



哺育独生子女需要爱心更需要智慧
教育独生子女需要教导更需要理解

您

心理专家与您谈心
帮您解除内心的困惑和忧虑

与您的独生子女

给孩子造就一个自由与发展的空间

[美] 帕特里希娅·纳赫曼 / 著
安德莉亚·辛普森
杨百朋 张 弦 / 译

*Patricia Nachman
Andrea Thompson*

哈波·柯林斯出版社

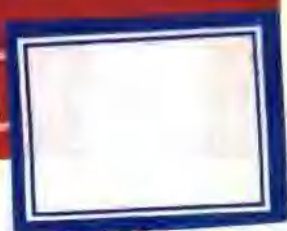
Harper Collins Publisher

中国人事出版社



You and Your Only Child

You and Your C



心理专家与您谈心
帮您解除内心的困惑和忧虑

您

与您的独生子女

给孩子造就一个自由与发展的空间

[美] 帕特里希娅·纳赫曼 / 著
安德莉亚·辛普森
杨百朋 张 弦 / 译

哈泼·柯林斯出版并独家授权

Harper Collins Publisher

中国人事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

您与您的独生子女 / (美) 帕特里希娅·纳赫曼 安德莉亚·辛普森著; 杨百朋译. — 北京: 中国人事出版社, 1998.7
ISBN 7-80139-251-5

I. 您… II. 杨… III. 独生子女—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 18756 号

中国人事出版社出版

(100028 北京朝阳区西坝河南里 17 号楼)

新华书店经销

河北省保定市印刷厂印刷

1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷

开本: 1/32 毫米: 850×1168 印张: 9

字数: 210 千字 印数: 1—20000

定价: 15.80

序言：

独生子女天生就是问题儿童吗

独生子女在不同的国家里，在一开始几乎都是被当做“问题儿童”来研究的。

近代世界青年问题研究泰斗，美国著名心理学家霍尔（G·STANLEYHALL），曾经提出了一个令人震惊的观点：独生子女本身就是一种病。

霍尔对独生子女的认识，来自他和学生所进行的“特殊儿童和例外儿童”研究。当时，霍尔指导学生博汉农（Z·W·BOHANNON）做这项研究。博汉农运用心理学知识，对 381 名独生子女进行测试，结果证实：独生子女具有特异性，他（她）们早熟、娇生，还有“假想的伙伴”。博汉农把这些结论写进论文《家庭中的独生子女》，发表于 1898 年。

这是世界上有关独生子女研究的第一篇公开发表的论文。可以说，独生子女从被学者注意的那一刻起，就是同他（她）们存在的问题联系在一起的。不仅如此，长期以来，在许多年轻的父母心中，还存在着许多对独生子女的困惑和疑虑：

没有兄弟姐妹我们的孩子会孤独吗？

我们的期望和梦想会给自己唯一的孩子施加更大的压力吗？

我怎样才能避免过份地卷入到孩子的生活中？

独生子女肯定会被惯坏吗？

独生子女会不会都很自私？

当代社会里，独生子女家庭越来越普遍，但很多父母却依然担心只有一个孩子是不是称得上是一个“真正的”家庭，孩子能不能体验到“真正的”家庭生活内容，精神能否健康发展。

但实际情况又是如何呢？独生子女真的就与其他儿童有着巨大的差别吗？

针对人们普遍的疑虑和担心，本书作者——帕特里希娅·纳赫曼博士，通过长期的研究，根据第一手的经验，反驳了各种各样对于独生子女们偏见和荒诞说法，并为独生子女的父母们提供了许多可靠的如何避免教育失误的方法。

在书中，她用充分、可靠的证据表明，有关独生子女的许多说法其实是天方夜谭，每个人都有这样或那样的弱点，这是人类的共性，而非独生子女的专利。相反的是，独生子女在父母的集中关怀和照顾下，受益更多，他们在自信心、语言表达和知识接受能力上都优于多子女家庭的孩子。同时调查表明，独生子女更喜爱“一个人”的活动，例如阅读书籍，欣赏音乐，等等，这些活动不但能使他们获得乐趣，同时有助于他们智力开发和学习进步，由此断定他们孤独，性格孤僻，也是武断的。纳赫曼博士通过对成千上万个儿童所做的长期调查也表明：独生子女没有任何专门的问题，他们的实际表现没有什么

