



[美] 詹姆斯·杜布森 著

中国社会科学出版社

杜博士幸福家庭系列

培养后代

杜博士幸福家庭系列



# 培养后代

[美]

詹姆斯·杜布森 著

中国社

女子学院图书馆

C913.1  
154

杜博士幸福家庭系列之三

# 培养后代

[美] 詹姆斯·杜布森 著

中国社会科学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

杜博士幸福家庭系列 / (美) 杜布森著; 美国管理技术公司译. —北京: 中国社会科学出版社, 2001.3

ISBN 7-5004-2938-X

I. 杜… II. ①杜…②美… III. 家庭生活-通俗读物  
IV. TS976-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 01421 号

责任编辑 冯春风

责任校对 李小冰

封面设计 王 华

版式设计 王炳图

---

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

电 话 010—84029453

传 真 010—64030272

网 址 <http://www.cass.net.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京新魏印刷厂

装 订 广增装订厂

版 次 2001 年 3 月第 1 版

印 次 2001 年 3 月第 1 次印刷

开 本 850×1168 1/32

印 张 16.5

插 页 2

字 数 269 千字

印 数 1—5000 册

定 价 30.00 元 (全三册)

---

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换  
版权所有 侵权必究



詹姆斯·杜布森博士被誉为当今美国的“头号心理学家”、“家庭问题最高顾问”。他是国际性团体“爱家协会”的创始人，多部畅销书的作者。在这部畅销书中，杜博士回答了人们最为关心的婚姻、家庭和儿童成长等问题。

责任编辑：冯春风  
封面设计：王 华

## 目 录

一	家庭生活篇	( 1 )
二	子女学业篇	( 28 )
三	学习障碍篇	( 39 )
四	家庭和學校性教育篇	( 57 )
五	嬰幼兒教養篇	( 65 )
六	管教之道篇	( 85 )
七	管教之法篇	( 104 )
八	打屁股篇	( 132 )
九	手足之爭篇	( 148 )
十	責任感之培育篇	( 164 )
十一	兒童多动症篇	( 188 )
十二	青春期中教育篇	( 202 )
十三	青少年解惑篇	( 235 )
十四	电视与暴力篇	( 254 )

## 一 家庭生活篇

我上一个月刚生了一个男孩，但我没有任何把握来抚养他。当然，我知道怎么喂他；怎么给他洗澡；怎么换尿布。但以后该怎么办？您可以为我提供一些在今后四年中我可以采用的教子方针吗？

您的问题使我想起了我的一位朋友的经历。几年前，他曾经驾驶着一架单引擎飞机准备在一个乡村机场降落。等他到达那个地区时已是红日西沉，他的飞机没有照明设备，那个小机场也没有人值班，当他凭经验飞到机场上空时，他已看不清地面上的情况了。他只得在机场上空盘旋。天色越来越黑，汽油也差不多用完了，两个小时后，当死亡的恐怖充满了我这位绝望的朋友时，奇迹发生了。

终于有一个人听到了飞机的轰鸣，也料想到了驾驶员的困境，这位好心人便开车在机场的跑道上来回行驶，用车灯帮助我那位在天上朋友确定跑道的位置，使他化险为夷，安全地降落了。

每当我乘机在夜晚降落的时候，便常想起这个故事。我可以看见机场上那些绿色的指挥灯所划定的跑道范围，指示机长飞机降落的范围。如果飞行员降落在那些被照亮的界限之内，那就平安无事，否则无论偏左偏右，都意味着危险和灾难。

初次为人父母，我们当然也需要明确的航线来帮助我们驾驶家庭之舟。正如您所提出的，我们需要一些指导性原则，来帮助我们安全健康地抚养我们的子女。在孩子出生后的头48个月里，有两个重要的信息是必须传达给每一个孩子的。在我做父母的过程中这些概念的意义非常重大，可以说就是信号灯或指路灯：

1. “我爱你的程度超过你的想象。你是我的宝贝，我每天都感谢上苍把你赐给我，让我将你养大。”

