**《积极养育》读书分享**

教育管理与心理学院（校长学院） 马英

作者简介：

夏奈尔·尼尔森，毕业于美国爱达荷州杨百翰大学，曾担任过学前班教师，开过瑜伽工作室，并陆续在一些学校担任过临时代课教授，但她认为自己最重要的工作是做一名妻子和五个孩子的妈妈。

作者在养育了五个孩子，出版了一些育儿著作后，认为自己不是育儿专家，而是“我只是一个选择每天进步一点点的妈妈，我选择教我的注意力与时间献给我的家人。我主动选择成一名家长，家庭优先是我的原则。”

本书一共14章内容，是给父母的14节家庭教育课。结合我读后的感受和我工作的需要，重点分享其中4章的内容。

**一、爱一个人，首先要尊重她**

现在问大家一个问题，你爱你的孩子吗？你尊重你的孩子吗？你的父母爱你吗？你的父母尊重你吗？

先记住你此刻的回答。

**（一）对权威的尊重与对家长的尊重（爱）**

尊重被定义为因为他人的能力、品质或成就而对他人产生的敬意。尊重也意味着尊敬、崇敬或者尊严。对于孩子，我们希望他们能学到不止一种尊重。

第一种尊重是一般意义上对权威的尊重。比如的学校老师、执法机关还有比自己年纪大的人，我们希望孩子们能表现出尊重。我会将这种尊重定义为“有礼貌”。当学校老师要求他们做一些事情，对老师的尊重意味着迅速听从（通常也不会有异议）。这类尊重是通过案例来习得的。当我们被这些权威要求做些什么的时候，我们是很乐意地去做，还是很抱怨这些事情不是必须要做的呢？即使当我们认为孩子们没有很注意我们的言行时，他们其实是看在眼里并会模仿我们的态度的。

当然我们也希望孩子们能够听父母的话，但是父母与孩子间的相互尊重比听话要深刻的得多。我们的目标应该是从孩子那儿接收到出于爱的尊重。我们希望孩子们因为知道我们经常为他们考虑，所以才会尊重我们。我们首先要学会尊重他们，然后再教育他们如何尊重我们。

尊重孩子不是通过贬低我们自己，而是去倾听他们的意见并且友好的交谈。当孩子看到他们被温柔对待时，他们也更容易用同样的爱与尊重来回应我们。

**（二）不同情形下的尊重**

**1.尊重权威意味着顺从与尊敬**

权威对我们负责，我们有顺从的义务。我们希望孩子们能对大人有这种尊重。在学校里，听老师的话、对同学有好和执行任务，这就是尊重。

**2.对事物的尊重意味着合理使用他们并不故意损坏他们**

我们会努力表示出我们对意外事件的理解，比如东西洒了或者坏了，但是我们会尝试教育孩子们，当他们尊重我们的家庭财产时会减少这些意外的发生。

**3.尊重地球意味着我们会考虑我们居住的星球和其他居住在这颗星球上的人**

我们不能乱丢垃圾；我们不能破坏环境而让他人来清理；我们要合理利用资源，不浪费水资源或其他资源。

帮助孩子们尊重地球的一个方式是要他们走出家门接触大自然。当我们在山间徒步、露营或者是仅仅欣赏美景时，孩子们很容易就明白为什么我们要尊重地球。

另一个教育孩子尊重地球的方法是教育他们不要随便丢弃垃圾，要学会爱护环境。

**4.尊重他人意味着善良**

对他人的尊重与善意不仅仅只是孩子们小时候应该具备的品质。尊重他人是一个会持续一生的技能。因为这个技能，他们的各种社会关系都会改善。

**5.尊重父母意味着爱**

孩子们能看到我们为他们做出的牺牲，他们会因此敬佩爱戴我们。当他们感激我们作为父母所做的，他们会表现出尊重——即使他们并不同意我们所有的决定。

在家庭生活中，误会时有发生。这就是为什么迅速道歉和迅速原谅是极其重要的。有时候我们确实需要屈尊向孩子道歉。当他们能看到我们愿意承认自己的错误，对他们来说，我们的这一举动是非常好的一课。

