·J·匹彭博士◆著  
林憲正◆譯

# 智慧之愛

## Smart Love

馬莎·海內蒙·匹彭博士

合著

威廉·J·匹彭醫學博士

林憲正 譯

新迪文化有限公司出版

# 智慧之愛 Smart Love

---

**N** 新迪文化有限公司

作者／馬沙·海內蒙·匹彭、威廉·J·匹彭

譯者／林憲正

發行人／黃祝明

出版者／新迪文化有限公司

台北市 104 中山區松江路 431 巷 21 號 1 樓

郵撥／19201945 新迪文化有限公司

電話／(02)2518-9091

傳真／(02)2518-9092

E-mail / nioo@ms36.hinet.net

2002 年 ( 民國 91 年 ) 7 月初版

---

行政院新聞局局版台省業字第 759 號

售價 300 元 ( 若有缺頁或破損，請寄回更換 )

版權所有·翻印必究 (Printed in Taiwan)

ISBN 957-0383-31-3

國際中文版授權／捷思汀國際版權公司

Copyright © 1999 by Martha Heineman Pieper and William J. Pieper.

This Edition Arranged by Multimedia Product Development, Inc.

Chinese complex edition translation rights arranged through Justine

International Literary Agency.

國家圖書館出版品預行編目資料

智慧之愛／馬莎·海內蒙·匹彭 (Martha Heineman Pieper), 威廉·J·匹彭 (William J. Pieper) 著；  
林憲正譯。——初版。——臺北市：新迪文化，民 91  
面： 公分

譯自：Smart love: the compassionate alternative to discipline that will make you a better parent and your child a better person

ISBN 957-0383-31-3 (平裝)

1. 育兒 2. 家庭教育

428

90014652

## 前言

我們都希望當父母是一件充滿了喜悅和成就的工作，然而，對很多人而言，這工作卻有著懷疑、罪惡感和不確定性。折磨著多數父母的最深層問題是：什麼是好父母，還有，我們是好父母嗎？而不幸的，這個問題從來沒有一個令人滿意的或全世界都能同意的答案。

在「智慧之愛」裡，我們分享我們當父母的一些想法，希望讀者能覺得這些想法有幫助。我們發展和實踐這些想法已經三十多年了。我們的想法來自手邊兩個不同的來源——養育我們自己的五個孩子，還有，在我們的專業領域裡一些幫助小孩、青少年、父母和其他成年人的臨床研究。

我們其中之一，瑪莎，在臨床社會工作方面擁有博士學位，而且一直從事父母們的

私人諮詢、實施心理治療、擔任其他心理健康專業機構的督導。她也一直擔任養育和領養機構的顧問，在研究領域中，她擁有廣泛的著作及主持各種演講。而另外一位，威廉，則是兒童與成人的心理治療師，曾經在兒童機構和致力於治療孩子發展問題的醫療診所中擔任顧問。他也私下治療一些個人、輔導父母們，還有，監督其他的心理健康專業機構。

很多年來，我們兩人都很高興能有機會以父母和專家的雙重身分來一起學習和工作。不過剛開始時，我們發現現今流行的兒童發展理論既不令人滿意又無效\*我們覺得：我們所接觸到的理論都沒有對每個父母和每個心專家都會面臨的重要問題提供合宜的答案。現存的理論不僅無效和支離破碎，而且它們還似乎與父母和孩子之間的自然情感相抵觸。我們希望對下面這些事多了解一些：孩子出生時的自然本質是什麼？人們可以期待的「正常快樂」有多少？什麼時候快樂會變成不快樂？為什麼會變？父母最重要的工作是什麼？

所以我們就自己出發去尋找可以讓我們成為良好父母及成為效能專家的解答。我們從很多我們輔導過的父母們的困境和智慧中去學習，從我們的顧客中學習，也從接受我們督導的那些心理健康專家那兒去學習。我們評估我們給予父母和養育、認養機構的諮詢結果。另外一種試驗我們想法的方式是：我們創造了而且經營了一個成功的治療計劃

來幫助州政府所要監護的所謂「不能治療」的青少年。我們的研究和經驗告訴我們：小孩和青少年的情緒問題不能一件件分開處理，或者只被當成需要被修正的行為問題來單獨處理。我們發現我們很難幫助有困擾的孩子，因為他們已經學會了「需要不快樂」。我們了解真正的目標是：幫助這些有困擾的孩子離開那種對不快樂的需求，而重新去發現他們原本生來就有的、渴望正面關係的需求。

