

优教
书系

给孩子 给父母 鼓掌 松绑

Alle Eltern können
schlafen lernen

【德】尤利娅·海尔曼 托马斯·林德曼 著

Julia Heilmann Thomas Lindemann

胡雅新 译



孩子的哭喊能锻炼肺活量吗？碗里的饭菜必须吃光吗？

“脏话桶”是行之有效的发明吗？

一对德国夫妻，三个淘气萌娃，教父母如何与孩子一起浪漫成长！

黑龙江出版集团

黑龙江教育出版社



给孩子 鼓鼓掌
给父母 松松绑

Alle Eltern können
schlafen lernen

【德】尤利娅·海尔曼 托马斯·林德曼 著

Julia Heilmann Thomas Lindemann

胡雅新 译

 黑龙江出版集团

 黑龙江教育出版社

版权登记号: 08-2017-015

图书在版编目(CIP)数据

给孩子鼓鼓掌, 给父母松松绑 / (德) 尤利娅·海尔曼 (Julia Heilmann),
(德) 托马斯·林德曼 (Thomas Lindemann) 著; 胡雅新译.

— 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5316-9154-9

I. ①给… II. ①尤… ②托… ③胡… III. ①家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第050689号

Alle Eltern können schlafen lernen. Erziehungsweisheiten auf den Kopf gestellt by Julia
Heilmann and Thomas Lindemann

Copyright © 2014 by Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg, Germany

Simplified Chinese edition copyright © 2017 by Heilongjiang Educational Publishing House

The simplified Chinese translation rights arranged through HERCULES Business & Culture
GmbH, Germany

ALL RIGHTS RESERVED

给孩子鼓鼓掌, 给父母松松绑

GEI HAIZI GUGUZHANG, GEI FUMU SONGSONGBANG

作 者 [德] 尤利娅·海尔曼 (Julia Heilmann) 托马斯·林德曼 (Thomas Lindemann) 著

译 者 胡雅新 译

选题策划 宋舒白

责任编辑 宋舒白 杨佳君

装帧设计 Amber Design 琥珀视觉

责任校对 张爱华

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街158号)

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>

公众微信 heilongjiangjiaoyu

天猫店 <https://hljjycbts.tmall.com>

E-mail heilongjiangjiaoyu@126.com

电 话 010-64187564

开 本 700×1000 1/16

印 张 16

字 数 175千

版 次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-9154-9

定 价 33.00元



序

托马斯与尤利娅

有两种人一大清早就会被喧闹惊醒，开始投入到一天的战斗中去，他们就是士兵和家长。早上，我家餐桌上通常就弥漫着这种战斗式的混乱气氛。

今天，我们又创造了新纪录。刚到6:15，5岁的克文（Quinn）和7岁的莱奥（Leo）就为了一把红色儿童椅争吵起来。这把儿童椅是我们作为新手家长的时候购买的，同时还买了一把桦木的儿童椅。然而不久之后我们就后悔了。因为这两个小男孩有时喜欢红色椅子，有时更喜欢那把原木色的。今天则又是这把红色椅子引发了战争。

“如果你不让我坐上去，我就把你的东西通通弄坏！”小儿子喊叫着。

而大儿子一边捂着耳朵，一边抑扬顿挫地大喊着：“啦~啦啦~啦~啦~啦~啦啦啦啦~嘀嗒嘀嗒~啦啦啦……”这是孩子间一种非常好用的文化交流技巧，它可以直截了当地淹没那些令人不快的信息。每天我的儿子们使用这种技巧多达10次。有时两个孩子同时发出的巨响会在隆重的高潮中结束。随后他们还大喊大叫着：“我还可以更响！”我们做父母的只



能继续扮演那种吃力不讨好的角色。

今早，托马斯扮演了这一角色。他呼喊着一一些不知所云的话，其中似乎有“停止”这个词，并猛地将拳头砸在桌子上。我赶紧关上了厨房的窗户。

突然孩子们想起了一些别的事儿：“饿！我饿了！”克文嚷嚷起来。
“我也饿了！但是我要第一个吃饭！”莱奥也一同喊了起来。

儿子们都很想自己盛麦片吃。他们的确应该这么做。我们应当鼓励孩子具有独立性。关于这一点我首先想到的是，我的好朋友告诉我，今天在工作时，她16岁的儿子给她打电话，问自己应该吃什么。（他就拿着手机站在开着的冰箱前！）

