

教育子女的科学和艺术

——智慧型家长成长手册

[美] 江光丽

周奕

著



人民教育出版社

教育子女的科学和艺术

——智慧型家长成长手册

[美] 江光丽

周奕

著



人民教育出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

教育子女的科学和艺术: 智慧型家长成长手册 / (美) 江光丽, 周奕著. —北京: 人民教育出版社, 2014.6

ISBN 978-7-107-28217-1

I. ①教… II. ①江… ②周… III. ①家庭教育—手册
IV. ①G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 153414 号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

2014年6月第1版 2014年9月第2次印刷

开本: 890毫米×1240毫米 1/32 印张: 5.5

字数: 132千字 印数: 3 001~6 000册

定价: 15.00元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编: 100081)



序

蒋佩蓉

麻省理工学院中国总面试官

“理论无实践即无生命，实践无理论即无灵魂。”（《有奉献精神的父母培养大人物》）。在生活中，我们需要知道我们为什么要这样做，但是知道了该做什么，就更需要去做，因为“一盎司的行动值一吨的理论”（美国著名思想家爱默生语）。

中国的家长正在经历艰难处境：他们既不愿意用传统、过时的方式教育子女，同时又发现自己无法赶上现代的趋势。有些家长追随西方，用更科学的教子之方培养孩子，因为这些亲子教育的方式非常关注无条件的爱和接纳。然而他们发现：有些专家虽然撰写了很多理论方面的著作，真实的生活实践却不足；有些人略懂心理学知识，但缺乏在这个领域的专业学习或研究，缺乏有较大范围样本的临床实践；有些科班出身的西方专家虽然具有临床资质，却因文化差异，难以为中国家长提供专业的评估和帮助。这也是为什么中国家长会发现西方式亲子教育在中国有些水土不服。

江光丽是一位具有实力的、值得中国家长特别关注的作者。她获得临床心理学博士学位，且所毕业的西方院校在该领域享有声誉；在该领域做过研究，写过书和很多的文章；在美国和中国长期帮助过上百名家长，并有上千小时的临床实践。因此，她无论是对美国还是中国家长都具有丰富的经验，对其不同文化有着深厚的理解和宽广的视角。而且，她自己成功养育了两个优秀的、能很好适应社会的儿子。江光丽在美国

和中国所传授的亲子教育方法，已经在其实际生活中操练过，并被证明是成功的。

这本书的另一位作者——周奕，是在中国本土成长的心理咨询师，她也是一位母亲。周奕提供了在中国本土养育儿子的成功经验，更加强化了本书要传递给读者的信息。我相信江光丽和周奕的共同努力，使本书阐述的理论、原则深入浅出，比较容易为读者所理解，而且使得所提的建议很有实操性和有效性，易于为家长们所效仿。

如今社会上有关亲子教育的书籍层出不穷。在缺乏案例分析、个人经验和科学态度的情况下，搞研究和写书似乎成了容易之事。我经常发表言论，认为中国需要的不是更多专家的高谈阔论或者个案分析，而是有经验的顾问和教练，这些人可以陪伴家长并帮助他们经历马拉松式的亲子教育旅程。我是在洛杉矶的社区里认识江光丽的，她就是那么一位可信赖的、有经验的亲子教练。

我期待身为父母的读者把这本书作为自己长期使用和经常查阅的手册。这本书值得读者慢慢阅读并将其中的道理用于实践。假如你只是快速浏览这本书，然后它被束之高阁，最终被灰尘覆盖，就如同你在镜子里看到了你自己，然后径直走开，却全然忘记了你长什么模样。这本书最大的亮点就是每章结尾的“自我反思”和“练习”。当然，你可以扫一眼随后就进入下一章，但我建议你不妨停留在每一章，用1至2周甚至更长时间积极地付诸实践，把书中信息内化成你自身思想的一部分。

前言

生活模式的转变源于思想的改变，不仅如此，还要把它转化成习惯乃至个人的品质。千万别小瞧这些环节！

我希望这本书成为你亲子教育旅程中可信任的伴侣，让它帮助你和你的孩子在这个旅程中找到快乐，并使你们成为一生中最好的朋友。

前言



多数夫妻结婚后到某个时期都希望有孩子。如果不能生育，他们就觉得不够幸福。当这些不能生育的夫妻觉得只有得到孩子才能得到完全的幸福时，许多有孩子的父母却恐怕不这么想。对许多父母来说，一旦有了孩子或许就是烦恼的开始，甚至觉得无助和绝望。因为对于许多父母，年复一年的育儿苦差日日消耗其精力，挑战其耐心。尽管他们中间有不少人向其他父母讨教，读无数教育类的读物以寻求帮助，可是，不管做了多少努力，还会常常觉得自己不够称职。更令人沮丧的是，为人父母并不会随着时间的推移而变得越来越容易和轻松。

