

《简单父母经（简体版）》

图书基本信息

书名：《简单父母经（简体版）》

13位ISBN编号：9787538180817

10位ISBN编号：7538180818

出版时间：2013-7

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：金·约翰·培恩,利萨·M. 罗丝

页数：254

译者：杨雪,张欢

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《简单父母经（简体版）》

内容概要

【华德福生活馆】<http://huadefu.taobao.com/>

此书购买链接：<http://item.taobao.com/item.htm?id=10456740983>

简单父母经 80后父母必备育儿经典

简单父母经是一个时代，陷于烦恼的父的一帖解药。作者金·约翰·培恩曾受过华德福教师训练，目前是美国六十多所公私立学校的咨询师与训练师。他辅导过很多有「现代病」的儿童——「注意力缺陷失调」、「注意力缺陷过动失调」、「执着强迫性失调」、「反叛挑战性失调」，这些儿童经由他的「简化法」都得到有效的进步。他们找了55位明显有专注困难的学生，都遵行他设计的简化制度，结果在四个月内，在没有服用任何药物之下，百分之68的孩子都从不良回到正常。

在书中作者很详细的叙述了为什么要这样做，以及如何执行的方法。一旦开始了，父母与孩子都会尝到简化过的生活那种「轻松感」的甜头。本书中也附上孩子们的手绘插图以增加阅读本书时的「轻松」与「快乐」感，希望所有的孩子都能这样快乐的度过童年、度过一生。每个父母也可以从这本书中得到启发，重建简单、轻松、快乐的生活。

《简单父母经（简体版）》

作者简介

金·约翰·培恩 & 丽沙·M·罗丝

教育硕士金·约翰·培恩是美国六十多所公私立学校的咨询师与训练师。做过近 30 年的学校咨询导师、成人教育师、咨询研究员与教育家。超过 15 年的私人家庭咨询治疗师。他常做国际性教师、父母、治疗师会议的主讲员。在全世界办研习营与训练营。其角色是帮助孩子、青少年、和家庭，探究孩子与兄弟姊妹、同学之间的社交困境，孩子在家中、学校中的注意力与行?榈瞪梅}，还有情绪问题 - 如反抗、侵略、上瘾、自卑等问题。是华盛顿特区童年联盟的伙伴。曾咨询过南非、匈牙利、以色列、苏俄、瑞士、爱尔兰、加拿大、澳洲、英国的教育协会。培恩参与极多在北美与英国的华德福教育推广。他目前是安提格大学新英格兰的华德福共同合作咨询项目的指导员，也是一个探究发展以不用西药的方式治疗有关注意力失调的孩子的研究项目指导员之一。

他的社交包容法（Social Inclusion Approach）是一个了解、打破孩子在学校中嘲笑与欺负的模式的方法，已经在数以百计的学校中实施。澳洲出生的他与太太、两个孩子与姻亲住在纽约州的哈林威尔市。更多信息可看他的网站www.thechildtoday.com。

《简单父母经》是丽沙·M·罗丝写的多本书之一，做过编辑与文字经纪人，在书本发行中度过 20 多年。现在是专职作家。她与先生、两个孩子住在纽约州，哥伦比亚县。更多她的作品请见www.lisamross.com。

书籍目录

第一章为什么要简化	15
我的一点儿拙见	19
过程：希望与梦想	28
过程：从哪里开始	33
改变	38
第二章情绪发烧了	51
你注意到了吗	55
当身体发烧时	55
当情绪发烧时	55
静下来吧	59
当身体发烧时	59
当情绪发烧时	59
拉近跟孩子之间的距离	62
当身体发烧时	62
当情绪发烧时	63
走过发烧期	66
当身体发烧时	66
当情绪发烧时	67
缓慢、坚强的回归	69
当身体发烧时	69
当情绪发烧时	69
第三章环境	73
玩具	79
“更少”所带来的力量	83
让我们开始行动：	88
选出那些“必须丢掉”的玩具	88
10种必须扔掉的玩具清单	89
别担心，解药来了	94
整理好留下来的玩具	95
简化之后的玩耍	97
反复试验	99
触觉	100
假装：想象的玩耍	101
体验	102
目的和勤奋	103
大自然	104
社交互动	106
运动	108
艺术和音乐	109
书	110
是否适合孩子的年龄	113
这本书是否以某个产品或电视节目角色为基本内容	114
这本书是揭开了一个故事，还是乱七八糟	114
孩子的衣服	115
香味与光	116
第四章家庭生活的节奏	121
可预期性	126

