西尔斯亲密育儿练习手册

亲密关系不仅决定孩子情感和智力发展，
还可转化为具体的成功技能：
沟通力、同理心、自信心和安全感

【美】威廉·西尔斯　玛莎·西尔斯　伊丽莎白·潘特莉　/　著
李鑫　/　译

THE SUCCESSFUL CHILD



九州出版社
JIUZHOUPRESS

西尔斯亲密育儿练习手册

【美】威廉·西尔斯　玛莎·西尔斯　伊丽莎白·潘特莉 / 著
李鑫 / 译

亲密关系
不仅决定孩子情感和智力发展，
还可转化为具体的成功技能：
沟通力、同理心、自信心和安全感

THE
SUCCESSFUL
CHILD

九州出版社
JIUZHOUPRESS

图书在版编目（CIP）数据

西尔斯亲密育儿练习手册：亲密关系是一切教育问题的基础 /（美）西尔斯，（美）西尔斯，（美）潘特莉著；李鑫译. -- 北京：九州出版社，2015.5
书名原文：THE SUCCESSFUL CHILD
ISBN 978-7-5108-3723-4

Ⅰ. ①西… Ⅱ. ①西… ②潘… ③李… Ⅲ. ①家庭教育 Ⅳ. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 110445 号
北京版权保护中心外国图书合同登记号：01-2015-1547

THE SUCCESSFUL CHILD: What Parents Can Do to Help Kids Turn Out Well
by William Sears, M.D., and Martha Sears, R.N.
Copyright © 2002 by William Sears and Martha Sears
Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, LLC.
through Bardon-Chinese Media Agency
Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Mediatime Books Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

西尔斯亲密育儿练习手册：亲密关系是一切教育问题的基础

作　　者	（美）威廉·西尔斯；（美）玛莎·西尔斯；（美）伊丽莎白·潘特莉　著　李鑫　译
出版发行	九州出版社
出 版 人	黄宪华
地　　址	北京市西城区阜外大街甲 35 号（100037）
发行电话	（010）68992190/3/5/6
网　　址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印　　刷	三河市华成印务有限公司
开　　本	710 毫米 ×1000 毫米　16 开
印　　张	23.5
字　　数	300 千字
版　　次	2015 年 10 月第 1 版
印　　次	2015 年 10 月第 1 次印刷
书　　号	ISBN 978-7-5108-3723-4
定　　价	38.00 元

★ 版权所有　侵权必究 ★

THE SUCCESSFUL CHILD

|目录|

西尔斯医生的话 1

第一篇 | 亲密关系是一切教育问题的基础

多项研究表明，相比缺少亲密关系的孩子，拥有亲密关系的孩子更能适应未来生活的变化。

第 1 章 在逆境中顺利成长

一天，有个粗鲁的人在养育 8 个小孩的事情上对玛莎纠缠不休，声称玛莎对“世界人口过剩”负有责任。玛莎回敬道：“这个世界需要我的小孩。”

成功的真正含义 009

“挂钥匙儿童” 013

培养适应能力 014

第 2 章 建立亲密关系

我们会成为什么样的人，很大程度上取决于成长过程中的亲子关系。

出生后第一年 018

建立亲密联系的方法 024

亲密育儿七法 025

幼儿时期：进一步发展亲密关系 029

3 ～ 5 岁：亲密的学龄前儿童 034

5 ~ 10 岁：渴望与他人建立联结 036
西尔斯成功育儿法 039
通向成功之路 046

第 3 章 练习亲密育儿

通过实践亲密育儿法，你可以学会用第六感去看待孩子。

建立亲密联结 053
高度投入的抚育 060
塑造孩子积极的人格 066
研究你的孩子 068
先建立框架，后设定界限 072
塑造而非控制 077
允许合理的失败和沮丧 078

第 4 章 关键期的关键帮助

在婴儿成长发育中有一些特定的关键或敏感时期，良好的亲子互动将最大程度地影响这个阶段的大脑发育。

大脑是怎样发育的 083
如何让大脑发育得更好 084
让孩子更聪明的 12 种方法 088

第 5 章 亲密关系的传递

与爸爸妈妈联结亲密的孩子，也比较容易爱自己的兄弟姐妹。

亲密联结的种子 134
如何克服必然的焦虑 136
亲近彼此——越早越好 139

"你也很特别！" 140
鼓励孩子们独立相处 142
角色扮演 143
传达你所期望的行为 147
让兄弟姐妹彼此紧密联结 148
理解彼此的感受 151
避免互相比较 152
"平等的偏爱" 155
绝不容忍讥讽和戏弄 156
让孩子们自己解决争执 158
朋友们来来往往，家却是永远的 160

第二篇 养育一个内心强大的孩子

帮孩子建立内心的准则，引导他们成为更有能力、更负责任的人，这是为人父母最重要的一项任务。

第 6 章 有同情心的孩子

在一个缺少联系的世界中培养亲密关系是一个挑战，尤其是父母每天的时间都被小孩、工作、琐事和责任填满。

培养关心他人的能力：婴儿期 167
培养关心他人的能力：学龄前 171
让学龄儿童学会关心他人 179
将同理心延伸到家庭和朋友之外（青少年） 194

第 7 章 有主见的孩子

"是我们的选择决定了我们是谁，而不是我们的能力。"

不同年龄阶段的抉择 201

帮孩子养成决策能力 206
内在的价值观 218
学会放手 221

第 8 章 良好的沟通始于自尊

作为父母，帮助孩子表达自己感受的最好方法，就是让他们知道我们爱并尊重他们。

哭声：最初的语言 228
孩子是世界上最棒的模仿家 235
肢体语言通常胜于口头语言 241
给孩子表达情绪的时间、空间和自由 245
良好的沟通始于自尊 248
倾听：沟通中最重要的活动 250
拥抱：最令人愉快的沟通形式 252
内向性格的优势 256

第 9 章 有责任感的孩子

“父母所做的一件事真正影响了我的人生，那就是教我明白努力工作的价值。”

回应与责任 261
家务有助于培养责任感 264
做家务是一种投资 267
责任与价值感 270
从负责到责任感 272
学会等待是建立责任感的一部分 275
关于勤工俭学的几个问题 279

第 10 章　有道德感的孩子

孩子们需要学会彻底想明白自己将要做的事情，这是养成良好道德行为的关键。

同理心：道德感的基础　290
如何提升孩子的道德感和价值观　291
安全界限与道德准则　298
彻底想明白将要做的事情　304

第 11 章　自信又有安全感的孩子

孩子成为什么样的人，取决于他对自我抱有何种信念。

作为“建造者”的父母　310
植根于婴儿期的自信　311
反映孩子积极的一面　313
迈进孩子的世界　315
用语言和行动告诉孩子他们是重要的　317
告诉孩子你重视他的观点　318
根除贬低性的语言和行为　319
保护孩子的自尊　320
塑造孩子良好的“怪癖”　324
帮助孩子发掘独特之处　326
爱孩子本来的样子，而不是他所能做的事情　331

第 12 章　真正的鼓励来源于自己

你能给予孩子的最大鼓励，就是期望他们尽自己所能。

建立强大的信任关系　336

消灭让人气馁的话语 336
把鼓励的话写下来 338
清除游戏 339
在谈话中使用“我们” 340
表达出强烈的期望 340
推动，而非压迫 343
树立“我能”的榜样 344
要为自己的错误承担责任 346
态度也是会传染的 349
道歉的艺术 353
正面回馈 354

第 13 章 健康的性观念

孩子在性方面的自我印象，更多取决于父母的榜样和态度，而不是如何讲解性知识。

亲密育儿：关于性的第一课 357
健康的性别认同 362
青春期的性教育 365

今天的美国儿童在学习和成长方面机会多多。他们做运动，学音乐，努力完成课业，并能从电视和互联网上学习应对这个世界的能力。即便如此，他们能真正踏上成功之路吗？事实上，很多儿童甚至不能获得本应有的身心健康。眼下流行的儿童肥胖症（已成为与吸烟并列的公共健康问题），表明儿童虽然食物丰盛，却仍有营养不良的可能。尽管免疫接种已使得许多曾经普遍的儿童疾病销声匿迹，但儿童哮喘和糖尿病却有逐步上升的趋势。当青少年认为自己无法解决某个问题时，酒精和毒品就成了他们的发泄方式。他们过早地寻求性爱的刺激，以此证明自己是有人爱而且受欢迎的。对很多孩子来说，尽管拥有关心自己的谨慎的父母，还是不可避免地感到迷失，缺乏足够的精神力量和情商来帮助自己找到人生之路。

然而，我认识的另外一些孩子却显然更具同情心，聪明且优秀，他们注定会使其身边的人感到幸福，并能将这种特质传递给自己的孩

子。他们就是拥有良好亲密关系的小孩，像成年人一样有足够的理由感到快乐和满足，因为他们在最关键的亲密关系、价值观、人际交往之中都取得了成功。我们真心希望帮助父母及其他看护人采用恰当的方法和孩子建立有效的亲密关系，让成功的孩子越来越多。

在写本书的 5 年前，我因严重的结肠癌接受手术治疗。如同以往生活中重大危机来临时一样，这段经历使我反思，什么对我才是最重要的，而重中之重便是我的 8 个孩子。我花了很多时间思考家庭教育的意义，以及父母究竟该如何帮助孩子取得人生的成功。令我惊叹的是，手术的前一天晚上成为我生命中最为平静的时光之一。家人的情感及精神上的支持为我带来了宁静的内心。我反复思索我们的孩子在成长过程中获得的人生态度、教育和信仰，我有足够的信心说玛莎[1]和我在育儿方面做得非常好，孩子们拥有必要的方法赢得成功的人生，成为优秀的人，这让我感到莫大的欣慰。

正是病中的反思促成了本书的写作。玛莎、伊丽莎白[2]和我综合了个人及临床经验、科学研究的成果，以及最重要的——数百位父母的经验来编写本书。因此，这本书实质上是一部亲密育儿练习手册。希望能帮助你及你的孩子获得充实成功的人生。

每个孩子都能成为明星，以自己独特的方式夺目闪耀。有些以艺术、学术、体育成就照亮世界，有些则是以帮助他人的方式实现人生的价值。我衷心希望本书中的建议能帮助你们的小明星散发出无与伦比的光彩和快乐的能量，同情善待他人，拥有丰盈充实的内心。就像星星一样，儿童拥有浑然纯粹的美丽，重视培养他们并尊重他们的个人特质，我们也将更好

[1] 玛莎·西尔斯，威廉·西尔斯的妻子，本书的合著者之一。

[2] 伊丽莎白·潘特莉，本书的另一位合著者。

地了解什么才是真正宝贵的人生财富。

我们始终认为，亲密关系是一切教育问题的基础。亲子关系的质量将影响孩子一些必要品质的发展，例如沟通、同情心、自尊心，这些已被证实为引领大多数孩子取得成功的品质。在孩子早期及成长期的教育中，你应注重培养、发展这些品质，并持续到小学、中学以及后续的教育中。

本书的第一篇首先检查父母与孩子在建立亲密关系上是否顺利，因为这决定了孩子在情感和智力方面的发展。第二篇则指导父母如何把良好的亲子关系转化为更具体的成功技能——沟通力、同理心、自 信心和安全感，等等。

本书涵盖孩子的早期教育到青春期教育，探讨了新生儿、婴幼儿、学龄前儿童、学龄儿童和青少年的培养。希望在阅读本书的过程中，你也能明白一个成功父母的定义。将这些品质灌输给小孩的同时，你也能成为你希望孩子成为的那种人。

威廉·西尔斯

于美国加利福尼亚

THE
SUCCESSFUL
CHILD

第一篇

亲密关系
是一切教育问题的基础

多项研究表明，
相比缺少亲密关系的孩子，
拥有亲密关系的孩子更能适应生活中的变化。

第 1 章

在逆境中顺利成长

我们共有 8 个孩子，第一个孩子出生于 34 年前，那时我正好开始接受儿科培训。初为人父母，我们想做所有力所能及的事来帮孩子获得成功的人生，但我们不清楚哪些是最重要的。同时，作为新晋儿科医师，我发现父母询问最多的就是：什么样的育儿方式能使孩子顺利成长？

出于工作需要和个人兴趣，我想要找到这些问题的答案，于是我开始密切观察父母和孩子并且记录所见所闻。我和父母们谈论与孩子的关系，并请他们告诉我面临的挑战以及行之有效的育儿方法。与此同时，玛莎和我又添了更多的孩子，对每一个孩子的抚养都使我们有了更多的育儿心得。随着与众多孩子和患儿的交流，对于父母该如何帮助孩子顺利成长的问题，我们相信已经找到了有力的答案，也就是本书中将与大家分享的这些经验。

我们因何成为现在的自己？这是我初为人父及刚开始担任儿科医生时经常扪心自问的一个问题，而找到答案并不容易。影响儿童成长的因素有很多，包括遗传、抚育、营养、健康、上学、同龄伙伴，以及不可或缺的

机遇。父母的影响仅仅是一个方面，很难影响孩子的一生。然而早在34年前，我本能地发现，成功人士在其童年时期必定有一些相似的经历。这些孩子童年环境中的哪些因素促成了他们积极的人生？早期的人生经历在孩子的内心世界留下的印记，无论好坏，会对其思想和行为产生怎样永久的影响？

为了找到以上问题的答案，我开始收集成功孩子的经验，也试图了解他们父母的养育方式。我认为只要收集到的信息足够多，必定会发现一些相似的育儿理念。因此三十多年来，我在办公室中实验性地研究幼儿及儿童的成长发展，尤其是他们的个性和人际关系发展。写这本书时，我已抚育了8个孩子，最小的孩子8岁，最年长的已经34岁，我还参与了约15万次案例观察（例如，患儿到我办公室会诊），对于父母如何养育一个能取得成功的孩子，我颇有心得。

在写作本书的过程中，玛莎、伊丽莎白和我访问了数百位父母、老师、心理学家、教育工作者（与孩子打交道的人），来论证父母的养育方式和小孩成功与否有着怎样的关系。我们还借鉴了关于儿童抚养方式与其人格发展之间关系的科学研究成果。这些科研成果帮助我们更好地分析了观察所得，也使我们确信，即父母和孩子之间的关系是至关重要的。这些研究成果的相关内容以方框形式零星分列在本书中，标题为“科学依据”。同时，我们也征求了孩子们的意见，请他们记录父母对自己的生活施加了怎样的影响，在书中以标题为“孩子的话”的方框形式列出。

观察记录告诉我们，无论孩子成功与否，父母都不应该独占所有的功劳，或是承担全部的过错。接受访问的父母们都不是完美的，也没有养育过完美的孩子，且作者也并不是抚育过完美孩子的完美父母。但我们都必须力争在现有资源和信息的基础上尽力做到最好。我希望当我们

抚育第一个孩子的时候就拥有现在的育儿知识和经验，但在当时，我们的精力只能着眼于如何度过每一天。直到第六个孩子来临，玛莎和我才真正对育儿有了足够的信心。但我们知道，不能因当初没能做到的事而自责，我们无法改变过去，且那时已经尽力做到了最好。不过，我们乐意帮你尽可能少走些弯路，让哪怕是初为人父母的你也有可能成为出色的父母。

我们的头两个孩子现在已经是父亲了，我们对他们弟弟妹妹的抚育，以及多年来我们之间建立的深厚关系，为他们和妻子抚育孙辈树立了良好的榜样。我也开始在儿科临床中会诊“孙子孙女”辈的孩子——这些孩子的父母还年轻，孩子也大多是幼儿。我总会问这些父母，他们父母的哪些行为会被他们用来抚育孩子，哪些则不会。

成功的真正含义

每个父母都希望养育一个成功的孩子。但是我们对于成功有着不同的理解。当我们最年长的两个孩子吉姆医生和鲍勃医生加入西尔斯儿科诊所时，我给他们提了一个专业的同时也是站在父亲立场上的建议：“你们人生的成功不应以金钱或学术地位来衡量，而应看有多少人因你们而生活得更好。”

词典中将成功定义为“获得财富、名望或繁荣兴旺”。我们对成功的定义则超越了传统的定义。以下是孩子们获得成功的关键品质：

获得成功的十种品质

1. 在成长过程中与他人保持亲密的关系；
2. 养成健康的饮食习惯；
3. 建立自信；
4. 做出明智的选择；
5. 做出道德的抉择；
6. 与他人进行良好的沟通；
7. 具备学习的热情；
8. 理解自己的性别特征；
9. 拥有快乐的心态；
10. 能对他人的思想和行为产生同理心。

我们希望这些成功的品质成为孩子内在的一部分，成为他的思考方式、行为方式。这些品质应出自孩子的本心，而非只是表面的行为。儿童以不同的方式获得这些品质。有些孩子的道路是平坦通畅的，另一些却是崎岖蜿蜒的。事实上，脚下道路更为艰辛的那些孩子通常能更好地理解如何运用这些品质获得成功。

成功是否意味着富有和出名

富人和名人常常出现在头条新闻中，孩子很容易因此得出结论：富有就是成功。很多成功人士的故事描述了他们如何通过运用个人天赋并努力拼搏获得成功，自己生活幸福的同时也关爱他人，使这个世界更加美好。但事实上，有些富人和名人却是全世界最不快乐的人。小报上尽是些“不

光彩”的名人轶事：失败的感情、酒精和毒品依赖，甚至自杀。很多经济上富足的人内心情感却十分贫瘠。就像一位心理学家朋友告诉我们：“如果你想知道自己有多少财富，就数数你有几个朋友。”

为了不让孩子认为其自身价值取决于他们如何表现，我们下了很大功夫。例如，若是两个孩子在学业上都尽了自己最大的努力，那么得 A 的孩子就并不见得比得 C 的孩子更“好”。得 A 的孩子更可能“最有希望成功从中学毕业”，而得 C 的孩子则可能拥有更加健康的情绪。后者可能在学术以外的领域有所专长，像体育、艺术，或者与他人相处融洽。我们想说的是，不要只以孩子的成绩来衡量他成功与否，我们所说的“成功”更多体现在个人品质上，而不是个人成绩上。

那么顺利成长的定义又是什么呢？我们认为，应以我们与他人保持深厚的关系为标准，而不是以我们所取得的成绩来衡量。对于孩子而言，顺利成长则取决于其与自身、与他人的关系。本书致力于教你帮助孩子成为拥有良好人际关系的人。

为你的孩子增加价值

孩子需要证明自己内在的价值，也需要获得外部的肯定来实现自我价值。我们的目标是帮助父母抚育出这样的孩子：他不仅认可自我的价值，其友善、同情心和建立亲密关系的能力在成长过程中对他人也有所助益。

一天，有个粗鲁的人在养育 8 个小孩的事情上与玛莎纠缠不休，声称玛莎对“世界人口过剩”负有责任。玛莎回敬道：“这个世界需要我的小孩。”

从“好”小孩身上学到的

如果你曾阅读过任意一种育儿类书籍，就会知道指责孩子为“坏小孩”是万万不行的。心理学家告诫父母：只判断行为的好坏（就事论事），而不要将价值判断加诸孩子。但事实是，小孩确有好与不好之分。让人吃惊的是，有些时候“好”家庭出来的“好”小孩做出了骇人听闻的事，上了头条新闻。当听到可怕的故事，诸如孩子和青少年对他们的老师、同学和家人挥舞着枪、刀和炸弹时，我们总要找到一个合理的解释。是因为这些小孩们玩的视频游戏吗？还是他们观看的电影、访问的网站？是因为他们常常穿着全黑的服饰，还是某种被夸大了的青春期叛逆造成的？精神病专家、政治家和宗教领袖哀叹我们的青少年面貌以及当今世界的暴力现状。每个人都找理由责备犯错小孩的父母。除非他们确实遭到家人的虐待，否则谁也不明白这些孩子到底为什么走上了歧路。

真正的好小孩不会登上糟糕的头条新闻，事实上，好小孩几乎从不制造头条新闻。很幸运我们能从事这份工作，让我们每天都能够接触到孩子与生俱来的善良。他们富有同情心，亲切而友好。他们知道自己是什么样的人。他们尊重自己和他人，有责任心，使人感到愉快。但他们不是完美的。他们还处于成长中，有时也无法控制自己的气愤和恐惧。他们其中的一部分将会成为富有的、有影响力的人，但更重要的是，他们会拥有快乐，懂得知足，拥有稳定的人际关系，能够成功抚育下一代。

世界上有许多养育了“好小孩”的父母，他们有很多育儿经验与我们分享。这些父母愿意对孩子负责，努力了解孩子行为背后的原因，鼓励好的行为并试图改变不好的。他们从自身的经验和其他父母的经验中汲取精华。因此，成功小孩的父母有丰富的育儿经验可供经验不足的父母参考。

在本书中，我们将与你分享他们的经验。

无法确保结果

世界上没有一种养育子女的最佳办法。以某种特定方式抚育孩子，孩子也不一定能够顺利成长。尽管很困难，但有些来自于功能失调家庭的小孩长大后仍然十分优秀。有时，父母把最好的爱给孩子，尽力教导他做一个负责任的成年人，但他却反其道而行之。我们是怎样成为今天的自己的，这个问题并没有一个简单的答案。儿童在生活中从各种渠道获得的各种信息，都会对他成为什么样的人产生影响。自身气质、天赋才能、与父母的关系，都会影响他的人生道路。自然其中也免不了机遇。

因此，先天还是后天这场由来已久的辩论对我们并没有任何帮助。父母不能改变孩子的遗传基因，生活中也有一些力所不逮的情况出现。但父母可以选择如何与自己的孩子相处，对他们抱着怎样的期待，教他们学会什么。通过专注于育儿过程中你有把握的方面，你能教会孩子认识自我、迎接挑战的方法。

“挂钥匙儿童”

玛莎和我十分关注那些在逆境中努力奋斗，最终顺利成长的小孩。人是可以改变的，童年经历并不能将我们定性。即便保守地说，玛莎和我的童年都不甚理想。玛莎的父亲在她 4 岁时死于溺水，而她的母亲始终没能从打击中恢复过来，把女儿交给了缺乏育儿经验的祖父母。我的父亲在我几周大的时候离开了我们，母亲为养育我们不得不长时间工作。尽管祖父

母对我十分关心，但由于他们也要长时间地工作，让我早早地成了“挂钥匙儿童”[1]，50 年过去了，我童年印象中最深的是母亲在艰苦的条件下仍尽最大努力辛苦抚育我。她让我接触的都是健康的榜样，细心筛选教师、教练、看护人和其他在我生活中扮演重要角色的人。母亲确保我与心理健康的人建立亲密关系。尽管生活穷困，并且单亲儿童的身份也是个难题（在我上小学和中学时，只有一个孩子和我一样来自离异家庭），家人的关爱使得我依然能顺利成长。特殊的成长经历，使我对工作充满热情和责任心。

尽管很多小孩都能从不理想的童年环境中恢复过来并顺利成长，但成人后还是需要经过很多年才能摆脱曾遭受的情感挫折。如果小孩当初能够顺利成长，然后自由地度过他们的成年岁月，而不是修复他们的情感缺陷，那该多好。

但逆境可以转变为机遇。离异家庭的背景使我对婚姻的态度十分坚决。暑期在钢厂装配线打工的经历激励我完成了大学学业。尽管如此，这个艰难的童年仍使我在一些重要的方面有缺失，这使我花费了 50 年时间一一分辨并改正。但我相信，母亲和祖父母在童年时期对我良好的照顾帮助我克服了很多成年后遇到的挑战。

培养适应能力

为什么有些童年艰辛的小孩，仍能走出困境并顺利成长？为什么有些小孩的适应性更强？我们认为早期亲密育儿（在下一章将有所介绍）给孩子意识中灌输了一幅未来关系的蓝图。那些很早就学会与他人建立亲密关系并信任他人的孩子，在成年后仍能保持或重拾这种关系。他们遵循这幅最初的蓝图，在人

[1] “挂钥匙儿童”指因为父母出去工作，所以放学后独自在家、无人照看的孩子。

生最初以及随后的人际关系中都将保持这份信任。这幅蓝图也教会他们如何相信自己，这份自信能帮助孩子渡过最大的难关。婴儿期建立的亲密关系将伴随孩子们一生。亲密关系作为其良好身心状态的一部分，增强了他们的适应能力。

面临重重挑战仍能获得成功的孩子，在其人生中通常有至少一个重要的人与他们建立了亲密关系。最理想的父母是，在作为父母的同时，还是孩子的老师、教练，或其他任何重要的人。与他人建立亲密关系对孩子来说至关重要。高中辅导员最担心的是那些没有任何归属感的孩子。他们同样也担心孩子因渴望归属感而投向错误的怀抱。在婴幼儿期和童年早期有强烈归属感的孩子不仅知道该如何与他人建立亲密关系，还能分辨好与坏的影响。

科学依据

多项研究表明，相比缺少亲密关系的小孩，拥有亲密关系的小孩更能适应生活中的变化。其中一项研究指出，尽管童年艰辛却仍在成年后获得成功的人，在童年都至少有一个人对其提供了持续的精神支持，并对其成长产生了积极的影响。根据这项研究，在逆境中成长而最终获得成功的人，在其婴幼儿期都与一个或更多的看护人建立了亲密的关系。研究人员还发现，孩子身边的其他人（如祖父母、亲戚、其他重要的人等）在孩子缺少父母照料的情况下能够补偿缺失的关爱。对于边缘儿童而言，家庭中男性成员的积极影响似乎能起到更重要的作用。

我们还注意到适应能力强的孩子的另外两个特征：其一，值得信任的看护人会引导孩子从积极的角度看待自我，他们对孩子说“你能做到”“你

聪明并且执着”“你能考上那所大学”，等等。而当孩子听到类似“你没有资格加入那个球队”或“你太笨了当不了四分卫”[1]的话，通常会屈从于这些负面的期望。其二，在孩子的童年生活中，有一些人发现了他的“特别”——一种天赋、一项特别的能力——并帮助他发掘自己的才能。有人发现了边缘学生身上的体育天赋，并帮助他成为篮球明星。一个孩子可能不擅长数学，却在艺术方面表现出色，有人帮助他将艺术才能成功运用到计算机绘图领域，并且同时还提高了他的数学水平。

在一个理想的世界里，每个孩子都能得到通向成功所需的一切。但在现实世界里，好的父母能做的就是努力在孩子成长的每个阶段都做到最好。作为孩子的父母，不需要做到完美，做到足够就好。尝试与你的孩子建立亲密的关系，并保持下去。

[1] 四分卫（Quarterback，战术布置中的代号为QB）是美式足球（又称美式橄榄球）和加拿大式足球中的一个战术位置。

第2章
建立亲密关系

一次，8岁的苏珊和2岁的弟弟一起跟随妈妈来到诊所。当我坐在苏珊面前时，她微笑着对我说："你好。"她跟我对视的时候显得很自然，目光中带着好奇但并不莽撞，吸引了我的注意。她的弟弟还只是个小婴儿，正忙着探索房间中所有的东西。当他不小心把手指卡在抽屉中刚要哭时，苏珊便马上过去安慰他，这让母亲目光中满是自豪和爱意。在随后的会诊过程中，苏珊表现得既有礼貌又独立。当母亲谈论她的健康状况时，她抬起头来听着，还补充了一些有见地的意见。这个家庭彼此之间的关系非常融洽，他们家庭的温暖也感染了我。这就是拥有亲密关系的小孩，彼此亲密无间，跟母亲关系亲密，和他们的世界亲近。我离开诊室的时候心里想着："这就是亲密的小孩！让人喜欢跟他们相处。"养育亲密的小孩是育儿的唯一目的。

我们会成为什么样的人，很大程度上取决于成长过程中的亲子关系。你和孩子的关系是他日后人际关系的基础。甚至孩子对自我的认知也依赖于他和父母的关系。给予孩子爱、信任与理解，能帮助父母更好地了解孩子，进一步帮助孩子认识自我，树立价值观。

如何建立亲密关系？为何建立亲密关系能使你成为关心孩子、敏感且

成功的父母？本章带领你了解从孩子出生到青春期各个阶段中，亲密的亲子关系是如何发展的，以及亲子关系是如何影响到孩子成功的。本章是本书的核心，其中的育儿理念会为你和孩子成功理解本书打下基础，所以非常重要。在后面的章节中你将更好地理解本章中提到的很多理念，加以运用则能够帮助你更进一步受益。

出生后第一年

孩子哪个阶段的发展对其成功的影响最大？

(a) 出生后第一年；

(b) 学龄前；

(c) 5~10 岁；

(d) 青春期；

(e) 以上所有。

你的选择可能是 (e)，以上所有。当然，一个充满关爱的环境，无论何时都对孩子的成功有所裨益。然而这个问题是，哪个阶段的影响最大？正确答案是 (a)，出生后第一年。原因是在这个阶段，看护人在孩子大脑发育过程中留下的印象最为持久。

信不信由你，出生后第一年，父母对孩子性格和情感发展的影响最为显著。宝宝的生活远远不只吃和睡，他们能学到很多其他的东西！在这期间，宝宝还会逐渐建立对自我和世界的认知。这个阶段的想法也将影响他们将来的行为。

关系模式

在第 4 章我们会讲到，出生后第一年是一生中大脑发育最快的时期。一种被称为神经元的脑细胞，就像长长的“电线”，相互连接构成通路。这些通路接收信息，并将其传递到大脑中其他区域。宝宝出生时，脑中的许多通路还未形成。随着宝宝逐渐长大并开始感受世界，数以百万计的通路每天指挥大脑对信息进行组织和储存。好的感受能将通路建得更好，更复杂更立体。这些通路和回路决定了宝宝的早期思维过程，也决定了他如何理解外部世界对他的照料。

让我们换种角度，将宝宝的大脑想象成一个巨大的文件柜，用来储存暗示和回应。当宝宝遇到某些状况时，例如“我哭了，就有人安慰”或是“我饿了，就有人来喂我”，他就会把这些情景像图片一样储存起来。熟悉了“哭了会被安慰”这个情景后，宝宝就已经对外部世界形成了一个大致的概念。这也是婴儿对自我和他人的最初印象。这些因果相关的场景，我们称之为关系模式，它成了宝宝的守则，即他逐渐对给定情形产生一定的预期。宝宝用来储存关系模式的“大脑图书馆”能使他明白，哪些回应是他希望或需要的。例如“我哭了，希望有人来安慰我”。这些模式为孩子的反应能力和人际关系打下基础。其中最重要的关系模式，是学会信任他人，这一点将对孩子的人际关系产生不可磨灭的影响。简而言之，植根于婴幼儿期的好的关系模式，将会帮助孩子顺利成长。

对能力的培养

从前，父母大多只专注于孩子的身体健康。让我们再回头想想文件柜的比喻，想象电脑是如何整理文件的。假设在最初的几年，你帮助孩子建立了同理心和体贴的“文件夹”，随后你帮他逐渐丰富文件夹中的内容。而最初没有建立或是建立了“错误文件夹”的孩子，难以体会人生中的各种经历，更不用说对这些经历善加利用了。

第一印象将持续下去

婴儿大脑中的早期关系模式是一些重要成人品质的最初形式，如信任、同理心、亲密关系以及自我意识。和把手印印在湿水泥上一样，早期留在宝宝大脑中的印象，将成为他童年和成年时期个人特质的一部分，同时也构成了宝宝对人生的第一印象。从积极响应的父母身上，宝宝能获得以下的最初印象：

- 对需要帮助的人给予回应；
- 安抚受到伤害的人；
- 向他人寻求帮助；
- 相信自己对自身和世界的理解；
- 保持快乐的心态。

那么这些最初印象是怎样在今后的日子中逐渐发挥作用的？想象一群

孩子正计划偷一辆自行车。有些孩子只能想到偷自行车来骑是多么有趣，所以觉得偷了也没什么。但在婴儿时期被照顾得很好、学会关心别人的孩子却会感到不自在。他会想到这辆自行车对别人而言是重要的财产，也能想象到如果是自己的车被偷了，那自己该会多难过。想到父母对他的爱和信任，他更是担心自己偷了车会让他们失望。这就是具备同理心和敏感的孩子。他能站在其他人的角度想问题，“用别人的眼睛看世界”，并能理解他人的想法和感受。在行动前就能意识到他的行为将会影响别人，所以他不会去偷自行车。

让我们再来想象另外一个困境：聚会上的一位少女发现，其他的小孩都开始成双结对地“亲热”起来。她并不想被迫随便和别人发生关系，所以十分困惑和害怕。不过，因为父母尊重并回应她的感受，也曾教导过她要相信自己的感觉，所以她并不需要以屈从于伙伴们的方式来获得满足感。正因为她相信并尊重自己的感受，所以她会拒绝伙伴们的邀请，打电话让父母来接自己回家。

青少年和成年人的破坏性举动，究其根源是缺乏同理心和敏感度。没有得到悉心照料的小孩，成年后对他人也是漠不关心的。在父母安慰的怀抱中学会感同身受的孩子，长大后是绝不会去参与校园枪杀案的。

让宝宝接受训练——不明智的投资

在婴幼儿早期，响应和敏感的育儿方式指的是什么？在下一部分我们会回答这个问题，并列举能与孩子建立亲密关系的方法。不过首先请对一种较为疏离的育儿风格提高警惕，我们称之为“宝宝训练”。这种育儿方式是为了方便宝宝适应父母的生活。这些父母不希望宝宝“被宠坏”或是自己被“操控”，而是想控制住自己的孩子。他们很可能真心觉得训练宝宝是正确的，想用这种方式教孩子明白“真实的世界”。

有些育儿书和杂志支持这种育儿方式。这些作者和顾问信誓旦旦地告

诉父母，可以并应该让宝宝晚上独自睡觉，就算这意味着让宝宝孤独地哭泣几个小时。父母还被告知，应该让宝宝遵守一个喂养时间表，两次吃奶之间间隔不少于三四个小时，就算宝宝饿了也应不予理睬。父母还试图让宝宝习惯在婴儿围栏里自己玩耍，对宝宝的哭泣听而不闻。最终，接受了训练的宝宝可能会成为这些顾问眼中的“好宝宝”（或者不如说是“方便的宝宝”更准确），父母也对这样的结果感到欣慰。虽然眼下这种通过强迫培养的独立宝宝看上去似乎还不错，但是长远来看损失是巨大的。因为接受这种训练的宝宝已经不会再试图让别人来满足自己的进食需要了。

宝宝的大脑记忆

你甚至意识不到，依照你与生俱来的育儿直觉照料宝宝的每一天，都会在宝宝的大脑中留下持久的印象。

父母的行为	宝宝的大脑记忆	宝宝获得的能力
敏感而正确地对宝宝的哭泣做出回应	我说的话有人在听	相信自己的沟通能力
宝宝饿了及时喂奶	照顾我的人会满足我的需要	相信人们彼此关心，互相响应
与宝宝保持足够的眼神交流	人脸是有趣的，情绪丰富	理解他人感受的能力
经常抱着宝宝	被人抱着能减轻我的恐惧感，而且很舒服	对亲近他人感到自在
宝宝不开心的时候给予安慰	有人明白我的感受，试图安慰我	同理心
用婴儿背带把宝宝背在身上	我的世界很有趣	好奇心，对新环境持开放态度
和宝宝一起睡	睡觉是舒适的，没有恐惧，令人留恋	健康的睡眠习惯，休闲的能力
将自己的爱和快乐反馈给宝宝	大多数时候我是开心的，而且我也能让别人开心	快乐和满足

被抛下在摇篮里独自哭泣的婴儿，最终将不再相信哭泣的价值。如果谁也没来安慰他，他就会认为再努力也是徒劳的。父母宁愿看着时间，或者照着育儿指南行动，却不去了解自己宝宝的独特需求。久而久之，父母也不再相信自己对宝宝哭泣的理解力和回应能力。宝宝和父母相处的时间少了，很长时间接触不到来自他人的启发（在第 8 章我们会讨论如何让孩子成为一个良好的沟通者）。

定时喂养和有规律的作息时间看起来似乎能使宝宝的生活更有条理。但实际上正相反。被训练的宝宝会认为生活是不可预见的。他的哭泣有时有人回应，有时没有；如果他饿了，有时有人喂他，有时没有。因为他不能预计照顾他的人会如何回应他，所以他能够建立的关系模式就很少了。仅有的关系模式却教他不信任这个世界，认为这个世界不理会自己的需求。这样一来，父母的育儿基础也会变得很差。让宝宝“哭个够”的育儿方式迫使妈妈违背自己想要保护、安慰、照料宝宝的天性。她变得不相信自己，不相信自己回应宝宝的能力。新手爸爸若是只注意让宝宝遵守时间表，就无法养成将别人的需要放在首位的成熟心态。想方设法和宝宝保持距离的父母面临着一定的风险，那就是在孩子的童年和青春期都无法与孩子建立亲密关系，孩子的行为也会使他们感到迷惑。孩子长大后父母或许会试图弥补这种亲密关系，但此时重建关系比在孩子婴儿期时要困难得多。

建立信任和敏感印象的最佳时期是婴幼儿期，此时孩子刚开始对人生形成基本概念。这也是我们相关的育儿书籍，包括本书在内，着重探讨早期亲密育儿实践的理由。

亲密的神经化学

几个世纪以来，研究亲密心理的人推测，看护人与孩子之间的早期互动会在孩子发育期的大脑中留下持续的印象，这个过程被称为“铭记”。神经化学的新研究表明，看到妈妈的脸，会刺激宝宝的大脑产生一种叫做内啡肽的神经激素。这种脑激素能够使人产生幸福和快乐的感觉。于是宝宝开始将妈妈的脸和好的感觉联系在一起。

与看护人之间的互动也会促进大脑结构的健康发育。看护人和宝宝之间的互动会促进神经元突触的增长，以及大脑各个区域的连接。我们先前所说的关系模式在脑发育学科术语中被称为大脑图式。一旦这些模式被铭记，宝宝就可以频繁地调用脑中的图像，即大脑图式，即使妈妈不在身边的时候，想到妈妈的脸也能获得安慰。

建立亲密联系的方法

了解了原理，接下来就是实践应用了。父母和孩子在婴幼儿期及成长过程中是如何建立亲密联系的？你可能知道基础教育的三个方面：读、写、算。在孩子学龄前父母都无须过多担心这些方面。然而建立亲密联系依赖于一个更重要的方面，即你对孩子的回应，这种行为早在孩子出生时就开始了。

回应是亲密育儿的首要原则。回应宝宝的需要能够帮助你和宝宝建立

相互信任的关系，而信任则是父母和孩子之间建立亲密联系的核心。回应并不意味着只对孩子说“好”。我们认为，父母应该合理地回应孩子的需求，适当地给予孩子关爱和支持，并且明白什么时候应该对孩子的要求说“不”。

父母和孩子开始接触的方式决定了他们将来的关系。特定的育儿实践——我们称之为亲密育儿法——建立了父母和孩子的早期亲密关系。亲密育儿法可以帮助你和孩子建立联系。请你尽可能完全地、不断地使用这些方法。每个家庭不同的情况，生活方式的差异，宝宝独特的个性，父母最近生活的不顺心，都会影响亲密育儿法的使用。由于个人身体状况不佳而需要接受治疗或其他困难，都有可能导致你无法按照亲密育儿法行动，没有关系，只需要牢记你的目的是与宝宝建立联系。亲密育儿不是死板的教条，其目的在于加强父母和宝宝之间的关系。

以下是构成亲密育儿法的 7 个方面的内容，这些育儿方式能够帮助你和宝宝开始一段成功的经历。

亲密育儿七法

1. 让分娩成为一种情感纽带

宝宝和父母早期的亲密关系，往往是由他们开始接触的方式决定的。婴儿出生后的几天到几周内是一个敏感期，在此期间，妈妈和宝宝需要彼此陪伴。这个时期的亲密接触，能使宝宝对妈妈亲近的天性以及妈妈关爱照顾宝宝的本能自然地融合为一体。在降生后 1 个小时左右的时间里，宝宝会进入一种安静而警觉的状态。他会睁大眼睛盯着别人的面孔，他那么脆弱，不设防，紧紧抓住爸爸妈妈的心。最初几周，当宝宝被妈妈紧紧抱

在怀里的时候，妈妈对宝宝的哭泣、呜咽、肢体语言总能够迅速地给予回应。妈妈（还有爸爸）和宝宝从一开始就学习相互沟通。最初几周宝宝最需要妈妈的呵护，妈妈也渴望照顾宝宝，这时的亲密接触能帮助爸爸妈妈和宝宝迈好第一步。

建立联系是一个持续的过程。对于分娩纽带这种情感的曲解，使人们误以为建立纽带发生在宝宝出生后的一个特定时刻，错过了就会失去唯一的机会。于是，因产后并发症而在孩子刚出生后就被迫分开接受治疗的母亲，可能会认为自己错过了与宝宝建立关系的关键时刻。事实并非如此。分娩时建立的情感纽带并不是母婴关系一劳永逸的万能胶。情感契合是发生在亲子生活中的一个持续过程。产后“情感联结的时刻”仅仅是为亲子关系建立了一个好的开端。

2. 用母乳哺育你的宝宝

母乳喂养能够为宝宝提供充足的营养，使其免受疾病感染。母乳还富含能促进脑部发育的、无法通过人工合成的独特营养成分。除了这些神奇的好处，母乳喂养还能提高妈妈读懂宝宝暗示的能力。母乳喂养是妈妈读懂宝宝的饥饿暗示并及时回应的最理想方式。妈妈确信宝宝发出了饥饿和满足情感需要的吮吸暗示，宝宝也确信妈妈会快速做出哺育的回应。母乳喂养让母婴同时获得共同生活的良好开端。此外，作为情感纽带的附加环节，采用母乳喂养的妈妈的身体会产生泌乳素和催产素，让她感到平静和放松，从而激发母性本能。泌乳素可以看作是建立母婴关系的化学成分。

3. 把宝宝“穿”在身上

宝宝在被忙碌的看护人抱着时，能学到很多东西。被抱着的宝宝很少

哭闹，更多的时间里安静而警觉，而在这种状态下宝宝能够把注意力最大限度地放在周围环境上。把宝宝“穿”在身上指的是用婴儿背带或其他类似的东西把宝宝背在身上，不论父母做家务、散步、参加社交活动、在家还是出门，都能和宝宝在一起。背着宝宝是很方便的。而当宝宝贴近你时，你也能更多地了解他。与宝宝的亲近能够加深你们之间的敏感度和亲密度。

4．和宝宝一起睡

即便到了夜晚来临，全家准备就寝的时候，父母对宝宝的响应也不会结束。夜晚对于孩子来说是可怕的，而与父母分开睡则更会加重他们的紧张情绪。这种称为睡眠共享的育儿方式是指夜间让宝宝睡在父母触手可及的范围内。这样宝宝就会认为睡觉是舒适的，而不会感到害怕。与宝宝睡在一起，这样夜间当妈妈需要喂奶的时候，不必彻底醒来或是起身去安抚哭泣的宝宝。睡眠共享不一定适合所有人，但许多采用睡眠共享的妈妈发现，自己这样能睡得更好一些。不管采用何种睡眠方式，只要父母和宝宝都睡得好，就是正确的。在白天忙于工作或因其他事务而不得不与宝宝分开的父母，会发现夜间睡眠共享能够帮助他们和宝宝再次紧密地联系在一起。

5．宝宝的哭声是重要的语言

宝宝的哭声是一种信号。他哭泣是为了要和你沟通，而不是操控你。哭泣是宝宝与你沟通的唯一方式，而沟通是他的生存本能，同时也能使父母的育儿技巧得到提高。对宝宝哭泣的悉心回应能够建立信任。宝宝相信照顾他的人能理解他的信号并满足他的需求。回应宝宝的哭泣，也能让父母逐渐建立信心。他们能更好地理解宝宝的语言，同时宝宝也能更好地与爸爸妈妈沟通。这就使得良好的亲子沟通更进一步了。

6. 学会分辨育儿建议

对宝宝的需要和信号敏感的父母，对待其他育儿建议的态度更为谨慎。他们会避免采取死板或极端的育儿方式，例如遵守特定的育儿时间表或计划表，而忽视宝宝本身发出的信号。这些更为刻板的育儿方式会在你和宝宝之间制造隔阂，让你难以成为抚育自己独特宝宝的专家。亲密育儿法帮助你和孩子建立亲密关系，而对宝宝的训练更多的是教你控制宝宝。

7. 把握平衡与界限

对育儿投入过多精力的父母往往会忽略了自己及伴侣的需求。这种情况下父母的生活失去了平衡。迎来小生命的同时，让家庭秩序不受影响的秘诀就是把握平衡，以及建立适当界限。爸爸在此时扮演着重要的角色。爸爸承担一些育儿职责和家务劳动，妈妈才能有充足的时间照顾好自己，也才有更多时间和丈夫相处。保持平衡意味着你知道何时应该对宝宝说“不”。一个襁褓中的婴儿的需求必须得到满足，但对于幼儿的要求应学会分辨，不必一一满足。

亲密育儿法是一种方式，而不是一套准则。个人的身体状况或家庭的特殊情况可能导致你无法完全遵循亲密育儿法。但最重要的是你要对自己宝宝的需求保持开放的意识和心灵。这样做能使你拥有随机应变的智慧，最终找到对你和宝宝最好的育儿方式。你的孩子需要的只是你在能力范围内尽力做到最好。

实际上许多父母自然而然采用的育儿方式就是这样的。以上我们只是对这种育儿本能做了一个归纳说明。采纳这些建议能帮助父母和宝宝建立

一个良好的开始，然而育儿因人而异，宝宝的需求也是独特而复杂的，因此很难找出一种唯一的育儿方式。亲密育儿法是育儿的方式而不是准则。如果把亲密育儿法看作准则而遵守它的每个步骤，你就势必不敢漏掉任何一步。但事实上你可以选择对你而言更适合、更轻松的某些方法。把我们的建议融入你自己的实践，找出最适合孩子和家人的独特育儿风格。无论如何，最重要的一点是与宝宝建立亲密关系。随着你和宝宝之间的联结愈发紧密，随时调整育儿方式，保留有效的，改进不实用的。最终你和宝宝一定能找到很多合适的方法，完善你们的关系，使彼此都从中受益。

幼儿时期：进一步发展亲密关系

1 ～ 3 岁称为幼儿期。此时宝宝开始蹒跚学步，牙牙学语。幼儿具备了探索周边的能力——爬行、走路和攀爬，父母很可能穷于应付。但最初 1 年里体贴亲近的育儿方式，能让进入幼儿期的宝宝具备两个特质，而这两个特质能使父母帮助宝宝更顺畅地度过幼儿期。这两个特质就是信任和敏感。与父母联结紧密的幼儿已经有能力感受到这种亲密了。

幼儿的信任

信任能使你和幼儿的相处变得更容易。在孩子 1 ～ 3 岁时，父母的权威是很重要的。如果孩子认可你为他设定的界限，那么行使你的权威就自然容易得多。如果你们彼此联系紧密，孩子更容易接受你设定的界限，相信你的引导。与父母关系亲密的孩子相信父母能够满足他的需求，期望父母指导他的行为。彼此信任能让孩子自愿听从，而不是被迫服从你。

在幼儿期，孩子将在心中进一步建立对你的信任。你将逐渐对他的行

为产生合理的期望。但你很难让孩子久坐久等，也无法阻止孩子拿起超市货架上的东西。将孩子置于难以应付的环境中，当他做错了事又对他发脾气，会对你们的关系造成伤害。通过跟孩子交谈、给孩子安排挑选橙子和苹果的任务，会让他在杂货店这类场合也能表现良好。由此你们之间的关系会更加亲密。当远方的祖父母来看望孩子时，不要急于强迫孩子表现出友好，他需要些时间来慢慢接近他感兴趣但不太熟悉的人。善解人意的父母能够想象并理解幼儿眼中的事物。

父母的敏感度

给孩子建立适当的界限对于与孩子联结紧密的父母来说是很轻松的。对孩子的了解，有助于父母在吵闹的幼儿期之初约束孩子。与孩子亲密的父母能读懂孩子的心思，知道孩子下一步的行动，因此能够在他惹上大麻烦之前及时阻止。这种能力对于规范幼儿行为是很重要的，因为促使幼儿探索并了解周边环境的冲动，往往也会导致他们陷入困境。在出生第一年中充分了解孩子性格特点的父母，此时更清楚干预孩子行为的最佳时机，以及何时该引导受挫的孩子走出困境。

与孩子亲近的父母明智地设定界限，同时创造便于孩子遵守界限的条件。举例来说，父母不允许宝宝爬上倾斜的楼梯，同时在楼梯处安装安全门，这样一来，在安全的环境下，孩子就能很自然地遵守这项规则。在家中做好安全防护，实际也是一种管教的手段，可以帮助孩子遵守既定的规范。当宝宝在家中探索时，你不需要随时冲上去拯救贵重物品，这样你与宝宝之间的关系才更容易维持。为保持和孩子之间的亲密关系，父母应该把家居环境改造得适应孩子的需要，跃跃欲试的 2 岁宝宝在探索的过程中就会发现更多乐趣，免于受到斥责。

读懂身体语言

与父母亲近的儿童会非常容易理解父母的肢体语言，因此父母纠正或引导他们的行为是很容易的。

我只要给他使个眼神，他就停止胡闹了。

这样的孩子期待得到父母的指引和培养。当他看到父母的眼神时，他立刻就会试图“讨好”父母。温和地纠正是最好的方法。假若父母对孩子的错误举动发脾气，他可能会感到害怕和沮丧。柔和地让孩子避免麻烦，有助于建立你们之间的良好关系，你的微妙举动能使孩子明白你相信他会做得很好。

未能建立亲密关系的孩子的行为是很难改变的。如果在早期父母和孩子疏离、缺乏沟通，对宝宝的哭泣和需求不予回应的话，宝宝要不就哭得更大声（如果宝宝的脾气特别倔强），要不就放弃索求并退缩了。当以上两种宝宝成长为幼儿时，都很有可能变得难以管教。由于他从父母那里得不到所需要的，所以会变得易怒，攻击性强，或者表现得很固执。如果抱怨“这个孩子就是不听话”，使用恐吓、惩罚，以及其他所有想得到的伎俩强迫孩子屈从，那么被所有这些负面情绪包围的孩子，能做的就只有保护自己了。他永远不会明白怎样做才是父母所希望的，也不知道如何控制自己的行为。父母也不愿意与这样的孩子待在一起，久而久之，家庭将分崩离析。对于父母而言，所谓的“管教”变成了想方设法控制孩子，而不是一种建立良好关系的方法。

拥有亲密关系的幼儿希望父母也开心。父母感到和这样的孩子在一起

十分开心自在，能够把孩子的需求和愿望融入自己的生活中。如果你花很多时间和幼儿在一起，玩耍也好，做家务也好，亲子关系都会变得更加稳定。

愿意与人亲近

许多个夜晚，当看着 2 岁的孩子一步步往自己身边依偎的时候，我们意识到即便他还这么小，却已经具备了一项终身受益的本领，那便是感受亲近的能力。经常被抱在怀里呵护的幼儿会觉得被人抱着是舒服自在的。孩子在伤心或烦恼的时候会寻求和他人接触的机会，而使用亲密育儿法的父母乐意与孩子亲近。父母明白，幼儿的内心有的时候仍然像婴儿一样脆弱，需要爸爸的膝盖和妈妈的怀抱。

幼儿的攻击行为

同龄幼儿之间通常很难相处。即使是亲密育儿法抚育的幼儿可能也难以容忍另外一个 2 岁小孩。一旦为了些小事吵了起来，孩子失控后便会攻击玩伴。而亲密育儿的家庭处理这类的攻击行为易如反掌。首先，这些父母会时刻关注着孩子们玩耍，当发现有争吵发生，便能迅速地介入调解，并尊重孩子双方的需求。父母不会强求孩子分享一件心爱的礼物，然而他们会教孩子用简单的话对玩伴提出建议，协商解决自己的矛盾。其次，与其惩罚孩子的攻击行为，亲密的父母则会给孩子一个提醒：“我们不打架，只拥抱。”冲突成为教育的机会。孩子从中能够学到两件事：一是爸爸妈妈不能接受打人的行为；二是和别人发生矛盾时有比暴力更好的解决办法。

善于表达的小孩

由于与看护人度过了很多无拘无束的时光，因此亲密育儿法养育的幼

儿乐于表达自己。我在诊室给幼儿会诊时，这样的孩子给我留下了非常好的第一印象。即使在等待妈妈给出如何行动的暗示时，他们的脸上总忍不住流露出“我对你很感兴趣”的表情。

从人群中你一眼就能分辨出这样的孩子。他们的目光总是在与别人交流，而不是恍惚的。他们寻找着他人的目光，明白身边活生生的人比电视或电脑上的内容要吸引人得多。他们情绪放松，但却精力充沛。他们不拒绝拥抱和亲近。而且他们与你交流起来很得体，能清楚地表达自己的感受和需求，而不会喋喋不休。即使是有点害羞而倾向于跟着爸爸妈妈，他们也不会紧抓着父母不放，不会担心没有人关注自己。

这样的孩子善于表达的原因之一，是父母耐心聆听，并用清楚简明的语言回应他们。当孩子试图说话的时候，他们就会放下手边的事专心听。他们用心观察孩子的神情，确认孩子听懂了自己的话，必要的时候把复杂的谈话重复说给孩子听。

有些父母抱怨，孩子能说的话还十分有限，很难明白他们到底要什么。我们建议父母通过孩子的眼神来分辨他的情绪。从孩子的表情中确实能够隐约读出他的需求。孩子对你表达的意思是明白无误的，而他的表情往往比语气更为诚恳。把注意力放在孩子的眼睛以及他“袒露的灵魂”上，你会瞬间理解他颠倒不清的儿语。耐心倾听肢体语言也能教会孩子该如何聆听别人。

建立精神联结

亲密幼儿良好的行为举止始于一项神经生物学原理，一般将其称为“人的永恒性”（客体恒常性）。在孩子 1 岁前，他视线以外的就等同于不存在。婴儿还没有足够的变通能力，当亲切的看护人从视野中消失时，他就会认

为看护人已经“消失”了。在1岁左右，宝宝才能渐渐明白物体和人是永恒的。此时即使照顾他们的人不在身边，宝宝也能在脑海中勾勒出看护人的形象。喜爱的看护人的精神映像让他们有安全感。这也是捉迷藏这个游戏如此受欢迎的原因。即使从看护人身边爬开去探索感知周边的环境，幼儿也能在脑海中铭记看护人的形象。亲密幼儿脑中的看护人形象更加可靠。当儿童确信父母的反应是可以预知时，他们就能更安心地、大胆地独立进行探索。幼儿心中父母的形象能起到鼓励的作用，使他们感到安全。有一天你会看到孩子用你的口气对玩具小动物或娃娃说话，那时你就能明白在孩子的心目中你是什么形象了。

3 ~ 5岁：亲密的学龄前儿童

亲密的孩子会踏踏实实地进入这个时期。他拥有长达3年建立的关系模式，以帮助他树立对自我的认识。他如今有一套准则——一套行事原则——构成了他对世界的见解。现在他拥有信任和同理心，乐意拥抱和被拥抱，并且有足够的语言能力和社交能力来表达自己的需要和感受。

学龄前儿童能够内化父母的教导和价值观。自孩子学步开始，父母的言行就开始发挥影响了。内化使规范孩子的行为变得更容易。你可能次次都需要告诫一个2岁孩子不能打小狗。但孩子3岁时便已把这件事情记下来了，当小狗缠着他要吃的时，他就会记起不能打小狗的规矩。亲密育儿法养育的儿童更容易内化父母的价值观和教导，因为他们重视并十分信任父母。

所以要再三确认你传递给孩子的价值观是你希望他们吸取的。你做出的榜样要比你说的话更有说服力。比如说，每当大一点的孩子需要你的时

候，你总是忙着照顾更小的宝宝而让他等待，次数多了他就会误以为在你心中小宝宝比他更重要。如果你每天专门抽出时间和他在一起，请其他人照顾他的弟弟妹妹，他就会明白你是关心他、愿意和他相处的。

分享情绪

学龄前儿童能注意到父母的悲喜，并报以同样的回应。有一天玛莎的心情很差(因为我跟她开玩笑说“小孩太多了”),3 岁大的马特(马修的昵称)关心地将手放在妈妈的肩膀上说：“妈妈，你难过，我也难过。”

在学龄前这段时间，孩子同理心和理解他人感受的能力得到发展，不过这也意味着亲密育儿法养育的孩子更容易受到负面情绪的困扰。家人生病、搬家、父母离婚，或失去一个朋友，都容易使孩子感到沮丧。尽管大多数时候和孩子相处更加容易，但有的时候他们比不太亲密的孩子更加耗费父母的心力。这也是热心孩子和冷漠孩子之间的区别。

每个大家庭都会面临情感的挣扎，我们也有所体会。有一天，3 岁半的马修问玛莎：“我让你开心吗？”孩子希望讨父母喜欢，因此当父母不满意的时候他自然会感到焦虑，这说明他很敏感。

孩子和他们信任的看护人之间的敏感，不意味着你需要藏起不好的情绪，即使不开心的时候也对孩子摆出一张笑脸是不合适的（孩子能够透过现象看到本质)。你应该做的是，用孩子能听懂的语言承认并解释你的情绪。之所以这样做，除了要和孩子建立联结外，也是让父母能更多地了解自己。当你需要对孩子解释为何发怒或伤心(“奶奶病得很重”)时，首先应该对自己说一遍，尝试用孩子的耳朵去听。要诚实地叙述，避免夸大事实。

外部影响

最初 2 年，孩子的大部分世界观都来自于主要看护人，通常是父母。但在 3～5 岁期间，不论好坏，孩子会遇到各种各样的人，受到的影响更多。你可能会发现，孩子在晚餐时谈得最多的人不是学前班老师，而是班上出丑的同学。当其他孩子做出与自己的准则相违背的事情时，敏感会使他感到很困扰。当孩子对外部世界中难以理解的人和事表示困惑时，你应当认真听他倾诉，加强你们之间的联系。在某种程度上，孩子对待人生的态度是理想化的，我们觉得这是好事情。如果不了解他的理想，那你就根本不知道你要达成的目标是什么。作为父母，你应该支持孩子的理想，并且帮助他在一个不那么理想的世界中找到自己的道路。

相对来说，这样的孩子没那么有攻击性。他们有可能还是会推搡别人，但次数较少，也不会特别愤怒。由于他们的需求和愿望都能够得到尊重，所以也不会强迫别人服从自己的意愿。当为了抢玩具而发生争吵时，这类孩子往往能提出一些解决方法，而其他孩子却很可能拳脚相向。如果你尊重孩子的感受，教他学会用语言表达情绪而非单纯地发泄，那就相当于教会了他和玩伴建立联结的能力，那么孩子即使面对让人头疼的玩伴也能游刃有余了。

5 ~ 10 岁：渴望与他人建立联结

升入小学的孩子开始关注生活中有意义的事情。例如：什么是重要的？我应该相信谁？哪些榜样值得学习？这期间，来自同龄人的影响也随之增加，孩子会接触到不同的价值观，不同的待人接物方式。和各种各样的人接触对孩子来说是喜忧参半的。一方面，孩子此时能够积累丰富的经验，

为他们迎接将来的人生打下基础；另一方面，如果孩子与家人的关系缺乏足够坚固的基础，这段时期很容易使孩子困惑，甚至误入歧途。

亲密育儿法养育的孩子会带着一些得力的“法宝”过渡到这一阶段：

- 信任他人的能力
- 关心他人的能力
- 敏感地分辨对与错

这些是这类孩子身上的优点，实际也是这类孩子的本质——敏感和信任。

早期的同理心

进入这个时期的孩子的另一项长处是：站在他人的角度看事物，由此他能够预知自己的行为会给他人造成什么影响。他的道德感正在建立，而他首先要学会的是关心他人。由于他的感受得到了父母的理解，所以能够理解其他孩子的感受，因此他能够想象自己的行为对他人会造成什么样的影响。看到一些小孩言行刻薄，他会觉得不安。不论受害者是自己还是其他人，残忍和取笑都是幼儿难以容忍的行为。他们或许不知道当同龄人之间发生嘲弄行为时该怎么做，而你能够帮助他们应对这种艰难的处境。这时父母应该花更多时间倾听孩子，并给出建议。关系亲密的父母和孩子应该共同想出解决问题的办法，而不能仅仅由父母发号施令。

合理的负疚感

进入童年中期时，孩子已经有了一套内在的行为准则，当他违背准则

的时候内心会产生负疚感。也就是说，他对自己行为的对错是能察觉的。如果孩子说了谎，那么在澄清谎言之前他都会感到不安。若是违背了家人教给的价值观反其道而行之，在酿成大错之前他也会迷途知返。对小孩的感受敏感的父母，早已教会了孩子听从内心的声音，从而明辨是非。

缺少亲密联结的孩子就不同了，他在成长的过程中缺乏信任、敏感和关怀。他的内心中并未建立是非观念，缺少内在准则来规范自己的行为，也无从期待他身边人的行为。他的价值观随着冲动、心血来潮的念头或最近交往的朋友而改变。他的道德感像棉花糖一样绵软无力。严重缺乏与人联结的孩子，很可能毫无悔恨感，也不认为他的行为会对别人造成什么影响。缺乏亲密联结的孩子一旦违背了家人期望的价值观，就很难回到正轨，因为从一开始他就没有踏上正途。

俗话说的“从娃娃抓起”是有其神经生物学基础的。婴儿期接触到的关系模式形成了大脑沟回。家庭营造的情感氛围也是如此植根于儿童的大脑的。亲密的父母通过帮助孩子理解家庭和道德规范的本源来引导孩子。这份体贴令小孩感到对自己的人生和命运有掌控权。亲密的父母相信孩子能做出明智的决定，当孩子面临困难挑战的时候自己也能够帮助他，一同想出解决办法。相反，与孩子有隔阂的父母，强迫孩子遵守家规的方式主要是通过严惩，这会让孩子产生一种无力感，认为自己的想法和意见是毫无意义的。不论是在儿童时期还是成年后，这些孩子很难做出合乎道德的选择。

公平规则

“这不公平”是儿童最常见的抱怨。然而亲密育儿法养育的孩子有强烈的公平观，明白规则的必要性；缺乏亲密联结的孩子对规则不感兴趣。“不公平”对缺乏亲密联结的孩子意味着“对我不公平”。这也是当今世界普

遍的症候，每个人都觉得自己得独占鳌头，否则便一文不值。

道德素养

亲密育儿法养育的孩子把父母当作榜样，恪守能给他人和自己都带来好处的道德观。缺乏亲密联结的孩子则不同。因为他从根本上没有打好坚实的道德基础，所以只会选择更轻松的价值观，或者是能让他在同龄人中受欢迎的行事方法。他将会成为随之而来的不良影响的受害者。

西尔斯成功育儿法

在本章中，我们分享了与孩子建立亲密关系的基本方法。我们把这种育儿方式称为“亲密育儿法”，即西尔斯成功育儿法。“亲密育儿法”会对小孩的成长起到非常积极的影响，它也是一种和你的孩子建立联结的方式，这种联结使亲子关系更为自然和充满乐趣。你会看到孩子将在生活中的各个方面受益，例如健康、自尊心、和父母愉快相处以及自律。你越了解自己的孩子，孩子就越信任你，因此你对孩子行为的引导和纠正就更容易被孩子所接受，这种默契将贯穿孩子的婴儿期直到整个青春期。

那么到底亲密育儿法如何才能发挥效用？以下是亲密育儿法建议的你和孩子自婴儿期开始建立联结的一些具体方法：

亲密育儿是一种了解孩子的练习

接受亲密育儿法的宝宝与你度过了许多亲密的时光，使你培养出了对孩子的第六感。妈妈、爸爸，还有其他看护人，能够读懂宝宝的肢体语言，通过不断的尝试和纠正，学会了如何正确回应宝宝，创造一切条件让宝宝

发挥最大的潜能。父母和看护人也学会了何时应该说“不”，能够找准时机转移宝宝的注意力。他们知道宝宝在想什么，这种能力随着宝宝的成长和日渐独立而显得越来越重要。这种能够读懂孩子心思的能力是亲密育儿中最重要的一环。你所做的其他任何让孩子顺利成长的努力，都基于你对孩子独特个性的充分了解。

亲密育儿让孩子更容易遵守规则

与孩子建立的联结，使父母在孩子长大一些后还能够从孩子的角度思考，从而不难知道孩子行为背后的内心想法。他们始终提前替孩子着想，引导和规范孩子好的行为，而不总是等到孩子做错了事才去纠正。采用亲密育儿法的父母和孩子建立了好的关系，所以很少需要找到某种“对的方法”去管控孩子的行为。亲密育儿法养育的孩子通常表现良好，很少做错事，这是因为父母让他们明白：父母期待他们好的行为，他们是安全的、被爱的、珍贵的。

亲密育儿基于互相信任

当父母读懂宝宝的暗示，并敏感地满足他的需求时，他就会对父母产生信任。当父母不断地回应宝宝的信号时，父母也渐渐相信自己能读懂宝宝的暗示（至少大多数时候如此），并逐渐知道该如何正确地做出回应。父母和孩子之间的这种信任是很重要的。当孩子对来自周围人的关怀产生信任时，信任就会根植于孩子的内心，孩子眼中的世界就是温暖和值得信任的。这听起来可能过于理想化，但我们相信，个人需求能够得到回应，是人生满足感的重要组成部分。

较为疏远、较少回应的育儿方式不能在父母和孩子之间建立起相互信任的关系。父母担心宠坏孩子，或是为了不让孩子操控自己，就不去站在孩子

的角度理解他的需求。想要完全掌握控制权的父母把信任看作是单向的：孩子应该相信父母的经验。但这样成长的孩子不相信自己和周围的人。许多父母相信，依赖于设定规则和程序的育儿方式更好、更方便，但承诺能让宝宝安睡一整晚且“不难伺候”的育儿法，采用的是类似于“让宝宝哭个够”的伎俩，会使父母漠视孩子的需求，最终导致对孩子的渴求不敏感。当父母对孩子的哭泣充耳不闻，或者试图让孩子盲目遵守设定的规则时，那么亲子关系已经岌岌可危了。宝宝可能变成了“好孩子”，至少是“方便的孩子”，因为他已经放弃了与人沟通。大一些的孩子可能能够遵守规则，但也仅止于此，他们不会从中受益。父母和孩子最终不再信任彼此，也不相信自己。

我曾经听说过中国竹子的故事。竹子在播种后很多年里，看上去都是幼芽的状态。但在这些年里，种子在地下扎根很深。到了第五年，竹子能长到一层楼高。为什么它能长得这么好？因为深埋于地下的根为它提供了丰富的营养。

我们相信，通往成功的道路是从早期亲密育儿开始的。然而，无论孩子成为什么样的人，父母都不应该承担所有的功劳或者过错。在资源和条件允许的范围内，尽你的努力抚育孩子。其他的就交给孩子吧。父母在童年早期的行为和孩子成为什么样的人之间不存在完全的、百分之百的关联，但在我们 30 年间的儿科诊疗中，发现接受亲密育儿法培养的小孩大都成长得很不错。

科学依据：亲密育儿法养育的儿童更容易成功

针对亲子联结的研究——旨在寻找早期亲子关系质量与孩子后来的行为之间的联系——是目前心理学领域最为热门的话题之一。心理学家把参与研究的婴儿和儿童分为两组：亲密联结组和缺乏联结组。在对这两组儿童进行长时间的比较之后得出如下的研究结果。

以下总结说明了研究结果中关于建立早期联结的重要性：

亲密联结的孩子和同伴相处得更好

研究人员对婴儿期联结的程度与学龄前期儿童和同伴之间的玩耍进行研究，分析两者的关系。他们发现，亲密联结的学龄前儿童能玩在一起，而和缺乏联结的孩子相处则不太融洽。研究人员发现，缺乏联结的孩子对社交活动缺少信心，在玩耍中较容易表现出攻击性。他们还发现，亲密联结的学龄前儿童更灵活，“招架得住”攻击性强的孩子。这项研究表明，因为亲密联结的小孩将婴儿期养成的敏感天性运用在和玩伴的关系中，所以他们和其他孩子相处得更好。

亲密联结的孩子长大后会成为更好的伴侣

真爱的关系，在心理学术语中常被称为“心意相通”。一项研究表明，亲密联结的孩子长大后拥有高质量的伴侣关系，研究人员将此归因于亲密联结中产生的敏感和共鸣。明白另一半的感受并和其携手共度，敏感地倾听恋人的需求，激发伴侣表现出最好的一面，这些都是建立更为亲密的恋爱关系的要素。研究人员还发现，婴儿期缺乏亲密联结的成年人若与拥有亲密联结经历的成年人建立恋爱关系，就能够克服他不理想的经历所造成的影响。

研究人员认为，成年期爱的能力，是从主要看护人（通常是母亲）和宝宝之间稳定的情感纽带中产生的。许多研究表明，冷漠疏远的育儿方式会导致孩子的心理健康状况变差。一项对100位成年女性的调查表明，缺乏亲密联结的女性难以从恋爱关系中

获得愉悦。她们的离婚率要比亲密联结的女性高出一倍，而且更难以维持一段稳定的关系。亲密联结的女性有相互依赖的品质，她们知道如何同时依赖自己和他人。另一项针对 154 名平均年龄为 19 岁女性的调查表明，亲密联结的女性成年后更容易发展出良好的自尊心和人际信任，在亲密关系和人际交往中感觉自在，在恋爱关系中更是如此。

亲密联结的孩子是适应性良好的学生

研究表明，和父母联结紧密的儿童，通常和老师的关系也很好。这和亲密育儿法之间的因果关系是明显的，孩子从家人那里获得了与人建立亲密关系的能力，并将其运用到朋友关系、师生关系或与其他任何重要的人的关系中。一项对 408 名主流大学大一新生的研究表明，和父母关系亲密的学生（如联结紧密的孩子）能很快适应大学生活。最出色学生的父母对孩子投入最多，对孩子的要求也高，他们积极响应孩子的暗示和需求。

亲密联结的孩子适应性更强

研究表明，早期育儿和孩子渡过难关的能力之间有着奇妙的关联。具体来说，研究发现，即使成长环境十分艰难，只要有至少一个人在孩子的童年与他建立亲密关系并陪伴他的成长，孩子成年后的成功就有了核心保障。即使开头不甚理想，但如果儿童在婴儿期和至少一位看护人建立了亲密的关系，他便更有可能获得成功。更容易从打击中恢复的孩子，是早期敏感育儿的成果，这样的孩子多数高度重视他们的父母。研究人员还发现，家庭中

一位正面的男性形象的影响更有助于高危儿童的成功。研究人员认为，从打击中恢复的能力是亲密联结孩子的一种内在品质。心理学家也注意到在逆境中获得成功的孩子非常善于从周围环境中获取他们需要的资源。这些孩子尤其擅长和重要的人建立紧密联结，例如他们的老师。

亲密联结的孩子举止更得体

一项研究对400名幼儿园的5岁孩子进行追踪调查，在36年后对他们中的大部分人进行了回访。这项纵向研究的结果体现了被研究人群5岁时所接受的育儿方式和41岁时的社交能力之间的联系。结果表明，父母热情慈爱的孩子成人后更有可能拥有成功的人际关系。研究表明，缺乏联结的男性更有可能认为他们的母亲控制欲强。父母对孩子的控制程度似乎对男性的心理健康影响比女性要大。父母控制欲越强，儿子成年后的心理健康就越差。在恐惧中成长的孩子对自己的评价较为负面。这项研究还表明，成年女性更容易从早期童年阴影中恢复，只要她们在成年期重建了亲密关系，就能重塑心理健康。科研人员对于这种性别差异的解释是，成年女性倾向于选择提供稳定关系的伴侣，而成年男性（尤其是缺乏安全感的）通常选择伴侣的标准较为肤浅，例如依据长相。缺乏联结的婴儿进入童年期和青春期后，比较可能有反社会的行为，麻烦不断。亲密联结的孩子更尊重权威，对他人感受更敏感，不像缺乏联结的孩子那样意气用事。

