



FREE
RANGE KIDS

放养孩子

好父母懂得给孩子独立的成长空间

[美] 勒诺·斯科纳兹◎著 严冬冬◎译

“育儿之父”斯波克

《慢养》作者 黑幼龙

亲子教育专家 刘湘梅

联袂推荐



中信出版社·CHINACITICPRESS

FREE
RANGE KIDS

放养孩子

[美] 勒诺·斯科纳兹◎著 严冬冬◎译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

放养孩子 / (美) 斯科纳兹著, 严冬冬译. —北京: 中信出版社, 2010.11

书名原文: Free-range kids

ISBN 978-7-5086-2346-7

I. 放… II. ①斯… ②严… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 187589 号

Free-range kids by Lenore Skenazy

Copyright © 2009 by Lenore Skenazy

Exactly as it appears in the original U.S. editions of the work in addition to any copyright line that may be required to establish copyright in the actual translation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限在中国大陆地区销售发行

放养孩子

FANGYANG HAIZI

著 者: [美] 勒诺·斯科纳兹

译 者: 严冬冬

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: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 16 字 数: 155 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版 印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-3484

书 号: ISBN 978-7-5086-2346-7 / G · 536

定 价: 35.00 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。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84849283

服务传真: 010-84849000



序一

李雪琴

育儿，放轻松

育儿从来没有像现在这样被技术化，几乎每隔一段时间就有新的观点冒出来，体现在出版上就是各类育儿书籍层出不穷，而对新妈妈来说，如果手里没几本育儿书，不知道蒙台梭利和华德福，那简直会被认为是失职。我周围也有一些当上妈妈的人，她们言必称书上怎么说、专家怎么说，如同根据菜谱做饭一样，她们按照育儿书籍养育着自己的孩子。

从一定意义上来说，这也是一个进步。“做妈妈”不仅是个自然过程，更应该是一个职业，与智商、学历、收入等没有直接关系，因而有需要提高职业素养一说，知道借鉴育儿书籍至少说明她们不再认为育儿就是凭经验和天性可以完成的事情。

但凡事都应该有一个度，过犹不及，就像菜谱不能指导所有厨艺一样，没有任何一本育儿书籍能提供教育孩子的全部技巧，尽信书不如无书。

另一方面，我们又处在一个商业无孔不入的时代，孩子和女人被预期为最容易花钱的两个群体，于是很多以赢利为目的的事情假教育之名出现，现实的情况是，没有买不到的只有想不到的，有人甚至总结过妈妈们买的中看不中用的东西名目，喂药器、吸鼻器之类的物件儿都名列其中，我也曾经一时兴起，花大价钱买过一个涂鸦毯，事实证明，它除了满足我一瞬间的崇高感外别无他用，我的女儿畅畅用过的次数保持在10次以内。

这就是当今妈妈们面对的现实，一个信息过量的育儿环境，它让我们难以取舍或者是不敢取舍，不给孩子买这个玩具孩子就会变笨吗？不上早教班意味着我不爱他吗？相信类似的问题困扰着很多妈妈。

何以至此？

商业化的大环境让我们觉得不买某个东西孩子就真的输在起跑线上了；大众媒体让我们觉得不小心看好孩子他们就会走失，就会被保姆拐走；为了工作而缩短跟孩子在一起的时间让我们只好用钱来冲淡内心的部分愧疚，更重要的是，如果别人都这样做，我们就不敢不跟着这样做。

焦虑、纠结成为很多妈妈的心理状态，体现在育儿上则是过分紧张。

本书为我们提供了一个新的视角：原来父母是可以放轻松的！我认为，这本书最大的价值在于两点。

第一，作者勒诺·斯科纳兹是一位妈妈，“这有什么啊？！”你是不是偷偷地笑了？育儿，是一件非常个性化的工作，为应对不同孩子千差万别的情况，妈妈们只有在遵循基本规律的前提下，实

施各自的个性化方案，我不太相信包治百病的育儿宝典，不辨别症状就开出的药方最多只能是个参考。来自妈妈的体验往往更有说服力和针对性，勒诺在书中提到了自己的一些育儿实践，以及她面临的尴尬和矛盾，比如，当她放手让自己9岁的孩子不带手机独自坐地铁回家后，来自社会各方面的质问纷至沓来，甚至有人直接称她为“美国最糟糕的母亲”，或许我们中间的一些妈妈也有类似的经历：总是有人会以关心孩子的名义对你的养育方式横加指责。

