

BABY MANAGEMENT

德国专家的“轻松育儿法”，带给你颠覆性的理念



婴儿管理

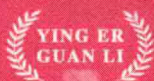
[德] 贝娅特丽克丝·克鲁泽 著 陈新艳 译

轻松、幸福度过第一年妈咪生涯的新规则：少做一点，收获更多！

上海科学技术出版社

BABY MANAGEMENT

德国专家的“轻松育儿法”，带给你颠覆性的理念



婴儿管理

[德] 贝娅特丽克丝·克鲁泽 著 陈新艳 译

轻松、幸福度过第一年妈咪生涯的新规则：少做一点，收获更多！

上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴儿管理/(德)克鲁泽著;陈新艳译.—上海:上海

科学技术出版社,2008.3

ISBN 978-7-5323-9295-7

I. 婴… II. ①克…②陈… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第007592号



版权合同登记号 图字:17-2007-062

Title of the original German edition:

Author: Beatrix Kruse

Title: Baby-Management

© 2006 Droemersch Verlagsgesellschaft Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, Munich

Chinese language edition arranged through HERCULES

Business & Culture GmbH, Germany



婴儿管理

著 者:[德]贝娅特丽克丝·克鲁泽

译 者:陈新艳

责任编辑:赵琼艳 鲁志学

美术编辑:石永歌

策 划:雅歌文化

上海世纪出版股份有限公司

出版、发行

上海科学技术出版社

(上海市钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

深圳市鹰达印刷包装有限公司印刷

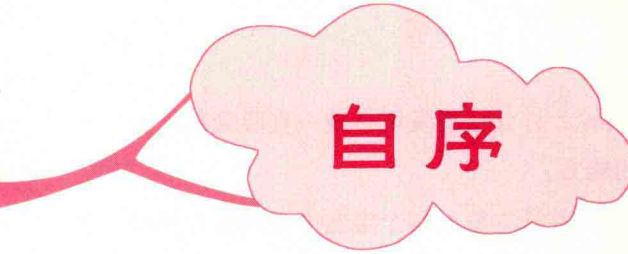
发行专线:027-87326881

版 次:2008年3月第1版第1次印刷

开 本:787×1092 1/16

印 张:11.5

定 价:26.80元



自序

婴儿管理：

少做的艺术

在通常的德国家庭生活中，母亲不堪重负并且筋疲力尽，孩子不幸福、不满意、满是问题，简直叫你没有办法。然而对这种状态，人们现在差不多已经习以为常了。

这完全是荒谬的想法。母亲筋疲力尽以及孩子难对付，这恰恰是不正常的。实际上，使我们神经紧张的不是孩子，而是我们完全错误和超过限度的要求。事实上，不是孩子难以对付，而是一种导向错误的教育方式使孩子的生活变得困难。

如果在一家企业里，员工们长期不堪重负，同时工作绩效不理想的话，那有一点非常清楚：这里的某些东西必须改变。这样的公司需要新的合作规则，必须用完全不一样的方式来管理公司。

同样，这种经济领域里每一个人都明白的道理也适用于家庭：不堪重负的父母和难对付、不幸福的孩子，这种状态是我们无法袖手旁观和容忍的，这必须改变，而且是从最初开始起。孩子们和母亲们的共同生活需要新的规则，一种使我们的孩子更加幸福并且使当母亲的我们免于神经崩溃的新型教育方案，这种方案叫做轻松育婴方法。是的，轻松育婴，因为带一个孩子原本就应该是轻松的，而不是艰苦的。

轻松育婴方法使带孩子的生活变得轻松，它没有向母亲们提出越来越多的要求，而是向母亲们传授少做的艺术。事实上，也许正是因为“多做”的哲学

将我们和我们的孩子逼入死角。

轻松育婴方法摒弃那种荒谬的完美论，并且让您发现早就一直隐藏在您身上的东西：非常轻松地当一个好母亲的能力。

轻松育婴方法是每个人都可以学会，并且立刻对每个宝宝产生积极作用的一门艺术。当然，它也是一门要求全新思维的艺术。本书将一步一步地激起您对这种全新思维的热情。

轻松育婴方法是一种从宝宝生命的第一天开始就适用，并且引领式地伴随父母的整个育儿过程，尤其是最重要的第一年的现代教育方案。这种教育方案的不同之处在于，它顾及到宝宝的健康，但并不要求母亲成为新生儿的奴隶。轻松育婴方法将孩子看成是必须用“尊重”而非用“制服”去对待的一个人。利用轻松育婴方法，您将给您的孩子一个进入人生的最佳起点。

