

◎ 毕家妈妈育儿经之二 ◎



跟着直觉

做妈妈

立夏◎著

不要迷信书本和理论

相信你自己作为母亲的常识和直觉

做个自信的母亲

你的独立思考和勇气

武器



中国轻工业出版社

◎毕家妈妈育儿经之二◎

跟着直觉做妈妈

立 夏 ◎ 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟着直觉做妈妈/立夏著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5019-7686-7

I. ①跟… II. ①立… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第105658号

总策划: 石 铁

策划编辑: 孔胜楠

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 吴 红 孔胜楠

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年9月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15.50

字 数: 112千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7686-7 定价: 26.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990 65595090 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wangqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

100546J5X101ZBW

此书献给北辰、天泽

——你们赋予我的生命和写作以意义

感谢我的丈夫

感谢我的父母以及我的公公婆婆

感谢《为了孩子》杂志的裴雪、殷葵、明艳女士，《家庭
& 育儿》杂志的吴明翠女士，《幼儿教育》杂志的汪晴初女士，
以及《时尚育儿》杂志的陶莉女士

没有你们，就没有这本书

推 荐 序

跟立夏的结识，源于2008年的一个电话。当时她为一个杂志主持哺乳征文活动，打电话来请我就征文中反映出的一些妈妈普遍遇到的问题以国际哺乳会哺乳辅导的身份“支招”。电话交流中我们相谈甚洽，我后来上网看了一下她的博客（“毕家妈妈育儿经”），其中关于她自己的哺乳经历的叙述以及她的思考让我很感动，我建议她去申请国际哺乳会哺乳辅导资格，因为中国的哺乳事业太需要她这样既有实际操作经验，又有现代理念和追求的人来摇旗呐喊了。

两年后，我惊讶地发现她居然已经在准备出版第二本书了。做两个精力旺盛的男孩子的母亲的同时，每年写上10多万字（还不包括她从事的文化和人物方面的写作），没有高度勤奋自励的精神，没有长期的思想积累，是很难做到的。

收到她的书稿后，我一气读完，不忍释手，读立夏的书，感觉是轻松的，但其内容却绝不轻飘，更不肤浅。很多“专家”的著述不是给繁忙而焦虑的妈妈写的，读起来费劲，理解起来费脑筋，执行起来更让人不知所措，反而让妈妈们对自己的信心一落千丈，不知道该怎么办好了。立夏却十分善于将复杂的道理用浅显的故事和流畅的文字表达出来，既有贴近生活的故事，又有理性的提炼，对诸多专家的理论并不盲从，而是在



实践中发出质疑、进行思辨，得出自己的结论。她就像一个好朋友一样跟读者分享她的智慧和学识，你能感受到她的渊博和深刻，但她却并不以专家自居，不端着架子让你仰视，感到自愧弗如。她曾经跟我说她的写作原则是拒绝废话、套话，只写有用的和真实的东西。这本书无疑遵循了这个原则，清新自然，好看实用，直奔主题，不浪费读者的精力和时间。

文如其人，读这本书，感觉立夏是个勇敢、诚实的人。她在本书前言中开篇即说“我后悔对孩子做过的事情有两件”，表达了一个母亲对自己育儿经历的反思态度。书中，立夏敢于自嘲、勇于自我批判，坦诚剖析自我的同时也揭露了很多父母焦虑的内在来源——不自信、不理性，人云亦云，缺乏对理论说“不”的勇气和判断力。

丰富的生活经验和人生阅历，让立夏的育儿文章带有国际视角和社会批判的色彩，她在谈亲子和教育的同时，也是在谈人生，而育儿观，本质上就是我们为人父母者的人生态度的折射。很多情况下，懂得了自己，就懂得了在自己的言传身教下成长的孩子。

立夏主张理性、自然，不迷信理论，去伪存真，尊重直觉，她的很多育儿理念与我不谋而合，但比我写得更精炼，甚至好多标题都像警句一样，发人深省，令人深思。在这个全社会普遍为育儿过分焦虑的时代，需要立夏这样的文字和思考来提醒我们：育儿应以爱先行，不管流行什么样的理论，不管我们周围的社会对我们有多大的压力，我们都应该顺应孩子的天性和我们作为母亲的直觉来抚养孩子，用长远的眼光来对待他们的

一生，因为，正如立夏所说：“不要相信什么‘现在吃点苦头对以后好’的说法。每一刻都是生活，对你来讲是这样，对孩子来讲也是这样。”

