

全球阶梯教养圣经

你的 10~12 岁孩子

独立又自我矛盾的年龄
向青春期过渡的阶段

【美】路易丝·埃姆斯

【美】弗兰西斯·伊尔克 著

【美】西德尼·贝克

格塞尔人类发展研究所

玉冰 | 译



耶鲁大学
40年研究成果

GESELL INSTITUTE of
HUMAN DEVELOPMENT

数千位孩子
真实成长跟踪
两代父母, 3亿家长
信赖选择

Your Ten-to-Tweleve-Year-Old

Louise Bates Ames, Ph.D., Frances L. Ilg, M.D., Sidney M. Baker, M.D.

GESELL INSTITUTE of HUMAN DEVELOPMENT (格塞尔人类发展研究所)

江西科学技术出版社



奇迹出品
父母必读

图书在版编目(CIP)数据

你的10~12岁孩子 / (美)埃姆斯, (美)伊尔克, (美)贝克著; 玉冰译.
—南昌: 江西科学技术出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5390-4712-6

I. ①你… II. ①埃… ②伊… ③贝… ④玉… III. ①儿童教育—
家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第023569号

国际互联网(Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2011186 图书代码: D13005-101 版权登记号: 14-2011-274

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

责任编辑 / 孙开颜

项目创意 / 设计制作 / 奇迹童书 www.qijibooks.com

特约编辑 / 池旭

纠错热线 / 010-64360026-103

Portions of this book appeared in a different form in *Youth: The Years from Ten to Sixteen*, by Loise Bates Ames, Ph.D., Frances L. Ilg, M.D., Sidney M. Baker, M.D., and Arnold Gesell, M.D. (Harper & Row, 1956).

Excerpts from *THE GOOD HIGH SCHOOL* by Sara Lawrence Lightfoot. Reprinted by permission of Daedalus, Journal of the American Academy of Arts and Sciences, Cambridge, MA.

Excerpts from *TIMES THREE* by Phyllis McGinley

Copyright© 1952 by Phyllis McGinley. Renewed© 1980 by Julie Elizabeth Hayden and Phyllis Hayden Blake.

Originally published in *The New Yorker*.

Reprinted by permission of Viking Penguin Inc.

Copyright© 1988 by Dr. Louise Bates Ames; Sidney M. Baker, The Gesell Institute of Human Development, Tordes Isselhart, Carol Haber (for the estate of Joan Ames Chase); and the Estate of Frances L. Ilg.

Simplified Chinese edition Copyright © 2013 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

All rights reserved.

你的10~12岁孩子

[美] 路易丝·埃姆斯 弗兰西斯·伊尔克 西德尼·贝克 / 著 玉冰 / 译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787毫米 × 1092毫米 1/16

印 张 18

字 数 270千

版 次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4712-6

定 价 29.90元

赣版权登字-03-2013-7 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

全球阶梯教养圣经



你的 10~12 岁孩子

独立又自我矛盾的年龄
向青春期过渡的阶段

耶鲁大学
40年研究成果

GESELL INSTITUTE of
HUMAN DEVELOPMENT

数千位孩子
真实成长跟踪
两代父母,3亿家长
信赖选择

【美】路易丝·埃姆斯

【美】弗兰西斯·伊尔克 著

【美】西德尼·贝克

格塞尔人类发展研究所

玉冰 | 译



Your Ten-to-Twelve-Year-Old

Louise Bates Ames, Ph.D., Frances L. Ilg, M.D., Sidney M. Baker, M.D.