人们不禁要问：应该怎样做好为人父母的准备，当孩子来临的时候我们需要做些什么呢？

我要从一个还在学习的父母的角度来回答这个问题。和你一样，我也正经历着为人父母的喜乐和挣扎。幸运的是，我有机会通过文字来与你分享我的想法。不过，在我们开始以父母的身份对话之前，请允许我向大家介绍一下我写此书的几点原因。

第一，作为两个儿子的母亲，我想和你分享经验。就在写这本书时，我已经有了29年为人母的经验。我深知有些事怎么做会有效，怎么做则无效。我是一个心理学工作者，尽管我的专业背景可以帮助我理解人类行为，可它仍无法提供所有问题的现成答案。事实上，我有时需要咨询身为心理学家的同事，或者查询心理学资料来理解儿子们的行为。结果我发现，我儿子们的行为就像其他正常男孩子一样，我完全没

必要担心。是的，或许你同我一样，正以这样的艰难方式前行——从经验当中摸索学习，并将继续摸索学习。

第二，我也观察到，当今许多父母正在为怎样教养孩子而忧虑，甚至沮丧。不管我们到世界的哪个国家，少年犯罪、少女怀孕、吸毒、网瘾和精神疾病，特别是抑郁症都在年轻人中占有惊人的比例。就在我写此书时，恰巧听到身边发生的真实事件，一个高二的学生和一个高三的学生先后自杀，其中那个高三的学生已经被学校保送到一所知名高等学府学习。多少学生梦寐以求、为之奋斗的，他得到后却轻生了。到底出了什么问题？什么原因导致他们自杀？难道他们的父母没有努力帮助他们在学校里表现出众吗？难道他们的父母没有努力为他们创造最好的学习条件吗？我并不知道具体发生了什么，但作为心理学工作者，我可以肯定地说，这些孩子专注在追求当今被追捧、被认为是最重要的学业成就的同时，情感方面的需求被忽视、被遗忘甚至被公然否认了。

当今许多家庭因为情感的缺失而陷入可悲的境地，这促使我思考，并激发我写这本书。

第三，作为一个心理学博士，我知道父母在孩子的成长过程中具有最深厚的、不可磨灭的影响。大学时期学习的第一门心理学课程，让我更加了解自己，并且第一次意识到父母对孩子巨大的影响力。我意识到父母的言谈举止、生活形态甚至一些看上去微不足道的小事，对孩子有着无形的、潜移默化的影响。作为心理学工作者，我多年从事辅导咨询

工作，通过许许多多的案例，我更确信父母做了或没做一些事会极大地影响孩子的发展。本书会用匿名的方式讲述一些个案来印证我的观点，以帮助提升父母教养孩子的能力，使孩子在成长的过程中避免一些不必要的痛苦与忧伤。

第四，现在市场上有海量书籍介绍教养儿女的方法，这些书良莠不齐，甚至其中有些观点还互相矛盾。我想帮助父母把握方向，从而做出明智选择。期盼这本小书所归纳出的最重要的基本原则，能帮助父母教养出智慧儿女，使其有能力应对当今复杂多变的时代。

第五，许多父母觉得自己的孩子不尽如人意，觉得自己没有善尽为人父母的职责。我期待这本小书能带给他们一些鼓励和盼望。只要父母愿意通过学习来提升自己，不管孩子现在年龄多大，修补或重建亲子关系永远不会太晚。这本书能帮助愿意努力的父母弥补疏远的亲子关系，填补他们与孩子之间的鸿沟，重新赢回孩子的心。

您也许会问：“我凭什么相信你说的是对的？”我的回答是：我所写的这本书综合了当前最前沿的研究结果和传统的智慧结晶，我自身超过30年的专业心理咨询经历，以及我做女儿及母亲的经历。我会把此书推荐给我的儿子和儿媳们，成为他们为人父母时必读的资料之一。更何况合作作者周奕也在教育以及咨询领域积累了20年的工作和学习经验，在养育独生子方面有19年的经历，她所加入的宝贵资料，足以使本书成为简便易读的家教实用手册。

本书包含我本人和周奕所写的案例，其中有我们两人自己和家人的实例。希望读者在阅读这些真实的案例后，都能有所收获。每个案例前都有作者的头像，以示区别。特别鸣谢刘道义老师、张晓玲女士，以及我的丈夫张杰明先生、周奕的丈夫贺晓东先生，他们对本书的编写出版给予了大力的支持。

愿本书能鼓励天下的父母，减轻他们的重担，建立他们的信心。愿父母在能影响孩子的短短岁月中充分把握机会，并享受宝贝们成长过程中的喜悦。

在阅读本书的过程中，读者若有问题或建议，可以发电子邮件至 zhihuifumu@yahoo.com，与笔者联系。

江光丽 (Ruth C. Chang)

目 录



引言

- ----- 1
- 以孩子为乐 /3
- 父母的期待 /6
- 父母的角色 /9
- 父母智慧之道 /10

第一章 你是怎样的父母?

