

超级保姆的 教养金律 SUPERNANNY

【英】乔·弗洛斯特 (Jo Frost) 著

田科武 译

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 教养金律

Chaoji Baomu De Jiaoyang Jinlü

【英】乔·弗洛斯特 (Jo Frost) 著

田科武 译

高等教育出版社·北京

图字: 01-2015-4827号

Text copyright © 2005 Channel 4

Photography copyright © 2005 Mark Read

The moral right of the author has been asserted.

All rights reserved.

Supernanny by Jo Frost, photography by Mark Read, was first published in English in Great Britain in 2005 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

超级保姆的教养金律/(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:Supernanny
ISBN 978-7-04-043979-3

I. ①超… II. ①弗… ②田… III. ①婴幼儿-家庭教育
-基本知识 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第234466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	杨凤玲	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	200千字	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 43979-00



目 录

序言 8

基本技巧

年龄与发展阶段 16

作息与规则 44

设定界限 58

问题解决

穿衣 88

如厕训练 104

吃饭 118

社交技能 144

睡觉时间 176

品质时光 206





超级保姆的 教养金律

Chaoji Baomu De Jiaoyang Jinlü

【英】乔·弗洛斯特（Jo Frost）著

田科武 译

高等教育出版社·北京

图字: 01-2015-4827号

Text copyright © 2005 Channel 4

Photography copyright © 2005 Mark Read

The moral right of the author has been asserted.

All rights reserved.

Supernanny by Jo Frost, photography by Mark Read, was first published in English in Great Britain in 2005 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

超级保姆的教养金律/(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: Supernanny
ISBN 978-7-04-043979-3

I. ①超… II. ①弗… ②田… III. ①婴幼儿-家庭教育
-基本知识 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第234466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	杨凤玲	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	200千字	印 次	2015年10月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	59.80元

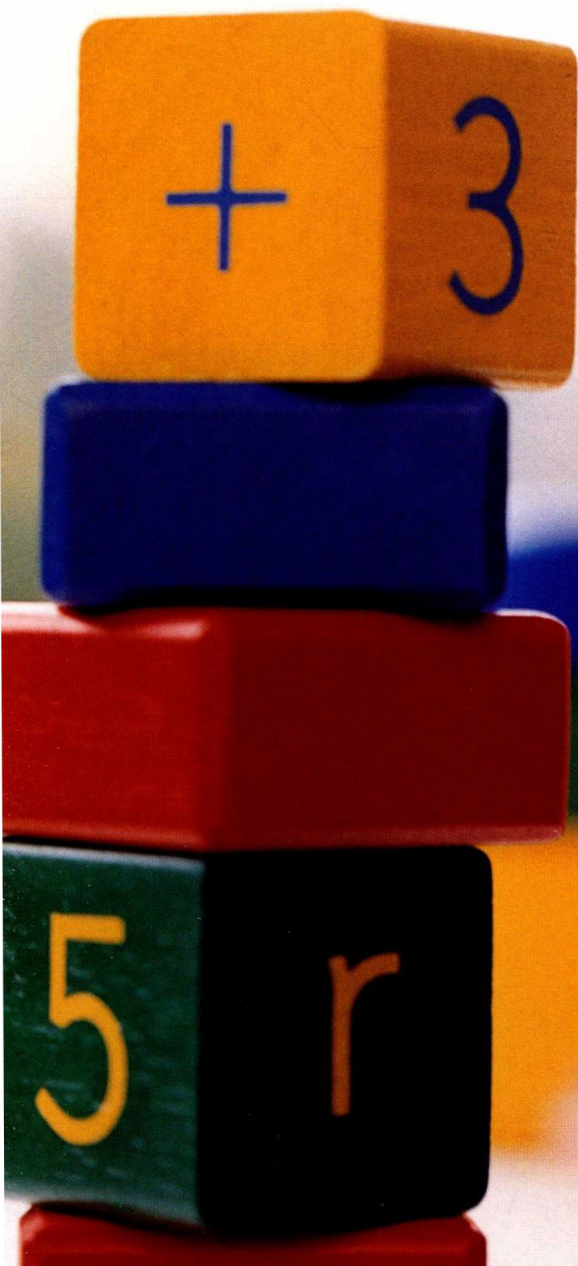
本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

