

法国妈妈育儿经

妈妈快乐多一点，孩子就会更聪明！

继《虎妈战歌》之后，又一本震惊世界的育儿经
连美国第一夫人米歇尔·奥巴马都在亲身实践



《纽约时报》畅销书榜、美国亚马逊书店 第1名

Bringing Up Bebe

One American Mother Discovers the Wisdom of French Parenting

[美] 帕梅拉·德鲁克曼 (Pamela Druckerman) 著 李媛媛 译



中信出版社·CHINACITICPRESS

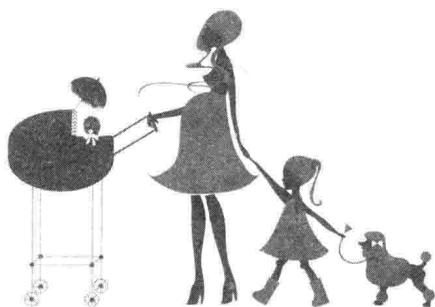
2012年美国
★
最畅销的
育儿书

法国妈妈育儿经

Bringing Up Bebe

One American Mother Discovers the Wisdom of French Parenting

【美】帕梅拉·德普克曼 (Pamela Druckerman) 著 李媛媛 译



图书在版编目 (CIP) 数据

法国妈妈育儿经 / (美) 德鲁克曼著 ; 李媛媛译 . — 北京 : 中信出版社 , 2012.10
书名原文 : Bringing Up Bebe: One American Mother Discovers the Wisdom of French Parenting
ISBN 978-7-5086-3549-1
I. ①法… II. ①德… ②李… III. ①家庭教育 IV. ①G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 219301 号

Bringing Up Bebe: One American Mother Discovers the Wisdom of French Parenting
Copyright © Pamela Druckerman, 2012
Simplified Chinese translation rights © 2012 by China CITIC Press
ALL RIGHTS RESERVED.
本书仅限中国大陆地区发行销售

法国妈妈育儿经

著 者 : [美] 帕梅拉 · 德鲁克曼
译 者 : 李媛媛
策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)
出版发行 : 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)
承 印 者 : 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16 印 张 : 19 字 数 : 213 千字
版 次 : 2012 年 10 月第 1 版 印 次 : 2013 年 2 月第 2 次印刷
京权图字 : 01-2012-4835 广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号
书 号 : ISBN 978-7-5086-3549-1/G · 859
定 价 : 35.00 元

版权所有 · 侵权必究
凡购本社图书 , 如有缺页、倒页、脱页 , 由发行公司负责退换。
服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000
投稿邮箱 : author@citicpub.com



前言

为何法国妈妈更胜一筹？

为什么法国孩子不乱扔食物？为什么法国父母从不训斥孩子？那围绕在法国家庭的不可见的文明力量究竟是什么？我确信，法式育儿的秘密就隐藏在日常生活中，只是从未有人追寻过。

在女儿 18 个月大的时候，我和丈夫决定带她度个夏日小假。我们选择了一座曾经居住过的海边小城（我是美国人，丈夫是英国人），从巴黎乘火车到那儿不过几个小时。我们预订的酒店房间里还有一个婴儿床。因为当时只有小豆豆这一个孩子，所以我们想：带孩子旅行有什么难的！

早餐我们可以在酒店解决，但是中餐和晚餐就要到附近老港口的一家海鲜餐厅解决了。我们很快发现，带一个初学走路的婴儿每天在餐厅用餐两次，简直令人抓狂。起先，小豆豆对食物产生了浓厚的兴趣：不放过任何一片面包，或者油炸食品。没过几分钟，她开始把盐罐里的盐撒出来，并把小糖袋撕开。接着，她要求从婴儿座椅上下来，好在餐厅里乱晃，甚

至好几次冲向码头，吓得我们一身冷汗。我们的对策是尽快用餐。我们一边就座一边点餐，然后请求服务生尽快上些面包，并把开胃菜、主菜等食物通通一起上来。在我丈夫吃几口鱼肉时，我必须确保小豆豆不被服务员撞倒，或者掉进海里。然后换他看着小豆豆，我吃几口饭。离开时，我们支付了可观的小费，算是对留在餐桌上一堆撕烂的纸巾和炸鱿鱼圈作些补偿。

在回旅馆的路上，我们决定以后不再旅行、出来休闲，更不想再要孩子了。这个“假日”等于宣告，18个月前我们所熟悉的生活正式结束。真不知道为什么我们还如此惊讶。

之后几次在餐馆用餐时，我发现那些法国家庭完全没有饱受煎熬，看起来确实在享受假期。那些和小豆豆年纪相仿的法国孩子，是那样心满意足地坐在婴儿座椅上，等待着自己的食物，或乖乖吃鱼甚至蔬菜，其间听不到尖叫和抱怨。每个人都在慢慢享用美食，餐桌上也没有一片狼藉。

