

How to
Cope with Kids
and Still Have a Life


simplify
your life

风靡全球，畅销上百万册！

有了宝宝还从容

孩子、工作和生活的平衡法则

[德] 玛利昂·屈斯腾马赫 著
维尔纳·屈斯腾马赫



轻松驾驭工作和生活
的从容法则



中信出版社
CHINA CITIC PRESS



有了宝宝还从容

[德] 玛利昂·屈斯腾马赫 维尔纳·屈斯腾马赫 著
张雨露 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

有了宝宝还从容/[德] 玛利昂·屈斯腾马赫, 维尔纳·屈斯腾马赫著; 张雨露译.

-北京: 中信出版社, 2006.4

书名原文: Simplify Your Life: Mit Kindern einfacher und glücklicher leben

ISBN 7-5086-0564-0

I. 有… II. ①玛… ②维… ③张… III. 心理自助-职场 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第022081号

Simplify your life*ist eine eingetragene Marke der

VNR Verlag für die deutsche Wirtschaft AG, Bonn.

Simplified Chinese translation copyright©2005 by CHINA CITIC PRESS (CITIC Publishing House).

Arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited.

All rights reserved.

有了宝宝还从容

YOULE BAOBAO HAI CONGRONG

著 者: [德] 玛利昂·屈斯腾马赫 维尔纳·屈斯腾马赫

译 者: 张雨露

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 **印 张:** 6.25 **字 数:** 45千字

版 次: 2006年5月第1版 **印 次:** 2006年5月第1次印刷

京权图字: 01-2006-0426

书 号: ISBN 7-5086-0564-0/F · 1021

定 价: 20.00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: 010-85322521

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

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

前言

作为父母，我们时常会感到焦虑和压力，然而孩子却依然是我们生命中最大的财富。我们的父母也因为同样的想法，慷慨地把我们带到了这个世界上来。正是这种简单的念头，这种绝对淳朴的想法让我们的生命之花得以绽放。

生命里总有些阶段不可能简单地度过。因为这些阶段本身就相当复杂而且有着种种不以我们意志为转移的特点。当拥有小孩儿时，你就会处于这样一种阶段。不管你如何费心地安排时间、制定目标和自我调整，孩子永远是第一位的。而当你的孩子不止一个时，事情往往变得更加复杂。并且可以肯定地说，这种复杂性绝不会随着孩子们年龄的增长而降低。年龄稍大的孩子虽然不再需要父母每时每刻的照顾，但找到一个合适的照顾方式则会变得非常重要。

21年来，我们夫妇俩一直处于这样一个复杂的阶段。我们的3个孩子如今分别是21岁、18岁和6岁，他们的相继降生间隔了整整15年。这样一个漫长的过程促使我们开始去总结一些让生活变得简单的经验。而这也正是我们今天想要讨论的题目。我们相信，

走过了这样一个缓慢而艰难的学习历程之后，这些经验会帮助你更快地掌握要领。

在本书中我们经常会说“孩子们”，虽然我们知道你们中的很大一部分人只有一个孩子。但如果每次都细致地区分“孩子”和“孩子们”（如“为你的孩子/孩子们解释”），只会给我们的写作以及你的阅读带来不必要的麻烦。因此请你谅解我们在语言上对多子女家庭的偏重。你只需理解为，我们所指的不仅仅是你的孩子，而是所有的孩子。

我们《从容职场丛书》中的每册都遵循一个自助餐原则，那就是，请不要把桌上摆出的所有的东西吃掉，你拿到盘子里的应该只是勾起你强烈食欲的那些美食。同样，你从书中汲取的，也应该是那些能够自然而然引起你强烈共鸣的建议。正如在一个好的自助餐厅，每个人总会找到自己喜欢的食物，在这套丛书中，你也一定能够找到适合自己的建议。不过这需要你的一点儿耐心，任何方法都不可能在一两天内见效。重要的是，你可以在我们的引发下去探索，去形成自己的方法以及摆脱陈旧的老套路。就算你仅仅能够在个别方面简单化处理，也可以在很大程度上提高生活质量，并赢得更多与孩子们相处的时间。你的家庭生活会变得更轻松、更愉快，正如我们最初所设想的那样。

1

轻松父母的小秘密

3

怀有一颗感恩的心



11

宝宝出世了

13

充足的睡眠，充沛的精力

14

三口之家也需要二人世界

15

别把所有问题都自己扛

17

我不是“狠心妈妈”（“狠心爸爸”）



19

幼儿园生活开始了

21

母亲节 简单过

22

家务事：孩子参与乐趣多

25

音乐让孩子更聪明

27

轻松告别脏乱差

32

乖乖睡觉不害怕

34

带着宝贝去Shopping

35

生日Party：既简单，又Happy



- 37 背起书包上学堂**
- 39 培养孩子的高情商
 - 46 找呀找呀找朋友
 - 49 安全教育：爸爸妈妈的第一要务
 - 52 养宠物的轻松法则
 - 55 上学是大事 操心不用多
 - 65 小孩子 大手机



