



美国华纳兄弟
唯一独家官方授权

ipcn

英国IPCN
唯一独家官方授权



八麟制作

央视热播节目《超级育儿师》官方独家授权图书



超级 育儿师

SUPERNANNY

《超级育儿师》栏目组 / 兰海 / 编著

爱孩子没错，怕的是爱错

全球最成功的亲子真人秀节目 **SUPERNANNY** 登陆中国

把“熊孩子”留下，带“好孩子”回家

著名节目主持人 **鞠萍** / 国际象棋世界冠军 **谢军** / 亲子教育专家 **陈禾** / 哈佛教育学博士 **王涛** 联袂推荐



接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China



超级 育儿师

SUPERNANNY

CHAOJI YUERSHI

《超级育儿师》栏目组 / 编著
兰 海



吉林出版社
Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

超级育儿师 / 《超级育儿师》栏目组, 兰海编著. — 南宁: 接力出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5448-3717-0

I. ①超… II. ①超… ②兰… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第259120号

责任编辑: 车颖 文字编辑: 亢莉 美术编辑: 卜翠红
责任校对: 贾玲云 责任监印: 陈嘉智 媒介主理: 刘平
社长: 黄俭 总编辑: 白冰
出版发行: 接力出版社 社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022
电话: 010-65546561(发行部) 传真: 010-65545210(发行部)
<http://www.jielibj.com> E-mail: jieli@jielibook.com
经销: 新华书店 印制: 北京盛通印刷股份有限公司
开本: 710毫米×1000毫米 1/16 印张: 17.75 字数: 290千字
版次: 2014年12月第1版 印次: 2014年12月第1次印刷
印数: 00 001—20 000册 定价: 39.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65545440



前言 preface

六个月前，我接到一条私信，问我是否有兴趣参加一个真人秀的节目，我当时很坚决地回绝了，因为需要花费我两个半月的时间。两个半月，对于一个每天都和孩子父母打交道的教育者来说，是一段太长的时间。几天之后偶然的机会朋友提到中央电视台播过一档节目*Supernanny*。此时，我突然想到那天的电话。是一个节目吗？我好奇地看了一集，让我惊喜的是，育儿师进入家庭之后，首先做的不是解决问题，而是观察。这与我平时所提倡的观点一致，就是需要客观的观察，而非直接从父母那里获得结论。其次就是从全家人的角度解决问题，和父母探讨。最后才是解决问题的方法。这种思路让我感到非常兴奋，可面对我已经拒绝了的邀请，我需要做什么呢？就在这个时候，IPCN（节目版权方）的联络人又一次给我打来电话。从这个时候，我开始了这十一年来第一次面试，而且极其漫长。

经历了七次的书面沟通、面谈、视频会话和解决实际问题之后，我成了中国版的超级育儿师。而这时距我接到那条私信已经三个月了。

2013年9月5日，一个我永远无法忘记的日子，因为那本应是我兴奋地开始育儿师生涯的第一天，但却给了我前所未有的困难。而这样的困难，不仅仅在极



短的时间内帮助孩子发生改变，更多的是如何与一个团队配合完成一次真实的拍摄。

首先是家庭的挑战，这种挑战更多的来自信任。前期导演的积极沟通让我们进入的困难减少了很多。可任何一个陌生的家庭要面对二十几个人在自己的家里安装设备，数日在摄像机下生活还是有很多的不适。而信任则是最难达到的，只有一天实地观察的时间就要找到孩子行为背后真正的原因，而这些原因都是父母意料之外的。我只有一个家庭会议的时间，通常三十分钟让他们意识到问题。只有建立在父母对待问题的认可上，我们才有可能继续后面的辅导，才有可能带来家庭的改变。

其次是拍摄的艰难。9月5日，第一个家庭的观察日，从上午八点进入家庭到凌晨两点结束采访，整整十八个小时的连续工作，强度已经完全超出我的想象，而这仅仅是开始，也是唯一一个我还能坐着观察的家庭，其余的家庭我都是站着完成一天的观察。

我对拍摄工作的无知给大家带来了巨大的麻烦。我不知道应该怎么拍摄，应该如何与现场摄制团队配合。我的不会站位让现场出现很多因为穿帮而导致后期无法使用的镜头，我不知道自己需要和摄像师配合，会在不给提示的情况下做任何事，其实他们只需要一个两秒钟的停顿就已经足够，而我却不知道。我的这种随意给摄像师带来了巨大的麻烦，想象一下，在一个二十平方米的孩子和父母共处的客厅，我的这种大幅度的动作让三个摄像师、一个录音师、一个现场导演怎么能够配合呢？所有我的这种不理解电视拍摄的技巧是所有人的障碍。我能从大家的脸上读出各种疲惫，而我则满是沮丧。这种超越了自己专业的困难带给了我更多的否定。