珍惜每一刻，珍惜我们孩子成长的每一天。

写在《跟着直觉做妈妈》一书出版之际，与广大读者共勉。

儿童教育专家 小亚

2010年6月于北京

自序

孩子，让我温柔地爱你

我后悔对孩子做过的事情有两件。

第一件事是哥哥刚出生的时候，为了让他养成独立入睡的习惯，我们用费伯入眠法训练他。这种方式也叫做“crying out”（“哭出来”），就是在孩子还醒着的时候，将他独自放在小床上，让他哭3分钟后，进去看看，然后等他再哭3分钟，再进去看看，直到孩子最终入睡。那时我们旅行很多，每到不同的地方，都这样让他哭上几个晚上来养成独立入睡的习惯。

第二件事是给哥哥定时喂奶。其实那时我的奶多得可以供全家人天天喝咖啡，但是，我照着书上的说法，就是要熬到某个时间才给哥哥哺乳。每次没到喂奶时间，哥哥就开始嗷嗷地哭闹，我和母亲抱着他东走西走，左哄右哄，一定要等足3小时才喂他。

哥哥如今健康地成长着，似乎看不出来当年的那些哭泣给他留下了什么不良影响，但我就是难忘那些哭声，难忘他渴望、祈求的眼神。

我后悔的是，在抚养哥哥的最初阶段，我为什么更热衷于照搬书本而不是满足我的孩子的需要？



轮到第二个孩子出生，情况有了改变。

弟弟本身是一个倔强的孩子，费伯入眠法在他身上试验了一天就结束了，因为他整整哭了40分钟却仍旧不睡。他一直跟我睡，后来哥哥也来跟我一起睡了，现在他们哥俩在我们的卧房里睡一个高低床，通宵安眠，大家相安无事，让我再次怀疑让哥哥平白流下的那些眼泪是否有价值。弟弟是按需哺乳的，我候在他身边，无论什么时候，只要他需要，我就给他喂奶。虽然我不能像给哥哥哺乳的时候一样约好时间每天下午去做产后体操，体型直到一年后才慢慢恢复，但作为一个母亲，这实在不算什么了不起的牺牲，但是却省却了弟弟很多的眼泪和焦虑。

理论不完全是真理

有人说，孩子从哭中学到的东西比从笑中学到的多。也许是这样。如果孩子不小心把自己心爱的金鱼在换水的时候从下水道冲走了，或者孩子爬树的时候从树枝上失手掉下来摔痛了屁股，此时他们的哭，是伤心，却也是学习：下次换水的时候，会把金鱼先捞出来；爬树的时候，也许会选择容易一点的去尝试。

但还有一种哭是当意愿得不到满足时的哭。今天就是不买冰激凌，让你哭哭，看到妈妈的决心，下次自然就不会再哭了。这是很多教科书上关于如何应对“找麻烦”的孩子的公开秘诀。

我曾经严格按照书本养孩子。哥哥出生前，我几乎读遍了东京美国俱乐部里所能找到的关于抚养、教育幼儿的书籍，我买下了西方人奉为经典的 *What to Expect When You are Expecting*（《孕期完全指导手册》）和 *What to Expect in the First Year*（《0—1岁育

儿手册》)。我一丝不苟地照着书做了，然而，在哥哥7岁、弟弟5岁的今天，我后悔了。如果有机会重来，我一定会做出不同的选择。因为我开始怀疑，怀疑这些理论，怀疑对孩子的那些看似有理的无情和残忍。

“如果你是一个研究者，你想检测在人们的饮食中砍去一半的盐的影响……你可能会注意到根据最近的临床试验，被严格控制盐摄入量的心脏病人比那些照常摄入盐量的病人身体变得更糟糕；同时，你可能注意到有新的研究成果指出，盐有利于改善情绪以及对抗抑郁症。而通过封闭式的试验和观察，当饮食中的盐量减少的时候，人们可能以吃得更多的方式来弥补。但是，如果你是纽约市市长，你就不用考虑这么多。”

这是《纽约时报》对市长迈克尔·布鲁姆伯格最近下令要将饮食业和饭店的盐量减少一半的做法的评论。文中提到的骤然减少盐摄入量对人的身体和心理的种种影响在这篇文章的后半部分有详细的介绍，跟那些主张饮食中应该少盐甚至是无盐的理论一样言之凿凿，一样让人信服。

