

法 国 妈 妈 育 儿 经

精
华
实
践
版



the
PAMELA DRUCKERMAN
French
of parenting
Way

[美] 帕梅拉·德鲁克曼 著 郑艺芳 高天珍 译



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

法国妈妈育儿经



[美] 帕梅拉·德鲁克曼 著
郑艺芳 高天珍 译

中信出版社·CHINACITICPRESS·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

法国妈妈育儿经精华实践版/ (美) 德鲁克曼著; 郑艺芳, 高天珍译. —北京: 中信出版社, 2015.1

书名原文: Bébé Day by Day: 100 Keys to French Parenting

ISBN 978-7-5086-4901-6

I. 法… II. ①德… ②郑… ③高… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 248001 号

Bébé Day by Day: 100 Keys to French Parenting

Copyright © Pamela Druckerman, 2013.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

法国妈妈育儿经精华实践版

著 者: [美] 帕梅拉·德鲁克曼

译 者: 郑艺芳 高天珍

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 5.25 字 数: 50 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2014-4211

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-4901-6/G · 1167

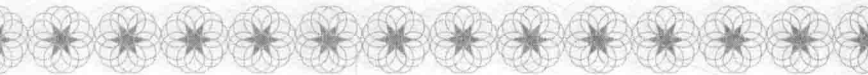
定 价: 32.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

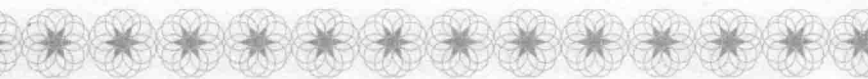


序 言

在我撰写《法国妈妈育儿经》这本有关我在法国如何养育3个孩子的书时，我都不确定除了我母亲，还有谁会看它。实际上，我甚至连我母亲会不会看完它都不确定（她通常更喜欢小说类读物）。

但让我惊讶的是，居然有很多非亲非故的读者愿意看这本书。一时间，有很多批评这本书的文章涌现，质问我凭什么侮辱“美式育儿法”——前提是我当真做了这样的事——并反问法国难道就没有顽皮的小孩吗。有人认为我只研究了巴黎的富人圈，还有人指责我是在推崇用奶粉喂养孩子。

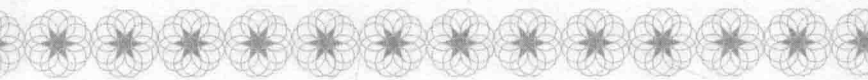
我是那种一听到别人对自己的批评会马上想：说得太对了！然后跌入恐惧的深渊的人。但是之后，我开始收到来自跟我一样的普通美国夫妇的邮件（我把大部分邮件放在了我的网站上），



这使我重新振奋了起来。因为他们并不认为我错误地指责了美国人在育儿方面的问题。他们也正面临着同样的育儿难题，而且非常想知道还有什么其他的更有效的育儿法。

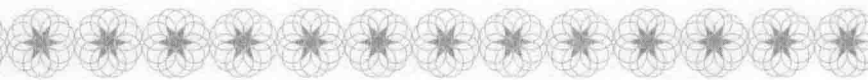
一些父母告诉我，这本书为他们过去私下做过的一些自己也觉得内疚的事情提供了合理的支撑。另外一些父母告诉我，他们对自己的孩子尝试使用了书中的方法，发现还真的挺管用（没有什么比听到这个消息让我感觉更棒了）。很多父母还找我要更多的育儿小技巧和方法实施的细节，或者要求我出版这本书的另一个版本——除去我的个人背景和摸索育儿方法的过程——他们可以将它作为育儿手册送给祖父母、另一半或保姆的版本。

现在，他们想要的版本终于出炉！这本《法国妈妈育儿精华实践版》，是我从法国父母和育儿专家教给我的育儿方法中提炼出的最智慧、最精华的理论。要使用这些方法，你并不需要住在巴黎，也不需要勉为其难地爱上奶酪（但你应该看看书尾的食谱，因为它们是法国孩子的日常饮食餐单，对于成年人来说也是美味）。



