# 权威型教养了解一下，它是心理学家力顶的理想育儿方式

社会上从来不缺乏育儿建议。但是，如果你想成为一个好父母，心理学家说，有一种方法特别有用，那就是权威型教养方式。

权威型父母会对孩子的行为举止设定明确的期望，美国南佛罗里达社区健康中心的持照心理健康顾问西莉亚·米昂·阿拉奥兹说。权威型父母依靠正面强化和自然后果引导孩子，对孩子好的行为予以奖励。

权威型教养方式下长大的孩子，会更加自信和独立。米昂·阿拉奥兹说：“父母越是采用权威型教养方式，其孩子就会越独立，因为只要最终结果是父母所要求的，他们就会获得更多选择机会。”

叶史瓦大学马克残疾人服务中心的发展心理学家、助理副教授斯蒂芬·格利克斯曼对此表示赞同。他说：“研究表明，采用权威型教养方式的父母的孩子，比采用其他教养方式的父母的孩子，更加独立，更加成功，适应能力更强，也更加快乐。”“他们与同龄人相处得更好，通常能够更好地应对生活中的跌宕起伏。”

# 何谓权威型教养？

权威型教养是加州大学伯克利分校的发展心理学家戴安娜·鲍姆林德确认的重要的教养方式之一。鲍姆林德在20世纪60年代进行了这方面的研究。其他重要的教养方式是专制型教养和纵容型教养。

理解教养方式，格里克斯曼推荐思考教养的四个维度：

控制：父母对孩子行为的影响有多大；

交流的清晰度：父母与孩子交流的清晰程度，以及他们提供和获得意见和解释的意愿如何；

成熟的要求：父母给予孩子多少压力或鼓励；

滋养：父母给予孩子多少温暖和投入。

每种育儿方式对这些维度有不同的平衡。

格利克斯曼说：“放纵型父母可能有较高的交流清晰度和滋养，总是觉得有必要向孩子解释自己，寻求孩子对他们做出的任何教养决定的认可，但是，他们对孩子有较低的控制和成熟的要求，总是让孩子拥有最后的发言权。”

“专制型父母对孩子可能有较高的控制和成熟的要求，替孩子做所有的决定，并强调成功的重要性，但有较低的交流清晰度和滋养，采取一种‘因为我就是这么说的’的态度，会因为孩子没有达到父母的期望而惩罚他们。”

权威型教养在四个维度上都很强。采用这种方法的父母为孩子设定明确的限制（控制），对孩子的行为有明确的期望（成熟的要求）。他们愿意向孩子们解释他们做出决定的原因（交流的清晰度），即使在他们犯错误的时候也愿意支持他们（滋养）。这些维度共同构建了牢固的亲子关系。

“（权威型教养下长大的）孩子学会了信任权威的父母，因为他们知道信任是相互的。如果他们把事情搞砸了，父母会帮助他们搞定。” 格里克斯曼说。

# 权威型教养实例

采用权威型教养方式的父母，会清楚地表明对孩子行为的期望，用正面结果来奖励好的行为。看看下面的两个例子：

**和5岁的孩子一起购物。**父母带着5岁的孩子为某个朋友挑选生日礼物。在进店前，家长会设定明确的期望值。格里克斯曼建议使用这样的语言：“听着，我们现在要为吉米买个礼物，但我们不会给自己买任何玩具。让我看到你能够好好表现，帮我挑一件漂亮的礼物，等下我们去杂货店买东西的时候，我们可以给你买特别的零食。”

**与十几岁的孩子交谈。**父母与十几岁的孩子就即将到来的派对进行交流，既代表着理解，也表明了坚定的态度。格里克斯曼建议使用这样的语言：“我知道同辈压力很难应对，但未成年人饮酒是违法的，会导致很多孩子做出愚蠢的事情。我相信你不会饮酒。但是如果你任何时候想离开派对，给我打电话。”如果孩子清醒地回到家，父母只用简单地打个招呼；如果孩子回家时喝醉了，父母要表达自己的失望，并告诉他你不相信他，不会让他参加下一次派对。“这惩罚应该足够了。”格里克斯曼说。

虽然权威型教养离不开奖励，但是奖励可以和来自父母的认可一样简单。

“（奖励）让孩子知道他们让父母感到骄傲或者他们做了正确的事情就足够了，”米昂-阿拉奥兹说。

# 用权威型教养助力孩子成功

米昂-阿拉奥兹说，使用权威型教养方法的关键在于始终如一。父母应该清楚地表明自己对孩子的期望，经常认可孩子的好行为。

当然，每个父母都会有教养方式不理想的时候——不过没关系。

“有时候他们可能仍然会说‘因为我是家长’，但是他们的孩子知道，他们所以那样说，是因为那是事实，而不仅仅是因为他们想指使你。”格利克斯曼说。

从长远来看，权威型教养方式有助于孩子在童年及成年时期满足其他社会期望。

米昂-阿拉奥兹说：“我们生活在一个权威无所不在的世界中。你对什么是权威的第一感觉，来自你的父母，所以你必须帮助你的孩子学习界限和结构，但要以一种积极、健康的方式。”