

让教养孩子变得更简单、更科学、更高效

规矩的背后 是自由

GUIJU DE BEIHOU
SHI ZIYOU

卢丹丹◎著

美国正面管教认证讲师
新浪育儿名博博主@加州魔豆

最新力作

先照顾好自己，再照顾好孩子

不打不骂，不骄不纵

让孩子在自由中学会规矩，在规矩中挥洒自由

中国妇女出版社



规矩的背后 是自由

GUIJU DE BEIHOU
SHI ZIYOU

卢丹丹◎著



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

规矩的背后是自由 / 卢丹丹著. —北京: 中国妇女出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5127-1070-2

I. ①规… II. ①卢… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第061292号

规矩的背后是自由

作 者: 卢丹丹 著

责任编辑: 门 莹

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 16.5

字 数: 215千字

版 次: 2015年5月第1版

印 次: 2015年5月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1070-2

定 价: 32.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

自序

2014年的除夕，我系着围裙在厨房里准备年夜饭，老公、老人和孩子们在客厅玩。门铃响了，是朋友送来两束鲜花。我把丰盛的饭菜摆满一桌，一家人都围坐过来，老人夸赞我的手艺，孩子们向我致谢，老公打开了酒瓶，餐边桌上的郁金香和剑兰开得温馨又喜庆，如同我那一刻的心情。

回顾过去的这些年，我常常为自己所付出的努力而感觉喜悦。这种喜悦淡淡的、暖暖的，在我心里流动，在生活中不断循环。

6年前，我们生活在美国，当时老大豆豆才1岁。断奶后他特别挑食，我眼看着他胖乎乎的身体迅速消瘦下去，心里很不是滋味。那时老公的工作空前忙碌，只有我一个人带孩子。每天晚上，在豆豆睡着后，我便开始研究第二天的菜谱，并准备好所有食材。在这之前，我从来没有做过宝宝餐，但3个月后，我已经有了一套独创且不重样的宝宝食谱，并逐渐在网上被妈妈们认可，甚至被打印出来当作私家菜谱。豆豆自然也爱上了吃饭，身体变得健康而结实。他14个月起开始自己吃饭，吃的时候，桌上、地上以及身上、脸上、头上到处都是饭粒。如果我喂他，可能只需要20分钟就搞定了，而他自己吃，光收拾就要花掉半个小时，还要耐心地等待他、帮助他、鼓励他把饭吃好、吃完。但这样做的结果是，我帮他养成了很好的用餐习惯。

那段时间，豆豆晚上入睡也很困难，总是要在床上翻来覆去折腾到11点才肯睡，早上又起不来。我看书、查资料、问过来人和儿科医生，大家给的建议都差不多，而且这些我都知道，只是做起来很困难——把生物钟提前的最好办法，是早晨早点把他叫醒，午睡不要睡太长，保证白天有足够的运动量。可是，我不忍心把熟睡的孩子叫醒，而且有时巴不得他能多睡一会儿，这样我就可以多休息一会儿。但是最后，我做到了。我用半个月的“痛苦”，换来了孩子健康的作息规律。

豆豆半岁多时，有一次生病很严重，上吐下泻。医生给我的建议是6小时不让他吃任何东西，每5分钟喂一次生理盐水。那6个小时，我现在想来都觉得心有余悸。他拒绝吃，我只能强灌，每隔5分钟豆豆就会惨叫一声，同时我也听到自己心碎一地的声音。但是6小时的肠胃休息与消毒，让他的病情缓解了很多。我也从中学到面对孩子时作为父母所必要的坚定与坚持。后来，我们回到中国，当孩子遇到感冒发烧时，我都坚持先让他们扛一扛，然后再根据情况决定要不要去医院。在给他们丰富的营养与保证足够运动量的同时，我坚信，病毒的生长与消亡，和大自然的万事万物一样，有一个自然的规律，如果急于去打破这个规律，人体的免疫力就得不到增强。到目前为止，两个孩子很少吃过抗生素类的药物，更没打过吊针。我想，健康的身体是我给予他们最好的礼物之一。

3年前，老二小福出生了。两个孩子带来无数欢乐的同时，也带来了更多的繁忙。小福2岁左右，眼睛所看到之处都是他的东西，所以他和大他3岁的哥哥之间有着没完没了的“战争”。我一度疲于充当问题解决者的角色，对哥哥说“你要让着弟弟”，对弟弟说“你拿东西要经过哥哥的同意”，但这样的调解并不能解决问题，反而使他们更加依赖我。后来，我开始只做引导与示范，并给足够的时间让他们自己去处理纠纷，或承担吵架后的自然后果。慢慢地，兄弟俩能一起安静地玩上半天，我也拥有了大把的时间。看着哥哥耐心地给弟弟讲解，弟弟崇拜地

