

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

图书基本信息

书名：<<美国妈妈的26堂育儿课>>

13位ISBN编号：9787308115247

10位ISBN编号：7308115240

出版时间：2013-7-1

出版时间：浙江大学出版社

作者：王小兔,晏妮,茫茫

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

前言

前言为什么美国能培育出乔布斯？

这是最近几年国内经常议论的话题。

尤其是2011年乔布斯去世之后，大家在缅怀之余，也在思考：为什么中国出不了乔布斯？

按照著名的史学家、文学评论家法国人丹纳的理论，一个天才的诞生绝不是孤立的现象，不是“从天上掉下来的奇迹、从别个星球上来的陨石”，在莎士比亚周围，会发现十余个优秀的剧作家。

而放在更广阔的背景下看，一个天才本身还包含在一个更广大的总体之内，正是他所身处的社会的风俗习惯与时代精神培育了他。

丹纳说：“在传到我们耳边来的响亮的声音之下，还能辨别出普通大众的复杂而无穷无尽的歌声，像一大片低沉的嗡嗡声一样，在艺术家四周齐声合唱。

只因为有了这一片和声，艺术家才成其为伟大。

”美国孩子快乐、自信、阳光，与中国孩子相比，似乎在创造力和想象力上更胜一筹。

按照丹纳的理论和思路，正是美国的风俗习惯与时代精神培育了乔布斯以及像乔布斯那样的孩子。

而创造力和想象力的形成与塑造最重要的是在儿童时期。

也许我们应该深入这块土壤，看看一个典型的中产阶级家庭是如何进行早期教育的，看看美国孩子的家长、学校和社区是如何参与他（她）们的早期教育的。

这本书，就是以这样的视角进行撰写的。

2009年的金秋，刚从国内一所知名师范大学毕业的我申请到了美国麻萨诸塞州波士顿市的一所学校，继续攻读心理学硕士。

为了更好地了解美国文化和美国家庭的儿童教育，我通过学校的资助计划找到了怀特一家（the White）——我的寄宿家庭。

从来到美国的第一天起，我就是这个家“最大的女儿”了。

两年多中，我一边在美国学习最前沿的儿童早期教育的理论和经验；一边零距离地观察着美国的中产家庭是如何进行早期儿童教育的。

整整两年的学习生活中，我记录下了那些感动过我的瞬间和引发我思考的细节，再附上自己在美国学习的心得体会、美国教育学家的观点和分析，写成了一本厚厚的笔记。

我给这一本笔记取了一个很戏谑的名字——“保姆日记（A Baby - Sitter Journal）”。

本书正来源于我笔记中的精华。

如果可以从我所关注的儿童早期教育的角度找寻开篇问题——为什么美国能培育出乔布斯——的答案，我想怀特一家的育儿故事给了我简单、最直接的答案：美国的儿童早期教育更加尊重孩子与生俱来的个性，而不是时时刻刻地在比较自己的孩子和邻居家、同事家的孩子有什么不足；美国的儿童早期教育更加看重父母在亲子交互的过程中扮演的重要角色，而不是全家齐上阵、“六一式”的宠爱；“六一”式的宠爱，是一种戏谑的说法。

现在的“八〇后”多数是家里的独生子女，当他们为人父母的时候，家里就呈现这种“六一”式的亲子交互方式，六个大人——爷爷奶奶、外公外婆、爸爸妈妈一起呵护和宠爱家里唯一的孩子。

美国的儿童早期教育更加以家庭、幼儿园、社区等多个生活重点为中心，而不是单纯地注重孩子在幼儿园学了些什么。

当然，乔布斯在美国同样是一个神话，同样是许多孩子心目中的偶像。

还是个孩子的乔布斯就显得非常与众不同，他的父母也是如此的“标新立异”——不去强求辍学的他重新回到课堂完成那些他根本没有兴趣的课程，而是鼓励他在车库里自己动手创新。

美国的家长很习惯结合孩子的表现，每天思考一个关于孩子成长的问题：父母会帮助孩子树立一个偶像；会告诉孩子每天刷牙的时候，对着镜子微笑，并且带着这样的微笑开始一天的生活；会在给孩子自由和空间的同时，告诉他们还要承担责任和压力；会很认真地对孩子说“你已经很棒了，不需要再过多地表现自己”；会专门制作一个陈列柜，用来展示孩子所有的手工作品，无论这些作品看起来有多么粗糙；会主动出击，整合和利用孩子身边的教育资源，比如定期联络幼儿园、参加专业咨询以及社区活动……这些都是我从怀特一家那里“偷师”来的育儿秘籍——是我从美国研究生课堂以外看到

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

的、最为真实的美国家庭教育。

之所以美国的家长会有如此先进的育儿理念，不仅因为美国是现代科学心理学和儿童心理学的发源地以及研究中心——世界各地的学生对此趋之若鹜，更重要的是这些研究成果在民众中、在社会上得到了广泛的普及和传播。

我想，这些或多或少回答了开篇的那个疑问。

因为这里有这样一种土壤，滋养着每一个孩子的不同：优秀的父母之所以优秀，并不在于他们的肤色是白色还是黄色，也不在于他们是否真的深入研究过育儿理论和系统接受过育儿培训；优秀的家长是真正对孩子抱有无私而宽广的爱的人，也是对自己选择更多责任和自律的人。