亲密联结的孩子长大后会成为亲密的父母

有多于 18 项的研究表明，父母在婴儿时期的亲密联结和他们与自己的孩子的亲密程度之间存在明确的关联。早期的亲密是最好的长期投资。一项对 100 位成年女性的研究表明，成长在最为亲密的家庭中的女性在社交场合中更自信，面对压力时比缺乏亲密联结的女性更坚强。她们更擅长与他人建立温情的情感纽带以及信任他人。她们相较缺乏亲密联结的人也更为独立和富有同情心，缺乏亲密联结的人则较为冷漠和孤僻。研究人员得出的结论是，早期的亲密模式成为内在的关系模式，并不随时间流逝而有所改变（然而，研究人员也提到，早期亲密关系并不能确保孩子的心理健康）。

亲密联结的孩子更有可能成长为亲密的成人

最近一项长达 20 年的研究表明，亲密的婴儿较容易成长为亲密的成人。然而研究人员也提醒我们，即使在婴儿期采用亲密育儿法，也不能确保孩子顺利成长。这些研究成果表明，在婴幼儿期建立亲密关系，使孩子有能力建立其他的亲密关系。然而是否将这种能力诉诸行动，是否能随之成长为亲密的成人，则受到成长每个阶段中建立的亲密关系质量的影响。实际上，亲密育儿法并非结束于婴儿期，而是以另外的形式贯穿每个阶段的亲子关系中。

将亲密育儿法看作是保护孩子安然渡过难关的疫苗。亲密育儿能够帮助孩子成为更坚韧的人，能够从打击中迅速恢复，甚至变得更强大。就像其他疫苗一样，时常给亲密关系加把劲，让亲密关系更持久。

总而言之，这些研究成果似乎都指向同一个结论：早期亲密关系是孩子未来关系的蓝图。尽管两者之间的联系不是完美的，但在成长中建立了亲密关系的孩子更容易保持这种亲密却是不争的事实。

通向成功之路

当我们谈论成功的小孩时，不意味着孩子要成就轰轰烈烈的伟业。人生真正的成功不等同于从常春藤名校毕业，或是 6 位数的收入，甚至不代表干出自己的一番事业。我们所指的成功，是心理健康和其他一些无形的品质：拥有愉快健康的人际关系，有自尊，对人生感到幸福和满足。从建立分娩纽带和睡眠共享，到对更深层次的原则的理解和精神层面，似乎有些过于跳跃。不过我们确实发现，亲密育儿法将促成童年期的一些品质，而这些品质的积累将使孩子通向真正的成功。

1. 关心他人的小孩

亲密育儿法抚养的小孩表现出对他人的同理心。他们（全心全意地）关心别人。从出生开始，这些孩子就不断接受来自他人的关怀。总有人照顾和关爱他们。关心、给予、倾听和回应需求成为了家庭的准则，也成为孩子的内在品质。被关怀的孩子学会如何给予他人关怀。因为这些孩子得到了细心的抚育，他们也学会了敏感察知他人的需求。当朋友受伤时，这些孩子会理解朋友的处境并第一时间提供帮助。

对不成功的小孩的研究表明，他们对人漠不关心。他们对自己的行为毫无悔恨之意，也不会考虑自己的行为会对他人产生什么样的影响。他们丝毫没有同情心。通常这些人在童年时期都有被虐待或被忽视的经历。因

为缺乏来自他人的关心，所以他们不知道如何关心别人。

亲密育儿法抚育的儿童在行动前会先考虑他人的感受。他们在意自己的行为如何影响他人。他们存在一定的负疚感，做错事会使他们内心不安，正确的行为也会使他们感觉良好。亲密育儿法抚育的小孩会关心他人。

2. 有同情心的小孩

亲密育儿法抚育的孩子长大后有很强的是非观念。当是非观念受到动摇时，他们能敏锐地察觉并会努力重建其内心。我对这样的孩子在游戏小组中的表现进行了观察。在婴儿期只会“索取”的孩子变得善于给予。他们是出于自愿的分享，这在许多孩子身上都不常见。他们关心伙伴的需求和权益，而他们这样做是学习了父母为他们树立的好榜样。

亲密育儿法培养的孩子对家人和朋友的情绪极为敏感。当你压力大时，他们也同样能感受到你的压力，并且你能从他们的行为中看出端倪。他们长大一些后，这种敏感成为宝贵的财富。当你感觉很糟时，孩子会拼尽全力让你开心。我曾亲身经历过自己的孩子和其他家庭的孩子安慰心情不好的父母：“别哭了妈妈，我会帮助你的”或是“没关系，爸爸，我爱你”。敏感的 3 岁孩子对你的同情和抚慰是亲密育儿最美好的回报之一。没有任何一位成人朋友安慰的话语能与敏感孩子不加修饰的心里话相比。

在采用亲密育儿法的家庭中，并非只有小孩们变得更加富有同情心。当你采用敏感的育儿方式时，你会发现你对人对事的敏感也上升了一个层次。用孩子的眼睛看世界，从孩子的角度看事物，把孩子的需求放在首位，也会影响你对待伴侣、朋友、工作以及社会的态度（更多关于同理心和同情心的内容详见第 6 章）。

3. 善于沟通的小孩

从很早开始，亲密育儿法培养的孩子会因其试图沟通而得到奖励。那么他们成为沟通高手又有什么奇怪的呢？他们的沟通技巧超越了语言。因为他们长时间被抱着，与照顾他们的人进行长时间面对面的接触，他们就明白了如何进行合适的眼神接触以及如何读懂肢体语言。因为有人倾听，因此他们毫不犹豫地分享感受和观点。这些沟通技巧对他们今后在人际关系和职业生涯中获得成功起着非常关键的作用。

儿媳抚育孙子的情景，使我意识到当初我抚育我的儿子（她的丈夫）时做得不对的地方。我因为害怕宠坏他而总是让他哭。他渐渐地不再以哭声吸引我的注意了。结果，他在成人时期试图和人沟通时遇到了不少困难。

4. 亲密的小孩

亲密育儿法培养的小孩不惧怕亲密举动。与父母关系亲密的儿童喜欢接近别人，因为这些“膏药宝宝”发育最快的几个月都是在妈妈的怀抱中亲密度过的。与其亲近其他事物，这些孩子更愿意与人建立纽带。即使在如今科技高度发达的世界，他们也更愿意亲自和他人接触。

心理医生告诉我们，童年时期缺乏父母回应的患者并不在少数，帮助患者学习如何接近其他人是治疗的重点。他们给予患者无条件的尊重和支持——换句话说，即重新“抚育”他们。相反地，父母如果对孩子的需求适当回应，孩子长大后就可以出色地应对人际关系。与人建立联结是他们的常识。亲密育儿法抚育的婴儿更容易成长为拥有深厚友谊的儿童和拥有亲密伴侣的成年人。这样的儿童知道如何爱与被爱。

5. 谨慎体贴的小孩

亲密育儿法抚育的小孩不爱惹事。他们更了解自己的能力范围，不需要挑战自己力所不能及的事情。用父母的话说，他们很少干“傻事”！这些孩子牢记看护人告诉他们什么事可以做、应该做和不该做。因为他们尊重、重视看护人，这些观念有助于他们控制孩子气的冲动。即使是性格较冲动的孩子，如果和主要看护人的关系十分亲密，也比较不容易惹上麻烦。这其中的原因之一有可能是亲密的孩子没有愤怒的情绪。愤怒更容易导致冲动的行为。愤怒常常会席卷孩子弱小的理智，让他一头栽入困境。

6. 自信的小孩

英文中“自信”这个词来源于拉丁文，意思是“信任的”。若父母回应孩子的需求，那么当孩子长大后，信任就如同被刻在骨子里一样。从和父母的关系中，孩子学到了信任他人是安全的，他们的需求一定会得到满足。对看护人的信任转化成为对自己的信任，也就是自信。

曾经我感觉他永远不会离开我的臂弯，但自从 2 岁后，他总是说：“自己做。”我知道这句话让很多母亲害怕（因为让孩子去做哪怕最简单的事都要多花 5 倍的时间），但对我来说，黏人的孩子说出这句话，让我十分开心。现在乔纳森对尝试自己做事着了迷，很快他就不再提出他婴儿期的许多要求了，比如说到哪里都要我抱，或是怎么也不肯从我的腿上下来。必须承认，有时候我还很怀念他事事都需要我的那段时光。但现在，当我需要重温那段时光的时候，我只需要给他一个大大的拥抱，他一定会停下手头的事情陪伴我。毋庸置疑，看到他渐渐长成一个快乐、有爱、自信的

小孩，我感到非常骄傲，尤其当我意识到他是自己做到这一切的时候。我所做的只是在他需要支持的时候毫无保留地支持他。

7. 惹人喜爱的小孩

亲密育儿法抚育的孩子和父母的肢体交流也十分亲密，这得归功于把宝宝背在身上、母乳喂养，以及和宝宝一起睡的实践。这些小孩对彼此触碰感到自在。在青少年时期，他们也会时不时地和父母来个爱的拥抱。他们明白怎样与人适当地接触，在需要友情和心灵交流的时候，他们不太可能会错误地寻求性关系来取而代之。给予他人一个关心的碰触，例如同情地把手放在别人的肩上，热情地握手，或是兴高采烈地击掌，都能强化社会关系。

8. 自信的父母

除了以上有关孩子的 7 个方面，亲密育儿法还能给父母带来一个重要的好处。善于联结、回应的父母也会对自己的育儿技巧产生信心，同时还能将他们育儿的实践融入自己的生活方式中，来适应孩子不断变化的需求。在进行儿童保健检查时，我常常问父母："你的育儿方式有效吗？"我会建议父母定期检视育儿方法，理出行之有效的，去掉不再适用的。在某个阶段适用的方法，或许在另一个阶段不再可行。例如，有些宝宝刚开始时和父母一起睡得比较好，但渐渐睡得不安稳了，这时就有必要改变睡眠方式。其他宝宝刚开始时可能习惯自己睡，但过几个月后就挪到了父母的床上。自信的父母把自己和宝宝的反应，视作评估育儿方式的晴雨表。

总结：亲密育儿法的优势

孩子	父母	父母和孩子的关系
更信任他人	更自信	
对自己更有信心	更敏感	对彼此敏感
成长得更好	能够读懂宝宝的暗示	享受互相给予
感觉正确，行为恰当	能本能地给予回应	影响彼此的行为
更有条理	顺应宝宝的性情	彼此信任
学习语言更容易	更容易规范孩子的行为	感受亲密
能建立健康的独立性	成为敏锐的观察者	适应性更强
具备亲密的能力	了解宝宝的能力和喜好	活跃的互动
具备爱与被爱的能力	分辨育儿建议，去伪存真	激发彼此最好的一面

第3章
练习亲密育儿

一个社会的成功，并不取决于国家大事，而是取决于家事庭琐事。

——芭芭拉·布什[1]

了解这一点对我而言是很大的安慰，那就是做一个优秀的父母不一定要富有或聪明。我只需要陪伴着孩子，关心他们就够了。

不论家庭环境如何，成功的家庭在亲子互动和亲子关系方面具有显著的相似性。

在与养育成功儿童的父母的访谈中，我们细心收集了10项最突出的特征。我们也借鉴了父母们专门为了本书写给我们的信，信的内容主要是对他们亲子关系的描述。此外我们还汇集了30年来的儿科诊疗经验和30多年亲身养育8个孩子的经历。

你是否能时时刻刻将所有这些育儿实践都付诸行动？大概很难。生活方式、经济状况、身体状况、社会问题、个人性格差异这些因素都会影响你采用何种方式养育自己的孩子。不过这种育儿风格更多是关于你怎样做，而不是事无巨细的行为指南。大多数父母在其家庭环境允许的范围内，能

[1]芭芭拉·皮尔斯·布什（Barbara Pierce Bush），美国第四十一任总统乔治·赫伯特·沃克·布什的夫人，第四十三任总统小布什和前佛罗里达州州长杰布·布什的母亲。

采用以上育儿实践中的大部分。我们希望你向他们学习，尽可能多地采用这些方法。

建立亲密联结

影响孩子成功最大的因素是父母的整体育儿风格。请注意我们强调“整体”二字。相比疏远且缺乏亲密的育儿方式，良好且注重回应的育儿方式有着巨大优势，这才导致了结果的差异。所有的父母都会犯错，我和玛莎也绝对不是完美的父母。你传达给孩子的整体信息才是最为重要的。

努力养育孩子的父母在孩子身上倾注了大量的情感。当他们觉得没有实现自己的育儿理念时，可能会跟自己过不去。曾经有一位爸爸打电话给我，说因为没能控制住自己的脾气而打了孩子一个耳光，感到非常内疚。我了解他实际上是爱孩子、想教育好孩子的父亲，只是这次失控了而已。于是我向他保证，整体上他是温柔爱护孩子的，这要比一次的失误重要得多。他的孩子或许真的很长时间都忘不了这个耳光，因为这和父亲通常对他的态度太不同了。我建议他跟孩子谈谈这件事，向孩子承认错误并道歉。他可以使这次不愉快的经历成为一个教训，通过这起事件，爸爸和孩子都能得到一些关于愤怒和如何处理愤怒的经验。

亲密育儿法是一种养育孩子的方式，而不是一套守则。它是一种关爱孩子、让你们建立联结的方式。随着孩子的成长，亲密育儿法的重心落在指导孩子尊重自己的需求、感受和发展的水平上。

亲密育儿法中最具体和容易描述的是适用于婴儿的那部分，因为抚育成功小孩的起点是亲子关系——而建立亲子关系的最佳时期是婴儿期。宝宝天生就具备爱看护人的能力，看护人也应做好十足的准备回应宝宝的需

求。和孩子建立亲密关系是一个循序渐进的过程，在任何阶段，你都可以致力于巩固、加强你们之间的关系。但我们发现，在一开始就和宝宝关系良好的父母在随后的日子里能更容易做出正确的决策。

和你的宝宝建立联系的基本方法是第 1 章中描述的“亲密育儿七法”。想了解更多的照顾宝宝的内容，可以参考我们的《西尔斯橙色亲子课》一书。

本章我们将告诉你婴儿期结束后，如何借助“亲密育儿七法”帮你规范孩子的行为。“亲密育儿七法”，以及其他与成长中的孩子建立亲密关系的方法，能帮助你很好地理解孩子。就像一位和孩子关系亲密的父母告诉我们的：“对孩子的了解让我更有力量。”通过实践亲密育儿法，你可以学会用第六感去看待孩子。你自然而然地会用孩子的眼睛去看世界，从他的角度去思考。当孩子有可能惹上麻烦或需要指引的时候你能提前预知。拥有这些知识，能使你介入或重塑孩子经历的事件，从而使孩子的行为更得体。

一天，我们的女儿劳伦（那时她只有 2 岁）冲动地从冰箱里抓起一盒牛奶，不小心洒在地板上了，溅得到处都是。她只是犯了个孩子气的小错，但当时正是早上家人最忙碌的时间，这时候要收拾这个烂摊子真是十足的麻烦。而劳伦就快要彻底崩溃了。这时玛莎插手了。她蹲下来亲切地看着劳伦的眼睛，问道：“你想让我帮你打扫干净吗？”劳伦点点头同意了，她们一起清理地板，气氛又恢复了祥和。后来我问玛莎她怎么想到该这样做，玛莎回答说：“我问自己，‘如果我是劳伦，那我希望妈妈怎么做？’”

亲密育儿法促进相互敏感

亲密联结的小孩和他们的父母知道如何读懂彼此的想法。他们之间的交流通常不是言语的，然而却十分顺畅。父母只需抬一抬眉，就能纠正孩子的行为。担任守门员的10岁孩子因对手连连得分而开始失去信心的时候，

妈妈爸爸向他投去鼓励的目光，这份鼓励能穿越拥挤的足球场进入他心里。亲子之间的相互敏感引导父母透过孩子的行为洞悉背后的缘由。他们不只关注孩子的外在表现，更重视孩子内心真正的想法。这样的父母是天生的育儿专家，知道在孩子不同的成长阶段中，哪些行为和性情是适当的。

这样的孩子知道父母希望他们如何表现，为了让父母欣慰，他们会努力去尝试，以达到父母的期望。符合父母的期望，也能让孩子自我感觉良好。惹得父母不愉快也会让他们感觉不对劲。因为大多数时间里这些小孩习惯了感觉良好（感谢“亲密育儿七法”），所以他们通常表现得不错。当然，他们会犯错，不过这种错误往往比较容易被纠正。

相互敏感也意味着相互尊重。亲密联结的家庭通常把孩子置于家庭的核心，而不是边缘。他们不论去哪里都是一个家庭、一个整体。他们分享彼此的兴趣。他们包容每个人的需求，尊重个人的意见和感受。但父母和孩子有时也需要给彼此一些空间。但总的来说，他们珍惜共处的时光，真心喜欢彼此。

在亲密联结的家庭中，互相尊重体现在像答录机留言这样微妙的小事上。有一天我给我们一个已成年的儿子打电话时，听到了这条留言，“你好，这里是西尔斯家——鲍勃，谢丽尔，安德鲁和阿历克斯。”还有一个不易察觉的区别，我们发现亲密父母较常使用“孩子”这个称呼，而少用“小孩”。小孩，我们承认，是个有意思的词，一方面表达了儿童活泼的性格，本书中也常常用到“小孩”这个词。但是有的时候，我们听到父母说“我的小孩”或“那些小孩”的语气，就像作为一个小孩有什么错一样。亲密的父母——尤其当他们想到自己与孩子之间关系的时候——倾向于使用更深情、更尊重的词：孩子。在和别的成年人谈到孩子的时候，这样的父母更常用孩子的名字。这些措辞传达了对孩子作为个体的尊重，对 18 岁以下的孩子意味着一种特殊的尊严。

家庭之夜

我们访问的很多家庭都提到，他们制定频繁且规律的全员相处时间，通常他们把这种活动称为“家庭之夜”。每当此时，他们把电话线拔掉，关上电视，享受和家人共度的时光。一切遵循“简趣”原则——将之简化，使之有趣。一起做游戏，唱歌，演奏音乐——任何大家都能乐在其中的活动都可以。随着孩子一天天长大，找到每个人都觉得有趣的活动可能越来越难，如果你的孩子年龄差距较大就更难了，但努力尝试总还是值得的。

许多家庭还组织家庭会议，利用这个机会可以讨论家庭规范，想出让日子变得更开心的点子，或者一起想办法解决问题。我们发现，有时候采用会议的方法，用黑板记录家庭会议内容会更有帮助。家庭会议还能成为帮助成员解决某个问题的方式。当家里的某个孩子在学校遇到困难时，我们就召开家庭会议讨论目前的情况，让大一点的孩子发表意见。家庭会议也是另一种为孩子成功做的准备。因为不论他们将来从事何种职业，都肯定要花些时间参加商务会议。和团队成员一起学习解决问题的方法能帮他们更有效率地开展家庭外的会议。在家庭会议中，非常重要的是：每个人都有机会发表意见，每个人的意见都能得到尊重。能坚持做到这一点并不容易。年纪小的孩子可能会觉得家庭会议很无聊，而大一点的孩子则可能觉得弟弟妹妹是讨厌鬼。制定良好的倾听和发言规则，并以身作则。别把家庭会议当成父母斥责或教育孩子必须端坐着认真听的场合。定期组织家庭会议，让孩子明白和别人合作解决问题是常规且值得期待的家庭生活方式。

小孩的话：我现在 20 岁了。给我印象最深的童年经历是我和家人相处的特别时光，比如一起用餐、传统活动、游戏之夜和家庭仪式。所有来自外界的影响，像电视、电话等都被隔绝，我们亲密地将注意力只放在彼此身上。我希望将来在自己的家庭里也能继承这个传统。尽管当时父母还有其他的事情要忙，但他们还是优先考虑并坚持家庭共度的时间。我真心感谢父母在这件日常小事上给我们做出的榜样。作为成年人，我仍然期待有机会和家人一起共度特别时光。

亲密育儿促进互相信任

你可能会惊讶地发现，成为父母并不意味着自动成为一个孩子眼中值得信赖的权威形象。即便你是一个彻彻底底的成年人，而你的孩子只是 3.6 公斤重的新生儿，权威也要你自己去争取。你给宝宝的第一印象是一个可信的、能满足他需求的人。信任是权威获得尊重的开端。如果孩子相信你能满足他的需求，那么他也会信任你给他设定的界限。

作为孩子眼中的一个权威形象，不代表置身于不停歇的权力斗争中。有些父母把对孩子负责和控制孩子混为一谈。给孩子下命令："你要听话，否则就……"孩子或许会听话，但他是因为害怕你，而不是真心仰慕你的判断力或尊重你的意见。给孩子定下许多规矩，一旦违背便严加惩罚，这种做法或许可以控制孩子的行为，但这样做的父母失去了权威。"尊敬乃父乃母"是圣经中的一诫。尊敬即是尊重。诚然，先有尊重才有服从，但只有先奠定尊重和信任的基础，亲子关系才最为成功。亲密育儿法能让孩子明白，尊重父母的前提是父母了解他们的需求并尊重他们。

在与准父母的交谈过程中，我常常要缓解他们的焦虑情绪。有一次产前访问，一位初为人母的女士坦承她已经开始担心不知道如何规范孩子的行为了。我问她当她听到宝宝的哭声时有什么感受。她答道："我真是忍受不了宝宝的哭声，只想奔过去抱起他。别的妈妈对宝宝的哭声不理不睬也让我难受。"她所不知道的是，这个问题是我对她的一个测试，看看她对宝宝的信号有多敏感。听了她的答案，我向她保证，她在规范孩子方面会表现得很好，因为她本就是一个对儿童和宝宝的需求敏感的人，而这种敏感正是有效管教孩子的基础。

在另一次产前访问中，我访问的准妈妈对这个问题的回答很坚决："我不会让这个小家伙控制我的。"在我眼里，这个妈妈比较令人担心，于是我着手重建她对于母婴关系的理解。我建议她在和宝宝展开人生的新篇章时，怀着更开放的心态关注宝宝发出的信号，更多地听从自己的本能反应，而不要担心谁控制谁的问题。我还帮助她从塑造宝宝的行为这个角度进行思考，而不是急于控制住自己的宝宝。

若父母和孩子在谁控制谁这个问题上争斗不休，那他们之间就形成了敌对的关系，有赢家就自然会有输家。若家庭和睦，孩子就能顺利成长，每个人都遵循了"双赢"原则。有些父母认为孩子生来就会控制他们（有些书籍和育儿顾问推崇这种观念），那么相应地，他们便试图先控制住孩子。请记住，小婴儿哭是为了沟通，而不是控制。若父母为了让宝宝明白谁才是"老大"而不回应宝宝的哭泣，那沟通从一开始就被硬生生地切断了。每个人都是输家。类似的行为还有，父母将自己的权力施加到孩子身上，替他做决定，不考虑他的意愿，在孩子的眼里父母实际上失去了权威，同时孩子也丧失了自己做出明智决定的能力。不经过讨论或解释就替孩子做主，会让孩子觉得父母较为武断，缺乏智慧和体贴。

什么是管教

简而言之，管教的意义在于给孩子提供成功所需的工具。作为 8 个孩子的父母，我们认为管教还意味着采取任何必要的方式喜欢上和孩子一起生活。管教的 85% 是鼓励好的行为，只有 15%（或许更少）是对于不好的行为采取什么措施。对好的行为的鼓励多半依赖于正确亲子关系的建立。通常与管教二字相关的技巧——叫停某个行为，剥夺某种特权——实际上在规范孩子行为方面只占很小的一部分。

有一天我注意到了候诊室里的一个家庭。一个幼儿在离父母两三米远的地方玩得不亦乐乎，但他时不时地就会跟父母示意。他先是回头看了看妈妈，征得她同意后鼓起勇气又走远了一点。这位母亲点点头笑一笑作为鼓励，让孩子放心发掘新玩具。当他开始猛敲两个玩具弄出很大的声响时，妈妈用眼神表示警告，爸爸站起来拿走了玩具，并把他的注意力引到较为安静的活动上去。这对父母的声音和动作中有种自然的权威感，孩子也很愿意接受他们的指示。我能确定他们是亲密联结的家庭。

我随后走过去称赞他们："你们把孩子管教得很好。"令我惊讶的是，这位父亲回应道："但我们从不打孩子。"像许多父母一样，他们也把管教这个词和惩罚联系起来了，丝毫没有意识到他们对孩子日复一日的指导能帮助孩子建立内在的自我控制，将最终使他成为一个有自制力的个体。他们和孩子之前温和亲密的关系能使孩子明辨是非，做对的时候感觉良好，做错事时内心不安。他接受的良好管教，让他不论在 4 岁还是 40 岁都同样受用。

亲密育儿法促进服从

英文中“服从”这个词起源于拉丁文，本意是“专心地听”。你能够从亲密育儿法中获得的就是这种“服从”。亲密联结的家庭所享有的相互信任和敏感，使孩子愿意倾听父母，父母也知道如何措辞能让孩子专心聆听（见第 8 章“良好的沟通始于自尊”）。服从是自然而然的，由于对父母的服从已经植根于他们的内心，这些孩子也容易服从其他值得信赖的看护人和权威形象，例如保育员、老师和教练。（他们也会凭直觉与不该信任的成年人保持距离）

父母时常抱怨：“我的孩子注意力不集中。”当儿童逐渐变得更独立，开始寻找自己的个性身份时，他们的注意力往往集中在自己身上，而不再总是关注父母。有些孩子天生就比其他孩子更听话。因此孩子有多服从你的指令，部分取决于孩子本身的脾气秉性（你无法控制），部分取决于你们亲子联结的敏感程度（你可以影响）。在亲密联结的家庭中，父母和孩子的意见往往是协调而非冲突的，因此孩子对父母的观点更容易接受。即使你和孩子之间还存在争吵和不同意见，只要你们之间关系良好，孩子就更有可能最终理解并接受你的观点。这样的儿童相信父母懂得更多。即便已经长大，他们还是更容易尊重父母的意见和判断。

高度投入的抚育

成功孩子的家庭对育儿是高度投入的。育儿投资在早期是非常重要的，此时的高投入能带来更高的回报。

很多父母对孩子真的倾注了不小的心力：他们非常爱自己的孩子，并希望孩子也能爱他们；孩子也承载了父母对他们未来寄予的厚望。不过这

并非是我们所指的高度投入的育儿方式。对你的育儿方式进行投资，指的是你愿意付出相当多的时间和精力来抚养孩子。尤其在育儿早期，父母是给予者而宝宝是索取者。你不断被要求给予更多，即使在你疲劳或失去耐心时也是如此。这就是养育一个快乐、健康宝宝所需代价的真实写照。尽管在初为人父母的辛苦期，满足父母自身的需求也很重要，但大多数情况下你还是得把自己奉献给孩子。这样做不只是为了宝宝好。作为父母的你，为家庭奉献的同时也获得自我成长，变得更加成熟，并且当你的付出开始得到回报的时候，育儿也会变得更容易。

这里举一个例子加以说明。有个叫内森的孩子，他一旦脱离怀抱便哭闹得厉害且总是停不下来，在婴儿床上强烈反抗，就是不肯自己睡觉，每隔一两个小时就得吃奶。他对父母索求得很厉害，父母尽力满足他的需求。在给 4 岁的内森做例行检查时，他的母亲艾琳说了这样一番话："刚开始，亲密育儿法的确耗费了很大精力，带来了许多不便。但现在，照顾内森变得容易多了，沟通和管教都很自然轻松。我当时的投入总算开始收到回报了。"

青少年时期，内森被诊断为患有阿斯伯格综合征，一种高功能自闭症。通过接受特别帮助，他目前情况良好。妈妈一开始就本能地了解到了他和其他孩子不同，从而给予他高度投入的亲密抚育，让孩子发挥出了最大的潜力。内森现在已经 18 岁了，是一个"成功"的孩子，他和父母的关系充满了爱。

高需求宝宝

如果你的孩子需求很高，那么高投入 / 高产出的育儿方式是很关键的。有些孩子生来就和其他孩子不同。（可能有些孩子的需求会在后期增多）我们给这种特殊的孩子取了一个充满爱意的名字——"高需求宝宝"，因

为这就是他们。如果宝宝能说话，他会从摇篮里出来，看着父母说，“嗨，爸爸妈妈！我不是一个普通的孩子，所以我需要更好的照料。如果你们满足我的需求，我们会相处得很好。如果你们不答应，我们之间以后就会有点麻烦啦。”当然宝宝不能说话，就算是聪明绝顶的宝宝也不能。但是他确实有法子让你迅速明白他的需求比其他宝宝更多：更多的安慰，更多的怀抱，更多的营养，以及在将来的日子里更敏感的引导。实际上我们给我们第一个高需求宝宝——海登——起的小名就是“多多”。

找到和海登一同坚持并使她茁壮成长的方式后，我们把“高需求”这个词变成了双关语。这个词比我们这些年听到的诸如“挑剔的宝宝”或者“固执的宝宝”等词都更恰当。我们能够针对宝宝的高需求想出一些法子，并由此开发了一种育儿原则，称为“需求层次理念”。我们认为每个孩子自出生起就有位于特定水平的一系列需求；当这些需求得到满足时，孩子就能茁壮成长并发挥他的智力、身体和情感方面最大的潜能。举例来说，有些孩子需要有人长时间带着他，需要每天被父母抱在臂弯、怀里或婴儿背带中几个小时。高需求孩子的一个好处是，他天生就会坚持不懈地向父母索取他需要的关心。他用哭声来要求父母抱，如果被父母忽视，他就会哭得更大声。

高需求宝宝是平衡的一端，而父母是另一端。当宝宝需要更多的关心时，父母就得努力学会更好地读懂宝宝的暗示，更愿意给予关爱。父母甚至得学会一些原本不需要的本领。当被要求给予宝宝更多的投入时，父母将发现付出的越多，得到的回报也越多。他们能更了解自己的孩子，孩子信任他，并且他们对于父母的角色真正乐在其中。高投入的结果往往是亲子关系更上一层楼。

人生中最好的老师往往是要求最多的。我知道如何做一个好的父母，

是因为我有一个要求高的老师。如果有一个梦想中的好带的宝宝，我可能就无法拥有从养育我高需求的宝宝的过程中获得的这份自信和善解人意。

现在就投资孩子的未来

你能为孩子做的最好的长期投资，跟储蓄或共同基金半点关系都没有。父母，尤其是母亲，认为他们坚持采用亲密育儿就是一项情感的投资。

对你的孩子投入情感的好处是，收益不用等到 20 年之后。短时间内，你的孩子就能学会关心和同情他人，你会享受和他在一起的时光。随着时光流逝，你的孩子将成为健康、亲密的成年人，获得属于自己的成功，这将是对你最大的奖赏。

现在就为你的孩子注入情感投资，这样他们就不会在将来的人生中挣扎着弥补本该在婴幼儿期获得的抚育。他们将会成为喜欢与别人亲近的人。他们能学会维持长久的关系，会成为好的朋友、伴侣、父母以及良好的公民。未来还有什么投资能与之相比呢？

高投入的育儿方式有助于管教具有挑战性的儿童

说得委婉些，有的孩子不太顺从。一些针对父母的育儿书给这些孩子贴上了各种各样的标签：“执着的儿童”“精力旺盛的儿童”“倔强的儿童”“难缠的儿童”，甚至还有“高危儿童”。不管父母使用什么样的育儿方法，有些孩子就是比其他孩子难管一些。虽然这样讲不十分正确，但确实有些孩子好相处，有些孩子就十足恼人。

采用亲密育儿法的父母更能容忍孩子的独特性格。出于对孩子的了解，这些父母意识到自己的孩子和别的孩子不同，比较麻烦。而且他们对于即将和孩子一起面对的挑战有清楚的认识。而他们对孩子需求的敏感让他们意识到，温柔地塑造孩子的性格要好过压制他的活力和独立性。难管教的孩子的许多性格特点——坚持不懈、聪明、创造力、敏感——能进一步成为孩子的长处。对挑战性的儿童投入精力的父母，就不再羡慕别人家一模一样的好孩子了。他们希望孩子发挥自己最大的潜力成为优秀的人。

当然，不论有多“不同”、多“麻烦”还是“精力旺盛”，这些孩子也必须学会遵守家庭、学校的以及同龄伙伴们的规则。高需求儿童的父母得调高自己对“正常”幼儿行为的容忍度，但也得教孩子学会自我控制。孩子做出无礼或烦人的行为会惹恼他身边的人，也会给孩子本人造成伤害。有一天，一群孩子在一起玩儿，其中一个孩子突然发起脾气来推了另外一个孩子。有一位孩子的母亲看到了说：“小男孩就是这样淘气。”这个孩子的母亲却回答说：“但我不能只因为他是男孩，就原谅这种行为。”她明白自己的儿子应当学会尊重他人，控制自己的行为。这位亲密的母亲把孩子带到一边，探讨他刚才的行为，并帮助他换一种方式和朋友交流。

有特殊需求的儿童

有些儿童的难于管教已经超出我们定义的高需求性格的范围。他们可能将会被确诊为患有多动症、自闭症，或其他发育或行为问题。亲密育儿法有助于这些高危儿童成长得更好，因为“亲密育儿七法”给予孩子适当的启发，看护人也会帮助孩子更好地回应育儿法的实践。早期的亲密育儿

促进安静的警觉——这种平静、好奇的状态能指挥宝宝发育中的大脑，让他做出更有条理的行为。简单地说，亲密育儿有助于发育中的大脑做出正确的连接，而更好的神经组织能减少将来宝宝行为方面的问题——如精神不集中、冲动、过度活跃。另外，父母和孩子之间的相互信任能让孩子更容易学会自我控制。当孩子入学后这将是一个很大的好处，使他不至于因为行为方面的问题而影响学习。

我们 9 岁的孩子赖安患有阿斯伯格综合征，这是一种高功能自闭症。自婴幼儿期开始直到现在，抚养这样一个高需求宝宝非常艰难，以至于使我们怀疑自己是不是做错了什么，幸好，诊断结果让我们终于了解了问题所在。我从他很小的时候就有种直觉，所以我们满足赖安随时的喂养需求，让他自然地断奶，和我们一起睡，用婴儿背带背着他，总之，一切都符合他的需求。如果我不理会他的哭泣，他不会成为一个聪明且善谈的孩子。他还是有一些社交和情感方面的问题，但假如我们不回应他婴儿时期明显的沟通需求，那我们遇到的麻烦会更多。我完全相信如果不是采用了亲密育儿法，即便我们再怎么努力，也不太可能会拥有一个这么有希望的孩子。我们可能早就失去他了。9 年的时间，用亲密育儿法养育赖安和他的两个姐妹是我无悔的选择，是对我的奖励。实际上，我庆贺这份成功。

我试图在婴儿早期就识别出有罹患组织性失调疾病风险的儿童。我建议父母观察他们的孩子，他的性格、需求、好恶、回应和恐惧。你必须是自己孩子的专家。你别无选择，因为没有其他人选。多年来，孩子的医生、老师、朋友都会更替，只有你永远都是孩子的妈妈和爸爸——世界上没有比你们更了解孩子的人。

我如此执着于父母和高危儿童应建立联结的原因之一，是这些父母需要在将来的日子里做孩子坚强的后盾。当孩子患有多动症或有其他不良行为或学习问题的时候，老师、心理学家和其他特殊专家能够提供很多建议。但只有父母才能做出最终的决定。如果你足够了解自己的孩子，就能帮助专业人员更了解孩子，他们才能提供更好的教学和合作建议。你对孩子的了解还有助于调整管教的技巧和行为改善计划，更好地符合孩子的需求。

我的第二个孩子伊莉莎患有唐氏综合征[1]。她10年来大部分时间都在学校、游戏班或语言障碍矫正中度过。我曾多次介入其中，与伊莉莎的老师分享我对她的了解。当她快4岁时，学校新来的（相对缺乏经验的）语言矫正老师认为伊莉莎说话时候的呼吸方式可能有问题，因为她在语言矫正班上说话轻声细气。我看到这位老师的评语后可是着实大笑了一番——家人都知道伊莉莎想大声说话的时候能很大声呢。一周后，在父母老师座谈会上，我和语言老师说她的做法可能有误。在和她交谈的过程中，我注意到这位年轻女士说话的方式非常外向开朗。（我想作为语言矫正老师可能是需要这样的活泼）相对地，我和孩子说话的方式较为放松。我意识到伊莉莎可能觉得在语言课上只是坐着听就已经足够有趣了，要不她就是有点被老师的说话方式吓着了所以才不怎么说话。我婉转地向老师表达了我的观点。她于是缓和了说话的方式，很快伊莉莎话就多了起来。

塑造孩子积极的人格

儿童对于标签性的评论是很敏感的。给一个孩子贴上负面的标签，会

[1]唐氏综合征，又称21-三体综合征或先天愚型，是由先天因素造成的具有特殊表型的智能障碍。

让他的行为随之变化。称孩子为“爱抱怨的小孩”，他很可能会让你听到更多的抱怨，而不会更少。而你也将察觉不到孩子抱怨背后的真正需求。给孩子贴上一个“可爱”的标签（即使是他表现得不可爱时）能使你和其他人都对孩子改观，最终也将改变孩子对自己的看法。同情地对孩子说“她感觉落单了”，要比说“她又开始抱怨了”容易得多。

亲密的父母擅长重塑孩子的性格，以便从较为积极的角度看待他们。当外孙坚持选择玩具车而不要毛绒青蛙时，祖母评价道：“这孩子真是固执。”但一位亲密的父亲会回应：“他很明白自己喜欢什么，他要小男子汉的玩具！”二年级的老师评价孩子：“她在班上总是叽叽喳喳说个不停。”但一位亲密的妈妈会说：“我女儿真的非常喜欢和别人亲近。”

这样的父母明白，某些特定情境下的负面特征，在其他时间或地点或将成为正面的品质。“固执”的孩子所拥有的持之以恒的品质，将来或许有助于他在职业生涯中成为佼佼者，或是发现一种治愈癌症的方法。而“小话匣子”拥有的社交手段可能会让他成为有求必应的朋友。这些积极正面的观点并不只在于改变态度，它们也提供了解决眼下问题的方法。正在成长发育的宝宝需要更有意思的玩具。而那个二年级女孩或许需要更多在课后与朋友们接触的机会（或者需要换个不太会分散注意力的同桌）。有一个我们非常欣赏的积极标签实例：一对父母并未将孩子形容为“黏人”，而只是认为孩子喜欢和他们在一起。

我们提出的“高需求宝宝”术语帮助很多父母改变了对孩子苛刻性情的看法。父母发现高需求宝宝实际上有很多优点：“多愁善感”变成了“心思非常细腻”。与其认为孩子劳神或苛刻，父母不如转而把它们看作是认真或坚持不懈。令幼儿无暇顾及妈妈的“固执”，实际上是让他跌倒后自己爬起来的勇气。

在一次例行儿科检查中，一个很有可能被贴上“喜怒无常”标签的超级敏感的孩子，在我的诊室里跳来跳去。他开始爬上一台用来给婴幼儿量体重的昂贵磅秤。因为担心磅秤会损坏，我忽略了他的感受，严厉地警告他爬下来。只是听到我这句话，他就快要崩溃了。这时他妈妈赶紧说：“这是因为你太强壮了。”她扭转了当时的情景，她儿子的自尊心也和那昂贵的磅秤一样完好无损。

适应能力

针对早期育儿长期效用的研究表明，亲密育儿培养出的孩子适应能力更强。这是一个非常有用的特质。适应力强的儿童比较容易改变不良的行为，转而采取更好的做事方式。他们能更好地应对人生的考验。他们更愿意接受来自他人的指正，并最终学会自我更正。假如亲密的父母能够理解孩子，适当调整育儿方式来满足孩子的需求，即使天生性情较为固执或坚持己见的孩子也能够渐渐学会变通。就像一位固执己见的孩子的父母主动提到的：“我孩子的意愿越强硬，我们之间的联结就必须得越亲密。”亲密的联结给父母和孩子提供同样的信心，让孩子更易于做出改变和适应。

研究你的孩子

最有用的管教方针是“了解你的孩子”。要做到这一点，你就得在每个阶段研究孩子的行为和能力。参考一些关于儿童成长发育的书籍或杂志，和其他父母聊聊——特别是孩子比你孩子稍大些的父母。最重要的是，试

着从孩子的角度看世界。

儿童的想法和大人不同。世界在他们眼中呈现出另外的面貌，因此他们给予不同的回应。父母需要知道每个阶段孩子合理的表现，这样才能适当引导孩子。有些孩子的举止需要父母给予足够的耐心、幽默和引导。最终孩子会脱离某个特定成长阶段，而相应的行为举止也会随之消失。学会容忍特定年龄和成长阶段儿童的行为，能让你的育儿之路更为顺畅。例如，多数 2 岁大的幼儿在餐厅里总是坐不住。在等待上菜的时间里，你可能得时刻不停地和幼儿互动，而没功夫跟爱人交谈。然而有一些不礼貌或危险的行为，需要你立刻坚决地回应：“你不许爬上桌子。”

驾驭无常世事

善于研究孩子的父母能做到与孩子“同步”。因为他们对孩子的状态有清楚的概念，从而可以调整自己的反应以契合孩子该阶段的依赖程度（或独立程度）。结识了新朋友或是接触了新鲜事物，都让孩子进入到了未知领域。和孩子同步的父母能理解，当孩子尝试更加独立的行为时，出于紧张可能会有一些不守规矩的表现。处于“自己的事自己做”阶段的学龄前儿童可能只需要父母从旁引导，而非手把手地教。善于仅提供线索的父母在孩子尝试些许独立、点滴成长的阶段给予他一些自由。当孩子看似有些疏远或不驯时，父母也能够理解。但他们仍然从旁守候，随时准备在孩子需要时和他重新享受亲密时光。

儿童往往在依赖和独立之间摇摆，他们处于快速变化和相对稳定的中间地带。你 6 岁大的孩子学会了骑自行车，可能一周来每天下午他都在边道上来来回回地骑（想象自己是驾驶红色跑车跑差事的大人）。然后一天早上你醒来会发现，这个独立的孩子躺在你身边。此时他需要和

你亲密地待一会儿，进入了他成长旅程的中转站，告诉父母："我需要充满爱的加油。"

和孩子同步、协调的父母，会和孩子一同渡过成长中的难关。当父母和孩子失去这种协调性时，孩子不守规矩的行为将逐渐升级。如果当孩子试图和你保持点距离时你却一味地接近他，那么在当他坚持自己主张的情况下你很有可能反应过激。如果孩子想要和你亲近时，你却忙于自己的事情无法分身，他便会采取极端的方式求得父母的注意。这样的话，父母失去了这样一个巩固其在孩子心目中作为顾问、安慰者以及权威人士的机会。当年那个每天早上爬到床上拥抱你的3岁孩子，在进入青春期后的某一天晚上可能会到你的房间和你交谈。不论是在哪个年纪，明智的父母都能读懂来自孩子的暗示。

对亲密的诉求

有一天早上你醒来发现，6岁的孩子在你身边蜷着，一周以来，9岁的孩子都紧跟着你在家里转悠，连平常保持距离的小少年都邀请你一同去购物。这是怎么回事？这些行为称作对亲密的诉求，是小孩子需要重新确定你们之间感情的信号。在正常的成长和发育中，儿童从依赖到独立，并最终达到同等依赖的过程中，往往是前进两步后退一步。这一周你的孩子哭着喊着要求独立，下一周就像猫一样依偎在你身旁。你应该随时注意孩子的要求，做好准备和孩子重温亲密关系。重温亲密时光和争取独立都对孩子的情感发育有重要的作用。

用孩子的眼睛看世界

小孩子常会有些疯狂的举动和想法——这在他们眼里是完全合理的。如果站在成人的角度看待孩子的行为，会把你逼疯的。2 岁孩子跑上大街不是有意藐视妈妈的权威，只是想把球捡回来而已。孩子的行为伴随着突然的冲动，之间没有思考的过程。5 岁孩子喜欢朋友的玩具便“借走”不还。他不明白自己实际是偷了朋友的玩具。想要玩具的欲望覆盖了他对自己行为的是非判断，朋友的感受则更是被忽略不计了。成年人会停下来思考个人行为的必要性、安全性以及道德性，但孩子是不会的。

父母的命令在孩子眼中可能是另一种意思，即便是听话的孩子也是如此。我们的儿子马修 2 岁时是一个注意力非常集中的孩子。他专注于一个游戏时，就算时间到了也很难停下手头的事。有一次我们要出发去赴一个约会，那时他还在玩耍。但我们已经要迟到了，于是玛莎抱起马修把他带到大门口。2 岁的马修大发小孩脾气挣脱了妈妈。玛莎第一反应是：“嘿，这事我说了算。”在她看来，马修应该赶快主动放下玩具并乖乖听话。但当挟着拼命挣扎的孩子出门时，玛莎意识到这番举动只不过是为了满足她想出门的意愿，在这种形势下，这样或许并不是最好的解决方式。她完全忘记了马修需要事先的提醒和一种循序渐进的过渡。即使我们的确急着要走，他却不能这么迅速地结束游戏。他这么做并不是违背妈妈的意愿，只是表达了内心的真实想法。我们需要给他更多时间放下手头的活动。于是玛莎冷静地带马修回到他的玩具旁，坐下来一起说：“玩具们再见，拜拜卡车，拜拜汽车。”说完马修就准备好放下他的游戏了。这只花了几分钟，就算不这么做也会在和马修争执中浪费掉。玛莎处理马修发脾气的方式并

不是一项育儿“技巧”或“手段”，而只是她出于对他的了解和尊重后自然而然演变出的一种策略。玛莎也达到了她的目的——在最少争执的情况下把马修带出门。她也教会了马修一种免于发脾气而结束游戏的方法。这就是管教的含义。

意识到对孩子的观点加以考虑能使我们的管教效果更好，这对我们来说是一个重大的转折点。刚开始我们也难免害怕无法控制孩子。不论是我们读到的、听到的，还是在自己的成长过程中认识到的，都可以归纳为：好的父母自然是懂得更多，孩子并没有与其争论的必要。然而我们发现，听取孩子的观点实际上有助于我们管理他们。对孩子的了解成为明白如何管教他们的关键。因为我们帮助他们服从管教，他们才能接受我们的权威。这样一来，不论是孩子还是我们，都毫无保留地认可：妈妈和爸爸懂得最多。

先建立框架，后设定界限

儿童需要遵守界限，否则他们不能茁壮成长（父母也扛不过去）。孩子应当学习并尊重家庭规范。家是孩子接触的第一个社会。他在家庭这个迷你社会中的生存模式，也会带入他将来的社会交往中：在学校、团队，以及随后的婚姻和职场中。家庭中的界限有助于引导儿童将他们的社交和创造精力用在有意义的地方。界限还能使大人和孩子相互合作，使享受彼此的生活成为可能。

帮助孩子遵守家庭界限是父母的职责。最好的方式是建立框架，设定界限——遵照这个先后顺序。建立框架的意思是，在家中创造条件，让孩子更容易遵从限制。设定明智的界限，包括根据孩子的年龄和成长阶段设

定合适的规范，并和孩子沟通这些规范，让孩子明确应该怎么做。

举一个处于探索期的幼儿的例子来分别说明有或没有框架的界限。学步中的幼儿的好奇心是永无止境的。探索的冲动有助于他了解这个世界，但也会给他带来麻烦。父母可能会发现自己总是在对探索中的幼儿说“不”。“不行，别把手指头伸进电源插座里。不行，别动台灯电源线。不行，别跳上桌子，不许踢翻椅子，记住永远永远不许跑到马路上。”这些都是必要的界限，但幼儿很难都记住，何况在他的好奇心占了上风时要让他注意这些更是难上加难。

那么父母该如何帮助幼儿遵守所有禁忌呢？父母可以通过给孩子的环境建立框架，让遵守界限变得容易。特定的框架让孩子的生活更轻松，父母的压力也相应减轻。没人愿意时刻听到“不”或是把“不行”挂在嘴边。显然，为探索中的幼儿建立框架，是指把家改造得对儿童来说更安全。在电插座上安装安全塞，把台灯电源线藏在大家具后面，然后几年内都把易碎品收起存放。你在厨房里指定一个孩子专用的储物间，装满安全不怕摔的物品供孩子探索。随后你就可以引领孩子到他自己专属的物品前，而不用禁止他动你的东西了。带孩子到户外场地玩耍，这样他就能安全地跑或爬，尽情地释放精力了。

作为孩子环境的“结构设计师”，需要你把家居改造得安全，同时免于儿童的“蹂躏”。建立框架不意味着限制孩子的自由，而是为制止危险行为和为安全良好行为创造条件。框架起到保护和引导的作用，让孩子保有自由的天性。框架提供了总体来说积极的“行”的环境，减少父母说“不”的情况。

有的父母说：“但我的孩子就是无法在餐桌前坐定。”你是否试过双脚在离地半米的位置来回晃荡？你也会变得焦躁不安。把用餐时间设计得让

孩子无须久坐。或者给你的孩子一套小号的桌椅用餐，这样他可以把脚好好地放在地上。当妈妈和爸爸吃饭聊天时，可以给孩子一些小玩具在餐桌上打发时间。

提前做好计划

框架也与你和孩子对时间的利用有关。“绝对没办法带 2 岁的孩子去超市。”“带 6 岁的孩子去商店，她看到每种垃圾食品都想要。”亲密的父母应尽一切可能根据孩子的情绪规划一天的活动。学龄前儿童在晨间表现更好，所以如果你想要带着 4 岁的孩子去超市，最好是吃过早餐就出发。如果孩子无法抵挡包装花花绿绿的甜麦片的诱惑，可以选择不带他去购物，或是在你能接受的范围内保证给他带一些他想要的东西。这样做并不是“失去控制”或“让孩子牵着鼻子走”，这只是对作为家庭成员之一的孩子表示尊重。另外，做父母的日子也会好过得多。

计划游戏时间和游戏伙伴

父母可以采取很多种微妙的方式来建立鼓励孩子良好行为的框架。我们注意到，和玩伴玩得愉快的小孩的父母会给孩子挑选性情合得来的玩伴。即便到了孩子上小学的年纪，你还是有很大的权力控制孩子交往的对象。你有可能需要更换课后保育员，或指定一位足球教练，这些举措的确能够塑造孩子的行为。你得知道 6 岁的孩子是否准备好在朋友家过夜。如果你感觉这样的夜晚不会太顺利，就想办法避免让孩子处于类似的情境中。如果孩子需要在漫长的一天学习结束后跑跑玩玩，就不要坚持让他一回家就写作业，而是在晚餐后规定半个小时安静的学习时间。

建立框架在孩子成长过程中也很重要。给青少年指定宵禁时间的同时

也确保他随时能联系上你——并且当他需要的时候你很乐意来接他回家。要对孩子朋友的父母有一定的了解，这样你就能知道他们的价值观和家庭规范。把你的家改造为适合青少年聚会的场所。以上这些举措都会让青少年更容易遵守家庭界限。

建立框架和当教练有很多共同点。你教给孩子游戏规则，给孩子安排游戏时间，当他们上场后给他们加油鼓劲。2000 年超级碗夺冠队伍圣路易斯公羊的教练迪克 · 沃米尔，在讨论为何一些球员在赛场上更加能够严格自律时说 ：“管教始于家庭。”

当小孩长大一些，开始入学和参与社区活动时，亲密父母利用他们对孩子深刻的了解，来对他进行合理的引导——不过分放任亦不过于严格。他们知道孩子能做到什么程度，也知道何时应出面干预。他们仍然扮演着协调者和指导顾问的角色。

有些亲密的父母可能会犯过度保护的错误。没关系，这个错误比较好纠正。你将逐渐明白什么时候应该给出一定的空间。你可以向其他值得尊敬的父母寻求好的建议，了解何时应该加以管教，何时应该给孩子多些自由。

但是疏于保护的错误比较难以弥补。父母不从中协调，让孩子独自完成太多决定或挑战，会让孩子对自己、看护人和生活本身都产生愤怒情绪。实际上，通常用来分辨亲密儿童与缺乏亲密联结儿童的一个特征就是愤怒。缺乏亲密联结的父母很可能给孩子太多选择、太多路径。如果孩子学了 3 个月的小提琴就不愿意再学，他们就让孩子改学打鼓。自然而然地，因为孩子对新鲜事物持开放态度，所以他就样样都想尝试。如果父母认为“许多不同的视角”和“与拥有不同价值观的孩子们打成一片”对孩子有好处，最终有可能把孩子引到错误的方向上去——或者是压根没有方向。儿童在分辨来自外部世界的多种可能性时，需要父母的指导。

提醒（你提醒孩子）与自省（孩子提醒自己）相结合

提醒和自省的结合是在和孩子相处中我们遵循的行为引导原则。年幼的孩子通常只顾眼前。他们很少回想过去的教训，也不去思考未来。孩子就是这样的。他们需要来自成人——通常是父母的指导，以及频繁地提醒他们应该如何在家里或其他团队中行动——即教导他们正确的行为。然而，除此之外，孩子还是需要靠频繁的提醒来逐渐避免使用“我忘了”的借口。这个借口尽管在成年人看来十分牵强，但孩子确实容易忘记，需要有人提醒他。提醒指的是在孩子忙碌的时候唤起其模糊的记忆。可以是微妙的小动作，像是一个“你要当心”的眼神，警告将要恶作剧的孩子，或者是简短地勾起孩子记忆的提示语：“哎，这个玩具应该放在哪儿？”相比直白的叙述，提醒能起到更好的引导作用。善用“提醒”，就如同给孩子一个线索，让孩子自己填补没有说明的空白部分。你对留在桌上的脏盘子使一个不满意的眼色，孩子就会明白你希望她把盘子拿到水池里洗干净。有些孩子可能会将上述举动看作烦人的唠叨，这时用手写的便条可能效果更好。有一次我们给艾琳的门上贴了张纸条：“请在盘子开始发霉前拿出房间。”而自省是这个提示小游戏的进一步延伸。假设你已经告诉孩子不下十遍，不要骑自行车上马路，或是过马路之前要先停在路边左右看看。如果你发现孩子这次又差点忘了你的告诫，只需要简单地说一句：“自己想想。”这样做是唤起孩子对你先前提醒的回忆。一句简单的话，就是对孩子自我约束的激励，也就使孩子离自控力更近一步。并且，基本上，你也避免了不断地唠叨挑剔。不断提醒孩子做的错事，最终会让孩子厌烦，听而不闻。

塑造而非控制

成功孩子的父母明白，塑造孩子的行为是他们的职责，但并不意味着去控制一切。你播下种子，并不能控制何时开出什么颜色的花，但你可以通过除草、浇水、修剪让花开得更漂亮。这就是我们所说的塑造孩子的行为。所有的儿童生来都有某些需要被修正甚至彻底去除的行为特征。对于其他的好的行为特征，通过你的培育，能深深扎根并最终使孩子成长为美丽的花朵。亲密的父母习惯使用温和的手段，我们称之为“塑造方式”，来去除负面特质，保留正面特质不受损害。随着孩子每个成长阶段的不同需求，塑造方式也应相应改变。最终孩子将这些品质内化，并形成个人的自控系统。

塑造还是控制

塑造的含义，是指通过暗示来指导或纠正孩子的行为。你带孩子去拜访伟大的卡罗琳阿姨之前就要和他谈谈应该如何表现，告诉他到了那里之后应该做些什么、怎样做。你可以帮他选几本书和几件不会制造噪音的玩具随身带着，在大人谈话的时候可以用来打发时间。当你们到了那里后，你再次提醒他应该如何表现；当他太吵闹时，把他带到一边平抚他的情绪，和他安静地玩一会儿。当你试图塑造一个孩子的行为时，应当给予他所需的信息和协助，来帮助他达到表现良好的目标。

控制孩子的父母持另外一种态度。他们往往采取一种不容置疑的做法：“我是父母，他是孩子，没得可商量！我才用不着这些什么时髦的心理学玩意儿。他就该按我说的做，要是他不听话，就等着瞧吧。”控制孩子的父母可能倾向于将惩罚作为一种主要的管教手段。在拜访伟大的卡罗琳阿姨时，若小女孩表现得任性，父母可能会打她的手心，要不就是威胁回家

后打她的屁股。控制孩子的父母倾向于把孩子的行为视为他们自我价值的折射。除了“这么做就对了”或者“别人会怎么想？”之外，他们不给孩子什么机会辩解。

有时候塑造和控制之间的差别很难说明，但细微的差别也很重要。试图控制孩子的父母似乎重视外在的表现胜于重视内心的成长过程。如果意在控制孩子，那么父母和孩子之间会产生争执，极易导致孩子叛逆的行为，认真和高需求的孩子尤甚。控制从各个方面——生理、心理、智力——压抑儿童的性格，妨碍其健康成长，抑制他们的潜力。

塑造孩子的行为，也就是对他发展中的性格进行塑造。亲密的父母更容易接受孩子独特的个性。他们有耐心忍受孩子烦人的怪癖，不在乎其精力是否损耗。亲密的父母认为孩子优秀的品质值得庆祝——即便是一些不容易发现的品质——并意识到，若能够塑造孩子的行为并使其成为有责任感、关心他人并关爱自己的成年人，那么他们此刻的辛勤付出又算得了什么呢？

你不能改变一个孩子的气质——这是他与生俱来的本色——但你可以塑造他的性格。性格是孩子在其基础气质上发展出来的。我曾在赌城拉斯维加斯的一场法庭诉讼中出庭作证，阐述父母是如何能够对孩子的性格产生或好或坏的影响的。受到当地风土人情的感染，我说出了下面这番比喻：“孩子的气质就如同他手里的牌。而孩子的性格决定了他如何出牌。而父母可以教会孩子怎样把牌玩得更好。”

允许合理的失败和沮丧

从很早开始，成功孩子的父母就知道如何帮助孩子渡过难关，而不会试图阻止沮丧的产生。处理难题和从失败打击中恢复的能力是获得成功人

生所必需的宝贵品质。知道如何将问题转变为机会的人面对生活带来的任何挑战都能游刃有余。

成功孩子的父母允许孩子犯错并从中吸取教训。同样重要的是，这类父母允许孩子看到父母也会犯错，让孩子同样从中吸取经验，并让孩子觉得有义务帮助父母改正错误。

不予理睬是不可取的

愤怒表明孩子的确很沮丧。许多顾问建议父母忽略这种愤怒情绪，但是我们观察到许多抚育了成功孩子的父母的做法刚好相反。当孩子情绪崩溃的时候，父母不会让他回房间独自待着。相反，他们会站在孩子的视角，试图理解孩子行为背后的原因。他们不会一手帮助孩子解决问题，也不会试图给他些好处使他安静下来或是转移其沮丧情绪。他们倾听，帮助孩子了解自己内心的感受，并教会他怎样调节这种情绪。

这类父母对于较轻微的沮丧情绪的处理方式是类似的。当幼儿固执地试图将圆形积木挤进方形孔里时，妈妈既不会无视他遇到的困难，也不会急于告之正确的做法。她会温柔地建议他换一个孔试试看，或帮他注意到积木是圆形的，而孔是方形的。假设稍年长些的孩子结束了和朋友们的玩耍回到家，用力甩上门并宣布他最好的朋友是个笨蛋，父母不会跳起来大喊："好好说话！"而是会帮孩子好好把问题说清，并找到一种解决问题的方式。

承担后果

聪明的父母知道经验是最好的老师。当孩子做出了一个错误的决定，他们并不会当场阻止。他们会允许孩子犯错并从中吸取教训。在童年时期，他们给孩子很多机会做出自己的选择，因为此时犯错的代价还不是非常大。

这些选择的自然结果，不论好坏，都能够培养出孩子自己做选择的能力。当孩子不得不面对不好的或是冲动之下的选择带来的结果时，他会明白谁都会犯错，犯错也并不是世界末日，并且错误是可以弥补的，或者至少可以从中获得经验教训。

直接说“不”！

有一天我和7岁大的劳伦一起购物，我们走入了结账通道（通常令父母畏惧），劳伦不停地要架子上的垃圾食品，但都被我平静地拒绝了。她在问之前可能也知道我会如何回应，但还是免不了习惯性地问问。当我们走到收银机前时，收银员半耳语地对我说：“我真希望更多父母能像你一样直接说‘不’。”

儿童看到什么东西都想要，而且还得现在马上要！“把它们都收集齐吧！”小游戏模型和周边产品的电视广告时刻轰炸着他们。快要步入青春期的孩子为了得到最新的电子游戏机，哀求道：“我们班上的每个同学都有一个了。”一次我跟一些父母座谈，可能有些人会认为他们的孩子非常优秀，但我认为这些孩子只是得到了过多的物品。我本想用四个魔术般的字作为开场白——“直接说‘不’”——但又感到纠正这些小孩的物欲主义并非这么简单。许多父母无法对孩子说“不”，因为向孩子妥协、要什么给什么通常更容易。这样做减少了与孩子争吵的麻烦，可以带来短暂的和平。然而，这种短期的好处带来的却会是长期的损失。

把孩子想要的东西都给他并不是为孩子做了件好事。现实是当他长大成人后，许多东西都不能马上得到而需要等待，他还得

选择最重要的并做出取舍，并且不是所有的愿望都会实现。理解“延迟满足”的概念，是获得成功人生的一项珍贵品质。学会不冲动行事也同样宝贵。

7 岁的安德鲁生日时收到一些钱，于是我们一起去了玩具店。很自然地，他被琳琅满目的玩具迷得晕头转向，但我不断地提醒他，他的钱有限。如果选了机器人，就没钱再买任何其他想要的玩具了。我告诉他，不行，他不能又要机器人又要乐高玩具。他得做出选择。

这位明智的母亲担任了协调人的角色，帮助孩子做出最合乎其利益的选择，使他意识到不是所有想要的东西都能得到，并示意他建立优先顺序。“哪个玩具你会更经常玩？”“哪个玩具能玩得久些？”“最想要哪个？”

如果孩子大吵着要最新的玩具，明智的做法是避免立刻满足他。告诉他，“等一周再说”（或者几天——一周对于学龄前儿童就像是永远那么久）。给他点时间仔细考虑自己的选择。等一周时间到了，他很可能想要完全不同的东西了。父母如果溺爱孩子，孩子就会成为不懂得珍惜的人，或者说受害者。他们永不满足。相反，在成长过程中需要等待获得某种奖励，或需要通过努力挣零花钱的孩子，则能学会珍惜所拥有的东西。

对物品的病态索求早在宝宝出生前就席卷了整个家庭。婴儿用品商店中的设备总能让我们目不暇接。我们不知道，要是没有这些高科技的产品究竟怎么抚养这么多小孩，只需要花钱，就能使照顾宝宝变得容易，同时还可以跟宝宝保持一定的距离。

婴儿用品市场很大，父母为了给孩子提供最好的条件，已

经做好了十足的准备大肆购买一番。我们对于婴儿用品以及童年时期有关消费的建议是：买那些能够帮助你和孩子建立亲密关系的，放弃妨碍你们亲密的。孩子最好的玩具毫无疑问是另一个大活人。父母充满爱意的脸，永远比任何会动的玩具更能激发孩子的兴趣。父母永远敞开的臂弯提供的抚慰是任何摇篮和弹性座椅都无法比拟的。买一两条婴儿背带，让宝宝拥有从你臂弯中看到的广阔且不断变化的视野。当孩子长大一点后，除了通常比较受欢迎的玩具之外，也要选些你们可以一起玩的玩具和游戏。

我跟孩子非常亲近，所以对她说“不”很容易。不给她买太多东西并不会使我内疚，因为我把自己的大部分时间都给了她。

给孩子所有想要的，而不是他真正需要的，等于是冒着培养一个以物欲为中心的成年人的风险。这样的人总是想要从其他人身上索取而非给予。当你拒绝了孩子对物品的要求，自然要花更多时间和孩子相处。在这件事上你希望孩子学到的是（许多大人忽略了这一课）：与获得物品相比，与人相处才能使你快乐。

第4章
关键期的关键帮助

很久以前人们认为，智力很大程度上依靠遗传。智慧与否就看你是否携带了好的遗传基因。现在我们知道“智力基因”只起到部分作用。经历和遗传共同影响一个人的智力。你可以通过养育方式来影响孩子的聪明程度。在婴儿成长发育中有一些特定的关键或敏感时期，良好的亲子互动将最大程度地影响这个阶段的大脑发育。对宝宝大脑发育的新型研究方法已经证实了这一猜测。即确实存在看护人能够最大限度地影响宝宝大脑发育的有利时机，而宝宝出生后的第一年是最佳时机。

大脑是怎样发育的

神经生物学领域的最新研究表明，大脑在婴儿期的发育要比其他任何时期都快。第一年中大脑将是最初的 3 倍，而到孩子进入幼儿园时几乎已经发育完全。出生时宝宝的大脑只有 230 克左右，满 1 岁时就会有 680 克，到 5 岁左右就能长到 1.3 千克或发育完全了。在宝宝人生的头一年里，随着大脑的发育，大脑中的神经细胞（即神经元）也随之发育。神经元构成了错综复杂的长长的“电线”，而这时许多“接头”并未连接。在第一年

里，神经元逐渐长大，并被髓磷脂保护层覆盖住。髓磷脂的作用就像绝缘层，帮助电信号在神经元中更快、更有效地传播。神经元的尖端就像是手指，或触须，试图探测并和其他神经元联结。神经元联结和它们所形成的回路，使宝宝能够在大脑中储存经验，换句话说，就是学习。大脑中的联结数目在第一年里逐渐增长，大脑就能更好地工作，宝宝也就渐渐学会了思考、记忆，以及更好地控制身体。

小提示：早期智力培育，本质上是使宝宝发育中的大脑进行正确的联结。

科学家发现，个体环境能够促进神经元的生长并进行更好的联结。以宝宝看到妈妈或爸爸的脸为例，眼部神经将脸的画面传递给大脑中负责处理视觉信息的区域，于是宝宝把这张脸的画面储存在了神经元回路中。反复看到同一张脸，宝宝便会储存更多的画面，并在这些画面之间建立越来越多的联系。最终宝宝的大脑不仅能够辨识出父母的脸，还能将这个视觉画面与控制宝宝脸部的肌肉联系起来。结果就是宝宝看到妈妈爸爸的脸会用微笑回应。随着持续不断的神经生物发育，建立了更多的联结，最终宝宝会伸出手触碰父母的脸。他还会知道父母现在的心情，并用这个信息来调控自己的情绪。这个例子告诉我们，婴儿与他所处的环境进行的交流越多，越能发展强大的神经生物联结。大脑研究人员将这些来自神经联结的影响称为环境反馈。

如何让大脑发育得更好

为什么有些人的大脑更聪明？大脑发育在两个方面受亲子关系影响最

大：一是信息在神经间传递的速度；二是神经之间联结的情况。让我们来了解一下婴儿的大脑，感受大脑发育的神奇，以及父母如何影响其发育。

在数十亿神经细胞的末端，生长着像手指一样的小触须，它们伸展着与其他神经建立联结。神经间的联结被称为神经元突触。通过增加和精简这些突触的数目，大脑变得更聪明。

把发育中的大脑想象成数十亿台小电话机。通过这些电话线路的彼此联通，或是在电话之间建立神经元突触，大脑变得聪明。开始你可以和邻居们通电话，随后是你所在的城市，然后是全国各地，最终能覆盖全世界的电话网络。神经元突触——或称联结的发育，占大脑总体发育的绝大部分。研究人员估计，在最初的两年中，发育中的婴儿每秒钟可建立 200 万神经元突触。在这幼嫩的大脑中发生的事情真是不少。

更迅速的沟通线路

除了神经元突触的数量，另外一项影响大脑发育情况的因素，是信息在这些“电线”中传递的速度和有效性——这个过程被称为髓鞘形成。这个含有脂肪的保护层，即髓磷脂，起到隔离保护神经的作用，让信息传递得更快，同时阻止相邻的神经联结成过短的回路。后面你将了解到，营养的摄入会影响髓鞘形成的效果。

更优质的沟通线路

只需轻轻一按就能和世界上任何人通话固然不错，但却是不必要的——并且这样一来你得有一个巨大的电话才行。假如数十亿的电话线路中部分联结有误，那么整个系统将会变得杂乱无章。因此神经的精简过程就随之产生了。较为活跃的神经元突触，也就是经常联系的那些线路，会

更加强大并存续下去；而那些不用的线路就被精简掉了——类似“不用则废”的现象。正如我们反复强调，特别是在最初大脑快速发育的几年里，明智的育儿方式有助于发育中的大脑做出正确的联结。精简的过程使大脑回路更高效，有点像是一个用户友好的电话系统，保留了你最常用的联系电话，只需简单一按就能接通。

不用则废

依据“不用则废”的原则，在大脑发育的过程中存在一些关键的时刻。这些有利时机，或说最佳时机，对于视觉和听觉等感官能力的开放是短暂的，只在婴儿早期神经元突触形成和髓鞘形成时期最为活跃。但是对于类似语言和情感的社会功能而言，有利时机相对较长，这些功能的神经元突触精简和神经髓鞘生成将贯穿整个童年时期。

神经可塑性

儿童发育中的大脑是生来就有的，多达数十亿的神经元突触中，将有许多永远不会被需要或使用。因此，理论上，如果在大脑发育的某个最佳时机孩子没有得到足够的激发或是营养，是可以在随后的发育中补足的。但研究人员得出结论，一旦最佳时期结束，尽管不会完全消失，但重建大脑回路的机会却非常有限。由于神经可塑性——或称过量通路的存在，有些回路可以重建，但大脑永远无法回到婴儿期和童年期的可塑性。这就是为什么孩子学习第二外语（尤其是在婴儿期时处于外语环境中）比成年人更容易。

丽丝·艾略特博士在其杰出著作——《探索 0 ～ 5 岁宝宝脑部发育地图》中写道：“孩子看见、摸到、听见、感觉、品尝、思考的每件事物都被转化为神经元突触的电波活动。另一方面，不活跃的神经元突触——不

管是没听过的语言、音乐，没试过的体育活动，还是没见过的山川，甚至从未得到的爱——都将会枯萎死去……一旦这些过量通路消失，关键时刻就随之结束，大脑只能凭借现存的神经回路勉强应付；付出再高的代价也不能获得一个更高效的大脑。对于很多能力而言，相应的关键时期已经算是够长了，能贯穿整个童年期甚至延长到青春期早期。但对于其他能力来说，在出生的前几年甚至前几个月，关键时机就会结束。”

先天与后天

孩子的行为和思想在多大程度上取决于遗传，而又有多少是取决于抚育环境呢？这场先天与后天的辩论已经持续了几十年。随着对大脑发育的新发现，现代研究人员对此得出的结论是，两种因素大约五五分成，即一半取决于遗传，一半取决于后天培养。所以说，如果孩子的智力只有一半跟遗传有关，那么后面父母还有很多可影响的空间加以利用。大脑研究人员认为，脑部基础硬件回路是基因决定的，然而这些回路将如何联结，则取决于后天培养。类似于基因开了一个头，而后天抚育将完成余下的工作。抚育孩子的环境能让脑部基础的回路建立更好更高效的联结。回路联结最佳的大脑最为成功。这些联结也形成了关系模式（见第 2 章），也就是孩子人生的蓝图。

智商、智力、天赋和气质这些词语经常让父母感到困惑，不了解其确切的含义，也不明白怎样做能影响到这些特质。本书中我们提到的所有术语都围绕着孩子的能力展开，能力泛指了智力、天赋、技能、气质、经验和自我信任。能力是每个孩子获得成功的基础。父母以及其他在孩子生活中重要的人能够最大程度地影响这些能力。

育儿影响深远

婴儿的成长曾被看作是乘坐电梯。随着宝宝长大，到达每个新楼层，电梯门就会自动敞开，一项新的技能就将搭上电梯伴随着宝宝的成长。得到合理的培养，健康的体魄，以及充足的营养，宝宝就能顺利地从一个成长阶段过渡到下一个，过渡的节奏大部分依赖于先天资质（遗传基因），而良好的抚育和启发的环境起到的作用微乎其微。但是，如今研究人员确信，宝宝与抚育环境之间的互动会对其成长起到重要的影响。还回到电梯的比喻，宝宝到达每一个成长阶段的楼层时，都已经准备好了迎接相应的才能。比如说，宝宝已经做好了抓取物体或发声的准备。而这些才能能否进一步发展成技能，取决于孩子将要抓取的物体是否准备就绪，或者孩子最初实验性的音节是否有来自看护人的微笑鼓励，以及回应。当看护人对宝宝的新技能做出回应，他便会更多地练习这些技能并乐在其中。这样一来，乘电梯到下一层时，宝宝就能在更多技能的基础上进行开发。因此下一个层次的成长互动将会更有收获。宝宝从抚育环境中获得的回应将有助于他的成长，意味着可以将他自身的潜力和天赋发挥到极致。

