



景范家庭教育参考

主办：苏州市景范中学家长学校、家长委员会 总第 21 期 2016 年 10 月

【《十几岁孩子的正面管教》书摘】

第三章 你的养育风格是什么

——砖、地毯、幽灵，还是正面管教

1、养育风格既可能是鼓励式的，也可能会让人丧失信心。这一章，我们将讨论四种不同的养育方式，其中三种是让人丧失信心的（注重短期效果的养育），**第一种是控制型，第二种是娇纵型，第三种是忽视和放弃型**；另一种则是对十几岁的孩子和父母都是鼓励式的（注重长期效果的养育），**即和善而坚定的养育**。任何一种养育方式，如果不能赋予十几岁的孩子成长为有能力的成年人的力量，就是注重短期效果的养育。然而，成功的、注重长期效果的养育，会使孩子掌握取得人生成功——成长为一个快乐的、对社会有贡献的人——所需的人生技能。

2、控制型的父母认为，控制自己的十几岁孩子是他们的责任，是父母职责的一部分。父母们似乎相信，如果他们不能迫使孩子做对孩子好的事情，那么，他们就是娇纵型的父母。这些父母用某种形式的惩罚或奖励，作为控制孩子的主要方法。

努力获得对孩子的控制，让父母们感觉自己已经履行了职责。然而，控制型的父母没有考虑他们的做法带来的长期效果。这种养育方式会让孩子们：

- (1) 认为强权就是公理。
- (2) 相信：“为了得到你的爱，我不得不放弃我自己。”
- (3) 逃避贡献，除非有外在的奖励。
- (4) 为得到更大的奖励而操纵父母。
- (5) 反叛或顺从。

这种注重短期效果的养育会让人精疲力竭。在这种养育风格中，父母的职责就是随时捕捉孩子的坏行为，以便能对孩子进行惩罚和说教，还要随时捕捉孩子的好行为，以便给予奖励。十几岁的孩子能够学会承担什么责任呢？或许，他们学会承担的唯一责任，就是不被逮到，为了获得更大的奖励而操纵父母，或者当奖励不再诱人时拒绝服从。

如果十几岁孩子的所有权利都被剥夺了，他们就永远没有机会学习承担责任——或者从自己所犯的**错误中学习**。另外，这样的十几岁孩子将永远没有机会发现并设立自己的界限。如果父母一直扮演这种角色，十几岁的孩子又如何学会承担责任呢？教给孩子不负责任的最好办法之一，就是做一个控制型的父母。

任何形式的控制或惩罚，对十几岁的孩子都是很不尊重的，而且对于达到养育的长期目标来说是极其无效的。

控制型养育风格的另一个危险是，它会造成孩子永远依赖父母。**他们长大往往会成为努力寻求别人赞同的人，找其他人继续控制他们。**这对他们的婚姻、养育、交友和工作都是灾难性的。

3、娇纵型的父母会过度保护、溺爱并解救自己的十几岁孩子。这种养育方式会让孩子们：

- (1) 期待从别人那里得到过分的服侍。
- (2) 把爱和得到别人对自己的照顾完全等同起来。
- (3) 更在乎物质，而不是人。
- (4) 学会：“我无法处理自己的苦恼或失望。”
- (5) 相信：“我无能。”

娇纵型的养育方式，似乎让父母觉得自己已经尽到了职责，因为他们从痛苦或折磨中保护或解救了自己的孩子。然而，**注重短期效果的养育剥夺了十几岁孩子学习自立和韧性的生活技能的机会。**他们不会知道自己能够从痛苦和失望中挺过来，甚至能从中学到东西，而是在长大后成为极其以自我为中心的人，坚信这个世界和父母都欠他们的，并且他们有权得到自己想要的一切。因而，娇纵不是一种好的养育方式，无法帮助十几岁的孩子成长为具有良好品格和人生技能的成年人。

4、忽视和放弃的养育方式就像是一个看不见的鬼魂或者一个心不在焉的外人。你的十几岁孩子几乎不知道你在他们身边，或者可能会感到他们需要养育你。忽视和放弃养育，是另一种注重短期效果的养育方式。这种养育风格会让孩子们知道：

- (1) 我不重要，而且也许不可爱。“
- (2) ”我唯一的选择就是放弃，或找到一种归属于其他地方的办法。“（既可能是建设性的方式，也可能是破坏性的方式）
- (3) “父母不关注我，是我的错；所以，我一定要以某种方式行事，并改进自己，让自己值得父母爱。我必须证明我可爱。”
- (4) “我不能继续当个孩子了，因为这个家里必须要有人承担起责任，所以我猜这个人应该是我。我必须照顾我的兄弟姐妹和父母。”

很多忽视，比如冷漠、情感上不关心孩子，以及缺乏沟通，是由于父母的无知或错误的信念。有时候，**忽视是绝望的结果——相信不管你做什么，都不起作用，所以还不如什么也不做。**放弃，是另一种常见的忽视方式。这些父母不是控制孩子，而是尽量不理睬孩子的行为，强烈地希望孩子的问题行为会自动消失。通常，孩子的问题行为不会自动消失。无论十几岁的孩子多么经常地说希望父母不要干涉他们，但实际上人，他们需要并希望得到一些指导。他们仍然需要一个副驾驶，尽管他们的行为就好像要把你踢出飞机一样，但如果你真的离开，他们会感到自己被抛弃了。他们想要的是一个能够通过和善而坚定的养育方式尊重地

