



Parenting with
Love and Knowledge

心理学硕士妈妈看0~6岁幼儿养育
用爱 and 知识
打造最宽容的一本育儿书

不以完美为目标

父母

孙燕 著

当足够好的

中国出版集团
世界图书出版公司

当足够好的

父母

孙燕 著

不以完美为目标

中国出版集团

世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

当足够好的父母/孙燕著. —西安:世界图书出版西安有限公司, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5100 - 4325 - 3

I. ①当… II. ①孙… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 000255 号

当足够好的父母

著 者 孙 燕
策 划 明心阁出版
责任编辑 齐 琼
特邀编辑 李 征
装帧设计 黑羽平面工作室
插 图 李 宁 郑函乔

出版发行 世界图书出版西安有限公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87233647(市场营销部)
029 - 87234767(总编室)
传 真 029 - 87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 陕西天意印务有限责任公司
成品尺寸 165mm × 230mm 1/16
印 张 17.5
字 数 210 千字

版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5100 - 4325 - 3
定 价 36.00 元

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆



作者简介

孙燕，两个女孩的母亲，心理学硕士，1997年毕业于北京师范大学心理系，1999年毕业于美国威斯康星大学麦迪逊分校（University of Wisconsin-Madison）心理系。国家二级心理咨询师。1999~2000年以“伊然”为笔名在网易健康频道连载育儿系列文章《小卯日记》，并参与开设个人育儿网站“小卯成长工作室”。后任《时尚健康》杂志心理栏目兼职编辑、编辑、资深编辑，在职期间曾采访国内外数十名心理专家，是《当代心理学派全景扫描》和《通向幸福的心灵地图》两书的主要编者和部分文章作者。现在北京一家中学任心理教师，心理中心主任，主要从事以积极心理学为导向的青少年心理健康教育工作。热爱儿童绘本，是美国心理学会授权的“儿童情绪与人格培养绘本”系列中部分童书的译者。业余为《时尚健康》、《心理月刊》、《健康之友》等杂志撰写心理健康方面稿件。

微博：<http://weibo.com/tiepiwawa>

策 划：明心阁出版

责任编辑：齐 琼

特邀编辑：李 征

插 图：李 宁 郑函乔

装帧设计：黑羽平面工作室

献给

和孩子共同成长的美丽时光



推荐序：清清爽爽、细细密密的跨越 1

自序：Not So Perfect — 不那么完美 3



① 基础篇

新手上路，亲手育儿

不要小看喂奶、换尿片这些“低技术”的事情，小婴儿就是在喂奶、换尿片、哄着睡觉等等生活的细节中感受到爱。

体力活儿，也是技术活儿 14

睡眠规律也要从娃娃抓起 26

培养婴幼儿良好的饮食习惯 35

小屁屁大问题：中国功夫对美式装备 40



② 生活篇

生活在此地

养育孩子的方法其实是和成人的生活方式密切相关的。但重点其实并非物质条件，而是无论在什么物质条件下，都可以尊重孩子成长的需要，尊重孩子独立的需要，给孩子营造一个适宜的生活环境和生活方式。

让家居环境对孩子更友善 52

带BABY自驾车出行 63

高效能妈妈的三个办法 73

让孩子一个人睡 81

当孩子不在父母身边 88



③ 心理篇

一生性情，从心开始

从发展心理学来看，孩子的成长有一些规律可循。如果我们能够按照这些规律来养育孩子，既给予孩子充分的关爱，又给予孩子适当的管教，那么孩子就能够从小有好的习惯和品格，长大了也是一个好公民。

“可怕的两岁”不可怕 96

宝宝不怕不怕啦 104

成为开明权威型父母 111

给孩子什么样的道德教育 122

爱也需要成长 129



④ 教育篇

玩中成长，早教不急

有太多打着“早期教育”旗号，用匪夷所思的方式拔苗助长的事情了。当我们被一些口号和目标所吸引的时候，常识是最容易被忽略的，比如：孩子就是孩子，不同年龄的孩子就应该做不同的事情。如此简单，但又如此深刻。

早教之前先定思路 138

双语宝宝，快乐制造 145

怎样给孩子讲个好故事 154

是否该让孩子读经 162

儿童画——为快乐而艺术 169



5 进阶篇

风雨彩虹，直面人生

孩子不是生活在真空中，但是在谈育儿和幼儿教育书中，我们似乎总是假设一种相当理想的状况。我们甚至有些像鸵鸟，不希望发生的事情就不去想。

幼儿性教育：给孩子一个有爱有尊严的身体 178

当童心遭遇创伤 187

单亲生活剧场 194

认识家庭学校 199

从《孔雀》看“人在心不在”的母亲 204



6 父母篇

和孩子一起成长

与其说是我们要学会如何照顾孩子、教育孩子，不如说是在和孩子相处的过程中，孩子教我们如何做足够好的父母。孩子并没有那么严苛，即使我们犯过很多错误，他们依然对我们有那种本能的信赖与爱。

