

美国家教

# 美国父母 怎样培育孩子

美国家庭  
爱的教育

美国著名幼儿心理学家

儿科博士雷蒙詹姆斯先生谨以

此书奉献给中国辛辛苦苦的父母亲们

马克 编著



远方出版社

# 美国父母怎样培育孩子

——访美国著名儿科专家雷蒙·詹姆斯博士

马 克 编著

远方出版社

责任编辑:赵志忠

美国父母怎样培育孩子

马 克

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新华大街47号)

新华书店经销 锡盟印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:180千

1996年2月第一版 1997年4月第2次印刷

印数:1-3000册 每册:16.80元

ISBN7-80595-192-6/G·21

## 前 言

美国是资本主义国家当中的医疗科技大国，现代化程度很高，不仅医疗设施十分完善，而且拥有一大批具有丰富医学理论和实践经验的医务人员，纽约医科大学的著名幼儿心理学家儿科博士雷蒙·詹姆斯先生便是其中之一。

孩子的养育问题是世界性问题，任何一对父母都希望自己的孩子健康、聪明、漂亮。中国由于实行了计划生育，所以孩子的培养问题更为世界所关注，这将关系到中国的未来。目前，在中国的每一个家庭，孩子居于绝对中心地位，号称“小太阳”。爸爸、妈妈、祖父、祖母、外祖父、外祖母将无数的爱倾注到一个孩子身上，形成了一个独特的“小太阳系”，这“六大行星”紧紧围绕着“小太阳”而旋转，衣来伸手，饭来张口，劳动代劳，功课代做。虽然，人人皆知弱爱易生恶果，但又无所适从。在这种情况下，人们十分渴望了解美国父母是怎样培养孩子的。

我们带着很多中国父母关心的问题，访问了詹姆斯博士并在美国纽约图书馆和儿童医院参阅了大量美国人怎样养育孩子的有关资料，并随机采访了一些常年工作在美国基层单位的医生护士以及一些美国家庭，获取了大量信息，历时8个月，终于编成此书，以此奉献给中国的父母亲们。

• 2 •      前 言

---

我们真诚地希望此书对您有所帮助,最终,使你们的孩子成长为一名懂礼貌、有教养;智商高、自立强;爱学习、勤劳动;身体健、本领棒的有用人才。

编著者

# 目 录

## 第一章 美国儿童的家庭教育

1. 美国父母怎样教育孩子? ..... (2)
2. 美国父母怎样培育孩子的自信心和性格坚强? ..... (2)
3. 美国父母怎样对孩子进行礼仪教育? ..... (4)
4. 美国父母怎样教育孩子分担家务? ..... (6)
5. 美国父母怎样创造家庭环境? ..... (9)
6. 美国父母怎样教育孩子克服软弱? ..... (10)
7. 美国父母离婚后怎样对待孩子? ..... (12)
8. 美国父母怎样教育孩子克服恐惧心理? ..... (13)
9. 美国父母怎样避免孩子的心灵创伤? ..... (14)
10. 美国父母怎样对孩子进行初步性教育? ..... (15)
11. 美国父母怎样教孩子认识社会? ..... (16)
12. 美国父母怎样教孩子应付危机? ..... (17)
13. 美国父母怎样注重孩子的全面发展? ..... (19)
14. 美国父母怎样对孩子进行情感教育? ..... (23)
15. 美国父母教育子女有哪些戒律? ..... (23)
16. 在美国怎样教育孩子看电视? ..... (24)
17. 美国父母怎样教育孩子确立自我? ..... (27)

- 18. 美国父母怎样教育孩子懂礼貌并进行意志培养? ..... (29)
- 19. 美国父母怎样教育孩子品德高尚? ..... (31)
- 20. 美国父母怎样培养孩子的创造力? ..... (32)
- 21. 美国父母教育孩子的方式有哪些? ..... (34)
- 22. 美国父母教育孩子都注意哪些问题? ..... (36)

## 第二章 美国父母怎样开发儿童智力

- 23. 美国父母怎样判断儿童的天赋? ..... (39)
- 24. 美国父母怎样教导孩子多动手? ..... (40)
- 25. 美国父母怎样对婴幼儿早期教育? ..... (42)
- 26. 在美国怎样判断孩子是否聪明? ..... (44)
- 27. 美国父母怎样培养孩子的聪明才智? ..... (45)
- 28. 美国父母怎样培养孩子的口才和认字能力? ..... (47)
- 29. 美国父母怎样培养孩子的读书学习兴趣? ..... (50)
- 30. 美国父母怎样给孩子朗读和读儿歌? ..... (53)
- 31. 美国父母怎样给孩子讲故事? ..... (54)
- 32. 美国父母怎样教育孩子阅读做功课? ..... (55)
- 33. 美国父母怎样教导孩子集中精力? ..... (57)
- 34. 美国父母怎样帮助儿童增强记忆力? ..... (59)
- 35. 在美国怎样看待“超常儿童”? ..... (60)
- 36. 在美国怎样确定幼儿智商与超常儿童? ..... (64)
- 37. 美国父母怎样教孩子辨别颜色和锻炼手指? ..... (67)

