

BRINGING UP CHILDREN THE DUTCH WAY

The **Happiest Kids**
in the **World**


荷兰育儿法

养育全世界最快乐小孩的秘密

[美] 瑞娜·梅·阿科斯塔 (Rina Mae Acosta) 著
[英] 米歇尔·哈奇森 (Michele Hutchison) 译
郭子辰



人民东方出版传媒

 东方出版社

BRINGING UP CHILDREN THE DUTCH WAY

The **Happiest Kids**
in the **World**

荷兰育儿法

养育全世界最快乐小孩的秘密

[美] 瑞娜·梅·阿科斯塔 (Rina Mae Acosta) 著

[英] 米歇尔·哈奇森 (Michele Hutchison) 译

郭子辰

人民东方出版传媒
东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

荷兰育儿法: 养育全世界最快乐小孩的秘密 / (美) 瑞娜·梅·阿科斯塔 (Rina Mae Acosta), (英) 米歇尔·哈奇森 (Michele Hutchison) 著; 郭子辰译. —北京: 东方出版社, 2018.1

书名原文: The Happiest Kids in the World: Bringing Up Children the Dutch Way
ISBN 978-7-5060-9896-0

I. ①荷… II. ①瑞… ②米… ③郭… III. ①家庭教育—荷兰
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 226494 号

Copyright © Rita Mae Acosta & Michele Hutchison, 2017. First published as 'The Happiest Kids in the World' by Transworld Publishers, a division of The Random House Group Ltd.

版权合同登记号: 01-2017-2818

荷兰育儿法: 养育全世界最快乐小孩的秘密

(HELAN YUER FA: YANGYU QUANSHIJIE ZUI KUAILE XIAOHAI DE MIMI)

作 者: (美) 瑞娜·梅·阿科斯塔 (英) 米歇尔·哈奇森

译 者: 郭子辰

责任编辑: 戴燕白

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮 编: 100007

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 8.25

字 数: 210 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-9896-0

定 价: 49.80 元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010) 84086980-823



推荐序：献给我们的孩子 顾明远 / 001 /

推荐语 / 003 /

前言：养育全世界最快乐小孩的秘密 / 005 /

Chapter 1. 发现荷兰：平常心是幸福之源 / 013 /

Chapter 2. 关怀母亲：幸福的妈妈，幸福的孩子 / 031 /

Chapter 3. 安抚婴儿：平静轻松的育儿法 / 047 /

Chapter 4. 学前儿童：只玩耍不识字 / 067 /

Chapter 5. 学校教育：毫无压力 / 077 /

Chapter 6. 纪律：边界比惩罚更有效 / 101 /

Chapter 7. 冒雨骑行：让孩子更加独立与坚毅 / 115 /

Chapter 8. 童年：自由玩耍才是最好的学习 / 129 /

Chapter 9. 讲求节俭：平等主义的简单生活 / 149 /

Chapter 10. 快乐的父母，快乐的孩子 / 163 /



Chapter 11. 幸福的一天：从早餐开始 / 183 /

Chapter 12. “大问题”：让我们聊聊性 / 195 /

Chapter 13. 青春期：不叛逆的孩子 / 209 /

后记：让我们开始一场变革吧 / 235 /

参考文献 / 243 /

致谢 / 247 /

译后记 / 251 /

推荐序：献给我们的孩子

常常听见中国的年轻妈妈养孩子的焦虑：“上什么幼儿园呀？”“要不要送孩子上辅导班呀？上什么班好呀？”有的父母看到孩子学习很辛苦，本不想让孩子上辅导班，但看到朋友同事的孩子都上辅导班了，怎么办？怕孩子落后吃亏，又赶紧让孩子到辅导班去受罪。中国年轻妈妈都似乎害了孩子学习的焦虑症。

怎么消除这种焦虑症？那就看看荷兰的爸爸妈妈怎样教养孩子的。荷兰是一个老牌资本主义国家，地域狭小、人口不多、资源贫乏，但创造了许多奇迹，科技先进、工业发达、环境优美，是世界最富裕、生活最优裕的国家之一。靠的是什么？是人才，是教育。从本书中可以看出，荷兰人教育的最大特点是让孩子充分自由的发展。“荷兰孩子是全世界最快乐的孩子”，这是联合国儿童基金会 2013 年的调研报告。为什么荷兰的孩子最快乐？因为“在荷兰，童年充满着自由与无拘无束的玩耍，很少有学业压力”。可见学习知识并非儿童成长之必需。

