



The Process of Parenting (9th Edition)

为人父母

原书第9版

[美] 简·布鲁克斯 (Jane Brooks) 著
张璇 译



机械工业出版社
China Machine Press

为人父母

原书第⑨版

The Process of Parenting (9th Edition)

[美] 简·布鲁克斯 (Jane Brooks) 著

张璇 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

为人父母 (原书第 9 版)/(美) 布鲁克斯 (Brooks, J.) 著; 张璇译. —北京: 机械工业出版社, 2015.9

书名原文: The Process of Parenting

ISBN 978-7-111-51386-5

I. 为… II. ①布… ②张… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 207363 号

本书版权登记号: 图字: 01-2014-1596

Jane Brooks. The Process of Parenting, 9th Edition.

ISBN 978-0-07-802446-7

Copyright © 2013 by McGraw-Hill Education.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese adridgement is jointly published by McGraw-Hill Education and China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2015 by McGraw-Hill Education and China Machine Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字删减版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和机械工业出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区)销售。

版权 © 2015 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与机械工业出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 赵艳君 程 琨

责任校对: 董纪丽

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

版 次: 2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 185mm×260mm 1/16

印 张: 26.5

书 号: ISBN 978-7-111-51386-5

定 价: 69.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光/邹晓东

PREFACE | 前言

本书第9版的出版是令人兴奋和富有挑战的。在本版书中，我们增加了大量对父母的研究，包括对家庭互动的观察、国内外对学前儿童的家庭行为的研究，以及儿童入学后的情况研究。此外，神经生理学及神经内分泌学的发展，向我们揭示了更多关于儿童和父母的挑战及压力的来源，告诉我们应该如何获取帮助和安慰。儿童发展的研究向我们揭示了孩子在最初理解世界时的努力和能力，他们的想法在哪方面与成人类似，以及哪些是他们独有的特征。对夫妻、未婚父母和家庭的研究让我们认识到，所有家庭成员的积极参与对孩子的发展十分重要。最后，创新性的为人父母项目正在快速增加，这些项目包括家庭内项目（涉及家庭成员、重要的朋友和社区工作人员）和社区内项目（涉及社区内的所有成员）。研究的发展和项目的创新让我们不得不进行此次修改，把新材料加入已有的章节中。

第9版有许多新特征。第一个特征，它包括更多亲子关系的研究、国内外和跨文化为人父母方式的研究，以及许多与父母有关的国际政策及项目。这本书提供了很多关于美国的为人父母方式以及它们对孩子影响的观点，增加了我们对政策及为人父母项目的了解，这对美国的父母和孩子都是很有好处的。

第二个特征，在本书中，我们越来越多地关注亲子互动的社会情境。2008年的经济衰退导致了就业率降低、父母收入的降低、无家可归和搬家，以及随之而来的各种压力。此外，政府收入的减少，导致为人父母项目无法获得更多的资源去帮助家长及孩子，比如，儿童保育及娱乐。最高收入和最低收入家庭中的孩子之间的不平等逐渐加大，一些孩子拥有许多有利条件，而另一些孩子几乎没有。因此越来越多的社会学家开始关注这两种不同发展轨道上的孩子。

第三个特征与第二个特征有关，即利用家庭压力理论对家庭进行干预，以减少与家庭压力及父母冲突有关的消极情绪，因为这些消极情绪对家庭成员来说都是灾难性的。同时我们也强调了，在社区及日常生活中，我们可以采取各种行动支持父母，尽管在经济衰退中更多的为人父母项目组织正在消失，而新出现的组织也很少。

第四个特征是我们比较重视以实证为基础的新为人父母项目及干预方式，它们对个人、家庭及社区都有效。

第五个特征是增加了第一人称的叙述方式，这样可以以个体实际经验的方式对研究概念或过程进行阐述。例如，我们在第4章中引用了人们想要怀孕或收养时的说明，在第15章中引用了孩子在离婚或再婚家庭中的经历，在第16章中引用了童年时在难民营待过一段时间的一名年轻女性的回忆录。我们这样做的目的是采用有效的研究去解释日常生活经验，尽管各种学术性的论述中也包含了很多研究者的个人经验。

第9版依然强调父母在孩子积极成长和发展中的重要作用，强调降低所有形式的压力经验，如消极的基因、女孩的性早熟、经济困难、歧视和偏见、离婚和自然灾害对孩子带来的消极影响。