快乐是硬道理 216

特殊妈妈面临的极端挑战 221

当妈妈也需要领导力 227

让孩子快乐地去上学 232



妈妈随笔

【新妈上任】

生育季节 239

阳光、空气和水，生活充满激情 242

和奶奶在一起的两个瞬间 244

让小孩就当小孩 246

【后来……】

当丈母娘的感觉 248

不做也爱，女权主义，剥豆子，消夜，及其他 252

我的人生经验 257

【准文艺腔】

睡吧，宝贝 259

小花猫钓鱼记 260

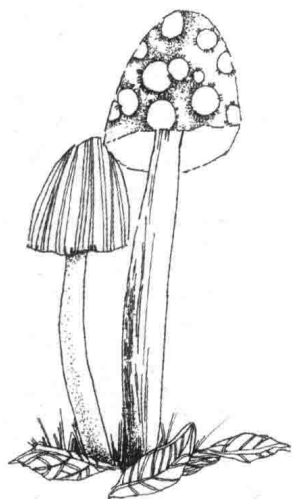
小卯的诗作 266

附

秘密基地里的玫瑰开了 267

俺妈要我给她写一篇读后感 270

零一访谈录 272



清清爽爽、 细细密密的跨越

十年前的一个夏天，瑞典斯德哥尔摩的卡洛琳斯卡医学院附近的山间小路上，天空中飘起了极细极细的毛毛雨。我在细雨中散步，空气清新，草木芬芳，温度怡人。我的女儿毛毛，那一刻就在我的肚子里，只有两个多月。前边有两位年轻的女士，推着婴儿车，边走边交谈。我试图走快一点，去接近她们，希望欣赏一下她们车里的宝贝。这时，两位妈妈立住脚，从包里拿出伞，撑起来，然后继续前行。那一刻，我看得呆住了！因为我发现，妈妈们只是为自己打伞，婴儿车不仅没有遮伞，而且连自带的遮阳棚也没有打开。走过她们身边的时候，我礼貌地跟妈妈们打个招呼，然后好奇地盯着两个婴孩，对他/她们摆手。只见他/她们舒服地躺着，小手在空中挥舞着，嘴里嚼着安慰奶嘴，回馈我的是开心迷人的笑容。我很快就离开了她们，但十年来我一直不能忘记这个画面！我无比惊讶地发现，世界上，居然有人这样养孩子！中国人无论如何也不会让小婴儿淋雨啊！我们在街上几乎就看不到小婴儿！婴幼儿万不得已出门，父母祖父母外祖父母姑姑阿姨简直就是如临大敌啊！不仅要把孩子包裹得严严实实，还要提着大包小包各种装备，前呼后拥大费周章。怎么可能淋雨，完全不可以见风啊！

毛毛出生后七天，毛毛爸爸就抱着她，开始每天的室外日光浴。南京冬日的午后，阳光和煦，空气清新；四五个月大时，她每天要在草地上玩耍一阵子；八九个月时在寒冷的北京，毛毛每天在公园里爬上爬下。周围的邻居和朋

友，背地里也认为我们这样养孩子简直是疯了！后来我在加拿大看到同行用篮子拎着未满月的孩子去讲课，在德国看到年轻的爸爸用长长的布将小宝贝裹在自己胸前旅行，在国际航班上看到一岁半的金发女孩儿在过道上爬来爬去，也依然是无法第一时间就淡然地接受！人们育儿的方式，差异实在是太大了，用天壤之别形容，绝不过分。而跨越五湖四海，人们用如此不同的方式，居然都可以将孩子健康地养大成人！

当我阅读孙燕《当足够好的父母》手稿时，我的心充满了喜悦。在两种不同的文化里生活过、学习过、养育过的心理学硕士、杂志编辑、心理教师、两个孩子的母亲，淡定从容地面对东西文化的差异、历史与现实的差异、理论与实践的差异、专业学习与个人生活的差异、自己与读者的差异，谈育儿理念，谈育儿技巧，讲心理学经典研究，讲生活的酸甜苦辣。清清爽爽、细细密密地跨越了育儿领域无数的藩篱与鸿沟。在她清晰自然的行文中，是开拓视野的叙述和交流，没有自居权威的宣讲和灌输。让读者可以不内疚、不自责、不自卑地看进去，有信心、有兴趣、有把握地做起来。“尽最大的努力期待完美，用最大的耐心接受不完美，也许是作为父母能做的最好的事情了！”这是孙燕传递的最核心观点。“我所做的，只是把我在实践之后发现有用的知识和理念和大家分享，……如果你能从中得到一点点启发，能够让育儿的过程轻松一些，我就会觉得非常开心。”她写书的目的，就像育儿，不求完美，有收获就好！洋溢着一份淡定与从容。

