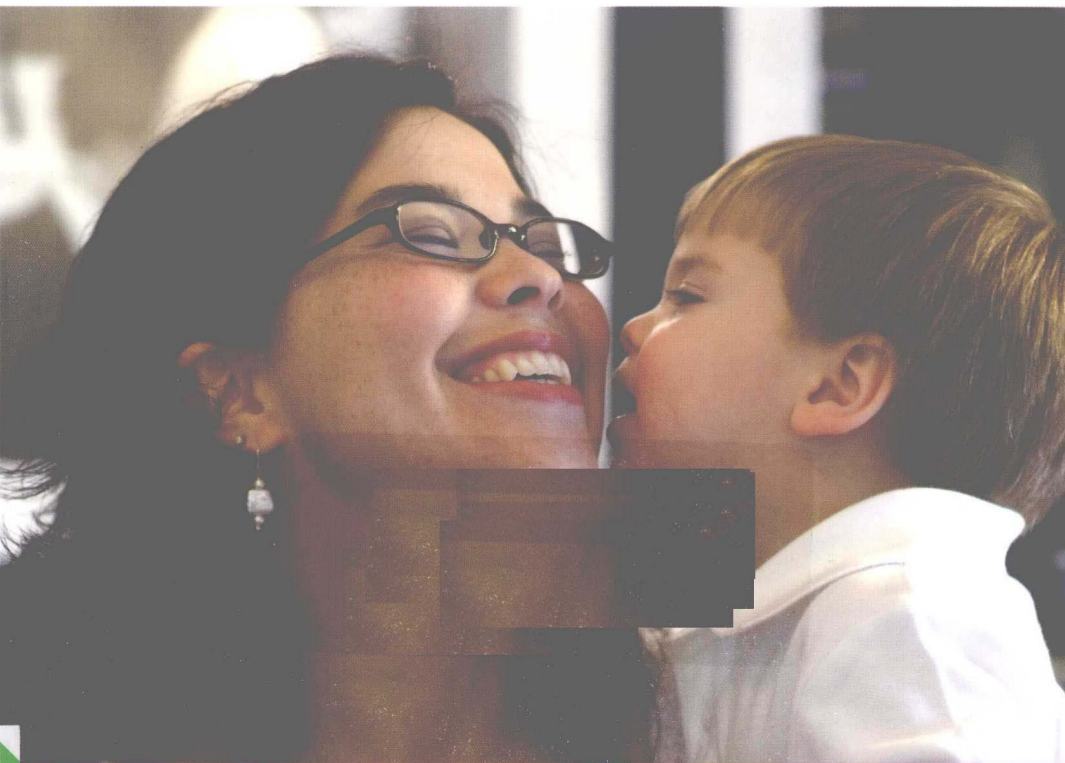




中国红十字会 心灵阳光工程
RED CROSS SOCIETY OF CHINA SUNSHINE IN YOUR HEART PROJECT

成功父母 成功小孩



Successful Parenting Successful Children

[美] 麦克·乌诺 (Mike Uno) 著
凯西·乌诺 (Kathy Uno)
余云霞 王琪 译



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

[美] 麦克·乌诺 (Mike Uno) 著
凯西·乌诺 (Kathy Uno) 著
余云霞 王琪 译

图书在版编目 (CIP) 数据

成功父母 成功小孩/(美)乌诺(Uno. M.), (美)乌诺(Uno. K.)
著;余云霞,王琪译.北京:高等教育出版社,2010.8

书名原文:Successful Parenting Successful Children

ISBN 978-7-04-030436-7

I. ①成… II. ①乌… ②乌… ③余… ④王… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第138896号

策划编辑 杨利平 责任编辑 杨利平 封面设计 李卫青
责任印刷 韩刚

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德 外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com http://www.landaco.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行 有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
印 刷	中原出版传媒投资 控股集团北京汇林 印务有限公司		
开 本	880×1230 1/32	版 次	2010年8月第1版
印 张	7	印 次	2010年8月第1次印刷
字 数	150 000	全书定价	18.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30436-00