不好。

纳赫曼博士，既是美国著名儿童心理学家，同时她也是一位独生子女的母亲，对如何成为一名好的独生子女家长的问题，她根据自己的亲身经验和对多子家庭的考察和分析，总结出了许多对独生子女父母来说具有普遍意义和实用价值的道理和方法。

- 把握好你与自己孩子关系的密切程度，注意在恰当的时候适当降温。

- 独生子女的父母容易和孩子过份地缠在一起，很容易走向极端，应注意保持适当距离。

- 独生子女父母很容易将自己的所有期望、幻想，希望和梦想都投在自己唯一的孩子身上。这样做实际上是给家长和孩子都增添了极大的精神压力。

- 要区别好大人的世界和孩子的世界。不要因为坚持这种区别而感到愧疚，认为自己排斥或伤害了孩子。

- 做到慈爱而不溺爱，宽严有度。

- 避免“超级神童”综合症。

- 增强孩子的安全和独立意识。

可以说《您和您的独生子女》这本书中充满了深刻的分析和可信赖的建议，能给父母们以极大帮助，使家长们可以放心：只有一个孩子没有任何不自然的地方，独生子女照样能培养成才。

目 录

序 言 独生子女天生就是问题儿童吗

第一章 独子家庭：让你欢喜让你心忧 /1

独生子女家庭总给人留下不太完美的印象，那些由于各种原因不能再有其他孩子的父母，注都心存遗憾。有一个7岁的小姑娘，当人们问她想得到什么样的生日礼物时，小姑娘回答说：“我想要三件东西：妹妹，妹妹，妹妹。”

- ☐ “欠缺感”：只要一个孩子总有些不对劲 /2
- ☐ 独生子女们有没有综合症 /3
- ☐ 没有兄弟姐妹：孩子为何表现压抑 /5
- ☐ 多子女家庭其实有乐也有忧 /6
- ☐ 父母：独生子女家庭的平衡点 /8
- ☐ 顺其自然：对孩子该放手时就放手 /10
- ☐ 离异和再婚家庭的独生子女问题 /11
- ☐ 心理学家的观察和建议 /12

第二章 父母的“心病”从何而来 /16

再要一个孩子的念头很可能不止一次地涌上心头。它们是从哪儿钻出来的呢？这些念头与对独生子女的担忧有关，也可能来自下意识，来自日常实践，来自自己以往的经历。

- ☐ 传统的抚养孩子的观念，如何影响着今天的父母 /18
- ☐ “我自己就是独生子女，我小的时候并不快乐” /21
- ☐ “我有兄弟姐妹——我觉得家庭就应该是这样” /22
- ☐ “我的家就好像是父母与子女的战场，作为一个孩子我控制不了这些” /24
- ☐ “我可能不善于抚养女儿” /25
- ☐ “我很喜欢我的儿子，但我确实还希望有一个女儿” /26
- ☐ “我的孩子绝不能和我当初一样” /27
- ☐ “如果我突然发生不幸，孩子怎么办？” /28
- ☐ “如果孩子发生什么意外，我就再也不是母亲了” /30
- ☐ “我们只要一个孩子，这是自私的表现吗？” /31
- ☐ “好朋友最近有了第二个孩子，我感到有些嫉妒” /32

- ☐ “我的女儿说她真想有一个小弟弟或者小妹妹” /33

第三章 在家中扩散你的失望是愚蠢的 /36

不少父母渴望能有二个或三个孩子的愿望不能实现后，他们往往会感到悲伤和愤怒。这种不满情绪会深深潜藏在内心深处，永远也抹不掉，还会很微妙地传达到你孩子的心里，使他平白无故地受到伤害。

- ☐ 父母的失望传染给孩子是很容易的 /37
- ☐ “他知道妈妈爸爸常常心烦意乱，这都跟再要一个小孩的事有关” /40
- ☐ 为什么女人总是望多生几个小孩？ /41
- ☐ 改变你对家庭现状的庭觉 /45
- ☐ 让孩子明白父母的心情与他无关 /47

第四章 多子女家庭的真实画面 /50

许多独生子女的父母认为，孩子缺少兄弟姐妹，就不免会显得有些显得孤单可怜。兄弟姐妹不仅是儿时最重要的生活伙伴，相伴相随，还能对儿童的健康成长大有好处。但是，有没有兄弟姐妹并不是儿童顺利成长的关键因素。