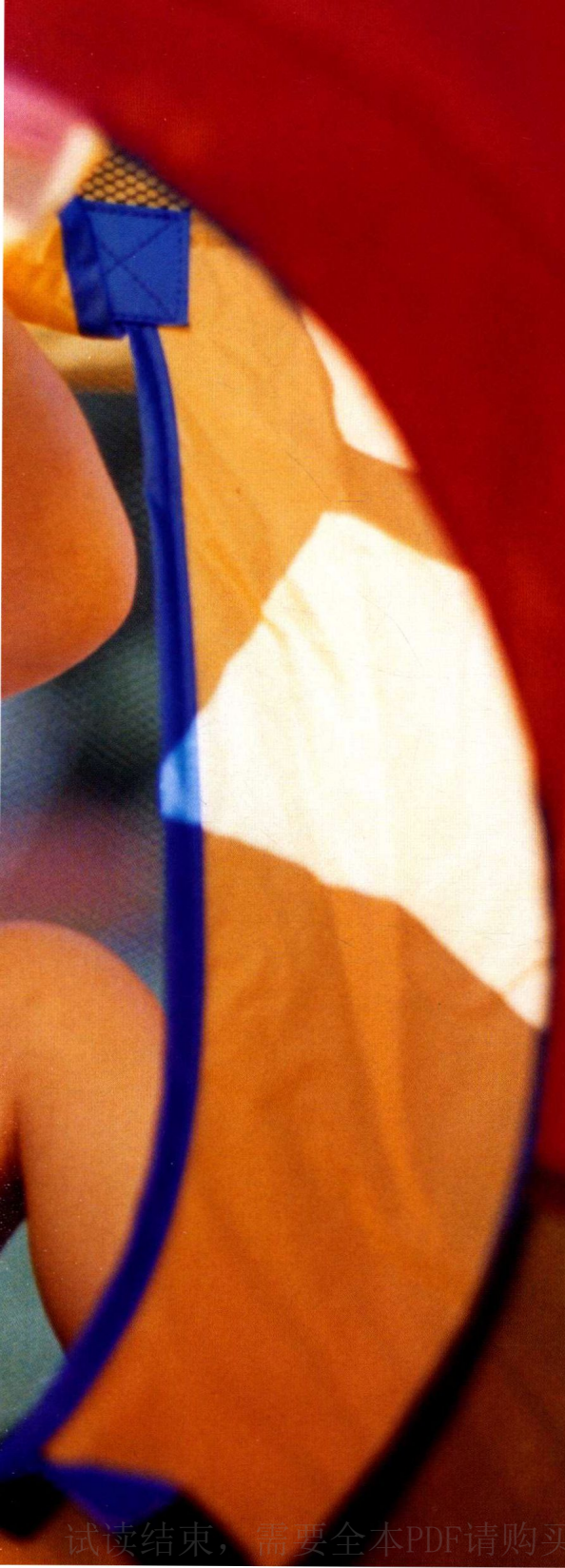
物 料 号 43979-00

此书献给仍然守护着我的妈妈乔娅·弗洛斯特和爸爸迈克尔·弗洛斯特。感谢你们无条件的爱和支持。有你们这样的父母，我由衷地感到幸福。也将此书献给马修，我永远的“小马苏”。

永远爱你们的







目 录

序言 8

基本技巧

年龄与发展阶段 16

作息与规则 44

设定界限 58

问题解决

穿衣 88

如厕训练 104

吃饭 118

社交技能 144

睡觉时间 176

品质时光 206

序言





不久前的一天，身为两个小女孩保姆的我带着两个孩子去逛公园。那天天气炎热，两个孩子都戴着大头巾遮阳。玩了一会儿之后，一位女士走过来问我：“你是怎么做到的？”她一脸惊讶地问，“你用了什么办法能让她们一直戴着头巾呢？”我看着她，压低声音说道：“强力胶布！在她们前额贴一小条就可以了。”从她恐怖的神情中可以看出，一开始她还真的信以为真了，但很快她就意识到，我不过是在开玩笑。

