

在焦虑的世界里 养育不焦虑的孩子

[美] 凯蒂·赫尔利 著 孙莉莉 朱瑾 译



朝华出版社



在焦虑的世界里 养育不焦虑的孩子

[美] 凯蒂·赫尔利 著 孙莉莉 朱瑾 译

贵州师范学院内部使用



朝華出版社
BLOSSOM PRESS

著作权合同登记号 图字：01-2019-2329号

THE HAPPY KID HANDBOOK: How to Raise Joyful Children in a Stressful World

Copyright © 2015 by Katie Hurley

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

图书在版编目 (CIP) 数据

在焦虑的世界里养育不焦虑的孩子 / (美) 凯蒂·赫尔利著 ; 孙莉莉, 朱瑾译. — 北京 : 朝华出版社, 2019. 5

ISBN 978-7-5054-4471-3

I. ①在… II. ①凯… ②孙… ③朱… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第066314号

在焦虑的世界里养育不焦虑的孩子

著者 [美]凯蒂·赫尔利
译者 孙莉莉 朱瑾
选题策划 赵曼
责任编辑 吕哲
责任印制 张文东 陆竞赢
封面设计 杨泽江

出版发行 朝华出版社
社址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037
订购电话 (010) 68413840 68996050
传真 (010) 88415258 (发行部)
联系版权 j-yn@163.com
网址 <http://zhcb.cipg.org.cn>
印刷 环球东方(北京)印务有限公司
经销 全国新华书店
开本 710mm×1000mm 1/16 字数 220千字
印张 18.5
版次 2019年5月第1版 2019年5月第1次印刷
装别 平
书号 ISBN 978-7-5054-4471-3
定价 49.80元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

致肖恩、瑞利和利亚姆，你们的存在让世界更快乐！

致我的妈妈，您是藏在无数美好回忆背后的真正智者！

——凯蒂·赫尔利

我五岁的时候，妈妈经常告诉我，快乐是打开生活之门的钥匙。当我走进学校后，他们问我长大以后想成为什么样的人，我写下了“快乐”二字。他们说，我没有理解问题。我告诉他们，是他们不理解生活。

——约翰·列侬

序

世界上最重要的事情就是享受你的生命，做一个快乐的人。再没有什么比这更加重要。

——奥黛丽·赫本

随手翻开一本杂志，打开日间电视节目，或者浏览一下你的朋友圈，每天你都会看到无数的育儿经，还有无数的畅销书教你如何轻松做父母，如何不骄不躁做父母，当然还有很多新媒体博主、主播，都在教你如何成为更好的父母……这年头儿，到处都是亲子教育专家（也许是“砖家”呢），所以想修炼成称职的父母、更好的父母或者更有能力的父母，你绝对不缺信息。

是的，当人们有了孩子，他们的角色就会随之转变，“父母”这个词也从一个名词转换成了一个“动词”。所谓“动词”就意味着当事人从此担当起了世界上最高强度的一项工作，这项工作既令人心满意足，又令人精疲力竭，而且还要随时提心吊胆。那种随心所欲做父母的日子已经一去不复返了。今天想要做一个合格的父母，要遵循一长串父母守则。就算你不信，那些畅销书、杂志、新媒体也一定会让你相信。

然而，这些大量、过量甚至超载的信息还是缺了点儿什么，那就是在这些育儿经中，孩子们感受到了什么，到底是什么让他们茁壮成长。一本接一本的育儿书可以教会你在成为优秀父母的路上少犯错

误，绕开成千上万的育儿陷阱，但是很少有书聚焦于如何培养一个快乐的孩子。

你知道吗，一个快乐的孩子可以取得更好的学业成绩，更容易交到朋友和维护友谊，更重要的是，身心会更健康。这是千真万确的。毕业于哈佛大学的快乐和成功专家肖恩·埃科尔把他的研究写进了畅销书《快乐竞争力：赢得优势的七个积极心理学法则》，他认为快乐的视角和幸福能够带来成功。在他的第二本书《幸福原动力：赢得快乐竞争力的五个秘诀》中，埃科尔建议：想要获得快乐，你需要正确的视角。埃科尔相信，只有父母致力于营造自己的快乐生活，他们才能养育出更加快乐和成功的孩子。

