



美国妈妈这样做

——让孩子受用一生的**品格**教育

* 抚育孩子放养还是圈养？ * 人生真的有起跑线吗？

* 我们应该成为怎样的父母？

【美】陈晚 著

 中国轻工业出版社

美国妈妈这样做

——让孩子受用一生的品格教育

【美】陈晚◎著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

美国妈妈这样做: 让孩子受用一生的品格教育/(美)
陈晚著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5019-8462-6

I. ①美… II. ①陈… III. ①家庭教育: 品德教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第198797号

总策划: 石 铁
策划编辑: 王慧超 责任终审: 杜文勇
责任编辑: 吴 红 王慧超 责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2012年1月第1版第1次印刷
开 本: 710×1000 1/16 印张: 18.00
字 数: 112千字
印 数: 1—5000
书 号: ISBN 978-7-5019-8462-6 定价: 32.00元
读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65288410
发行电话: 010-65128898 传真: 85113293
网 址: <http://www.wqedu.com>
电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
111080Y1X101ZBW

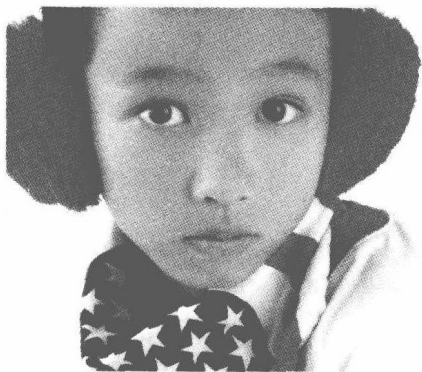
谨将此书献给我的父母、我的丈夫和我的孩子们。

感谢你们给了我过去、现在和将来。



大宝，英文名Tina，中文名涵宁，今年十八岁，美国巴尔的摩郊区一所蓝带中学的高中生。大宝志在学医，将来准备接爸爸的班。除了“领导”弟弟妹妹，大宝还是我家小猫户口本的主人。

二宝，英文名Jessica，中文名涵琪，今年十三岁，美国巴尔的摩郊区一所蓝带中学的初中生。二宝的理想是周游世界，登上美国著名杂志的封面，给爹妈在纽约买一幢大房子。



小宝，英文名Daniel，中文名德涵，今年九岁，美国巴尔的摩郊区一所蓝带小学的三年级学生。小宝在家里只能领导猫，他的远大理想是长大后当老爷爷，给妈妈做鸡汤喝。



推荐序



我们应该成为怎样的父母

这是陈晚在国内出版的第二本育儿书，也是我第二次为陈晚的新书写序言。非常认真地看完了这部书稿。对陈晚的敬意油然而生，育儿书能写得这么生动活泼，实在太难得了。

我和陈晚的交往像个传奇，我们常常感叹命运的神奇，我们至今还未曾见过面。几年来，我们在博客里、邮件中、电话里交流着自己的喜怒哀乐，互相欣赏着对方。

看完了陈晚的这部书稿，我突然想起了很多年前看过的一部美国电影短片，片子展示了在高山之巅筑巢育儿的鹰妈妈如何训

练小鹰展翅飞翔，搏击蓝天。当鹰妈妈奋力把小鹰推下悬崖峭壁的那一瞬间，全场不约而同地发出了惊叹声。小鹰扑愣着翅膀从深渊慢慢地飞上了山峰，在妈妈的陪伴下，它扇动着翅膀掠过一个个山峰，虽然不是太稳，但是它飞得越来越自信。从胆怯到迷茫，从恐惧绝望到享受成功，15分钟，浓缩了一只雄鹰的成长史。

15分钟的短片，没有一句解说词，只有令人震撼的画面和激动人心的音乐。看完后，足足两分钟，全场观众默默地站在原地。灯光亮起时，很多人的眼角还隐约能看见泪光。没有字幕，没有解说，但是，每个人都能感受到这部短片带来的心灵震撼，都能感受到什么是伟大的母爱。

我喜欢读陈晚的文章，说她是伟大的母亲一点都不为过。伴随着三个孩子的降生，虽然陈晚离自己预定的人生目标越来越远，但她一点也觉得不后悔。她遵循“陪着孩子共同成长”的主旨，学习着做一个好妈妈的全部功课。