父母可以（而且应该）共同运用轻松育婴方法。不过，出于实用的原因，《婴儿管理》是专门写给女性的。护理宝宝日常生活的一直是母亲，尤其是在孩子生命的第一年里，因此要由她们来决定是否愿意按照轻松育婴方法抚养她们的孩子。如果您自己不信任这种方法的话，您孩子的父亲就不能迫使您应用轻松育婴方法；但如果您自己选择了这个方法的话，那丈夫与您一起采用就顺理成章了。因为正常的、相互体贴的夫妻关系，是对于建立一种轻松的母子关系最重要的帮助之一。

贝娅特丽克丝·克鲁泽

2006年春季于汉堡





目录

CHAPTER 1：告别完美幻想

- 002 / 轻松育婴方法：为什么放松的母亲拥有易照料的、幸福的宝宝
- 005 / 母亲神话：您是一个母亲，而不是上帝
- 011 / 母亲受难者谬说：为人母是一项辛苦的工作，是吗
- 018 / 要么现在抓紧，要么永远跟不上：第一个三年的谬说
- 025 / 母亲的窘境：如果进行得顺利的话，是遗传因子在起作用——否则的话
原因在您
- 028 / 母亲天性：为什么它有时候不能帮助我们克服困难
- 031 / 一个父亲就是一个父亲——他不是母亲的助手
- 039 / 母亲手册剥夺了您的行为能力：从今天起别人知道什么对您是最有益的
- 045 / 分娩：您是登山运动员吗

CHAPTER 2：实践中的轻松育婴方法

- 052 / 最初几周：成为母亲，泰然自若
- 058 / 母乳还是牛奶：您是一个狠心的母亲吗
- 065 / 宝宝进食：您敢断定您的宝宝得到了他需要的一切吗
- 073 / 睡觉：您的孩子有权要求整晚连续睡觉——而且您也一样



- 081 / 啼哭和吵闹：母亲越优秀，宝宝越快乐吗
- 089 / 学习：您根本就不能阻止您的孩子成长
- 096 / 适合孩子的房子：家人和平共处的两个区域
- 101 / 安排作息：有规律而不是混乱不堪
- 110 / 80%规则：人都会犯错误
- 115 / 110%规则：没有佣金的托管
- 125 / 200%规则：您就装作好像您的孩子比现在多一倍

CHAPTER 3：为人母把您变成什么了

- 132 / 为什么所有的母亲说谎话：超级宝宝和超级母亲
- 139 / 因为我有一个孩子，我就是个更优秀的人吗
- 149 / 一个家庭不是安全岛：您的孩子和其他人
- 154 / 为什么教育没有作用：您的表率比您的语言作用更大
- 161 / 我的宝宝需要我：我的需要，你的需要
- 169 / 享受您的宝宝