有了这个基础，他们就一定会想尽一切办法去为孩子营造一个利于生长的环境，竭尽所能地“自我修行”，以跟进孩子的成长需求。

这样的家长不一定要出身名门，不一定要具备很高的文化素养，但是一定需要一种爱——这种单纯的、自然的爱是最根本的驱动力，它会推动家长朝着最适合孩子的方向去塑造孩子。

这个塑造孩子的过程，同样也塑造了父母，他们开放、民主，欣赏和包容自己孩子的个性，同时也会严格要求自己的孩子，不会没有底线地溺爱孩子。

他们自己会研究更好、更合适自家孩子的教育方式去辅助自己那份单纯的爱，使这份爱的能量更为强大。

如果你也认为“爱是一种艺术”、“爱孩子是一种艺术”，那么如何修炼成为“艺术大师”，就是这本书愿意抛砖引玉帮助您完成的。

三岁到六岁——这个被教育学界、心理学界誉为“黄金发展期”的时间——是儿童发展最为关键的阶段。

中国有句俗语“三岁看大，七岁看老”，强调的也是学前阶段对孩子的意义。

三岁，是孩子身体、智力、交往能力等全方位成长的一年。

在这一年，大部分孩子要开始上幼儿园。

这一重大的生活事件也是对孩子生活的巨大改变。

孩子的性格特点、处世风格、行为习惯等的形成都取决于这一时期的教育。

如何了解自己的孩子？

如何建立稳固的亲子依恋关系？

如何培养孩子健康的人格？

如何约束孩子形成良好的性格和行为习惯？

如何帮助孩子树立面对生活的信心？

如何给孩子创造一个适合其发展的环境？

这些问题，不分国界、不分肤色，是美国妈妈最关心的，也是中国妈妈最在意、最渴望获得借鉴的。

为了更好地探讨更加合适的、更加具有普遍意义的育儿方案，我邀请到了自己大学的同窗晏妮——德克萨斯大学奥斯汀分校人类发展与家庭研究的博士——一起完成本书的创作。

本书讲述了怀特一家的有趣的育儿故事，以他们的儿子小本（Ben）的成长经历为素材，描述了26个父母在育儿过程中经常遇到的问题，并结合美国的儿童早教思想给出了科学的解释和可行的建议。

这本书让你和我们一起分享美国中产家庭的育儿经验，让你的早教不走弯路，让你学会“用孩子喜欢的方式来爱孩子”。

人物介绍在开始这段奇妙的亲子互动旅行之前，让我们先一起来认识一下我的寄宿家庭——怀特一家。

怀特一家是典型的美国中产家庭：爸爸杰森是一家之主，他是当地一个基金公司的投资伙伴，每天朝九晚五地工作，相对较高的家庭收入让妈妈艾米在有了儿子小本之后，彻底转行成了一名家庭主妇。

艾米曾经是一个知名的对冲基金公司的高管，有条不紊地管理过一个65人的团队。

美国的中产阶级家庭，这是一个既清晰又模糊的概念。

中产阶级的划分标准通常有两个，一是职业，二是人均或家庭收入。

从经济地位、政治地位和社会文化地位上看，中产阶级均居于现阶段社会的中间水平。

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

在美国判断中产阶级家庭有以下一些标准：年收入20万美元以上；持有一定已经上市的股票或者期权；有度假小屋或别墅以及一辆看上去不错的车；有较高的文化知识；有良好的礼仪风范等等。

在美国，有近一半的中产家庭的女性是“全职太太”，他们将自己的生活重心放在家庭、社区和慈善事业中。

他们的儿子小本是一个非常典型的美国孩子，白白的皮肤，金黄色的、软软的头发，海蓝色的眼睛配着深棕色的睫毛，脸上点点的小雀斑，活脱脱一个国内商场里洋娃娃的样子。

他喜欢穿格子衬衫、牛仔裤、粘扣的运动鞋。

他喜欢吃香草味道的冰激凌、番茄沙司配炸薯条，还有美国超市里随处可见的牛肉棒。

小本的生活规律而稳定，喜欢睡前听故事，但是一定要爸爸来讲。

妈妈艾米每天的生活都是围绕着小本展开的：早上送小本去社区的幼儿园（preschool），中午再接回家来。

比起国内三岁开始上全天幼儿园的孩子，只去半天幼儿园的小本有更多和父母相处和自由支配的时间。

做一个好的家长并不难，最重要的是要站在孩子的角度想问题，理解孩子的长成。

小本和小时候的我们没有什么不同：他去幼儿园的时候也会哭，他偶尔也会撒谎，他也会忍不住偷吃厨房柜子里的M & M豆（一种巧克力糖）。

这些小时候在我们身上发生的事情小本也都没有躲过去。

孩子并不因为肤色的不同而不同，不同的是小本的爸爸妈妈是如何面对和处理这些问题的。

爱孩子，要用他喜欢的方式。

让我们一起从认识真正的他开始（为方便起见，本书中使用“他”指代“他/她”）。

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

内容概要

编辑推荐

《美国妈妈的26堂育儿课》编辑推荐：美国儿童的乐观、自信、富有创造力常为人称道，是怎样的教育成就了他们？

美国教育高地波士顿典型中产家庭的真实育儿故事；以儿童心理学和现代教育理论为支撑的科学育儿法。

美国父母、社区义工、幼儿园老师、儿童教育专家联手打造的育儿经典课。

名人推荐

我一直听说中国的家长非常注重孩子的教育，所以当小兔要来我家做“保姆”的时候我非常高兴。我的小本有过令我头疼的时候，但现在的他懂事、乐观、好人缘、可以自己处理很多问题，让我觉得很欣慰。

