

华南师范大学 儿童发展与教育 教授 特别推荐

汕头大学出版社

儿童早期教育
宝典

0~10岁

儿童教养全书

The discipline book

How to Have a Better-Behaved Child From Birth to Age Ten

一本中国的年轻父母都应学习的家庭教养指南

[美] 威廉·西尔斯(William Sears, M.D.) 玛莎·西尔斯(Martha Sears, R.N.)

医学博士&儿科门诊专家

分娩教育专家&母乳喂养顾问

著

蔡骏 译



当今美国公认的权威育儿专家 集大成之作

西尔斯夫妇集 30 多年儿科研究及实践经验，撰写而成的一本 [儿童早期家庭教养百科]

当今美国公认的权威育儿专家 集大成之作

西尔斯夫妇集 30 多年儿科研究及实践经验，撰写而成的一本 [儿童早期家庭教养百科]

0~10 岁 儿童教养全书

The discipline book

How to Have a Better-Behaved Child From Birth to Age Ten

为了培养出性情愉快、具有良好适应能力、品行端正的孩子，年轻父母必须一看的书——出自美国最杰出的两位育儿专家西尔斯夫妇

所谓教养孩子，就是要让孩子们掌握好在将来的一生中取得成功的各种手段。在这本独特的教养指南当中，西尔斯医生夫妇详细地描述了你可以采取什么样的措施来塑造孩子的行为，从而使孩子自然而然地表现出良好的品行。在本书中，西尔斯夫妇不仅仅把着眼点放在如何塑造孩子的好行为上，同时还就相当广泛的教养问题为我们提供了明确的、切实可行的建议，包括：

- 母亲的角色与父亲的角色
- 在孩子婴儿阶段就要和他建立起彼此间的亲密，从而使你在后面的岁月中能够比较从容地对他进行管教
- 对孩子说“不”
- 平息孩子的脾气发作
- 培养自尊，为良好品行奠定基础
- 让孩子充分表达自己的情感
- 使孩子心中的愤怒发挥出建设性的作用
- 在良好营养的基础上培养良好的行为
- 睡眠训练和夜间教养
- 兄弟姐妹间的竞争与对抗
- 打屁股和替代打屁股的其他办法
- 如何消除孩子身上那些令人讨厌的行为，比如尖声哭叫、顶嘴等等
- 当孩子撒谎、欺骗或偷窃时你该怎么办
- 父母离婚后以及在单亲家庭环境中对孩子的教养

作为儿科门诊专家和八个孩子的父母，西尔斯夫妇在总结三十多年经验的基础上撰写了这本《0~10岁儿童教养全书》，它能使用你对自己的教养能力充满自信，有把握地去纠正孩子的不良行为、鼓励孩子的好品行，并且一点一滴地向孩子灌输价值观念，从而帮助你的孩子成长为有道德修养的人。

ISBN 7-81036-882-6



9 787810 368827 >

ISBN 7-81036-882-6

G·172 定价：38.00元

华南师范大学 儿童发展与教育教授 特别推荐

儿童早期教育
宝典

0~10岁

儿童教养全书

The discipline book

How to Have a Better-Behaved Child From Birth to Age Ten

一本中国的年轻父母都应学习的家庭教养指南

[美] 威廉·西尔斯 (William Sears, M.D.) 玛莎·西尔斯 (Martha Sears, R.N.) 著

医学博士 & 儿科门诊专家

分娩教育专家 & 母乳喂养顾问

蔡骏 译



汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~10岁儿童教养全书/威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯著;蔡骏译. — 汕头:汕头大学出版社, 2004.11
(新手父母系列)

ISBN 7-81036-882-6

I. 0 ... II. ①威 ... ②玛 ... ③蔡 ... III. 家庭教育; 儿童教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第101898号

THE DISCIPLINE BOOK

By Martha Sears, R.N. and William Sears, M.D.

Copyright © 1995 by Martha Sears, R.N. and William Sears, M.D.

