

德国亚马逊“宝宝成长”
畅销TOP1

Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn

如何“搞定”熊孩子

盼星星，盼月亮， 盼来的孩子 让我 发疯

5-10岁

潘璐 译
(德) 丹妮勒·格拉芙
(德) 卡嘉·赛德 著

叛逆期
关键养育

朝华出版社
BLOSSOM PRESS

盼星星，盼月亮， 盼来的孩子让我发疯

[德] 丹妮勒·格拉芙 [德] 卡嘉·赛德 著

潘璐 译



朝華出版社
BLOSSOM PRESS

著作权合同登记号 图字：01-2020-0290

Das gewünschtteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn

© 2018 Beltz Verlag in the publishing group Beltz · Weinheim Basel

Simplified Chinese translation rights arranged through jia-xi books co.,Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2020 by Blossom Press

All rights reserved

图书在版编目 (CIP) 数据

盼星星，盼月亮，盼来的孩子让我发疯 / (德) 丹妮勒·格拉芙，(德) 卡嘉·赛德著；潘璐译. -- 北京：朝华出版社，2021.8

ISBN 978-7-5054-4812-4

I. ①盼… II. ①丹… ②卡… ③潘… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第071866号

盼星星，盼月亮，盼来的孩子让我发疯

作者 [德]丹妮勒·格拉芙 [德]卡嘉·赛德

译者 潘璐

选题策划 袁侠

责任编辑 王丹

责任印制 陆竞赢

装帧设计 FAWU
0202174364105

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) 68996050 68996522

传真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 zhbq@cipg.org.cn

网址 <http://zhcb.cipg.org.cn>

印刷 阳谷毕升印务有限公司

经销 全国新华书店

开本 710mm × 1000mm 1/16 字数 227千字

印张 19.5

版次 2021年8月第1版 2021年8月第1次印刷

装别 平

书号 ISBN 978-7-5054-4812-4

定价 59.80元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

我最好的闺蜜玛拉哭哭啼啼地把手机递给我。我看了一眼屏幕，发现是她十岁的儿子米尔科发来的一张自拍。他躺在白色的长沙发上，旁边的单人沙发上搁着一个盘子，里面是一片掉碎渣的吐司面包，上面抹着巧克力酱，旁边还放着一杯可乐。“你快看看，我现在正在干什么！”他在照片下面写道。

我惊讶地继续读下去，“你很清楚，你不应该在沙发上吃东西，更不应该在那儿吃巧克力酱！”他妈妈生气地回复。米尔科的回答特别无情：“那你现在有什么办法呢？从单位跑回家？就因为我在沙发上吃了一片吐司面包？”他妈妈的下一条信息是大约十分钟之后才发出的。显然，玛拉跟自己斗争了一会儿。“等着瞧，我要告诉你爸爸！”米尔科回复道：“那又怎么样？还想用这吓唬我！”

“我必须得想办法惩罚一下米尔科！”玛拉恨恨地说，“帮我想个办法吧。我是应该把他的手机没收一个星期，还是应该把家里的网关掉？或者禁止他出门？我不知道这能不能行得通。我担心他已经太大了。如果他真的离家出走，我可没有那么大的力气去阻拦他。他现在简直是为所欲为。我恨死了。我原来的小宝贝儿、小甜心现在简直像换了一个人。”她开始哭起来，我轻轻地搂着她，也不禁哽咽。

玛拉在我的怀里啜泣。我的思绪飘回到五年前，米尔科刚刚五岁



的时候。那天我们坐在一个咖啡馆里，满怀爱意地看着那个漂亮的、马上就要上学的小男孩。他抿着嘴，认认真真地在画一个模样很复杂的小精灵。我对玛拉说：“你儿子多棒啊，你真应该感到骄傲。”她那时若有所思地说：“是啊，米尔科是很棒。但是，你知道，有时候我很害怕。如果我对他的要求稍微放松一点儿，不知道会发生什么。”我不明白她的意思，就追问为什么。她说：“唉，我觉得一直拽着他，不让他偏离轨道，真是累人。教育他真不是一件容易的事，就像一场永不停止的战斗。如果我对他不那么严厉，会怎么样呢？我可不想让他走弯路，你明白的。所以我不能放松对他的要求。”

我的思绪又飘回了当下。现在看来，坐在白色长沙发上吃抹着巧克力酱的面包或许还不算是“偏离轨道”，但是情况已经开始变得棘手了。把孩子的手机没收或者关网，这些估计只会导致发生更多的“战斗”。我的闺蜜悲伤地看着我：“他现在对我们满怀仇恨。你看看他发的短信，就像是要报复我们。他现在离我越来越远了。难道孩子们都是这样吗？长大就意味着狠狠地伤害父母，这样才算是独立？如果是这样，那就太可怕了。肯定应该有别的办法，我好想让他重新变回我的宝贝啊。”