第9版也继续教导父母采用细心的、回应的行为作为主要干预方式去教导孩子。这并不意味着父母要接受和容忍孩子所有的行为，而是要求父母用积极的言行去改变那些需要改变的行为，因为这些行为是不安全的，会伤害孩子和其他人。

尽管许多新的研究结论都强调了为人父母行为的重要性，但是很少有父母在这方面得到过针对性的培训。我们的社会要求每个人都要证明自己有开车的能力，理发师要接受培训上岗，但是没有哪个社会要求系统性的为人父母教育，而这实际上才是最重要的。

第9版的目的和之前的版本一样，都是想要帮助父母及照顾者把他们对孩子的爱和关心变成有效的为人父母技巧。本书想要向读者展示孩子的世界和忧虑，以帮助父母更好地理解他们孩子的想法和感受。此外，本书也描述了父母的各种消极或积极感受，以帮助他们能更好地理解自己。最后，本书强调了社会情境对父母及孩子的影响。

为人父母的方法

我从家长、临床医生、研究者、为人父母技巧培训师的角度选取主题并写了这本书。我确信，任何人只要肯付出努力和专注，就能按自己的方式成为胜任的、懂得关怀的父母。要想成为合格的父母，最基本的条件就是对成功的渴望、愿意付出时间和精力、持久的耐心（因为结果可能会来得很慢）。这一切结果都是有价值的。作为一个临床工作者，我了解孩子在成长过程中要面对许多困难情境。如果有一个关爱的、支持的照顾者，孩子就可以充分地、快乐地成长，尽管他们会暂时遇到困难。

成年人努力成为合格的父母，不仅仅是孩子受益。帮助孩子成长是一段让人紧张、兴奋的经历，会给父母自身带来许多回报。在照顾婴儿和幼童时，我们的精力、警觉性和反应速度都会提高。当我们处理自己面对孩子时的强烈情绪时，当我们帮助孩子学习表达和管理他们的感受时，我们的情绪自控能力也会得到提高；当我们回答年幼孩子的问题时，当我们帮助孩子学习功课时，

我们的智力也会得到提升；在帮助孩子成长的过程中，我们的内心会变得更加有活力和更丰富，进而推动我们所有的人际关系。

组织

与之前的版本一样，这本书可以分成三部分。第一部分的章节顺序重新进行了调整，第三部分的章节则被重新组织成较短的章节，以针对性地谈论更多具体的话题。

第一部分包括 6 章。第 1 章继续描述为人父母过程中 3 个参与者（孩子、父母和社会）的重要性及互动。我们谈到了父母在孩子生活中的重要作用，以及社会情境对父母和孩子的行为以及互动的动态影响。第 2 章较为深入地探究许多社会及文化因素对孩子和父母的影响，以及这些影响整合进人们生活的独特方式。

第 3 章描述了父母是如何从他们自己儿时的家庭成员、专业人员、朋友、媒体、历史、科学、为人父母理论和教养专家，以及研究那里学习做父母的经验的。第 4 章概括了父母如何成为父母，为健康怀孕所做的孕前准备，以及在怀孕期间为了减少压力和促进胎儿发展所保持的健康生活方式。此外，本章也告诉父母，如果他们经过长达一年以上的备孕却依然没有怀孕时，他们可以怎么应对。

第 5 章集中于保持亲密的家庭关系，减轻压力，建立温和、亲密的关系，这些都是家庭生活的基础。当建立亲密的关系时，家庭成员必须尽力去处理由缺乏时间、压力事件、家庭冲突、与抑郁和药物滥用有关的父母问题所带来的消极情绪。

第 6 章描述了父母可以采用何种方式建立健康的日常活动，促进积极的行为，控制因电视及社交媒体带来的消极影响。本章介绍了 3 种针对家庭、夫妻和社区需要的为人父母项目。

第二部分的第 7 ~ 11 章描述了孩子从出生到成人早期的行为。每章都描述了孩子在特定阶段的发展，特定的为人父母的担忧和任务，以及父母可以采取的、帮助孩子充分发展的行动。

第三部分集中于家庭环境如何塑造孩子的发展，父母的担忧和任务，以及在每个情境下父母可以采取的有效行动。第 12 章关注父母的工作如何影响他们在完成目标的过程中发现的有效为人父母的方式和策略。