2. 因为我爱你，我必须教会你听从我的话。因为只有这样我才能照顾你，保护你，使你免遭可能的伤害。

以上就是我对你所提出的极重要而又复杂的问题的简要回答，希望这两项原则能帮助你设计自己的教子之方。

### 请您告诉我应该给孩子布置多少家务？

这要家长掌握好孩子干活和玩耍的平衡。在过去，农村的孩子担负着繁重的工作，早起上学前及下午放学后，他们要喂猪、捡蛋、挤牛奶、拾柴；他们几乎没有玩的时间，使本应欢乐游戏的童年变得沉重单调。这是一种极端的事例。与此相反，现代行为学家们，提倡让孩子们彻底解放，连浇花、放猫出笼这样的轻松活儿都不让他们干，这使那些小家伙们每天饱食终日，横趴竖躺地看六到八个小时无聊的电视节目，而他们的家庭作业则被堆在墙角里接灰。这两种极端都对孩子有害，应该采取适当折中的办法，既给孩子一定的工作培养他的责任感，又为他们留出嬉戏玩耍的时间。工作量应按孩子的年龄而定，可随着孩子年龄的增长，适当加重工作量。

### 家长是否应强迫孩子吃饭？

不应该。虽然我不是营养专家，但我相信一个正常儿童胃口的大小是由他所需食物的数量而定的。当他的身体需要营养时，他就会有饥饿的感觉。虽然如此，我认为家长还应精心照料孩子的饮食，确保他的身体得到所需的营养。如果让孩子下午吃一点糖，他对晚饭的兴趣就会受到直接的影响。到了吃晚饭的时候，或许他就会用果汁灌个



水饱，再吃掉他盘子里的一样食物就算完成任务了。因此，在给孩子上晚饭的时候，最好是一样一样来，先从富含铁质的肉类开始，再上含蛋白质的其他食物，越不重要的食物越后上。孩子一旦吃饱了，也就没有必要再强迫他多吃了。家长还应知道孩子在两到三岁之间会胃口大减，这是因为他的全速生长期已过去了，生长速度减缓，孩子身体对食物的需要也就减少了。

**有人认为对孩子应严加管教，不许他们乱说乱动。您怎样看待这样的教育原则？**

这样的说法反映了对孩子及孩子的需要漠不关心的态度。我真不敢想象，有哪位慈爱的长辈能在这样残酷的原则指导下抚养心灵稚嫩的孩童。孩子毕竟是孩子，应给他们施展天性的自由。

**如果您认识到自己错待了孩子，会去跟他道歉吗？**

我当然会。我也如此做过。几年前，由于工作的压力使我疲惫不堪，而且情绪暴躁。有天晚上，我看自己十岁的女儿特别不顺眼，我知道自己这样做对孩子是不公平的。但当时我真是无力改正。整晚上我都在责怪丹妮，而有些事根本就不是她的错。就这样，我毫无意义地伤害了

她数次。到该上床睡觉时，我真为自己的言行后悔。决定第二天早起去跟女儿赔礼道歉。经过一夜酣畅的睡眠以及一顿美味的早餐，我觉得自己对生活的态度变得乐观多了。在女儿上学之前我来到她面前，说：“丹妮，我想你知道天下做父母的没有一个是十全十美的。我们也跟其他人一样会觉得累，觉得烦，有时我们也会作出一些连我们自己都讨厌的事。我知道，我昨天晚上那样对你很不公平，也不友好，你能原谅我吗？”丹妮出人意料地拥抱了我，她说：“爸爸，我就知道你要来跟我道歉。好了，没事了，我原谅你。”

孩子们对两代人之间的矛盾的认识并不亚于他们繁忙、迷惑的父母。对此，您还有什么怀疑吗？

**我对自己4岁的孩子发展趋向感到很失望。如果再这样下去的话，他长大一定会是个失败者。有没有可能从孩子幼年的状况就预测出他将来的性情品质特征呢？**

可能性不大。瑞尼（Rene Voeltzel）曾说“我们不能过早地从孩童身上去看他的未来。”我同意这种观点。过早地判定孩子的将来对孩子是不公平的，甚至是带有毁灭性的。耐心点儿，给小家伙长大成熟的时间。要心平气和地帮助他克服你认为他身上最致命的弱点。但无论何种方

式，都应注意给他行使作孩子的特权。一个人的童年是多么短暂啊！

**在家中成立一个家庭委员会，使每个家庭成员都具有平等的权力来参与决定家庭的重大事务，您认为这个主意怎么样？**

让每个家庭成员都知道，自己的意见是受其他家庭成员重视的，这一点是非常可取的。应该让每个家庭成员都来参与家里的重大决策，这是培养家庭成员对家庭的忠诚和责任感的一条十分有效的途径。但若想让每个家庭成员拥有决定家庭事务的平等权利，这就有些过分了。在决定家庭事务时一个八岁的孩子怎可能和他的父母拥有同样的影响力呢？！每个人都应清楚地认识到，父母应是这艘家庭之舟的慈爱的船长。