让孩子更聪明的 12 种方法

最近有一对父母带着 3 岁的孩子到我办公室做年度常规检查。他们失望地告诉我：“他没能进我们希望的学前班。”孩子倒是显得机灵开心，父母看上去倒像是孩子大学考试落榜一样沮丧。我再次使这些关心孩子的父母确信，孩子进什么样的学前班（甚至进不进学前班）和 15 年后考上哈佛大学的概率之间没有半点联系。（在这里我还想说明，考上哈佛也不能担保孩子有一个快乐的人生）诚然，高质量的学校和学术成就是重要的，

然而在家庭中的经历更加重要，尤其是如果在孩子的人生目标中，成为幸福满足的人和获得学术成就同样重要的话。孩子在学校和在人生中都同样聪明才应是你的愿望。以下是一些建议——

1. 聪明的胎教

胎儿神经系统的发育都或多或少受到母亲在怀孕过程中的行为影响。吸烟、饮酒、毒品都被证实会给胎儿大脑发育带来负面影响，增加孩子发生学习和行为问题的风险。除了怀孕期间远离毒品、酒精和尼古丁外，还有其他一些应该做的事。例如，怀孕期间应严格坚持健康的饮食，母体获得的营养越充足，胎儿的脑部发育就越好。

尽管只有严重的营养不良才会对胎儿在子宫中的发育造成显著伤害，但缺乏特定的营养成分也可能导致一些发育不良的问题。例如，孕妇的饮食中缺乏足够的特定脂肪成了许多营养学家比较关心的问题。最有利于大脑发育的脂肪是 Ω–3，这种健脑脂肪在冷水鱼中含量最为丰富。在儿科诊疗中，我们鼓励准妈妈们食用新鲜或冷冻的海洋三文鱼或金枪鱼，每周最少 3 次，每次不少于 113 克。

另一项对孕期妇女而言十分重要的营养成分是 B 族维生素中的叶酸。缺乏这种维生素会增加脊髓不正常发育和脑部缺陷的风险。特别是在孕期的头几周里，叶酸对胎儿发育起关键作用，而此时女性通常并未意识到自己已经怀孕。因此，对于孕妇以及备孕女性，叶酸的建议服用量为每天 400 微克。另外食用面包、面粉类，以及谷类等富含叶酸的食物也非常重要。

准妈妈的想法和情绪也能影响到胎儿的发育。越来越多的证据显示，胎儿的神经系统发育会受到宫内环境及宫外环境的影响。妈妈和胎儿通过胎盘共享激素，胎儿研究人员由此推论，充满应激激素的环境会促使孩子

变得紧张焦虑。当然，紧张的情绪时有发生，尤其是在怀孕这种特殊时期。但妈妈如何处理紧张情绪才是影响胎儿环境的决定因素。在孕期应努力克服恐惧和焦虑情绪，避免叠加负面情绪，这样有助于母亲保持心情平静，让胎儿在母体内顺利成长。

一种被称为内啡肽的激素，能抵抗应激激素并使妈妈感到放松，同时也给宝宝带来了轻松的环境。笑和运动能提升内啡肽水平。对这些有利的激素善加利用，让妈妈和胎儿都受益（想了解更多关于孕期胎儿健康的内容，请参考《西尔斯怀孕百科》）。

2. “带”着宝宝走——明智的选择

请思考以下哪种情景能教会宝宝更多：躺在摇篮里看专门为婴儿设计的玩具飞机在空中旋转，还是骑在爸爸的肩上随他一起在房子里闲逛，整理垃圾信件，和妈妈说话？再来猜猜哪件事情在宝宝看来更有趣：婴儿围栏里摆放着最新的益智玩具，还是爸爸妈妈正在厨房里拆开一大包五花八门的杂物？如果被带着到商场里逛逛，你是希望从离地面五六米的高度巡视，还是高高地趴在妈妈肩头，所有最新奇的商品都尽收眼底？

给你的宝宝提供一个启发性的环境实际上非常容易。大多数宝宝，从新生儿到幼儿，都对大人的世界充满了兴趣。当你带着宝宝去应付日常事务时，宝宝的视觉、听觉以及理解能力都能得到足够的启发。跟宝宝说话，和他分享你的所见所感，更能够使他获得额外的信息。

宝宝被抱起的时间越多，哭得就越少，这样一来他们就有更多时间与周围环境进行有创造性的交流。他们能学到更多。贴近妈妈，感受她温柔的步伐律动，宝宝的心情就会平静下来。长时间在怀抱中的新生儿更多时间里保持着安静而警觉的状态，此时他们能更快适应外部世界。和爸爸妈

妈进行良好的“交谈”也让宝宝感到愉快。若是被留在摇篮或婴儿座椅中，新生儿就会把许多精力都浪费在拼命挥舞四肢或是弯腰这种没有必要的动作上了。当父母把宝宝紧紧抱在怀里，或是用婴儿背带背在身上时，这些动作就能够得到控制，宝宝能更专注于其他事物。用婴儿背带把宝宝背在胸前，让他的视野开阔，周围环境尽收眼底。这对于太小的婴儿来说可能超过其承受能力（所以应使用婴儿背带将新生儿包裹起来），但对于三四个月大的宝宝而言，没有比这更好的了解世界的方法了。宝宝选择看他想看的，对不想看的视而不见。

小提示：被忙碌的看护人抱着的宝宝能够学到很多东西。

我是一名语言矫正专家，同时也是一位 2 岁孩子的母亲。我坚信把宝宝“带”在身上——使用婴儿背带或把宝宝抱在怀里——对宝宝早期的生活有重要的价值。当你带着宝宝时，他能听到大人们谈话。这就使他有大量的机会观察交谈中的人们。他观察谈话双方的轮流交替和眼神交流。他通过语调模式传递的情绪逐渐对语言有所了解——例如高兴、难过、气愤等。通过凝视说话人嘴巴的开合，他学着模仿正确的说话口型，从而学会准确的发音。所有这些方面共同组成了宝宝学说话的过程。

我们认为，把宝宝“贴”在身上为宝宝智力发育带来的价值值得提倡，因此我们给每位来到西尔斯儿科诊所的新父母演示把宝宝“贴”在身上的奇妙。宝宝喜欢被抱着，尽管有些宝宝需要多些时间来适应婴儿背带，也是值得的。采用“把宝宝贴在身上”的父母总是说：“每当我把婴儿背带穿在身上，我的宝宝马上就开心起来，伸出他的小胳膊，似乎对我的怀抱

和即将面对的世界充满了期待。”

刚开始的时候，无论我到哪里做什么，都用婴儿背带带着女儿。我和她说话——有点像实况解说——无论是我在刷盘子，漫步海滩，逛书店，还是去购物；基本上我做每一件事，她都参与其中。她就在现场，安全地被我抱在怀里，看着这世界的五光十色。当然好多次人们看着我的眼神像是看一个和婴儿说话的疯子。但我只是笑笑，然后继续评价我们看到的可爱红苹果或是声音很大的飞机。我承认我们或许有失偏颇，但就连陌生人都说我的宝宝是他们见过最快乐、安全、自信、好奇、有想象力、充满幽默感的小孩。

3. 最初的营养，智力的保证

“母乳喂养：让孩子更聪明”登上了1992年《今日美国》的头条。过去几十年间，研究人员积累的越来越多的证据表明：母乳喂养让孩子更聪明。研究发现，母乳喂养的婴儿在随后的智商测验中得分更高。研究人员还注意到，曾经接受母乳喂养的儿童在成长发育以及小学课业上都有较好的表现。

为什么母乳喂养的孩子在智力方面更有优势？以下是一些可能的原因：

母乳富含更有利于智力发育的脂肪。母乳富含一种叫做DHA（二十二碳六烯酸）的健脑脂肪，即Ω–3脂肪酸。DHA是脑组织发育和养护所必需的营养成分。不久之前，美国生产的配方奶粉还不含DHA。然而当2001年5月有关DHA重要性的科学成果公布后，迫使美国食品与药品管理局通过了在美国制造的婴儿配方奶粉中强制添加DHA的决议。在医疗实践中，我们建议所有怀孕和哺乳期女性食用富含DHA的食品（新鲜或冷

冻海洋三文鱼和金枪鱼）或每日补充 200 毫克 DHA，这是因为母乳中 DHA 的含量会受到母体饮食的影响。要使大脑发育到最佳状态，胆固醇也是必需的脂肪。胆固醇在母乳中含量很高，但在婴儿配方奶粉中基本为零。成年人饮食以少摄入胆固醇为宜，但宝宝却需要丰富的胆固醇来构建脑部组织。

母乳中富含更有利于智力发育的糖类。母乳中最主要的糖分是乳糖，这或许是母乳喂养的宝宝更聪明的原因之一。宝宝将乳糖分解为两种单糖——葡萄糖和半乳糖。其中半乳糖是脑部组织发育所需的珍贵养分。

小提示：营养丰富的母乳，加上母亲的悉心哺育，给养育宝宝开了个好头。至少有 11 项科研结果表明，母乳喂养的宝宝更聪明。婴儿接受母乳喂养越频繁，时间越长，其智力优势就越明显。

科学依据

食用促进智力发育的脂肪，让妈妈用母乳养育聪明宝宝。

研究人员将两组采用母乳喂养的妈妈进行比较：实验组自产后服用大量的 Ω–3 脂肪酸（服用 DHA 营养片剂）长达 8 周，对照组仅服用无效对照剂（仿造片剂）。实验组幼儿在 2 岁半的发育测试中得分较高。

更有利于智力发育的联结。除了营养丰富，母乳喂养对宝宝发育的促进作用还远不止如此。由于母乳较易消化，因此宝宝吃奶的次数较多，宝宝和看护人之间的互动就更为频繁。采用母乳喂养的妈妈对宝宝的需求也

更为敏感。由于妈妈无法精确记录宝宝吃了多少乳汁，所以必须学会观察宝宝表达饥饿的暗示，这同时也有助于妈妈收到宝宝的其他信号。妈妈解读、回应、预知宝宝的能力越强，宝宝理解世界就越容易。如果宝宝知道自己的暗示能及时得到回应，他就会更多地自发交流。母乳哺育——母子的肌肤接触，宝宝在吸吮中感受乳汁的流动，以及母子互相依赖的状态——比用奶瓶喂养宝宝更富有启发性。

更有利于智力发育的接触。母乳喂养能给予宝宝足够的抚摸，以及整晚或部分夜晚在同一张床上和妈妈共享充足的睡眠，这种正常的育儿实践进一步增加了每天的“亲密接触时间”。婴儿发育专家认为，亲子之间的接触会对孩子的生理和智力发育产生重大影响。

4. 启智的“交谈”

宝宝使用语言是不用教的，不过他听得越多，越能更好地学说话。请注意语言比交谈范围更广。语言是一种沟通，而早在宝宝学会说话之前，沟通就已经开始了。早期，新生儿会通过发声和动作示意来吸引他人注意，以满足其需求。对宝宝暗示的回应会帮助他理解沟通是怎么一回事。当他发出一个暗示——例如，一个“抱抱我”的手势——得到了期望的回应，他就会受到鼓舞，并给出更多的暗示。由于“暗示与回应”系统是沟通以及语言的基础，因此父母应更加重视，并投入精力回应宝宝，而不用担心“宠坏”自己的宝宝。这也是“亲密育儿七法”中的一种方法，它对孩子的发育和成功贡献良多（见第 8 章有关沟通的建议）。

小提示：和宝宝交谈对其大脑的发育有着深刻的影响。这是父母们尤其是妈妈们大显身手的好机会。

和父母“交谈”也能帮助宝宝理解沟通中隐含的内容。他们还能学到谈话是交替进行的，这是一项基本的语言和社交技能。妈妈在对宝宝说话时，尤其爱使用短促的爆破音，并且音调逐渐上扬时渐强，下降时减弱，思考之间夹杂着停顿。尽管是妈妈一个人在说话，她也会表现得像是宝宝也在对话。实际上，对母子互动的视频分析表明，宝宝回应着妈妈“对话”的韵律在移动，用肢体语言代替他不能用语言表达的对白。这些早期的响应型对话能塑造宝宝倾听的能力，和锻炼其他成长技能一样，经常练习能使宝宝发挥出最大的潜力。成功孩子的父母在早期常和宝宝对话，并乐在其中。

妈妈和爸爸使用一种丰富的语言形式和宝宝交谈，这种语言形式被称为“父母语”。他们抬高音调，并把语速放得很慢很慢。父母在对宝宝说话时表情一亮，眼睛睁得大大的，这样一来宝宝的注意力很容易被吸引。他们通过夸张表现某些词或面部表情来传达意思。宝宝不需要只凭词句来判断是否有趣或刺激的事情将要发生。看到一个舒心的微笑以及妈妈正忙着做好出门的准备，宝宝就会明白“去散步”指的是什么。对宝宝而言，爸妈说话的方式比说的内容更重要。多花些时间和孩子交谈，才是最最重要的。

或许是因为我太健谈，我们两个女儿的沟通技巧都特别强。从出生开始我就总是对她俩说话。我还给她们唱歌。对这个做法我没有丝毫怀疑，而从很早开始我就留意到她们是如此积极地给予回应。我认为，从最简单

的词“走”开始，对你的宝宝说很多话，时间长了能收获各种各样的惊喜。不过不要使用“婴儿话”。我对她们说的话对谁都能说，可能仅是声音有所区别，但谈话的内容和词汇是正常的。

和宝宝交谈的技巧

看着宝宝的眼睛

在开始说话前就把宝宝的目光吸引过来，他就能更长时间地注意到你，并且你更有可能得到宝宝积极的回应。

模仿宝宝的声音

宝宝会观察说话人的嘴并试图模仿其舌头和嘴唇的动作。父母可以通过在谈话中发出有趣的声音，使用夸张的词语，来鼓励宝宝对其进行模仿和复述。模仿宝宝的声音也能鼓励他反复练习自己的吐字并尝试说新的词。

当我的宝宝开始发出一些声音时，我就会把与他发出的声音最接近的词复述给宝宝听，而不是单纯模仿他发出的模糊儿音。

用名字称呼宝宝

宝宝只有几个月大的时候，如果你叫他的名字，他可能不知道叫的是自己，但频繁地听到名字会让宝宝产生愉悦的联想。这个特殊的声音对宝宝而言意味着有人在关注自己。

使用简单的词句

使用较短的、包含两到三个单词的句子，每个词含一到两个字，用长音强调韵母："好（ao）宝（ao）宝（ao）。"

活灵活现的场景

在你对宝宝说"跟奶奶挥手拜拜"的时候也挥挥手。宝宝更容易通过动态的姿势联想到某个词，这也是宝宝喜欢手势的原因。在你每句话的结尾处加上一些出彩的声调变化。把提示词用夸张的方式说出来。宝宝会对一成不变的声音渐渐失去兴趣。用抑扬顿挫的声调说话，婴幼儿会更专心地听。

善用提问

"苏西想吃奶吗？"提问的说话方式会自然地升高句尾音调，示意宝宝给予回应。

娓娓道来

在你为宝宝进行日常护理的同时——例如穿衣、洗澡、换尿布等——对宝宝描述你正在做的动作。（爸爸们注意：这和体育赛事转播非常相似，"现在爸爸把尿布拿下来啦。换上了一块新的。好了，宝宝可以到床的另一边睡觉了……"）刚开始感到有点傻气是很正常的（除非你已经习惯自言自语），但你不是对着一面墙说话，那有个小人儿正把耳朵张得大大的，他发育中的大脑正在处理听到的每一个字。在儿科诊疗中，我注意到健谈并擅长聆听的母亲的宝宝长大些之后，会成为爱说话的幼儿——以及专心的倾听者。

大声唱吧！

研究人员认为，唱歌比单纯的词句更能调动宝宝大脑中储存的语言。你不需要是歌剧演员，就能获得一位慕名而来的忠实听众。不管在哪个年龄阶段，宝宝对熟悉的歌曲都怀着百听不厌的热爱，不管是妈妈和爸爸自创的歌曲，还是耳熟能详的儿歌都可以。记住宝宝最喜欢的前 10 首金曲，经常唱给宝宝听。听到熟悉的旋律反复出现，会令宝宝感到兴奋。

添加后续

在宝宝起头的词后面添加后续内容，是非常有用的语言学习方式。假设幼儿指着小鸟说“niao”，你可以接着说：“鸟儿在天上飞……”孩子主动说出的词或是想法，都可以成为寓教于乐的内容。

根据一小则有趣的研究，“真实生活”中的语言——即人们脱口而出的对话——对宝宝的发育有重要作用。电视、磁带或广播中的语句不能达到同样出色的学习效果。这可能是因为宝宝需要看见正在讲话的人——或许甚至要闻到和触摸到他们。当谈话的内容涉及周围的世界，或者是从在意的人口中讲出时，婴儿和儿童才能最佳地理解这些语言。那么顺理成章地，拥有亲密关系的小孩将会成为好的语言学习者。

我几乎一刻不停地对我的宝宝讲话。我总是尝试说些在他水平之“上”的话——例如，使用丰富多彩和有趣的口语。我常对自己的行为进行叙述：

“妈妈在煮汤。快看，汤是橘色的。看见汤里的胡萝卜片了吗？”我花了很多时间对他所能看到的事物进行描述。他比较早开始说话，而且健谈，我相信是这些早期叙述的功劳。

随着孩子的成长，坚持对他讲话或和他对话是很重要的。你们可以谈论认识的人，开车去看棒球赛或足球赛的路上看到的事物，学校活动，其他家庭成员，你自己和孩子的感受。探讨你们一起观看的电视节目（或广告），评论你们在路上看到的新车，或聊聊索菲阿姨最近因为养的狗死了而非常难过，都有助于扩展孩子的视野。成人专门腾出时间和孩子进行真诚的对话，并倾听他们的观点，会让孩子感觉受到了特别对待。就像在婴儿时期与宝宝对话一样，记住要观察并尊重孩子的回应，不论是语言回应还是非语言回应。

餐桌谈话很重要

在调查中，我们注意到，很多抚育成功孩子的家庭非常重视晚餐时间。父母和孩子都期待这段交流时光。餐桌谈话的中心围绕着家庭成员相聚和经验分享，以及用餐。尽管忙于其他事务，家庭晚餐不一定每天都可以实现，但请尽可能地把握一切家庭成员共进晚餐的机会——大多数机会。确保每个孩子都有机会发言并了解自己的重要性。应当基于孩子的年纪对其抱有合理的期望；例如，3 岁的孩子不像 10 岁的孩子那样有耐性久坐。不要把谈话限制在以孩子为中心的内容里。能够听到并参与大人们的谈话内容，对孩子来说是个很好的机会。你们可以讨论时事，家庭琐事，妈妈和爸爸的重要事务，以及今天学校里发生的事情。儿童——即便是年纪小的，都喜欢谈话时的嗡嗡声。

小提示：1. 回应宝宝的暗示有助于建立宝宝的脑部联结。

2. 使孩子更聪明的是与他人之间的关系，而不是某些物品。

5. 明智地回应孩子

要抚育一个聪慧的孩子，除了要注意说话的方式外，倾听的方式也同样重要。许多研究表明，亲密关系的质量对宝宝大脑发育的影响是最大的。敏锐地感知宝宝、及时回应会强化宝宝在关键时期的技能学习。当你和孩子足够亲密时，你就能够凭直觉猜到他的想法，你就总能给他一些关键的帮助，比如让他明白自己为什么哭或是想要什么东西——最重要的是教会他该怎样做。父母的回应能帮助孩子把零散的信息拼凑起来，使他明白为什么他和兄弟姐妹们都被同样的问题困扰而闷闷不乐。当宝宝哭泣或是示意的时候，他期待有人能够作出回应。这也是教育的第四个方面。倾听和关注宝宝所有的语言信息，不仅是词句还有肢体语言，你就能掌握最富有成效的启发式教育——一种满含爱和关心的方式。

面向婴儿、幼儿和学龄前儿童的课程、玩具和方案再层出不穷，父母也永远是孩子人生中最重要的导师。孩子的智力发育并不取决于你给他买了什么东西或是报名了什么课程。玩具固然有趣，幼教课也能提供很多有用的建议，但起决定作用的还是你的行动。父母作为有趣的玩伴和敏感的养育者的身份，要比任何正式或非正式的教学都更有影响力。在美国儿科学会 1986 年的年度会议上，婴儿成长专家麦克尔·刘易斯博士在主题演讲中回顾了关于聪明宝宝如何养成的研究。刘易斯博士的研究结论认为，看

护人对孩子信号的回应，是孩子智力发育中最重要的影响因素。

婴儿期你和孩子之间的关系将会伴随后期的教育。不论天赋如何，有安全感和自信的孩子能学得更好。你对孩子婴儿期哭泣和其他暗示的回应逐渐形成了对孩子的了解，能使你在将来的课业中助孩子一臂之力。

6. 聪明的阅读

美国教育部名为“危险中的国家”的研究表明，父母在家读书给孩子听，能使孩子在学校的表现优于其他孩子。读书给孩子听越早越好，不过再晚也不算晚。宝宝喜欢听如歌曲旋律般的童谣和诗歌。他们也爱看有其他小孩图片的图画书。即使是能独立阅读的稍大一点的孩子，也乐意和妈妈爸爸一起分享更多有关成长的书籍。

大声朗读给孩子听，是构建儿童知识体系和通向最终成功的最重要的方法。

——美国教育部阅读委员会

爸爸开发宝宝的智力

对许多爸爸来说，建立规律的行事计划意味着计划很可能最终实现。例行公事有助于发展亲子关系。所以每周选定几个晚上作为“爸爸和我”的阅读时间。父亲的臂膀、膝头以及抑扬顿挫的男声，能大大强化孩子未来的阅读技能，提升孩子对阅读的兴趣。事实上，研究表明，父亲参与孩子的教育，能使孩子取得更高的学术成就和社交能力。

读书给孩子听，不仅是照着念这么简单。给婴儿或幼儿念书，除了读出书上的文字，你还需要对书中的图片作出更多解说。给你的宝宝找一些插图大而简单的书——或者自己动手做这样的书给孩子。然后你就可以问孩子："看见这只狮子了吗？狮子说什么了？"你的孩子会爱上和你一起模仿狮吼声音的这一刻。随后你们还可以继续讨论动物园里的狮子和他床上的毛绒狮子。翻翻书[1]和其他能融入互动的产品能给幼儿和学龄前儿童带来无穷欢乐，还能让他们在很小的时候就喜欢上阅读。

我让小孩在阅读时间保持专心的方法是在每页的结尾说"翻页"，于是他们就知道可以翻页了。你知道，小孩子们超爱翻页！

作为3个孩子的母亲，在抚育他们的这些年里我学到了一些读书给孩子听的技巧。现在我不一定会照着书上的文本逐字阅读了。当我想读文本时就读，同时也会描述书中的图画，或甚至是问问孩子他对书中情节发展的看法，让他猜猜接下来将发生的事。我跳出了仅是阅读文本的框框，把阅读时间变成了我们一起愉快的冒险。

读书给我听吧！

书籍能使孩子对生活中的重要事件进行讨论。描述看医生的书能给将要去看医生的孩子打个预防针。一本描述日常一天的书能唤起孩子上周去动物园的记忆。关于乘飞机旅行的书能够在你们旅行前让孩子做好准备。一本讲新宝宝的书可以帮你跟孩子解释家里即将到来的新生命。图画书则可以成为念书的人和孩子之间谈话的媒介："小猫在哪里？""你觉得维尼

[1]翻翻书是一种儿童认知图画书，每一页上都藏了一些小插页，翻开可以看到里面还有有趣的图画和文字。

熊为什么那么高兴呢？”“你数数这里有几个苹果？”

年纪小点的孩子喜欢讲述自己生活的书。你可以亲自动手，或是和孩子一起，无论是照片、简笔画，还是剪贴簿，甚至是用电脑来创作属于孩子自己的图书（取决于你的手工水平和野心究竟有多大）。用自制图书的方式来为重要家庭活动做准备，或是作为一份回忆珍藏起来，真是棒极了。

家是孩子的第一所学校。父母是孩子的第一任老师。阅读是孩子的第一门课。

——芭芭拉·布什

除了阅读本身的乐趣，孩子们还把阅读当作一种令人期待的仪式。我们总是很喜欢就寝前的固定节目，那就是读很多书给好几个孩子听。偶尔我们会偷个懒跳过一段或一页不念，但通常都会被他们发现，这证明就算是在半睡半醒间，他们也确实在认真听。

在孩子还小的时候我们就开始读书给他听。晚安仪式是依偎在摇椅里读一本睡前读物。起初，像《晚安月亮》这种类型的书的内容并不多，但随着他注意力的延伸和持续，书越读越长。有时候我们读着读着就睡着了，他还会把我们叫起来再接着读。

能和孩子一起读的书并不局限于适合 7 岁及以下儿童的图画书。和上小学的孩子一起朗读篇幅较长、章节较多的书，是一个美妙的家庭活动。一起读一本书就如同和孩子一起进入了全新的阶段。在阅读的过程中，你们能聊很多——之后的其他时间也同样可以对书中的章节和事件进行讨

论。有些家庭在长途汽车旅行的路上收听有声书。另外有些父母特意和已处于青春期的孩子分享新闻报道或杂志文章。这样父母和孩子可以就体育明星、政治丑闻或高校枪击案进行重点讨论。和其他互动一样，你和孩子一起阅读的内容远远不及和孩子一起共同度过的时间重要。不论读什么书，榜样的影响才更为深远。并且，一起阅读的时光对父母和孩子而言同样都是快乐的。

我和孩子正在一起读“绿山墙的安妮”丛书，感觉就像是重温了童年时光。

7. 益智的音乐

新的科学研究表明，音乐能让婴儿和儿童心情更平静，并且很可能使孩子更加聪明。观察显示，早产儿若在新生儿保育处听到古典音乐，似乎能发育得更好，这说明音乐可以让大脑更兴奋。在学校中进行的研究表明，以古典音乐作为背景音乐时，学生的注意力和表现都有所提高。科学家推论，音乐有助于大脑进行组织，尤其是和创造性推理相关的区域。他们认为，音乐具有舒缓效果，能促使人体自身的镇静剂——内啡肽的释放。

故事能让孩子更聪明

给我讲个故事吧！和你的孩子一起展开想象，扩展孩子的思维，讲故事不失为另一种很棒的方法。父母在编故事的时候，孩子一定会非常用心听。他可以随意在脑海中绘制图画，甚至可以要求故事朝着一定的方向发展。你可以将故事个性化，让孩子成为书中的人物，他就能想象自己身临其境的画面。孩子也喜欢听

父母小时候的故事。有些故事可能包含一些道德或社会哲理。从另一些故事里则可以获得一种单纯的乐趣。

就寝时间我会给孩子们讲自己编的童话故事。他们最喜欢听朱莉亚公主和阿曼达公主的故事，因为公主的名字和我女儿的名字是一样的！这些故事，能激发孩子们的想象力和创造力。在故事中孩子们或者变成了最小的小虫，或是骑着魔法小马前往云彩上的城堡。

开始放好音乐给孩子听吧，任何时候开始都不算晚！事实上，宝宝在子宫里就能听到爸爸妈妈在听的音乐了。你或许听说过古典音乐能使孩子更聪明的说法，这称为“莫扎特效应”。对照研究呈现出的结果不尽相同，但是父母播放音乐给孩子听不一定需要确凿的科学证据。欣赏古典音乐吧，你的宝宝可能也很喜欢呢。

那么早早地让小孩学钢琴或小提琴好吗？当然！美国加州大学欧文分校的科研人员称，3 ～ 5 岁的孩子学习钢琴，能提高其时空推理能力，从而帮助他们在数学方面取得更好的表现。但是否进一步发掘了孩子的音乐天赋，则需理智判断。避免把精力全部放在音乐方面，而忽略其他重要的方面。孩子也同样需要参与体育活动，开发想象力，体验视觉艺术，以及找机会锻炼社交能力。

8. 益智的游戏

孩子的任务就是玩儿。从第一次试图抓起拨浪鼓，到精通复杂的电脑游戏，孩子们从游戏中学习推理，集中精神，以及掌握方向、社交和语言技能。通过观看孩子玩耍和适时加入游戏，父母们能了解到孩子的思想和

感受。当你和孩子一起玩儿，或是认真观察他玩耍时，你会发现在游戏中孩子是怎样做出决定以及解决问题的。你还可以隐约窥见孩子眼中的世界，以及哪些经历对孩子影响较大。

我的大儿子3岁的时候有一段时间特别热衷于餐厅游戏。他会扮演服务生，而我会假装是顾客。我在他的小桌子前坐下后，他就会过来帮我点菜。但当我点了些东西时，他总会告诉我今天餐厅不供应我点的餐。我想，他这是从哪学到的？然后我想起最近我们去过一家附近的餐厅吃午饭，当时给他点了牛奶，却被告知当天没有牛奶。“都卖光了”的情况对我儿子来说实在太新奇了，于是一连几周他都在游戏里重复这个情景。他在家里开的“餐厅”总是没有牛奶——但是你可以改点橙汁。但接着根汁汽水、沙拉调料，或者其他东西也都相继卖光了。他对我说这些的时候表情真是诚恳到家了，我强忍着笑，差点没呛着。这是件对他来说很重要的事。

游戏是自动自发且开放性的，不受父母的左右。然而你可以给孩子创造条件使他们玩得更好。丰富的游戏形式充实了孩子每一个发展阶段。基本上玩耍时父母是要参与其中的，而不是只看不做。游戏调动感官——听觉、感觉、视觉。最理想的游戏能够提供不同的选择、机会和方法，来达到探索某个问题的目的。在游戏里，孩子能做到真实生活中做不到的事情。这能够让他们拥有力量，惊叹于成年人的世界的同时，自己不至于感到太渺小无力。不要用大把的残酷现实把他们伟大的幻想一举击碎——不过要在你的小超人就要从门厅跳下来之前尽快阻止他！

小提示：对于孩子来说，游戏和学习是一码事儿。

通过看孩子玩耍，你能够了解孩子的很多特点，比如注意力持续时间、偏好、脾气、长处和弱点。有些孩子喜欢自己玩儿；有些孩子却喜欢有人做伴，到了上小学的年纪尤其如此；有些儿童喜欢操纵物体和玩具小人；还有些习惯自己扮演游戏中的角色。有的孩子喜欢一对一的关系扮演，有些喜欢家庭游戏，还有些会模拟建立整个小镇和社会系统。在某些时候适当地提供道具、服装，或是一些建议，都有助于孩子想出更多的新玩法。几个孩子一起玩时，有些情况需要父母介入，从而解决矛盾和争吵。有些时候，退后一步旁观孩子们自己开展游戏则是最好的做法。

下面介绍一些让孩子玩得更聪明的方法：

和宝宝一起玩儿

宝宝使劲拍一下地上的球，发现球不仅弹开了，而且还发出了音乐声！接下来宝宝就会伸展四肢，匍匐前进，伸手去碰——总之想尽一切办法再次弄出那个声音。一块一块地把积木拼成一座塔，会让他们非常自豪。他们也乐于把积木塔推倒重来。对婴幼儿来说最好的活动，是在玩的过程中能造成一些状况。类似的活动能让他们明白因果关系，也有助于自我意识的发展。

宝宝喜欢父母陪他们一起玩儿，并且对于大人们试图主导游戏的行为，相比大孩子，婴儿更能欣然给予回应。但父母还是要注意不能太心急。从宝宝的反应中找线索。2 个月大的宝宝最喜欢看着哪件玩具？那就选那件玩具吧，放弃你喜欢的毛绒动物。通常最简单的游戏效果最好。例如，模仿宝宝的面部表情。这个游戏可以让宝宝来主导。你要留意宝宝“叫停”

的信号。如果他转开脸，或表现得失去兴趣，可能就是时候让他稍微休息一下了。如果他需要中途暂停，请尊重他的意愿。这样是教会他关心并主导自己的感受。

我认为不需要给宝宝过多的物品或安排太多活动。我给宝宝的，相信也是他们最需要的，那就是我自己。我用母乳喂养孩子，这种哺育方式能够加强孩子的视觉灵敏度、大脑发育、手眼协调性，以及影响未来语言能力的颌骨发育。我常背着、抱着孩子，因为让他们处在运动中也有利于大脑发育。我去哪里都带着他们并和他们交谈，让他们沉浸在我的世界中。我的孩子们如今长大了，成了聪明独立的年轻人。

参与孩子的游戏

明智的父母会专门抽出时间和孩子一起玩儿，从孩子还是小婴儿一直到成年都是如此。有些时候你会觉得："我还有什么事都没做。这会儿本该忙着处理积压的工作，现在却只能坐在地上跟我 3 岁的孩子玩积木。"和孩子们玩儿对你的智力发展通常没有什么促进作用，也不一定是你首选的节目。但这是非常重要的活动。跟孩子玩儿是建立联结的重要时刻。你能够从中学到如何做个好父母，同时也让孩子知道你关心他和他的世界。所有这些因素叠加起来，对孩子的能力和自信发展十分有益。在哲学和精神层面上，你实际上在学习活在当下，享受现在；这是孩子非常擅长但成年人往往需要重拾的技能。这将会成为特别的回忆。孩子和游戏提醒我们：放松身心，开动想象力，享受乐趣是人生中最美好的时光。孩子对游戏本身以及和父母共同度过的时光的记忆将同样深刻。

和稍微大些的孩子一起玩儿，与跟婴儿玩儿的相似之处是，观察孩子

给出的暗示同样重要。不论是向孩子了解玩具娃娃们最新的时尚潮流，还是一起搭建老式积木建筑，都要努力进入孩子的世界。在这件事上取得孩子的信任，那么他就会更愿意尝试你感兴趣的活动和游戏。仔细观察孩子玩耍，你就能发现，孩子在什么情况下学得最好，以及他已经具备了哪些能力。接着你就可以根据他目前的成长技能和渐渐产生的偏好，来调整娱乐和休闲方式。

让宝宝变聪明的游戏

宝宝玩的游戏能激发大脑中数十亿的神经进行联结。不过，在游戏过程中，要仔细留意宝宝是不是想停下休息。如果宝宝把脸转开，那是告诉你游戏该结束了。

面对面游戏。2 周到 2 个月大的宝宝最喜欢（而且是免费的哦）面部表情游戏。宝宝处于安静的警觉状态时，和他保持一个最佳的聚焦距离（大约是 2.5 ～ 3 米），然后慢慢地把舌头伸出到最长。然后你会看到宝宝也开始动动他的舌头，有时甚至也伸出了一些，这时目的就达到了。在这个游戏里，你还可以把动作改为张大嘴或是变换口形。面部表情是会传染的，你可能会跟着宝宝一起打哈欠。

照镜子游戏。这是一个模仿脸部表情的游戏，你模仿宝宝的表情给他看。当他皱眉，张大眼睛和嘴巴，或是做鬼脸时，夸张地模仿他的表情。这样宝宝就会在妈妈的脸上看到自己的表情。照镜子游戏能够有力地强化宝宝的自我认知。宝宝也喜欢模仿你不断变化的面部表情。像跳舞一样，由你领舞，宝宝跟着你的步伐。没有比人脸更能取悦孩子的了。

适合4个月宝宝的娱乐和游戏

抓起来摇摇。宝宝喜欢抓着摇的玩具包括拨浪鼓、铃铛、布娃娃和可爱的小毯子。

坐起来敲打。在宝宝的抓取范围内吊置一些有趣的玩具或移动装置。你会看到他挥着小拳头敲打，或是试图把玩具拢在怀里。

用脚踢玩具。这么大的孩子最喜欢的游戏之一就是用脚踢玩具。可以把绒球、响铃、声音柔和的玩具系在孩子的脚踝上，让他踢着玩儿。

指头游戏。给宝宝15厘米长的一根毛线让他玩儿。看他如何使用手指、手掌和胳膊，观察他对这根线有多大的兴趣。注意：任何与线有关的游戏应在父母的监督下进行，以避免窒息的风险。

这个时期的宝宝还对玩具之间的关系非常好奇——这个大玩具是怎么和小玩具组装起来的？一个小的东西是怎么装进一个大的东西里的？这个时期比较适合玩容器游戏，宝宝可以学会把物体组合在一起（像敲打、堆叠，还有永不厌烦的灌满倒空游戏）。

敲打游戏。在耳朵里塞些棉花，然后把盆和锅都拿出来吧！敲击声和坠落声会令宝宝感到愉快。

堆叠游戏。宝宝们还能从大盆套小盆的游戏中获得乐趣。塑料碗和量杯也是绝佳的游戏素材。

灌满倒空游戏。给宝宝一些手掌大的木块和一个鞋盒，或者大塑料杯也可以，观察宝宝的大脑和小手互相配合，想办法把小木块装到容器里，然后再倒出来。在你洗衣服的时候，让宝宝坐在一个盛有小件衣物的半满的篮子里，最好是一些袜子和宝宝的

衣物。当他把所有衣物都拿出篮子之后，把你的小帮手抱到篮子旁边，然后教他把衣物放回篮子的方法，例如先帮他捡起一只袜子放进篮子里。

玩水。鼓励宝宝在浴缸和水池里玩耍，切记要寸步不离地在旁监督，让你的倾倒专家好好练习盛满和倒空的技能。舀起一杯水再倒出来，聆听溅起的水声，是宝宝最爱的一个游戏。

适合 6 ～ 9 个月宝宝的娱乐和游戏

玩球！球和木块永远都是最好的婴儿玩具。宝宝用这些简单的玩具可以做很多事。

镜子游戏。让宝宝坐在能触摸到镜子的位置（一面墙高的镜子是最理想的）。看宝宝试图把手和脸与镜子中的映像重叠起来。当你也站在宝宝旁边照镜子时，你的映像出现在他的旁边，会让他感到非常有趣。

打滚游戏。这个游戏适合在泡沫软垫上进行，在宝宝 4 个月左右大时开始玩比较有趣，因为这时宝宝可以在垫子上到处爬着玩儿了。把宝宝置于软垫上，并在他近处够不到的地方放一个玩具。观察他怎样把脚踩在软垫里，推挤软垫，打着滚儿试图够到玩具。

适合 9 ～ 12 个月宝宝的娱乐和游戏

9 ～ 12 个月这段时间，宝宝最主要的一项心智技能渐趋成熟，即客体恒常性——婴儿能记住玩具藏匿的地点。在这之前，宝宝看不见的东西就会认为它不存在了，你把玩具藏在毯子底

下，宝宝也没兴趣去找。做个实验：在宝宝面前放2块尿布，然后在他的注视下把他最喜欢的玩具藏在其中一块底下。注意他对着尿布思索，好像想出了玩具藏在哪边。通过他脸上的“我在思考”的表情，你能感觉出他在试着回忆当时玩具被放在了哪边。

捉迷藏。现在宝宝已经能够记住爸爸妈妈晃动的脸最后消失的地点，捉迷藏就成了他们最爱的游戏。让宝宝围着沙发追逐你。当他没追上的时候，从沙发边缘偷看并叫他的名字，他就会爬到你探头的地方。最终他就学会了像你一样自己躲在沙发后面偷看。

有声捉迷藏。接下来，我们可以在游戏中加入“声响”。这次不让宝宝看到你藏身的地点，保持藏好的状态叫他的名字。看他爬着，或是蹒跚地在房间里找寻声音的来源，在他的记忆中这个声音和藏起来的你是联结在一起的。持续地发声来维持宝宝搜寻的兴趣。

9. 益智玩具

从孩子玩耍的过程中你能了解很多：孩子注意力的持续时间、偏好、脾气、长处和弱点。玩具不仅仅教会孩子认识世界，也让父母更了解孩子。玩具是名为“开发智力”这块蛋糕上的糖衣，而你和宝宝之间的关系才是真正的“蛋糕”。婴儿玩具的启智基础被称为“偶然性游戏”，在这个过程中宝宝将会发现因果关系：“我戳了一下小车，它就动了。”基本上，能够启发更多感官的玩具更为理想，例如能锻炼宝宝的视觉、听觉、感觉并能产生互动的玩具。

挑选玩具的窍门

给孩子挑选玩具要慎重考虑玩具和孩子的特点。选择适合孩子成长阶段的玩具，最好能够加强孩子已有的技能，又能增加一些难度。考虑一下，孩子现在喜欢玩什么游戏？给他选一个能帮他玩得更好的玩具作为工具。

给孩子挑一个能单人玩儿，也能和小朋友们一起玩儿的玩具。选一些你们都喜欢玩儿的玩具，找时间和孩子一起玩儿。记住，你是孩子拥有的最棒的“玩具”。

挑选玩具的 10 个小窍门

要选到最适合孩子的玩具，就要问自己：

1. 这个玩具能教会孩子什么？
2. 孩子会对这个玩具感兴趣吗？
3. 这个玩具安全性如何？
4. 我会讨厌看到这个玩具或厌烦它发出的声响吗？
5. 它能否促进创造力和社交能力？
6. 这个玩具会使孩子变得好斗或是有攻击性吗？
7. 能否培养眼手协调和解决问题的技能？
8. 这个玩具能启发几个方面的感官？
9. 会不会乐意和孩子一起玩这个玩具？
10. 这个玩具的寿命长吗？

风格和脾气

在玩游戏时，孩子自身的脾气、秉性将自动展现出来。3个月大的宝宝可能会给人以随和的印象，他自己踢踢腿、扭扭手腕就很高兴，但另一个同样3个月大的宝宝就时刻都需要别人逗他玩儿。有的孩子可能偏爱热闹、激烈的运动，也有的孩子喜欢思考和安静。

鼓励孩子做各种各样的游戏，有助于他把精力和技能都投入全新的领域。让一个腼腆的孩子玩一个需要与人互动的玩具是有益的——例如某种既需要开动脑筋思考（他擅长的）但同时也需要与玩伴进行特定互动的游戏。一个非常活跃或好斗的孩子不应该拥有太多的武器类玩具。考虑用运动器材、溜冰鞋或球类作为替代，类似的玩具能把他的注意力从暴力游戏中转移开。如果你想让一个好斗的孩子尽量学着关心他人，或许首选是给孩子买个布娃娃或泰迪熊。但是他会玩儿吗？鼓励孩子对他人英雄式关怀的玩具是一个不错的选择——像警察游戏（减少玩具枪的利用）或者救生员游戏的玩具。别忘了时常更新玩具，因为儿童对同一个玩具很快就会失去兴趣。

玩伴

不同的玩伴带给孩子的游戏体验是不同的。如果你遇到一个适合做孩子玩伴的小朋友，那就尽量促成这段友谊吧。邀请这个小朋友和孩子一起玩儿，一起去公园。主动结识孩子朋友的父母和家人。留意孩子是跟一群孩子玩得比较开心还是只和某个朋友比较投缘。学前班和幼儿园老师通常也能为你的孩子挑选到合适的玩伴。孩子能在和他人玩乐中习得并锻炼自己的社交技能，所以要尽可能让孩子多跟别人一起玩儿，这会对他的社交能力有所助益。

孩子间的争吵

孩子们在一起玩儿难免会发生矛盾。能和其他孩子一起玩儿，但从

不打斗或伤感情的孩子非常少。聪明的父母知道何时应该介入，何时应该让孩子自己解决彼此之间的问题。还不太会说话的小孩子尤其需要父母的帮助来让玩伴明白自己的感受和意图。当发生争议时，孩子也需要大人帮忙想出折中的方案。聪明的父母尽可能保持公平——他们不会强迫自己的孩子向小客人妥协，也不会让自己的孩子操控没底气的玩伴。通过游戏和玩伴，你能教会孩子很多珍贵的生活技能，很多都与解决矛盾相关。

电子游戏和各种电子保姆

关于让孩子看太多电视，以及长时间玩电视和电脑游戏的危害，主流媒体已经报道得够多了。美国儿童肥胖率的增长也归因于在屏幕前久坐。然而 PlayStation、Game Boy、任天堂是全世界儿童都耳熟能详的名字。成功孩子的父母充分意识到电子游戏限制了孩子的游戏选择。即使玩游戏的孩子通过按键操纵屏幕上的人物，他们也仍然是坐在屏幕前看着，而不是真正地参与了运动、赛车或者抓捕坏人的活动。但少量的、导向正确的游戏，也不失为下雨天打发时间的有趣活动。任何人的童年中都不应当出现暴力的电子游戏。

驾驭高科技玩具

会叫的玩具狗，会跳舞的娃娃，一按按钮或嘴巴就会说话的玩具动物——高科技玩具来势凶猛。“智能玩具”会使孩子变笨吗？请谨慎购买！我们通常对用电就能工作而不需小孩操作的玩具充满了怀疑，也同样觉得依赖电脑芯片的游戏和玩具不可靠。下面是我们的一些观点。

孩子与玩具建立了联结，而不是和人

有些玩具带闪光灯，有很多声响和动作变化，它们让孩子感到很兴奋，并自然而然地沉溺其中。而相比之下仅仅和人玩耍好像有点无聊。并且只要你想，你就可以让机器人在任何时候做任何事，也不用和机器人商量或者在乎它的感受。玩伴可完全不是这样。孩子们需要和其他孩子玩儿，以此来学习付出和接受、合作以及同理心。不论多么复杂精巧的高科技玩具，都不能带来这种多层次的游戏体验。

孩子们的创造力被削弱

科技往往消灭了游戏中的想象力。高科技玩具只需小孩们坐着看，而不需要他们参与其中。一直以来类似的玩具在向越来越小的小孩推广。当婴儿们把更多的时间用来观看或者按按钮，他们就没有多少时间玩积木、球类和容器游戏了。他们失去了大好的机会去开发移动技能，理解空间关系。与开动自己的智慧和想象力相比，幼儿反而会对娱乐性的事物产生渴望。而这种渴望随之会转变为对更多高科技事物的渴求。教育学家们害怕科技玩具可能会造就一个属于“摇篮中的土豆”的世界，孩子们从婴儿时期开始就选择只是坐在那里按按钮，被动地娱乐。

高科技玩具缩短了注意力持续时间

当今世界有越来越多的儿童被诊断为注意力缺陷障碍(A.D.D)，那么我们是否还需要缩短注意力持续时间、不要求注意力高度集中的玩具呢？在真正的游戏以及真实的生活中，事情

的发展是缓慢的。孩子需要耐心地把积木搭建成一座塔。而手指画的乐趣在于在过程中探索各种可能性，而不是快速地把画画完。高速运转的高科技玩具带来的只是片刻的满足感。即使是需要解决问题并谨慎地键入答案的高科技游戏，也只会让许多小孩一直按按钮看会发生什么。

还应该对高昂的价格加以考虑。有些父母认为这些物品能“丰富孩子的环境”，却需要长时间工作挣钱才能买得到，这就有些不对了。小孩最需要的是父母。学会思考和学习的儿童永远不会“落后于科技”，至少从长远来看是不会的。

那么父母们应该怎么做呢？答案是保持平衡。让幼儿从玩积木、球、蜡笔、手指画和家里的旧物开始，让他的想象力天马行空。不论是什么玩具，和他一起玩儿，并鼓励他和别人分享。观察孩子玩儿的情况。如果孩子不再能掌控科技而科技似乎占上风的时候，那么就应对这个游戏的时间和频率加以限制。购买高科技玩具要遵循同样的原则：这个玩具有几种不同的玩法？它能否助长开放式的娱乐？

最后，和其他育儿方法一样的是：研究你的孩子。如果你原来那个富有想象力和创造力的孩子慢慢地让电子游戏凌驾于真实生活，那么是时候拔掉插头，拿出乐高积木，叫些朋友来一起玩儿了。

10. 发现孩子独特的天赋

以我多年为人父母以及儿科诊疗的经验来看，智力的表现是多样的，

远远不止标准的智商测验衡量的那些。孩子们各有各的智慧。有的孩子可能更擅长数学计算或空间想象，也有的孩子在语言方面更有天赋，会使用准确丰富的语言。一个孩子可能在视觉艺术领域更“聪慧”，另一个则在音乐和舞蹈方面表现过人。有些孩子是天生的运动好手，另一些孩子尽管天赋普通，但凭借顽强的意志力，通过坚持不懈的投篮或射门练习，最终也能精通某项运动。有些孩子在社交方面表现突出，或是其高情商帮助他们顺利渡过逆境，轻松地适应各种环境。

多元智能是目前儿童发育和教育界的流行语。鼓励教师们以不同的方式授课，以此来让孩子们通过视觉、听觉以及实践的方式进行学习。望子成龙的父母可以帮助孩子发现自己独特的智慧以及最喜欢的学习方式。从你和孩子亲密的互动中，对他不断的了解会让这个过程更容易。发现孩子独特的天赋和学习风格之后，你应当担负起协调者的角色。为孩子发展自己的才能找寻机会，然后激励他勇往直前。凭借对孩子的了解，你还可以找到一些积极的方式，在他不擅长的领域助他一臂之力。能够意识到孩子的强项并加以开发的父母，等于是增加了孩子的成功机会。相比时刻把孩子的缺点挂在嘴边，积极的方法会更有效。

在学业上表现良好的孩子通常也有课业之外的兴趣爱好，例如运动、艺术或音乐。他也可能掌握第二门外语，或是有一项特别的爱好，通常他在这些兴趣上所取得的成就和在学业中同样优秀。另外的一个好处是，在放学后参与课外活动的孩子们没有多少时间浪费在看电视上。通过从事具有创造性的活动，孩子们事实上用较为生动、有意义的经历代替了被动地看电视。不过掌握课外活动的平衡也同样重要。越多不一定就越好。时间被过度地占用会给孩子带来压力，从而对其学业和课外活动造成负面影响。

关于玩具的建议

宝宝的两大最爱——积木和球——是最理想的婴儿玩具，因为宝宝用这些简单的玩具能做很多事。著名的建筑师弗兰克·劳埃德·赖特将他大部分的才能都归功于早期对积木的着迷。

停机时间

儿童需要时间娱乐、和家人相处、跟朋友交往、学习以及独处。孩子们同样需要“停机时间”，这时他们什么都不做，只是坐在那里做做白日梦，或是摆弄玩具。一些闲散的时间也很重要，可以平衡在学校和参与特定活动的忙碌。这段宁静的时光让孩子有机会充充电，休整身心。

做到最好！

“做到最好”是聪明育儿的金句。在励志演讲中常听到：“成功是 10% 的灵感加上 90% 的汗水。”这句话中蕴含了许多真理。事实上，移民家庭的儿童在美国学校中取得优异成绩的一种解释是：移民家庭的父母并不关心孩子固有的天赋，反而高度重视孩子是否用功读书，学习成绩如何。但在我们访问的养育成功孩子的家庭里，主导思想是父母期望孩子能“做到最好”——不多也不少。

成功孩子的父母强调，不论完成什么任务，孩子付出了多少努力是最重要的，并不是孩子最终取得的成绩。他们不会对孩子寄予不切实际的期望，也不期待孩子每门功课都名列前茅。他们认为成绩并不是教育的最主要目的。成绩优秀的孩子，其父母关注的是学习过程。他们教会孩子为自己的成果感到自豪。他们教给孩子学习的方法。他们当然也期待孩子在任何时候都尽力而为。

我总是告诉孩子们成绩不是最重要的，他们是否尽了力才是关键。如果他们努力的结果是C，那也没关系。但如果C只是粗心大意和怠惰的结果，那么他们知道我一定不会满意。我想让他们学会对自己的付出感到自豪。

11. 在学校里有一个聪明的开始

把学业列为首要任务。养育成功孩子的家庭，他们的一个共同点是：要求孩子在上学的日子里，要优先处理学校的作业，然后才是其他活动。

我一直坚持孩子们应该先做好眼下的工作——那就是学校教育。在完成所有学业和课后作业之前，不能看电视或处理和学习无关的事情。实际上，我的孩子们一周都很少看电视。我们把喜欢的节目录下来，周末有时间的时候一起看。

转移原则

通过多次的经验总结，我们注意到一种所谓的“转移原则”。当孩子具备某种特长时，在这项特长中建立的自尊心也能转移到其他领域。例如，孩子学习成绩不太好，那就发掘他的其他特长并加以培养。不要威胁他如果学习成绩上不来就不让他踢足球。他需要在某个领域获得成就感。支持他踢球，嘉奖他取得的成就，让他把在足球中获得的自信带到学习中去。这个方法真的很有效！

家庭作业助手

家庭作业不仅是学习的手段，还能教会孩子们如何管理时间。家庭作业强化了学习的优先地位，并且保证学校和家庭都朝着同一个目标努力。你也能够从中了解孩子在学校学习的内容，以及他的学习状态，从而有助于为孩子打造一个独特的家庭作业计划，来配合他们多样的思考和学习方式。以下是精于此道或克服了这个难关的父母提供的一些建议，让我们由此开始吧。

● 考虑在放学后给你的孩子 1 ～ 2 个小时的轻松玩乐时间，再开始做功课。结束了在学校长时间的专心学习，有些孩子确实需要一段时间放松。不过要确保孩子们知道家庭作业必须得按时完成。

● 在你准备晚餐期间，可以让孩子在厨房工作桌旁做功课。这样一来，如果他们有任何问题，随时都可以问你。在晚餐后安排做功课的时间，孩子们可以围坐在厨房工作桌边一起完成作业。单独留出“家庭功课时间”，孩子做功课的时候你也坐在一旁整理账单或是读书，这样他能随时得到你的帮助与解答。

●青少年时期的孩子需要一个安静的学习环境，通常他们在自己的房间学习。私人空间对某些将要步入青春期的孩子而言，有利于其养成更有效率的学习习惯。也有些孩子，在父母从旁鼓励和帮助下，更多地把家庭作业视为家庭活动，而非一项苦差。

●要高效地完成家庭作业，应事先准备好所需的文具等物品，放在孩子和父母都方便取用的地方。做数学作业时花 15 分钟找

一支带橡皮头的铅笔是非常让人泄气的。准备写字板、报告封面、记号笔和蜡笔等用具，避免在某个重要课题截止前一刻还要赶着去采购这些东西。

● 如果孩子在某项课程中遇到困难，那么安排一次特殊的实地考察，或把课程变为手工艺的项目，使书本上的内容走入现实生活中。

● 许多孩子认为做功课十分枯燥乏味，那是因为他们没有体会到作业的实用性。帮你的孩子发现家庭作业和周边世界的联系。

让孩子将家庭作业视为一项家庭活动，而不是干扰美好家庭生活的麻烦，那么学习的优先地位就能够得到强化，做功课也可以带来乐趣。以上这一点要靠父母来指出。尽管有些父母抱怨孩子们的作业太多，但有数据表明，多数孩子收看非教育类电视节目的时间要多于做功课的时间。

积极参与学校活动

当教师们聚集在一起分享来自教育第一线的故事时，最常抱怨的就是那些丝毫不了解学校目前的计划，以及没能给予孩子足够支持的父母。积极参与学校事务——通过这种方式能让孩子明白，父母非常重视对他们的教育。了解孩子正在学习的课程，自愿报名做课堂助手，或是实地考察，哪怕一个月只有一两次也是好的（这也是一个对同龄孩子进行了解的绝好方式）。开发你自己的 PTA——父母教师联盟，和孩子的老师互相配合。明智的教师希望从父母那里了解到关于学生学习的特殊建议，同时明智的父母也十分关注教师对孩子在校表现的评语。

在家长会上，根据老师们的报告，我能够回应“是的，劳伦就是这样”，这件事使我非常安心。因为这意味着老师和我在孩子的优劣势上观点是一致的，我们努力的方向是相同的。

为了孩子，你应当参与学校的各项事务。成功学生的父母通常都对子女的教育抱有强烈的兴趣。这些父母积极投身学校事务，熟悉孩子的老师，按时参加家长会，监督孩子做功课，了解孩子班级上正在发生的事情。父母的参与就是对孩子的鼓励和支持。

我们总是参与孩子学校的各项事务。这样做能让孩子知道，我们认为学校生活是重要且有价值的。虽然孩子没有说出口，但他们对我们的做法感到骄傲。

PTA（父母教师联盟）

在为本书收集素材的过程中，我们采访了许多教师。其中很多教师抱怨，他们被期望做父母早该做的，或是眼下要做的事情。但是老师认为教学是家庭之外的延伸，而不是家庭的代替品。教师们不使用“亲密的小孩”这个术语，但他们提到，一些家庭把抚育和管教视为首要任务，这些孩子表现较好，教起来更愉快。

亲子关系也会影响师生关系。在家中，相互尊重的谈话方式，沟通中的眼神接触，积极的态度，对孩子而言意味着爱。因此，当老师对他给予同样的关注时，他便会想：“妈妈和爸爸爱我，他们就是这样待我的，那么我的老师肯定也是爱我的。”

在家上学

现今教室越来越大，校园面积也在扩大，美国国家扫盲任务艰巨，许多父母选择了直接对孩子的教育负责，即在家教育。大约有 150 万美国儿童在家上学。

父母们对选择在家教育的原因多种多样：深入影响孩子的社交活动，让孩子更好地领略家庭价值观和道德观，或是希望孩子拥有高质量的学习经历。他们也享受在家教育的灵活性，打造满足孩子个性需求的教学内容。

我们在家教育孩子已经有一两年了，理由是我们觉得在“温室”里多留一段时间，能给他们多一些力量抵御现实的寒冷。在教学方面，一对四的师生比例肯定要比在 30 人的班级中学习的效果好。

既然父母的参与对儿童教育的成功至关重要，那么接下来的研究结果也就不足为奇了。研究结果表明，在标准化测验中，在家上学的儿童的成绩总是持平或高于传统学校的学生。

我们具备在家教育孩子的优势，于是每一天都有许多学习新东西的机会——对我们来说生活就是学校！我们把学到的东西应用在每天的生活中。我们让孩子们帮忙做饭；尝试新菜式、自己发明菜谱，都是美妙的学习经历。我们还让他们帮忙洗衣服、整理庭院、购物。孩子们能够潜心钻研他们感兴趣的，而不会被下课铃声打断。

对于由于工作时间特殊而聚少离多的父母来说，在家教育孩

子是一个绝妙的选择。往往父母双方都能参与到对孩子的教育中来。在家教育孩子需要整个家庭全力以赴。

在家教育让我们全家人更亲近了。不能跟孩子们在一起，你就很难跟他们保持亲近。我丈夫周末通常不能休息，所以孩子们平日在家上学，他就能见到他们了。

有特殊学习需求的儿童可能比较适应在家上学。因为父母比其他任何人都更了解孩子，因此他们能以更有意义的方式满足孩子的非典型需求。

我的儿子很容易分心，并且我感觉他在学校学得不是很理想。相比公共教育，我渐渐相信我教给他的知识会更好更广。我和我的丈夫能给孩子们提供最好的个性化教育。

如何应对不理想的成绩

美国斯坦福大学有一项长达 20 年的研究，该项研究是关于父母对孩子低分数的反应。研究结果表明，负面的回应很可能会给孩子的学业造成负面影响。反之，这项研究显示，如果父母不挑孩子的毛病，而是积极地支持孩子，假以时日，孩子的学习成绩会得到改善。因成绩不佳而批评孩子不会使其更加努力学习，反而更容易增加孩子的压力，结果可能适得其反。

与孩子沟通要得体。若父母用宽容代替评判，孩子反而会相信父母能帮助自己。可以想象孩子因为低分数而产生的内疚感和遭受的难堪。父母必须区别对待孩子本身和他的成绩，确保孩子不会因为学习成绩不理想而

认为自己得不到父母同样的重视和爱。

在一个友好的氛围中与孩子讨论他的成绩。例如带他出去走走，问他想吃蛋筒冰激凌还是圣代冰激凌，然后聊聊他的烦恼。告诉他学习成绩是重要的，但让他在你的脸上看到爱，而不是愤怒。询问孩子需要你做什么来帮助他下次取得更好的成绩。态度坚定的同时也要表达爱意。

最后，让孩子燃起希望。俗话说“一事成功百事顺”。在困境中的孩子需要相信自己能成功。许多教育界专家都把希望看作是学生成功最重要的因素。如果孩子不相信自己能学业有成，迟早他会放弃努力，他会想：“我反正是做不到，再努力又有什么用呢。”确认孩子能跟上他所在班级的水平，告诉老师并证实你正在帮助孩子提高成绩。让孩子学会在需要的时候向老师求助。帮助孩子提高学习成绩，也是巩固亲子关系的契机。

12. 汲取生活智慧

每天的生活都能教会我们许多，而对于好奇的孩子来说，整个世界就是课堂。逐步将对学习的热爱灌输给你的孩子，他们会走得更远，无论在学校和人生中都一样。一项对高学术成就人士的研究揭示：凡是学术成绩斐然的人，都是真正爱学习的人。而让孩子爱上学习的机会是由你来提供的，作为熟悉孩子每个成长阶段的父母，你会发现这样的机会比比皆是。

让宝宝探索世界，捡起东西，积极参与。宝宝刚学会爬行时，很多东西都是第一次发现。让他们去触摸，品尝，嗅闻。我让自己的孩子接触各种各样的事物——当然，我会在旁观察，保证他们的安全。宝宝天生喜爱探索，那就让他们去。我们从不把孩子放在学步车或婴儿围栏里。

无须在家进行正规的课堂式教学。让孩子和你一起做的每件事都会成为一次学习的经历。举例来说，整理杂物的时候，你可以和学龄前的孩子聊聊汉字。留意各处的汉字并进行讨论——像麦片盒上的“麦”字，苹果包装上的“苹”字等。在高速路上驾车就是在现实生活的课堂中穿行。读读广告牌，谈谈每天的这个时间为什么会塞车。数数绿色的车或是 16 轮的半拖车。留意车牌和路名，建筑和景色。

和孩子逛超市的时候，可以聊聊营养、食物，甚至不同的民族饮食习惯。来都来了，不如也额外花个几分钟在货架间逛逛，谈论让孩子感到好奇的东西。教育的时机随时都有。当机会摆在眼前时，孩子最渴望学习。

我每天都尽量确保孩子完成了所谓的“基础五项”：阅读，户外玩耍，艺术 / 手工艺，音乐，以及安静的游戏时间。

找点时间享受一下人生。假设你正在和家人一起散步，你可能希望好好运动一下，但孩子可能将之视为一次探索之旅，经常停下来观察并评论沿途的鸟类，研究甲壳虫和毛毛虫，观察不同种类的树木。对孩子而言，大自然是最迷人的课堂之一。

有时候，就在孩子们去睡觉之前，我们俩中的一人会站在走廊里大喊：“睡衣之旅！”孩子们知道这句话的意思。他们会争先恐后地从房间里跑出来，跳上车前往在夜空中找寻流星或是到山顶俯瞰万家灯火的旅程。小孩们事先不会知道我们在哪天晚上会安排什么！我们希望在孩子眼中学习是件有趣的事情。

回答问题

对学习的热情根植于好奇心，而孩子们的好奇心永无止境。那些没完没了的问题（“为什么？”“怎样？”）就是机会。孩子想学习时，自然会去找他最信任的老师。虽然无休止问问题有时候会让你感到麻烦或是不方便，但迅速回答这些问题，是对孩子未来的投资。回答孩子的问题，或是帮助他找到答案的同时，你也教给了孩子这些生活技能——求知、分析问题、共同合作。孩子年幼时提出的小问题都得到了你妥善的解答，那么在青春期，他就更有可能在重要的问题上向你求助。

我们倾听孩子的每个想法，回答他提出的各种问题，多难的问题也是一样。我们之间没有禁忌话题。我们总是尽可能翔实地解释给女儿听。现在她是一名高一新生了，她对新观点持非常开放的态度，并能充分且合理地捍卫自己的立场和观点。

学业有成的秘诀

为什么有些学生在学校表现出色，另一些却遭遇重重困难？部分原因是孩子在家里和学校所持的学习态度不同。学习始于家庭，父母是孩子的第一任老师。从某种意义上说，所有的孩子，包括去学校上学的孩子，都是在家接受教育的。那么父母和其他的教育者能做些什么来帮助孩子成为学术精英（AHAs）[1]呢？以下是一些经验总结：

[1] 引导孩子在学业上取得成功的一个非常有用的资源：《学业有成——让孩子走上聪明幸福之路》，阿利纳·L.布朗查福特著（Norwood, N. J.: Ablex 出版社，1999年）。——原注

灌输对学习的热爱

研究表明，智商、经济状况、优越的童年，甚至学龄前的优势，都和随后的学业成功没有多大关系，这一点儿都不足为奇。父母在早期培养孩子对学习的热爱，是对其学术成就影响最大的因素。学习源自于好奇心。小孩们的好奇是天生的，从婴儿早期开始，父母就是孩子的老师，充当着协调人的角色，引导着宝宝好奇的小手和双眼，去探索有趣的事物。要实现这一点并不需要许多“教育性质的玩具”。在婴儿背带中的宝宝能学到很多，大人们的谈话他们也参与，还能从几乎是成人的视角去观察世界。幼儿的学习素材可以简单到一个厨房的抽屉或装满盆盆罐罐的橱柜，以及卷纸和塑料盘子这种孩子可以玩的东西。最基本的球和积木也是激发和满足好奇心的极佳玩具。

孩子的话：*我是个好学生，因为父母告诉我要全力以赴，否则不会获得人生的成功。（托尼，20 岁）*

让孩子自由地玩耍

让孩子们去玩儿吧，玩耍是他们的学习方式。为了促进孩子早期的学习，与父母或其他敏感响应的看护人一对一的相处时间是必要的，但也要确保孩子有足够的时间独处，让他们能“瞎摆弄”玩具和安全地探索环境。学龄前儿童的每一天不要被连续不断的课程或活动占满。研究表明，在培养了学术精英的家庭中，父母允许这些孩子在合理范围内冒险尝试。他们在家中做好了儿童安全防护，并且设置了许多“可以摸”的事物。孩子们不会时刻听到父母警告他们“小心点”或是“别碰”。学习通常会涉及

一些冒险。

态度决定一切

学术精英们的另一项与众不同的特征是他们对学习的态度。他们没有把学习看作一项义务或麻烦事，相反，他们热爱学习带来的自我满足感。他们认为学习是一项特权，而不是一个难题。实际上，对学术精英的访问显示，学业有成的孩子们都期待在考试中好好表现。他们认为努力学习就能获得好成绩，自己的成功是看得到的。

孩子的话：*我是个好学生，因为我的父母从我小的时候就告诉我，教育真的很重要。（苏珊，19岁）*

家庭决定一切

强调学习的价值，很大程度上影响了学术精英们对学习的热爱。研究表明，培养了学术精英的家庭较为安静，没有轰鸣的电视节目和立体音响。噪音会影响学习。在嘈杂的家庭环境中长大，孩子语言和认知技能的发育会比较缓慢。如果家庭生活和谐，学生在学校也容易取得好成绩。你可能不会认为你的婚姻是让孩子学业有成的手段，但研究表明，和谐、忠诚的父母能减少孩子的焦虑，增加其安全感——让他们无忧无虑地学习，取得更好的成绩。针对学习成绩的研究表明，那些在家和家人一起用餐的学生通常能取得较高的学术成就。

建议父母从旁指导

美国教育部的一项面向 2.6 万名学生的调查发现，“父母的参与”在造就学术精英的因素中名列前茅。父母向老师咨询孩子进展的频率，与学术成功之间存在着关联。学术精英的父母也征求对孩子要求高的老师的意见。研究证实，孩子在校学习成绩倾向于符合父母和老师的共同期望水平。研究进一步表明，父母对教育的态度也会影响到孩子学习是否成功。美国移民将学术成就视为通向成功的踏脚石，这很可能是他们取得高成就的原因。这些家庭也趋向于积极参与孩子做功课。要培养对学习的热爱，父母需要劝服孩子在校努力学习，而不是采用强迫的方式；父母和老师需要充分开发学生的能力，而不是增加他们的压力。

学术精英不是书呆子

和主流观念相反，学术精英们并不是孤立不合群的书虫。因为享受学习和学术成就能带给他们自我满足感，这些小孩也渴望在其他领域获得成功。研究表明，受人喜爱、心理健康的孩子趋向于在校取得较好的成绩，而不受欢迎的、不擅长社交的孩子则比较可能中途退学。一旦孩子们在某个领域尝到成功的滋味，便会把它带到其他领域；学业和社交技能是未来获得职业成功的两个主要决定因素。由于出色的学习表现给孩子的自信带来的加分，学术精英们不易受到同侪压力的影响。正如我们反复强调的，性格比成绩更重要。学术精英们甚至比“后进生”更重视自己的身体健康。总而言之，重视学习的聪明孩子也能将这种智慧运用到生活的其他方方面面中去。

孩子的话：*我是个好学生，因为我的父母确保对我的教育是多元而平衡的，除了学习，还包括运动和参加各种社团活动。（埃里森，24岁）*

重视老师的作用

除了积极参与孩子学校的各项事务，学术精英的父母们还不厌其烦地为自己的孩子找寻最合适的老师。《学业有成——让孩子走上聪明幸福之路》一书的作者阿利纳·布朗查福特博士指出，过去10年里，美国专业从事教育行业人员的口语学术能力评估测试的平均分约为400分，低于整体平均分。这个让人沮丧的数据中有两个可以吸取的教训：一是应提高对教师的重视和待遇水平，从而吸引更高资质的人员从事教育行业；二是与其依赖难以胜任的教师，不如父母为孩子的教育负起责任，给予天赋超群以及学习有困难的学生合适的引导。或许我们应该像对待博士一样对待教师（毕竟“博士”也有“老师”的意思）。教师对小孩的成长颇具影响力。

第5章
亲密关系的传递

一母同胞的兄弟姐妹们生活环境相同，对彼此的影响是深远的。他们一起走过顺境和逆境、争吵和愤怒，然而潜移默化中又亲密地联结在一起。从童年到青春期，他们之间的关系可能时强时弱，但成年后他们的联系往往会再度变得亲密而活跃。

孩子们的家庭生活在很多方面都像是为了生活在成人世界中所设的训练营。这其中最主要的一项就是在和兄弟姐妹们相处中获得的基础人际关系培训。在和同胞的关系中，孩子们把从和父母关系中学到的亲密蓝图加以运用。他们学习如何谈判、妥协、原谅、被原谅，学会如何在讨厌对方的时候仍然爱对方。孩子们把这些知识带到成年生活中，应用在家人以外的人际关系中。

健康的同胞关系不是凭空得来的。遗传基因也不会保证同一父母所生的孩子们脾气性格相投。事实上，不得不分享父母，是手足们遇到的最初挑战。但父母能够帮助孩子们相处得更融洽，确保兄弟姐妹之间能分享到好的经验。以下内容是帮助孩子搭建成功同胞关系的基石。

亲密联结的种子

亲密育儿法能让父母更加了解自己的孩子，处理孩子间的争端也就较为容易。明白每个孩子的需求不同，就能比较清楚让每个孩子快乐的方法。与爸爸妈妈联结紧密的孩子，也比较容易爱自己的兄弟姐妹。每个孩子都感到被爱和被尊重，他们就能相处得更好。他们可能争吵打闹，但在内心深处并不会真正感到兄弟姐妹的威胁或是嫉妒彼此。亲密育儿法培养的孩子对父母和彼此的爱让竞争显得无关紧要了。

当家中有新生儿到来时，父母们就会发现亲密育儿法的好处了。因为孩子在婴幼儿时期的需求都得到了满足，他不太可能会嫉妒你给予新弟弟或妹妹的关注，实际上，他常常会带头给予弟妹慷慨的爱和关怀。

采用亲密育儿法养育的孩子年纪稍长后会明白，年长者——无论是父母还是哥哥姐姐——对待年幼者都是关爱而细心的。你抚育他的方式会在他心里埋下种子，在他有了弟弟妹妹时生根发芽。采用亲密育儿法抚育两个或更多孩子自然不轻松，如果孩子年纪相仿的话更是如此。但是所有的努力都是有收益的。敏感察知每个家庭成员的需求，会让孩子在随后知道如何和家人相处。通过亲密育儿法，你能让孩子学会感知他人的需要，还能把家庭的价值观传授给孩子，永伴他今后的人生。