不用说，在这本书中你找不到任何需要运用强力胶布的技巧，也不可能找到会以任何方式伤害孩子的身体、心理和情感的技巧。你能找到的，都是些常识性的解决办法，用以应对大多数不到五岁的孩子的父母们经常遇到的挑战和问题。我并没有发明任何技巧。我怀疑，没有哪个人能问心无愧地说他突然发明了这些技巧。总体上说，我只是听凭我的直觉，仔细观察父母和孩子们，看看哪些方法管用、哪些方法不管用。比如，我所谓的“参与技巧”，不过是许多父母多年来在需要做家务时的本能做法而已。“顽皮阶梯技巧”——一种通过让孩子反思其行为从而强化某种规则的方法——或许十分古老，就像楼梯有台阶、屋子有角落一样悠久。

我并非某一天早晨醒来突发奇想要去做保姆的，我做保姆是自然而然的事情。但是，如果我静下心来细想一下的话，我的第一份周六兼职是在一家孕妇用品店，所以，我最终选择照顾小孩的工作也不足为奇。

我喜欢小孩子，乐于结识各种各样的人。我爸爸妈妈总是开玩笑说，我小时候真是一个话痨，到现在似乎也没什么变化。当我们度假的时候，爸爸妈妈总是被引荐认识新的朋友，因为之前我已和他们的孩子成为朋友。年龄再大些，我做了很多替人临时照看孩子的事情，还兼职做了一段时间的保姆。我的第一份正式工作是看了一份张贴在书店布告栏里的广告获得的。

十五年之后，我积累了许多直接经验。我做过正式保姆、临时保姆及专门解决麻烦的保姆。我和一些家庭一起度假，跟着他们搬家，甚至搬到别的州去。我照看过的孩子，年龄小的刚出生几个小时，大的有十四岁。我曾在凌晨两点接听过于焦急的父母及我所服务的家庭的焦急的朋友们打来的无数个求助电话。电视系列节目《超级保姆》开播后，我简直被飞来的信件淹没了。这些信件来自未曾谋面的父母，他们在尝试了节目中介绍的技巧后，想告诉我他们的生活有了怎样的转机。收到他们的来信，听到这么积极的反馈，那感觉真是再好不过了。

有人在信中指出我还没当妈妈呢。不错！我也不是儿科医生或儿童心理学家。在照看孩子方面，我没有受过正规训练。这让我与大多数父母处在同样的起点上，对孩子没有强烈的情感依恋（当然，我们保姆也是有感情的！）。

我与一般父母的最大区别在于：我有多年照看各式各样、各个年龄段孩子的经验，我并非第一次遇到这些育儿挑战。我曾帮助孩子们顺利度过断奶期、如厕训练期、出牙期、淘气期及上学第一天的适应期。在这过程中，我观察孩子们的行为，倾听他人谈论育儿问题，最重要的是，倾听我自己的直觉。

很久以前我就认识到，做保姆不只是照看孩子、恪守保育义务。从某种意义上说，你是孩子和父母之间的桥梁，这使得你处于一个独特的位置来观察你所服务家庭的运行状况。每个家庭的动力状况即事物相互联系的方式让我着迷。如果你站在一个很客观的位置，内心不被触动，就可以清楚地看到这一点。问题在于：当许多父母发现自己面临困境时，由于过于情绪化，因而看不到问题的全局。

本书的目的在于让父母退后一步看清问题的全局，这正是我在《超级保姆》节目中所做的事情。在节目中，我帮助那些陷入困境的家庭。他们陷入困境，仅仅是因为他们在不知不觉中让自己陷入一个古老的恶性循环模式。我认为不存在“坏”小孩。我认为每一个孩子都有可能按照人们的预期去表现。我这么说，并