GESELL INSTITUTE of HUMAN DEVELOPMENT (格塞尔人类发展研究所)

江西科学技术出版社



奇迹出品
父母必读



我要郑重地向所有的家长们推荐这本书，看看它是用怎样的关怀，向想要了解孩子的人讲述孩子，又是用怎样朴实贴切的招数在帮助它的读者。

——李跃儿

中国著名儿童教育专家，
中国芭学园创始人。

这是一套研究1~14岁孩子发展规律的书，无论是东方还是西方的父母，都希望在了解孩子发展规律的基础上来帮助孩子成长，都希望孩子具备善良、责任感和自律等优秀的人格品质，由此，这套书能够帮助到中国的父母们。

——胡萍

中国儿童性教育的先驱，
《成长与性》等畅销书的作者。

儿童成长是分阶段循序渐进的，每个阶段都有不同的需求和特点，这套书详细解释了各年龄段孩子的成长规律、行为特征和心理需求，让父母们有案可寻，不至于摸不着头脑。

——小巫

著名儿童教育专家，被国外媒体誉为“中国的斯波克博士”。

相比较个人发展和心理认知的专业书籍的晦涩，《你的N岁孩子》系列更加生动，语言更容易理解。在这里，你一定会找到自己家里的那个宝贝，也更能走进他们的内心。

——兰海

上瀛教育机构创始人，中央电视台《成长在线》特邀专家。

家有青春期孩子的父母最能明白，以前的烦恼实在是“小巫见大巫”。这些半大孩子，既想要成人的自由，又不想承担成人的责任。这本书提醒我们，面对孩子，需要我们更多的耐心，有时候，甚至要“以德报怨”。毕竟有我们陪伴的日子，已经越来越少。忍耐、放手、包容是我们父母要学习的功课。

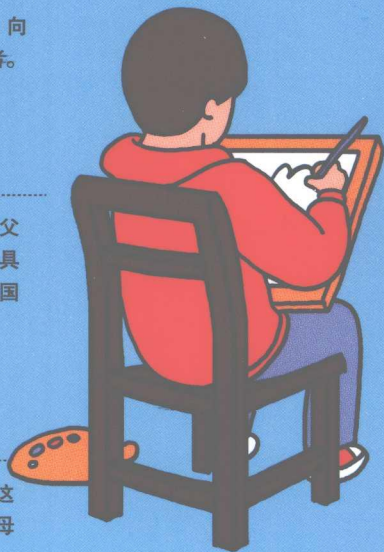
——安燕玲

《怎样说孩子才会听》的中文译者。

我的儿子已经从10岁长到了11岁，一口气读完本书，纵观了一个正常孩子可能经历的各个成长阶段，心里便踏实了。任何年龄的孩子，在走过一段身心平衡的和顺期之后，往往需要接着走入一段相当不和顺的时期，这是一条自然规律。懂了，就放下了。顺应孩子成长的规律是最轻松的养育之道。

——海文颖

职场妈妈心灵成长小说《我要做个好妈妈》的作者，浩途家庭俱乐部创始人。



ISBN 978-7-5390-4712-6



9 787539 047126 >

定价：29.9元

全球阶梯教养圣经

Your Ten-to-Tweleve-Year-Old

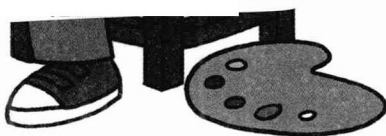
你的10~12岁孩子

[美] 路易丝·埃姆斯

[美] 弗兰西斯·伊尔克

[美] 西德尼·贝克 / 著

玉冰 / 译



 江西科学技术出版社

作者序

我们格塞尔出了不少书，讲述孩子一年一年长大过程中不断变化的行为特征。这一本也一样，讲的是10到12岁孩子的行为特征。

我们对青春期少年的研究资料最早发表于1956年。近年来我们又采访了上千名当代年青人，以及他们其中一部分人的父母，并从中收集了更多的资料。这些采访为我们提供了一个基础，使我们得以对比50年代初期与70年代末80年代初的青少年的行为。

我们得到一个很明确的印象，那就是从根本上来说，人类行为在这数十年间并没有多大改变！女人怀孕仍然绝大多数需要9个月的时间。性成熟的年龄和二三十年前相比也没有多少明显的变化。这些年来深入研究学龄前儿童行为变化的结果，也让人感到很惊异地雷同。

青春期少年行为的方方面面，几乎和我们早在50年代初所观察到的结果完全相同。少年们的主要任务仍然锁定在三个方面：**a)** 挣脱父母的束缚；**b)** 建立对自己个性的认知；**c)** 对异性越来越感兴趣，越来越愿意交往。