当孩子们犯了错误，我们有机会用行动向他们展示什么是原谅。我们犯错误，我们为这些错误道歉，我们迅速原谅这些错误，然后我们带着更多的爱和感激继续前行。我们了解我们的家人，尽管他们见过我们最坏的一面，却依然最爱我们。

**6.尊重家人意味着慈爱**

尊重家人与尊重他人和尊重父母类似，作者之所以把它单独拎出来讲，是因为孩子在一个充满尊重的家庭中长大才会真正学到尊重。如果想教会孩子什么是尊重，但是与配偶说话或者谈论配偶时很刻薄，孩子也很可能有样学样。

如果给配偶和其他家庭成员打气鼓劲的习惯，还不是你们家庭文化的一部分，现在开始养成这个习惯也不晚！孩子们会模仿这个行为被开始认可家庭成员身上的闪光点。

另一个尊重家人的方式是当我们伤害或者冒犯到他们时我们会及时道歉，我们通过以身作则的方式来教育孩子们学会道歉和原谅。当孩子们伤害了其他人，他们必须要经历一个“暂停”时段，当他们“重启”之后我们会让他们去跟人道歉。有时候这些“抱歉”并不是很真诚。

认真地说抱歉当然只是我们想要的一部分。我们希望孩子们能有所悔悟并想变得更友善。可惜，这是不能强迫的。不过，练习说“对不起”和练习原谅可以让他们明白自己被寄语的期望。当他们经常在言语上有所表示时，我想他们内心的感受也会随之而来。

**（三）尊重每一个个体**

一点点的善意可以带来很大的不同。即使是面对我们并不经常互动的人，尊重他们也能带来很不一样的结果。

**1.温柔不是软弱**

是一种尊重他人的力量。当我们像孩子亲身展示这种力量时，他们会看到真实的力量不是把他人放倒以便自己能走到他们前头，而是帮助他人和自己一起进步，因为大家会一起成长。

尊重意味着为别人考虑。这并不是说我们必须被人利用并让他人得到他们想要的一切。它意味着我们认为他人有他人的难处。

**2.情绪银行账户**

如果带着尊重对待那些我们平时很少直接联系的人都能带来如此大的好处，想象一下如果我们能尊重自己的家人那将是多大的不同！《高效能人士的七个习惯》的作者，史蒂芬·柯维用了一个很棒的比喻来教导这个原则。他说我们每个人都有一个“情绪银行”。与我们互动的人通过他们的行为在银行“存钱”或“取钱”——而我们也在他人的情绪账户里存钱或取钱。存钱的行为如称赞他人，尊重，倾听，帮助与服务。取钱的行为如侮辱、忽视以及批评。在和家人的互动中我们常常作出小额的存钱与取钱举动。

我们通过表达爱和关心，通过在孩子告诉我们事情时给予他们全部的注意力来展示我们对他们的尊重。当我们原谅他人并在做错事后主动道歉时，我们获得了更多的“存款”。花时间考虑对孩子来说什么事是最重要的，是另一种获得存款的方式。这些都是向情绪银行账户存进的小额存款，当这个账户存满了之后，它就能够提供取款服务，因为取款也是家庭生活的一部分。

每个孩子需要的尊重方式都略有不同，而他们对你的尊重方式也会有所不同。对一个孩子是存款的行为对另一个可能是取款，所以理解什么能让你的孩子感受到被爱与被尊重是非常重要的。

**3.赢取孩子的尊重**

霍华德•亨特说过：“通过你和孩子们的感情来赢得尊重与自信。”当孩子们感受到我们的爱并了解我们非常看重与他们之间的感情时，尊重会很自然的从孩子流向家长，当然也从家长流向孩子。

我们不能向孩子强制要求尊重，但是我们可以向他们展示什么是尊重并以身作则。我们可以通过与他们的感情来赢得他们的尊重。

回想一下，刚开始大家关于尊重问题的回答。

作者给了一些在尊重方面可以思考的问题和实用建议。

**可以考虑的事情/值得思考的问题**

我正在为孩子们树立尊重的榜样吗?我显示出对权威的尊重了吗?对家庭成员的尊重?对陌生人的尊重?对地球的尊重?

如何能更好地教育孩子学会原谅并学会说对不起?