涓滴效应

第一个孩子吉姆，是我们的“试验宝宝”。那时我们是一对仍在摸索合适育儿风格的年轻父母。我们从试验和错误中吸取经验，在孩子身上试练，先是吉姆，然后是鲍勃，接着是彼得。直到我们的高需求女儿海登诞生后，我们才最终确定了亲密育儿法

的全貌。从养育前三个孩子的经验中，我们学到了建立分娩纽带的重要性、母乳的优越性，以及宝宝的哭声是信号，应该给予合适的回应。海登是我们的第一个从婴儿背带、睡眠分享以及延长母乳喂养中获益的孩子。

这是否意味着我们养育前三个孩子的方式有些失败？我们之间的关系有所缺失？并非如此。我们明白不必浪费精力担忧本该为他们三个做或是可以做的事情——我们利用当时已知的资源和信息，尽力做到了最好。尽管没有做到亲密育儿法要求的一贯的亲密，我们也按照内心的意愿和本能，尽量地满足了他们的需求（这三个孩子都是随和好脾气的宝宝。要是他们当时更难搞一些，我们可能早就发现了亲密育儿法）。在养育他们的兄弟姐妹的过程中，我们对积极响应的高度重视必然也影响到了和三个年长孩子的关系。

对孩子采用亲密育儿法什么时候都不晚。搞清楚一个 8 岁的孩子的需求，可能比理解婴儿的需求要更有难度，因为宝宝们最主要的需求也不过就是食物和安抚。但如果你怀疑自己当初在某些方面亏待了孩子，请放轻松。找一些与孩子现在年龄相符的方式亲近孩子。你不能用婴儿背带背着一个 4 岁孩子，但你可以每天留出单独与他相处的时间。睡前依偎在一起，讲故事给孩子听。欣然接受孩子本来的样子。

采用“亲密育儿七法”抚育新生儿时，你同时也教会了大点的孩子育儿的方法，以及年长强大的人对年幼者的关心。对宝宝的敏感也将加深你和其他家庭成员（包括和年长孩子）的关系，这是对我们努力的最好证明。

有一天你的孩子长大了，参照你的育儿方式来抚养自己的孩子，那将是对你绝好的回报。我们三个年长儿子中的两个现在已经结婚并且养育了自己的孩子。吉姆医生和鲍勃医生，以及他们的妻子，现在也在用亲密育儿法抚育自己的孩子。

如何克服必然的焦虑

即使是适应能力最强、和父母关系最亲密的孩子也可能对弟弟妹妹的到来怀有疑问——不在新生儿降生前，也会在后来的某个时期显现。你正好可以告诉他这是怎么一回事，从而帮助孩子克服这种必然的焦虑。如果孩子了解即将发生的事情，那么他将能更好地应对这种变化。

你不必在刚刚发现早孕迹象（例如经期延迟或是恶心症状）时就告诉孩子你怀孕了。9 个月的时间对一个 3 岁孩子来说长得望不到头。但不要忘记，孩子善于捕捉父母的情绪，通常比较以自我为中心，所以他会担心这种细微变化会影响到自己。当妈妈因为怀孕而在生理和心理上都发生了一些变化的时候，孩子需要知道实情。明智的做法是，在怀孕初期和孩子分享这个消息。

参与弟弟妹妹的降生

在宝宝降生前，就让年长的孩子建立对他或她的认识。让年长的孩子参与到弟弟或妹妹降生的准备活动中来——购买衣物、挑选婴儿玩具、取名字。鼓励大的孩子对即将出世的弟弟或妹妹说话，隔着肚皮抚摸他们，感受胎儿踢动。

女儿陪我去做了孕前检查，听到了胎儿的心跳，也看见了超声波的图像。她还参加了医院组织的新生儿课程，了解到了许多关于新生儿的知识。无论是小睡还是晚安时间，她都喜欢枕在我的胸口入眠。宝宝若是踢动，我会用女儿和我给他取的名字叫他，并对女儿说："弟弟在踢你了。"

◆

伊丽莎白的话：*在怀弟弟的时候，我家的三个孩子很喜爱参与婴儿用品的采购，一回到家，他们就聚在一起对我们的"战利品"赞叹不已。他们花好几个小时准备弟弟的卧室，整理他的玩具和书。我让他们为弟弟挑选回家时穿的行头，连小袜子都是他们一手准备的。他们很陶醉于这项特权，并认真对待。他们捧着他的小衣服，想到这样小的小人将是他们的弟弟就觉得很神奇。*

让孩子们也参与到新生儿的计划中，会让他们觉得这件大事自己也有份。新宝宝不只是属于妈妈的，也属于他们，他们除了跟宝宝玩儿，还要给予宝宝关怀。

谈论将要发生的事情

把宝宝降生后家庭生活将要发生的变化提前告知孩子。让年长孩子看看自己小时候的照片，让他看看自己刚出生几分钟、几小时的样子。给他看父母抚育他、抱着他，或是用婴儿背带背着他的照片，给他讲讲当他是个小婴儿时来探望过他的人和收到的礼物。回忆他的婴儿时代，能让他做好准备迎接新生儿，提醒他他在婴儿时代也同样受到很多关注。告诉他，"来探望的人会带来婴儿礼物""小宝宝真的很需要妈妈，所以妈妈会经常抱

着小宝宝——就像当时我抱着你一样”“宝宝总需要有人照顾——像你小时候一样”。孩子们需要准备好接受一个新生儿降临家中的现实。如果事先对将要发生的变化有所了解，就更容易接受。

住院待产之前，我为杰西卡包了一些小礼物。当有人来探望新宝宝时，我就把这些东西放好。许多人带了礼物给新宝宝，但往往没给大孩子带任何礼物。因此，时不时我就会拿出给“大姐姐”的礼物，给杰西卡一个惊喜。

◆

我和女儿谈了很多关于家里有了宝宝会是什么样子，以及她能帮我做的许多有趣的事。我解释说宝宝需要经常被抱着，被关注着才能茁壮成长，我还解释了茁壮成长的意思。我说我们会一起帮宝宝快乐健康地在爱里成长。女儿觉得这件事非常吸引人。我告诉她所有她能帮忙的事情，列成清单，让她挑选出自己愿意做的事，并且告诉她随着宝宝一点点长大，我们还能在清单里加上新的内容，或者改成她希望做的事。我想让她知道我欢迎来自她的帮助，也希望她能自己选择如何帮忙。

◆

在领养的孩子将要来到家里之前，我们想知道女儿们（当时一个3岁，一个6岁）将如何适应领养两个学龄前的哥哥。我们经常谈论日常生活将有的变化（“等哥哥们来了，我们就得在桌子旁添几把椅子”）并努力诚实地回答女儿们提出的问题。我把4个孩子的合影放在钱包里，谈话的字里行间就如同哥哥们已经是家庭成员了。我们布置好男孩们的卧室，女孩们把书和玩具摆进去。到了领养的孩子们来的时候，他们实际早就是我们日常生活的一部分，女孩们已经很适应了。

亲近彼此——越早越好

如果孩子们在一起很开心，那么父母们从开始就希望他们能成为一生的朋友，并竭尽所能促成。父母可以利用孩子们天生对婴儿的着迷，在宝宝降生的最初就让哥哥姐姐们和宝宝建立亲密的联结。利用这段时间帮助大点的孩子理解婴儿也是真实的人，也有实在的需求和情绪。充当孩子们的中间人。替婴儿表达，想象婴儿的想法和想要说的话，解释给你的幼子和大些的孩子听。

“宝宝抓紧你不放时，是想告诉你他有多爱你。”

◆

当宝宝蠕动嘴唇时，我会告诉孩子们他是在试图搞清楚怎么亲吻他们。我总会给婴儿的反应和表情加些说明。这些说明总能引得大些的女儿发笑，同时让她把妹妹视为真实的人。当我的孩子劝我带她 3 周大的妹妹一起去参加“展示和讲述”活动时，我就知道这些努力有了回报。

许多顺利成长的孩子的父母告诉我们，手足哺乳（在小婴儿出生后继续给大些的孩子哺乳）会让孩子们更亲密。妈妈们通常没有手足哺乳的计划，但如果在怀孕期间或产后，大些的孩子的确需要继续哺乳，妈妈们通常是两个一起喂养。这样做能使大些的孩子感到轻松，避免在他没准备好之前仓促断奶。手足哺乳让婴儿和大些的孩子轻松分享妈妈，在手足哺乳中大些的孩子抚摸小婴儿的画面，是妈妈们珍贵的回忆。但是这并不是很容易。手足哺乳的妈妈可能会对仍在哺乳的大些的孩子怀有一种复杂的感情，尤其是和小婴儿相比他看起来太大了。婴儿降生的最初几周，大些的

孩子可能想要长时间并频繁地吃奶，因为妈妈的乳汁充足，而且他们担心自己的地位被小宝宝取代。当然，新生儿有权优先享用母乳，妈妈可能需要限制大些的孩子吃奶。诚然，并不是每位父母都认可手足哺乳，但不要想象成两个孩子每天从早到晚都需要喂养。还未断奶的幼儿和学龄前儿童可以只在小睡或晚间就寝前吃奶。妈妈抽时间给予孩子一对一的关怀可以代替哺乳。

在培养我们第四和第五个孩子海登和艾琳的手足情谊中，手足哺乳起到了一点作用。在几周的时间里我们每天哺育海登一两次，这样有助于1岁的海登和妹妹艾琳分享母亲，她们之间的联结从分享开始。

在我怀孕初期，凯伦还没断奶。当她的弟弟刚降生时，看到我又有母乳时凯伦很高兴，要求我再给她哺乳。我认为每天趁她弟弟小憩的时候给她喂一两次奶，能让我们一起度过一段特别的宁静时光，并且对他们姐弟来说也是一个好的开始。现在她5岁了，若有其他的孩子将要迎来弟弟妹妹，她就会两眼闪着光，露出大大的笑容安抚他们，告诉他们小婴儿的到来伴随着一份美妙的礼物……更多母乳！

“你也很特别！”

新生命的到来自然会吸引许多关注。友人们给宝宝带来了各式各样的礼物，父母对新生儿的拥抱、哺育、换尿布和抚慰是不间断的。大些的孩子在这一连串的家庭变化中很容易迷失。如果大些的孩子感到没人关心他们，是可以理解的。尽一切努力让他们摆脱被冷落的感受。当有人羡慕地说：“多漂亮的小宝宝。”你可以接着说：“我们现在有两个漂亮的孩子了。”

或者“她还有个美丽的姐姐！”如果妈妈忙于给宝宝哺乳，爸爸可以给大些的孩子一些特殊的关注。或者在小婴儿喝奶或打盹的时候，妈妈可以和大些的孩子一起读特别的图书或从事安静的活动。

我的一对双胞胎儿子，吸引了许多人的关注。当人们问起双胞胎时，我也一定会把我的女儿，世界上最好的大姐，一并介绍。我也会试图跟别人说说她的事情，这样不仅是双胞胎，她也能获得一些关注。

有没有一份工作让你觉得自己很重要？有种让孩子看重自己的方法，就是让他知道有人需要他。小婴儿的到来能够提升大些的孩子在家庭中的地位，让他们手足之间的关系有个好的开始。告诉大孩子你需要他的帮忙并告诉他怎样做。在我们的大家庭里，我们把这个叫作“在家里给他找份工作”。给他一个有意思的头衔：妈妈的小帮手，妈妈的小助手，或是妈妈的小跑堂。“请递给我一片尿布。”“给小宝宝挑几件衣服。”“我们一起给宝宝梳洗打扮吧。”觉得自己很重要，有助于许多孩子享受大姐或兄长的角色。

本杰明刚出生，我们4岁的孩子性格就发生了一些变化。她又开始尿床，乱发脾气，半夜里总是睡不安稳，而且越来越不听话。她把自己变成了个讨厌鬼。于是我给了她一份“妈妈的小助手”的工作。只过了几周她就变得容易相处了，还开心地学到了一些当妈妈的技能。

不要忘记，你现在抚养的孩子将来会成为某人的丈夫、妻子、妈妈或爸爸。孩子们日后将如何扮演这些角色，取决于他们在家庭中看到的榜样。“妈妈的小助手”帮你照顾小婴儿的同时，也会对你的育儿技巧进行模仿。

看到我们用婴儿背带把史蒂芬背在身上在家里穿行，艾琳也会学着用迷你背带把娃娃背在身上。

在照顾小婴儿的过程中，我让大些的孩子们感觉到自己是非常重要的一部分。他们帮我取尿布，拿玩具，拆开宝宝的礼物，逗宝宝笑。我总是说："感谢你这个好姐姐。"我们常常强调哥哥和姐姐所起的作用。

适应一个比自己小的弟弟或妹妹的存在，对于一个半大的孩子来说并非易事。有时候大些的孩子喜欢当一个大哥哥，但他有时也会巴不得回到宝宝还未出生的时候。你要保持敏感，不要过分坚持"大男孩"的职责。你的孩子会怀念完全拥有你的时光，有时你也是一样。忽略这些感受并不会让它们消失不见。允许孩子表达这些感受，并承认当哥哥姐姐并不容易。如果你大些的孩子退步到使用儿语、吸吮手指的话，允许他短暂地享受当小婴儿的奢侈，同时强调在家中大孩子们享有的特权。例如谈谈大孩子们能做而婴儿不能做的事情："大男孩能吃冰激凌，但小宝宝们不可以。""姐姐能爬单杠，小宝宝就不行。"你的孩子将渐渐意识到他并不真的想再变回一个小婴儿。

儿子让我们称他为"小哥哥"而不是"大哥哥"。他说，当个"大哥哥"太难了。

鼓励孩子们独立相处

兄弟姐妹们需要在相处中和彼此建立关系。不管是否能用语言表达

清楚，他们知道“有些事只是我们小孩之间的事”。“独立相处”让他们得以了解彼此的性格。如果大些的孩子是正在学步的幼儿或学龄前儿童，则必须要有成年人在附近监督，这一点很重要。但是要让大孩子们掌握交流的节奏，你在旁边仅是为了准备阻止可能发生的事故。你的孩子们会发现很多让彼此开心的娱乐方式，这是作为成年人的你无论如何也想象不到的。

我的儿子和女儿小时候经常在一起行动。他们关系亲近得就像一个碗豆荚中的两颗豆子。他走到哪儿她就跟到哪儿，模仿哥哥的每个行为。他似乎很享受引领妹妹的感觉，以及来自妹妹的关注。

尊重和保护大孩子的需要及其所有物也很重要。当他不希望自己的积木塔被弟弟妹妹推倒时，确保他有自己的空间。

我的小孩们真的是“铁哥们”。他们几乎全天都一起玩耍，不过也有时候大孩子需要一些空间自己玩玩具或是独处。我尽力满足他对个人空间的需求。让他拥有独处的时间，我就能指望他再次带着弟弟一起玩儿了。

角色扮演

在不同的场合给不同的孩子指定不同的角色，有助于他们成为最好的朋友。在这里父母们又将发挥协调者的作用，找到培养健康的兄弟姐妹关系的方法。以下是一些可能的建议。

保护者的角色

告诉大孩子他有责任保护年幼的弟弟妹妹，包括给他们树立好的榜样。“记得收好玩具，免得让弟弟绊倒受伤。”“在妈妈做好晚饭前，你能看着宝宝不让他爬出房间吗？”（同时你也需要时不时查看他们）

助手的角色

互帮互助能激发出双方最好的一面。为彼此做事，能够促进兄弟姐妹之间良好的关系。给予者能获得力量和成功感，接受者感受到关怀、重视和爱，双方在帮助的过程中体会到彼此亲密联结在一起。忠诚建立在互相帮助之上。在互助的过程中，孩子们能学到怎样得体并感激地接受帮助——这是人际关系中一项关键的社交技能。你盼望孩子们成长为懂得付出和接受的人。

如前所述，大孩子可以帮忙照顾小婴儿并由此认识到自己的重要性。这是手足关系的初级发展阶段。随着孩子逐渐长大，年幼的孩子也可以给大孩子“帮忙”，例如浇浇阳台上的花或是收起玩具，而大孩子可以帮助弟弟妹妹搭积木塔或是拼乐高。

我鼓励大孩子帮助小孩子的方法是假装跟大孩子倾诉：“克里斯蒂还不知道怎么搭积木，你能不能随便搭一些让她推一下？”我认为以游戏的方式让大孩子掌握控制权，有助于让他认识到自己的重要性。

有句老话说：想加深友谊，就让朋友帮助你。这个概念在兄弟姐妹之间同样非常适用。孩子们往往比较容易随时寻求父母帮助。这时应鼓励孩

子们寻求彼此的帮助。

在我们的大家庭里，有一个角色称为“小助手”。每个孩子都有另外一个兄弟姐妹做他的小助手。一个孩子找不到去主日学校（基督教堂在星期日对儿童进行宗教教育的课堂）穿的鞋了，给妈妈和爸爸打电话寻求帮忙，我们会说：“你让小助手帮你找过了吗？”当大孩子们发现他们年幼的小助手真的能帮到他们时，会感到惊喜万分。这个方法不仅能给我们做父母的提供帮助，也加深了孩子之间的关系。

教师的角色

教会弟弟妹妹们一项技能，会令大些的孩子光芒四射。鼓励你的孩子承担教师的角色：当我们的孩子马修充当弟弟斯蒂芬的篮球教练时，两个孩子有更多时间相处并变得更亲近。鼓励大些的学龄儿童帮助初学者做功课。当然，你需要确保“小老师”的耐心不会经受过度考验，并且他的学生也感受到了快乐。

顾问的角色

你是否在尝试让年幼的孩子更在意自己的穿着，或是把房间整理干净，或是参与一项新的活动？让他的哥哥姐姐来帮忙吧。年长的孩子知道学校的小孩们都穿些什么，因此能当一个很好的时尚顾问，甚至比妈妈的品位更可靠。（事先跟大些的孩子开会讨论，如果必要的话定一些指导方针。）到了小孩想在房间墙上张贴海报或是有序地存放娃娃衣服的时候，哥哥姐姐可以提供建议和帮助，收拾出一个很棒的房间。如果你的小孩在踢足球或是升入二年级的事情上有所犹疑，可以让大孩子们分享他们的经验和智

慧。向大孩子借鉴经验能让他们感到自己的重要性，小孩子也乐于受到关注，妈妈和爸爸也总能得到他们想要的结果——一间干净整洁的房间，不再有满是破洞的牛仔裤——而且不用通过战争的方式。

医生的角色

鼓励兄弟姐妹们安抚彼此。一个孩子受伤了，叫另外一个孩子帮你一起照顾。给你的小助手一个头衔："劳伦医生，能扶着马修的腿，让我给他的膝盖缠上纱布吗？""护理员先生，请把这片创可贴贴在苏西的伤口上。"医生这个称号把孩子的角色定位成一个充满同情的帮助者，而病人，几分钟前可能还在对"医生"大喊"我恨你！"如今却在接受来自对方的照料。对帮助和安抚你的人产生恨意是很难的。

牧师的角色

在我家有一种称为"叠手礼"的仪式：需要帮助的孩子（不论是因为即将到来的考试，还是一个大的愿望，抑或是身体或情感的创伤）坐在中间，其他家庭成员把一只手放在他的肩上、胳膊上、头上，或是受伤的部位。其他的孩子都为这个孩子祈祷，每个人说一个好的想法，或是鼓励的词句。家为这个孩子提供第一时间的、最持久的支持。几年前这个仪式刚开始的时候，玛莎和我就告诉彼此，希望孩子们成年后也能继承这项传统——他们确实做到了。

同僚的角色

给兄弟姐妹们创造彼此合作的机会。交给他们需要合力完成的任务，激励他们彼此合作："鲍比、吉米，请一起把车库打扫干净。尽快打扫完，

我们就能早点去看电影了。”给兄弟姐妹指派一项任务——附加一点奖励——在他们斗嘴或是合不来的情况下尤其有用。一项任务能迫使他们把精力集中在共同合作上——这也是一种珍贵的生活技能。你作为协调人的其中一部分功能就是监督他们的工作关系，确保他们是互相协作的——也就是说双方都能帮上忙，没有任何一方颐指气使。

我们一向赞成孩子们共同创业，例如成立一个柠檬汽水摊并合作运营。自然，看护人应避免发展成一方专横、一方顺从的关系。角色扮演活动显示了父母的一项重要任务：促进兄弟姐妹之间的敏感。作为人际关系的基础，敏感这个术语贯穿本书。处理争夺玩具和其他显而易见的不敏感行为时，要时刻谨记你的目标：抚育敏感的孩子们。

传达你所期望的行为

你的期望将大大影响家中兄弟姐妹们的关系。你能容忍多大限度的打斗和戏弄？兄弟姐妹应该有多长的相处时间？你的孩子用什么方式帮助彼此？孩子们如何理解你所期望的手足间的相处方式，奠定了他们对待家庭成员之外的人的基调。让孩子知道你希望他们尊重彼此。提醒大些的孩子给弟弟妹妹树立好榜样。多创造机会让他们共同合作，一起娱乐，让他们逐渐在没有你安排的情况下，也会向彼此寻求帮助，一起娱乐。有时候，你则必须明确划分可接受与不可接受的行为。一天，正当吉姆和鲍勃吵得不可开交时，玛莎对他们说：“如果你们俩非要像狗一样打架的话，我们就在后院建个狗窝，到时候你们俩都可以去住。”于是他们心领神会了。

家是孩子接触的首个社会团体。因此家应当对他或她日后对待他人的方式起到积极的影响。

自从第二个孩子出生以来，我便下定决心帮助孩子们成为朋友。我希望最大限度减少兄弟间的争吵。我尽了最大的努力做到公平，不容忍过分的嫉妒行为。我期望他们能彼此友好互助，他们果然不负期望。我还制定了行为限制规范，并不断地提醒他们是手足，理应善待彼此。

让兄弟姐妹彼此紧密联结

现代生活让家庭成员聚少离多。爸爸和妈妈外出从事不同的工作。孩子们每天在学校待六七个小时，和同龄人分在同一个班，远离兄弟姐妹。孩子们放学后也可能会参加不同的童军团，或是在不同的体育社团，要不就是和自己的朋友待在一起。彼此方向不同，便很难保持紧密的联结。然而父母可以通过安排家庭生活或是子女的闲暇时光，来加强孩子之间的纽带。

让朋友们加入游戏小组

在家里小孩们接触不到其他朋友，因此自然而然地和彼此结伴玩耍。年纪相仿的子女们在需要的时候和彼此建立友谊，并不总是需要走出家门去寻找朋友。但当孩子们到了入学的年龄，开始结交同龄朋友时，和朋友们的关系往往会与兄弟姐妹的关系产生竞争。新朋友的加入，可能会把兄弟姐妹排除在外——如果父母放任不管的话。你可以建议进行适合他们所有人的活动，或是在家里提供一个房间或地下室作为玩耍的场地，从而给包容性游戏创造更多机会。让大些的孩子知道你期待他（至少部分时间）能带着弟弟妹妹一起玩儿。

我们家有一个规矩：不许把任何想参加游戏的人排除在外。这意味着有时候安吉拉和朋友们玩儿，弟弟大卫也会加入。我们发现孩子的朋友们也逐渐接受了这个规矩。

有一个技巧能帮助大孩子忍耐弟弟妹妹烦人的追随，那就是提醒他是一个更成熟懂事的大孩子，可以把游戏内容和方法教给弟弟妹妹。另外说些关于弟弟妹妹是多么崇拜大孩子并向他看齐的话，是永远不会错的。这样做是把大孩子和他的朋友们置于教师或领导者的地位。

享受家庭旅行

家庭旅行就像是一次退隐——远离所有那些试图分裂家庭成员的影响。家庭假期是让家庭成员们团聚并关注彼此的好时机。离开了同龄人、每天的课业、体育活动和日常事务这些分心的事情，兄弟姐妹们能够重新发现彼此相处的乐趣。家庭假期带来的经历还能成为未来几个月里你们全家的谈资。

限制来自电子产品的影响

如果有人头戴耳机，你们就无法享受彼此带来的乐趣了。在长途自驾游或无聊的乘机过程中，随身听或游戏机或许能派上用场，但如此一来人们彼此失去了交流的机会。全家一起度假时，我们必须监督使用电视、随身听、手持游戏机或其他电子设备带来的影响，以免干扰子女们和彼此度过的充实时光。没人希望在度假中还要遵守许多的规矩，但若是孩子们在车上不是听着自己的音乐就是盯着手中的电子玩意儿，你是无法创造家人

共处的机会的。制定一些规矩，另外准备一些替代的活动。许多家庭乐于在长途旅行中听有声书，或一起做游戏。

共享卧室

利用睡眠时间建立情感纽带并不是一个新的理念。世界各地的许多家庭都有类似的实践。在我们家以及许多家庭都有同样的发现，那就是睡在一起的孩子更能和平共处。并排睡在一起能够加强兄弟姐妹之间的情感纽带。在你睡觉前查看他们时发现大的孩子胳膊搭在小的孩子肩膀上，这种感觉很不错。兄弟姐妹们共享一间卧室或是一张床，实际是在学习和他人一起分享同一个空间。共享卧室的孩子们必须学会如何解决纠纷，做出让步。他们还必须尊重彼此的私人空间，并在其中一方违反协定时解决问题并承担后果。不要忘记，孩子获得成功人生的要素之一，就是和他人和谐共处的能力。分享卧室有助于孩子获得这项能力。

我们让子女们两两组合，共享一间卧室。我们希望这种方式能培养更深厚的手足关系。我确定他们在就寝时感到安全，因为他们从来不会做噩梦。分享同一个空间，他们得学着合作、商量、解决矛盾。孩子们自愿选择和谁睡在一张床上。看着白天还吵吵闹闹的孩子们蜷缩在一起尤其觉得可爱。共享睡眠有助于他们重建关系。

许多父母表示，分享同一个房间的孩子们之间存在一种特殊的联结，好像他们加入了一个特别的“俱乐部”，而房间成了他们私有的“俱乐部会所”。卧室成了说悄悄话或开怀大笑的场所。许多接受访问的父母认为，让年幼的孩子们一起睡在“全家的床”上，是让他们分享卧室的第一步。

看到女儿们互相关心是非常温暖的。早上醒来就是盛大的拥抱集会！有时候我们起床前大女儿会读一会儿书给妹妹听。

我很珍惜每天早晨两个孩子从我家的床上（由两张床垫铺在地上组成）醒来的时光。大些的孩子一醒来就会依偎在小孩子的身旁。等到两个孩子都醒了，他们会给对方送上最温暖的笑容和拥抱。

◆

早上醒来的这段梦幻时光给这一天奠定了可爱的基调。对我们来说，安排全家睡在同一张床上，是让子女们建立情感纽带的神奇工具。

◆

我 10 岁的儿子喜欢给他 1 岁的妹妹读书听。一天晚上他问能否跟妹妹挤在一张床上给她讲故事。我说“没问题”，于是他们挤在一起，我去刷盘子。半小时后我回来发现他们拉着手睡了。这情景让我的心都融化了。

理解彼此的感受

孩子们似乎有时会忽视兄弟姐妹的感受。他们对彼此说的话做的事，可能会吓着父母。当你介入解决孩子们之间的矛盾时，提醒他们必须尊重彼此的感受——即使其中一方认为错全在对方。你很难去憎恨一个理解关心你的感受的人。

帮助你的孩子们理解彼此的感受。要求他们从对方的角度来审视这个矛盾或两难的处境。孩子们总是很难达到这种心理的飞跃，尤其是在争吵得不可开交时，此时他们往往觉得证明自己是对的比同情他人更加重要。

当你需要喊停并对这次争斗做出判断时，不要简单地指出谁对谁错，谁遵守了规矩而谁没有。花些时间谈谈双方的感受，以及由此导致的行为。迈出真正意义上调解争端的第一步，而不仅是暂时动用父母的权威强迫停战。

当一个孩子伤害另一个孩子时，我会让违规的一方看看对方的脸，告诉我他认为对方现在有什么感受。然后我们把回答转化成一个问题，问受伤的一方："是这样吗？你觉得伤心吗？"以这种方式给受伤的孩子一个说"是"的机会，并解释他为什么会有上述的感受。我们让受害孩子用的句式是"当你（做了什么），我觉得（有种怎样的感受），我希望你能……"然后我们问违规的孩子他应该做些什么来纠正自己的错误。通常他们的矛盾会以拥抱和道歉结束，然后一切又归于和平。

兄弟姐妹之间不是天生敌对的关系。实际上，世界上没有人能像兄弟姐妹那样理解你，爱你。一旦孩子们习惯试图了解兄弟姐妹的感受，他们也能够将这种同理心运用到其他关系中去。

避免互相比较

孩子们生活在一个被不断拿来与他人进行比较的世界——在学校的排名和考试成绩，在棒球队的击球顺序，在校园演出中扮演的角色。即使在非正式的同龄人小集体中，也存在让小孩们认清彼此之间关系地位的方式。在家里，孩子可以确保自己受到重视，而不会被拿来跟别人比较。然而，孩子们的确会和兄弟姐妹们互相比较，假如认为自己比不上，便会感到痛苦。

试着避免把某个孩子和另一个进行比较。觉得自己比不上姐姐的孩子可能会故意以不好的方式显示自己的特别。每个孩子都有特殊的品质、独特的强项和弱点。帮他们发现独特的自我，而不是拿自己取得的成就和兄弟姐妹做比较。如果苏西成绩比萨利好，萨利肯定心知肚明。不要说“为什么你不能像姐姐一样呢”，而要关注萨利自身的优势并想办法帮助她学得更好。试着帮每个孩子找到自己特有的优势和天赋。教孩子欣赏自己的才能，进而也认可并喜欢兄弟姐妹的才能。这其中蕴含着微妙的平衡。顾及其他孩子的感受，而阻止某个孩子发挥自己最大的潜力是不公平的，但只让某个孩子享受所有的光环也同样是不公平的。以下有一些关于这个方面的建议。

帮助每个孩子在不同的领域绽放光芒

不是每个孩子随时都有出色的表现。尝试一些类似于“本周明星”的方法。假设某个孩子在校园剧中获得了主演的角色，他就是这周的明星。他能获得来自每个人的赞赏和鼓励。这是他闪耀光芒的一周。下一周另一个孩子是明星——假设他用功读书，在拼写测验中得到了 A 的成绩。那么这就是他夺目的一周——以不同的方式。尽管对当明星的时间长短时有竞争——孩子就是这样——不要让孩子们把你拉到这种幼稚的比赛中。当某个孩子取得了出色的成就，高高地站在聚光灯下时，确保其他孩子不会被阴影覆盖。要做到这一点有个很棒的方式，那就是让小孩们提名明星人选，并给出理由。这个方法能教会他们欣赏和认可他人的成就。

如果某个孩子取得了一项杰出的成就，确保其他的孩子们也能分享这份喜悦。学会庆祝他人的成功是获得幸福人生的珍贵法宝。“今晚我们一起出去吃披萨，庆祝托尼刻苦努力取得的好成绩。”在幕后做些公关（父

母式的提醒）：“麦迪逊，今天晚餐我们祝贺托尼取得的好成绩，如果你能对他说句‘干得好，哥们儿！’作为鼓励，托尼一定会觉得很高兴的。”如果某个孩子是棒球冠军赛中的一员，在其赢得最终胜利后款待每个家庭成员。让不过生日的孩子参与生日聚会的准备工作。让他帮忙挑选礼物，制作蛋糕，布置装饰，组织聚会游戏。确保过生日的男孩知道妹妹为了让他的生日过得愉快帮了很大的忙。

教孩子尊重并欣赏彼此的特别，重视彼此的天赋。这周全家去参加某个孩子的独奏会，下周去给另一个孩子的比赛加油鼓劲儿——让每个孩子都得到喝彩。如果你的某个孩子的天赋吸引了许多关注，更要确保另外的孩子不会因为这个“天才儿童”而相形失色。记住，所有的孩子都有天赋，只是他们的天赋各有不同。欢庆每个孩子的才能吧！

公平≠均等

孩子们把“公平”二字看得特别重要，但是对他们而言公平通常意味着完全相等。我们的二儿子鲍比(鲍勃的昵称)，对他哥哥吉米(吉姆的昵称)做的每件事的评论都是清一色的“不公平！”一天晚餐时，这两个纪录保持者数他们盘子里的豆子确保数量是一样的。在这之后，我们让他们自助取餐了。当意识到我们不会参与到这个比较游戏中，他们就发现了其中的荒谬并停止了——不过吉姆先结了婚，鲍勃在婚礼录像中的第一句评论仍然是“不公平！”

父母很快就能参透打着公平旗号的所有小诡计。当孩子们分蛋糕时，我们让其中一个孩子切，另一个孩子先挑。应当保持公平，但保证每件事都均等会把父母逼疯。时刻公平地对待每个孩子是不可能的任务，这也不应当是你的目标。不是所有的孩子的需要都完全一样。“为什么苏西得到

了一双新鞋而我没有？”玛丽抱怨道。“因为她的鞋子太小穿不上了，上个月不是刚给你买了一双新鞋吗？”妈妈回答道。让孩子们明白个人的需求能够得到满足，但不一定凡事都要和兄弟姐妹保持一致。

我们认识的一位母亲常常告诫她的 3 个孩子，即使目前看来有些事似乎不公平，但她保证最终能平衡他们的需求。应该照顾每个孩子个体的感受，但不一定采用同样的方式。8 岁孩子的需要和 14 岁孩子有所不同。某个孩子在经历一个特别艰难的阶段时，可能需要更多的关注。去观赏某个孩子的独舞表演和观看另一个孩子的棒球比赛，前者耗费的时间可能较少。父母的工作之一便是给孩子解释为什么他们各自享有不同的特权。“爸爸，为什么我 9 点就得睡觉，艾琳就能等到 10 点才睡？”“因为你正在长身体，而艾琳功课比较多。”简单陈述事实的解释通常能让孩子们停止抱怨。

不要妄想每天甚至每周给每个孩子提供“均等”的机会。着眼于未来的平衡，而不是盘子里数量相同的豌豆。公平也可能成为陷阱，父母们数巧克力豆，等分煎饼，或是在其中一个孩子生日时给所有孩子都买礼物。这种公平注定会失败。毕竟生活本身就不是公平的。更重要的是让孩子确信他们的需求能够得到满足，即使兄弟姐妹的所得各有不同。

“平等的偏爱”

“绝不偏心”的箴言并不现实。觉得可能做到这一点的父母大概只有一个孩子。有些父母和孩子的性格相投；还有些互不相容。有些孩子很好相处，并且能激发父母最好的一面；而有些孩子却按下了错误的开关。你能做的最多就是认清你和孩子性格不协调的方面，以及合得来的方面。然

后尽你所能强调积极的一面，避免有困难的情况发生。

尽量不要让孩子们认为你偏心，如果他们抱怨你偏心，那么认真倾听。在某个时间，你会被问道："你更爱谁，我还是杰森？"准备好情感上正确的回答："我爱你们两个，以不同的方式。"我们通常把爱比作阳光："分享太阳不意味着你只能分到一少部分，我们的爱像阳光一样温暖着你们大家。"帮助孩子们意识到你用独特的方式爱着他们："你是我第一个女儿，我的大女儿只有一个。""你是我独一无二的詹妮弗，没人能像你一样。"

绝不容忍讥讽和戏弄

兄弟姐妹们之间开些无伤大雅的玩笑，这是家庭生活中的部分乐趣。然而当友善的玩笑转变成对个人和关系造成伤害的恶意贬损时，父母们就需要划清界限（牺牲他人来取乐，并非一种提升自尊心的好方式）。某些人群——不论是家庭、朋友，还是商业组织——在每个人都有机会发光，没有人会被他人粗鲁地取笑的情况下，才能运转得最好。那些貌似好意的玩笑，实际上却是对别人感情的伤害。让孩子理解"不管你什么样我都爱你"的善意玩笑有别于"你真傻，我比你好太多了"的奚落。一个孩子陷入低谷，有时候其他兄弟姐妹会马上指责他，让这个孩子更沮丧。借助某个孩子遇到困难的机会，让兄弟姐妹们学会如何帮别人振作——避免取笑和羞辱。你可以问其他的孩子："没有被选中演那个角色，杰西卡真的很难过。咱们想想怎样能让她好起来吧！"让他们各想一个能让杰西卡振作的办法。提醒他们取笑她是残忍的行为，是你所不能容忍的。

怎样跨越子女间的代沟

随着当今世界混合家庭当道，以及父母们生养较晚，越来越多的兄弟姐妹们在年龄上相差较大。这样的手足关系大大有别于只差两三岁的兄弟姐妹关系。兄弟姐妹之间的争吵不再是问题。真正的挑战在于让他们建立起相亲相爱的手足关系。2 岁和 12 岁的孩子们在兴趣爱好和能力方面几乎没有任何共同点，因此父母必须认真思考怎样才能让这些孩子聚在一起。让大些的孩子担负起日常照顾年幼孩子的工作并不是建立健康手足关系的好办法。大些的孩子可能会憎恨弟弟妹妹占用了自己的闲暇时间，侵犯了自己的隐私；招待自己朋友的时候，他可能并不愿意照看“烦人的小妹妹”。可以让自告奋勇的孩子偶尔照顾弟弟妹妹（如果能让他更乐意效劳，可以考虑支付报酬），不过尽量不要做得太过分。一个建立关系的更好方法是，让他们在一起享受愉快的时光。让大些的孩子充当弟弟妹妹的老师、棒球教练或是时尚顾问，他们能从大哥哥或大姐姐的角色中获得特别的、被重视的感受。

当我们的大孩子用一个旧娃娃逗 1 岁宝宝时，看着他们从这个早被遗忘的物件中重新获得了快乐，我感到很有意思。有人说过，在 40 多岁的年纪拥有一个宝宝能让你保持年轻。我觉得这对大些的孩子们也有同样的效果。不论年龄几何，他们可以重新回到童年时光，再次变得孩子气和爱玩儿。

一天晚上，玛莎和我坐在起居室，突然听到 6 个月大的艾琳在我

们的卧室里哭了起来，大概是从睡梦中惊醒的缘故。当我们朝卧室走去时，看到了令我们永生难忘的动人一幕。我们15岁大的詹姆斯正躺在艾琳旁边抱着她安慰。我们非常高兴见证了这个孩子敏感的一面。

让孩子们自己解决争执

就兄弟姐妹之间的问题访问父母时，他们反复强调尽可能让孩子们自己解决内部矛盾的重要性。这种方式能够教会孩子谈判和让步的技巧。父母应当从旁协助，但不应全盘接手。意见不合（某种程度上）是正常的，通过探讨分歧可强化兄弟姐妹间的情感纽带。

何时介入，何时保持旁观，需要你一步步地做出判断。毫不含糊地告知孩子们，你希望家里保持和谐的氛围。玛莎最喜欢的阻止争执的金句是“你搅乱了我的安宁”。不要干涉孩子间的小口角。尽量不去听这些琐碎的吵闹。如果冲突升级，大人不得不出面监管，那么做好圆滑应对的准备，协助小孩们更有效率地交流，不要掉入追究谁是谁非的陷阱：这通常很难分清，并且多数情况是双方都有责任。站在某一方的立场上，往往不会拉近孩子们的距离，反而会让他们更疏远彼此。有时其中一个孩子特别气愤，以至于他或她根本听不进劝告，这时父母所能做的最有意义的事，就是介入孩子们的争执，带给双方一段“冷却期”。

我们总是要等小孩们稍微冷静一些后再试图修复他们的关系。解决争端的第一步，就是介入争端，让每个孩子陈述自己的观点，对方不能中途打断。我们会重提他们的感受：“鲍勃，你觉得吉姆让你受委屈了。”“吉姆，你觉得鲍勃这样做不公平。”下一步我们会鼓励他们自主想出解决办法：“你们都是大男孩了，还是兄弟，听上去你们完全能自己解决这件事。你们一

起回房间聊聊。我希望等你们再从房间出来的时候还像以前那样要好。”确定一个解决的期限是有帮助的，或者也可以简单地告诉他们在问题解决之前哪儿都不许去。

我的父母从来不允许姐姐和我打架。一有冲突发生，父母就会用他们的方式解决问题，然后让我们各自回房间。现在我们都是成年人了，可还是彼此疏远。我们从未学会怎样和彼此交流，所以我下定决心不能让我的儿子们也遭遇同样的事。我经常在旁观察，在需要的时候提供帮助——但我允许他们之间产生分歧。矛盾总会被化解，最终他们还是像以前一样一起玩耍。

不容忍任何形式的肢体暴力

对某些儿童来说，当他们沮丧或愤怒时，打、咬、踢都是自然的反应。童年的不成熟自然会伴随着这些行为。学习控制这些冲动是成长的一部分，孩子们应当了解，任何针对他人的肢体暴力都是不被容忍的。在这一点上没有丝毫妥协的空间。

我丝毫不能容忍某个孩子威胁另一个孩子的人身安全。如果一个孩子打了另一个孩子，我们会把他们分开，保证他们双方的安全，直到冒犯者想出或同意一个纠正错误的方法为止。

这是你该处理的问题

善于解决问题是在生活中获得成功的关键。实际上，当公司遇到困难时，明智的管理者遵循日本人的一句商业管理格言：“不要告诉我有什么问题，告诉我解决的方案。”在早期就教会孩子在第一时间为自己的问题

负起责任，并解决它们。让他们明白你不会进入兄弟姐妹间的争执中，也不会耗费精力查出谁做得对、哪些行为是错误的（不过有时候这些问题还是值得考虑的）。给孩子的最佳回应是："这是你自己的问题，现在就解决它吧。"把孩子们之间的分歧和争斗视为帮助他们习得新技能、关系更亲近的一次机会。

我有个特别好的办法，让两个打架的孩子手拉着手，直到想出解决问题的方法才能松手。如果他们开始跟我争辩对方的不是，我会回答："不，对不起，这不是我的问题，是你们自己的问题。等你们想出解决的办法再告诉我。"我尽量轻松地走开。相信我，9岁的孩子绝对受不了跟自己6岁的弟弟手牵手！他们很快就会把问题解决。

◆

孩子们很早就该懂得，世界或许是属于他们的，但他们是参与者，而不只是被动地接受。他们需要学会付出，谦让他人。许多孩子在成长过程中养成了一种好胜的"我先来"的态度。那么每个家庭该如何应对这群互不相让的子女？每个家庭成员都应当认识到付出的重要性。

朋友们来来往往，家却是永远的

以下是一些适用于孩子的"公关"（父母的提醒）手段。不断地让孩子牢记"兄弟"和"姐妹"的真正含义。提醒他们家庭的重要，尤其是手足关系的重要。即使学龄儿童也能明白血浓于水的道理。兄弟姐妹是固有的支持系统。没有人能像兄弟姐妹那样了解你，开诚布公地对待你，而在你人生中也没有多少人能像他们那样爱你。在家庭聚会中，在电话里，在

困难时期和家庭危机时，让孩子们看到你对自己兄弟姐妹（也就是他们的阿姨和叔叔）的关心，以及对他们的需要。让他们明白朋友（有时候甚至连伴侣）都会有获得和失去，但兄弟姐妹会是永远的朋友。

THE
SUCCESSFUL
CHILD

第二篇

养育一个内心强大的孩子

帮孩子建立内心的准则，
引导他们成为更有能力、更负责任的人，
这是为人父母最重要的一项任务。

第6章
有同情心的孩子

俗话说“己所不欲，勿施于人”。我们会提醒孩子们，如果对别人遭受的不公置之不理，难保同样的事不会发生在自己身上。

现代化技术（尤其是互联网）让人际沟通更加便捷，但高科技设备并不能代替真实世界的联络。人类需要互相联络和理解，而互联网是无法保证其有效性的。联络和理解的有效性是由同情心和同理心所决定的。

英语中的“同理心”和“同情心”这两个词起源于拉丁文和希腊文，原意是“一同受苦”。同理心的意思是用他人的眼光看事物，认同他人的想法，理解他人的感受及行动背后的原因。具备同情心则使你能够帮助别人感觉好些，因为你明白他正在遭受不幸。这些建立成功关系所必需的品质是孩子们在家学到的。比同情心试图分享他人的感受更进一步，同理心让孩子试着理解他人。

不论孩子们接受多好的教育或多么精通电脑，他们成年后成功与否都不取决于这些技能。幸福感来自于充满爱的关心。在我们所在的社会培养一名富有同情心的孩子是困难的，因为这个社会十分看重利己主义，鼓励人们无限索求，而不考虑他人感受。这种“以我为先”的想法对哪怕最简

单的人际交往都会产生影响。在儿科诊所里，一位母亲告诉我们，她 7 岁的女儿在接电话前会先看看来电显示屏。“是莫莉告诉我可以这样来防止接到不想接的朋友来电。”妈妈对女儿对待他人态度的担忧是有道理的。

在一个缺少联系的世界中培养亲密关系是一个挑战，尤其父母每天的时间都被小孩、工作、琐事和责任填满。尽管我们努力想要成为富有同情心的成年人，但我们常常无法做到如自我期待中那般富有同理心，就连对待自己的家人也是如此。然而，养育一个富有同情心的小孩仍是至关重要的——因为冷漠的世界更需要关心他人的人，同时也是为孩子们着想。曾有人说，向生活索取能使我们活着，但给予则让我们拥有完整的人生。

父母们可能想知道怎样才能将“同理心”和“同情心”这两种品质灌输给孩子们。尽管孩子们有时表现出深切的爱心，但也有可能做出令人惊讶的自私举动。这种现象源于自我中心的心理，是孩子在发展自我意识过程中不可避免的一部分。但父母们能做些什么，才能把孩子们塑造成富有同情心的人，让他们相信给予有时比索取更重要呢？

我们为人父母的经验，以及有关儿童成长的调查研究都表明，父母是传授核心价值观的第一任、也是最重要的老师，他们在孩子的早期生活中就打下了基础。

看看下面这位母亲讲述的故事：

在聚会中我的小女儿绊倒了，额头撞到了人行道上的石头。她的前额开始流血，她特别害怕，哭了起来。我把她抱到野餐桌旁，搂着她、照料着她，这是我当时唯一能想到的安慰方式。

别的孩子停下了手头的事情，聚在她身边。我被孩子们对这个情况的不同反应迷住了。有些凑近来抚摸她的头，握着她的手，注视着她，脸上

流露出担心和同情的神色。有几个孩子走开去找药膏和绷带。

还有少数几个孩子站在她旁边，脸上没有任何表情，这形成了鲜明的对比。他们几乎是互相推挤着靠前看她前额上的血迹，做出诸如“咦”和“恶心”之类的评论。

什么原因使这个聚会上的孩子们对同一个情况的反应差异如此巨大？先前的何种经历对他们的回应造成了影响？而那些做出关心表示的孩子们是否从他们父母那里学到了类似的行为？很可能是这样。那么只是站在一旁呆看着的孩子们呢？是什么让他们不能表现出更多的同理心？他们的教育缺失了什么，或者说他们缺少什么样的情感资源？

在本章中，我们将分享养育富有同理心和同情心的孩子父母的经验。要实现这一任务，并无任何秘诀，只有凭借努力来帮助孩子们理解他人，并为孩子树立良好的榜样。

培养关心他人的能力：婴儿期

在婴儿期栽种同理心的种子，在童年期悉心培育它，然后看这个美丽的特质在青春期和成年期绽放。比其他定义成功儿童的特质更显著，同理心能力的建立在婴儿期就应打下基础。你真的能教会一个婴儿同理心和同情心吗？答案是你能够打下情感基础。婴儿们从别人照顾自己的方式中学习如何照顾别人。父母们通过他们同情理解宝宝的方式传授同理心的技能。把宝宝看作是独特的人来对待，尊重他们感受的父母同时也把同情他人的方式展现给宝宝。当他们回应宝宝的需求并帮他表达自己的情绪时，他们同时也让宝宝做好准备敏感应对自己和别人的需求。要具备同理心，首先

要理解人的情感。宝宝从爸爸妈妈的抚养关系中第一次学习各种感受。当宝宝哭泣的时候，妈妈回应以温柔的抚摸和关心的一句“我来了”，宝宝就会明白压力会被随之而来的安慰缓解，所以感到悲伤也不用担心，而且感受能够被控制和转移。宝宝还会认识到，自己身处一个充满同情、爱和可预见性的世界中。

我们的小儿子康纳虽然只有2岁，但对他人已经表现出较成熟的同理心和同情心了。举例来说，之前一次他和朋友克里斯蒂安站在一把椅子上，结果一起摔下来了。康纳摔在朋友身上，克里斯蒂安惨叫起来，康纳立即抱着他说：“对不起，对不起。”我从没见过两个孩子中的一个能对对方表现出这种关心。我相信他这样的举动是由于当他哭泣时总是能获得来自他人的同情和爱。他从未被留在一间小黑屋里“哭个够”。他哭泣的时候也从未听到过“安静点”这种话。他受的伤，他的痛苦、恐惧，都能得到敏感的对待。因为他的种种情绪都被关爱着，所以他能对别人也表示出同样的关心。

传授同理心和同情心的方法

- 用充满爱意的关怀回应孩子的哭泣；
- 读懂孩子的暗示并恰当地回应；
- 依照孩子独特的个性和脾气给予恰当的回应；
- 理解儿童应在玩耍中学习生活技能；
- 给孩子指出他人的经历和他自身的相似之处；
- 用关怀的行动给孩子做出榜样；
- 鼓励孩子思考他人的感受；

●使孩子注意到自己每天生活中其他人的存在；

●让孩子明白在不公平的情况下可以（甚至是应该）采取适当的行动；

●有礼貌且和蔼地纠正孩子的过失和错误判断；

●感同身受且敏感地回应孩子的情绪；

●不鼓励仅仅以貌取人的判断；

●指出所有人在许多方面的相似性，使分歧正常化；

●在你们的日常生活中吸收多元文化；

●让孩子了解世界上的社会问题；

●全家动员（尤其是孩子们）参与志愿者活动。

婴儿在获取的同时也学着如何给予。获益于亲密育儿的儿童自己也会变得敏感。父母若能敏感回应哭泣的宝宝，把宝宝很近地“贴”在身上，理解并回应宝宝除哭泣之外的交流方式，那么宝宝就明白了人们之间是互相帮助的关系。这些构成了宝宝最初的印象。对外部世界运转模式的感受将会形成他性格的一部分。关怀、给予、倾听以及回应需求成为了家庭的常规，这些品质随之成为孩子的一部分。这就是父母传授给孩子同理心的第一课。当宝宝心智成长过程中接受了这些教导时，能让他把这些理念纳入正在形成的最基础的性格中。采用亲密育儿法的家庭善于分享彼此的感受，自然地让同理心成为孩子的准则。

较少回应宝宝的父母很难养育出一个富有同理心的孩子。当妈妈或爸爸一味让宝宝遵守某些规矩时，宝宝的感受就会被忽略，宝宝也不知道如何理解自己的情绪，更不知道该如何处理它们。如果早期缺乏与看护人之间的持续互动，便会导致这些技能的缺乏，宝宝就很难理解自己和别人的

感受。并且，宝宝会逐渐认为，外部世界并不关心他的需要，也不能指望别人提供安抚或陪伴。出于对自身幸福感的保护，这个孩子会把注意力集中在自我的需要上，不再考虑其他人。

人们应当互相帮助和关心的想法并没有在这个孩子的个性中扎根。他将来或许会学到这个理念，但要付诸行动却比较难，因为在最早期脑中铭刻的情感模式告诫他应以自己为重。如果足球赛中途有队友受伤，他不会为受伤的队员感到难过。他只会担心这个意外会如何影响自己——比赛是否会推迟，会否影响本队的胜算。而假如到了这个孩子的成年期，我们可以想象他将如何做出商业决策。他会把自己的职业生涯或公司利益置于首位，而不关心企业决策对雇员及其家庭造成的影响。毕竟，世界就是这么回事，不是吗？

孩子与世界的关系很大程度上与他和父母的关系相似。在最初的几个月中，父母就是婴儿的全世界。他将凭借从最初世界收集到的信息，去理解他将走入的广阔世界。

我们总是要确保宝宝们得到很多的陪伴，我们也从不让他们哭。我们总觉得宝宝哭泣是因为他们不能说话，不是因为他们试图操控我们或单纯使坏。我们希望孩子们觉得世界是安全的。

即使是不到 1 岁的宝宝，也已经具备了初级的关于同理心的神经化学通路。当婴儿听到另外一个婴儿的哭声时，他也可能会哭泣。妈妈哭的时候宝宝大多也会哭。所以，亲密育儿法所采用的高度感受和回应的风格，对宝宝快速发育大脑中同理心的通路起到了强化作用。

来过儿科诊所的一群妈妈组成了一个亲密育儿小组，并邀请了一位大

屠杀的幸存者参加她们的见面会，讲述自己的故事。这位客人拜访了亲密育儿小组，看到这些父母是如何关心自己的孩子，小孩们也是彼此关怀，这位幸存者如此总结道："因为有像你们这样的孩子存在，这种悲剧将永不会重演。"

宝宝哭泣时请用他们的角度看事物

作为对同理心的一项练习，请尝试从宝宝的视角看世界。试着想象这些刺穿父母心灵的哭泣背后的感受。宝宝想告诉你什么呢？因为你采用宝宝的视角，由此宝宝才能学会用他人的眼光看事物。对宝宝早期用作沟通的哭泣保持敏感与回应，是你给他上的第一堂有关同理心的课。

培养关心他人的能力：学龄前

朋友带着 19 个月大的孩子来我们家玩儿，他们互相把玩具从对方手里拿走，就像所有的小孩们一样。我儿子拿走另外那个小姑娘的玩具时，她刚要哭，他就把玩具还给了她并亲了她一下。

学会分享——关于同理心的一门早教课

"这是我的！"这可能是幼儿们在和朋友们玩儿时最常说的一句话。"我的"是一个很有力的词，即使在这个玩具有可能属于别人的情况下也有可能被拿来用。然而学会分享的第一步是理解哪些是属于"我的"，哪些不是。

孩子们自然地想要保护自己的所有物，幼儿们堪称经典的拒绝分享的姿态也是自然的反应。在表面上看，分享是关乎举止的；但在深层意义上，

分享表示把他人的需要考虑在内。让幼儿在自己的意愿和需要之上，更进一步尊重他人的需要，这并非易事。

一个年幼的孩子不愿意放弃他的玩具，因为他的玩具几乎就是自己的一部分。如果他让另外的孩子玩他的玩具，他就不确定这些玩具是否还属于自己，以及是否还能拿回来。分享的过程要求孩子在情感和智力层面建立新的认识。

幼儿和学龄前儿童经历的每个阶段都加强了他的分享能力。让我们来看一下这个发展过程所涉及的阶段：

1. 他拥有所有权。“这是我的！”年幼的孩子必须首先认识到他拥有某些东西。这些所有物是他本人的延伸。在给予和分享过程开始之前，一个孩子必须从拥有私人物品中获得安全感。

2. 他的世界变得更宽广。“这是你的。”孩子开始意识到他周围的事物并不全归他所有。他对其他人也开始有了新的认识。你会听到他开始重复念叨诸如“妈妈的钥匙”“爸爸的汽车”，或“詹妮的溜冰鞋”。他明白了有些东西是“我的”，有些“不是我的”。

3. 时间非常重要。“妈妈，要多久？”鉴于他的一天曾经像永远那样长，孩子现在已经可以理解诸如“几分钟就好”或“数到 10 就行了”的说法。对时间最初的理解让年幼的孩子可以和他珍贵的财产短暂分开——有时候还是犹豫不决——但他明白这个东西还将会再度属于他。

4. 朋友是必不可少的。“有人来玩儿。”蹒跚学步的幼儿和 3 岁的孩子倾向于并排玩耍（也称平行游戏），但很少会玩在一起。大些的学龄前儿童开始渴望友谊。在孩子们发展自己的小社会时，他们逐渐领会到围绕着诸如公平 / 不公平、给予 / 获得、正确 / 错误这些理念的相关规则。他们学

习到了社交互动中的相互迁就关系。年幼的孩子意识到，虽然玩具是他的，但他的朋友可能也喜欢。他也明白朋友只是玩一会儿，接着就会还给他。

在这个阶段，分享是对他人产生意识的证据。在年幼时需求和性格都得到尊重的孩子长大后不会过于以自我为中心。你 4 岁的孩子会发现交朋友、和朋友一起玩儿比自己霸占玩具要更快乐。

让孩子们学会分享

你不能强迫孩子去分享，但你可以通过创造有利的环境来鼓励孩子慷慨待人。要牢记在学步期阶段，自私先于分享；当幼儿说“我的”时，他们需要父母尊重这个意愿，但你可以手把手地教孩子如何分享。

●**给孩子树立慷慨的榜样。**正所谓有样学样。自愿分享你的“玩具”。告诉孩子妈妈是怎样把菜谱分享给朋友们的。与孩子分享：“想来点我的曲奇吗？”

●**玩分享游戏。**小孩热爱玩“分享爸爸”的游戏。2 岁的孩子坐在爸爸的一条腿上，4 岁的孩子坐在另一条腿上，这样他们就都学会了如何分享。好好利用那些可以分成 4 块或更多块的零食。有时我们给 3 岁的劳伦一种这样的零食，让她分几块给哥哥和姐姐。

●**分享时间。**处理因玩具产生的纠纷是一堂关于孩子之间同情和公平的早教课。如果两个孩子想玩同一个玩具，用定时器设定一段时间（2 分钟可能是某些孩子能够等待的极限）。时间到，玩具自动交给另一个孩子，也玩同样的时间。

●**让大些的孩子担任榜样。**给你 5 岁的孩子两块曲奇，条件是他要分一块给 3 岁的孩子。年幼的孩子可以从哥哥姐姐处学到，给予和分享是正

确的行为。

分享情感

比起刚刚学步的幼儿，3岁的孩子以自我为中心的情况较少，而且他能够意识到世界上存在着和他一样重要的人们。看护人可以对这份萌芽中的敏感善加利用，让孩子按照期望行事。2岁的孩子能够注意到父母的情绪，而3岁的孩子已经可以参与其中了。在我们的儿子马修3岁时，玛莎的一则日记记录了这样一件事：

在每日的“小孩捡东西时间”，我让马特去把他的积木捡起来。马特先是犹豫，接着我发现他狡猾地让姐姐替他干活。这下把我气坏了，我大嚷起来，表示对马特不听话的行为很生气，但随后我意识到应该给他一些时间想想自己的所作所为。于是我稍作让步，马修便自觉地把工作完成了。他边捡积木边说：“你还爱我吗？”我向他保证：“就算在你哭、喊、不听话的时候，我也爱你。”马特还是不死心：“那你喜欢我吗？”我回答说：“我当然喜欢你，但你不听话、不帮忙的时候我就不喜欢你了。做正确选择的你才招人喜欢。”干完活，马修过来拥抱了我，说：“对不起，妈妈。”我也拥抱了他并说：“我也为大声嚷嚷向你道歉。”过了几分钟他又说：“我能让你高兴吗？”以上这话是对三四岁的孩子所能期待的最深层次的情感交流。他们真的希望让你开心。若你给孩子许多取悦你的机会，并认可他们的努力，你将会发现和他们一起生活会容易得多。

在游戏中学习同理心

学步的幼儿通常会在游戏过程中表达他们对人际关系的理解。他们可能会最先在照顾娃娃或毛绒玩具的时候表现得慷慨（这些伙伴远比另一个 2 岁的孩子更好相处）。父母可以加入游戏，并在游戏基础上将其扩展，以此来鼓励这个学习的过程。“泰迪熊饿了。你能和他分享饼干吗？”

孩子们一起玩儿时，开始学习相互合作。通过和他人交流，他们明白友谊需要互相迁就——没有哪个孩子理应一直发号施令。（如果你的孩子是天生的领袖，就要确保他也和其他领导型孩子玩儿，而不是只和自己的追随者玩儿。）他们会依次体验几种情景：我的、你的、我们的。孩子会明白分享和耐心等待是有好处的。他也会学到在形势不利的情况下如何处理挫败情绪。

树立榜样

在学步以及学龄前时期，孩子不断地从他人对待自己的方式中学习同理心和同情心（即使作为成年人，我们也持续从他人身上学习恻隐之心）。但这种学习和宝宝们对需求和情感的学习方式不同。

在大约 3 岁时，两种重要的能力开始发挥作用，这便是内化的能力和类推的能力。内化的意思是，孩子们主要的行为方式部分依赖内心的指示。家庭奉行的价值观成为孩子的行为方式。类推的意思是，把从家庭中获得的经验运用到其他关系中。如果老师拥抱他，在他说话的时候注视着他，那么这个 4 岁的孩子可能会想：“妈妈和爸爸就是这样待我的，他们爱我，那么我的老师肯定也爱我。”如果老师让他帮忙分发考卷，或是让他担任小组长，他可能会想：“他很重视我，像爸爸妈妈一样，他们在家也交给

我一些任务。”凭借类推的能力，孩子能学会信任其他关心他的成年人，就如同他信任你一样。

家是孩子们练习同理心的第一个场所。允许孩子用什么样的方式对待兄弟姐妹、父母、亲属，甚至宠物，会让他们明白爸爸妈妈期待他们学会什么样的行为。让孩子们帮妈妈布置晚餐餐桌，捡起乐高积木避免小婴儿吞食，或给宠物碗里加食，都传递了关心他人等这些很重要的理念。

假如允许孩子对兄弟姐妹大吵大嚷，打邻居的狗，或当他因不喜欢某些家庭规范而对你大喊，那么请考虑你传递给了孩子什么样的信息。确保你在这种情况下能出面干预，坚决但关爱地让孩子明白恰当和不恰当的行为，并强调关心他人的重要性。让孩子目睹你同情地对他的兄弟姐妹、你的伴侣，或向孩子的祖父母伸出援手。当然，忙于做饭、接送少年棒球队成员、打扫泼洒的果汁、为一年级孩子大声拼读音节、接听亲戚和邻居来电等事务的父母很难时刻都表现出完美无缺的同情。记住孩子会学习家庭中主流的态度——并且他们也会学习你处理自己犯错的方式，来处理自己的过失。

同理心游戏

有的孩子天生就具备同理心，但有些则需要一些来自父母的引导，帮助他们学习用他人的眼光看事物。为了让孩子更适应从另一个人的角度去看他人的感受，可尝试以下构建同理心的做法：

交换位置。有一天你的两个儿子吉米和鲍比正在争吵，吉米对鲍比说：“你真笨！”此时加入对同理心的引导：“吉米，如果你是鲍比（把鲍比的一顶帽子戴在吉米的头上），现在我要对你说‘你真笨’，你心情如何？”

开动想象力。你的孩子为祖母亲手制作了一张生日贺卡。当他拿给你看到时候，帮他想象："假如你是祖母，正在看着这张美妙的贺卡。想想她看到你亲手做的卡片该多开心。"

分享感受。当孩子伤着自己时，要把他的行为转化成此刻他人的感受，马上说："哎哟！"如果他打了自己的兄弟，提醒他："啊，那一定很疼！"

让孩子明白别人也有感觉

小孩们也开始理解其他人也有各种感受。当孩子们开始明白自己是谁，自己和妈妈爸爸的区别时，他们就开始逐渐脱离了当初以自我为中心的时期。他们意识到其他人在不同的情况下也会悲伤、气愤和高兴。

小提示：如果你采用孩子的视角，孩子也将会用他人的视角看事物。

有一天晚上，我正在为一些事情烦恼，我 2 岁的儿子来到我身边。他温柔地拍拍我的胳膊说："没事的，妈妈，托马斯在这。"他显然是在模仿许多次我安慰他时说的话："没事的，妈妈在这。"

科学依据：训练孩子的同理心

针对儿童同理心教育的研究发现，对孩子的同理心进行训练的父母——教导孩子其行为如何影响他人的感受——他们的孩子更有可能成为富有同理心的人。

“如果……你会感觉如何？”

父母和其他看护人应帮助孩子用其他孩子的眼光看事物，并想象对方的感受。假设3岁的孩子推了另一个孩子一把，把他的玩具抢走了。这时需采取父母式的干预。但与其说“肖恩，把玩具还回去，回你自己房间待着”，爸爸可以尝试以下的办法：“肖恩，如果杰森推了你又抢走你的玩具，你感觉如何？你会生气，并且可能再也不想跟他玩儿了。”如果来访的朋友因为把自己心爱的玩具落在家里而哭泣，父母可以跟自己的孩子说：“还记得那次去奶奶那里忘记带上小兔让你多伤心吗？琳赛现在就和你当时一样的伤心。”父母借此能够帮助孩子理解朋友的痛苦。

经历过亲密育儿，和父母联结紧密的儿童似乎更有同理心，显然他们是学习了父母的榜样做法。南希·艾森博格，亚利桑那州立大学的心理学终身教授，论证了当父母接纳了孩子的情感需求时，孩子会表现得更富有同情心。她还发现，若父母对孩子同情他人的行为加以强化，孩子会变得敏感且乐于助人。

我陪着3岁的儿子迈克尔第一次去看牙医。我们在候诊室等待时，一位牙科技师带着一个和迈克尔差不多年纪的小男孩进来，到一间诊疗室中补牙。他的妈妈跟小男孩挥挥手，然后在候诊室坐下看杂志。我们从微开的门里隐约看到男孩开始哭，他看起来非常害怕。迈克尔明显受到了影响。他对我说那个男孩很害怕，他的妈妈应该陪着他照顾他。我表示同意。于是迈克尔站起来走向那位母亲说：“你应当陪着你的孩子。他很害怕。你应该进去和他在一起。”迈克尔指着门后面的男孩，神情非常专注。

男孩的母亲说：“哦，他没事儿的。”然后回去接着看杂志。于是迈克尔看起来更加不安了。他回到我身边问我，我们有什么办法能帮助那个男

孩。我难过地说："没办法。"我对迈克尔解释，父母们对待孩子的方式各不相同，我不赞成那位母亲的做法，并且我也认为她应当陪伴并支持她的儿子。我告诉他我们家做事的方式有别于其他一些家庭，我们会尽力支持彼此。我感觉是亲密育儿实践影响了迈克尔在这个事件中的敏感度。

让学龄儿童学会关心他人

在我们家是不允许骂人的。我们对孩子们解释说骂人会伤害其他人的感情，而我们永远都不该伤害别人。儿子加入他第一支乐乐棒球队后，我们目睹了他在一次比赛中表现出的同情。当时一个小男孩正在击球，多次挥棒落空后，其他所有的小孩都开始取笑他。我们的儿子为他辩护并让其他孩子停止取笑。他说他们永远都不应该嘲笑一位队友。我发现即使是教练都感到惭愧。从那时起，所有的小孩不再嘲笑彼此的过失，而是为彼此加油鼓劲。

孩子站在他人角度看事物的能力随着年龄逐渐增强。在小学期间，父母可以鼓励孩子拓展思路，想象其他人的思想和感受。这样的教育不用离家很远就可以实现。实际上，让孩子想象在非洲挨饿的情景，甚至想象在美国无家可归的情景都是很困难的。你可以从建立孩子对他人的意识开始，从另一个角度看待他们每天都能接触到的人。

提倡对他人的理解

某位店员粗鲁又没耐心。与其让孩子听着你对这种糟糕服务长篇大论的抱怨并打道回府，为何不就这位店员无礼行为背后的原因和孩子展开一场引发同情的讨论呢？他会不会是病了，正在受着感冒或头疼的折磨？或

许他的孩子病了，所以他昨晚没有睡好，或者他的狗刚刚死了。教育孩子用同情的方式思考，我们将给他们开启一个崭新的世界，在这个世界上，活生生的人们各有各的需要、痛苦和烦恼（也要确保孩子知道并不是每一个不好的行为都有“借口”——那位店员也许只是需要再好好学习一下服务顾客的技巧）。

每当有合适的机会，我就试着担任协调人的角色，把我收集到的人生经验传授给孩子们，否则他们自己并不见得会遇到类似的事情。

倡导同理心

让孩子们更清楚身边正在发生的事情。例如，当你们开车经过在雨中作业的施工队员时，谈论一下在恶劣天气中工作的辛苦。当你们看到一位坐轮椅的残疾人需要绕远路进入建筑时，谈谈在挨近前门的地方没有坡道是多么令人沮丧。寻找合适的教育时机，真实生活中的经验能够给孩子留下更深刻的印象。

当孩子放学归来，抱怨另一个孩子的行为时，让他从那个孩子的角度重新考虑这个情况。“你觉得他为什么会那样说？为什么他会那么生气呢？”鼓励孩子透过现象探索本质。“是的，那样的行为确实让人无法接受。因为他被其他的小孩刁难得有些过分，所以他忘了该怎样表示友好。你去做他的朋友好吗？”对同龄人表示同情不是每次都很容易，但把同情带给同班同学或玩伴们的孩子，可以为某个同学的生活或一群小孩们彼此相处的方式带来很大的不同。

我的儿子14岁了，似乎所有人都是他的朋友。女孩和男孩都给他打

电话，都对他倾诉自己的烦恼。他仔细地倾听，似乎能理解每个人。这部分要归功于他慷慨和善于观察的天性。还有部分原因，是由于他就是被以同样的方式对待着。我总是尝试聆听出于他的立场的论述，但我也要求他告诉我与他立场相反方的诉求。有时我的朋友在了解小孩社交问题的过程中遇到困难，我会让我儿子分享一下他的想法。

◆

我 17 岁的儿子小时候加入童子军后，在松木赛车中赢得了冠军，击败了所有的男孩，这其中许多孩子都比他年纪小。他接过奖杯时，注意到得第二的男孩在为没有赢得冠军而哭泣。儿子也感到难过，想把奖杯送给那个孩子。当知道有人是“输家”的时候，他并不享受赢的感觉。正如你所想的，每个见到他的人都喜欢他。

鼓励同情他人

如果奶奶正遭受手部关节炎的困扰（或某个同学罹患脑瘫），尝试以下的教育手段来帮助孩子理解他人的身体机能障碍会如何影响到生活。在孩子的手指上缠一大块胶布，这样一来弯曲手指变得困难了，但也不是完全做不到。给他一碗麦片和一个勺子，问他，手不能活动自如的情况下吃麦片是不是很困难。然后再给他一支笔和一张纸，让他写下自己的名字或画个图。这几乎就是不可能的！告诉他这些就是许多人所经历的身体机能障碍。这样一来，只要有机会，他将会迅速地对奶奶或同学提供帮助。

我常常教育孩子们，尽管人和人之间有许多不同，他们也都应得到尊重和关心。儿子在一个新学校开始三年级的学习，他注意到有一个大些的男孩总是遭到别人的嘲弄。有一天儿子回家对我说：“妈妈，学校有个男

孩，每个人都欺负他，因为他说话和别人不一样。”我于是问他是什么意思，他说：“嗯，有时候他有些词说不好。”我对他解释，有时候人们会患一种叫作口吃的疾病，这会让说话变得困难。他说：“妈妈，他的名字叫谢恩，我很喜欢他。他人非常好，我不介意别人怎么说他。他是我的朋友。”当他说这些话时，眼泪涌出了我的眼眶。儿子说的话，不仅仅表明他明白所有人都应得到同情的对待，而且他将会为之付诸行动。

鼓励孩子对外部世界施加正面的影响

当孩子们感到有些事情不对劲时，他们指望父母能做出澄清，并允许在某种感受驱使下采取行动。父母必须教育孩子，在介入某种挑战他们的正义感或公平感的情形时，要抱着尊重他人的态度。

我7岁孩子的班上有个孩子，总是惹麻烦，老师也似乎总是忙于解决他的事情。有一天，这个总捣乱的孩子对另一个孩子做了一个善意的举动。我的儿子注意到了，但老师没有。我的孩子特地告诉老师，总是做错事的那个男孩做了件好事。

和多数关于价值观的教育一样，这个方面也是由父母在家里通过处理棘手的情况来为孩子提供教育范例的。当孩子得到温和的纠正，并且父母在他们犯错或做出糟糕判断的时候仍然礼貌且和蔼地对待他们，孩子们将学会用更加得体的方法指出他人的错误。请记住，你处理和他人的困难局面使孩子们时刻耳濡目染。如果在朋友开别人玩笑的时候，你也笑了，那么孩子会认为这样做是行得通的。如果你在谈话中为他人辩护，孩子将更有可能会在自己的朋友圈中做同样的事情。

