

希瑟·舒梅克“教养新理念”系列2-2

重新审视我们视为天经地义的育儿观点！

“叛逆法则”的理念：

尊重儿童成长的规律，顺应孩子的成长节奏；维护儿童的应有权利，满足孩子内心的真正需求。

从限制到释放 满足孩子的真实需求

不听话 也OK

培养孩子自信
和创造力的
21条“叛逆法则”

[美] 希瑟·舒梅克 著
Heather Shumaker
聂传炎 译

It's OK to Go Up the Slide:
The Negate Rules
for Raising Confident
and Creative Kids



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS



青豆家教馆

希瑟·舒梅克“教养新理念”系列2-2

不听话也OK

培养孩子自信和创造力的21条“叛逆法则”

[美] 希瑟·舒梅克 Heather Shumaker 著 聂传炎 译



It's OK to Go Up the Slide:
Renegade Rules for Raising Confident

;



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

不听话也OK / (美) 希瑟·舒梅克著; 聂传炎译.
—上海: 上海社会科学院出版社, 2017

ISBN 978-7-5520-2134-9

I. ①不… II. ①希… ②聂… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第234748号

Copyright © 2016 by Heather Shumaker

This edition arranged with Joelle Delbourgo Associates, ©Inc.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2017-536 号

不听话也OK

著 者: [美] 希瑟·舒梅克

译 者: 聂传炎

责任编辑: 杜颖颖

特约编辑: 陈朝阳

插 图: 黎 黎

装帧设计: 主语设计

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海市顺昌路622号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

http://www.sassp.org.cn E-mail: sassp@sassp.org.cn

印 刷: 河北鹏润印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 20.5

字 数: 260千字

版 次: 2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-2134-9/G · 693

定价: 44.80元

版权所有 翻印必究

谨将此书献给我的妈妈和“幼儿学校”，
以及我在印第安诺拉临时小学的老师：
安（Ann）、苏（Sue）、约翰（John），尤其是露丝（Ruth）。

赞 誉

在这本发人深省的新书中，舒梅克对家长和老师们的某些假设做出了质疑。她为我们明确而坦率地指出了孩子们的真实需求。对于任何关心后代健康成长的读者来说，这本书都大有裨益，具有启发性。

——迈克尔·古里安（《男孩的奇迹》和《女孩的奇迹》作者）

幼儿们的大内密探希瑟·舒梅克撰写了优秀的《不听话也OK》。舒梅克不肯接受未经审视的传统智慧，她要促使读者思考孩子们在安全、家庭作业、科技和人际交往中的真实需求。她促使你从前所未有的角度来重新思考问题。

——劳伦斯·J. 科恩博士（《游戏力》作者）

每个人都应该停下来问问：“等等，我们为何必须在孩子的家庭作业上面签字？”希瑟·舒梅克几乎重新审视了关于幼儿教育的全部传统智慧，看看其中哪些做法只是源于因循守旧。这让她成为我心中的英雄。

——列诺·斯科纳西（《放养孩子》作者）

合理而富有感染力。本书彻底颠覆了我们对儿童、家庭和学校的看法。从家庭作业到与陌生人交往到科技问题，舒梅克谈到了从幼儿园到小学阶段的所有重大话题。请为你的家庭和班级着想，好好阅读这本书吧。

——埃米·麦克里迪（《自我本位症》和
《只说一次，孩子就会听》作者）

希瑟·舒梅克再次无比明确地质疑了我们从未反省过的育儿理论，而在阅读她的著作之前，你不知道自己为何不曾清楚地觉察到这些观点。在谈论童年中期的问题时，舒梅克令人信服地探讨了“安全至上”（这会比健康风险带来更大的危险）和学前班（孩子最好是跳过这个阶段）等问题。家长们尤其会喜欢舒梅克在“备忘单”中提供的建议，可以利用它们在现实生活中执行这些“叛逆法则”。

——劳拉·马卡姆博士（《父母平和 孩子快乐》作者）

希瑟·舒梅克全面而大胆的著作切中肯綮，在可靠研究成果的基础上是对常识的表达。对于想为孩子提供最好教育的家长们来说，这本著作是个有益的指南，它能帮助家长们抵制当前不合理的教育/育儿信条。

——斯图亚特·布朗医学博士（美国游戏研究院创办人兼院长）

今天的育儿标准——过度关注安全，倡导不断监督与控制——让孩子们感到窒息。在这本令人愉快的著作中，希瑟·舒梅克教导我们如何成为“叛逆”家长，让我们乐意并能够藐视这些标准，以便促进孩子长远的身心健康。我不仅向家长们推荐此书，也向接触到幼儿生活的每个人推荐此书。

——彼得·格雷（《自由学习》作者，波士顿学院心理学研究教授）

这本书以充分的理由呼吁我们加入“叛逆”大军！希瑟以温和而直截了当的方式鼓励我们摘下成人的有色眼镜，仔细审视我们自身的行为如何给家庭带来了诸多压力。她向我们提供了有益的办法，并让我们强烈感受到“我们能够做得到！”