我对书中总结的 100 条小窍门很有信心。但是它们既不是我的发明创造，也不是我的个人公告，而且它们也不是对任何人都适用。法国人非常清楚，每个孩子都不尽相同，有时需要打破一些条条框框。在你阅读这些育儿方法的时候，你会发现这一个个窍门背后其实只有几条基本准则。作为一个美国人，这其中有一条对我来说是最根本的：如果家庭生活完全以孩子为中心，对任何人来说都不是件好事，对孩子本身来说更不是。

我相信很多美国家长早已意识到了这一点。有统计数据显示，当“以孩子为中心”这种新的强化的育儿模式——在过去 20 年间突然莫名其妙地出现——渐行其道的时候，婚姻满意度早已开始下降了。已为人父母的人比那些没有孩子的人要更不快乐，并且他们的幸福感会伴随着孩子数量的增加而下降。（相比照看孩子，得州已为人母的职业女性们明显更喜欢做家务。）我见过的最令人沮丧的对美国中产阶级家庭的研究，就揭示了美国家长们是如何从公司的权威人士沦为“孩子的仆役”的。而考虑到不断增长的喂食和抱着孩子行动的情况，我还会加上“私人大厨”和“私人司机”这两个角色。



事实上，我们已经开始怀疑这种费力苛刻的育儿方式对孩子究竟是否有利。我们怀着美好愿景所做的很多事情——从婴儿的益智光盘，到为了让孩子顺利被大学录取而进行的耗时耗力的育儿方法的摸索——现在，它们的价值受到了怀疑。一些专家称第一代在这种育儿方法中长大的孩子为“茶杯”，因为他们太过脆弱。专家们还提醒说，我们所定义的成功让这些孩子成长得并不快乐。

当然，法国父母并不是样样事情都做得对，他们也并不是都在做同样的事情。我列出的这些小窍门是法国传统智慧的结晶，是法国的育儿书、育儿杂志，还有专家们普遍提倡的事情；是我所知道的法国普通家庭的父母正在做，或者认为自己应该要这样做的事情（我的一个法国朋友准备给她弟弟买一本我的书，想让他变得更加“法式”）。

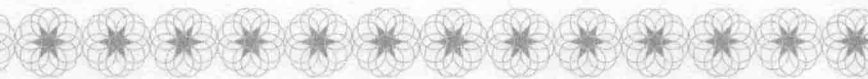
很多法式的智慧看起来像常识。我收到的读者来信中有人提到法式育儿法和蒙台梭利的方法有很多重叠之处，也和匈牙利的早教专家玛格达·格伯（Magda Gerber）的理论有点相似。还有一些人告诉我，这就是美国人在里根经济政策出现之



前，心理治疗兴盛起来的时候所做的事情。他们说有研究表明，生活在经济大萧条时期的可怜的孩子们根本学不到什么词汇（那我们只能说美国上层中产阶级人士的成功，都是过度代偿机制的作用）。

有一些法式观念拥有法国文化所独有的力与雅。法国父母们在很大程度上认为，婴儿是明理的，所以对孩子应该恩威并施，要认真倾听孩子们的心声，但不能唯命是从。他们让孩子远离“儿童食品”的方法值得称赞。最重要的是，法国人相信，心平气和是最好的育儿状态。在法国育儿的好处就在于，全国民众都会在生活中采用这些法则。这就像一个国家大小的实验对照组。来看看吧！你会感到不可思议的！

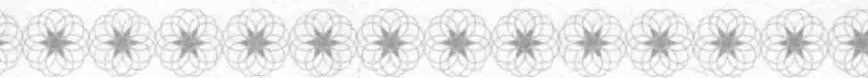
如今法式育儿法之所以与我们息息相关，主要是因为它就像美国育儿法的镜像，在某些事情上和我们有截然相反的考虑。美式育儿法倾向于尽早教会孩子们认知的方法，比如阅读。而法式育儿法则注重培养孩子的“软”能力，比如与人交往的能力和同情心。美式育儿法希望尽可能激励孩子，让他们时刻都处于成长状态，而法式育儿法则认为停下来休息一下也很重要。