我们坚信还有别的办法。孩子们要长成人，想脱离自己的父母，这个过程不一定非要充满仇恨，是的，如果他们在过去的那些年中不曾一再受到伤害。因为许多传统的教育方法会让孩子觉得，他们只能听任家长的摆布，从而变得郁郁不乐、怒火中烧，所以他们渴望自己掌握权力。这种渴望使他们有可能会将权力用在比自己弱小的孩子身上，比如在学校里欺负别人，或者等他们在个头和力气上都与家长不

相上下的时候，用在家长身上。

在这本书里，我们要指给大家一条道路，如果遵循这条道路，我们完全可以在不伤害孩子的情况下教育他们，也不会让家长变成俯首帖耳的奴隶，因为这种方法照顾了所有人的需求。五到十岁这一阶段，正好是让孩子了解重要的人际关系和社会规则的时候。这个年龄段的孩子，大脑已经具备了这样做的前提：他们有能力进行视角转换，可以控制冲动，有同理心，有能力自我安抚，并且他们大脑前额叶皮层的功能已经很完备了。

在这个年龄段，孩子的这些能力应该得到应用和加强，不仅在家庭关系里应该这么做，而且在其他的人际关系中也应该如此。所以五到十岁的孩子越来越渴望和他们的朋友在一起。他们对于自己需要的东西有很好的直觉。通常情况下，这些孩子对违反人际交往规则的做法比我们成年人要宽容得多。我们大人头脑中已经有了一个十分僵化的模式，知道人可以做什么、不可以做什么，什么会让人不好意思，什么是完全不可接受的。我们也知道，违反人际关系的行为对于我们孩子的未来意味着什么。所以，我们出于对儿女的关心，想尽快制止这种情况。如果我们看到自己的孩子做出了一些道德上、人际关系上不那么中规中矩的事情，我们做出的反应实际上联系着一长串的想法和情感。

我们内心的恐惧瞒不过任何年龄段孩子的眼睛，孩子不管年龄大小，都非常擅长解读成年人下意识的表情和肢体语言，能够察觉到我们对他们的看法。这种来自别人的自我形象，很有可能会在他们心中扎根，甚至在某种情况下，会成为他们的自我认知。而其他孩子在跟



我们的孩子玩时，却没有拖着一长串的想法和情感，因为他们还不能像成年人那样思考。他们做出的反应只是对于我们的孩子行为的反应。如果这些行为让他们生气，那他们就生气；如果让他们高兴，他们就高兴。当然，在孩子之中也会发生激烈的争吵，有时也会有关系破裂、试图摆布他人，甚至情感上的要挟。估计大家都听孩子说过“如果你这样做的话，就不是我的朋友了”这样的话。但是在所有这些冲突中，有一点是不变的，那就是孩子的自我认知。他学习自己行为的因果关系：如果我总是发号施令，那其他孩子就不跟我一起玩儿了。这时，他并不会会有沉重的愧疚感。而我们成年人经常会不经意地把愧疚感植入孩子的心中：“我是怎么回事？为什么我总是对别人发号施令，而不是友好地请求他们做什么事情？”

这本书将引导家长回到无条件、无忧无虑地接受自己孩子的状态。我们将给大家展示，那些看似违背人际关系交往原则，甚至暴君式的行为，实际上是这个年龄段孩子重要的学习内容，不像有些家长想的，或者某些育儿指南声称的那样，是让人忧虑的事情。我们将要给大家解释，为什么孩子有时候不听话，或者有意地挑衅我们，我们可以做出怎样的改变来改善这种情况。我们还将给大家描述，以需求和家庭为导向的亲子关系意味着什么，并且告诉大家，由于孩子的青春期即将来临，所以五到十岁是一个至关重要的发展阶段，而这一阶段的重要性却经常被忽视。关于这一阶段的文献少之又少，这让我们惊讶不已。而我们认为，这一阶段奠定了孩子在家庭和社会中的人际交往行为的基础。

在第一章中，我们想给大家描述一下，如果家里有五到十岁的孩

子，以家庭和需求为导向的亲子关系在现实生活中是怎么样的。在第二章中，我们将阐述这个年龄段的孩子最重要的需求是什么，以及他们满足这些需求的策略，哪些是有益的，哪些是无益的。我们将给家长们介绍我们的思路，并且展示给大家，面对童年中期的孩子生活中的核心主题——比如自立、朋友、学校——我们这种教育方法是如何实施的。第三章和第四章讨论孩子的自决以及他们的界限。这些话题是我们家长在这几年中不断要面对的。我们讨论的话题包括新媒体，还有孩子其他（不那么让人忧心的）特异之处，比如吃饭、自觉做作业、帮忙做家务、和朋友相处等许多反复出现的问题。第五章讨论的内容是，如果家长不想惩罚孩子，那应该怎么办。第六章里我们分析了家长和孩子说的那些刺耳的话，以及它们真正的含义。本书的最后一部分，也是我们认为最重要的内容，我们将展示给大家，家长如何维护与孩子的关系，通过权衡各方需求可以找到哪些解决问题的方案以及双赢的折中做法。