现在脑科学研究已经说明，人类大脑中负责记忆的海马体到十几岁才能完全发育成熟。学习知识并非越早越好。儿童的情感、情绪却在出生以后就开始发展，因此父母与儿童的交往非常重要。父母用更多的时间与儿童交往，让孩子从小养成积极的情绪、开朗的性格，一生才能幸福。所以有些家长说：“为了将来的幸福，只好牺牲童年的幸福。”这完全是错误的思想。儿童从小

埋头于学业，养成自我中心、孤僻的性格，将来能有幸福吗？因此，我要说：“没有童年的幸福，也不可能有将来的幸福！”

不用多说了，读读本书吧，看荷兰的妈妈说的是什么，中国的妈妈能否悟出点育儿之道。

张凤莲

2017年10月25日

推荐语

“那些背负太多育儿期待、备感压力的父母们，肯定会喜欢这本令人耳目一新的书。他们能够看到另一种文化下的父母会如何应对同样的育儿问题。阿科斯塔和哈奇森向我们呈现了，荷兰父母也是育儿高手。”

——《出版人周刊》(*Publishers Weekly*)

“这是一本令人大开眼界的书，呈现了诸多极为需要的视角。下辈子，我想成为荷兰人。”

——帕梅拉·德鲁克曼 (Pamela Druckerman)，著有《法国孩子不乱扔食物》(*French Children Don't Throw Food*)

“这本书太吸引人了，我真心希望自己能早点读到它！在读这本书的过程中，我越来越希望我们全家都能搬到荷兰……”

——莎拉·特纳 (Sarah Turner)，著有《养育孩子不枯燥》(*The Unmussy Mum*)

“清晰且简洁……在过去一年里，这是我在办公桌上无意发现的最有说服力的一本书。”

——《星期日泰晤士报》(*Sunday Times*)

“虽然我已经有孩子了，但是这本书让我（几乎）想再要生一个孩子，这样我就能按照荷兰的方式养育孩子了！”

——珍·曼（Jen Mann），《纽约时报》畅销书《我想把他打得头破血流》（*People I Want to Punch in the Throat*）的作者

“你会发现养育快乐小孩的全部秘密竟然源自生活日程、家庭时光、独立自主、合理期待，还有巧克力碎。这是多么快乐的一件事呀。”

——《纽约邮报》（*New York Post*）

“压力少一些，放松多一些，这就是养育快乐孩子的秘诀吗？现在是时候按照荷兰人的方式养育孩子了。”

——今日网（*Today.com*）

“养育快乐小孩的关键？……像荷兰人那样做吧。”

——《华盛顿邮报》（*Washington Post*）

“你是否已经开始疯狂地查阅移民信息，并且盘算着多久后，你就能买一张飞往荷兰的机票去看看房子？我也是……毫无疑问，我们都能够从荷兰人的生活理念中获得许多启发。”

——牙牙学语育儿网（*Babble*）

“如果你渴望找寻一种更为轻松的育儿方式，想要为孩子营造一个带有较小压力的环境，那么你必须读一读这本书。”

——《图书馆杂志》（*Library Journal*）

前言：养育全世界最快乐小孩的秘密

两个蹒跚学步的孩子相互打闹着爬上了攀登架，飞快地从滑梯上滑了下来。妈妈们正坐在一旁的公园长凳上，喝着咖啡，沉浸在彼此的聊天中。在远处，有一条汪汪叫的小狗，一个骑着平衡车的小男孩，还有一位推着手推车的老爷爷。一群穿着运动服的大孩子们在自行车道上骑车，相互追逐、嬉笑，带着的曲棍球棍在车轮边摇摇欲坠地晃动。他们超过了一位骑得比较慢的年轻妈妈。这位妈妈车子前面坐着一个小婴儿，后面坐着看起来刚会走的孩子。一群小姑娘在草地上抛球抢球，她们的欢声笑语在空中回荡。不远处，两个男孩正努力提升着他们的滑板特技。这些已经上学的孩子不会再有大人跟着。