即使我在法国生活了几年，我也无法解释这种现象。在巴黎，孩子并不经常被带去餐馆，我也没有认真观察过他们。在我生孩子之前，我从没有关注过任何人的孩子，而现在，我眼中只有自己的宝宝。不过在陷入困境的这段时间，我不禁想，这种现象一定有着某种我不曾重视的原因。但究竟是什么呢？难道法国孩子天生就比我们的孩子乖巧吗？他们是受到诱惑（或者威胁）才变得服从，还是他们接受的是那种传统的“只看不说”^①的教育？

看起来不像。这些用餐的法国孩子看上去并没有战战兢兢。他们很快乐，喜欢聊天，而且充满好奇心。他们的父母温柔体贴，爱意浓浓。餐桌

^① “只看不说”：西方社会一种传统的教育观点，源自欧洲男性至上的年代，要求妇女及儿童在公共场合保持安静，只听不说。——译者注

上的一切似乎都在被一种不可见的文明力量所驱使，而这种力量却没在我们的餐桌上发生——我开始好奇他们的生活是否也如此。

当我开始思考法式育儿，我发现不同之处不仅仅表现在餐桌上。我突然产生很多疑问。比如，我带孩子去法国的游乐场玩儿，累计起来也有数百个小时了，怎么从没见过一个孩子（除了我们家的）乱发脾气呢？为什么我的法国朋友不需要匆匆讲完电话，只因为要赶快应付孩子的各种需求？为什么他们的客厅没有像我们家，整个被孩子的印第安帐篷和厨房玩具占领呢？

我还有更多疑问。为什么我见过的美国孩子只接受诸如意大利面或白米饭这样的单一食品，或只吃单一的“儿童食品”，而我女儿的法国小朋友却接受鱼肉、蔬菜等多种食物呢？而法国孩子，又是如何做到除了下午茶时间，绝对不吃零食的呢？

我以前从没想过我应该欣赏法式育儿。跟法国时尚或者法国奶酪相比，它根本不算什么。没有人来到巴黎，是专门来学习当地人如何轻松平静地“保持父母权威”和“处理父母内疚的情绪”的。截然相反，我认识的那些住在法国的美国妈妈，对法国妈妈几乎不喂母乳，还让她们4岁的孩子叼着安抚奶嘴走来走去而感到惊恐不安。

可她们怎么就从来不提，许多法国婴儿在两三个月大的时候就可以睡整夜觉？为什么她们也不说说法国孩子不要求大人频繁关注，而且当大人说“不”的时候也不至于情绪失控呢？

没有人对这些感到大惊小怪，而我却越来越清楚地看到，法国父母在潜移默化地营造一个截然不同的家庭氛围上取得了成就。当美国家庭的朋友来我家做客时，父母们大多时间在充当孩子们纷争的裁判员，或帮助学步儿在厨房绕圈练习走路，或在地板上帮忙堆乐高积木。其间总要上演几

轮哭闹和安慰。可当法国家庭的朋友来做客时完全是另一番景象，大人们自在地喝着咖啡，孩子们则开心地自己玩儿着。

法国父母非常关注他们的孩子。他们了解恋童癖、过敏和窒息的危险等知识，并采取合理的预防措施，但又不会在孩子的身心健康问题上陷入恐慌。他们平和的态度，使他们在掌握为孩子设限和给予自由两者间的平衡方面做得更好。

我不是第一个指出美国中产阶级家庭有育儿问题的人。有林林总总的书籍和文章对这个问题进行过详细的分析、讨论，并为其命名：过度养育、超强养育和“直升机式”养育^①，而我更喜欢称其为“孩子称霸^②”。有位作家将此问题定义为：“对子女进行可能有碍其身心健康的过度关注。”另一位作家朱迪斯·华纳（Judith Warner）则称其为“作为母亲的普遍现象”（事实上，当她从法国回来后，就承认这是个“问题”了）。没人喜欢这种既冷酷又不开心的美式育儿模式，尤其是父母自己。

那为什么我们还要这样做呢？为什么这种美式育儿法好似深深扎根于我们这一代，甚至包括像我这种已经离开美国生活的人呢？首先，自20世纪80年代起，尤其是80年代初，有大量的信息和传言指出：在学校表现落后的孩子，是因为没有得到足够的激励。中产阶级的父母将此解读为，给予更多激励能使自己的孩子受益。

