

城堡法则

作者：【美】唐娜·泰特罗

版权信息

COPYRIGHT

书名：城堡法则

作者：【美】唐娜·泰特罗

译者：陈丽

出版社：台海出版社·酷威文化

出版时间：2024年1月

ISBN：9787516836897

字数：125千字

本书由江苏酷威文化发展有限公司授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

献给我的丈夫安德鲁，你总是无条件地支持我、包容我，谢谢你总是信任我。

献给我漂亮的孩子们——杰克逊和亚瑟，是你们给予我灵感。你们是我的全部。

你们是我此生的挚爱，爱你们。

序

菲利普·C·麦格劳博士

唐娜·泰特罗是我亲爱的朋友、可敬的同事，和她并肩工作了许多年，我有幸见证《城堡法则》终于付梓成书。我曾见证了一个又一个的家庭在采纳了唐娜的哲学和具体的行动计划之后，最终取得了胜利。我曾在她的电视节目、博客、专栏以及著作《亲爱的我：为了我所有的情绪而写给自己的信》

（Dear Me: Letters to Myself for All of My Emotions）和她的教学计划中都看到了《城堡法则》的影子。构建坚实家庭的能力深植于她的DNA中。唐娜·泰特罗是真正的人中翘楚，她慈悲善良、忠诚坚定，绝对是我遇到的最好的育儿专家和家庭顾问。而且她本人也很幽默。

我相信《城堡法则》会是你育儿路上至关重要的工具。为什么这么说？我认为现在的孩子需要养成教育，也需要背后有一双坚定的手，把他们推到富有活力、竞争激烈的社会生活和学习生活中去。唐娜是育儿领域的高手，她能解决父母此刻和未来面对的一切问题。

我们不能等到心理健康问题出现了才去解决，我们要有前瞻性，在孩子生命的早期就提供积极的心理健康策略。有研究清楚地表明了这一点：美国疾病控制与预防中心（CDC）的数据显示，相较于历史上迄今为止的任何时期，如今的孩子经历着更程度的抑郁、焦虑和孤独。正因如此，我们要早早地教孩子关注心理健康，学会自爱。自我同情是贯穿《城堡法则》全书的主题，这个主题也必须呈现在我们的育儿过程和家庭生活中。

我们不仅想要成功的孩子和家庭，更想要健康的孩子与家庭。疫情给全美的家庭、所有的父母及孩子带来的消极影响是非常深刻的，这种影响波及精神、情绪、教育、个人、社会以及发展的方方面面。《城堡法则》是积极的、支持性的，这本书从各方面教你如何拥有一个虽不完美，但是超棒的家庭。唐娜的新书在这个时候发布非常契合时代的需要，没有比现在更合适的时机了！

《城堡法则》的影响力体现了唐娜对多年的经验、训练、同情和在任何条件下讲究基于实证的育儿方式的分层组合。她毕生致力于寻找最佳的育儿实践，认同并理解没有一个孩子或父母是相同的。因此，她能明白为了更好地培养孩子，在孩子的成长和父母的育儿过程中，什么才是最重要的。简言之，唐娜做到了。她本人也是育儿领域中的一员，是两个孩子的母亲。她不是空谈的理论家，而是现实世界里亲力亲为的母亲，对今天育儿过程中面临的挑战，她都理解并且感同身受。

《城堡法则》是父母的福音，他们总是绝望地举起双手，说：“我爱我的孩子，但我多么希望他们出生的时候一起带来一套操作手册、使用说明或具体的方法指南啊！”亲爱的读者，我劝你采纳唐娜的方法，给你的孩子提供温和的建议和指导，最终实现唐娜的心愿——毫无疑问这也是你自己的心愿——让孩子真正成为她作品的受益者。

引言

2008年1月16日早上7点12分，保罗·哈克迈尔（Paul Hackmeyer）医生兴奋地喊道：“是个男孩！”我的生活从此就永远地变了。我不再仅仅是唐娜了，现在我成了杰克逊（Jackson）的母亲。那天陪在我身边的是我自己的母亲，她是全世界最慈爱的母亲。她是世界上最爱我的人，无条件地爱着我，在我生命的每一天我都能感受到那种爱。

我有很多关于母亲如何教育我的回忆，这些回忆时常浮现在我的脑海里。她非常友好、慈爱、有趣。我不像她，我特别腼腆。但她懂我，她真的懂我。

在我还是个幼儿园的小姑娘时，她温和地帮我交朋友。我至今还记得她提议我们去邻居家拜访。在我和邻居家的小女孩一起玩时，她静静地待在附近。为了帮我，她总是在推我前进，但不是用那种可怕的方式推我。她本能地知道与她相比，我更与众不同一些，她尊重我的这种不同。是她让我想为自己的孩子提供最好的一切，就像她也曾想为我提供最好的一切一样。她教我享受这个过程。

母亲患有早发性帕金森病已有15年。我们不知道的是，在那个阳光明媚的冬日，我的宝宝降临到这个世界时，我在这个世界拥有母亲的时间却只剩下5年。

杰克逊出生一年后，我的第二个儿子亚瑟（Asher）出生了。那段时间我忙着照顾两个孩子，而同时我的母亲也需要我的照顾。逐渐失去母亲的同时，还要成为一名新手妈妈，这是我人生中最艰难的经历之一。即使母亲依然同我们在一起，我还是会觉得悲伤和孤独。她不能再做我们曾梦想一起做的事情：一起接孩子们放学；和全家人一起享用周日的晚餐；或是仅仅在一起享受生活。我所能做的只是守护我们之间的联系，守护我们作为母女的最后时光，尽管我知道我们的时光可能很有限。我需要她教我如何成为一名母亲，可她在悄悄从我身边离开。在剩下的时间里，我认真地听着她的忠告；在她跟她的其他孙儿在一起时，我仔细打量着她。等她的病情变得更严重的时候，在她不能再给我提供建议的时候，我只能回想小时候她教给我的一切。我至今仍常想起那些时光。

我总是想起她甜蜜的微笑，我在亚瑟的脸上看到了同样的笑容。我告诉亚瑟他脸上有着外祖母的微笑。我知道母亲依然在精神上引领着我，我能清楚地听到她的声音，我至今仍会给她写信。下面是2019年11月3日，她生日那天我写给她的信。当时我正在写这本书。

亲爱的妈妈，我漂亮、甜蜜的天使：

你教给我的所有东西，你带给我的一切，你对我怀有的所有想象，这所有一切都在启发我写下后面的这些文字。你对我的教诲，你对我的爱，我永远心怀感激。谢谢你让我做我全心全意爱你！

唐娜

那几年只是我育儿之路的开始，那几年于我而言非常艰难，有时甚至是困惑迷茫的——却是非常有意义的——我知道这条旅途上并不只有我一个人。现实是我们对育儿一无所知，直到我们年年岁岁、朝朝暮暮、时时刻刻身处其中，生活在其中。就在你觉得自己掌握了育儿之道的刹那，你又突然意识到你并没有掌握——或者你掌握了，但只有一点点。在学习育儿的路上，我们很难画出一条坚实有力、持续不断的学习曲线。天下的父母都在尽力让孩子走在正轨上，但有时生活会变得势不可当、一地泥泞（事实的确就是这样），再好的打算也会变得事与愿违。有时候这一地鸡毛最终会变成社交网站的帖子下的一场唇枪舌剑的争执。无论怎样，欢迎加入当今的育儿行列！

