

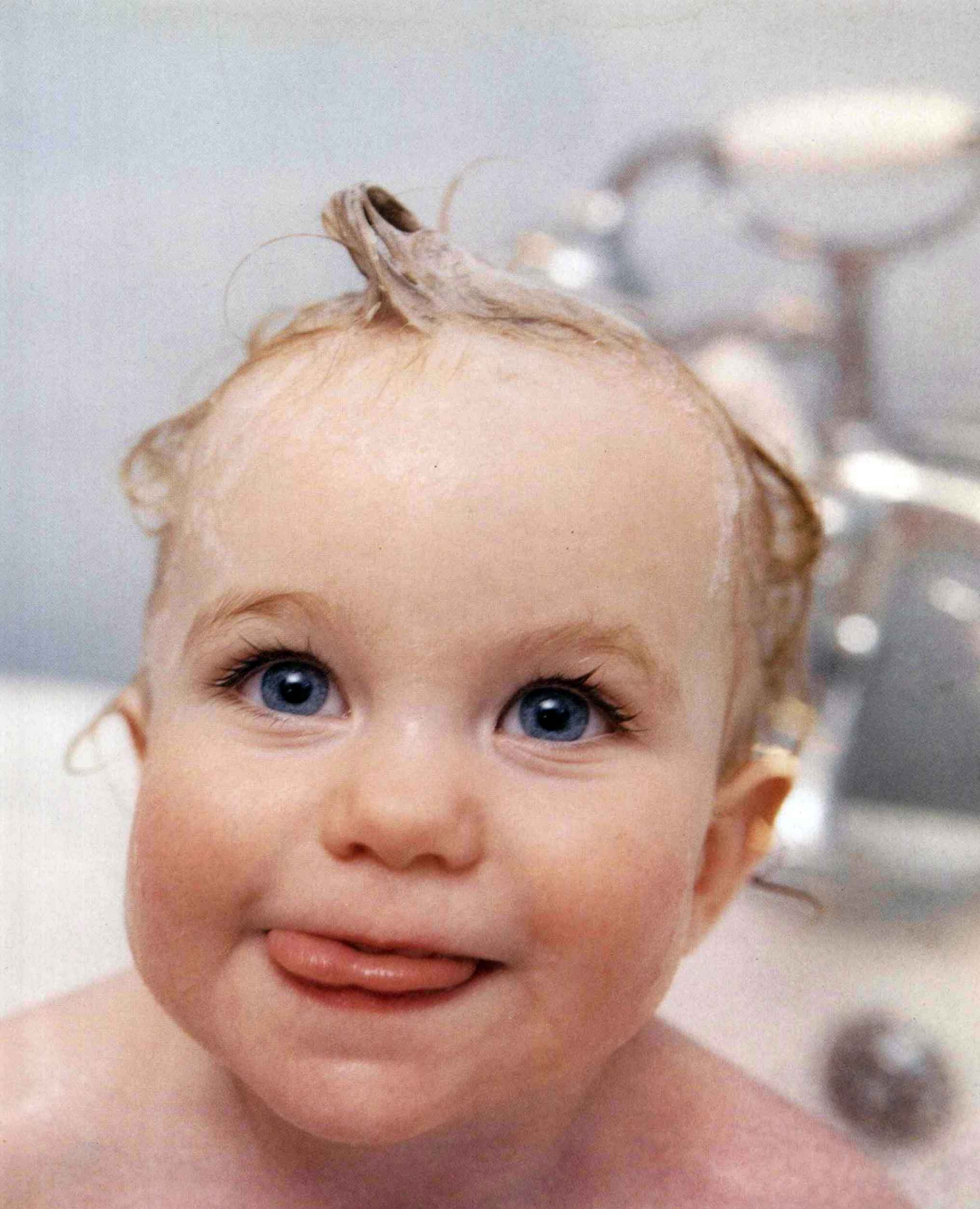
如何发挥
孩子的最
佳天性

Jo Frost

[英] 乔·弗洛斯特 著
韩殿秀 译

超级妈妈de育儿圣经

湖南教育出版社





超级妈妈的育儿圣经

如何发挥孩子的最佳天性

(英) 乔·弗洛斯特 著 韩殿秀 译

湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级妈妈的育儿圣经/(英)弗洛斯特著;韩殿秀译.