不过，尽管人的基本成长变化规律十分显著而一致，但是人们仍然普遍认为，人类行为和人与环境之间的相互影响，关系密切。同样一个人，在不同的环境下，其行为很可能大不一样。而且，我们必须承认，80年代少年的世界与50年

代相比，在许多方面也都大不相同了。

拉尔夫·鲁腾伯博士指出，60年代和70年代的神话之一，就是当代的年青人已经不再和他们的父兄同种同宗了。然而实际上，他们和他们的父兄没有什么不同，他们只是活在了一个不同的世界里，一个令他们的父兄不太明白他们的信仰的不同世界。如果我们能更笃信我们自己的价值观念，他们就会更笃信他们自己的。

成年人世界中许多领域里不断变化的价值观，可能并不会从本质上导致青春期少男少女的行为与过去相比有多大变化。也许，我们的价值观的改变，对他们造成的最大影响，在于诸如性生活、酗酒、吸毒等这样一些更为敏感的领域。尽管有了妇女解放以及其他妇女权益方面的成就，年轻人对婚姻和养育子女的心态，看来并没有多大本质上的改变。即使越来越多的女孩子打算进入过去一直由男性占领的诸如法律及医学之类的领域，但是对结婚生子的向往仍然是女孩子的主流。

我们的一位来自纽黑文的母亲，一位作家，写给我们这样一段很有帮助的信：

你们的早期著作，《年青一代：10—16岁》，可以说是令人赞叹的杰作。不过有些章节所讨论的问题，因为受到文化变迁的巨大冲击，现在已经显得有些时过境迁了。我很难评估这个文化变迁对于当代青年生活的影响到底有多深远。

也许当前的实际情况是这样的：现在的年青人所受到的关于性、婚姻、男人和女人等角色的思潮与观念的影响，已

与以往不同。一部分青年，也许是少数，因此而出现的反应，也许是20年前所不可能有的。如果有，也应该是在较大龄的青年中。另一部分青年，或许是多数，虽然没有这些现象，但是我想，他们一定在自己的头脑之中与这些新观念进行着思想斗争。

我们也可以换一种说法。当代的年青人正通过一些新的途径，去探试可承受的容许度、大胆妄为的限度以及成年人所能耐受的限度。从我们这一代人以及比我更老的人的角度来看，这些新的尝试很危险，至少也是很棘手。

举例而言，我13岁的女儿就属于正在进行思想斗争的这一类人。到目前为止，除了偶尔的鲁莽之外尚未去探试这些领域。她的行为和你们描述的成长特性非常接近。面对那些我认为50年代的城市中根本不存在的新观念，她现在不得不去琢磨并弄懂它们，理清自己在其中的关系。她有些同学使用兴奋剂，有些同学逃学，不少人更是又粗鲁又邋遢。我猜这些孩子大概还没有过性交，不过，以我对我朋友们的孩子的了解，这也就是一两年之内的事情；而如果是在50年代，哪怕类似情况的孩子，至少也是三四年以后的事情了。

还有，一聊天儿就谁谁是同性恋，一说到同学就是“那个断袖癖”。我觉得对这种话题的热衷反映出了他们对此的焦虑，而给别人扣帽子是一种保护自己的方法吧。

我知道青少年向来抗拒权威。他们今天的做法和20年前相比，只有程度上的不同，没有性质上的不同。不过，程度上的不同仍然可能是很惊人的。成人往往面对他们无可商量

的软磨硬抗溃不成军，只有最顽强的人才能够挺得住。

尽管是有这样的情况，尽管我们有些采访对象（或者他们的朋友）承认他们吸毒或者性交，不过，据我们所知，这仍然都是一些青少年的轻度过失，远远算不上是实际犯罪行为。我们的家长都不认为他们有凌辱孩子的行为，也没有谁表示我们的采访对象有虐待父母的行为。而以我们对学校的观察，我们的采访对象也没有对任何老师或者同学造成身体伤害。