在第一个家庭的任务结束之后，我甚至萌发了退出的念头。而让我坚持下来的是结束第二天的总结会，七八个人围着我，导出我的视频资料，告诉我应该怎么站位，如何放松，如何与各个岗位配合。坦白说，当时大家说了什么我已经不记得，但是感受到的更多的是信任。也就是这样的信任让我坚持下来。

最后的挑战就是“变化”。时刻准备着，是这个团队所有人需要具备的态度。我们需要时刻准备着孩子的变化，时刻准备着父母情绪的波动，时刻准备着计划时间的变更。最后一个家庭就要开拍的前一天，所有人都不知道这个家庭在哪里。下午五点，我得到通知下一个家庭在天津，晚上九点，接到通知地址变更为杭州，晚上十二点，被告知有可能变为重庆。直到第二天上午八点，制片人敲开每一个房门告诉大家我们一个小时后去机场，家庭定在杭州。而已经提前出发却被叫停在湖北境内的灯光车终于可以向杭州前进了。

相比较我无法预知要面对哪一个家庭来说，选择哪一个家庭就更加困难了。因为节目组希望八个家庭都是在中国具有代表价值的，他们都不是单纯的某一个家庭，而是一个群体的代表。所以，我能理解下这样的决定有多困难。因为央视、IPCN和节目组要面对从这么多渴求帮助的家庭中去选择最适合拍摄的家庭，他们要拒绝，要说服，要决策，这是一个多么艰难的过程。

但是面对这些所有的挑战，能够安慰我的就是孩子的改变和父母的改变。“生活是最好的剧本。”这八个家庭真实得让我觉得太不真实。这样的真实需要勇气。而八个家庭的改变需要的是他们毫无保留的坦诚。面对这么多摄像机，面对数十天几乎毫无间隔的驻家拍摄，会暴露家庭中的每一个细节，让每个人的性格、行为、心理状态无处可逃。但是也只有让我看到、感受到这些真实的东西，才能发现真正的问题，才能帮助他们。所以，八个家庭的真实和勇敢才是让他们最后发生改变的前提，而“爱”才是引发这一切的原因，正是因为父母对于孩子的爱才让他们想改变，才能勇敢地把自己毫无保留地呈现。

这八个家庭是某一种社会现象的缩影，他们反映着中国父母对于生活的迷茫，对于教育的困惑。教育从来就不是单独存在的，它是一个社会问题，是一个文化问题。我解决问题的思路是从家庭成员的内心需求去发现问题，我们会发现全职妈妈、隔代家庭、海归家庭、多元文化家庭在面对孩子教育问题上的冲突和无奈，但是无一例外，在八个家庭中，都会发现以下共同的问题：我们缺乏对个体成长规律的了解，我们会单独地割裂孩子的问题，我们缺乏对孩子感受



的理解，更可怕的是，每一个家庭都不知道孩子到底内心需要什么，都不知道如何与孩子玩。

家庭教育是个人成长过程中最基础也是最重要的部分，其他一切教育选择都源自家庭教育。我们每个人都没有办法选择谁当自己的爸爸妈妈，但是我们每个人都有机会选择要成为一个什么样的父母。而这是一个漫长而艰难的学习过程，因为它一定充满了自我否定和质疑，但是它又是一个充满希望的过程，因为父母的改变一定会带来孩子和家庭的变化。

兰 海

目录 contents

前言 1

Chapter 1

爱的保卫战

1



姐姐一定要让着妹妹吗? 3

两代人的教育标准要统一 9

有压力就要释放出来 19

表扬的力量 25

兰海总结：真正的爱是帮助孩子更好地成长 31

Chapter 2

家的温度

33



冷冰冰的家庭 35

温暖的家从沟通做起 42

规则教育的奇效 52

每个家庭成员之间都需要传递爱 57

兰海总结：让孩子感受到家的温暖 63



Chapter
3

艰难的“独立”战争

67



不独立的父母和想独立的孩子 69

父母是孩子的起跑线 74

与孩子一起学会独立 79

用积极的行动让外婆放心 89

兰海总结：孩子的成长是绝对不能妥协的 95

Chapter
4

缺乏安全感的家

99



小帅真的有问题吗？ 101

孩子的成长不是父母证明自己价值的工具 106

快乐妈妈才可能培养出快乐宝宝 117

全职妈妈也有自己的价值 125

兰海总结：全职妈妈，请首先爱自己 130

Chapter
5

不快乐的“小皇帝”