Published by arrangement with Denise Marciel Literary Agency, Inc. through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2005 by Shangtong University Press

ALL RIGHTS RESERVED

汕头大学出版社常年法律顾问:广东金领律师事务所

0~10岁儿童教养全书

作者:威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯

译者:蔡骏

责任编辑:胡开祥 秦爱珍

封面设计:郭炜

责任技编:姚健燕

出版发行:汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电话:0754-2903126 0754-2904596

印刷:广州东翰印刷有限公司

开本:890×1168 1/16

印张:22.5

字数:350千字

版次:2005年6月第1版

印次:2005年6月第1次印刷

印数:8000册

定价:38.00元

ISBN 7-81036-882-6/G·172

发行:广州发行中心 通讯邮购地址:广州市天河北路177号祥龙阁3004室 邮编 510620

电话:020-22232999 传真:020-22232999-6001

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话:603-9056 3833 传真:603-9056 2833

E-mail:citeckm@pd.jaring.my

版权所有,翻版必究

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换

为了孩子的未来——海阔而天空

今天，已为人父母的我们，还记得自己小时候的梦与期待吗？我们一定曾希望有人能倾听、理解、包容我们。我们曾目光闪亮地跑去告诉大人们一个个很神奇的想法，但常常会被告知等你长大了之后，你就会知道了。当我们偶尔发现有人愿意认真地倾听我们的想法时，我们会非常开心非常快乐。现在我们也成了父母，我们将如何来陪伴孩子们成长，让我们的孩子拥有一个快乐的童年与一个海阔天空的未来，这是本书的作者比尔医生和其妻子玛莎，撰写这本关于如何教养孩子的书的一个初衷。

如何抚育和教育孩子是我们人类文化行为中的重要事件。作为父母，我们从来没有像今天这样重视自己孩子的成长与发展。科学研究的结果突出地说明了，出生后3~5年中的经历在整个生命周期中的重要性。在这样一个特殊的时期，充分满足孩子在身体、情感、智力以及社会性等各个方面的发展需要，将会为他们一生的成长植就良好的根基。

父母需要不断地与子女建立密切的关系，因为这是教育子女的基础。父母怎样在教育自己的孩子时卓有成效，最有效的就是去了解你的孩子、做孩子的玩伴和孩子一起游戏，同时进行有效的正面支持与奖励。对此，本书的第一到第四章做出了给父母以应对策略的描述。

动物心理学家利昂·史密斯博士曾教野熊打篮球。这些熊从野外运来时完全是野生的，根本不懂打篮球。史密斯博士训练野熊时，他既不叫嚷，也不训斥，更不打野熊。他的全部训练方法就是和他一起活动，进行正面支持与奖励。他让熊站在球场靠近篮板的一个角上，另一个角是篮球。如果熊只是在自己这个角上转动，那它什么也得不到。但如果熊朝篮球的方向哪怕只迈出很小的一步，它就可以得到一小块糖和博士的抚摸为奖励。史密斯博士坚持用这种方法，逐步使熊接近篮球。然后再用同样的办法，让熊捡起球，带球到篮下，投球。

虽然这个例子很简单，但对所有父母来说却具有深刻的涵义。让我们来看看史密斯博士是怎么做的。首先，确定应该支持的行为和不希望出现的行为。拿球投篮是需要支持的，那么我们就去支持和陪伴；其次，史密斯博士对期待表现出的行为给予支持与奖励；第三，并不是在好的行为最后完成时才给予大量的肯定与奖励，而是一步一步地持续给予关注与支



陪伴孩子，和孩子一起游戏是十分重要的基本教养策略。当孩子的某一行为得到父母的肯定与支持时，该行为就可能重复。但是在生活中，许多父母不知不觉地采用了完全相反的方法。他们无意中对孩子不好的行为给予奖励，教他们做完全违反父母本意的事情。数以百万计的父母就是在无意之中教会了他们的子女一些不好的行为。

如果一个孩子的行为是父母所喜欢的——与同伴好好的玩、把玩具给同伴玩、不任性、不发脾气、听父母的话，父母通常并不会理会。父母觉得这些好的行为都是应该的，他们完全没有意识到，对孩子好的行为不给予奖励，也就是教孩子停止好的行为。在这样的情况下，孩子不再好好做，而是调皮捣蛋，把汤洒到地板上、抢玩具、欺负小妹妹、从母亲钱包里拿钱，顶嘴不听话等等。由此会引起什么后果呢？他行为好的时候父母毫不理会，一旦他干了坏事马上就引起父母的注意。父母教训他，惩罚他，从某种意义上说是注意了他坏的行为，即反面注意。