编者的话

我们常常说孩子就像是一张白纸，大人在上面画什么，就是什么。不同的孩子只是纸质不同，吸收墨的程度不同，反映出来的效果不同，但呈现的内容与大人在上面画什么是直接相关的。周围环境对孩子成长的影响是众所周知的（比如古代孟母三迁的故事），而父母的认知、行为，对孩子的影响是最直接的。

孩子来到世界上是一无所知的，但为什么有的孩子能成才，能有所作为，有的孩子却不能，除了先天的因素外，周围环境对他的影响是至关重要的。多数孩子的成长是被动的，就像小树一样，如果周围的环境恶劣，它成长得就艰难一些，成长的过程就长，长成的模样就不怎么好看，也不怎么好用，如果周围的环境比较良好，它成长得就比较顺畅，长得也比较好看，用起来也比较好用。父母是一份终身的工作，作好父母这份工作，要在很多方面做准备，要尽早开始培养从事这份工作的能力，学习各方面的技能，有了充分的准备才能胜任这份工作。

我认识一个孩子，她经常有机会住在她好朋友的家中，这

个孩子很懂得观察和思考问题，她对自己的父母和好朋友的父母做过仔细的比较，有一天她对我说：“如果从小把我和我的好朋友换一下，是不是因为父母不同我们两个就变了呢？我是不是就是现在的她，她是不是就是现在的我？”这个问题出自一个小孩子的口，却是值得我们做家长的深思的一个问题。

本书的作者有着丰富的育儿经验，他们周游四国，观察了不同国家孩子的成长。面对中国的儿童，他们发现中国的独生子女存在的一些问题，多子女的家庭孩子之间可以相互学习，独生子女就缺乏这方面的条件了，他们无法从哥哥姐姐那里学到各种为人处事的技能，作为大多数中国的父母该怎样做才能成功呢？怎么做才能培养出成功的小孩呢？本书作者从婚姻、身体、社交、智力、情感、心灵、称心角色、管教、性教育等九个方面阐述了作为成功父母应该掌握的方法和技能，为中国父母提供了很好的建议。作为责任编辑我反复阅读了本书，从中获得了很多感受和启发，比如如何建立幸福的婚姻、如何管教孩子、如何为孩子设立界限等等，希望本书的出版能够帮助更多的父母尽早掌握培养成功小孩的原则和技能，希望更多的父母在育儿过程中遇到问题的时候能从本书中找到答案，愿本书能够真正成为培养成功小孩的育儿说明书。

前 言

全天下的父母都望子成龙。但人们对成功的定义各不相同。在这本亲子教育书中，我们提供了一个独特的视角：成功并不由个人的事业、地位或物质财富来衡量的。如果经历全面的健康，那就是成功——即过一个在身体、社交、智力、情感、心灵以及称心角色这六个方面都平衡的生活。成功包括竭尽全力成为最好的自己。外在的成功容易发生改变，内在的成功则不然。

父母的目标是帮助孩子充分发挥潜力，尽最大的努力帮助孩子成为最好的自己，过一个全面健康、平衡的生活。

本书旨在为父母提供一些可行的原则，帮助孩子过上全面健康的生活，并因此成为真正成功的人，对家庭、社会以及国家做出积极的贡献。

致 谢

许多人为这本书洒下了辛勤的汗水，我们衷心地感谢每个人的付出。感谢我们的父母，他们竭尽所能地教导我们，我们继而将最好的奉献给我们的孩子。我们要感谢我们的孩子，谢谢他们在我们养育他们长大成人的过程中所表现的耐心。现在，他们回忆自己的童年时光，与他们的配偶一起为本书贡献出了自己为人父母的智慧。谢尔比·麦克金（Shelby McKean）承担了本书初稿的修订工作，对本书的内容和用词做出了重要的贡献。谢谢你，谢尔比！你的努力使本书锦上添花。

本书最初用英文写成，后译作中文。翻译工作始于 Goldie Hellyer，由余云霞和王琪完成。她们三人字斟句酌，力求翻译准确。汪倪燕承担了本项目的行政工作，申犁帆为本书绘制插图。对她们为本书付出的无尽辛劳，在此我们深表谢意。