事实上，在育儿之路上，我们都是利用各种资源边走边学，从我们之前的雷厉风行的父母到研究儿童成长的专业科学家。最关键的诀窍是学会如何教育我们自己，如何选择依赖哪些资源，以及依赖的程度是多少，尤其是当这些资源相互矛盾的时候。我相信你听说过这样的争论：

“往后退，不要做过分控制孩子的直升机父母。”

“往前推。”

“不要推。”

“不能吼叫，要轻声慢语。”

轻声慢语？我试过了……不起作用。吼叫也同样不起作用。在这个领域中，有太多专家试图把最好的育儿方式结合在一起，但没有一种好办法，没有一个完美的方案。天底下的每一位父母——不管是待在家里的还是在上班的，是家庭完整的还是离了婚的，是名人还是普通人——都在这条路上挣扎。对天底下的每一位父母来说，建立欢乐、坚实的家庭的方法是独一无二的。那么，接下来父母面临的问题（这也是本书努力去回答的问题）就是：有没有公分母，有没有适用于所有家庭的通则，即使每个人具体的应用方法有所不同？

简单来说是有的。想知道具体点的答案，那就从本书中去寻找吧。

我的育儿教育

我钻研育儿这个话题已有十余年了。从13年前我的第一个孩子出生后，我就一直在和父母交谈，在采访国内顶级的专家、医生和教育家。我本人原来是一名教育工作者，后来转为电视通讯记者，再后来又成了育儿节目主播和作家。除了这些，我还是哈佛大学教育研究生院（Harvard University's Graduate School of Education）的客座博主，还受邀在菲尔博士的节目中做育儿专家，这个身份至今让我觉得很真实。（如果我收到上节目的邀请时母亲也在场，她一定会高兴得跳起来。她很崇拜菲尔博士，这点我很认同。菲尔博士给予我们的帮助和关怀是无可匹敌的；他的成就也无人能敌，数十年中他竭力为所有的儿童发声，致力于构建健康的家庭和解决心理健康问题。我特别感谢他能为本书作序。）

成为记者之前，我曾是一名老师。在加州大学洛杉矶分校（UCLA）获得英语专业文学学士学位后，我一头扎进教育工作，其间获得了多学科教师资格证书，在东西洛杉矶地区洛杉矶联合学区（LA Unified School District）教了5年小学生。我的学生来自这一地区收入最低的社区，每个学生的父母都至少做着两三份工。教室里有许多学生，资源却不是很多。当老师真的能让你从全新的视角去看孩子和育儿。

父母都想帮孩子在学校里学得更好，在生活中过得更好，但他们不知道如何去帮。有一个家长让我督促她儿子把家庭作业写完，那不是我的工作，但她不知道在家里如何能让她儿子主动写作业。她不知道自己在儿子的教育中扮演着多么重要的角色，她不知道我们三个人——学生、老师和家长——组成一个团队有多重要。我逐渐发现她不是唯一一个不明白这些的人。许多家长都缺乏充分参与孩子教育所需要的时间和资源，这只是父母面临的诸多问题之一。

我的确喜欢教书，也很喜爱孩子，但当老师能得到的资源非常有限，我不确定做老师是否真的适合我。因此我决定改变职业方向，从老师变成记者。这一改变让我的世界发生了天翻地覆的变化，我向东出发去了得克萨斯州的米德兰。之后，我又搬到了纽约州的罗切斯特市。短短4年之后——那时觉得4年就是永远——我又回到了洛杉矶，回到了家乡。

在洛杉矶当记者可不是常人能干的，工作任务非常繁重。最初在洛杉矶招聘我的新闻部主任把我介绍给了KCBS电视台的执行编辑（就是分配任务的那个人），说了我永远都不会忘记的九个字：“成败由命，给她个机会。”就这样，我开始了在洛杉矶的记者生涯。

很快我就成了KCBS电视台的教育记者。几年之后，我进入KNBC电视台（将周末的工作日程换到了周内）。在那里我一干就是8年，实现了我的理想。之后，我进入了CNN洛杉矶分部，再次开始在周末工作。

我热爱电视报道，不是因为你所以为的那些原因。做记者很累，毫无荣光可言。你在电视上看到的两三分钟的节目，我们需要花好几个小时去完成。不过幸运的是，我最喜欢这份工作的地方在于可以采访别人，可以倾听他们的故事，找到最重要的东西。我也很喜欢给图片配上文字，喜欢精心准备一个故事，喜欢给观众提供重要、准确的信息。记者担负着寻找真相、教育公众的重任，这正是我的动力所在。新闻工作中对真相的追究和渴求正是它成为全世界最好的工作的原因……直到我成了一名母亲。

2007年传来爆炸性消息：我终于怀孕了！从那一刻起，我知道我的记者生涯也抵不上我即将迎来的新角色。我一直都想成为一个母亲，我们努力了很多年才怀上孩子。尽管之前因为凝血障碍我曾流产过4次，经历了许多的哀伤与悲痛，但医生最后成功解决了，我成功把宝宝怀到了足月。后面发生的事情你已经知道了一些了，我们就稍微快一下到2008年吧。

杰克逊6个月大的时候，我又怀上了亚瑟。和其他的新手妈妈一样：我觉得筋疲力尽、焦虑不安，但依然在努力平衡。等亚瑟出生后，我的生活一度陷入困境。我知道我需要学习更多的育儿知识，我想学到家里的父母和行业里的专家知道的所有知识，我想听到好的一面、坏的一面，还有丑陋的一面。我就像一块海绵，吸收着所有可以学到的东西，正像我的宝宝们一样。就是在那个时候我决定开始关注育儿报道，我要利用我的技能来教育自己，同时帮助想要对孩子、家庭和育儿了解更多的任何人。

幸运的是，我得到了我想要的教育。作为电视记者，我可以接触到海量的信息，我可以和斯坦福大学、哈佛大学以及加州大学洛杉矶分校的教育专家交谈，可以和心理学家、研究者以及国内顶级医院的医生交谈，还可以和普通的爸爸妈妈、爷爷奶奶交谈——总之，我可以沟通交流的人数不胜数，我把一个又一个的问题抛给他们。我问研究者他们发现了哪些实践证明有效的育儿方式，我让父母分享他们育儿失败的情形，以及如果重新来过，他们会做出怎样的改变。当然我也跟父母谈起孩子，当他们神采奕奕地谈着自己的孩子，分享着成功的喜悦时，我觉得这是最欣慰的时刻。于我而言，这就是生活的全部。在生活中，我有幸结识了这些人，并获取他们的知识。在读这本书的过程中，你也可以从这些采访中汲取些许智慧。

教师、通讯记者、育儿记者以及母亲的多重身份让我有了复杂、有趣的视角。我反复练习如何去育儿，许多父母也曾这样练习过，甚至当下仍然在努力练习。我探索追究、检验测试，一旦取得好的成果，我就形成计划并付诸实践。我不断地练习，日复一日地练习。在过去的12年，我也深入学习了有关育儿和家庭的知识，现在还在继续学习。通过这本书，我会向你展示作为两个孩子的母亲，我所学到的一切东西，并将你和我联系起来，将父母和父母联系起来。我采访过成百上千的人，问过成千上万的问题。我问的问题是父母共有的问题，得益于记者的身份，我可以得到准确、及时、有效的答案。我得到的许多答案是实际可行的，是可以改变生活的，包括你我的生活和孩子的生活。我的钻研已经改变了我和丈夫为人父母的方式。现在，我只是父母战队中真正的一员，是两个孩子的母亲。我把学到的东西应用到我的家庭中，进而改变了我们，在此我想要分享我的经历：成功的经历，失败的经历，最重要的是爱的经历。

