



Keep Calm and
Parent On

适合0~7岁
献给家有萌宝
的父母

任性宝宝 怎么教

英国金牌育儿师的淡定育儿心经

[英]爱玛·詹娜 著

纪江玮 译

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社



凤凰阿歌特
hachettephoenix

by Emma Jenner

Keep Calm and
Parent On

任性宝宝 怎么教

[英]爱玛·詹娜 著 纪江玮 译

图书在版编目(CIP)数据

任性宝宝怎么教 / (英) 爱玛·詹娜著; 纪江玮译. —合肥: 黄山书社, 2014.11

ISBN 978-7-5461-4786-4

I. ①任… II. ①爱… ②纪… III. ①婴幼儿-哺育-问题解答 IV. ①TS976.31-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 265296 号

KEEP CALM AND PARENT ON

Copyright © 2014 by Emma Jenner

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by Hachette-Phoenix Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

Published by Huangshan Publishing House.

Published in agreement with The Ross Yoon Agency, through The Grayhawk Agency.

All rights reserved.

版权合同登记号 图字: 12-1414-057

任性宝宝怎么教

[英] 爱玛·詹娜 著 纪江玮 译

出品人 任耕耘

策划 马磊 张寓宇

责任编辑 高杨 秦矿玲

特约编辑 张荣梅

装帧设计 吴蜀魏

出版发行 时代出版传媒股份有限公司(<http://www.press-mart.com>)

黄山书社(<http://www.hspress.cn>)

凤凰阿歇特文化发展(北京)有限公司(www.hachette-phoenix.com)

地址邮编 安徽省合肥市蜀山区翡翠路1118号出版传媒广场7层 230071

印刷 合肥精艺印刷有限公司

版次 2015年5月第1版

印次 2015年5月第1次印刷

开本 700mm × 1000mm 1/16

字数 180千

印张 17.5

书号 ISBN 978-7-5461-4786-4

定价 35.00元

服务热线 0551-63533706

销售热线 0551-63533761

官方直营书店(<http://hssbook.taobao.com>)

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印制科联系。

联系电话 0551-63533725

序 言

终于为人父母了！

无论对谁，这都是一个人生命中最忧心忡忡的时刻。突然之间从“我”变成了“我们”，突然之间要负责照顾这个脆弱和美丽的“生物”，这大概是我整个人生中最抓狂的事情。我变得手足无措，充满了神经质的敏感和焦虑，完全不知道该干什么。我还没开始就失败了。

海量信息扑面而来，它们就像来自充满激情的竞选政治家，全是貌似“正确”的东西，它们涵盖了一切。无论是母亲、同事、杂货店的收银员，还是快递公司的大叔，所有人都对怎么做父母，怎么养育出健康、可爱、尊老爱幼、欢快而又独立的孩子有一套自己的想法。虽然他们的本意是好的，但是他们的指点只会让我更加害怕和无助。

2004年，我遇到了爱玛·詹娜，那时我的儿子诺曼才3个月大。诺曼的护理员推荐了爱玛，于是她开始在周末和我们一起工作。

爱玛不仅年轻、自信、甜美、彬彬有礼，而且很英国——简直就像迪斯尼电影里的神仙保姆玛丽。这是我在开玩笑，不过爱玛对我家的重要性，我绝没有夸大。爱玛的工作从一开始的兼职护理变成了全职保姆，陪伴着我们走遍了全世界。从居家到去饭店、找学校、和新朋友的结交与相处，我们的生活发生了很多很多的变化——这期间爱玛一直都在。我曾经把她叫作老婆，为此我们开怀大笑。

她确实是我的定心丸。

诺曼成长的各个阶段，从新生儿到6岁小男生，爱玛一直都是我的向导。在对孩子进行睡眠训练时，她握着我的手，还擦去我因为心疼孩子而掉的眼泪；她充满爱心地与我讨论孩子和大人一起睡大床的利弊；她在客厅为威格斯儿童乐队举行晚会；她教给我时间表的重要性。在处理尊重与得体的举止问题时，是她给了我力量。我因为拿不定主意而倍感沮丧，做母亲的信心常常因此低落，对此，她比任何人都更能理解。