在充满动荡的当今世界，有些读者可能会觉得，我们的采访对象以及他们的家庭，不论在学校里、在家里还是在大街上，其实都算是相当的循规蹈矩。我们写这本书的主要目的之一，是讲述孩子成长。即使他们成长于稳固而安全的家庭背景之中，他们的成长也是错综复杂的、困难重重的。

其实，许多家庭会受到各种不利影响，比如贫困、失业、离婚、单亲、家中以及街坊上的犯罪和动荡等，还有孩子极端的叛逆。不过，我们更主要着重于讲述家家户户、或多或少都会有的，那种普遍的、常见的亲子之间的紧张关系。

家里有很麻烦的少男少女的读者，比方说，孩子很严重地陷于吸毒、酗酒、性交、打架斗殴、离家出走、违反法律等等行为之中，这样的父母一定会觉得我们讲述的少年行为特征不着边际。这种貌似不着边际的感觉主要出自两个原因。第一点，尽管为了研究对象更具代表性我们增加了由一千多名少男少女组成的当代组，可是毕竟我们最初的采访对象都生活在一个整个社会都比今天给予孩子更多的保护和支持的年代。第二

点，这些孩子大多出自于相对稳定的家庭。

我们相信，这部书中所讲述的随着年龄成长而出现的行为变化，仍然符合当代年轻人的主流。当然，在某些问题很严重的情况下，我们这种对正常十多岁孩子行为的认知，也许对父母没有多大帮助。

针对那些家里有行为出轨得相当离谱的孩子的读者，我们推荐3本非常有帮助的好书。第一本，也是针对程度最严重的状况的书，叫做 *Toughlove: An Effective Program for Parents of Unruly Teenagers by the Founders of the National Toughlove Movement* (中文译为《净爱：给不羁少年家长的一套有效方案——国家净爱运动创始人推荐》)，作者是菲利丝·约克、大卫·约克和特德·瓦赫特尔。

这个“净爱运动”有些类似于“匿名酗酒者协会”，不同的是，联合起来组成互助小组的人们，是那些遇到困难孩子的父母。这些互助小组认为，孩子出现的不可接受的行为，不在于父母的错，而是受了当今文化的影响。该书的作者们提出不少建议，帮助父母通过让孩子为自己的负面行为承担行为后果以及责任，来改变这种破坏性的文化模式。这套“净爱”方案的核心，是让一个社区的家长组织起来并相互支持，学习如何引导孩子以正面的转变来摆脱危机的一种方式。

第二本书，适合于遇到的问题不太严重的家长，叫做 *How to Deal with Your Acting-Up Teenager* (中文译为《如何对待你的刺头少年》)，作者是罗伯特·贝亚德和吉恩·贝亚德。这两位作者建议家长们，与其让行为不端的少年规规矩矩，倒不如问问自

己，“我们能做些什么来帮助孩子，在这样的情况下更有能力做出自己的决定、对自己的行为更负责任？”

他们教给家长一个方法：列一个清单，把孩子所有让家长头疼的事情都写出来。然后逐一把这份清单中不会影响到你的未来生活的条目挑出来，再列一份清单。然后，把这些属于你孩子的、并不真正属于你的责任全都放下，交给孩子自己去负责。如此，则孩子逐渐如父母所愿，会做出正确的决定来。

第三本，也是一本很实用的书，叫做 *How to Survive with Your Teenager*（中文译为《如何帮助你的孩子渡过少年危机》），作者是乔尔·韦尔斯。这本书涉及的主题包括了少年自杀、离家出走、吸毒与酗酒以及触犯法律等等。

我们坚持认为，尽管各家庭的状况不同，但是，我们这本《你的 10—12 岁孩子》书中将要讲述的随着年龄的成长而不断改变的行为，符合孩子的真实情况。我们希望，不论各个家庭的状况如何不同，我们对孩子的这种基于生理变化而出现的行为变化的理解，能够帮助读者与孩子建立起更美好的亲子关系。

即使是最健康、最稳定的青少年，也仍然需要实现与父母的分离而独立自主。一旦父母得到了足够多的青少年成长常识而能够包容他们“正常的”叛逆行为，那么许多最具破坏性的叛逆行为就能够得到预先的防范和制止。为父母提供这样的成长常识，正是本书的目的。