这篇报道，再次让我怀疑那些打着科学的幌子对孩子进行折磨和“残酷”对待的理论。每个时代都有自己的理论，当这种理论成为主流的时候，就变成了真理。我的婆婆跟我说，当年她生养我的老公和他的兄弟姊妹的时候，大家都讲奶粉可以提供给孩子最好的营养，母乳喂养是落后而不卫生的。于是，我的婆婆，一个智慧、坚强、充满爱心的女性，出于爱，坚决没有给孩子哺乳，跟我们现在，出于爱，出于相信科学，坚决为孩子哺乳一样。



谁能够说我们时代的理论一定就是真理呢？比如关于盐的食用，如果没有《纽约时报》的这篇报道，我们如何会知道其实还有不同的“真相”存在？理论是无数的，而且听上去都能自圆其说，但一定就是真理吗？

当科学言之凿凿的时候，你还是需要自己去思考。每一种流行的理论总是能够自圆其说的，否则没有人会相信。因为道理总是人说出来的，而有人参与的时候，就难免有主观意愿，有选择和不选择。

有时两种对立的理论听起来都有道理。最典型的莫过于按需哺乳和定时哺乳两种说法。主张定时哺乳的说定时哺乳可以帮助奶量恢复，让婴儿更有效地吸吮，但根据国际母乳协会辅导员小巫的说法，定时哺乳来自于奶粉喂养的需求，不合乎自然的规律，按需哺乳才最科学。

真理和科学似乎可以有多种版本，所以，别拿着书本跟你的孩子较劲，因为你的孩子是独一无二的，他的成长是稍纵即逝的，你不可能不断地去拿他做试验，验证哪一种科学才是真理。

相信你的直觉和常识

当不能相信书本和理论的时候，试试看相信自己的常识和直觉。

柏拉图在他的《理想国》中讲了这样一个故事：一群囚犯被捆绑在洞穴中，他们无法看见身后的东西，只能看见眼前的篝火以及篝火投射到墙壁上的自己的影子，他们因此以为影子就是真实的东西，直到一个人逃出洞穴，看到真实的世界。但他

的描述，却没有人相信。柏拉图在这里要表达的意思是感性的东西（影子）是不真实的，理性（外面的世界）才是真理。

但是，最近科学家根据对一群因事故失去情感感受和表达能力的人的研究，却发现，单纯依靠理论和信息，缺乏感性和直觉，这些人其实连晚餐吃什么都不能做出决定。感觉和常识，有时候可以说是我们残留的动物性，但如果它们已经引领我们人类百万年直到现在，大概也是有其原因和功用的。

我们这一代不是天生的母亲。我们需要学习，但不是学习所有的理论，而是学习如何去爱。胡适研究学者程巢父的儿子程汉回忆自己的母亲，这样说：“母亲从小就阻止我画画，因为她有一个逻辑：画画会影响学习，学习不好就考不取大学，考不取大学就没有工作，没有工作就活不下去，活不下去她就不安心，于是为了自己安心，母亲便让我伤心了！”

这是一代母亲的悲哀，一代孩子的悲哀。随波逐流、循规蹈矩总是容易的，拒绝被环境左右不是一件容易的事，但凡事都有代价，如果你做一个有勇气、独立思考的母亲，你更可能会拥有一个具备同样品质的孩子。

做母亲，其实是人生最大的挑战。很多女运动员做了母亲后复出，反而取得更大的成功，都说是因为身体素质的改变，其实更可能是心理素质 and 人生境界的改变。很多人做女孩的时候，由别人做决定，但做母亲，却要你自己为别人做决定，而你在孩子如此幼小的时候做出的决定，可能会影响他的一生。没有什么决定比你作为母亲的决定更责任重大了，如果此时你可以充满自信地为孩子做决定，你当然有能力可以为自己的生



活和事业做决定。

孩子幼小的时候，你的常识和勇气是保护孩子最好的武器。

温柔，再温柔

关于如何约束孩子，有很多说法。有些确实有效，但如果以此作为尚方宝剑，贯彻到每个孩子身上，有时不光无效，还可能伤害孩子。要记住，以强硬对待强硬，你将收获强硬。即使约束孩子，也不是你跟孩子较劲的时候，要跟孩子争输赢，最后的结果，都是你输。

当孩子打人了，教科书上的对策一般是要求立刻阻止孩子，让他道歉，并视情况的严重性给予某种惩罚或剥夺。但是，这些对策落实到一些孩子身上，却死活得不到那个“对不起”，一再威逼之下，可能导致孩子内心的愤怒，下一次以更加暴力的形式表现出来。一些父母会以更强硬的手段来一而再再而三地推行同样的措施，但是，你最终可能解决不了问题，却得到一个叛逆的孩子。

