

超级保姆的 育儿问答

【英】乔·弗洛斯特 (Jo Frost) 著

田科武 译

ASK SUPERNANNY

一档风靡全球的电视真人秀育儿节目

一本在英美地区持续热销的育儿图书

父母必读

高等教育出版社



超级保姆的 育儿问答

Chaoji Baomu De Yu'er Wenda

【英】乔·弗洛斯特（Jo Frost）著

田科武 译

高等教育出版社·北京

图字: 01-2015-4828号

Text copyright © 2006 Jo Frost

Photography copyright © 2006 Mark Read

The moral right of the author has been asserted.

All rights reserved.

Ask Supernanny by Jo Frost, photography by Mark Read, was first published in English in Great Britain in 2006 by Hodder and Stoughton, a division of Hodder Headline. This simplified Chinese translation edition is published by Higher Education Press Limited Company with license by Hodder & Stoughton Limited through Beijing Representative Office, Andrew Nurnberg Associates International Ltd China.

图书在版编目(CIP)数据

超级保姆的育儿问答/(英)弗洛斯特(Frost, J.)
著; 田科武译. -- 北京: 高等教育出版社, 2015.10
书名原文: Ask Supernanny
ISBN 978-7-04-043981-6

I. ①超… II. ①弗… ②田… III. ①婴幼儿-家庭教育
- 问题解答 IV. ①G78-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第234435号

策划编辑	左宇晗	责任编辑	左宇晗	封面设计	曹 春
版式设计	钟 雨	责任校对	陈 杨	责任印制	朱学忠

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街4号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	北京信彩瑞禾印刷厂	网上订购	http://www.landaco.com
开 本	787mm × 1092mm 1/16		http://www.landaco.com.cn
印 张	14	版 次	2015年10月第1版
字 数	260千字	印 次	2015年10月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	59.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 43981-00

目 录

序 言 6

- 1. 家庭动力 13
- 2. 吃饭时间 55
- 3. 睡觉时间 78
- 4. 家里家外 111
- 5. 当人生发生变故时 151
- 6. 顽皮阶梯技巧及其他 171
- 7. 正面反馈 201



超级保姆的 育儿问答

【英】乔·弗洛斯特 (Jo Frost) 著

田科武 译

ASK SUPERNANNY

一档风靡全球的电视真人秀育儿节目

一本在英美地区持续热销的育儿图书

父母必读

高等教育出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



想让孩子不再淘气？ 想和孩子建立更紧密的亲子关系？

《超级保姆的育儿问答》是你的不二之选！

有过 16 年育儿经验的超级保姆乔·弗洛斯特，因为同名电视真人秀育儿节目誉满全球，成为各地父母心中当之无愧的超级英雄。

随着《超级保姆》的持续热播，来自世界各地的焦虑的父母们，通过各种途径，向乔发来无数育儿求助信息。

在《超级保姆的育儿问答》中，乔以问答录为主要形式，更加深入地阐释了她的育儿理念，并对自己长期运用的顽皮阶梯技巧、没收玩具技巧、违规就出局技巧和参与技巧等，进行了全面、细致的解读。

你还在为孩子淘气而烦恼吗？还在为孩子不吃饭而焦虑吗？还在担心管教会影响你与孩子的亲密关系吗？

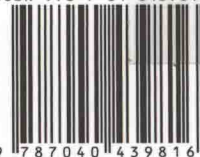
超级保姆告诉你，你离亲密、安宁的日子，其实并不遥远……

乔·弗洛斯特不是学院派的育儿专家，而是一个有着 16 年育儿经验的“超级保姆”，这使得她的育儿经验更具实用性和说服力。我不仅喜欢乔长期运用的那些育儿技巧，更欣赏她的育儿理念和准则，因为最终引领我们和孩子成长的，是那些育儿理念和原则，而非简单的育儿技巧。

——本书译者、北京青年报社常务副总编辑 田科武



ISBN 978-7-04-043981-6



9 787040 439816 >

定价 59.80 元

超级保姆的 育儿问答

Chaoji Baomu De Yu'er Wenda

【英】乔·弗洛斯特 (Jo Frost) 著

田科武 译

高等教育出版社·北京

图字: 01-2015-4828号

Text copyright © 2006 Jo Frost

Photography copyright © 2006 Mark Read

The moral right of the author has been asserted.

All rights reserved.

Ask Supernanny by Jo Frost, photography by Mark Read, was first published in English in Great Britain in 2006 by Hodder and Stoughton, a division of Hodder Headline. This simplified Chinese translation edition is published by Higher Education Press Limited Company with license by Hodder & Stoughton Limited through Beijing Representative Office, Andrew Nurnberg Associates International Ltd China.

图书在版编目(CIP)数据

超级保姆的育儿问答/(英)弗洛斯特(Frost, J.)
著; 田科武译. -- 北京: 高等教育出版社, 2015.10
书名原文: Ask Supernanny
ISBN 978-7-04-043981-6

I. ①超… II. ①弗… ②田… III. ①婴幼儿-家庭教育
- 问题解答 IV. ①G78-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第234435号

策划编辑	左宇晗	责任编辑	左宇晗	封面设计	曹 春
版式设计	钟 雨	责任校对	陈 杨	责任印制	朱学忠

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街4号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	北京信彩瑞禾印刷厂	网上订购	http://www.landaco.com
开 本	787mm×1092mm 1/16		http://www.landaco.com.cn
印 张	14	版 次	2015年10月第1版
字 数	260千字	印 次	2015年10月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	59.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 43981-00

目 录

序 言 6

- 1. 家庭动力 13
- 2. 吃饭时间 55
- 3. 睡觉时间 78
- 4. 家里家外 111
- 5. 当人生发生变故时 151
- 6. 顽皮阶梯技巧及其他 171
- 7. 正面反馈 201