亲爱的读者，请你记住，在读这本书的时候不要对你的育儿做法心生愧疚。在我看来，“妈妈式愧疚”或“父母的愧疚”这种说法不应该再出现。你已经在尽你所能，在育儿的旅程中，你有你自己的处境。所以请对自己温和一点。我亲爱的父母朋友，请记住，在这场旅行中，你也是一边学习，一边成长。也许你是第一次组建家庭，以前从来没有做过这类事情。也许你曾在失败中度过了几年甚至几十年，现在你正想方设法重新来过。我想说，“迟做总比不做好！”这本书也适用于爷爷奶奶、法定监护人，以及想要提高育儿技能的任何人。

无论你有怎样的家庭背景或家庭结构，这本书都适用于你。为简便起见，在书中提到孩子或青少年的时候，我都用传统的代词“他”或“他们”；提到父母的时候我用“你”或“你们”。我希望任何性别的人都能阅读这本书，并从中受益。不论你正处在育儿旅途的什么阶段，你的需求和需要才是最重要的。你家里的每一个人，不论是作为父母和孩子，还是个人和家庭，包括你自己，都有权利做最好的自己。

我就是其中之一，我总在一边学习，一边成长，努力成为我能成为的最好的父母。我学会了专注于创建我能创建的最好的家庭，而不是关注创建我认为的最完美的家庭。我把你作为父母、作为老师、作为记者学到的一切应用到我的家庭中，然后我看到了它们给我的家庭带来的好处。但是请你记住：对一个家庭有效的东西未必对另一个家庭也有效。没有一个家长或孩子是相同的。我再重复一遍：没有一个家长或孩子是相同的。还要重复一遍：没有一个家长或孩子是相同的！这本书的重点是提供适用于所有家庭的通则，所以在读的过程中请你思考，你所处的具体情景会怎样影响你的决策。

还有一个重要提示：我一直认为教育孩子要趁早，因为这样可以给他们奠定一个坚实的基础。事实上，这个基础也是这本书的立足点。本书中我给出的许多建议都是面向有年幼子女的家庭的，我打灵魂深处相信育儿开始得越早，结果越好。但育儿的基础性工作也可以用于有较大子女的家庭。读这本书的时候，如果你的孩子已经十二三岁了，你同样可以运用书中提供的原则。你可以随时改变你的育儿方式，随时改变你的视角，随时开始创建属于你的最好的家庭。

你比任何人都了解你的孩子，没有人可以比你更靠近他们，从来都没有！我相信只要父母在尽力而为，那就已经足够了。孩子可以感受到父母的努力和背后的爱。我想让父母在育儿方面觉得自信，就跟做生活中其他事情的时候一样。把孩子教育好是完全可能的，也是可以和平实现的。在此我并不是要代替你的位置，我只是把我所学到的知识，把我而言有效的方式传递给你，你可以选取对你有用的部分，用它来巩固你的家庭，最后创造平静祥和的家庭环境，这正是我创立城堡法则的原因。

城堡法则概述

即使生活并不总是完美无缺，城堡法则却能让你对自己的育儿选择更加自信，能让你关注正确的育儿目标。在我的定义中，城堡是一个庇护所，是一座牢固的塔楼，是一块保护地，是一间很棒的房子，是一个美丽的栖身处，远离干扰与侵入。我用城堡（CASTLE）这个缩略语来比喻与孩子共同创造美好的生活，建立真正欣欣向荣的家庭。这里所提供的方法不是关于如何去实现你梦想中的完美生活的，而是关于构建对你和孩子都有效的城堡与体验的。世界上有无数宏伟壮观的城堡，但每一个城堡都与众不同。

现在请你设想你自己的城堡，设想你想提供给孩子的，有安全感，充满同情与爱意的城堡。这个城堡能让你的孩子奔向他们所梦想的成就，成为他们所梦想的人，要知道他们一直在成长。在他们开拓世界上属于自己大路时，作为父母，你的责任是指导他们、帮助他们。

我的城堡远非完美——我们的城堡没有一个是完美的——但大多数时候，这里都是一个欢乐的地方。我甚至在后院设计了一个真正意义上的秘密花园，在那里我们可以提醒自己在面对艰难时刻时，以同情为出发点，保持镇静。我们每个人都会遇到这样的艰难时刻。这本书记录了我育儿过程中的挣扎与成功，记录了一些艰难的时刻和启发灵感的故事。我希望阅读这本书的任何父母都能开始在自己作为父母的角色中自怜自爱。当你选择后退一步，能因为你作为父母付出的一切而去爱自己，能心平气和地接受你所做过的一切，我想这是世界上最美好的感觉。

但这本书不只是一本提供心灵鸡汤的读物，我创建城堡法则就是为了给父母提供向导，提供育儿世界中无比清晰的蓝图。简言之，经过12年的学习，我明白了有些基础性的建筑砌块对孩子的成长和成才是至关重要的。本书的每一章节都会深入探讨不同的建筑砌块，每一个砌块用城堡（CASTLE）这个单词中的一个字母来表示：

- 同理心（compassion）
- 接纳（acceptance）
- 安全感（security）
- 信任（trust）
- 爱（love）
- 期望+教育（expectations+education）

同理心排在第一位，是因为这是后面其他要素的基石。同理心是家庭成员之间互动交流的基础。作为父母，我们都想给孩子提供指导，在他们各自的生活中提供支持帮助，但有时我们自己都会陷入困境，不知道该如何自助。我们可以学着拥有这样一种思维模式，即允许我们的孩子实现多样化的发展，理解他们是真正的尚在建设中的作品。在我看来，在关注慈悲式育儿的同时建立家庭的基石，这对我们父母，对孩子和家庭的形成都有着切实、深刻的影响。同情是我们所做的一切中最重要的部分，但人不是生来就具备一定程度的同情心，我们需要培养同情心，并学着向我们爱的人表达同情。这是有科学依据的（详情见第一章）。

在同理心之后，我依次讨论了接纳、安全感、信任、爱、期望和教育。除了我个人的经历之外，你还可以从本书中获取关于儿童成长、儿童教育及创新性育儿观念的最新研究成果。我采访过育儿领域的顶级专家，从教育家、医生、心理学家及普通父母那里收集了有效的做法和指导意见，他们提供了你可以学习的知识和经验。我还在每一小节中加入了“专家育儿建议”板块，提供快速简单的方式，让你在自己的城堡中应用你所学到的知识。

我想让你知道你也可以成为自己梦寐以求的专家型父母，这本书能让你在父母的角色中做最好的自己。所以，请坐下来，放松下来，去真正地理解我在本书中所说的基础性建筑砌块。我们懂得越多，育儿就变得愈加容易，放手让孩子做自己也变得更加容易。不论你面对的是在耍脾气的蹒跚学步的孩子，还是一次不愉快的经历，或是压力巨大的一天，我都希望你能想到“城堡法则”，然后调整你的育儿方式。