38. 美国父母怎样让孩子多听、多看、多动手、多思考? ..... (69)
39. 美国父母怎样了解孩子的自言自语? ..... (70)
40. 在美国什么时候让孩子开始学习? ..... (71)
41. 在美国怎样区分男儿童、弱智与正常儿童的智力水平? ..... (73)
42. 在美国判断孩子心理健康的标志是什么? ..... (75)
43. 美国父母怎样望子成龙? ..... (79)
44. 在美国怎样注意儿童心智发展和测定弱智儿童的成熟度? ..... (80)
45. 美国父母什么时候教孩子学音乐? ..... (82)
46. 美国父母怎样教孩子听音乐? ..... (84)
47. 美国父母怎样以音乐促进孩子的智力发展? ..... (87)
48. 美国父母怎样用玩具开发儿童智力? ..... (88)
49. 美国父母怎样为孩子选购玩具? ..... (90)
50. 美国父母怎样重视玩具卫生? ..... (94)
51. 美国父母怎样让孩子玩电动玩具? ..... (100)
52. 当今美国儿童玩具流行趋势如何? ..... (104)

### 第三章 美国儿童的营养

53. 美国儿童营养的基本特点是什么? ..... (107)
54. 美国儿童的一日三餐怎么吃? ..... (108)



- 
- 
55. 美国儿童每日需多少热量、蛋白质、脂肪和碳水化合物?  
..... (110)
56. 美国儿童怎样摄取维生素和微量元素? ..... (113)
57. 美国儿童的饮食与大脑的直接关系是什么? ..... (115)
58. 美国儿童与亚洲儿童的身高有什么区别? ..... (117)
59. 在美国儿童怎样吃巧克力、虾皮、山楂? ..... (120)
60. 美国儿童怎样摄入蛋白质和糖? ..... (121)
61. 在美国儿童有哪些“戒吃”食品? ..... (123)
62. 美国儿童吃什么保健品? ..... (124)
63. 在美国怎样培养儿童良好的饮食习惯? ..... (125)
64. 美国儿童营养不良时有何表现? ..... (127)
65. 美国儿童佝偻病的主要成因是什么? ..... (129)
66. 美国儿童维生素 A 缺乏症的主要表现是什么? .....  
..... (131)
67. 美国儿童维生素 B<sub>1</sub> 缺乏症的主要表现是什么? .....  
..... (134)
68. 在美国怎样控制儿童的暴饮暴食? ..... (135)
69. 美国儿童缺锌症的主要表现是什么? ..... (136)

#### 第四章 美国父母怎样哺育幼儿

70. 美国父母必须了解哪些哺育常识? ..... (140)
71. 美国父母怎样制订幼儿健康计划? ..... (141)
72. 美国父母怎样分辨正常婴儿与弱智婴儿? ..... (143)

- 73. 美国父母怎样照顾未满周岁的婴儿? ..... (145)
- 74. 美国父母怎样处理婴儿鼓肚脐和红斑? ..... (147)
- 75. 美国父母怎样处理孩子的性问题? ..... (148)
- 76. 美国父母怎样重视婴儿的营养均衡? ..... (149)
- 77. 美国父母怎样为婴儿补钙、补铁、补维生素? ..... (151)
- 78. 美国父母怎样给孩子吃鸡蛋? ..... (153)
- 79. 美国父母怎样给孩子吃水果蔬菜? ..... (154)
- 80. 美国父母怎样对待孩子的哭? ..... (157)
- 81. 美国父母怎样避免婴儿“摇篮死亡”?? ..... (159)
- 82. 美国父母怎样保护婴儿安全? ..... (160)
- 83. 美国父母采取什么措施让孩子长高? ..... (162)
- 84. 美国父母怎样预防儿童过敏? ..... (163)
- 85. 美国父母怎样避免孩子睡眠中死亡? ..... (165)
- 86. 美国父母是怎样哺乳的? ..... (167)