麦片正窸窣地落入碗中，牛奶也往外淌着。像往常一样，莱奥和克文将过多的麦片倒进碗里，紧接着又倒入大量牛奶。然后他们只吃了3勺，就把剩下的食物搁在了那里。我无数次地阻止过他们，不要往碗里装这么多食物，应该等饿了的时候再倒麦片。我甚至试着给他们摆些小一号的碗，并暗暗揣测，这会是个很棒的小把戏。然而这并没有成功。麦片、玉米片和葡萄干又被倒得溢了出来，落到地上，和前一天掉落的寿司饭粒混在一起。我感到非常伤心。于是我生气地说道：“快把你们碗里的东西吃干净！这世界上还有孩子正在挨饿，你们的麦片是他们梦寐以求的食物！”

刚说完这话我就后悔了。我丈夫刚好经过，嘴里嚼着果酱小面包，嘟囔着：“哎呀，现在又扯到非洲问题上来了！”这并不会使情况变好。我刚刚的说法是在向最古老、最愚蠢的教育历史致敬，我现在感到问心

有愧。没有人必须出于负罪感而吃空他们的碗。男孩们疑惑地盯着我。看起来他们并没有明白我的意思。他们跑进儿童室，身后留下一串小脚印，上面黏着从他们睡衣上掉下来的麦片。

我静下来后开始思考，这些被我们家长视作避风港的教育信条都是从哪里来的？“不要这样和爸爸说话！”“饭桌上有什么，你就要吃什么！”“不能这样做！”“如果你不满意，就去别人家吧！”“再说就打你屁股了！”……

我们小的时候也曾被这样教育过。这些话虽然毫无意义，却对我们有根深蒂固的影响。吃早餐时，我说“非洲还有孩子在挨饿”，仅仅是为了将我的愤怒转移到说教中去，从而使我的话更有分量。但是这种方法行不通，而且还会使我气得要命，并不是因为孩子的缘故，而是在生自己的气。我必须承认，我应付不了这一局面，我没有充分的、令人信服的理由教育孩子。

事实上，在我们不熟悉的领域内，通常会有明确的规则供我们参考。但是在儿童教育这一领域内则很难找到相应的行为准则。而且所谓的教育方式只是值得怀疑的公式，替代了家长的主观思考。在我们祖父母那一代，孩子们必须服从父母的教导。就算在那些并不体罚孩子的家庭里，父母的权威也是不可侵犯的。但是大概30年前情况就截然相反了，父母和孩子开始像朋友一样相处。然而当下对于我们做父母的来说，就没有什么可以参考的模式了。

最近，一个孕妇朋友说了一句话让我印象深刻。她说：“我真希望以后我的孩子能听话。”我们的祖父母若是听到了这句话可能会说：“你们



现在的父母谈孩子谈得太多了！我们以前可不是这样的！”

当孩子们过马路不看路，我们冲着他们惊惧交加地大喊时，孩子们常常会紧张地、惊恐地或者幸灾乐祸地看着我们。又或者，当我们并不愿意连同卡通人物一起买下爆米花时，孩子们就会开始在超市的地板上撒泼。

在托儿所的家长之夜上，一位女警察告诉我们，当孩子们被骚扰时，他们应该如何应对陌生人。她说，孩子们应该大声呼喊，让陌生人离他们远一点。一位母亲说，她和她的孩子们每天都会在街上出现这种情况，作为母亲，应该如何避免被公众误解呢？

我和托马斯自认为是现代派的家长，但是偶尔也会觉得我们的教育理念是落后的。家长们必须一直创造新的教育方式。打耳光和打屁股已经过时了。如今我们准备好倾听孩子们的反对意见。这样一来，孩子们就不会害怕体罚。当然，如果孩子们太不听话或者得理不饶人的时候，就另当别论了。莱奥7岁的时候就能惟妙惟肖地模仿我们说话的语气了。当我们提醒他该整理房间的时候，他就那样交叉双臂，学着我们的样子说：“嗯，这样是不可以的！”

我们要教会孩子明辨是非。首先我们自己需要明确，什么是允许孩子做的，什么是不允许他们做的。比如孩子们问：“我可以吃小熊糖吗？”如果我们没有明确地回答“可以”或者“不可以”，而是说“你今天已经吃过了”，那么孩子们就会开始大吵大闹，叫嚷着说自己才吃了一点。然后我们就会开始不情愿地说教，“吃糖对你们不好。”然而，孩子们根本听不进去。所以，针对这个问题，只要回答“不可以”就

行了。

总之，教育是没有简单明确的规则的。作为家长，我们必须按照自己的原则不断提出新的问题。在这本书接下来的章节内，我们会介绍常见的教育方式，并对此提出质疑，我们做的究竟是对还是错。

与所有家长一样，我们的教育方式也是从零开始形成的。在教育上，我们凭借与孩子们多年的交流经验自学成才，但是远远称不上教育专家。我们创作这本书之前曾与教育顾问、专业治疗师和其他父母进行过深入地交流。不得不说，大部分教育专家的教育方式都是老生常谈，如今我们应该重新思考儿童的教育方式。我们应该不停地检验我们的教育理念。好消息是，这其实是很有趣的。