- ----- 13
- 智慧型父母 /16
- 专制型父母 /17
- 溺爱型父母 /18
- 忽视型父母 /19
- 常见而痛苦的结局 /19
- PARENT 的内涵 /23
- 实际操作 /23

第二章 赞扬

- ----- 25
- 赞扬怎样塑造自我形象? /30

- 太多批评的不良后果 /32
- 怎样才能不那么挑剔? /36
- 赞扬孩子什么? /39
- 怎样赞扬孩子? /42
- 如何奖励孩子? /44
- 实际操练 /46

第三章 接纳

- 49
- 为何无条件接纳至关重要? /51
- 完全接纳孩子的障碍何在? /54
- 如何表达接纳? /61
- 实际操练 /66

第四章 尊重

- 69
- 为什么要尊重孩子? /72
- 怎样向孩子表示尊重? /75
- 实际操练 /86

第五章 共情

- 87
- 什么是共情? /89
- 尝试积极倾听 /90
- 为什么孩子疏远我? /92

如何体恤你的孩子? /96

实际操练 /103

第六章 培育

----- 105

滋养孩子的身体 /107

促进孩子的智力发展 /110

关注孩子的情感需求 /114

探索人生价值观 /119

实际操练 /124

第七章 训练

----- 127

教导 /129

纠正 /138

以身作则 /147

实际操练 /151

结论——享受为人父母的乐趣

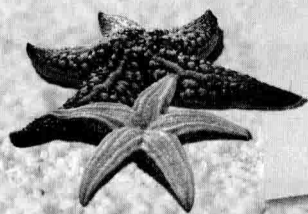
----- 153

实际操练 /157

小组学习指引

----- 159

引言



以孩子为乐

对于家长来说，要培养有智慧的孩子确实重任在身，很不容易。不过值得欣慰的是，我们无须要求自己完美无缺，无须要求自己培养出伟大的孩子。我们只需要用爱来养育孩子，同时不断学习、成长，遇到任何事都能满怀信心，相信孩子会成长起来，家庭状况会有所改善。我曾

听有人这样评价家长：家长只要
家长只要做对 30% 的
事情，就已经很好了。

孩子们往往比较容易变通且很灵活，对家长也比较宽容。而家长需要增加一些孩子般的变通灵活，即使从现在开始改变，也永远不晚。

如何有效地使用这本书中的信息呢？即便你看完了这本书，也不要试图一下子在各个方面修正自己。选择一个你认为最需要马上改正的行为，并努力坚持直到新的习惯养成。例如，当你意识到从未赞扬过孩子，并且发现孩子非常需要你的鼓励，那么请你按照第二章所介绍的方法激励孩子，直到赞扬已经成为一个习惯。或者你发现自己实在很难赞扬孩子，却常常批评孩子，如果你认识到批评的负面影响，你可以专注于减少甚至消除对孩子的批评，直到你发现自己完全改变为止。一次只专注一个问题的改变，这样可以避免你因为压力过大而放弃尝试和努力。相信你会惊喜地发现：即使你的一个小小进步，都能大大改善你和孩子之间的关系。

也许你会意识到改变自己并不是件容易的事情，那么，也希望你能理解孩子们。他们不断学习、成长和改变自己来适应生活环境是多么



的艰难，这或许能让你对孩子更加耐心些。有一天，我的大儿子抱怨他爸爸说：“爸爸是伪善的，因为他对别人好，对我却没那么好。”听到这话，我先认同他的感受，然后说道：“儿子，我同意你所说的。在这件事上爸爸是伪善的。其实我也一样。很多时候，我教育别人不要去做的东西我也会做。不过，我们都在成长和进步。爸爸在成长，妈妈在成长，你也在成长。我们需要一起成长。”我一直记得这段对话，因为我懂得“不断成长”这四个字对于家庭乃至这个世界所具有的重要意义。我们都在不断成长和被塑造的过程中：我们一方面塑造孩子，另一方面也在不断获得经验，甚至是与孩子互动的过程中被塑造。有一首歌我很喜欢，是《我还没有长大》[作者是查普曼夫妇(Steve and Annie Chapman)]。这首歌描述了一个孩子不断地从父母那里学习，并不断

提醒父母他还是个孩子，还没有长大。很多时候，我们忘了他们还是孩子，直到他们到了青春期开始挑战我们的权威，我们才醒悟过来，原来孩子还没有长大，需要我们耐心陪伴和帮助他们继续成长。其实，我们这些家长也需要培育自己，因为我们也还没有完全长大，同样也需要成长，逐渐变得成熟。

孩子还没有长大，需要我们耐心陪伴和帮助他们继续成长。

家长也需要培育自己，因为我们也还没有完全长大。

要想成为好家长，永远记住要以孩子为乐。

要想成为好家长，永远记住要以孩子为乐。在养育两个儿子的过程中，我感到特别幸福，因为抚养孩子虽然会感到艰辛，但他们也带给我很多乐趣！当然，我有时会疲惫、困惑和不知所措，因为他们在很多方面挑战我。然而，我一直兴致勃勃地观察他们的成长，倾听他们提出各种有趣的问题，与他们一起玩，把厨房搞得一团糟，甚至去诊所经历可