每天在你的家里应用城堡法则，这样做能让你对自己、对孩子都增加一份同情、平和与理解。把这本书放在外面，放在厨房的柜台上，放在家里或办公室的桌子上，让它时刻提醒你——你拥有构建梦想中的城堡与家庭的能力。天下的父母都想为孩子和家庭提供最好的一切，但人与人之间的差距就在于是否去付诸实践，把梦想变成现实。我相信所有父母都可以成为家里的育儿专家。《城堡法则》引领我前进，我相信它也可以引领你前进。去享受建造城堡的过程，享受育儿的旅程吧！去关注如何构建一个可以应对生活中种种挑战的家庭基石，要知道这些挑战正是构建家庭基石的重要部分，这个基石可以让你抵达你梦想中的城堡，构建你梦寐以求的家庭。

第一章

同理心

让我们内心充满慈悲心——对自己怀有慈悲心，对众生怀有慈悲心。

——一行禅师

我来到儿子参加比赛的学校，观看四年级学生的篮球赛。已经迟到了（这要怪洛杉矶的交通），我匆匆寻找去体育馆的路，准备在杰克逊发现我错过了开场的跳球前就偷偷溜进去。如果你生活在我家，观看跳球可是很重要的事。在去体育馆的路上，我匆匆穿过两个停车场和几栋建筑物，跑得气喘吁吁、头发凌乱，然后正好路过学校的失物招领处。在那里，我看到了一些事情，它们一下子引起了我的注意。这些事和篮球赛没有一点关系，但和育儿十分相关，至少在我看来十分相关。

失物招领处是用一个很大的立体柜做成的，比我见过的最大的步入式立体柜还要大。门开着，里面有几个父母正从一大堆丢弃的夹克、运动衫、水瓶和午餐盒中匆匆翻找着，乱作一团。

一位恼怒的母亲用严厉的语气对女儿说：“你最好把你的毛衣找到。我是不会给你再买的，今年冬天特别冷。”

另一位母亲开玩笑地冲我喊道：“你也是来找水瓶的吗？”

我承认在匆匆跑过这里时我忍不住笑了，因为我也到过失物招领处，找过孩子们的水瓶和运动衫。

我突然想到：原来世界上的父母都在央求孩子们记得把水瓶和午餐盒带回家。我突然明白我不是唯一一个有这种感觉的父母：孩子们不听我话，常常忽略我，他们不在乎我给他们买新水瓶花的钱。但我本应该早点想到，有很多方法完全可以免除父母的懊恼，因为我知道很多可以让我在这种特殊情况下改变教育孩子的方式的知识。为什么说？我从神经学家和教育家那里学到过很多关于孩子发育不完善的大脑和其执行功能的知识，这些知识能让我拥有一个更加慈悲的心态。

同理心对关系亲密、氛围欢乐的家庭来说是至关重要的基本原则。它有很多用处，其中最重要的一点是父母不仅要对孩子怀有同情，还要对自己也怀有同情。我在写下这些文字的时候，就在践行对自己的同情。这本书花了我好几年的心血，事实上，我已经修改过好几版了。但我很自信地说，现在它已经无可挑剔了。对向你所提的这些建议，我是非常认真的。亲爱的读者，你要知道，我对你也是怀有同情的。我知道为人父母有多艰难，有多耗人心血，但我也知道它有多美好，有多发人深省。依我之见，同理心是为人父母的起点，也是归宿。但要怀有同情并不容易，慈悲的能力是一项不断提高的能力，并且会一直不断提高。请鼓起勇气吧。真正践行同情可以提高生命的境界，实际上，还可以改变生活。

同情的价值与力量

Heather S. Lonczak, “20 Reasons Why Compassion Is So Important in Psychology”, *Positive Psychology*, September 13, 2021, <https://positivepsychology.com/why-is-compassion-important/>.

曼德拉曾经说过：“人类的慈悲心把我们彼此联结到一起——不是以怜悯或高人一等的姿态联结到一起，而是同样生而为人，我们知道如何把我们共同的苦难变成未来的希望。”^[1] 怀有同情可以让人受益良多，这似乎是尽人皆知的常识，但连医生、护士都经常忘记它的重要性。

Ibid.

Child Maltreatment 2019, U.S. Department of Health & Human Services, Administration for Children and Families, Administration on Children, Youth, and Families, <https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/cb/cm2019.pdf>

“医学院的训练很重视知识的获取——却很少注重对同情的教导。患者都在抱怨医学界缺乏对同情的关注，根据一项调查，只有53%的患者表示受到过慈悲的照顾。”^[2] 儿童尤其容易受到影响：美国卫生与公共服务部（US Department of Health and Human Services）表示转送过660万受到虐待的儿童^[3]。世界卫生组织（the World Health Organization）提出了3个虐待儿童的危险因素：（1）不满4岁的儿童；（2）被父母抛弃或未达到父母预期的儿童；（3）有特殊需要的儿童。

Paul Gilbert, “The Origins and Nature of Compassion Focused Therapy”, *British Journal of Clinical Psychology* 53 (2014): 19.

James N. Kirby, “Nurturing Family Environments for Children: Compassion-Focused Parenting as a Form of Parenting Intervention”, *Education Sciences* 10, no. 3 (2020): 5, <https://doi.org/10.3390/educsci10010003>.

母亲生病多年来我一直在做陪护，因此我亲眼看到了同情心在医学领域所起的重要作用。只要医生、护士或医务助理向我们表示出同情，我们——母亲和所有的家人——就会感受到希望。但是如果他们没有丝毫的同情，情况就糟糕至极。这会让母亲在精神上、心灵上都受到伤害。同情可以定义为“一种对自己和他人身上痛苦的感知，并且决心要努力减轻或阻止这种痛苦”。^[4] 关于这个定义，儿童心理学家詹姆斯·N·科尔比（James N. Kirby）指出：“请注意，去阻止痛苦对慈悲的动机是很重要的。”^[5] 理解同情心的这一有效元素可以让父母在应对复杂的情况时依然能守住慈悲心。

所以我们如何营造更加慈悲的家庭氛围呢？我们为为人父母如何能做到更加开明呢？如何更好地理解我们的孩子呢？和育儿的很多方面一样，我们首先要学会对自己怀有同情。

培养慈悲的心态

后面几节的内容旨在让你确立正确的心态，首先要对自己怀有慈悲心，不管是作为父母，作为个人，还是作为你在生活中扮演的其他身份。一旦你有了这样的心态，就可以进一步培养对孩子的慈悲心，并向他们表达你的慈悲。在此我们首先谈一下正念和感恩是如何与发现及感知自我同情相联系的。

正念与冥想

在过去3年里每一个无比匆忙的早上，我们全家人都要按下暂停键，确认一下我们的心理健康状态。我们把这一活动称为“凡·奥登（Van Alden）祷告”。后面我将做进一步的解释。

大多数情况下，杰克逊和亚瑟都可以按时出门，准时上车，按时到校，但有的早晨却不像我们所喜欢的这般轻松愉快。所以在有些时候，我们必须按下倒退键，重新开始。现在，让我们倒回到2018年六七月份。

在一个周日的早上，大约7点10分的样子，我们出门已经晚了10分钟了，但两个孩子却依然在为袜子吵架。是的，就为了袜子！他们俩有好几十双袜子，但今天他们都要穿蓝色的袜子来配学校的运动服。杰克逊抢先一把抓住了那双袜子，为此他们两人都在大吼大叫。此刻，周一早上固有的混乱上升到了另一个层面。