Alle Eltern können schlafen lernen

序	1
第一章 让孩子们喊出来吧，这样能锻炼肺活量	1
第二章 不要这样和爸爸讲话！	9
第三章 我数到三……	19
第四章 把手放到被子上！	25
第五章 不要手舞足蹈！	35
第六章 把你送到托管所！	49
第七章 如果有人说，从窗子跳出去， 你就会跳出去吗？	55
第八章 孩子们需要空间	65
第九章 不要这样做	75
第十章 在桌上的东西都得吃完	85
第十一章 规矩点儿！	95

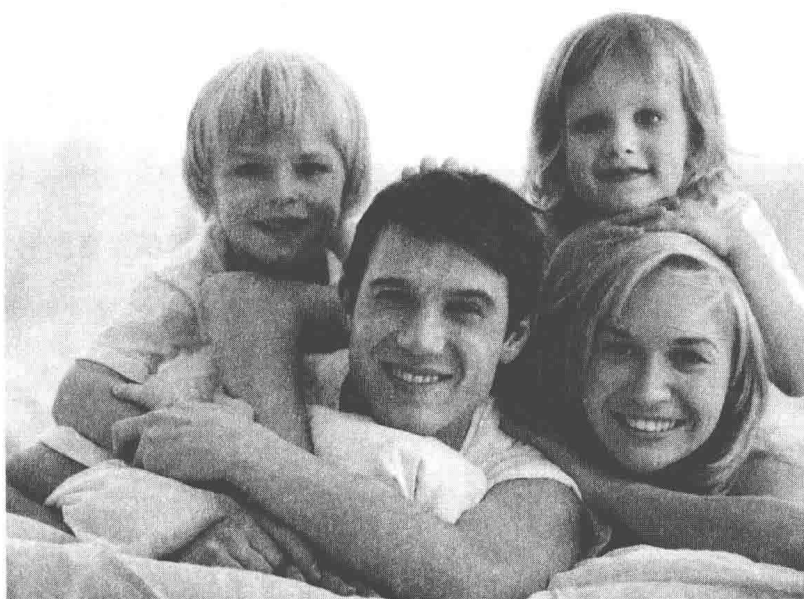
第十二章	不愿倾听就要去感受	103
第十三章	不要总是看电视，否则会近视的！	115
第十四章	别人会怎么想！	125
第十五章	打扫一下你的房间！	135
第十六章	孩子需要榜样	141
第十七章	我们为了孩子才这么做	151
第十八章	你要是现在不来，我就自己走了	163
第十九章	孩子需要妈妈	171
第二十章	你不想邀请安东吗？	181
第二十一章	如果你还要继续哭闹，我就打你了	189
第二十二章	不要顶着湿漉漉的头发出去！	199
第二十三章	伤口很快就会愈合	207
第二十四章	这对我们并没有什么坏处	217
第二十五章	够了！	225
第二十六章	非得让我说三遍吗？	233
致谢		241

第一章

让孩子们喊出来吧， 这样能锻炼肺活量

尤利娅

*Alle Eltern
können schlafen
lernen*



给孩子鼓鼓掌，给父母松松绑

如何创新性地应对老生常谈？

从我们成为父母的那一刻开始，各种各样的育儿经就出现了，而且越来越多。然而育儿经总是会引起各种不快。例如会有“教育专家”针对婴儿养护问你这样的问题：“你还在母乳喂养吗？你的孩子能吃饱吗？”还有后来的“孩子应该由母亲亲自照顾”，特别是在孩子叛逆期的初级阶段，旁观者的建议会越来越多。因为孩子从4岁起，会开始故意拒绝或者激怒父母。许多父母不能应对这种局面，常常会提到“必须”这个词，“他现在必须重新学习。”“我的孩子必定不能做这种事！”我和托马斯也经常踩到这样的言语地雷。

这些育儿经只会让新手父母们变得更加不安，其恶劣影响通常多年之后才能显现出来。类似“这些孩子在这个年纪必须会做什么”这样的话还不算什么，对父母影响更大的是教育专家的话：“相信您的直觉！”或者“孩子们需要自己的空间”。父母们听多了这种话就会深信不疑。然而，直觉和空间都是十分模糊的概念，会使父母们感到困惑。后来我才意识到，许多育儿经只是听起来有道理，实际上却没有任何用处。

令人吃惊的是，许多老掉牙的育儿经竟然在21世纪还能听见。比如，在莱奥刚刚出生的时候，我和我的姨婆凯特通过电话，她没有先恭



|| 给孩子鼓鼓掌，给父母松松绑 || *Alle Eltern können schlafen lernen*

喜我们，而是准备好了育儿建议：“如果孩子大喊的话，不要过去抱他。就让他喊就行，这能锻炼他的肺部。”