如果您对我们书中的某些观点不完全赞同，请您不要马上就把这本书扔到一边。也许您会发现，另有一些章节于您心有戚戚焉，这些内容将正好是您的家庭需要的。因为教育不应该让人觉得沉重、困难。作为家长，不应该总是感觉在与自己的孩子进行一场权力斗争，也不应该总当“吐槽妈妈”和“吐槽爸爸”。家长也不应该长期忽略自己负荷的上限，一味去满足孩子的愿望和需求。因为孩子已经度过了婴儿期，家长没有必要再这么做了。我们坚信，在一个家庭中，如果所有成员的年龄足够大，足够去理解另一个人的视角，那就应该平等关注每个成员的需求。当然，我们还是会不断遇到困难，但是总的



来说，家庭的所有成员，不管是孩子还是大人，都应该觉得大家共同生活在一起是轻松和美好的。只有这样，一家人的关系才是良好的。

我们是卡嘉·赛德和丹妮勒·格拉芙。我们的五个宝贝卡洛塔、海伦娜、约舒阿、索菲、里夏德，自从我们的第一本书《叛逆期关键养育》出版以来，已经长大了，现在最小的四岁，最大的九岁。各位家长 and 反叛的“小豁牙子们”所经历的许多难题，我们自己都经历过。在我们的第二本书，也就是您现在手中拿着的这一本里，我们描述的内容，既有我们和五个孩子的日常经历，也有我们的博客读者经常碰到的问题。在举例的时候我们改了名字，把事件的某些部分做了精简。

五年以来，无数的爸爸妈妈、爷爷奶奶，以及在职业中跟孩子们打交道的人陪伴着我们。我们的博客中，关于亲子关系和以需求为导向的育儿指南，以及其他关于为人父母的文章，每个月都有五十万左右的点击量，我们的第一本书也获得了许多读者。我们很高兴能以这种方式陪伴许多人经历家有儿女的冒险人生。不断地有人通过邮件和社交媒体告诉我们，我们的想法和建议使他们的家庭生活变得轻松。我们想用这本书继续陪伴大家度过孩子五到十岁的这段时光。

我们在这里还想强调的一点是，这本书并不是孩子的使用说明。我们只想指出一些与众不同的方法，并且解释一下，为什么我们选择走这样的道路。由于每个家庭都是各具特色的组合，每个家庭成员有不同的性格和需求，所以也不会有“唯一正确”的教育之路。因此，我们描述的方法也无法从客观上被划分成“正确的”和“错误的”，它们只是我们在与自己孩子的生活中积累的积极的和消极的经验所总

结的成果。因此，我们的这些论述并不是必做清单，不是一条一条照着做完，就肯定能变出一个幸福的、可爱的十岁孩子，而是用来激发大家思考，让大家开阔眼界。

Contents

目录

前言 1

如走钢丝的“豁牙”叛逆期

养儿育女，轻松如游戏	2
摆脱晚餐冲突的两种路径	10
我们培养出来的孩子真的是暴君吗？	16
习得性无助	17
能力体验	19
社会化的利与弊	24
超级工具——前额叶皮层	26

羊大不小

自立、朋友、上学：到底哪样是真正重要的？	30
贝拉：一年级小学生的减压行为	33
愿望与需求的区别	35
人需要什么才会幸福？	37
困难的情况下应该怎么办？	44
目标导向型策略	49
如果几个孩子的需求发生冲突	51
如果一个人隐忍太多	55
如果我们对需求做出了错误的判断	57
能发挥作用的方法就是好的	59



根强才能苗壮

建立关系——怎么做？	62
丧失关注会导致攻击行为	64
良好关系的五大支柱	66
宝拉：学校和个人责任	75
归还自我责任	81
上学和作业	83
小心，陷阱：秘密计划	86
小心，陷阱：假装移交责任	88
小心，陷阱：如果我干涉，就会快点儿	90
王牌：“因为是我说的”	92
西贝尔：帮忙做家务	94
确定优先事项	98
分配家务	100
自愿很重要	103
适当的责任额	104
艾哈迈德：危险与自然体验	106
不可抗拒！	109
巧妙的自然系统	112

给“豁牙反叛者”自决权

西蒙：我不喝汤！	118
孩子会自取所需	120
大自然的保护措施	123
孩子需要的东西经常比我们想象的少	124
吃饭成了权力斗争	126
与挑食的孩子打交道的技巧和窍门	128