- 171 / 推荐文献
- 175 / 索引



CHAPTER 1

告别完美幻想

轻松育婴方法：为什么放松的母亲拥有易照料的、幸福的宝宝

母亲神话：您是一个母亲，而不是上帝

母亲受难者谬说：为人母是一项辛苦的工作，是吗

要么现在抓紧，要么永远跟不上：第一个三年的谬说

母亲的窘境：如果进行得顺利的话，是遗传因子在起作用——否则的话原因在您

母亲天性：为什么它有时候不能帮助我们克服困难

一个父亲就是一个父亲——他不是母亲的助手

母亲手册剥夺了您的行为能力：从今天起别人知道什么对您是最有益的

分娩：您是登山运动员吗

轻松育婴方法：

为什么放松的母亲拥有易照料的、幸福的宝宝

养育第一个孩子和第二个孩子有什么区别？如果这么问您，您可能会莫名其妙：因为很可能您就一个孩子。

没关系，这并不妨碍您阅读这本书并从中获益。我们并不是要教您怎么养育多个孩子，而仅仅是借此指出一般父母在育儿过程中的一个误区——做得太多，适得其反。

让我们回到话题，第一个孩子和弟妹的主要区别：第二个孩子得到的比较少。

较少的周到、较少的教育项目、较少的关注、较少的要求、较少的宽容、较少的体谅、较少的顾虑、较少的特殊花费。

还有较少的问题。

有一次，当我与一位享有盛誉的教育学家谈起兄弟姐妹位置的重要性时，我期望听到他说后来出生的孩子生活要困难一些。但教授恰恰给出了相反的结论：他发现，第一个孩子与其弟妹相比，生活中有多得多和大得多的问题。

简单的解释是：第一个孩子出生的时候，所有的父母都是新手，而新手会犯很多错误，这些错误的后果必须由第一个孩子在以后的生活中承担。

尽管听起来很有说服力，但我当时仍很惊讶。因为我很清楚地了解，恰恰是在第一个孩子身上父母的付出最大。“人们越努力，结果越好”这句话毕竟是有道理的，难道不是吗？

如果这话是真的，那第一个孩子就该有光明的人生。他们的父母百分之百

的积极，并且绝对是下定决心为孩子尽最大的努力的。这种干劲在第二个孩子身上大多明显地减弱了，因为父母此时必须把他们的努力分给两个小家伙。

差不多所有的母亲都会为了第一个孩子在一段时间内放弃工作，父母通过阅读有关读物和参加所有可能的课程，尽可能为小宝贝的到来作好准备。如果有一天有了孩子，他们愿意一下子彻底改变他们的生活，以便在思想上对孩子的到来作好充分准备。既不考虑费用也不害怕劳累，简直就是不惜任何代价，即使是夫妻共同生活遭到破坏也在所不惜。“如果有个婴儿的话，事情就是这样的”，我从许多年幼孩子的父母那里都能听到这样的话。

在这种听天由命的声明之后的，多半是“尽管如此，但总还是美好的”的想法。但不知怎么回事，事实好像完全不是这样的。一说到刚做母亲的女人，就会想到眼眶下有黑圈、睡眠不足、筋疲力尽、只能就相关话题艰难交谈的女人。更确切地说，她可以与遭受了命运打击的人相比。人们忍不住想抚摩她的头，安慰她说：“一切还不是这么糟糕，一定会好转的，你先好好地休息下。”

也许以后会有好转吧，毕竟紧张的母亲们最初没有时间。不管是妊娠瑜伽，还是婴儿按摩，这一整套项目在有了第一个孩子的时候，几乎所有的父母，当然，特别是母亲们，都从头到尾经历了。那现在这一切都成了徒劳的吗？

事实显然如此。因为德国很多年轻的家庭在家里有了比较的对象——第二个孩子。布拉格父母-孩子项目（PEKiP）、婴儿体操、爬行小组或者音乐早期启蒙教育，所有这些课程的参与者差不多全是第一个孩子。到有了第二个孩子的时候，父母们根本就不再有时间、精力，甚至没有积极性参加了。但有意思的是，正是那些最初被亏待的、后出生的孩子们，在以后的生活中会活得更轻松一些。

轻松育婴方法就是依据这个观察结果产生的。没有哪个时代像现在这样，父母为孩子付出这么多，然而孩子的问题比以往任何时候都多，并且年龄更小的兄弟姐妹的生活满意度和生活能力，从趋势上看越来越强。这也清楚地表明，教育不是按照“多付出—多收获”规则来起作用的。相反，孩子们如果不接受持续的强化照顾的话，似乎对他们更有益。

