



美国纽约时报 畅销书

# 克里斯汀·柯 育儿经

(美) 克里斯汀·柯  
Christine Koh  
(美) 阿萨·多恩菲斯特  
Asha Dornfest

著

岑艺璇 译



告别  
美国专家教你用管理学育儿

Minimalist parenting

美国纽约时报畅销书

克里斯汀·柯  
Christine Koh  
阿萨·多恩菲斯特  
Asha Dornfest  
著  
岑艺璇 译

# 克里斯汀 育儿经

Minimalist parenting



## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

克里斯汀育儿经 / (美) 克里斯汀, (美) 多恩菲斯特著 ; 岑艺璇译. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 10  
ISBN 978-7-5384-7227-1

I. ①克… II. ①克… ②多… ③岑… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 238655 号

Copyright©2013 by Christine Koh and Asha Dornfest  
First published by Bibliomotion, Inc., Brookline, Massachusetts, USA.  
This translation is published by arrangement with Bibliomotion, Inc.  
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

图 07-2013-4217

# 克里斯汀育儿经

著 克里斯汀·柯, 阿萨·多恩菲斯特  
译 岑艺璇  
出版人 李 梁  
责任编辑 孟 波 端金香 杨超然  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 300千字  
印 张 18.5  
印 数 1—8000册  
版 次 2014年8月第1版  
印 次 2014年8月第1次印刷

.....  
出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街464号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85677817 85600611 85670016  
储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-85642539  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

.....  
书 号 ISBN 978-7-5384-7227-1  
定 价 32.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539

## 前言

当你回首往事的时候，应该说，生活大多是美好的。你有一个令人羡慕的家庭，舒适的住房，很多发展机会会让你对未来充满希冀。但生活并非是完美的，有许多问题等待解决，尽管如此，总体上仍然是好的。

为什么在不如意时，你总是想抱怨抱怨？家庭生活总有不如意的时候，这时正是你会发脾气的场合：满满的日程安排、房间杂乱、头脑混乱。这个时候，让你感觉到生活中美好的事物在脑海里被什么重要的东西给挤出去啦，那么它是什么呢？

事实上，很多家庭都在与缺乏安全感、机遇少做斗争。你环顾一下四周，每个人都在为美满的家庭生活积极地努力。也许，当你认为这也算个问题时甚至会觉得自己有点蠢。可是，你会发现你会因为某些事情做得不够而担心，并为之困扰，而且一旦懈怠，你又担心孩子失去成功、快乐或其他方面的机会，虽然你并不确定它是什么，但是你又不能为此冒险。

我们都已经历，我们现在还会遇到。但是，我们已经找到一种方法，它可以驾驭现在育儿环境下面临的顾虑、内疚和无助等内在的问题，在这里向你娓娓道来，它最重要的地方在于乐趣，我们把它称为极简主义育儿法。

# 目录

## 1 极简主义育儿之路

- 26 给“专注”倒出空间
- 27 了解自己
- 29 了解家人
- 30 相信自己的决定
- 31 做自己内心的掌控者
- 32 优化你的“信息舒适区”
- 34 持续修正胜于完美

## 2 你的时间你做主

- 39 了解自己
- 39 认清你的“时间方式”
- 40 确定黄金时间
- 41 找到合适的“忙碌度”
- 42 盘点时间
- 45 了解全家的“时间概念”
- 46 内容增减表
- 48 从容起步，随时调整
- 49 建立日程表所用的工具和体系
- 49 选择工具
- 51 付诸行动——从现在开始

- 52 规划黄金时间
- 52 享受“顺其自然”的状态
- 54 设置结束时间

### 3 极简主义育儿的时间管理技巧

- 56 管理好自己的时间
  - 56 不要陷入多重任务同时进行的陷阱
  - 56 先处理最难的事项
  - 57 留出“碰运气的空间”
  - 57 好好利用“过渡时段”
  - 58 调整日程安排方式
  - 58 三思而后行
- 59 与他人一起管理时间
  - 60 与伴侣合作
  - 65 与身边的人通力合作
  - 66 外包
  - 66 让孩子们分担家务
  - 67 做家务的重要之处
  - 67 如何分配家务
  - 70 如何变得更灵活

### 4 对待个人物品的全新思维模式

- 75 杂乱的东西对人的情绪产生怎样的影响
  - 75 填补精神“空洞”
  - 76 你的孩子并不知道你背后的故事

- 76 掩盖社交不安全感
- 78 转换思维模式**
- 78 崇尚小型生活空间
- 79 让闲置空间“闲着”
- 80 想想自己的物品是否还有其他“出路”
- 80 记住：物以稀为贵
- 81 谨慎购买
- 82 用过的等于好用的
- 84 轻装上阵