第 13 章描述了他们依靠外界帮助成为父母时会面临的特殊挑战，接纳孩子亲生父母（尽管他们可能不一定是家庭的一员）的方式，以及面对挑战的方式。

第 14 章描述了青少年父母、同居、因多种原因独居的单身父母等特殊情况。第 15 章描述了离婚带来的悲伤，以及如果悲伤没有得到妥善解决，这些消极情绪对重组家庭的影响。

此外，本章还描述了一些常见的困境及解决方法。第 16 章关注于如何帮助孩子和父母面对不利和痛苦的情境，如疾病、死亡、受害、虐待、寄养、无家可归、自然灾害及家庭成员在军队服役等。

第一人称叙述

许多章节会包含一些第一人称叙述，谈论与章节话题有关的个人经验。例如，第 4 章的主题是成为父母，介绍了 3 本书，细致地描述了成功或失败地过渡到父母的历程；第 15 章的主题是在离婚家庭与重组家庭中如何为人父母，我们展示了一些书籍，描述了孩子对离婚和重组父母的建议，以帮助这些父母了解如何减少孩子的痛苦。

我们采用第一人称叙述的目的，是让研究文献中提及的枯燥概念变得更加真实，让读者了解这些概念与日常生活经验之间的关系。在某些例子中，叙述者是一些研究者，他们不仅讨论其自身的经验，也会描述他们的研究和其他学者的研究。例如，第 15 章中，罗伯特·埃默里不仅描述了他自己的离婚经验，也描述了他的临床和研究工作。

问题的解决

第二部分的每个章节都有一部分在谈论孩子会经历、父母必须处理的一些常见问题。由于每个孩子都是独特的个体，因而父母必须根据孩子的特点及其所处的环境，采取不同的策略和技巧去解决问题。第 6 章中介绍了一种解决问题的方法，包括以下步骤：明确地定义这个问题；了解孩子的看法；确保这个问题是孩子的问题，而不是父母的问题；在这个过程中，父母要与孩子保持积极的互动和共度美好的时光；考虑可能的行动；采取行动；评估结果。如果有必要，可以重新开始。

为人父母的快乐

除了描述父母的行为，本书也描述了父母抚养孩子时的感受。我们划分了为人父母的不同阶段，对父母的采访为父母提供了很多他们希望事先知道的为人父母知识。本书也强调了为人父母的快乐。1948 年，亚瑟·杰西尔德（Arthur Jersild）和他在哥伦比亚大学的同事发现，大多数关于为人父母的研究都集中于父母的经验，而很少关注“为人父母的快乐体验”。到目前为止，情况还是如此。因此，我尽力在本书中调整这种不平衡的状况。

全面覆盖：照顾有特殊需要的孩子和为父母提供支持

第9版继续为读者提供更全面的视角，以告知读者如何照顾每一阶段的孩子。在本书的所有章节，我们都提供了有关孩子特殊需求的材料。例如，在第9章中，我们谈论了小学阶段的注意力问题；在第11章中，谈论了青春期后期的抑郁问题。同样地，我们在一些章节展示了为父母提供支持的材料，如为婴儿期孩子的父母提供支持。

特点

本书的新特点包括以第一人称视角进行叙述。在许多章节中，提供了许多对父母来说非常重要的实践问题，例如，为人父母的最初3年最重要吗？如果父母认为孩子的发展滞后，他们应该怎么做？当夫妻双方陷入冲突时，他们应该为了孩子在一起吗？