这一切不是我一个人的功劳，还要归功于身边朋友和专业人士的指导。

小本的成长并非个例，我分享给大家我的苦恼、我的乐趣、我的泪水、我的欢笑，更多的是科学对待孩子成长的态度和知识。

——小本的妈妈 艾米

这本书简直就是为我而写，育儿过程中的常见困扰在书中都得到了解答。

感谢故事后面通俗而严谨的理论分析，我反复读了好几遍，每一遍都有收获。

我激动地把它推荐给身边的妈妈们，希望大家都能受益！

——一位两岁孩子的妈妈 叶子

总想用更多的知识来武装自己，让我成为更好的妈妈，结果却发现，理论派遇见实际问题往往无所适从；总想给孩子更好的成长空间，让她的成长没有遗憾，结果却发现，有遗憾的那个人往往是我。

可惜没有早点读到这本书，原来自己能做的不仅是这些，最主要的是掌握孩子的心理，以适合她的方式去爱她。

——一位四岁孩子的妈妈 晓非

序言

前言

为什么美国能培育出乔布斯？

这是最近几年国内经常议论的话题。

尤其是2011年乔布斯去世之后，大家在缅怀之余，也在思考：为什么中国出不了乔布斯？

按照著名的史学家、文学评论家法国人丹纳的理论，一个天才的诞生绝不是孤立的现象，不是“从天上掉下来的奇迹、从别个星球上来的陨石”，在莎士比亚周围，会发现十余个优秀的剧作家。

而放在更广阔的背景下看，一个天才本身还包含在一个更广大的总体之内，正是他所身处的社会的风俗习惯与时代精神培育了他。

丹纳说：“在传到我们耳边来的响亮的声音之下，还能辨别出普通大众的复杂而无穷无尽的歌声，像一大片低沉的嗡嗡声一样，在艺术家四周齐声合唱。

只因为有了这一片和声，艺术家才成其为伟大。

”

美国孩子快乐、自信、阳光，与中国孩子相比，似乎在创造力和想象力上更胜一筹。

按照丹纳的理论和思路，正是美国的风俗习惯与时代精神培育了乔布斯以及像乔布斯那样的孩子。

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

而创造力和想象力的形成与塑造最重要的是在儿童时期。

也许我们应该深入这块土壤，看看一个典型的中产阶级家庭是如何进行早期教育的，看看美国孩子的家长、学校和社区是如何参与他（她）们的早期教育的。

这本书，就是以这样的视角进行撰写的。

2009年的金秋，刚从国内一所知名师范大学毕业的我申请到了美国麻萨诸塞州波士顿市的一所学校，继续攻读心理学硕士。

为了更好地了解美国文化和美国家庭的儿童教育，我通过学校的资助计划找到了怀特一家（the White）——我的寄宿家庭。

从来到美国的第一天起，我就是这个家“最大的女儿”了。

两年多中，我一边在美国学习最前沿的儿童早期教育的理论和经验；一边零距离地观察着美国的中产家庭是如何进行早期儿童教育的。

整整两年的学习生活中，我记录下了那些感动过我的瞬间和引发我思考的细节，再附上自己在美国学习的心得体会、美国教育学家的观点和分析，写成了一本厚厚的笔记。

我给这一本笔记取了一个很戏谑的名字——“保姆日记（A Baby - Sitter Journal）”。

本书正来源于我笔记中的精华。

如果可以从我所关注的儿童早期教育的角度找寻开篇问题——为什么美国能培育出乔布斯——的答案，我想怀特一家的育儿故事给了我简单、最直接的答案：

美国的儿童早期教育更加尊重孩子与生俱来的个性，而不是时时刻刻地在比较自己的孩子和邻居家、同事家的孩子有什么不足；

美国的儿童早期教育更加看重父母在亲子交互的过程中扮演的重要角色，而不是全家齐上阵、“六一式”的宠爱；“六一”式的宠爱，是一种戏谑的说法。

现在的“八〇后”多数是家里的独生子女，当他们为人父母的时候，家里就呈现这种“六一”式的亲子交互方式，六个大人——爷爷奶奶、外公外婆、爸爸妈妈一起呵护和宠爱家里唯一的孩子。

美国的儿童早期教育更加以家庭、幼儿园、社区等多个生活重点为中心，而不是单纯地注重孩子在幼儿园学了些什么。

当然，乔布斯在美国同样是一个神话，同样也是许多孩子心目中的偶像。

还是个孩子的乔布斯就显得非常与众不同，他的父母也是如此的“标新立异”——不去强求辍学的他重新回到课堂完成那些他根本没有兴趣的课程，而是鼓励他在车库里自己动手创新。

美国的家长很习惯结合孩子的表现，每天思考一个关于孩子成长的问题：父母会帮助孩子树立一个偶像；会告诉孩子每天刷牙的时候，对着镜子微笑，并且带着这样的微笑开始一天的生活；会在给孩子自由和空间的同时，告诉他们还要承担责任和压力；会很认真地对孩子说“你已经很棒了，不需要再过多地表现自己”；会专门制作一个陈列柜，用来展示孩子所有的手工作品，无论这些作品看起来有多么粗糙；会主动出击，整合和利用孩子身边的教育资源，比如定期联络幼儿园、参加专业咨询以及社区活动……