这不是电影中才有的幸福画面。这是位于阿姆斯特丹的冯德尔公园里一个平常的星期三的午后。在荷兰的每一个角落无时无刻不在上演着相似的场景。

一项由联合国儿童基金会（UNICEF）在2013年发布的研究表明，荷兰孩子是世界上快乐的孩子。根据调查者的研究，在29个全球最富裕的发达国家中，荷兰孩子的幸福度比其他国家同龄孩子的更高。在此次调查中，英国排在第16位，而美国则排在第26位，仅仅高于在此次调查中最贫穷的三个国家：立陶宛、拉脱维亚和罗马尼亚。荷兰的孩子在以下评分项目中排名前五位：物质财富、健康和安、教育、行为与风险、住所和环境。确切

地说，荷兰在行为与风险项目的得分最高，教育项目得分同样是最高的（英国在该项目排名第24位）。让荷兰孩子来评价自己的幸福水平时，超过95%的孩子认为他们很快乐。诸如英国儿童贫困行动小组和世界卫生组织等的调查研究，同样突出了孩子在荷兰成长的好处。联合国儿童基金会的此次调查是2007年一项调查的后续研究。在2007年的研究中，第一次宣布荷兰是促进儿童幸福成长的最佳榜样，英国和美国则排在最后两位。

此外，一项新的调查同样表明，相比于美国的婴儿，荷兰的婴儿更加幸福。这项研究通过对比在美国和荷兰出生婴儿的气质差异发现，荷兰婴儿拥有更多的微笑和拥抱，从而具有更多的满足感。荷兰婴儿也更加容易安抚，而美国婴儿则表现出更多的恐惧、悲伤和失望。心理学家将这种差异归因于这两个国家养育孩子的文化习俗。让我们感到非常吃惊的是，没有人对此感到大惊小怪。

我们是分别来自美国和英国的两位妈妈，丈夫都是荷兰人，孩子都在荷兰长大。我们不难发现荷兰孩子到底有多快乐。从我们一开始描述的场景中，或许会让你产生这种疑问：为什么荷兰的孩子能够自由自在地成长，而我们所在国家的孩子却无法享受到这份自由。这里列举了一些荷兰孩子和英美孩子的不同之处。

- ◆ 荷兰婴儿能享受到更多的睡眠。
- ◆ 荷兰孩子经常跟家人一起吃饭。
- ◆ 荷兰孩子被鼓励表达自己的想法。
- ◆ 荷兰孩子可以自己骑车上学，家长对此很放心。
- ◆ 荷兰孩子可以自己在外边玩，不用被大人看着。

- ◆在小学期间，荷兰孩子几乎没有家庭作业。
- ◆荷兰孩子能享受更多跟父母共处的时光。
- ◆荷兰孩子懂得享受简单的快乐，即便得到二手玩具也会很开心。
- ◆最后一点同样重要，荷兰孩子能在早餐面包上撒满巧克力！

在荷兰，童年充满着自由与无拘无束的玩耍，极少有学业压力。快乐总是伴随着这里的孩子。一旦你接触过他们直率的沟通方式，便不难感受到那种合群、友善、健谈、让人耳目一新的坦率与直抒胸臆。荷兰孩子是乐于助人且积极主动的。他们懂得如何自娱自乐，不需要大人们时刻的关注。

当我们谈论荷兰孩子很快乐，不是说他们常常高兴得跳起来，总是无比兴奋，或是不由自主地沉浸在法瑞尔·威廉姆斯（Pharrell Williams）那首《快乐》的歌曲里。荷兰孩子满足且自信，能保持跟家人的重要联结，建立忠诚的友谊，收获爱情和寻到自己在世界上的位置。当孩子被父母倾听和尊重时，他们所体验到的便是这种快乐。

这里养育出了或许是你所见到的最为自信、最富有责任心和最懂礼貌的青少年。荷兰的青少年并不叛逆。他们不是摆出一副傲慢的姿态，而是拥有一种成熟的自信。荷兰青少年怀孕率以及通过性传播疾病的比率，都处于世界的最低水平。这些具备良好适应性的孩子，长大后能够从容地应对成人生活的考验与磨难。