爱玛受过正规的教育与培训。她很聪明，有智慧，有爱心，有趣，爱玩。她了解一切。对于任何寻求帮助与指导的人，她都是一份厚礼。

我很高兴你现在有机会了解这位非常特别的、具有天分的女士。把这本书放在你的床头吧，它会成为你最好的朋友。

黛博拉·梅辛

引言

灵丹妙药

培养一个坚强的孩子要比恢复一个崩溃的大人容易。

——弗雷德里克·道格拉斯

19世纪美国废奴运动领袖、演说家、作家

我曾与世界各地的保姆和家长一起工作过，我注意到养育过程中一个日益严重的危机。请看这个例子：一个大人走进房间。房间里唯一的一把椅子上坐着一个孩子。孩子会站起来给大人让座吗？或者，如果大人坐着，孩子进来了，大人会把座位让给孩子而自己站着吗？在我成长的20世纪80年代的英国，让孩子坐着而让大人站着的做法是难以想象的。而现在呢？正好相反。父母渴望让孩子舒服，或者不想让孩子发出抱怨的声音，为此他们就牺牲了自己。

最近，我听到一位妈妈问爸爸能不能带儿子去买面包。“他不想去。”爸爸说。他不想去？听到这话，我吃惊得眼珠子都快掉出来了。到底谁是父亲谁是孩子？如果这位爸爸能听见

我想说的话，他大概会给自己敲响警钟，提醒自己是时候恢复一些对孩子的控制了。

现代的养育方式已经出了问题。我们必须了解我们何以至此，才能想办法解决。我认为有4个基本原因导致了我们的养育危机：

1. 我们降低了对孩子的期望

想象一个已经架好的横杆，就像奥运会田径比赛上的横杆一样。我们希望孩子越过这个横杆。当我们自己还是孩子的时候，那个横杆的高度到我们的胸部，要想越过它，需要一些努力和纪律，但我们都越过去了。渐渐地，横杆的高度不断小幅下调。一年又一年，我们对孩子的期望越来越低。现在，横杆只是勉强到达孩子的膝盖，只需轻松地动动脚趾就能跨过去。而我们却雀跃不已，“孩子今晚和我一起做了晚饭！”我们自豪地说，“真是一个了不起的孩子！”这种下滑在某些国家更加严重，我还没有看到哪个国家完全没有这种现象。

我曾看到过一个3岁的小男孩抓他爸爸的头发。爸爸笑着把他的小手拿开了，但小男孩立刻从爸爸头上抓起更大一把头发。这种情况重复了好几次。这位爸爸既没有用严厉的语气教训孩子，也没有因为这是个粗野的游戏就让孩子停下来。无论是爸爸还是妈妈都觉得儿子还太小，还不懂事。

再举一个例子，我经常听到家长说不能带孩子去餐厅。“为什么不能？”我问。“孩子还不懂规矩呀。出现状况我会很尴尬，我可不想应付这种状况。”我说：“不对。只要你对他有这种期

待，并教他怎么做，他会很规矩的。”家长必须付诸行动，虽然这需要时间、精力和耐心。但这一切都值得。我可以带18个月的、3岁的或者5岁的孩子去豪华餐厅。我知道他们会守规矩的。我怎么知道？因为我不会容忍他们不守规矩！

2. 我们远离了乡村和邻里

同一社区中的家长不再像过去那样相互支持，他们忙于比拼谁的孩子更出色，几乎不交流在育儿过程中遭遇的挣扎，因此也没有机会得到非常需要的同情以及可能的建议。因为当孩子行为不当时，他们不想承认。他们不是和其他父母、老师团结合作，而是相互敌对。

以前，养大一个孩子需要整个村子的共同努力，现在，我们已经失去了这个村子。以前，在我家里，虽然妈妈承担了抚养孩子的大部分工作，但是保姆、老师、附近商店的老板和父母的的朋友都起了作用。在美国，情况与此相反。一个人教育孩子的方式成了大家批判的对象。我甚至敢这么说，大多数父母都害怕在公共场合教育孩子，因为他们害怕别人的批评。