**我的儿子尿床，我应惩罚他吗？**

绝对不能！父母千万不要因孩子无意的过失而惩罚孩子。如果一个人只因做了他无法控制或避免的事就受到惩罚，那下次他的情况会更糟。当然，如果你能证明您的儿子是醒着的，只是因为懒惰而故意尿床的那就是另外一回事了。但真正的尿床是孩子无法控制的。

## 我六岁的儿子有尿床的毛病，您有何高见能帮我解决这个问题？

习惯性尿床会给孩子带来情感和社交上的压力。越大的孩子，压力就越大，所以，应尽早地帮助孩子解决这个难题。我建议您使用一种尿床报警系统（西尔斯·罗巴克公司正出售这种称作 Wee Alert 的警报系统），孩子只要一开始尿床，敏感的警报器就发出扰人的警报叫醒孩子。我发现如果使用适当，这种系统可以有效地帮助 4 岁及 4 岁以上的孩子控制尿床。

尿床往往发生在孩子熟睡之际，所以想让孩子自己醒过来是很难的。因为当可以唤醒轻睡者的身体信号传到熟睡的孩子脑中的时候，他的大脑通常不会对这种信号作出任何反应。但幸好是我们现在可以通过训练或外部设施在大多数情况下唤醒熟睡的孩子，帮助他建立起正常的反应。

当孩子夜间尿床时，警报系统会发出恼人的声音，孩子被吵醒后，他就照着家长事先告诉他的那样，去叫醒爸爸或妈妈，（孩子此时选中的往往是那位最能挑起家庭分工问题争端的家长）选中谁，谁就应该承担起对孩子实施冷水疗法的职责，即把孩子放在盛有凉水的浴缸中，或把凉水擦在他脸上。虽然警报器的吵闹和冷水的刺激都不是

那么令人愉快的，但它们的确有助于达到防止孩子继续尿床的目的。重要的是要让孩子知道这一切措施都不是用来惩罚他的，而是为了帮他改掉尿床的毛病，这样他就可以有机会请自己的好朋友来家里住几天，或去朋友家过夜了。冷水能帮助孩子彻底清醒，并提醒他不再犯老毛病。这是一种反向调节法，也可以用来帮人戒烟。经过一段时间，在孩子头脑中，尿床就与吵人的警报及刺骨的冷水联系起来，这道难题也就迎刃而解了。

这种治疗过程大概要经过 6—8 周，也有更长的。我自己的儿子只用了三天的警报器加冷水疗法就不再尿床了。而且根据产品说明，在使用这种警报系统时，无需控制孩子的饮水量或半夜叫醒孩子，或动用各种惩罚措施来调教孩子。因为以上这些方法在孩子熟睡时都是无济于事的。而这个警报系统真的很有效。（郑重声明，我本人并非 WeeAlert 系统的发明者，也没有从销售商那里收取任何好处费来为他们做产品推销，我推荐此产品，只是因为它有效。）另一套较有成效的警系统叫做 Nite-Train，可订购。

**最近，我和妻子都很忙，每周我都得出几天公差；我妻子的房地产生意做得很红火。坦率地说，我们平日和我们的**

三个孩子相处的时间不多，但只要我们能和他们在一起，我们就把全部的注意力放在他们身上。我和妻子都希望我们能在孩子身上投入更多的时间，但现在流行一句话说，父母和孩子在一起的时间长短并不重要，重要的是在一起的质量。您同意这句话吗？

在大多数盛行的观念中都包含着一定的真理，这个也不例外。当然，如果你在恼怒、压抑、烦乱的状态中，一周七天，天天都和孩子在一起，那对孩子的确没有什么益处，我相信您也同意这一点。相反，想用质量来代替数量，也不会有什么好的结果。其实在生活的许多领域中，我们无法容忍质量和数量这两个概念混乱所带来的结果，更何况在对待孩子的事上呢？！请允许我再进一步说明。

假设您现在非常饿，一整天都没有吃东西，于是您挑了一家全城最好的餐馆去吃晚饭。您向服务员点了一道这家餐馆最拿手的牛扒大餐，服务员热情地向您介绍它的特色及历史。二十分钟之后，您叫的那份炭烤半熟的牛扒大餐被恭恭敬敬地摆在您的眼前，您顿时火冒三丈，厉声抗议：“难道这就是你们举世闻名的牛扒大餐吗？”原来，在大号的盘子中央，孤零零地躺着一片一寸见方的牛扒，盘沿上还点缀着一小片土豆。”服务员镇定自若地答道：“先生，您怎么可以在还没有品尝这块牛扒的情况下，就向我

