



DR.SPOCK
ON PARENTING

斯波克父母经

美国最受信赖的育儿专家对今日父母的贴心忠告

[美] 本杰明·斯波克 著

[美] 马丁·斯坦 编

刘莹 译

DR.SPOCK
ON PARENTING



适合有0-16岁孩子的
家庭使用



APCTURE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

搜狐母婴
sohumaifu.com
独家推荐阅读



[美] 本杰明·斯波克 著

[美] 马丁·斯坦 编

刘莹 译

[皖]版贸登记号: 12121067

图书在版编目(CIP)数据

斯波克父母经/(美)斯波克著;(美)斯坦编;刘莹译. —合肥:安徽科学技术出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5337-5696-3

I. ①斯… II. ①斯… ②斯… ③刘… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第142479号

书 名: 斯波克父母经

原文书名: DR. SPOCK ON PARENTING: SENSIBLE, REASSURING ADVICE FOR TODAY'S PARENTS

原作者名: BENJAMIN SPOCK, M. D.

DR. SPOCK ON PARENTING: SENSIBLE, REASSURING ADVICE FOR TODAY'S
PARENT BY BENJAMIN SPOCK, M. D.

Copyright © 1988 BY BENJAMIN SPOCK

This edition arranged with LESCHER & LESCHER, LTD.

through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2012 Beijing Zhongshanxiangsha Books Issue Center

All rights reserved.

本书中文简体版经LESCHER & LESCHER, LTD.授权, 由安徽科学技术出版社独家出版
发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

斯波克父母经 [美]本杰明·斯波克 著 [美]马丁·斯坦 编 刘莹 译

出版人: 黄和平

选题策划: 王晓宁

责任编辑: 杨 洋

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

<http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 3533330

印 制: 北京九天志诚印刷有限公司

电话: (010) 61232741

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1000 1/16

印张: 20

字数: 220千

版次: 2012年7月第1版

2012年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5696-3

定价: 38.80元

版权所有, 侵权必究

前 言

为人父母是一种压力和快乐相交织的奇妙体验。在我儿子小的时候，我发现每当和他们在一起时，我经常会有点紧张不安，守护着、担心着并纠正他们的行为，其实大可不必这么紧张。但是当我离开他们的时候，比如外出演讲，我内心对他们的爱和骄傲就会占了上风，我会对自己和他们相处时没有表现出对他们的认可和喜爱而感到惭愧——既愧对自己，也愧对他们。我的父母帮助我理解了这种感觉。他们经常问我：“为什么我不能像喜爱孙子孙女一样，喜爱我自己的儿女们呢？”这让我逐渐认识到，父母们总是担心和纠正孩子的行为，这不是个别现象，而是普遍规律。因为父母之爱不只是给予孩子拥抱、欢笑和夸奖，它还包括希望孩子的热心助人和彬彬有礼能被亲朋好友所认可，他们的好习惯能被老师所欣赏。这意味着父母希望孩子们成长为富有责任感的员工、受人尊敬的友邻、忠诚的婚姻伴侣和称职的父母。从最基本的底线来说，父母要保证孩子们健康、安全，避免意外伤害。所有这些牵挂、担心都会让你变成一个容易紧张不安、小题大做的人，因为你必须等待才会有回报，可是孩子并非总能获得赞美或是取得好成绩，所以，你要耐心些。

当然，有些幸运的父母能够在大部分时间喜爱和欣赏他们的孩子——即使是在孩子的青春期。记得有一次我去观看高中球赛，在场上，我的女儿（继女）正率领着啦啦队加油助威，一位妈妈眼里闪着光、情不自禁地对我说：“青春年少是多么美好啊！我就是喜欢和他们在一起。”她的话让我格外惊讶。我一直认为，青春期的孩子比年幼的儿童更难相处，是因为他们内心有反抗的需要，其中包括小看他们父母的观念和评价标准，这让我觉得他们是在与我为敌，合伙在背后嘲笑我，而我却对他们无能为力。事实上，我的儿子和继女从未做过出格的事情，只是我缺乏自信让自己变得紧张兮兮的。另一个原因是，我的母亲影响了我，毫无疑问儿时父母如何对待我们直接影响了我们对待孩子的态度和应对方式，我母亲对孩子的敏感警觉表明，她担心如果不对孩子们始终严格管教，他们就会无法无天的。