17世纪的哲学家约翰·洛克（John Locke）所提出的“白板说”，认为刚出生的孩子是一张白纸，将由所处的环境来塑造。

盎格鲁-撒克逊的育儿法便渗透了这一思想。有人认为，这促成了一种高度关注的、固执己见的和过于投入的父母形象。他们不允许孩子按照自己的步调成长，总是强迫孩子去完成，逼迫着孩子去符合要求，去追逐成功。如今英国和美国的家长们比早些年代的父母对孩子的投入更多，并且更倾向于对孩子做的每件事都保持警惕和监督。焦虑已经成为当今英美父母最直接的特点：我们的朋友回到家后总是疲惫不堪，每个养育决定都伴随着怀疑、反复思虑和内疚。但是为什么荷兰的父母没有被这种焦虑所压垮？为什么他们没有表现出过度的焦虑和对孩子严密监督与高度管控，而这些行为在其他地方却很常见？

荷兰是一个自由开放的国家，以对性、毒品和酒精的包容而著称。但事实上，在这份开放与自由背后藏着一个秘密：荷兰是相当保守的民族。荷兰文化的核心是对家庭的热爱，孩子是家庭生活的核心。家长对待孩子抱有健康的心态，他们把孩子看作独立的个体，而不是父母的延伸。他们懂得，人们所取得的成就并不一定能够带来幸福，但是幸福却能够孕育成就。他们能够很好地管控自己在抚养子女中的不安、压力与期待，重新定义成功与幸福。无论对于他们自己，还是对于孩子，成功源自快乐和幸福。

荷兰育儿方式实现了父母参与和善意的忽视之间难以捉摸的平衡。父母有权威，但并不独裁。荷兰人信仰那些古老而美好的家庭理念，同时融入了对儿童自身价值的欣赏和对母亲在家庭以外生活的尊重等现代理念。荷兰人有着简单朴素的生活理念：家人们倾向于选择那些简单又实惠的活动，遵循着一种返璞归真的生活方式。

荷兰社会不断争取并获得了让人羡慕的家庭与工作之间的平衡。荷兰是欧洲兼职工作最多的国家。荷兰人平均每周工作 29

个小时，每周至少会有一天来陪伴自己的孩子，还会留出属于自己的专属时间。在荷兰，你不会找到一个妈妈因为陪伴自己孩子时间少而感到内疚——除了照顾孩子和工作，她们非常看重属于自己的时光。荷兰女性注重户外活动，强健且自信。当她们带着刚出生的小婴儿从医院里走出来时，不用为恢复身材而担忧。荷兰母亲不会替孩子完成他们自己能做的事情——她们相信，当孩子到了一定年龄，就应当鼓励他们独立。她们自信且冷静，找不到诸如英美妈妈们表现出的“拼娃”和身为人母的内疚。

荷兰父亲并不担心自己看起来像奶爸——他们在照料孩子和做家务方面承担着同样重要的作用。下班后，他们会照顾孩子，哄他们睡觉。在这里，你很容易看到爸爸像妈妈一样推着婴儿车或者戴着婴儿背带。当孩子发烧时，荷兰的爸爸和妈妈会轮流在家里照顾孩子，大多数雇主对此会给予理解和宽容。荷兰爸爸们走路时昂首挺胸，说话时直来直去，从来不在乎我们这些外国人取笑他们涂着发胶的蓬松卷发、红色的裤子或是黄色的夹克。

相反的是，我们经常看到英国和美国的父母因为自己不切实际的期待和旁人的意见而深感焦虑和难以应对。家长奉献出全部时间、金钱、资源和精力，从而让孩子赢在起跑线上。这在英美文化中根深蒂固。一位妈妈如果没有做到自我牺牲和拼尽全力，就会被否定。但是从什么时候开始成为一名好家长，就意味着把养育孩子作为终身追求了？现代父母就应当是辛苦且没有乐趣的？

通过孩子取得的学业成就来衡量父母养育孩子的能力，这成为了一种至关重要的评价潮流。我们非常熟悉我们国家的中产阶级家长养育孩子的老套方式：人体工程学的婴儿背带、昂贵的婴儿车、高档的私立学校、体育俱乐部、音乐课……学校的操场已经成为家长们的竞技场。我在纽约的一个朋友跟我写