因此，现在是制定一种新的教育方案的时候了。一个坚持不懈地告别完美论，并以镇定、信任和尊重取而代之的教育方案。

轻松育婴方法的基本思想是孩子们渴望和需要放松的、快乐的父母。最坏

的结果是，孩子们拥有了由于非常害怕犯错误而想变得越来越完美的、忙碌和紧张的父母。

告别完美幻想——这是轻松育婴方法的核心。简明扼要地说就是少做。您少做一点，少干预一点、少固执一点、少推动一点和少阻止一点，这样您就给予了孩子更多的幸福和满足。

这听起来是不是太简单了？如此简单的话，那不是人人都能够做到吗？但有时候少做要比多做困难得多。就像对很多人来说，少吃比多吃更困难一样。

在少做一点后面隐藏着一种态度，一种我们过去出于本能拥有的、但今天必须通过努力重新领会的态度。

谁做的少一点，谁将更加：

- » 尊重她的孩子；
- » 更加信任生活。

这种态度将会把我们的小宝贝们培养成幸福的人，而且也使您自己成为一个放松的和心满意足的母亲。正是满足的母亲才会拥有幸福的孩子。

轻松育婴方法有助于您形成这种态度。当然最好是早在妊娠期时您就熟悉这种方法，这样您就可以避开大量的绊脚石，并且从一开始就能欣赏您的小宝宝。当然您也可以在以后任何时刻参与进来。对一个人来说，改变自己的观念，并且使自己和孩子的生活更加轻松，确实永远也不会太晚。

轻松育婴方法不是神秘科学，而且完全不难学会。其实，有多个孩子的母亲是迟早会学会这种方法的。但是，如果您有机会马上使自己和您的宝宝得到好处，为什么还要等到以后呢？



轻松育婴法则第1条：

作为母亲的您越放松，您的孩子成长得越好。

轻松育婴法则第2条：

信任您自己，信任您的宝宝，信任生活。孩子的绝大多数问题没有我们的干预也会自行解决的。

母亲神话：

您是一个母亲，而不是上帝

当第一次把小宝宝抱在怀里的时候，我们知道，我们已经将所有的优先权永远地延期了。世界一下子就成了这样：我们是小宝宝的一切，小宝宝是我们的一切，其他所有一切都是次要的。

这个小襁褓立马成为我们生活中的头号大事，成为我们最重要的任务，成为我们最重大的义务。我们知道，这个小宝贝百分之百地依赖我们。没有我们，他将饿死，他将冻死，或者忧伤而死。如果我们现在所有的事都做得对，他的情况将很好。这个小家伙的未来掌握在我们手里，他需要我们，就好像在这之前还没有任何人需要过我们一样。

当上帝创造人类的时候，他大概体会到了这一点。

❧ 谬说：人们可以将一个婴儿塑造成“任何类型的人”

在西方国家，女人们为这种万能的感觉系统地作好准备。西格蒙德·弗洛伊德和他的学生们，关于孩子与母亲的关系是生活中所有心理缺陷的根源的观点，已经像一种顽固的病毒一样感染了我们的大脑。弗洛伊德将注意力集中在母亲作用的负面影响上，而20世纪三四十年代，行为学家们却坚持认为，整体情况正好完全相反。他们认为，如果母亲们正确处理的话，同样也是孩子积极发展的动因。因此，那个时代很有影响力的行为学家们，同样为万能神话在我们脑海里扎根作出了贡献。

美国心理学家约翰·华生认为：教育可以将任何婴儿培养成任何类型的

人。他准备提供证据。他希望人们将12个健康的婴儿交给他抚养，他将证明他可以完全随机地将每个孩子塑造成任何角色如艺术家、律师，甚至小偷或者乞丐。庆幸的是还没有一个人想到要求沃森先生信守诺言。

20世纪40年代以后，关于孩子的发展有许多根本性的新认识。轻松育婴方法建立在这些有现实意义的科学基础之上，因此其出发点是：父母对孩子的影响是有明显限度的。婴儿不是能被塑造成人们的理想物的造型物料，婴儿自第一天开始，就是一个有着个性的完整的人。这种个性，人们通过严重的权力滥用或许可以摧毁，但不能从根本上改变它。父母不能将一个羞怯的孩子培养成一个勇往直前的人，并且也不能使一个积极主动的孩子变成一个磨磨蹭蹭的人。

一股研究新潮流，尤其是大脑方面的研究表明，母亲的万能并没有什么了不起的。就是对双胞胎的研究，很久以来也总是不断地推出一些引起轰动的例子，说明单卵发育形成但在不同的家庭中长大的孩子是多么相似。有研究表明：如果将分开长大的双胞胎与那些在同一个家庭中一起长大的孩子进行比较，就会发现他们不存在差别。从小一起长大的双胞胎并不比那些出生后就分开的双胞胎有更多的共同点或更少的差别。