## 第五章 美国父母的优生优育

- 87. 美国妇女的最佳生育年龄是多少? ..... (171)
- 88. 在美国, 妇女生双胞胎、怪胎、痴呆儿或畸形儿的原因是什么? ..... (172)
- 89. 在美国, 孕妇吃兔肉会导致婴儿唇裂吗? ..... (173)
- 90. 美国父母怎样控制生男生女? ..... (174)
- 91. 在美国, 妇女不孕症的两大原因是什么? ..... (176)
- 92. 在美国, 酒后同房会影响后代健康吗? 胎死腹中与胎儿颅

骨凹陷的原因是什么? .....	(178)
93. 美国妇女孕期忌药吗? .....	(179)
94. 美国妇女孕期如何合理饮食? .....	(180)
95. 在美国, 妇女怎样避免生出无脑婴儿? .....	(182)
96. 美国妇女孕期能用电热毯、听音乐和看电视吗? .....	(184)
97. 美国妇女怎样在孕期增加钙铁镁的吸收? .....	(185)
98. 美国妇女在孕期能喝啤酒吗? .....	(187)
99. 美国孕妇是否忌食盐、糖精、味精和酱油? .....	(188)
100. 美国妇女生孩子一般会有什么意外发生? .....	(191)
101. 美国妇女产后会越变越胖、越变越老吗? .....	(192)
102. 美国妇女怎样让胎儿学习听音乐? .....	(194)
103. 美国妇女怎样防治婴儿肝炎? .....	(196)

## 第六章 美国儿童的家庭保健

104. 美国父母怎样处理婴儿脓疱病、出血症和乙型链球菌感染? .....	(199)
105. 美国父母怎样处理婴儿尿布皮炎和皱烂性皮炎? .....	(201)
106. 美国父母怎样进行5岁前儿童的视力保健? .....	(202)
107. 美国父母怎样处理儿童青光眼? .....	(203)
108. 美国父母怎样处理小儿鼻出血? .....	(205)
109. 美国父母怎样处理儿童甲状腺肿大? .....	(206)

110. 美国父母怎样保护儿童牙齿? ..... (208)
111. 美国父母怎样处理小儿头晕和小儿坏血病? ... (209)
112. 美国父母怎样处理小儿白血病? ..... (211)
113. 美国父母怎样处理小儿贫血? ..... (212)
114. 美国父母怎样处理小儿发烧? ..... (215)
115. 美国父母怎样处理小儿便秘? ..... (217)
116. 美国父母怎样处理小儿跌伤? ..... (218)
117. 美国父母如何判断小儿患病前的征兆? ..... (220)
118. 影响美国儿童身高的因素有哪些? ..... (221)
119. 为什么睡眠会影响小孩的身高? ..... (222)
120. 美国父母怎样重视婴儿失聪? ..... (224)
121. 美国父母怎样处理儿童好动症? ..... (224)
122. 美国父母怎样处理儿童的兴奋和疲劳? ..... (226)
123. 美国父母怎样让孩子晒太阳? ..... (228)
124. 美国孩子的健康需要什么条件? ..... (230)
125. 美国孩子的健康指标是什么? ..... (231)

# 第一章

## 美国儿童的家庭教育

## 1. 问：美国父母怎样教育孩子？

**詹姆期博士：**等级森严和竞争激烈，使美国人具备了久经锻炼的独立性格和竞争意识，他们的动手能力也比较强。可以说，这些素质是从小培养起来的。

美国的孩子尚在幼儿，父母就已经放手让他们在力所能及的范围内独立活动了，基本上都自己吃饭。父母将孩子“绑”在高椅子上，将食物放在他面前的小桌子上，就让孩子自己用小叉子小刀子乃至用小手去大吃大嚼了。如果孩子吃不下，父母决不喂，饿了，下一顿就会好好地吃，绝对看不见父母端着饭碗追着孩子喂饭的情景。睡觉也是如此。很小的婴儿，就独自在围着有小栏杆的小床上睡觉，大多数婴儿独居一室。父母只是半夜起来照看几次。

## 2. 问：美国父母怎样培养孩子的自信心和性格坚强？

**詹姆斯博士：**为了培养幼儿良好的心理素质，使幼儿具有坚强的意志，美丽的心灵，活泼开朗的性格，为造就合格人材奠定基础，父母、教师需要从小锻炼孩子的意志，重视培养孩子的自信心和勇敢精神，这是做任何事情成功的基础。受到不同教育的幼儿，他们的意志力、自信心会有不同的表现。比如，有的孩子有一股韧劲，不怕困难，做什么事都很专心认真，有点磕碰忍着不哭，干什么都愿意亲自试一试，可以说这类孩子的心理发展是健康的，他们有很强的自信心和勇敢精神。但