这些都是我从怀特一家那里“偷师”来的育儿秘籍——是我从美国研究生课堂以外看到的、最为真实的美国家庭教育。

之所以美国的家长会有如此先进的育儿理念，不仅因为美国是现代科学心理学和儿童心理学的发源地以及科研中心——世界各地的学生对此趋之若鹜，更重要的是这些研究成果在民众中、在社会上得到了广泛的普及和传播。

我想，这些或多或少回答了开篇的那个疑问。

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

因为这里有这样一种土壤，滋养着每一个孩子的不同：

优秀的父母之所以优秀，并不在于他们的肤色是白色还是黄色，也不在于他们是否真的深入研究过育儿理论和系统接受过育儿培训；优秀的家长是真正对孩子抱有无私而宽广的爱的人，也是对自己选择更多责任和自律的人。

有了这个基础，他们就一定会想尽一切办法去为孩子营造一个利于生长的环境，竭尽所能地“自我修行”，以跟进孩子的成长需求。

这样的家长不一定要出身名门，不一定要具备很高的文化素养，但是一定需要一种爱——这种单纯的、自然的爱是最根本的驱动力，它会推动家长朝着最适合孩子的方向去塑造孩子。

这个塑造孩子的过程，同样也塑造了父母，他们开放、民主，欣赏和包容自己孩子的个性，同时也会严格要求自己的孩子，不会没有底线地溺爱孩子。

他们自己会研究更好、更合适自家孩子的教育方式去辅助自己那份单纯的爱，使这份爱的能量更为强大。

如果你也认为“爱是一种艺术”、“爱孩子是一种艺术”，那么如何修炼成为“艺术大师”，就是这本书愿意抛砖引玉帮助您完成的。

三岁到六岁——这个被教育学界、心理学界誉为“黄金发展期”的时间——是儿童发展最为关键的阶段。

中国有句俗语“三岁看大，七岁看老”，强调的也是学前阶段对孩子的意义。

三岁，是孩子身体、智力、交往能力等全方位成长的一年。

在这一年，大部分孩子要开始上幼儿园。

这一重大的生活事件也是对孩子生活的巨大改变。

孩子的性格特点、处世风格、行为习惯等的形成都取决于这一时期的教育。

如何了解自己的孩子？

如何建立稳固的亲子依恋关系？

如何培养孩子健康的人格？

如何约束孩子形成良好的性格和行为习惯？

如何帮助孩子树立面对生活的信心？

如何给孩子创造一个适合其发展的环境？

这些问题，不分国界、不分肤色，是美国妈妈最关心的，也是中国妈妈最在意、最渴望获得借鉴的。

为了更好地探讨更加合适的、更加具有普遍意义的育儿方案，我邀请到了自己大学的同窗晏妮——德克萨斯大学奥斯汀分校人类发展与家庭研究的博士——一起完成本书的创作。

本书讲述了怀特一家的有趣的育儿故事，以他们的儿子小本（Ben）的成长经历为素材，描述了26个父母在育儿过程中经常遇到的问题，并结合美国的儿童早教思想给出了科学的解释和可行的建议。

这本书让你和我们一起分享美国中产家庭的育儿经验，让你的早教不走弯路，让你学会“用孩子喜欢的方式来爱孩子”。

人物介绍

在开始这段奇妙的亲子互动旅行之前，让我们先一起来认识一下我的寄宿家庭——怀特一家。

怀特一家是典型的美国中产家庭：爸爸杰森是一家之主，他是当地一个基金公司的投资伙伴，每天朝九晚五地工作，相对较高的家庭收入让妈妈艾米在有了儿子小本之后，彻底转行成了一名家庭主妇。

艾米曾经是一个知名的对冲基公司的高管，有条不紊地管理过一个65人的团队。

美国的中产阶级家庭，这是一个既清晰又模糊的概念。

中产阶级的划分标准通常有两个，一是职业，二是人均或家庭收入。

从经济地位、政治地位和社会文化地位上看，中产阶级均居于现阶段社会的中间水平。

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

在美国判断中产阶级家庭有以下一些标准：年收入20万美元以上；持有一定已经上市的股票或者期权；有度假小屋或别墅以及一辆看上去不错的车；有较高的文化知识；有良好的礼仪风范等等。