我最欣赏的，是作者在书中对不同观点的呈现。对于育儿或者其他任何事情，总是“公说公有理，婆说婆有理。”如果同时平静、中立而坚定地展示不同的，甚至彼此矛盾的育儿理念和思考，有可能会帮助人们从非此即彼、你输我赢的冲突与困境中走出，学会尊重异见、学习彼此合作。也许这样的育儿过程，不仅轻松，还会激发出创造力，让家庭和孩子有机会享受更丰富、幸福、有创意的人生！

刘丹博士

清华大学心理咨询中心副主任、心理学系兼职教授

2011年11月13日



Not So Perfect

—— 不那么完美

1

在我的全职妈妈生涯中做过很多“无用”之事，比如，在网上给网友的孩子起名字。开始出于兴趣，后来要求起名的邮件逐渐增多，就定了一个99个之限，在个人网站上做了一个叫做“起名九九”的栏目。名字起多了，对父母们的心态就有了更多感受，比如，那种要求完美的心态。

我那时在国外住的那个“省城”的Main Street（中央大街）上，有一家服装店，店名叫做“Not So Perfect”（不那么完美）。店名的牌子上，有几个字母故意有点不那么标准，甚至有反向的，看上去倒别有一番情趣。这家店是卖某个大众名牌的残次品。说是残次品可能不那么好听，其实这里的衣服还不错，据说是因为厂家的质量检验很严格，有那么一点小毛病，比如缝线稍微偏了一点，就被打发到这个店来了。由于价格优惠，店的生意很好，我也在这里

买过一些“不那么完美”的衣服。

完美实在是各种事物的最高境界，小到一件衣服，大到人生，谁不希望完美呢？可是完美之难寻，正如完美的名字之难起。

名字难起，往往是因为要求高。比如我见到的起名要求会是这样的：

“要有美好的意境才情；在艺术领域发展；浪漫而富有诗意。”

这个还不算太高，再比如——

“我们希望女儿健康、聪明、快乐、事业爱情皆如意！”

这个还不算太高，还有——

“方案一：

1. 不俗气——脱俗，高雅，别致，新颖，含义丰富，透着知识性，文化性。
2. 聪明、智慧——智慧的头脑，睿智，博学，多才多艺，有内涵。
3. 艺术细胞——有修养，有艺术细胞和气质，有才情，飘逸，潇洒

方案二：

1. 不俗气——脱俗，高雅，别致，新颖，透着知识性，文化性。
2. 宝贝——是全家人的宝贝（可采用意为美玉的字）。
3. 顺利——健壮，幸福，顺利，如意，平平安安。”

看到这样的信，常常会让我在莞尔之余又很感动。家长希望孩子有完美的名字，是因为希望孩子能有完美的人生。

可是，可是……

父母希望孩子的名字特别，但特别的名字里往往会有特别的字，特别的字又往往不那么好认；好认的字呢，可能又不好写；好写的字呢，可能又不好读；好读好写又好认的字，可能重名的人又多；重名的人少的字，可能意义又没有那么好……

这还仅仅是从字本身上说。起一个名字，会动员起全家上上下下的力量。用哪个名字，不用哪个名字，已经不仅是个纯文字的问题了。有特点的名字，可能会有人非常反对，大家都没有什么大意见的名字，又可能是个大俗名，要想名字好又能说服全家都满意，真不是一件容易事。

于是，不论父母多么尽心地去取这个名字，总会有一些遗憾。一个期望中的完美的人生，就在这样的不完美中开始了。

可是，如果反过来想，既然人生本来就不可能完美，又何必苛求名字的完美呢？一个名字，也许会有些难写，也许有人会读错，也许不够响亮，也许意义不那么丰富……但只要有那么一点儿特点，有那么一点点个性，也就很不错了。

可是，可是……

期望完美的名字和完美的人生又有什么不对呢？既然人生不可能完美，尽量让名字完美，不也很好吗？

我简直要把自己绕进去了。看看我能不能换个说法再绕出来：尽最大的努力期待完美，用最大的耐心接纳不完美，也许是作为父母能做的最好的事情了。

2

这本书的书名，叫做“当足够好的父母”。足够好，而不是最好，就是不以完美为目标。

市面上的很多育儿书籍、家庭教育书籍，都在力图展现一幅完美的画面。我们要把孩子送进北大清华、哈佛耶鲁，我们要培养天才、英才，我们要让孩子的成就如明镜般映射出父母的优秀和成功。我相信这些书自有它们的价值在，但这些并不是本书的宗旨。

