

央视2套热播家庭教育纪录片《保姆119》  
(Nanny 911)同名图书



# NANNY

# 911

中国唯一授权版

EXPERT ADVICE  
FOR ALL YOUR  
PARENTING  
EMERGENCIES

# 保姆119

立·里德 著 / 董佳佳 译

央视2套热播家庭教育纪录片《保姆119》  
(Nanny 911)同名图书

你的孩子们不听话、叛逆、失去控制了吗？

如果这样的话，让自己休息一下，请联系《保姆119》！

我们不可思议的“专家保姆”会创造奇迹！



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社



 NANNY

911

保姆119

EXPERT ADVICE FOR ALL YOUR PARENTING  
EMERGENCIES

[美] 黛比·卡洛儿、斯黛拉·里德 著 / 董佳佳 译



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

NANNY 911. Copyright ©2005 by Granada Entertainment USA.

All rights reserved.

Published by arrangement with It Books, an imprint of HarperCollins Publishers

The simplified Chinese translation copyright ©2013 by Beijing Normal University Press (Group) Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记图字01-2012-5428号

---

### 图书在版编目(CIP)数据

保姆119 / (美)卡洛儿, (美)里德著; 董佳佳译. —北京:  
北京师范大学出版社, 2013.4

ISBN 978-7-303-15922-2

I. ①保… II. ①卡… ②里… ③董… III. ①家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第021965号

---

营销中心电话 010-58805072 58807651  
京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

BAOMU 119

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)  
北京新街口外大街19号  
邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 240 mm

印 张: 16

字 数: 238 千字

版 次: 2013年4月第1版

印 次: 2013年4月第1次印刷

定 价: 30.00元

---

策划编辑: 谢雯萍

责任编辑: 刘 畅

美术编辑: 袁 麟

装帧设计: 尚书堂 锋 尚

责任校对: 李 菡

责任印制: 陈 涛

### 版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

保姆黛比：

谨以本书献给我带过的所有孩子们。你们当中有好多现在已经长大成人！你们用笑容征服了我，我的心胸因为对你们的爱而变得宽广。没有你们，我做不到这一点。你们真是我最大的收获。

谢谢我的祖父豪威尔。在生活中你是我的坚强后盾；现在你是我的指路明灯，照亮了我前进的道路，指引我一路前行。谢谢你一直那么信任我。



保姆斯黛拉：

谢谢我的母亲安妮·里德。谢谢你出色地抚育了哥哥比利和我。曾经有一段时间，你做了三份工作来抚养我们。为此我由衷地感激你。我非常爱你，我更思念你！



谢谢我的丈夫麦克，因为你就是我的生命。你的血液中流动的都是美德。即使我知道你很想塞住我的嘴的时候，你依然听我说话。你打错电话的那一天是我人生中最幸运的一天。

# 前言 FOREWORD

——保姆长莉莉安·斯柏林



我一直很喜欢孩子。1958年，我的三个小孩都已长大成人，之后我决定与其他家庭分享做母亲获得的经验。不久，伦敦一家代理机构聘用了我，马上让我服务于英国上层社会的家庭。

我以前经常照顾新生儿和蹒跚学步的孩子，看着人类生命从最初时刻不断发展是特别激动人心的事情。这么多年后，你会认为我已对那种变化熟视无睹甚至厌烦了，但我没有。事实上，看着新生儿成长为蹒跚学步的小孩，再慢慢长大，变为青少年，最终成人，这个过程让我一如既往地惊奇、激动。

我的工作环境确实相当不错。家长可亲可爱，乐于接受我的建议，并顺利将我的建议融入自己的育儿理念。他们愿意接受新思想，爱好学习，充分融入孩子们的生活。孩子就是他们家庭的全部。他们与孩子出去旅游时经常带着我。我们专注于培育孩子健康的身体和爱问的头脑。当然在有些其他家庭工作的情形不是很理想，要么是家长争吵不断、思想封闭，要么就是家庭紊乱、生活无序。在有些情况中，貌似因为孩子是后来才进入家庭生活的，所以爸爸妈妈在履行父母之职时要么会感到不厌烦、要么会感到很无趣。不过，照顾孩子无论从哪个方面来看都很有意思。这方面我肯定很擅长了，因为我服务过的家庭经常会向朋友推荐我。1986年我离开英国，前往美国，那时我已经服务过近200个家庭了。