长沙:湖南教育出版社,2007.10

ISBN 978-7-5355-5337-9

I. 超... II. ①弗...②韩... III. 婴幼儿-哺育-基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 149289 号

Text copyright © 2005 Channel 4

Photography copyright © 2005 Mark Read

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited

Simplified Chinese edition copyright ©

2007 by Shanghai 99 Readers' Culture Co. Ltd.

特约策划:吴文娟

责任编辑:曹卓卓

装帧设计:李 佳

湖南教育出版社出版发行(长沙市韶山北路 443 号)

网 址:<http://www.hneph.com>

电子邮箱:postmaster@hneph.com

广东联合图书有限公司经销 宁波市大港印务有限公司印刷

787×1092 毫米 16 开 印张:13.5 字数:92 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—10000

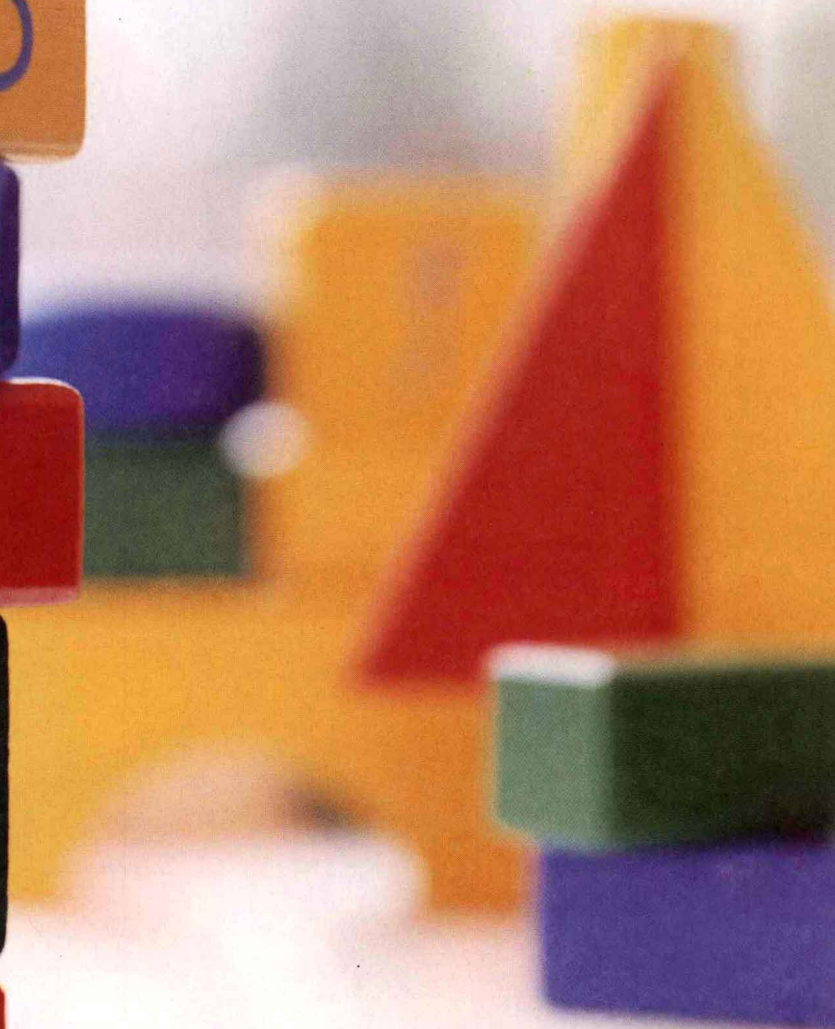
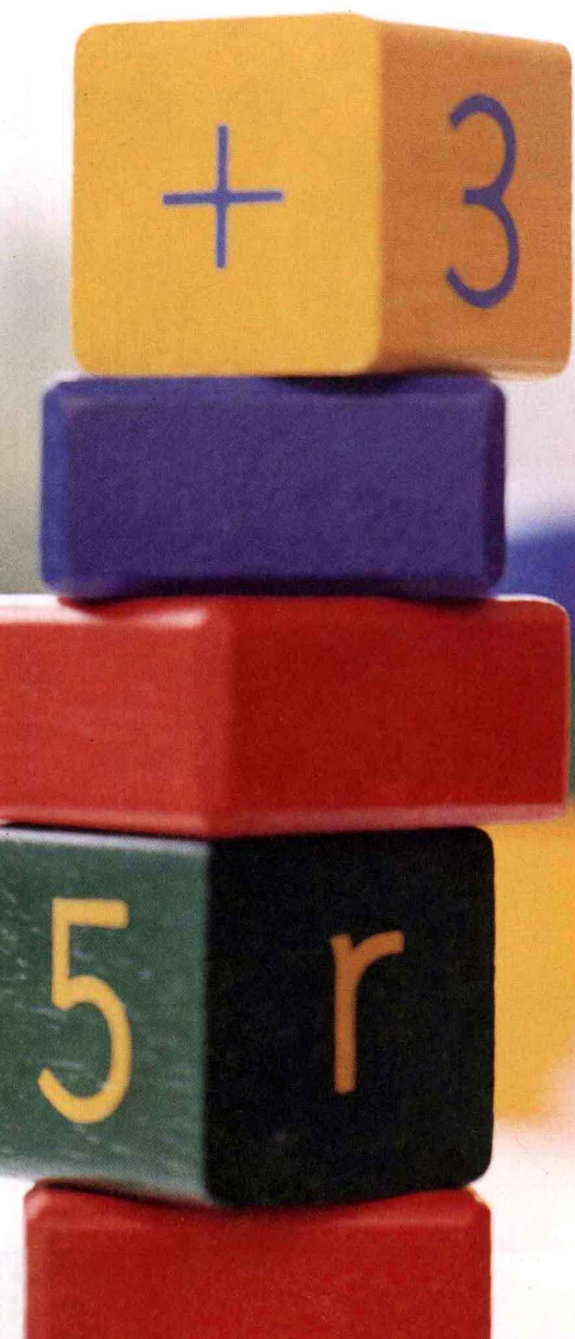
ISBN 978-7-5355-5337-9

定价:45.00 元

本书若有印刷、装订错误,可向承印厂调换

谨以此书献给仍然守护着我的妈妈乔娅·弗洛斯特及爸爸迈克尔·弗洛斯特。感谢你们全心的爱与支持，一直为有你们这样的父母而感到由衷的幸福。也献给弟弟马修，我永远的小马湫。

永远爱你们的我哟







目 录

导言 8

基本技巧

年龄与发展阶段 16

规律生活和规则 44

设定界限 58

专门问题解决

穿衣 86

如厕训练 102

喂养宝宝 116

社交技巧 142

就寝时间 174

品质时光 200

导言





不久前的某一天，我这个保姆和两个小丫头到公园里去玩，那天天气很热，她们都戴着大围巾遮阳。玩了一阵后，一位女士跑过来问我：“你是用什么办法让她们一直戴着围巾的呢？”我看着她，压低声音说道：“强力胶布，前额贴一小条就可以了。”从她恐怖的表情可以看得出，刚开始她的确信以为真了，不过她马上就意识到我是在开玩笑了。*