目录 | CONTENTS

前言

第一部分 为人父母的基本概念、目标和策略

第1章 为人父母是一个过程 // 2

为什么要为人父母 // 3

为人父母的定义 // 5

为人父母是一个过程 // 5

父母对孩子的重要意义 // 19

父辈非得重复祖辈的行为吗 // 21

成长中的孩子如何帮助父母成长 // 23

重点 // 24

练习 // 25

拓展阅读 // 26

第2章 文化对为人父母的影响 // 27

世界的文化主题 // 28

文化价值观的传递 // 31

影响美国文化的主要来源 // 34

美国的文化主题及其变化 // 37

移民家庭 // 39

社会经济地位的影响 // 46

经济困难的影响 // 49

实践问题：当父母的教育工作者（教导父母的人）与父母之间存在不同的价值观时，
会发生什么 // 52

重点 // 53

练习 // 54

拓展阅读 // 54

第3章 学习如何为人父母 // 55

父母在童年时期学到了什么 // 56

从其他资源中学习 // 57

从媒体中学习 // 57

从历史中学习 // 59

从科学中学习 // 60

从发展理论中学习 // 67

咨询专家 // 79

为父母提供指导和支持的研究 // 80

重点 // 83

练习 // 84

拓展阅读 // 84

第4章 成为父母 // 85

家庭的形成 // 86

父母的决定 // 88

怀孕 // 92

妊娠 // 96

实践问题：父母希望自己有什么样变化 // 105

对父母的支持 // 105

重点 // 106

练习 // 106

拓展阅读 // 107

第5章 在科技社会中，培养亲密的家庭关系 // 108

家庭的亲密感和愉悦感受 // 109

通过相互理解和表达情绪来建立亲密感 // 111

讲故事 // 116

建设性地解决教养方面的冲突 // 117

突发性经济损失对家庭的影响 // 119

管理日常压力和消极情绪 // 121

长期沉浸在消极情绪中的父母 // 123

建立支持系统 // 129

重点 // 132

练习 // 133

拓展阅读 // 134

第6章 支持孩子的成长和发展 // 135

促进儿童成长时父母的角色 // 136

父母行为的影响因素 // 137

建立合作式的家庭氛围 // 138

健康的生活方式 // 143

从媒体中获益 // 147

处理问题行为的工具箱 // 155

为人父母项目 // 160

实践问题：我们如何才能保证孩子的安全 // 163

重点 // 164

练习 // 166

拓展阅读 // 166

第二部分 在不同发展阶段如何为人父母

第7章 从孩子出生到两岁如何为人父母 // 168

新生儿 // 169

新生命在头两年里的发展 // 173

依恋的过程 // 178

父母照顾婴儿时的任务和担忧 // 180

建立最佳的唤起水平 // 181

促进自我管理 // 186

面对转型时父母的经验 // 188

为特殊压力下的父母提供的为人父母项目 // 189

为人父母的智慧 // 191

重点 // 192

练习 // 192

拓展阅读 // 193

第8章 儿童早期如何为人父母：2 ~ 5岁 // 194

身体和神经生理的发展 // 194

智力发展 // 195

语言发展 // 196

情绪发展 // 196

自我的发展 // 199

自我管理的发展 // 201

亲子关系 // 202

父母对孩子能力的鼓励 // 206

与兄弟姐妹之间的关系 // 206

同伴关系 // 207

父母的任务和担忧 // 208

实践问题：当孩子有残障或发展滞后时，父母应该怎么做 // 213

对父母的支持 // 216

重点 // 217

练习 // 218

拓展阅读 // 218

第9章 小学阶段如何为人父母 // 219

身体发展 // 220

智力发展 // 220

学校 // 221

情绪发展 // 226

自我的发展 // 228

自我管理的发展 // 230

亲子关系 // 231

与兄弟姐妹之间的关系 // 233

同伴关系 // 233

父母的任务和担忧 // 236

促进成长的日常生活 // 236

帮助孩子调节情绪和行为 // 237

实践问题：当孩子在学校遇到问题，或者孩子的心理障碍影响他们的学习成绩时，

父母应该做什么 // 242

面对转型时父母的经验 // 244

对父母的支持 // 244

重点 // 245

练习 // 247

拓展阅读 // 247

第10章 青春期早期如何为人父母 // 248

身体和神经生理的发展 // 248

智力发展 // 252

- 学校 // 252
- 情绪发展 // 253
- 自我的发展 // 253
- 自我管理的发展 // 256
- 亲子关系 // 257
- 与兄弟姐妹之间的关系 // 262
- 同伴关系 // 263
- 父母的任务和担忧 // 265
- 面对转型时父母的经验 // 270
- 对父母的支持 // 270
- 重点 // 271
- 练习 // 272
- 拓展阅读 // 272

第 11 章 青春期后期和成人早期如何为人父母 // 273

- 身体发展 // 274
- 智力发展 // 277
- 学校 // 278
- 工作 // 279
- 情绪发展 // 280
- 自我的发展 // 280
- 自我管理的发展 // 284
- 亲子关系 // 284
- 与兄弟姐妹之间的关系 // 286
- 同伴关系 // 286
- 父母的任务与担忧 // 288
- 实践问题：父母如何分辨他们的孩子是否存在严重问题 // 294
- 面对转型时父母的经验 // 295
- 成年期的标准 // 295
- 转型进入成年期 // 296
- 折叠式家庭 // 301
- 重点 // 301
- 练习 // 303
- 拓展阅读 // 303