我做的哪些事情是从孩子的情绪银行账户取钱?

我正在做的哪些事情属于存钱行为?

如何能在孩子的情绪银行账户存更多钱?

**在家里展示尊重的10个实用主意**

**倾听**:给予家庭成员你的注意力

**说对不起**:当你做错事时勇于承认

**原谅**:不要怀恨在心—原谅并让他人知道他们被原谅了

**礼貌用词**:“请”和“谢谢”

**友善的词汇**:不管你在和谁聊天都要用友善的词汇

**关注自己的行为**:考虑自己的行为可能会影响他人

**轻言细语**:语调柔和,不大喊大叫

**正确使用**:正确使用物品

**清理**:不要为别人留下垃圾

**爱**:向家庭成员表达爱

我自己知道“情感账户”这个概念之前，最明显的态度和行为就是，我可以批评女儿，但孩子爸爸不可以。他不理解，我给的解释是：你和孩子没有良好的关系基础，批评会让她更害怕你。

这10个实用主意，也建议大家在生活中运用一下。毕竟，身教重于言教。

说完尊重，进入爱。

**二、爱的语言**

**（一）一颗“母亲之心”**

当妈妈怀着孩子时，她体内的血液和液体会比平时增加40%-50%。为了承载这额外的血液量，怀孕女性的心脏实际上扩大了12%。我们用心来象征爱。母亲的心因为他的身体在意正在成长的婴儿而变大，这太神奇了。除了心脏变大，母亲爱的能力也越来越强。

有些人可能没有在自己的家里见到过“母亲之心”的实例。但是不论我们的背景如何，我们可以努力成就一颗母亲之心。从第一眼见到我们襁褓中的孩子，那么小那么脆弱，我们就有要保护并养育这个小不点的渴望。拥有一颗母亲之心意味着我们会看到孩子们将来会成为的人。即使当他们让人头疼的时候。一颗母亲之心让我们看到的远远超出了发脾气的幼童和叛逆的少年。

简单来说一颗母亲之心就是——爱。

**（二）父亲之爱**

陶得·克里斯托弗森说过：“父亲通过日复一日的生活、付出劳动和对家庭的支持来展示他们的爱。”他还说过，丈夫和父亲是“男性角色的最高级。”当男人把家庭放在第一位时，他们是在表示丈夫和父亲的角色是他们生活里最重要的角色。

**（三）爱的表达**

家庭成员需要听到我们说爱他们。我觉得爱是一个不会被滥用的词。我们家不论早晚都对彼此说“我爱你”，一天会说好几次。

有些人可能不习惯如此频繁的对他们的家人说“爱”这个字眼。对于那些觉得这样不是很舒服的朋友，我觉得解决办法是多加练习！想想一天中你能跟你的孩子说你爱他们的时刻。也许是当你晚上和他们上床睡觉的时候，也许是当你和他们说“再见”的时候。展示爱很重要，但是表达爱也同样重要。不要让你的孩子有机会怀疑你对他们的爱。托马斯·莫森说过：“最重要的事大部分都与我们周围的人有关。我们通常假定他们一定知道我们有多爱他们。但是我们绝不应当假定，我们应当让他们知道。莎士比亚写道：‘没有爱的人不会展示他们的爱。’我们不要后悔我们说出善意的话语或者表现出的喜爱。相反，如果在和最重要的人相处中这些话语被省掉了，我们真的会后悔。”

**（四）五种爱的语言**

有五种爱的语言，我们每一个人都有一种最让自己感到被爱的方式。爱的语言分别是：肯定的话语、宝贵的时光、赠予礼物、服务行为和身体接触。尽管所有爱的语言都能表达我们对家庭成员的爱，我们还是要确保使用最适当的“语言”来帮助孩子感受到我们的爱。

**1、肯定的话语**

“肯定的话语”简单来说就是我们对孩子说的充满善意的话。“我欣赏你”、“我为你骄傲”或者“你做的真棒”。

我注意到我们对孩子说的话是很重要的，不过我们对其他人说的关于孩子的话也很重要。当我们跟其他人说孩子们做的选择和他们想成为的人时，也是我们对孩子们的一种鼓励。

**2、宝贵时光**

一对一地花时间和孩子们在一起让我的关系更紧密。通过在一起的时光我们彼此了解，分享各自的想法，当然还有表现我们的爱。为了享受一对一的宝贵时光，我们倾向于带孩子出去约会。

