

一位智慧的教育家留给天下父母的育儿经典

DR.SPOCK METHOD

斯波克博士教育法

珍藏版

周到细致的观察，精辟独到的见解。
洞穿成长的秘密，指点教育的迷津。

[美] 本杰明·斯波克/著 李浩然/译



中国商业出版社

一位智慧的教育家留给天下父母的育儿经典

DR.SPOCK METHOD

斯波克博士教育法

珍藏版

周到细致的观察，精辟独到的见解。
洞穿成长的秘密，指点教育的迷津。

[美] 本杰明·斯波克/著 李浩然/译



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

斯波克博士教育法:珍藏版/(美)本杰明·斯波克著;李浩然译. —北京:
中国商业出版社,2009. 2

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6369 - 2

I. 斯... II. ①斯... ②李... III. 家庭教育 - 基本知识 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 016625 号

责任编辑:唐伟荣

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京燕旭开拓印务有限公司

*

710 × 1000mm 1/16 17 印张 300 千字

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

序言

斯波克博士教育法
DR.SPOCK METHOD

本杰明·斯波克博士（Dr. Benjamin Spock）是美国 20 世纪著名的医学家和教育家，她的《斯波克育儿经》一书在美国曾引起一场巨大而持久的轰动，并成为家喻户晓、父母必读的育儿经典，之后又向世界各国和地区流传开去，产生国际性的影响。

在这部丰厚的著作中，斯波克博士几乎涉及了家庭育儿的方方面面，可谓巨细无遗，细致入微，给关切孩子成长的父母们献上了一笔宝贵的财富。但更重要的是，斯波克博士的教育理念也超越了一般教育类书籍对具体手段的强调。

第一，正如读者将要在本书中看到的，斯波克博士对教育方法极其重视，最为关切的问题就是，成人——无论是父母还是老师应该以何种态度与孩子相处（是主动承担责任，还是逃避现实？是温柔地关怀，还是粗暴地使唤？是像对待朋友一般友善，还是像对待奴隶一般野蛮？），以及孩子在成长过程会遇到哪些问题，会有怎样的表现，其深层原因是什么，家长应有怎样的心态，采取怎样的措施等。

第二，斯波克博士在拥有极高理论素养的同时，还积累了大量宝贵的经验，从而站到了更高的高度上看待现实问题。而且由于教育方法是来自实践，因此也具有较强的灵活性。在本书中读者就可以发现，斯波克博士并不是立即就给出指导方法，而是首先要家长树立一种信心，相信常识，然后针对具体情况采取措施。值得一提的是，在本书中，斯波克博士既有对孩子的研究，也有对家长的关注，更有对社会环境和文化环境的考察。相信读者跟随作者的思路，就能获得启发，加深对教育方法的理解，对自己的做法进行判断，最终领悟到教育的个中奥秘。



斯波克博士教育法 DR.SPOCK METHOD

XU
YAN

第三，斯波克博士认为，教育问题的核心实际上就是人性。想要培养出一个杰出的人，绝不只是在智能教育方面下功夫（而且如果进行强制性教育，往往还会适得其反），人性的真实和孩子的心理都必须充分重视，否则就只能导致人的发展失衡。难道教育的悲剧还少吗？在开始努力推行素质教育和注重孩子全面发展的今天，这一点尤其值得强调，它甚至关系到整个教育事业的成败。

第四，斯波克博士非常注重与孩子之间的对话。当然，这种对话并非直接对话，而是指对孩子采取一种理解和友善的态度，主动听取他们的声音，发现他们的心理症结，从而针对具体情况提出具体教育方法。这无疑是所有家长都应该学习的，而且实践起来也并不困难，只要我们时刻把孩子视为独立的个体，给予孩子足够的尊重和关爱，乃至与孩子结为好朋友，我们就走上了成功教育之路。相反，如果我们仍然固执己见，不思改良，那结果很可能就是：一边为孩子殚精竭虑，一边却与孩子的距离越来越远。

在此向各位家长或即将做家长的推荐本书，就是希望帮助家长远离家庭教育的误区，把握科学的教育法则，让孩子愉快而健康地成长。

编者

2009. 3

目 录

第一章 家庭生活的新开始

从建立家庭到拥有一个新生儿，这一过程常使人感到生活的某种根本改变。这一改变既令父母激动，也造成一种紧张。到孩子出生之后，父母则除了高兴，还会面对接踵而至的烦恼，一些父母因为不得不把时间和精力用于照顾孩子而心生抱怨，但每当他们看着惹人怜爱的孩子健康成长，就又感到无比欣慰。