相比之下，在和别人家3~5岁的孩子相处时，我总是觉得自信和快乐，他们不仅没有伺机造反，而且我还会让他们认为大人很了不起，拥有许多有趣的知识，总是很会讲故事，能像魔术师般地把事情做成功，有足够的钱可以买他们想要的任何东西。孩子们对成年人的莫大赞美就是希望自己成为他们那样的人，而且经常都会模仿他们的言谈举止。

6~11岁的孩子则不再像小时候那么乖巧迷人、讨人喜欢了，他们不再以父母为榜样，而是去模仿同龄人，外表上邋邋遢遢，吃相上毫不讲究，语言粗鄙，喜欢争辩，抗拒接受父母教给他们的良好的言行举止。但是，他们并不怀疑和嘲笑父母的信仰，也并不是有意挑衅，他们不会为了让自己显得久经世故而对抽烟、喝酒、吸毒和性行为产生兴趣。

有的父母对一两岁的宝宝特别是两岁多的宝宝心怀恐惧，把后者称为“可怕的两岁”，这其实是他们的偏见。的确，管理这么大的宝宝是需要一些机智和灵活的，因为他们正在初次体验独立的滋味，但是他们很容易分

心，而且对一切事物都充满好奇，所以，你难免由于对他们束手无策而有点和自己较劲。

除了不同年龄段的孩子与父母之间个性冲突引起的教养难题之外，我们今天所处的社会也为家庭带来了一些普遍问题。

低收入以及中低收入的人们在有钱人变得更富有的同时却变得更加贫穷了，这种不幸有多种原因。早在里根总统任职期间，富人和企业的税收被大幅降低，过多地拨款到武器制造上，而对裁军谈判也未做认真的努力，为了弥补资金缺口，不断地削减专门为帮助穷人、老人、病人、儿童及妇女所提供的服务。由于实际收入的减少（以及其他原因），越来越多的妈妈不得不和爸爸一起在外工作以维持家庭生活，现在有一半学前儿童的妈妈在工作，这也暴露出一个事实，现有的高质量日托机构远远不能满足这些家庭的需要，好的日托机构的收费对于普通收入的人们来说太昂贵了，需要政府或企业像许多欧洲国家所做的那样给予补贴。在我们国家里，有关孩子们的财政预算被严重削减了。

现在，美国有一半的婚姻以离婚而告终，这说明我们似乎迷失了人生的方向。无论是什么原因，离婚都会造成孩子至少在两年内心情抑郁，让父母双方痛苦不堪，而再婚家庭带来的压力我是有切身之痛的。

十几岁孩子怀孕、吸毒和自杀事件都急剧上升，在我看来，这是因为在这段令人不安的青春岁月中，青少年缺乏精神信仰的支持，而且他们的父母一定也缺少足以激励孩子的精神信念。

美国社会中发生的凶杀案数倍于其他国家（多数发生在家庭成员之间），绑架案、虐妻案和虐童案数量也高得惊人。

一对父母和多个孩子组成的传统家庭数量在稳定减少，看到这样的统计数字，有些父母认为家庭将会永久消失，我认为这不是最核心、最主要的问

题。当然，家庭正面临日益沉重的压力，但是孩子们只要曾经拥有过一个家庭，就会把这个家庭理想化，当他们长大后，就会为了他们的孩子而努力重新创造出家庭的积极价值。

我认为更大的危机来自于家庭往往生存在紧张冷漠的社会环境之中，包括：过度竞争和物质至上、精神信念的缺乏、没有成就感和缺乏乐趣的工作，以及大家庭和亲密社交圈的消失。

正如我在这本书中试图说明的那样，化解这些家庭问题的办法是，在我们抚养教育孩子的过程中，首先不要抱有太强的出人头地的动机，而是要教他们以合作、友善和爱来为人们服务，他们会发现这不是一种牺牲，而是一种激励心灵的力量。

亲爱的金吉尔：

多年以来，我渴望有个女儿，但是没有成功。后来我如中奖般得到了你，就像是我与玛丽结婚收到的一份丰厚大礼，一个非常优雅、大方和美丽的女儿，从你身上我受益颇多。

致 谢

感谢Redbook编辑允许我使用过去十年来刊登在该杂志中的文章作为本书的主要内容，这些文章经过了改编和修订以适应时代需要，并加入了我最新的思考，现将它们整理为一本书。

