

澳大利亚知名儿科专家**25年**育儿经验汇集

# 1~4岁 宝宝 养育 指南

[澳] 克里斯托弗·格林 / 著  
美同 / 译

风靡全球的育儿指南，销量超过100万册

**一本改变宝宝行为习惯的书**

格林博士支招，手把手教您对付难缠的“小魔头”

帮助新手妈妈度过最艰难的时光，让育儿变得快乐、轻松



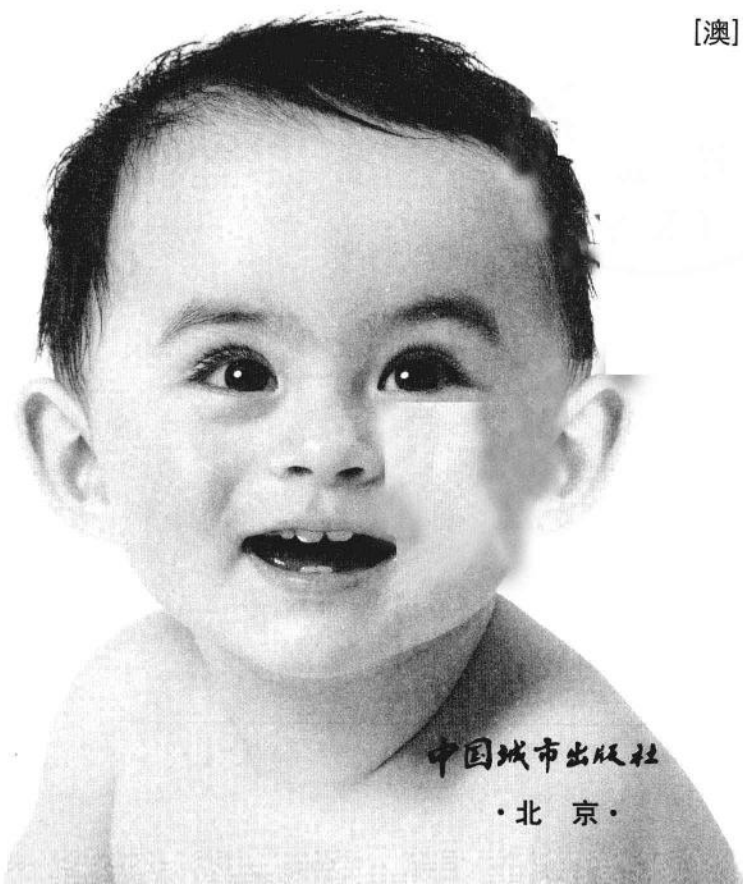
中国城市出版社

♥ 澳大利亚知名儿科专家 25年 育儿经验汇集 ♥

1~4 岁

# 宝宝养育指南

[澳] 克里斯托弗·格林 / 著  
美同 / 译



中国城市出版社

· 北 京 ·

北京版权局著作权合同登记

图字:01-2009-3702

图书在版编目(CIP)数据

1~4岁宝宝养育指南/(澳)格林著;美同译. -  
北京:中国城市出版社,2010.7  
ISBN 978-7-5074-2327-3

I. ① 1… II. ① 格… ② 美… III. ① 婴幼儿-哺育-  
指南 IV. ① TS976.31-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第146656号

---

TODDLER TAMING: The Guide to Your Child's Behaviour from One to  
Four(Revised and Updated Edition) by Dr Christopher Green  
Copyright © Dr Christopher Green and Dr Hilary Green  
1984,1987,1990,2001 and 2006  
Copyright © Illustrations,Doubleday,1990

Published by arrangement with Random House Australia  
Simplified Chinese translation copyright © 2011 by China City Press  
ALL RIGHTS RESERVE