《简单父母经（简体版）》

建立节奏	131
全家一起吃晚餐	143
简化口味	147
简化晚餐	151
睡眠与减压阀	154
睡前故事	160
第五章时间表	165
轮耕——平衡的时间表	170
无聊的好处	173
激动与平静：均衡的时间表	175
安息日的时光	177
预期	180
上瘾的种子	183
平凡的日子	183
运动	186
第六章过滤成人的世界	197
家庭访客	200
简化荧幕	202
参与	211
基地	212
直升机式的父母	214
退一步——少说一些	220
成人的话题	223
你爱自己生活的这个时代吗	225
是事实吗，够善良吗，必须要说吗	228
是事实吗	229
够善良吗	229
必须要说吗	230
退一步——协同工作	231
退一步——减少情绪监控	234
退一步——睡前功课	237
简单做父母	241
致谢	255s

《简单父母经（简体版）》

精彩短评

- 1、简化一切 更容易专注
- 2、不错，照着做会省事好多
- 3、育儿育几的一本书
- 4、简单父母经
- 5、经典书，翻译得比台版好很多。终于出简体版了。对于我们生活在如此焦躁社会中的年轻父母来说，很有必要读啊。无论是否能够做到真正的简化，多少都会有点收获和改变的。我个人感觉从玩具的简化入手基本上人人能做到，而且效果确实是立竿见影的。
- 6、华德福理念的家教书，排版实在太难看了
- 7、很不错的理念，也很有操作性。另外我家娃很喜欢这本书，因为插图很可爱。
- 8、简单，才轻松才可控，在知晓重要
- 9、通俗易懂，简化生活真的很有必要。
- 10、2015年9月7日
- 11、如果有新版的话会更“好看”的

1、这本书因为育儿论坛的推荐，早早被我买回家里。当时还只有繁体版。后来有天闲暇，我拿起来读了20页，觉得很不错，但是繁体太影响阅读，于是又买了简体版。不过后来我发现，两者有轻微的差别，不仅仅是转化了字体，繁体的译文貌似更加优美。回到书评。我貌似又吸收错了经络，本来是一本育儿书，我硬是看成了给自己的书。不过耳濡目染，肯定还是能分给娃一些的吧。1、简化饮食。不要老想着“吃点什么好的”，万恶之源2、简化玩具，对大人来说，就是娱乐了。少一点想买的衣服，想看的书和电影，少一点这样的欲望，生活就会过的从容一些。3、规律的生活4、过滤资讯。我经常有这样的感觉，好好的过着日子，刷一晚微博后整个人都不好了，想看本什么书，想做个什么人，然后发现没时间，或悲或怒，沮丧，好多天缓不过来。图什么呢！把这几条都做到，基本上也就家和万事兴了阿弥陀佛

2、经典书，翻译得比台版好很多。终于出简体版了。对于我们生活在如此焦躁社会中的年轻父母来说，很有必要读啊。无论是否能够做到真正的简化，多少都会有点收获和改变的。我个人感觉从玩具的简化入手基本上人人都能做到，而且效果确实是立竿见影的。