“时光”和“宝贵时光”的区别对我来说就是“宝贵时光”让你把注意力都聚焦在孩子身上。可以是简单地一起坐在沙发上聊天，或者在接完孩子后把车里电台关掉听孩子们讲他们一天过得如何。通过这些宝贵时光的一个瞬间，我们把时间和注意力都留给了孩子们。

**3、赠予礼物**

赠予礼物是另一种表达爱的方式。有些人喜欢这种看得见摸得着的表达爱的方式。我们必须教导孩子礼物表达的是心意。

**4、服务行为**

服务行为是指我们能做的让爱的人生活变得容易的事。对孩子们来说我们一直都在为他们服务！不过当我们为孩子做一些不经常做的事，这件事就会凸显出来，告诉他们我们爱他们。

**5、身体接触**

还有一个向孩子表达爱的方式是身体接触。拥抱和亲吻，握手和依偎都是很棒的方式。孩子们小的时候，这些行为都是很自然。

**（六）家里的爱**

爱很难定义。我们很难解释什么是爱，但知道爱是什么感觉。对于家庭生活，爱就是每个行为的动机，是我们做的每件事的动力。

作者在成长过程中学到的一首歌的歌词是这样的：

当家里有爱时，每个角落都是美好的。

当家里有爱时，每个音符都是动听的。

当家里有爱时，时间轻轻滑过，平和与丰盛共存，还有那甜蜜的微笑。

一个有爱的家是一个快乐的家，是我们所有人都想要的养大孩子的家。

所以，你的家，是让家人放松向往的，还是紧张回避的？同时，要记住，当我们表达爱时，要注意接收爱的表达的那一方，更喜欢哪一种爱的语言。

**三、我家的两堂必修课：家务劳动和零花钱**

**（一）家务劳动**

孩子能帮家里做很多事，并且他们能从中学到东西，这能让他们感受到不是任何事都是理所应当的。当他们做家务时，他们会充满感激，开始认可他人，特别是父母为他们所做的。作者家里有个日常工作表，会显示每个孩子的具体工作，这让家务管理顺畅很多。当孩子们明确自己的家务分工，他们也更愿意合作。

当然孩子们有时候也会犯懒不想做家务，他们也可能抱怨。但是父母的坚持和持续的家务安排会让他们理解家务活不会自己飞走，最终他们的想法可能会改变。

学年期间和暑假期间的家庭生活会不一样，作者家里有两个不同的日常事务计划表来让孩子们帮助做家务。

当孩子还很小的时候，大概是学龄前，就开始让他们帮着做家务。孩子在这个时期很爱帮忙。所以，家长应该抓住这个机会让他们做一些力所能及的事情。

按自己的期望正确地训练孩子是很重要的。不然他们会因为做不到而感到沮丧。一个可以用来教孩子做家务的模式——开始和他们一起做，然后看他们做，接着让他们单独去尝试。

孩子需要学习很多家务。如果他们学会了洗衣服但是不会洗碗，当他们搬出去自己住时就会有问题。如果我们尝试让他们有机会经常做每一种家务，这样他们就知道怎么做各种家务并能做得很好。

让家务活干得更快的方法

1.训练

2.列出家务活清单

3.设置一个闹钟，在闹钟响起时做完家务可以得到一个甜点或喜欢的零食。

4.奖励（看电视或零花钱）

5.零花钱（不要让孩子觉得因为有奖励才做家务）

给大家展示一下作者的家务清单

* + - **洗手间的家务清单**
* 擦洗马桶内侧
* 如有需要请擦拭洗手池、浴缸和淋浴间
* 擦洗马桶，包括马桶座和马桶开关
* 清理镜子上的污点
* 把掉在地上的毛巾、垃圾或者衣服收起来
* 如有需要把垃圾拿出去倒掉

这些清单，有利于孩子的习惯养成。

**（二）零花钱**

“孩子们非常需要学习的是不管他们有多少钱，赚多少钱，赢多少钱或者继承多少钱，他们需要学习怎么花钱，怎么存钱，怎么把钱给那些有需要的人。这是管理钱要学的，也是我们为什么给孩子零花钱的原因。”——芭芭拉•克娄罗索