美式育儿法不敢让孩子受挫，而法式育儿法认为不能应对挫折的孩子会拥有更痛苦的人生。美式育儿法专注于育儿的成果，而法式育儿法认为，父母与孩子一起相处的 18 年左右的时间也是很重要的。美式育儿法认为，一旦有了孩子，父母将不可避免地面临长时间的夜不安眠、经常性发脾气、挑食、经常被打扰等的生活状态，而法式育儿法则认为这些事情是——当我这样说时，请想象我在用法语发音——impossible（不可能的）。

我是个记者，不是育儿专家，所以法式育儿理论真正打动我的是它翔实的数据。法国父母依照直觉、传统或不断试错所做的事情，正是如今美国研究所提倡的。法国人认为如下几件事情都是理所应当的：到了晚上就教孩子睡觉，耐心是可以学成的，太多的表扬对孩子的成长是有害的，你要适应孩子的节奏，婴儿们并不需要认知卡片，食物只有自己尝过才知道喜不喜欢——这些都是有科学依据的。

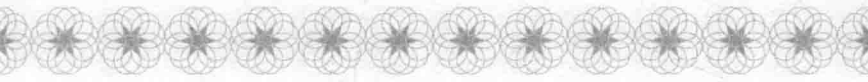
请把这本书当成一种启发，而不是教条，活学活用。我不太赞同这样一种法国说法：“你必须不断改变你做事的方法。”孩子们改变非常快，但当他们改变的时候，你只需要遵循相同



的指导原则，根据不同情况，用不同的方式做具体处理。我希望这本书能够让这样的方法成为可能。比起列出大量具体的原则，这本书倒更像是给父母的一个工具箱，帮助他们独立认识和解决问题。老话说得好：“授人以鱼，不如授之以渔。”

另外，美式育儿法正处在一如既往的改变中。不管我们的育儿方式将会进入到哪个阶段，它都不会变成法式的、中式的，或者是冰岛式的，而是我们自己的智慧结晶。我很高兴能把这些观念介绍给大家。至少我妈妈认为，我在做的事情是有意

义的。



目 录

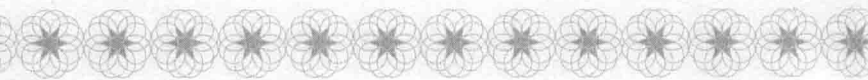
★ 序言.....	VII
-----------	-----

第一章 烤箱里的羊角面包.....	1
-------------------	---

是孕妇就有担心。毕竟，孕妇是在“造人”，尽管其中有些人甚至连晚饭都不会做。我们觉得，我们必须掂量所吃的每一口食物对肚子里的孩子是不是最好的。所有的这些担心让人感觉并不好受，但这些担心又并非毫无意义。我们在发出这样的信号：为了未出世的孩子，我们愿意牺牲一切。

第二章 每个宝贝都是爱因斯坦.....	13
---------------------	----

法国人认为，婴儿并不是“无助的小水滴”。他们把刚刚出生的婴儿看成是一个个小小的理性人，这些“小人们”可以听懂我们说的话，也具备了学习能力（当温柔地、以他们的节奏去教的时候）。



第三章 睡吧，宝贝.....23

在法国，有一则这样的悖论：法国婴儿们在三四个月大，甚至更小的时候就可以整夜安睡。但他们的父母也不会让他们连续哭几个小时。如果你相信小宝宝们是有学习能力的，那么你就应该教给他们一些东西。其中一项可以尽早教给他们的就是如何睡觉。

第四章 宝贝美食家.....35

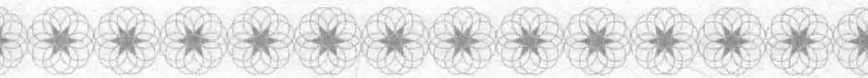
想象一下，有这样一个星球，一家人在一起用餐时氛围愉悦，孩子们和父母享受着相同的美食，也很少会发胖。这个星球就是法国。但罗马并不是一天建成的。法国父母们会不遗余力地手把手教孩子如何好好吃饭，一天至少要付出4次努力。