让孩子明白人人平等

在早期，孩子就需要知道，人们的不同并不能影响生而为人、人人平等的本质。在上小学的几年里，孩子会变得非常注意自己和其他人在外表和其他方面的差别。起初这仅代表他意识的扩展，但下一步可能就会给这些差别附加其他意义。孩子如果听见父母或看护人基于某人的性别、肤色或外貌做出某些贬损的评价，那他很容易会想当然地认为所有类似的人都符合这种负面的描述。反之，如父母教导孩子，虽然人们看上去各不相同，但内在非常相似，那么孩子们将会逐渐地接受这些差异。

我的两个女儿有着深色皮肤和黑头发，而我是白肤金发。所以我已经适应了人们向我们投来疑问的眼神。有一天我们在影院外排队，排在我们后面的少年一直盯着我们看。最后他开口问道："这两个是你的孩子吗？"对于这个问题我还没有想出一个聪明的回答，于是说："是。"令我大吃一惊的是，他答道："哇！你看起来还不像生了孩子的年纪。"我猜测他们这一代的孩子对于种族多样性的家庭更具包容性。

另一种拓宽孩子们眼界的方法是，让他们接触展示不同种族、年龄、性别以及能力的人们能够胜任各种活动的书籍、玩具、游戏和电影。你也可以通过带孩子拜访在你们身边各种文化的聚集地来开拓他的世界观，例如不同民族的食品商店、餐厅和戏院。

谈一谈残疾

当孩子注意到某人的不同之处并告知你时，要将其转化为一次教育的

机会。假设你和女儿在逛超市，她说："那个人只有一条腿。"不要仅仅是喝退她并不让她盯着那人看。认同孩子所看到的，并分享一些有见地的想法。"是的，我看到了，他需要借助轮椅到各处去。我想如果他需要买很多东西，那还是挺难的。"也要处理孩子的恐惧：告诉她失去一条腿不是寻常事，也很少会发生在孩子身上。你可以运用个人见解把尴尬的局面正常化，并将包容和同理心这些重要的价值观灌输给孩子：孩子们需要知道残疾人和其他人一样（也要购物），但他们确实会遇到很多困难（坐在轮椅上）。

珍妮特·斯特雷耶博士和威廉·罗伯茨博士的研究表明，孩子对他人的同理心越强，那个人在他的眼中就愈发亲切。"我们对他人的同情和理解，会让我们的不同也变得相似起来。"斯特雷耶说。

你谈论"残疾"或"丧失行动能力"人群的方式会影响孩子对他们的看法。告诉孩子残疾人首先也是人。他们和健全人的相似之处要大于不同。避免用残疾人的残疾之处来指代他们——"那个弱智的孩子"或"奶奶的瞎子朋友"。这会有损他们的身份。相应地，可以说"那个患了唐氏综合征的孩子"或"奶奶的朋友安娜，她看不见"。即使丧失行动能力也不是最恰当的说法。在交通事故转播中，你常会听到"高速路上有辆车动弹不得"，意思似乎是说"动弹不得"和"坏掉了"是近义词。残疾的人们并不是坏掉了！试着改说"能力不同的人们"吧！

我的儿子本杰明11岁了。他热爱独行侠、冰激凌和玩电脑。他金发蓝眼，患有脑瘫。他的残疾只是人生中的小插曲。当我向别人介绍自己时，我不会说我从未担任过芭蕾舞剧首席女舞者。和别人一样，我关注自己的强项，也就是我做的好的事情，而并不介意那些我不能做到的事。你不是也一样

吗？我不会说：“我的儿子不会用笔写字。”我说：“我的儿子用电脑做功课。”我不会说：“我的儿子不能走路。”我会说：“我的儿子使用助行架和轮椅。”本杰明不是“被绑在轮椅上”。轮椅让他在任何时候都能去想去的地方！

我们注意到亲密的小孩似乎更关注残疾人士的内在。不同的外在特征似乎并不会给他们造成太大的困扰，或许自信让他们能够包容更多各种各样的人。

与残疾人士交谈

许多孩子在和有特殊需求的人士相处时感到不自在，这是因为他们担心会说错或做错事。在《关爱残疾人士》小册子中，美国肢障儿童协会提供了关于与残疾人交谈和使用以人为本语言的非常好的建议——

●直接和残疾人对话，而不是通过陪同人士转述。

● 如果你不经意中使用了可以接受的似乎暗指其残疾的常用语，例如“回头见”或“我得先走了”，不要感到尴尬。

● 如果想要引起有听觉残疾人士的注意，轻拍那人的肩膀或挥挥手。直视对方并清楚地说话，缓慢清晰地叙述，确认他是否能够读出你的唇语。你需要面朝光源，说话的时候让手和食物都远离你的嘴。要知道大声喊叫没有用。手写的便笺才有帮助。

●如果需要和坐轮椅的人长时间交谈，让自己的视线和对方保持水平，避免双方颈部僵硬。

● 当和严重丧失视力的人打招呼时，必须说明自己的身份，

并介绍和你一起的人。例如说："我右边这位是佩内洛普·波茨。"如果是多人谈话，需提供声音暗示，例如说明你正在和谁交谈。用正常的声调说话，当你从某处移动到另一处时也要加以说明，谈话即将结束时也要告知。

●和患有语言障碍的人交谈，要有耐心，不加催促。你的态度应当是鼓励的，而不应是纠正的。要有耐心，不要替对方说话。有必要的时候，提出简单的问题，简短的回答或点头摇头就可以回应。如果理解对方有困难，也千万不要装出明白的样子。再次阐述你所理解的内容。对方的反应能给你提供暗示，并引导你理解其用意。

以上提到的方法，有助于你敏感地关注对方是谁，而不是他有哪方面残疾。

10种方法让孩子理解多样化的含义

1. 解释同理心的含义——分享他人感情的能力。问孩子："如果你和朋友们有些不同，你希望他们怎么对待你？"

2. 在图书馆查阅讲述人们不同之处的书籍——不同的国籍、不同的年龄、不同的能力。谈谈生活在一个人人都相同的世界里是多么无趣。

3. 拜访疗养院或复健中心的人们。和这些人交谈，这样孩子就能看到彼此之间有多么相似。

4. 自愿在孩子的班级帮忙，让孩子看到你拥抱并包容所有的孩子。

5. 在图书馆查阅讲述不同种族风俗习惯的书籍。和孩子讨论这些知识，把其中的一些新风俗纳入到你们下一个节日庆祝中。

6. 在图书馆查阅聋哑人手语的书籍。学一些手语（如“我爱你”）并一天都使用它们。

7. 对于较小的孩子，利用每天的活动来谈论相同点和不同点。例如，做一盘水果沙拉，说说水果不同的颜色、味道以及口感。

8. 让孩子从杂志上剪下人物图片。探讨其中的不同——大小、发色、肤色、年龄等。确认每个人都应获得足够的爱。

9. 让家人报名做当地收容所或其他帮助不幸人群的机构的志愿者。谈论你们帮助的人。或许你可以结识一两个家庭，和他们来往或偶尔相约午餐。

10. 谈论你家庭中遗传的多样性。你可以说：“我是荷兰、德国、瑞典和苏格兰裔混血。爸爸是德国、苏格兰－爱尔兰和奥地利混血。所以你是荷兰、德国、瑞典、奥地利、苏格兰－爱尔兰后裔。”

不要把偏见带给孩子

偏见是会传染的，而孩子能分辨出其中细微的区别。他们会注意到你在聚会中避免和不同肤色的人接触，或是用贬义标签指代某个种族，例如“那帮人”。如果你的朋友和熟人们都是来自同一个种族或文化，你所说的“人们都是平等的”就不是特别可信了。如果孩子们从未有机会和你们种族或文化之外的人交流，他们倾向于把其他和他们不同的人视为“局外人”。找机会结识不同种族和文化的人们，因为让孩子们多接触世界上各种各样的人，他们就更可能接受这些人与人之间的区别。

8岁的儿子是一个金发蓝眼的郊区小孩，他周六早上在一个多数成员是非裔美国小孩的篮球队打球。他很欣赏他们的特质——一个7岁的小孩就能投出出色的三分球，还有一个6岁的孩子有令人眼花缭乱的运球技巧。他们也尊敬我儿子的弹跳力和身高（在儿童篮球界，成为个儿高的一员是有所谓的）。他在球队里很自在。其他的父母也为他欢呼，这对他来说棒极了。

◆

我们常常搬家，总是能交到种族、信仰各不相同的朋友。这让我们的孩子们理解，或许人们看上去各不相同，但除此之外别无其他——他们只是各不相同的人罢了。

同理心在家庭中萌芽

你可以和学龄儿童探讨同情心和同理心，他们能理解你的意思，但你做出的榜样仍然是最有说服力的。当你试图用孩子的视角去理解他们时，你树立的榜样会告诉他们这就是人们对待彼此的方式。如果你养成习惯，和孩子讨论他的所作所为以及背后的原因，而不仅是在他做错事时大发雷霆，那么他将把经验教训应用到其他关系中去。探讨感受并为它们命名，并且能够理解这些感受是如何影响行为的，是宝贵的生活技能，成年人则需要花费数千美元和几个月的时间在心理治疗中补上这一课。若你敏感地察知了孩子的感受，你就能帮助他理解自己。若孩子理解自己，知道被人理解的感受，他将会非常努力地去理解别人的感受。

使用同理心标识符

以下这些短句，能让孩子知道你理解并关心他的感受：

- “哎哟！一定很疼吧。”
- “你的金鱼死了，你一定非常伤心。”
- “朋友没邀请你去参加聚会，这一定伤害了你的感情。”
- “哇！这个测验得了 A，你一定很高兴吧。”

这些短句可以让孩子在将来的日子里与他人建立联结。从你那里他会学到了这些，“妈妈去世了，你一定很伤心。”或“你在这个项目上真的是很用心。你应当感到骄傲！”通过教育孩子们认可并尊重他人的感受，你为他们提供了增进人际关系的珍贵方法。

做同理心和同情心的榜样

看到你对他人表示关心，尤其是对他们的兄弟姐妹，能让孩子们知道如何对他人表达关心。有一天我们最小的孩子劳伦，那时她 3 岁，在和 6 岁的哥哥斯蒂芬一起玩儿。劳伦弄伤了自己的手指——反正她是这么认为的。她的反应之大远超过了实际受伤的状况。她举着手指来找我，恳求道：“爸爸，亲亲疼疼。”在我看来这个完好无瑕的手指头不是问题所在。虽然我的第一反应是说：“算了吧，你哪儿也没伤着。”但我知道劳伦的想法和我不同，而且我需要对她这种强烈的感受给予认可。“给我看看伤到哪儿了。”我看着她的眼睛说，然后仔细地检查她的手指。

斯蒂芬充满怀疑地看着这一幕。他知道劳伦没受严重的伤，只是反应

过度了。尽管如此，他还是目睹了我对她表示理解并给予了同情的回应。他从我那里学到了，应当对受伤的人表示同情——对感到受伤的人也是一样。我们不会嘲笑她或说她是长不大的孩子，因为她的感受是真实的，即使没有受伤。“我们来让它变好些。”我说，于是劳伦和我去厨房冰箱里取“蹦蹦兔”（包裹冰块的布袋）。斯蒂芬也过来帮忙了。

说明选择带来的后果

孩子们常常是以自我为中心的，而且不理解自己的行为会给他人带来一定的后果。对冲动的孩子来说尤其是如此，他们在行动之前通常缺乏考虑。

有一天，8岁的儿子和我在后院看到两个10岁的男孩坐在隔壁的山坡边，正要向下面路过的汽车投掷水球。我在他们再次恶作剧之前捉住了他们，并坐下来和他们谈话。我让他们想象，正在开车的时候突然有个水球在挡风玻璃上炸开，将会是什么感受。他们需要把自己置身于其他人的驾驶座上才行。

“杰森，你认为水球击中汽车后有可能发生什么？”我提醒道。

“水会溅得车身到处都是。”杰森回答。

“想象你是那个司机，你觉得会有什么感受？”我说。

“我不知道。”杰森嘟囔着说。

“你觉得这会吓着司机吗？”我坚持道。

“是的，我想会。”杰森承认说。

“他可能会大吃一惊，车子有可能失控。司机或许会开上人行道撞到什么东西——或者什么人。有没有这种可能？”

“我想是的。”

“如果这事真的发生了，你会感到很糟糕，是不是？”

我希望这些孩子不仅仅能做到为水球找个更合适的目标，还能够学着用他人的眼光看自己的所作所为。他们之前的注意力全集中在自己的一时高兴上，忘记了他们瞄准的车里坐着活生生的人。

除了保护路过的驾驶员们，我出面干涉还有另外一个原因。我在他们这个年龄也做过这种不负责任的恶作剧。我还记得其中一辆车的司机停下车，提醒 8 岁的我，我的行为有可能会带来哪些潜在的后果。因为这个司机花时间和我谈了谈幼稚的恶作剧可能带来的不良后果，所以我知道自己应当对邻居的男孩们做同样的事。

树立敏感倾听的榜样

倾听是同理心的又一个重要因素。通常人们最需要的，不论他们是高兴、生气还是伤心，是有人愿意倾听——只是倾听就好。倾听并不是一个被动行为。他们可以通过对倾诉者提问来帮助自己理解对方的意思。有时他们提供有用的信息，但不会抢着说话，也不提供建议，不要试图解决倾诉者的问题。

愤怒有时会凌驾于同理心。当某人处于愤怒中时，控制愤怒情绪的神经通路压倒了同理心的神经通路。但在之前可以让双方交换感受——例如，一位父母和一个气愤的孩子——首先必须让愤怒的倾诉者和愤怒的倾听者都冷静下来。

让较孩子年长，智慧、经验都丰富的父母们仅仅听着孩子发泄自己的情绪并非易事，但倾听是告诉孩子你尊重他们的看法，即使你迫不及待地想要反驳或解决问题。通常，让孩子说话能使他冷静下来，或使他摆脱某个荒谬的想法。除非有机会把自己的感受表达清楚，否则他可能听不进任

何解决问题的方法。

计划家庭旅行时，我们仔细地在飞机上给 11 岁的女儿艾琳选了个座位，让她看电影能看得更清楚。但当她上飞机后，却开始抱怨没能和我们挨着坐。她是真的很不开心。玛莎和我没说什么，但专心地听她抱怨。她快说完时，我们小心地指出："从你现在的座位上看电影会更清楚些，但如果你想坐在别处，我们中的一个可以跟你换位置。"得到了这个挽救颜面的机会，并考虑了两种选择之后，她还是选了原本那个视角好的位置。因为我们没有试图和她争论或把我们的意愿强加给她，她做出了一个好的选择。

用类似的策略帮助孩子们理清自己的情绪。给孩子机会表达他全部的想法。仔细倾听，关注他措辞背后的情绪。不要半途插入你的建议或是责备。如果在孩子说话的时候你忙着组织语言应对，他就会感到你不是真的关心他的看法。知道什么时候应当保持沉默，是好的倾听技巧中重要的一部分。用倾听孩子的方式教育孩子聆听他人。

不要试图掩盖不适的感觉

有一天艾琳的兔子死了。她心都碎了，但她告诉我的时候，我正在忙。"我们会给你再买一只的。"我说。对于艾琳的悲伤而言这是个多么糟糕的回应啊。但我当时没有想得那么深。我只是做了一个快捷的补救，以便自己能够回到正在忙的事情中去。稍后我从玛莎那里得知，除了为兔子的死感到伤心，艾琳还在自责：兔子是因没水喝渴死的。给兔子喂水是她的职责。虽然我失去了最初的机会，没能帮她处理这些复杂的感受，但后来和她谈了谈，最终帮她从伤痛中恢复了过来。

许多父母宁愿不跟孩子们探讨过多的事情。死亡、性、离婚和钱仅仅是这个禁忌清单上的开头几项。然而重要的是，孩子们应当明白，人们可

以并应当和彼此谈论比这些更艰难的话题。要养育能理解他人深层次感受的孩子，你必须让他们经历各种痛苦和快乐。除此之外，当父母为经济、婚姻或健康问题而烦恼时，孩子们能感知这些艰难，需要大人们帮助他们理解正在发生的事情。当孩子感到伤心、自责或气愤时，不要试图驱散这些情绪（它们也不会被驱散）。让孩子把他的悲伤和困难分享给你，并倾听他——尊重且专心地听。同样地，当你感到气愤或焦虑时，把你的感受解释给孩子听，使用他那个年龄所能够理解的语言。

理解先于辩解

同理心包括从他人的视角看问题。你对他人抱着同情理解的态度，也就是愿意相信对方所认可的事实。首先对情绪进行调节，这能让你得到孩子的信任。把孩子的感受作为最基本的考虑，再让理解更进一步。

表达情绪的道具

如果你问孩子："你感觉怎么样？"而他们会诚实直接地回答你，那将是非常好的。但现实往往是，孩子们不愿开口谈论恐惧等感受。

年幼的孩子们或许更愿意对一个心爱的娃娃、木偶坦白感受，哪怕一个假想的朋友都可以，因为孩子们知道"他们"只听不说。父母可以利用这些道具作为媒介。和孩子一起玩木偶，假装木偶的声音问他，在担心或恐惧些什么。或邀请孩子玩两个木偶、娃娃或毛绒玩具彼此交谈的游戏，让孩子同时扮演两个角色。孩子们或许会通过这种游戏的方式表达出自己无法直接说出口的感受。

将同理心延伸到家庭和朋友之外（青少年）

在青春期前以及青春期阶段，孩子们将同理心和同情心延伸到家庭和朋友之外。他们能够思考并理解更大的世界问题，例如饥饿、贫穷和无家可归等问题。青少年对社会问题的理解可能会塑造他们对将来人生的思考。

我希望孩子们知道，要成为一名有爱心的世界公民，就应当关心他人的福祉，并帮助他人。我试图通过实践把这些价值观灌输给我的小孩。所以我们开办了儿童爱心俱乐部，给孩子们提供有意义的机会去帮助邻里间有需要的人。我们把这称为“触得到的爱”。我相信多数小孩渴望通过自己的贡献来定义自我，而并不是通过他们的穿着或相貌，并且成年人有责任给他们指明正确的方向。

行动起来！

青少年们强烈的正义感，与他们对世界抱有的理想主义观念相互结合，常常会让他们决心改变事物。“我们必须做些什么！”他们可能会说。较年长和愤世嫉俗的成年人则会对这种清楚的理想主义大摇其头，但这种对于公平的热忱并不应仅仅被看作是终将逝去的一个阶段。父母的介入能让事情变得很不同。父母对孩子让世界变得更好的想法的不同回应，能让其变得更强烈，也能使其消亡。

加利福尼亚州洛斯盖多斯镇的约翰·荷兰德麦考恩 4 岁的时候，发现了有些贫困的小孩没有任何玩具。他为此哭泣并宣称：“这是不对的！”他对妈妈提出了一个震撼的问题：“为什么小孩们不能互相帮助？小孩们也能让事情变得不同。”他开始存零花钱买玩具给有需要的孩子们。妈妈

安妮安排他和收容所里一个无家可归的男孩见了面，约翰不仅给了这个男孩玩具，还和他一起玩儿。约翰 5 岁时，他仍然对没有玩具或朋友的孩子们表示关心，于是妈妈帮他建立了“孩子为孩子加油会”，该机构组织年幼的志愿者与收容所和医院儿科病房中的孩子们一起玩儿，以及给学习方面有困难的孩子们做辅导。“加油会”的文献中提到：“分享的时光给关系的建立打下了基础；它们开放了眼睛和心灵，让沟通包含更多理解和体贴，在社区中强调了无私奉献的重要性。”

北卡罗来纳州希科里 11 岁的奥宾·伯恩赛德发现，在各个家庭辗转的领养儿童通常需要用垃圾袋装着个人物品。这些孩子们拥有的东西少得可怜，甚至都没有盛装这些东西的容器，这让她感到十分哀伤。“我觉得这太可怕了。”她说，“我想给他们一些属于自己的东西，让他们感到特别。我试着想象自己是他们，想象着我会有的感受。”接下来的一年里，奥宾在家人的帮助下，组织收集、清洁并分发了数以千计的手提箱。一位领养儿童在前往他第七个收养家庭的途中，喜出望外地收到了 2 个属于自己的巨大运动背包。这项称为“孩子的手提箱”的运动，现已扩散到美国全部 50 个州以及加拿大地区。

拥有青春赋予的新鲜观念，即将进入青春期的儿童和青少年们可能会发现一些解决问题的方法，而我们成年人早已不再关注这些问题了。仅仅发现问题是不够的。孩子可能有帮助他人的同理心和同情心，但他们没有将心中所想转化为实际行动的能力或知识。这就是父母们必须提供帮助的时候。

当孩子对某个社会问题表示关心时，父母一般都会表达震惊情绪，并毫不犹豫地采取下一步行动。愿意花时间和精力的父母能够帮助孩子采取积极的行动。为关心无家可归者的孩子安排在施粥所帮忙，要比孩子从电

视新闻、书籍或父母式的抨击中获得的教育更多。带一个关心环境的孩子参加一次公园扫除活动，让他了解还有其他人也关心环境，并且他们愿意为此付出自己的努力，如果我们和他人携起手，众人的力量能带来明显的不同。

有一天我开车带着11岁的女儿艾琳，路上遇到一个在街角拿着写有“需要食物”牌子的人。“啊，又是一次教育的机会。”我想。我和艾琳讨论了一下为什么给钱是不明智的，并让她想办法帮助这个人。她建议我们问问他想吃点什么，然后去商店给他买些吃的。于是我们就这样做了，帮助有需要的人让我们俩都感觉不错。

让孩子慢慢来

并不是每个孩子（和家庭）都热情到足以创造一个像“孩子的手提箱”这样的组织。作为替代，鼓励孩子参与各种公益事务，提醒他有责任为社会做出贡献。孩子可以把自己的旧夹克带到衣物募捐站，把玩具捐给慈善机构，参加学校组织的募捐活动。所有这些微小的努力合在一起，让孩子能够如此定义自己：“我关心社区，并尽力帮忙。”

在家中示范慈善行为

对孩子说要改变世界是一回事，把语言付诸行动则是完全不同的另一回事。如果你对公益事业的定义只是在假日给食物储备所捐几个罐头的话，那么孩子将会受到你的不良影响。我们必须把这样的信息传递给孩子们，那就是真正地奉献自我，比从食品储藏柜里分出几个罐头更加有意义。善举包括分享时间、精力和金钱。这意味着参与社区组织、学校、教堂以及慈善活动。在社区任志愿者的父母应当对孩子们解释他们正在从事的事务

内容以及原因。有事做的时候带上孩子们一起。青少年喜欢被赋予这种责任（许多高中甚至要求青少年完成一定的社区服务时数才能毕业）。让助人行为成为你家庭的日常行为。重视孩子们的贡献——不论是 4 岁孩子为病中孩子画的一幅蜡笔画，还是 16 岁孩子的老鹰童子军计划。

志愿者活动带来的礼物

终于，你做到了。你说服了孩子们花些时间参与本地食物储备所、学校募捐或邻里扫除项目的活动。你为他们参与了一项有益的活动而感到骄傲——并且还能回报社区。但你可能并未意识到孩子们能从这些经历中获得什么：

- **给予的快乐。**孩子们同意参与社区项目的原因，有可能是觉得自己应该去做，或者是听起来似乎挺有趣。一旦真正参与了，他们就会发现帮助别人的感觉是多么美好。
- **感受自己的价值。**当孩子们利用自己的技能和天赋去帮助他人时，他们对个人价值和自尊的感受将有所增长。
- **锻炼生活的技能。**在志愿者工作中，孩子们能获得真实的工作体验。他们学到了新的技能，在志愿者工作中获得的成就和参与的事务，有助于日后他们加入所追求的任何领域。
- **成就感和团队意识。**无论何时，一群人为了同一个有益的事业而聚到一起，所有的成员团结进来向着共同的目标而努力。这个群体成为“我们”，每个人员都能得到这个群体所组成的独特大家庭的接纳和认可。为一个项目尽自己微不足道的努力——无论是给所需要的家庭贡献一份小礼物，还是在当地的公园种下一棵树——都能让孩子同步获得奉献感和成就感。他将为作为群体

中一员的自己而感到骄傲，也将为坚持信念的自我而感到自豪。

● **感到拥有力量。**你的孩子已经注意到他人的需要、煎熬或失去。然后他会发现自己在某种程度上改善了不幸的状况。他开始意识到即使一个人也能给世界带来正面的影响，而他有能力成为这个人。心理学家确认，能够对个人所处的环境有把握，是获得幸福的关键要素；孩子如果明白自己能够改变错的事情，也就得到了开启一生满足的钥匙。

我5岁的孩子会和我分享一些他的故事，例如帮助别人提东西，或是把自己的最后一块曲奇分给午餐没有甜点的孩子。他说他在做这些善举的同时，自己的泪也在眼眶里打转。

我们认为同理心是最主要的成功方法，类似于其他成功方法的根基。富有同理心的孩子是更有道德感的孩子。关心他人的小孩可能获得更多的社交和学术成就。具备同理心的孩子是最棒的沟通者，因为他们能敏锐地发现人们言语背后的感受。最后，他们也能成为更好的伴侣。说到底，相爱实际上就是一种相互的感觉。

我们全家千方百计地花时间从事社区志愿者工作。我们试图教育孩子们该如何对他人的需求表达同情。我们的女儿把自己的生日礼物捐给了在1994年北岭地震中失去了自己物品的孩子们，这让我们意识到我们的行为对孩子们产生了影响。她被救世军组织评选为“年度儿童”，但我认为，她成了一名对社会有价值、有同情心的儿童，这才是最棒的奖赏。

与青春期孩子保持亲密

自然地，青少年会开始尝试脱离妈妈和爸爸，彰显自己的独立性。当

他们在开辟个性化道路的时期，似乎不再盼望你的理解，也不太关心是否能够得到你的理解。但是，毋庸置疑，他们仍然需要得到父母的同理心和尊重。如果用青少年的眼睛去看这个世界，你将能够和他展开更有效的沟通，并知道他什么时候有烦心事。如果你们之间的联结足够强大，在你问“你想和我聊聊吗？”的时候，他可能会直接对你倾诉衷肠。

其他青少年可能会抗拒回答直接问及其感受的问题。对处于青春期的男孩来说，这种情况尤其常见，他们常常要对自己的感受轻描淡写，以此来保持自己在朋友中的男子汉形象。小孩们比较容易在和你一起做其他事情的时候倾诉，可能在做饭时、餐后扫除时，或是在后院打球时。没有父母目不转睛的凝视，他们在谈论朋友和心情的时候会更自在。许多父母发现，大些的孩子和青少年们在驾车出行的时候愿意和他们探讨各种敏感话题。你无法一直去设计这些情境，但你可以在时机到来时抓住机会！

小孩们所掌握的语言或许还没有成熟到足够描述他们遇到的烦心事，或许没有注意到他们的感受究竟是怎么一回事。通过在不同情境下描述自己的情绪，你可以帮助他们获取足够的知识来谈论自己的感受，理解他人的感受。例如讨论电影和电视剧中的人物反应，谈谈朋友和家人的感受等。

“理解先于辩解”的方法对大些的孩子的作用是显著的。在让他们用新方式思考难题之前，他们首先需要相信你真正理解他们的观点，即使你可能并不一定赞成这些观点。父母不理解自己，甚至不试图理解自己，是即将进入青春期的儿童以及青少年们最担忧的事情。但如果你希望同理心和同情心能够伴随着青少年一直到他长大成人，那么你必须在这些品质上给他做出榜样，即使在他最恼人的青春期里也是如此。

第 7 章
有主见的孩子

“哈利，是我们的选择决定了我们是谁，而不是我们的能力。”

——《哈利·波特与魔法石》

在这个忙碌且飞速发展的社会中，日常生活中的选择简直多得让人眼花缭乱：有一些选择是我们有意识做出的，而另外一些选择我们甚至都意识不到。对大多数人来说，幸福与否取决于他们所做出的选择，也取决于对自己拥有选择的权利是否深信不疑。人生中的多数悲哀要归因于做出了错误的选择，抑或是根本没有做出选择。

孩子们每天也都在做选择，而有些选择简直就是灾难性的，有以下使人震惊的数据为证：

- 导致 15 ～ 24 岁年轻人死亡的主要原因包括交通事故、谋杀以及自杀。
- 1999 年的一项研究表明，22% 的 8 年级学生（在美国，初级中学为 7 ～ 8 年级，学生年龄约 13 ～ 14 岁。高级中学为 8 ～ 12 年级，学生年龄约 15 ～ 18 岁）和 50% 的 12 年级学生曾吸食过大麻。
- 52% 的 8 年级学生和 80% 的 12 年级学生有饮酒经历。

- 24% 的 8 年级学生和 64% 的 12 年级学生有吸烟经历。
- 报道称，将近 2/3 的美国青少年在高中毕业前已有性经历。

明智的选择、愚蠢的选择，以及可能在许多情况下未经思考或慎重考虑的选择——都会影响孩子的生活、学习、人际关系，并会成为孩子成年后个性的一部分。本章将介绍如何让孩子具备做正确选择和决策的能力。

不同年龄阶段的抉择

孩子们对决策的学习分为几个阶段：

首先，了解自己有做选择的能力，并且做选择能够让他们意识到自己的重要性。

在练习决策的过程中，他们将发现做出明智选择带来的快乐，以及欠考虑的选择所带来的困难和伤心。

伴随自由的，还有做出明智选择的责任。

较年幼的孩子能通过日常简单的决定，循序渐进地习得这些技能。从让孩子意识到自己有做选择的能力开始，帮助他做出好的选择。“你想穿红色 T 恤还是蓝色的？”你把两件衣服都展示给 2 岁的孩子让他仔细考虑。多数孩子凭着冲动和时刻变化的喜好去做这些最初的决定。幼儿并没有能力把这些琐碎的决定都考虑清楚，但他也在练习。等他渐渐长大，将会意识到摆在面前的选择，并将会为自己做出更加重要的决定。下面的方法可以帮助孩子在成长过程中养成良好的决策技巧。

尊重宝宝最初的选择

只有几天大的小婴儿也会表达自己的喜好。他知道自己什么时候需要喝奶，什么时候需要你的怀抱，而不是被留在摇篮里。尊重宝宝最初的选择，就是对他传达自己需要的能力给予了肯定。同时你也是在告诉他，他对于发生在自己身上的事情有控制权。

思考一下让宝宝开始尝试固体食物的过程。你拿来了一碗美味的米粉和一碗香蕉泥。宝宝顺利地接受了香蕉泥，代表他很喜欢吃香蕉泥。然而，如果他把头转开或吐掉了淡而无味的米粉，他就是在用他唯一的方式说："谢谢，但是我不想吃这个。"不要责备宝宝把食物弄得一团糟，请尊重他选择和喜好的权利。

游戏时间是让宝宝选择的好时机。与其仅仅是把你选择的玩具交到他的手上，不如提供两种不同的玩具。注意宝宝的面部表情，看他的目光在哪里逗留，哪个玩具能把他逗笑。即使他太小了，够不到或拿不住玩具，他也仍然能够表达偏好。在和宝宝玩儿的时候，确定给他很多主导游戏的机会。

尊重幼儿的选择

随着幼儿的世界不断扩大，他将开始显示自己的独立性。在家中他会发现衣服、食物和睡前故事越来越向着他的喜好靠拢，不过妈妈或者爸爸还是有权利说不。他开始决定去捉哪种小虫子，踢哪个球，以及往哪儿踢。随着年龄渐长，孩子对自己的生活有了更多的控制权，享受自己的自由意志所拥有的力量，尽管他所做的决定可能往往很简单。明智的父母允许他们的小孩做出一些小的决定，目的是满足他们逐渐增长的自主欲望。在许多方面你都可以给孩子选择的机会。牛奶还是果汁？吐司面包还是麦片？红色的睡衣还是蓝色的？你来拉拉链还是我来？读《晚安月亮》还是《一

条两条红蓝鱼》？玩积木还是小汽车？要玩滑滑梯还是荡秋千？是走到车旁还是跳着过去？通过在日常活动中给孩子各种选择，你能够帮他学到在行动前如何审慎地思考。此时他练习得越多，在将来的人生中做出更大更重要的决定就更加容易。

给年幼的孩子提供选择的另一个很大的好处，简单明了来说就是：他们喜欢这样！孩子们和成年人一样，在他们感到对自己的生活掌握某种控制权的环境中更容易走向成功。感知到自己的能力和重要性，有助于建立自尊。即使 3 岁的孩子都需要感到能够控制他的生活；他需要感到对自己身上发生的事情拥有发言权，尤其是在类似大小便训练的身体功能方面。

在孩子们有能力为自己做决定之前，替孩子们做决定

显然，小孩子们不能拥有所有事情的选择权。吐掉米粉是一件事情，而吐掉一匙药就是另外一件事了。在父母必须替孩子做决定的情况下，明智的做法是把这样选择的理由解释给孩子听，这样孩子就能够从父母的行为中学习经验。叙述理由的过程要平和、坚定、简短、温柔，传达出这个决定背后的深思熟虑，对还不能说话的孩子也要如此。可信的权威人士帮孩子们做出明智的选择，能使孩子们从中获得安全感。给予成长中的孩子太多自由会让他不知所措，并不会培养出好的决策能力。设定界限，提供简单的解释，孩子们就能学到什么是对与错，什么是明智或愚蠢。设定一个孩子们可以自由做选择的范围。通过替孩子们做选择，过渡到跟孩子们一起做选择，父母能够传授给孩子独立决策的必要指导要素。

对自己的孩子，我们使用了提示的方法促使他们做出明智的选择。这些暗示能让不知所措的孩子们重新步入正轨。提示可以仅仅是一个微妙的眼神，告诉将要误入歧途的孩子“你知道该怎么做”，或者是一个温柔的

口头暗示，让孩子更清楚自己的行为："自行车应该放在哪儿？"提示能让孩子更好地做出正确的选择。这些暗示也会与孩子的意识产生某种关联，从而使孩子们学会自省——需要外界帮助的时候也就少了。

人小鬼大

如果你想让自己的孩子变得独立——或者用更恰当的术语"自理"——你就必须尊重他们做出的选择。10岁的孩子有一些宏伟的想法，如果妈妈或爸爸否定了这些想法，认为它们是不可能实现或愚蠢的，孩子们会感到气馁，魔法从他们的世界消失了，以后被要求提供创意的时候他们可能就会犹豫。用热情和支持来响应这些宏伟的想法，不仅鼓励了孩子的创造性，还能帮助孩子发展独立思考的能力。尊重孩子的想法，能够让他更加深信，他真的可以改变周遭的世界。只有坚信这一点，孩子们才能在未来做出好的决定。

托马斯虽然只有3岁大，但他已经能够把事情的道理讲通了，我们对此表示鼓励。他常常对我说："妈妈，我有一个计划！"通常他的计划都非常合理，即使不合理，我也会对他的想法表示尊重，并感谢他为此做出的思考。

学龄儿童的决定

小学生们能在很多不同的领域做自己的决定。细小的日常维护事务是孩子们锻炼决策技能的绝佳领域，例如食物、着装，以及娱乐活动。在这些领域中可以采取多种方法给孩子提供选择。你可以提供简单的二选一，两者都是你可以接受的："麦片还是吐司面包？""你想先干什么，做作业还是刷碗？""你想现在打扫你的房间还是午饭后？"你还可以给出怎样或在哪儿完成任务的选择。

为了帮助孩子在生活中做出明智的决定，我们经常给他们选择的自由。他们在很多事情上都自己做决定：选择朋友，在家以外从事什么样的活动，采取什么样的方式完成一个大作业。我们总会探讨他们的行为可能产生的后果，让他们知道我们如何看待他们正在做的事情。但最终做决定的还是他们自己。同样地，由此产生的结果也成为他们个人的经验。

抓大放小

有趣的是，当你试图给予孩子选择的自由时，可能会发现自己正面临着让孩子享有何种程度的自由的艰难决定。问自己一个问题：如果他做了错误的选择，最坏的结果是什么？假如后果是微不足道的，是你可以接受的，那么就让孩子自己做决定。例如，如果你的孩子想自己挑选上学穿的衣服，最坏的可能性是什么呢？也许他会在下着雨的寒冷天气里穿上了短裤和 T 恤。这样做的结果是什么呢？他可能会在放学回家的路上感到冷。你能接受吗？也许你能，那么挑选穿着的自由是可以允许的。假如这些选择你都可以接受，并且糟糕的决定也不会带来灾难性的后果，那么是时候告诉孩子：“你自己决定吧。”

如果他们想剪一个非常傻的发型——随他们去（头发还会再长出来）。地板上的脏袜子也不会要了你的命（穿着脏袜子去学校能促使他们下次使用洗衣篮）。把挣来的钱胡乱花掉也是一个很好的教训（不要只是给他们更多的钱）。以上这些都不会危及性命，但让你的孩子长大成人后无法做出合理的决定——这才会让你真的心碎。

作为 8 个孩子的父母，我们认为管教的部分意义在于，付出任何必须

付出的代价，使我们喜欢和孩子们生活在一起。让我们保持理智不至崩溃的方法是，把孩子们的不良行为分成两类：一类是小事，一些讨厌、烦人的行为，但不值得因此而气恼或是受尽折磨；另一类则是大事，包括伤人伤己的违法行为、缺乏尊重的行为，以及其他需要我们介入的行为。我们有选择性地忽视了小事，把他们视为孩子气的不负责任，随着时间的推移和孩子们的日渐成熟，这些将会得到自我纠正。这给我们剩下了大量的精力和权力去关注大事，那些会带来真正恶果的选择。（在早期试着更多地练习选择性忽略，对青春期即将面临的挑战你将准备得更充分，因为到那时你会被迫忽略更多：邋遢的衣服、非主流的发型、烦人的音乐、喜怒无常的行为，还有永远粘在耳朵上的电话。抛开这些小事，只要孩子的本质是好的就可以了。）

帮孩子养成决策能力

随着年龄的增长，孩子们逐渐意识到他们拥有的自由意志，是一个有力的工具——同时也是一份沉重的责任。自由是美好的，但孩子们必须学会明智地利用自由。要做到这一点，他们需要决策技能——以及大量反复的练习。在年轻时学习如何做决定，在风险加大时，孩子们就有更充足的准备做出好的决定，例如在选择大学、职业或伴侣的时候。作为青少年以及成年人，在酒精、毒品以及性爱方面，他们也将具备做出明智选择的能力。

理解孩子们“循序渐进”的学习方式是很重要的。对于人生，他们要学习的太多，并且许多经验不能通过自学获得。在成长发育过程中，孩子们生命中的成年人有责任给他们以适当的指引。同样，父母们还应当教育孩子通过评价自己的行为，来判断他们是否做出了最好的决定。

模拟选择

当孩子们在做重要决定时遇到困难，可以教给他们一个小技巧。让他们“假装”做出了某一个决定，然后想象做出这个决定后的一段时期的生活将是怎样的。如果几天后孩子仍然认为这个决定是正确的，那么他们就可以真正地做出决定了，否则就鼓励他们试试另一个决定。

举例来说，你的孩子正要在暑期足球队和篮球队之间做出选择。你已经帮他评估了每项运动的利弊，但他还是犹豫不决。下周他就需要做出决定了。那么他可以先模拟选择足球。在这一周的时间里，他想象自己参加足球训练、足球比赛，还有所有其他的乐趣——以及对这项运动的坚持。如果每一天他都为这个决定感到快乐，那么到了下周，做出最终的决定对他来说就容易多了。

我们为了本书对一些父母进行了访问，以下是他们教孩子做出明智决定时使用的方法。

我们用写着“停”和“行”的纸张教孩子们审视自己的行为，并从经验中获得成长。如果我们要使某个不良行为成为他们的经验教训，我们就给他们一张抬头标着“停”的纸。他们会在纸上写下对这个不良行为的描述。下半页纸上则标着“行”。在这里他们写下自己需要怎样改正。这项练习能够改善他们的行为。

◆

我们教孩子们这样做决定，用左手数这个决定带来的负面影响，右手数正面影响，然后把两边进行比较。

◆

我帮助孩子学会做出明智选择的方法是，给他机会进行大范围以及小范围的尝试。有时他能做出好的选择，有时不太好，但我想随着他不断练习，他做的决定会越来越好。如果有冲突发生，我们会探讨所拥有的选择，这样能帮他学到做出明智决策的方法。他可以通过行动来看到，选择无处不在。举例来说，在被要求停下后他还可以继续顶嘴，让情形变得更糟；或者他可以重新审视这个冲突，找出一个更尊重对方的方式来解决问题。现在他总是自己做决定，并且通常情况下他都能做出明智的选择。我认为帮助孩子做出明智的选择，与帮助他成为负责的人，是同一件事。

我帮助女儿做选择的方式是为她指出各种选择。中学时代的同龄人压力给我们提供了很多好机会。她学校里的很多女孩都穿得很好，常常花钱买昂贵的衣服。我们没有源源不断的钱能支付所有时下最新的流行商品。在购买上学穿的衣服时，我给了女儿一个选择。我会给她一些买衣服用的零用钱：她可以买一条非常贵的牛仔裤，然后就只穿这一条牛仔裤，或者她可以不买那么贵的裤子，那样的话她的钱足够买两条牛仔裤，还能剩下钱买两件 T 恤。她马上就明白了怎样做能把自己打扮得更好，用她的钱买更多的东西。我们通常用这种方式来引导她做决定。我们会指出正面和负面的事情，但允许她自己做主。有时我们对某些选项采取的积极态度给了她一些做错误决定的空间，但现在，22 岁的她表示，自己已经知道如何在人生中做出好的决定了。

用解决问题的方式教孩子学会决策

孩子面对一个困难或一项重大决定时，是一个很好的机会，可以把以

下解决问题的正常流程教给孩子。虽然仅仅把解决问题的方法教给他似乎更快更容易，但让孩子加入寻找解决方法的过程，能让孩子学到重要的生活技能。以下是做法：

●找一个安静的不会被打扰的地方，和孩子一起坐下来。准备便笺本、笔、零食、饮料。

●首先对遇到的问题进行尽可能具体客观的描述。

●开展头脑风暴，想出所有可能的解决方法。把这些方法都写下来——包括合理的以及不太合理的。

●重新审视所有的选择，讨论每种选择可能带来的后果。

●一起制定最佳的行动方针，并制订计划。

●坚持把计划进行到底，并确保计划达到你们期望的效果。

当孩子们面临两难的困境时，我们会对问题进行探讨，给他们举例说明某种特定的选择将会让事情向哪个方向发展。我们鼓励他们在做出最终决定之前审视所有的选择。我们也会让他们意识到人生不总是公平的，从而培养他们在事情不能完全符合计划时也能够接受事实。

详细表达决策过程

在经历人生的过程中，孩子们将会对所见所闻怀有疑问。如果父母鼓励孩子们说出这些疑问，并花时间给予解答，孩子们便能够获得日后决策所需的信息。

孩子们的问题通常显得傻气，或是微不足道，但对于正在试图理解事物全貌的孩子来说，每个问题都是有意义的。当妈妈或爸爸说“这是个好

问题”时，孩子会在心里感到喜悦：他的想法是有价值的，并且思考问题的方法是正确的。诚实且符合孩子年龄的回答，能够作为事实依据储存于孩子的个人数据库中。所有这些人生的点滴片段集合在一起，就构成了孩子的自我及其融入世界的全貌。

勇敢表达想法

偶尔孩子会问父母一个问题，父母会在仔细考虑之后做出明确的答复。听大人们讲述做决定的过程，能够让孩子受益。假如10岁的孩子问：“我们今晚能出去吃饭吗？”妈妈可能会回答：“不知道。让我想想。我们昨天中午才出去吃过饭，而且我买的汉堡就放在冰箱。如果今晚我们还出去吃，汉堡可能就会坏了，这样多浪费钱。但我想如果把汉堡放在冷冻层，那么到周四也还能吃。嗯嗯。但是周四我们邀请了奶奶过来吃晚餐，汉堡会不够吃。或许我们出去时，可以在商店停下再多买些汉堡。好。我们今晚出去吃吧。”

你会发现，比起父母简单地回答“是”或“否”，听到这种长篇独白，孩子能学到更多有关决策的知识。

全盘考虑你将要做的事情

我们认为这句话表达了一个最有价值的人生经验。冲动是良好决策的敌人，多数儿童是冲动的（至少偶尔是）。教你的孩子“把你要做的事情好好想想”就像是安装了针对冲动行为的警报系统。首先，孩子们的眼中只有这个行动的诱人之处——点着火柴然后点燃一张纸，爬到台面上从最高的架子上取下曲奇，与其在坑洼不平的边道上不如在平坦的大街上骑车。他们不会思考这些行为将会产生的后果——引起8岁孩子无法扑灭的大火，

易碎品从架子上掉落地面，没注意到大街上有小孩的汽车司机可能会造成的事故。你不会总能及时制止孩子进行这些危险的尝试。你需要尽早教他们学会思考。告诉孩子“在你做傻事或不明智的决定之前，按下你的‘暂停键’，让自己的思考先于行动”。

这意味着在你点燃生日蜡烛，或是烧烤的时候，都要和 6 岁的孩子谈谈玩火是危险的。不仅要说不，你还应解释为什么不让他玩火。你可以谈论自己的保护措施，你是如何避免自己受伤或房子失火的。告知并演示给孩子，使用火柴或打火机可能会给他造成怎样的伤害。或许当他稍大一点时，在你的监督下，他可以小心地点燃生日蛋糕上的蜡烛。日后若有一群小孩试图怂恿他在汽车道上用火柴烧东西，他将回忆起你告诉他的相应后果，并放弃冒险。你已经告诉他该如何全盘考虑自己将要做的事。你为他做出了行事周密的榜样。

范例是最好的老师。如果我的孩子们将要做一个糟糕的决定，我会问他们：“如果你这么做了会发生什么？”他们回答后，我接着问，“这是好事还是坏事？”再接着问，“那么，我们应不应该那样做？”如今大多数人似乎都不会考虑他们的行为将会带来的后果，但我不希望我的孩子也像他们那样。

让我们把时间拨快到这个孩子的青春期时代，他被以同样的方式告知了吸毒的诱惑和后果。在一个聚会上，很多人邀请他抽大麻。即使孩子很痴迷于这种即时的满足感，他也能够拒绝，因为他知道几分钟的兴奋感过后，恶果将会伴随很长时间。

教孩子认识到选择将带来后果

让孩子远离错误选择的一个屡试不爽的方法是：亲身经历行为带来的自然后果。经历是最好的老师：如果不小心他就会摔倒；把自行车放在车道上就会被偷；如果没完成功课就无法观看自己最喜欢的电视节目。明智的父母会给予孩子足够的保护，这样他们就不会受到严重的伤害，但也不会过度保护，以至于他无法从自己的愚行带来的后果中吸取经验。

我会强调他所做的选择，并指出我们可能会有哪些不同的处理方式。举例来说，如果他试图把杯子斟满水，却洒在了地毯上，我可能就会说："下次我们应该把杯子拿到浴室，在那里倒水，就不会洒出来了。"稍后，如果他的确做了这个明智的选择，我会告诉他这是个多好的主意，并指出成功的方法和原因。

在成为有责任心的成年人之前，孩子必定会做出一些不明智的选择。孩子和成年人一样，必须对自己的行为带来的后果有所经历，并从中吸取经验。让学步的孩子在合理范围内经历探索、失败、跌撞和学习。成长的路上，有些瘀青和抓痕是不可避免的，也是富有教育意义的。让学龄前儿童帮忙清理他造成的脏乱。如果学龄儿童因为没有按时完成作业而受到惩罚，不要试图帮忙。经历行为带来的必然后果，能够有效地让孩子理解做好决定的重要性。后果教会孩子为自己的行为负责。年复一年的经历带来的后果，会让孩子们至少在部分情况下免于做出坏的决定。

相比预防性的说教，孩子从自己所犯的错误中能学到更多。允许孩子在小事上犯错，能使他获得一些有价值的经验，从而能够在做重大决定时

表现得更好。等孩子到了青春期，糟糕的选择带来的后果变得更严重了。8 岁的时候就从自己的错误中吸取教训的孩子更可能在 16 岁时做出成功的决策（这个孩子也可能更愿意听取来自富有同情心的成年人的意见）。作为父母，你必须在过度保护孩子和忽视孩子之间，在指导孩子与让孩子独立之间，找到平衡点。

在孩子们犯错的时候，抑制冲上去干涉的冲动，是我们帮助孩子做出明智决定的方法。他们从小错误中能吸取很多教训，我认为这也有助于他们免于在青春期犯下大错。

受到过度保护的孩子进入青春期后，没有能力应对沮丧、处理风险，也非常害怕做决定。为了不让孩子做出糟糕的决定，许多父母替孩子做所有的决定。因此孩子无法练就自己的决策本领。那么当他最终来到外面的世界，在每个转折点他都会面临重大问题的轰炸，而他往往不能避免犯错。我们都听到过有的人把大学的前一两年浪费在毫无意义的事情上，其中的一些人则完全放弃了学业。

另一方面，过早给予孩子过多的独立空间，或许会让孩子认为没有人关心他们。有时候最明智的解决办法是把你的意见告诉孩子，并提供一些指导，之后就不再过多干涉。事情的结局会让孩子明白自己是否做了正确的决定。

选择还是控制

有控制倾向的父母会毁掉孩子做选择的能力，而不是培养孩子的决策能力，就像是让不具备航行知识的孩子驾着无舵的小船

驶向茫茫大海。明智的父母会从塑造孩子的行为入手。有个方法能够让你理解这两者的区别。

明智的父母就像园丁。园丁不能控制花园中植物的特征——例如颜色或花期。然而他可以通过清除杂草、修剪植物、施肥等工作，让花开得更好。每个孩子的个性中都既有花朵又有杂草。贯穿本书的则都是一些“园艺工具”，我们把这些技巧称为“塑造方式”，这些来自于我们多年的育儿经验以及对成功孩子父母的采访。多年的行为训练帮助孩子建立了自律能力，即独立做明智选择的能力。

在管教下，孩子们的行为更多的是出于害怕惩罚，而不是想要取悦父母。这样的结果是，他们内在的自控能力较差。一旦控制者疏于监视，被控制的孩子便会失控。这些孩子在其成长过程中缺乏必需的自律能力来激励并控制自己。

有控制倾向的父母通常认为，某种更为敏感的管教方式是“失控”或“被控制”的，或是抗议这种方式使他们“放弃了自己的权威”。这些父母把责任和控制混为一谈。与其试图控制孩子，明智的权威人士会通过情境塑造让孩子们学习自我控制。频繁出现在头条新闻中的短语——失控儿童……指的并不是父母没有控制孩子，而是孩子从未学会控制自己。与其试图控制孩子，明智的父母会对孩子所拥有的选择加以“控制”或限制，同时把最终的选择权交给孩子。给孩子一系列明智的选择，然后让孩子自己决定。这将成就一个双赢的局面。

让后果自己说话

如果孩子做了错的选择，那就把这次经历转变成一次教育的机会——一次学习的机会。我们把这些经历称为教育机会的原因是，真实生活提供的经验教训十分难得，会对孩子将来的行为产生深远影响。如果孩子的知识主要是从经验中获得的，那么他将得到深层次的理解。在此基础上，父母可以用这次教训引起他的注意。

怎样利用教育机会呢？切忌责备。抑制住说“我早就告诉过你”或“你要是早听话多好”的冲动。否则，孩子会与你产生隔阂，因为你实际上是在提醒他，你应对外部世界的方法是聪明智慧的，而他却不是。不如在商量事情状况的时候抱着同情的态度，温和地指出（或询问）在哪些事情上他的处理方式有些不同。

当孩子们做了糟糕的决定时——在小事上——我们的处理方式常常是“倒带”或“回播”游戏。举例来说，告诉孩子不要在被雨淋湿的光滑人行道上跑，他却拒绝听取你的警告，结果跌倒把屁股摔得青肿，自尊心也受了伤。拉起孩子的手，关爱地说：“让我们回放刚才的情景！”或“等一等！让我们倒带！”（孩子们知道录像机上“回放”或“倒带”按键的意思）然后再拉着孩子的手往回走，然后慢慢地接近泥泞的周围。这样做，是给孩子一个机会，比较一下他的选择和别人的选择所产生的不同后果。他将会明白哪个选择更符合自己的利益。

在其他一些时候，让后果自己说话是最好的方式：孩子打翻了汽水，结果没有汽水喝了；27℃的天气却坚持穿自己最喜欢的毛衣出门，结果他感到很不舒适；他不理睬某个朋友，结果这个朋友也冷落他。不用多说，多数孩子都能从这些后果中吸取教训。

正面的结果同样也会给孩子留下印象。给对二手自行车爱护有加的孩子一辆新车作为生日礼物。给按时完成作业的孩子一颗小星星作为奖励。确保孩子能收到很多合适的正面激励。相比糟糕的后果，正面的结果通常能带来更为持久的影响。让孩子经历行为带来的好的或坏的结果，从而促使他对自己的行为负责。

善加利用传媒经验

媒体所传播的内容不都是负面的。实际上，报纸、电视和杂志提供的许多机会和素材，都能让孩子明白明智和愚蠢的选择的力量。当你读到一篇有趣的文章时，请和孩子分享。探讨电视节目中当事人做出的选择，问孩子当事人为什么会做这个决定。探讨其他选择，并猜测假如当事人选择了不同的道路，后果将会如何。

我们探讨把糟糕的人生选择摆上台面的新闻或杂志文章。我们探讨这些选择将如何影响当事人的人生。我认为，孩子们会为自己知道这些糟糕选择带来的长期影响而感到自豪，并且很高兴知道自己在遇到类似情况时该怎么做。我们从一开始就教导他们，人生是真实的。有的时候会被冷落、遗忘和忽略，而没有获奖、排名垫底也时有发生。我们教会孩子们着眼未来。总会有其他时机、其他的比赛，以及更多的机会去磨炼自己。

让孩子明白糟糕的选择不是世界末日

我们所有人，不论多么理智聪明，有的时候也会做些糟糕的决定。所有人都有自己的问题要面对。当小孩们做出不好的选择时，往往会感觉自己很笨或很蠢。要让他们明白，人不是永远正确的，所有人都会犯错——

正是从这些错误中，我们成长并学习。

我教孩子们在选择之前应当加以考虑，但不论做出什么选择，每一天都是一次学习的过程。活出最好的人生，需要有作出改变的决心和反对多数人的勇气。我们鼓励孩子们保持开放的心胸，不急于做决定。每次当某个孩子遇到挑战时，我们会指出所有可能的危险，加以警告，接着鼓励他们勇敢去尝试自己认为是对的选择。如果失败了，我们就帮助他们收拾残局、重整旗鼓。他们知道有需要时我们总会在，但每个孩子都会找到自己内在的力量，有能力独立解决问题，能克服自己内心的畏惧。他们现在对待自己的孩子也是如此，所以我们有一大群勇敢的年轻孙辈，正在为这个世界尽自己的一份力。

每当孩子犯错时我们都禁不住要用所谓的完美来提醒他们。如果你发现自己迅速地给出一个负面的评价，例如“为什么你就不能再小心些呢？”或是“我告诉你别那样做！”就是在告诉孩子错误是不好的，而他本该做得更好，他永远不应该犯错。另一方面，如果你鼓励孩子纠正错误，找到解决方式并继续前进，就是传达了一个更有建设性的希望。你可以通过语言或行动告诉孩子，犯错是正常的，并且他能够从错误中吸取宝贵的教训——这些教训在以后对他是有益的。

即使身处逆境，我也总是试着保持积极乐观，这为孩子们树立了榜样。如果发生了不好的事，我会对他们说：“如果生活给你酸的柠檬，就把它做成柠檬汽水。”或者“上帝关上一扇门的时候，总会打开一扇窗。”我教他们笑对逆境，对困难毫不在意。当小孩们情绪沮丧时，比起抱怨生活中

的风雨，他们更乐意期待雨后的彩虹。

让孩子明白拥有选择的权利是一种幸运

在美国生活，让我们享有充分的自由。我们中的许多人把人生中的选择视为理所当然。我们应该教孩子们对其所拥有的美妙机会充满感激。

我是一个患有严重残疾的儿童的母亲，所以我理解，有选择的权利是一种幸运。不是所有的人都有选择权。许多残疾儿童在人生中只有有限的选择权。

内在的价值观

那些成功培养出优秀孩子的父母告诉我们，他们并不试图控制孩子的选择，而是从年幼时就教孩子评估所有可能的行动方案，审视其后果，考虑这些后果对自己和他人的影响。在做决定时，他们也鼓励孩子倾听自己内心的声音。

教孩子“聆听内心的声音”

每个人的意识都会左右其行为和选择。有些时候我们听从了内心的声音，有些时候忽略了它，但无论我们怎么做，那个声音始终都在。孩子们的内心声音刚刚开始形成，他们需要帮助。父母和孩子生活中的重要人士都有影响孩子内心声音的力量，也进一步影响他们是否听从其内心的呼唤。（见第 10 章《有信念的孩子》）完善的良知会在孩子误入歧途时加以暗示，只要他能够识别这种暗示。也许是一阵头痛；或许是一身冷汗；又或者只是一个模糊的、“讨厌的”感觉。在任何情况下，小孩们必须学会借助这些重要的信息来分析自己的选择。

延迟即时满足

我们生活的世界崇尚即时满足：速食、快速的电脑、快速的旅行、简单的回答。父母们在孩子权衡某个决定的时候，有可能会失去耐心，无意中又给孩子增加了压力。学会从容做决定对孩子的益处是巨大的，因为匆忙冲动之下做出的选择常常带来苦涩的结局。这可能意味着你们得在商场的玩具通道多逗留 10 分钟，但从长期获益的角度看，付出的时间是值得的。父母教孩子在仓促行动之前要先思考，也就是帮助孩子克服短暂愉悦的诱惑，获得长期的奖励。

女儿 5 岁时收到了奶奶给的生日礼金，自然是迫不及待地想花掉，于是我带她去商场转转。我挑选了一些杂货后就到收银台排队，这时我发现她手里什么也没拿。“你不去买点东西吗？”我问。“我挑不出什么好的。”她沮丧地说。“那在这些糖棒里选一个怎么样？”我提议道，希望能帮上忙。她认为这是个好主意并挑了一个。但随即她的脸上露出了一个思索的神情。她眼睛突然一亮，把糖棒放回了原处，说：“我去去就回！”她很快就回来了，笑容满面，骄傲地把她找到的一本书展示给我看。“为什么你选了书，没选糖呢？”我问。她解释道：“我是喜欢糖棒，但它只能让我高兴一小会儿。我想要个能让我高兴很久的东西。”我给了她一个拥抱，因为她已经能够明白，真正的幸福应是永恒的。我的女儿现在 15 岁了，我见证了她继续在人生中做出正确的选择。

考虑对他人造成的影响

全面考虑你将要做的事情，除了考虑自己，也包括考虑你的决定会对

他人造成什么影响。同理心是做到这一点的先决条件，我们在上一章中已经讨论过了。在做决定时，多数人（尤其是儿童）首先考虑某个选择将对自己造成什么影响。然而要做出合乎良心的抉择，也要考虑这个决定会对他人造成怎样的影响。帮助孩子建立同理心——即想象并理解他人感受的能力——有助于孩子全面考虑他的决定会给别人带来的影响。这种能力是珍贵的人生技能，对个人以及职业的成功都是必需的要素。

监控来自外界的影响

孩子们十分看重朋友的意见，但许多朋友做的决定都不太理想。小孩在别人家收看各种电视节目，经常轻易就会受到“看上去很美”的坏决定的影响。所以说，一定要让孩子明白错的永远不会变成对的，就算“别人”都在这么做或“别人”认为这是可以接受的也是一样。孩子应当相信自己内心的价值观，这样的话，不论世界上其他人怎样做，他也知道什么决定是正确的。父母可以帮助孩子做到这一点，如果孩子做出了明智的决定，父母就会表扬孩子，并提醒孩子，有时候做正确的决定是需要勇气和力量的，随波逐流是胆小鬼和懦夫的行为。

有一次，15岁的儿子在朋友家打电话给我。他似乎被一些事情困扰着。他告诉我他不想现在就回家，想知道我能不能让他再多待一会儿。因为我已经告诫过他不能晚归，所以立即就感到有些事不对劲，于是马上去接他回家。在我们开车回家的路上，他告诉我那个男孩的父母不在家，一些朋友在喝从车库里找到的啤酒。我对他想办法脱身的能力以及保持正确价值观的能力表示很钦佩。我们在回家路上停车买了冰激凌圣代，我表扬了他所做的正确决定。

孩子做出的决定是对其价值观的终极检验。对成长中的孩子来说，世界是一座丛林，道德准则则是披荆斩棘的弯刀，尽管有的时候随身携带这件工具并不容易或轻松。正确的价值观是孩子们做出明智决定的又一件必要的工具。我们不应该只在最后关头给青少年一些指导和严重警告，就让他们前往充满了危险选择的世界。如果我们期待他们做出正确的决定，就必须帮他们学会判断对与错。给孩子们树立强有力的道德模范，也是为人父母的责任。

学会放手

伊丽莎白的话：*我还记得那个晚上，那时我的儿子大卫还只有 5 岁。这天晚上我像往常一样要求道："大卫，该准备上床睡觉了。" 10 分钟后我发现他在自己的房间里，在搭建一座奇异的乐高城堡。出于对这个创造过程的尊重，我保持着耐心并温和地提醒道："亲爱的，快换上睡衣去刷牙吧。"*

20 分钟过后，大卫还是没有做好睡觉的准备；相反地，他在外婆的房间里待着，正在和她闲聊他的一天。我大声恳求道，"快去！准备睡觉！" 在我的驱使下，他跑进了自己的房间，我也回房了。当我穿上自己的睡衣后，一抬头就发现他站在我的卧室门口，他的脸蛋涨红着，虽然只有 5 岁，却充满了自信。他把小拳头放在自己同样小的屁股上，深呼吸了一下。然后他用一种审慎并郑重的语气开口道："妈妈，我有点事想告诉你。只有我才能做自己的主！"

我的下巴都惊掉了，正回神时，看到外婆站在大卫身后。从她脸上的表情——一半是好笑，一半是震惊——我猜她也听到他刚才的宣言了。她比我更快回过神来（或许是因为曾经养育了我的缘故？）并开始了著名的

外祖母演讲的第 124 节。“大卫，听好。尽管你的行为由你做主，但有些时候还是要听妈妈的话。有些时候即使你不想，人生中的一些事也是要去做的。”

“说得好！”我心想。

“像是什么事？”大卫问道。“嗯……”外婆停了一会儿，似乎在心里想出了一个例子，于是说：“就像是你骑车时。如果你正在路上骑车，突然间前面出现了悬崖。这时你就得停下来。”

大卫的脸上先是出现了短暂的陷入思考的表情，随后恍然大悟。“不。”他说，“我可能会选择直接越过悬崖。”

就如 5 岁的大卫所宣称的，不论你认为自己是多么始终如一和高效的父母，孩子和你终究是不同的人。最终，他将会为自己做决定。你的任务是在他年幼时抓住每个机会教他如何做出好的决定——并告诉他为什么要做出好的决定。帮孩子建立内心的准则，引导他们成为更有能力、更负责的人，这是父母最重要的任务。你教育孩子“为自己做主”的方式应是深思熟虑且明智的。这是成熟的成年人的本质。我们采访的许多父母告诉我们，自尊和爱是开发孩子明智抉择能力的关键：孩子会决定自己的未来，并同样影响他人的未来。自尊自爱的孩子拥有的关爱足以让他们做出更好的选择。

引导孩子的职业选择

虽然许多因素（如天赋、接触的事物、资源、兴趣、教师和性别）都会影响孩子的职业抉择，父母的引导和期望仍然名列前茅。父母是孩子的榜样，也会给孩子一些基本的指导。我们的孩子在学术和职业方面的志向较高，以下是我们在家的一些做法。

我们的前 3 个孩子都从事药学领域，其中一个原因是他们看到了我对这个职业的热爱。他们见证了我的事业带来的兴奋和满足感。实际上，我总是建议他们："做你们喜欢和擅长的事。"我也让他们时刻牢记个人满足感的重要性，这就是伴随着每天的美好感觉，知道自己的言行让人们的生活变得更好。我也坚信这是对成功人士的真正检验。

我们试图让小孩们明白的另一点是"不论你做什么，都要努力——确保你在做的事情是值得的"。我们希望孩子们的野心超越对财富的追求，达到更高的层次。我们希望他们把世界变得更好。

不过，金钱也是重要的，虽然我们试图教育孩子，金钱只是一种达到目的的手段，并不是目的本身。如果你时薪较高，那么你可以用较少的工作时间来维持生计，另外的时间用在陪伴家人和自己的爱好上。其他人可能会选择一份压力较小的工作，这样在每天工作结束后，他们就能够有更多剩余的精力留给家人和其他兴趣爱好了。长时间的工作或同时做好几份工作或许能够生活无虞，但这会剥夺你和家人相处的时间。

青少年和年轻人对职业的选择，也是决定成功的一个要素。每周 5 天、每天 8 小时从事你不喜欢的工作，对个人的幸福感不会有任何帮助。事实是，学术表现优异、社交能力强的儿童在成年后的收入也会较高。虽然有足够的金钱对幸福而言是重要的因素，但最终通向真正意义上的成功靠的不是收入，而是个人价值。

考虑长远

在每天生活的繁忙中，“出于短期需要的育儿”——出于对和平、安宁的追求的育儿方式——是一种容易养成的习惯，然而却是十分危险的。从长远看来，短期的解决方式可能效果不会是最佳的。在午饭前给饥肠辘辘的孩子一块曲奇，或许能避免孩子在公共场合大发脾气——这也让杂货店的所有旁观者都松了口气。但长期来看，更好的选择是告诉孩子先吃午饭的原因（如果他的年纪可以听懂）以及为什么有些食物比曲奇对健康更有益。你可能不得不忍受抱怨，但最终，在父母持之以恒的帮助下，孩子能够学会做出正确的决定，即使再难的决定也一样。

要把成功所需的技能都传授给孩子，我们的时间并不充裕——只有大约 18 年的时间（或者更少，如果把青少年不听父母忠告的时间也计算在内的话）来传授好的决策过程。我们知道不能强迫孩子做任何事，但他们可以学着自己判断，为什么某种行为方式比另一种更好。但最终我们必须放手让他们走——希望他们不会选择跨过悬崖。

> 决定命运的不是运气，而是选择；等待是无济于事的，命运要通过努力获得。
>
> ——威廉·詹宁斯·布莱恩[1]

父母的任务清单——让孩子做出明智选择

- 教育孩子要把眼光放长；

[1] 威廉·詹宁斯·布莱恩（1860—1925），美国政治家，民主党和平民党领袖。

- 尊重孩子最初的选择；
- 每天给孩子一些简单的选择；
- 解释规则背后的原因；
- 帮助孩子评价自己的行为；
- 在所有选项都在你接受范围内时，告诉孩子“由你决定”；
- 用提问的方式引导孩子的思维过程；
- 指出选择可能带来的不良后果，从而帮助孩子铭记过去的经历；
- 说明孩子的选择会如何对他人造成影响；
- 创造机会让孩子参与决策自己的人生；
- 帮孩子在做选择前先停下来衡量利弊；
- 让孩子经历糟糕决定带来的后果，从中吸取教训；
- 把正常的解决问题的流程教给孩子；
- 尊重孩子提出的问题并花时间解答；
- 谈论你们在电视、电影或报纸上看到的信息；
- 让小孩们明白，犯错是正常的，错误是重要的学习素材。

不要为孩子的选择承担所有的功劳或过失。你所能做的，就是为让孩子做出明智且负责的选择而提供帮助。其余的就由他们做主吧。

第8章
良好的沟通始于自尊

正如每一位父母都知道的，和孩子们沟通不总是容易的。有时候，孩子似乎很注意听你的教导，但是没过一会儿就忘得一干二净。还有的时候，孩子说个没完，然后还会埋怨你一个字也没听。

孩子们在不同的成长阶段沟通方式也不同。5岁时的“话匣子”到了14岁或许就变得只用几个字回答你的问题：

“亲爱的，事情进展得怎么样？”你问。

“还行。”他嘟囔道。

“你今天在朋友家都干什么了？”

“没干什么。”

我的8个孩子——有些很外向，有些偏内敛——我们知道每个家庭都有自己的沟通障碍。孩子们在某个阶段非常乐意公开自己的感受，但有时他们又会变得比较沉默，把自己的想法和情绪埋藏在心底。但是与小孩沟通在任何时候都是重要的。与孩子保持亲密关系也有赖于良好的沟通。

善于沟通的孩子更有可能获得成功。他会用倾诉和倾听的方式交朋友，获得高质量的教育、工作以及婚姻。他用谈判的方式摆脱困境，建立获益良多的关系。孩子学到的与他人交流的知识将会影响他在学校的表现，影

响他的交友和对友谊的维持，甚至连达成交易或说服伴侣说“我愿意”都与此有关。

与孩子的交谈方式，以及倾听孩子的方式，会极大地影响他们的沟通能力。多年来，我们发现，亲密育儿法培养的孩子说话时更能传达出一种真诚和关切。说的内容并不特别重要，更重要的是说话的方式和使用的肢体语言。他们似乎能够与成年人自如地进行恰当的眼神交流，让你觉得他们对你要说的话抱着真诚。

正如这些孩子几乎本能察觉到的，沟通本身不仅仅是人们所说的话。沟通也包含着伴随话语的肢体语言。理想的沟通是能够把握发言和保持沉默的时机。良好的沟通还意味着你明白对方如何理解你的语言，以及做一个好的倾听者。良好的沟通能力还与孩子的其他品质有关：自尊、同理心、敏感、善良。糟糕的沟通者不仅是难以表达自己的观点，而且还经常不明白自己遭到误解的原因：“我真的不是故意那样做的。”被同龄人贴上“专横”标签的孩子辩解道。

沟通风格很大程度上取决于孩子的脾气和个性。对于某些人来说，沟通完全是肢体交流——他们只需要在说话时摆摆手。有些人与朋友聊起天来没完没了；有些人则对自己要说的话更为谨慎。各种不同的沟通风格都可以奏效。沟通水平实际上取决于其他的因素。好的沟通者是：

- 专心倾听；
- 同情地倾听；
- 说话前先思考；
- 在沟通中使用肢体语言；
- 用语得体圆融；

●锻炼自我控制力，避免言词带来麻烦。

在本章中我们将讨论采用亲密育儿法的孩子是如何习得这些重要的沟通技巧的。和其他人际交往技能一样，沟通能力也是由孩子和父母的关系来启蒙的。

黄金法则

你对孩子说话的方式，也就是孩子对其他人说话的方式。

哭声：最初的语言

英文中的“婴儿”一词来源于拉丁文，意思是“还不会说话的孩子”。然而，宝宝早在还不会说话的婴儿期就开始学习沟通了。亲密育儿法有助于在婴儿期就为好的沟通打下基础。最初的一年在臂弯里、怀抱中以及和父母的亲密接触中度过的宝宝，明白了沟通是双向的。以下介绍了亲密育儿法中某些方法如何使婴儿做好理解复杂人际沟通的准备。

要相信婴儿哭声传递了有价值的信息

宝宝的哭声是最初的语言，也是最早的沟通。如果看护人把宝宝的哭声认同为一种沟通，宝宝就明白自己给出的暗示是有价值的。他学到了基本的沟通模式：“我发出一个信号，有人回应我。”得到回应能够激发继续沟通。

这是不是意味着父母回应宝宝会让他们哭得更多？不是的。实际上，他们学会了哭得更好。父母随时准备响应，让宝宝明白他们的哭声被听到了，通常早在哭声变得绝望并让大人烦躁之前就得到了回应。宝宝们随即