序 言





借此良机，我要感谢全球各地数千万收看《超级保姆》系列育儿节目的观众朋友，同时也要感谢英美地区那些勇敢参与《超级保姆》节目并使之呈现到观众面前的家庭。《超级保姆》节目取得了非凡的成功，即使在两年后的今天，我仍然对它所造成的旋风感到惊异。

我接到过数千封电子邮件、信件及许多电话，它们让我了解到，我制作的电视节目启发了许多父母——这些父母面临着我在节目中为之提供了解决对策的问题。有些人观看电视时，认为节目内容俨然就是他们生活的翻版，便决心采取积极的行动，并不断取得成功，而此前他们认为这是他们无能为力、只能逆来顺受的事情。这也正是我喜欢《超级保姆》的原因。

在我造访某个家庭的第一天，我首先会观察这个家庭各个成员之间在家里的互动情形，借此了解他们面临的表象问题背后的根本原因。理清这些问题非常不容易，如同求解一道高难度的谜题，唯有抽丝剥茧、层层深入才能找出隐藏在表象问题背后的真实原因。

对于想要尝试我的教养技巧的各位读者而言，本书提供了大家想知道的答案。本书列出的问题全部来自写给我的邮件及网站 www.b4ugo-ga-ga.co.uk，涉猎范围极为广泛。我知道，各个教养领域都会出现问题。为避免重复，我主要关注易出现问题的主要领域，并按主题安排问题及答案。

书中还有我按照字母序列出的教养建议。为人父母的你们要开启一段漫长而富有成效的旅程。在这段旅程中，有时你们会看到美丽的风景，但有时也会遭遇困境。为避免走太多弯路，请多多留意我为你们提

供的保持积极乐观的旅程建议。“妈咪，我们还没到吗？”“还没呢，宝贝，我们才刚刚出发。”

正向教养方法是确保孩子获得所需的爱和引导的唯一途径。你对孩子取得成就的认可，使他们对自己努力从事的事情充满信心，并怀着健康的心态步入成年阶段。

作为成人，我们可以自由地表达自己。有时候，我们向自己最了解的人大而概之地表达自己的想法，期望他们在必要的时候能明白我们的话外之意。孩子只能随着时间的积累慢慢学会沟通。他们听我们语调的抑扬变化、我们说出的一字一句，按字面意思理解我们的话。是啊，他们为什么不应该这样做呢？

在《超级保姆》节目中，我和这些家庭一起进行的工作之一是教会他们更好的沟通技巧，而学会倾听是重要的沟通技巧之一。小孩子会因为你作为父母而尊重你，所以你要对自己的行为负责，不断和孩子说话并倾听他们。同样，我经常发现父母们因为某个教养技巧的效果而伤神，其症结在于他们省略了某个步骤，或是自己的行为前后不一致。对于大人来说，这或许算不了什么，但对孩子来讲，却是天大的事情。

在宝宝出生之前，多数人对于想成为什么样的父母，心中存有理想化的看法。十有八九，我会听到“完美”这个字眼——究竟什么是完美？抚养孩子意味着个人承诺，有时候还意味着牺牲。

我可以自信地告诉你，所有父母都是在抚养孩子的过程中学习成长的。当你做了一个错误的决定，是否能够吸取教训并在下一次做出更好的判断，完全取决于你。如果你依然故我，结果不会有什么变化，那你

只会不断犯错误。

我以为，害怕失败，害怕遭人嘲笑，是父母面临的最大障碍之一。这也怕那也怕，会形成真正的障碍。恐惧是负面能量，使得父母走向失败。恐惧通常源于不知道某种情况会导致什么样的结果以及缺乏信心和勇气，缺乏支持会使情况变得更糟。当父母们存有那样的想法，觉得自己是在孤军奋战时，他们更容易忽视存在的问题，并期望问题最后会自行消失。但是，在自己的家庭生活中退居次要位置，会导致家庭陷入像我在《超级保姆》节目中应对的混乱局面。

媒体形容我是“直截了当的保姆”“向来直言不讳。”老实说，我还真看不出这样做道理。我希望家长们都能获得好的结果，不要因为逃避问题而把自己弄得筋疲力尽。诚实是重要的基础，它为信任、尊重及发展与孩子之间的亲密关系留下了足够的空间。如果这意味着偶尔会打乱你的计划，那就由它去吧。因为我知道，诚实能让父母们重新开始，这样，他们能够通力合作，形成同舟共济的联盟，让家庭重回正轨，提醒他们看到家庭的力量与幸福。正如我父母所说：“乔安妮，这就是为什么我们的眼睛长在脑袋前面而不是后面的原因，这样，我们就能往前看，永远不会往后看。”虽然我照顾孩子的时间超过16年，但有的时候，我真的希望自己能再多长一双眼睛。

“我能给你拍张照片好拿回去吓唬我女儿并告诉她我认识你，好吗？”“是的，我们可能是在游轮上，可是你知道的，超级保姆的黑色车子会飞。”“我有超级保姆的电话号码。如果你再这样胡闹，爸爸就会打电话给她。”“圣诞老人听超级保姆的话。”“妈妈认识超级保姆，所以

你要乖一点儿。”

对于有些人来说，我显而易见已经成为吓唬小孩的新魔神。所以，我只想再多说一句——我认为，现在是教给父母们教养技巧从而让他们成为超级妈妈或超级爸爸的时候了。请仔细阅读这本书，重拾主导权，掌控你美妙的家庭生活。毕竟，是你造就了你的家庭生活。

好好享受吧！



1. 家庭动力