我的朋友艾比最近告诉我一件她儿子在幼儿园里的事情。她儿子喝酸奶的时候总是把酸奶洒得到处都是，老师很头疼。艾比对老师说：“我该做些什么？让我们一起来搞定这个问题。”幼儿园老师很是震惊，觉得她真是开明。

艾比后来得知，大多数父母不接受老师对孩子的任何批评。与此相反，在我很小的时候，有一次我从商店里偷了几毛钱的糖果。妈妈带着我大步返回商店，让我向商店老板道歉。

如果这件事发生在今天的美国或英国，父母可能会批评孩子，但他们会因太过难堪而不承认孩子的不当行为。毫无疑问，我妈妈那时也很难堪，但她觉得给我这个教训是值得的。如果没有一个健康的、充满支持的社区氛围，父母们只能靠自己的努力去完成一项原本更适合整个村子协力完成的任务。

3. 我们走了太多的育儿捷径

第三个问题是父母们实在太心急了，有机会就走捷径。在忙乱的世界中有捷径可走确实很幸运，但必须小心谨慎。

我最反对的捷径是电子游戏和电视节目。孩子们“插电”时间太长的说法，对大家来说都不是什么新闻了。很多专家都从儿童注意力缺失的角度讨论技术进步的代价。这点我同意，新媒体的过度使用给孩子们带来了很多问题，比如会影响孩子的睡眠，影响孩子的日程安排，还会影响孩子学习正确的行为方式。举例来说，如果你带孩子看望一个刚生了宝宝的新妈妈，一旦孩子表现不佳，你不必费心教导他在新环境中应该如何表现，只需把平板电脑塞给他，他就会安静下来。不理睬孩子不好的行为，放弃对孩子进行教育，这是很容易的，但我们必须拒绝这种省事的诱惑，坚持从长远的目标出发！

另一个捷径是食物。在开车赶去办一件急事的时候，你可能在车里解决了晚饭。虽然在这种情况下有东西吃是件好事，但是这意味着你失去了和孩子一起好好共进晚餐的机会，而这正是给孩子示范恰当饮食习惯和进餐礼仪的好机会。

有一些捷径很明显，比如让孩子连续看好几个小时的电

视。有一些很简单，比如1岁孩子一屁股坐在地上哭闹，你正赶时间，等不及哄他和让他自己爬起来，就把他扶了起来。选择捷径，短期内节省了时间，大事化小，但是从长远来看，以后的教育难度就大了。比如你希望正上幼儿园的孩子每天临睡前收拾自己的房间，你可以用20分钟，花上十分的精力哄劝并教他自己完成。你也可以只用一半的时间、一半的精力自己打扫。但是第二天，你依然要花同样的时间和精力为他打扫，并且以后都是这样。如果你不是替他打扫，而是拿出更多的时间和精力帮助他自己完成，最终你可以放手。不仅如此，在此过程中，你还成功地培养了孩子的责任心！如果你像经营公司一样经营家庭，你根本不必打扫孩子的房间。虽然这样考虑问题过于量化，但是当你时间不够用又想找出10分钟的时间时，这个方法非常有用。

4. 我们掌握不好分寸

第四个也是最后一个问题，是我们在育儿过程中经常掌握不好分寸。现在的父母有一种倾向，就是对育儿想得太多了。有这么多专家和“新”方法，就连最基本的常识都让人无从把握。

父母们都希望速战速决。他们希望针对自己孩子的问题有一个对症的药方，无论是睡眠不好，还是注意力不集中。但其实并没有所谓的速效修复法，也没有神奇的育儿新技巧能改变你的孩子。不过，好用的传统常识是有的。平衡是关键，这也是我的育儿哲学中很重要的一点。我既不鼓励严格的英式教

养，也不赞成过于宽松的美式育儿。正确的方法是在两者之间寻求平衡。无论是全胡萝卜饮食，还是强调亲子依恋的亲密育儿，什么事情走极端都不行。我们接受的教育是，适可而止是最好的。可为什么教育孩子时就不一样了昵？许多家长都选择“最新、最伟大”的育儿理论，然后在孩子身上用到极致。