市场上很多畅销育儿书专注于消减孩子的消极行为或不良行为。这些书绝对不愁销路，因为父母总是承受着极大的压力。长期睡眠不良造就了疲惫和易怒的母亲，她们很可能变成“大吼大叫妈妈”，而长期的坏脾气会让人筋疲力尽。想想那些随时会顶嘴的学龄儿童，他们绝对有能力把一个往日心平气和的妈妈送去庙里“避难”。毫无疑问，父母是一种高难度的职业。虽然有时候权宜之计能发挥一时之效，但仔细想想，那些“短平快”的方法真的能应对孩子长期的成长挑战吗？

是时候好好儿思考一下是否该用培养快乐儿童的方法来替代那些头痛医头、脚痛医脚的办法了。是时候让我们的孩子自己成长起来，让他们学会快乐的技能，让他们自己跳过成长道路上的那些大坑了。是时候让我们慢下来，让孩子像孩子一样生活，好好儿审视一下那些看起来微不足道的小事儿了。人生苦短，难道你不想让你的孩子幸福快乐自由自在地生活？不希望他们对他人充满同情？不希望他们满怀感激？不希望他们能够很好地管理和应对他们将要面对的各种压力吗？

目录

Contents

上篇

养出快乐的孩子

1. 了解你的孩子

内向，外向，还是其他“向”？	9
你觉得你的孩子是内向型的吗？	10
养育内向孩子的技巧	12
如果你养育的是个外向孩子	21
养育外向孩子的窍门	22
如果你要养育的是个其他“向”的孩子	31
养育其他“向”孩子的窍门	32

2. 玩耍的力量

玩耍的益处	38
玩耍能创造联系	40
玩儿能释放压力	42
游戏无处不在	44
慢下来——孩子在玩儿	45
用游戏来拯救	50
促进非结构化游戏活动的技巧	52
放下不安	52
腾出时间	54
安排每周进行一次亲子游戏活动	55
摒弃一些昂贵花哨的玩具	56
支持高水平的游戏玩耍	57
永远不要低估回收垃圾桶的作用	58
扩充戏剧的主题	59
提供与主题搭配的材料	61
给孩子建一个仿真衣帽箱	62
提供非现实的小道具	63



让孩子出去玩儿 63

3. 理解情绪

教授情绪识别以及理解情绪的技巧 78

镜子，镜子 78

自制感受表 79

情绪水桶 80

情绪游戏 81

情绪气球 83

情绪面具 84

核查布告板 85

情绪故事 85

变焦镜头 87

木偶剧表演 88

4. 宽容的艺术

教授宽容的技巧 100

释放沮丧不满 100

承认已经发生的事情 101

示范如何宽容 101

放飞消极情绪 103

未发送的信 104

垃圾桶投篮 104

下沉的小船 105

不宽容的大脑 107

变脸 108

可回收利用的情绪 109

彻底清除从零开始 110

练习表述原谅的语句 112

5. 同理心很重要

培养同理心的技巧 124

上演社交情景剧 124

使用“开口说话”小沙包	125
混杂的鞋子	125
肢体语言西蒙说	127
为孩子做示范	128
变化创造者	129
信任他们	130
社交小侦探	131
感恩罐	132
换位	133
家庭社区服务	134
种一棵树	135

6. 说出你的想法——变得更有主见

教授坚定表达主张的小技巧	146
制作权利账单	146
教授“我……”的句式	147
身体姿势	147
商品推销词	148
支持孩子冒些没有大碍的风险	149
抵制对比	149
大声地表扬	150
关于我的一切	151
多媒体记录	152
自尊塔	153
教孩子进行目标设定	153
公路赛车	155
不留遗憾	155

7. 包容差异

善良很重要	165
教授包容差异的技巧	168
有礼貌地讨论差异	168
挑苹果	169



给你的世界涂色	170
历史课	171
援助之手	172
长处布告板	173
参加文化活动	174
包容孩子的奇思妙想	174
寻找线索	176
国际化学院	177
开办机场	178
发现新角色	178

8. 支持孩子所热爱的事情

培养激情与热爱的技巧	189
了解孩子的兴趣	189
小步子推进	190
多问少讲	191
守候闪光点的出现	192
跳出固有思维模式	192
遵循“三法则”	193
看重成功而不是获胜	194
避免评判	195
减少压力	196
培养乐观主义精神	197
允许孩子远离某些事情	199

下篇

应对之道

9. 减轻儿童压力

减轻儿童压力的窍门	211
反思时间表	211
睡眠优先	212

身体绘图	213
增加高质量时间	215
离新闻远点儿	216
检查内容	217
教学窍门：培养成功应对压力的技能	218
吹气球式呼吸	218
彩虹式呼吸	219
练习引导想象	219
消释压力	220
选择你自己的结局	221
无压力区	222