从心理学上来说，这样做的父母违反了我所谓的“不脆的土豆片法”。孩子显然喜欢吃新鲜的土豆片，不喜欢已经不脆的。但如果只有不脆的土豆片，不吃就什么也没有，他也会选择不脆的土豆片。同样，孩子喜欢引起父母正面的注意，而不是反面的注意。但如果只有反面的注意，或根本不注意，那么孩子的选择通常是引起父母反面的注意。对孩子来说，即使是反面的注意也比毫不理会好。

结果，许多父母教给孩子的恰恰是他们所不想教的。他们对孩子好的行为没有奖励，其实是将孩子生活中好的行为抹杀了。他们对孩子不好的行为特别注意，其实是给坏行为以奖励。

那么，父母如何对孩子行使一套积极的教育方法呢？首先需要把感情和行为明确分开。所谓“感情”是指内心感情状态，如爱、高兴、兴奋、生气、悲伤和恐惧。感情世界是孩子自己的世界，父母对此丝毫不能影响或改变。孩子感到兴奋、悲伤、恐惧、生气时是无法控制的，他对自己的感情不能负责，因为感情是自发的。孩子的行为则完全不同。行为是外向的，看得到的，也是可以控制的。孩子生气时无法控制自己，但可以管住自己不向别的孩子扔沙子，不打弟弟，不抢玩具。虽然父母无法影响孩子的感情，但对孩子的行为却可以大大地施加影响。其次，对孩子的管教必须都是“看得到的”行为，这一点很重要。举例而言，父母常常会抱怨自己的孩子“做事不負責任”，这样就太过笼统模糊，不利于我们对孩子作出要求，对于“他做事不負責任”，其实就是“他的玩具衣服满屋乱放”。

当孩子最初开始学习用新的和令人满意的方式做事时，每次做到了都能得到父母的积极回应，这一点很重要。

而当他学会了新的行为，并且开始理智地正常地去做时，父母就需

要用更多的时间和孩子一起游戏，



和孩子有良好的沟通。当孩子的行为是父母所赞许的并因此而得到奖励时，父母并不仅仅是在鼓励孩子继续这样的行为，对父母来说也在不知不觉之中学习全神贯注地观察自己的孩子，发现自己孩子的进步。本书的重点也正在于如何培养与建立好的品行，如同在第三部分所述的那样“为了孩子的一生而进行管教”。

比尔医生和玛莎不仅是8个孩子的父母，而且也是儿童教养问题的专家，在本书的第一部分中他们从孩子出生起，从如何培养良好的品行入手，描述了关于建立起亲密的亲子关系、理解孩子的成长历程、扮演好父母的角色等等方面的事例，同时也为父母们提出了相应的建议。本书的第二部分重点讨论了如何改变孩子的不良行为，在此作者对孩子通常出现的不好行为以及父母的教养对策进行了描述，为我们带来了值得尝试的建议。

从做老师、做父母一路走来，我的工作每天每时都在面对着这个或那个孩子，每个孩子都以他的方式在展示他自己，无论是你接纳的还是你拒绝的，他们都是那个表达着他们自己的孩子。并且，从他们活泼的生命力量中，我清楚地知道那是走向未来的能量，今天成年人的陪伴与关注，耐心与支持、包容与鼓励，是为了孩子未来的海阔天空。

高岚 博士

华南师范大学 儿童发展与教育 教授



一位父亲的发现之旅

作为一名高等学校的教师，我自然十分注重年轻一代的培养，并以从事这个职业为荣。曾经有一位先生这么问我：你夸这个学生优秀、那个学生出色，这些学生的优秀和出色可都是你教出来的吗？我一时语塞，这位先生的言下之意是这些学生之所以出众，并不仅仅是我等大学教师的功劳。过后细想，确实，对于一个学生的成长和未来成就来说，大学教师固然贡献不小，但是他的中学老师、小学老师，还有他的父母都起着至关重要的作用。尽管教师对学生们进行着各个方面的塑造，但是这些孩子的原坯造型可是他们的父母打造起来的。一般来说，孩子待人处事的态度、孩子的思维习惯和行为方式都受到父母长期的潜移默化的影响。有的父母不识字，或者没有多少学识，但这并不妨碍他们教养出品行良好的孩子，不妨碍他们培养出追求知识、奉献社会的优秀公民，他们是用自己的良好道德情操熏陶出了孩子的高尚品质和进取精神。