这一点众所周知，但是却被教育专家们成功地忽略了。也许是因为相信万能神话是非常不费事的：如果谁是万能的，那他可不仅仅是操纵一切，而且还要对一切负责。尤其是如果失败了，理所当然地要承担责任。由于害怕这一点，除了具有很大的可操纵性的母亲们，而其他所有人——教师、医生、政治家和那些原本也该为孩子们的幸福负责的人则运气真好，摆脱了责任。

女人一旦怀孕了，就会被强化洗脑（指被迫转变观念）。自己如何获取营养，是否该进行体育锻炼或者是否工作太多，这一切都变成了关系未出生的孩子的生死问题的决定。怀孕期间你是不是常常心情低落或者情绪变化无常？那毫不奇怪，你今天会有一个多动的孩子。你是否是通过剖腹产生下你的孩子？那毫不奇怪，你的孩子成了一个爱哭闹的宝宝。你是不是没有给孩子喂母乳（或者母乳喂养时间不够）？那毫不奇怪，这个小家伙容易超重。我们的每一个最细小的决定似乎都会对我们的孩子造成严重的、无法改变的后果。

☞ 事实：您的影响是有限的

相反，轻松育婴方法说：您的孩子本质上就是这样的。您的伟大之处和重要的任务在于，尽量清楚地了解孩子的个性并且引导他成长，使他学会，如何带着这种个性与这个世界融洽相处。

这其中具体的含义最好能通过有关智力的例子来阐述。那些全身心促进一个中等智力孩子发展的父母，通过这种促进，可以使孩子的潜力比其他中等智力的孩子更好地发挥出来。但父母对潜力本身没有任何影响：一个中等智力的孩子不会因此而成为天才。相反，大量后期发现的高天赋孩子的情况也证明，即使没有专门的促进和推动措施，智力也能得到展现的机会。父母同样也不能——通过滥用权力的方式除外——使他们的孩子保持无知。对家中有收养的兄弟姐妹的调查一再表明：尽管接受同样的教育和促进措施，其智商却不一样。

任何时候不用翻阅相关书籍，这些经过科学证明的认识就赢得了绝大多数父母的认可。有一天他们将得到第二个孩子，并且令他们大吃一惊的是，他们会发现，新宝宝的发展跟第一个完全不一样。

尤塔也有这样的感受：

“在第一个孩子出生的时候我还幻想，我要让我的儿子成为世界的中心人物。即使我从来没有这样大声地说出来过，但我不知怎么地就认为：他将是什么样的人，都是通过我形成的。他能做的一切事，也是通过我完成的。当然反过来，所有不成功的方面，也是我的过错。我当时认为，保尔如此喜欢运动，是因为我总在开发和促进他的运动欲望。但我也深深地自责，因为他睡眠很差，并且经常很胆怯。

“后来我们的女儿出生了。那时候我学会了屈从。虽然我差不多像对我的儿子保尔那样尽我所能为她做一切，但赛莉娜自身的发展完全是另一回事。她爱嚷嚷并且自我意识强。总的说来，保尔按我说的去做，而她却相当固执己见。她很清楚自己要穿什么衣服，想吃什么东西，想玩什么玩具，而且很难让她改变想法。而另一方面，她绝对是一个活泼快乐的孩子。她魅力很大，而且几乎所有的人——孩子和成人——都会

立刻被她吸引。现在我有两个孩子，两个不应该有较大差别的孩子。我只知道：原因不在我。当然这期间我对待他们两个是有区别的。很简单，因为他们本身是有差别的。”

尽管万能的感觉在某一时刻可能如此美好，而最后表达出来的信息却是：我们的影响是有限的。

美国神经病学家史蒂夫·彼得森认为，人们只能肯定地说这么多：“请不要将您的孩子关在柜子里抚养，请不要让他饿死，并且不要用煎锅敲打孩子的头部。”只要不虐待您的孩子并且尊重他，您就不会犯一大堆的错。孩子本质上的东西——他的个性——不会由于您而真正受到损害。

