

亲密关系不仅决定孩子情感和智力发展，  
还可转化为具体的成功技能：  
沟通力、同理心、自信心和安全感

T H E  
**SUCCESSFUL  
CHILD**

# 西尔斯 亲密育儿练习手册

〔美〕威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 伊丽莎白·潘特勒 / 著  
李鑫 / 译



# 西尔斯 亲密育儿练习手册

〔美〕威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 伊丽莎白·潘特莉 / 著  
李鑫 / 译

亲密关系

不仅决定孩子情感和智力发展，  
还可转化为具体的成功技能：  
沟通力、同理心、自信心和安全感

T H E  
**SUCCESSFUL**  
**CHILD**

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

西尔斯亲密育儿练习手册：亲密关系是一切教育问题的基础 / (美) 西尔斯, (美) 西尔斯, (美) 潘特勒著；李鑫译. — 北京：九州出版社，2015.5

书名原文：THE SUCCESSFUL CHILD

ISBN 978-7-5108-3723-4

I. ①西… II. ①西… ②潘… ③李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 110445 号  
北京版权保护中心外国图书合同登记号：01-2015-1547

THE SUCCESSFUL CHILD: What Parents Can Do to Help Kids Turn Out Well  
by William Sears, M.D., and Martha Sears, R.N.

Copyright © 2002 by William Sears and Martha Sears

Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, LLC.

through Bardou-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Mediatime Books Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

## 西尔斯亲密育儿练习手册：亲密关系是一切教育问题的基础

---

作者 (美) 威廉·西尔斯；(美) 玛莎·西尔斯；  
(美) 伊丽莎白·潘特勒 著 李鑫 译

出版发行 九州出版社

出版人 黄宪华

地址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010)68992190/3/5/6

网址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印刷 三河市华成印务有限公司

开本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

印张 23.5

字数 300 千字

版次 2015 年 10 月第 1 版

印次 2015 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5108-3723-4

定价 38.00 元

西尔斯医生的话 1

## 第一篇 | 亲密关系是一切教育问题的基础

多项研究表明，相比缺少亲密关系的孩子，拥有亲密关系的孩子更能适应未来生活的变化。

### 第 1 章 在逆境中顺利成长

一天，有个粗鲁的人在养育 8 个小孩的事情上对玛莎纠缠不休，声称玛莎对“世界人口过剩”负有责任。玛莎回敬道：“这个世界需要我的小孩。”

成功的真正含义 009

“挂钥匙儿童” 013

培养适应能力 014

### 第 2 章 建立亲密关系

我们会成为什么样的人，很大程度上取决于成长过程中的亲子关系。

出生后第一年 018

建立亲密联系的方法 024

亲密育儿七法 025

幼儿时期：进一步发展亲密关系 029

3 ~ 5 岁：亲密的学龄前儿童 034

- 5 ~ 10 岁：渴望与他人建立联结 036
- 西尔斯成功育儿法 039
- 通向成功之路 046

### 第 3 章 练习亲密育儿

通过实践亲密育儿法，你可以学会用第六感去看待孩子。

- 建立亲密联结 053
- 高度投入的抚育 060
- 塑造孩子积极的人格 066
- 研究你的孩子 068
- 先建立框架，后设定界限 072
- 塑造而非控制 077
- 允许合理的失败和沮丧 078

### 第 4 章 关键期的关键帮助

在婴儿成长发育中有一些特定的关键或敏感时期，良好的亲子互动将最大程度地影响这个阶段的大脑发育。

- 大脑是怎样发育的 083
- 如何让大脑发育得更好 084
- 让孩子更聪明的 12 种方法 088

### 第 5 章 亲密关系的传递

与爸爸妈妈联结亲密的孩子，也比较容易爱自己的兄弟姐妹。

- 亲密联结的种子 134
- 如何克服必然的焦虑 136
- 亲近彼此——越早越好 139

“你也很特别！”	140
鼓励孩子们独立相处	142
角色扮演	143
传达你所期望的行为	147
让兄弟姐妹彼此紧密联结	148
理解彼此的感受	151
避免互相比较	152
“平等的偏爱”	155
绝不容忍讥讽和戏弄	156
让孩子们自己解决争执	158
朋友们来来往往，家却是永远的	160

## 第二篇 养育一个内心强大的孩子

帮孩子建立内心的准则，引导他们成为更有能力、更负责任的人，这是为人父母最重要的一项任务。

### 第6章 有同情心的孩子

在一个缺少联系的世界中培养亲密关系是一个挑战，尤其是父母每天的时间都被小孩、工作、琐事和责任填满。

培养关心他人的能力：婴儿期	167
培养关心他人的能力：学龄前	171
让学龄儿童学会关心他人	179
将同理心延伸到家庭和朋友之外（青少年）	194

### 第7章 有主见的孩子

“是我们的选择决定了我们是谁，而不是我们的能力。”