玛丽：不招人喜欢的朋友	132
父母什么时候应该干预？	139
曼努埃尔：手机可以玩多久？	147
应用程序、游戏机和电子游戏的积极方面	151
电子游戏的负面影响	154
危险：无法抑制的攻击冲动	156
应该禁止电子游戏和游戏机吗？	162
亚历山大：每个孩子都是独一无二的	164
如果还是不行，那该怎么办？	169
列个清单	171
社交情感行为的训练方法	175

如果不惩罚，那该怎么办？

莉娜：竟干这样的傻事	182
是不是应该惩罚不当行为？	185
惩罚的替代方法	187
我的孩子没有悔意！	193
帕斯卡：不听话的孩子	195
朱莉：偷窃、说谎与道德发展	207
彼得：挑衅者	221

帮你们翻译刺耳的话

孩子和父母的“四只耳朵”	232
格丽特：积极聆听产生亲密感	242
什么是“积极聆听”？	245
对话开始：敲门砖！	246
不要让对话中断	249



谈话何时结束?	259
我们在积极聆听时可能会犯的错误	261

从家庭灾难到双赢妥协

莉亚：“我想让身上舒服点儿！”	264
解决方法	267
根据年龄段实现双赢妥协	273
以亲子关系和需求为导向度过五到十岁	278
展现真实的情感	279
允许失望	282
提供真正的安慰而不是即时满足	284
展示自己的界限	286
共情，而不是威胁或奖励	288
可靠的反应	291
接受他人的界限	293

结语	295
----	-----



如走钢丝的“豁牙”叛逆期



养儿育女，轻松如游戏

只要有父母说，他们采取以亲子关系和需求为导向的教育方法，经常会遇到一些成见：是不是那种不给孩子任何限制的方法？孩子们在餐馆里像野马一样疯跑，大喊大叫，牙也不刷，手也不洗，看着就想让家长好好管教管教他们——但是家长们太懒了，不想给孩子设限，也许还害怕如果总是说“不行”，就会失去孩子的爱。过去人们把这称为娇惯，现在看看，这样管教孩子会有什么样的结果。老实说，用这些可怜的孩子来乱做实验，家长们跟着那些时髦育儿理论乱跑，没一点儿自己的主见，肯定好不了。

如果家长走过一条或者正在走一条完全不同的育儿之路，那么，想要说服他还有其他同样稳妥的道路，恐怕很难，甚至是不可能的。如果家长从来没有试着去了解其他的方法，那他基于现在的经验，也不会听人劝说去尝试另一种教育风格。神经生物学家杰拉尔德·许特在他的著作《请多动动脑子》里写到，一个人所怀有的信念全部都来自他的生活经历。如果他在另一种生活环境中，另一个家庭里，另一种社会背景下，或者在另外一个地区、另一种文化中长大，这个人会得到完全不同的经验，而这些经验也将影响他内心的信念。他就会把其他东西看作重要的和必需的，会去追求其他的目标。在互联网论坛中，这个世界的家长们在进行着艰苦卓绝的信仰之战，但

这种论战不会有什么结果，因为从客观来看，到底哪条教育道路最好，是没有答案的。根本不可能统一指定一种方法，因为在每一个家庭中都有不同的前提和生活历程，因此，这一章（以及这本书）都不应该被看成一种企图说服别人的尝试，我们只是想尽力搞清楚迄今为止通行的权威型教育与以需求和亲子关系为导向的教育方法之间的区别。为了让大家容易理解，我们使用一个比喻，大家可以想象一下，教育孩子像是孩子们玩的一种游戏。

粗略地说，儿童游戏有两种不同的方式。一种是孩子们临时起意，合成一群，想玩什么就玩什么，这种方式一般称为自由玩耍；另一种是孩子们组成一个队，有一个教练对他们进行专业的指导，这种方式称为引导式游戏。以亲子关系和需求为导向的教育方法可以看成孩子们的自由玩耍；权威型教育方法更接近引导式游戏。这里没有孰优孰劣的问题，只是方法不同。

请允许我们说得再详细一点，好解释得更清楚。我想以我自己的孩子为例，用一个真实的游戏场景，来解释以亲子关系和需求为导向的育儿方法的基本原则。当时卡洛塔和海伦娜是六岁，约舒阿是三岁。他们早上都在后院等我，我们的计划是先把约舒阿送到幼儿园，然后再把卡洛塔和海伦娜送到学校。我的女儿们把她们的滑板车从自行车房拿出来，儿子也搬出了他的脚踏车。他超级爱他的脚踏车，但是这个车可骑不快。孩子们已经“入了戏”，也就是说，他们早上已经各自扮演了假想的角色，然后在后院里接着演他们的戏。

卡洛塔说：“注意，我是妈妈，你们是我的孩子。海伦娜，你是姐姐。约舒阿，你是宝宝。”