在美国，有近一半的中产家庭的女性是“全职太太”，他们将自己的生活重心放在家庭、社区和慈善事业中。

他们的儿子小本是一个非常典型的美国孩子，白白的皮肤，金黄色的、软软的头发，海蓝色的眼睛配着深棕色的睫毛，脸上点点的小雀斑，活脱脱一个国内商场里洋娃娃的样子。

他喜欢穿格子衬衫、牛仔裤、粘扣的运动鞋。

他喜欢吃香草味道的冰激凌、番茄沙司配炸薯条，还有美国超市里随处可见的牛肉棒。

小本的生活规律而稳定，喜欢睡前听故事，但是一定要爸爸来讲。

妈妈艾米每天的生活都是围绕着小本展开的：早上送小本去社区的幼儿园（preschool），中午再接回家来。

比起国内三岁开始上全天幼儿园的孩子，只去半天幼儿园的小本有更多和父母相处和自由支配的时间。

做一个好的家长并不难，最重要的是要站在孩子的角度想问题，理解孩子的长成。

小本和小时候的我们没有什么不同：他去幼儿园的时候也会哭，他偶尔也会撒谎，他也会忍不住偷吃厨房柜子里的M&M豆（一种巧克力糖）。

这些小时候在我们身上发生的事情小本也都没有躲过去。

孩子并不因为肤色的不同而不同，不同的是小本的爸爸妈妈是如何面对和处理这些问题的。

爱孩子，要用他喜欢的方式。

让我们一起从认识真正的他开始（为方便起见，本书中使用“他”指代“他/她”）。

文摘

版权页：

1.如果你有一个“三分钟热度”的小孩

尊重孩子与生俱来的个性

爸爸妈妈，你们真的不要指望我能安安静静地坐在那里，学这个，学那个。

对我来说，有时候，真的只有那么“三分钟的热度”。

我喜欢接触一切新鲜事物，你们不觉得这也是一种优点吗？

“是不是每个人都要学画画？”

”小本拿着刚涂完色的画，仰着脑袋问我。

“我是长大以后，因为自己有兴趣才学的。”

听了我的回答，小本耷拉着脑袋，扔掉彩笔，对妈妈艾米大喊大叫：

“不是每个人都要学画画的。”

接着，就把画笔扔在了地上。

最近，因为画画的事情，小本已经摔坏了好几支水彩笔了。

事情的起源是这样的：

小本的幼儿园教室里设有一个观察室（observingroom），用一面单向玻璃将儿童的活动区域和家长、

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

老师的观察区域分割开来（美国的幼儿园很多都设有这样的观察室，尤其是在设立在大学里的、有研究用途的幼儿园，这样的室内设计很常见）：在孩子们看来，这就是一面简单的玻璃；而“镜子”的那一面，家长和儿童心理学的相关研究者可以在里面做观察和研究。

有时候，艾米送小本去幼儿园，去得早了，就在观察室里多待一会儿，观察观察小本在幼儿园的表现。

两个月前，小本对幼儿园凯瑟琳老师的吉他表现出了浓厚的兴趣。

每当凯瑟琳老师弹琴唱歌的时候，他总喜欢凑得很近很近；当老师放下吉他的时候，还没乐器高的小本会自己学着老师的样子摸摸琴弦，偶尔弹出的泛音让他惊喜不已。

于是，杰森和艾米在接下来的那个周末带着小本去了一家离家很近的乐器行，打算对小本进行音乐方面的启蒙教育——三四岁是孩子学习音乐和乐器的黄金时期。

让爸爸妈妈大跌眼镜的是，小本在乐器行并没有对音乐表现出他在幼儿园时的那种渴望，相反，各种各样的乐器发出的声音让他感到很烦躁，竟“哇——”的一声哭了起来。

等小本再回到幼儿园，他似乎对那把曾经钟爱的吉他失去了当初的热情。

类似的事情反反复复发生过很多次：小本有时会站在钢琴边听幼儿园的老师弹钢琴，真的要给他启蒙的时候，却撒腿就跑。

有段时间，他甚至一听到钢琴声，就会捂耳朵。

在幼儿园，小本似乎对几乎迷倒所有孩子的乐高玩具很感兴趣。

可真的等到爸爸给他买了一套最新款的乐高时，他却只在家玩过一次，还弄坏了其中的好几块。

小本的“三分钟热度”让艾米开始头疼起来。

她经常抱怨：“是不是所有的孩子都这样？”

让艾米更加困惑的是，她发现小本在幼儿园的其他小伙伴并不都是这样。

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

作者简介

王小兔，本名王晓丹，2009年北京师范大学毕业后赴美留学工作，对儿童早期教育、发展心理学方向有浓厚的兴趣和较深的研究。

晏妮，2009年自北京师范大学教育学专业毕业，同年9月进入德克萨斯大学奥斯汀分校攻读人类发展和家庭科学方向博士。

在导师西欧多尔（Theodore Dix）的指导下，重点研究母亲抑郁对儿童情绪社会化发展的影响，并在该系的实验幼儿园担任了两年的助教。

茫茫，本名赵茫茫，插画师，本科毕业于清华大学美术学院，研究生毕业于美国纽约布拉特艺术学院。

目前是一位自由设计人、插画人，乐得创作广告设计、品牌设计、网站设计、书籍设计以及插画作品。

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

书籍目录

第一章 “我和每个人都不一样”——认同和欣赏孩子与生俱来的个性1.如果你有一个“三分钟热度”的小孩——尊重孩子与生俱来的个性2.一岁、二岁、三岁，跟着他成长的步伐走——积极应对孩子各个阶段的变化3.高质量的亲子时间，孩子将受益终身——学会用他喜欢的方式来爱他第二章 “让我这样试探一下你”——建立健康、稳固的亲子依恋关系第三章 “让我自己来”——放手让孩子掌控自己的生活第四章 “我想学，才能学得好”——早教要先懂点儿童心理学第五章 “亲爱的爸爸妈妈，你们自信吗？”——一座自信的家长，从读懂他发出的“信号”开始第六章 “我要在你们面前做最真实的自己”——帮助孩子控制情绪第七章 “外面的世界很精彩”——和他一起分享多姿多彩的生活参考文献后记