3、这本书的观点简单明了，即认为现代社会有着太多物质、太多选择、太多资讯、太过迅速，这些过多的东西不利于孩子的成长，因此需要简化生活。这个观点类似消费主义学派对于现代物质社会的反思。但让我惊奇的是，这么简单一个观点作者居然写了250页，确实啰嗦了一点。我发现老外写书就是这样，一个简单的事情，一个简单的理论，可以拉拉杂杂的写上几百页，不知道他们是怎么做到的，真该学学，学会了之后，就不愁自己没有东西写了。人们通常会认为，家庭暴力、战争、灾害会给孩子带来创伤，使得他们焦虑、不安、易怒，作者提出，太多的物质、太多的选择，太多的资讯，太多成年人的信息进入儿童的世界也会对他们带来这样的影响。太多会给孩子带来累积压力，让他们童年的尊严和权利都遇到了无情的侵犯，因此需要简化，给孩子一个好的成长环境，让他们缓慢成长，这样才能促使他们发现自己。现代社会太快的速度也与孩子的童年步调相差很大，童年有它自己的神秘过程，有它自己的独特步骤，受保护的童年就是让孩子能缓慢地发展处他们自己的个性、幸福感和韧性。作者还说道了梦想，“有梦想才会有一切”。“American Dream”，可怜的美国人，受这个影响太深了，凡事必谈梦想，走不出来了。谈了简化的必要性之后，接下来就是着手简化了。作者又提出“欲速则不达”，不要着急，慢慢的来。先从孩子的玩具开始，慢慢来，先减去一半，再减去一半，丢掉那些复杂的和电动的玩具，因为这些会夺走孩子的想象力，留下那些可以培养孩子动手能力、创造力和爱心的玩具（P35）。书籍也不要摆放太多，只留下孩子最喜欢的一两本，其他的收起来，以便让孩子专心于他正在读的故事。作者将他的简化程序运用到对问题儿童的实践中，选出55名“注意力缺陷失调症”的孩子，实践四个月之后，在没有使用任何药物的情况下，68%的孩子都能回到正常的生活。归结为“行动方面的不良倾向可以通过创作平静来抚慰和放松”。第一章为什么要简化，第二章情绪发烧了，其实说的都是为什么要简化孩子的生活。作者用了两章，真会扩展。起到到这里为止，基本上要点都说到了，后面只是一些细节。第三章环境，说的是简化从环境开始。刚开始又再说了一遍简化的重要性，然后就是如何简化玩具、书籍、衣服、香味与光。简化玩具这部分在第一章第35页已经说过了，作者又再细化了一遍，够啰嗦吧。当然，也说道了简化后该如何玩耍，其实就是抛开现代电子产品，体验和接近大自然，运动、以及与人打交道。第四、五章谈到养成规律的生活、制定家庭时间表有助于简化生活。规律的，可以预期的生活会增加孩子的安全感，“孩子的安全感是建立在这些可预期的节奏之上”。至少对七岁以前的孩子，需要一种可以被预期的生活，对太小的孩子，突如其来的惊喜只会让他们受到惊吓。不要给孩子安排太多的生活，太紧密的节奏，孩子需要均衡，需要玩耍，有时候也需要无聊。最后说道的一个简化步骤就是过滤成人世界。不要把成年人的担忧、焦虑、压力带给孩子。父母要有意识地从孩子的世界中过滤掉成人想要的“更多”、“更快”、“更早”，要保护而不是控制孩子的童年。简化屏幕，家里甚至可以取消电视。父母少说一些，不让孩子参与大人的谈话和担忧。语言具有巨大的启发力和伤害力，要智慧地使用语言，掌握说话的三个原则：是事实吗？够善良吗？必要说吗？父母也要减少对孩子的情绪监控，不要对九岁以下的孩子过多探讨他们的感受。尽管作者确实比较啰嗦，但如果你想给孩子提供更好的环境，想要更多的了解教育的知识，这也是一个很不错的角度，绝对胜于那些以个人家庭经验来贩卖教育理念的作者。试摘要部分要点：“家庭教育的核心在于，对孩子要充满希望，而不是畏首畏尾”。所以，不要过度干涉，过度保护孩子。“孩子们在玩的时候，处于不被干扰，尽情玩耍的时候，就是在禅修。这就是孩