在同一时期，美国的贫富差距扩大。突然间，家长们似乎需要培养孩子迈入新的精英之列。让孩子更早接触恰当的事物，也许还要赶在同龄人

① “直升机式”养育：helicopter-parenting，指父母过分关注和干预孩子的生活，像直升机一样在孩子头顶盘旋。——译者注

② 孩子称霸：the kindergarchy，指一切由孩子支配，认为孩子的需要和喜好优先于他们父母的需要和喜好。——译者注

之前，显得极为迫切。

与这种竞争式教育并存的问题是，越来越多的人认为孩子在心理方面很脆弱。当今的年轻父母是有史以来接受心理辅导最多的一代，那种“作出的每一个选择都可能会对孩子造成伤害”的观点深入人心。我们还经历了 20 世纪 80 年代的离婚大潮，和我们的父辈相比，是被认为活得更没有自我的一代。

虽然美国的暴力犯罪率在 20 世纪 90 年代初达到顶点后一路下滑，但新闻媒体制造出一种孩子面临更多暴力威胁的假象。这使我们感觉孩子处于一个危险的世界中，所以必须时刻保持警惕。

综上所述，一种充满压力并使人筋疲力尽的育儿方式应运而生。而现在，在法国我发现了另一条路。我那母性的渴望加上身为记者的好奇心，开始发挥作用。就在那次搞砸了的海滨假日步入尾声时，我决定找出法国父母到底哪里不同。这将会是一个调查性的工作。为什么法国孩子不乱扔食物？为什么法国父母从不训斥孩子？那围绕在法国家庭的不可见的文明力量究竟是什么？我能不能改变自己家的氛围，并将那种力量运用到我的孩子的身上呢？

当看到普林斯顿一位经济学家的研究报告时，我认为我找到了一些信息。研究指出，美国俄亥俄州首府哥伦布市的妈妈们，在养育孩子中的不愉快情绪，要比法国雷恩市的妈妈们高两倍。这与我在法国和回美国旅途中的观察不谋而合：**确实有一些因素，让法国家长能够快乐育儿，不用饱受折磨。**

我确信，法式育儿的秘密就隐藏在日常生活中，只是从未有人追寻过。我开始在我的妈咪包里放入一个笔记本。每一次见医生、赴晚宴、参加宝宝聚会日、观看木偶剧，都成了我观察法式教育的好时机，试图找出那些不可言喻的育儿法则。

起初，真的很难从中有所领悟。法国父母似乎在极度严格的管教与难以置信的纵容中游移不定。向他们请教也帮助不大，我询问的那些父母都坚称没有做什么特别的事。他们反而说，法国正受“小皇帝”的现象所困扰，也就是说，家长丢失了他们的权威。（我回答说：“你如果想知道真正的‘小皇帝’是什么样子，请去纽约看看吧。”）

过了几年，随着我另外两个孩子的降生，我渐渐拨开迷雾。比如，我发现了法国的“斯波克医生^①”弗朗索瓦兹·多尔托（Francoise Dolto）。她在法国家喻户晓，可惜没有英文版著作。和许多法国人一样，我拜读了这位女士的著作。另外，我还采访了数十位家长和专家。我甚至厚脸皮地在学校放学时或在超市买东西时侧耳倾听。最终，我认为我找到了答案，找到了法国父母如此不同的原因。

“法国父母”这个称呼，当然是我概括性的叫法，因为每个人是如此不同。我见到的大部分父母都住在巴黎市区或郊区。大部分人都是大学毕业，从事专业性的工作，并拥有高于法国平均水平的收入。他们不是极富之人，也不是媒体宠儿。他们是受过良好教育的中产或中产偏上阶层，与我拿来相比较的美国父母大致相当。

然而，当我到法国各地旅行时，我发现其他地区的工薪阶层妈妈，其实与中产阶层的巴黎人，持有相似的育儿理念。事实上，令我惊讶的是，法国父母貌似不知道他们具体做了什么，但做法具有或多或少的一致性。富有的律师、日托中心的护工、公立学校的老师，甚至在公园责难于我的老婆婆，都滔滔不绝地道出相同的育儿理念。而我读到的几乎所有法国育儿指南和育儿杂志的教育理念也同样如此。事实一下变得明了，在法国养