最初我来到美国是因为我为之工作的英国家庭要搬到美国，但是不久之后我意识到我想在这里永久定居。我爱这里——尤其热爱美国社会的开放性，美国人民的热情，美国对差异的包容性以及美国生活方式的轻松随便。很快我就重操保姆旧业，通过一家代理机构工作。经理知道我是英国人之后——跟我讲话的人很明显就感觉出这一点了——就决定利用这件事，对所有潜在雇主提及此事。美国家庭发现我曾为许多贵族家庭服务过之后，都争先恐后地雇用我。

不管哪个国家，家长和孩子的需要都是相似的——被尊重、被公平对待、被悉心照顾，很快我就发现给美国家庭当保姆与给英国家庭当保姆几乎没什么差别。我现在为之工作的许多家长都很棒，当然不怎么好的家长也是有的。但对我来说，令人惊奇的事情莫过于照顾孩子，并且教会紧张而苦恼的家长如何高效地照顾孩子了。

现在，即使我已年近80，我仍然喜欢照顾新生儿和蹒跚学步的孩子，偶尔我还会做一下保姆。我几乎从未料到我所热爱的工作会让我有机会在热播电视秀中亮相。通过47年的经历我积累了许多知识，能够将这些传授给每周观看《保姆119》的家长确实令人激动。

能够在《保姆119》中的这些特殊家庭中工作，能够在相似的环境中接触这么多人，对我本人以及我在节目秀中的搭档来说既是个难得的机会，又是一种恩赐。

试问有什么事情能够比给予孩子正确的人生开端更重要呢？怀孕期间，准妈妈们可能就得谨慎饮食，保证充足休息，凡是能够帮助孩子安全茁壮成长的健康习惯都要注意。孩子出生后，为了将之抚育成快乐、适应性强的成年人，母亲想要寻求尽可能多的专家帮助。一定要记住，父母在孩子的成长发育过程中起着无人能比的重要作用。父母会依靠家庭、朋友以及专家写的书籍。但是正如你在

《保姆119》中看到的，即便是观察敏锐、经验丰富的儿童护理专家，在将你训练成更有能力、更轻松自如的家长之前也会有很长一段路要走。

本书中，两位非常出色专业的保姆会就全世界家长所面临的问题向广大家长提出建议和指导，这些问题个个都很恼人、具有潜在危险，甚至非常滑稽。对于在电视秀节目中出现的示例，我们会特别注意。

我认为《保姆119》之所以独一无二，原因之一是制片人一开始就很清楚不同的保姆具有不同的技巧、见识及经验，这些都可以善加利用。保姆黛比强壮自信，但同时她具有一种理解家庭的直觉力，这使得她既受孩子欢迎又受家长欢迎。事实上她太敏感了，有时候面对即将分离的家庭，我发现她的眼中噙满泪水。

保姆斯黛拉也很强壮、善解人意。她的专长是帮助家庭建立有序的日常工作及体制。虽然斯黛拉因强硬之爱出名，但她也很关心人、容易表露感情，很快就能赢得孩子喜欢。即使面对不易讨好的家长，她也不畏惧。本书融合了她们集体的智慧，为如何做家长提供了易读、易懂的指南。

我希望你们喜欢阅读《保姆119》，也希望本书关于育儿方面的合理建议会使令人兴奋、通常富有挑战性但最终会有回报的“父母之道”一马平川。带上你的爱心，带上本书的专业知识，开始抚育快乐成长、适应性强的孩子吧。

致以深深的爱意及最美好的祝福

保姆长莉莉安

# 导论 INTRODUCTION

“他们是每个家长的噩梦……孩子们根本管不住，家是他们的天下……这些家长们已经走投无路……他们急需帮助……这些家庭们还能获救吗？他们只有一个选择，那就是联系《保姆119》。”

