

简介

1

序言

哺育是一种温暖而智慧的爱

11

1

忠诚

野鹅的法则

野鹅象征着对家庭的忠诚，它们总能在长途迁徙之后返回故土。我们都希望孩子能感受到信任、安全、自信，而这直接取决于父母对孩子开诚布公、显而易见的忠诚。

17

2

赞扬

螃蟹的法则

捉螃蟹的时候，你只需准备一个浅桶，因为一只螃蟹会本能地把另一只想爬出去的螃蟹拉下来。家庭成员应该相互支持鼓励，而不是互相拆台。

37

3

交流

鲸鱼的法则

一个族群中的座头鲸可以远隔数百里用歌声互相鼓励,而且它们从不打断对方! 家庭交流的关键就在于聆听和鼓励。

53

4

始终如一

乌龟的法则

乌龟最后赢得了比赛,因为它清楚自己的目标并将其放在首位。在家庭教育中,坚定、有耐心、始终如一的父母总能成功。作为家长,坚持一贯的精神远比所谓能力更重要。

73

5

纪律

象鼻的法则

一头大象可以用鼻子举起五百磅重的原木,也可以用鼻子拾起一片薄薄的草叶。家长对孩子的爱是既

严厉又温柔的。

91

6

心灵的家园

红杉的法则

红杉长得高大且长寿,因为它们在土中互相纠结的根使得它们能够抵御暴风雨的侵袭。一个家庭也应始终保持情感上的亲密、团结一心,重视自己的根,帮助孩子去了解他在道德、精神以及肉体上的自我。

113

7

责任

熊的法则

尽管是出自本能的冲动,但是在熊的面前逃跑始终都是一个危险的错误。在家庭里,当我们直面责任时,我们成长;当我们逃避责任时,我们落败。

133

8

警觉

青蛙的法则

青蛙如果失去意识或者舒适得太久,它们就会被煮熟。在家庭里,警觉可以令人抓住机遇并且平息危险。

153

9

自由

跳蚤的法则

如果把跳蚤在盒子里关上足够长的时间,即使把盆盖拿走,它们也再不会跳出盒子。家长应尽量授权,给孩子自由。

173

结束语

当我们在潜意识里养成良好的习惯并且跟孩子们使用常见的象征性语言的时候,我们创造出一个温馨的环境,我们的住所变成了真正的家园。

196

简介

比价值观更基本的东西

自 20 世纪 50 年代以来，除了斯伯克医生所著的《婴幼儿教育》一书之外，再没有家庭教育方面的书籍登上《纽约时报》畅销书排行榜的榜首。因此，拙作《儿童价值观的培养》能够获此殊荣，实在是出乎我们夫妇的意料之外。《儿童价值观的培养》一书绝对称不上是近 50 年来儿童教育书籍中的翘楚，我们夫妇更远非一流作家。究其原因，坦率地讲，也许有两个关键因素。

第一个要素是这本书的主题和出版的时机。在 90 年代，父母们最迫切的需要就是价值观，他们眼睁睁地看着暴力、滥交、各种及时行乐的思想以及其他的消极价值观念吞噬着自己的孩子，所以他们无法抗拒一本旨在培养

哺育之书

儿童基本价值理念，诸如诚实、自律、尊重等等的指导性书籍。

第二个要素就是奥普拉^①。我们在很多面向全国谈话节目中都推荐过这本书，但是奥普拉邀请我们夫妇以及六个孩子一起上了她的节目，在整整一个小时的时间里，我们对书中提出的12种价值观逐条进行了探讨，并且对父母可以采取的教导方式进行了讲解。让我们的六个孩子和我们一起上节目实在是令人心惊胆颤——有两千万人在观看现场直播，而我们最小的两个孩子居然被安排坐在一起，要知道他们长这么大以来就从没有和平共处过一个钟头！不过我们最后还是成功完成了节目。第二天我们的书开始热卖。

这听起来很不错，对吧？卖出了几百万册的书，而且帮助了数不清的父母和家庭。我们收到不计其数的感谢信，可是同时我们也收到了不少令人忧心的信件，在这些信件里沮丧的家长们反馈说尽管书中的价值观和教育方式听起来很好，可是在实施过程中却遇到了很大的困难。父母们在信中提到的失败原因使我们意识到，还有一些比价值观更为基本的东西需要在家庭中确立。下面是我们收到的

^① 奥普拉：美国“脱口秀”女皇。——编者注

一些反馈意见：

“我和孩子没法交流，他们不肯听我讲话。”

“我的孩子总是不在家，他们去哪儿都行，就是不想回家。”

“我没时间。”

“这太麻烦了。”

“我的孩子拿这件事取笑。”

“我的孩子跟我很生疏，他们不尊重我。”

“家里的每个人都很挑剔，总是冷嘲热讽的。”

“我的孩子没有一丁点儿责任感。”

“我和孩子连对方的面儿都没见过。”

“我的孩子觉得我就是批评他，根本不信任他。”

“我和孩子闹僵了；我们谁都改变不了自己，改变不了自己的生活模式和习惯。”