开始用更加微妙的信号——其他声响、肢体动作、眼神交流——告诉妈妈和爸爸他们的需要；由于妈妈和爸爸的留意，这些微妙的信号也得到了回应。宝宝的沟通风格愈发多变，父母的回应也是同样。即使在会说话前，宝宝在和看护人沟通的过程中已经发展出了丰富有趣的语言。这会使他们的存在变成一种快乐，从而确保父母能够继续回应他们的需求。

有时父母会相信回应宝宝的哭声只会让他们哭得更多。传播这个理念，建议“哭个够”的顾问并不认为婴儿具备沟通的能力。哭声常被忽略的宝宝可能最终会学着少哭，成为“好”宝宝，但他们失去了发展沟通技巧的重要机会。因为他们学到的是他们的暗示没有太多的沟通价值，所以他们不再开口。如果有幸拥有持之以恒的个性，他们或许会坚持尝试，学着哭喊得更大声——但这样的话看护人有可能会变得暴躁，并将宝宝的哭声彻底隔绝在外。这些宝宝没能学会沟通是双向的。与分享自身感受相反，他们最终学会把事情憋在心里。

伊丽莎白说：*我们幸运的第四个孩子科尔顿的每一个要求都能得到全家人的回应。我记得有一天，他那时还是新生儿，我把睡着的他放在摇篮里打盹儿。几分钟后他 13 岁的姐姐安吉拉来到房间里，抱着他。“哦，他是在哭吗？”我问。“没有。”她回答说，“他只是看起来不太高兴。”如今科尔顿已经是学步的幼儿了，这些日子以来他都很少哭。即使当他从小睡中醒来时，他也不哭。我们在监控器上听到他叫出家里每个人的名字——妈妈、拉拉、大大、妮娜——直到有人出现在他面前为止。他明白总会有人回应他，所以他可以耐心地等待。*

当回应宝宝的暗示——哭泣、叽里咕噜的声音或者叹气——你都是在

告诉他这些声音与他内心的感受息息相关。而你应当如何回应？

- 他哭泣，你拥抱他；
- 他紧张不安，你安抚他；
- 他发出含混的声音，你对他微笑；
- 他叹气，你抱着他直到他渐渐坠入梦乡。

母亲是和婴儿沟通的天生好手，她们会本能地使用愉悦的声调和“充满母性”的面部表情。在对宝宝说话时，她们会升高音调，放慢速度，夸张韵母和主要音节：“喔 (ou) 喔 (ou)，怎 (en) 么啦 (a)？”她们的面部表情也变得更活跃。所有这些变化都有助于宝宝专心听妈妈说话。

妈妈会用缓慢的抑扬顿挫的语调说话，强调爆破音和停顿，在两个简短语句之间停顿一些时间，让宝宝领会意思。虽然对宝宝说话看上去的确只是妈妈的自我独白，但妈妈和宝宝之间的对话仿佛让宝宝也成为对话的一部分。对母婴交流的视频研究显示，妈妈的行为仿佛是说她们相信宝宝也在对她们“说话”。她把语句缩短，把停顿时间延长，与想象中宝宝的回应时间相同，尤其是在采用疑问句式与宝宝交谈时。在这些早期的语言教学中，妈妈对宝宝的倾听与回应能力进行塑造。婴儿把这些模式储存起来，运用在日后的沟通中。

观察叫停信号。在和宝宝交谈之余，“倾听”宝宝也是很重要的。倾听宝宝包括观察其面部暗示以及肢体语言，同时注意宝宝发出的声音。即使出生两天的婴儿也能做出不想再听的暗示。宝宝会通过闭眼或切断眼神交流的方式来保护自己，以免知觉负荷过重。

当宝宝眼中无物或转过头去时，就需要改变沟通策略了。这时就不应

该再让宝宝的大脑高速运转，而应当转向较为放松的活动。

把宝宝“穿”在身上

想象被妈妈用婴儿背带背在身上的宝宝，在一天中几个小时里听到和看到的每一件事。他听得见妈妈说的每一句话，观察妈妈嘴部的每个动作，以及脸上的每个表情。在妈妈和爸爸、兄弟姐妹或朋友交谈时，他都亲密地参与了整个过程。我们注意到，被用婴儿背带背着的孩子在成年后的谈话中表现得很专心，他们的头会来回转动，就像在观看一场网球比赛。在早期，宝宝们明白了沟通包括发言和聆听的交替。我们也注意到把宝宝“穿”在身上的妈妈会把日常生活讲给宝宝听，在逛超市时聊聊要买的食物，或在挑拣脏衣服时谈谈谁穿了什么衣服。妈妈的闲聊让不熟悉和熟悉的家人都更加有趣。这也给宝宝树立了第一个语言模型。

作为语言矫正学家，我认为采取亲密育儿法（尤其是用婴儿背带把宝宝“穿”在身上），对儿童的沟通能力贡献良多。在婴儿背带中坐直时，他们开始观察人们轮流发言。从听到的声音中，他们学会如何表达开心、伤心、沮丧等情绪。通过观察谈话者嘴部的开合，他们学着模仿正确的讲话动作，习得准确的发音模式。在亲密育儿法的培养下，我们的孩子在很小的年纪就开始练习说话和发音。语言能力开发得早，孩子才有能力在年纪较小时储存更多记忆。我相信，孩子良好的语言能力，要归功于亲密育儿法中的婴儿背带以及其他方面。我们 6 岁的孩子会两门语言，还想再同步学习第三种语言。最近他告诉我想学法语，这样就可以“和更多的人交流”了。

被“穿”在身上的宝宝在更多的时间里处于安静的警觉状态（也称专

注的静止状态），在这期间婴儿的行为状态是更专注于看护人，并能更好地从他们身上吸取知识。经常被抱着的宝宝也较少哭，这让他们有更多轻松的时间倾听和学习。

用母乳哺育你的宝宝

母乳喂养让妈妈学会更好地理解宝宝，因为她必须通过观察宝宝的肢体语言来分辨饥饿或需要安抚的暗示。母乳喂养帮助妈妈更好地与自己的宝宝沟通，妈妈敏感的回应也能够鼓励宝宝进行更好的沟通。

母乳喂养对语言及沟通技巧的开发也有好处。常患耳部感染的儿童在学习语言技巧方面也通常会延迟，这是因为其听力受到的影响发生在成长的关键期。母乳喂养的宝宝较少患耳部感染，因此也不太可能在婴儿期发生听觉障碍。比起奶瓶喂养，母乳喂养所使用的吸吮动作能够利用更多的肌肉，这会让面部肌肉、下巴以及上颚发育得更好。奶瓶喂养的婴儿用挺舌的方式控制配方奶的流量，可能会造成儿童期的语言障碍。母乳喂养的宝宝不仅听觉更佳，说话的能力也更强。

观察宝宝沟通技巧的发展

宝宝的语言能力与日俱增。语言接受能力（即理解能力）比语言表达能力（即孩子们说话的能力）发育得更快。从 18 个月到 2 岁，孩子可能说话不多，但能听懂很多内容。你可以通过告诉他们即将发生的事情来取得幼儿的配合，“妈妈要给你洗澡了。”或“现在爸爸要给你穿上外套，因为外面很冷。”

在 18 个月时，普通幼儿的词汇量已经达到 50 个。到了 24 个月，普通幼儿已经可以说 200 个词，并开始将这些词三三两两地组成短句。到 3

岁时，学龄前儿童的词汇量增长到 500，而且多数遣词造句是有条理且意义通顺的。等到四五岁时，学龄前儿童已经可以清楚地讲话，并能用详细的长语句描述事件，不过可能在少数发音上存在困难，例如 r 音和 s 音。

宝宝沟通的 8 种方式

1．用哭声来表达恐惧、悲伤、痛苦、不舒服、孤独和饥饿的感觉；

2．用笑声来表达幸福、满足、愉快和喜悦；

3．用咕咕声或含糊不清的呢喃表达心情和想法；

4．闭嘴是表示讨厌某种食物，或他已经饱了；

5．打哈欠或叹气是表示疲倦，需要休息；

6．张开双臂代表需要拥抱或起身；

7．骚动不安表达了厌倦或疲劳的情绪；

8．要哭的信号（停下不动或做鬼脸）表达了某种需要。

随着幼儿和学龄前儿童的语言表达能力逐渐加强，每个人的日子都会好过些，他们开始通过词句来表达自己的需要。这项新技能是很有趣的，但也有可能令人沮丧，父母们很难理解“妈姆”或“咕吧”到底是什么意思！保持耐心，不要放弃尝试。试着想象孩子可能想告诉你些什么，如果这些滑稽的小孩话把你搞糊涂了，那么就仔细观察他的肢体语言。尝试和他的高度保持一致，看着他的眼睛。即使不太明白孩子想说什么，也要保持专注，用点头和眼神交流作为回应。鼓励他：“再跟我说一遍你想要什么。”你在理解孩子的语言上下的工夫越多，他就越能努力与你沟通。

学说话的一部分内容是尝试用不同的发音和语调表达情绪。幼儿会发

出刺耳的尖叫，大喊或叽里咕噜地说话。有时候这可能会让你挺开心，但也有时候会让你十分伤脑筋。语言是对情绪的表达。之前温顺的孩子烦躁地说“不”可能会让你大吃一惊。（想想他是从哪听到的这个词！）教孩子学会表达相应情绪的词句：“哦，萨姆生气了。”或“你真兴奋啊！”

给出简单的指示

有时候父母给出指示，但幼儿们却反其道而行之，他们总会想：“她真能听进去我的话吗，还是她在故意耍脾气，忽略我？”通常来说，15 个月大的幼儿就可以遵从仅有一步的指示，例如“拿球”或“把书拿来”。幼儿一定能够明白“不”或“停”的含义，但仅仅一个词还不足以让他们远离麻烦。父母必须全程跟踪，及时把孩子带离危险。对你做出的否定指示加以解释。如果她伸手去拿一杯热咖啡，你应该说：“不行！宝宝会受伤。”并把他的手移开，把咖啡拿到他够不到的地方。不到 2 岁的孩子在记住规则和举一反三的方面存在困难。在家里你告诉幼儿洗澡水是烫的，但在奶奶家他就不会记得这件事了。

提个好问题

“你今天在学校做什么了？”

“老样子。”

各个年龄、各个成长阶段的孩子都常常使用一句话作为回答。你提问的方式会决定孩子是以一句话作为回答，还是会和你展开愉快的对话。想展开一段对话，首先要选择一个你深知孩子会感兴趣的话题。提出一些不能用“是”或“否”简单作答的问题。问得详细具体些。与其问“你今天在学校过得好吗？”不如

试试“今天你做的最有趣的事情是什么？”让孩子畅所欲言的很好的方式是就你已经知晓的事情进行提问。这样能表现出你对孩子生活的兴趣和关注，从而让他告诉你更多。像是“今天你在美术课上做完黏土动物了吗？”会让孩子在一个熟悉的话题上展开讨论，将更有可能把谈话转移到其他话题上。

孩子是世界上最棒的模仿家

沟通技巧更容易通过观察的方式习得，而不是教育方式。孩子是世界上最棒的模仿家。他们听到什么就说什么，并模仿他人的动作。你说了什么、双手的运动方式、你的面部表情和你的音调，都会对孩子上学后的沟通技巧产生重大影响。你是孩子的第一个也是最重要的语言老师。

解说你的生活

注重亲密关系的父母都知道和孩子交流的重要性——即使在孩子能够听懂话之前。给孩子换尿布的时候不要保持沉默。聊聊你正在做的事情，想象婴儿正在听你说。（实际上他确实在听！）“现在爸爸要把尿布拿下来了……然后拍拍你的屁股……再放上一片干净的新尿布。”你可能会觉得对无法回应的人说话显得有点傻，但你很快就能意识到宝宝享受你对生活的实时解说——他们理解的比你以为的要多！

在孩子的成长过程中，坚持进行这类解说。把当天的家庭计划，或你出去散步时看到的风景给孩子加以解说。谈谈你晚餐煮什么菜，或是你去五金店买些什么。随着孩子逐渐长大，你的谈话也要变得更丰富、更有趣。问他对自己的新老师感觉如何，或者就全家去哪里度假询问孩子的意见。

养育孩子的一项回报就是意识到孩子是令人愉快的同伴。你们彼此之间说得、听得越多，就越能享受和彼此在一起的时光。他的见闻将拓宽他的世界，你对他的倾听也会进一步证实他告诉你的事情。你是否注意到一些孩子说话的方式和父母很像？你可以确定这些说话成熟的孩子花了很多时间和妈妈、爸爸进行了交流。

“一句话原则”

孩子越小，你使用的句子就应该越短。尝试我们称为“一句话原则”的方法：开场白要把你最主要的目的说清。第一句话有可能是孩子能听进去的唯一一句。你闲谈得越久，孩子就更有可能发展成“选择性倾听”。

许多年前，在为某电视节目做准备的过程中，我（比尔）上了一节沟通技巧课。课程着重强调了对短句的使用——就是那种极易穿插在某个故事中的引用部分，就像在本地新闻中常出现的那样。在一天的课程结束时，我想：“为什么这和与孩子们沟通是一样的呢？”为了保持孩子的注意力，请使用短音节的词句和活泼的说话方式，快速表明你的观点。让你的孩子重复你要求他做的事情。如果他不能，那就说明你的要求太长或太复杂了。

“简趣原则”

简趣原则实际上是一位童子军领袖的座右铭。“将之简化，使之有趣”是现场集会上吸引小孩注意力的方式。作为一个童子军团长，我发现这个原则不仅有价值，同时也有用。简单、简短的句子是最有效的。避免使用过长的词句。不要说个不停。当孩子目光开始变得呆滞，失去兴趣时，便已经不再注意你说的话了。还有，说得太多也会让孩子感到你并不是很确定自己想要表达什么。要考虑孩子的理解力水平。与其问一个3岁孩子：“你

为什么那样做？”不如试试：“我们不能扔掉食物！”

小孩们爱玩文字和韵律游戏。我们发现，押韵规则在我们家大受欢迎。例如说：“若犯错，要罚坐。”让孩子把这些押韵语句多重复几遍，他们就会牢牢记住。在和孩子沟通的过程中，还有很多其他和语言有关的娱乐。比如尝试某个滑稽的口音，或另一种语言，或是扮演不同的角色。

“自然”比“正确”更重要

关于说话，要教给孩子的最重要的一点是：沟通是一种乐趣。初学沟通者需要自然、自发、发自内心地表达。孩子最初的语言是完全诚实的。俗话说，“稚子口中无虚言”。一段时间后孩子才能有较为得体且语法正确的表达。这涉及不可改变的发育原因，所以纠正语法或建议一种更精细的叙述方式都不足以成为打断孩子叙述的理由。正确的叙述方式只可意会，不可言传。礼貌性的要点更多是从父母的榜样中学到的——而不是父母的说教。不管孩子用什么方式跟你说话，都用“成人化的语言”回应他。他会读懂你的暗示，因为发育中的大脑已经准备好学习这些了。尝试让孩子过早地遵守规范的语法，有可能会导致语言障碍，例如口吃或者拒绝沟通。

“特别之处”

这个育儿金句再一次出现了。当孩子注视并聆听你的时候，观察他自然的沟通方式，他的“特别之处”——他摆的姿势，眼神的闪烁，点头的样子，以及面部表情。有些沟通者是和你面对面、眼对眼、手搭肩膀，还有些则是保持适当的距离、较为自然的沟通。鼓励孩子开发并改善属于自己的自然沟通方式——体现他自己的个性——而不是强加给他许多规则。对他的观察越深入，你越能读懂他的心思，理解他语言和举止背后的含义。

在改善其沟通技巧的过程中，年幼的沟通者时而会表现出抽动、扭动以及其他怪异的行为举止。小孩子们就是这样！如果你观察到孩子的某种举止有可能对其成长产生不利影响，就要帮他改掉这些怪毛病，这主要由你做出表率来实现。仅仅让孩子注意到自己频繁使用“这就像”或“嗯”等口头语，也仅仅能够唤起他的意识，而不能起到纠正的作用。

用名字称呼孩子

你可以给孩子做出一个好的沟通榜样：在谈话中常常提到人们的名字。当你让某个孩子去做事时，在提出要求之前先叫孩子的名字，“劳伦，请你帮我……”在称呼其他人时，让孩子听到你在说话的开头先叫对方的名字，并在对话中也常常提及。这样做，你能够避免因没有在开头吸引听者的注意而不得不重复说过的话。说话之前先叫名字，能让对方知道你接下来要对他说话。

在我的童年时光，祖父对我强调了在对话中使用对方名字的重要性。多年后，这个忠告帮助我得到了一份在立顿茶叶公司跑外销售的暑期工作（那时我正在筹集念医学院的学费）。我从十几位应聘者中脱颖而出，而他们中的许多人都有专业背景。后来我问及其中一位面试官，为什么他们会雇用一个医学预科生去做一份销售工作。他告诉我：“因为你在面试中称呼我们的名字，这给我们留下了很好的印象。”

称呼对方的名字，是告诉对方他对你很重要，他的名字值得被提及。这是一个绝妙的联结他人的方式。你还可以教孩子如何礼貌地询问某人的姓名。教他们一些短句，例如“不好意思，我没听清你的名字”。许多人没学会类似的技巧，结果因为害怕叫错对方的名字而避开和对方说话的机会。

学习平等交换意见

平等交换意见的家庭，能让孩子们练习表达自己的意见，坚持自己认为正确的立场。有些家庭把这种沟通方式称为辩论。在我家，这种沟通方式简直就是筋疲力尽！但我们坚决认为，家庭应当给孩子提供一个安全的试练所。通过在家庭对话中坚持自己的主张，孩子们可以测试个人理念，学习如何说服他人赞成自己的观点。在家庭对话中，应当允许孩子们表明自己的观点。这并不意味着你必须允许他们兑现其提出的每一个计划或意见，但你应当为你的决定准备一些好理由。告诉孩子说出自己的意见是对的，再告诉他们礼貌的表达方式。通常是用词和语气使他们的发言显得像是争辩，而不是对意见的陈述。

监督家庭之外的沟通者

请记住，沟通技巧是具有感染性的。孩子不只从父母身上学到沟通技巧，也会从其他重要人士那里学到。安排孩子跟更好的榜样学习沟通技巧。观察孩子从同龄人、老师、教练等人身上获取信息的能力。问自己："我希望孩子在她的生活中使用到这些信息和沟通技巧吗？"经常听到令人泄气的话，吵闹、气愤的声音，以及贬低的语言的孩子，会认为真实世界中的人们就是这样交谈的。引导他向更好的榜样学习，让他意识到糟糕榜样的言语是错误的。

尝试"我们"原则

"我们不能这样说话！"可能是你听到孩子说出冒犯性语句或措辞的第一反应。退一步讲，孩子不可避免地会学到一些不该有的语言习惯。你

可以用两种方法处理这个问题。尝试“我们”原则，这样孩子就会明白这种沟通方式不合常规，也不在家庭容忍的范围内。

另一个预防冒犯性语言的技巧是：当出现不好的语言时将其转变为教育的机会。当你和孩子遭遇了恶语相向，可以把这尴尬的形势转变为一个机会，一个教育的契机：“你喜欢听刚才那个人说话吗？那种说话方式让你有什么感觉？你对说那些话的人印象如何？”

积极的方式：使用“我”和“我们”

在“你最好这样做”或“你本应那样做”这样的句式中，“你”的用法会把孩子置于自卫的一方，这会让他开始争辩，或是拒绝合作。而“我”的说法不包含指控意味，也并未暗指倾听者什么都不懂。与其说“出去玩儿之前你得把垃圾带出去扔了”，不如试试“我希望你能先把垃圾拿出去扔了”；与其说“你总是忘记关门”，不如试试“我很高兴你顺手把门带上了”。

“我们”的措辞表明了理想的行为并不是一个选择，而是家庭的规则，或是人们一贯的做法。与其说“你得把桌子擦了”，不如说“我们吃过饭后就应该擦桌子”；与其说“别把你的外套扔在地上”，不如试试“我们应该把外套挂起来”。使用“我”和“我们”的说法，能够把负面的要求转变为正面的。与其说“不要跑”，不如试试“我们在家里只是走，在外面我们才跑”。

另一个把负转为正的方式是：给孩子一个提议，让他自己想想该怎么做，这样一来他便可以指导自己的行为。与其说“不要把你的足球装备留在地板上”，不如试试“马修，想想你应该把足球装备放在哪儿”。

肢体语言通常胜于口头语言

人们的面部表情、肢体动作传达出的紧张情绪、姿势语言，连呼吸方式都可以透露出某种意思。肢体语言可能会强化口头语言，也有可能表达出完全相反的意思。通过肢体语言能参透言语背后的情绪。所以，肢体语言是沟通中的一个重要因素。

家庭中会用到各种示意、动作、笑容和姿势来表达关心和爱。还有些示意和姿势能表达出不信任、厌恶以及愤怒的情绪。背景是重要的信息。在错误的时间露出笑容——比如，在和伴侣激烈的讨论中——可能造成的情绪混乱，与在你该笑的时候不笑一样严重。

亲密联结的父母和孩子通常很擅长读懂彼此的肢体语言。或许孩子搞不明白气愤、恐惧、担忧、兴奋背后的东西，但总归还是能体会到这些情绪的。以下是父母和孩子们察觉到的一些现象：

- 低垂的眼睛；
- 紧闭的嘴；
- 过多或过少的眼神交流；
- 耸起肩膀；
- 坐立不安；
- 噘起下唇；
- 紧握双拳；
- 开心地露齿笑；
- 胳膊从肩膀垂下且自然地摆动；
- 头歪向一边；

●倾身向前；

●挣脱。

随着对沟通中的生理和视觉方面的意识逐渐加强，你将会注意到更多的肢体语言暗示。《沟通的技巧》一书的作者艾伯特·梅拉比安发现，在人际沟通中，口头表达只占人们接收信息的 7%，其中 55% 的信息是通过肢体语言传达的，另有 38% 的信息由声音语调传递。这解释了孩子们被父母、兄弟姐妹，以及其他重要人物的情绪和态度深刻影响的缘由。我们学着为“糟糕的一天”表示抱歉，这样孩子们就不会太介意我们的态度，例如说“妈妈真的不是有意露出压抑的表情”。

和孩子聊聊肢体语言。向他说明，站立时的姿势或是倾听时的笑容，都会影响对方的态度。糟糕的姿势会让他看上去似乎缺乏兴趣。站得太近会让对方感到紧张。一个人的面部表情能够传达出自信和说服力，也可以显现不确定和怀疑。友好、积极响应的面孔在和人沟通中是一个极大的优势。虽然我们不能完全控制自己的肢体语言，但是不管我们是否愿意，自身的真实感受总会有所流露。然而在某些情况下，对肢体语言有所意识，能够助你的孩子一路顺利前行。

和幼儿交谈

通常父母和孩子都不会意识到自己的肢体语言说了些什么。但由于孩子们非常善于模仿大人，你做出的榜样将会影响孩子运用肢体进行的沟通。以下是一些改善个人肢体语言的方法，从而可以给小孩们树立一个良好的榜样：

示意

婴幼儿通常知道自己试图表达的内容，但却不能正确地发声，无法组成能够理解的语句或念头。教宝宝一些简单实用的示意。举例来说，你可以面对 1 岁的孩子示意喝水（假装拿着一个杯子在嘴边倾斜）或吃东西（手指聚拢在一起碰嘴）。当他饿了或渴了的时候他就能告诉你了。通过这些他也将了解到语言的力量，而且能够有一种成长的感觉。和小孩子们相互示意是很有趣的。想了解更多，请参考《宝宝的肢体语言》（*Baby Signs*）。

在指明方向前先和孩子建立联结

在给孩子指明方向之前，把你的视线降至孩子的视线，并与他们进行眼神交流。这样做能唤起他们的注意，让他们知道你将要传达的信息是重要的。要让孩子集中注意力，可以说："特丽莎，请看着我。"或"塞缪尔，请听我说。"在倾听孩子的话时也给予同样的眼神交流。需要注意的是，最舒服、自然的眼神交流，是不能一直盯着不放的。发言时、倾听时尤甚，我们倾向于时不时地转开视线，随后再看回来。如果你在说话时从未把眼神从孩子脸上移开，他可能会认为你在试图控制他，而不是和他建立联结。

行动先于语言

与其从厨房里大喊："把电视关掉，该吃晚饭了！"不如走到起居室，加入孩子的活动，几分钟后再让孩子关掉电视。在场能表达要求的严肃性，但也尊重了孩子正在做的事情。从另一间房间里大喊，并不是和对方建立联结的真诚举动。

加入亲密的肢体动作

把手放在孩子的肩膀上，或是胳膊绕在孩子的腰上，都表达了你对他的关心。明确表达你的关注，能让他放松并说出自己想说的话。

别忘记微笑

在和孩子交谈时，要注意你自己的面部表情。微笑并不一定适合你所说的任何话，但多数父母实际上是能够再多露出一些笑容的。我们总是重点忙于维护性的谈话（要这样做 / 不要那样做），而且面部表情往往过于严肃。一个微笑可以表达你为有孩子在场而感到愉快。时刻提醒自己，喜欢和孩子相处的父母也能够让孩子保持愉快的心情。

阻碍沟通的措辞

特定的短语和态度必定会阻碍沟通。如果这些话将要从你嘴里说出，请停下来再想一想。	
负面思考那件事	你永远都做不到。
个人偏袒与偏见	这是唯一可行的方案。
极端的评价	你总是忘记做这件事。你从来也不……
立场冲突	我确定这是最好的办法。
刻板的期望和规矩	我不相信会是那样。
没有意义的问题	同样的话我得告诉你多少次？
想当然	我听够了，别再说了。
评判、批评、责备	你简直还是老样子。
做最坏的打算	你们俩永远都没办法好好相处。
说教	我告诉过你会是这个结果。
恐吓	如果你再敢这样说……
嘲讽	这还真像你会说的话。
回避	我不想再讨论这件事了。

给孩子表达情绪的时间、空间和自由

花费精力做这样的长期投资是明智的。如果孩子在很早的时候就明白，他们可以把自己的困扰告诉你，那么在往后的日子里，他们就更可能继续和你分享自己的烦恼。你或许会花很多时间讨论看似琐碎的小事，但这样做能够确保孩子遇到重大问题的时候也让你分担。和幼儿交谈需要耐心和创造力，即使他们的问题都很小。但真正令人沮丧且伤感情的是，孩子们不肯与你分享。你担忧自己所不了解的事情，而且孩子也没有受益于你的判断能力。到那时的话问题就大了——如果你一早就接受他的各种感受，有可能避免发生这种情况。

内心感受是不容易沟通的。有时候父母的回应会让孩子觉得与其分享，不如把自己的感受埋在心里。若用愤怒、评判的态度或成年人的逻辑来回应孩子的情绪，他们会觉得你并不关心他们真实的感受，因此他们变得冷漠了。这是一个双输的局面。孩子错失了和同情理解他的父母分享心情的好处，而你失去了和孩子建立联结的机会。长期来看，你们的关系会遭遇坎坷；孩子不仅不能放心地把他的情绪托付给你，也会变得不信任自己。

假使孩子的金鱼死了，他拿着盛有死掉金鱼的鱼缸来找你。想象一下这两种不同的回应：

“那你还想怎么样？你都 2 周没清洁鱼缸了。”

“哦，太让人伤心了。你会想念它的！”

哪个反应更能促使孩子与你分享更多的感受呢？而哪个反应又表达着他的感受是微不足道的呢？以下列举了一些“伤害感情”的表达方式，以及一些“抒发感情”的范例，可以促使孩子对你倾诉自己更多的经历。

抒发感情	伤害感情
“你害怕吗？” “一定很疼吧。要是我我也会哭的！” “那一定让你很生气。” “今晚你觉得孤单吗？” “这真是不幸的损失。你一定很失望吧？” “我敢打赌你高兴坏了！” “哎哟！那一定很疼。”	“你真是个长不大的孩子。” “我现在没心情听你抱怨。” “你根本不渴（或饿、冷，等等），现在赶紧上床睡觉。” “你真是太淘气了，安静点！” “你不需要我帮忙。” “别再哭了。你根本没伤着。”

女性比男性更能轻松地抒发自己的感情。女性会在和朋友喝咖啡时吐露自己的烦恼，而当男性有了困难，会以看足球赛或到健身房锻炼的方式缓解。这也是为什么在和孩子们探讨感受上，妈妈们更有优势。

在我们早期的育儿工作中，玛莎和我对孩子们的情绪爆发报以不同的回应。如果孩子受了“轻伤”来找我，我会立即展现医生的一面，对孩子受伤的严重程度做出客观的评估。这样可以解决伤病问题，但对于缓解痛苦和让孩子止住眼泪则收效甚微。相反，玛莎首先关注的是孩子的情绪。就算是轻伤，假如孩子很沮丧，玛莎的反应也会是同等地强烈。她会来到孩子身边，帮助他冷静下来。随着玛莎的反应趋于缓和，孩子也会逐渐放松，很快就意识到擦伤并不会威胁生命。如果在母亲的眼中伤情不算严重，那他会觉得没有必要在此事上浪费精力，于是他会继续玩游戏，或是贴着创可贴接着运动。

理智的回应不能替代情感的交流。孩子是非理性的。你可以说橱柜里根本没有什么怪物，但只要孩子认为有，无论你怎么解释也无济于事。首先要安抚孩子的情绪，那么当你开始灌输理性的、成年人的智慧给孩子时，才更有可能获得孩子的信任。

在关系亲密的家庭中，孩子们懂得权衡，在表达某些感受的同时，也压抑一些情绪。并不是每一种细小的情绪都需要同等的关注、分析和识别，但家人之间确实需要探讨大事。在这方面做得不到位的家庭有一个共同点：有些重大话题“我们就是不谈”。如果家里出了事或孩子自己遇到了麻烦，孩子又憋着情绪，那么将会发生不好的事情。他们会因为自己无法改变而自责。他们失去了对自己感受的察知。焦虑、恐惧和孤独将与他们相伴。

我丈夫最近饱受抑郁症的折磨，这让孩子们感到困惑不解。每当他们问及或抱怨爸爸“又变得奇怪了”时，我都很细心地让他们表达自己的沮丧情绪。丈夫在孩提时代遭遇怒吼相向，并且羞于表达愤怒的情绪，这让他更难以理解自己成人后的种种感受。我希望小孩们明白，生气或悲伤都是正常的情绪。幸运的是，他们相信我会尊重他们的感受和建议，这让他们即使在充满挑战的日子里也能保持健康的心理。亲密育儿不仅适用于完美的家庭和完美的父母，我认为它还是一个家庭在紧张困难的情况下的救赎。

孩子们可能不知道如何表达感受。当孩子生气地跺脚或气冲冲地跑进房间大哭时，父母们就知道有问题了，但可能还需要深入调查到底发生了什么事。

“这不公平！”弟弟喊道，“我哪儿都没去过。”

“你想去哪呢？”爸爸说。

“我不知道。随便什么地方。”

“哥哥正在朋友家里玩儿。你也想去那玩儿吗？”

“我不去，他们是笨蛋！”弟弟哭了起来。

“但你在这里只能是自己一个人。”

“对，什么都做不了！”

“你觉得孤单吗？是想哥哥了吗？”

“是。”弟弟哭着说，“只有他能陪我玩玩具汽车。”

“哦。”爸爸说，“你想让我陪你玩儿吗？”

“不想，你不知道怎么玩儿。”

“那不如我们到外面玩接球游戏吧？我们可以一起玩儿。”

“好吧。”弟弟抽抽鼻子，“我只是不想自己一个人玩儿。”

当这个孩子大喊“这不公平”的时候，父亲本来有可能提醒他想想在自己的朋友家玩儿的情形。他还可以告诉他不能称呼自己的兄弟姐妹是“笨蛋”。然而他却不断地问问题，对情形做出评论，试图从孩子的视角思考问题。与其告诉儿子抛弃自己的感受，不如帮助孩子探索自己的感情，直到他发现自己实际上是感到孤独和被丢下了。面对直接询问其感受的问题，孩子们往往难以回答，但父母可以帮他们梳理自己内心的感受。

良好的沟通始于自尊

要想很好地表达自己，孩子必须察觉自己的价值并知道自己的发言是有价值的。作为父母，我们帮助孩子表达自己想法和感受的一个最好的方法是，让他知道我们爱并尊重他。孩子需要知道自己是合群还是含蓄，需要知道自己是有血有肉的、对别人很重要的人。来到我们儿科诊所的一位年轻母亲讲述了一件事情，这件事说明，让孩子们感到自己的“真实”对其自尊心起到了决定性作用。

我提早来到了妈妈们的游戏小组，做好准备照顾 6 个幼儿和学龄前儿童。一个 4 岁大的孩子和祖母一起走进房间。

“早上好。”我说。

祖母轻轻推了小女孩一下，“说早上好，亲爱的克里斯汀。”

克里斯汀害羞地站在那里，于是我继续尝试让她加入谈话。

“你能帮我把智力玩具摆在桌上吗？”我问。

祖母再一次替她作出了回应。“哦，好的。克里斯汀是个能干的小帮手。”

克里斯汀打开了智力玩具的盒子，在每个地方都放上了一份。我决心再一次鼓励她和我交流。

“克里斯汀。”我看着她的眼睛说，“今天你有没有带东西和朋友们分享？”

又一次，祖母插了进来，说道：“哦，没有。克里斯汀今天忘了带东西来。”

但是在祖母正说话的时候，克里斯汀的脸上有了光彩，她说：“我倒是带了点东西！”她从口袋里拿出了一些紫色的小花放在桌上。随后她看着祖母说：“奶奶，老师知道我是一个大活人。”

尊重孩子的观点

《自尊至上》（*Self-Esteem*）一书的作者斯坦利·库珀史密斯博士，证明了自尊心强的孩子的父母是友善的，他们不带判断地倾听，并且尊重孩子的意见。对孩子来说，你是否同意他的看法是最不重要的。在你给出建议或不同选择之前，先等他把要说的话都说完。想想那些交谈起来轻松愉快的人——这些人尊重你的意见，让你表明自己的观点，即使他们有不同意见也是如此。他们会边听边点头示意，确认你表达清楚了自己的观点。通过这种方式，他们也使你对他们的建议报以同样的尊重，你或许还会开

始受到他们思考方式的影响。尊重孩子的感受，在这些感受的基础上给出你的建议，这样才更有可能改变孩子的想法。

即将步入青春期的少年和青少年，对未掌握全部事实就作出判断的倾听者尤为敏感。青少年认为多数成年人对他们的想法不感兴趣。在被人理解之前，他们得先相信你是真的理解他们，就算你并不一定同意。

你要抓住正确的时机和青少年交谈。找到合适的开场白。当你在电脑前忙碌时，如果孩子在一旁逗留，那么他很可能在等着看你是否有时间。不要冷落孩子。转向他并把注意力集中在他身上，即使只是几分钟也好。这样做能告诉孩子，你很重视他以及他所要说的话。就算你当时无法抽出半小时和他交谈，也要利用其他时间关注孩子。

教孩子学会适当表达

虽然你希望孩子能自然且诚实地表达感受，但他也需要学会适当的表达。“适当”的意思是知道什么话该说（或不该说），从而避免冒犯其他人。在学龄前的几年里，孩子们想什么就说什么，一定程度上是被允许的，因为他们还不会从多个角度看待问题。5 ～ 7 岁之间，孩子们已经可以在评论某事之前先进行思考了，而帮助孩子敏感察知他人的感受则是父母的责任。（“如果你一直以来都在努力地减肥，假如有人说你胖你会怎么想？”）随着孩子们自然而然地更加富有同情心，他们往往也会学着更加适当地表达。他们会挑时机和场合表达自己的感受和意见，避免冒犯听者。

倾听：沟通中最重要的活动

倾听是沟通中最重要的活动。如果只有你一个人在说话，那么你就学

不到任何新的东西。父母和孩子沟通时，需要对彼此有一定的了解。作为父母，教导和倾听同等重要。你倾听的方式也就是你希望孩子倾听你和他人的方式。

专心聆听

把注意力完全集中在孩子身上。注意他的举动。在合适的时候点头，他微笑的时候你也要微笑，该大笑的时候也要大笑。通过你的面部表情让孩子明白，你知道他在说什么，而且你正在仔细思考他所说的话。

富有同情心地聆听

好的倾听者会在谈话中穿插简短的评论，以表明他们对孩子所表达的内容感同身受："我明白。""哇！这太难了。""你一定很生气。""你太棒了。"

耐心地倾听

若你没有真正关注孩子所说的话，又或者你只是在等他结束倾诉，以便快速插入你的意见并解决整个问题的话，孩子们是会觉察到的。

不要中途打断

不要中途打断，而要等孩子请你作出回应。孩子的邀请有可能是一个直接的问题（"那么你有什么想法吗？"），也或许是其他的暗示，表明孩子已经准备好听你的回应（"……情况就是这样"）。

注意听主要的信息

在听某人谈话时，请在心里强调谈话的主题。问自己："现在问题的

关键是什么？有什么困难？我能帮上什么忙？”在与喋喋不休的人交谈时，这个方法尤其有助于理解谈话主旨。在孩子结束发言后，你把他所说的话作个总结：“在我看来，你主要担心的是……”这样你不仅可以把问题理清，还能表示你的确理解了他的话。这样会增强亲子关系！

允许孩子发泄情绪

即使在某人犯了错而你迫切想纠正他的时候，你也需要专心、同情、耐心地倾听，并且在他宣泄情绪、释放一切的时候保持沉默。让幼儿的怒火自生自灭。让过于戏剧化的青少年把自己的戏份都演完。当孩子情绪极差时，你说什么他们也听不进去。眼泪让孩子慢慢明白了自己真实的想法，而只有在充满支持、没有责怪的氛围中他们才能畅所欲言。

如果孩子大喊大叫，你可以平静地回应他。孩子情绪失控时，你要保持冷静并且帮他管理自己的情绪。有时候，不用你说话，只要让他不停地诉说，他就能自动抛弃某个荒谬的想法。在这种情况下，比起你充满智慧的言语，沮丧的孩子可能更需要安抚和关怀。一旦他平静下来，你便可以提供额外的信息，或者其他建议。人们通常在情绪崩溃的时候无法倾听别人。

拥抱：最令人愉快的沟通形式

科学研究表明，身体接触对于人类发展起到了关键作用。在20世纪40年代，研究人员发现，被安置于相关机构中的无家可归或失去双亲的婴儿，尽管饮食良好，但由于缺乏来自他人的碰触而面形消瘦。研究者还发现，交谈、保持眼神交流以及爱抚，都有助于让这些孩子以正常家庭的孩子同

样的速度成长发育。

触摸能让我们对孩子以诚相待。多多爱抚和拥抱孩子，尤其是当他们不太可爱的时候，能够把关心的情感传递到孩子的内心深处。拍拍肩膀、一个拥抱、一个有力的握手，或其他接触的方式，通常比单纯的语言更能产生强烈的爱和关怀。碰触和拥抱是非语言类交流中最令人愉快的沟通形式。以下建议供你参考——

(1) 试着在训斥孩子之后抱抱他。不知为何，在你贴近他并给他一个温柔的、充满爱的拥抱之后，你对孩子的所有愤怒情绪都会缓解。

(2) 有些孩子似乎会“逃避”拥抱。在成长过程中，持续给予并接受这种表达情感的方式，能使孩子了解自己真实的感受。每天抽出时间给孩子一个熊抱。把他举得高高的，双脚离地！让他知道拥抱自己关心的人是好的。

(3) 在每天固定的几个时刻亲吻拥抱你的孩子，比如在你送他们去学校时，他们回到家时，还有入睡前。即使今后生活变得忙碌或孩子们长大后，这些仪式也会帮助你和孩子保持亲密关系。

(4) 享受和孩子的各种身体接触：挠痒痒、打打闹闹、揉后背、爱抚他们的头发，或是摩挲他们超短的发茬。在看电视或一起读故事时，在沙发上相拥。

(5) 一群人的集体拥抱或家人间的拥抱能让所有人都参与进来——不情愿主动拥抱别人、快步入青春期的孩子也要加入。

给孩子讲讲“好的和坏的触碰”规则。让孩子知道任何人都不能触碰自己的隐私部位——也就是泳衣盖住的部位。尤其当孩子不在身边或在其

他成年人的看护下时，需要强调这一点。如果孩子在这方面有疑虑，让他能自在地和你交流。

拥抱习惯养成十法

1. 当孩子醒来时——早安抱；
2. 早餐后——“我爱你”的拥抱；
3. 去学校前——“祝你今天过得愉快”的拥抱；
4. 放学后——“我想你”的拥抱；
5. 随时——大大的、慷慨的熊抱；
6. 晚餐前——“去洗手”的拥抱；
7. 晚餐后——“我很高兴你是我的孩子”的拥抱；
8. 做完家务或帮忙后——一个“谢谢你”的拥抱；
9. 做完功课后——“我为你骄傲”的拥抱；
10. 入睡前——“睡个好觉”的拥抱。

小孩们的抱怨

哀号和抱怨会让忙碌父母们的神经受到刺激。但如果孩子碰巧是个顽固的抱怨者，请放轻松。孩子的抱怨是寻常事。他们当然会抱怨，因为他们总有种无能为力的感觉。为获得大人的喜爱，他们在家必须和兄弟姐妹们竞争，在学校还得和同龄人竞争。如果再没机会抱怨，孩子的不满和敌意便会在心里慢慢发酵，进而给正常的沟通造成障碍。处理抱怨的方式能把抱怨转变为更有效的沟通。是的，爱抱怨的人也是有希望的！

在抱怨者面前保持冷静

当孩子来找你抱怨某事——不论是关于老师、某个兄弟姐妹，甚至是你本人——请保持冷静（就算你觉得自己快要爆炸了）。不要反应过度，不要让情绪影响你的回应。记住，这对于孩子而言是一个学习的过程；孩子捍卫某个主张的行为说明他的自信在增长。“我是重要的，我也有自己的权利。”

找到抱怨的根源

他是在发泄对刚出生的弟弟逐渐累积的敌意吗？还是希望他颐指气使的姐姐改变一下态度？他是在抱怨因为没能到运动场上和伙伴们一起玩儿？或许他抱怨是因为学校的规章制度有诸多限制，或者是老师过于严格。

让他学会用恰当的方式抱怨

如果抱怨源于愤怒，那么要教孩子合理“宣泄压力”，例如在后院骑骑车或踢踢球。但如果孩子的抱怨是针对某个具体的事情，这就需要通过倾听来判断他的内在需求。教他学会用一种不会招来憎恨或引起听者戒备的方式来陈述抱怨和要求。展现同理心也是改变抱怨者沟通风格的关键。他隐藏的情感需求是什么？他是否觉得自己在家里并不重要，在同龄人中感到被忽视或有不安全感？是不是家庭作业太难了？如果你能找到潜在的问题，孩子的抱怨有可能会自动消失。

使用黄金法则

牢记黄金法则——“你希望别人如何待你，你就怎样去待人。”——这也同样适用于指导孩子进行沟通。一旦你明白了孩子的感受，知道了抱怨从何而来，那么就可以让他以角色扮演的形式学习更恰当的沟通方式。让孩子遵照黄金法则的指示重新陈述他的抱怨。他希望父母们用什么方式对他说话？兄弟姐妹们呢？同龄人呢？老师呢？他是否能换种方式“抱怨”，提出有关实际行动的建议，而不是以一种使听者愤恨的方式抱怨呢？与其抱怨，“为什么晚餐总是没有我爱吃的食物？”他可以说，“我喜欢吃玉米卷。我们明天晚上能吃玉米卷吗？”

在孩子摈弃负面的抱怨，尝试合理表达意见的方式之后，你就可以和孩子达成协议。告诉孩子，只有在他不冒犯或恐吓任何人的时候，你才会倾听他的抱怨，把这条规则贯彻下去。当他做了某个负面的抱怨，你应该说：“你能不能再从积极的角度重述一遍，这次不要贬低或者惹怒别人？”

我们发现，如果你能耐心地坚持贯彻这个原则，久而久之孩子们能够学会得体地、不含威胁、有效地说出自己的需求。

内向性格的优势

害羞是一种性格特征，不是一种错误，也不一定是一种社交障碍。有些害羞的人只是内敛安静型的人。他们也是专心的倾听者，即使不发一言也能表示友好。世界上健谈的人有很多，我们需要更多的倾听者。

当初是玛莎“害羞”的特质吸引了我。在我上医学院的第二年，我们在联谊会上相识。她当时站在我那一群吵闹的兄弟们中间。除了她之外的每个人都在说话，而她只是听着。她与每个人都有眼神交流。她的微笑让人们感到她安静的存在。她并不外向，但她让所有外向的人都乐于和她接触。我想：“和这个人相处多愉快啊。”第二天我给她打了电话，之后留下了许多美好的回忆。在和活跃外向的丈夫结婚 34 年并拥有了 8 个小孩后，玛莎如今已经不能算是“害羞”的人了。但她仍然是一个出色的倾听者，她能让与她交谈的人展现自己最好的一面。以下介绍的一些方法能够帮助害羞的孩子展现自己的人格魅力。

塑造孩子的积极性

不要因孩子的害羞而对其他人道歉，尤其不要在他的面前这样做。没人喜欢被贴上标签，而且孩子理所当然会把你的辩解视为对他的贬低。描述不太爱讲话的孩子有更好的方式。马修入学后不久，我们参加了第一次家长会。老师说：“马修是挺害羞的，对吧？”“马修是内敛。”我们解释说。稍后老师又提起了这个话题。“马修很安静。”“他是非常专心。”我们回答道。随着关于马修的讨论持续进行，老师很快意识到我们在积极地看待马修的性格特征。通过重塑马修的害羞性格，我们让老师从一个不同的角度看待他，在随后的学校生活中，这位老师渐渐对马修安静的特质表示了尊重。

多数人把害羞等同于性格有问题，他们觉得一个害羞的孩子的自尊心一定不强。但并不是这样。许多害羞的孩子有着坚定的自我。他们还会流露出内心的宁静，安静有助于他们保护自己内心深处的幸福感。这样的孩子是世界上最平和、最快乐的儿童。他们知道什么样的人是真正的朋友，一旦交了朋友就是一辈子的。他们对于新同伴展现出内敛和慢热的特质，

但一旦他们接受了你，就会对你展现出迷人的一面。他们会对可能的朋友进行观察，衡量彼此的关系是否值得付出。和他们相处是愉快的。

有时候害羞是正常的

其他孩子外向的时候，自己的孩子却比较安静，这会令父母感到担忧。“他只是害羞呢，还是心理有问题？”这是可以进行区分的。拥有健全自尊心的害羞小孩能够与人进行眼神交流，看上去也很开心。他只是比较安静而已。他的行为总的来说是好的。和他在一起挺愉快，人们也愿意和他做伴。害羞的孩子在对他人有了进一步了解之后通常会变得比较外向。

有时候害羞是不正常的

有时候害羞说明孩子正受到内心的折磨。孩子不仅仅是安静的，也是孤僻的。他们避免和人进行眼神接触，似乎不该有这么多的行为问题。通常来说，人们和他们相处得不自在。这些孩子往往是气愤或恐惧的，而不是平和、自信的。有些孩子用“害羞”来掩盖不甚满意的自我。他们退回自己保护性的壳中，不能和他人建立健康的关系。

做些改善害羞的尝试

你不能强迫一个孩子不再害羞，但你能创造一个舒适的环境，使他的社交型人格展现出来。不要急于求成。让孩子走得太远太快都会适得其反，有可能会让他更退缩。

永远不要给孩子贴上“害羞”的标签。听到这个词，孩子会感到自己有些不对劲，甚至会表现得更“害羞”。如果你必须用某些词描述孩子，那就用内敛、注重隐私、安静、深思熟虑以及谨慎来评价他。

慢慢接触陌生人。在诊室会见新患儿时，我都很谨慎、尽量让自己显得不要过于严肃，尤其在发现孩子把下巴缩到胸前，把大拇指含在嘴里，或是躲在妈妈身后窥视时。我会和妈妈打招呼并聊一会儿天。孩子从妈妈那里得到暗示，一旦我得到了妈妈的认可，孩子便很快能与我自如地交谈。

避免让孩子在众目睽睽之下表演。祖母到家里来，你迫不及待地想让 5 岁的苏茜弹钢琴。鼓励孩子展现天赋是好的，但要事先告诉她，在她同意之后才能把她置于焦点之中。告诉她祖母将十分欣赏她的表演，以此鼓励她——而不要强调表演本身。

不要替孩子发言。劳拉是一个注重自我、懂礼貌、得体的 5 岁孩子，她和妈妈一起来到我的诊所，为劳拉做入学体检。“劳拉，这是专门为你做的检查。”我说道，“有没有任何痛的地方或哪里不舒服，能告诉我吗？”劳拉都没来得及张嘴，妈妈马上插嘴道：“她觉得……”我问劳拉：“你是这样觉得吗？”她妈妈又立刻打断说：“她还有些……”很快这就变成了给妈妈做检查，而不是给孩子了。妈妈越多嘴，小女孩就表现得越羞怯。她的妈妈还说：“劳拉，别害羞。告诉医生你哪里不舒服了。”当劳拉和护士到另一个房间去做免疫接种时，她的妈妈坦承：“医生，她太害羞了。我不知道该怎么办。”我建议如果她能在劳拉面前收敛一些，劳拉可能会变得更外向。劳拉下次来检查时，妈妈安静地坐在她后面，赞许地点着头，让劳拉讲述自己的担心。

第9章
有责任感的孩子

看着已经成年的儿子，我内心倍感骄傲，因为他是一个有责任感的人。他在大学成绩优秀，在兼职工作中也尽心尽力，他还自愿在本地小学做辅导，目前正和一名优秀的年轻女孩约会。在结束了对他长期的教导后，我终于可以深吸一口气，确定他不再需要我帮忙了。他已经成功步入了人生之路。

育儿建议

我们付出的所有努力，其终极目标是让孩子们有能力离开我们独自生活。

有责任的行为意味着：

- 只依照原则做正确的事，威武不能屈；
- 在衡量所有选择后做出明智的决定；
- 为自己的行为负责；
- 对自己的人生享有所有权，做一个对社会有用的人。

责任感的一部分是独立，代表着：

- 自力更生，自食其力；
- 对自己有信心，这样你才能不依赖他人的指导做决定。

这难道不是每位父母对自己孩子的期望吗？成功孩子的父母意识到，孩子的责任感是逐渐建立起来的，成人后的健全独立始于儿童期的健康依赖。你不能把孩子丢进没顶的水中来教他游泳。同样地，父母应循序渐进地传授责任感，逐渐来帮助孩子建立属于自己的成功。以下是关于如何培养富有责任感的小孩的建议。

回应与责任

英文中“责任”与“回应”的词根相同。善于回应的人也是有责任心的人，是值得信任的，能满足他人的期望。换句话说，他能够回应别人请他做事的要求。孩子怎样才能学会发出负有责感的回应？孩子最早接受的有关责任感的教育，就是父母对他的回应。从这一点上来说，父母的回应再一次对孩子的成功起到了关键的作用。我们对孩子所有的付出与期望，最核心的目的在于让孩子具备回应的品质。

恰当回应孩子的父母有希望培养出负责任的小孩。原因何在？回应成为孩子的守则：人们应当彼此回应。如果父母理解并满足其需求，孩子更可能理解对他人和自身的责任感。要在成长过程中自我感觉良好，你就必须对自己的行为负责。

我们经常抱着宝宝，对他的每次哭泣都给予迅速的回应。尽管有些负面的评论说这样会造成过度依赖，宠坏宝宝，但如今来自别人对孩子们责任感和独立性的表扬令我们自豪。我相信这是因为我们总能满足他们对于亲密的需求，因此他们现在能够离开我们，且拥有绝对的自信。我们的孩子拥有强烈的自我意识。我认为，通过信任并回应他们给出的暗示，我保全了他们独特的人格，而不是强迫他们成为我所希望的样子。

◆

当一个孩子最基本的需要得到了满足时，他将会感到安全、精力集中和自信。这为他出发探索世界打下了良好的基础。他变得更独立，对自己的计划更负责。

在最初的几个月里，宝宝几乎需要父母不间断地照料，似乎与负责和独立一点都沾不上边。婴儿的依赖性将为日后的自给自足打下基础，这一点是很难理解的，尤其是朋友和亲戚会告诫你“你必须让宝宝习惯自己睡”或是“你不应该总抱着他——这会把他宠坏的，他会过度依赖你”。然而，你对宝宝的暗示和哭泣给予回应，就是在帮他学会相信自己。你的行动证实了他对自己的感受和需求的判断。这样的自信是日后成为可靠之人的基础。回应孩子的暗示，也是在告诉他，他的行为对周围的环境产生了影响——他并不是无能的，他可以促使事情发生。

幼儿的“自给自足”

“我自己做！”这四个有魔力的字代表着孩子开始意识到自我，以及照顾自己的能力。明智的父母会对孩子独立自主的意愿善加利用，让孩子在安全的环境中尽可能多地锻炼自己的新技能。作为父母，你充当的是协

调人的角色。你不是主导事情走向的人，但可以创造适当的情境，让孩子主导事情。

我们让孩子们尝试新鲜事物，但不让他们察觉我们的担心。如果他们想要滑高的滑梯，我们会鼓励他们爬上滑梯顶端，同时站在近处以便在必要时救他们。对他们尝试的意愿，我们都会支持。如果他们爬到了滑梯顶但却犹豫了，我们会鼓励他们滑下来。假如还是不行的话，我们会爬上梯子和他们一起滑下来，然后再重复一次刚才的过程！我们希望他们能养成一种“我行”的态度，并且明白在他们需要时我们就在这里。孩子们长大后，有的成为体操运动员，有的成了冒险家，还有攀岩者——还有一个孩子想尝试花样跳伞！

鼓励孩子尝试新鲜事物，（安全地）承受失败，再重新振作起来再次尝试，也是学习责任感的一课。孩子学到了他的行为会产生相应后果，冲动地爬高会跌落下来。在你们的鼓励下，他会继续尝试，直到他学会更熟练更安全地攀爬——也就是对自己更负责了。从尝试和失误中，他明白了危险的攀爬将会导致跌落磕碰，他有责任避免这样的后果发生。

婴儿和幼儿在掌握自己肢体运动的过程中，向责任心和独立性迈出了很大的一步。他们学会了坐、爬、走、跑、跳，并且感知自己。他们渐渐地学会穿衣和脱衣，刷牙和使用马桶。虽然你不能强迫孩子掌握这些技能，但你可以创造条件，促使孩子学习。给孩子许多机会来练习这些技能，对他抱以恰当的期望，在他学会每一项技能时给予鼓励。在他自己吃饭、刷牙、穿衣、使用马桶的过程中，会进行多次失败的尝试。他会打翻果汁，弄得

睡衣上到处都是牙膏，裸奔着穿过房间，以及少量的“事故”。成功小孩的父母把孩子的成长——从婴儿期，到儿童期，一直到长大成人——看作是一次令人兴奋的旅程。他们享受孩子这一路上迈出的每一步——包括每次过失，因为每个新的阶段都会让孩子在通往责任心和独立性的阶梯上爬得更高。

家务有助于培养责任感

当我们向父母们咨询有关责任心的教育时，几乎每个人都提到，要让孩子变得负责和肯帮忙，家务是一个重要的部分。他们从学龄前就让孩子们参与家常杂务。对孩子负责特定工作表示期待，有助于孩子相信自己（见第 11 章），是对孩子责任心的早期教育。以下列举我们收集的诸多意见中的一部分：

在孩子们还小的时候，我们就会给他们布置一些简单的任务，例如把盘子从桌上拿到洗碗机里，把脏衣服放在洗衣篮里。

◆

在大约 2 岁的时候，小孩们就开始把塑料餐盘放到水槽里。他们几乎够不到水槽，但他们会在水槽前的台子边保持平衡，然后把盘子推进水槽！他们还负责打扫桌子上的所有不易碎的物品。

◆

我总是觉得，若是孩子已经到了可以把玩具从玩具箱里取出来的年纪，那他们就也能把玩具放回原位。

父母们可以培养孩子对家庭杂务的积极态度。家庭杂务这个词有一些令人不悦的消极意义——似乎是家庭主妇和农场长大的孩子不情愿却又不得不做的无聊和重复的工作。很早以前，我们就知道，如果我们把杂务看作每天必然要做的事情的一部分，就能让孩子更好地配合：“吃完之后把盘子拿到水槽里”“玩完玩具后，要收好。”通过这种方式，孩子们就会认为这些就是家庭生活的常规。

这个家需要所有人的努力来维持——所以我们都有义务帮忙。

对于大家庭或忙碌的家庭来说，做家务也是一种生存手段。生活在家中，孩子们就必须要做家务。就是这么简单。这种实事求是的心态，有助于孩子们意识到家务不是可选项。实际上，我们几乎很少提到“家务”这个词，不会说“你今天做家务了吗？”把家务称为职责，这样孩子就会提高重视。负责清理善后，只是日常生活的一部分。每个行为都会产生相应的义务——玩完玩具，就得收拾；画完画，就得清洗画笔；换上睡衣，就要把换下来的衣服放在篮子里。这样做可以培养孩子良好的习惯。不断鼓励年幼的孩子在某项活动结束后进行清扫，他们就会了解，这是正常的行为模式。另一方面，从来不被要求为自己善后的孩子，就会想当然地认为他可以按自己的意愿行事，会有人来为他打扫。

有一天我正在本地的医院穿手术服，看见有些医生手术后正在换衣服，他们自然地把手术服放在脏衣服篮子里。而还有一些医生就把手术服扔在地上。这是否和儿童期的教育有关呢？有一天，显然有人再也无法忍受这种行为了。更衣室的门上出现一条标语：你妈肯定不在这儿住。

给不同的孩子分配不同的家务

观察孩子独特的天赋，帮助他把这些特殊的才华应用到家务中，你就能够促进孩子的成功、合作和自信。

女儿3岁时还不太擅长分辨颜色。让她给一堆袜子分类，她会把袜子往空中一扔，看它们落在哪儿就是哪儿，或是往袜子堆上一跳，看它们自动散落成什么样子。洗衣间不能算是让她学习责任感的最佳场所。但她对形状十分着迷，因此她的一项日常家务就是收拾银器，把它们分别放进抽屉里形状合适的区域。她喜欢在收拾的时候听着餐具发出不同的声响，并谈论怎样使用每件餐具。

在观察孩子干活和玩耍时，考虑一下应当怎样帮他利用自己每个成长阶段的技能来处理家务。喜欢给玩具分类的孩子可以学着给银器分类。喜欢抚摸和拿取物品的孩子可以负责擦拭它们。在实际生活中培养他们的技能。

我认为，花时间搞清楚幼儿和儿童在不同年龄段能做和不能做的事情，是非常重要的。我很早就懂得，清楚孩子的能力，能够最有效地避免纪律问题。一旦弄清楚不同成长阶段的恰当行为，我就不再期待他们完成不可能的任务了。管教其实更多的是我们父母去理解孩子，而不是试图改变他们。

孩子们生来就有表达自己独立性的欲望，他们会通过自己做事来体现

这一点。如果父母对这种欲望进行培养，孩子们自然会变得越来越能干，从而成为有责任感的人。通过鼓励孩子应对越来越具有挑战的任务，父母们能够帮助孩子树立“我行”的态度。

儿子快满 6 岁的某天，在厨房里用鸡蛋、酱油、番茄酱和其他调料制作某种混合物。他享受混合和创造的过程，也享受把东西搞得一团糟的结果。于是我给他买了本简单易学的烹饪书，允许他实验性地给家人做东西吃。这满足了他的创造欲，并且还令他学会了做饭！

做家务是一种投资

做家务的孩子相当于是在家里做了一项投资。客人们到家里做客，可以享受其提供的舒适氛围，而不是成为维持家庭运作的一分子；和客人们不同，做家务的孩子本身是依附于自己的家庭的。小孩们通过洗盘子，用吸尘器清扫地板，以及清洗水槽的家务活，能获得一种真切的归属感，从而让他们对自己居住的家庭产生更多的尊重。负责清扫门廊的孩子不太可能会穿着沾满泥土的鞋子穿过门廊。

孩子在大约 8 岁时才开始做家务。我们的确觉得自己在这方面犯了个错误。他们本应该更早开始，做更多的家务。开始得太迟，让家务在我们家变成了一项十分令人不快的事情；每当我们要求孩子来帮忙时，他们就会有种被利用的感觉。他们指望我们把所有事情都做了，但却不感激我们为他们所做的事情。我们花了很长时间才让他们觉得做家务是快乐的，现在他们总算能帮上忙了，而且态度也令人满意。

培养技能

父母可以逐渐增加小孩们负责家务的复杂程度和数量。随着孩子们能做的家务越来越多，他们也掌握了许多新技能，对他们生活的方方面面都有所助益。

我们的女儿拥有自己的蔬菜园。她在几年前开始耕种。刚开始的时候我们帮了她很多，但现在她也学会了不少，都是自己照料了。她热爱这个活动。对于谁能得到她种的蔬菜，现在是她说了算。

在父母花时间教孩子做不同的事情时，孩子还能学习正确的方法。他们发现自己可以顺利地完成各种全新的任务。学会使用洗碗机的孩子也能把部分知识运用于洗衣机的操作。学会缝补裂缝的孩子很容易就能学会给自己的牛仔裤缝褶边。学会照食谱制作曲奇的孩子能学会照食谱做宽面条。

在孩子学会做某项工作之前，我们都会和他一起做，之后我们也会继续从旁监督并进一步教导。只是说“去把你的房间收拾好”是没有用的，因为孩子不明白大人们所说的收拾房间是什么意思。糟糕的是，有些大人都不明白这个道理，那就更别提小孩了。

培养成就感

孩子们享受顺利完成某项任务后美妙的成就感。自己的劳动果实是甜蜜的，例如新修剪过的草坪，装满曲奇的托盘，刚打过蜡的地板。若孩子们知道自己付出的时间和精力获得了明显的成果，他们会受到鼓舞去做更

多的事。聪明的父母把一些效果显著的任务交给孩子，然后对孩子的劳动成果给予肯定。

在孩子的游戏结束后，我会帮孩子拾起玩具，和他们一起把玩具收回到玩具盒里。然后我会指着整洁的房间，拥抱他们，告诉他们我为他们收拾玩具并放回原处的行为感到骄傲。在经过了几个月的鼓励后，他们开始自己收拾玩具了。我们相信做家务能让他们实现自我价值。他们知道自己所做的事情对这个家是重要的，这还让他们意识到自己有能力做许多事。

引发自豪感

多多鼓励、表扬孩子是重要的。孩子们完成一项新的任务可能会花费很长时间，而且可能对结果也不太满意。但假以时日，勤加练习，在父母的鼓励下，他们将不断地学会新技能，力所能及的事情会越来越多。父母指出他们的成功会让他们感到骄傲和“伟大”。

虽然要花比通常多 2 倍的时间，我还是让女儿来给我帮忙。

让孩子明白，每个人都有义务为美好的家庭生活做贡献

在父母们提供的意见中，值得注意的是，有一件事完全没有被提起，那就是：钱。因做家务而付报酬给孩子，会让这件事情偏离初衷。报酬会让孩子容易有这样一种错觉：如果不想要钱，那就没有义务做家务。家庭杂务应被视为正常的，是孩子对家庭生活的贡献，而不是一个可选项。相比几块零花钱，成为家庭重要的一分子是更有价值的回报。为家庭的正常运转做出贡献，能让孩子拥有自尊、自信、独立、自豪、成就感和掌握重

要的生活技能。

让孩子洗盘子、倒垃圾、做自己分内的家务，我们从来不会付报酬。毕竟做晚餐、洗衣服我也都没有报酬啊！

责任与价值感

在孩子们能胜任的时候，就要开始做家务了。这让他们觉得自己对家庭是有价值的。

当孩子完成了重要的家庭任务后，自信也会随之增长。通过为家庭日常运作做出贡献，他们能够把自己看成是家庭这个“团队”中重要的成员。并且，学会越来越多的新技能能让他们感到满足，这种满足感也会延续到他们生活的其他方面。孩子们需要承担职责。让孩子承担做家务的职责，有助于让他获得更多价值感，还能使他把精力释放在合适的行为和技能上面。

以下列举了适合各年龄及成长阶段做的家务，供父母们参考尝试——

让孩子做感兴趣的事

2 岁的劳伦喜欢餐巾，所以我们让她在晚餐时间把餐巾放在每个人的座位上。来到儿科诊所的一位母亲告诉我们：“我们 3 岁的孩子简直离不开吸尘器，所以我把用吸尘器清洁房间的工作交给了她。她忙个不停，清洁工作也做得八九不离十了。”在 2 ～ 4 岁之间，孩子可以理解对自己的私人物品负责。孩子们需要学会收拾衣服，把它们挂在衣架上，把玩具放在架子上合适的位置。

年幼的孩子热爱擦洗工作

在孩子 2 岁左右，可以教他用海绵清洁水池和浴缸。3 ～ 4 岁的孩子喜欢给脏衣服分成深浅两类。到了 5 岁左右，孩子已经可以刷碗盘了，可以演示并告诉他准确的操作方式。当然，易碎和贵重的物品还是应该由大人负责。在 7 ～ 8 岁时，孩子可以做饭，或者至少一周可以帮忙准备一次晚餐。带孩子到超市去，会是一次很棒的学习经历。和他一起购物时，让他帮忙挑选他可以处理的晚餐食材。这还能成为孩子额外的营养来源，因为孩子们更喜欢吃自己做的食物。

给孩子指派特别任务

“特别”二字能帮上很大的忙。无论何时，当我们在要求加上“特别”二字时，都会收到效果。或许孩子们推断：“这个特别任务一定是只有我才能完成。”在忙碌的家庭中维持一定的秩序，我们安排了特定的“整理时间”。可以让每个孩子负责打扫一个房间，而且八成是他们自己的房间。任何年龄的孩子都会有点懒得干活，尤其是在这些活失去吸引力的时候。不过，为了对真实生活做好准备，孩子们需要在小时候就明白，工作优先于娱乐。和孩子们一起干活，将之作为他们前进的助力。

创建任务表

在家庭会议中，把需要完成的工作列出来，让每个孩子选择他想做的工作。如果他们同意，让他们轮换着做不同的工作。在 5 ～ 10 岁间，孩子们能够明白，更多特权伴随着更多的职责。

家庭种植园

事实证明，我家的种植园给孩子们提供了极好的学习经历。孩子们学会了何时浇灌和锄草，花和蔬菜都长得更好了。

和孩子们一起工作

肩并肩地一起完成诸如洗车、扫除和擦拭等家务活。

***孩子的话**：父母所做的一件事真正影响了我的人生，那就是教我明白努力工作的价值。(19 岁)*

有自己的任务，会让孩子们感到自己做出了贡献。他们感到自己是有用的、被需要的，并且也学到了今后照料自己家庭的方法。

从负责到责任感

针对惹麻烦的小孩们的多项研究表明，他们缺乏责任感。他们不理解对自己行为负责的含义，也不明白这些行为将造成的后果。他们快速地推卸责任，因自己的不良行为责怪他人："是他惹我发怒的，我是不得已才伤了他。"

当孩子对自己的行为负责时，他不仅仅意识到自己的行为对自身和他人都会产生后果，他还会学到人们应该彼此依赖、相互依存。他身处一个庞大的社交系统中，自己只是其中的一部分，他的选择会影响周围的人。作为家庭、社交团体，以及社区的一分子，责任感是重要的一环。教小孩明白对自己的行为负有责任，也就是传授给他们与他人一起生活的珍贵技能。这也能让他们产生归属感。

早些让孩子担负责任

不要接受不负责任的借口，例如“我忘记了”“我不是故意的”“我之前不明白你的意思”“我做不了”“我没听见”。一般说来，凡是有“但是”的也大都是借口。借口是孩子不成熟的表现，而在为人父母的年月中，你将会听到许多的借口。你的回应方式能让孩子们明白借口是不被接受的。

碰翻了花瓶的 4 岁孩子被问到时会说：“是猫干的！”当然，妈妈心里有数，但她也知道把错怪到猫的头上比较容易，而承认“我不该在房间里跑”就比较难。在这种情况下，明智的父母不会和孩子争辩到底是谁碰翻了花瓶。但他会提醒冒失的 4 岁孩子，不能在房间里跑这项规定是有道理的，然后帮他找块抹布擦掉污迹。当儿子再次因周边事物而举止失控时，妈妈会用花瓶的事来提醒他。

当大些的孩子为糟糕的考试成绩或是忘记参加足球训练而找借口时，父母会让孩子清楚，这些事情是他自己的责任，没有履行职责需要承担相应的后果。于是有了新的规定，他必须在使用电脑之前把家庭作业做完。或是他必须去见教练，承认他没有理由错过训练。

如果孩子们相信自己的父母能公正且善解人意地回应，他们就比较容易承认错误。拒绝接受借口并不意味着父母就得羞辱或嘲讽孩子：“是啊，可不就是猫干的。”纠正孩子错误行为的目的在于让他清楚自己哪里做错了，以及应当如何弥补。告诉他，你知道他能做得更好——然后帮助他不要再犯相同的错误。

我们的孩子们很小的时候就懂得，他们要对自己的行为负责。我们不会允许他们为错误行为找借口。现在他们已经能为自己的行为承担责任。

制定家庭规则和惯例

随着孩子们逐步学会为自己负责所必须的技能，让他们遵循惯例是很有好处的。特定的任务有特定的处理方式，更能方便孩子们记住何时做，以及如何做。举例说明，如果晚餐后马上做功课是惯例，那么孩子最终将会记住在这个时间要做功课，不需要你反复提醒。

让孩子遵守简单、常识性的规则，能教会他们为自己的行为负责。

期待孩子的责任感

期待是强有力的激励手段，来自父母和其他可信赖的权威人士的期待更是如此。在早期就让孩子知道，人有义务正确行事，并且为错误承担后果。这是你对他们的期望，是“我们家的人做事的方式”。孩子们会把这种态度带入到自己的行为模式中。父母的期望构成了他们的一部分。

我自然对孩子们有许多期望。我认为孩子们不会辜负我们的期望。我希望他们在我们不在家时守规矩——他们做到了。他们被要求保持自己房间的整洁——他们也做到了。我希望他们懂礼貌，举止得体——他们也是这样做的。我还期望他们长大后成为好人——他们的确是。

我的儿子刚满 2 岁。刚刚能干些活，于是我们就给他制定了一些职责。他帮我做家务，可以的话就为自己清理善后，他还知道应当先把自己玩过的玩具收拾起来（但他随时都可以请我们帮忙）再去做下一件事。这并不是严格的规矩，只是我家“本就如此”。在我家任何规则都不需要强制实行，因为做事负责是惯例，一直都很重要。我们希望儿子坚守自己的职责。这些责任是他人生的一部分。

对孩子做对的事加以留意

在孩子学习做出负责的行为时，让他们知道你注意到了他们的正确行为。表扬和鼓励将会激励孩子重复自己的积极行为。指出孩子们做对的地方，让他们知道，我们对他们的行为感到欣慰，这样做肯定能让我们看到他们更多的良好表现。

即使我们要求儿子做家务，我也总是会说“谢谢”。

孩子们乐于沐浴在父母温暖的赞许之中，这也是他们一直寻求的。他们或许在某些事上不太愿意配合，但知道自己良好的行为会被注意和赞扬，这会令他们感到自豪。这种自豪感有助于孩子们用高标准要求自己。

学会等待是建立责任感的一部分

孩子们讨厌听到“等等”这个词。“我想要这个，现在就要！”哪个学龄前儿童没跺着脚说过这些话？但是，在孩子成长的过程中，建立责任感的一部分就是学会等待，以及学会为日后的收获打好必要的基础。

眼光长远在人生中起到了关键作用。很多事情都是如此，在看到结果之前需要投入大量的努力和奉献：几年的大学生涯换来一个学位，为买车买房积攒首付，从基层工作做起逐步向上。我们需要让孩子具备向前看的本领，在当下做出必要的牺牲以获得更好的未来。