举一个明显的例子，母乳喂养。我百分之百地认为母乳喂养通常是最好的，但事情并非总是如此。对某些妈妈来说，哺乳就是折磨。对有些婴儿来说，哺乳确实行不通。有些妈妈想要——不，她们确实偶尔需要用配方奶作为补充，这样她们可以多睡一会儿，或是短暂外出。可在我们的文化里，在努力促进母乳喂养的热情中，我们已经完全脱离了适度的原则。很多母乳喂养的倡导者，非常怕新妈妈发现以配方奶作为哺乳补充是多么容易，所以连偶一为之都极力反对。这又不像吸烟，一旦你吸了几支就上瘾了。我们不应该危言耸听，应该为所有家庭提供没有偏见的信息，让他们自己决定怎么做。我们应以常识为重，而不是走极端。

类似的夸张情况还发生在父母和孩子说话时的用语方面。最近的育儿趋势是不惜一切代价避免说“不”或其他任何有负面色彩的语言，以免打击孩子的创造性和自由感。当然，对于更积极的言辞，孩子确实能做出更好的回应，所以从某种程度上我赞成这一理念。但有时家长必须明确地表达意思，确保说的话能让两岁的孩子听懂。这就是一个简单的“不”字。陷于情感的心理学术语对家长和孩子都没有好处。

以上4个方面是我最根本的育儿理念。这些理念贯穿本书

始终。不过理念的东西只是大方向，落实到细节之后才是真正的乐趣的开始。为此，我要介绍一下我的问题清单。

问题清单

本书的每个章节都围绕育儿过程中的一个重要主题展开。我曾在英国、德国和美国生活和工作过，有的孩子我从一周大一直照顾到十几岁。我照顾过的孩子既有来自比弗利山庄的优越家庭，也有来自贫困社区的普通家庭。以此背景为基础，再加上我的国际视野，我将解释每个主题背后的理念，然后探讨涉及该主题的问题清单。

大多数家长对自己的职责有基本的概念：以健康膳食喂养孩子，保证孩子有充足的睡眠，对孩子表达爱，为孩子设定一些边界。但是依然有很多家长会抓狂。他们的孩子不尊重人，不懂规矩，总是让父母感到疲惫，或是不受父母控制。这些父母无法满足孩子的需要，经常感到力不从心。不识庐山真面目，只缘身在此山中。

这些年来，我曾走进世界各地数以百计的家庭，观察他们的亲子关系。通过些许调整，这些家庭的生活就能发生显著变化。家长们都震惊于孩子的改进如此迅速，震惊于自己的家庭如此有活力——最快只需三天。不良行为是可以调整的。一个让人“无计可施”的孩子，甚至是让人失去希望的孩子，能够迅速发生转变（但这种迅速发生的转变也可能同样迅速地消失，后面我会详谈），表现出父母原本认为没有可能培养的尊重、礼貌和自我控制。我分享这一切并不是

为了夸耀，而是因为我对本书的内容有着强烈的感受。我知道有无数的家庭本可以过得更快乐。

我服务过的家长经常问我，是不是给他们的孩子撒了仙女小叮当的仙灵粉，仿佛我的英国风格预示着我有小叮当的直线电话。我不想让他们失望，但是我真的没有仙灵粉。不过，我有问题清单！通过弄清楚清单上的一系列问题，能让孩子的问题客观地呈现出来。

每次我走进一个新家庭，我都会一边观察，一边对照我的问题清单：孩子们是否彬彬有礼？他们的饮食习惯如何？他们都在哪里睡觉？他们如何入睡？他们用的是什么样的时间表？父母如何处理他们的不当行为？家里是否有成人监管孩子们的生活？这些问题看似基本，但你越是细分下去——我是这样做的，你就越能看到，基本的事务是多么容易被忽略。

例如，父母都知道，孩子行为不当时要让他知道后果，但真遇到这种情况时，他们却不会像当初想的那样去做，或者没有精力那么做。父母知道无条件的爱至关重要，所以管教孩子的同时也会为孩子擦去眼泪，可这也造成了教育的矛盾；父母给孩子准备了营养均衡的饭菜，自己却在孩子面前大嚼特嚼薯片。有一位家长，同时也是一位老师，她深感困惑的是，自己可以管好班里的25个学生，却对家中的4个女儿无能为力。我有一个好朋友，从事保姆工作多年，（顺便说一句，她是一个比我更严格的保姆）可她有了孩子后，之前她制定的所有规则都被抛在了脑后。