们乱提意见呢？我们给您上的这块牛扒是选用牛身上最精良的肉，经过精心的料理和完美地烤制后趁热端上来的。说实话，您在全城其它的任何一个地方都甭想尝到如此鲜嫩可口的牛扒。我承认，配菜的确是单薄了点儿，但谁都知道，在牛扒大餐中，数量并不重要，重要的是它的质量。”“胡说八道！”您气愤地回答。我同意！

同样地，在您问题中所提到的那句话里，有个似是而非的论点，即两个同等重要的因素，“数量”和“质量”被对立起来，并且让人从中择一。如果相处时间的数量和质量是我们建立良好家庭关系的两个重要成分的话，那我们又为什么不能把他们都给予孩子呢？！偶尔给我们“饥饿”的孩子扔一块牛扒，甚至是精心烤制的，又怎么能满足他们的需要呢？

我并非因您的问题而对您个人有任何不恭的看法，我所担心的是：将质量与数量相对立的谬论很可能会成为我们一样都不能满足孩子的借口！如今这套理论已经被那些因过分忙碌而无暇与孩子相处，内心充满焦虑、歉疚的父母们用滥了。孩子白天被寄存在儿童看护中心，晚上有保姆，父母仅有极少的时间用在孩子的身上。为了安抚自己内疚的心理，他们就很容易抓住那些似乎又合理又健康的理论：“啊！你是知道的，时间的多少并不重要，关键是

我们在一起的质量！”我相信如果照这样下去，一定不会有什么好结果的。

如果年在每个家庭的生活方式上安装计速器的话，我们家一定是常超速行驶的。家里每个人都很忙，根本就谈不上过什么家庭生活。这种令人喘不过气来的生活节奏会给我们的家庭，尤其是孩子，带来什么后果呢？

在这条快车道上的第一个牺牲者肯定就是那个双手插在牛仔裤里，倚着墙站着的小家伙。他整天都见不着自己的爸爸，好容易盼到晚上可以缠着爸爸说：“爸爸！玩球！”可那时呢，爸爸已经累瘫了，况且还有一公文包的公文要他连夜处理呢。妈妈本来答应下午带他去公园的，可是在出发前的一分钟，她又被叫去开会了。小家伙只知道爸爸、妈妈要从早忙到晚，没时间陪他。他只好游荡到起居室自己打发时间，先放映两小时没意思的卡通片，再转向无聊的电视节目。

小孩子是不能靠自己安排好生活的，做父母的就应该花时间培养他们：花时间向他们介绍好书，花时间和他们一起放风筝，拍皮球，玩拼图板，花时间听孩子给你一遍又一遍地讲他摔破膝盖的经过，还有那只断了翅膀的小鸟的境况。这一切都是建筑孩子人格尊严的基石，也惟有爱



心才能把他们垒筑起来。如果我们日夜繁忙，就无暇完成这一伟大的工程了。因为繁忙生疲惫，疲惫生烦躁，烦躁生冷漠，冷漠使孩子觉得缺乏所应有的爱与尊重。

正如广告中说的：“美国！请放慢你的脚步！”话又说回来，您到底在为什么奔劳呢？难道您还没认识到孩子很快就会长大离您而去吗？而留下的只是在他幼年最需要您的陪伴时，您却离他而去的遗憾。我并不赞成我们把所有的精力都投入在下一代的成长中，也不是每个人都必须成为父母，但只要有孩子，我们就一定要为他们调整一下我们的时间表！”

**我和我的一家人同住一个屋檐下，同用一个姓氏，但我们并不觉得是一家人。我们都为各自的工作、学习而劳碌奔波，有时，我甚至觉得自己根本就不了解自己的妻子、孩子。我该做些什么才能给我们这个涣散的家庭带来凝聚力呢？您认为我们家里可以开展哪些有意义的活动呢？**

首先，你要做出实实在在的努力，放慢家庭的生活节奏。至于快节奏生活的危险性我不想再次重复说明，因为关于这个题目我已经说了许多，写了许多。

此外，我还要强调创建“特色家庭活动”的重要性，要使之成为这个家庭的传统节目，即每个家庭成员，特别