- ☐ 年幼的孩子最需要什么 /51
- ☐ “兄弟情”：人生的一笔大财富 /52
- ☐ 家庭角色：排行对性格的影响有多大 /55
- ☐ 父母的梦想由几个孩子分担 /59
- ☐ 兄弟姐妹的忠诚和爱影响一生 /60
- ☐ 长大成人后的兄弟姐妹 /62
- ☐ 兄弟竞争：人生第一竞技场？ /65
- ☐ 独生子女的兄弟姐妹感 /67

第五章 独生子女就一定会被惯坏吗 /72

多年的调查显示，绝大多数家长认为，独生子女或多或少是有毛病的，他们要第二个孩子的主要原因就是不愿意让第一个孩子成为独生子女，不愿意他像独生子女那样长大。

对独生子女的成见源于我们的文化。

- ☐ 人们为什么会对独生子女持有偏见 /74
- ☐ 考察一些有关独生子女的流行说法 /76
- ☐ 独生子女普遍高智商说明了什么 /79
- ☐ 独生子女的孤独：愿意一个人活动 /82
- ☐ 独生子女最理解“关注同伴”的意义 /86
- ☐ 父母的疼爱一定会惯坏独生子女吗 /89
- ☐ 他们有一种被夸大了的“资格”感 /93
- ☐ 如何不让独生子女成为“小大人” /94
- ☐ 与成见无关的形象描绘 /96

第六章 独生子女父母容易犯的错误 /97

不断地送给孩子大量的礼物，会令他们摸不着头脑。

儿童们并不愿意父母变成“我们中的一位”。十几岁的孩子尤其不喜欢父母装成孩子的样子，或者父母过份地和孩子打成一片。一位离婚的母亲认为，她和女儿过份亲密的关系是造成女儿青春期为行为格外异常的重要原因。

- ☐ “她是我唯一的宝贝，为什么不能迁就她一点？” /98
- ☐ “我经常和孩子一起玩，就好像我是他的哥哥。” /101
- ☐ “我什么事都对她说，我们更像是姐妹，而不像母女。” /103
- ☐ “他和我们坐在一起，他觉得他属于大人。” /105
- ☐ “我们总是邀请她的朋友和我们一起，我们不想让她觉得孤独。” /108
- ☐ “他很胆小害羞，这是因为没有其他孩子和他一起长大。” /111
- ☐ “很多独生子女都是缠人的、讨厌的，我可不能让自己的孩子这样。” /113
- ☐ “要是她成功了，我也成功了，要是她失败，

我也失败。” /114

第七章 营造健康的家庭三方关系 /118

有人将爸爸妈妈和独生子女这样的家庭结构称为家庭三角形，心理学家专门发明的词汇，叫作“三方协调”。家庭三角形的关系怎样，会对家庭里所有人的舒适、幸福和健康产生很大的影响。

- ☐ 等边三角形：理想中的状态
- ☐ 不同时期：三角关系的动态轨迹 /123
- ☐ 应对策略：让孩子和家长都自由 /127
- ☐ 父母的角色差异对家庭三角形的影响 /133
- ☐ 男人和女人，怎样扮好自己的家长角色 /135
- ☐ 夫妻方程：如何更同步 /139
- ☐ 父母态度一致与否对孩子均有影响 /141
- ☐ 家庭战争中的独生子女 /143
- ☐ 可不可以不当作孩子的面吵架 /144
- ☐ 父母为何轮流充当“好人”和“坏人” /146
- ☐ 夫妻间下意识的暗争会导致什么结果 /147
- ☐ 婚姻僵局中孩子被迫充当的角色 /148
- ☐ 孩子充当婚姻协调人 /150
- ☐ 孩子充当爱人的角色 /151
- ☐ 孩子充当传话筒 /152

第八章 教子陷阱：“神童综合症” /155

独生子女是父母所有期望的唯一寄托。为了使自己的独生子女在人生旅途中有一个良好的开端，他们舍得并且乐于在这方面花费时间，甚至不惜花费大量的金钱。然而，当父母们从最为美好的愿望出发，不断地督促孩子，想让他成为他根本做不到或不想做的耀眼的“神童”时，问题就出现了。

- ☐望子成龙：每一位家长都有这样的热望 /157
- ☐征兆：你是否已染上神童综合症 /158
- ☐如何协调父母的期望与孩子的意愿 /162
- ☐了解你自身的“强项”和“弱项” /163
- ☐表扬过头会起反作用 /164
- ☐下班后的两小时为何像打仗 /167
- ☐委婉地指出你的配偶对孩子“太严” /169
- ☐每时每刻都要让孩子高兴是不可能的 /171
- ☐孩子不可都对任何事情都无兴趣 /172
- ☐“智力早熟”与“大童晚成” /174
- ☐唤醒自己：充分认同孩子的独立性 /175

