

美国妈妈的 26堂育儿课

26 Lessons
from American Mom

王小兔 晏妮 著
茫茫 插画

乐观、自信、创造力，培育这些品质，需要怎样的土壤？

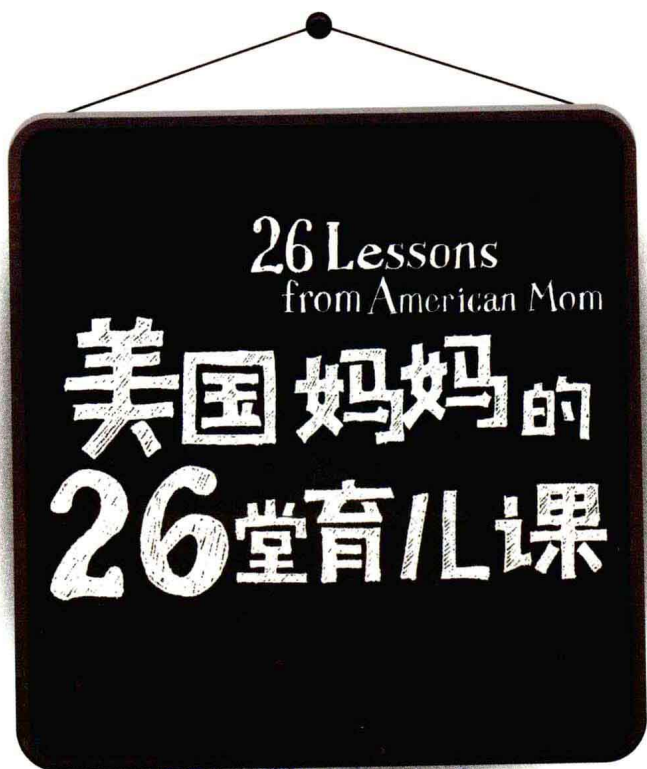
美国教育高地波士顿典型中产家庭的真实育儿故事

以儿童心理学和现代教育理论为支撑的科学育儿法

美国父母、社区义工、幼儿园老师、儿童教育专家联手打造的经典育儿课



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

美国妈妈的26堂育儿课 / 王小兔, 晏妮著. — 杭州 : 浙江大学出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-308-11524-7

I. ①美… II. ①王… ②晏… III. ①儿童教育—家庭教育—经验—美国 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104277号

美国妈妈的26堂育儿课

王小兔 晏妮 著 茫茫 插图

责任编辑 徐 婵

出版发行 浙江大学出版社

杭州市天目山路148号 邮政编码 310007

网址: <http://www.zjupress.com>

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 10.375

字 数 230千

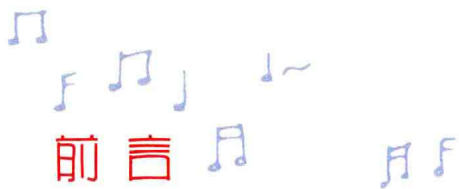
版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-11524-7

定 价 35.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 057188925591



为什么美国能培育出乔布斯？

为什么美国能培育出乔布斯？

这是最近几年国内经常议论的话题。尤其是 2011 年乔布斯去世之后，大家在缅怀之余，也在思考：为什么中国出不了乔布斯？

按照著名的史学家、文学评论家法国人丹纳的理论，一个天才的诞生绝不是孤立的现象，不是“从天上掉下来的奇迹、从别个星球上来的陨石”，在莎士比亚周围，会发现十余个优秀的剧作家。而放在更广阔的背景下看，一个天才本身还包含在一个更广大的总体之内，正是他所身处的社会的风俗习惯与时代精神培育了他。

丹纳说：“在传到我们耳边来的响亮的声音之下，还能辨别出普通大众的复杂而无穷无尽的歌声，像一大片低沉的嗡嗡声一样，在艺术家四周齐声合唱。只因为有了这一片和声，艺术家才成其为伟大。”