对待他们的副驾驶。

对很多父母来说，对自己的孩子有信心并控制自己的行为，而不是控制自己十几岁孩子的行为，看上去就好像什么事都没有做。其实，这意味着停止做那些不管用的事情。**有时候，一个副驾驶能做的全部事情，就是给孩子爱和信任。**

5、和善而坚定的养育——一种注重长期效果、鼓励匿报养育风格——是本书的核心。我们称之为正面管教的养育方式。和善而坚定的父母会让孩子们知道：

(1) 伴随自由而来的是责任。

(2) 要做到相互尊重。

(3) “我能学会有价值的人生技能，比如解决问题、沟通以及对他人的尊重。”

(4) 错误是学习的机会。

(5) 家庭成员有他们自己的生活，而且“我是宇宙的一部分，而不是中心”。

(6) ”我的父母会有一种没有责备、羞辱和痛苦的氛围中，通过让我探究我的选择带来的后果，让我承担责任。“

6、很多父母问的是错误的问题。只要他们在问这样的问题，和善而坚定的养育对他们就不会有效。错误（注重短期效果）的问题：

(1) 我怎样才能让我的十几岁孩子”介意“我呢？

(2) 我怎样才能让我的十几岁孩子理解”不“呢？

(3) 我怎样才能让我的十几岁孩子听我说话呢？

(4) 我怎样才能让我的十几岁孩子合作并按照我说的做？”

(5) 我怎样才能“激励”我的十几岁孩子（这是让孩子“做我认为最好的事情”的另一种说法）？

(6) 我怎样才能让这个问题消失？

(7) 对这种情况的惩罚或后果是什么？

(8) 我记不住这些新的养育工具，我有什么问题吗？

(9) 这需要多长时间？

7、当下面这些问题成为你关注的主要问题时，你就会转向注重长期效果的养育心态。正确（注重长期效果）的问题：

(1) 我怎样能帮助我的十几岁孩子变得有能力？

(2) 我如何才能进入我的十几岁孩子的内心世界，并支持他或她的成长过程？

(3) 我怎样帮助我的十几岁孩子感觉到归属感和自我价值感？

(4) 我怎样帮助我的十几岁孩子学会社会和生活（合作）技能，比如解决问题的能力、明确自己的感受并将这些感受说出来（也称为形成感受词汇）的能力？

(5) 我该如何开始尊重我的十几岁孩子在什么对他或她最好的问题是抱有不同的观念呢？

(6)我和我的十几岁孩子怎样才能把这个问题当做一次从我们的错误中学习的机会呢？
当我们犯错时，如何才能够学会再尝试一次，而不是放弃呢？

(7)我如何才能学会提醒自己改变需要时间呢？

(8)我怎样鼓励自己每次迈出一小步就足够了？

(9)我如何才能对自己和我的十几岁孩子有信心？

8、和善而坚定的养育可能会让你感觉不舒服，因为你可能体验不到注重短期效果的养育方式通常会产生的那种即时效果。**有时候，这可能让你感觉好像是自己的十几岁孩子逃脱了惩罚。**当你的行为和你的长期目标联系起来时，就需要对长期效果有充分的信心和深刻的理解，才能相信自己做得对。我们打过交道的很多父母都直到一两年之后才有机会看到他们努力的结果。要有信心！

9、很多父母形成了一种错误的信念，认为如果他们在孩子小的时候使用了正面管教的方法，孩子到十几岁时就不会犯错误了。**正相反，那些以民主和尊重的方式养育的孩子往往对冒险、反叛和学习更自信。十几岁的孩子就是十几岁的孩子。这个世界上没有能够消渴病荷尔蒙或改变大脑发育的技术。**而且，当那些荷尔蒙在身体里开始乱蹿时，你的孩子将开始他们青春期的发育任务。不要惊慌。你的孩子十几岁这几年不需要质疑自己正在学的这些东西，并疑惑：“如果这种正面管教的方法不管用怎么办？”

10、需要记住的和善而坚定的养育技巧：

(1)要运用具有长期效果的养育方式，而不是控制或娇纵，来帮助你的十几岁孩子变得更有责任感、更自立、更有能力。

(2)当你忍不住想控制孩子时，要问自己：“从长期来看这有用吗？”如果没有用，就要使用和善而坚定的养育方式。

(3)尽管事无巨细地控制你的孩子的生活可能会让你感觉更舒服，但这并不能让孩子成长为一个健康的成年人。要让你的十几岁孩子管理他或她自己的生活。

(4)当你理解为什么改变你的养育方式是个好想法，当你用更有效的方法代替那些过时的方法，并且当你接受放弃控制很可怕时，你就迈出了和你的十几岁孩子一起完成更多你想做的事情的脚步。

(5)通过给你的孩子更多空间从他们的错误中学习，能够帮助他们平衡自由和责任之间的关系。

(6)要专注于大局，并要提醒自己出于恐惧的养育方式会阻碍孩子的成长。你不必做完美的父母。

(7)花时间让自己冷静下来，以便你有机会帮助你的孩子学习和成长。