第一节 家庭生活的新开始 (2)

1. 慈爱是最好的方法 (2)
2. 要勇于相信自己的直觉 (4)
3. 夫妻和谐是孩子的榜样 (6)
4. 怎样协调工作与照看孩子 (7)
5. 优质时间与特定时间 (8)
6. 如果不得不托人照看孩子 (9)

第二节 孩子的内心需要 (10)

1. 爱是父母最好的礼物 (10)
2. 父母做出的努力要适度 (11)
3. 孩子希望跟父母在一起 (11)
4. 不必因内疚而有求必应 (13)
5. 孩子需要大人的肯定 (13)
6. 没有任何理由逃避责任 (14)

第二章 新生儿篇 17

新生儿是指从出世到满月的阶段。在这一阶段，孩子经历了复杂而神秘的成长过程，每个孩子的早期发育模式也都具有一定的独特性，而早期经历可以改变孩子大脑的结构。父母有必要记住，丰富多彩和自发参与的经历，有利于新生儿的大脑神经细胞之间的复杂联系。

第一节 奇妙的成长 (18)

1. 人类进化过程的微观再现 (18)
2. 早期经历对大脑结构的决定性 (19)
3. 新生儿的咿呀学语 (20)
4. 五种感官功能的状况 (21)
5. 身体动作的发育成长 (23)
6. 孩子对母亲的依恋 (24)
7. 婴儿的不同个性特点 (25)

第二节 智能教育 (28)

1. 密切观察孩子的智能发育 (28)
2. 训练新生儿的感受 (29)
3. 让孩子四肢动起来 (31)
4. 多抱抱孩子有好处 (32)
5. 新生儿会被宠坏吗 (33)

第三章 婴儿篇 35

婴儿期是指孩子从满月到满1周岁的阶段。在这一阶段，孩子身心发育比新生儿期明显成熟，婴儿的动作机能快速发育，逐渐学会了抬头、爬行、站立，乃至最后学会了行走。这时婴儿的心理也发生了变化，表现为容易受惊吓，对事物有恐惧感。作为父母，应根据孩子的成长发育规律进行引导和训练。

第一节 运动能力显著发展 (36)

1. 婴儿的运动发育规律 (36)
2. 抬头动作的发育过程 (37)
3. 手的抓或拿 (37)
4. 用手习惯是天生的特点 (39)
5. 从翻身到坐起 (39)
6. 从爬行、站立到行走 (41)

第二节 婴儿的智力教育 (44)

1. 抬头训练 (44)
2. 训练宝宝独坐 (45)
3. 练习爬行 (45)
4. 教孩子学行走 (46)
5. 给孩子好看的玩具 (47)
6. 智能训练 (48)
7. 练习发音和说话 (49)
8. 从“单字”到“双字”阶段 (50)
9. 玩耍是一种自我训练 (51)
10. 培养读书的兴趣 (52)

第三节 婴儿的心理成长	(54)
1. 多逗孩子微笑	(54)
2. 平静和蔼地陪伴孩子	(54)
3. 婴儿怕生心理的变化	(55)
4. 让孩子习惯于见陌生人	(57)
5. 恐惧心理的来源	(58)

第四章 幼儿篇 59

1 周岁到 3 岁左右的孩子越来越热衷于探索外在世界的事物，自我意识和独立性开始建立，其个性也逐渐成型。但也经常爱发脾气，对某些事物有恐惧感。在这一时期，父母要做的就是给孩子提供一定的物质条件和活动自由，让孩子在玩耍中进行自我教育，并以适当的方式帮助解决孩子的心理问题。

第一节 自我意识的开始	(60)
1. 天生的“小科学家”	(60)
2. 认知发育从感觉运动开始	(61)
3. 最初的自我意识	(62)
4. 独立性与依赖性	(63)
5. 令人讨厌的 2 周岁	(64)
6. 3 岁孩子眼里的父母	(66)
第二节 幼儿智能教育	(68)
1. 智能发展概况	(68)
2. 发现孩子的早期天赋	(69)
3. 智力开发的四个原则	(70)
4. 四种能力的培养	(72)
5. 培养幼儿的独立性	(75)