毫无疑问，你不可能在这本书中找到任何关于使用强力胶布的技巧。同样，也不可能找到任何对孩子的身心 and 头脑有害的建议。你能找到的不过是大多数家里有不到五岁的小孩的妈妈每天都会碰到的各种有挑战性的问题，以及这些问题的常识性的解决技巧而已。我并没有发明任何技巧。我觉得任何人都不可能拍着胸脯说他发明了这些技巧。其实，我仅仅是单纯凭借自己的直觉，观察着这些父母和孩子们，同时发现什么方法奏效什么方法没用而已。比如说，我所称之为“参与技巧”的东西，不外乎是许多需要做家务的父母多年来本能地都在做的事情罢了。而所谓的“面壁思过技巧”也就是通过强化方式让孩子在玩的过程中不断思考的一种规则，的确是古老得不能再古老的事了，可以说就像楼梯有台阶，屋子有角落一样悠久。

我成为保姆是顺理成章的事情，并不是某天早晨醒来后突发奇想地决定自己以后要做保姆，就去做了。不过如果让我静下心来仔细想想，我会发现自己第一次周末打工是在一个孕妇用品店里，由此看来最后选择照顾小孩的工作也不奇怪。

我喜欢和不同的人打交道，也热爱小孩。我爸爸妈妈以前总是嘲笑我从小就是个话匣子，到现在也没变。我们度假的时候，我总是介绍他们和不同的人认识，因为我和那些人的小孩已经很快成为朋友了。长大一点以后，我做了许多照顾小孩的事情，也兼做了一段时间的保姆。我的第一份职业是通过一个书店布告栏上的广告获得的。

十五年过去了，我有许多的亲身经历和经验。我做过长期保姆、短期保姆和专门解决麻烦的保姆。

我和一些家庭一起度假，又随他们一起搬家，甚至搬到其他州去。我照看过的小孩年龄跨度很大，小的刚出生几个小时，大的有十四岁。我曾无数次在凌晨一两点钟接听无助的家长的求助电话，他们有的是我正为之工作的家长，

也有的是他们的朋友。自从“超级保姆”系列节目开播以来，我简直被信件淹没了，它们大多来自未曾谋面的父母们，在尝试了节目中介绍的技巧后，想告诉我他们的生活发生了怎样的变化。接到他们的信，听到那么多肯定的话语，实在是太开心了。

有些信指出我还没当妈妈呢。对啊，我也不是儿科医生，更不是儿童心理学家呀。我所做的一切都不是正规训练的结果。这样倒让我和家长们一样，站在一样的角度，而我与孩子之间又没有强烈的情感上的依附。（当然，我们保姆也是有情感的！）

我们之间最大的不同在于我有许多年的经验，照看过各个年龄层次各种各样的孩子，许多问题对我而言都不是第一次碰到。我了解孩子各个时期的情况，断奶期、如厕训练期、出牙期、儿童叛逆期和第一天上学的适应期等等。一路走来，我一直在观察儿童的活动，听其他人谈论育儿经，最重要的是我一直按我的直觉做事。

相当长一段时间以前，我就说过保姆的工作绝不仅仅是照顾孩子和做一些人们认为保姆该干的事情而已。从某些方面而言，你是孩子和父母之间的桥梁。你扮演一个很特别的角色，密切观察家庭关系的状况。一直让我很着迷的是这是一个有动态变化的职业，因为每一件事都是互相关联的。如果你站在一个很客观的角度观察，你的心不会有任何偏袒，你就可以把一切都看得很清楚。对大多数父母而言，问题在于当他们发现处于较难缠的境地时，由于他们过多的情绪因素的涉入而看不到一个客观的亲子关系图。

本书的目的就是给父母提供一个退一步看清这幅大的画面的技巧。这就是我在“超级保姆”中所做的事，和每一个处于紧张关系中的父母一起解决问题，而他们的问题就是因为不知不觉中他们使得自己陷入一个古老的恶性循环的模式里。我从不认为有什么“坏”小孩这种事。我认为每一个孩子都按照人们的预期去做事。