第五章 欲速则不达.....57

很多人都把孩子的童年时期看作一次马拉松赛跑的开始，比赛的终点就是顺利进入大学（胜利者会去常春藤盟校）。法国父母也同样希望他们的孩子成功。但是他们可能不会用马拉松这个比喻。

第六章 等一下.....69

法国人的家庭生活通常都很平静的一个原因是父母们经常强调要有耐心。他们不会把等待作为孩子与生俱来（或者天生就没有）的一种能力，其他相关的能力也是，比如处理挫折和延迟满足感的能力。



第七章 做你自己.....83

当一个法国妈妈过多地干涉孩子的时候，会有人说：“让孩子过他自己的生活！”法国父母会为孩子做很多事，但是他们并不准备给孩子扫清所有障碍，无论是身体上的还是情绪上的。他们把孩子当成一个个独立的个体，随着年龄的增长，这些独立的人能自己应对更多挑战。

第八章 做回女人.....97

法国人的观点是，你生命中的任一部分——成为妻子、雇员或者妈妈——都不应该让其他的部分黯然失色。即使是最有奉献精神的妈妈，也应该要把她的一部分精力和热情投入到孩子之外的其他事情上。

第九章 重建夫妻亲密关系.....107

在孩子3个月左右的时候，父母们应该给两人的亲密关系留出一些空间。关于这件事，并没有固定的时间表。没人认为他们可以把孩子扔在一边直接跳上去巴厘岛的飞机。这更多是一种全新的平衡，他们需要在找到平衡的过程中再一次了解亲密关系的样子——身体上和情感上的，在家里找到作为夫妻的二人空间。

第十章 要学会说“不”.....119

法国有一句育儿口号：“由我做决定（我拥有绝对的决定权）。”父母们会说——甚至偶尔喊出这句话来提醒大家，谁是决定权的拥有者，或者将局势扭转 to 他们想



第一章

烤箱里的羊角面包

是孕妇就有担心。毕竟，孕妇是在“造人”，尽管其中有些人甚至连晚饭都不会做。但是在美国，“担心”甚至可能成为一项奥林匹克运动。我们觉得，我们必须掂量所吃的每一口食物对肚子里的孩子是不是最好的。所有的这些担心让人感觉并不好受，但这些担心又并非毫无意义。我们在发出这样的信号：为了未出世的孩子，我们愿意牺牲一切。

法国人从不需要稳定一个孕妇的情绪。相反，在法国孕妇的世界里，像“平静”“平衡”和“禅”这样的词一直都很流行。准妈妈们通过向外界传递她们“很平静”和“很享受”，以证明自己能够胜任母亲的角色。这个小小的关注点上的转变却意义非凡。

1. 怀孕并不是某个独立研究项目

法国的准妈妈可能会阅读一两本育儿书。但是她们不认为怀孕就必须要看育儿书，或者认为她们必须选择一套育儿哲学。真正准备好怀孕的女人和那些在餐桌上喋喋不休地大谈染色体病的女人，是有天壤之别的。

除非你有过生孩子的经历或者养过猫，否则孕育一个小生命比你曾经干过的任何事都更加神秘和有意义。你可以最大限度地沉浸其中，不需要任何精心的设定和事先的安排，更不用任何专家指导。你内心深处最重要的声音来自你自己。

2. 你的平静对孩子很重要

即使没人劝你为了自己的健康而保持平和的心态，为了未出世的孩子，你也应该这样做。法国的育儿类杂志曾提到，胎儿可以感受到母亲的情绪。母亲压力大的时候，胎儿会感觉焦虑；同样，母亲体内幸福的荷尔蒙也会通过胎盘传递给胎儿，让他感觉到宽慰。专家强烈要求孕妇要学会减轻自己的压力。比如：和医生或治疗师讨论自己的担忧，或者可以通过足部保健安抚自己的情绪，也可以给自己安排几个浪漫的夜晚（最好是和肚子里孩子的爸爸一起度过），和朋友吃饭聊天等。在法国，有这样一种说法，“禅一样的妈妈会生出禅一样的宝宝”。同样，平静的孕期情绪，也会给你今后成为一个平静的母亲定下基调。