我赶紧去找另一双同样漂亮的蓝色袜子，杰克逊甚至在帮我找。我的丈夫安德鲁找到了好几双其他的蓝色袜子，但亚瑟都不要。过了一会，亚瑟非要穿安德鲁前一天穿过的一双蓝色袜子。

非要穿这双吗？我在心里想着。但我深吸了一口气，说：“好吧，你想穿就穿吧，反正是你的脚。”

但让那天早上一团混乱的不只有袜子，还有火急火燎地出门赶车，唠里唠叨地让他们吃饱……你肯定知道我在说什么。到最后我恼羞成怒，孩子们也一肚子火。他们将以负面的方式开始自己的一天，心情郁闷，焦虑疲惫。

这样的早晨只会让人觉得焦虑暴躁，在经历了几个像这样艰难的早晨之后，我决定必须做出改变。至于怎样去改变，我很快想到了日常我内心能找到宁静的地方……那就是去正念冥想。

就是在这时我决定我需要去真正践行正念与冥想。首先是为了我自己，其次是为了孩子，也为了能与孩子一起践行正念与冥想。当我找到了每天冥想的方式后，我内心对自己、对丈夫、对孩子充满了慈悲与同情。当然并不只有我才有这样的感觉。研究表明在生活中进行正念冥想——哪怕是而非宗教性的、简单的正念和冥想——都对你和你的孩子有好处。

Joshua Schultz, "5 Differences between Mindfulness and Meditation", Positive Psychology, December 11, 2020, <https://positivepsychology.com/differences-between-mindfulness-meditation/>.

正念和冥想的定义有很多种,但为了方便我们理解,在此我借用约书亚·舒尔茨 (Joshua Schultz) 博士的定义,他把正念描述成一种“品质”,把冥想描述成一种“行为”。如果“冥想是一种行为”,他说,那“通过这种行为,一个人可以获得不同的品质,其中就包括正念”。[□]

正念冥想已被一些创新性的学校引入,用来抑制学生的不良行为,缓解压力,处理教室里的其他困境。巴尔的摩 (Baltimore) 市的罗伯特·W·科尔曼小学 (Robert W. Coleman Elementary) 已经摒弃了课后留校的惩罚方式,代之以冥想。老师把孩子们打发到所谓的“正念屋”,以下是具体的做法:一个孩子表现不好,这是为什么?背后有许多潜在的原因,缺乏睡眠、营养不良、来自家里的压力,或是缺乏自我调节能力——不管是什么原因,现在孩子只需用去做正念冥想,而不用被留校。进了正念屋的孩子只用在里面呼吸一会儿,然后就获得了重新来过的机会。其次,正念冥想并不仅限于问题学生。每天在上课前和放学后,所有学生要花15分钟时间参加全校范围的冥想课程。

Deborah Bloom, "Instead of Detention, These Students Get Meditation", CNN Health, November 8, 2016, <https://www.cnn.com/2016/11/04/health/meditation-in-schools-baltimore/index.html>.

自从引入这一做法之后,学校的辍学率急剧下降,退学率直接变成了零。在一次CNN的采访中,一名罗伯特·W·科尔曼小学的学生曾因打架被老师逐出了教室,他说自己在正念屋待了一会儿,“做了几次深呼吸,吃了点零食,然后就振作起来了”,出来后回到了教室,向班里同学道了歉。[□]这是一件多么美好的礼物,可以让我们用新的方式看待自己。

"Research", UCLA Mindful Awareness Research Center, accessed November 12, 2021, <https://www.uclahealth.org/marc/research>.

有证据表明,孩子只需要六七分钟即可转移注意力,恢复平静,消除持续存在的负面情绪和挫败感。加州大学洛杉矶分校正念认知研究中心 (UCLA's Mindful Awareness Research Center) 表示:“研究表明,正念冥想可以给心理健康的不同方面带来积极影响,例如有助于缓解焦虑、抑郁、思维反刍和情绪性反应。研究还表明正念冥想有助于增加幸福感,带来积极影响,提高专注度。”[□]

Ying Chen and Tyler J. VanderWeele, "Associations of Religious Upbringing with Subsequent Health and Well-Being from Adolescence to Young Adulthood: An Outcome-Wide Analysis", American Journal of Epidemiology 187, no. 11 (2018): 2355-64, <https://doi.org/10.1093/aje/kwy142>.
Ibid.

经历过宗教教育或灵修实践的孩子有大量机会去践行冥想,特别是以祷告的形式,既可以在家庭内部祷告,也可以与灵修团体一起祷告。除了可以得到祷告和冥想的直接好处外,研究还表明,经历过宗教教育或灵修实践的孩子在长大之后,能拥有更好的体质、更健康的心理。2018年,《美国流行病学期刊》(American Journal of Epidemiology) 发表了一项哈佛大学的研究,该研究也支持上述观点。[□]最重要的是,这项研究表明关键的不是人们参加宗教活动的程度,而是人们独自祷告或冥想的频次。每天祷告或冥想的人能更好地处理自己的情绪,在生活中获得更高的满足感。[□]

现在我们回到“凡·奥尔登祷告”的话题。每天早上去学校的路上,我们都要沿着凡·奥尔登大道行驶大约8分钟。在这8分钟里,我们会经过长有美丽橡树的社区,路过大片的绿植,遇到春天里绽放的花朵,当然还会路过一个高尔夫球场。车外处处是自然美景。这段路上几乎没有停车标志,车流畅通无阻。在大部分路段上,你都听不到汽车鸣笛的声音,看不到从山上飞驰而下的车子。人们在这条路上遛着可爱的小狗,一群妈妈在组团徒步登山。这时我们会关掉收音机,除了放在仪表盘上的手机,车里再没有其他电子设备。最重要的是这段路程是我们祷告的最佳时间,这是我们家正念冥想的形式之一。

具体是怎样做的呢?我们首先要念三段祷文,之后我们每个人会分享自己的祷文。有些时候我们会祈求拥有我们所需要的东西。你可以想象孩子们怎样祈求在即将来临的考试中取得好成绩,或为了放学之后的一场比赛而祷告。我们也会分享我们的感恩,谈论我们所感激的一切。

有时候我会用自己的祷告向他们展示怎样祈求他们最需要的东西。身为妈妈,我最需要的就是耐心。我一般会这样说:“请让我拥有一个好妈妈、好妻子、好朋友应该具备的耐心。在我对凡事做出回应之前,在我对自己的言行感到后悔之前,请让我停下来,深呼吸。”通过这种方式,我可以分享自己的祷文,他们也可以学到祈祷和正念冥想的方式。就这样,一周5次,上学期间从不间断。等孩子们稍大点之后,在许多个晚上,我们都通过祷告的方式练习冥想。每次五六分钟——就是这样。

作为一个天主教家庭,我们也会定期参加弥撒,这让我们有机会通过祷告会和教会团体修习正念。根据哈佛大学的研究,每周至少参加一次宗教仪式的孩子或青少年,和那些从不参加宗教活动的人相比,有18%的人在二十几岁的时候可能更快乐一些。更有意思的是,这些参加宗教仪式的人参与志愿工作的可能性比其他高30%,吸毒的可能性比其他低30%。最后一组数据对我们的育儿有重要意义,可以作为帮助孩子远离毒品的教育依据。此外,参加宗教活动的人过早发生性行为、染上性传播疾病的可能性更低。

Chris Sweeney, "Religious Upbringing Linked to Better Health and Well-Being during Early Adulthood", Harvard T. H. Chan School of Public Health, News, September 13, 2018, <https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/religious-upbringing-adult-health/>.