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

章节摘录

第一章“我和每个人都不一样”认同和欣赏孩子与生俱来的个性1.如果你有一个“三分钟热度”的小孩尊重孩子与生俱来的个性爸爸妈妈，你们真的不要指望我能安安静静地坐在那里，学这个，学那个。

对我来说，有时候，真的只有那么“三分钟的热度”。

我喜欢接触一切新鲜事物，你们不觉得这也是一种优点吗？

“是不是每个人都要学画画？”

”小本拿着刚涂完色的画，仰着脑袋问我。

“我是长大以后，因为自己有兴趣才学的。”

”听了我的回答，小本耷拉着脑袋，扔掉彩笔，对妈妈艾米大喊大叫：“不是每个人都要学画画的。”

”接着，就把画笔扔在了地上。

最近，因为画画的事情，小本已经摔坏了好几支水彩笔了。

事情的起源是这样的：小本的幼儿园教室里设有一个观察室（observing room），用一面单向玻璃将儿童的活动区域和家长、老师的观察区域分割开来（美国的幼儿园很多都设有这样的观察室，尤其是在设立在大学里的、有研究用途的幼儿园，这样的室内设计很常见）：在孩子们看来，这就是一面简单的玻璃；而“镜子”的那一面，家长和儿童心理学的相关研究者可以在里面做观察和研究。

有时候，艾米送小本去幼儿园，去得早了，就在观察室里多待一会儿，观察观察小本在幼儿园的表现。

两个月前，小本对幼儿园凯瑟琳老师的吉他表现出了浓厚的兴趣。

每当凯瑟琳老师弹琴唱歌的时候，他总喜欢凑得很近很近；当老师放下吉他的时候，还没乐器高的小本会自己学着老师的样子摸摸琴弦，偶尔弹出的泛音让他惊喜不已。

于是，杰森和艾米在接下来的那个周末带着小本去了一家离家很近的乐器行，打算对小本进行音乐方面的启蒙教育——三四岁是孩子学习音乐和乐器的黄金时期。

让爸爸妈妈大跌眼镜的是，小本在乐器行并没有对音乐表现出他在幼儿园时的那种渴望，相反，各种各样的乐器发出的声音让他感到很烦躁，竟“哇——”的一声哭了起来。

等小本再回到幼儿园，他似乎对那把曾经钟爱的吉他失去了当初的热情。

类似的事情反反复复发生过很多次：小本有时会站在钢琴边听幼儿园的老师弹钢琴，真的要给他启蒙的时候，却撒腿就跑。

有段时间，他甚至一听到钢琴声，就会捂耳朵。

在幼儿园，小本似乎对几乎迷倒所有孩子的乐高玩具很感兴趣。

可真的等到爸爸给他买了一套最新款的乐高时，他却只在家玩过一次，还弄坏了其中的好几块。

小本的“三分钟热度”让艾米开始头疼起来。

她经常抱怨：“是不是所有的孩子都这样？”

”让艾米更加困惑的是，她发现小本在幼儿园的其他小伙伴并不都是这样。

比如，爱丽丝，一个留着齐刘海的“小甜心”，她就能在装扮游戏乐园（pretend play garden）一个人玩上好几个小时的“过家家”，日日如此。

再比如，亚历克斯，一个韩裔的小男孩，钟情于搭积木，每天都要在积木区坐好一会儿，自己玩完了，还帮助小伙伴一起搭积木，天天坚持。

小本的妈妈对这些乖乖的、专注的、能持之以恒做一件事情的孩子羡慕不已。

看完这些孩子，再看看小本，艾米不禁感叹说：“怎么只有我家小本这么难养？”

”有时，艾米也会向其他孩子的父母讨教家教的方法，正所谓“他山之石，可以攻玉”。

亚历克斯的爸爸建议说：“孩子喜欢什么，就赶紧让他在第一时间试试，有时候家长需要坚持，这样才能帮助孩子发现其中的乐趣。”

”的确，很多时候，孩子的兴趣、特长都是父母努力坚持的结果。

上个月，小本又给妈妈惊喜了。

艾米在幼儿园的观察室发现，三岁多一点的小本开始对绘画产生兴趣。

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

他会尝试用不同的水彩笔涂色、绘画。

令妈妈意想不到的，小本会将暖色、冷色区分开，分别搭配。

艾米按照亚历克斯的爸爸给出的方法，在第一时间给小本买了60色的水彩笔，每天陪着小本在晚饭后画一会儿画。

开始的一周，小本还满心欢喜地等待晚饭之后的画画时间；大约一周之后，所有的故事又重演了，小本开始对画画失去新鲜感。

但与以往不同的是，这次艾米依然坚持，每天耐心地陪着小本继续画画。

这种坚持勉强维系了大约五天。

慢慢地，小本故意不按时吃晚饭，拖延晚饭后的画画时间。

他把画纸上妈妈的脸涂成黑色，有的时候一张纸随便画上两笔就跑了。

小本表现出各种各样的不耐烦，最后演变成摔水彩笔、撕画纸——简直就是个“小破坏分子”。

艾米的坚持，不但没有能引导小本爱上画画，反而让画笔引发了一场她和小本之间的小战争。

艾米说：“你必须坚持画画，不能随便放弃。”

小本仰着脖子说：“我已经不喜欢画画了。”

艾米说：“爱丽丝和亚历克斯都可以一直做自己喜欢的事情，你怎么不可以呢？”

小本坚决地说：“我就是不可以。”