作者出于几个原因给孩子们赚钱机会。首先，希望他们练习捐钱、存钱和花钱。

存钱：零花钱的10%会被存起来。

捐钱：我们收入和孩子“收入”的10%会被捐掉。这样做首先让孩子变得不那么自私。他们努力做家务赚钱，然后他们拿到钱做的第一件事是分享这笔钱。我们也鼓励孩子为家人和朋友买礼物。

花钱：他们留着花的钱的数量相对来说是很少的。一小笔钱真的能让孩子们学到物品的价值。

除了教会他们关于钱的知识，我们希望孩子认识到他们努力工作得到了赏识，我们会为此而奖励他们。

另一个让孩子看到他们干家务赚到钱的工具是用硬币填满一个存钱罐。计算他们一个月会赚多少钱，每个工作值多少钱。跟孩子解释存钱罐到了月底就归他们了，前提是他们完成了所有的工作。如果他们没有，家长会根据每样没做完的工作，从存钱罐里把硬币拿出来。

如果孩子们每个月只能赚一小笔零花钱，他们可能需要机会去赚点额外的钱来买一点儿贵的东西。通过做额外家务我们给孩子机会去赚更多钱，同时他们还能学到努力工作的价值。

家务劳动的原则与生活的很多其他方面都有关系。如果我们能教导孩子做家务，他们会对周围的人更有价值。如果他们能学会做家务，他们将更独立。如果能学会做家务，他们会对自己的家长，甚至将来他们自己的家和其他人充满更多敬意。家务劳动是会一直帮助孩子们贯穿他们生活的准则。

如果我们选择用钱来作为干家务活的奖励，我们也可以把这作为一个学习经验，给孩子们机会去捐钱与存钱。我们可以教他们如何把钱花在刀刃上。

**可以考虑的事情/值得思考的问题**

* 孩子如何预期管理一个家要做的工作?
* 我给孩子分配的家务活是合适的吗?
* 我是不是正确训练了孩子在做家务活时需要怎么做?
* 当需要孩子们做家务时他们明白需要做什么吗?
* 我们正在用的奖励机制适合我们家吗?
* 在孩子花钱之前，我是不是正在教育孩子学会捐钱与存钱？

**四、我的家庭营养计划**

作为家长，我们可以通过在身体、思维、精神等多个层面给予孩子成长所需的来滋养他们。

孩子长身体时需要什么？营养。

说到营养，我的理论是：吃真正的食物。家里的食物应该尽量做到是未经加工过的新鲜食物。蔬菜、水果、蛋白质、奶制品、脂肪和一些谷物类应该是家里菜谱上的主打。如果孩子们被给予一系列真正的食物，他们就会做出健康的选择。比如为孩子提供格式各样的蔬菜，如果你家孩子也和我家一样，蔬菜可能不是他们最爱吃的。但是如果你提供的蔬菜越多，他们就更有可能适应这样的食物。我试着用各种烹饪方式来让孩子们多吃蔬菜，比如蒸炒，烤或者打成糊状。经常给他们吃健康食品会让他们有熟悉感，也让他们觉得这样吃是正常的。孩子们更倾向于尝试和喜欢他们在自己盘子里见过很多次的食物。通过各种烹饪方式来食用蔬菜有很多好处，比如说，生吃菠菜会保留更多的维生素C，而煮过之后，菠菜就富含更多人体可摄取的维生素A。维生素A是脂溶性的，所以当菠菜和脂肪一起食用时身体会更好地吸收维生素A。作为父母，我们不需要考一个营养学的学位来养育孩子，我们只需给他们提供一系列健康的选择，用各种方式来烹饪食物，这样他们正在成长的身体就能获得所需的营养。

**1.教孩子一些营养知识**

家长通常会让孩子多吃蔬菜，少吃零食，这是很棒的建议。教育孩子明白为什么我们吃进嘴里的东西很重要，这对他们是非常有用的。我会向孩子们解释我们需要从食物中获取某些营养素，比如维生素和矿物质，来帮助我们的身体维持健康和强壮，维生素和矿物质最佳的来源就是蔬菜和水果糖、白面粉或其他的过度加工食品并不能给我们提供任何营养。事实上，我们的身体有时候需要利用其他食物中的营养素(消化酶)来消化这些食物。这里有个《华盛顿邮报》给出的糖如何被消化的简单解释：