第九章 如何给孩子造就一个自由和发展的空间 /176

正如小鸟总是离巢后才能长硬翅膀，温室里绝对培养不出参天大树，独生子女们也必须离开

家庭的庇护，才能真正长大成才。父母因此必须在“抓紧”与“放手”之间保持良好的平衡。对于独生子女的父母来说，找到这种平衡是特别富有挑战性的问题。

- ☐ 社交指导：为孩子找到小朋友提供机会 /177
- ☐ 切记：不要强迫建立友谊 /179
- ☐ 孩子需要指导而不是监控 /180
- ☐ 成长比较：让子女了解不同年龄的孩子 /182
- ☐ 不要担心孩子住到别人家 /183
- ☐ 培养交流：与其他父母多沟通 /184
- ☐ 与一个没有子女的朋友“分享”你的孩子 /186
- ☐ 只要孩子认为有趣的兴趣都鼓励 /188
- ☐ 让孩子养一个宠物有没有益处 /190
- ☐ 尽量让你孩子干一些家务活 /191
- ☐ 让孩子的需间成为她自己的天地 /192
- ☐ 将你特有的习惯做法形成家需传统 /193

第十章 如何做到在婚变中不伤害孩子 /197

在将要分居或离婚的日子里，许多独生子女父母都有这样的感受：面对孩子和不同于以往的生活，不免心慌意乱，找不到感觉。如果在婚姻或家庭的终结期前，考虑考虑在你自己和孩子的感情生活方面正在发生和将要发生的变化，那将

会对你有帮助。

- ☐ 离婚期间兄弟姐妹彼此的作用 /200
- ☐ 离婚之时：你孩子会有的感觉 /203
- ☐ 此时你为人父母的能力得到充分展现 /206
- ☐ 一个孩子在两个家庭里的滋味 /212
- ☐ 如何让独生子女在过渡期得到安慰 /214
- ☐ 心理学家对离婚父母们的告诫 /219
- ☐ 单亲易犯的 error：将孩子看作安慰、知己和密友 /222

第十一章 再婚家庭中的独生子女 /228

对于一位单亲父母来说，再婚意味着走进一种新的生活，走入他们希望的更幸福、更满意的生活，而对孩子来说，起码在短期内，这些独生子女往往会对生活中“闯入者”的突然出现，产生怨恨和混乱的情绪。

- ☐ 混合的家庭：孩子和父母窘境 /229
- ☐ 当有了再婚家庭中的兄弟姐妹之后，你的孩子会有什么感觉 /231
- ☐ 如何帮助独生子女适应和利用新环境 /234
- ☐ 如何消除独生子女的困难和障碍 /237
- ☐ 如果混合家庭里的孩子相差太多... /240

结束语 独生子女最需要的是什么 /243

译后记 中国的独生子女及其家庭教育 /246

□各国独生子女有没有共有的问题 /246

□捷径和误区：借鉴西方独生子女研究 /249

□已进入青年期的中国独生子女现状
究竟如何 /250

□成长警报：身体和心智的脱离 /255

□家庭教育：独生子女能否健康成长的
关键 /259

□家庭阴影：不能讳言 /261

□我们必须说：“独生代”的父母们，鉴任
在肩 /268

第一章 独子家庭：让你欢喜让你心忧

有一个7岁的小姑娘，当人们问她想得到什么样的生日礼物时，小姑娘回答说：“我想要三件东西：妹妹，妹妹，妹妹。”

独生子女家庭总给人留下不太完美的印象，那些由于各种原因不能再有其他孩子的父母，往往都心存遗憾。

不论对何人而言，拥有一个小宝贝，一个切盼已久的小天使，都是一件令人欣喜之事。但当三年或五年过去了，如果你还是只有这么一个小孩，那么情况也许就会发生一些微妙的变化。

孩子的爷爷奶奶会想，什么时候他们才能再有一个孙子，你5岁的小宝贝可能也开始向你索他的弟弟或小妹妹了。你可能会听到邻居在一旁议论你的小孩：“噢，当然，他已经习惯这么独来独往了——他是独生子嘛。”

而这时你的朋友可能已经有第二个孩子了。

这些情形会自然地促使你去想那些以前并未在意的问题：只有一个孩子合适吗？

我们能算是“真正”的家吗？