6. 布置一个玩耍的房间	(76)
7. 在模仿中学习	(77)
8. 简单的玩具就能吸引孩子	(78)
9. 孩子有自己的方式	(79)
10. 欣赏音乐	(80)
第三节 心理成长与教育	(82)
1. 以爱心哺育孩子的成长	(82)
2. 如何让孩子不随便碰东西	(83)
3. 怎样避免孩子发脾气	(84)
4. 孩子为什么喜欢咬人	(86)
5. 如何防止孩子咬人	(87)
6. 孩子害怕父母离开	(88)
7. 孩子拒绝睡觉该怎么办	(90)
8. 对受伤的恐惧心理	(91)
9. 不能宠坏了幼儿	(93)
10. 严格而友好的态度	(94)
11. 别讲太多的道理	(95)

第五章 学龄前期 97

3 到 6 岁是孩子的学龄前期。在这一时期, 孩子不再那么执拗和顽皮, 与父母或其他人能友好、愉快相处。同时, 孩子的个性基本形成, 道德意识开始发展。父母这时就要提供一个让孩子进行游戏、训练生活自理能力的活动空间。此外, 还要采取适当的方法帮助孩子战胜恐惧等心理问题。

第一节 发育特点	(98)
1. 三个重要特征	(98)
2. 学龄前儿童的感觉发展	(99)

3. 自我意识的深入变化	(101)
4. 道德意识初步形成	(102)
第二节 智能教育	(103)
1. 游戏是最佳的方式	(103)
2. 父母的参与	(104)
3. 把玩具收拾起来	(105)
4. 爱问问题的孩子	(106)
5. 发现孩子的天赋	(107)
6. 兴趣的引导	(108)
7. 喜欢动手操作	(109)
8. 爱听故事的天性	(110)
9. 幼儿园的学习准备	(111)
10. 学会生活自理	(111)
11. 从学习脱衣到穿衣	(113)
12. 做家务的意义	(114)
第三节 心理成长	(116)
1. 开始听话的孩子	(116)
2. 对婴儿着迷	(117)
3. 对父母的异性情结	(117)
4. 被自己的幻想所迷惑	(120)
5. 容易产生恐惧感	(121)
6. 让孩子害怕的事物	(121)
7. 如何让孩子不再怕黑	(123)
8. 当孩子问及死亡	(124)
9. 玩得浑身脏兮兮	(125)
10. 如果孩子不愿去幼儿园	(125)
11. 以骂人和说脏话为乐	(126)

第六章 学龄期 127

6~11岁阶段是儿童学生时代的开始,从此,他们就从学龄前期的游戏实践活动跨入了学习实践活动,开始了正规而系统的学习。在这一阶段,由于孩子面对新的环境和新的生活方式,难免会出现一些心理问题,父母就不仅要加强孩子的智能教育,还应了解孩子的身心变化,采取措施,及时引导。

第一节 变缓的发育历程	(128)
1. 体格发育进入平衡阶段	(128)
2. 学校教育带来的变化	(129)
3. 6岁以后的典型心理	(130)
4. 喜欢专注于某件事	(131)
5. “秘密”组织的小团体	(132)
第二节 智能教育	(133)
1. 观察能力的培养	(133)
2. 与别人相处的能力	(135)
3. 书面语言的能力	(137)
4. 如何养成好的学习习惯	(139)
5. 四项体格训练	(140)
第三节 心理问题	(142)
1. 调皮捣蛋的背后	(142)
2. 自我强迫的行为	(143)
3. 体形不良与消极心理	(144)
4. 开始撒谎的孩子	(145)
5. 孩子说脏话的原因	(146)

第七章 青春期 147

11~21岁青春期是个体生长发育的最后阶段，也是决定孩子性格、机能、智力水平的关键时期。在这一时期，做父母的如果找不到合适的方法，就很难不与孩子发生冲突，而如果冲突太激烈，就往往会导致孩子患上心理疾病。有一个认识恐怕是每个家长都应该谨记的，那就是，这一时期的孩子正在努力证明自己已长大成人，他们偶尔会做出叛逆的行为。

第一节 决定个体的关键阶段 (148)

1. 青春期开始的标志 (148)
2. 人生的第二个快速增长期 (148)
3. 青春期发育的一般特征 (150)
4. 青春期发育的三种类型 (151)
5. 女孩的生理发育 (151)
6. 男孩的生理发育 (153)
7. 影响发育的三大因素 (153)

第二节 青春期孩子的心智发育 (155)

1. 智力结构的变化 (155)
2. 成人意识和独立意识 (156)
3. 心理发育的里程碑 (157)
4. 寻求内在的自我 (158)

第三节 跨过心理暗沟 (159)

1. 青春期的尴尬和焦虑 (159)
2. 发育早期为何反感父母 (161)
3. 在伙伴中间寻求情感支持 (161)
4. 对父母的抱怨和指责 (162)
5. 独立后的激进、抗争及妥协 (163)