第三部分 在不断变化的生活环境中如何为人父母

第 12 章 为人父母和工作 // 306

理解工作、家庭及社区对父母和孩子产生影响的理论框架 // 307

工作和家庭互动的模式 // 311

为人父母的策略 // 315

日托 // 316

整合家庭和工作，并适应这种生活 // 321

改善职场父母生活的方式 // 323

实践问题：职场父母如何照顾他们自己 // 324

重点 // 324

练习 // 325

拓展阅读 // 325

第 13 章 领养家庭中的父母和使用生殖技术的父母 // 326

当父母领养孩子时 // 327

实践问题：三步干预法能够提高父母的敏感度，以促进孩子的安全型依恋吗 // 334

使用辅助生殖技术的父母 // 334

重点 // 338

练习 // 339

拓展阅读 // 339

第 14 章 未婚父母如何为人父母 // 340

改变家庭结构 // 340

青少年父母 // 341

未婚同居和单身父母 // 347

自愿选择单身的母亲 // 350

孩子生活中父亲的角色 // 353

重点 // 356

练习 // 356

拓展阅读 // 357

第 15 章 离婚和再婚家庭中如何为人父母 // 358

离婚父母 // 359

再婚 // 367

重点 // 374

练习 // 375

拓展阅读 // 375

第 16 章 挑战时期如何为人父母 // 376

系统的观点 // 378

疾病与死亡 // 378

受害和不幸 // 384

儿童虐待 // 385

寄养家庭 // 393

灾难 // 398

无家可归的家庭 // 400

军人家庭 // 402

挑战模型 // 405

重点 // 406

练习 // 407

拓展阅读 // 408

后记 // 409

注释[⊖]

⊖ 请参见华章网站 <http://www.hzbook.com>。



第一部分

为人父母的基本概念、目标和策略

第 1 章 为人父母是一个过程

第 2 章 文化对为人父母的影响

第 3 章 学习如何为人父母

第 4 章 成为父母

第 5 章 在科技社会中，培养亲密的家庭关系

第 6 章 支持孩子的成长和发展

第1章

为人父母是一个过程

本章主题

在本章中，你将学到：

- 为什么要生儿育女
- 为人父母的定义，以及孩子、父母和社会在这一过程中的作用
- 帮助和阻碍为人父母的社会力量
- 父母在孩子生命中的重要性
- 父母的童年经历对他们为人父母的影响
- 孩子促进父母成长的方式

检验你的知识：判断正误

1. 作为世界上最富裕的工业国家，美国的婴儿死亡率低于其他工业国家。
2. 美国人民反对过去 50 年家庭生活的种种变化，对未来的婚姻和家庭也持消极态度。
3. 由于在过去 35 年间，家庭生活的形式发生了很多改变，因此现在的年轻一代与父辈的关系远不及 20 世纪 70 年代两代人之间的关系亲近。
4. 一项大型调查显示，抚养子女带给父母更多的是幸福而非苦恼。
5. 社会贫富差距越大，犯罪率就越高，疾病就越多，药物滥用更严重，寿命就越短。

在生儿育女的同时，父母也发生着变化。孩子的降临带来了角色的转变，父母开始了一种新的生活方式。那么，为人父母究竟意味着什么？为什么人们要从事这项全新的高标准任务？社会是怎样帮助或阻碍父母的？在本章中，我们将会探讨在为人父母过程中，父母、孩子、社会之间的合作式冒险，说明为人父母的真正含义，父母和社会在抚养孩子这一过程中所起的作用。本章还将描述父母对孩子生命的重要作用以及孩子如何改变父母。

美国每年诞生 400 多万新生儿，美国人民十分关注培养他们的方式。2011 年年初，《华尔街日报》登出了一篇节选自《虎妈战歌》(The Battle Hymn of the Tiger Mother) 题为《为什么中国妈妈更胜一筹？》(Why Chinese Mother Are Superior?) 的文章。《虎妈战歌》是耶鲁法学院教授蔡美儿 (Amy Chua) 的自传，讲述了她以严格的为人父母方式教育其 15 岁和 18 岁女儿的故事。书中提到了蔡美儿对女儿的严格要求，比如不准谈恋爱，不准在同学家留宿，每门功课至少得 A 等。