---

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| 策 划     | 王 立                                  |
| 责 任 编 辑 | 王月芳 唐 浒 苍丹妮 田玉晶                      |
| 封 面 设 计 | 嘉誉堂工作室                               |
| 版 式 设 计 | 101度工作室                              |
| 责任技术编辑  | 张建军 杨冬梅                              |
| 出 版 发 行 | 中国城市出版社                              |
| 地 址     | 北京市海淀区太平路甲40号(邮编100039)              |
| 网 址     | www.citypress.cn                     |
| 电 话     | (010) 63275378(营销策划中心)               |
| 传 真     | (010) 63489791(营销策划中心)               |
| 总编室信箱   | citypress@sina.com 电话:(010) 52732057 |
| 投 稿 信 箱 | world66@263.net(营销策划中心)              |
| 经 销     | 新华书店                                 |
| 印 刷     | 北京中印联印务有限公司                          |
| 字 数     | 240千字 印张24.25                        |
| 开 本     | 787×1092(毫米)1/16                     |
| 版 次     | 2011年1月第1版                           |
| 印 次     | 2011年1月第1次印刷                         |
| 定 价     | 38.00元                               |

---

版权所有,盗版必究。举报电话:(010) 52732057

## 写给我的妻子希拉里·格林博士

没有她的灵感、支持和鼓励，就不会有这本书。

她反对把短暂的生命耗费在与宝贝的争吵和怨恨上面，鼓励理解、关爱和温情，在她看来，生活就是用来享受的。

不幸的是，希拉里的生命太过短暂，甚至没能完整地见到这本书的新版。但是，她的思想光芒将永远闪耀在这本书中。

# 推荐序

澳大利亚作者克里斯托弗·格林博士的育儿书《1~4岁宝宝养育指南》终于面世了。对于每天为了自己新生儿的一切一切——从养育、健康到早教而操心不已的80后爸爸妈妈来说，这实在是一个好消息。中国的独生子女政策到2010年，已经整整实施了30年。这项国策实施30年来，一方面肯定对人口的增长起到了控制的作用，另一方面也催生了中国历史上独一无二、也可能是空前绝后的独二代现象。所谓独二代，就是80后成长起来的独生子女第一代，在养育着第二代中国的独生子女。

独二代的养育过程往往是孤独无助的。他们常常发现自己父辈的经验已经严重地和现代育儿理念脱节，同时自己在育儿过程中因为没有兄弟姐妹可以交流、借鉴和分享，从而处处捉襟见肘、毫无准备，所以会时常感到孤立无援。

孤立无助的中国80后的新手爸爸妈妈们，需要的就是更广阔的交流平台、更多的帮助、更深入的专家指导，以及更多的过来人的无私分享。

《1~4岁宝宝养育指南》应该会给孤独的独二代父母带来不少的帮助。这不是一本说教型的课本，书的作者作为过来人的爸爸，以亲切的温情，给中国家长的育儿困惑，特别是新生儿1~4岁这个最重要、也是80后父母最困惑的阶段，讲述着心得和方法。亲切、实用是这本书最大的特点。

不要担心一位来自澳洲的育儿专家是否能提供适合中国父母的育儿经验。一方面，在健康养育问题上，无论来自哪个文化和种族

的新生儿问题都高度一致。另一方面，即使在带着不少民族和文化成分的家庭教育和早教领域，也因为中国日新月异的成长，因为世界每天都变得扁平，而更趋于一致。

克里斯托弗·格林博士的育儿书《1~4岁宝宝养育指南》在中国独生子女政策实施整整30年的时刻出版，对于那些孤立无助的80后父母，对于渴望指导、渴望关心、渴望对话的中国年轻家长来说，无疑是一种慰藉。

宝宝树董事长兼首席执行官 王怀南

2010年12月

# 序言

很荣幸，我的书将在中国出版。你可能会问，在澳大利亚写的书会适合中国的情况吗？可是在我看来，北京的孩子和悉尼的孩子并没有什么不同。而且在这两个国家，父母所担心的事情也是一样的。在宝贝蹒跚学步的时候，我们全都常常搞不清小家伙的世界里究竟会有怎样的变化。

这本书写的是1~4岁的宝贝，其中最难管的一段在1岁半到2岁半之间。小家伙很有趣，尽管还不明事理，就已经发现自己可以让爸爸妈妈一筹莫展了。好在2岁半以后，他就越来越听话了。要是父母期望小家伙像大人那样行事的话，麻烦就更大了。这时候的宝宝还无法理解成人的观念，所以他不是故意“使坏”，而是自己天性的表达。了解这一点很重要。