既然家庭教养对孩子的一生如此重要，那么作为父母，我们该为孩子提供怎样的教养呢？或者说，我们应该采用什么样的方式来管教孩子呢？一提到“管教”这个词，许多人就会想起大人厉声地责骂孩子、用棍棒惩罚孩子的情形。在我们的传统文化当中，“管教”往往是严厉的，在我们许多人的观念中，确信惟有“严加管教”才能达到良好教育之目的。正因为如此，我们的祖先才会有“棍棒底下出孝子”的信条；也正是因为如此，责骂和体罚被一代又一代人信奉为最有效的管教手段。事实真是这样吗？严厉的责骂和体罚难道就是“管教”和“教养”的同义词？

西尔斯夫妇对这个问题的回答是否定的，他们在本书中详细地为我们讲述了一种父母以与孩子之间的亲密感情为基础来塑造孩子行为的方法——依附型教养(attachment style discipline)，这种教养方法强调的是父母在孩子幼年时要尽早地与他建立起互相之间的亲密情感。西尔斯夫妇是美国当代颇有影响的儿童养育专家，在儿科领域从事了三十多年的专业实践，而且自己养育了八个子女。通过总结自己的长期实践，他们已经合著并出版了十多本关于儿童养育和儿童教养的美国畅销书，本书就是这些畅销书之一。西尔斯夫妇认为在孩子的养育过程中，父母必须在孩子心目中树立起权威，父母也应该有意识地寻找各种技巧去和孩子进行沟通，但是如果这一切离开了浓厚亲子感情的基础，那么你对孩

子的教养可能奏一时之效，却无法





白话开讲于西尔森于关

设计于西尔森于关，亦意于西尔森于关，亦意于西尔森于关，亦意于西尔森于关，亦意于西尔森于关。

将其转化为孩子内在的禀性。每个家庭的教养风格和教养手段是各不相同、各有特点的，但真正有效的教养手段都必须建立在父母与孩子之间的亲密情感这个可靠基础之上。

初次看到西尔森夫妇这本书的时候，我的儿子处于学龄前阶段，我正为如何有效地管教他而犯愁，总觉得已与大学生们沟通得很好，而要让这个小家伙听话可真是太费劲了。像不少父亲一样，我对待孩子的方式是简单而严厉的。在翻译的过程中，我常常发现问题并不在孩子的身上，而是我自己需要反思、修正对孩子的养育和管教方式。在翻译完本书的时候，我早已成了西尔森夫妇的“依附型教养”理论的忠实实践者，我发现孩子与我相处得更快乐了，我对他的管教也变得容易了许多。我想，任何一个想要培养孩子良好品行的父母都会像我一样，从西尔森夫妇这本讲述“依附型教养”的书中得到有益的借鉴。

蔡骏

2005年4月10日

于厦门大学



关于教养孩子的开场白

一直以来，父母们始终在争论着什么是对孩子的教养，以及如何对孩子进行教养。教养是你和孩子的全部关系中不可分割的一部分，它不可能从你的家庭生活中抽取出来、与家庭生活的其他部分相分离。我们原来想把本书的书名定为《为了生活而教养》，因为我们写作这本书的目的是让孩子们掌握将来在生活中取得成功所必需的工具。

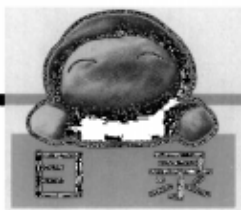
这本书的创作是以我们的实践为基础的。遍布全书各处的许多故事都取材于我们自己的家庭，正如你后面会看到的那样，教养孩子对我们来说并不总是容易的，而且我们也并不是始终正确地教养了我们的孩子。如果没有那么多年养育孩子的经历的话，我们根本写不出这本书。直到我们的孩子们有了他们自己的孩子后，我们才完全认识到过去自己作为孩子的管教者所做的一切以及没有做的那一切的价值。除了我们自己的经验之外，本书中还有许多建议来自于一些真正的专家：一些经验丰富的父母们。他们的孩子具有良好的教养，他们多年来与我们一起分享了他们的智慧。

你可能会认为本书中建议的一些做法过于宽松了，或者另一些建议又过于严苛了。你可能会认为：“我不能对自己的孩子那么做。”如果你感到某项建议不正确，那就不应该照着做。对孩子的教养并不是你可以从一本书中信手拈来，然后严格地、一成不变地在你孩子的身上冷漠地进行试验的一组技巧。相反，你应该采用本书中讲述的各种手段来形成你自己的教养体系，应该采用适合你的孩子和你的家庭的手段来创造出你自己的教养风格。