我的专业是心理学。记得上大学的时候，系里的老师们对自己的孩子都特别开通，教师子女中从走学术道路的到各行各业的都有。在上相关的课程（如发展心理学）时，老师更强调的是个体的健康发展，在这种发展中，认知的发展只是其中一部分，还有情感、个性、社会性等各方面的发展。

至于做“足够好的母亲（good enough mother）”，也是心理学的一个说法，来自精神分析学家温尼科特：“足够好的母亲……开始的时候几乎完全顺

从她的孩子的需要。随着时间的推移，她会根据孩子逐渐增长的应对困难的能力来减少对孩子的顺从。”

这个概念是很吊诡的。忽略孩子、不照顾孩子肯定是不够好的，但如果对孩子无微不至、一定要做完美的妈妈，结果反而也不够好。这样的妈妈往往会过于操控孩子。在国内的城市中产阶层常见的问题，并不是忽略孩子，而是过度保护、过度关注。

我理解的所谓“足够好”，不是说不负责不努力，不是就可以疏忽大意，还是要尽力去做，去帮助他成长，去陪伴他，做他的教练，做他的玩伴。但又不苛责自己，不以完美为目标，接受生命的本来面目。这样的母亲在自己犯错的时候可以放自己一马，接受自己本来就是人，就不完美。在孩子犯错的时候也可以放孩子一马，接受孩子本来就是孩子，难免犯错。足够好的母亲是一个好的容器，可以包容真实的生活和真实的人性。

在回顾自己这些文章时，我怀疑，我是否又在给父母们增加新的负担——养个孩子还得学心理学？这并非我的初衷。真实的生活很难概括，“理论是灰色的，而生命之树常青”。每一个家庭、每一个孩子都是独特的。我所做的，只是把我自己在实践之后发现有用的知识和理念和大家分享，仅仅是辅助，并非那种“书上说……”就必须如何如何的要求。如果你能够从中得到一点点的启发，能够让育儿的过程轻松一些，我就会觉得非常开心。

关于亲子之道，我非常欣赏的是俞平伯先生的文章——《贤明的——聪明的父母》，他在1930年所写的现在读也有振聋发聩之感。文中说：“对于子女，懂得怎样负必须负的责任的父母是谓贤明，不想负不必负的责任是谓聪明。”一句话，把亲子之间的该管的、该放手的说得一清二楚。而这其实是很多中国家庭亲子之间终其一生都纠缠不清的。在这里忍不住引用文章结尾的两段，因我实在不能说得更好：

“聪明的父母，以纯粹不杂功利的感情维系亲子的系属，不失之于薄；以缜密的思考决定什么该管，什么恕不，不失之于厚。在儿女未成立以前最需要的是积极的帮助，在他们成立以后最需要的是消极的不妨碍。他们需要

什么，我们就给他们什么，这是聪明，这也是贤明。他们有了健全的人格，能够恰好地应付一切，不见得会特别乖张地应付他们的父母，所以不言孝而孝自在。

“解答题已经完了，读者们早已觉得，贤明与聪明区别难分，是二而一的。聪明以贤明为张本，而实在是进一步的贤明。天职既尽，心安理得，在我如此，贤明即聪明也；报施两忘，浑然如一，与人如此，贤明又即聪明也，聪明人就是老实人，顶聪明的人就是顶老实的人，实际上虽不必尽如此，的确应当是如此的。”

3

其实，在所有所谓“专业”的背后，都有个人的东西。在我的所有貌似专业的论述背后，也有我自己的情感、态度和个人经历在背后支撑着。

作为一个70后，和很多同龄人一样，我是在一种要做得更好的压力下长大的。完美是一个如此沉重的词汇，我们一直在被一个更高的标准所要求，无论是在学习、工作，还是在做女人或者做母亲的角色上。也许在每个角色上我们都不完美，但我相信，无论是我，还是你，亲爱的读者，在所有的角色上，我们都尽力了。我希望我们不要再苛责自己了，我希望我们能够对自己说，我是足够好的。我也希望我们能够用欣赏的眼光去看我们的孩子，说，你们也是足够好的。

在我所有的职业生涯中，最让我感到骄傲的，是当年，当我带着两个女儿在小区里玩的时候，有老太太称赞我可以一个人带两个孩子。这样的话从带过孩子的人口里说出来，在我心里是有分量的。因为没有带过孩子的人永远都不能想象那是一种什么样的状态。正是因为理解作为父母的不易，我更希望父母们不要再自己折磨自己，而是在尊重自己、尊重孩子、尊重规律的基础上，让这个过程更轻松一些。

写到这里我不得不从文字后面走出来对现实生活致意，并向本书部分内容