不同年龄阶段的抉择	201
-----------	-----

帮孩子养成决策能力	206
内在的价值观	218
学会放手	221

## 第8章 良好的沟通始于自尊

作为父母，帮助孩子表达自己感受的最好方法，就是让他们知道我们爱并尊重他们。

哭声：最初的语言	228
孩子是最棒的模仿家	235
肢体语言通常胜于口头语言	241
给孩子表达情绪的时间、空间和自由	245
良好的沟通始于自尊	248
倾听：沟通中最重要的活动	250
拥抱：最令人愉快的沟通形式	252
内向性格的优势	256

## 第9章 有责任感的孩子

“父母所做的一件事真正影响了我的人生，那就是教我明白努力工作的价值。”

回应与责任	261
家务有助于培养责任感	264
做家务是一种投资	267
责任与价值感	270
从负责到责任感	272
学会等待是建立责任感的一部分	275
关于勤工俭学的几个问题	279

## 第10章 有道德感的孩子

孩子们需要学会彻底想明白自己将要做的事情，这是养成良好道德行为的关键。

- 同理心：道德感的基础 290
- 如何提升孩子的道德感和价值观 291
- 安全界限与道德准则 298
- 彻底想明白将要做的事情 304

## 第11章 自信又有安全感的孩子

孩子成为什么样的人，取决于他对自我抱有何种信念。

- 作为“建造者”的父母 310
- 植根于婴儿期的自信 311
- 反映孩子积极的一面 313
- 迈进孩子的世界 315
- 用语言和行动告诉孩子他们是重要的 317
- 告诉孩子你重视他的观点 318
- 根除贬低性的语言和行为 319
- 保护孩子的自尊 320
- 塑造孩子良好的“怪癖” 324
- 帮助孩子发掘独特之处 326
- 爱孩子本来的样子，而不是他所能做的事情 331

## 第12章 真正的鼓励来源于自己

你能给予孩子的最大鼓励，就是期望他们尽自己所能。

- 建立强大的信任关系 336



消灭让人气馁的话语	336
把鼓励的话写下来	338
清除游戏	339
在谈话中使用“我们”	340
表达出强烈的期望	340
推动，而非压迫	343
树立“我能”的榜样	344
要为自己的错误承担责任	346
态度也是会传染的	349
道歉的艺术	353
正面回馈	354

## 第13章 健康的性观念

孩子在性方面的自我印象，更多取决于父母的榜样和态度，而不是如何讲解性知识。

亲密育儿：关于性的第一课	357
健康的性别认同	362
青春期的性教育	365

今天的美国儿童在学习和成长方面机会多。他们做运动,学音乐,努力完成课业,并能从电视和互联网上学习应对这个世界的的能力。即便如此,他们能真正踏上成功之路吗?事实上,很多儿童甚至不能获得本应有的身心健康。眼下流行的儿童肥胖症(已成为与吸烟并列的公共健康问题),表明儿童虽然食物丰盛,却仍有营养不良的可能。尽管免疫接种已使得许多曾经普遍的儿童疾病销声匿迹,但儿童哮喘和糖尿病却有逐步上升的趋势。当青少年认为自己无法解决某个问题时,酒精和毒品就成了他们的发泄方式。他们过早地寻求性爱的刺激,以此证明自己是有人爱而且受欢迎的。对很多孩子来说,尽管拥有关心自己的谨慎的父母,还是不可避免地感到迷失,缺乏足够的精神力量和情商来帮助自己找到人生之路。

然而,我认识的另外一些孩子却显然更具同情心,聪明且优秀,他们注定会使其身边的人感到幸福,并能将这种特质传递给自己的孩

子。他们就是拥有良好亲密关系的小孩，像成年人一样有足够的理由感到快乐和满足，因为他们在最关键的亲密关系、价值观、人际交往之中都取得了成功。我们真心希望帮助父母及其他看护人采用恰当的方法和孩子建立有效的亲密关系，让成功的孩子越来越多。

在写本书的5年前，我因严重的结肠癌接受手术治疗。如同以往生活中重大危机来临时一样，这段经历使我反思，什么对我才是最重要的，而重中之重便是我的8个孩子。我花了很多时间思考家庭教育的意义，以及父母究竟该如何帮助孩子取得人生的成功。令我惊叹的是，手术的前一天晚上成为我生命中最为平静的时光之一。家人的情感及精神上的支持为我带来了宁静的内心。我反复思索我们的孩子在成长过程中获得的人生态度、教育和信仰，我有足够的信心说玛莎<sup>[1]</sup>和我在育儿方面做得非常好，孩子们拥有必要的方法赢得成功的人生，成为优秀的人，这让我感到莫大的欣慰。

正是病中的反思促成了本书的写作。玛莎、伊丽莎白<sup>[2]</sup>和我综合了个人及临床经验、科学研究的成果，以及最重要的——数百位父母的经验来编写本书。因此，这本书实质上是一部亲密育儿练习手册。希望能帮助你及你的孩子获得充实成功的人生。