我这么说并没有王婆卖瓜的意思。我想说明的是，幸福的、放松的孩子有自己的个性，也清楚哪些界限不可逾越。

我所见过和经历过的所有事情都证实了孩子需要有界限意识。坚持这些界限就要有规矩，而规矩绝非严酷的惩罚。事实上，其中的关键是赞扬。但

也确实需要用点强硬但公平的手段来保障这些规矩的实施。

许多父母发现用规矩约束孩子很难。可能是因为他们害怕孩子们会因此不再爱他们，结果就会出现当孩子还没有能力决定事情的时候父母却任由孩子决定。如果你是孩子，你就会理解做决定其实是一个极不幸福又很令你困惑的事情。

设想你到银行去办理支票存款，却被告知要你做他们的经理。没有经过任何培训，也没有任何相关的工作经验，你根本就不知道该干什么。小孩子也一样，当他们要做决定的时候却发现自己心理上根本无法承受。

我的成长经历充满了安全感和关爱，我非常感谢我的父母，他们告诉我要自信，并且告诉我世界是掌握在我自己的手里的。他们许诺的事从未食言过。妈妈是我的榜样，她在我根本没意识到被教导的时候教会了我那么多东西。我的父亲让我很有安全感——世界上的事不会伤害到我。如果我因为什么事情而焦虑不安，我们会谈清楚，因此我就会重新拥有自信。与此同时，我的父母坚持遵循标准、尊敬他人、注重礼仪，而且我们无论是在家人之间还是对其他人都采取一样的方式。尽管如此，我毕竟是个孩童，和其他孩子一样，会把自己搞得很脏，也会因为脏兮兮的而觉得好玩，根本不会考虑落在我肩头上的担子。

现在的父母很难当，因为时代变了，社会也变了。我小时候和弟弟马修去公园玩，父母根本不需要过度担心，甚至不需要给房门上锁。现在的父母时时刻刻都在担忧。每天媒体都会报道各种各样的令人可怕的故事，讲述什么对孩子是有危险或有害的，而到了下一周，同样的报道，观点却完全相反。这样使得人们在是非面前无法抉择。同时，似乎为人父母要很有竞争力。如果总是有其他的父母不停地告诉你他们的孩子发育得如何好、表现如何好，你就很难放松，也就很难相信自己的直觉。

过去做父母的，总是有老人或其他附近的家庭成员帮忙，或者给些建议。现在的父母发现他们根本找不到这些传统的支持体系了。如果爸爸妈妈都要工作，那就意味着压力更大，孩子也更孤单了。如果单亲父母自己带孩子，情况显得更糟糕。在最近举办的关于英国家庭“慈爱家庭谈”的调研中，有三分之一接受调研的父母认为自己是失败的，这实在是令人遗憾。

一些人很自然地视为人父母如鸭子会水一般简单，实则不然，还有许多东

西你一定要学习、理解和实践。知道得越多，阅读得越多，和他人交流得越多，你就越会相信自己，找到自己的定位，做出自己的选择。相信自己，如何抚养自己的孩子是你的选择，由你自己做主。

抚养孩子是你人生所有的角色中最重要的一個，实际上你是在做孩子们人生的坚强后盾。但是这绝不意味着它是一项艰难的工作，为人父母可以且应该是一件令人愉快的事。

当有机会加入另一个杂志版本的“超级保姆”栏目时，我把它当作和大家交流自己的有强烈感受的观点的机会。我们设立了一个向导栏目，其中我们展示了一个单亲妈妈费尽心思希望好好管教她的四个孩子的故事。我们合作研究出有关规矩、控制和赞扬等方面的技巧，这些技巧很有用。结果就是妈妈很满足、很幸福，四个孩子很开心、乐于服从管教，于是两周以后我又上了电视系列节目。

