第一图书网, tushu007.com

<<爱的教养>>

图书基本信息

书名：<<爱的教养>>

13位ISBN编号：9787547016541

10位ISBN编号：7547016545

出版时间：2011-8

出版时间：万卷

作者：(美)布鲁斯·佩里//马娅·萨拉维兹|译者:王佳艺

页数：205

译者：王佳艺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<爱的教养>>

前言

绝大多数父母都希望自己的孩子过得好，中国父母习惯于让孩子吃好穿好，在升学就业的角逐中功成名就，期待他们大权在握，尽享做人上人的荣华富贵。
然而，这样就真的算“过得好”吗？
21世纪的中国经济空前发展，人们却吃惊地发现，仁爱之心，在追名逐利中死去。
与人相处，成了生命中最大的威胁。
人们失去对周遭世界的信任，失去信任所带来的安全感，幸福快乐更无从谈起。
互信、仁爱、慈悲、利他，这些构建幸福与安全的源头在哪里？
《爱的教养》用生动的故事和心理学的专业分析，带我们发现久违的真相，为整个社会找到答案——一种站在别人的角度去关心、理解、回应他人的痛苦和需要的能力：共情力。
怎样培养爱的能力？
怎样培养人们的共情能力？
原来，共情能力，有其特定的大脑功能区和神经生理学基础。
人只有经历面对面的人际交往，才有机会练习交往、合作、安慰别人。
因此，网络、手机、电视不能培养人的共情能力。
原来，培养共情，不是喋喋不休的“感恩”教育，也不是以暴制暴的惩罚，而是在家庭、学校、社区营造非暴力的交往环境。
如果孩子在成长过程中没有得到足够的关爱，就不会觉得与人交往是快乐的。
痛苦和恐惧使人变得无情，大脑思维区域关闭，无法理性思考。
原来，为了培养共情，父母和老师需要保证每天与孩子的共处时间，给孩子更多的自由活动时间去交往，用爱心和说理让孩子明白能做什么、不能做什么，增加孩子的快乐感受，特别是与人交往的快乐感受……其实，每个人都能做到，但却常常被追名逐利的喧嚣淹没了记忆。
生命不能重新开始，生活可以。
如果我们和孩子曾成长在混乱的环境中，那么现在开始按照《爱的教养》的指引，循序渐进地学习与人相处的过程，弥补共情的不足。
这本书不仅适合父母、老师阅读，教育、社工、心理专业人员和政策制定者也定会从中受益。
专业人员在指导家庭和学校培育孩子爱的能力时，本书所提供的有科学依据的、适合不同年龄段的具体方法，是值得借鉴的。

第一图书网, tushu007.com

<<爱的教养>>

内容概要

本书是有关培养共情力的家庭教育家长读本。
本书用11个孩子真实而又令人心疼的故事，揭示世上最好的教养结果，不是成绩有多好、不是运动有多棒，而是让孩子拥有感受爱、付出爱的能力。
这就是爱的教养，这种能力就是共情力。
社会中出现了越来越多的冷漠的孩子，他们其实就是缺乏共情力的孩子，这样的孩子不容易理解别人，信任别人，亲近别人，他们没有爱别人、接受爱的能力。
但其实每个孩子天生就会爱。
只要我们用爱去培养他们的共情力，这个世界就将不再冷漠。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