10. 焦虑的儿童

帮助焦虑的孩子应对焦虑的窍门	233
反驳技巧	233
制作一个焦虑箱	234
放松故事	235
“三件好事儿”日记	236
快乐脑和焦虑脑	237
喊叫比赛	238
受控的发泄	239
搞笑	240
强制性的安静时间	240
放松箱	241

11. 沮丧袭来时

如何教孩子提升抗挫折能力	253
创造一张“疯狂”清单	253
纸巾游戏	254
分解任务	255
桌面游戏	256
放松休息一下	257
共情	258



触发因素跟踪器	258
平静感觉活动	260
原谅	260

帮助高强度反应孩子的诀窍 261

使事情平静下来	261
提供身体安抚	262
承认性格	262
为能量寻找通道	263
避免硬碰硬	263
父母休息	264
教授适宜的情绪表达方式	265
情绪报告	265
愤怒温度计	266
红绿灯游戏	267
舒缓活动	268

12. 快乐父母养育快乐儿童

减少父母压力的诀窍 275

认识信号	275
知道你的局限	276
主动寻求帮助	277
磨练时间管理技巧	277
扩展你的支持网络	278
睡觉优先	279
设定现实的期望	280
优先考虑你和另一半的关系	280
团结一致	281
增加自我时间	281
互助育儿	282
给手机放个假	283

上篇

养出快乐的孩子

浏览各种育儿信息时，一个很大的难点就是这些理论与概念总会让你有种感觉：只要你这样做或者那样做，那么育儿就会轻而易举。可是当你和老一辈的人交流一下就会发现，育儿根本不可能易如反掌。育儿是一个过程，它包含着尝试与错误。世界上也不存在“一招儿走遍天下”的育儿神技。开始养育之路也意味着没有所谓的“退休”。一旦为人父母，那么终身都担负父母之责。

本书上篇主要讲的是为了养育快乐的儿童需要建立哪些“前社会”技能，涉及的主要内容包括：游戏的力量，理解情绪，教会宽容，培养换位思考和坚定表达自己主张的技能，培养自信，包容差异以及培养对事物的热爱。



1. 了解你的孩子

今天你是你，比真实还真实。世上没有另一个人，比你更像你。

——苏斯博士

我从事了多年儿童发展研究，曾帮助无数的家长解决育儿难题；我也曾作为一线专家站在育儿课堂的讲台上，我相信我能应对任何育儿困境，保持冷静，经常换位思考并且坚持不懈。我觉得我已经准备得相当充分了，但是我万万没想到自己会生出两个个性截然不同的孩子。

我本人相当内向，我的先生肖恩也如此（尽管他是个非常成功的贝斯手，经常面对数以万计的观众进行演出）。情况需要时我们可以表现得很活跃，不过我们也不介意躲起来静静消磨时光。在大型聚会活动中，你会看到我俩手牵手和不同的人寒暄交谈，而活动一结束我们就一起回家喝点儿葡萄酒，享受安静的时光。对于我们这种喜欢窝在沙发上看上一两集《我为喜剧狂》的人而言，那些社交寒暄简直让人筋疲力尽。



我们俩就像小孩儿一样被贴上了“害羞”的标签，我们经常自娱自乐打发时间（大家都知道我先生肖恩会像两三岁小孩儿那样爬进他的“婴儿床”）。我们俩都宁愿和一个关系好的朋友闲逛，也不愿意去和一大群人玩儿。我们并不是孤独的“孩子”，我们只是不那么强烈地渴望和人互动。我们丰富的内心世界就像挚友一样陪伴我们。

于是，当我们的长女瑞利看上去似乎有点儿内向时，我们一点儿也不意外。令我们意外的是自打她开始学习说话那刻起她就滔滔不绝说个没完！不到两岁的时候，她就试图把她那些史前人类语言一般的句子连贯起来，而且一旦开始就停不下来。七岁的时候，她能从早上6:45一直说到晚上7:15，我绝对不夸张。太可爱了、太有趣了、太甜蜜了，我们很快就适应了有一个话痨孩子。在外面，她有些内向，而在家里，她判若两人。