在一项采访中,这份研究报告的作者陈英 (Ying Chen) 表示:“这些结论对我们理解健康、理解我们的育儿方式非常重要。”她说,“许多孩子都经历过宗教教育,我们的研究表明这会对他们的健康行为、心理健康和整体的幸福感产生重大影响。”[□]

要得到这些好处,请你思考自己的精神或宗教背景,决定你要怎样把祷告、冥想和其他的正念修行行为融入你的家庭里。

专家育儿建议: 正念冥想

- 祷告! 给你的祷告起个名字, 比如我们的祷告叫“凡·奥尔登祷告”。
 - 找一个安静的地方休息片刻, 什么都不做, 只是呼吸, 听自己的呼吸声。
 - 每天修习正念觉知: 做饭的时候, 听音乐的时候, 做任何事的时候。比如我喜欢在花园里浇水, 在我给花和其他植物浇水的时候, 我只关注水的声音, 关注打湿的植物, 关注土壤。
- 如果你想教孩子冥想, 这里有我专为孩子设计的两个10分钟的冥想方案。

云朵冥想 [何淑娴博士 (Dr. Judy Ho)]

Donna Tetreault, "Dr. Judy Ho: Middle School and Mindfulness", February 22, 2021, in Kids under Construction, ABC4, podcast, episode 5, 42:29, <https://www.heart.com/podcast/269-kids-under-construction-60726054/episode/dr-judy-ho-middle-school-and-60728262/>.

2012年在我采访何淑娴博士的时候, 她曾带我做过一次这样的冥想[□]
。“不要让一些糟糕的想法变成现实,”她当时这样说, “让你的想法自然地产生, 让它们从你的脑海中随意进出, 就像云朵在天空中自由移动一样。”

- 闭上眼睛, 保持放松的姿势。
- 吸气、呼气三到四次。
- 用心灵的眼睛去看天空, 你会看到各种颜色的云朵, 它们在随意地飘来飘去。
- 继续保持呼吸, 专注于云朵的形象。
- 你现在在想什么? 你在想过去犯下的一次错误吗? 还是在想今天你必须要做的事情? 无论你在想什么都是可以的。
- 只是去关注你的想法, 但不要分析这些想法, 也不要试图解决什么问题。
- 现在把你的想法放到云朵上。把你脑海里出现的第一个想法放到第一朵云上, 把第二个想法放到第二朵云上, 把第三个想法放到第三朵云上, 以此类推。
- 云朵飘走的时候, 你的想法也跟着飘走了。它们从一边飘到了另一边, 不要试图去抓住它们——你是抓不住它们的——所以让它们随意地在天空中飘去吧。

- 一个想法离开的时候，你没必要去追随。让它走吧，这样才能让你继续下去。
- 每次你不喜欢的想法出现的时候，就想象让它随着云朵飘走。请记住你本人不能代表你的想法，你的想法也与你无关，你能控制你的想法，它们就像天上的云。
- 现在从天空中回来，回到你的呼吸上面。
- 只是去呼吸，关注你的呼吸。
- 吸气、呼气三到四次。

Ibid.

- 让自己的心回到房间，平静地接受藏在云朵里的想法。□

Mark Bertin, "A Daily Mindful Walking Practice", Mindful: Healthy Mind, Healthy Life, July 17, 2017, <https://www.mindful.org/daily-mindful-walking-practice>.

漫步修习法 [马克·伯廷 (Mark Bertin)] □

我喜欢让好动的孩子参加这个活动！

- 首先，以自然的速度漫步。在走每一步的时候，关注双脚的抬起与落下，关注你腿部的移动，以及身体其他部位的移动。关注你身体从一边到另一边的摆动。
- 现在，把你的注意力转移到声音上，停留片刻。
- 把你的意识转移到嗅觉上。
- 再把你的注意力转移到视觉上。
- 就这样关注你周围的一切。

Ibid.

- 最后，回来关注漫步时身体的感觉。再次关注你的双脚触碰大地的感觉，再次关注每迈进一步时你身体的动作。□

感恩的态度

Martin Seligman, quoted in Kori D. Miller, "14 Health Benefits of Practicing Gratitude According to Science", Positive Psychology, September 10, 2021, <https://positivepsychology.com/benefits-of-gratitude/>.

积极心理学领域的前驱人物马丁·塞利格曼 (Martin Seligman) 曾说：“当我们花时间去关注进展顺利的事情时——这意味着我们能从这一天当中得到许多回报。”□ 听起来是过好每一天的很有意思的一种方式，难道不是吗？当我在日常生活中关注这条准则的时候，我越来越清楚地看到，作为母亲，感恩是我可以给予自己、给予孩子的礼物，感恩能让我们更接近慈悲的心态。

Kathy Gottberg, "My Top 10 Favorite Quotes from Abraham-Hicks", SmartLiving365, accessed November 12, 2021, <https://www.smartliving365.com/my-top-10-favorite-quotes-from-abraham-hicks/>.

亚伯拉罕·希克斯 (Abraham-Hicks) 也曾说过类似的话：“你总会一切顺利。”□ 我把这句话打印出来贴在了我的桌子上，还给我的丈夫也打印了一份，让他也贴在桌子上，我还把这句名言挂到了孩子们卧室的门上。你可以看得出来——我是真的喜欢这句话！

我每天用正面肯定的方法来培养我的感恩心，以下是一些具体的例子：

- 凡·奥尔登祷告是我一天中关注感恩心的开始。
- 我爱看喷泉上空飞翔的鸟儿。
- 我爱看花园里的花儿。
- 我对孩子们的老师心存感激。
- 我很感激能看他们打棒球，打高尔夫球。
- 哇，我收到了那封期盼已久的邮件。是的，我的一切事情都很顺利。
- 哇，一位朋友给我发了条暖心的短信：“我正在想你，我爱你，亲爱的朋友。”我很感激我的朋友。
- 我很感激能得到孩子们的拥抱，看到孩子们的微笑。
- 我很感激能写这本书，这是我毕生的事业。
- 我很感激丈夫能哄孩子们上床睡觉。

你明白怎样去做了吗？就这样一直做下去。只要你继续做下去，就会觉得越来越容易。我不是要在我的生活中绘制一幅“波丽安娜 (Pollyanna)”图 [本书第六章将会详细介绍波丽安娜效应 (Pollyanna Principle)]，事实是当你关注感恩的时候，你会看到生活给予了你多少，会看到生活可以有更多有趣。感恩之心可以决定你看待世界、看待周围人的方式。

Catherine Moore, "Positive Daily Affirmations: Is There Science behind It?" Positive Psychology, March 16, 2021, <https://positivepsychology.com/daily-affirmations/>.

科学研究表明，正面肯定可以给我们带来益处。但心理学家凯瑟琳·摩尔 (Catherine Moore) 表示：“正面肯定需要定期地练习，这样才能对你的思考方式及感知方式产生持久的、长期的影响。好在正面肯定的练习和普及是建立在普遍认可的、成熟的心理学理论之上的。”□

Kori D. Miller, "14 Health Benefits of Practicing Gratitude According to Science", Positive Psychology, September 10, 2021, <https://positivepsychology.com/benefits-of-gratitude>.