以下是一些简单的、鼓励孩子保持耐心的方法：

- 学校布置了读书报告或大作业时，你应该找机会对前瞻性思考加以

阐释。和孩子坐下来，按时间策划出完成这个项目所需的各个步骤。对什么时候完成什么事制订一个合乎情理的计划。这能让孩子懂得，有价值的结果来自于计划和前瞻性思考。随着项目按照计划逐渐成形，孩子们就可以看到这样做的好处：成功完成项目，避免了最后一刻的忙乱。

- 当下一次孩子被最新的、时髦的小玩意儿迷住，非要不可时，忍住别批评他。帮他制订一个挣钱和存钱的财政计划，这样他可以用自己的钱买这个东西。

传授时间管理和组织能力

多数成年人都使用某种日程计划体系（一个电脑程序、日程计划簿、手写的待办事项，等等）来帮助记忆每天必须完成的事情。然而有趣的是，这些人中有很多却期望孩子在没有类似帮助的情况下记住他们的家务活、家庭作业、运动项目以及课外活动。虽然孩子的待办事项或许看起来不太复杂，但不要忘了对于孩子来讲这些事情都不容易。拥有自己手写的待办事项，能让孩子感到对自己的生活更有把握。使用简单的家务示意图，在某个地方列出家庭作业就可以，或者一本复杂的日程计划簿也可以。对计划体系的选择取决于孩子的性格，以及他需要跟踪的活动性质。形式并不重要，有组织的提醒体系能够教孩子养成良好的时间管理习惯，让他受益终生。

在孩子们还小时，我们就在他们卧室的墙上贴了一个大日历。我们会记下所有重要的日子：生日、假日，以及特殊事件。随着他们渐渐长大，我们把学校的任务和体育运动也加了进去。如今他们凭借日历来保持条理性。我们最大的孩子已经上大学了，他为大学生活所购买的第一件物品就是一个大大的墙面日历。

更多特权，更多责任

孩子不断成长，他的责任也随之增加。学龄儿童（特别是即将步入青春期的少年）应当明白他们拥有了更多的特权，而你期望他们能够更有责任心。如果允许他们走着去公园，那么就应该在约定的时间回到家。如果你允许他们使用妈妈和爸爸的电脑，那么他们就要小心保存父母的文件。

青少年希望父母信任自己，如果父母疏于表达对他们的期望，会令他们感到困惑，并失去对父母的尊重。你需要让青少年明确你对他们的期望：你希望孩子告知行踪，与谁在一起，做什么，什么时候回家。如果他们有可能误解你的期望，那么为了你们彼此，请用笔写下你的期望。这样，如果青少年比约定的时间晚了 1 小时才回家，还说“我记得你说是午夜前回家”的话，你就可以拿出手写的证据。

我们把额外的特权作为对负责任行为的奖赏。如果小孩总是能在门禁前赶回家，我们就会在制定门禁一事上奖励他们更多的发言权。另一方面，晚归会导致更早的门禁时间，直到他们再次以行动表明自己的责任感。

让孩子具备生活技能

当孩子离开家时，他们应该拥有自食其力的技能。但如果他们没有锻炼的机会，将永远学不到这些技能。在早期学习的过程中，只有父母保持耐心，孩子才会最终成为有能力的人。

我们的孩子都会做饭、打扫、洗衣服、购物，还有其他的持家技能。我们知道他们总有一天会把所需的家庭生活技能运用在大学生活或成年生活中。

多年来，父母把生活技能一件一件地教给孩子，每学会一项技能，孩子便更接近独立。在一天的生活中，专心做自己的事情，你可能不太会想到，孩子们会从中学到：给汽车加油、换灯泡、修复短路的电闸、通下水道、给打印机换墨盒、按目录顺序打电话、换电池、换轮胎等。这个清单是无穷无尽的，你几乎每天都有机会教孩子学习生活技能。

每一年的开始，我们都会和孩子们一同创建一个任务清单——列出了他们想学习的事情。然后我们就致力于在他们已经很长的能力清单上添加这些新技能。等孩子们长大离家时，他们已经掌握了像烹饪、扫除、平衡收支、写信、缝补、简单的房屋修理、园艺、购物和洗衣服这些必要技能。我们始终相信，在孩子们闯荡世界之前，应该在家里学会这些生活技能。

科学依据：控制冲动才能成功

美国斯坦福大学针对冲动控制的一项经典实验——也称“棉花糖实验”——表明：延迟满足的儿童通常在青春期将更加成功。一组4岁的孩子被要求从2种棉花糖奖励中做出选择。研究人员告知，他们可以现在选择1个棉花糖，或者等待20分钟之后得到2个棉花糖。这项实验自动地把孩子分成了2组：有些孩子立刻就拿了1个棉花糖，另外一些选择等待后拿到2个作为奖赏。后续对这2组儿童——冲动行事的孩子和能够等待的孩子——进行跟踪研究直至高中毕业结束。4岁时有能力延迟冲动的孩子在社交和学术方面都更加成功。研究人员得出结论：较差的冲动控制能力是阻碍成功的一个危险因素。

树立典范

若父母认真对待自己的职责——为工作和家庭奉献——这就传达给孩子一个重要的信息。你如何看待自己人生的责任，会对孩子是否履行自己的责任造成极大的影响。

我们尝试先行动，给孩子起到带头作用，因为孩子们很快就会效仿我们。

许多父母不经意间在孩子面前谈论了太多工作上的不如意和家庭烦恼。听了太多负面言论的孩子会以为成年人承担的责任是艰难且令人不快的。然而如果父母谈论的都是自己职责中积极的一面，那么孩子会把责任看作正常成年生活的一部分，是可以接受的——甚至是值得期待的。

我们经营一份家族生意，所以孩子们能清楚了解我们的工作。他们从实践中学到了努力工作能够带来丰厚的回报。每个孩子都有机会和我们一起工作，完成印刷店里包括校对、开账单、编辑到排版的各项职责。

关于勤工俭学的几个问题

虽然我（比尔）曾做过很多种工作，但在青少年时期做过的那些工作特别令我难忘。我尤其记得，在很早的时候，我就需要自己负担起部分生活费。当时我正是快要进入青春期的年龄，我就开始给邻居修剪草坪。很快我发现一个效率高、报酬也高的办法，也就是买一台电动除草机。于是我存够了钱就买了一台电动除草机（在 50 年前这还算是一件奢侈品），这让我在更少的时间里能够修剪更多的草坪。或许亲戚们小试了逆反心理学，

给我介绍了一些不太有吸引力的暑期工，例如在城市街道和下水道部门、建筑工地，还有玻璃厂和炼钢厂的工作。于是在几个暑假的辛苦工作之后，我简直等不及要离开生产线去上大学了。因为有了这些经历，我明白了掌握专业技能或接受专业培训有多么重要。时至今日，我还在心中为那些凭着艰苦体力劳动挣钱的人们留着一个特殊的位置。

青少年到底应不应该工作？对这个简单问题的回答是复杂的。童年时期最重要的目标是健康成长，获得良好的教育。然而约 85% 的美国青少年在读高中期间会从事一份兼职工作。问题是这些兼职和重要的目标是否契合？

许多研究有力地证明了，在青春期工作，对青少年的生活产生的影响是正和负两方面的。所以青少年是否应该工作的问题，实际上衍生了更多的问题。青少年为什么要工作，为什么应该工作？工作会对他们的学业造成什么样的影响？青少年应该从事什么种类的工作？他们工作几个小时为宜？工作是否适合你的孩子，你该如何判断？

为什么要勤工俭学

当孩子第一次为勤工俭学的事前来征求你的同意时，你应该先了解他想工作的原因。将近 90% 的美国青少年工作是为了挣钱买衣服和支付其他个人开支。这项研究似乎证实了成年人对年轻人物欲主义和即时满足的担忧。孩子们普遍都会受到电视广告的轰炸，广告商使用精明而强大的策略，引发并满足孩子对高级物质商品的诉求。很少有青少年出于贴补家庭的目的而工作（中产家庭的青少年往往比低收入家庭的孩子更愿意工作）。青少年想工作的第二大原因通常是为了谋求独立。令人惊讶的是，工作主要是为了存钱买车或赚取大学学费的青少年非常少。为了学习生活技能而工作的青少年更是少之又少。

为什么应该勤工俭学

虽然青少年想工作的起因可能是消费主义，但工作的经历无论如何都是有益的。在城市和城郊的环境中，多数孩子除了每天马马虎虎地做些必要的家务之外就再无其他活动。从事一份工作能让青少年习得技能、接受培训，可能有益于他们今后服务于社会。有益的工作经历能让孩子学会负责、守时、团队合作、解决问题的技能、服务顾客的方方面面，还有现实的对预算和金钱的管理。

十四五岁的孩子的第一份工作，很可能从常规的、重复性的劳动开始。他们得现实一点。我个人认为这不是件坏事。一旦工作的新鲜感消磨殆尽，变得无聊，仍然还存在着一些益处：

◆

1. 这是父母强调大学教育重要性的好时机。对已知的情况加以综合利用……因此个中道理很容易被孩子理解。这段经历可以对设定目标起到辅助的激励作用。毕竟，谁想在麦当劳擦一辈子的地板和马桶？

◆

2. 亲身经历“向上爬”和“自己付账”是有一定收获的。我们都需要以某处作为起点。卑微的工作有助于我们建立正确的人生观。并且，在“走过”之后，希望这些小孩能记住在社会底层的人生是什么样子，或许在他们晋升后，会善待有过同样艰辛经历的人。

◆

3. “从底层做起”，以及经过努力获得晋升（无论多小）的好处是被授以权力。这也是父母强调无论做什么工作都要尽力的好时机。这有助于

培养良好的职业道德。

◆

还记得告别一份你讨厌的工作，得到一份自己喜爱的工作（就算它并不完美）是多么棒的感受吗？回忆一下，你是多么珍惜这份新工作！

对孩子学业的影响

所有关于青少年就业的报告一致认为，青少年花在工作上的时间越多，用于学习的时间就越少。每周工作时间超过 20 小时的学生承受着强大的压力，对教育的投入也会缩水。

有许多次，学生在早上 10 点半才到学校，解释说他们昨晚有工作。学生们似乎发现，对老板说“不”比对学校说“不”更难。疲劳和忘记作业都不是最糟糕的情况。有太多的小孩错过了与家人相处的宝贵时光。父母回家的时候，孩子去工作了。等到孩子回家时，父母却已经睡下。

——《时代杂志》，1999 年 10 月

尽管每周工作 20 个小时可能太多了，但确有研究表明，每周工作 15 ～ 20 小时的青少年的平均学习成绩高于不工作的同龄人。目前不确定这一发现是否与那些因喜欢工作而产生责任感的学生有关，抑或是对“如果你想完成某事，就找人帮忙”这句格言的活生生的证明。

应该从事什么种类的工作

根据美国国家职业安全卫生研究所（NIOSH）的说法，在美国每年有大约 70 名青少年死于工作伤害。另有 7 万名青少年因重伤被送入医院的

急救室。青少年的受伤率是成年工人的将近 2 倍。青少年工伤常发的原因是他们没有接受足够的安全培训和监督。缺乏随年龄增长的智慧，青少年会因较低的判断力而犯错。在法律禁止青少年从事的工作中，仍有青少年得到雇佣，他们在这一类的工作中最容易受伤。显然，工作种类的不同会带来不同的风险和好处。在决定青少年是否应该工作时，一个重要的因素就是对他们将从事的实际工作进行考量。

几个小时为宜

美国联邦和各州的法律禁止青少年工作时间过长、过晚以及过早。然而，如果青少年和其父母不太了解这些法律，那孩子们很可能会被要求违法工作。

根据美国劳工部非农业童工职业安全卫生标准（1999 年 12 月）：

- 14 ～ 15 岁的青少年可以在课余时间从事非制造业、非矿产业、非危险性的工作，且平日每天不超过 3 小时，每周不超过 18 小时，非学习日每天不超过 8 小时，非学习周不超过 40 小时。工作时间不得早于早上 7 点，不得晚于晚上 7 点。从 6 月 1 日至劳动节（美国的劳动节是 9 月）的第一周，期间，晚上工作时间可延长至晚 9 点（得到许可的学生，工作经验、计划遵照其他相关规定执行）。
- 16 ～ 17 岁的青少年可以在劳工部长确认无危险的领域从事工作，工作时间不受限制。

针对 14 岁和 15 岁青少年的法律是依据科研结果制定的，研究表明，每周课余时间工作 20 小时以上的学生会遭受诸多负面影响，包括学习成

绩下降、营养不良、缺乏运动、睡眠不规律、高度紧张，并且有更大可能从事犯罪活动、性活动，以及吸毒。

研究表明，每周在课外工作 15 ～ 20 小时的学生遇到这些危险的情况较少，不过仍然可能造成其他问题；这就取决于工作和孩子两方面了。一个健康的工作环境能使学习、工作和闲暇活动保持平衡，这包括：亲子关系更完善；学习成绩良好；健康的饮食、运动和睡眠习惯；健全的自尊心。

我的女儿莎拉每周工作 16 个小时，我们认为这对她而言刚刚好。有时我觉得她可能想空出更多时间和朋友们相处，但她的确喜欢这份工作，享受工作带来的乐趣。但是，你知道，即使在长远看来有益的良好决定，也需要做出一定的牺牲。是否工作当然由她自己决定，这条路是她自己选的。在她刚开始工作时，我们就讲好，如果她的成绩有所下降，或是我们感觉她压力过大，她就得辞去工作，但目前看来一切都非常好。我们也讨论过时间管理和设置优先级，并且帮助她想办法同时兼顾这些事务，直到她“找到自己的步调”。现在她凭自己的力量真的做得很好。因为我们是在深思熟虑后做了这个谨慎的决定，因此这段精彩的经历成为她迈向现实世界的第一步。

关于青少年应该工作多长时间，研究中未提及的一点，就是没有工作的青少年如何分配空闲时间。调查明确告诉我们，美国 12 ～ 15 岁的普通青少年，平均每周花 17 个小时看电视。最受青少年欢迎的其他活动，例如与朋友在商场闲逛等，也会占用学习之外的时间。显然，如果看电视的时间和没有任何安排的空闲时间因青少年开始工作而宣告终止，那么工作确实是件好事。

尽管他遇到了很多障碍，经历了许多失望，他也总是能够重整旗鼓，继续努力。没有抱怨，他始终保持着积极的心态，明白辛勤的工作终将收到回报——事实也的确如此。

最初的投资

培养一名富有责任感的孩子，需要大量的耐心和奉献，但这将是你最好的投资之一。你要么在孩子童年时花费大量的精力为他步入成年做准备，要么就是在他自食其力后不断地为他担心。相信我们吧，作为那么多孩子的父母，我们确信，如果你在最初就把时间投资到孩子责任感的培养上，你经历的不眠夜会少很多。

工作还是不工作——帮助孩子作决定

你怎样确定孩子是否适合工作？

每个孩子都是不同的，每个工作机会也是独特的。在这种情况下，需要父母和孩子共同谨慎考虑。考虑为了工作将不得不放弃的事情，以及将从工作中收获的益处，他的日程会如何变化，对学业以及与朋友、家人相处的空闲时间造成的影响。他是否已经准备好做出这样的承诺？把这些问题当成是做出正确决定的指导方针。

为满足工作时间，孩子将要放弃什么？

对这个问题的回答可能是五花八门的，有“他最喜爱的情境喜剧电视节目”或“他的国际象棋俱乐部和辩论队”。显然，对

这个问题的回答也是决策的重要组成部分。

这个工作从各个方面来看都是安全的吗?

这可能需要通过拜访工作场所，并对工作本身做深入的考察后才能判断。担任本地保龄球馆的看门人可能听上去不错，但你可能会发现孩子在工作中将会接触到有毒的化学清洁剂，并且还得在周六一早天还黑的时候，独自一人去开门。

工作会对学业造成怎样的影响?

相信孩子承诺的“别担心，我都应付得来”，并不是最恰当的做法。这时候应该坐下来，用纸和笔制订时间管理计划。计划要详细涵盖每周中的每天，每天中的每个小时，并为所有活动制订出可行的计划。

工作是否会影响睡眠和饮食习惯?

孩子是否需要比平常更早起床?更晚入睡?（如果他早上本就很难起床，这就是个危险信号!）孩子是否能保证规律的用餐时间，还是得放学后马上赶去工作，没有时间吃一顿有营养的晚餐?那么这种情况下你会怎样处理?

这份工作会对青少年和家人的关系，以及其空闲时间造成何种影响?

这份工作是否会剥夺孩子和家人、朋友共度的宝贵时光?在学校和工作之余，是否还有时间从事其他活动?孩子将和谁一起

工作？这是个重要的问题，因为在工作中共事的人很可能会形成他的新朋友圈。他们会对孩子产生怎样的影响？

孩子是否明确自己的承诺？

工作是一份成熟的责任，谎称生病请假去参加朋友的聚会，或是前一天看电影到深夜，第二天拖着疲惫的身体去上班，都是不被容许的。除了不能草率行事，遵守工作时间可能意味着得留在家里完成作业和家务，不得不错过娱乐活动。在外工作也不应该取代在家做家务；毕竟，他仍然是应为家庭出力的一分子。你的孩子真的准备好履行这些新的义务了吗？

从事这份工作的益处都有哪些？

一旦你确定，让孩子工作是正确的决定，那么请重新审视这个特别的机会。孩子是否只因得到了工作机会而决定匆忙前往？再看看周围，确定这是合适的工作。他从这段经历中将有哪些收获？他能获得什么职业技能和培训？如果这份工作仅仅是常规的、重复性的劳动，那么孩子对工作的新奇感可能会很快消耗殆尽，工作会变得无聊。孩子是否有准备应对这种局面？这份工作预计将从事多久，升职需要多久？

若你决定允许青少年工作，就让他看到你对他的支持——让他知道，你相信他能成功！

第10章
有道德感的孩子

宝拉和她的丈夫杰夫在讨论怎样让孩子听父母的话。他们有3个孩子，这几个孩子的房间总是乱糟糟的，互相之间也少不了取笑和争吵。但总的来说，他们是好孩子能达到父母和老师的期望。

杰夫坚持认为，这是因为孩子们知道如果自己做错事的后果：他们会得到惩罚，还将失去某些特权。他认为，对这一点的顾虑是让他本人在童年和青少年时期不越雷池的原因，因此他希望自己的孩子也从这个角度考虑问题。毕竟，他开车的时候要保持限速，遵守停车标志的指示，因为这样才不会接到罚单，不是吗？

然而基于自己的成长经历，宝拉有不同的想法。她成长在一个几乎从不惩罚孩子的家庭。并不是她的父母对她和姐妹们漠不关心，也不是让孩子们为所欲为。宝拉和她的姐妹们仅仅是从未想过要做错事或像其他许多同龄人那样违逆父母。若父母的确不赞成她们的行为——例如，她们恶劣对待彼此或是忽视自己的责任——那么父母其中一方，通常是父亲，会和她们谈话。在他就某次不良行为和她们谈过后，她们最渴望的就是不辜负他的高度期望。宝拉认为自己的孩子也会出于和她一样的原因，做个诚实负责的人。

杰夫很难理解这个想法，但他还是承认，3 个孩子都的确挺守规矩，（通常）能完成自己的家庭作业，也能对引诱青少年的麻烦事敬而远之。他们很少被没收特权，在他们做了错误判断时，总会感到抱歉，并努力争取重新获得父母的信任。他也必须承认，随着孩子们渐渐长大，对他们进行有效的惩罚将会越来越难。

宝拉提醒他，等孩子们长大成人后，他们必须要靠自己做正确的事。诚然，法律体系会惩罚某些特定的违法行为，但负责任的成年人主要得对自己和家人负责。宝拉也注意到，即使在看不到巡逻警车的状况下，杰夫也会遵守交通法规。因为人们的安全取决于司机们对公路秩序的遵守。

孩子们如何分辨对与错？是什么促使他们做出正确的选择？孩子们自己无法建立强大的道德价值观，他们的道德观是向父母和同龄人学习而获得的，学校、教堂、游乐场都是课堂，谈话和生活中的真实经历都是教学。道德需要通过教育和“意会”两方面习得，有道德的孩子的言行都能体现出道德感。

故事中的宝拉和杰夫在培养孩子成为负责、有道德的成年人这件事上做得不错。他们多年来与自己的孩子建立了紧密的联结，小孩们信任他们。他们也给孩子奠定了坚实的精神基础。这些孩子在做对事情后心里会觉得踏实。而在考虑错误决定时，他们会觉得不自在。就像宝拉的童年记忆一样，有些特定的事情是不会发生在“我们家”的。她的孩子们也尽力达到父母的期望。

对道德和价值观的学习并不孤立于孩子所需的其他成功品质。同理心也对做出良心抉择起到重要作用，因为从他人视角看待事情的能力是衡量选择对错与否的核心。自尊心和责任感也和道德作为有关。这些品质都是

孩子们从亲子关系中首次学到的。

这一章的内容会帮助你理解孩子在不同成长阶段的是非观。你还能掌握让孩子出于本能做正确事情的方法。

同理心：道德感的基础

黄金法则（你希望别人如何待你，你就怎样去待别人）的基础就是同理心。在孩子能推己及人之前，他需要先站在对方的角度看待问题，理解自己的行为将如何影响他人。这需要以同情心，以及提前考虑行为及其后果的能力作为前提。

培养亲密的孩子

同理心取决于敏感，包括对他人和自身的敏感。由于亲密的孩子和看护人之间相互信任，从而获得了幸福感和内心的正义感。由于看护人对他的需求敏感，使他学会了敏感察知自己内心的感受，听从自己内心的声音。他还学会了敏感察知并信任看护人告诉他的、有关他自身以及所应当做的事情。他们的行为和美德成了自己的一部分，因此敏感和信任与其说是孩子拥有或向往的品质，不如说就是孩子的一部分。信任使限制和界限——即有道德的人的其他特征——对孩子的意义变得更为重大。

有些小孩在遇到麻烦时会对父母撒谎，而另一些则会说出实情。为什么有的孩子说谎，而有的孩子诚实，这不仅与孩子的成长阶段和脾气有关，也取决于父母和孩子之间的联结。对于亲密的孩子来说，说谎是对信任的背叛。孩子们知道这一点，所以不会冒着失去父母对其信任的风险。父母和孩子之间的相互信任是如此强大，以至于孩子能够坦承自己的过错。诚

然，即使最亲密的孩子也会编一些谎话，尤其是在学龄前较常见，但随着自己的是非观逐渐增强，他将会为错误行为而感到困扰，因为他知道偏离了父母的期望。在面临着需要当场抉择的情况时，孩子们通常会选择做最容易的事。而对于缺乏亲密联结的孩子来说，说谎通常都是最简单的。缺乏亲密联结的孩子们不依赖看护人对他们的信任，不理会看护人对他们幸福感的考虑，他们对自己的行为将如何影响他人也漠不关心。但对于亲密的孩子来说，说实话要更容易，因为比起承认错误的痛苦，对父母和自己之间信任关系的亵渎更加无法容忍。充满信任感的孩子更有可能成为诚实的孩子。

没有得到敏感关怀的小孩们可能不会自责，也不会为自己行为给他人生活造成的影响承担责任。关心他人的亲密小孩会为自己的行为给他人造成的影响不安。他们避免做错事，是因为他们清楚这些行为会让自己感到懊恼。他们更偏向于做正确的事情带来的良好感受。即使他们偏离了正途——亲密的小孩有时也会这样——他们也比较容易回到正轨，因为他们知道好的自我感觉是什么样的，他们更喜欢这种感觉。

我们观察到，亲密育儿法培养的小孩其行为和思想更合乎道德。他们不会在游乐场墙上涂鸦，不会故意欺负别的小孩，在青春期也不会想尽办法折磨父母。他从婴儿时期在父母臂弯中、怀抱中，因其需求被关怀而获得的内在正义感和幸福感，一路发展至今，成为他内在的指导体系，让他习惯于以对的理由做对的事。换句话说，亲密育儿法培养的孩子喜欢自己的轨迹，并且多半愿意继续维持下去。

如何提升孩子的道德感和价值观

正如本书中所提到的其他品质，遵守道德准则的能力也会随认知及情感

能力的增强而有所提升。3 岁孩子的是非感不同于 10 岁孩子。青少年的道德判断则要比学龄前儿童更为复杂，但仍未达到完全成熟。你对孩子抱着何种期望，以及你如何灌输道德观，取决于他们在既定年龄段的思维内容和方式。

婴儿没有理论上的是非观，就像他也几乎没有独立的个体意识。他只知道什么能让他感到安全和可靠，什么会吓着他。“好”的意思是舒适、饱足、平和。自我意识和信任感是在婴儿期养成的特质，且对童年时期的正确行为起着重要的作用。

“照我说的做”

进入幼儿期后，孩子会直接承袭父母的道德价值观。由于在婴儿期建立了联结，所以孩子能够相信父母所说的任何话。随着幼儿开始探索世界，父母们有许多话要说。爸爸说击打是错的，那就是错的。妈妈说不要摸电灯线，那就是被禁止的。幼儿学着了解生活中的肯定与否定。不过他还没充分地内化或是记住它们。他需要不断地与妈妈和爸爸确认，而父母必须保持充分的警觉，让孩子免于麻烦。父母还得从他的生活中去除危险，例如把易碎品移到他够不到的地方，堵上电源插座防止他触电。

幼儿也会明白，有时候他们需要等待。在晚餐前不能吃曲奇。妈妈和爸爸不会把他们在超市看到的每件玩具都买下来。若父母和幼儿之间联结紧密，孩子就会相信父母说的话都是对的。通过对自己爱着的父母的服从，幼儿们学会了尊重和信任权威人士。他们也会学到生活中的界限——那就是他们无法实现或拥有想要的一切。

在最初的几年中，另一项关键的道德教育是：其他人也有需要、有感情、有权利。婴儿和幼儿是以自我为中心的，在他们的世界中，一切事物都围绕着他们。其他人的存在只与他们自己有关。不过等他们成长为更独立的

学龄前儿童时，他们就足以理解他人的感受了。接下来就要谈谈我们所说的转移期——父母帮助孩子，把他从看护人那里获得的敏感对待转移到他人身上。假如 3 岁的孩子在游戏小组里推了另一个孩子一把。你说："凯蒂，如果玛丽推你的话，你会怎么想？"假如年幼的妹妹生病了，鼓励 5 岁的大孩子帮忙照顾："苏西身体不舒服，她不想起床。你能给她送一杯水吗？"因为妈妈这样要求，并且这也是妈妈和爸爸对待她的一贯方式，那么这个孩子就能够照顾他人的病痛。"我们不打架，只拥抱""这个娃娃是玛丽的""比利哭了，我们去哄哄他"。想象孩子这块小海绵多年来每天都能吸收许多道德的养分。这些正面的教养将会成为他和别人的相处模式。

"照我做的做"

在 3 ～ 6 岁间，孩子将指示内化的能力逐渐增长。在孩子 2 岁时，你可能需要重复一些指示语，例如在孩子每一次见到猫时你都得说："要爱抚猫咪，不要拽她的尾巴。"（猫有可能很快就能学会躲起来）在孩子 3 岁时，每次爱抚猫的时候他都会记起你的劝告。在 3 ～ 6 岁之间，孩子也会内化看护人的价值观。你认为正确的也会成为他信奉的正义。正因为如此，明智的父母和学前班老师会用"我们"作为德育的起点，"我们不打架，只拥抱""我们坐在椅子上，不站在上面""我们应该说'请'和'谢谢你'"。孩子们想要获得归属感，成为"我们"的一分子，所以他们会遵守家庭或课堂的规矩。你或许会听到 6 岁的孩子对朋友说："在家我们是这样（那样）做的。"随着这些规则成为孩子自身的一部分，这些内在准则也开始指导孩子的行为——这也需要看护人频繁地强调、提醒，以及偶尔的纠正。形成了内在约束后，孩子便会出于对的理由做正确的事——也因为这些得到了妈妈和爸爸的认可。

“如果我这样做了，就会……”

小孩子的道德准则和其对后果的理解能力共同增长。他们能够理解“如果”和“就会”之间的逻辑关系，“如果我骑车上街，我的自行车就会被没收一周”“如果我动手打人，我就得乖乖罚站”。亲密的孩子不喜欢负面的后果，因为这些后果似乎会提醒他，他违背了自己内心的正义感。这种合理的负疚感随之形成，被做错事的后果加以强化。这还是孩子学会“做对事时感觉良好，做错事时感觉很糟”的另一个方法。发自内心的愧疚感把有道德的、亲密的孩子同毫无自责感的孩子或者相信“我做什么都可以，只要不被抓到就好”的孩子区分开来。

孩子的良知从婴儿期和童年早期开始滋长，但直到童年中期才会主导孩子的行为，也就是在孩子开始对是非观更具意识的时候。良知把孩子内在的感受和外在的表现联系起来。关于良知，存在着心理学的基础。请思考这样一个关于测谎的前提条件：在说谎的时候，人们的心理感受会发生变化。有良知的孩子有能力分辨某个行为是对是错，这并不是因为权威人士如此告诫，也不是出于对惩罚的恐惧，而是由于这个孩子自己知道，能够察觉到对错——在他的内心深处，甚至连他的身体都会作出反应。这种内心的正义感在婴幼儿期得到培养，能够在孩子稍长时，以及在青少年期和成年期时指导其行为。亲密的儿童将其生活中重要人物的价值观内化，成为指引其人生道路的良知。

让孩子在有健全选择能力的人们之间成长

你想让孩子获得这样的印象，在他面对不健康的选择时——他会遇到的——这些选择会让他感到不安。没有内在的参照物，就进入到了良知形

成的年纪，会让孩子处于不利的境地，就像一位赋闲太久以至于不能种植的园丁。你或许会发现，在童年后期获得的价值观教育或许能够扎根，但是在较早的季节播下的种子则扎根更深。

成长中的孩子，用大大的双眼和敏感的心灵持续观察着环境，试图弄清楚规则和事实。对于树立道德印象来说，最初的 5 ～ 7 年是非常关键的。在这最初的几年间，孩子会自动把看到和听到的事物当作“规则”或“正确的”。如果看到你打了某人，他会把这看作是对的，因为你是他的父母。儿童会储存对重要人物的所有印象，把它们当作值得效仿的榜样。正因为如此，我们才不断地强调最初几年的重要性，因为这会对小孩是否顺利成长产生重大的影响。

“匹诺曹定律”

有一个方法能够给孩子解释良知。这也是我在马修 6 岁时使用的方法。

在你的心里有两个声音，一个声音说“做对的事”，另一个声音说“做坏事”。有时候人们更容易听从“做坏事”的声音。因为它的建议或许听起来更有趣。但当你听了“做坏事”的声音，并按照它所说的做了，你的内心将不会安宁。反之，听从让你做正确事情的声音，才能让你感到快乐。

在马修快 6 岁时，我可以说他已经开始获得良知的指引了。因为我发现当他开始编造谎言时，他在与我的目光相遇时会退缩。在我们对视的时候，他会开始微笑（我也会），就好像他是在说：“不，爸爸，刚才说的不是真的。”从马修给我的眼神中，我相信他能感到，说谎会破坏我们之间的信任和联结。

寻找教育时机，告诉孩子，品行优秀的人才是真正重要的人。列举这些事例，让孩子思考做重要的人的含义：

- “刚才那位主动帮我们提重箱子的售货员多么体贴。乐于助人是好人的一个特征。”
- “刚才在公交车上那个年轻人起身给孕妇让座的行为是高尚的。你要明白，这样做是重要的。”
- “你看到对方球队的那个球员过来祝贺投手完封（指在棒球比赛中，投手在无失分的情况下结束比赛）了吗？这体现了优秀的运动员精神。”

品行也很重要

你在表扬他人的人道主义行为或是简单善举的同时，等于是让孩子明白你期望他如何行事，以及你看重哪些品质。

让孩子明白品行很重要的另一个重要原因是，每个人都能养成良好的品行。有些杰出的人得益于自己与生俱来的天赋，或是他们继承的家业或财富，抑或只是好运使然。然而孩子应当意识到，成为名流或拥有权势的企业家，并不意味着成为重要的人。品行才最为重要——并且这也使你的孩子具备了长大后成为良好品格的人的实力。

能够进行道德判断的年龄

在 7 ～ 10 岁间，孩子会形成大致的是非观念。他们应用道德判断来决定该如何回应困难的局面。而在此过程中儿童常用的口号还是耳熟能详的那句：“这不公平！”强烈的公平感使孩子理解了规则的必要性，并使他们产生参与制定规则的意愿。尽管仍会寻求父母作出有关对错的指示，

但他们也开始学会不依靠权威人士，凭借自己的力量去理解事情的对错。实际上，7 ～ 10 岁的孩子可能会质疑父母以及其他重要人物，例如老师、教练和牧师在某件事情上是否正确。随着孩子们开始独立对道德进行思考，权威人士就不再是永无过失的了。

随着孩子判断对错的能力趋于成熟，你还有第二个机会把价值观传授给他。在学龄前拥有健康榜样的小孩通常在这个阶段更有洞察力。然而，即使孩子在最初几年没有获得最佳的榜样引导，现在你仍然有机会教导孩子积极地做出良心的抉择。

即将步入青春期的孩子

在孩子们步入青春期时，他们渐趋寻求同龄人的认可。这个时期，他们还会分辨出哪些价值观是他们想要保留的。他们或许会尝试不同的价值体系，看看哪种更适合自己的生活，并能提升自我形象。青春期前的儿童以及青少年能够迅速地识别大人们的虚伪，并会对自己不理解的是非观提出质疑。他们的道德判断能力随年龄增长日趋成熟，并能从多个角度看问题。7 ～ 10 岁孩子的思维倾向于非黑即白，是非分明，然而稍大的孩子和青少年都明白，道德问题并不总是简单的对错。他们能够超越个人利益，思考社会利益，也能从现实角度出发。

青春期前的儿童和青少年仍然会寻求来自父母的认可和建议，但他们不再将父母视为无所不能的权威。与其发号施令，期望得到孩子的服从，父母不如准备好担当顾问的角色。为了使你成为信得过的顾问，且能够对孩子的道德抉择起到积极影响，你必须努力和青少年保持亲密的关系。对孩子解释对他和全家人造成影响的各个决定背后的理由。听取他的意见，在他对老师的不公及同学的无情大发牢骚时，在你帮助他从他人视角解读

事态时，确保你也征求了他的看法。

与孩子谈论电视节目，是探讨道德抉择的极好方法。举例来说，你注意到孩子正在看的电视节目鼓吹和你的家庭价值观相悖的生活方式。和孩子一起看一会儿，然后谈谈节目中发生的事情："为什么那个人要那样做？""你在这种情况下会怎么做？""你认为怎么做才是正确的？"你也可以和青少年探讨最近的新闻事件和社会问题。每天的新闻中有很多锻炼道德判断的素材，例如公众人物的可疑私生活和经济利益引发的争议。鼓励孩子发表自己的意见，参与激烈的开放式家庭辩论。尊重孩子的观点，即使你并不赞成。

科学依据：开放的家庭环境让孩子拥有成熟的道德观

研究表明，来自开放家庭的孩子，其思维展现出更多的"道德成熟感"。加利福尼亚州的一项针对1000名大学生的研究，调查了学生道德判断水平和早期育儿之间的关系。在道德判断方面取得高分的学生，其家庭能够开放地讨论话题。其他研究表明，高度放任，不要求孩子服从他们，在不恰当的时候表扬孩子的父母会培养出"以我为先"的孩子，这些孩子只想着如何满足自己。研究还表明，处于另外一个极端的——过度控制的父母——培养出的孩子过于循规蹈矩，不会独立思考。给孩子的选择提供建议的家庭，能培养出道德观合宜的青少年。这样看来，给孩子机会表达自己的想法，是德育教育的最佳方式。

安全界限与道德准则

在道德观养成的每个阶段，孩子都在寻找规则："我应当怎么做？""对

我的期望是什么？”“父母和朋友认为怎样是正确的？”亲密的儿童能够找到这些问题的答案。他坚定地遵守父母的规则——“这是我们家的信念和行事方式”。他知道父母对他的期望，能够预见错误行为带来的后果，因为父母已经清楚地指出了这一点。出于对父母的信任，他对事情的对与错并不会感到困惑或担忧。有了这些安全的界限，他才能够思索道德问题，找到正确的答案。对安全界限的了解能够给他带来极大的自由和舒适。

缺乏亲密联结的孩子较难分辨对和错，也不理解正常的定义。在尝试搞清楚对自己的期待的过程中，他所做的正确选择可能会不为人知，也得不到奖励，反而其错误的选择会为他赢得许多关注，即使是负面的关注。缺乏亲密联结的孩子可能会成为一个爱生气的孩子，因为他得到的对待有悖于其公平感和信任。他不想取悦任何人，也不想受任何限制，但他知道这些是应该有的。许多次当我在诊室看到一个缺乏亲密联结的 10 岁孩子时，都会忍不住想：“这是个愤怒的小孩。”

价值观的替代

由于在家缺乏相关教育，不确定道德准则为何物的儿童，在面对另类价值观的时候，可能很难不脱离正轨。来自不探讨价值观和美德的家庭的儿童，很容易受到同龄人或任何看上去合理的价值观左右。缺乏内在幸福感的指引，他们就像没有舵或帆的小船，在不确定的道德海洋中随波逐流。他们追随当下的选择，选择任何让他们获得即时满足的事物。另一方面，亲密的孩子所拥有的内在道德准则是他自身的一部分。违背内在道德感的行为会让他饱受正义感和幸福感的折磨。和父母在道德观方面联结紧密的孩子有道德抉择能力。他会选择那些让他获得幸福感的价值观，排斥相反的价值观。

似乎缺乏道德联结的孩子更自由，但实际不然。因为没有奠定道德的基础，他便很容易受利用他的人的影响，被无法使他获得真正快乐的文化趋势掳获。反之，奠定了道德基础的孩子才能获得真正的自由。因为他不会浪费精力分辨对和错，以及人生的重心，他可以自由地集中精力实现自己的人生目标。他不会频繁地更换轨道，因为他知道自己的目的地。

育儿建议

让孩子实现对道德的传承，这是最能够陪伴他们终生的财富。

监控外在影响

当孩子们开始花更多时间在家、学校以外的地方时，你就需要注意他们频繁被传授，或从他人身上习得了何种价值观。有些亲密的小孩入学后，在和来自不同价值观背景，以及接受不同程度家庭保护的同龄人谈话时，会感到困惑。而许多和家中看护人关系亲密的孩子，则带着足够的自信来到学校，他们不会受到学校里其他孩子不同行为的干扰。其他的孩子或许会思考同龄人做事的原因，或是为何老师对待学生的态度因人而异。亲密的孩子被家人以高标准要求，并持续接受父母的监督，因此在学校中会寻找肩负相同期望的同龄人相处。

让孩子接触不同的道德准则，从而使他们变得更有包容性将会如何？表面上看来这似乎符合逻辑，甚至正确，但还是有不妥之处。有些父母认为让孩子在成长过程中了解多种不同的价值体系是健康的，这能使他们成为更“开明”的成年人，但是过早让孩子置身于多种价值观的熔炉中，在

他还没有建立自身健全的道德准则的时候，可能会让孩子十分困惑，以至于无法建立深层的价值体系，抑或建立不恰当的价值基础。

那么你是否应该转而避免孩子接触所有与你的家庭价值观不同的外来影响和观点呢？在气泡般隔绝的环境中培养孩子也是有风险的。过度保护的父母可能会养育一个无法独立思考的孩子，他在面对各种危险和诱惑时会显得十分脆弱。这样的孩子还有可能变得十分刻薄，机械地指责所有持不同理念的人。

在这两种极端的中间地带，存在着正确的做法。在这个中间地带，父母帮助孩子建立一个坚实的价值体系，在他接触其他价值体系的时候进行引导。这样的父母能够以自己的榜样让孩子学会包容，同时也能让孩子明确自己的价值观。孩子最终将形成与父母相似的信仰体系，存在少许变通，也能从同龄人及其他重要人物身上学到不同的价值观，做到和谐共处。

把不良的印象减至最小

孩子能成为什么样的人，在于在其成长过程中什么给他留下了深刻印象。你不能，也不该在肥皂泡一样的孤立环境中养育孩子，父母们应该尽最大努力促进好的影响，把不好的影响尽可能减少。

监控媒体影响

致力于媒体对儿童行为影响研究的人员发现，负面信息比正面信息留下的印象更为持久。比起善举，儿童更容易记住和模仿暴力场景。孩子正在形成的心智就像是一个巨大的视频资料库，他可以随时“即时重播”所有储存下来的场景，不论是积极的还是消极的。如果孩子反复目睹电影或电视节目中的暴力、性交场景以及辱骂性语言，那么这些场景会在孩子脑

中的视频资料库里占据许多空间。请想象有一名爱看警匪片的 10 岁孩子，他对父母说："别担心，妈妈爸爸，这些内容不会困扰我。"不会困扰他？照理来说应该是会困扰到他的。这个孩子已经变得麻木了。快到青春期末期，或是刚成年时，他和女友发生了争吵，他不断地用污言秽语咒骂对方。或是在女孩拒绝他时，他也不懂得停止追求，因为电影中的男性英雄们教给他，女孩虽然嘴上说不，心里却是愿意的。每当面临和在电视上类型的情境时，他便会本能地采取在电视节目里学习到的规则。（更多有关媒体影响的内容请见第 16 章）

亲密儿童的父母敏感地、有选择性地监督孩子们所接触的媒体信息，当这些孩子看到暴力场景时会感到困扰。他们在真实家庭生活中承袭了道德准则，镜头中的血腥暴力将会让孩子感到难受，辱骂性的语言和麻木不仁也有同样的效果。一些内在的感应器发出"不妙"的指示，于是孩子在看到这些时也感觉不太舒服。被不良印象所困扰是一个好的现象。我们理应对这些垃圾信息感到苦恼。

过滤重要人物

你不仅要过滤孩子观看的节目，还要对孩子接触到的人进行筛选：朋友、老师、教练、童子军团长、照顾孩子的人以及牧师。越是孩子联系紧密且信任的人，你越是应该提高警惕。有些孩子相对比较容易受影响。如果你足够了解孩子，在他受到某些人的不良影响时，你就能够感知到。

了解孩子的朋友

在了解孩子的道德观建立过程之外，了解他的同龄人的情况也是重要的，因为朋友会给孩子留下持久的印象——好坏皆有。你将会遇到几乎不

惜一切代价吸引其他孩子注意的孩子，这些小孩会试图引诱你的孩子看禁止儿童观看的电影，抓住每个机会试探孩子的底线，你不想让孩子接触的负面价值观，这些小孩都会一一演示。跟你的孩子谈谈“坏家伙”的行为将会如何影响他：“你怎么看待斯图尔特今晚的行为？”不要让孩子感到你采取了一种批判性的方法。首先你要明白孩子的想法，这是摸清孩子道德立场的方法。你可以指出为何那个孩子的行为让别人都感到不舒服，而且的确不受欢迎，从而让孩子明白其中的道理。

我们之所以强调在学龄前就形成孩子价值观的重要性，原因之一在于这样做能让孩子在入学前就接受道德教育。当他逐渐接触到来自同龄人的影响时，多来年所建立的内心确信准则仍会发挥作用。最后一秒钟附加给孩子的价值观，就像一件节目装饰品，或者像紧跟时尚随时更换的一件衣服，难以持久。一旦孩子入学后，就将承受来自同龄人的巨大压力。如果孩子没有内在的指导体系告诉他该如何选择的话，他将会慢慢饱受同龄人压力的折磨。上学的儿童在寻找方向，他们也希望获得归属感。作为父母，你的任务是疏导这些驱动因素，让它们引领孩子接收好的影响，而不是坏的。

尽管你不能替孩子选择朋友，但你可以创造机会让孩子和价值观符合你要求的小孩建立友谊。如果你发现了某些顺利成长的小孩们，那么给孩子创造机会进一步了解他们。当一个有优秀小孩的新家庭加入我们的小区时，我们邀请这家人到我家共进午餐，共度了一下午的娱乐时光。我们后来继续邀请他们，让两家的孩子有机会相处，后来他们成了最好的朋友。孩子的朋友树立的榜样若与你认可的价值观一致，便能够强化你对孩子的教育。在孩子进入质疑父母价值观的阶段时，这一点尤为关键。拥有良好价值观的朋友是你对孩子早期价值观教育的催化剂。

彻底想明白将要做的事情

孩子们需要学会彻底想明白自己将要做的事情。这是养成良好道德行为的关键。教孩子先思考，后行动。学龄前的几年中，你要让孩子适应特定的行为方式，而不是教他们做出道德判断。在 5 ～ 10 岁期间，你要求他们从道德角度思考。除了要知道偷窃是不好的行为外，大些的孩子还可以开始思考：如果自行车被偷，失主将会感到多么难过。

练习“三思而后行”

儿童是冲动的，有些儿童的冲动程度更甚于其他孩子。教孩子“想要挥臂打某人之前先数到 10”。在他行动前，帮他想象这个行为将造成的后果。教孩子想象其他人的感受：“假设有人偷了你的球，你会怎么想？那么你觉得如果你拿走肖恩的球，他会怎么想？”频繁的口头提示（“数到 5”“停下想想”“等一等……”）成为他的一部分，他的思考方式，他的道德判断。假设 10 年或 15 年后，你的孩子参加了一个有酒供应的聚会。他被指派为司机，司机不喝酒才能把其他人都安全送回家。两种判断都让他坚持原计划：他被约束从不酒后驾车，并且他也能想象酒后驾车这件蠢事将会造成的后果。他习惯三思而后行，因为他从童年开始就被要求这样做。

了解是非问题的思考过程

有一天，马修和我正要离开超市，我注意到收银员多找了钱给我。我在决定下一步行动的同时把这件事告诉了马修：“收银员多找了钱给我。我们不应该拿多出来的钱，所以留着这些钱是不对的。”马修听着，想了想，点了点头。

利用这样的教育时机，让父母有机会和“但是别人都这样”的想法作斗争，纠正某个错误行为。你以身作则，告诉孩子，不管有没有其他人在场，也不管是否有没有人会发现，你还是希望他做正确的事。在这种情况下，你可以对孩子说：“许多人会干脆留着多找的钱。你认为怎么做是正确的？如果你留下了不属于自己的钱，你觉得自己会有什么感觉？”

随着孩子成长，你可以和他们分享更复杂的道德抉择。谈谈你捐钱支持某些事业的理由，为什么你认为某些行为是错误的，为什么其他的选择更艰难，但道德上却是正确的。在面对难以回答的问题时（“我们应不应该送奶奶去养老院？”“我们应不应该告诉邻居，在他们周末外出的时候，他们家开了一个很吵闹的聚会？”），对孩子解释决定背后的理由。孩子，尤其是处于青春期的孩子，需要知道做正确的事并不总是容易的，但却必定是重要的。

对自己的行为负责

给孩子树立道德榜样，不意味着你要假装自己是个完美的人。我们都会偶尔犯错。可以让小孩们知道父母也会犯错。实际上，借助自己犯的错，你可以卓有成效地教育孩子。假设你忍不住发了脾气，把门一摔，指责伴侣的无能或冷漠无情。你把受惊的孩子和气愤的伴侣留在身后。坐下来，深呼吸，冷静一下，在你向伴侣道歉后，和孩子谈谈。为你的发脾气表示歉意，让他知道你那样做是不对的。人非圣贤，孰能无过。当父母做了错事时，可以让孩子看到，他们是如何为自己的行为负责并纠正错误的。比起让孩子相信你总是对的，让孩子学会这一课更为重要。

孩子们憎恨虚伪。若你没有按自己说的那样去做，孩子会注意到，如果你不以身作则，他就不会认真看待你的道德教育。

我记得马修曾经瞥到过速度表，注意到我当时驾驶的时速高出了每小时 10 公里。我能看出他感到困惑。我总是告诉他要做对的事，但我现在却正在犯错。于是我承认错误："哎呀，爸爸没遵守交通法规。"我减慢了速度。为我的超速行驶辩白可以十分充满诱惑："哎，我们这不是赶时间嘛。"但这样说了就会有违道德。我不希望给马修留下这样的印象：人们只在方便和有利的情况下才遵守法律。

避免基于权力的道德

"如果我再发现你偷东西，就决不轻饶！"一位执意要使用恐吓及武力手段教孩子学会分辨是非的父亲大喊道。这种类型的道德教育更有可能会培养出一个气愤、逆反的孩子，而不是遵循内心道德准则的孩子。这个孩子更有可能花更多精力思考怎样避免被抓现行，而不是思考行为本身是否合乎道德标准。并且，父亲的恐吓传递了这样一个道理——年长的、块头大的人可以把他的价值观以恐吓的方式强加给较为弱势的人。这种方式不会培养出遵循对的理由做对的事的孩子。

失败的孩子——美国政府没能做到的事

读一下这则头条："又一次校园枪击！""50% 的青少年被捕案件的起因是暴力犯罪！"为什么会出现这些触目惊心的头条新闻？因为如今有太多的小孩麻木不仁、对他人漠不关心。犯罪学家们把多数犯罪归因于同理心的缺失。犯罪者不会考虑受害者的感受。他们不假思索便采取行动。很可能，他们曾是缺乏亲密联结的儿童，在青少年时期也是如此，最终成为对世界漠不关心的成年人。

政府对此事的回应是花费几十亿美元增强巡警力度，以及建造更多监狱。但政府在这个问题上投资了错误的一端。

如果政府把这数十亿美元投入到父母教育项目中，帮助父母们学习为孩子成功人生做准备的重要方法，会发生什么事情呢？假如条件不佳的母亲们得到慷慨的财政补贴，继续以母乳喂养呢？（例如在加拿大魁北克的一个成功项目中，达到妇女儿童保健计划要求的妈妈们能够得到母乳喂养的财政补贴）试想一下，每个父母都参加把宝宝“穿”在身上、母乳喂养、儿童发育以及管教的课程。假如政府在财政上支持所有的母亲在最初 2 年里在家陪伴婴儿，那又将如何？

诚然，有许多社会经济因素也会导致犯罪率居高不下。然而，如果我们能够让缺乏亲密联结的流浪儿童越来越少，把他们变成关心他人的小孩，那么美国的城市将是一个更加安全、人民更加幸福的所在。

第11章
自信又有安全感的孩子

孩子成为什么样的人，取决于他对自我抱有何种信念。拥有积极人生观的孩子，重视自己内在的本来面目。他认为自己是有价值的人，并且因为对自己有正确的认知，他会让自己的人生更有价值。

形容积极人生观的词很多：自尊、自爱、自我价值感、自豪、“我行”的态度。相比自我印象或自尊，我们更喜欢自信、自我价值感或自我信念这些词，它们能更好地表达对自己的深度信任这一含义。拥有健全自我的孩子内心愉悦。他的心中有种幸福感，并且他会努力保持这种感觉。当孩子误入歧途时——每个小孩都会如此——便会有一个内心的声音响起，“这是不对的。”孩子随即努力纠正自己，从而重新获得那种幸福感。

自信能让孩子对抗轻视他们或对他们幸福感造成威胁的人。建立孩子的自信，能够有效地保护他，远离不良关系的影响，以及来自不尊重他的人的伤害。拥有健全自信感的小孩能够抵抗来自同龄人吸毒或饮酒的诱惑。他能够反抗来自老师或教练的侮辱性语言。他更可能在家庭或个人危机来临时保持镇定。拥有健全自我的孩子接受并重视自己的情绪，并且能够设身处地地为他人着想。自信的孩子能察觉自己的需要，而且他知道如何开口提要求。

拥有积极自我的孩子不一定总是展露笑颜。然而他对真实的自己感觉良好，并以大体上恰当的“正义感”，享受和应对人生起落。他重视自己，认为自己有价值。内心感觉良好的孩子从自己的行为中传递出了这种感觉，因此他们往往比较容易相处，能做出更好的选择，并且更有可能顶住来自同龄人的压力。自我健全的孩子能够客观地评价自己的优势和劣势，从而使他能够发展自己的优势，并逐渐解决自身的问题。

感觉不好的孩子，其行为也往往有失分寸。糟糕的自我价值感使孩子感到他不能从周围人那里得到自己需要的，而且他对任何人，甚至对自己而言，都没有价值。这种感觉导致了愤怒、痛苦，以及行为问题。由于孩子觉得自己一无是处，那么他也就不相信自己。他用抱怨和哭泣，或者喊叫和欺凌弱小的方式，来获得自己所需要的。他的父母和同龄人都不欣赏这种行为，于是以责骂、回避、愤怒或惩罚的方式来回应他，而这只会让他更加气愤——或更加消沉。他的行为不会变好，而会变得更糟。最终，没有人期望他能够变好，于是他也就放弃了努力。

积极的自我价值观能够形成高度的自信，这并非自恋或傲慢，而是一种现实的自信。孩子的信心植根于对看护环境的信任。如果他相信自己的需要会得到满足，那么他会认为自己的需要是值得被满足的。信心意味着“信赖”，若婴儿和儿童对自己的看护环境有信心，他们也会对自己有信心。

孩子的话：*很高兴我的父母从来没有让我感觉自己很糟糕。（克里斯，22 岁）*

自我信念是会传染的。想想你的朋友和熟人。为什么和某些朋友相处很愉快，而和另一些相处却很可怕，是不是因为他们会把你的情绪也拖下

水？有多少次你试图回避某些人，理由是“他这个人太消极了”！

以下列举了 11 种提升自我信念的方式，请尽可能多地尝试。

作为“建造者”的父母

有时候孩子的自信似乎只是父母担心的另一件事而已，就像：我的孩子健康吗？他吃得好吗？他冬天穿的夹克合身吗？哦，还有，他的自尊状况如何？你不需要每天都像测量温度那样衡量孩子的自尊：“今天比利的自尊指数有点低，因为他们足球队输了比赛。我最好找个方法给他鼓鼓劲儿。”比起足球队的运气时高时低，或是成绩报告上的 A、B、C 而言，自我信念是更稳定的因素。自信依靠的并非是赞美、表扬、好的评价、体育比赛胜利、作为奖励的冰激凌蛋卷——尽管这些事物或许会影响自我价值感。孩子的自我信念很大程度上建立于重要的人对待他的方式。你作为父母，对孩子的需要给予回应，也就是为他的自我价值信念以及他做事的能力奠定了基础。

孩子在一生中遇到的人和事，有时会增长他的自我价值感，而有时却会起到消磨的作用。我们分别称它们为增长因素（正面的影响）和破坏因素（负面的影响）。作为父母，你要承担建造者的角色，做对你的孩子持积极信念的人，帮助他认识到自己的优秀。你不需要拥有心理学学位才能培养出一个自信的孩子。很大程度上育儿是轻松愉快的。多抱抱你的宝宝，经常拥抱孩子，敏感地回应儿童的需求，用你希望被对待的方式对待你的孩子。所有这些事情都有助于孩子相信自己是重要的，值得被爱和被尊重的。如果你能设身处地地为孩子考虑，从他的角度聆听你传递的信息，你将会自然地致力于成为一名建造者，并且在“破坏因素”偶然脱口而出时

有所察觉。

我认为，早期对健全自尊的开发，可以通过告诉孩子们干得不错，让他们知道自己被重视，以及帮助他们看到自己的优势来实现——不论他们处于哪个层次。重要的是，明确最终目的，而不要忧虑这一路上的小失误。对我而言，人生是一次旅行，而不是一场赛跑，我希望我的孩子们享受一路上的每一步。

植根于婴儿期的自信

自信的根源植根于婴儿期。想象一下，被亲密抚育的宝宝的自信是什么样的？他的需求得到了适当且一贯的满足。每天有许多个小时，他在某人的臂弯中，在婴儿背带中，按需求得到喂养，在沮丧时得到抚慰。他的环境让他拥有一种宁静、快乐、安全的感觉，这种感觉随后成为他的一部分。由于得到了细心的照料，宝宝在成长过程中感到自己是被关心的。你是否曾经有过得到许多特殊关怀的经历？这是不是让你觉得自己很特别？这就是被亲密抚育的宝宝在多数情况下所感受到的。

宝宝们从自己被关怀的方式中学习自己是谁。在婴儿期，自尊的主要组成部分就是关键的回应。宝宝哭泣是因为饥饿或有压力。看护人对哭泣给予回应，于是宝宝发现他的行为能够让自己感觉好一些。随着宝宝和看护人在最初一年里，几千次地重复这种“暗示－回应”的模式，宝宝就明白了，他的暗示是有意义的。随着他逐渐形成独立的个体意识，他也建立起了对自我价值的信念：“有人在听着我，把我抱起来，喂我……我是有价值的。”他学会知道自己何时感觉良好，何时感觉不佳，他还学会了如

何处理各种感觉。

当宝宝的需要没能得到持续的回应时，他就变得不信任自己的暗示，进而不信任自己。他或许会感到困惑，认为他的信号很少或几乎没有意义，因为他始终不能确定自己是否能够得到回应。事实上这不是他的错，而是没有人回应他的暗示，但宝宝还是会得出结论，即他自身是无力或没有价值的。从宝宝自我中心的角度来看，世界中的任何错误同时也是他自身的错误。

这些早期的印象会深深植入宝宝飞速发育的大脑中。亲密的婴儿带着一种可靠的幸福感步入童年——这种感觉也内化到内心深处，深不可驱，孩子会调整自己的行为来保持这种幸福感。当然，这些孩子也会时有犹疑，并且由于环境或他们自己古怪的个性使然，有些孩子可能会在童年时期遇到相当多的挑战，但凭借人生初期所建立的积极自我，他们非常有可能靠自己的双脚重新回到正轨。缺少这种自我价值感的孩子，在成长过程中，对自己的需要和欲望的索求会更加困难，并且会感觉无法掌控自己的人生和命运。

我们对待小孩们的首要原则，是让他们在人生的最初6个月中感觉世界是安全的、充满爱的，因为现实会很快到来。

***伊丽莎白笔记**：看着5个月大的儿子科尔顿，我深切地感到，他要在很大程度上依赖其他人。事实是，他几乎难以支撑自己的头，虽然这对于成人来说再简单不过，更不要说随意移动身体了，这让我意识到我们对宝宝负有多么重大的责任。他饿了，却不能自己吃东西；他尿湿了，却不能自己换尿布；他感到害怕了，也不能躲开；他想被抱着，却不能清楚地表达自己的愿望。在孩子一生中，再也没有像现在这样依赖他人，来满足其*

最基本然而也是最不可或缺的需求。

通过回应宝宝的需要，我们传达出这样的信息：他的需要是重要的，他本人对我们而言是重要的；从而开始建立宝宝积极的自尊。婴儿时期出奇地短暂——不要浪费一分一秒。

反映孩子积极的一面

在孩子告别婴儿期进入童年时期以后，他不断地看到父母眼中的自己。孩子的自我信念——不论好坏——取决于他从父母处获得的信息。在最初的 1 年里，多数婴儿接收到的大多是积极的信息。他们知道自己是被爱、被重视、被关怀的，常在父母的臂弯和怀抱中，被父母敏感回应的孩子尤其如此。

孩子们重视从信任的成年人那里获得的信息。亲密育儿让孩子打下了信任的基础，因此随着成长，从父母那里获得的信息对他的影响是巨大的。这些信息之所以有意义，因其来自于与他有着深层联结的人。婴儿在最初的 1 年或 2 年中频繁接收到的爱和亲密的信息应该被延续至整个童年期，虽然在孩子经历不同成长阶段时，这些信息会以不同的形式传递出去。要培养一个自信的孩子，仅仅遵循母乳喂养、背着宝宝、建立纽带这些亲密育儿法是远远不够的。

孩子所知的你对她的看法是怎样的？它们大多是积极的还是消极的？你是否让他觉得你和他在一起很愉快，你重视他，重视他的意见，而且他的行为让你快乐？你有许多方法可以把这种关于孩子的积极信息传递给他们；虽然表扬和赞美的确是一种帮助孩子形成积极自我信念的方式，但你的行为所传递的信息不会比语言更少。

我们常常表扬托马斯，因为我们认为，积极的标签对孩子自尊的发展能够起到很大帮助，并且实际上能够成为自我实现的预言。我说："哇！看你的房间！你把每件玩具都收到盒子里了。你真是个有条理的男孩！"他记住了"有条理的男孩"这个概念，于是就更有可能再次重复这种做法。他往往还会自我表扬。例如他做了件聪明事，他会说："托马斯真聪明！"

把破坏因素转化为增长因素

提升自尊的积极信息不会贯穿孩子的整个童年。孩子会成为被轻视的目标。而这时你就可以把问题转化成机会或是教育时机。

你会听到两个孩子吵架。"你真蠢！"哥哥艾伦对克里斯说，而克里斯崩溃了。"这是种贬损。"你说。小孩们需要我们不用过多语言为某种行为定性。很明显艾伦需要同理心的教育，也需要被提醒弟弟有多么爱他和信任他。但首先应当让克里斯的情绪恢复正常。

你可以指出，即使最好的朋友和兄弟，有时也会说出无心的、悔之不及的恶语。你也要提起克里斯所做过的明智的事。你要告诉他，就算他是弟弟，也不意味着他就是蠢的，而且有许多事情是艾伦在这个年纪也做得不太好的。

接下来，把艾伦带到一边，让他试着想想，如果别人对他说"你真蠢"时，他会怎么想。做一个小的角色扮演。带上艾伦的帽子，假装你是他，而艾伦扮演克里斯："假设你是克里斯，我看着你的脸说你真蠢，你感觉如何？你是大哥哥，克里斯爱你，信任你。他相信你所说的话。假设我说你蠢，因为你对我的爱和信任，你也会真的认为自己蠢。而这又会让你感觉如何呢？"

迈进孩子的世界

在孩子和大人一起玩儿时，彼此都能学到许多。你抽时间和孩子玩儿，意思就是说：“你值得我花时间陪伴。我喜欢和你相处。”这是一个重要的方式，告诉孩子你重视他所关心的事情。在你们共享欢乐的时候，孩子的自信也随之增长。

从你的成年世界里走出来，迈进孩子的世界，并不总是一件容易的事情。作为一个忙碌的人，曾有一段时间，我艰难地学着享受无组织且似乎徒劳的亲子游戏时间。我的心智会游离到我应当做的“更重要的”事情上，而且我会变得坐立不安。我觉得自己应该“做一些事”（像是写本关于小孩的书）而不是和我的小孩子堆积木或滚球。然而我开始意识到，这些时光对孩子们而言是多么重要，因此和他们一起玩儿也变得更有意义了。游戏甚至成了我的放松疗法。它强迫我丢下成年人的当务之急，专注于和孩子玩耍的简单快乐，孩子无意识地教会了我要放松。以下这些方法，能够让你享受与孩子的游戏时间。

给予孩子百分百的关注

如果你的身体陪着孩子，但心思却在别处，孩子将会感觉到你不想和他在一起。这是一个双输的局面。你的孩子得到了一个负面的信息（“爸爸不想和我在一起”），并得出他并不重要的结论。而你失去了放松和更多了解孩子的机会。放慢节奏，享受现在，是一项珍贵的人生技能，和孩子相处的最大好处之一就是学习这项技能。我所珍藏的一次关于游戏的记忆，就是和 6 个月大的马修玩“圆圈”游戏。我让他面对我坐在地板上，放了一些我们最喜欢的玩具在中间，然后用我的腿把他围在中间——这个位置

能让我们专注于彼此，并且在他快跌倒时还能挡一下。这是我们之间许多游戏时光的开始。他拥有我百分百的注意力。他觉得自己是特别的，我也是。

挤出时间

有个朋友曾经问我哪来的时间在孩子的运动队做教练，参加他们的演出，教他们滑雪和帆船运动，还有时间仅仅是和他们泡在一起。我告诉他因为这些对我很重要，所以我挤出了时间。这仅仅是设置优先级的问题。从很早开始，孩子就能察觉自己处于你优先级中的哪个位置。在游戏时间里，你传递给孩子的信息是“现在除了和你相处之外，我没有其他想做的事”。

在写这本书的时候，我们家新买了一个乒乓球桌，15 岁大的马修对打乒乓球真的很着迷。在我工作时，他频繁地来找我，问我：“爸爸，想不想打一会儿乒乓球？”注意，他没有说“我们来打会儿乒乓球吧”。这是因为他希望我想和他玩儿。当我意识到这点时，马上就表示同意他的要求，不管我写书的计划进展如何。“当然，马修，我很愿意。”我会放下笔，转向我的孩子这样回答。希望爸爸和他玩儿的 15 岁孩子被我摆在优先的地位。你能够和孩子共度的时间过得飞快，而且就像在播放一盘你无法倒带的录像带。在还可以的时候，尽情享受这些珍贵的时光吧。

让孩子主导游戏

有些成年人在和孩子相处时，觉得自己有责任让游戏的时间过得更有意义。由他们决定玩哪种有教育意义的游戏，读哪段故事，或是怎样搭建最好的积木塔。孩子赞成只是因为他想要取悦大人，但这种情况下，究竟是增长了谁的自我价值感呢？

由孩子发起的活动，比大人建议的更能长时间地吸引孩子的注意力。当孩子需要对事情的发展做决定时，他能学到更多。当你让孩子选择进行哪种活动时，你的意思是："我愿意做你喜欢做的事。"这是孩子自我信心的增长因素。这让他们觉得特别而且受到尊重。即使你认为，你大概不能和 6 岁的孩子再下一局自由规则的跳棋了，但这对他而言却很重要。如果你能够灿烂地微笑着说："好的，小冠军，去拿棋盘吧！"这样不仅让他感觉很棒，你也教会了他针对自己的想法提出需求是没问题的。

如果你实在不能笑着下完这盘跳棋，那么问问你的孩子还有没有其他的建议。和他一起挑选一个你们都喜欢的活动，也是在传递积极的信息。孩子们会察觉到你是真的很投入这个游戏中，还是仅仅出于责任感而非自愿的敷衍行动。尽量在和孩子一起做游戏时加入你的理解。第二十次给孩子读《戴帽子的猫》的确很容易让人感到厌烦。停下来谈谈这个故事，加入你自己的理解，例如："如果戴帽子的猫来敲我们的门，你会怎么做？"询问孩子的想法也能增强他的自我信念。

用语言和行动告诉孩子他们是重要的

这对你来说或许是显而易见的，但孩子们往往难以意识到自己对父母而言有多么重要。父母可能忙于每天的生活，从而彻底忽视了告诉孩子他们有多爱孩子，孩子有多么重要。有那么多次我们想着孩子们美妙的一面，却忽视了把这些感受说出口，孩子需要听到这些话。

- "今天我除了和你共度之外，没有什么别的事想做。"
- "你是我的女儿，让我感到特别自豪。"

- “我很高兴你跟我一起过来。和你在一起太愉快了！”

父母的行为也能让孩子明白自己是重要的。每次你参加孩子的合唱团表演、棒球比赛或班级聚会时，你所传达的信息都有助于建立孩子的自信。你所表达的是，对他重要的事情对你也同样重要。你不需要等到孩子人生中发生重大事件时才传递这种信息。重要性均等也是小小的信心增长因素——对孩子刚刚搭好的积木表示感兴趣，听青少年新买的音乐光盘，询问他们生活中正在发生的事情。所有这些看似微不足道的时刻，汇聚成巨型广告牌般的信息：你是一个有价值的人。

我们希望孩子们总能感到被爱和被支持。要做到这一点，有一个方法是把简短、欢快的信息留在他们意想不到的地方，例如塞在帽子里。这总能让他们的脸上露出微笑。

告诉孩子你重视他的观点

在你因某事征求孩子的意见，或认真听他发表意见的时候，他会感到自己受到了重视。当你的孩子得到你全部的注意，并感到你是真的对他要说的话感兴趣时，他会觉得自己是有价值的。告诉孩子你重视他的观点，这不仅能建立自我价值感，还能拓展沟通的途径。你给了孩子一个机会练习用得体的、有礼貌的方式表达自己。

- “你觉得妈妈穿哪条裙子好看？”
- “你觉得家里人最想看哪部电影？”

- “你觉得我们该给哥哥买什么生日礼物？”

在你认真考虑孩子的意见时，也要问清理由，让他知道他的建议帮你做出了一个更好的决定，你奖励他周到的考虑，让他知道你尊重他的判断。这样的话，他将会对自己更有信心。

孩子的话：*我认为做一名好的父母，真正重要的一件事情就是听你的小孩说话。不要总是在他们行为不恰当或不礼貌的时候对他们大喊大叫。在你发怒之前先从他们的视角看问题，不要认为你的想法才是建立卓越关系唯一正确的方法。你有可能正在建起多数父母试图摧毁的亲子关系之间的墙。（艾米，21 岁）*

根除贬低性的语言和行为

当你无法（很可能也不应该）保护孩子免遭来自家庭之外的破坏自信的因素影响时，你可以让家成为安全地带，鼓励孩子相信自己身上积极的一面。在家里禁止出现贬低性的言行，尤其是大些的孩子针对弟弟妹妹的那种。对朋友和邻居的小孩们保持同等的警觉。并且毋庸赘言，父母应当尤其小心避免贬低自己的孩子。

贬低性的言行，即使是开玩笑的，也会使孩子心里生出渺小感。兄弟姐妹之间，少许好意的幽默戏弄是可以的，但公然地贬低（“你真迟钝”或“谁都知道你写字难看”）就太过分了。让孩子知道你期望他们互相提高，而不是互相贬低。兄弟姐妹能够给彼此的自我价值感造成很大影响。当你刚一听到有害的言语，诸如“你真迟钝”或“你很奇怪”时，马上认定它们

是贬低的词句："这是一种贬低。"

来到我们儿科诊所的一位母亲告诉孩子，贬低别人带来的伤害是巨大的，尤其是对年幼的儿童而言。她解释了对人不礼貌会让人感到气愤，并继而引发极端行为。她告诉孩子："与其对弟弟大喊'你真蠢'，不如看着他的眼睛说：'这样做很蠢，我知道你是个聪明人。'然后帮他收拾残局，或帮助他完成其他任何需要做的事。"这对兄弟姐妹和父母来说都是个好建议。记得下次当你看到打翻的牛奶或厨房里的泥脚印时，试着这样做。比起仅仅是大喊大叫，孩子的反应将会积极得多。

制止贬低性行为也能成为同理心的教育。"你这个弱智！"14 岁的詹妮弗对她烦人的 7 岁弟弟亚历克斯喊道。亚历克斯不知道"弱智"是什么意思，但詹妮弗的语气让他明白，"弱智"不是一个好词。明智的父母将把这个情况转变为同理心的教育，他们告诉詹妮弗："假使你 7 岁，亚历克斯 14 岁，他说你弱智，你会怎么想？"大些的孩子都有正常的敏感性，他们将很可能不需长篇说教便纠正自己的行为。在詹妮弗不再那么愤怒的时候和她私下谈谈，效果会更好。

保护孩子的自尊

在学龄前的几年里，家庭环境自然对孩子的自尊是最重要的；理想状态下，家庭应在整个童年时期维持其最重要的影响地位。但由于孩子的天性使然，他们会接触家以外的人和事，这些人与事也会影响孩子的自信心。

在家庭中培养出的自信根基越牢固，孩子在入学后与同龄人交流时，越能采取提升自我价值感的方式，而非贬低性方式。实际上，我们注意到，亲密的儿童在社交团体中光芒四射。因为他们敏感且有同理心，所以他们

能和大多数小孩相处愉快。他们内在的是非观及幸福感指导着他们的择友。因为有了这种内在的指导体系，他们便较少受到同龄人不和谐价值观的影响。亲密的儿童往往对友谊有较强的识别能力。与其和大多数人只打表面交道，不如拥有几段更有意义的友谊。

过滤孩子的朋友

时刻警惕孩子的友谊。尽管孩子需要自己挑选朋友，但父母也应当密切监督。往往亲密的儿童自己会找到合得来的玩伴，他们不喜欢和威胁自我价值感的朋友相处。调查一下孩子在和某个特定朋友的游戏结束后感觉如何。他是快乐平和的，还是暴躁沮丧的？他和朋友是否平等且相互迁就，还是一方支配另一方？如果你觉得某个特定的朋友对孩子产生了积极的影响，那就促进他们的关系；如果相反，就要加以劝阻。