是，也有的孩子胆小怕事，最见生人就往后躲，做什么事都不敢试一试，老师和父母稍一批评就哭，生活自理能力差，依赖性很强，往往产生自卑心理。

所以必需培养孩子的自信心和独立能力、帮助孩子克服过度依赖大人的习惯。

(1)可以从幼儿日常生活入手，给孩子独立锻炼的机会。根据孩子的年龄特点、智力、能力的发展程度，鼓励培养孩子自己动手的习惯，引导孩子独立完成力所能及的事情。例如，可以让孩子送信、取报、取奶，让孩子浇花，打扫公共场所的卫生等等。

(2)逐步培养孩子的自信心。当孩子表现出独立行为时，哪怕是微小的一点进步，父母应及时给予鼓励，使他们看到自己的成绩，树立起“我也能行”的信心。鼓励的方法可以多种多样，或者口头表扬夸奖，或者给孩子某种权利，如让孩子看动画片，或者给孩子买一件心爱的玩具等等，让孩子体验到获得成功的快乐，从而逐步增强自信心。对有些缺乏自信心的孩子，过度依赖父母的行为也要给予必要的批评。如当孩子出现依赖行为时，父母要以某种方式表示不满，和蔼地讲道理，有时也可以取消孩子的某种权利，如不让他看电视等。但是批评要讲究方式方法，特别要防止拿自己的孩子跟别人的孩子去比，更不要当众羞辱，严厉斥责，以免伤了孩子的自尊心。

有一个坚强的性格是事业成功不可缺少的条件之一，性格坚强的人往往也是生活中的强者。要想期望孩子在今后事业上的成功，就要注意培养孩子的性格。

首先应该让孩子学会独立生活，事事不依靠父母。依赖本身就滋生懒惰，使人感到精神松懈，懒于独立思考，易为他人左右等弱点。所以说，处处对孩子包办代替，这不是在帮助孩子，而是在坑害孩子。

其次还应该给孩子提出一些力所能及的要求，如孩子摔了跟头不哭，打针不哭等。父母应该利用孩子的好强心理，在孩子未哭以前及时给予鼓励。如果孩子真的没哭，那么就要表扬，强化效果。又如有的孩子不愿去幼儿园，常在送幼儿园时大哭不止，那么父母一方面要设法消除孩子初入园时的不适应心理，另一方面应该鼓励孩子去幼儿园不哭才是勇敢的孩子，一旦孩子不哭了，马上及时鼓励，加上适当的奖励。这样不断的有针对性地进行适当的培养，那么孩子就会逐渐形成坚强性格。

在这里，如此强调坚强性格对孩子成长的必要性，并非小题大作。很多具体事例都明确说明，当一个复杂问题出现的时候，需要人们果断地做出决定。对性格坚强者来说，遇到问题能沉住气，冷静分析。而性格软弱者就不同了，他们往往思前想后，优柔寡断，以至把事情搞坏。可见，坚强性格对于孩子的成长是非常重要的。既然父母们为孩子成才，不惜功夫，多方面培养，就千万不要忽视了这个重要方面。

### 3. 问：美国父母怎样进行孩子的礼仪教育？



**詹姆斯博士：**礼仪是礼节的一部分，也是表现礼节的一种形式，孩子也和大人一样，应该有一定的礼仪。让孩子从小养成好的礼仪，对其成长是有好处的。礼仪标志着一个人、一个国家的文明程度。

这里所说的礼仪，不是那种突然可以掌握得到的东西，它是通过父母双亲良好的礼仪言传身教，对孩子不断熏陶、渗透、强化而得到的。儿童的礼仪大致包括：

(1) 儿童社交礼仪。有教养的孩子当有客人来家时，他会寒暄接待。这是通过成人接待客人时与人寒暄或握手，并看着对方脸微笑时留给孩子的印象。孩子会绝对效仿。父母要训练孩子毫不为难地、谨慎客气地说出必须对所访客人表示谢意的话。孩子带了小朋友到家中，第一次都要向父母介绍说：“妈妈这是××。”对所来的小客人，家长要允许孩子自行招待。（除吃饭、留宿外）。

对前来祝贺生日的人，5岁左右的孩子，应该能够与自己的客人寒暄，对携礼物的人表示谢意，即使不喜欢所得到的礼物时也不会表示不满。朋友来时，要让朋友选择玩具或爱吃的食物，培养孩子担当主人的角色。去他人家作客时，也要尊重人家的习惯，不要对自己不喜欢的食物表示怨言。要举止大方，给人留下美好的印象，并能再次受到欢迎。

(2) 对人的称呼方法。通常对成人可称叔叔或阿姨、年龄悬殊的可在成人指导下称呼，对比自己大的客人切忌直呼姓名。

(3) 公众前的礼仪。在商场、剧院、医院等地方不要吵闹、