子们的灵性。” P47父母的角色，应该是去发现、去关注、去感受。让孩子的童年回到本来的样子。P48为什么要简化？最主要的原因就是它会给你的孩子带来最大的轻松感和幸福感，在湍急的社会之流中，能够给幼小心灵提供一个安全岛。分心的事物越少，他们关注的事情可以得到扩展，他们的专心程度也更深，他们也有更多身心的空间去探究这个世界。P49当你的孩子看起来最不值得爱的时候，正是他最需要爱的时候。P65家长的帮助并不是要“修好”什么，而是提供一个充满爱的空间，让孩子可以处理好令他们自己烦劳的事情。P68跟孩子同性的家长对孩子的影响更大。P70如果你给孩子越来越少的复杂，他们就会变得更有兴趣、更加专注，就会养成真正的专注力。P87保护孩子们“开放的，无止境的，有想象力的玩耍”的时间和机会，就是对孩子最好的爱。P88你的孩子并不需要许多玩具或某个特定的玩具才可以玩耍，他最需要的是不受约束的时间。P97孩子能够触摸到的任何东西最好是“真的”。（而不是仿制的玩具）P101孩子在玩耍中需要的是体验，而不是娱乐。P102在孩子的成长中，如果让他经常参与每日家务劳动，那么就能培养出一种内在的“架势”，让孩子变成有能力、有自主性的行动者。P104如果说现代社会给我们带来的压力是一种毒药，那么大自然就是最完美的解药。如果你的孩子能够有充分的时间和机会去探求大自然的奥秘，那他的童年必定丰富多彩。P105“一个人是否能够成功和快乐，最关键的决定因素就是与其他人相处的能力”。爸爸妈妈要经常和孩子讲话、逗孩子开心，跟孩子一起玩耍、拥抱，这样都能帮助孩子建立一种感受，为这些小家伙将来的社交打下良好的基础。P106通过简化孩子的衣物，能让孩子很容易地把注意力转变到其他更有意义的事情上去。让他们突破选择过多或超载的羁绊，获得自由。P115太多刺激会造成感官超载。不但要调整声音的大小，还有调整家中的光与味道的多少。至少在孩子八岁前，家长应该要软化、简化家里的声音。P117在孩子很小的时候建立起一定的规律性，他们就会觉得脚踏实地。在这样的平台上成长起来的孩子，将来会建立稳定的世界观，能跟他人、跟这个世界建立良好的联系。P125父母让孩子养成好习惯的最佳方法就是：从小处开始，在旁边看好，坚持，知道习惯为止。P133如果一直在赶时间，一直在改变，孩子的大脑会始终处于应对改变的高压状态，这对小孩子的成长是十分不利的。P135如果你想孩子聪明，读童话故事给他们听，如果你想孩子更聪明，读更多的童话故事给他们听。P161身为父母，我们要试着注意孩子何时会全身心地投入玩耍，这是应该给予礼遇而不要试图去控制的时间。P171看电视会影响3岁以下儿童发展，具有一定风险：造成被动心态、减慢语言能力发展、导致过度激动、带来睡眠和专注力方面的问题，还可能出现荧幕依赖症。P204电视带来的被动性对男孩的影响尤为令人担忧，因为他们的脑部发展更加依赖于身体运动。P207“媒体饱和”是当前这个时代的特征，但是作为家长，我们不能在孩子的童年中泛滥。P209

4、育儿需要理论支持，更需要实践经验，当我环顾四周寻找育儿的楷模时，看到了我婆婆，她培养了一个对母亲很依恋，同时又独立、坚韧、善良体贴的儿子（允许我得瑟一下）。我求教于她的第一件事，就是果果的睡眠问题。我小时候是个高需求儿童，就是无论怎么哄都不睡、整日哭闹、生活作息没有规律的儿童，我爸妈现在提起这事都泪流成河，他们的方法是始终抱着我睡，因此在我妈要抱着悠果果睡觉时，我拒绝了，转而请教我婆婆，据她说，她从来没管过孩子睡觉，我老公和他妹小时候都是倒头就睡。她的方法就是顺其自然，孩子玩累了自然就睡，如果不想睡说明不够累。运用这个方法，午睡时如果孩子不睡我们就轮流陪她玩，等她累得睡着通常都下午两三点了，醒来就是四五点，有时候她能连续玩12个小时，白天不睡觉。可是她睡之前会哭闹、睡着以后往往醒来两三次大哭，像做噩梦一样。为了让她晚上早点睡，下午我在她熟睡时叫醒她，她往往情绪不好，有时要让我抱一个小时。在她1岁半至2岁半之间，她让我们精疲力竭。后来我逐渐给她建立了规律的作息制度，要求她到时间就上床，这个问题才得以解决。在这个过程中说服我老公相信以下两点花了很长时间：第一，孩子不想睡觉不代表她不累；第二，睡前不能跟孩子玩兴奋激烈的游戏，应该让她安静平和地入睡。（第二点他最近才肯配合）再说第二件事，不久前我们回我婆婆家，我婆婆家在山西北部的农村，我发现我婆婆不是我想的那么会跟孩子打交道，比如她会不断地问孩子同一个问题，“你是喜欢爸爸、还是妈妈？”，让孩子表演节目（“再唱一遍”），或者逗弄孩子，“把你卖了怎么样？”“你留在奶奶家，让你爸妈回去吧。”还会不停地打断孩子在做的事，让孩子回答以上问题。我跟她聊天时，她说她也不知道自己的孩子怎么长大的，原来我老公和他妹小时候是他奶奶帮忙看的，我婆婆大部分时间都在忙农活，果真没怎么管过他们。而今天，那里的孩子仍旧是自己玩的：一个十岁的男孩用钳子、锤子把铁丝弯成一定的形状再套在一根棍子上，然后再把这根棍子和另外一根棍子连接在一起。虽然我在旁观，问他做什么，但他完全不理睬，这不就是自主性、行动力和专注吗？！我老公小时候就是这样玩的啊：孩子们整天在外跑，只吃饭和睡觉的时间回家。我发现我婆婆的秘诀居然不是她

