

從出生到五歲的育兒訣竅

育兒竅門

杜德遜博士著



S9002630



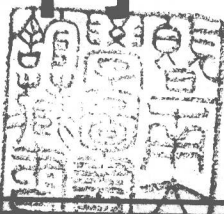
金文圖書有限公司印行

金文叢書 73

杜德遜博士著
葉于模教授譯

育兒竅門

詳述幼兒自出生到五歲的生理、心理狀態
並告訴妳應如何有效的去照顧、教養他們



先生 宜 惠 石
贈

目錄

譯序·····	二一
一、母親的情緒·····	二三
▲嬰兒的獨特性·····	二八
▲孩子的發展過程·····	三〇
二、幼兒期的透視·····	三三
▲母乳或牛乳餵養問題·····	三五
▲尿布處理·····	四〇
▲舒適的接觸·····	四一
▲最初的感情關係·····	四三
▲智慧的萌芽·····	四三
▲幼兒期概覽·····	四八

▲出生到三個月……………四九

▲三個月到六個月……………五一

▲六個月到九個月……………五三

▲九個月到十二個月……………五五

▲不容忽視的號哭……………五七

▲不要過早訓練上廁所……………五九

▲不用擔心寵壞的嬰兒……………六〇

▲幼兒期綜觀……………六一

三、嬰兒自信心的發展……………六三

▲意外的預防……………六六

▲教科書式的玩具……………六九

四、第一個少年期（上）……………七九

▲不要忽略孩子的感情……………八五

▲反饋的技巧……………八六

▲孩子發脾氣的處理……………八九

▲重視良知發展……………九〇

五、第一個少年期（下）……………九二

▲回答孩子的問題……………九四

▲電視是一種教育玩具……………九九

▲孩子的嫉妬心理……………一〇一

▲如何訓練孩子便溺……………一〇四

▲訓練便溺的步驟……………一〇六

▲訓練孩子控制膀胱……………一〇九

▲少年期的玩具設備……………一一一

六、學齡前（上）……………一二〇

▲三歲……………一二一

▲四歲……………一二三

▲五歲……………一二七

▲完成生理上的需要……………一二九

▲衝動的控制……………一三〇

▲和母親分開·····	一三三
▲同齡孩子的新世界·····	一三六
▲學習表達情感·····	一三七
▲性別鑑定·····	一三九
七、學齡前（下）·····	一四四
▲依戀雙親的心結·····	一四九
▲智力發展的刺激·····	一五七
八、訓練孩子的技巧·····	一六四
▲訓練的實例·····	一六六
▲九大訓練原則·····	一六九
九、自我約束的訓練·····	一七九
▲幫助建立自我觀念·····	一七九
▲處罰的重要法則·····	一九三
▲父母十二項誠條·····	一九七
十、孩子和暴行·····	二〇四

▲狂暴行動與狂暴感情·····	二〇六
▲幻想中的暴行·····	一二二
十一、家庭教育的開始（上）·····	二一九
▲思考能力的啓發·····	二二二
▲右手的思考·····	二二三
▲左手的思考·····	二三一
十二、家庭教育的開始（下）·····	二三六
▲教導孩子閱讀·····	二四三
▲學齡前兒童的閱讀能力·····	二四八
▲誘發孩子的數學潛力·····	二四九
▲如何教孩子數算·····	二五〇
▲學習數字符號·····	二五四
▲父母的教導秘訣·····	二五六
十三、如何替孩子選取玩具、書籍及唱片·····	二五八
▲替孩子選擇書籍·····	二六四

▲替孩子選擇唱片·····	二七〇
十四、總結——父母十三誠·····	二七七
▲綜論·····	二七七
十五、結語·····	二八三

譯序

作者杜德遜博士 (Dr. Fitzhugh Dodson)，是一位傑出的教育家、心理學者，和擁有三個孩子的爸爸。他以靈巧的筆觸，精嚴的構想，透過自己二十多年的專業體驗，寫出這部扣人心弦而具有雋永幽默感的作品。