我不喜欢画画。

说完，小本摔下水彩笔就跑开了。

艾米摇着头对杰森说：“小本总是这样，心血来潮、三分钟热度，这样下去他会不会出现更加糟糕的状况呢？”

以后上学无法集中注意力？

做事情半途而废？

更让妈妈难受的是，她耐心的坚持总会激发小本易怒的情绪。

小本时不时地因为吉他、乐高、画画跟妈妈开战一场。

三岁多的小本已经让妈妈头疼不已，对他未来的担心更是让妈妈成夜睡不着觉。

小本的“三分钟热度”和他的易怒让爸爸妈妈头疼了好长时间，他们觉得自己可爱的小本真的很聪明，但是就是这个经常给他们惊喜的孩子，也经常用哭闹把他们推向一个绝望的深渊。

后来，妈妈决定向小本的幼儿园老师和儿童心理学专家求教。

周末，艾米和杰森带着小本参加了一个互助咨询，一次好几百美元的咨询费随着一张张支票就这样开了出去。

其实，幼儿园的老师很早就发现了小本的这种气质特点——“三分钟热度”：他很容易对一个新鲜事物产生兴趣，但是很快这种兴趣就会消失得无影无踪；过多的引导和坚持反而会让他产生很强的抵触情绪。

幼儿园的凯瑟琳老师安慰小本的爸爸妈妈：“这一类的孩子其实是很常见的。”

孩子中有坐得住的，就一定会有坐不住的；有能坚持做一件事情的，就一定有一件事情都坚持不下来的；有不爱生气、乖巧、安稳的，就一定有爱生气、易怒、烦躁的。

这种陈述语气的安慰似乎没有什么安抚的效果。

艾米着急地反问：“难道我们的小本就一直都是那一部分，那些坐不住的、坚持不下来的、爱生气的、易怒的、烦躁的一员？”

凯瑟琳老师的平心静气起到了反作用，艾米反而更加着急了。

旁边一位叫做奥德丽的心理学博士告诉艾米和杰森，孩子与生俱来就会有一些个性（individual characteristics）上的不一样，这些“不一样”从某种意义上来说，真的就是天生的，作为父母首先要接受孩子的这种特点。

和其他孩子过多的比较会让小本表现出更多的烦躁，甚至在幼儿园疏远那些父母经常挂在嘴边的小伙伴。

“现在，我们能为小本做些什么？”

杰森握着艾米的手，问奥德丽。

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

“像小本这样的孩子对家长来说是一个很大的挑战，他的情况要求你们比其他的父母要做得更多。这样的孩子需要更多的关注、理解和支持。

当你发现小本对什么有兴趣的时候，应该多鼓励他去探索，帮助他更深入地挖掘其中的奥秘；当他表现出没有什么热情时，不用勉强坚持，不用觉得别人家的孩子能坚持小本就不行，更多的时候要帮他发现新的目标。

”奥德丽的话让爸爸妈妈明白了不少，但是又引发出一个问题。

“这不是鼓励小本继续他的三分钟热度吗？

他什么时候才能坐下来呢？

小本终究是要去上学的啊？

”艾米的着急不是专家的两三句话就能安抚得了的。

“这就是小本的个性。

对于孩子来说，最重要的是尊重他的个性，而不是让他做到别人也能做到的。

如果我们能尊重小本的这种与众不同，他有一天一定能坐下来专注地做他喜欢做的事情。

至于这件事情是什么，让我们和小本一起来发现，我会配合你们的。

”凯瑟琳老师坚定的语气让艾米看到了希望。

“小本这样的情况还会反反复复地出现，你们要帮助他找到自己的所爱，当然也不能勉强小本。

”咨询结束之前，奥德丽给爸爸妈妈打了一个预防针。

奥德丽又说：“这样的孩子并不是不好，只是在这个年纪对父母的要求比较高。

小本虽然不能像有些孩子那样对一件事情专注、认真，但是他会跟你、跟老师、跟幼儿园的朋友随时随地地互动。

你也许会羡慕爱丽丝的妈妈，爱丽丝自己在那里玩耍，她的妈妈就被她的乖巧解放出来，可以做家务或者其他事情。

可是，小本呢，他会跟你一起做家务，央求和你一起读故事，有意无意之中就增加了和你的互动，这也是另一种方式的成长。

”奥德丽的这番话让艾米和杰森吃了颗定心丸。

咨询回来的路上，小本拿着一个玩偶坐在后排的安全座椅上（麻萨诸塞州的交通规则规定，四岁以下的儿童都必须坐在后排的安全座椅上）。

艾米从后视镜里看着傻乎乎的小本，对杰森说：“我们的小本真的是如此的不同。

”“当然，我和爱丽丝、亚历克斯他们都不一样，因为我是小本。

”小本自信地回答道。

是的，小本是如此的不同。

其实，每一个孩子都是如此的不同。

其实，每一个个体都是值得被爱的。

儿童心理第一课：孩子的横向个体差异一般来说，儿童的气质是指孩子某种稳定的个性化心理和行为特征。

儿童的气质是因人而异的，因此，这种差异也被称为“横向差异”。

西方有句谚语描述的就是人与生俱来的差异：“上帝在你出生的时候，随便从口袋里抓了一种个性，抹在了你的脸上。

”当然，即使是同一个孩子，也会在不同的年龄段表现出不同的气质特点，这类差异被称为“纵向差异”。

这一节课主要介绍孩子气质的横向差异，即每一个个体的独特性。

作为家长首先应该认同和欣赏你的孩子与生俱来的个性。

换句话说，不是每一个孩子生来都应该去学钢琴、学画画，有的孩子适合安静的、专注的活动，有的则像小本一样表现出对任何事情都是“三分钟热度”，而有的孩子可能连集中注意力都有点困难。