瑞利一岁九个月大的时候，她的弟弟利亚姆出生了。哇，她的弟弟和她完全不同。他的第一声尖叫就显示出了他强烈的情绪，而他毫不介意让整个世界都知道这一点。随着利亚姆的个性逐渐显现，我们意识到这两个孩子如此不同。同样是说话，利亚姆确认你在认真听的时候他才会说，而不像他的姐姐那样从黎明说到黄昏。利亚姆需要“你们都离开我的房间让我一个人静静”的独处时间。在一个“内向—外向标尺”上，姐姐瑞利会处在中间的位置，而弟弟利亚姆更加靠近内向那一端。他需要一个空间自己玩儿拼图走迷宫、琢磨数字或者打鼓。他五岁时仍需要午睡。当遇到可怕的、令人不满的或者令人困惑的事情时，他的反应一贯都是巨大的、激烈的并且持久的。姐姐瑞利倾向于尽力将情感默默藏在心中直到自己实在压抑不住为止，而弟弟利亚姆则会让它们立刻爆发，每一次都如此。



我和肖恩都喜欢拿自己的内向“水平”开玩笑，而利亚姆的内向“水平”更是达到了一个新的高度。“大聚会？不去，谢谢。和大家一起玩儿？我一个人挺好的，一个朋友就足够了。热闹的音乐、游乐场的各种娱乐设施以及兴奋地大叫着跑来跑去的小孩儿们？把耳塞给我，让我离开这儿吧！”他的想法其实就是：万一我不喜欢的的话咱们就赶紧走，回去待在家里吧。利亚姆绝对是个小宅男。待在他舒服的房子，有他喜欢的玩具和爱他的人陪着他，这才能让他感到安全。

我们很快就意识到，在我们家根本无法简单地制定出一个规则和期望列表，然后对此抱着乐观的期望。我们有两个情感需求截然不同的孩子。我们的女儿需要有人帮她疏导和释放情绪，而我们的儿子需要有人帮他疏解强烈的情绪以免更加激化。用计时隔离的办法？并不好。这会让瑞利感到孤独，让利亚姆感到失落迷茫。用积分奖励表？那就得设计出完全不同的奖励体系，并且两人需要的奖励也很不一样。弟弟需要持续不断地刺激输入，姐姐则需要学会延迟满足。这太麻烦了。

不过在我们家有些一般性的规则还是适用的（睡觉时间固定，规定好了看电视的时间）。我们发现真的需要针对每个孩子来调整我们的养育“风格”。姐姐瑞利有时会感到焦虑，她需要我们和她一对一地相处，帮助她消除焦虑，从而感到快乐与自信。有时，我会对利亚姆感到内疚，因为瑞利“霸占”了我更多的时间。可是相比之下，利亚姆更渴求个人空间。他当然希望我在他身边，不过在他情绪稳定的时候并不需要我说什么或者做什么。当有什么状况发生的时候，利亚姆就需要我的“额外”关注了。他会在几秒钟内从高兴到沮丧，遇到这种情况时他需要我的共情和理解，同时也需要我的爱和拥抱。



无论你有几个孩子，一个还是四个，为人父母都是辛苦的工作。父母心中会有一些憧憬——一个自己理想中的家庭蓝图。有的父母看重学业成就，而有的家长在意家庭的团结和睦。无论怀有怎样的养育目标，都需要不懈地努力方能达成，毕竟父母一职不存在“假期”。

面对养儿育女这件事儿，父母很容易就陷入到繁忙的事务中。换尿布、做饭、接送孩子、辅导作业，总有各种事情要做。这些看上去琐碎繁杂似乎没什么价值的事情却是必须去做，不能逃避的，它们占用了父母大量的精力，使人筋疲力尽。养育的过程充满了任务清单和待办事项。

在这些鸡零狗碎中，父母通常会列出一系列他们所期待的孩子行为。这些期待的行为就是所谓的“规矩”，而孩子是否需要遵从，则完全取决于父母。停下来仔细想想，其实就是这么回事儿。规矩与准则能帮助孩子更好地成长，但是，只有孩子了解父母对他们的期望，他们才能更好地达成这些期望，减少紧张和焦虑。理论上，这样会让孩子更快乐。

而现实是，没有两个完全一样的孩子。那套通用的规则与期望每天都在不断打破我们的臆测和猜想，孩子需要有机会遵循本性做他们自己。有的孩子天生就很贴心，愿意与他人共情，而有的孩子往往会以自我为中心。有的孩子遇事镇定不情绪化，能云淡风轻地处理好自己的沮丧情绪，而有的孩子一看到事情变糟就尖叫抓狂。很有可能你的三个孩子个性完全不同，在这种情况下，如果对他们采用同一套毫无变通余地的行为准则与标准，那么怎么可能让每个孩子都表现出色呢？

我们只能因人而异，因材施教。

有些行为规则是普遍使用的，比如做好自己的事情，使用礼貌