“我甚至不清楚孩子们晚上在做什么，也不知道他们在哪里，他们也不肯告诉我。”

“我的儿子吸毒并且参加帮会，我怎样才能培养他的价值观？”

“我只能在周末见到我的孩子，根本没有连贯性和一致性。”

“如果我强迫女儿接受这些价值观，她会认为我不肯接受她的本来面目。”

这些反馈意见令我们感到震惊，也让我们从成功的喜悦中清醒过来。这提醒了我们如今做父母是一件多么艰难的事情，有多少父母已经正在不知所措，他们对孩子没有任何的影响力，和孩子之间甚至连最基本的信任和人际往来都没有。而又有多少父母正在陷入这种困境而不自知。

还有一些父母，也许是大多数父母，他们目前做得还不错，但还是深切地感到需要在家庭中牢固地树立起信任、扶持以及责任的典范，这些典范能够维系他们的家庭，并且使孩子能够有机会获得最大限度的幸福和成功。他们希望在孩子还小的时候就掌握主动权，以避免在孩子长大之后不得不疲于应付各种问题。

关键就在于有一些放之四海皆准的家庭需求，一些基本的哺育准则，它们甚至要比价值观更为基本，并且为价值观的培养做好了准备和铺垫。父母必须在家庭中贯彻诸如关怀、忠诚、交流等准则，创造出一种有利于培养价值观念，使各种教育方法切实可行的家庭气氛。这些是爱和哺育的准则，它们会令孩子感到安全，感到受到重视，感到被关爱，可以让孩子更容易接受我们所希望的价值理念。

在看到《儿童价值观的培养》一书如此畅销，

并且对这么多家庭似乎都有所帮助的时候，我们曾经一度考虑写一本续篇。可是在我们仔细考虑并阅读了上述读者来信之后，我们认识到真正应该写的是一本前传，一本面向更基本的家庭需要的基础书籍，一本探讨如何创立家庭氛围，创造一种充满关爱的环境，令价值观的教导与学习成为可能的书籍。

有这样一句古老的谚语：“人们往往不关心你知道多少，直到他们知道你关心他们多少。”养育子女也是同样如此。只有学会如何关爱和哺育孩子，我们才能够真正地教导他们。从这个意义上来说，本书实际上是一本前传，书中的哺育课程应该是在我们培养孩子的价值观之前进行的。换句话说，在我们教授孩子真正的价值观之前，我们必须真正地关心我们的孩子。

你在管理还是在哺育？

今天，有为数不少的父母变得更善于组织管理而不是哺育他们的孩子。管理是我们用头脑去做的事情，它包括让孩子完成家庭作业，准时参加足球课和音乐课，帮助孩子完成一切他们力所能及的事情，取得最大的成功；管理的范畴从把在孩子 3 岁

的时候送他去合适的学前班，一直到在孩子 18 岁的时候送他去合适的大学。

可是除了这些管理活动之外，我们给予了孩子足够的关爱吗？哺育子女不仅需要我们的头脑，更需要我们的心灵。它需要的是在计划之中加上拥抱，在敦促之中加上赞美，给指路的明灯添加温暖，它需要我们在帮助孩子成长的同时注意到他们自身本来的性格特征。

“孩子就像一堆没成形的陶土，父母就像雕塑家，”这是我们听到过的最糟糕的关于父母和孩子关系的比喻。孩子绝不是土块，任何企图把孩子塑造成自己的加强版或是延伸的父母都必将失败，而且在这个过程中会对孩子造成不可弥补的伤害。

另一个有关树苗的类比则恰当得多。温室里嫩绿的小树苗看起来也许都很相似，可是其中一株是橡树，一株是松树，一株是苹果树。我们并不想把这三株幼苗塑造成某种模样，我们只想让它们茁壮成长，发现它们各自的品种，了解它们的需要，按照它们各自不同的需要提供充足的水、阳光、肥料，帮助它们成长为最出色的橡树、松树和苹果树。

管理、塑造、引导和教育各有各的用途，但是如果缺少“哺育”的涵盖，它们就不能获得最佳的

效果，而上述幼苗的类比只不过是我們向大自然学习哺育之道的第一课。

故事和类比：记忆和实践的方式

本书描述了九项简单而有效的自然哺育法则，这九项法则能够保护家庭，改善家庭氛围，建立孩子的自信心和自我价值。但是，无论什么法则有多基本或是多重要，我们都很难记住它并且日复一日始终不渝地贯彻执行。因此，我们建议把这些法则戏剧化，跟小故事或寓言联系起来，故事和寓言中的某个形象会令我们把相应的法则深深地铭刻在脑海中，如此一来，我们就能够主动自觉地，甚至是下意识地要把这项法则付诸实践。

当我们刚开始在讲座和讨论班上提出本书中这九项法则的时候，我们并没有把它们和任何动物的故事或者象征结合在一起。我们只是把这九项法则分别用阿拉伯数字进行标注，然后逐项进行解释并举例说明该项在家庭中能够起到的作用。父母们听得频频点头，看起来对此留下了深刻印象。可是在讨论班结束之后，我们询问家长们都记下了多少，“平均分数”是四项。如果说家长们在刚刚听完讲座之后尚且只能记得一部分，那么在回到日常生活