我首先是一个妈妈，然后才是一个稍微懂些育儿知识的妈妈，我理解妈妈们面临的所有痛苦、挣扎和妥协，因此我很乐意与妈妈们分享育儿经验。据我观察，妈妈们最缺乏的不是育儿信息，而是信心——“我能带好自己的孩子吗？”“孩子的一生会毁在我手上吧？”“别的妈妈不会有我这样愚蠢的想法吧。”……或许当你从别的妈妈那里知道她们偶尔也会这么想时，你就不会那么紧张了。勒诺·斯科纳兹要告诉你的就是：并不是你做的每一件小事都能对孩子产生深远的影响。

第二，本书总结了培养独立、健康和自信的孩子的若干经验，比如“让孩子的童年远离商业化的干扰”，“不要理会别人的指责，你比他们更了解自己的孩子”，“养育孩子只是正常生活的一部分”，等等，这些理念或许能让父母们在育儿中更轻松更自信。

书中还有一些有趣的细节：原来我们想象中无比轻松的美国孩子也饱受特长班之苦，是否把孩子养好也是美国人评判父母的重要标准，天下父母果真都不容易！

必须指出的是，“放养孩子”跟“放任孩子”完全不同，在育儿中，常见的错误便是矫枉过正，当我们不忍心看着孩子受到体制

过多改造的时候，便有以尊重孩子个性之名行放任之实的观点冒出来，于是，孩子的错误或者坏习惯也在这个大旗底下得以姑息，任何时候，有效的监护和指导都是必要的，所谓放养也是如此，它应该包括激励、制约、示范和提示等，绝非简单地看着孩子像野草一样疯长。

当我们夸奖一个人进退有度的时候，或许会说“你活明白了”，这真是一句简单而有分量的话！类似的，当妈妈也需要当明白，这意味着我们能够去芜存菁，找到一个不为难自己也不为难孩子的有效办法，只不过，这需要我们作出选择的智慧，如今，困扰我们的不是匮乏，而是作出选择，换句话说，不是没有供我们参考的育儿方法，而是方法太多，到底采用什么样的理念和方法，只能靠我们自己作出判断，在这一点上，你或许就比专家强，因为他们永远不会比你更了解你的孩子。

愿本书对你有所帮助，它告诉你，很多事情没有你想象的那样严重。



序二

刘湘梅

放与不放的纠结

我一直以为，在地球另一端的那个国度，就是自由的天堂。他们的父母用跟我们完全不一样的方式养育孩子，放养应该是基本原则。传说中的美国孩子，都有超强的独立性，而这一点，是许多中国父母想努力学习却又在现实中纠结的。然而，读罢本书才发现，这一代美国父母居然跟我们纠结于相同的问题。

孩子多大你敢让他自己下楼去玩？

上几年级了你才会让他放学后自己回家？

你会把孩子独自留在家中吗？

学校是不是课间不许孩子们到操场上去？

.....

中国和美国，虽然国情各不相同，但作为父母，以及与孩子相关的人或机构，却都好像特别缺乏安全感，总是认为孩子身边隐藏着无数的危险。尤其是我们特殊的独生子女家庭，使得父母更加小

心翼翼。很多时候，包办代替、过多地干预和限制孩子的行动，并不是出于溺爱，而是对安全的担心。

在儿子学走路的那段时间，他爸爸每天傍晚都把他带到小区的空地上，放开手让他走。一个星期，儿子就能自如地独立行走了。我知道，这要归功于爸爸。因为我不敢轻易放开他的手，虽然心里非常明白，学走路哪有不摔跤的，但我还是希望尽可能让他少摔点儿。

其实，我已经算是个能放手的妈妈了。我扶着儿子攀到书架的最高处，让他体会“站得高看得远”和“高处不胜寒”的双重境界；我允许他在沙发上练习跳远和跳高，在家里骑自行车或玩轮滑；他在户外玩的时候我总是远远地坐在一个地方，从不干涉他的游戏，他有需要会主动来找我……