看着哥哥，我有一种“享受胜利果实”的成就感。

去年，豆豆上小学了。和大部分低年级小学生一样，他也会经常忘记写作业，不会收拾书包，做题粗心、速度慢。我还曾几次收到老师的短信，叫我们帮他把手送到学校。而我前一晚明明跟他说过，一定要收拾好书包再睡觉。在送了两次书之后，第三次我跟老师商量说我不送了，这个后果得由他自己来承担。后来，他就再也没有忘记在睡前整理书包。我有意识地训练他养成按时写作业的习惯，并要求他写作业时集中精力，做到既不磨蹭也不粗心。现在，他回家稍做休息后，就会主动开始写作业，而且真的写得又快又准确。

有了孩子之后的生活就是如此，父母最不缺少的就是挑战。也许你刚刚还在看着一幅温馨祥和的画面，感慨着“为人父母真是世界上最幸福的事情”，问题突然就会出现。然而，挑战并不可怕，可怕的是面对它我们毫无办法。我不会任由这些问题不停地出现。我所做的，是去正面面对，积极解决，用坚定的、可能也是“痛苦”的方式，来换取长久的规律、自由、和平与孩子的好习惯。

所以，当很多人同情地说：“养育两个孩子，一定很辛苦吧！”我都表示自己真的很少有这种感觉。很多人都惊讶于我一个人带两个孩子去游乐场玩，甚至出去旅游；每天在带两个孩子、忙工作之余，还能为孩子做各种创意美食……其实，这不是因为我有什么超人的能力，而是因为从小培养出了孩子的各种能力。

我并不觉得自己把孩子养得有多好、多成功，甚至我每一天都在鼓励自己：你不是完美的，孩子也不是完美的，放轻松。我只是觉得，自己曾经付出的坚持与努力，可以让我在今天拥有这种轻松、自在的状态，一切都是值得的。这种感觉应该就是所谓的成就感，是对自己的肯定与喜欢。我想，只有首先肯定与喜欢自己，然后才能有一颗平和与包容的心态去面对和教育孩子。

在本书中，你可以看到前文提到的各种挑战。你所碰到的挑战，和千千万万个有孩子的家庭一样，所以你并不是在孤军奋战，我们可以相伴前行。你也可以在字里行阅读到我的努力、坚持以及收获后的喜悦，我希望能将自己身上的正能量传递给其他人。我从来都不认为教育就是如何去管教孩子，而是觉得，教育是父母在自我成长的同时，教会孩子如何管理自己。在教育孩子的过程中，很多时候父母缺少的不是方法，而是方法背后的心态。

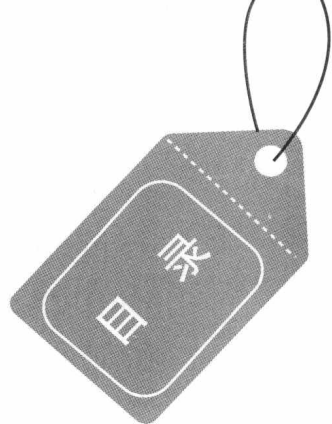
在本书中，你还将看到我与孩子们在一起时充满想象与创意的生活，以及我如何用心陪伴孩子，将教育孩子融于生活的每个细节。然后你会发现，原来教育孩子可以这样轻松与充满乐趣。

坚持、努力、用心，让我们把教育孩子这件事变得更加轻松和自由吧。我希望，这是你读完本书后的第一个决定。让我们一起做到吧！

最后，我要感谢老公。在我写这本书的过程中，他不仅给予我很大的鼓励，还用实际行动给了我很大的支持。他常常一个人带两个孩子出去玩，好让我在家安心写作。感谢他通过努力工作带给我和孩子们衣食无忧的生活，让我可以自由追逐自己的梦想；感谢他对我的无限理解与包容，给予我和孩子们一个充满爱与快乐的家。