我们要感谢中国红十字会，感谢黄玫女士鼓励我们撰写并完成此书。几年前，她便力主我们帮助中国的父母应对现代社会诸多新兴、复杂的挑战。黄玫女士，感谢你为本书及出版提供的所有建议。感谢高等教育出版社的大力支持，感谢杨利平

编辑，她为本书译稿提出了不少独到而中肯的意见，她逐字逐句对照原著审读译稿，帮助查找译文中的不当之处，和我们一起寻求最适合中国人阅读的语言表达方式。她的努力，使译文增色不少。

最后，我们要感谢所有给我们讲述自己所面临的挑战，并提出在当代复杂的社会如何养育子女的问题的中国父母和老师。还有一些中国父母和专家也阅读了本书，并给我们提出了宝贵的意见和建议。感谢你们为本书付出的时间！我们向你们致敬，并希望能够为你们以及中国所有的父母尽一点绵薄之力。

目 录

引 言 如何善用此书	1
营造健康有益的环境	2
亲子教育的风格	2
亲子教育的四个阶段	3
第一阶段:管教	3
第二阶段:训练	3
第三阶段:准备	4
第四阶段:友谊及辅导(导师)	4
我们需要的就是孩子需要的吗?	6
有效地保持亲子教育的平衡	8
第一章 幸福婚姻	11
婚姻的目的	12
婚姻的合一	13
威胁合一婚姻的五個因素	15
丈夫对合一关系的责任	18
妻子对合一关系的责任	19
理解与沟通	21



解决婚姻中的冲突	22
第二章 身体健康	27
第一部分: 婴儿期	28
出生前	29
新生儿	29
如何确定婴儿的需要	31
婴儿期: 3~6 个月	32
婴儿期: 6~12 个月	33
第二部分: 幼儿期 (1~3 岁)	35
第三部分: 学龄前儿童 (4~6 岁)	40
第四部分: 学龄期儿童 (7~10 岁)	43
第五部分: 青春期	47
初期 (11~13 岁)	47
中期 (14~18 岁)	51
后期 (19~21 岁)	53
第三章 智力健康	55
婴儿游戏	56
玩具	59
了解孩子的学习方式	60
言语—语言智能	62
数理—逻辑智能	62
音乐—节奏智能	63
身体—动觉智能	63

视觉—空间智能·····	64
交往—交流智能·····	65
自知—自省智能·····	65
一些实用的建议·····	66
视觉·····	68
听觉·····	68
触觉·····	68
评判式思维和生活技能·····	69
第四章 情感平衡·····	73
婴幼儿期的爱·····	75
常规活动·····	77
孩子的自我形象·····	79
儿童的情绪·····	87
青少年的情绪·····	89
儿童的压力·····	91
儿童抑郁·····	94
第五章 社交效力·····	99
童年期·····	105
沟通是关键·····	106
青春发育期·····	114
建立惯例活动·····	116
第六章 心灵健康·····	119
婴儿的心灵·····	121



儿童的心灵	122
青少年的品格	125
第七章 生活角色	129
平衡生活角色	130
小皇帝和小皇后	131
孩子身边的角色	133
父母	134
(外)祖父母	139
老师	140
第八章 管教	143
第一次顺服	144
儿童期的界限	145
儿童期的管教	146
暂停	150
青春期的界限	151
青少年的管教	152
第九章 性教育	153
性教育的起跑线	156
性别的发现	157
隐私	159
可那个问题怎么回答?	161
应对发育期的策略	163
颈部以上的变化	163

头发	165
皮肤	166
口腔卫生	167
颈部至腰部的变化	167
身体卫生	168
胸部发育	169
体形体态	170
腰部以下的变化——女性	171
女性的身体构造	172
解释月经的原理	173
如何支持女儿	175
腰部以下的变化——男性	176
男性的身体构造	176
现在来谈谈性	179
青春期	180
附录一 健康的饮食	183
婴儿的营养	184
母乳喂养	184
人工喂养	184
幼儿的营养	186
健康食物的选择	187
营养及活动小窍门	189
学龄前儿童的营养	189
健康食物的选择	190