——丽萨·墨菲教育学硕士（早教专家，Ooey Gooley 公司的共同创建者）

本书将家长们从毫无根据的恐惧中解放出来，这些恐惧限制了孩子们攀爬、跳跃、奔跑以及诚实表达自身感受的能力，作者转而鼓励读者采取有益于孩子的大胆育儿方式。

——薇琪·霍夫勒（《胶带教养术》与《育儿直言》作者，
育儿教育学家，演说家）

学校需要来场革命。育儿需要来场革命。但结果呢？革命已经开始。这就是《不听话也 OK》。

——安东尼·迪本德（《亲子打闹游戏的艺术》合著者）

我很喜欢希瑟·舒梅克的新书《不听话也 OK》。它将颠覆世界，质疑我们的理念，促使成人采取正确方式来从事幼儿教育。本书中的“叛逆法则”往往与传统思维趋势相左，但它们基于可靠的研究成果，充满亲切感和幽默感，并提供了大量实施建议。这本书是家长和幼儿教育专家们的必读书籍。

——杰夫·A. 约翰逊（《让孩子玩耍》合著者）

舒梅克仿佛是我们所需要的睿智老人。在今天这个时代，课间休息和玩耍已经让位给作业练习题和静坐听讲。我们需要倾听并重视她的看法。每个家长、照顾者、教师和管理人员都需要再三阅读这本书。舒梅克鼓励我们归还孩子们的童年时光，她真了不起！

——萨拉·本内特（《反对家庭作业》合著者，
“终止家庭作业”的创始人）

增加游戏。减少家庭作业。鼓励冒险。减少过度保护。限制观看娱乐节目。它们听似违背惯例，但其实是常识，对孩子们大有益处！舒梅克利用“应该说的话”（和“避免说的话”）以及“试试这个”等出色的建议，帮助我们将其付诸实践。

——保拉·斯宾塞·斯科特（Kinstantly 首席内容官，
《相信你是一个好妈妈》作者）

希瑟·舒梅克在这本非常实用的书籍中破除了现代育儿的神话，谈到了技术和冒险等复杂问题。她鼓励我们采取平衡而合理的育儿办法，并通过大量育儿建议向家长们提供了实践方法。这本书在继续进行她在其处女作中发起的革命——继续加油！

——艾米丽·普兰克（《发现童年文化》作者）

我对这本书等待多时。希瑟再次向我们提供了实用而合宜的育儿建议，让我们帮助孩子在小学时踏入大世界。这本书内容亲切，极其诱人。你会乐意始终将它带在身边。”

——丹尼尔·霍金斯（《男孩：改变课堂而非孩子》与
《共渡难关：再次学习引导实践》作者）

作者说明

我要再次感谢许多家庭和老师分享他们的故事并启发了我的这些想法。书中孩子的年龄和性别都是真实的，但为了保护家庭隐私，他们的姓名和某些个人信息已被更改。书中专家用的都是真名实姓。

前言

这不是一本寻常的育儿书籍。本书故意选择了那些复杂的话题。这里采取的是反叛性的路径：重新审视我们视为天经地义的观点。

有个读者在总结我的处女作时说：“如果你想在育儿过程中尊重孩子，但在孩子达到学前年龄时不知道如何应对其强烈情绪和行为，那么，《不分享也 OK》能够为你提供答案。”这本续作将引领你进入下个阶段。我们的孩子仍然很小，但他们已经在上学，正在获得独立能力，并承受着学校的期望，而某些期望明显不利于孩子的健康成长。

我在处女作中采取的重要原则是：“只要没有伤害到人或财物就不要紧。”而在这本书中，指导原则就是我母亲的座右铭：如果某件事情困扰着你，那就需要做出改变。这包括下面这些你感到不对劲的事情：7岁孩子上健身课却没有课间休息时间；幼儿园孩子上学时喊肚子疼，或者家庭中对科技设备的使用“并不妥当”。留意你的直觉。在你阅读本书的过程中，你会欣慰地发现，你的直觉为何可能有利于孩子的成长。

孩子达到上学年龄时，我们的育儿必须进入新的阶段：社区阶段。孩子要面对太多外界的教导者，包括：班级教师、校长、校车上的同龄人、陌生人和无所不在的屏幕设备。孩子们从所有这些教导者那里学到了什么呢？他们在合理利用时间吗？现在，育儿牵涉到许多合作者。

《不听话也 OK》旨在为托儿所、学前班和小学阶段提供深入的引导。“写写这个阶段的女孩子，”家长们说。“写写‘你不能参加我的派对’，”老师们建议说。在其中你会发现各种问题，包括：化装游戏、恶言恶语、屏幕时间、课间休息、家庭作业，以及陌生人风险和新闻灾难等沉重的话题。你会发现许多书籍侧重于其中的个别话题，但我们是要

2 不听话也OK

养育全面健康发展的孩子。所有这些话题对我们都很重要。它们都会给孩子造成影响。本书汇集了与家庭和日常生活相关的系列话题。

本书旨在搭起桥梁，将儿童发育的研究成果与日常生活活动衔接起来。我们对孩子的认识与我们的育儿方法之间的鸿沟在日益加剧。随着我们迅速获得有关儿童成长的新知识，我们需要乐意接纳新思想，并灵活变通。熟悉的惯例让人感到安心，可能很难做出改变，但我们理当为孩子做出大胆的改变。学校需要重新思考其政策（学前班、课间休息）和既往措施（围圈时间、家庭作业）。家长们需要调整育儿措施（技术、风险、陌生人）。我们都必须乐意推翻我们的已有知识，乐意反对流行态度，进行大胆尝试。