祝愿天下千千万万个父母，拥有爱，懂得爱，学会爱。

祝愿天下千千万万个孩子，在父母的尊重和爱里，健康快乐地成长！



第一章

先照顾好自己，再照顾好孩子 / 1

养育孩子的过程中，如果你总是处于紧绷和疲惫的状态，那么你不但不能照顾好孩子，甚至会导致整个家庭的不和谐。在照顾好孩子之前，不妨先学会照顾好自己：安排一个让自己放松的特殊时光，与爱人共享二人世界，不操心无意义的事，让正能量包围自己并传递给孩子……照顾好了自己，你就会用一颗平静喜悦的心去面对爱人、孩子和世间万物，你的家庭会因此而更加和睦，孩子会从你身上学会爱与尊重，而那些曾经让你几近崩溃的事，也会突然变得柳暗花明。

养育孩子，你焦虑吗 / 2

先照顾好自己，再照顾好孩子 / 6

让操劳变得有意义 / 10

做父母也可以“投机取巧” / 14

- 育儿路上，让爸爸撑起半边天 / 17
- 不要因为孩子，迷失了自己 / 21
- 你不是完美小孩，我也不是完美父母 / 25
- 把你的正能量传递给孩子 / 29

第二章

趁你还是孩子的全世界， 请给他百分百的爱 / 33

当孩子慢慢长大后，他们对父母有了更多的要求：看着他们的眼睛听他们说话；坐在他们旁边，看他们玩；展开想象给他们讲故事和玩游戏；蹲下来以他们的高度看待这个世界；接纳他们的每一种情绪，包括无理取闹……可是，我们却越来越敷衍孩子，并对孩子失去耐心，我们给予孩子的不过是忙于生活后所残余的爱。不要等到有一天，孩子已经不再需要你的倾听、拥抱、亲吻与安慰时，才后悔失去的时光，趁你现在还是孩子的全世界，请给他百分百的爱。

- 与孩子沟通的秘密武器 / 34
- 趁你还是孩子的全世界，请给他百分百的爱 / 37
- 用久别重逢的心情爱孩子 / 40
- 陪孩子走路上学 / 43
- 一堂关于幸福的感恩课 / 46
- 旅行的意义，在于更好的陪伴 / 49
- 带着孩子像燕鸥一样迁徙 / 52
- 让睡觉不再困难——被窝里的游戏 / 55
- 走进孩子的内心，其实很简单 / 59

- 我这样引导孩子认识梦 / 63
- 别让算计伤了孩子的心 / 67
- 你对孩子的爱是无条件的吗 / 70

第三章

慢养孩子，静待花开 / 73

每个孩子都带着父母的美好愿景而来。我们期望他是一只白天鹅，会以最美的姿态展翅高飞。然而，他生来或许只是一只丑小鸭，动作笨笨的，说话慢慢的，不肯离开妈妈，不敢面对困难；他或者胆小或者莽撞，或者执拗或者毫无主见……但是，只要父母给予他足够的耐心、毅力与爱，也许在不经意间，他就会蜕变成为真正的白天鹅。

- 给孩子成长蜕变的时间 / 74
- 当孩子还是丑小鸭时，请看到他白天鹅时候的样子 / 77
- 顺其自然的死亡教育 / 81
- 面对原则，别轻易向孩子屈服 / 84
- 为孩子的缺点找个完美的理由 / 88
- 问出孩子的想象力 / 92
- 告别分离焦虑：妈妈送给孩子的神秘礼物 / 95
- 胆怯的孩子，需要加倍的爱与耐心 / 99
- 欣赏孩子的执拗 / 103
- 把犯错的机会还给孩子 / 107
- 孩子“说谎”，不必大惊小怪 / 112

第四章

温和而坚定，正面管教的力量 / 117

面对孩子，父母常常不知所措。过于严厉，会觉得于心不忍；过于温柔，孩子又会让我们的忍无可忍。但是，当我们试着以温和而坚定的方式去对待孩子时，很多问题便不再是问题了。我们试着接纳孩子的情绪，孩子便慢慢向我们打开心扉；我们去探究孩子行为背后的原因，便找到了问题的症结；我们慢慢放权给孩子，孩子便渐渐学会了独立思考和解决问题的能力。温和而坚定，不仅仅是一种态度，更是带着爱对孩子慢慢放手的最好方式。

为人父母，首先要学会情绪管理 / 118

积极暂停，结果将大不相同 / 123

沟通，从接纳孩子的情绪开始 / 128

绕不开的叛逆期 / 133

告诉孩子，哭是没有用的 / 138

不要总对孩子说“不” / 141

多给孩子自主选择的机会 / 145

孩子不爱写作业，怎么办 / 148

表扬孩子，你做对了吗 / 152

第五章

习惯培养对了，孩子的人生就对了 / 155

孩子不爱吃饭、做事拖拉、不懂得分享、不自信、缺乏自控力……父母常常为孩子出现的这些问题感到生气和无奈。其

实，只要稍加用心，转变一下态度和方法，你便会发现，要帮助孩子改正这些习惯并不难。培养孩子的专注力，从不打扰开始；让孩子学会分享之前，首先给孩子充分的满足；让孩子当老师，会让孩子提高学习效率，并对学习保持兴趣……培养孩子的好习惯，就这么简单。