有时候我也很盲目。我照顾过的小男孩曾让我非常

困惑，我搞不懂为什么他那段时间表现得这么出格。离开一段时间再回来照顾他时，我才终于看清问题所在：他妈妈一直忙着赶工，没能像平时那样专心陪他。当然，很多时间我都和他在一起，但是他并不需要我的关注，他要的是妈妈的关注。当我明白问题的关键后，解决起来就很容易了。但是，并不是每个人都有机会放下问题，离开几个星期，从而获得一个全新的视角，所以我的问题清单可以帮助你找出那些隐藏着的问题。

有的父母读过一大厚本如何应对发脾气的理论书籍，就自诩为这方面的专家，但在处理实际问题时可能会搞错原因。现实生活中，孩子发脾气可能只是因为他没睡够。读过有关营养搭配的论文，花费大量精力去准备营养均衡的早餐，但是孩子不肯坐下来吃饭，因为你不会设置并坚决维护这些规范。你必须综合看待孩子的问题，把所有的因素都摆在一起。问题清单可以帮你做到这一点。

问题清单会帮助你跳出眼前的问题，及时发现自己的做法是否南辕北辙，帮助你尽快回到正确的轨道上。

如何使用问题清单

使用问题清单时，你可以想象我就在你旁边看着你。如果你的孩子今天让人很头疼，和清单中的问题核对一下：睡眠问题？不是。营养问题？不是。如此等等。只有认真查看这个单子，你才能有最大的收获。你会发现某一项没有画钩，那你就需要对此做出回答，重中之重是你回答问题时要诚实，诚实

到什么程度则由你决定。

你可以每天查看这个清单，甚至每天看很多次。当睡眠和营养这样的事情了然于胸后，像高质量的亲子时间、自尊这些方面你会自然想到的。

如果第一眼你就可以勾掉所有项目，那你需要深入挖掘，用每章开头的清单帮你确定重点在哪里。例如，你可能会卡在“睡眠”选项上。你知道孩子睡眠不好，但找不出原因。你可以浏览睡眠这一章开始处的清单，看看你被困在哪里了。

最后，本书在末尾提供了空白清单。你可以把这部分裁下来复印。我觉得手写记录非常有用——让人很有成就感，而且手写记录能够以看得见的方式引导你发现问题所在。

另外，我在每个章节都着重给出了一些育儿技巧，这些都是我做保姆多年积累的宝贵经验，本着相互支持和借鉴的原则，我还放置了别的家长的好建议。

问题清单虽然看似简单，执行也不算难，却代表了我希望能够得到家长认同的更深层次的理念——对育儿方式的重新定位。我鼓励家长恢复控制，家长可以因此更加欣赏自己的孩子。我不能在每个家庭都待上三天。但是有了我的问题清单，你就不需要我了。你自己就能知道问题出在哪里，如何解决，如何让问题不再出现。

育儿既比想象的困难，也比想象的容易。本书中的清单会把家长日常的困惑和常见的问题放在一个客观和系统的范畴之内，减少家长在育儿过程中的内疚感和焦虑感。育儿的艺术性强于科学性，这种说法没有错。但是育儿确实有科学

的方法，科学的具体体现就是让人获得安慰。当你的小宝贝变成了让人束手无策的小怪兽，搞得你无力招架时，科学正是你所需要的。现在，戴上科学家的帽子，拿出问题清单，开始着手检查吧！

编者按：为尊重原作，体现案例的真实性，本书中所举例子中的孩子性别，仍按照原书使用“他”和“她”。

目录

引言

灵丹妙药 || 1

第 1 章 重新找回做父母的尊严

致爸爸、妈妈 || 1

第 2 章 国王的演讲

沟通 || 21

第 3 章 向睡梦之乡进军

睡眠的秘密 || 49

第 4 章 粥和布丁的故事

适当的营养 || 79

第 5 章 小小绅士和淑女

礼貌与尊重 || 103

第 6 章 有关时间和地点的一切

时间安排与惯例 || 133

第 7 章 马其诺防线

边界与后果 || 159