试试看，温柔地对待你的孩子。试试看，在一定范围内宽容他的缺点。一般教科书上会严申对伤害自己 and 他人以及损坏他人财物的行为决不宽恕，但因为他是你的孩子，你爱他，你可以试试看，告诉他，他错了，希望他不要再犯，同时给他以温暖的拥抱，让他感到你仍然爱他，你不是敌人，他做错了事，当世界都联合在一起反对他的时候，他还是可以在你这里找到爱和保护。试试看，绝对温柔地对待他。想想看，如果所有人都反对你的时候，你还需要你的爱人对你说不吗？要跟孩子平

等相处，要做孩子信任的朋友，首先试试“穿他的鞋”。

有时你可能觉得自己的权威被挑战了，此时，也不要跟孩子争输赢。孩子也许在一段时间里拒绝合作，让他帮你把窗帘拉上，他可能公然说：我今天不想给任何人帮忙。而这时你两手端着给他的奶和水，同时浴缸里为他放的洗澡水又快满了。你可能愤怒到极点，可是，你还是只能忍住。你可以大声斥责他，逼他去拉上窗帘，但是，你也可以把手里的奶放下，自己去把窗帘拉上。跟孩子没有必要去争谁是老大，没有必要要他事事一定听你的。父母要有权威，但不在于你的声音有多大，不在于你可以剥夺和惩罚他多少，而在于你是否有道理，在于你是否令人信服，是否更有能力自我控制。——你对待成人是这样，对待孩子也可以如此。

做一个自信的母亲。顺应孩子的天性并用你作为母亲的直觉来养育孩子。让我们温柔而不是残酷地对待我们的孩子，哪怕是以为孩子好的名义，哪怕我们有书为据。不要伤害他。不要相信什么“现在吃点苦头对以后好”的说法。每一刻都是生活，对你来讲是这样，对孩子来讲也是这样。

应 夏

2010年6月于上海

目 录

第一篇 做个不焦虑的妈妈	1
做不较劲的父母	2
对“坏”习惯睁只眼闭只眼	3
允许孩子“落后”	4
拒绝夸耀	6
让孩子闷闷也无妨	8
我是一个“懒”妈妈	11
“懒”妈妈的孩子早当家	12
“懒”妈妈的孩子没压力	14
“懒”妈妈的孩子爱探索	16
我该对孩子发脾气吗?	19
为什么发脾气?	19
少发脾气也好	20
如何控制怒火?	22
如何避免孩子惹你发怒?	24
为了孩子做个好人	27
孩子会记住吗?	28
娶女先看丈母娘	29
做个克制的母亲	29



跟着直觉做妈妈

做个好父亲——学习去爱	31
做个好母亲：爱玩无罪	34
爱玩照样做母亲	34
爱玩的母亲是快乐的母亲	35
爱玩是宝贵的身教	36
做爱玩的母亲不容易	38
 第二篇 做个善于管理和约束的妈妈	41
自主玩耍：让孩子引导！	42
填补思维的缺口	42
学会解决问题	44
创意表达的机会	45
让孩子引导你	47
做一个“迟钝”的妈妈	49
给孩子足够的材料	50
游乐场上的玩耍：做个安静的妈妈	52
安全问题	52
引导和益智问题	55
换个想法做从容的妈妈	58
如何处理社交困局？	59
其他顾虑	60
打架：我的孩子为什么打人？	62
孩子的理由	63
父母的原因	64

打架：从容应对	67
及时处理	67
从“头”对付	70
家长干预	72
撒谎：4 岁的孩子要撒谎	76
当事实和想象的界限不那么清楚	77
那些无伤大雅的谎言	78
帮助孩子平稳过渡	80
撒谎：如何预防孩子养成撒谎的习惯？	83
做诚实的父母	83
避免制造“白谎”机会	85
奖励诚实	86
宽容和帮助	87
保持冷静	88
保持沟通的渠道	90
纪律：奖还是不奖？	92
受人怀疑的物质奖赏	93
物质奖赏不是洪水猛兽	95
选择性地去奖赏	96
物质奖赏之外的奖励	100
奖赏之外的解决办法	101
小贴士	103
孩子和丈夫，谁先谁后？	105
把他“卷”进来	107