美国孩子快乐、自信、阳光，与中国孩子相比，似乎在创造力和想象力上更胜一筹。按照丹纳的理论和思路，正是美国的风俗习惯与时代精神培育了乔布斯以及像乔布斯那样的孩子。而创造力和想象力的形成与塑造最重要的是在儿童时期。也许我们应该深入这块土壤，



看看一个典型的中产阶级家庭是如何进行早期教育的，看看美国孩子的家长、学校和社区是如何参与他（她）们的早期教育的。

这本书，就是以这样的视角进行撰写的。

2009年的金秋，刚从国内一所知名师范大学毕业的我申请到了美国麻萨诸塞州波士顿市的一所学校，继续攻读心理学硕士。为了更好地了解美国文化和美国家庭的儿童教育，我通过学校的资助计划找到了怀特一家（the White）——我的寄宿家庭。从来到美国的第一天起，我就是这个家“最大的女儿”了。

两年多中，我一边在美国学习最前沿的儿童早期教育的理论和经验；一边零距离地观察着美国的中产家庭是如何进行早期儿童教育的。整整两年的学习生活中，我记录下了那些感动过我的瞬间和引发我思考的细节，再附上自己在美国学习的心得体会、美国教育学家的观点和分析，写成了一本厚厚的笔记。我给这一本笔记取了一个很戏谑的名字——“保姆日记（A Baby-Sitter Journal）”。本书正来源于我笔记中的精华。

如果可以从我所关注的儿童早期教育的角度找寻开篇问题——为什么美国能培育出乔布斯——的答案，我想怀特一家的育儿故事给了我最简单、最直接的答案：

美国的儿童早期教育更加尊重孩子与生俱来的个性，而不是时时刻刻地在比较自己的孩子和邻居家、同事家的孩子有什么不足；

美国的儿童早期教育更加看重父母在亲子交互的过程中扮演的重

要角色，而不是全家齐上阵、“六一式”^①的宠爱；

美国的儿童早期教育更加以家庭、幼儿园、社区等多个生活重点为中心，而不是单纯地注重孩子在幼儿园学了些什么。

当然，乔布斯在美国同样是一个神话，同样是许多孩子心目中的偶像。还是个孩子的乔布斯就显得非常与众不同，他的父母也是如此的“标新立异”——不去强求辍学的他重新回到课堂完成那些他根本没有兴趣的课程，而是鼓励他在车库里自己动手创新。

美国的家长很习惯结合孩子的表现，每天思考一个关于孩子成长的问题：父母会帮助孩子树立一个偶像；会告诉孩子每天刷牙的时候，对着镜子微笑，并且带着这样的微笑开始一天的生活；会在给孩子自由和空间的同时，告诉他们还要承担责任和压力；会很认真地对孩子说“你已经很棒了，不需要再过多地表现自己”；会专门制作一个陈列柜，用来展示孩子所有的手工作品，无论这些作品看起来有多么粗糙；会主动出击，整合和利用孩子身边的教育资源，比如定期联络幼儿园、参加专业咨询以及社区活动……

这些都是我从怀特一家那里“偷师”来的育儿秘籍——是我从美国研究生课堂以外看到的、最为真实的美国家庭教育。之所以美国的家长会有如此先进的育儿理念，不仅因为美国是现代科学心理学和儿童心理学的发源地以及科研中心——世界各地的学生对此趋之若鹜，

①“六一”式的宠爱，是一种戏谑的说法。现在的“八〇后”多数是家里的独生子女，当他们为人父母的时候，家里就呈现这种“六一”式的亲子交互方式，六个大人——爷爷奶奶、外公外婆、爸爸妈妈一起呵护和宠爱家里唯一的孩子。