^① 斯波克医生：Dr. Spock，美国儿科权威、医学博士，被誉为20世纪最可信和最受爱戴的“育儿之父”，著有包括《斯波克育儿经》在内的11本书。——译者注

孩子根本就不用选择育儿理念。每个人都几乎遵循同一个原则。单单这一点，就让人感到不那么焦虑了。

为什么要向法国人学习呢？我当然没有“法国至上”的倾向。相反，我甚至都不确定我是否喜欢在那里生活。我当然也不想让我的孩子长成自命不凡的巴黎人。但在所有育儿问题上，法国父母显然比美国父母更胜一筹。一方面，法国中产阶级父母的某些观点和我的非常相似。巴黎父母非常热衷和孩子聊天、带他们认识自然，并给他们读大量书籍。他们会送孩子上网球课、绘画课，以及参观互动式科学博物馆。

然而，法国父母设法做到让孩子积极参与而不是强迫他们去做。他们认为即使再好的父母也不应该时刻围着孩子转，更没必要为此感到内疚。“就我来说，夜晚应该属于我们夫妇俩。”一位巴黎妈妈说，“如果女儿愿意，她可以和我们待在一起，但要知道这是大人时间。”法国父母愿意孩子受到外界刺激，但不是每时每刻。当一些美国的学步儿在上中文课和早教课时，法国的学步儿正蹒跚闲逛，按自己的节拍探索世界。

法国父母热衷于做父母。当周边国家都遭遇人口减少的问题时，法国却出现婴儿潮。在欧盟国家，只有爱尔兰有高于法国的出生率。

法国还拥有完善的公共服务，来帮助家长在育儿时享有更多乐趣，减少压力。父母不用付学前班学费，不用担心健康保险，或者为孩子上大学存钱。很多家庭因养育孩子而每月享有现金退税，政府将钱直接打入银行账户。

但这些公共服务不能解释我所见的两国差别。法国人似乎有一套完全不同的育儿体系。当我问法国父母如何**管教**孩子，他们都需想想才能明白我的问题。他们问：“啊，你是问我们如何**教育**他们吗？”“管教”，我忽然认识到，对他们来说，是一个多么狭隘、生僻且与惩罚相关联的字眼呀。“教育”（这里与学校无关）才是他们认为自己正在身体力行的事。

近年来，不少书籍或文章的标题都显示出美国现代育儿风格的转变。市面上有数十本书籍，都在向美国父母提供具有操作性的建议，指导他们拥有自己的教养风格。

我没有任何理论。我所拥有的是展现在我面前的一个正常运转的社会，那里有一个个酣睡的乖宝宝、一个个小小美食家，还有适度放松的父母。我从结果出发，顺藤摸瓜，找到了法国父母的育儿法。那就是想要拥有自己的教养风格，根本不需要什么特别的理论，需要的只是观察“孩子究竟是什么”的不同视角。

— —
Bringing Up Bebe

目 录

前 言 为何法国妈妈更胜一筹? · IX

为什么法国孩子不乱扔食物?为什么法国父母从不训斥孩子?那围绕在法国家庭的不可见的文明力量究竟是什么?我确信,法式育儿的秘密就隐藏在日常生活中,只是从未有人追寻过。

第一章 “你在等待一个孩子吗?” · 001

我开始觉得,在法国育儿将会非常不同。我坐在巴黎的咖啡馆,肚子大到顶着桌子,也没有人跳出来警告我咖啡因的害处。正好相反,看到我大腹便便,陌生人唯一问的问题是:“你在等待一个孩子吗?”我停顿一下才反应过来,意识到他们是在问:“你怀孕了吗?”

第二章 法国妈妈“独特的孕期生活” · 017

法国妈妈没有捧着育儿书来啃,也不迷信专家的意见。“我不认为按照书本就能养好孩子,你还是要凭自己的感觉。”一位法国妈妈说道。

第三章 孩子会“搞定”他自己的夜晚 · 035

这是我第一次听到这个法语句式，意思是：“孩子自己能睡整夜觉。”我认识的巴黎朋友和熟人中，大部分人的孩子在出生后2~3个月就可以睡上整晚觉。令人郁闷的是，他们虽然声称他们的宝宝可以睡整夜觉，却无法解释原因。大多数人坚称：他们什么都没做，孩子是自学成才的。

第四章 让宝宝学会“等待” · 057

大约从4个月大开始，大部分法国宝宝都有了固定的吃饭时间。就像睡觉技巧一样，法国父母认为这是常识，不是什么育儿理论。可是所有这些法国宝宝，是如何做到等4个小时才吃下一餐的呢？