布鲁斯?佩里博士，美国儿童创伤研究院高级研究员，专注创伤儿童心理咨询与临床治疗工作长达15年，脱口秀女王奥普拉最为推崇的儿童创伤治疗专家。

马娅?萨拉维兹，《纽约时报》《华盛顿邮报》自由撰稿人，美国公共电视上最值得观看的议题节目《查理·罗斯访谈》制片人。

第一图书网, tushu007.com

<<爱的教养>>

书籍目录

第1章　爱的教养密码
第2章 有同情心的孩子更易生存
第3章 零压力教养等于毁孩子
第4章 疏于照料的孩子也会疏远人
第5章 自闭症儿童也能理解他人
第6章 尝不到交往的快乐，孩子难管教
第7章 中产家庭，更无知
第8章 好邻居胜过好老师
第9章 懂事的孩子，需慎选友伴
第10章 家庭暴力是社交能力培养的毒药
第11章 以电视为伴的孩子，社交能力差
第12章 好的教养，就是爱的教养
启示 爱的教养与社会
译者后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：第7章中产家庭，更无知17岁的赖恩拥有同龄人所梦想的一切。
他父母很有钱，给他买了豪宅名车，他在同学中也很有人气。
更让人羡慕的是，赖恩还被常春藤名校录取了。
为了庆祝自己顺利毕业，赖恩打算把朋友请到家里开个派对好好热闹一下。
起初，这个盛大的聚会看起来很平常。
虽然这群年轻人喝酒、飙车、找刺激，但对美国青年来说，这些都是稀松平常的事情，不值得大惊小怪。
不过，赖恩觉得这些还不够带劲儿，于是他心血来潮地把埃米也请到了家中。
15岁的埃米是赖恩的邻居，是一个不幸患有智力发育障碍的女孩。
虽然赖恩的一些朋友也认识她，但显然埃米不是这个圈子里的人。
赖恩在街上开车兜风时看到了埃米，于是他把车停下，邀请埃米参加自己的毕业聚会。
埃米别提有多高兴了，终于有英俊潇洒的男孩邀请她参加聚会了。
但她很快就笑不出来了，而且在此后很长的一段时间里，她都无法相信任何人，甚至无法在夜里平静入睡。
“我们只是帮了她一个忙而已。
”赖恩后来对布鲁斯这么说。
这时候他已经被取保候审了。
赖恩有一双明亮而迷人的蓝眼睛，他穿着得体，风度翩翩。
但在那天的聚会上，他却像禽兽一样把埃米给强暴了，而且还逼迫她在朋友面前做不堪入目的表演。
布鲁斯之所以和他交谈是为了鉴定他是否患有严重的精神或心理障碍。
“我真的不明白自己哪里做错了，”赖恩平静地说，“像她这样的女孩单凭自己的资质一辈子都不可能和像我这样优秀的男孩发生关系。
”18个妈妈赖恩的父母都是社会名流。
当布鲁斯会见他的母亲阿曼达和父亲迈克尔的时候，他们表达了对赖恩的极度担忧，很想保护自己的儿子。
只要布鲁斯能够诊断他们的孩子患有抑郁症或其他能够让他免于刑事处罚，并继续学业的心理障碍，花多少钱他们都愿意。
但是在与赖恩的谈话的过程中，布鲁斯发现赖恩只是一直有一些轻微的反社会行为而已，他却从未做过如此骇人听闻的事情。
这一切都是从何开始的呢？
在访谈中，布鲁斯得知赖恩是阿曼达的第一个孩子，阿曼达自己也是一个独生女，而且很少与亲戚联系。
阿曼达在28岁的时候与迈克尔结婚。
可能是到了生育年龄，她变得非常渴望拥有自己的孩子，于是赖恩很快就降生了。
在此之前，阿曼达从未抱过婴儿，也从未花时间陪伴在孩子身边。
迈克尔对于如何养育子女也是一窍不通。
还在怀孕的时候，阿曼达就开始物色保姆。
阿曼达想为儿子找一个手脚麻利、经验丰富的好保姆，这个人会住在他们家，随叫随到。
每一次，她都会和候选人长谈，并与迈克尔仔细讨论每个候选人的资质。
布鲁斯想知道幼年的赖恩在保姆眼中是什么样的。
“你想问哪个保姆？
”阿曼达说。
问题原来出在这儿了，阿曼达的回答非常有趣。
布鲁斯得知，当赖恩只有8周大的时候，阿曼达发现儿子和保姆更亲。
只有看到保姆的时候，赖恩的眼睛才会发亮，只有保姆能够逗得赖恩喜笑颜开。