一天，我的女儿艾玛邀请一个她非常崇拜的、比她大些的女孩到家里。她们两个在画画。她这位艺术天赋很不错的朋友，画了一张海滩的景物画，然后艾玛开始画她自己的。这时朋友说："不对，你不应该这样画海滩！"我正准备插进去说不同的画法也可以，但在我进屋前听见艾玛说："没关系的，我喜欢自己画的样子！"我真实地感到了她的自信和惬意，也看到了她并未受他人的意见影响。

友好接待孩子的朋友

欢迎孩子的朋友来家做客，能让你有机会观察孩子在社交场合的表现。当然，邀请一帮小孩到家里来可能意味着更大的脏乱等你收拾，还有高额的食品费用，但借此你可以了解孩子的朋友，以及他和朋友相处如何，这

些不便真的不算什么。把邻里的孩子聚集在你家，你还可以有力地维持纪律，还能在一群孩子失控的时候来个集体治愈。

在孩子逐渐变得独立的过程中，他们往往是前进两步后退一步。到社会的丛林中探险后，孩子偶尔退回到家庭的安全地带是正常的。正因为如此，学龄儿童和父母及家庭继续保持亲密关系是重要的。即使在新场合和新关系中能够跟随自己心中罗盘的亲密小孩，也需要定期从家庭中获得信心。

其他看护人的影响

孩子的自尊不仅取决于父母和朋友传递的信息，而且也有赖于其他被信任的看护人——孩子生活中的重要人士，例如教练、老师、童子军团长、牧师和亲戚。曾几何时，孩子人生中的重要人士主要来自于家族的延伸，但在今天这个流动性的社会中，孩子会受到更广更多样化因素的影响。当代父母需要特别警惕自己孩子的榜样。事实上，你的孩子越是喜欢和信任某个特定的人，你就应当愈发警惕这个人传递给孩子的信息。问问自己："我的孩子从这个人身上获得的信息是良好的吗？"有时候你只需要凭借自己对这个人的直觉判断。如果你感觉某个老师或教练对孩子的生活造成的影响让你不太舒服，那就作出改变。你的孩子每天要在学校度过 6 ～ 8 个小时——和成年人在工作场所所花的时间一样多。轻视学生或和你的孩子相互抵触的老师会造成极大的影响。我们往往依照"若怀疑，就远离"的原则行事。

让孩子喜欢自己

不幸的是，我们的世界对人们的外表给予了高度的重视。如今最热门的名人通常年轻、相貌出众，而且非常苗条。电视广告充斥着让男人女人都变得更耀眼、更有吸引力的方法。这些社会上的讯息不仅扭曲了孩子对人类“真实”外表的印象，它们还让孩子衡量自己的标准变得难以想象得高。

为了孩子的自我印象和健康，我们作为父母必须对抗来自媒体的相关信息，让孩子注意到在现实中，真正人类的美好与某些特定的包装标准没有一丝一毫的关系。然而孩子在镜子中看到的真实形象还是会极大程度地影响他的自我价值感。父母可以尝试以下几种方法来帮助孩子喜欢上真实的自己。

●在家中形成健康的饮食及锻炼习惯。营养充足、身体健康的孩子会对自己的身材更满意。

●告诉孩子你喜欢他的身材和他利用健康身体做到的事情。“我太爱看你跑步了！”“你的舞姿真优雅！”“你看上去好极了！”

●避免比较，例如“你姐姐的腿又美又长”“你哥哥真强壮”。

●永远不要取笑孩子的身材。不允许小孩们批评彼此的身材。你个人也应当在这一点上以身作则。避免使用负面的词语描述，例如“皮包骨”“矮子”“粗笨”“粗壮”和“笨手笨脚”。

●意识到孩子目前的样子不会延续到青少年期或成年期。多数小孩都会经历一个邋遢的阶段，这段时间里他们似乎对自己的外表或卫生毫不关心。这个时期会过去的，尤其是在你以行动而不是说教做出整洁的榜样时。许多青春期前的孩子，即使其父母

身材苗条，也会有段时间又矮又胖。当生长激素开始发挥作用时，孩子的身体就会长高，储存的脂肪也会消失。孩子10岁和14岁的照片甚至会看起来不像同一个人。如果在此期间，孩子对自己的外表不满意，就把你在这个年纪的照片拿给他看，或只是让他知道他很快就会长得和姐姐或朋友们一样高挑了。

塑造孩子良好的“怪癖”

你可以通过变换主题背景来拍出不同的照片。拥有特定性格怪癖或富有挑战性气质的孩子往往会被贴上“不公平”的标签。孩子接触这个标签的次数越多，他就越信以为真，甚至真的照做。你的任务是迅速地破除负面标签的影响，用鼓励性的标签作为代替。塑造是一个强有力的激励，你在下面的例子中可以看到：

以积极的方式塑造你的孩子，不仅能让人不再批评孩子，还能让你在孩子面前留下好印象。如果他在这个世界上最信任的人，也就是你，相信他拥有这些积极的特质，那么他很可能也会这样相信。除此之外，孩子希望自己的父母能够透过外部的古怪行为，深入探究自己的内在。

脾气不好的孩子，因其既富有挑战性又使人为难，会被贴上“不友善”、“不公平”的标签，例如“难搞”“累人”“让人心力交瘁”“不合作”。通过对行为的影响、悉心的培养，以及积极的塑造，这些早期被视为累赘的脾气往往会变成性格的优势。许多这样的孩子得以顺利成长，并展现出强大的领袖才能、同理心、果敢，以及非常持之以恒的性格，这些品质使他们能够坚决捍卫自己的信念体系。

有人说	你回答
“他的确是固执。”	“他的确有着持之以恒的性格。”
“他看上去真亢奋。”	“他确实是个好奇心旺盛的孩子。”
“她一定很爱哭。”	“她是很敏感。”
“她很容易受到困扰。”	“她非常有同情心。”
“他真是让人心力交瘁。”	“他是个极富挑战性的有趣的孩子。”

古怪的小孩

对有行为问题或需要打磨其性格棱角的孩子而言，塑造尤为重要。关注负面、一味地以消极方法塑造孩子，很可能会让孩子变得更难相处、更消极。在帮助纠正“错误”的品质时，鼓励孩子发展“正确”的性格。更多地强调他个性中好的部分，而不是评论有障碍的方面。脾气不好的孩子常常收到负面的评价，其实他们才是最需要鼓励的。

积极地塑造自己的态度。让孩子看到你在面临挫折时如何保持冷静：在打翻热咖啡的时候说“我很高兴自己没烫伤”。态度是会传染的。快乐的人，他们的积极态度归功于其父母和其他看护人做出的态度榜样。

最为成功的人通常是具有最积极心态的人。当我们的孩子到了七八岁的时候（在这个年纪，有关人生的教育才似乎真正开始），我在和他们谈话时经常这样说：“你往往无法控制境遇，但你可以控制自己对待境遇的态度。一生中不如意之事十有八九——你会被三振出局，没能被邀请参加聚会，或者会生病。有的时候你对所发生的事情的反应摧毁了你的内心，这实际上比实际发生的事情更糟糕。保持积极的心态，让心中充满正面的想法（‘我依然是一个好球员’‘哇，还好我伤得不是很严重’）能够帮助你摆脱内心的焦虑。一旦你发觉负面的想法占据了你的心，迅速告诉自己，

'不要这样想。'并且立即转向正面的想法。"你能够传授给孩子并以身作则的最重要的成功方法之一，就是即使在逆境中也要保持正面的态度。

帮助孩子发掘独特之处

一项成功能够孕育出更多的成功。多年来，我们注意到一个称之为"转移原则"的现象：在某个领域的成功能够提升孩子的自信，这种自信会进而转移到其他领域。举例来说，我们其中一个儿子是天生的运动健将，但他在年纪较小时对学术领域不太感兴趣。依据转移原则，我们鼓励他对运动的兴趣。随着整体自信心的增长，他的成绩也随之上升了。一旦孩子们擅长某一件事，他们就明白了克服挑战和掌握技能是一种什么感觉。他们喜欢这种感觉，想要在其他领域中也获得同样的感觉。在某件事上取得成功的人很可能在许多其他领域也是成功的。

***孩子的话**：我认为父母应当时刻提醒孩子们，自己是多么重视他们。他们以自己独特的方式绽放美丽。（雷切尔，16岁）*

每个孩子都有自己的独特之处，这种天赋若能得到鼓励和培养，将会成为带给孩子许多乐趣的技能，并且有益于他的自尊。拥有某项特殊专长，对大家庭中的孩子来说尤其珍贵，因为在大家庭中，孩子的个性有时候很容易被忽视。如果你的孩子真的很想尝试某事，那么找个机会让他试试。他更愿意在自己有热情的事情上努力并取得成功。每个孩子都是重要人物，然而孩子们的重要性体现在不同的方向。

荣誉之墙

在西尔斯家庭成员的成就馆中，墙上展示着吉姆的帆船运动奖杯，鲍勃打橄榄球的照片，皮特踢足球的画面，海登的拉拉队纪念品，艾琳的马术比赛绶带，马修参加少年棒球联盟的照片，斯蒂芬打棒球的姿态，还有劳伦踢足球的照片。每个孩子都有其专长。发掘这种专长并加以鼓励。把成就裱起来，展示出来，让你的小孩因此出名——至少在你家。大些的孩子可以把自己多年来的成就尽收眼底。这能够鼓舞他们，尤其当他们需要提升自我价值感的时候。

我鼓励女儿尝试所有事，直到她找到一件不仅是自己擅长而且还很喜欢的事情为止。结果她最终选择了表演艺术——表演、唱歌，以及跳舞。我陪她去试镜、排练、演出，以此作为对她的鼓励。当她遇到麻烦或遭遇失败时，我会听她倾诉，对她的泪水报以同情。

◆

体育、音乐课——我的女儿都尝试过了，但没有遇到能真正燃起火花的。然后她非常想尝试滑冰。我想肯定是因为专用的服装吸引了她，于是我们转向了滑冰课。我以为这件事也会成为过去，但是，她真的刻苦地学习滑冰，滑得也不错。然后她又宣布想要学习爱尔兰舞蹈（还是因为专用服装！），于是我给她报了名。她热爱这项活动，还在最近的舞蹈节上获得了一等奖。在 16 岁时，她在青年会有偿教授滑冰课，还教小孩子们学跳舞。现在她又说很想在大学里学习考古学。如果她是真的想去做，我想她一定会成功的。

如果你很难弄清楚孩子的特长并激励他将之发展成一项技能的话，可以尝试让孩子参加童子军或者类似的项目，在这个项目中每个人都很努力，而且都会因努力而获得徽章作为奖励。童子军能让孩子接触到一系列不同种类的活动，其中的任何一项都有可能挖掘出孩子的特长。

把运动作为特长

童年中最开心的时光之一莫过于参加团体运动了。除了能够留下快乐的回忆，参加运动也有助于健全自尊的建立。研究表明，小孩从事运动的时间越长，他们就更乐于待在学校，取得更好的成绩，拥有更强的自尊，并且行为问题也相对较少。和父母保持积极的互动，也是孩子们继续参与运动的主要原因之一。

参与体育运动有利于培养孩子自信的理由不胜枚举。加入体育队，满足孩子对大于其自身存在的归属感的需要；一致的队服，拉拉队的喝彩声，还有共同的目标，都有助于在孩子们之间建立起一种特殊的保护层。他们作为独立的个体加入队伍，但随之团结在一起，朝着共同的目标努力。参与运动还能给孩子一个学习和掌握技能的机会，是提升自信的另一种方式。

参加运动也会对孩子的自尊构成一定的威胁。我曾经有幸担任多种儿童运动的教练长达 15 年之久，我在教练生涯中对孩子的了解要多于在医学院的心理课程中学到的。多数孩子的运动表现不会超出别人对他的期望。如果父母或教练不断告诉孩子，他不擅长某项运动，那么他通常也就不会努力了。孩子们大多信任自己的教练。他们在孩子的人生中扮演重要的角色——不论好坏。所以要关注教练传递出的信息。竞争能够激励某些孩子，但对另外一些人来说，竞争会让他们在团队中举步维艰，甚至会对孩子的自我价值感造成伤害。以下这些方法，能就参与运动一事对孩子的自尊产

生积极影响。

● 让孩子参加合适的运动。对孩子的了解，其中一部分是对孩子能力的了解。找出他擅长的运动项目，鼓励他进行尝试，但让他自己选择想参与的运动。

● 让孩子扮演合适的角色。如果我的棒球队中的某些孩子注意力广度不够，我就会试着把这些小孩放在投手或捕手的位置。他们需要提高注意力，要不然就会被飞来的球打中。有趣的是，有注意力问题的孩子们在打高度集中的位置时往往能进入注意力超级集中的状态，例如在曲棍球或足球队中担任守门员。

●给孩子选择合适的教练。如果你的孩子比较敏感，严格、大声斥责和贬低的方式很容易削弱其自信的话，应避免让孩子加入有着像军官一样教练的球队。

●向教练展示并说明孩子的特质。向教练介绍自己的孩子，以及你认为最能激励孩子的方法。明智的教练会听取你的建议。

●记住参与运动的是孩子，不是父母。作为亲友团中的一员，你的任务是给孩子和他的队伍加油，支持教练，让孩子按时参加训练和比赛。孩子参与运动不是为了重现你还是高中运动员时的辉煌，也不是为了弥补你在儿时没能加入少年棒球联盟的遗憾。父母的情感很容易被带入到孩子在场上的表现中，但这样只会给孩子增加额外的压力。如果你是个爱好运动的父亲，而你的孩子在艺术方面比运动更有天赋，那么接受孩子的独特，鼓励他走好该走的路，而不是你为他选择的道路。

●做一个模范观众。不要贬低教练的可疑战术；不要嘲笑对方队伍的比赛风格；甚至不能因坏哨而说裁判的坏话。孩子们对某种特定运动所

持的态度不仅来自场上的教练，也来自看台上的父母。正如一位经验丰富的教练同事和我分享的："我热爱当小孩们的教练，他们的父母才是麻烦所在。"

●记住孩子参与运动的原因。小孩们参与运动是为了学习技能，享受锻炼身体的过程，以及娱乐。在这个过程中他们会学到一些人生经验，例如团队协作、对待输赢的方式，以及努力就会得到回报。你不太可能培养出另一个泰格·伍兹或另一个关颖珊。放轻松，享受运动吧。

调动缺乏动力的孩子的积极性

如果孩子拥有某种天赋，但缺乏动力将天赋发展为技能，该怎么办？如果你意识到孩子具有他自己没察觉的某种能力，那就对他进行鼓励。确保你真正地发现了孩子独特的天赋和兴趣——而不仅仅是你希望他拥有的能力，抑或是你希望自己拥有的能力，否则就糟了。

请思考关于钢琴课的两难局面。如果孩子不情愿，那么鼓励他学习钢琴是明智的吗？麦迪逊的父母感觉到他可能会喜欢音乐，于是鼓励她学习一种乐器。麦迪逊却表示反对。"我不想学。"她说，"我不喜欢练习。我更愿意到外面玩儿。"最终，麦迪逊同意学钢琴，但反对练习。尽管如此，在短短几个月的学习后，父母意识到她有弹钢琴的天赋。麦迪逊却仍然对此不感兴趣。是否应该允许她放弃学钢琴，避免成为一意孤行的父母，抑或他们应该继续坚持？

麦迪逊父母明智地选择了坚持。他们相信技能的开发对孩子的自尊是重要的，并且他们希望她为了让自己满意，从而发展自身的音乐才华。他们鼓励她："麦迪逊，我们爱听你弹琴。"他们在她弹奏的时候用心聆听，常常要求把他们最爱的某段曲子加演一遍。他们给了她一条新裙子作为钢

琴独奏会的奖励。为了让她习惯练琴，他们制定了一条规矩：不练琴，不能看电视。经过了 6 个月的学习，麦迪逊掌握了一些较长的曲子，经常弹奏。自己弹奏的曲子能够取悦观众，这让她很享受，最重要的是，她喜欢弹琴的感觉。现在她享受弹琴，愿意练习。她实现了自我激励，此时父母就可以功成身退了。

有时候我们提出要求的方式会带来不同的结果，有些说法能够轻松地得到孩子的同意。从前，让马修弹钢琴是困难的事情，然而我们想鼓励他发展自己与生俱来的音乐天赋。一句鼓励的话，就像“马修，来点好听的音乐怎么样……”往往能激励他坐下来弹奏一曲。这样一来，他弹琴就是因为他想弹，或想取悦我们，而不是被迫为之。

每个孩子都有自己独特的天赋。开发这种天赋，有助于孩子学到宝贵的技能——不仅是怎样拉小提琴，或如何成为一名棒球投手，而是怎样努力做得更好。你往往需要使用大量的鼓励和物质的奖励来打开局面，最终达到孩子自主学习的目的。对乐器、游泳或体操学习的最初尝试是困难的，孩子们在开始某事时，总认为自己将会立即掌握它，因此很容易感到挫折。这时就需要父母们明智地告诉孩子，他们期望他坚持下去。一旦孩子度过了“我妈妈让我做的”阶段，开始享受这项技能，他就能够更好地自我激励。在他长大后，甚至可能会记得感谢你。

爱孩子本来的样子，而不是他所能做的事情

鼓励孩子，对孩子寄予厚望，可能会增长孩子的信心，不过重要的是，要让孩子明白，他的人生价值，与他的表现如何或是否满足你的期望并无关联。对孩子而言，被期待通过表现来赢得爱和接纳是一项艰巨的任务，

这会遭到大多数孩子的反抗。试图满足父母不现实的期望，预示着孩子的失败，并且这种失败的感觉将会成为他对自我的部分认知，很可能终其一生都不会消弭。确保你向孩子传达的是，你爱他本来的样子，而不是他所能做的事情。让他知道你期望他做到最好，尽力而为就好，并且无论如何你都爱他。

孩子们通过其他人对自己的重视程度来衡量自己的价值。在这个充满衡量和考验的社会，从幼儿园入园测试一直到平均成绩点数（GPA）和学术能力评估测试（SAT），孩子们的成绩都被量化了，孩子们把自己和他人进行比较的机会太多了。你的孩子在这个垒球赛季可能打出了 400 分的最佳成绩，但如果队友打出了 500 分以上，孩子可能还是会觉得不满意。会有很多达不到期望的情况发生，因此更重要的是，孩子们拥有能够依靠的、爱他们本来的样子、庆祝他们取得的成就、避免把他们和其他同龄人进行比较的父母。

丰盈的内心

孩子们——其实许多成年人也一样——倾向于通过声望和财富来衡量某个人的重要性。当孩子们入学并与同龄人有了更多交流时，他们会谈谁家的房子更大，或车子更好，谁的父母所从事的工作的社会地位更高，或者哪个孩子拥有更昂贵的玩具。你的责任是教孩子基于内心来衡量自己和他人的价值，而不是凭着他们的头衔或他们所拥有的东西。毕竟，你希望孩子明白，在这个世界上丰盈的内心才是真正重要的。

保持不完美

所有的人都有局限性和不完美，而这些并不会削弱我们的价值。没有

人是完美的，也没有人应该期望做得完美。一位美术老师曾经告诫一位有抱负、陷入困境的艺术家朋友："保持不完美。"为什么？人们存在着不同和缺陷，正是因为这些不同和缺陷，人们才成为了独特和有趣的个体。就像歌里唱的，"每个事物都有自己独特的美"。父母尤其应当把这个重要的理念传达给孩子，因为孩子们对待彼此可能会残忍地诚实，不迟疑地指出彼此的不同。父母当然不该否认存在着这些不同。实际上，解释残疾和正常的不同，能够帮孩子弄清为何有些孩子必须使用轮椅，为何有些孩子存在阅读或语言障碍。当对孩子解释这些事情时，你还应当指出，尽管人们看似各有不同，但我们在许多方面都显著地相似。残疾孩子也爱和朋友玩耍，爱看电视，爱听音乐，爱和家人一起娱乐。

如果孩子有残疾，你可以通过帮助他发展本有的技能和天赋，引导他走向成功。担任协调人的角色。提供便利条件，使他能更容易地自己行动。想想害羞或有交友障碍的孩子，或是由于某些身体技能障碍而被同龄人视为"异类"的孩子。在家举办一个班级聚会。邀请孩子指定的朋友来一趟特殊的出行。邀请一两个朋友在周末前来帮助孩子制作特殊工艺品或协助烹饪。创造机会让你的孩子绽放光彩，让他的同龄人见证这一特殊的时刻。他的信心将会得到提升，他的同龄人也会看到他与在学校不同的另一面。

从来没有太晚的开始

不要担忧你过去的育儿方式。建立孩子的自我形象，什么时候开始都不晚。孩子的适应能力很强，能够从一个不利境遇中恢复。没有父母能够一贯正确；在许多家庭中，经济条件、身体状况不佳，或是父母对于自我价值的挣扎，都有可能导致他们无法成为自己理想中的父母。然而，孩子们能够识别出家庭的主流信

念，并在此基础上形成持续的印象。持久的个人信念不是一天、一个月或甚至一年就能够形成的。孩子期望你在条件允许的范围内做到最好。

在我们的孩子4岁时，我意识到自己的育儿风格似乎更为疏离了，孩子和我之间缺乏联结。我意识到需要缩短我和孩子之间的距离，给予他高度的、大量的注意。我们花了很多时间彼此享受快乐时光。某种意义上，这个重建联结的过程就像是和孩子外出野营一年的时间，彼此都受益良多。

第12章
真正的鼓励来源于自己

我的父母擅长帮助孩子树立自信。他们在我很小的时候就发现了我的优势，肯定并鼓励我发展这些特质。在家庭用餐时间，他们总会留出一段时间专门对某个家庭成员给予肯定。这些经历是非常重要的，不仅表达了爱和赞许，也建立了自信。（马西，20岁）

父母通常是孩子的头号粉丝。他们在橄榄球赛场上为孩子加油助威；当孩子在篮球或垒球比赛中得分时鼓掌；参加孩子乐队的音乐会、合唱表演、戏剧演出、拼字比赛、体操比赛，还有学校的颁奖晚会。支持孩子在学业、艺术以及体育方面的付出是重要的，但除了到场，你能为孩子做的还有很多。

我告诉孩子们，如果他们专心去做，任何想做的事情都能做到。外面的世界很大，他们在其中占有重要地位。

成功的父母会对孩子给予高度期望，并用明确、真诚的方式鼓励他们。以下是我们学到的鼓励孩子全力以赴、学习并成长的方法。

建立强大的信任关系

激励从信任开始。衡量批评和赞美时，“对评价的来源加以考虑”是个很好的建议。鼓励的话语出自值得信任的人之口才最有价值。正因为如此，我们鼓励你使用亲密育儿法与孩子建立一个强大的信任关系。当孩子信任你时，你行使父母职责会更高效。不妨想一想，当你收到来自别人的表扬或赞美时的感受。如果这些鼓励的话来自于某个令你信服的人口中，对你的意义会更为重大。如果孩子相信你会尊重并关心他的需要，他也将相信你所说的，“你能做到”。当你对孩子信心十足，他们更可能会相信自己。

***孩子的话**：我认为，当父母为孩子们感到骄傲时，应该让孩子知道。（比尔，14岁）*

消灭让人气馁的话语

“在那里听不到让人气馁的话……”民谣《牧场上的家》这样唱道。仔细考虑一下“让人气馁”意味着什么——把孩子的勇气夺走、削弱信心、降低期望。让人气馁的话，例如告诉孩子他做不到某事或不够出色，是将会自验的预言。你的孩子知道你不相信他能做到，那么他为什么还要相信自己呢？常见的让人气馁的话包括：

推论

“你总是搞砸这个游戏。”“你从来不打扫自己的房间。”没有永远的坏

孩子，但类似这样的说法会让孩子认为你过于严苛。孩子于是会觉得："我基本上是个无能的人。"在孩子犯错的时候给予鼓励的话会更好，例如，"即使好小孩也会有选择错的时候"，或"你太聪明了，让我都不能允许你做出不明智的选择"。限制对当前问题的讨论，提醒你的孩子他平日的良好表现，能让他在今后做得更好。

鼓励的词句

让你的态度和你的家庭充满真诚的鼓励，例如：

- "你可以做得到！"
- "做得好！"
- "对！"
- "就是这样！"
- "是的，你行！"
- "哇！"
- "好主意！"
- "我就知道你能办到！"
- "太妙了！"
- "你完全能胜任！"
- "坚持下去！"
- "你就快成功了！"
- "差不多了！"
- "你做到了！"

比较

“你为什么不能像姐姐一样总得A呢？”听到这话的孩子会想：“我比不上姐姐。我的父母不像爱姐姐那样爱我。”以这种方式贬低孩子将会让他觉得自己真的不如姐姐好。一个较好的表达方式是：“你真的认为C是你能拿到的最好的分数吗？”或“我们期望你做到最好，所以比起分数，我们更重视你的进步。”

重放

“这是你第三次……”孩子会认为“爸爸在数着次数”或是“妈妈一定觉得我一直是个坏孩子”。再一次，你把关注点从当下转移开来，让孩子感到自己很没用。虽然你想知道孩子是否形成了与其年龄不相称的错误行为模式，但是翻旧账通常不会有助于防止将来的不良行为。

把鼓励的话写下来

孩子感谢我们放在各处写着鼓舞和激励话语的便笺。

- 一张恰到好处的即时贴出现在浴室镜子上，写着：“你能做到！”能带给随后去参加拉拉队选拔赛的孩子以鼓励。
- 在一堆完成的家庭作业上放一张即时贴，写着：“做完了，真棒！”
- 给孩子的邮箱发一封动画邮件，这将会是一次美好的科技体验。
- 在孩子打扫完自己的房间后在枕头上贴一张便笺，写着：“干得不错！”
- 在孩子的午餐盒里放一张画着笑脸的图片，让他拥有一个被鼓舞的美好下午。

● 当孩子在学校把书翻到他昨晚努力研读的那章时，发现一张画着笑脸的便条，还有一条文字说明，“我们在想着你”或“我们会为你加油”，作为对他考试前的鼓励。

鼓励的手势

对孩子的鼓励不一定都是言语鼓励，身体语言也同样可以。在孩子走向击球位或准备在体操比赛上竞技时，对孩子竖起大拇指；在赞叹孩子的画作时，摆出“哇”的口型；在乐队的音乐会将要开始的时候，把目光投向他，给他一个微笑；在他拉小提琴的时候停下手头的事情专心听；当你的孩子对他人表示友善时，过去温暖地握握他的手。有的时候你的行为比言语能表达更多。

清除游戏

孩子们需要重要人士对重要的事情和期望不断强调。有一种方法能够让孩子们知道，互相鼓励是很重要的，这实际上也是你所期望的。当你听到某个孩子侮辱他的兄弟姐妹时，在出言不逊的孩子面前做一个擦掉的手势，并说“停下”或“收回这句话”。孩子们会立即明白使人气馁的话是不被接受，也是不会被容忍的。不要默认、开玩笑，或是给孩子留下模棱两可的印象，认为这些话无伤大雅。孩子总会找机会测试你是否能一直坚定地遵守家庭原则。让他们知道你是这样的。多数孩子在和同龄人小团体的交流中会自然地使用所谓“丰富多彩”的语言。但你可以平衡这种倾向，期待他们在家使用较正规的语言。

在谈话中使用“我们”

我们已经介绍了很多在家庭中正确地说“我们”的方法。

- “我们来练钢琴吧。”
- “我们每天晚上都要刷牙。”
- “我们每周日去教堂。”
- “我们说‘谢谢’、‘抱歉’、‘打扰了’……”
- “我们不该站在椅子上。”

对孩子来说，“我们”的说法比“我”（“我想请你打扫你的房间”）或“你”（“你应当打扫自己的房间”）要更有意义。“我们”传达了一种期望、家庭规范，有点像“每个人都这样”的理念，学龄儿童往往会被类似的信息所激励。这是利用了孩子对重要事物的本能追求。“我们”的说法能够把重要的理念传达给他。这包括有些行为不是可选项——而是期望做到的。使用“我们”还能减少对不恰当表扬的需要，让孩子明白他的所作所为正是你所期望的，他不应该期待理所当然的行为受到表扬。可以对你所期望的行为表示认可，例如“很高兴你早早就刷完了牙，现在我们能有更多时间读故事了”，但你不需要表扬这种意料之中的行为。

表达出强烈的期望

孩子绝大多数情况下不会辜负——即使是糟糕的——父母的期望。表扬孩子的善举，他将会寻找更多机会表达善意。告诉他他不十分擅长打垒球，他也多半会开始丢出马虎的高飞球。孩子知道父母对他的期望，即使

这份期望没有说出口也是一样。父母的期望会成为孩子自我信念的一部分。对你的孩子寄予厚望，有利于他相信自己的能力、天赋和可爱。

我们常常会用“眼力很好”“思维敏捷”“帮了大忙”和“非常周到”来表扬孩子。我们认为这些词句很好地描述了我们想帮助孩子发展的特质。

科学依据：学生的成绩取决于期望

在精神病理学家罗伯特·罗森塔尔和雷诺拉·雅各布森校长合著的《教室中的皮革马利翁》（*Pygmalion in the classroom*）一书中，描述了一项针对一些孩子从幼儿园直到五年级的研究。他们告诉孩子的老师，他们班级中的哪些孩子有“超常的学习能力”。但老师们不知道的是，这些“超常”的学生只是研究人员随机选取的。这些学生接受了期末测试，老师们信以为真的学习能力超常的学生，其考试成绩显著超过了他们的同龄人。从本质上说，老师们被设定为对特定学生抱有更多的期望，而这些学生对自身的期望也有所提高，并最终实现了期望。

制定更高的目标

父母的期望，是孩子的超强动力。让孩子知道你期望他做得最好。这并不是愿望或希望——你期待着他们能够而且将会做到最好。在孩子寻找人生准则时，确保他意识到，尽自己所能并不是可选项：这是准则，是应当做到的。

当然，重要的是你对孩子天赋和人生方向的期望要是合理的。你想让孩子成为所有他能够成为的样子，而不仅是你想让他成为的人。我们常

常听到的问题是，我们对 3 个年长的儿子施加了什么影响，从而使他们成为医生。有时我会以玩笑的方式回答这些问题："这完全是他们自己的选择——他们能决定去念哪所医学院。"但实际情况是，孩子们更多地受到了我们行为的影响，而不是我所说的话。他们看到，帮助别人恢复健康让我感觉良好。他们有机会看到我工作的状态，因为我总会在家中安排一个小诊室，在闲暇时间给患儿看病。我也会在轮班时带他们到医院去，让他们听我解答电话咨询。他们看到了我对事业的享受，那么他们自然也推崇乐趣至上。他们看到了医学的乐趣所在，不过那时他们还没意识到需要付出许多辛苦后才能开始收获快乐。在他们的成长过程中，我也会让他们知道，不论你从事什么工作，医生也好，乐队钢琴师也好，都需要坚韧不拔地度过一段艰苦的时期，并且你往往还需要做一些你不想做的工作，才能最终获得你想要的。不过我也的确随处给予了一点暗示："你知道吗，鲍勃，我觉得你能成为一名出色的医生……"

"做就要做好"

我们鼓励孩子，不论你选择做什么，都要做好。马沃·利维，曾四次争夺超级碗的布法罗比尔队的前教练，曾被期待凭借其在哈佛大学所受到的教育成为商界或学术精英。但是，他却去追逐成为橄榄球教练的梦。当他告知父亲担任教练的决定时，他那出人意料的老爸回答他的是一句鼓励："做个好教练。"

关于鲤鱼的励志故事

米歇尔·博尔巴在她的《育儿有妙法》（*Make a Diflerence*）一书中，引述了下面这个故事：

一位本地的渔夫给我们讲了几年前一位居民的故事。他厌倦了自己的宠物鱼，于是把鱼放进湖中。这些鱼是日本鲤鱼，最长的也才不过 8 厘米。渔夫讲述了一个有关饲养的有趣规则：鲤鱼的长度会受到容器的影响。他告诉我们，在小鱼缸中饲养的鲤鱼只能长到 8 ～ 16 厘米长。如果你把同样的鱼养在大些的水池中，它们能长到 16 ～ 25 厘米。如果它们被放在小池塘中，就能长得几乎有 30 厘米长。因为鱼被扔进了湖里，所以它们长到了 60 厘米……看起来，鱼能够长大，是因为它们拥有长大的机会。

推动，而非压迫

“我是不是催得太紧了？”关心孩子的父母常常这样问。鼓励和推动之间仅有微妙的差别。鼓励能促使孩子取得某种成就，在他所固有的天赋基础之上——再加上一点点来自于信任的人的帮助。当父母试图让孩子做某事，或发展某种技能，但孩子并不真正想要的时候（或许因为他觉得自己缺乏天赋），鼓励就成为推动。当父母试图强迫孩子完成他不情愿做的事情时，就成为压迫，其结果可能会适得其反。鼓励能让孩子内在的自我信念和欲望之间产生共鸣。这是积极的力量。

对于明智的父母而言，孩子想做、能做的事情和父母对孩子的愿望是一致的。但成功小孩的父母有时也会坚持让孩子在某个年龄段学习特定的技能，不管他们是否愿意。上钢琴课就是一个很好的例子。我们中有多少人记得妈妈在我们想去外面踢球时催促我们练琴？然而我们中的许多人宁愿当初父母能更多地催促我们学习一种乐器；成年后的我们后悔当初没有学会弹奏一种乐器。正像一位拥有 3 个成功孩子的母亲告诉我们的：

每天练习20分钟钢琴不会要了任何一个孩子的命。我们只是让孩子们知道这是我们家的一个正常的期望，是我们所做的事，和经常刷牙差不多。他们从未认为练琴是可练可不练的。这是我们对他们的一个期望。现在，孩子们都已经长大成人，他们都掌握了一门乐器，就像妈妈当初告诉他们的一样。

树立“我能”的榜样

无论你认为自己行或不行，都会应验。

——亨利·福特

励志演说家宣称：“成功在于确信，不信是不可取的！”你面对新挑战的态度是会传染的。让孩子知道当你承担了艰巨工作时，“能做到”才能使成功变为可能。多少次在我和编辑商讨书籍截稿日时，孩子们会听到我这样说：“是的，我们能按时完成。”他们从我的语气中听到了热情和信心，“我能接受这个挑战”之后，在接下来的几周里，他们看到我专心致志地在完成工作。他们认识到，要完成充满挑战性的项目，需要的是时间和努力，以及自信。这个榜样有助于孩子们在学校或其他地方处理挑战性的项目。

孩子的话：*他们显露出支持的态度，使我相信自己可以做任何事，并且至少应当尝试所有事。他们并没有填满我的日程，但让我在很小的时候就开始接触体育、音乐和艺术。（马西，20岁）*

坚持不懈

你能给予孩子的最大鼓励，就是期望他们尽自己所能。鼓励孩子努力尝试，而不仅是鼓励结果。孩子很容易就会先入为主地受到我们这个社会中计分方式的影响——得分、体育成绩、在标准化测试中的百分比排名——对孩子付出的努力却视而不见。鼓励孩子努力，表扬他的坚持不懈。

鼓励坚持的话

“你能做到的。”

“你能实现目标。”

“别放弃。”

“继续尝试，你会完成它的。”

“坚持下去。”

“忍耐一下。”

“没关系，再多试几次。”

“别松劲。”

“不要放弃。”

在成功孩子的特质列表中，坚持不懈占据了很高的位置。这甚至比天赋或智商都更重要。体能或智力普通的人，只要坚持不懈，照样能够脱颖而出。在一个以成就论英雄的社会中，付出努力做某事是很好的平衡方式。天赋普通的人一样可以成功，甚至会比有天赋但缺乏自律的人更加成功。

成功人士通过坚持获得成功的一个经典事例是温斯顿·丘吉尔，我们在《注意力缺陷障碍》（*The A. D. D. Book*）一书中进行过详细的介绍。以今

天的标准来看，他会被贴上“注意力障碍”的标签，并在学业上屡遭失败，然而他却成为世界上最伟大的领袖之一。这是为什么？是因为他的坚持不懈，这一点体现在他广为人知的座右铭中：永不屈服。对丘吉尔而言，坚持不懈是最重要的成功法宝。

我们在《注意力缺陷障碍》一书中描述的另一位历史人物是托马斯·爱迪生，如果他生在当代，一定会被视为“多动儿”。但因坚持不懈，他成为一位伟大的发明家，真正成为成功人士，因为毫不夸张地说，许多人的生活因为爱迪生的发明而变得更加明亮了。和丘吉尔一样，他的坚持也是其成功的关键，有爱迪生耳熟能详的名言为证：“天才是1%的灵感加上99%的汗水。”

无论怎样都爱他们

鼓励和厚望可以提升孩子的自信，但重要的是要让孩子明白，他们的人生价值，与他们的表现如何或是否满足你的期望并无关联。对孩子而言，被期待通过表现来赢得爱和接纳是一项艰巨的任务，这会遭到大多数孩子的反抗。试图满足不现实的父母期望，预示着孩子的失败，并且这些失败的感觉将会成为他对自我的部分认知，很可能终其一生都不会消弭。确保你的言行传达给孩子的是：你爱他本来的样子，而不是他所能做的事情。让他知道你期望他做到最好，只要尽力就好，并且无论如何你都爱他。

要为自己的错误承担责任

我们都知道贝比鲁斯曾创下一个赛季中最高全垒打数的纪录。但你是

否知道，在他打出最多全垒打的同年，他也创下了三振出局的最高纪录？坚持不懈，努力达到卓越，在多个领域勇于冒险的人，更可能犯下更多的错误。你应该让孩子们知道犯错是正常的。问题的关键在于从错误中吸取教训，这样便不会总犯同一个错误。

孩子的话：*我的父母不会总是干涉我，但他们让我从自己犯的错误中吸取教训，只要不是太严重就好。（麦迪逊，17 岁）*

成功实例

以下是我们所听到的人们战胜障碍和挫折的成功故事。他们坚持不懈，相信自己能够实现目标。

- 迈克尔·乔丹曾经在高中篮球队惨遭淘汰。
- 沃尔特·迪斯尼曾经被从新闻工作中开除，因为他没有提供过任何好点子。他曾经历几次破产，曾有人劝告他："忘掉那只老鼠吧，它一点都派不上用场。"
- 托马斯·爱迪生和温斯顿·丘吉尔在学生时代被认为是失败者。
- 爱因斯坦直到 3 岁才开口说话，9 岁才开始阅读。他在高中表现不太好，没能通过大学入学考试。
- 亚伯拉罕·林肯曾被从上尉降职为列兵。
- 贝多芬曾被他的音乐老师评价为没有作曲家天赋。

孩子们需要学到，搞砸事情没有关系，人非圣贤孰能无过。但他们也应当学到，要为自己的错误承担责任。实际上，通过观察孩子，我们会意

识到完全无过失的生活不仅是不可能的，也是不健全的。我们的第六个孩子马修，假如有些事情做得不完美，就会苛责自己，我们意识到，是我们做父母的经常为自己的过错而气恼，从而影响了马修。完美主义对马修没有任何好处，我们也有理由相信这对父母很可能也没什么好处。所以我们开始让自己放轻松。最终，马修也学会了接受自己的错误。现在当某个家庭成员犯错时，我们会说："我们能吸取到什么教训？"

所有的孩子都会犯错。作为父母，我们的任务是把错误转变为重要的学习机会。不幸的是，在孩子犯错时，父母的第一反应都是感情用事，会让孩子觉得犯错是可怕的。例如"你怎么这么笨！"或"你这是怎么回事？"的反应，都会让孩子把错误看作是个人缺点的迹象。基于孩子也是健全人这一事实的反应会更好，就像所有正常人那样，他们也会偶尔犯错。下次孩子犯错时，尝试以下某种说法："你差一点就做对了。""没关系，再试一次！"或"没事儿，拿这块海绵擦擦吧。"

纠正错误的榜样

有一种方法可以帮助孩子学会接受自己的错误，那就是承认自己的错误，随后纠正。让自己放轻松。当你弄洒了一杯果汁时，说："今天咱家的'乱糟糟奖'冠军是我。"

确保孩子明白，你对错误抱着一种宽容的心态。我们曾和孩子约定："如果你坦白所犯的错，不论是多大的错，我们也保证不会对你发火——只要你告诉我们你吸取到了什么教训，以及你将怎样纠正错误。"

伊丽莎白的话：*瓦内萨快3岁时，有一次她想试着倒一杯果汁。果汁没能倒进杯子里，而是洒在了地板上。她用畏惧的眼神看着我，但我只是*

说："没事儿，拿块抹布擦擦吧。"她清理了污迹，并请我帮她倒果汁。"你能做到的。"我安慰她。"再试一次。"她于是又试了一次，而这一次大部分果汁也没能倒进杯子，而是倒在了地上。我帮她打扫干净，接着她又以为我会倒果汁了。不过，我只是扶着她拿果汁盒的手，这次她成功地倒满了一杯果汁。她脸上愉快的表情说明了一切："我做到了！"

我们试图教孩子更多地关注解决方式，而不是问题本身，而这一点恰好是在这个讲求合作的世界中获得成功的关键因素之一。学着将问题转化为机会，有助于孩子从错误中振作起来，赢得第二次机会。实际上，把一个危机转变成一次机遇，是有些最成功的公司决策者的特征之一。电脑时代的儿童们发现，错误是正常生活的一部分。当电脑发生故障时，我们甚至都不会称之为"错误"，我们只把这称作"小毛病"。

态度也是会传染的

为什么有的人更享受和其他人相处？一种解释是态度。这也是我妻子玛莎吸引我的地方。她积极的心态使她成为一个很好相处的人。我喜欢和她在一起，并且希望每时每刻都陪伴在她身旁。态度也是会传染的，玛莎对待人生和他人的态度也使我学到很多。

积极的态度，在获得升职，或在求婚时说服伴侣说出"我愿意"等情况下都会起到重要作用。态度对我们人生的影响是实实在在的。研究表明，相比悲观主义者，乐观主义者通常更快乐、更健康、更长寿，而且更成功。父母可以塑造孩子的人生观。以下介绍了一些简单的方法，能帮助孩子成为一个积极乐观的人。

露出笑脸

孩子们把父母当成自己的镜子。他们从父母那里寻找关于自己感受和反应的蛛丝马迹。如果你在孩子面前表现出积极的态度，他们会认为积极的、满怀希望的态度是常态。即使在你感到焦虑或有压力的时候，试着给孩子们一个微笑，并展示出积极的态度，使他们振作。和孩子进行愉快或仅是平和的对话，能够让你客观看待自己的焦虑，拓展你的视角。满面愁容会让孩子担惊受怕，即使你皱眉的表情和他的行为毫无关系。

考虑积极的一面

告诉孩子如何以最积极的态度看待糟糕的处境。“但是，妈妈，我们打输了比赛！”“是的，这的确很糟，但你们队确实在进步，你也得到了个人的第一分！”

“下这么大雨，我们今天去不了公园了。不过我们可以改去图书馆。下雨天待在图书馆多妙啊！”

设计成功

我常常提醒孩子：“你不总能控制情境，但你可以控制自己的反应。”这一点不论是在当下还是长远看来都是真理。实际上，我相信（科学也开始证明这一点），基于孩子的经历，其发育中的大脑已经决定了孩子的态度是积极还是消极。“她真是一个乐观的人”或“他看起来总那么消极”的评价，可能会植根于脑部机理中，同时形成相应的心理。当你看到孩子总是停留在错误或不幸之中时，帮他想个办法脱离这种一成不变的状况。承认他的悲伤或耻辱情绪，但随后帮他建立看待事物的新角度。如果孩子没有入选篮球队，或是这个赛季进行得不太顺利，让他转而考虑即将到来

的足球或体操赛季。或者提醒他，不用去参加篮球训练，可以省下更多时间做其他喜欢的事。

在心情低落的时候打扮自己

教孩子学会如何将负面的情绪转化为正面的。你的以身作则可以成为教育契机。当孩子清楚知道你今天过得不开心时（孩子非常擅长感知父母的情绪），停止消极的情绪，调整为积极的。可以说："我不能再这样消沉了。该怎么做能让心情变好呢？"想出一些选择："让我们打扮一新，然后出去玩儿吧！""真是个美好的夜晚——我们何不到室外坐坐，看看月亮呢？""做些好吃的东西总会让我感觉好些——让我们来做曲奇吧！"

把问题变作机会

爱迪生把黑暗看作发明灯泡的机会。无论何时，当孩子遇到困难时，尝试帮他把困难变为一个正面的事件，或至少是一次学习、一次经历。例如：

社交问题：8 岁的孩子找到你，因最好的朋友对他发火而伤心。

社交机会：帮助孩子想办法和朋友重归于好："你和你的朋友都很擅长滑冰不是吗？让我们邀请他周六和我们一起去滑冰场吧。"

无论何时孩子搞砸了事情，我们都会告诉他："不要总纠结于问题本身，要寻找解决问题的方法。"

传播好心情

有一天我们家来了一位客人，她从头到脚的肢体语言都暗示出她是一个非常消极的人。在这位客人走后，我们问孩子们，和这位客人相处让他们有什么样的感觉。他们说感觉不太好。我们指出，是她的态度影响了身

边的人。这种沟通现象被称为“情绪广播”。我们还指出，展现积极的态度，能让身边的每个人感觉良好，即使是在艰难的境遇中。

尝试“三明治技巧”

有些时候你需要指出孩子的错误，但有些孩子在某些阶段，对批评十分敏感。尝试把坏消息像三明治夹心一样放在鼓励的话中间：“特雷弗，你是个聪明的男孩。我们知道，而且你也知道，你有能力得到好分数，并且你也不懒惰。我们不希望你的拼写成绩下次还是D。我们知道你能做得更好。得了D，你感觉如何？我确定，在下个学期成绩提高之后，你会感觉好很多。”

把建设性的批评夹在赞美的话语之中，是重要的沟通工具，即使在成年人之间也适用。这会让听者更容易接受你的批评。实际上，这种谈话可能更会被看作是鼓励，而不是贬损。并且这种方式可以达到你希望的结果——孩子尽其所能，得到他能力所能及的分数。

我们最爱给孩子们讲的故事之一，是关于壳里有一粒沙的小牡蛎的故事。这一小粒沙让小牡蛎感到很不适，然而它使尽全力也不能把沙粒排出体外。于是，它对自己说：“既然我没办法除掉它，我就该试着把它变得好些。”

于是很多年过去了，那粒给他带来很大困扰的沙，变成了一颗美丽的珍珠。

在我15年的少年棒球教练生涯中，培育了许多“西尔斯式”的运动员，我注意到在我们年度的招募季中，一位教练同事似乎每年都能挑选到最成

功的球员。我向他请教成功的秘诀。他说：“我挑选的是态度。”

道歉的艺术

“我很抱歉！”“是我的错！”“原谅我！”道歉有助于孩子承担自己的责任，使他重新回到正轨，纠正自己的错误。道歉和原谅能够修复破碎的友谊。知道什么时候应该道歉，应该怎样道歉，有助于孩子获得人生的成功。请尝试以下建议：

尽早道歉

当幼儿伤害了某人时，教他们拥抱对方来“让事情变好”。在家里以身作则，拥抱受伤的家人，这样一来你的小孩就知道该怎样做了。对孩子口述一个简单的道歉语，然后让他边复述边拥抱对方。

树立榜样

若你搞砸了事情，请坦白承认。“很抱歉我对你大嚷大叫。我不该对你发火的。今天我过得不好，但我也不应该冲你发泄。”以上这些话，或类似的话，我们曾经对孩子说过许多次。当父母道歉时，孩子会明白我们都会犯错——这是正常的，意料中的——而承担自己的错误并纠正它们，也是正常和意料中的。在成长过程中，收到信赖的权威人士和重要人物的真诚道歉的孩子们，将能从这些榜样中学会如何道歉。关切地看着孩子的眼睛，碰碰他的肩，说出内心真诚的话。孩子会以你为榜样，学习如何向他人道歉。

原谅和忘却

重要的是，孩子不仅要学会何时道歉，如何道歉，也要学会接受别人的道歉。原谅才能使愈合的过程变得完整。冒犯者在被冒犯的人“不计前嫌”时才会感觉好些。教孩子学会说“我原谅你了”或“没关系”，作为对道歉的回应。握手、拥抱，或是友好地碰碰肩膀，能够进一步表明已被原谅。

给孩子做出表率，在孩子为错误道歉时，告诉他你原谅了她。听到你的谅解是重要的。许多孩子在被误解后，还没有做好说“没关系”的准备。他们需要知道，犯错的人应当得到原谅，这会加速愈合过程，让友谊继续。正如亚历山大教皇的名言，“人无完人，宽恕才是大善”。我们还应当加上一句，“宽恕即是善举”。孩子们需要学会不心存怨恨。宽恕能让自己的天空更晴朗。

有一天，气头上的我把一个孩子叫“捣蛋鬼”。我为自己说出如此贬低性的话而感到懊悔（尽管她确实很气人）。我知道应该道歉，于是拥抱了她，对她道了歉，但我还是感觉很不好。当她孩子气十足但真诚地说“没关系，爸爸”的时候，我觉得宽慰不少——我可是个成年人啊。由此你就能够想象，当妈妈或爸爸原谅孩子时，孩子的感受又是如何。

道歉和原谅在兄弟姐妹之间尤为重要。确保错误的一方道了歉是父母的责任，这样两个孩子都能重拾对彼此的良好感觉。在我家，处理兄弟姐妹间争吵的说法是“和彼此讲和”。

正面回馈

毕竟，友善和礼貌是你对孩子们的期望，孩子们不应当期待所有的善举都会受到表扬。然而给予正面的反馈，或告诉孩子你为他感到骄傲，是

不会有坏处的。“我为你骄傲”的说法不需要过度的谨慎，并且一定要加上“你一定也很自豪！”

我 5 岁儿子的友好是出了名的。他经常帮助同学拿东西或收拾东西。他甚至会把自己的最后一块曲奇给没有午餐甜点的同学吃。有一天当我们聊起他的善举时，他告诉我：“当我这样做时，眼里都泛起了泪。”

加利福尼亚州贝克斯菲尔德学院的管理学及人际关系学教授查克·沃尔博士，听到某家电台节目报道了“另一次随机的无目的暴力事件”。对这些来势汹汹的恐怖消息，博士无力招架，他更改了这个说法中的某个词，第二天在他的课堂上给学生布置了一项作业：每个学生都要“做一件随机的无目的善举”。他的举动成为由美国参议院创办的“善举活动周”运动的开端，唤起了普通民众的关注。当我们因本书而对沃尔博士进行采访时，他对于自己能参与孩子的善行教育感到很兴奋。他告诉我们：“尽管我们贯彻善举的理念并不能解决这个世界上所有的问题，但我们必须有个开始。”他继续道：“对施予者和接受者的生活都产生积极影响的行为就是善举。它不一定需要花费钱财或很大的精力。善举可以是自发的，也可以是事先计划好的。它可以简单到一个微笑或一句‘谢谢你’，复杂到成立一个非营利性机构来帮助有需要的人。”沃尔博士还说，“友善包含了四个重要的部分：尊严、尊重、同情以及人道。如果你具备所有这四点，你就能和其他人分享。”沃尔博士进而建议人们依照“每天一次无目的善举”来要求自己。

你时不时会有机会和孩子共同见证，使你意识到自己做的是正确的。

我和我的4个小孩在一次实地考察中拜访了一家动物医院，同行的还有另外6个素不相识的家庭。有一个机会能让孩子们从很小的观察窗里见证给马做手术的过程。有一个大约3岁的小女孩，身高使她够不到任何一个观察窗，她拽了拽她的哥哥，说“我看不到”，但哥哥无视她。然后她又去找姐姐，再次哭闹着，“我看不见，我看不见”。妈妈们互相聊着天，似乎都没有注意到。我在一边抱着一个睡着的婴儿。这个小女孩的哭声没有得到任何注意，最后只好退了回来，十分悲伤地又说了一次：“我看不见。”我那时6岁的女儿凯蒂，从她的观察窗上挪开来，说道：“我把你举起来你就能看到了。”于是她这么做了。我感到非常惊讶，她还这么小，就能够同情自己兄弟姐妹之外的孩子了。她抱着那个小女孩，直到她自己下来走掉为止。不用说，我当然告诉她我为她骄傲，并鼓励她继续为他人着想，考虑他人的感受。现在她已经19岁了，还是一个非常友好且极具同情心的人，她总能从别人的角度思考对方的感受。

第13章
健康的性观念

健康的性观念以及正确看待自己的性别，是获得快乐、成功人生的部分要素。在本书中，我们对成功的定义很大程度上是人际关系方面的，对于大多数人而言，最重要的人际关系就是与伴侣的亲密关系。此外，孩子对自己性别的看法构成他们自我印象的一部分。积极看待自己的性别，也能在正面的自我信念中占据一席之地。

孩子在性方面的自我印象，更多地取决于父母的榜样和态度，而不是如何讲解性知识。当然，父母和孩子探讨性知识，确保他或她了解性常识的做法是正确的，即使你需要克服困难，吞吞吐吐地解说，也是值得的。不过怎样看待自己的性别，怎样以男孩女孩，继而以男人女人的身份生活，才是更为重要的成功要素。

亲密育儿：关于性的第一课

正如许多其他的品质一样，最初的性教育也发生在婴儿期。孩子从你给予的爱抚中认识自己的身体。你照顾爱抚他小小身体的方式，让他明白被抚摸的感觉很好，接近另一个身体是舒适惬意的。当你给他揉背，把他

抱在怀里，或使用婴儿背带让他贴着你的身体，喂母乳，或凝视他的双眼时，你就是在说一种连小婴儿都能听懂的爱的语言。

性是彼此间的爱抚

宝宝知道，人们通过抚摸彼此的方式来表达爱意，并且与爱你的人相互抚摸是一件好事。针对早产儿的研究表明，这些宝宝在被妈妈搂在胸前贴紧时，呼吸更顺畅，心跳更规律，睡得更安稳。

宝宝的小脸贴着妈妈的乳房吃完奶后渐渐入睡时，或是舒服地蜷在爸爸的胸前时，他学会了享受身体接触的感觉。接受高度接触亲密育儿培养的宝宝，学到了关于性的第一课：抚摸和被抚摸的舒适感觉。

性是敏感的

在婴儿期学会的敏感，是宝宝性教育的另一课。父母敏感回应其需求的宝宝也会成长为一个敏感的孩子。他们能更好地了解自己的感受，有能力辨别其他人的情绪。结论是他们将会拥有高质量的人际关系。他们能够坦承自己的需求和界限，并更能尊重他人的。正如我们在第 6 章谈到的，浪漫的爱情通常也被称为“心意相通”。

性是信任

信任是健康性观念的另一部分，同样始于婴儿期。亲密儿童从父母那里学会信任，并把这种信任带到今后的人际关系中。信任某人的能力是亲密关系的本质，正确判断信任的对象则是幸福生活的重点。若属于婴儿或儿童的烦恼总能得到父母的回应，那么他在青春期时也倾向于信任父母给予的人际关系和性行为建议。信任孩子并回应其需求的父母，能够培养出

信任自己的小孩。他们比较不会屈从于同僚的压力，也不会以性行为取代真正想要的爱和亲密。

好奇是性的开始

孩子们在婴儿期就开始探索自己的身体。发现自己的身体所能做的事情，也是性的一部分。这是孩子们学着适应自己性别的开始。孩子们知道自己的身体上有腿和胳膊、肚子、脚趾、下巴、脚踝和生殖器。在 2 ～ 5 岁间，孩子们会明白男人和女人的种种不同，爸爸和妈妈是不同的，哥哥和姐姐是不同的。在婴儿时期，他们知道虽然妈妈有乳房和母乳，但爸爸也能给予安慰，并且毫无疑问很有趣。婴儿们喜爱拍打妈妈的乳房，揉搓爸爸的胡须。

许多有关性别的知识都是在孩子入学前完成的。小孩们从识别与自己同性别的父母开始，进一步对他人的身体产生兴趣。有什么比男孩和女孩之间的区别更迷人的呢？在这个年纪，经常能够发现孩子们在卧室或浴室探索彼此的身体。这项活动更多地是为了满足好奇心，而不是性冲动。而父母如何回应，却会对孩子对自己和他人的性别接受程度产生持续的影响。

那么，作为亲密的、紧密联结的、头脑冷静的父母，在发现孩子和朋友脱光了衣服“玩医生游戏”时，会怎么做呢？让自己保持镇定，小心不要说任何羞辱孩子的话。不要说他们“肮脏”或“坏”或“不害臊”，或是指出他们的行为令人震惊。从孩子的角度看，他很可能只是想知道其他小孩的生殖器长什么样子。实事求是地对待当下的情况，因为这实际上也是一次教育机会，一个讨论男孩和女孩区别的机会，并引入一些有关隐私和私处的概念。

性需要隐私

向孩子解释，被泳衣遮住的身体部位是私人部位。你可以告诉孩子，

对其他人的身体产生好奇是正常的，但看或摸别人的私人部位是不对的。同样，别人也不应看或摸自己的私人部位。孩子们很早就需要学习这个关键的概念，对这些界限的理解不仅对他们和同龄人的关系而言是重要的，同时也能保护他们免遭性骚扰。因此，和孩子从婴儿期早期建立的、贯穿整个童年期的信任关系是至关重要的。遭受性虐待的儿童人数之高令人震惊，并且罪犯往往是孩子认识的人。信任父母的儿童会渐渐明白，对妈妈和爸爸保守秘密并不明智——除非是一个好的秘密，例如说，有关一个生日惊喜。让孩子知道，如果有人摸了他们的私处，必须告诉你。若孩子从以往的经验中明白，他们可以和妈妈爸爸以自在、不含威胁的方式谈论有关私处的问题，那么他们会更能保护自己免受他人的伤害。

在家中设置隐私限制，能够强化对孩子的身体隐私教育。不同的家庭有不同的限制，并且很大程度上也取决于孩子的年龄。教孩子学会先敲敲关起来的卧室门或浴室门，这有助于他理解，在进入私人空间之前，必须征得对方同意。让孩子拥有对自己身体的控制权，也能加强他们对个人空间的理解。在把孩子搂在怀里之前先询问："我能抱你一下吗？"免得打扰孩子。不要强迫孩子亲吻或拥抱朋友和亲戚。若孩子叫停，就停止挠痒痒或打闹。

建议：诚实是安全的！

孩子们往往害怕告诉父母与性相关的事情，例如某人触摸（甚至性骚扰）了他们，因为他们畏惧父母对此的反应。我们的做法是，主动对孩子保证，只要他们诚实地对我们坦白问题，我们就永远不会对他们发火，不论问题看起来有多严重。

当你愿意或不愿意被触碰的时候，都要让孩子知道。当你结束了漫长的一天，工作、追孩子、准备三餐、打扫房间等，到了晚上在沙发上坐着休息，并且真心希望独处一会儿的话，那么告诉孩子尊重你的需求。三四岁的孩子能做到这点，如果当你享受了安宁和平静后，仍然可以拥抱他们，和他们玩的话，那就更好了。

婴儿是从哪里来的

什么时候你才会冠冕堂皇地告诉孩子宝宝如何在妈妈肚子里成长，还有（深呼吸！）爸爸是怎样帮助宝宝开始成长的？观察孩子给出的暗示。回答他们提出的问题。明智的父母不会一股脑地把这些重要的信息一次性全部告诉孩子，这和他们不会期望孩子一次性掌握有关时间、重力或地球自转的所有知识是同样一个道理。寻找教育时机：“你知道科林的妈妈身体里面有个宝宝在长大吗？宝宝待在一个名叫子宫的特殊部位。”学龄前儿童通常会对简短的答案感兴趣。大些的孩子可能会提出相关的问题。如果你想让孩子信任你，并在青少年时期向你咨询有关性和人际关系的信息，你应当在童年早期就和孩子探讨这些内容。采取孩子的视角，想象他的需要或他想了解的事情。9 岁或 10 岁的孩子，尤其是女孩们，需要知道有关青春期身体变化的知识。孩子们听到新闻中有关艾滋病或同性恋的消息，或许需要大人们用适合孩子年龄的语言进行解说。关于性和性行为的开放讨论在哪个年龄段都是重要的，这能让孩子相信有关性的讨论不是“不好的”，并且他相信你会理解他的感受并提供他想了解的信息。

健康的性别认同

对于男性化和女性化的概念，在过去半个世纪中有了翻天覆地的变化。尽管如此，对小女孩和小男孩的成见始终维持不变，仍被妄图掌握儿童、青春期前儿童以及青少年这个巨大市场及其购买力的广告商所左右。在这个世界上，父母和老师告诉孩子，女孩长大了也可以从事律师或消防员职业，男孩在强大和坚韧的同时也应该学会敏感和关怀，这样一来小孩很难了解自己将成为什么样的男人或女人。

在 20 世纪六七十年代，让社会科学家和妇女运动成员争论不休的是，男性和女性行为方式的差异是否为后天习得。文化背景告诉我们，男孩是粗野坚韧的，女孩是柔弱甜蜜的，孩子们在父母和老师、媒体提供的信息，以及其他环境的影响下，迎合这些行为模式。这样做的问题是，女孩们长大后往往认为自己在任何领域几乎都比不上男孩，只有养育孩子、照顾病人以及做家务这些事情除外。而男孩们则被看作坚强的，永远不该悲伤或哭泣。

如今人们的态度有所改变，现在女孩们在小学和高中能够参与各种各样的运动，她们长大后也会从事企业管理或医生等职业，父母对女儿果断和独立性的培养起到了作用。理论上，对男孩的期待也有所改变，他们表达关怀、感性的一面是被允许的，职业规划中家庭因素的影响更加重要。但在现实中，女性仍然会遇到职场中的升迁障碍，她们更可能成为儿科医生而不是外科医生，在提供家庭假期的公司中，很少有男人会请几个月的假照顾新生儿或年迈的家人。女孩和年轻女性仍然会受到电视和广告中难以置信的苗条美丽模特的鼓动。而男孩们，恐怕已前所未有地将男性化等同于对权力的掌控，并且许多男孩仍会压抑自己除愤怒以外的情绪。

研究发现，男人和女人的大脑运行模式存在着差异。我们对男孩和女孩的传统看法或许源于生物学。女孩通常更擅长语言类工作和解读社交讯号及情绪。男孩们的空间思维能力和数学能力则更胜一筹。

显然，先天和后天因素都会影响孩子对男性和女性的理解。同性别的行为方式也存在着很大的不同。男孩在玩过家家游戏时也能和女孩一样富有想象力。女孩也可以用积木搭起精致的建筑，或成为运动健将。父母应当鼓励孩子发展他们的个人兴趣，这样孩子才能最大限度地发挥潜能，成为最优秀的人。如果你的女儿爱学芭蕾，儿子爱打篮球，没有问题。如果你发现女儿是家里的运动好手，请鼓励她。如果你的儿子不喜欢曲棍球和篮球，而是更爱素描和绘画，请给他提供器材和所需的课程，让他精进技艺。最重要的是，敏感地察知孩子可能表达出的全部情绪和野心。不要低估女孩竞选校学生代表或是选择传统男性职业的意愿。以开放的胸怀接受儿子表达出的失落和沮丧、愤怒和欢欣。

一个女儿给父亲们的建议

有一天，我在准备对新晋父亲的演讲材料时，询问 21 岁的女儿海登是否能给这些父亲一些培养女儿的建议。她建议道："告诉他们，做个他们心目中的准女婿那样的男人。"

记住，你是在培养某个人的未来伴侣

父母是孩子了解性别角色的主要信息来源。他们如何对待彼此，如何对待与自己同性或异性的孩子，传达出重要的性别含义。举例来说，让孩子知道妈妈和爸爸都是公平的纪律执行者同时也是充满爱意的看护人是重

要的。小孩们需要父母提供有关人际关系、体育、职业和学术方面的建议。他们也需要看到母亲和父亲彼此尊重——双方都有自己独特的天赋，有些才能或许和性别有关，而有些是他们独有的。

母亲和父亲之间的关系让孩子懂得成年人是如何关怀彼此的。让孩子们看到妈妈和爸爸拥抱和亲吻，以及其他表达感情的方式，是完全合宜的。同样重要的还有让他们看到母亲和父亲同情理解，善待彼此。有一天我们 8 岁的孩子艾琳无礼地顶撞玛莎。我把她带到一边对她说："艾琳，我不能容忍你这样对我爱的女人说话。"10 年后艾琳仍然记得这个教训，这也使我在妻子心目中加了分。父母在孩子面前贬低自己的伴侣是不对的。这不仅树立了对性别角色持负面态度的榜样（女人"无理取闹"或是男人"懒惰"），同时也让小孩觉得抱怨、责备以及口头羞辱别人是正常的。如果你不希望小孩对家以外的人缺乏尊重，那就要慎重考虑对伴侣说话的方式。

记住你是在培养某个人的未来伴侣。你的婚姻是孩子未来婚姻的样本。虽然没有完美的婚姻，但你仍希望孩子能学到你和伴侣的关系中的核心价值——充满尊重的交流方式、互助、享受彼此的陪伴，以及对伴侣和父母的角色感到幸福和满足。

我的婆婆从前经常告诉我她当初对儿子（如今是我的丈夫）说过的话："我为将要嫁给你的女人感到难过。"当时她的确有理由这样说。由于凡事都代劳，她让我丈夫和他的兄弟都成为完全帮不上忙的人。我下定决心，当我的儿子选择结婚对象时，我的回应将是："多么幸运的女孩啊！"因为是我培养他们成为敏感和能够给予帮助的丈夫。

青春期的性教育

当孩子们进入青春期，有关性和性别身份的问题首当其冲。他们的身体发育成熟，他们具备了生殖能力，但他们还没做好当丈夫、妻子和父母的心理准备。此时，与同龄人的友谊变得十分重要，父母的影响似乎淡化成了背景。

当青少年渴求更多的独立空间时，父母必须给予一定的自由，但重要的是继续参与青少年的生活。会见他的朋友，在他需要搭车时自告奋勇当司机，欢迎这些小孩到家做客。认可你的孩子有性冲动和欲望，并和他探讨这些感受。小孩们随处都会接触到和性、性别相关的信息——在贩卖香烟和啤酒的广告牌上，在电视和电影中，在他们听的音乐中，以及他们仰慕的名人生活中。引导他们注意到你一贯的价值观教育和周围文化之间的区别。

最重要的是，让青少年了解自己。从前直到青春期的许多年里，你对孩子的信任和关怀理应使他更加敏感地察知自己的情绪和反应，并且对他人的感受也同样敏感。如果他渴望亲密和联结，让他意识到亲密的友谊能够满足这些需求，而不是性行为。引导青少年关注长期的人生目标——大学、良好的教育、事业、可靠的友谊，最后还有婚姻、性和孩子。和孩子保持亲密（青少年真的非常可爱），请不要摇着头放弃他们。

孩子的话：*我很高兴我的父母从未让我在高中随心所欲地交男朋友。在那时，我觉得他们的做法非常不公平，但实际上他们只是在尽父母的责任，不让荷尔蒙有机会自由泛滥。（玛丽亚，17 岁）*

性是人生的一个重要部分。基本上，你希望让小孩明白，做男人和做女人都非常美好。没有哪个性别更高级或更低劣，性会带来幸福美满的成人婚姻。用教导孩子同理心或责任感所持的同等关怀和开放态度交流这个主题，你会给孩子另一个成功的机会。

THE
SUCCESSFUL CHILD

“我们会成为什么样的人，很大程度上取决于成长过程中的亲密关系”。

——威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯

《西尔斯亲密育儿百科》出版20年来畅销不衰，至今仍高踞美国各大书店育儿类畅销书排行榜榜首，美国妈妈几乎人手一本。亲密育儿法在很多方面操作起来都不容易，但在每一方面，它都是最肯定生命、最贴近人心的方法，所以受到了越来越多妈妈们的肯定和拥护，西尔斯夫妇也成为全球最受欢迎的育儿专家。

西尔斯夫妇认为，相比缺少亲密关系的小孩，拥有亲密关系的小孩更能适应未来生活的变化，更容易取得成功，尤其是在最关键的人际关系、价值观和情感沟通方面取得成功。因为拥有亲密关系的孩子显然更具同情心和同理心，自信又有安全感，更具备与这个世界建立亲密联结的能力。

作为“亲密育儿法”的教育实践版，《西尔斯亲密育儿练习手册》将带领读者了解，从孩子的出生到青春期的各个阶段中，亲密的亲子关系是如何发展的，以及亲密关系是如何影响孩子成功的。

本书的第一篇首先检查父母与孩子在建立亲密关系上是否顺利，因为这决定了孩子在情感和智力方面的发展。第二篇则指导父母如何把良好的亲子关系转化为更具体的成功技能——沟通力、同理心、自信心和安全感，等等。

上架建议：生活 / 育儿

ISBN 978-7-5108-3723-4

9 787510 837234 >

定价：38.00元

[General Information]
书名=西尔斯亲密育儿练习手册
作者=（美）威廉·西尔斯，（美）玛莎·西尔斯，（美）伊丽莎白·潘特莉著；李鑫译
页数=366
SS号=13815688
DX号=
出版日期=2015.10
出版社=九州出版社

封面
书名
版权
目录
西尔斯医生的话
第一篇　亲密关系是一切教育问题的基础
　　第1章　在逆境中顺利成长
　　成功的真正含义
　　“挂钥匙儿童”
　　培养适应能力
　　第2章　建立亲密关系
　　出生后第一年
　　建立亲密联系的方法
　　亲密育儿七法
　　幼儿时期：进一步发展亲密关系
　　3～5岁：亲密的学龄前儿童
　　5～10岁：渴望与他人建立联结
　　西尔斯成功育儿法
　　通向成功之路
　　第3章　练习亲密育儿
　　建立亲密联结
　　高度投入的抚育
　　塑造孩子积极的人格
　　研究你的孩子
　　先建立框架，后设定界限
　　塑造而非控制
　　允许合理的失败和沮丧
　　第4章　关键期的关键帮助
　　大脑是怎样发育的
　　如何让大脑发育得更好
　　让孩子更聪明的12种方法
　　第5章　亲密关系的传递
　　亲密联结的种子

如何克服必然的焦虑
亲近彼此——越早越好
“你也很特别！”
鼓励孩子们独立相处
角色扮演
传达你所期望的行为
让兄弟姐妹彼此紧密联结
理解彼此的感受
避免互相比较
“平等的偏爱”
绝不容忍讥讽和戏弄
让孩子们自己解决争执
朋友们来来往往，家却是永远的
第二篇　养育一个内心强大的孩子
第6章　有同情心的孩子
培养关心他人的能力：婴儿期
培养关心他人的能力：学龄前
让学龄儿童学会关心他人
将同理心延伸到家庭和朋友之外（青少年）
第7章　有主见的孩子
不同年龄阶段的抉择
帮孩子养成决策能力
内在的价值观
学会放手
第8章　良好的沟通始于自尊
哭声：最初的语言
孩子是世界上最棒的模仿家
肢体语言通常胜于口头语言
给孩子表达情绪的时间、空间和自由
良好的沟通始于自尊
倾听：沟通中最重要的活动
拥抱：最令人愉快的沟通形式
内向性格的优势

第9章　有责任感的孩子
回应与责任
家务有助于培养责任感
做家务是一种投资
责任与价值感
从负责到责任感
学会等待是建立责任感的一部分
关于勤工俭学的几个问题
第10章　有道德感的孩子
同理心：道德感的基础
如何提升孩子的道德感和价值观
安全界限与道德准则
彻底想明白将要做的事情
第11章　自信又有安全感的孩子
作为“建造者”的父母
植根于婴儿期的自信
反映孩子积极的一面
迈进孩子的世界
用语言和行动告诉孩子他们是重要的
告诉孩子你重视他的观点
根除贬低性的语言和行为
保护孩子的自尊
塑造孩子良好的“怪癖”
帮助孩子发掘独特之处
爱孩子本来的样子，而不是他所能做的事情
第12章　真正的鼓励来源于自己
建立强大的信任关系
消灭让人气馁的话语
把鼓励的话写下来
清除游戏
在谈话中使用“我们”
表达出强烈的期望
推动，而非压迫

树立“我能”的榜样
要为自己的错误承担责任
态度也是会传染的
道歉的艺术
正面回馈
第13章　健康的性观念
亲密育儿：关于性的第一课
健康的性别认同
青春期的性教育
封底