更重要的是这些研究成果在民众中、在社会上得到了广泛的普及和传播。我想，这些或多或少回答了开篇的那个疑问。因为这里有这样一种土壤，滋养着每一个孩子的不同：

优秀的父母之所以优秀，并不在于他们的肤色是白色还是黄色，也不在于他们是否真的深入研究过育儿理论和系统接受过育儿培训；优秀的家长是真正对孩子抱有无私而宽广的爱的人，也是对自己选择更多责任和自律的人。有了这个基础，他们就一定会想尽一切办法去为孩子营造一个利于生长的环境，竭尽所能地“自我修行”，以跟进孩子的成长需求。这样的家长不一定要出身名门，不一定要具备很高的文化素养，但是一定需要一种爱——这种单纯的、自然的爱是最根本的驱动力，它会推动家长朝着最适合孩子的方向去塑造孩子。

这个塑造孩子的过程，同样也塑造了父母，他们开放、民主，欣赏和包容自己孩子的个性，同时也会严格要求自己的孩子，不会没有底线地溺爱孩子。他们自己会研究更好、更合适自家孩子的教育方式去辅助自己那份单纯的爱，使这份爱的能量更为强大。如果你也认为“爱是一种艺术”、“爱孩子是一种艺术”，那么如何修炼成为“艺术大师”，就是这本书愿意抛砖引玉帮助您完成的。

三岁到六岁——这个被教育学界、心理学界誉为“黄金发展期”的时间——是儿童发展最为关键的阶段。中国有句俗语“三岁看大，七岁看老”，强调的也是学前阶段对孩子的意义。三岁，是孩子身体、智力、交往能力等全方位成长的一年。在这一年，大部分孩子要开始上幼儿园。这一重大的生活事件也是对孩子生活的巨大改变。孩子的性格特点、处世风格、行为习惯等的形成都取决于这一时期的教育。

如何了解自己的孩子？如何建立稳固的亲子依恋关系？如何培养孩子健康的人格？如何约束孩子形成良好的性格和行为习惯？如何帮助孩子树立面对生活的信心？如何给孩子创造一个适合其发展的环境？这些问题，不分国界、不分肤色，是美国妈妈最关心的，也是中国妈妈最在意、最渴望获得借鉴的。为了更好地探讨更加合适的、更加具有普遍意义的育儿方案，我邀请到了自己大学的同窗晏妮——德克萨斯大学奥斯汀分校人类发展与家庭研究的博士——一起完成本书的创作。

本书讲述了怀特一家的有趣的育儿故事，以他们的儿子小本（Ben）的成长经历为素材，描述了26个父母在育儿过程中经常遇到的问题，并结合美国的儿童早教思想给出了科学的解释和可行的建议。这本书让你和我们一起分享美国中产家庭的育儿经验，让你的早教不走弯路，让你学会“用孩子喜欢的方式来爱孩子”。

人物介绍

在开始这段奇妙的亲子互动旅行之前，让我们先一起来认识一下我的寄宿家庭——怀特一家。怀特一家是典型的美国中产家庭^②：爸爸杰森是一家之主，他是当地一个基金公司的投资伙伴，每天朝九晚五地工作，相对较高的家庭收入让妈妈艾米在有了儿子小本之后，彻底转行成了一名家

②美国的中产阶级家庭，这是一个既清晰又模糊的概念。中产阶级的划分标准通常有两个，一是职业，二是人均或家庭收入。从经济地位、政治地位和社会文化地位上看，中产阶级均居于现阶段社会的中间水平。在美国判断中产阶级家庭有以下一些标准：年收入20万美元以上；持有一定已经上市的股票或者期权；有度假小屋或别墅以及一辆看上去不错的车；有较高的文化知识；有良好的礼仪风范等等。