感激之情对大脑会产生什么影响？教育心理学家科里·米勒 (Kori D. Miller) 表示：“每次人在表达或接收感激之情的时候，大脑就会释放多巴胺 (dopamine)。多巴胺是一种神经传递质，主要在大脑的两个区域产生：黑质区和腹侧被盖区。黑质区控制着我们的动作与语言，腹侧被盖区则主要与回报性行为相关。当一个人表达或收到感激之情时，大脑就会释放多巴胺，这样就会在行为和良好的感觉之间建立联系。一个人践行感恩的次数越多，大脑释放多巴胺的频率就会更高。”□

Milena Batanova (Harvard School of Education, research and evaluation manager), in discussion with the author, November 17, 2017.

下面我们讨论怎样教孩子学会感恩。如果你通过践行感恩有了这样的感觉，想象一下它对你的孩子会有什么影响。2017年，在我给哈佛大学“让关爱更普遍”项目 (Harvard's Making Caring Common Project) 写一篇文章的时候，曾有幸采访了哈佛大学教育研究生院的米莱娜·巴塔诺娃博士 (Dr. Milena Batanova)。□ 以下是我从她身上学到的东西：

“感恩是一种深刻的道德情绪”，巴塔诺娃博士告诉我，“感激自己所拥有的东西，这自然能帮我们看到其他人所缺乏的东西。我们从研究中得出感恩之心和幸福之间有很大

的联系。感恩之心也有助于我们进行积极的思考，有助于我们在生活中看到积极的事、积极的人。”换言之，进行感恩实践会让我们自己感觉良好，也会让别人感觉良好，让所有相关的人受益。

我们可以通过三种简单的方式开始感恩实践。首先，节假日是在家里开始感恩实践的绝佳时机。感恩是各类节日的主题。不管我们是在感恩节表达谢意，还是在圣诞节选择去帮助有需要的人，感恩之心都是最好的礼物。但我们如何常年持续表达感激之情呢？答案就是践行，不断地践行。每天都践行感恩——这是第二种方法。第三，要把践行感恩的做法推广到家庭以外。

在很多层面，巴塔诺娃博士说过：“感激之情是一种表达谦逊的方式，是展示最基本的自我意识的方式。真正去感激别人，感激他们的付出，哪怕是再小的付出，感激别人为我们做过的美好的事情。表达感激也与表达共情力有关，表示你很关心他人，尤其在他人身处困境的时候。所有的这些都是相互联系的，需要练习和反思的。”

专家育儿建议：收获感恩

- 感谢孩子们主动做家务，通过这种方式向孩子示范怎样表达感激之情。
- 每天早上或放学后，问问你的孩子他们感激什么。要具体一些：学校里有人为他们做了什么好事吗？学校里有谁对他们微笑了吗？
- 吃晚饭的时候，依次让每个人表达类似这样的正面肯定：“我很庆幸有你这样的哥哥”“我很喜欢你做的这顿饭”“我很感激你能洗碗”“我喜欢我们的狗安静地等着吃剩饭的样子”。
- 给彼此写感谢信，或给一个家人写感谢信。还可以给校车司机、校门守卫、老师、朋友或你孩子感激的其他人写感谢信。
- 节假日的时候，要突出强调你们家人都喜欢的传统。
- 写感恩日记，哪怕每天只写一个句子或一个词，都会产生很大的影响。
- 去关注解决方案，而不是关注问题：关注在你控制之内的事情，而不是关注你无法控制的事情。
- 如果这些都行不通，请你记住对家人的爱，你应该为此而感激。

练习如何宽恕别人

如果要我完全对自己说实话，对你也说实话（到目前为止我一直是这样做的，以后还会继续这样做），那我要说，我和丈夫的婚后生活并不总是浪漫的，虽然在我们互相说“我愿意”的那天，我们觉得我们的婚姻生活会一直浪漫下去。没有什么能让你为漫长、曲折、凌乱、恼人、疯狂的婚姻之路做好十足的准备。完全没有！

那在步入婚姻生活之前，我们的爱情故事是怎样开始的呢？我和丈夫是大学时的恋人，分分合合，走走停停。后来我们彻底分开了，在最终回到彼此身边结为夫妻之前，我们有5年的时间没有相互说过话。1999年，我们约会了半年，之后就订婚了，6个月之后举办了婚礼。现在安德鲁和我结婚已有20年了。不可思议吧！每年的9月2日，或接近9月2日的时候，我们都会去圣塔莫尼卡（Santa Monica）的卡萨德尔玛酒店（Casa Del Mar）庆祝结婚纪念日。命运呵命运！

现在，我们的“蜜月”期已经过去很久了。对其他夫妻来说一切都已经不同了，但对我们而言，孩子小的时候一切都还算顺利。现在孩子们逐渐长大了，我们的花销也同样增多了。你要是已经结婚了，你肯定知道婚姻道路上的某些曲折是在所难免的。结婚的时候，我们想着那5年分开的时间让我们都成为成熟的人、成熟的伴侣。在某种程度上来说的确如此。但是在经过艰难的努力后（包括凝血障碍和数次流产的经历），我们终于为人父母。这完全改变了我们的相处方式——改变了一切。当了父母之后，我们面临的压力源和期待都变了，生活不再仅仅是我们两个人的了。

你是不是听起来感同身受？除了事业和育儿的压力，争吵、误解以及没有真正的和解都成了在所难免的事。真的是一种折磨。为了我们个人的幸福，也为了孩子们的幸福，我们必须学会怎样更轻易地宽恕别人。我知道作为妈妈，我要给孩子们示范怎样以更健康的方式去宽恕别人。作为妻子，我要更加有意识地去宽恕我的丈夫，我生活中的伴侣。

宽恕是一种技能。当你学会如何更自由、更多地去宽恕别人的时候，生活会变得更好，会变好很多。所以如何以对自己、对孩子、对家人最好的方式去宽恕自己，宽恕伴侣，宽恕其他人呢？我很喜欢用马丁·路德·金（Martin Luther King）的这句名言作为指南：“宽恕不是偶然的行，而是永恒的态度。”所以如何做到宽恕呢？

Maureen Healy, “Forgiveness: Are You Really Teaching Your Kids How to Forgive?” *Psychology Today*, September 27, 2010, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/creative-development/201009/forgiveness>.

莫琳·希利（Maureen Healy）是备受热捧的演讲家、教育家，是儿童情绪健康领域的专家。希利在《今日心理学》（*Psychology Today*）杂志的一篇文章中写道：“我发现那些教孩子怎样去真正宽恕别人的父母，他们在助力孩子成功，为孩子构造了力量和自爱的基础。”[□]至于如何做到真正的宽恕，她列出了以下5个简单步骤：

1. 承认：承认所发生的事情。
2. 体验：体验你的感情。
3. 交流：表达你想要宽恕。
4. 宽恕：说出你不想再承受这样的愤怒（或是沮丧、内疚、愤恨）。
5. 释怀：放下它，把你的愤怒交给伟大的灵魂（万物之源、大自然、宇宙）。

Ibid.

希利还说：“每一步都要用心去感受，但要按顺序去实践，这样才能让孩子学会真正宽恕另一个孩子（父母、姐妹或朋友），从而把他们的情绪体从未曾释怀的悲哀、痛苦、伤心或受伤中解放出来。”[□]

我还要给这5步加上更简单的一步，这一步是我从杰克逊身上学来的，我写这本书的时候他才12岁。他告诉我他觉得第5步之后应该跟的是“哈哈大笑”，我很喜欢他的这一步。

Johan Lind, Stephano Ghirlanda, and Magnus Enquist, “Social Learning through Associative Processes: A Computational Theory”, *Royal Society Open Science* 6, no. 3 (2019), <http://dx.doi.org/10.1098/rsos.181777>.