作为三个孩子的母亲，陈晚在美国亲历了美国教育中的精华之处，也经历了因中美文化不同所导致的文化和教育碰撞。她发现，当中国的孩子们担心数学和语文输在起跑线上时，美国的孩子们则担心生活能力输在起跑线上。于是，那些暂时不会系鞋带的美国小子们，会一遍遍地琢磨着要领，直到学会用鞋带把鞋子紧紧捆住为止。

亚洲父母习惯于管孩子，而美国家长则热衷于给孩子自由，

如何协调好圈养和放养的关系，是陈晚一直都在思考并付诸实践的。3S，即 STRONG（健康），SMART（智慧），SMILING（快乐），是陈晚提倡的育儿之道。

在她看来，学习成绩不是考量孩子是否优秀的唯一尺度，相比较之下，在智力教育之外的品格教育、性格养成、体育锻炼等更为重要，它关系着孩子一生的发展。做父母的在这些方面多下功夫，会让自己的孩子受益终身。

虽然说每个孩子都是不同的个体，但大部分需求还是属于共性的。饿了渴了会哭，困了会睡觉，高兴了会笑，看见好玩的东西就想拿来玩，看到好吃的就想吃，到一定的月份会走会跳。可是为什么长大后，有的身体孱弱、性格萎靡、知识贫乏；有的体格健壮、意志坚强、知识丰富；有的会成为优秀人才，有的会被社会淘汰。

如果要找原因的话，我想它来自两方面，一方面是遗传因子在起作用，另一方面则是家庭教育的结果。陈晚是一个很坚强的妈妈，她有着一股子韧劲，为了三个孩子的健康成长，放弃自己的事业，专心把“怎样才能做一个好妈妈”当作人生最重要的一门功课从头学起。这种全身心地投入家庭教育的妈妈，值得很多父母学习。

我看过很多育儿书，像陈晚这样，用浅显的道理加上自己育儿的实例来阐述育儿理念的还真是少之又少。她的行文幽默而富有哲理，看似轻松却能从中得到启迪与鼓舞，字里行间都能感受

到她对孩子的爱，对亲人的牵挂以及浓浓的中国情。

家有三宝，“三个孩子一台戏”，她便是这个舞台上的特殊导演。在国内，大部分家庭都只有一个孩子，已经是觉得苦不堪言了，要是有几个孩子，那还真是不敢想啊。可是陈晚却发现：

当三个孩子共处一间时，吵吵嚷嚷是不可避免的。如何公平处理孩子们之间的纷争，不仅能考验我的家庭管理水平，也能让孩子们从中学到一些与人相处时的基本准则。

我特别欣赏陈晚的这种观点，她把三个孩子当作一个小社会，让孩子们在这个小社会里进行社会角色的“预演”。

另外，在陈晚的这本书里，我们会深刻地感受到，父亲这个角色在孩子成长道路上的重要性和不可替代性。“他用大山般的厚重，并以无声胜有声的身体力行，在慢慢塑造孩子们坚强、独立、自信的品格。”这是陈晚对她另一半的评价。

没有人天生会做妈妈，养儿育女也没有统一的格式与定律。可以说，每个孩子都是一个独立的个体。上帝不会事先告诉你他送你的天使是什么型号。通过陈晚的这本书，我们会发现，好妈妈对于家庭和孩子来说是多么重要，因材施教，妈妈的育儿理念会对孩子未来的成长产生不可磨灭的影响。

东方古老的观念和美国相对自由的教育理念，交汇于陈晚和她的孩子们度过的每一天。最后，我希望陈晚的 3S 育儿之道能通

推荐序 我们应该成为怎样的父母

V

过本书，走进更多的中国家庭，让更多的中国孩子受益。

陈晚，让我们思考：我们应该成为怎样的父母？

赵明

2011年9月2日于杭州

（赵明：儿童文学作家、科普剧作家、新浪少儿频道特约专家，现任中国移动《育儿天地》手机报主编。）



前 言



养儿育女在美国

2002 年金秋时节的一天凌晨，美国圣路易斯华盛顿大学附属医院的产房里，一阵清脆的男婴啼哭，划破了黎明前的寂静。儿子，这是我的儿子，我的儿子出生了！当天晚上，我的两个女儿手持鲜花，迫不及待地 and 爸爸一起来医院探望我和刚出生的儿子。飘泊美国十余载，一家五口其乐融融。此情此景，令我不禁感慨万千：从此以后，我将是三个孩子的母亲了。