不是让孩子们成为老好人，而是让他们成为幸福的、放松的孩子，他们有自己的个性，但是也知道界限在哪里。

我的见闻和经历让我相信，孩子需要界限。坚持这些界限就要有处罚。处罚不是严厉的惩罚。事实上，处罚的关键之一是表扬。但处罚确实意味着制订规则，用坚定、公平的手段来保障规则。

很多父母觉得很难处罚自己的孩子，这可能是因为他们害怕孩子不再爱他们，其结果是，父母让孩子们自己负责，而孩子们根本不具备自己负责的能力。如果你是孩子，让你自己负责会让你迷惑和不快。

设想一下，你走进银行，用支票付款，却被告知让你做他们的经理。没有受过任何培训，没有逐级晋升而直接当上经理，你根本不知道该怎么做。小孩子也是一样。对于那些需要自己负责的孩子来说，他们的能力根本应对不了自己面临的处境。

我成长在一个充满安全感和关爱的家庭里。很幸运的是，我的父母给了我自信，并告诉我世界有很多机会可以让我们利用。他们两个人从不食言。我从妈妈那里得到了鼓舞。她教会我许多东西，而我根本没有意识到她在教我。父亲让我有安全感——这个世界不可能伤害我。如果我有什么烦心事，我们会认真讨论，他会安慰我。同时，我的父母坚持我要遵循行为准则、尊重他人、注重礼仪，对待家人和家庭之外的人都是如此。但是，我仍然是个孩子。我可以像其他孩子一样玩耍，把自己搞得脏兮兮的，根本不用考虑落在我肩上的担子。

现在的父母很难当，因为社会已经发生了变化。小时候，我和弟弟马修去公园里玩，父母不会过度担心。我们居住的地方，人们甚至不锁家门。现在的父母时时刻刻都在担心。媒体上每天都在讲述哪些对孩子有害或有危险的可怕报道。到了下一个星期，同样的报道，观点却完全相反。这使得人们难以确定自己该持

有什么样的立场。同时，为人父母似乎变成了一件竞争性很强的事情。如果其他父母总是跟你说他们家的孩子发育多快、表现多好，你就很难放松，很难相信自己的直觉。

在过去，住在附近的（外）祖父母及其他家庭成员会给你帮忙，为你提供支持和建议。现今的许多父母发现，他们缺乏这些传统的支持系统。如果爸爸妈妈都要上班，意味着他们要承担更多压力，也更加孤独无助。如果单亲父母自己带孩子，情况会更糟。据慈善组织“家长谈”最近对英国家庭进行的一项调查，1/3参与调查的父母认为自己是失败者，这实在令人遗憾。

有些人如鱼得水般很自然地喜欢为人父母，有些则不然。有许多东西需要你学习、理解和练习。你了解的越多，阅读的越多，和他人交流的越多，你就越会相信自己，找到自己的定位，做出自己的选择。要相信自己，如何抚养孩子是你的选择——取决于你自己。

抚养孩子是你一生中最重要的角色，你实际上是在给孩子奠定坚实的人生基础。但是，抚养孩子没有必要成为艰苦之事，为人父母可以而且应该很快乐。

当有机会参与《超级保姆》时（再做一次广告，这次是在一本杂志中），我将之视为将那些我感受强烈的理念和信息表达出来的机会。我们制作了样刊，讲述了一个单亲妈妈如何应对她的四个孩子的故事。我们一起运用有关处罚、管理和表扬方面的技巧，这些技巧非常奏效。结果是：妈妈很满足，四个可以管教好的孩子很开心。两周以后，我开始参与制作电视系列节目。

对我而言，《超级保姆》过去是，未来也将是一个我和大家分享我从服务这些家庭所学到的经验和教训的绝佳机会，也是我以个人收获回馈大家的机会。

尽情享受孩子带给你的乐趣吧！