我的首部著作的问世，源于幼儿学校的非正统价值观。这个幼儿园是我的故乡俄亥俄州哥伦布的幼儿园，我的妈妈在该校任教40年。在撰写本书之时，我再次从这个独特幼儿园中汲取了智慧，当然，许多话题——包括课间休息、屏幕时间、家庭作业签名——超越了这个幼儿园的范畴。论述小学教育的章节主要基于众多科学研究成果，以及我自身作为反传统家长的经验。我非常感谢那些帮助我孕育出这些观念的学者和家长们。

我曾经在博客帖子上撰写了我们家对小学家庭作业的独特立场，本书中的部分章节就源于这些博客帖子。我收到全球数百名家长和教育工作者的来信，其中有人解释了家庭作业的价值，有人含泪写下家庭作业如何破坏了他们的家庭。这可是个热门的话题。

当我谈到取消小学家庭作业时，家长和教师们往往会惊愕地打量着我。这些人曾经在大学就读四年，大多拥有法学学位乃至博士学位。他们知道严肃的研究非常耗费心血，并且仍然记得他们自己的童年，当时通常会做些家庭作业。但他们不知道的是：研究并没有提供任何证据，表明家庭作业能够促进小学学习成绩，而它对中学成绩的影响也微乎其微。我并不是鼓吹整个人生中完全取消家庭作业，我只是认为，对于年幼的孩子来说，有些其他事情更值得去做。

面对风险、课间休息、游戏、屏幕时间、学校、家庭作业等话题，我们可以继续将科学研究成果置若罔闻，也可以采取大胆步骤，改

变世界、班级、学校和家庭。

我们有时候必须要表示异议。如果你喜欢某个章节而不接受其他章节，这没有关系。我希望本书能帮助你澄清自己的非正统信念，激发新的想法，激励成人孩子去改变世界。有时候，这意味着大胆尝试。

《不分享也 OK》那本书中列出的“儿童叛逆权利清单”侧重于童年早期和游戏。现在需要扩充这个清单。下面是 21 世纪儿童权利指南，包括在学校教育和数字化世界中的权利。

更多儿童权利

有权充分自由地玩耍，且可以自由发挥

有权体验独立自主

有权冒险和犯错

有权针对他人行为设立限制

有权主宰自己的身体

有权从事与其年龄相符的学习活动

有权在每天经常享受课间休息时间

有权在小学阶段不做家庭作业

有权每天在户外玩耍

有权活蹦乱跳

有权享受充足睡眠

有权投入他所生活的世界

有权接触屏幕以外的真实世界

有权学习并练习当面社交技能

有权享有安静的时光

有权了解科技产品的健康界限

有权经常受到周围人的充分关注

4 不听话也OK

有权促使成人始终支持这些权利

这本书呼吁我们更加勇敢无畏。这意味着改变育儿方式，接触其他成人。正如斯科特·派克（M. Scott Peck）所说：“当我们感到极其不安、不满或失落的时候，我们就极有可能迎来最美好的时光。因为只有在这种时候，不安才有可能促使我们抛下陈规陋习，开始寻找其他办法或更可靠的答案。”

当我感到畏缩不前的时候，我会想起我的妈妈，许多时候，她不得不改变其温柔本性，捍卫她的孩子的利益。如果她能做到，我也能做到。你也会拥有力量进行大胆的尝试。

目录

Contents

前言

第一部分 冒险与独立

- 法则 1 安全其次 3
- 法则 2 不亲吻祖母也没问题 20
- 法则 3 示范错误 32
- 法则 4 和陌生人说话也没问题 39

第二部分 为科技领航

- 法则 5 接受阿米什人的生活方式 55
- 法则 6 管好你的手机 80

第三部分 孩子在校的权利

- 法则 7 课间休息是权利 97
- 法则 8 禁止小学家庭作业 116
- 法则 9 远离有害的家庭作业 135
- 法则 10 不要在这里签字 149

第四部分 更多在校权利

- 法则 11 改造学前班 161

法则 12 在围圈时间取消日历 178

法则 13 不要强迫参与 185

第五部分 悲伤、同理心与不幸

法则 14 不要删除书本中的食人巨妖 201

法则 15 应对新闻灾难 213

法则 16 分享不公平的历史 227

第六部分 刻薄的言辞和公主的力量

法则 17 公主是有力量的 245

法则 18 刻薄言辞不可小觑 258

法则 19 尊重牢骚大王 273

第七部分 现实世界中的“叛逆法则”

法则 20 家庭不是娱乐中心 283

法则 21 放松 295

附录

原书提供更多可用资源

致谢

第一部分 冒险与独立

安全感基本上是个迷信……人生要么勇于冒险，要么碌碌无为。

——海伦·凯勒