学龄期儿童的营养	192
健康食物的选择	193
青少年的营养	194
健康食物的选择	195
青少年肥胖问题	197
是什么导致儿童及青少年超重	197
控制体重	198
父母该怎样帮助孩子控制肥胖	198
附录二 媒体的挑战	199
电视与儿童	200
电影和音乐	202
上网——网络与手机	203
防范措施	208
行为方面	208
认知方面	208
情感方面	209
道德方面	209



引言 如何善用此书

有人说，结婚过日子和教养子女这两项责任，人们没经过什么培训就承担起来了。但我们不妨想一想，为了第一份工作和事业接受培训、做相应的准备，人们投入了多少时间和精力，而教养孩子却大多是“边干边学”，反复试验，其中不乏过失和错误。我们似乎常常把生命中最珍贵、最特别的关系交给在机会的手中，听之任之，这真是让人啼笑皆非。我们希望，不管怎样，爱会战胜一切：“不管怎样，孩子会明白我们爱他”、“无论我们做什么，都是为了他们好。”

一旦为人父母，你将永远为人父母！你不会永远是一名咨询师、教师或商人，但永远都是一位父亲或者母亲！好在成为好父母并不要求你成为一名专家。你不必做什么特别的事，只要坚持做几件基本的事情就好。

作父母的有三个基本的责任：为孩子营造健康有益的环境、理解亲子教育的几个阶段、有效地保持亲子教育的平衡。



营造健康有益的环境

亲子教育就好像一所房子。这所房子有 5 个必要的组成部分。

首先，你得打好坚实稳固的地基。地基分为两部分：第一是爱，即无条件地接纳，帮助孩子培养安全感和自我价值感；第二是欣赏，它是帮助孩子感到自己很重要的关键。

打好地基后，就可以开始砌墙了。一面墙是“关爱”（温柔）。关爱赋予爱和欣赏以生命力。缺乏关爱的孩子会如花般枯萎凋谢。另一面墙叫做“陪伴”。你要花时间陪伴你的孩子，你的孩子想要并且需要和你在一起。

最后一部分是屋顶——责任。“责任”即爱的权柄，它帮助定义界限，并通过培养孩子的自律性、自制力以及决断力来保护孩子。

亲子教育的风格

人们根据大多数家庭的情况总结出四种典型的亲子教育方式。你所采用的方式会对亲子教育的结果产生极大的影响——这影响要么是积极的，要么是消极的。

1. 专制型（暴君式）：“就按我说的做，要不然……”这种方式的亲子教育，父母控制得多，支持得少。

2. 放任型（让步式）：“你想干什么就干什么吧。”这种方式的亲子教育，父母支持得多，控制得少。

3. 忽视型（冷淡式）：“无论你做什么，我都不在乎。”这种方式的亲子教育，父母对孩子鲜有控制，几乎是丝毫不予控制。但同时，父母对孩子的支持也很少，几乎没有任何支持。

4. 关系型（平衡式）：“我在听……我关心你……我想搞清楚……这次，我们会这么做，因为……”这种教育方式保持了爱的权柄和责任之间的平衡——即控制和支持之间的健康平衡。这是我们旨在培养的最有效的亲子教育方式。

亲子教育的四个阶段

成为父母后，你自然而然就有了多个角色。其中一个就是老师的角色——爸爸妈妈是老师，孩子是学生。父母将以这个角色陪伴孩子走过亲子教育的前三个阶段，在随后的第四个阶段，父母和孩子则差不多完全是朋友的关系。在每一个阶段父母的角色成功与否都取决于上一个阶段是否成功。

第一阶段：管教

指孩子出生至五岁这段时间。在这个阶段，你得给孩子设立界限，而不应给予孩子无限的自由。但当孩子对自己的行为负责的时候，便可适当放宽界限，增加自由度。

第二阶段：训练

六至十二岁是第二个阶段，即训练阶段。目的是通过“练习”，帮助孩子树立生活的信心。在满怀爱意的父母的呵护下，