## **5** 杂乱无章到整洁一新： 为家“瘦身”

- 86 清理房间：怎样顺利进行呢**
- 86 准备必需用品
- 86 确定清理范围
- 87 根据时间设定可实现目标
- 87 制定后续处理办法
- 87 进入整理环节
- 88 有目标性
- 88 从大物件或者昂贵的东西着手
- 89 避免怀旧情结**
- 89 消除怀旧情结
- 90 以你自己的反应为标准
- 90 不要为了“以防万一”而储存东西
- 91 设立“最后一站”
- 92 给你的物品找个新家**
- 92 捐赠
- 92 寄售



- 93 网上拍卖
- 93 举办一次小区售物
- 93 交换
- 94 放在路边
- 94 抛弃
- 95 停下脚步，欣赏你辛苦努力得到的成果
- 95 整理好剩余物品
- 96 根据其功能不同明确划分所属区域
- 97 对带回家的东西要及时处理
- 97 将相似的东西归类装好
- 98 为每件物品贴个标签
- 98 用零碎的时间完成一些小事情
- 99 门厅
- 99 厨房
- 99 客厅
- 100 餐厅
- 100 书房
- 100 卧室
- 100 盥洗室
- 101 清理废纸和电子垃圾**
- 101 建一个日常邮件处理程序
- 101 确定固定的时间处理任务项
- 101 减少来信
- 102 尽量无纸化
- 102 分担这项任务
- 102 孩子们的作业和艺术品
- 103 学会舍弃
- 103 陈列出来
- 104 电子邮件
- 105 相片和视频



- 106 维持极简之家
- 106 接受你作为“馆长”的这一新角色
- 107 让更多的人参与进来
- 107 与他人分担你的工作
- 108 让孩子尽早参与进来
- 109 找个朋友帮你分担
- 109 雇佣专业人员整理家务

## 6 简约生活的理财之道

- 113 “简约”并不意味着“最少”
- 113 判断自身真正所需
- 104 我真的需要吗
- 116 我真的喜欢吗
- 116 我会从中受益吗
- 117 这会对生活的其他方面产生积极的影响吗
- 119 简约理财之道
- 119 密切关注资金流动情况
- 121 打造经济基础
- 121 应急储蓄
- 121 退休储蓄
- 122 大学教育储蓄
- 122 减少开支
- 124 增加收入
- 125 简化理财步骤
- 126 自动化支出、储蓄和账单支付
- 127 请专业人士帮忙
- 128 教孩子理财
- 128 收入

- 129 零用钱
- 129 有偿做家务
- 131 红包
- 131 有偿工作
- 132 支出
- 134 慈善捐助
- 136 减少家庭支出的六种方法**
- 136 原创新生活
- 136 大理石罐省钱法则
- 137 将资金变为存款
- 137 膳食计划和食品优先选择
- 138 做预算乐趣十足

## **7** 与孩子一起嬉戏：简单有趣

- 140 你无须整天都陪着孩子玩耍
- 141 较少的玩具才有较大的玩耍空间
- 142 把玩耍当工作
- 143 电子产品怎么样
- 145 融入社会
- 146 一起玩耍的艺术
- 146 设定基本准则
- 147 做一个旁观者
- 147 适时地提供小吃
- 147 给他们自己解决的机会
- 147 见好就收
- 148 与父母的沟通
- 148 邻里间自愿结合地玩**
- 149 在户外装备上的投入

- 149 教你的孩子玩集体游戏
- 149 让孩子了解户外安全常识，然后给孩子们委以信任
- 149 养成在户外玩的习惯
- 150 强化邻里关系
- 150 “对外开放”政策
- 150 玩的不愉快怎么办
- 151 把损伤控制从问题中剥离开，解决问题并拿出办法
- 151 不要犹豫，结束这种玩耍
- 151 保持开放式沟通
- 152 倾听孩子的述说

## 8 校内和校外的教育

### 155 树立不断学习的信念

- 155 人生就是一个课堂
- 157 好奇心的培养
- 159 对责任心和独立性给予鼓励

### 160 你的专业家庭教育指南

- 160 把你对学校的各种假设清零
- 162 找出你家庭在教育方面的优势
- 163 现实因素：金钱和时间
- 164 择校
- 164 不要感觉是被迫地研究每个可用的选项
- 165 没有哪所学校是完美的
- 166 家庭支持系统的重要性
- 168 给学校打分
- 168 对学业进步进行评估
- 169 长远考虑
- 169 与老师交流，充分的信任老师
- 170 一定要相信直觉

- 170 对孩子事务的管理
- 171 必要时提供额外的帮助
- 171 如果学校的管理不起作用
- 172 放手的艺术**
- 172 放手益处多多
- 172 放手的时机

## 9 将校园生活化繁为简

- 174 建立常规，按部就班**
- 174 今晚准备就绪，明早省时省力
- 174 准备好衣服
- 175 梳理头发
- 175 布置早餐用品
- 175 午餐第一步
- 175 背包、午餐有秩序
- 175 处理狼藉餐具，清空洗碗机
- 176 放学后所需的物品也归到一起
- 176 上学日的早晨
- 177 比孩子早起
- 177 鼓励孩子使用闹钟
- 177 轮流先起床
- 178 认真吃早餐
- 178 共同展望新的一天
- 178 设置时间轴
- 179 高调地结束早晨
- 179 放学后
- 181 家庭作业
- 184 如何应对焦虑感**
- 185 接送孩子