疲惫地躺在产床上，望着搂在我怀中的小婴孩，我不禁亦喜亦忧地感叹，我要工作，继续搞那些既枯燥又艰难的科学研究，

同时还要为丈夫腾出尽量多的时间考医生执照，这三个孩子，我能应付得了吗？

在这所医院的九层高楼上，被秋风吹得四处飘飞的落叶，时时敲打着病房的窗口。风声袭来，令我陷入了空前的紧张与茫然之中。我想，大概这就是产后忧郁症的前兆吧。出院回家以后，我的猜测得到了证实。在儿子出生后的月子里，不管我如何努力，都根本无法控制自己的情绪，我经常以泪洗面度日如年。我最大的担心依然是，这三个孩子，我能应付得了吗？

一个多月后，随着身体的慢慢恢复，我总算熬出了产后忧郁症的阴影，并顺利重返工作岗位。那段时间，我每天要穿梭于家庭、工作、保姆之间，加之我的课题研究并不顺利，这一切令我身心交瘁，肝胆俱疲。2004年2月，在和华盛顿大学儿科系的一位美国教授合作失败之后，我终于离开了为之奋斗了十几年的生物研究领域，成了一名“下岗”回家的全职妈妈。

上大学期间，我是一个彻头彻尾的自由主义和理想主义者。因为我的自由天性和相对不错的学习成绩，我的同学们甚至把我列入了女强人之列。那时候，我很喜欢匈牙利诗人裴多菲的诗：生命诚可贵，爱情价更高。若为自由故，两者皆可抛。与此同时，居里夫人和林巧稚的故事也时常拨动着我的心弦。曾经青涩爱追梦，上大学时的我，一直在憧憬着女强人的生活。

生活像一位无情的魔术师，他把我彩色的梦想轻易就变成了一地鸡毛。不仅我的大学同学，就连我自己都没想到，一直做着

女强人梦的我，如今在美国却成了地地道道的孩子娘，理直气壮地成了三个孩子的母亲。我的博士帽早就沾满了灰尘，我发表的一篇篇第一作者的文章已被压在了家里地下室的最底层。这巨大的反差，是不是太可惜了？

不，不可惜。做了近七年的全职妈妈之后，现在我终于可以肯定而欣慰地告诉自己，能和我的孩子们一同成长，和他们一起经历风风雨雨，这是我人生中最值得自豪的事情。我“下岗”回家那年，儿子德涵还在呀呀学语，现在他已是小学二年级的学生了；我的二女儿涵琪刚上学前班，现在她即将升入高中；我的大女儿涵宁当时还是个小学生，现在也在忙着考大学。这七年的岁月，浓缩了我太多起起落落的心境，也见证了我和我的孩子们无数开心而忙碌的时刻。

世上没有不爱自己孩子的妈妈，世上所有的妈妈都希望自己的孩子能健康成才。望子成龙、望女成凤，这是所有妈妈们的普遍愿望。然而每个孩子都是独特的，每个家庭都有自己的育儿经。作为一名生物博士妈妈，我不敢说我养的孩子和我的细胞一样优秀，但我却可以实事求是地说，我是一个认真的妈妈，在不断思考和尝试的过程中，我一直为孩子们奉献着我各种最好的储备。

我非常感谢我的三个孩子，他们不仅给了我做母亲的权力，也给了我净化自己灵魂的机会。在和孩子们一同成长的过程中，我一直在修正着自己，尽量完善自己的人生观和世界观。即使到现在，这个过程依然没有停止。