《简单父母经（简体版）》

多么会教育孩子，而是她没有怎么教孩子：农村的孩子有属于自己的时间和空间，不必活在大人的眼皮底下、不停地听大人的教诲，他们自己学会了管理时间、与人打交道和各种各样的生活技能。而倘若把我婆婆关在城市的居民楼里，让她拿出全副精力来带孩子，她恐怕会牵着孩子的手，不停地告诉孩子不要弄脏衣服、不要跑跳、不要碰陌生的东西，教孩子数数、认字儿……如此说来，真是“不教”胜于“教”了。（这两件事破除了我对我婆婆的迷信，转而理智地思考问题）多年以前陶行知先生提出了“六大解放”的思想：要解放儿童的双眼，解放儿童的头脑，解放儿童的双手，解放儿童的嘴，解放儿童的空间和时间。如今不但哪个也没解放，我们还成了“直升机父母”：不停地盘旋在孩子头上，他每说错一句话、每一个不文明的举动都会被我们及时纠正。在我们眼皮底下长大的孩子，真的幸福吗？我们真的能使他们成为独立坚强、有勇气、能创新的人吗？这本书声称是“80后父母必备的育儿经典”，实属夸张，但是它一直在讲“少”胜于“多”：我们的生活是建立在太多物质、太多选择、太多资讯和太过快速之上的。然而这对孩子好吗？还是讲我婆婆家的例子，我老公说，农村长大的人，别的方面不论，至少在心理健康方面比城市的孩子要好，因为父母对他们毫无要求（孩子小的时候），所以农村长大的人，两级分化非常严重，有的就非常独立、积极进取、有计划性，生活得非常好；有的就一塌糊涂、随大流。这就是完全自然的成长，但是我不敢。因为过去的乡村没有这么多的选择：天黑了就要睡觉，错过了吃饭的时间就要等下顿，没有谁会主动为你提供服务、问你这个行不行、那个好不好……而如今的农村，早已“三无”小食品泛滥、电视成灾，富裕起来的农人用大量的金钱来使自己的孩子在物质方面极其丰裕。丰裕与无限制带来的结果就是年轻一代中，啃老、离婚、赌博、吸毒越来越普遍。我们在为孩子提供物质和选择的时候，想过这些物质和选择会伤害他们吗？想过要限制什么吗？让我们边读边思考，一起摸索吧。

5、出版社的眼光很到位因为相中了这本经典的书而且买断了版权糟糕的是对此书的出版不是很重视找来拙劣的封面设计和图文设计工作人员活生生地破坏了此书的阅读美感我可以用脏话骂人来平复一下痛心疾首的心情么

6、<http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5.w4002-3077242168.26.1kpeYC&id=26830600439> 简单父母经是一这个时代，陷于烦恼的父的一帖解药。在书中作者很详细的叙述了为什么要这样做，以及如何执行的方法。一旦开始了，父母与孩子都会尝到简化过的生活那种「轻松感」的甜头。本书中也附上孩子们的手绘插图以增加阅读本书时的「轻松」与「快乐」感，希望所有的孩子都能这样快乐的度过童年、度过一生。每个父母也可以从这本书中得到启发，重建简单、轻松、快乐的生活。