每个孩子都能成为明星，以自己独特的方式夺目闪耀。有些以艺术、学术、体育成就照亮世界，有些则是以帮助他人的方式实现人生的价值。我衷心希望本书中的建议能帮助你们的小明星散发出无与伦比的光彩和快乐的能量，同情善待他人，拥有丰盈充实的内心。就像星星一样，儿童拥有浑然纯粹的美丽，重视培养他们并尊重他们的个人特质，我们也将更好

---

[1] 玛莎·西尔斯，威廉·西尔斯的妻子，本书的合著者之一。

[2] 伊丽莎白·潘特莉，本书的另一位合著者。

地了解什么才是真正宝贵的人生财富。

我们始终认为，亲密关系是一切教育问题的基础。亲子关系的质量将影响孩子一些必要品质的发展，例如沟通、同情心、自尊心，这些已被证实为引领大多数孩子取得成功的品质。在孩子早期及成长期的教育中，你应注重培养、发展这些品质，并持续到小学、中学以及后续的教育中。

本书的第一篇首先检查父母与孩子在建立亲密关系上是否顺利，因为这决定了孩子在情感和智力方面的发展。第二篇则指导父母如何把良好的亲子关系转化为更具体的成功技能——沟通力、同理心、自信心和安全感，等等。

本书涵盖孩子的早期教育到青春期教育，探讨了新生儿、婴幼儿、学龄前儿童、学龄儿童和青少年的培养。希望在阅读本书的过程中，你也能明白一个成功父母的定义。将这些品质灌输给小孩的同时，你也能成为你希望孩子成为的那种人。

威廉·西尔斯

于美国加利福尼亚



# THE SUCCESSFUL CHILD

第一篇

## 亲密关系 是一切教育问题的基础

多项研究表明，  
相比缺少亲密关系的孩子，  
拥有亲密关系的孩子更能适应生活中的变化。



## 第 1 章

# 在逆境中顺利成长

我们共有 8 个孩子，第一个孩子出生于 34 年前，那时我正好开始接受儿科培训。初为人父母，我们想做所有力所能及的事来帮孩子获得成功的人生，但我们不清楚哪些是最重要的。同时，作为新晋儿科医师，我发现父母询问最多的就是：什么样的育儿方式能使孩子顺利成长？

出于工作需要和个人兴趣，我想要找到这些问题的答案，于是我开始密切观察父母和孩子并且记录所见所闻。我和父母们谈论与孩子的关系，并请他们告诉我面临的挑战以及行之有效的育儿方法。与此同时，玛莎和我又添了更多的孩子，对每一个孩子的抚养都使我们有了更多的育儿心得。随着与众多孩子和患儿的交流，对于父母该如何帮助孩子顺利成长的问题，我们相信已经找到了有力的答案，也就是本书中将与大家分享的这些经验。

我们因何成为现在的自己？这是我初为人父及刚开始担任儿科医生时经常扪心自问的一个问题，而找到答案并不容易。影响儿童成长的因素有很多，包括遗传、抚育、营养、健康、上学、同龄伙伴，以及不可或缺的



机遇。父母的影响仅仅是一个方面，很难影响孩子的一生。然而早在34年前，我本能地发现，成功人士在其童年时期必定有一些相似的经历。这些孩子童年环境中的哪些因素促成了他们积极的人生？早期的人生经历在孩子的内心世界留下的印记，无论好坏，会对其思想和行为产生怎样永久的影响？

为了找到以上问题的答案，我开始收集成功孩子的经验，也试图了解他们父母的养育方式。我认为只要收集到的信息足够多，必定会发现一些相似的育儿理念。因此三十多年来，我在办公室中实验性地研究幼儿及儿童的成长发展，尤其是他们的个性和人际关系发展。写这本书时，我已抚育了8个孩子，最小的孩子8岁，最年长的已经34岁，我还参与了约15万次案例观察（例如，患儿到我办公室会诊），对于父母如何养育一个能取得成功的孩子，我颇有心得。

在写作本书的过程中，玛莎、伊丽莎白和我访问了数百位父母、老师、心理学家、教育工作者（与孩子打交道的人），来论证父母的养育方式和小孩成功与否有着怎样的关系。我们还借鉴了关于儿童抚养方式与其人格发展之间关系的科学研究成果。这些科研成果帮助我们更好地分析了观察所得，也使我们确信，即父母和孩子之间的关系是至关重要的。这些研究成果的相关内容以方框形式零星分列在本书中，标题为“科学依据”。同时，我们也征求了孩子们的意见，请他们记录父母对自己的生活施加了怎样的影响，在书中以标题为“孩子的话”的方框形式列出。

观察记录告诉我们，无论孩子成功与否，父母都不应该独占所有的功劳，或是承担全部的过错。接受访问的父母们都不是完美的，也没有养育过完美的孩子，且作者也并不是抚育过完美孩子的完美父母。但我们都必须力争在现有资源和信息的基础上尽力做到最好。我希望当我们