杜德遜先後畢業於約翰霍伯金斯大學和耶魯大學。最後在南加州大學獲得博士學位，他長期地從事著教育工作，並創辦了一所國際聞名的學校，成為美國教育界一顆熠熠的恆星。

「育兒竅門」(How to Parent) 是描述整個人生過程中最初五年的全部重要事情，並回答一般父母有關照顧最子女的一千零一個問題。書中並一步一步地引導父母去幫助自己子女發揮他最高的智能，和發展他最美的情趣。作者的另二部姐妹作——「如何作父親」(How to Father)，更與本書前呼後應，頗有異曲同工之妙，且收牡丹綠葉之效。本書絕非說教，而是提出許多具體實際的問題，譬如：「如何對子女解釋性的問題」、「如何啓發子女的思考能力」、「如何使子女喜歡他的歸屬」，還有「如何使父母調適子女的脾氣」……等一串不容忽視的疑

難，內容豐碩，立論新穎。故本書出版後，震驚文壇，譽滿全球，確有一讀再讀的價值。

無疑地，生命的前五年，是人類成長過程中的關鍵階段，對於個人「自我觀念」的形成具有根深蒂固的影響力。一個青少年犯罪的遠因，往往導源於父母早期教養的失敗，因此，在高度科學化的教育領域裡，必定涵泳着深度藝術化的教育思維，身為父母的人，務須運用妥適的身教方式，陪伴孩子渡過他歡樂的時光。杜德遜博士在這本書裏灌輸我們許多新的觀念，新的思想，和新的啓示，使我們有足夠的勇氣向傳統的某些錯誤教條提出大胆的挑戰。

我譯這本書惟一的動機，希望能夠幫助那些作父母的人，對於教養子女方面獲得真實的知識。

譯者附識

一、母親的情緒

一般教養兒童的書籍都是先描述一個新生嬰兒可能的長相以及如何照料的問題，而忽略了初爲人母者情緒變化的重要性，在我看來這真是一項嚴重的錯誤。

這些年來許多和我談論過的病人或同事的母親告訴我，當她們第一個孩子出世，抱離醫院帶回家中自行照料時，她們對自己突然沒有信心起來。有一位母親甚至說「我一生中從來沒有像那時刻感到那麼不知所措。」

不管妳讀過多少關於嬰兒的書籍，以及修過多少紅十字會照料嬰兒的課程，對妳來說第一個嬰兒的出世，都是一項新的經驗。妳的嬰兒離開醫院回家了，現在開始考驗妳，一天廿四小時逃也逃不掉。

在過去的生命中妳不會應付如此沉重的心理責任問題，這實在是一種劇烈的改變。大半初爲人母者對有生以來第一次擔負照料如此細小生命的責任充滿無限的惶恐。面對着這種突如其來的責任問題，許多母親感到茫然而缺乏信心。

一個母親可能由於對自己過份缺乏信心而變成連最細小的事情都要操心。對於撫養新生嬰兒她沒有足夠的經驗去解決各種隨時可能發生的問題。譬如嬰兒睡了，看來似乎沒有在呼吸，母親就會趕緊跑去看看他是否還活着；譬如嬰兒噁到了或嚥不下牛奶也會引起她的驚慌。每一件細小的事都變成非常重大，母親成了小題大做的專家，嬰兒吃睡形成的偏差都會使她誤認是某種嚴重的失錯。於是忙着給小兒科醫師打電話成了母親們注重的課題。

一般來說初為人母者最大的錯處在於她們不願向任何人承認她們這種不知所措的情緒。雖然她們現在做了擁有自己第一個孩子的母親。但是為什麼會有這種不知所措的感覺呢？她想，別的母親一定都能適當的照料她們的嬰兒，而只有自己是如此的笨拙，因此，寧死也不願向別人討教。其實假如她知道其他的母親都有同樣的感受，她就能釋然於懷了。信不信由你，她們確是如此。

你知道，母親們從我們的文化中得到各種明確及含糊的觀念。這些觀念告訴她們母親天生應具有母愛，並應本能地去愛護及照料她們的嬰孩。但是問題在於她並不覺得自己有足夠的能力去照料嬰孩。同時她又認為別的母親一定都有這種母性的本能而惟獨她沒有，於是她開始焦慮不安，認為世上所謂對新生嬰兒的母愛是一回事，而照料嬰兒的資料及經驗又是另外一回事。