我和托马斯在写这本书的时候，我的同事珍妮就非常反对老一辈的育儿经，她说现在绝对没有人会拿那些老掉牙的育儿经当真了。但是我认为凯特说的话并非毫无道理，而是值得思考的。我个人很不喜欢像“锻炼”“加强”这样不合时宜的词汇，它们很容易让我联想到“二战”时期的作家恩斯特·荣格尔（Ernst Jünger），他曾在寒冷的冬天洗冷水澡。

我曾在一档电视节目里坐在一位野心勃勃的母亲对面，听她说道：“我想为我的孩子做到最好。我想让他变得精力充沛，这样他在以后找工作的时候就能更具竞争力。因此我会放任他喊叫。”看看这位母亲，竟然还有人说，老一辈的育儿经不合时宜！

但是认真地说，孩子确实应该意识到，并不是他一叫喊，母亲就会立刻冲到他身边。有过7年育儿实战经历后，我必须说，凯特姨婆的话的确是有道理的。

法国人更懂得教育孩子吗？

旅居巴黎的美国自由撰稿人帕梅拉·德鲁克曼（Pamela Druckerman）在其所著的《为什么法国孩子比较乖？》（*Warum französische Kinder keine Nervensägen sind*）一书中提到，法国的父母不会一听见孩子哭就去抱，法国人在孩子很小时就规范他们的行为，让他们学会等待，变得有耐心。3

个月大后，他们整晚都不会醒，不久后，在饭桌前也能规规矩矩地坐在自己的椅子上，也不会在大人讲话时打断他们。

法国人在日常生活中就培养孩子的耐心，教会他们等待，并且相信他们能够理解父母的用心。而我们的孩子呢？如果我们试着跟他们说，不要打断我们，至少让我们完整地说完一句话，他们就会像动物园里的大猩猩一样盯着我们。

至少我周围的人都认为，“就让孩子再喊会儿吧”是很少见的，而且不科学。帕梅拉·德鲁克曼写道：“家长过度的关怀照顾会导致严重的后果，这使我们想到切身经历。”德鲁克曼旅居法国的时候意识到，她的孩子和法国孩子不一样。她和丈夫带着孩子在餐厅就餐时，她的小女儿碧昂还没安静几分钟，就开始把盐罐里的盐撒出来，撕开小糖袋……她和丈夫对待这种状况的策略是，尽快把饭吃完。比如在选定座位前，就请求服务员尽快为他们上面包和主食，或者前菜和主菜一起上。

对于这点我只能笑笑，德鲁克曼毕竟还敢带孩子去餐厅用餐，我们甚至都不敢邀请别人来家里做客。

我的小女儿玛雅（Maja）就比她的两个哥哥乖很多。这可能是因为我平时对她关心不够？在3个孩子同时哭闹时，我并不会立刻飞奔到她身旁。但是也不像凯特说的那样，就放任她自己哭闹。这对我来说是对孩子的忽视。

当亲戚们对我指指点点、对我的孩子们的行为表示不满的时候，我是很难保持平静的。有时我会有种不舒服的感受，好像别人知道的确实更多，照着他们的建议做能让孩子变得更乖。但是不久后就会有人开始

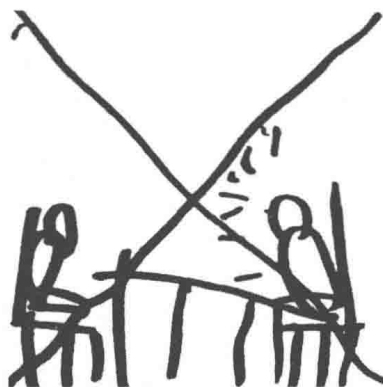


给孩子鼓鼓掌，给父母松松绑 | *Alle Eltern können schlafen lernen*

数落你：“你们现在的父母就是和孩子说太多了！他们都骑到你们的脖子上了！”

我并不认为，少和孩子交谈、多给他们制定规则就有利于维护家庭和谐。平等的交谈并不意味着放任孩子们做任何他们想做的事情，而是在与孩子相处的过程中，作为父母，我们应当与孩子们互相尊重，互相关心，并且对孩子的行为起指导作用。

“我是这里的国王！”最近，当孩子们对托马斯表示不满时，他总是这么说。这时，我就会对他说：“快去睡觉！不过，先把你的房间整理干净！”然后，他会一边嚷嚷着“你们今天走运了，我是个好国王”，一边钻到一堆乐高积木、玩具车和绘画书中去帮忙整理房间。



我们一起制定了家规。5岁的孩子看到这张图就会明白，“如果爸爸坐在桌子旁，我不能冲爸爸叫喊。”