中后他们又能想起多少，又能应用多少呢？

有一天晚上在一个讨论会里，我们讲述了一个“动物的故事”。只是出于偶然，我们提到了座头鲸以及它们相隔数百里仍然能够听到彼此歌声的能力。在那个晚上的讨论会结束之后，每一位父母都记得倾听的必要性，也就是倾听或者说交流的法则，而且他们都清楚地了解当倾听变得困难，以及彼此相隔遥远的时候，正是应该去努力倾听的重要的时刻。我们感到这些家长不仅记住了这条法则，也会记得去把它落实到行动中。此外，儿童也会因为动物的比喻而学会并记得这项法则。

我们由此开始认识到象征的威力和重要性，也认识到象征有助于我们把注意力集中在关键之处，能够帮助我们即使在压力重重的时候也能做出正确的选择。

于是，我们结合了个人经历以及一些自然生物的独特个性，为座头鲸的法则之外的其他八项法则都创作了相应的动物寓言。结合螃蟹互相扯后腿而不是互相帮助的特性，“主动支持的法则”就变成了“螃蟹的法则”；相应的，“忠诚的法则”变成了“野鹅的法则”，“严厉的爱法则”变成了“象鼻的法则”。基于其他物种的一些积极或消极的行为做出的类比更方便父母们的学习和记忆。而

且，既然大自然本身就是一个富于营养并促进生长的地方，那么我们从大自然中提取类比的素材也自然是再恰当不过的。

因此，本书并不是一本充斥着繁复的理论和冗长的推想的大部头著作，它生动活泼，主题鲜明，简单易懂，讲述了九项基本而深刻的哺育法则。本书中的动物寓言和插图旨在有效地简化这些指导，并不是要让这些指导变得简单愚蠢，而是要让它们便于记忆和使用。就像奥利弗·温德尔·霍姆斯曾经说过的，“我压根儿不屑于那种近乎于复杂的单纯，但是我会终生去追求与复杂相对应的简单。”

这九个动物寓言和自然法则是意义重大而深远。虽然每条法则中的基本思想都很简单明了，但是每个故事都详尽说明了相对应的法则是如何起作用的，对我们又有什么要求。例如，座头鲸的故事不仅仅说明了鲸鱼可以进行交流，更说明了鲸鱼在需要使用特殊频率进行交流，它们从不干扰或者打断自己同伴的歌声，它们的交流几乎总是积极向上，互相肯定的，而且它们从没中断过和自己族群的联系。

因此，这九项自然法则是更为广阔的宇宙的浓缩和精髓。通过这些基本法则，我们能够行之有效地哺育我们的孩子，把我们的住所变成真正的家

哺育之书

园。阐释哺育的法则的动物寓言是“记忆的魔力棒”，它们令这些法则印在我们的心中，在那里它们有希望变成忠实的承诺。

序言

哺育是一种温暖而智慧的爱

我们从未遇到过任何不爱孩子的父母，可却见过很多父母不知该如何睿智地去表达爱。有些父母试图以不恰当的方式来表达对孩子的爱——他们要么溺爱孩子，让他们为所欲为；要么喋喋不休地说教，过于严厉地惩罚孩子的过错，强迫他们符合自己设计好的框架。

正如读者们从本书的标题以及前言中所看到的，我们感到“哺育”这个词将父母之爱推向了一个更高的层次。“哺育”一词令人感到亲切，而每一位家长也都似乎对这个词抱有认同感。“哺育”代表了一种绝大多数父母所向往的技巧和品质。它既可以用作动词，对我们生活中最重要的事情进行描述，也可以用作形容词，大多数父母将非常乐意被以此来形容。父母对孩子的良

哺育之书

好哺育能够赋予孩子力量，并且能够让父母保持冷静，减轻他们身上的压力。对任何深爱着孩子的人来说——比如祖父母、养父母、教师等——哺育也是属于他们的范畴。

韦氏词典将“哺育”定义为“训练”、“教育”、“滋养”以及“……养育或教育的过程”“……道德修养和磨练。”考虑到本书的主旨，我们更愿意将“哺育”定义为“热诚而智慧的爱的实践”。进一步说，我们一致认同的哺育方式，就是给予孩子们家庭的安全感和归属感，培养他们的自信心和个性，使他们具备足够的责任心和才能，能够最大限度地发挥自身潜能、获得自我满足。

为了达到上述目的，我们在哺育子女的方式上，必须在真诚的同时讲求智慧。本书主要讲述了哺育的天性，利用书中所讲的原型及特性，父母及其他的亲属和监护人可以创造出有利于哺育、培养孩子的环境。我们将这些行为模式及特性统称为“哺育的九大自然法则”，包括忠诚、赞美、责任、安全感、纪律、以及交流等最根本的原则。

创造属于你的教育方法

既然这九项法则以及用来阐释这些法则的故事