庭主妇^③。艾米曾经是一个知名的对冲基金公司的高管，有条不紊地管理过一个 65 人的团队。

他们的儿子小本是一个非常典型的美国孩子，白白的皮肤，金黄色的、软软的头发，海蓝色的眼睛配着深棕色的睫毛，脸上点点的小雀斑，活脱脱一个国内商场里洋娃娃的样子。他喜欢穿格子衬衫、牛仔裤、粘扣的运动鞋。他喜欢吃香草味道的冰激凌、番茄沙司配炸薯条，还有美国超市里随处可见的牛肉棒。小本的生活规律而稳定，喜欢睡前听故事，但是一定要爸爸来讲。妈妈艾米每天的生活都是围绕着小本展开的：早上送小本去社区的幼儿园（preschool），中午再接回家来。比起国内三岁开始上全天幼儿园的孩子，只去半天幼儿园的小本有更多和父母相处和自由支配的时间。

做一个好的家长并不难，最重要的是要站在孩子的角度想问题，理解孩子的成长。小本和小时候的我们没有什么不同：他去幼儿园的时候也会哭，他偶尔也会撒谎，他也会忍不住偷吃厨房柜子里的 M&M 豆（一种巧克力糖）。这些小时候在我们身上发生的事情小本也都没有躲过去。孩子并不因为肤色的不同而不同，不同的是小本的爸爸妈妈是如何面对和处理这些问题的。

爱孩子，要用他喜欢的方式。让我们一起从认识真正的他开始（为方便起见，本书中使用“他”指代“他/她”）。

^③在美国，有近一半的中产家庭的女性是“全职太太”，他们将自己的生活重心放在家庭、社区和慈善事业中。

目 录



第一章

“我和每个人都不一样”

认同和欣赏孩子与生俱来的个性

- 1.如果你有一个“三分钟热度”的小孩 尊重孩子与生俱来的个性 3
- 2.一岁、二岁、三岁，跟着他成长的步伐走 积极应对孩子各个阶段的变化 14
- 3.高质量的亲子时间，孩子将受益终身 学会用他喜欢的方式来爱他 26

每一个孩子都有一个储爱池，而对于父母来说，最重要的就是用孩子喜欢的方式填满这个储爱池。当孩子的情感需要被以一种适当的方式满足时，他们就能感受到爱；在这种愉悦的情绪中长大，自然就会成为一个有爱心、有责任感的成年人。反之，如果他们的情感需求一直不能以合适的方式被满足，他们就会变不守规矩，迁怒于父母，甚至会向不合适的人、在不合适的场合索取“爱”。



第二章

“让我这样试探一下你”

建立健康、稳固的亲子依恋关系

- 4. 解决“小病小痛”的小偏方 当孩子说他不舒服的时候，不一定是真的病了 39
- 5. 孩子的十万个为什么，不需要十万个答案 抓住时机启蒙孩子独立思考 50
- 6. 一去幼儿园就哭的孩子 面对孩子的分离焦虑，父母应该怎么做？ 60

在孩子说出“为什么”的关头，父母更有效的回答方式是“反方向”询问孩子的观点，并可以就这个“为什么”的话题展开一段小讨论。相比于直接提供问题的答案——只能教给孩子基础的“信息”，展开自由的讨论可以让他们学会扩展自己的观点，逐渐锻炼起独立思考和批判性思维的能力。

父母们并不需要知道所有问题的答案，不用对孩子提出的那些“为什么”感到局促不安，也不用羞于说出“我不知道”。

第三章

“让我自己来”

放手让孩子掌控自己的生活



- 7.能把妈妈气哭的“反抗期” 父母权威受到挑战之后 73
- 8.什么时候教育他最管用？适当保住孩子的“面子” 83
- 9.幼儿园里的“大事”：小朋友之间闹矛盾了 他们的小问题VS家长的大战争 95

我们总误认为，当着很多人的面去批评孩子，让他“下不来台”，给他一个深刻的教训，孩子就能记住它；却不知，这样只能引发“破罐子破摔”的多米诺效应。孩子会认为，“反正我已经毫无面子可言，干脆跟你较量到底，让你最后也下不来台”。