为什么孩子在这么小的时候就会表现出如此大的差异呢？

面对不同孩子的差异，作为家长又应该如何应对，尤其是当你的孩子和小本一样“难养”？

20世纪50年代，来自美国纽约大学（New York University）的儿童心理学家托马斯（Alexander Thomas

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

)和切斯(Stella Chess)对141名来自美国中上阶层家庭儿童的气质和他们父母的教养行为之间的关系展开了一场长达六年的纵向研究。

他们发现,婴幼儿从出生开始便在不同的行为领域显示出较为稳定的个体差异。

托马斯和切斯根据儿童的个体差异,把他们分为三种不同类型:有些儿童在进食和睡眠上表现得很规律,对环境中的变化以及新刺激能较快地适应,而且经常表现出愉悦的情绪,他们称之为“安乐型”;有些儿童则不太爱活动,而且面对周围环境中的变化和新鲜刺激表现得比较退缩,他们常常要花很长时间通过不断的接触才能适应环境的变化,他们称之为“慢热型”;有些儿童则显得非常情绪化,易怒,爱哭,并且在饮食和睡眠方面表现得很不规律,由于这些行为给父母的养育行为带来了极大的困难,因此称这类孩子为“难养型”。

然而经过数年的跟踪研究却发现,这些不同的气质特征并无好坏之分、优劣之别。

这些气质特征如何对儿童的健康发展产生作用,取决于父母教育和家庭环境是否与儿童的气质形成良好的“匹配”。

当父母不接受、不认同孩子的气质特征时,他们对孩子的期待与孩子的行为之间会产生持续的矛盾:一方面,父母不断尝试按照自己的期待去改变孩子的“气质”行为;另一方面,孩子的这些气质特征就像在他们的灵魂深处生了根,很难被改变。

因此,父母的期待与儿童固有气质上的冲突导致父母在育儿过程容易产生挫折感和更多的育儿压力,就像艾米的彻夜难眠。

与此同时,这种冲突也可能导致父母在育儿过程中表现出更多的批评、否定和惩罚行为,比如艾米对小本的批评。

这些“冲突化”的教养行为往往才是导致那些“难养型”儿童日后产生更多行为问题的主要原因。

发展心理学家贝尔斯基(Jay Belsky)在一项美国全国范围内开展的研究(2010)中,追踪了一千多个从一个月到十一岁的儿童的发展状况以及家庭教养环境对他们发展的影响。

贝尔斯基和他的研究团队发现:相比于“安乐型”儿童,那些在六个月时被认为具有“难养型”气质的儿童更容易受家庭教养环境的影响。

在孩子一到五岁之间,如果父母能够更好地接受孩子的特征,及时地关注孩子的需求,在交往过程中表现出更多积极愉悦的情绪和肯定,而对孩子的活动较少进行过度干涉,“难养型”的孩子会在小学阶段的语言、阅读、数学、社交、学习习惯等各个方面迅速发展。

在小学五年级的时候,他们的阅读能力和社交能力甚至都超过了“安乐型”儿童。

就像小本,虽然他偶尔的易怒让父母难以招架,但他的伶俐和聪慧也给父母带来了不少惊喜。

这些研究表明,家长不仅仅要接受、认可孩子的个体气质特征,在面对那些所谓“难养型”孩子的时候,还应该多给予一些支持、鼓励和持续的耐心。

“难养型”的孩子往往会比其他孩子更容易接受来自父母的关爱,他们更像一块干渴的土地,等待家长耐心的灌输和滋润,或者像一块吸水性能极好的海绵,父母给予多少爱,他们就能高质量地吸收多少。

那么,也许你会追问,为什么“难养型”的孩子会在成长的过程中“吸收”更多的爱和营养?

神经学专家以及认知心理学家们普遍认为,“难养型”的孩子,无论是从小的哭闹,还是长大后的脾气,这些都是他们在用自己的方式和父母、老师、小伙伴发生各种各样的互动。

这样的多层次、多内容的互动会刺激他们的神经发育和大脑发育,为他们日后的发展打下基础。

很多疲于哄孩子睡觉的妈妈总是羡慕那些可以一夜睡到天亮的孩子的妈妈。

有的妈妈,就像艾米,羡慕能长时间自己玩耍的孩子的妈妈。

她们会觉得自己的孩子“不如”别人家的,甚至会质疑自己的养育方式是不是合适。

其实,小本无形之中跟她的“斗智斗勇”,让孩子有了别样的成长。

这也许是小本看着很聪慧的原因之一。

所以,更多的关爱应该从了解、尊重每一个孩子不同的个性开始。

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

编辑推荐

《美国妈妈的26堂育儿课》编辑推荐：美国儿童的乐观、自信、富有创造力常为人称道，是怎样的教育成就了他们？

美国教育高地波士顿典型中产家庭的真实育儿故事；以儿童心理学和现代教育理论为支撑的科学育儿法。

美国父母、社区义工、幼儿园老师、儿童教育专家联手打造的育儿经典课。

<<美国妈妈的26堂育儿课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>