你应该根据自己的需要来读这本书。如果你们第一次为人父母、刚刚生了一个小宝宝，本书就是一本教养孩子的秘笈，是一套养育孩子的观念体系，对于一部分父母来说，本书甚至还是一本生活指南。如果你已经经历过教养中发生的各种各样的问题，那这本书就是一本帮助你自己动手解决问题的修理手册。父母们，我们希望你们能认识到对孩子的行为进行投资所带来的回报。尽管孩子长大后有好的教养并非全是父母的功劳，孩子长大后缺乏教养也不能全都责怪父母，但是我们相信当今社会所面临的许许多多问题——犯罪、暴力、在两性关系上的不负责任以及对社会的冷漠——都源自于孩子以及孩子长大成人后的缺乏教养。

有一位母亲来到我的儿科诊所，对于我给她的关于她会如何影响社会的指导感到不抱希望，她说：“大街上到处
都是犯罪，家庭里又充满了暴力，而





推荐序 为了孩子的未来——海阔而天空 高岚

译者序 一位父亲的发现之旅 蔡骏

前言 关于教养孩子的开场白 西尔斯夫妇

第一部分 培养孩子的良好品行 / P1

第一章 我们的教养方法 / P2

◎教养的类型 / P2

◎教养孩子的十大原则——本书概述 / P6

第二章 从出生到1周岁：建立起亲密的亲子关系 / P16

◎玛莎和曼修——她们如何建立起亲密关系 / P16

◎做满怀亲情的父母——儿童早期教育的关键 / P18

◎依附性养育如何使管教孩子变得容易起来 / P27

第三章 了解1岁、2岁和3岁年龄段的孩子 / P38

◎初学走路的孩子会有什么样的行为，为什么？ / P38

◎与学步阶段的孩子交谈：他们能够理解什么、不能理解什么 / P42

◎引导学步期孩子的行为 / P45 ◎提供框架 / P48

◎从与你同为一体到成为独立个体：孩子可预期的行为 / P54

◎帮助学步期的孩子轻松地养成独立性 / P59

◎从2岁到3岁 / P63 ◎对孩子的教养变得容易起来 / P66

第四章 正确地对孩子说“不” / P70

◎说“不”的重要性 / P70

◎用有创意的变通办法来说“不” / P71

◎用尊重的态度说“不” / P74

◎实施危险教育的有效手段 / P76

第五章 平息孩子的脾气发作 / P80

◎为什么会大发脾气？ / P80 ◎防止孩子发脾气 / P81

◎当孩子“火山爆发”的时候该做些什么 / P83

◎应付和预防稍大一点孩子的脾气发作 / P84

第六章 父亲的管教者角色 / P88

◎做了父亲：比尔的故事 / P88

◎帮助父亲成为管教者的八点建议 / P92

第七章 自尊：良好品行的基础 / P100

◎帮助孩子建立自信的十个途径 / P100



第八章 帮助你的孩子表达情感 / P116

◎情感：是表达出来，还是埋在心里？ / P116

◎怎样造就感情丰富的孩子 / P118

第九章 使怒气为你所用 / P126

◎小孩子们为什么会发火？ / P126

◎大人的愤怒会对养育和管教产生什么影响 / P126

◎要学会处理愤怒 / P129 ◎父母内心的平和 / P132

第十章 喂养出良好的行为 / P136

◎对行为造成不良影响的食物 / P136

◎密切追踪引起不良反应的食物 / P142

第十一章 睡眠训练 / P144

◎婴儿在夜间的需求 / P144

◎夜间管教的若干原则 / P145

◎处理常见的夜间教养问题 / P149

第二部分 纠正孩子的不良行为 / P159

第十二章 打孩子的屁股——不可以？可以？还是有时可以？ / P160

◎不要责打孩子的十个理由 / P160

◎是否存在不伤害孩子的打屁股方法？ / P170

第十三章 通过塑造行为来进行教养：替代打屁股的各种办法 / P176

◎夸奖 / P176 ◎有选择地进行忽略 / P182

◎对孩子的行为叫暂停 / P183

◎帮助你的孩子学会一个道理：不同的选择会导致不同的后果 / P189

◎各种诱导措施 / P191 ◎各种提醒措施 / P196

◎谈判的艺术 / P197 ◎撤消孩子的特权 / P200

第十四章 打破令人讨厌的习惯 / P202

◎打破坏习惯的步骤 / P202 ◎吮吸手指 / P203

第十五章 管教令人讨厌的行为 / P210

◎咬人、打人、推人和踢人 / P210