一般說來對嬰兒的愛會非常自然的產生。有些人當她們的小孩一生下來就有強烈母性感受。

另外一些人可能發現她們這種感受會漸漸增長。但是儘管女人有做母親的本能，然而，照料嬰兒的資料却不是天生存在的，而是要依靠做了第一個孩子母親後才開始有一點點經驗。

除了對嬰兒的照料感覺不知所措外，另外一個困擾母親的問題就是怨恨感的產生。許多母親發現突然要面對這種一天廿四小時的時間表使她們感到怨恨。有一天一位母親悲傷地對我說：「從來沒有人告訴我這是這個樣子。」

母親的整個生命轉變為環繞於搖籃中小嬰孩的周遭，但事實上她對這種轉變感到怨恨。一般說來這種感覺是極為平常的。但不幸得很，沒有人對這種即將產生怨恨感的事實有適當的心理準備。因此母親常會因自己有時怨恨新生嬰兒而引發內疚。

一個母親必需了解這種最初對新生嬰兒的怨恨感是完全正常的。對新生嬰兒不習慣的責任感經過一段時間的適應，怨恨感就會漸漸減低而轉變為全神貫注對嬰兒所泉湧的愛。

另外還有一個因素會引起母親對嬰兒感到怨恨。因為一個母親通常認為嬰兒的誕生會使她和丈夫更加親近。但是不幸得很，許多母親發現事實與她們所想像的完全不同。新生嬰兒不但沒有使他們更加親近，反而形成了一種心理的隔離。丈夫往往由於她們對嬰兒的注意而產生嫉妒的心理。他扮演嬰兒對手的角色甚於扮演父親的角色，另外他可能就不負對新生嬰兒的職責，而把所有的擔子推在妻子身上，這種由於嬰兒來臨所產生的新局面可能引起她的怨恨感。

一個母親必需經由這些怨恨感學習接受一項事實。那就是這些怨恨感是一種她的丈夫在適應新生嬰兒來臨的正常情形。而且她更要尋出方法使家庭的成員結成新的一體。

假如妳恰好有一位能和妳分擔這種心理責任的丈夫那妳就太幸運了。設法使他成為妳不知所措及怨恨感的共鳴器，明瞭這些感覺就是很平常的而且不用遲疑將自己的感受告訴他。假如妳跟妳的丈夫能把這些感受提出，妳將再也不會感到所有新生嬰兒的責任都落在妳的肩上。

切記：幾千年來母親因都要克服不知所措及怨恨感這兩大心理負荷，妳也可以做到，當然最初可能會困難一點，妳將會有一段不愉快的時期而且有時要哭泣。但是只要妳對自己及自己的感受愈誠實，妳就愈能迅速通過這段過渡時期。

不久妳將像千千萬萬的母親一樣，通過不知所措及怨恨感的泥沼而發現自己已經屹立於乾燥之土地上。到這個時候，母親和小孩就能在一種新的「相互關係」中認定自己適當的角色，同時，在經驗中學習到許多關於新生嬰兒的事情。

嬰兒出生後看來似乎非常細小脆弱，有時候母親會非常驚恐以致失去運用自己腦筋或正常意識去分析這種局面的能力，有一個母親對我說：「我是個大學畢業生，我花了四小時去處配藥方，我擔心是否處配適當，因此，我開始懷疑自己是否還有腦筋。」