我们总觉得孩子还小，自尊心是成年人，至少是青少年的问题。其实，自尊心的培养不是一蹴而就的。它是一颗小种子，在良好的呵护下，才能健康地成长。如果这一颗种子在埋下的时候就“生病”了，长大以后，我们又如何要求他自爱自立呢？





第四章

“我想学，才能学得好”

早教要先懂点儿童心理学



10. 在学习方面，父母干预太多并不好 调动孩子学习的内在动机 109
11. 这样做，孩子会爱上阅读 跟着凯瑟琳老师学《辛德瑞拉》儿童阅读引导 119
12. 怎样树立你在孩子面前的威信？从“前后一致”做起 132
13. 当孩子不听你的话 唠叨再多也比不上一个认真的“命令” 143
14. 无条件爱他，但不是溺爱 如何控制爱的原则 154
15. 备受争议的体罚“虎妈”、“斯堪的爹”及其他 164

在孩子阅读、学习、讨论问题中的自主机会会让他们感受到学习内容本身的趣味所在，并相信学习过程对他们自己而言的重要性，这也是让他们进行深度学习、发挥创造性和保持心理健康的最佳办法。



第五章

“亲爱的爸爸妈妈，你们自信吗？”
做自信的家长，从读懂他发出的“信号”开始



- 16.让孩子从“教训”中学习 别让他躲藏在你的“保护”里 179
- 17.如何面对孩子的刻薄？当他说出“我恨你”的时候 190
- 18.孩子不是你生活的全部 适当给自己“放个假” 201

当孩子说出刻薄的话时，家长又会怎样去归因孩子的行为？是会执拗地认为孩子学坏了，还是固执地认为没有办法和孩子沟通？你会坚持认为孩子没有办法理解你的苦衷，还是将这些问题归结为“自己真的不是一个好妈妈”？

如果你会轻易地认输，就这样被打击得没有了自信，那么你的孩子有一天也会学会你的软弱；如果你会固执地坚持，无论孩子怎样不愿意你都不在乎，那么有一天你的孩子也会变得不近人情；如果你能学会正确地解读孩子的“信号”，即使这些信号不是那么的友好，那么有一天你的孩子也会跟你一样通情达理。



第六章

“我要在你们面前做最真实的自己”

帮助孩子控制情绪

- 19. 教孩子学会致歉 一句“对不起”，温暖一颗心 215
- 20. 批评孩子的方法 过度的责骂会让他感到绝望 225
- 21. 正确理解孩子的“说谎” 他不诚实，只是因为他害怕 236
- 22. 如何处理孩子的“歇斯底里”？帮助他控制住自己的情绪 250

孩子说谎大多是出于害怕，害怕父母的惩罚，害怕无法得到父母的肯定，害怕自己的形象受损。

当孩子有了过错，家长切忌不要在不经意间把他们引向撒谎的途径，用各种惩罚“逼迫”孩子承认错误。家长需要做的应该是冷静下来，跟孩子说清错误发生的事实。如果孩子能主动承认自己的错误，家长应该鼓励并感谢孩子的坦诚。



第七章

“外面的世界很精彩”
和他一起分享多姿多彩的生活



- 23. 让幼儿园成为他的“第二个家” 架起家和幼儿园之间的桥梁 263
- 24. 如何回应他对“性”的好奇？ 尊重他的性别和性隐私 274
- 25. 如何凝聚全家的爱？ 平衡祖辈对他的疼爱和父母对他的要求 285
- 26. 可以让他接触“特殊”的孩子吗？ 他比你想象中更善良 296

有的妈妈喜欢事无巨细地把孩子在家情况都分享给幼儿园的老师。平衡什么是可以跟老师说的、什么是经常能和老师沟通的，是一种技巧——在维护孩子形象的同时，帮助孩子更好地成长。

参考文献 307

后 记 311

第一章

“我和每个人都不一样”

认同和欣赏孩子与生俱来的个性