特别要感谢我出色的秘书琳达·朗恩（Lynda Long），她从不会弄错任何一篇手稿所在的章节，她总能找到我把它们错放到了哪里，她总是那么干练、高效和富有同情心。

西蒙与舒斯特出版公司（Simon & Schuster）的高级编辑卡罗尔·拉里（Carole Lalli）是一位完美的编辑，她以新颖的视角来选择收录的文章、检查重复内容并通过专家评审，从不纠结于那些微不足道的细节问题。



目 录 CONTENTS

第一章 我们生活中的焦虑

我们的压力能减轻吗·····	002
要不要外出工作·····	007
推迟做父母·····	012
你能培养出超级儿童吗·····	014
儿童安全教育·····	019

第二章 今天我们如何做父亲

孩子需要从父亲那里得到什么·····	024
学习做一个好父亲·····	028
父亲的陪伴·····	033
做父母的快乐·····	038
男女平等的教育·····	043
父子亲情·····	052
父亲在训导中的角色·····	055
怎样做一个好继父·····	061

第三章 离婚及其后果

孩子与离婚·····	068
单亲能像双亲一样好吗·····	072
监护权解决方案·····	077

第四章 新生宝贝 新手父母

生命最初的三个月·····	082
解读婴儿的啼哭·····	087
宝宝改变了婚姻吗·····	089
婴儿早期亲子联结·····	094

第五章 睡眠问题背后的亲子心理

日夜颠倒·····	098
两岁宝宝的睡眠和分离焦虑·····	104
三岁以后的睡眠问题·····	111
孩子要不要和父母一起睡·····	118

第六章 对孩子的约束与管教

爱是最基本的要素·····	122
宽松与严格·····	126
专制与民主·····	130
他律与自律·····	134
我个人在纪律问题上的立场·····	140
惩罚·····	145

你说话当真吗	149
与孩子争论	154
带孩子外出	158

第七章 童年时代的成长和进步

断奶与安慰物	164
断奶与儿童发展规律	171
再谈安慰物	175
怎样管理一岁的宝宝	180
道德教育的尺度	185
创造性玩具与单一目的玩具	191
孩子们对父母的看法	196

第八章 人际关系中的困境

当孩子格外气人的时候	202
难以相处的邻居	206
与医生友好相处	211
评判孩子的老师	215

第九章 几种行为问题

说粗话	220
偷窃、说谎和欺骗	224
爱抱怨的孩子	231
入园入学焦虑	236

第十章 塑造人格与人生态度

好奇心、想象力和创造力·····	242
培养社交能力·····	248
表达愤怒·····	255
树立理想的性爱观与婚姻观·····	261
饲养宠物·····	267
孩子们的童话故事及其他·····	272

第十一章 健康与营养

培养健康的态度·····	276
培养良好的饮食习惯·····	281
婴儿饮食习惯·····	285
避免喂养问题·····	288
当孩子生了重病时·····	293
怎样向孩子谈论性与爱·····	302

ANXIETIES IN OUR

LIVES

第一章 我们生活中的焦虑

我们的压力能减轻吗

我认为美国是世界上生活压力最大的国家，尽管我们没有必要给自己这么大压力，我们也没有更清楚地意识到自己所面临的压力，因为大多数美国人还是比其他国家的人们在经济上更富裕，物质财富让我们变得麻木了。

我们为什么这么紧张呢？首先，我们失去了安全感和舒适感的来源，那是几代人以前我们的先辈赖以生存的东西，我们甚至还没有意识到自己失去了什么。

过去，当人们认为宇宙万物神秘不可思议，而且只有上帝才能洞察一切的时候，现在大多数人坚定地认为，自己是被按照上帝的形象制造出来的，并且每时每刻都受到上帝的关爱。如今，科学的出现代替了过去上帝所拥有的权威地位，但是作为人生向导，科学显得太没有人情味了，更糟糕的是，科学把人类拆解并降级，让我们觉得自己只是比其他动物稍微复杂一点、能适应各种社会背景的生物机器和心理机器。所以，我们丧失了许多作为独特的人的高贵尊严，我们不再有灵魂。

在过去的大家庭中，人们经常和亲戚们住在一起或者比邻而居，年轻夫妻可以在照料孩子、婚姻矛盾、财务危机和疾病困扰方面得到及时的帮助，姐妹们总是近在咫尺，这大大增加了情感心理上的安全感，但是我们对这种安全感的丧失还并没有足够的了解。实际上，我们还会同情那些和祖父母一起生活的小两口，我们会说：“可怜的詹金斯，不得不和她的母亲住在一起。”