法国人好像集体完成了一个奇迹，不但让宝宝能够等待，而且还能够开心地等待。他们究竟做了什么，把普通的孩子变成了耐心的小大人儿？

第五章 孩子知道一切，他是个小大人 · 081

巴黎的孩子一般到6岁才开始学习游泳。而这之前的游泳课，只是让孩子“发现”水，启迪孩子感受在水里的感觉。

我惊讶地发现，法国父母还真是不单单在个别事情上与众不同，在孩子如何学习，以及如何开发孩子的天性这两个问题上，他们有着完全不同的观点。

第六章 入托？别紧张！ · 101

我们应该担心的不仅仅是糟糕的日托中心是否会导致糟糕的后果（当然这是肯定的），还有孩子在一个糟糕的日托中心会如何不开心。我们是如此关心孩子的认知发展，但却忘了问孩子在日托中心是否开心，他们是否正在获得积极的引导。而这正是法国父母所讨论的。

第七章 法国妈妈更“轻松”？ · 123

法国妈妈不仅时髦，在其他方面也与众不同。从大多数美国妈妈身上，你都能看到疲劳、担心，以及随时处在爆发边缘的情绪。但法国妈妈们则没有，她们很少失态。

她们私底下有没有什么挣扎？她们肚子上的肥肉去哪儿了？法国妈妈真的那么完美吗？真是这样的话，她们对此感到高兴吗？

第八章 世间没有完美的妈妈 · 141

法国妈妈在给孩子大胆断奶后，都会重新调整身心返回工作岗位。当我告诉美国人我有个孩子，他们通常会问：“你还工作吗？”而法国人则会问：“你是做什么工作的？”

法国妈妈是如何处理对孩子的内疚感的呢？她们似乎天生就能找到一种平衡，就算不和孩子整天待在一起，也能营造出和宝贝经常在一起时那种平静的氛围。

第九章 “香肠便便”——法国宝贝的“专属脏话” · 159

法国人认为孩子的捣乱、不乖，只是调皮的小动作。所以每次宝贝做错事或者挑战权威的时候，父母不必感到崩溃，更不用采取严厉措施。

“香肠便便”，是宝贝们的“专属脏话”。和我聊天的法国父母说，这是孩子们表示藐视世界和规矩的一种表达方式。孩子们已经有那么多规则和限制了，他们也需要一点儿自由。

第十章 双胞胎的降临 · 181

我已经能够将学到的一些法式育儿法用在双胞胎身上了。我渐渐让他们适应那种每天只喝4次奶的国民饮食计划。从只有几个月大的时候开始，除了下午茶时间，他们从不吃零嘴。

遗憾的是，我们没有对他们尝试“暂停法”。有一对没有独立房间的双胞胎，加上几尺外还有一个稍大一点点的孩子，想要尝试什么事，都实在是太难了。

第十一章 “我好爱这法棒面包啊！” · 195

法国女人毫无疑问地对同时扮演妈妈、妻子和职员的角色疲倦不堪，但她们不会反过来将压力归咎于丈夫，或者至少不会像美国女人那样带着怨恨和抱怨。

这些妈妈更倾向于找到一种平衡，她们很少对男人的缺点和错误喋喋不休。因此法国男人对妻子的态度也会更慷慨，这形成

了一种良性循环。她们的所作所为都没有顺着女权主义者的剧本走，但看起来却让家庭更和睦。

第十二章 你只需要尝一下 · 213

法国孩子似乎可以吃任何食物。在这个问题上，我禁不住问：法国家长是怎么做到的？他们怎么把孩子变成小美食家的？为什么法国孩子不吃零食、不发胖？法国孩子们又是如何适应这种饮食习惯的呢？

第十三章 妈妈才是“老板” · 239

法式育儿让人印象深刻的一个部分是：保有家长权威。法国孩子非常听话，他们不会时不时就匆忙离开、顶嘴，或者无休止地讨价还价。但他们又不是一味顺从，法国孩子头脑灵活，还保有自己的个性。他们是怎么做到的呢？家长又是如何在照顾孩子的时候保持一致性的呢？

第十四章 让孩子“过自己的生活” · 265

让孩子们“过自己的生活”，不代表要把他们丢到野外去或者放弃他们，而是承认：孩子是独立的个体，有他们自己的品位、快乐和对世界的体验。让孩子适当独立，会让他们变得更有韧性和自力更生，这是法式育儿很重要的一部分。所以在法国，4~10岁的孩子能离开父母参加8天的学校郊游，也就不奇怪了。

后记：我的“法式”孩子和生活 · 283

真正让我融入法国的是发现法国人育儿的智慧。我学到了孩子其实可以更独立，他们的行为可以受思想控制。但更多的“法式”教育则需要家长转变他对自己和孩子关系的看法，以及对孩子的期待。

我的孩子们已经慢慢学会尊重别人，并学会等待。我依然在为自己的法国育儿理想而奋斗：真诚地倾听我的孩子，但不对他们们的意志投降。当发生矛盾的时候，我会宣称：“凡事由我决定。”