培养孩子的专注力，从不打扰开始 / 156

给孩子好成绩，不如给孩子好习惯 / 160

自私过，才懂得分享 / 163

对付拖拉孩子有绝招 / 167

把电脑游戏搬到现实世界来 / 170

游戏中的数学启蒙 / 173

阅读广泛的孩子学习能力强 / 176

培养孩子的自信心，从细节做起 / 180

别把孩子丢给电子教学产品 / 184

让孩子当老师 / 189

培养有自制力的孩子 / 192

第六章

规矩的背后是自由——学美国人轻松育儿 / 197

家庭教育的关键，不在于说教和管教，而应该给孩子充分的自由和尊重，让孩子在自由中学到规矩，在规矩中挥洒自由。最好的教育，一定是融于生活的细节中，能够起到润物细无声的作用。让孩子学环保，就带他去捡垃圾；让孩子学品德，就带他去特殊儿童学校体验生活；把餐桌当成人生第一堂课；奖励孩子内心真正需要的东西；通过家庭会议的方式来共同解决问题……

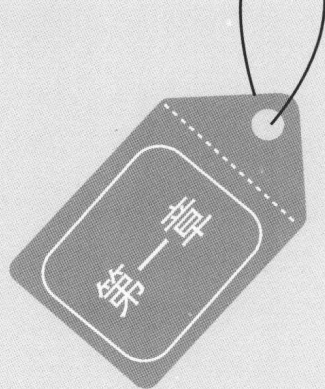
在体验中学会环保 / 198
家庭教育从餐桌开始 / 201
润物细无声的品德教育 / 204
孩子的每个职业梦想都值得尊重 / 207
比物质奖励更好的奖励办法 / 210
孩子，我们来开会吧 / 214
如何跟孩子谈及灾难事件 / 217

第七章

养育两个孩子，没你想得那么难 / 223

就像蜡烛的光在点亮其他蜡烛后不会变小一样，父母的爱不会因为多一个孩子而减少半分。在充满爱的氛围下养育两个孩子，是一件无比轻松、快乐和温馨的事。老大照顾老二，老二崇拜老大，他们之间有说不完的话，也会发生一些让人啼笑皆非的争吵。老大也只是个孩子，他可以不用让着老二，可以比弟弟更“不懂事”；老二会表现得强势与霸道，因为他生来就处于一个充满竞争的环境中，他必须为自己战斗。当我们带着爱去读懂孩子，会发现，原来孩子的世界是那么生动与美妙。

两个孩子的幸福： $1+1>2$ / 224
老大爱老二，就这么简单 / 228
爱与竞争：让手足之情健康成长 / 233
弟弟出生后，哥哥迅速“被长大” / 237
一样地爱，不一样的爱 / 241
家有两宝，时间规划是个技术活儿 / 244
养育孩子是世上最不会后悔的事 / 249



先照顾好自己，再照顾好孩子

养育孩子的过程中，如果你总是处于紧绷和疲惫的状态，那么你不但不能照顾好孩子，甚至会导致整个家庭的不和谐。在照顾好孩子之前，不妨先学会照顾好自己：安排一个让自己放松的特殊时光，与爱人共享二人世界，不操心无意义的事，让正能量包围自己并传递给孩子……照顾好了自己，你就会用一颗平静喜悦的心去面对爱人、孩子和世间万物，你的家庭会因此而更加和睦，孩子会从你身上学会爱与尊重，而那些曾经让你几近崩溃的事，也会突然变得柳暗花明。

养育孩子，你焦虑吗

生活是有弹性的，时间是有弹性的，人也是有弹性的。孩子的成长没有标准答案，选择并不是死守，而是在这个过程中，用包容的心态接纳自己，用自信的眼光看待自己、孩子以及这个世界。这样你才会放下焦虑，真切地感受到养育孩子的快乐。

为人父母是一件快乐的事情，我想，大多数人都会会心微笑，并表示同意。可为人父母又是一件辛苦的事情，对此可能所有的人都会有共鸣。很多人会说，辛苦大于快乐，为孩子所做的一切都值得。也有一些人会说，我一直很努力，但是我并不快乐，为什么？