信讲述，争取到一家位于上东区（Upper East Side）的托儿所名额。家长和他们三岁的孩子都需要经过严格的选拔流程，被拒绝比在婚礼上被抛弃还令人难受。甚至连生日都有好坏之分，怀孕时就要确保自己的孩子在班里年纪最大（这种观点认为，年龄大的孩子在智力方面也会领先）。母亲间的竞争在纽约和伦敦到了极致，并逐渐扩散到其他城市、郊区和乡村。养育孩子已经演变成一场竞争激烈、令人筋疲力尽的差事。学校教育已经演变为战场。

然而，在荷兰这个面积狭小、地势平坦的西欧国家里，父母们养育孩子的方式却大不相同。但他们养育了一群全世界最快乐的孩子。德国诗人海因里希·海涅（Heinrich Heine）曾开玩笑地说：“当世界末日到来时，我应当去荷兰，因为所有事情在那里都是50年后才会发生。”荷兰的生活让我们感到既熟悉又陈旧。荷兰的孩子能够享受到最大程度的自由：他们能骑自行车去上学，能在街道上玩耍，能在放学后找朋友玩，而且这些都不需要大人陪在身边。当家人共进晚餐时，每个人都可以畅所欲言，常常一起做事情。小学生们不会被要求做家庭作业，不需要为了考试而刻苦读书。这是我们很多人怀念的童年。这是黑白照片上、旧电影里和伊妮德·布莱顿（Enid Blyton）书中才有的童年。

但是，这种童年景象真的过时了，还是它过于前卫和超出了这个时代？难道是荷兰人对于这种童年景象牢牢抱住不放？究竟是什么让这里的孩子仍可以享受到这般无忧无虑的童年？真的是因为这个小国比其他国家更安全吗？

荷兰是一个富裕的西欧国家，享受着现代生活便捷的同时，也面临诸如犯罪、谋杀、诱拐儿童等随之而来的世界问题。然而那些通俗媒体上的报道并没有激起家长的焦虑。荷兰父母极为擅

长分析问题：他们向孩子们评估事情的真实风险，并采取相应的行动。对此，荷兰语里甚至有一个专门的词：relativeren。它意味着权衡利弊，通过教会孩子游泳、骑自行车和安全地通过马路等方式，让孩子懂得如何应对诸如溺水、交通事故等常见的风险，而不是对儿童绑架、恋童癖和重大灾难等问题过分焦虑。

尽管荷兰家庭平均贷款在欧洲处于高水平，这个国家也有社会问题。但至关重要的一点是，相比于英国和美国，荷兰在社会地位和经济方面的差距更小。这里有着不错的生活环境，尽管无法让每个人都拥有完美生活。在联合国儿童基金会2013年的调查中，荷兰在住房和环境方面的得分紧随瑞士、冰岛和挪威。我们不要忽视了，荷兰相当潮湿（大量土地位于海平面之下），而且有着大量的人口。持续不断的阴沉天空时常会让人感到无比沮丧。这里并不是乌托邦。

作为在荷兰养育孩子的外国妈妈，我们将向你展现荷兰育儿方式的真相。迈克尔的孩子比瑞娜的孩子大些。迈克尔主要负责介绍学龄及以上儿童的养育情况。瑞娜侧重介绍五岁以下儿童的养育情况。我们采访了许多家长和他们的孩子，试图弄明白究竟哪些事情使荷兰孩子最快乐，荷兰家长懂得，但英美家长却忘记或忽视了。荷兰父母是如何培养出那么快乐的孩子和如此友好的青少年？秘密难道真的藏在撒在早餐面包上的巧克力碎中，还是荷兰孩子总能骑着自行车到处乱逛？或是因为荷兰父母那种放松的育儿方式，抑或是喜欢让宝宝在家里出生？荷兰人喜欢奶制品？频繁的野营度假？分层教学的中学体系？我们在跟其他家长交流中所获得的以及我们所听到的，所有其中的惊喜发现都将和你分享。我们将尽己所能给出最丰富的建议，希望能够帮助你按照荷兰的方式——快乐的方式养育孩子。