第一图书网, tushu007.com

但他对自己的生母却没有那么热情，甚至有些怕她。
这让阿曼达非常担心，所以，她以保姆过分投入为理由解雇了她。
但不幸的是，相似的情况很快又再次发生。
赖恩甚至一度不让自己的母亲抱，他会一直挣扎尖叫，直到保姆回来为止，那时他已经9个月大了。
阿曼达百思不得其解，她不知道到底出了什么岔子，不知道自己的宝贝为何不喜欢她。
很快，她就解雇了第二个保姆，因为她觉得是保姆在暗中作祟。
在对话过程中，布鲁斯渐渐发现一个可怕的事实。
首先，阿曼达和迈克尔对于如何与孩子培养感情有着非常不同寻常的理解。
在阿曼达看来，给儿子读书就足够了，剩余的事情都可以交由保姆来处理。
迈克尔有时会在下班后和儿子一起玩耍，但他经常加班出差。
所以赖恩和父母共度的时光少之又少。
阿曼达和迈克尔以为这样就能和儿子建立牢固的感情。
他们并没有意识到，对婴儿来说，情感的建立需要无数次简单的重复，如拥抱、抚摸、亲吻和喂食等。
随着访谈的不断深入，造成赖恩缺乏共情能力的原因变得越来越明了。
布鲁斯发现，到赖恩三岁大的时候，照顾他的保姆已经换了18个。
阿曼达告诉布鲁斯说，那时的赖恩已经不会像以前那样只要看不见保姆就尖叫，当阿曼达抱起他的时候他也不抗拒，此外，他也不再大哭大闹了。
许多依附关系无法正常建立的孩子都会出现这种现象，他们努力过一段时间后就会停止哭闹，不再试图满足自己的情感需要。
虽然阿曼达和迈克尔承认，学校的老师和周围的邻居偶尔会告状，说赖恩欺负别的孩子，但他们不以为然，依然觉得赖恩是个非常出色的孩子。
他们对于赖恩铸成的大错感到非常诧异，因为没有任何征兆能说明他会做出这么伤天害理的事情来，这个孩子的学习成绩和运动能力都非常出色。
孩子需要稳定的关爱布鲁斯现在已经知道问题出在哪儿了。
虽然赖恩每天都有足够的时间和照料者接触，能够得到一对一的关爱。
但问题在于，当他刚开始熟悉某个保姆的气味、触摸和微笑时，也就是他们之间的关系刚要建立时，这个保姆却突然消失了，他必须重新熟悉另一个母亲。
然而，赖恩小宝宝刚刚熟悉另一个保姆的特点之后，她又消失了。
从这一角度来说，在短短几年间，赖恩被18个母亲抛弃。
他根据过往经历得出结论，认为只要自己和某人开始建立依附关系，对方就会很快消失。
对他而言，与人交往的过程没有任何安全可言。
于是，赖恩用哭闹和尖叫来表示抗议，想要再次见到自己熟悉的保姆。
但所有这些举动都无济于事，他的父母甚至连孩子想表达什么都不知道。
在赖恩进入幼儿园之前，他脑内负责人际关系机能的部分就停止发育了，这导致其社交功能异常。
这种一次又一次被抛弃的经历对孩子的发育会造成毁灭性的打击。
共情能力首先是在我们小时候与主要照料者进行互动的过程中发展起来的。
最重要的一点是，主要照料者在这一过程中必须给予孩子持续的，无微不至的关爱。
催产素和内源性类鸦片会发挥作用让孩子与主要照料者建立紧密的联系，孩子的压力反应系统也会渐渐成长。
但对赖恩来说，一次又一次被抛弃的经历让他这方面的机能无法发育成熟。
所以，这部分脑区域干脆就当机了。
赖恩不再试图从人际交往中获取快乐，而是转向没有生命的物品。
他的父母很有钱，给孩子买了许许多多好玩的东西。
但这些都无济于事，儿时的不幸经历已经在赖恩的头脑中，甚至是在他的基因里留下了深深的印记。
童年时期的长期不可控压力就是这样改变基因表达的，而且这些改变能够通过对于养育行为的影响代代相传。

第一图书网, tushu007.com

如果一个人要为充满压力的世界做好准备，那么他就必须变得更加富有攻击性。
反之，如果一个人要为安宁的生活做好准备，那么他就会变得更加富有爱心。
这一规律具有非常重要的意义，这意味着，战争、种族屠杀、饥饿和自然灾害所造成的创伤会阴魂不散，并通过基因的表达来影响历史的进程。
正是通过这种机制，父辈的罪恶被传递给了子孙。
对赖恩来说，保姆的频繁更换不仅削弱了他感知别人痛苦的能力，而且也削弱了他在与人交往的过程中寻找快乐和安慰的能力。
颇具讽刺意味的是，虽然赖恩生在一个非常富有的家庭，但他的脑却在不经意间为一个动荡而缺乏安全感的贫乏世界做好了准备。
当然，这不能成为他犯罪的借口。
许多孩子虽然也遭受了相似的不幸，但却变得更加渴望关爱别人。
如果这样的孩子在长大后能够和别人建立牢固的情感纽带，他们儿时受到的不利影响也会随之减轻。
孩子在成长过程中所做的许多选择能够决定自己的未来，其中有一些是有意作出的，而另一些则是无意而为的。
所有这些选择会铸就他们的价值观和道德观。
当然，要将孩子的成长归因于个别原因是非常困难的，因为在其成长过程中发生的事情实在是太多了。
许多看似不起眼的小事对孩子都会造成深远的影响。
而那些孩子很难控制的外部因素，如父母是否有爱心、是否能够给予孩子成长所需的关爱，会对他们的人生产生极其重大的影响。