当你摄入糖之后,它会很快进入你的血液当中,因为没有其他营养素或者纤维来减慢它的速度,这样会引起血液中糖或者葡萄糖含量的升高。接着你的身体会忙着处理这些糖,因为身体知道太多血糖会带来严重危害。

处理糖分,你的胰腺会释放一种叫胰岛素的荷尔蒙。胰岛素让葡萄糖离开血液进入细胞,提供一阵能量。当细胞从你的血液里吸收掉葡萄糖之后,你的血糖含量就下降了。如果你摄入大量的糖分,胰岛素负荷工作迫使葡萄糖离开来降低血糖,导致血糖含量过低,这时候会刺激大脑做出反应。这个反应会让你感觉疲劳、易怒或者激动和焦虑,这会让你想要摄入更多的糖分。

我试图让孩子理解我们需要的是蔬菜能提供给身体的营养素，而不是糖分能供给的短期能量。

健康的饮食始于健康的食物。如果你购买许多加工食品，那你的家人很可能就会吃很多加工食品。但如果食品柜和冰箱里都是真正的未加工食物，那家人也学着吃这些健康食物。

另一个能让孩子们吃健康食物的好办法是让他们帮忙准备饭菜。这个训练可以从孩子很小时就开始，比如摆盘、倒水或者把食物端上桌。即便是很小的孩子，他们也能洗菜和掰菜叶，倒水和拌凉菜。等孩子再大一些，就可以教他们正确的方式来使用刀了。这样他们会为自己学到的技能而骄傲，也会更愿意品尝自己的劳动成果。

家长要以身作则吃得健康。孩子们每天都会听到我们讨论健康饮食，但是如果我们自己都做不到言出必行，那他们也不会去坚持健康饮食。首先，也是最重要的，我们的成为健康饮食的表率。

不停尝试：三口原则。一般来说,我们在餐桌上引进一些新菜品的时候,孩子们首先会说不喜欢。在我们家，孩子们不需要喜欢所有的食物，但是他们必须尝一口。我们有一个“三口原则”，孩子们必须把摆在桌上的每道菜都吃上三口。我们是这样教导他们的：当他们还小的时候，一口是为了他们的脑袋，看看他们的大脑是不是喜欢这道菜；一口是为了他们的嘴，看看他们的嘴巴是不是喜欢这道菜的味道；一口是为了他们的肚子，看看他们的身体是不是需要这道菜。

除了“三口原则”还有一个例外，我们会让每个孩子选一个他们完全不喜欢的食物。这是一样他们已经尝过多次但就是没办法喜欢上的食物。如果这道食物出现在餐桌上，他们有权跳过这个“三口原则”。

让孩子不断尝试新的食物很重要,即便他们觉得他们不喜欢这些新食物。他们的口味在不断变化和发展。当他们小的时候我们能提供的食物种类越丰富，他们能学会赏识的不同口味和食物就会越多。

还有一件能帮助孩子尝试不同食物的方法是确保吃饭时间他们处于饥饿状态。孩子经常在吃晚饭之前吃各种零食，这样到了饭点他们就不是很饿了。如果孩子们在吃饭前一个小时内肚子饿了，我会让他们饿到吃饭时间。如果他们坚称自己等不了了，那他们唯一能吃的食物就是蔬菜。这样的话，即使他们在吃饭时间不是很饿，那他们也提前摄入了一些营养元素。

2.滋养孩子身体的一些其他方法

积极运动

睡眠

管理压力

学习/教育

亲子阅读

艺术与自然

人际关系

**可以考虑的事情/值得思考的问题**

* 孩子对于哪些食物对身体有好处有一个基本的认识吗？
* 孩子日常会摄入多少含糖食物？需要我来做个限制吗？
* 我如何鼓励孩子尝试新食物？
* 我还需要做哪些来帮助孩子的身体成长？

以上，是我关于《积极养育》的分享。