爸爸妈妈们，振作起来吧。当你的家庭陷入麻烦的时候，《保姆119》会第一时间赶到那里。

每周都会有成千上万的观众调整频道观看失控的家庭们如何请求我们掌管一切，让家庭的一切喧嚣复归宁静——只在短短七天之内。不管孩子们闹得多厉害，不管家长们多么毫无头绪，不管他们刚开始多么不愿意做出彻底改变，但很快他们就会意识到我们会帮助他们扭转局面。我们教会他们认识到，他们的错误往往是只看到今天上演的情形，而没有深入思考明天这种情形会演变为更加复杂的后果。

家长们，你们需要知道你们可以养育、爱护自己的孩子，但是你们必须也要成为拥有良好行为举止的老师 and 榜样。毕竟，孩子从生活中学习。

你们要是大喊大叫，你的孩子也会大喊大叫。

家长们如果不团结一致，互相瞧不起对方的育儿方法，那么你的孩子们也不会团结一致。

如果顽皮的行为没有相应的后果，你的孩子就会知道自己没有理由停止淘气行为。

如果你纵容自己的孩子，因为你觉得自己工作这么忙愧对他们，那孩子们就



会变成被宠坏了的小王子和小公主。

如果你不知道该做什么，你的孩子们就当家做主了。

一次又一次，我们告诉家长们育儿是他们的责任。在某个家庭中，四岁的杰米宣布，“我就是家里的头头！”他自认为就是。他表现得也像。因为他妈妈听之任之。

跟保母斯黛拉相处了一周之后，他妈妈不再放纵他了。杰米感到很欣慰，因为自己可以表现得像个四岁的孩子；他妈妈也很兴奋，因为她终于能掌管家庭了。她终于知道，好的育儿之道并不意味着要满足孩子的每个要求或者永远不让他们心烦。她也意识到她需要放弃自己的一些掌控所有育儿工作的需求，让自己的丈夫参与进来。她和丈夫学会了作为一个团队工作，学会了团结一致。在我们到来之前，他们意见都不统一——甚至想的都不是一码事！这种情况的副作用就是他们的婚姻陷入了极大的麻烦。

我们希望自己能够告诉你们世间有种神奇的药丸，会让孩子们一天到晚表现良好。但是事实上世间没有神奇的药丸，只有恒心、毅力、纪律。要戒掉懒惰的行为。如果你想拥有幸福的家庭，你就得尽早地面对所有问题，要有坚定的信仰和一致性。如果是个小问题，现在就处理吧。孩子还是个婴儿的时候拿走安抚奶嘴比较容易，要等到孩子长到三岁就困难了。

所有通过《保姆119》向我们寻求帮助的家长们已经习惯了选择捷径，以至于自己不知道如何应对。坦白地说，我们相信每个家长都非常了解，如果你真的选择了捷径，像这样——“好吧，亚历山大，你可以在晚饭前吃个棒棒糖，只要你不再在超市里大喊大叫，那样所有人就不会盯着我看，认为我是个差劲的母亲了”——你就会付出代价，这不仅仅体现在超市的结账单上。

《保姆119》的原则很简单：顽皮的孩子不是天生的，而是后天形成的——由那些不会说“不”的家长们塑造的，由那些没有针对恶劣行为马上采取惩罚的家长们养成的，由那些不会交流的家长们惯出来的。

我们信奉——“育儿中不能有废话”。

当我们开始工作的时候，就意味着家长们要学会长大、担当起家长责任。

虽然我们认为育儿中不能有废话，但这并不意味着我们无情、严酷、不善良或者没有爱——恰恰相反。家长们最终会意识到对孩子严格并不意味着成为暴君。如果他们允许孩子在自己身上乱爬，而没有在家里确立明确的界限及秩序，那就会造成更多伤害。

保姆黛比之前服务过一个家庭，这家的爸爸允许自己的女儿从马车上跳下来并进行体操跳跃，抢夺她继姐姐藏着的巧克力豆，同时观看他最爱的香港功夫影片——这时孩子才三岁。然后，黛比告诉这个爸爸，让女儿练习跳跃，同时还允许她吃姐姐的巧克力是不被接受的。而且爸爸那暴力的影片完全不适合让三岁的孩子观看。