名家推荐序

众里寻她千百度

每一个做了父母的人，都希望自己能够做一个对孩子成长负责任的好爸爸、好妈妈，我也不例外。当儿子的生命还蠕动于我的体内，幸福的同时伴随着我的决心——一定要做一个好妈妈！

孩子出生了，他躺在我的怀里，吸吮着我体内流淌出的乳汁，明亮清澈的大眼睛和我对视着，充满了对我的信任和爱。而此时，我却感到了一阵恐慌——我该如何去爱上天赐予我的这个宝贝？我懂得要给他吃母乳、要保护他的安全、要尽我所能地给予他最好的教育……但是，我不懂得在他每一个成长的阶段，会出现怎样的心理发展过程，在这些心理发展的过程中他会表现出怎样的行为，我又该如何去帮助他完成这些发展过程。比如，当他三个月大的时候，他的精神需要什么帮助？我是否应该让他吃手指？在他六个月大的时候，他会表现出怎样的行为？他四岁的时候如果与小朋友打架，我该怎么来处理……我感觉到做一个好妈妈有些力不从心！

随着孩子一天天地长大，他真的开始吃手指头了；他到幼儿园的第一周就和小朋友打架了，脸上还被抓出了血痕；他开

始追着我和先生的屁股不停地问问题，这个世界有太多他不明白的事情；他拿起剪刀把自己的头发剪成了朋克状；他在幼儿园为了不把大便解在裤子里而憋上一天，我们不明白他为何不去洗手间；他开始说“屁股”、“臭大便”，反复地说，我们越是阻止，他说得越开心；他开始邀请幼儿园的小朋友到家里来做客，而且没有经过我们的同意就带小朋友回家了；他开始对文字感兴趣，家里的任何一本书以及大街小巷的每一个门牌和挂着的标语，他都要求我们认真地读给他听……

因为不懂得孩子心理，所以我们会犯下很多错误。比如，当他的脸被小朋友抓出小小的血痕时，我告诉他：“如果谁再靠近你，你就攻击他！”当天，老师就给我们反馈说：“你的孩子怎么了，小朋友才靠近他，他就出手抓人家的脸，他以前不这样啊！”我立即意识到自己的教育是有问题的，但问题在哪里，我却不知道。

当我发现自己存在问题后，开始学习教育孩子的方法，于是到书店里去买书看。然而，在17年前的书店里，教育孩子的书种类非常稀少，只有一些唐诗和宋词外加名人教子语录，这些书籍无法帮助我理解孩子的成长规律，也无法让我学习到正确的应对方式，于是，我仍然在黑暗中摸索着孩子的成长规律。

在孩子十五岁的时候，我才接触到了教育的核心，才开始明白教育的本质是帮助孩子完成每个年龄阶段生命发展的任务，可是，我的孩子已经十五岁了！他成长中最重要的时期被我错过了，那种因为错过而心痛的感觉让我在许多夜晚

不能成眠，我们和孩子都无法重新再来，我们再也回不到从前了！现在，孩子已经二十岁，即将离开我们远赴英国上大学。好在我从明白了错过的那一刻起，就没有再错过孩子的成长教育，这五年是我弥补自己缺失的五年，感谢上天给了我这五年的机会！

有了陪伴孩子成长的经历，有了我对教育的研究和感悟，我觉得自己有责任为年轻的父母们做点什么，让他们不再重蹈我们的覆辙。这些年来，我不断地接触、体验和思考新兴的教育理念和方法，寻找能够给父母们带来更好帮助的书籍。但是，一直没有这样的书入眼，直到玉冰把这套书带到我的面前，这个宝贝让我眼前一亮——这不正是我多年来苦苦寻找而不得的宝贝吗？！

这是一套研究一到十四岁孩子发展规律的书，一群严谨的学者用了40年的时间来研究每一个年龄阶段孩子的发展规律，并给父母提出了具体的建议和应对方法。虽然我国也有很多研究教育的机构，但是，我们缺乏对各个年龄阶段孩子科学严谨并能够持续40年之久的研究，这套书能够弥补我们的缺陷，给我们的研究和帮助父母养育孩子提供非常大的帮助。