◎穿衣的训练 / P214 ◎超级市场里的管教 / P217

◎教孩子学会刷牙 / P218

◎给孩子洗脸变得更为容易 / P219

安抚尖声哭叫 / P220 清除肮脏的字眼 / P221

◎弄脏了内裤 / P222

◎用不礼貌的方式称呼别人 / P225

发牢骚 / P226 ◎孩子与你顶嘴 / P228

◎让缺乏活力的孩子兴奋起来 / P229

第十六章 兄弟姐妹之间的争斗与对抗 / P232

◎让孩子接受新生婴儿 / P233

◎要促进兄弟姐妹间的融洽 / P238

◎要阻止兄弟姐妹之间出现不和谐 / P242

第三部分 为了孩子的一生而进行管教 / P249

第十七章 道德品质和礼貌 / P250

◎培养有道德的孩子 / P250

◎孩子为什么会撒谎以及你该如何应对孩子的撒谎 / P259

◎培养诚实的孩子 / P264

◎鼓励孩子诚实 / P266

◎偷东西 / P268 ◎欺骗 / P271

◎教你的孩子学会道歉 / P272

◎当孩子打断别人谈话的时候 / P274

◎教孩子学会讲礼貌 / P275

◎与别人一起分享 / P279

第十八章 培养健康的性别意识 / P288

◎培养健康的性别认同 / P291

◎为孩子树立健康的性别榜样 / P292

◎孩子对自己身体的好奇 / P293 ◎手淫 / P297

第十九章 在特殊阶段对特殊孩子进行的管教 / P302

◎对多动症孩子的管教 / P302

◎管教天性不易满足的孩子 / P319

◎教养有着特殊需求的孩子 / P327

◎教养害羞的孩子 / P331

◎教养胆怯的孩子 / P336

◎离婚后对孩子的教养 / P340

◎保姆的管教者角色 / P342

结束语： 将所有教养方法综合在一起——教养计划的一个范例 / P344

第一部分

培养孩子的良好品行

父母和孩子如何开始相处,这对他们之间的教养关系有重要的影响。有些父母能够轻松自如地管教孩子,有些孩子也容易被管教。而另一些父母却缺乏引导和纠正

孩子的信心,部分的原因在于他们自己年幼的时候受到了不适当的教养。如果你是这样的父母,本书的前几章能够帮助你树立起做父母的自信,为你的孩子带来一个你自己不曾有过的良好的人生开端。

在本书中我们首先讨论依附性(attachment style)养育,这里所谓的“依附”,指的是你与孩子之间的感情联系方式。我们关于教养孩子的教程首先为你提供了在孩子幼年时就与她建立起感情联系的方法,这时候的小家伙还处在培养、塑造的过程中。我们帮助你建立起对自己孩子的敏感;帮助你了解什么是与年龄相称的行为;帮助孩子做到充分、自如地表达自己,克制自己的愤怒,并且培养起自信心。从这样的基本关系当中,自然而然地就产生出了充满挚爱亲情的引导。依附性养育给父母和孩子都带来了好处。

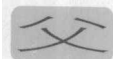
在教养孩子的过程中,一开始多投入一些努力能够让你在以后节省许多时间和精力,可以让你无需去做我们在本书第二部分中讨论的那些补救工作。





我们的教养方法

1



父母如何才能让孩子去做大人指望他们做的那些事情——并且让他们自觉自愿地去做呢？这是一个古老的教养问题，这个问题的关键在于不仅仅要引导孩子的行为，而且还要激发他们养成良好品行的主动性。这个问题的答案并不能从一系列的行为控制技巧中去寻找，而根本在于父母和孩子之间的关系。如果你对自己的孩子有很好的了解，对他的需求具有高度的敏感，那么他就会信任你，由此就自然而然地使他培养起了做出良好行为的能力，因为他想要让你感到高兴。

在对孩子的教养中，你与孩子之间建立起良好的关系比起采用所谓的“正确”技巧来得更为重要。本书的目的之一就是帮助你和你的孩子都成为通情达理的人。对于教养孩子这个问题，我们的方法可以用一个词来概括——“通情达理”，即教会父母如何理解孩子的心思，教会孩子如何去顾及自己的行为对别人所造成的影响。当今的许多教养（和社会）问题都可以追溯到一个源头——对自己和他人的冷漠无情。因此，尽管本书从头到尾的各个章节里讲述的都是一些培养良好品行的理念，但是在本书的全部内容里我们最为强调的是父母与孩子之间的关系和感情。我们把这种教养方式称为“依附性教养”。