135



不要把自己的后背留给孩子 137

妈妈的承诺 146

理智面对孩子的哭闹	151
培养孩子的家庭责任感	159
兰海总结：或许，你是用“爱”的名义在伤害	165

Chapter
6

大脾气宝宝VS强势妈妈 169

孩子是父母的一面镜子	171
孩子的情绪你真正在乎吗？	177
有效的沟通让彼此的需求更明了	183
每个大人都需要不断进步	194
兰海总结：被“窄”化的成长	201

Chapter
7

压力山大的宝宝 205

铛铛的生活很忙碌	207
孩子最大的任务就是“玩”	216
铛铛的成就感	224
爱需要表达	229
兰海总结：有一种错过，会让父母遗憾终生	234



毛豆的世界好纷乱 239

毛豆的第一次 246

秩序的敏感期 253

父母的坚持成就毛豆的进步 259

兰海总结：爱，需要把自己放下 264

后 记 267

爱的保卫战



家庭小档

上海宝宝小米今年五岁。她有一双机灵的大眼睛，是个活泼可爱、讨人喜欢的小女孩。她还有个妹妹，叫纳米，今年一岁。姐妹俩与爸爸妈妈、爷爷奶奶一起生活。

但是爸爸妈妈却常常为小米头疼：脾气急躁，不好好吃饭，不好好睡觉，经常和妹妹发生争执。本来是希望两个孩子可以相亲相爱，如今却战事不断，爸爸妈妈手足无措了！是小米生性顽劣，还是大人的教育方法出了问题？超级育儿师兰海能不能扭转混乱的局面，让这个家庭从此变得和谐融洽？



育儿小问答



两个孩子发生争斗时父母应该怎么办？

- A. 大的让着小的，大孩子就需要学会宽容。
- B. 父母需要公平地判断对错。
- C. 父母不需要发表意见，孩子嘛，过一会儿就好了。



姐姐一定要让着妹妹吗？

接到小米妈妈的求助后，超级育儿师兰海第一时间赶到了小米的家。

爸爸妈妈上班去了，接待她的是小米的爷爷奶奶。这是两个慈爱的老人。他们跟中国绝大多数老人一样，养大了儿子女儿，照顾孙子孙女又变成了他们生活的全部。经历了人生的大半儿岁月，他们对孙辈们更加宠爱。

对育儿师兰海的到来，爷爷奶奶很高兴，一边请兰海落座，一边让正在画画的小米过来打招呼。小米好奇地看着陌生的兰海，没有说话。

奶奶笑着说：“你这个调皮的小姑娘，怎么害羞了呢？”

按事先约定的，育儿师兰海在一旁观察，爷爷奶奶像往常一样照顾小米和纳米。兰海很满意今天的状况，爸爸妈妈不在家，她正好可以观察一下隔代家庭是怎么相处和生活的。



小米管爷爷奶奶叫“喂”

“来啊——来啊——”小米大声尖叫着喊奶奶来陪自己画画，管他什么超级



育儿师，小米才不在乎。这个家里，她要说了算。

“别嚷了，来了来了。”奶奶忙不迭地应着，放下手里的东西赶了过来。

“喂，你在这边画！”“喂，你在那边画！”小米像一个小将军，指挥着爷爷奶奶。对于小米的命令，两位老人总是报以宽容的微笑和无条件地服从。

很快，育儿师兰海发现一个问题：从头到尾，小米没有叫一声“爷爷奶奶”，只有一个字“喂”。只是爷爷奶奶习以为常，并不觉得有什么不对。不仅如此，对于小米任何过分的行为，两位老人最多温和地唠叨几句。

兰海意识到，这个调皮的小家伙嚣张的性格跟养育她的家人大有关系。

“开饭喽。”手脚麻利的奶奶准备好了丰盛的午餐。

“有小米爱吃的红烧排骨哦。”小米用手抓起一块，有滋有味地吃起来。

奶奶一边给小米喂饭，一边和颜悦色地劝小米：“小米用筷子吃饭，好吗？”小米跟没听见似的，自顾自地吃。

奶奶耐心地劝：“小米啊，你还会不会吃饭了，怎么能用手抓呢？”爷爷很心烦，可是又舍不得说孙女。他看不下去了，端着碗到一边去吃，眼不见心不烦。

小米的调皮继续升级，饭吃到一半，又钻到桌子底下去了。

“吃饭怎么能钻到桌子下面呢？小米，快出来吃这个菜心。”