虽然东西方存在着文化上的差异，但是，在人类这个物种成长和发展的规律上，不同地域存在的差异不会太大。比如，无论是西方还是东方，孩子都需要在妈妈肚子里怀胎十月才出生，一出生就会吸吮乳汁，出牙的年龄大致都在4~6个月，都会在一岁左右走路，都能够解读成人的表情，都会

在同一个年龄阶段出现相应的敏感期……，无论是东方还是西方的父母，都希望在了解孩子发展规律的基础上来帮助孩子成长，都希望孩子具备善良、有责任感和自律等优秀的人格品质，都需要具备帮助孩子构建健康人格的能力，故此，这套书能够帮助到中国的父母们。

假如，在我的孩子刚出生时，我就能够看到这套书，我就有信心和能力做一个好妈妈。因为，我会了解孩子在当时的生命发展过程中会出现怎样的行为，我该给予孩子怎样的帮助，才能让他能够顺利地完成这个阶段的发展任务；同时，我还会掌握孩子在未来每一个年龄阶段生命发展的方向，我会提前做好相应的心理和物质准备。虽然，对于我来说这一切都只能成为一个“假如”了，但对于这套书的拥有者来说，这是真实可行的！

胡萍

2012年4月26日于深圳

编者注：胡萍，中国儿童性教育的先驱。2001年开始研究儿童性健康教育和儿童性心理发展。2004年开始在全国50多个城市开展健康教育父母课程，并多次与中央电视台、新浪网等媒体合作录制儿童性健康教育节目，其代表作有《善解童贞》、《成长与性》、《儿童性教育教师用书》等。

名家推荐序

在这里寻找答案

“教育是一门科学，不能仅凭经验。”这是我回国后一直倡导的教育价值观。

2002年我从德国慕尼黑大学毕业后回到国内开始从事教育工作。在将近十年的工作中，让我感到困扰最多的就是父母宁愿相信经验，也不求助于科学；父母宁愿把自己的孩子和周围孩子相比，也不用科学的方式评价自己孩子成长得是否合适。

印象最深的是每次都有父母对孩子的正常现象感到非常焦虑。比如说“多动”。在他们的眼中，如果一个四五岁的孩子无法专心做事30分钟就是多动症，就需要看病吃药，就会导致学业问题。每次我都耐心地向他们解答每个年龄段不同的正常现象，持续多长时间是在正常范围之内，如此种种才能减轻他们的担心。比如父母们不明白为什么三四岁的孩子喜欢拿着东西就往地上扔，喜欢强调“我”。

只有当父母知道什么是“正常”，才能真正理解孩子的行为，也才能给予正确的引导。

所以，我特别希望有一套介绍个体发展基本规律的书，可以帮助父母认识到孩子个体发展的规律，帮助他们能够判断孩子的“正常”行为和理解孩子行为背后的原因。

相比较个人发展和心理认知专业书籍的晦涩，《你的 n 岁孩子》系列书更加生动，语言也更容易理解。在这本书中，读者会看到一群同年龄的孩子，他们的生活跃然纸上，在这里，你一定会找到自己家里的那个宝贝，也更加能走进他们的内心。

兰海

编者注：兰海，上濒教育机构创始人，毕业于德国慕尼黑大学教育心理学专业。研究方向：创造力发展、青少年成长、教育规划、亲子关系。兰海先后在慕尼黑大学获得心理学、教育学和社会学三个学位，在九年的教育实践工作中，对国际、国内的教育状况有特别深入的了解和研究。目前，兰海是中央电视台少儿频道《成长在线》栏目特邀专家；《父母世界》杂志特邀专家。著有《嘿，我知道你》、《孩子需要什么》。2009年，中国教育报专题人物报道：《教育是科学，不能仅凭经验》；2011年4月，CCTV10《人物》栏目专访：《带孩子寻找快乐的老师——兰海》。