教养的类型

为了更确切地理解我们所倡导的依附性教养方式有什么特别之处，我们不妨来了解一下其他的各种教养类型。教养方式分为三大类：专制型、沟通型和行为改进型。这三种方式在引导孩子们的品行方面各有长短。在22年的儿科实践中，我积累了解决各种各样教养问题的经验，自己还养育了8个子女，所有这些都让我们发现，虽然仅仅靠这三种方式来教养孩子还远远不够，但这三种教养方式在不同的阶段都各有用处。

专制型教养。这种传统的教养方式强调父母的权威形象，孩子必须服从父母的权威，否则的话就必须面对由此产生的后果。正如一位对子女专制的父亲所说的：“我是老爸，他是个孩子，事情就这么简单！我压根不需要现代心理学这种鬼名堂。如果他出了格，我会让他知道是谁说了算。”按照这种教养方式，打屁股被认为是正当的，甚至是应该的。这种教养方式好的一面是非常清楚地表明父母必须负起管教孩子的责任。当今的许多教养问题都是由于大人们逃避对子女的品行所应尽的责任而引起的。然而，子女需要的是开明的权威，以

便从他那里学会什么是该做的、什么是不该做的。父母的权威在整个教养过程中始终占有重要地位。

专制型教养方式会引发许多问题，问题之一就是孩子感受不到父母对他的爱。同时孩子会从内心深处生出对父母权威的惧怕，这种惧怕会严重到形成对孩子生活的控制，甚至延续至孩子的成年。最为重要的是，如果把专制型养育当作唯一的教养方式，那么它根本就起不到作用。原因有以下几个方面。首先，它会让父母专注于消除孩子的缺点，从而往往忽略了孩子的优点。其次，由于父母注重的只是惩罚孩子，使得他们不会去学习采用其他更为适当的方法来纠正孩子的不良行为，而那些方法原本就能减少惩罚孩子的必要性。第三，专制型教养方式最为糟糕的一点是，孩子的行为更多是出于害怕惩罚，而不是打心眼里乐意这么做。因此，他们无法培养起自身内在的控制力，一旦控制者转过身去，被控制的孩子就会像脱缰的野马。

专制型的养育把对孩子的教养看作是你对孩子做的事情，而不是你与孩子一起进行的一个学习过程。专制型的养育拉开了父母与子女之间的距离，这有两个原因：首先，这种养育方式的基础是惩罚，很容易引起孩子情绪上的愤怒，从而使孩子远远地躲开父母，父母很少或根本不宽容子女在不同的成长阶段所表现出的孩子气。明智的家长会成为他们子女的学生，努力去了解自己的孩子。而专制的父母往往觉得努力去了解子女的想法会削弱了他们的

权威，因而会认为努力了解孩子与他们对孩子的教养根本不沾边。由于专制型的养育不把子女作为个性独立的人来对待，因此这种养育方式难以唤起父母和孩子各自内心的美好体验，即使在严厉的责罚背后有着一颗温柔的心。

教养具有心理治疗作用

教养孩子，特别是难带的孩子，父母们最好的和最差的秉性都会充分地显露出来。这鞭策着父母在品行上必须为孩子树立一个大人的榜样。因此，你在教养子女的同时，也在教养着自己。要规范子女的行为，你必须首先规范自己的行为。在训练子女的同时，你也在训练着自己。对子女的教养可以让你深入自己幼年的体验，你能从中发现自己是怎样被养成人。一位母亲曾经告诉我们：“我注意到我的嘴里发出了与我母亲一样的声音。”你小时候所遇到的问题又会出现在你与子女的关系上，并且会影响到你对子女的教养能力。如果你在童年经受的教养未能取得良好的效果，你就极有可能会把这些问题再带给你的孩子。教养好孩子的愿望将迫使你首先克服自己身上的毛病，从而使你成为心理健康的父母。

沟通型教养。这种方法体系主张对孩子的教养应该采用沟通的方式，而不是惩罚的方式。由于对专制/惩罚型的教养方式不满意，人们提出了一些新的教养观点，形成了沟通型的教养流派，强调父母应该更好地与自己的孩子进行沟通。目前大多数的教养书籍和教养课程都以这种沟通型的