在所有这些过程中，我发现，孩子根本不是我们想象中的那样脆弱和无能。父母要做的，是给到具体的提示和正确的示范。

儿子围着茶几玩滑板车，我指着一个尖角告诉他，碰到这上面他就惨了。他就会刻意避开那个尖角，即使偶尔快要撞上了，他也会努力向另一侧倒去。他自己学会了怎样规避危险。邻居家的孩子3岁就能自如地用剪刀（不是那种儿童安全剪刀），因为他的妈妈仔细地教给他使用的方法，给他演示，怎样才能不扎到自己或别人，并且耐心地陪着他反复练习。

孩子存在着一种自我发展的能力，他们是沿着一条独立的路去走的。父母要充分认识到这一点。孩子每发展一种能力都要靠自己的努力，所以成人在孩子发展过程中是一个协助者的角色，协助孩子自我发展，给孩子独立的机会，练习的机会，给他做的机会。



可是，在一个人人感觉压力大、变化快的年代里，我们不可避免地产生一种不安全感，而这种感觉自然也会辐射到养育孩子身上。我们宁愿做最坏的预想，也不敢拿孩子作大胆的尝试。就像本书中提到的那个“万一”，谁都知道，这“万一”要是不幸落在自己头上，就是“唯一”了。所以，我们在孩子的安全上很是纠结。

有一次，我自己带儿子在公园玩，我们都渴了，但带的水喝光了。儿子和刚刚认识的一个小男孩玩得正欢，那男孩的妈妈对我说：“你去买水吧，我帮你看着。”我当时没想那么多，跟儿子打好招呼就去买水了。可是，在回来的路上，我的心突然一紧——万一我回去看不到儿子，也看不到那对母子了呢？我被这个突如其来的可怕想法吓得手脚冰凉，一路小跑着回去，他们还在那里好好地玩呢。

我的内心难以名状，我怎么会有这样的担心？尽管我一点也看不出那位妈妈有任何人贩子的可能。我不知道，我都对人这样缺乏信任，我的孩子又会怎样。我经常听到一些父母告诫孩子，所有陌生人都可能是坏人，所有事都存在着这样那样的危险。我为自己悲哀，更为我的孩子悲哀，我们好像注定要生活在一个没有信任、没有安全的世界。

朋友让她5岁的女儿自己下楼去玩，她会站在楼梯拐角，看着女儿从三楼走到一楼。然后她回到房间，从窗口可以看见女儿的一举一动，她已经叮嘱好女儿，不可以跑到什么范围以外。她很相信女儿，因为那是一个有主意却不会轻易自作主张的孩子。可是，其他家庭成员在发现这件事之后都跟她急了。“要是有人过来一把把孩子抱走呢？你从三楼跳下来也来不及啊！”朋友说，对于这样的假设，她真是无言以对。

她跟写本书的这位“美国最糟糕的母亲”有一个共同的认识，就是，这种事发生的概率实在太低。如果她看过这本书，是不是就能回敬家人的诘问了？

这就是本书的好处，把我们内心的纠结一一稀释。这种心结，不是大道理能讲通的，它需要真凭实据，需要告诉我们怎样做才有效。中国和美国当然不一样，看过之后，有些事情我会释然，有些事情，我会结合我们的国情，作出自己正确的选择。