大部分美国人曾经生活在一个小型而亲密的社区中，在那里人们彼此很了解，可以信任热心的邻居，他们认为自己有义务帮助别人和参与社区事务。现在，年轻夫妇为了找到更好的工作纷纷赶赴大城市，在那儿他们只能靠自己，感到孤立无援。他们往往经常搬家，这是一种漂泊无根的生存状态，我们把它视为理所当然，但这必定是要付出代价的。

在拥有学龄前儿童的家庭中，有一半家庭的母亲需要和父亲一样出外工作，无论是出于经济原因还是情感原因，她们都完全有追求工作和事业的权利。然而不幸的是，在这个国家里我们还没有解决提供高质量日托服务的问题。好的日托意味着必须由政府或企业为普通收入家庭提供经济补贴，但是我们的政府说无法承担提供这样的帮助。所以，很多孩子被忽视了，这会对他们的性格产生终身影响。

在过去的15年里，我们国家的离婚率增长了一倍，社会生活中的压力对高离婚率的影响“功不可没”，离婚本身也给孩子和父母双方增添了新的困扰和压力，其影响至少持续2年。接下来是再婚家庭的困境，那会持续许多年，而且除非亲身经历你是无法想象的，因为我有切身体会。目前，美国再婚家庭的数量和非再婚家庭几乎一样多，原生核心家庭（译者注：亲生父母与子女组成的家庭）的数量第一次成为少数。

导致离婚的原因包括婚前交往时间太短而早早结婚，我想另一个原因是相当多美国年轻人被宠坏了，只要父母能负担得起，他们想要什么就能得到什么，据我所知，有的家庭会把小汽车当做孩子16岁生日礼物，这样的礼物远远超过了其他工业国家年轻人的期望。在美国相对来说比较容易挣钱，高中和大学与其他国家相比学业难度也不大，也就是说，这里的许多年轻人可以不必付出艰苦努力就能得到他们想要的很多东西。所以，他们期待婚姻能给他们带来一切想象中的快乐和满足，他们没有认识到，父母也没有告诉他们，婚姻就像一个花园，需要经常耕耘才能保持生机，更不要说希望它变得更好了。

在非工业化社会中，人们无论是制作各种容器、工具、衣服、装饰品

等供自己生活日用，还是为了出售，都能从创造精致美丽的物品中获得巨大满足感，这是我们人类的本性。但是，现在工厂和办公室中的流水线生产方式尽管效率和利润更高，却让无数人失去了工作带来的满足感，工作只是为了赚钱。欧美的产业工人都越来越多地抱怨这样既枯燥又紧张的工作毫无意义。

我们的社会极度崇尚竞争精神，家庭中，学校里，孩子们之间互相攀比，驱使他们付出更大的努力，一些父母给孩子报名参加每天下午的各种课外班——音乐、舞蹈、数学，或者送他们去特殊的训练营学习计算机、网球或足球。从少年棒球联赛到大学中的比赛，人们越来越少强调享受体育运动中的乐趣，而是更多地强调要表现完美和赢得胜利。

努力培养“超级儿童”就是一个过度竞争的荒唐可笑的例子，教1岁的孩子认识卡片上的贝多芬画像，教2岁的宝宝阅读，可是没有人能说明这些早熟技能对孩子有什么积极作用。（至少我们的孩子还没有达到日本孩子所承受的压力程度，那里小学生的自杀数量令人吃惊地不断增长，因为他们害怕自己的成绩不能让父母满意。）

成年人也一样，大部分成功人士在追求出人头地的过程中，经常会忽视他们的孩子和配偶。

美国出现这些问题的原因是我们的社会过于看重物质了，所有社会都要讲实际，但是在世界上大部分地方，物质追求都要与强调精神信仰相平衡，比如提倡为真主服务的责任（如伊朗），或为服务于家庭甚至不惜牺牲个人欲望（如某个欧洲国家），或是为国家服务（如以色列）。

美国的青少年自杀率在过去的20年里增长了3倍，我认为主要原因是年轻人没有足够坚定的信念，以支持他们度过那些充满压力和迷茫的青春岁月。

我们国家是世界上最暴力的国家，许多凶杀、绑架、虐妻和虐童案件发生在家庭内部。在许多情况下，家庭暴力本身既是人内心紧张不安爆发出来的表现，也是造成家庭成员紧张不安的原因。我们一直是一个粗暴的