因為我們接觸到的豐富經驗，我們發展出了貫穿「智慧之愛」這本書的理念。在這本書裡，我們收集了許多實用的指導方針來讓父母們知道：如何給予一種特殊的愛來讓孩子們長成快樂、成熟的大人。我們已經從各階層和不同種族背景間的孩子、青少年、和父母那兒看到智慧之愛的效率。我們希望每個地方的父母都會發現智慧之愛是個不可缺乏的工具，可以幫助他們提供和滋潤孩子的情感需求，創造孩子的幸福。

# 《目 錄》

序言	.....	0
前言	.....	0
第一章 智慧之愛的基本概念	.....	<b>0 1 7</b>
孩子的內在快樂	.....	0 1 8
全能自我和能幹自我	.....	0 2 1
孩子為什麼變得難纏和不快樂	.....	0 2 3
示愛規則	.....	0 2 6
「獨立」新詮釋	.....	0 3 4
第二章 智慧之愛付諸行動	.....	<b>0 3 7</b>
教養目標與個人願望的平衡	.....	0 3 8
了解孩子內在不快樂的根源	.....	0 4 1



## 第三章

了解孩子失控的行為	0	4	8
處理照顧的失誤	0	4	9
當父母發現難以喜歡他們的孩子時	0	5	3
父母的和藹不見得會促進感情的發展	0	6	1
環境也要注意	0	6	7
不能責怪父母	0	7	0
<b>承認和扭轉孩子的內在不快樂</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
內在不快樂使孩子對生活的波動尤其脆弱	0	7	4
內心不快樂的症狀	0	7	7
追求不快樂的慾望	0	8	1
每個孩子天生有內在不快樂的可能	0	8	9
如何幫助孩子做抉擇	0	9	1
停止內在不快樂	0	9	5
示愛規則對內在不快樂孩子的引導	1	0	0
父母掌握快樂的關鍵	1	0	9

## 第四章 有智慧的愛小嬰兒.....111

嬰兒觀點：哭泣的意義.....112

嬰兒觀點：餵食的意義.....117

如何幫助嬰兒睡得快樂.....120

發育里程碑：你的嬰兒對你笑.....122

發育里程碑：陌生人焦慮 (Stranger Anxiety).....122

發育里程碑：分離焦慮 (Separation Anxiety).....124

別用大人的標準衡量小孩.....126

返回工作崗位.....127

發育里程碑：嬰兒對你「講話」.....135

嬰兒的觀點：嘗試就是學習.....137

發育里程碑：善變的嬰兒.....138

有智慧的去愛內在不快樂的嬰兒.....140

## 第五章 一到三歲：有智慧的愛學步兒或學齡前幼兒.....145

## 第六章

發育里程碑：孩子的主要快樂變成無法動搖	1
孩子的觀點需要額外的關注	4
發育里程碑：次要快樂出現	5
智慧之愛的見解：全能自我的價值	5
學步兒或學齡前幼兒的示愛規則	5
使學步兒或學齡前幼兒的日子過得順利和快樂	6
孩子得不到他要的東西時，怎麼幫助他	7
如何幫助作惡夢的孩子	7
如何幫助拒絕上床睡覺的孩子	7
發育里程碑：選擇使用廁所	7
學步兒或學齡前幼兒需要多少朋友？	8
以智慧之愛教和學	8
有智慧的去愛內在不快樂的學齡前幼兒	9
<b>有智慧的愛二到六歲的小孩</b>	<b>201</b>
入學	201

## 第七章

孩子扭曲事實怎麼辦	.....	2	1	1
選擇適合孩子年紀的書、電影和電視節目	.....	2	1	2
孩子對挫折氣憤反應時	.....	2	1	4
如何激勵幼兒幫忙做事	.....	2	1	5
發育里程碑：浪漫的孩子	.....	2	1	6
發育里程碑：理想關係	.....	2	2	6
智慧的爱三到六歲內在不太快樂的孩子	.....	2	2	7
<b>六到十二歲：有智慧的爱較大的孩子</b>	.....	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
求學時代	.....	2	4	0
如何選擇適合六到十二歲孩子的規則與規定	.....	2	4	4
管理衛生	.....	2	4	7
友誼	.....	2	5	2
青春期	.....	2	5	5
智慧的爱六到十二歲內在不太快樂的孩子	.....	2	5	7