在一次朋友的聚会上，一位平常非常活跃的朋友很不在状态。经我一问，果然有心事。她跟我说，前两天带1岁的女儿去医院做了例行体检，结果好几项指标都没达标。体重和身高均为中等偏下，协调

能力、运动能力、沟通能力打分也很低。为此，她担心得晚上睡不着觉，还偷偷哭了几次。朋友的孩子我常常见，虽然偏瘦一点，但活泼可爱，我觉得不应该存在能力不达标的问题。我问：“你们去测试时孩子是不是刚睡醒啊？这样她会不配合医生的检查。”朋友一拍大腿，说：“是啊，我想起来了，还真是从车上抱醒的。”我说：“其实很多情况下，这样的测试都无法真实地反映孩子的情况。测试结果跟孩子的性格、当时的情绪以及碰到一个怎样的医生都有关系。有的医生很有亲和力和耐心，会让孩子在一种愉悦和放松的氛围里接受检查；有的医生则比较严肃，孩子首先就被吓住了，还怎么能配合测试呢？”朋友听完恍然大悟：“那个医生确实很粗暴，孩子只是慢了一点点，他就不耐烦了。”所以，如果父母容易焦虑，像这样的测试不做也罢。

我曾经跟一位幼儿园老师聊起一件类似的事。她有个学生考上了北大，她在当年的幼儿园班级群里跟家长们报喜，家长们都很诧异，觉得当时那个孩子在班上是很不起眼的。这位老师说，家长们对那个孩子仅仅是一种模糊的印象，其实那个孩子在很多方面都表现出特别专注、认真和爱思考的特质。对于同一个问题，有的孩子可能知道十成，只表现了一成；有的孩子知道五成，却全部表现出来了。所以，有时孩子的外在表现并不能作为父母判断孩子情况的依据。如果父母因为片面的判断而表现出焦虑情绪，则会给孩子带来很不好的影响，甚至会给孩子造成负面的暗示作用。

有的妈妈担心孩子生病，就定期在家里进行巡逻杀毒，堵截一切可能的病源。孩子不能在地上爬，不能吃手，不能用手抓饭，吃饭的时候不能弄脏地板……想让孩子生活在一个无菌的环境中。

有的妈妈觉得，别人家的孩子钢琴都拿奖了，我家孩子还没开始练，得赶紧给他报一个钢琴班，另外还要学围棋、跆拳道、奥数……因为别人都在学。

有的妈妈说，我总是控制不了自己的情绪，看到孩子不听话，我就打他，打完我心里又懊悔，害怕对孩子造成不好的影响，我是不是不适合做妈妈？

有的妈妈看到孩子不爱和别人玩，就担心孩子是不是有自闭症；有一两天突然不爱吃饭，就担心他是不是得了厌食症；孩子不爱看书，就开始担心他以后学习很差怎么办。

还有的妈妈总是担心，孩子长大了不理我怎么办，孩子出意外怎么办？

更有的妈妈，总在事无巨细地操心：孩子该上什么幼儿园？该喝什么奶粉？该用什么牙膏？甚至穿什么衣服好？

还有些职场妈妈，为上班没时间陪伴孩子感到担心和内疚，于是上班时也心不在焉，遥控着孩子的一举一动。而有些全职妈妈又觉得孩子占据了她们所有的个人时间，虽然天天和孩子在一起，但内心里却充满了困惑与担忧，不知道自己以后该怎么办。

担忧、恐惧、怀疑、患得患失、不知所措……当父母处于这样一种状态时，带给孩子的会是什么？

一个被妈妈关在“无菌舱”中的孩子，他的世界一定是常被打扰、缺少自由与快乐的；一个被妈妈盲目地带着学这学那的孩子，他的双眼会慢慢地失去惊奇的光芒；一个游走在妈妈过分严厉与过分温柔之间的孩子，会对生活无所适从；一个被妈妈过度担心和紧张的孩子，会变得胆小怕事；一个被妈妈贴满各种负面标签的孩子，会将这些标签内化到心里，索性自暴自弃；一个总是让妈妈觉得内疚或是成为妈妈负担的孩子，会捕捉妈妈细微的情绪，存进他幼小的心灵里……

育儿不仅仅是养育孩子，更是父母成长的旅程。为什么你很努力，却不快乐？因为你担忧的是不一定发生的事，你的努力与孩子的成长过程背道而驰，你明知道自己在负重前行，却不肯放下。我们从