67 和谐的家庭生活
(适合于拥有任何年龄段儿童的家庭)

- 71 沟通其实很简单
- 74 平和教导：避免“火山爆发”
- 77 全家一起出游喽
- 83 孩子生病别慌张
- 84 重组家庭 重组幸福



87 相信简单



轻松父母的小秘密

怀有一颗感恩的心

简化应该从改变观念和想法做起。轻松型父母和焦虑型父母的区别往往就在于一些简单的想法和感觉上。我们下面给出的建议需要你记在心里，时常应用。在紧急情况下你也许会忘记，但一旦养成习惯，你到了这种时刻就会想到这些建议，就好像生病的时候伸手去找药一样自然。

拥有孩子的人是富有的。

你应该把这句话清楚地写在孩子的房门上。当你手中握着厚厚的银行贷款单时，当媒体铺天盖地地讨论“养不起孩子”的话题时，你都不应该忘记它。回顾人类历

史，我们会发现物质财富和金钱对人类来说真的是微不足道。而不管对于已婚、未婚还是离异的人来说，最让自己感到内心充实、生活有意义的，还是我们的孩子们。

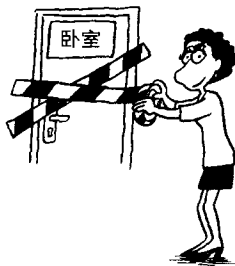




消极中的积极 有些非常棒的父母能够每时每刻都兴致高昂地和孩子们一起玩一起闹。其实这种父母的压力非常重，从某种程度上来说，他们的孩子也处于超负荷的状态下。如果你想要重新认识自我，请牢记下面的简化法则：在孩子面前（至少某些时候）要变得消极一些，让他们在一段时间内不再缠着你，而让你有一个补充能量的机会。



当你和孩子在一起的时候，就一定要全心全意地投入，这胜过一整天敷衍地陪在他们身边。快乐的时光即使只是半个钟头也已经足够。这些短暂而美好的瞬间也许会让它们躺在被窝里兴奋地回味很久。此外，你也别忘了和孩子一起来用心地安排这段时间。



给自己留一份空间 孩子会完全改变你的生活。尽管如此，你也应该从一开始就为自己留一份空间。在家里可以开辟出一个孩子不得入内的区域，在那里你可以尽情为自己营造一个整洁而舒适的氛围。就算那只不过是你的卧室，这个区域也不可以被孩子占用。

不要只做孩子爱吃的菜，一周里至少要做两次真正意义上的“大人的饭菜”。对自己的爱也要让自己的胃体会到！



听你爱听的音乐，别只听童话磁带或者儿童歌曲。在孩子的房间里当然可以听他们爱听的天线宝宝CD或者劲爆的电子音乐，而在其他的房间你可要按照自己的喜好来决定播放哪些音乐。其实，孩子的音乐品位也是通过这种方式才逐渐形成的。



给自己留一份空间还涉及到性和夫妻关系的问题。千万不要在孩子们的面前谈论夫妻关系方面的问题，这些事情也没必要总成为谈论的话题。

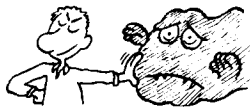


避免过分操心 “这太危险了。”这是父母出于善意经常说的一句话。虽然这话基本上总是正确的，但并不意味着它就没有副作用。



因为有一个信息包含其中，那就是：“不能这样做，你可干不了这个！”你的顾虑往往会伤害到孩子的自信心，以使他们在将来的某一天产生叛逆思想并渴望经历过度的惊险和刺激。

告诫的话要尽量少说。要说的话也要把你的担心清楚客观地解释给孩子们听。试着放心地让孩子们做事情，甚至让他们自己去摸索方法也未尝不可。如果你总不让孩子接受挑战，那么他们



在遇到复杂情况时就一直会感到手足无措。别怕让他们经历失败，你可以告诉他们：“天并不会因此塌下来。下一次你一定会做得更好。”而学会一点点地面对并处理失败，也是培养解决问题型思维的必经之路。

不要苛求完美 “你就不能再努力点吗？这样子可不行！你还得多练习！”无止境地追求完美只会让孩子和家长都感到疲惫不堪。在这个时候，你往往忘记了自己那让人羡慕的父母身份，在不经意间变成了法官。而接下来孩子们受到训斥、盘问，然后妥协，被惩罚或者付出其他的代价，却都仅仅为了你所要追求的完美！



勇敢地去接受不完美吧。延续至今的规矩不会因为小小的变化而瞬间崩溃。要就事论事，千万别一叶障目，以偏概全。诸如对孩子说，“从来没见过你扫过一次地！”何不同孩子们一起分享轻松？多一点宽容、幽默和忍耐，你就可以从容地面对这一切。