第一图书网, tushu007.com

后记

《爱的教养:培养孩子的共情力》：虽然《爱的教养:培养孩子的共情力》描述的主要是美国社会中对共情能力构成威胁的各种问题，但作者提出的应对方法对处于转型期的中国来说同样很有借鉴意义。
这是因为就威胁共情能力的发展来说，中国在某些方面比美国有过之而无不及。
比如，我们社会的贫富差距已经十分悬殊，而且还在不断拉大。
媒体上随处可见“富二代”为富不仁的报道，这些都是社会不同阶层隔阂加深，互不信任，甚至是相互敌视的最好例证。
再比如，中国无疑是世界上独生子女最多的国家，这一状况本身就十分不利于共情能力的发展，因为孩子缺乏与不同年龄孩子交流的机会，并且习惯以自我为中心，较难体会别人的感受。
还有，繁忙的工作和巨大的生活压力不但挤占了家长与子女的交流时间，而且家长的紧张情绪还会传染给孩子，让他们的情绪调节能力发展失衡。
总之，与成为经济强国相比，创建和谐社会的难度更大，因为许多关键因素是不可量化且不太显眼的。
但无论你是家长，还是政府官员，《爱的教养:培养孩子的共情力》都能为你提供许多让家庭和社会变得更加温暖的好办法。
又有谁希望自己活在一个冷冰冰的世界里呢？
最后，我还要感谢那些在《爱的教养:培养孩子的共情力》翻译过程中给予我大力支持的朋友。
陈晋、王军和王佩幸不仅承担了部分章节的翻译工作，而且还让我以非常愉悦的心情来进行翻译。
此外，尹洪波和贺皖□也在资料的查阅和收集过程中给予我很大帮助，在此一并表示衷心的感谢。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

生命不可重来，但生活可以从心开始。
如果我们的孩子曾成长在混乱的成长环境中，那么现在开始按照《爱的教养》的指引，循序渐进地经历从小缺失的爱的学习过程，仍可弥补共情的不足。
这本书不仅适合父母、老师阅读；教育、社工、心理专业人员和政策制定者也定会从中受益。
——中国科学院心理研究所，家庭治疗师 龙迪人是社会动物，从降生开始便不断地与人建立关系，社会正常运作之源是信任、利他、合作、爱和慈善，根源在哪里？
就在于共情力，即关爱他人、体会他人感受的能力。
父母是爱的传授者。
父母在给了孩子生命的同时也给了爱，这种爱是孩子一生成长的力量。
本书作者用大量实例为我们展现了儿童身心成长的客观规律，父母们在陪伴孩子成长的同时，更需启迪自己。
在现今这个冷漠的社会中，这也是每个人都要做出的努力和准备。
——青少年与儿童心理问题专家，前清华附中心理主任陈纪英一个孩子，怎样才能成为“真正的人”？
他到了社会上，应该怎样对待他人和自己？
有哪些基本品质，比如“恻隐之心”，其实不可或缺？
在“望子成龙”思想的指导和支配下，许多家长都会把自己的爱深藏在心底，时时摆出一副严厉的面孔，不让孩子感受爱，也不让孩子回报这爱。
显然，这是一种完全没有人性的教育，因为其中只有“材”和“器”，没有“人”！
没成“大器”，倒成“凶器”了！
——厦门大学人文学院教授、博士生导师 易中天 博文《谁把药家鑫变成了凶手》

第一图书网, tushu007.com

<<爱的教养>>

编辑推荐

《爱的教养:培养孩子的共情力》父母都愿意给孩子好的教养，可什么才是好的教养？
好的教养，就是爱的教养。
爱的教养就是培养孩子的共情力的教养。
目前市场有不少教养书，但涉及心理学知识的较少，《爱的教养:培养孩子的共情力》不光弥补了这一空白，更是将共情力这一新概念引入教养领域，相信会引领教养新潮流。
《爱的教养:培养孩子的共情力》适合所有爱孩子的父母，爱学生的老师，心理、社工、教育专业人士和爱好者。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com