6. 以成年人的态度相待	(164)
7. 孩子为什么听不进意见	(165)
8. 如何消除抵触情绪	(166)
9. 在孩子的“逆反心理”面前	(167)
10. 以身作则, 不说脏话	(168)

第八章 性知识 171

人的性欲从出生不久就萌芽, 并伴随着孩子的成长而发展变化, 表现出不同的特征。父母应从小就重视孩子的性教育, 采取适当的方法对孩子进行引导, 不仅要尽量解除孩子心中的疑虑, 还要重点培养孩子树立起健康理性的性观念和责任感。

第一节 人的性欲

(172)

1. 关于性欲的基本观念
2. 性欲的发展历程
3. 性压抑与浪漫情感
4. 正确看待手淫

(172)

(173)

(175)

(177)

第二节 性教育

(179)

1. 不知不觉的开始
2. 当孩子的问题涉及性
3. 编瞎话是行不通的
4. 父母应给予健康的导向
5. 青春期孩子的性教育
6. 强化孩子的责任感

(179)

(180)

(182)

(183)

(184)

(186)

第九章 学习 187

孩子学习成绩好，自然是件好事，如果孩子厌学，学习成绩差，或学习滑坡，这时父母就要充分重视起来，不仅要通过各种方式找到孩子之所以学习成绩差的因素（主要因素和次要因素），还要采取措施改善孩子的学习心态和学习环境，让孩子树立信心，振作起来。

第一节 成绩差 (188)

1. 尽力找出背后的原因 (188)
2. 如何消除孩子的学习困难 (189)
3. 家长如何与老师打交道 (190)

第二节 厌学的症结 (192)

1. 因为担心，孩子拒绝上学 (192)
2. 青春期孩子的厌学心理 (193)
3. 帮助孩子适应外部世界 (194)

第三节 学习障碍 (196)

1. 生理与心理因素 (196)
2. 与智力高低无关 (197)

第四节 学习天赋 (199)

1. 比其他人聪明的孩子 (199)
2. 不要施加太大的压力 (200)

第五节 补课 (201)

1. 由谁来补习功课 (201)
2. 不要答应替孩子做题 (202)

第六节 学校的任务 (203)

1. 学校教育的目的 (203)
2. 生动有趣的教学方式 (204)

第十章 热点问题 205

从横向的角度来看，在孩子成长过程中往往会出现这样或那样的问题。有的问题似乎与生俱来，有的则似乎主要来自后天的影响，但无论是哪种情况，作为家长，都应该特别关注，一方面是要找出问题背后的原因，并及时地自我审视，一方面还要找到解决问题的办法，以及如何提前预防。

个性.....	(206)
1. “个性”是指什么	(206)
2. 接受孩子的个性	(207)
3. 教育不可违背孩子天性	(207)
成才.....	(209)
1. 智能教育的误区	(209)
2. 自然而然的教育	(210)
3. 培养友善和奉献精神	(211)
性别.....	(213)
1. 人为制造的差别	(213)
2. 性别气质不必强调	(214)
礼貌.....	(216)
1. 是否懂礼貌反映出教养	(216)
2. 礼貌是美好品性的流露	(217)
自尊.....	(218)
1. 过多表扬或过于粗暴	(218)
2. 给予关爱和尊重是根本	(219)
纪律.....	(221)
1. 对纪律的错误理解	(221)

2. 惩罚从来不是主要问题	(222)
3. 真正的纪律靠的是什 么	(223)
4. 不威胁, 也不体罚	(226)
5. 承认自己在生孩子的 气	(226)
溺爱	(228)
1. 屈服于孩子必然娇 纵	(228)
2. 父母有内疚感的后 果	(230)
3. 制定紧凑的日常计 划	(231)
抱怨	(233)
1. 孩子为何老是报 怨这报怨那	(233)
2. 为什么有的父母 能容忍	(234)
3. 不给孩子讨价还 价的余地	(234)
偷窃	(236)
1. 明知故犯的深层 原因	(236)
2. 父母的正确态度 和方法	(237)
攻击性	(239)
1. 不同阶段的攻击 性	(239)
2. 玩具枪和战争游 戏	(240)
3. 暴力青少年的成 长背景	(242)
4. 如何避免暴力倾 向	(243)
不合群	(245)
1. 孩子为何会被孤 立	(245)
2. 给父母的建议	(246)
媒体接触	(248)
1. 电视	(248)
2. 电影	(251)