Albert Bandura, Dorothea Ross, and Sheila A. Ross, “Transmission of Aggression through Imitation of Aggressive Models”, *Journal of Abnormal and Social Psychology* 63 (1961): 575-82.

现在我们要把这种实践推广到更大的范围，先让我们回到本章的开头，当我们心里有爱、生活如意时，要去宽恕和忘记是很容易的。但是作为父母——生活中的种种不如意都悄悄爬进了我们的内心——如果我们怀有一颗不愿意宽恕别人的心，要想想这会对我们的孩子产生什么影响。我们从研究中得知，人都是通过观察别人来学习的。[□]想一想20世纪60年代著名的波波玩偶实验（Bobo doll experiments）。研究者发现孩子会模仿大人对待玩偶的方式。比如目睹了大人暴力对待玩偶的孩子也会变得富有攻击性，而那些看到大人温和对待玩偶的孩子则会模仿这种善意。[□]我们给孩子起到了什么样的示范作用，这对他们如何去培养宽恕这项生活技能是至关重要的。

现在我们来看看心理学家及正念老师杰克·康菲尔德博士（Dr. Jack Kornfield）给出的方法。杰克·康菲尔德博士是马萨诸塞州顿悟冥想协会

（Massachusetts Insight Meditation Society）和加州灵岩冥想中心（California Spirit Rock Meditation Center）的创始人。基于他在这方面的经验，康菲尔德提供了宽恕冥想法：找个舒服的姿势坐下，闭上眼睛，让你的呼吸自然轻松，让你的身心放松。接下来，用他的话说：

“The Practice of Forgiveness”, Jack Kornfield's personal website, accessed November 12, 2021, <https://jackkornfeld.com/forgiveness-meditation/>.

让你的心脏区域轻轻地呼吸，去感受你搭建的屏障，感受你因为没有宽恕——没有宽恕你自己，没有宽恕别人——而背负的情绪。去感受让心门紧闭的痛苦。然后，轻轻呼吸，开

在这里，我提供了两种练习宽恕的不同方法，以便你有更多选择的余地，去创建适合你的家庭的方式，创建符合你具体情况的方式。这正是需要我们付诸行动的地方，是要我们成为孩子的领袖、成为他们的楷模的地方。找到对我们有效的宽恕方式对家人的健康和幸福都非常重要，我们一定要主动去寻找。

专家育儿建议：宽恕的力量

有时受伤、痛苦、愤怒的感觉会让宽恕的想法看起来不公平、不公正，甚至成为不可能。正是出于这样的缘故，我在这里列出了一些关于宽恕的名言，有的是诗人写的，有的是哲

- “宽恕不会改变过去，但会拓宽未来。”——保罗·布斯（Paul Boose）
- “如果你不能同时做到宽恕和忘记，那就二选一。”——罗伯特·布劳特（Robert Brault）
- “宽恕朋友难于宽恕敌人。”——威廉·布莱克（William Blake）
- “总是宽恕你的敌人——没有什么比这让他们更恼火的了。”——奥斯卡·王尔德（Oscar Wilde）
- “我们在书中读到应该去宽恕敌人，但我们却没有读到也应该去宽恕朋友。”——弗朗西斯·培根爵士（Sir Francis Bacon）
- “真正的宽恕是当你能说出‘我很感谢那段经历’的时候。”——奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）
- “人不知而不愠，不亦君子乎？”——孔子
- “怨恨别人就好比给你喝下毒药，却希望它能杀死你的敌人。”——纳尔逊·曼德拉（Nelson Mandela）
- “弱者从不会宽恕，宽恕是强者的特质。”——圣雄甘地（Mahatma Gandhi）
- “宽恕是我们治愈世界最重要的贡献。”——玛丽安娜·威廉森（Marianne Williamson）
- “仁慈之树总比严刑律法更硕果累累。”——亚伯拉罕·林肯（Abraham Lincoln）
- “人皆犯错，宽恕是德。”——亚历山大·蒲柏（Alexander Pope）

深入共情 自然灾害

四年级，亚瑟·邦宁

世界各地的袭击摧毁了眼前的一切

森林大火、飓风、地震、洪灾和海啸

重建这一切

需要数年甚至数十年，却依然建不出原来的模样

遍布整个城市

猛烈的袭击来了三番五次

没有什么可以阻挡得了

锤击和碎裂穿透了每一栋建筑

卷走了曾经属于你的一切

巨大的损失和艰难的时刻

但有些东西并没有离开

从痛苦中走出来，去拯救有意义的一切

对你依然拥有的东西心存感激

为你依然可以做任何事情而自豪

好的心态能让你实现一切

守护你最亲近的东西，继续前行

随时准备好另一场灾难的降临

忘记过去，心怀未来

新的开始代表着无限可能

努力让你的社区变得更加美好

这首诗是我儿子亚瑟10岁时写的，2019年在“诗人的庆典（A Celebration of Poets）”中发表。我觉得这首诗很适合用来引出本节内容，希望这首诗在某种程度上也对你有所触动。

2020年是不平凡的一年，是我我在这个世界上未曾经历过的一年。2020年就像一场灾难性的海啸，这场灾难以迅雷不及掩耳之势降临到了我们身上。3月中旬，世界上的所有父母被迫转变为在疫情下育儿。降临在我们身上的这一切让人摸不着头脑。孩子们的学校关了，我们必须居家办公，在家教孩子。什么？是的，我们现在成了孩子的老师。我们还要担心自己的父母，挂念他们的健康。我们被封控了，不知道接下来会发生什么。我们很担心自己的生命安全，担心孩子的生命安全。这一切在短短的3月份的最后两周里发生了。这场灾难击中了我们每一个人，我们不知道前路何在。

关于如何应对这场降临在我们身上的灾难，我采访了数十位来自全国各地的父母。有一位妈妈说她好几个月没让孩子出过房子，在没有接种疫苗之前她不允许孩子返回学校。我采访的另外一家人说他们允许孩子参加团队运动，尽管当时健康专家给出的建议与之正好相反。还有一家人，父母在关于如何应对疫情方面持完全相反的观点，其中一方觉得孩子们可以去看看他们的爷爷奶奶，而另一方却觉得绝对不行！这是一场不同于以往的灾难，父母都在设法弄清楚他们到底要怎样做才能让家人成功渡过这一关。

后来又有一件不容忽视的事紧随疫情发生了：那就是乔治·弗洛伊德（George Floyd）被残忍谋杀。弗洛伊德的死把美国的种族主义问题推到了公众意识的前沿。公众的抗议为我们的生活增加了更多的不确定性。作为一个母亲，我的想法是这个事件是我们的复位键，我们都有太多事情要做。

这两个事情结合到一起让我们的生活变得更加混乱，从很多方面给我们每一个人带来了挑战。所以出现了很多问题：我们一家人如何渡过这一难关？我们如何去适应？我们需要去改变什么？将来会是什么样？这些问题似乎都不容易回答。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《城堡法则》【美】唐娜·泰特罗.epub

请登录 <https://shgis.com/post/5053.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