章节试读

1、《简单父母经（简体版）》的笔记-第29页

那些我们已经知道的东西，曾经梦想过的东西，才是事情的核心所在，后来的新意义只有建立在最初梦想之上，才能不偏离航向。

2、《简单父母经（简体版）》的笔记-第65页

小小一段静止，是一种照顾的形式，也是被关爱的方式。
当你的孩子看起来最不值得爱的时候，正是他最需要爱的时候。

3、《简单父母经（简体版）》的笔记-第34页

我会和家长讨论四个层次的简化：环境、节奏、时间表和过滤掉成人的世界。

4、《简单父母经（简体版）》的笔记-第37页

孩子是典型的感官动物。他们完全活在感官世界中，如果他们看到东西，他们就会想摸摸看、闻闻看，也许吃吃看，也许丢丢看，感觉一下放在头上怎么样，听听看，也可能将他扔到水里看看。这些行为都是非常正常的。当你觉得他精力充沛的时候，恰恰是他开始探索这个世界的时候。但是，请你想象一下，当每一个桌面、每一个抽屉都塞满了东西的时候，孩子们的感觉如何？太多的选择、太多的刺激就夺走了他们的时间和注意力。太多的东西让孩子们不自觉地感到紧张，剥夺了他们深入探索周围世界的动力。

5、《简单父母经（简体版）》的笔记-第35页

那些玩具值得留下呢？

- 1、培养孩子动手能力的玩具：建造、挖掘、拼插类的；
- 2、培养孩子爱心的玩具：娃娃和毛绒动物玩具；
- 3、培养孩子创造力的玩具：水彩、蜡笔、黏土等。

6、《简单父母经（简体版）》的笔记-第50页

想象你的家是。。。。
一个时间走得比较慢的地方。
没有杂论，看起来更令人放松的地方。
每天都有时间、空间留给童年，有时间和孩子共处。
是个“允许”也“礼遇”玩耍与探索的地方。
在限制“分心的事物”和拒绝“过多、过快”所造成的压力后，全家更轻松。
是一个平静与安全感常在的地方。
变成了一个每位家庭成员都关注的地方，家人关注它、保护它，乐在其中。

7、《简单父母经（简体版）》的笔记-第44页

行为方面的不良倾向可以通过“创造平静”来抚慰和放松

8、《简单父母经（简体版）》的笔记-第33页

《简单父母经（简体版）》

想要做出改变，我首先关注两点：哪些“重要”以及哪些“可行”。然而，实际上看起来最重要的都不是最可行的，而最可行的才是真正的着手点。如果你把许许多多的可行之处都做好了，最终，最重要的也会随之解决，而一步步的成功会激励着你继续做出改变。

9、《简单父母经（简体版）》的笔记-第41页

然而，孩子们需要冲突。像海伦·凯勒说过的“个性无法在放松和平静中形成”。孩子们需要遇到困难，然后去寻找解决问题的方法，他们需要学到“我能做到”这样的信心。压力会令孩子在行为尺度上滑动，这种滑动本身是健康的，是生命和性格发展的一部分。如果我们采取过度保护的措施，对孩子的每一个情绪发展都加以干涉，要求他处处完美，那么就会破坏这种自然的滑动，将他们推向怪异的深渊。家庭教育的核心在于，对孩子要充满希望，而不是畏首畏尾。

10、《简单父母经（简体版）》的笔记-第33页

简化吹响了改变的号角，为转变腾出空间，是对光明未来的一种邀请。

11、《简单父母经（简体版）》的笔记-第36页

存起来的玩具就像玩具图书馆，拿出一件就要放进去一件，保持孩子每天玩的玩具数量。书也是这样，把多余的书收起来，贴上标签。留下五六本最爱的，整齐地放在书架上。

12、《简单父母经（简体版）》的笔记-第49页

为什么要简化？最主要的原因就是它会给你的孩子带来更大的轻松感与幸福感，在湍急的社会之流中，能够给幼小心灵提供一个安全岛。分心的事物越少，他们关注的事情可以得到扩展，他们的专心程度也更深，他们也有更多身心的空间去探究这个世界。

《简单父母经（简体版）》

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:www.tushu111.com