在這種情況下，母親們通常忘記本身任何正常意識的存在，所以她会無助地尋求一位權威來

指點她該怎麼做。假如這時她的小兒科醫師正好沒有空，她可能會立即奔去電話旁求教於鄰居，所以每一個母親都要了解這種不知所措、驚恐以及怨恨感都是正常的。

漸漸地妳開始明白妳的嬰兒並不如妳想像中的脆弱，幾千年來嬰兒都要在母親不熟練及不知所措下繼續生存。妳的新生嬰兒也會在妳最初不熟練及不安全性下慢慢茁壯。

妳在嬰兒身上獲得的經驗愈多，妳的信心就愈大。妳將能夠更舒適地抱他，更容易地餵養他。在他兩個月大時妳就會明瞭他確實生存著。

如果在母親離開醫院回家的幾個星期內能有人幫忙照料是最好不過的事，但是即使有人相助，對於新生嬰兒的心理責任經驗還是要由自己來體驗。在嬰兒生命的頭幾個月，每個母親都要親臨這種有如初次上戰場的經驗，沒有任何人可以替代。

當然和其他的母親討論有關這種問題是頗有裨益的，因為妳將發覺並不是只有妳有那樣感受。初為人母者說出自己的感受是很重要的。所以儘量和新母親和較有經驗的母親討論。但要記得不要誤將妳的鄰居或別的母親視為權威。許多母親在感覺驚慌時都會如此做，一個母親雖不夢想找鄰居來診斷自己小孩的耳下腺炎，但却會請教別的母親哺乳的方法，設法阻擋這種誘惑，而把其他的母親當做妳感受的共鳴器，不要視她們為權威，而且要牢記妳的嬰孩是獨一無二的，適合鄰居太太及小孩的並不一定適合妳。

▲嬰兒的獨特性

妳的嬰兒就跟妳的指紋一樣，在世界上是獨一無二的，關於嬰兒的獨特性我不會強調太多，但是有一些事却有加強妳注意的必要。

世界上沒有第二人的指紋和妳嬰兒的完全一樣，就如同妳的嬰兒生理及心理狀況也沒有他人和他完全相同一樣，不要忘記，他的遺傳因子的特殊組合，不但以前不會存在過，就是將來也不會再發生。

下面的譬喻也許可以讓妳較容易瞭解我的說法。假設在世界上每一個嬰兒的皮膚顏色都不一樣，也就是說沒有兩個嬰兒的膚色完全相同。當然，多少還是會有相似的地方。一個具有橘色皮膚的嬰兒會比個具有綠色皮膚的嬰兒更接近於其他具有橘色皮膚的嬰兒。但是每一個具有橘色皮膚的嬰兒也都會具有他顏色深淺的獨特性。同樣的，在一個家庭裏每個孩子也各有各的不同之處。

當我提到嬰兒的獨特性時，我的意思是指他可能不會符合育嬰書上關於嬰兒該如何如何的描述。所以假如妳的嬰兒和他的行為跟書上所描述的「典型嬰兒」不同，不要馬上下結論認定他有

什麼不對勁。如果他吃睡的形式與衆不同，就讓他這樣，絕不要勉強把他塑造成書本上的模型。他就是他，這就對了。

嬰兒一面成長一面就寫下了一本他本身生長過程的書。每個嬰兒都有他獨特的生活形式，這種生活形式在他一生下來就開始。舉例來說，我自己的三個孩子在還是小嬰兒時就表現出顯著的不同。

靜下心來想想，的確奇妙，妳的嬰兒在世界上只此一個，因此，要重視他的獨特性。試想，假如藝術大師畢加索爲妳繪了這麼一幅與衆不同的畫，妳怎能不去珍愛它呢？其實用這種譬喻還是不夠描繪安睡於搖籃中小嬰兒的獨特性之存在價值。

不要因爲我提出了嬰兒的這種獨特性，使妳認爲妳這個母親的角色不中用了，相反的，只有妳才能幫助他發展這種獨特性。他自己是做不到的，每一步他都需妳的鼓勵。在這本書裏我將幫助妳們成爲懂得如何讓孩子去發揮他獨特性的父母。

孩子一出世妳就要開始尊重他個人的特性，同時要能夠接受他個人的吃睡形式。妳假如能平衡妳自己的情緒，那麼在往後的成長過程中妳就較容易接受他個人主義的生活形式。

事實上不管妳願不願意，妳的孩子就是會變成一個獨特性的個人。妳就是要這樣對待妳的孩子，記住：妳無法真正阻止他變成他應該變成的樣子。倘若妳想要勉強他符合妳的生活形式。妳