我不知道儿子9岁的时候，我敢不敢让他自己去乘一次地铁，但这本书至少让我内心的纠结少了一些，让我更加坚定——放手，给孩子成长的自由。



目录

序一 育儿，放轻松 ...IX

序二 放与不放的纠结 ...XIII

引言 让孩子们出去玩吧，真的！ ...1

第一部分：“放养孩子”十四诫 ...13

第一诫 不该担心时不必担心：告诉孩子如何分辨玩伴和杀人凶手 ...15

一位歇斯底里的母亲 ...16

父母眼中的“危险世界” ...18

父母对危险的恐惧感来自哪里

第二诫 关掉电视：不要相信新闻和法制节目的夸张说辞 ...25

法制类电视节目强化了父母担心的本能 ...26

全天候新闻节目的收视法宝——走失的孩子 ...29

安全专家口中的“常见案例”几乎很少发生 ...32

第三诫 远离所谓的“亲子专家”： 相信自己完全有能力养育好孩子 ...37

让准妈妈们受尽折磨的《孕期完全指导》 ...38

《斯波克育儿经》Vs.《街上最快乐的孩子》 ...39

父母们对“专家建议”的严重依赖...42
理性分辨“可信信息”和“危言耸听的怀疑论”...44
相信自己，聆听孩子的想法...47

第四诫 抵制婴儿膝垫：所谓的“婴幼儿安全用品”都要抵制...49

洗手间的马桶盖也要上锁...50
婴儿不需要膝垫也能安全地爬行...52
让孩子的童年远离商业化的干扰...53

第五诫 别像律师那样思考：有些风险是值得冒的...61

一次“密不透风”的露营活动...62
为“以防万一”的思维方式所累...63
一个“凡事都只做最坏打算”的世界...67

第六诫 不要理会别人的指责：你比他们更了解自己的孩子...71

可以把孩子交给陌生人看管吗?...72
谁才是负责任的母亲?...73
信任自己，信任孩子...76

第七诫 吃掉糖果：把万圣节的快乐还给孩子们...81

万圣节的糖果真的会有毒吗?...82
孩子们失去了万圣节搞恶作剧的乐趣...84
“万圣节危险论”背后的商业运作...87

第八诫

向父辈和祖辈学习：

让孩子尽早参与到家务劳动中，有责任心地长大 ...93

昔日的儿童节目与今天的“少儿不宜” ...94

我们对“孩子”的定义标准 ...96

我们祖辈的童年和我们孩子的童年 ...98

帮助孩子成长为积极健康的“大人” ...100

第九诫

与世界接轨：看看世界上其他国家的父母养育孩子的方式 ...107

跟小伙伴在一起玩耍的孩子是最快乐的 ...108

13岁的孩子可以做些什么？ ...109

孩子们向往独立和自由 ...111

掌握好“看管孩子”与“给孩子自由”之间的尺度 ...113

检视一下自己对待孩子的方式 ...115

第十诫

大胆一些：别让自己患上“控制孩子强迫症” ...119

我们大多数人都有控制孩子的欲望 ...120

控制孩子的方式之一：担心 ...122

控制孩子的方式之二：24小时开机 ...123

控制孩子的方式之三：试图控制一切 ...125

减轻自己的控制欲，教会孩子独立生活的技巧 ...128

第十一诫

彻底放松自己：

养育孩子只是我们正常生活的一部分而已 ...133

不要紧张！父母是可以犯错的 ...134

基因养育方式对孩子性格的影响，孰大孰小？ ...136
额外的“早期教育”并不会促进婴幼儿的大脑发育 ...138
孩子的表现成了公众评价父母的标准 ...140

第十二诫 坦然接受失败：允许孩子放弃既不喜欢也不擅长的事情 ...147

成功人士都是经历过大失败的 ...148
不是每个孩子都能成为钢琴家 ...149
失败意味着又一次新的成功机会 ...152
不上特长班，孩子将来的生活也会很美好 ...155

第十三诫 允许孩子玩吧：游戏能让孩子们身心健康地成长 ...161

玩耍对孩子好处多多 ...162
是谁剥夺了孩子们玩耍的乐趣？ ...163
在游戏中培养孩子的想象力和创造力 ...165

第十四诫 听听孩子怎么说：孩子需要的是信任，不是过度保护 ...173

特殊的“独立作业” ...174
支持孩子独立探索和认识世界 ...175
做充分相信孩子的父母 ...178



第二部分 “放养孩子”行动指南 ...183

行动指南一

世界是安全的还是危险的：

逐一检视那些让我们担心的事情 ...185

被动物吃掉...金属球棒...吸血蝙蝠...奶粉喂养...婴儿奶瓶中的BPA物质...手机与脑癌...被食物噎住而窒息...咳嗽与感冒药...婴儿车...吃雪...细菌...万圣节糖果...网上交友...含铅油漆与含铅玩具...榨汁机...塑料袋...游乐场与操场...池塘、游泳池、浴缸或马桶...生鸡蛋...校园枪击案...溺爱...常温三明治...婴儿猝死综合征...防晒霜、维生素D与软骨病...青少年性行为...跟大自然亲密接触...走路或乘公交车去学校...动物 ...186

行动指南二

如何跟陌生人打交道：

教会孩子在遇到坏人时求助的方法 ...221

“不要跟陌生人说话”是一条无用的忠告 ...222

真实的犯罪率与家长们悲观的思维方式 ...224

教会孩子应对坏人的技巧更重要 ...227

养育一个开心、自信、懂得照顾自己的孩子 ...230

结论 一个“无法名状的问题”及它的解决方案：放养孩子 ...233

引言
让孩子们出去玩吧，真的！