- 187 孩子不想去幼儿园怎么办
- 188 放学后
- 190 当孩子遇到焦虑或消极情绪怎么办
- 192 融入大环境
- 192 接送孩子
- 194 在学校做志愿服务

## 10 校园之外：拓展活动和校外课程

- 198 正确看待校外活动**
  - 198 “无聊”的激励力量
  - 199 你的孩子会被“遗漏”吗
  - 200 在给孩子报名各种培训班前，多问问自己“为什么”
  - 201 评估孩子的兴趣和乐趣
- 204 超级积极的孩子和重大的责任**
  - 204 让孩子成为自己内心的“主人”
  - 205 对孩子兴趣要正确地认识
  - 205 当孩子需要督促时，你要意识到
  - 208 设定活动底线
- 208 关于课外活动的后勤问题**
  - 208 把附近的那些在放学之后就开始的活动放在首位
  - 209 把一周的课外活动分散开
  - 209 报名并与一个朋友轮流驾车
  - 209 在附近的地方办琐事
  - 209 雇一个保姆
  - 210 允许孩子休息一天
  - 210 特别的暑期考量

## 11 现实生活的膳食计划

- 214 用极简之心供养你的家庭
  - 214 你对食物感觉怎么样
  - 215 你家的情况是什么
- 216 计划怎么样让家人吃得更好
  - 216 膳食计划：保持简单
  - 219 得到帮助：膳食计划服务
- 220 简化食品购买
  - 220 如果技术能够帮你简化，那么就利用它
  - 223 带孩子一起购物
  - 225 当地资源

## 12 化繁为简，快乐用餐

- 228 用餐准备简单化
  - 228 把原料准备过程隔离出来
  - 228 周末把大多饭菜都做好
  - 228 听取别人的反馈，但不要成为快餐厨师
  - 229 秀色可餐的食物
  - 229 想办法在爱吃的食物里增加营养
  - 229 清理冰箱
  - 230 简化烹饪
- 230 备餐，全家总动员
  - 231 不苛求完美
  - 231 分配适龄的任务



- 231 充分保障孩子的安全
- 231 鼓励孩子按自己的想法做
- 233 尝试建立家庭蔬菜园
- 233 把欢乐带到餐桌**
- 233 限制吃点心时间
- 233 摆放一张易清理的桌子
- 234 满怀感谢的就餐
- 234 用餐时尽量减少起身走动
- 234 家庭用餐新形式
- 235 提升快乐指数
- 235 尊重他人的成果
- 235 礼节很重要
- 235 清扫工作，人人有责
- 236 简化早餐和午餐**
- 236 在家吃饭
- 236 控制早餐和午餐的量
- 236 鼓励孩子做自己喜欢吃的早、午餐
- 237 充分利用剩饭菜
- 237 充分利用冰箱
- 237 在学校吃饭
- 239 零食策略**
- 239 不要过分强调哪些食物不能吃
- 240 让健康的食物“好拿”
- 240 让零食分担孩子每天的营养需求
- 241 照顾孩子**
- 241 喂奶期
- 242 固体食物“冒险”

## 13 庆典和度假：麻烦少，乐趣多

### 248 生日聚会

- 248 准备属于你和孩子的聚会
- 248 坦诚面对自己的动机
- 250 根据孩子的性格制定聚会计划
- 251 每隔几年举办一次聚会
- 251 筹备独立的庆典
- 251 量力而为
- 252 外包聚会
- 253 举办开放的邻里聚会
- 254 极简主义生日聚会技巧
- 255 按乐趣多少排列事情
- 256 超越儿童互赠礼品包
- 256 与朋友协作
- 257 毕业典礼和其他“里程碑”

### 257 过节

- 259 制订计划然后进行修改
- 259 坚持传统
- 260 接纳不完美的事情
- 260 重新考虑举办聚会
- 261 让孩子们一起来帮忙
- 261 要开心，不要比较
- 262 保证旅行的合理性
- 262 把“家庭动力学”作为行李的一部分
- 263 善待自己

## 263 有所节制而非一味地慷慨大方

- 263 制订计划并且做出预算
- 264 缩减花销
- 264 礼物的可用性
- 264 利用现有资源
- 264 以亲身经历作为赠送
- 265 赠送那些能给人深远影响的礼物
- 265 不买包装纸
- 265 做仁爱者
- 266 支持当地经济发展
- 266 礼物转送
- 266 适时整理
- 267 赠人玫瑰，手留余香
- 267 与其丢掉不如送人

## 267 接触世界：度假和旅行

- 268 用财有道
- 268 旅游新想法
- 270 准备和打包
- 270 目的地准备
- 270 打包技巧
- 272 目的地