爸爸厉声说：“不要像那样跟我谈论我的孩子！”

黛比的回答简短又中肯，“在你女儿能告诉你之前，我先告诉你。就是现在，我就代表她的声音。而我要说的是，‘停下来吧。’”

所以如果你想要一些悦耳的、模糊的、可爱的建议，这本书不适合你。如果你真的想要管用的答案，那我很乐意帮忙。

我们相信孩子需要很多爱，但是他们也需要很多家庭规则，让自己的日程井然有序。这就意味着严格的限制要根据孩子的性格量体裁衣，要不断地提供积极的督促，而不要总是喋喋不休、消极行事。我们会向你们展示，正面面对自己的

家庭问题，要有坚定有爱的管教方法，要明确、有效地交流，要实施家庭规则。我们会教你怎么停止编造借口，避免处理看上去似乎不可克服的问题，以及如何在孩子哀号和哭泣的时候不再屈服。

看上去很矛盾的是，强加给孩子们一些秩序反而会让它们有了更多自由来茁壮成长、展翅高飞，高兴、健康、有爱地长大成人。

家长们总是告诉我们他们没有时间处理家庭规则。我们跟他们说没事，看一下节目秀就行了。这不是演电视，也不是写剧本。短短几天内就把日积月累的行为习惯以及根深蒂固的问题解决是不可能的。我们一直在做——因为我们有经验，会直接切中问题的核心本质。我们知道如何让家长们辛苦工作，如何让孩子们快乐成长。只有有限的家庭才会被选择在《保姆119》的节目秀中出场，但是我们的节目秀得到了不同凡响的回应，于是我们决定与那些不知所措的家长们分享我们的工作经验。我们知道这些家长们急切需要明智的育儿建议——一些确实能起作用的建议。

你们会看到有些短语会被一遍又一遍地重复。那是因为我们需将这些短语灌输到你们的脑海中，那样它们就会成为你日常安排的一部分，就像刷牙和送孩子去学校那样重要。

我们以独特的方式将《保姆119》设计成了一本危机手册，所以你们在家就会看到如何应对危机，而不用去现场看实战演练。这不仅仅是为婴儿和蹒跚学步的孩子们准备的，也是为你所有的孩子准备的。

第一部分讲的是交流的问题。没有有效的交流，我们第三部分的任何建议都不会起作用，所以家长们请马上先阅读前三章。第二章列举了不同家长的交流风格，教会家长们如何达成一致。第三章含有至关重要的信息，能教会家长们如何

准确地与孩子交谈。第四章会为你提供一些方法，帮助你的孩子能够准确表达自己——这也就意味着不能有哀号、哭泣、大喊大叫、小脾气及愤怒。

第二部分处理家庭规则的问题。在第五章中，你会读到一些关于如何认定并且确立自己的家庭规则的内容。第六章会解释“一切行为均有相应后果”这一家庭规则，也会谈到如何实施“计时出局”的家庭规则，及如何实施奖励制度，如弹球罐子。第七章慢慢深入到如何建立例行日程表，如何做持之以恒，特别是针对家庭晚餐这一重要的概念。第八章讲述了关于清扫和清除杂物的重要话题，对孩子们来讲这就意味着他们得做家务。第九章为你提供了一些信息，涉及家庭规则最本质的部分——也就是关于爱与尊重的内容。

第三部分是针对具体问题的参考指南，按顺序列出。如果你遇到问题了，那就可以先看一下这部分内容，然后返回来，读一下先前的部分，寻找详细信息。第十章列举了在家中出现的问题，第十一章列举了在户外出现的问题，第十二章讲述的是常见棘手问题。

你们也可以学会如何准确找出自己家庭中存在的问题，看看是哪一部分出了差错，然后构思出一个计划。这样做的话，你的家庭就会在相当短的时间内取得令人惊讶的进步。我们瞬间的修复措施会带来永恒的效果——如果你允许我们实行自己的计划。如果你不得不从自己的假期中抽出一周的时间来实行新的家庭规则，那就动手吧。你还在等什么呢？严重的问题需要有严厉的措施。