孩子们哭一哭，耍耍脾气，甚至偶尔无缘无故地发发火都不是什么大问题。如果坚持让他们保持安静或者表面上把他们压制住，会让他们感觉体内的能量无处发泄。除此之外，那些

问题会因此而转向内部，长此以往，很可能会造成性格上的某种缺陷。

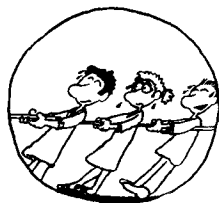
时间赶不得 父母拼命催，孩子慢悠悠。
“别磨磨蹭蹭的！我现在没时间跟你耗！老是因为你耽误事！现在不行！以后再说！”赶时间只会让无关紧要的小事引来让人心烦的争吵。之后你会发现，焦虑以及不停地抬手看表只会耗费更多的时间。



休息时间不可少。我们发现，有时候，睡个午觉能在很大程度上帮助人恢复精力。给每个计划都多留一点“机动时间”。要知道，孩子的行为在一天里会随着时间的推移而变得越来越慢。

早晨慌慌张张经常是由前一天晚上磨磨蹭蹭引起的。所以，养成良好入睡习惯很有必要。每天大概留出20分钟的时间让孩子从兴奋状态调整到睡前的平静状态（比如和他们聊聊天，亲亲脸蛋，读篇小故事，关上灯，唱首歌，做个祈祷等）。安安心心地和孩子一起待一会儿，别总想着还有电话要打。当然在坚持原则的情况下，睡前的活动也要时不时地来点小变化，以免时间久了孩子们会感到无聊。

万事都要有限度 你也许认为给孩子没有约束的自由是一种宽容的教育方式。而事实上，这却显示了你的弱势。因为无法正确面对父母这一角色，你才会更希望和孩子处



于同等地位（“我们彼此是朋友的关系”），或者索性就听凭孩子自己做主（“我不管他/她”）。在这样一种“自由”环境下成长起来的孩子，无法形成自己内部的“时钟”来调整每天的生活。在社会价值感的形成以及对他人个人空间的尊重上他们同样面临着困难。其结果就是，这种孩子变成了“校园小霸王”，他们希望每个人都听自己的，而逐渐成为同龄人中的异类。



长幼有序 不管个人的禀赋或者爱好如何，哥哥姐姐在弟弟妹妹面前要始终享有自己的特权，即使大孩子没有主动要求，你也要为他们提供这样一种特权。而对于他们因此而应对弟弟妹妹承担义务这一问题，你完全没必要担心。当级别顺序确定下来之后，只要你不反对，这种责任感通常会自然而然地形成。对于独生子女来说，你一定要注意孩子和成年人是不同的，因此每时每刻都要为他们做出榜样。

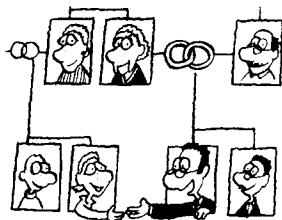


培养孩子独立的性格 疼爱 and 管束的巧妙结合能够为孩子们以后成功地把握自己的人生提供充足的养料。孩子需要规矩来约束。因为宽松的教育模式通常会被他们理解为一种忽视，而与此相反，对于那些可以接受的规矩，他们虽然会大声抗议，却也认为是某种形式的关心和照顾。此

外，经常性地让孩子们扮演一些小帮手的角色，比如做一些简单的家务劳动，可以让他们学会自律——这也是培养情商的一个重要方法。当然，给他们一些独立的任务去完成就更好了。

一个4岁的孩子，一般可以在饭前像餐厅招待一样看看每个座位前是否都放好了餐具。而对于7岁的孩子，你可以让他们扮演“酒保”的角色，问问大家想要喝点什么，拿饮料的任务也可以交给他们。

讲述家族的故事 “我的爷爷当年买彩票中了奖，用那些钱投资建立了自己的工厂。可惜的是1929年世界经济危机爆发了，就什么都没了。”“爷爷在50多岁的时候娶了奶奶。之前谁都觉得他



会永远做个单身汉，而家族也会从此断了香火。”“太奶奶当时嫁给了一个门不当户不对的人。但是她就是喜欢他，放弃一切也要嫁给他。”

每个家庭都有类似这样的小故事。后代们可以看到那些故事中闪耀着的智慧的光芒。当然，它们不仅仅是人生哲学，同时也是一种纽带，把后代和祖先紧紧地联系在了一起。当你向孩子们生动地讲述这些故事时，一方面会强化他们的记忆能力，另一方面也为他们未来的人生提供了一个无穷的力量源泉。在孩子们已经听厌了的时候也别停下来（爸爸，这个故事你都讲过一千遍了）。你可以每

次给旧故事增添点新的情节。重要的是，确定这些内容已经深深地印在了他们的小脑袋中。如果再配上你父母、祖父母的照片那就再好不过了。边讲故事边看照片会给孩子们留下非常深刻的印象。



每天重申一遍你和孩子的关系 每天对孩子说一遍，他/她是你的孩子。听起来这是再自然不过的事实，为什么要每天强调呢？其实孩子们要的不仅是事实，而是事实的表达。所以，说出你的感情吧！你的爱不仅需要行动，还需要言语来证明。调查显示，如果父母在家庭里经常表达自己的感情，孩子的家庭归属感就要比那些在不经常这样做的家庭里成长起来的孩子高出50%。