一个具体的事例：设想这样的父母，他们从未与自己的孩子交谈，从未在孩子面前唱歌，从未做过“dadada”和“dududu”的游戏。更糟糕的是，当宝宝表达自己情绪的时候，他们通常不作出反应。有时候孩子没命地号哭，但他们却忽视不理。即使是宝宝发出他人生中的第一个音节，父母也仍然无动于衷。宝宝说“baba”，或者甚至说“mama”，但母亲却沉默不语。甚至连孩子说的是什么，他们都没有搞明白。

难道您不认为这样的一个孩子会不可避免地受到伤害？生活中，这样一个宝宝能被培养成一个健康的、快乐的、心理稳定的成年人吗？他至少在语言上可能会有障碍吧，难道您不认为应该因此而立刻取消这些父母的抚养权吗？

事实是，有成千上万个宝宝正是这样长大成人的。在许多国家是这样，在德国也是。他们的行为举止并不比其他孩子异常，他们在学习说话方面绝对是无可挑剔的，他们将成为正常成长的人。不管怎么样，他们与来自其他家庭的孩子一样常见，他们是聋哑父母的健康孩子。此外，美国人朱蒂·里查·哈瑞斯用这个例子说明，孩子们最重要的学习渠道通常不是父母，而是其他的孩子。

这是不是说，我们做什么，我们如何与我们的宝宝或正在不断长大的孩子打交道都是无关紧要的？肯定不是。就跟您与您的伴侣相处一样，少做一点，一样地觉得很多事好像是无关紧要的。您对待您伴侣的方法也许会对他的个性发展很少有影响，但对他的幸福感和你们彼此之间的关系有很大的影响。这也

同样适用于您的孩子。当然如果是孩子的话，孩子完全依赖您会增加您的困难——当您对伴侣不好的时候，他可以离开您，而您的孩子则任您摆布。

朱蒂·里查·哈瑞斯对告别母亲万能神话之后剩下的东西进行了奇妙的描述：“孩子的未来也许不是掌握在我们手里，但能确定的是他们现在的幸福，而且我们能使他们的现在变成地狱般的生活。”

母亲不再是万能，但做母亲现在是并且以后仍然是一项伟大的责任。

也许残疾母亲的例子清楚地说明了人们如何能胜任这项责任。她们是一个很好的例子，说明在我们的宝宝身上，有很多我们觉得不能放弃的东西，实际上并不是那么重要。一个聋哑母亲不能听到她的宝宝说话也不能跟宝宝说话；一位坐在轮椅上的母亲在宝宝哭闹的时候不能抱着他走来走去；而患多发性硬化症的母亲，有时连把宝宝搂在怀里都做不到……

但如果我们观察这种家庭的话，我们会发觉，一切都是次要的。爱要看什么而定，而且真正的爱，不是从教育学的角度付出的。也许我们无法爱我们的孩子，但是我们相信他们需要我们的爱。对爱来说这是一种什么？究竟谁需要这样一种爱？就是一个婴儿也能出色地区分掩藏在一个微笑或者一个拥抱后面的真正的、出自本能的好感或压抑的愤怒。不光是身体的接触或者语言交流方式很重要，掩藏在后面的感觉也很重要。

同时，这种真正的感觉将会通过任何一种方式传达出来，人们根本就不能阻止。如果不能通过说话将我们对宝宝的爱表达出来的话，那么可以通过偎依和拥抱表达；如果不能将孩子搂在怀里，那么可以含笑注视孩子而且可以给他唱一首歌。爱会找到一条自行表达的渠道，爱使我们孩子的现在有生命价值，而且这是决定性的因素。其他的一切会自行解决的——或者说反正不在我们的控制范围内。



轻松育婴法则第3条：

一个婴儿从出生第一天起就是一个有着独立个性的人。父母不能改变这种个性，只能摧毁。

轻松育婴法则第4条：

塑造孩子的个性不是您的工作。您的工作是很好地了解孩子的个性并且引导他成长，使他学会带着这种个性如何与这个世界融洽相处。

轻松育婴法则第5条：

孩子的未来不掌握在您的手里，但是他现在的幸福是由您决定的。对此有责任感就足够了。

轻松育婴法则第6条：

对孩子的爱要视情况而定。其他事情都会自行解决的——或者说反正不在我们的控制范围内。