## 第八章

## 有智慧的愛青春孩子……

青春期目標是穩定的次要快樂……

如何幫助青少年獲得真正的自立……

如何回應「萬事通」的青少年……

別旁觀青少年失敗……

怎樣為青少年選擇合適的規定和規則……

你的孩子：一輩子的朋友……

智慧的愛內在不快樂的青少年……

267

268

271

274

276

278

284

285

## 第九章

## 特殊環境……

智慧的愛你領養的孩子……

如何幫助有學習障礙的孩子……

避免使用改變腦的藥物之重要性……

293

293

300

303

## 後記

## 智慧之愛：陪同孩子成年的良伴……

307

## 前 言

我們都希望當父母是一件充滿了喜悅和成就的工作，然而，對很多人而言，這工作卻有著懷疑、罪惡感和不確定性。折磨著多數父母的最深層問題是：什麼是好父母，還有，我們是好父母嗎？而不幸的，這個問題從來沒有一個令人滿意的或全世界都能同意的答案。

在「智慧之愛」裡，我們分享我們當父母的一些想法，希望讀者能覺得這些想法有幫助。我們發展和實踐這些想法已經三十多年了。我們的想法來自手邊兩個不同的來源——養育我們自己的五個孩子，還有，在我們的專業領域裡一些幫助小孩、青少年、父母和其他成年人的臨床研究。

我們其中之一，瑪莎，在臨床社會工作方面擁有博士學位，而且一直從事父母們的

私人諮詢、實施心理治療、擔任其他心理健康專業機構的督導。她也一直擔任養育和領養機構的顧問，在研究領域中，她擁有廣泛的著作及主持各種演講。而另外一位，威廉，則是兒童與成人的心理治療師，曾經在兒童機構和致力於治療孩子發展問題的醫療診所中擔任顧問。他也私下治療一些個人、輔導父母們，還有，監督其他的心理健康專業機構。

很多年來，我們兩人都很高興能有機會以父母和專家的雙重身分來一起學習和工作。不過剛開始時，我們發現現今流行的兒童發展理論既不令人滿意又無效\*我們覺得：我們所接觸到的理論都沒有對每個父母和每個心專家都會面臨的重要問題提供合宜的答案。現存的理論不僅無效和支離破碎，而且它們還似乎與父母和孩子之間的自然情感相抵觸。我們希望對下面這些事多了解一些：孩子出生時的自然本質是什麼？人們可以期待的「正常快樂」有多少？什麼時候快樂會變成不快樂？為什麼會變？父母最重要的工作是什麼？

所以我們就自己出發去尋找可以讓我們成為良好父母及成為效能專家的解答。我們從很多我們輔導過的父母們的困境和智慧中去學習，從我們的顧客中學習，也從接受我們督導的那些心理健康專家那兒去學習。我們評估我們給予父母和養育、認養機構的諮詢結果。另外一種試驗我們想法的方式是：我們創造了而且經營了一個成功的治療計劃

來幫助州政府所要監護的所謂「不能治療」的青少年。我們的研究和經驗告訴我們：小孩和青少年的情緒問題不能一件件分開處理，或者只被當成需要被修正的行為問題來單獨處理。我們發現我們很難幫助有困擾的孩子，因為他們已經學會了「需要不快樂」。我們了解真正的目標是：幫助這些有困擾的孩子離開那種對不快樂的需求，而重新去發現他們原本生來就有的、渴望正面關係的需求。

因為我們接觸到的豐富經驗，我們發展出了貫穿「智慧之愛」這本書的理念。在這本書裡，我們收集了許多實用的指導方針來讓父母們知道：如何給予一種特殊的愛來讓孩子們長成快樂、成熟的大人。我們已經從各階層和不同種族背景的孩子、青少年、和父母那兒看到智慧之愛的效率。我們希望每個地方的父母都會發現智慧之愛是個不可缺乏的工具，可以幫助他們提供和滋潤孩子的情感需求，創造孩子的幸福。