无论过去还是现在，对我而言“超级保姆”节目曾经是也一直是非常棒的机会，可以和大家分享与所有共事的家庭合作时所学到的经验和教训，也是一个可以把那些收获回馈给大家的机会。

尽情享受孩子带给自己的一切吧。

*……如何让小孩子一直戴着帽子呢？很简单。

她拿下来的时候告诉她再戴上。她拿下来，你告诉她戴上。她拿下来，你告诉她戴上。她拿下来，你告诉她戴上。她拿下来，你告诉她戴上……

我的十大准则

如果你把我照看孩子的做法做个归纳，以下就是我的十大准则。准则来源于我的仔细观察，来源于实践，并非依据任何理论。它们适用于你将会碰到的大多数状况。而且每一准则在专题问题解决的各个章节中都有总结，在那些章节中我将仔细解释如何将这些准则适用于不同的状况。

1. 赞美和奖赏

最好的奖赏是您的关注、赞美和爱。不一定要用糖果、美餐、玩具当奖赏。一张星型图表或一次有特殊意义的外出活动可以让他们表现更好。

2. 保持一致

一旦你已设定一个准则，就不要为了过安宁日子或因为你觉得挺没面子的就改变它。确保包括保姆和你的另一半在内的每一个人都坚持统一准则，只有真正将准则当作准则，它才可以称为准则。

3. 设定规律

家里物品摆放基本有序，并保持一定的生活规律。家庭生活的基石包括设定固定的起床、吃饭、洗澡和上床睡觉的时间。规律虽然确定了，你仍可以有些弹性改变，比如假期的时候就可以自由些，因为它只是一个框架，不必非常刻板。

4. 设立界线

孩子们必须知道他们的行为要有度，哪些行为可以被接受，哪些则不行，都要让他们清楚。你要设定规则并告诉他们你希望他们怎么做。

5. 遵守规矩

界线得以保持的前提就是规矩的遵守，这意味着要有公正严明的管控。只需要用威严的声音或警告就可以让孩子明白你的意思。除此之外，还可以用其他的方法，都不需要借助体罚完成。

6. 合理警告

有两种警告。一种是提醒：告诉孩子到了该干什么事情的时间了，如告诉他洗澡的时间要到了，或者午饭准备好了，放在桌上了等等。另一种是对不守规矩的行为给以警告，给他机会纠正自己的行为而不需要再进行惩罚。

7. 清楚的解释

如果你不告诉他你想让他怎么做，小孩子是不会理解的。不要讲大道理或解释得很复杂，只要告诉他最显而易见的道理就行了。当你给孩子立规矩的时候，解释清楚像他这么大的孩子怎么做才是适合的。问他是否明白他被教训的原因，这样他就会记住了。

8. 自我克制

保持冷静。你是为人父母的，而且你是领导。孩子发脾气时你不能发火，或者孩子向你喊，你也大声喊。你是成年人，不可以让他们把你气疯了。

9. 承担责任

孩子们总是要长大的。给他们提供机会做力所能及的小事，以此增强孩子们的自信心，并学习基本的生活和社会技能。让他们充分参与家庭生活，不过要保证你的心理预期是合理的，千万不能让他们做注定会失败的事情。

10. 心理放松

全情投入的宝贵时光对任何人都很重要，包括你自己。孩子上床的时候给他讲个小故事或抱抱他会让他很放松。确保你自己，你的另一半和其他的孩子都拥有获得完全关注的全情投入时间。

A photograph of two young children sitting on a light-colored wooden floor. The child on the left is wearing a light blue shirt and is holding a purple bowl. The child on the right is wearing a red shirt with white floral patterns and is also holding a purple bowl. In the center of the floor, there is a yellow toy phone. Below the phone, there are several small purple and pink toys, including a small pink cup, a small purple bowl, and a small purple cup with a pink spoon inside. The text "年龄与发展阶段" is overlaid in the center of the image.

年龄与发展阶段