在市面上众多的家庭教育书籍中，我时常会看到哈佛爸爸或耶鲁妈妈等字样的标题。每当这时，我心里多多少少会有点儿惶恐不安。能挤进哈佛大学的孩子确实是人中精英，他们的确令人佩服不已，这些孩子一定有得天独厚的过人之处，他们才能被这所闻名世界的名校录取。可惜，哈佛再好，它也容不下所有的孩子。大多数普通人家的孩子，都是与哈佛无缘的平常子弟。难道进不了哈佛这样的名校，我们的孩子就没有出路了吗？

大量教育研究数据表明，智商并不是预测一个人成功的绝对标志，情商在人的成功中起着不可忽视的作用。有大量例子表明，高考状元在毕业后成绩平平，而普通的中等生却成了领导高考状元的精英。这足以说明，进名校只是阶段性的临时成功，孩子能否乐观地接受未来生活的挑战，这是他们一生都要不断修炼的功课。在教养三个孩子的过程中，我始终认为，培养孩子坚强和善良的性格，塑造他们心智成熟的内心世界，无论风吹雨打，让孩子能在未来的生活中学会展翅飞翔，这比督促孩子门门功课得全A更重要。

想想，只会念书但心智不成熟的孩子，即使是名校毕业，在未来的职场中也不一定能稳操胜券。当遇到人生的难题时，学业一直顺利但没有过失败经历的名校生也容易走极端。在家庭教育中，重视孩子正直、善良、坚强等品格的养成，比考试分数和班级排名更重要得多。

生活中，每位家长都有自己的育儿观，每种育儿观都凝聚着

家长对自己子女的殷切期望。中国著名主持人白岩松在谈到子女教育时说，人生不是撞终点线，不必事事争第一。他的育儿观我十分认同。无论是在国内还是在海外，我本人并不是名校毕业生，每次考试成绩经常处于中等偏上水平，但这些并没有妨碍我追求向上并享受美好的人生。根据我个人的成长经历，我一直鼓励我的孩子们不一定事事要争第一，但一定要尽力发挥出自己最大的潜能，这样才无愧于上天馈赠给每个人的各种天赋。

在十几年养育三个子女的过程中，我和我的丈夫一直使用被我们称之为“3S”的育儿经。所谓的3S就是：

① STRONG（健康）

② SMART（智慧）

③ SMILING（快乐）

我们一直认为，健康的身体是保证未来一切的法宝。没有一个健康的身体，一切梦想都是空谈。所以，我们把孩子们的健康体魄放在了抚育子女的首位。另一方面，健康固然重要，但没有智慧做基础和保障，恐怕要和“头脑简单四肢发达”相提并论了。于是，鼓励孩子们博览群书，抓孩子们的知识学习，培养他们与人相处、解决问题的能力及动手能力，则是我们增长孩子智慧的具体手段。最后，我们要求孩子尽量用快乐的情绪感染周围，并用发自内心的笑容与人互动，在生活和学习各种细节中，不断

习得人类美好的德行。如上所述的 3S，每一方面都很重要，它是我的每个孩子都要努力做到的基本课程。

我的三个孩子，现在正分别就读于美国的小学、初中、高中。在养育三个孩子日夜操劳的过程中，我非常熟悉美国中小学的教育细节，也了解不同成长期孩子的性格特点。我很愿意借助这本书，和国内外的家长朋友们分享我在美国做妈妈的个人经历。

展望未来，我希望自己的三个孩子，无论将来是否能上名校，无论将来从事什么职业，一定要努力发挥出自己的最好水平。做一个对社会有所贡献，对他人有所帮助的善良人，而不要把成为某种赚钱机器作为人生唯一的目标。无论处在什么困窘的情况下，都不要轻言放弃。

亲爱的家长朋友们，无论您认同或是反对我的上述观点，我都期待我们能一起探讨子女教育的真谛。当您打开这本书时，我们就是一同探讨育儿经的同路人了。你是行路人，我也是行路人，只有行路人，最理解行路人……

目 录



推 荐 序 我们应该成为怎样的父母（赵明）…………… I

前 言 养儿育女在美国……………VII

第一部分 我在美国做妈妈…………… 1

1. 带着梦想出发…………… 3

2. 为人母…………… 9

3. 三个孩子一台戏…………… 13

4. 我有一个好搭档…………… 19

5. 儿子眼中的爸爸和妈妈…………… 25

6. 放养还是圈养？…………… 29