育儿可不是火箭科学实验，但它确实是项艰难的工作。这可能是你一生中做过的最艰难的工作，但却是最有回报的。我们坚定地认为，建立一个幸福的家庭

是家长的责任。

最重要的是，每个孩子都应该得到尊敬、秩序、一致性及关爱。我们希望本书能够帮助你们建立适合你们的家庭规则，让你们的家庭茁壮成长、欣欣向荣，这样就会建成你们自己梦寐以求的那种家庭。

爱你们的，

保姆黛比，斯黛拉

# NANNY 119

## 《保姆119》的十一条法则

- ✦ 一定要一致。  
是就是是，不是就是不是。
- ✦ 一切行为均有相应后果。  
好的行为值得奖励。恶劣行为就得受到惩罚。
- ✦ 说出自己想说的，并且要当真。  
在你说话之前要思考——否则你会付出代价。
- ✦ 家长们要像个团队一样工作。  
如果你们不能达成一致，你的孩子也就不知道该听谁的——最后他们谁的话也不听了。
- ✦ 不要许下自己兑现不了的诺言。  
如果你告诉孩子你们会去迪斯尼乐园，那最好马上就开始打包。
- ✦ 倾听孩子们的心声。  
要认可他们的感情。跟他们说“我明白”或者“我正在听”，然后花些时间来慢慢了解他们，倾听他们。

✦ **建立例行日程表。**

例行日程表让孩子觉得很安全，能够合理安排他们的时间。

✦ **尊重是条双行道。**

如果你不尊重自己的孩子，他们就不会尊重你。

✦ **正面的督促比负面的督促要管用得多。**

夸奖、欣喜及骄傲远比喋喋不休、消极以及不断否定更有效。

✦ **行为举止是通用的。**

良好的行为举止在哪里都一样。

✦ **将自己的职责定位为父母。**

让孩子天天黏着你可不是你的工作。你的工作是让他们做好应对外面世界的思想准备，让他们顺应自己的个性发展。

# 目 录 CONTENTS

|      |   |
|------|---|
| 前 言  | 1 |
| 导 论  | 1 |
| 保姆法则 | 1 |

## Part 1 交流

第一部分

|   |    |
|---|----|
| 第一章 这个家庭还有救吗                            | 2  |
| 第二章 交流：父母要作为一个团队工作                      | 12 |
| 第三章 使用自己的话语：学会如何跟你的孩子们交流                | 36 |
| 第四章 接受并且感谢：孩子们要学会用交流来结束哀号、<br>哄骗、欲望和发脾气 | 79 |

## Part 2 家庭规则

第二部分

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第五章 家庭规则的基础：建立秩序         | 100 |
| 第六章 管教孩子的家庭规则：一切行为均有相应后果 | 109 |
| 第七章 关于例行日程的家庭规则：管理你的一天   | 120 |
| 第八章 关于条理的家庭规则：家务活和杂物     | 131 |
| 第九章 关于爱与尊重的家庭规则：家庭是一个团队  | 143 |

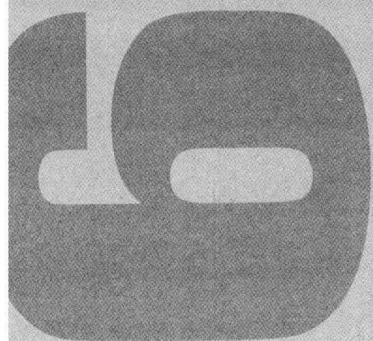
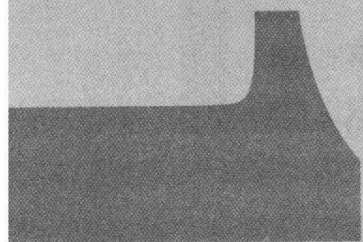
## Part 3 育儿119应急指南

第三部分

|           |     |
|-----------|-----|
| 第十章 在家里   | 154 |
| 第十一章 在户外  | 203 |
| 第十二章 棘手问题 | 218 |
| 致 谢       | 233 |



NANNY



PART 1

第一部分

交流

COMMUNICATION