“不吃！”对奶奶的话，小米要么直接否定，要么跟没听见似的。奶奶没办法了。这边还有小米更需要照顾，小米爱怎样就怎样吧。

小米吃饭做事随心所欲，没有规矩。在这个家里，没有人告诉她，规矩是什么；没有人告诉她，如果她不遵守规矩，她将要受到怎样的惩罚。



纳米高兴了，小米才能受到表扬

纳米在玩小电脑，小米也想玩。可是妈妈和奶奶告诉她：“小电脑是纳米的玩具，纳米不玩了，你才可以玩。”

小米不高兴了，为什么我就不可以先玩呢。我要说了算！她从纳米手中夺过了小电脑。

纳米哇的一声哭起来，两只小手用力地拍着桌子。

妈妈和奶奶一起教育小米：“等纳米玩高兴了，就会给你玩，你看她都哭了！”“你把小电脑给纳米送回去，你可以玩别的玩具。”“小电脑是纳米的礼物，谁的玩具谁说了算啊！”

大人们的唠叨真烦。小米把小电脑还给了纳米。

这回小米得到了奶奶的表扬：“小米，这就对了，你看纳米笑了吧！”

小米不明白，为什么一有纳米在，大人们都向着纳米。她必须让纳米高兴，才能得到表扬。妈妈会说：“你是姐姐啊，姐姐得让着妹妹。”

姐姐就一定要让着妹妹吗？看着妹妹快乐地玩着小电脑，小米眼里噙满了泪花。

育儿师兰海有些担心，在这个家庭里，大人们对小米的评价并不是取决于小米做了什么，而是她做的事是不是让妹妹高兴。最糟糕的是，小纳米也开始用哭来表达她的情绪和需要，然后所有人都会偏向她，并且开始指责姐姐小米。这样下去，纳米会不会变成第二个随心所欲的小米？



没有人告诉小米，打人是错误的

育儿师兰海的观察还在继续。对小米的问题，她的心里越来越明晰了。

“妈妈，我什么时候可以玩小电脑呢？”小米等不及了。她感觉纳米玩了好久了，她嘟起了小嘴，“纳米不能一直玩小电脑啊。”

“纳米没有一直玩啊，她刚玩了一会儿。你先玩一个别的，你要让着妹妹。”妈妈说。

“我不想玩别的，我就想玩这个！”小米又从纳米手里抢过了小电脑。

妈妈生气了，收起了电脑：“既然一玩就吵架，那你俩谁也不要玩了！”



小电脑真的被收走了，我还没玩呢，又气又急的小米放声大哭，怎么有纳米在，自己想玩小电脑就那么难！她狠狠地推了纳米一把，都怪你这个讨厌鬼！

纳米也大哭起来。一时间，家中乱作一团。

小米妈觉得自己要崩溃了。除了把两个孩子分开，避免打架继续，她不知道自己还能做些什么。

育儿师兰海越来越觉得，这个家庭中，是成人在管理和教育孩子的方式上出了很大的问题。游戏过程中，没有给孩子制定合理的规则。打架发生后，也没有谁指出小米的行为是错误的。

时间可以平复争端。混乱终于过去，小米妈可以喘口气了。看着两个可爱的女儿各玩各的，她很享受这短暂的和谐，心里重新洋溢起幸福感。

工作了一天的小米爸回到家，开心地跟育儿师兰海和两个宝贝女儿打招呼。小米爸很温柔，他从来舍不得跟女儿们大声说话。小米很喜欢爸爸。

可能知道自己犯了错误，小米很乖，很安静。她凑到爸爸身边，小声地说：“爸爸，纳米打我了。”

小米爸故作吃惊的样子：“纳米打你了哦？真的假的，可不能说谎哦！”

小米不好意思了：“假的。是我打纳米了。”

小米爸笑着惊呼：“啊，你打妹妹了啊！”

不知道一家人是对小米说出真话很满意，还是都很享受这短暂的和谐时光，不想去破坏，这件事就在小米爸爸的笑声中过去了。

育儿师兰海认为，作为家长，小米爸爸至少应该说“小米你这样做是错的”。但是他没有。全家人给她的感觉都是在开玩笑的过程中看着一件不该发生的事情去发生，然后又用一种哈哈笑的状态去接受它。这怎么能帮助小米建立正确的规则意识呢？