我跟这些小家伙们打了30年的交道，也尽力去协助他们的父母，这本书正是以上经历的经验汇集。这些经验绝大多数都是常识，都得到了全世界上百万父母的检验。

这本书关注宝贝的成长，也关注你能想到的他的各种行为表现，包括常被问及的上厕所训练、睡不好觉和如何管教等方面的问题。对于1~4岁的宝宝，我们在任何时候都要避免使用强制的手段和严厉的惩罚。我们应当花更多心思在理解、关注、奖励甚至是诱惑上！读下去，你会明白我说这句话的意思。这本书也主张避免争执，特别是在这样做没有任何效果的时候。不要动不动就火冒三丈，平静是更好的处理方式。在早期教育的问题上，我认为父母是最好的老师。父母把自己的价值观传递给孩子，也让他明白自己

从哪里来，到哪里去。（外）祖父母和大家庭的作用至关重要，这一点我深信不疑。如果他们能帮上忙，那就太好了。充满爱心的（外）祖父母是非常宝贵的资源，我们一定不能小视或者浪费，他们和家庭一起，都是宝贝成长的安全屏障。宝贝需要得到关注和重视，需要感到安全。

宝贝1～4岁的这段时光非常短暂，再也没有别的时间宝贝与我们如此紧密，如此依赖我们，如此需要我们的关注了。这本书的目的在于增进父母对这段时光的理解，同时发现宝贝的可爱之处，更重要的是享受与宝贝在一起的每一分每一秒。

克里斯托弗·格林

2010年10月



|                     |    |
|---------------------|----|
| ► 在开始之前……           | 1  |
| ► 第1章 1~4岁宝宝养育要点    | 5  |
| 005 1~4岁宝宝的养育要点     |    |
| 012 拿不准的时候，请记住……    |    |
| 012 成功的秘诀           |    |
| ► 第2章 树立信心          | 14 |
| 015 绿灯与红灯           |    |
| 015 绿灯              |    |
| 017 红灯              |    |
| 021 不能承受之专家         |    |
| 022 信心是关键           |    |
| ► 第3章 1~4岁宝宝的性情特征   | 24 |
| 025 没头脑             |    |
| 025 控制欲             |    |
| 026 渴望得到关注          |    |
| 027 自我中心            |    |
| 027 只对10分钟前后的事情感兴趣  |    |
| 027 喜欢说“不”          |    |
| 028 父母的做法——顺其自然     |    |
| ► 第4章 1~4岁宝宝的正常行为   | 29 |
| 030 宝贝在成长过程中的行为发展概述 |    |
| 035 两项重要研究          |    |
| 037 儿科医生的宝宝又如何      |    |
| 039 宝宝的哪些行为是正常的     |    |
| 043 完美宝贝            |    |

**► 第5章 宝宝不好的行为是哪里来的** 44

- 044 宝宝在行为方面的问题，今天是否更严重
- 045 基因与环境
- 048 基因和天才
- 049 滋养宝贝的天性

**► 第6章 1~4岁宝宝的行为促发因素** 50

- 051 5个行为促发因素
- 051 “嘿！看我呀！”——吸引我们注意
- 054 “我更可爱！”——“吃醋”和“争宠”
- 058 “唉！”——灰心丧气，情绪低落
- 058 “别丢下我！”——害怕一个人待着
- 059 “我肚子疼！”——不舒服或者生病了
- 060 万变不离其宗

**► 第7章 要管教，不要体罚** 61

- 061 转变管教观念
- 062 什么是管教
- 063 管教的方式
- 065 管教前的准备工作
- 068 谨防陷阱
- 072 循序渐进
- 073 咬牙撑过黎明前的黑暗
- 073 各就各位，预备……

**► 第8章 管教宝贝什么方法管用** 74

- 075 “奖善罚恶法”
- 079 几条锦囊妙计
- 082 杀手锏——“暂停法”

**► 第9章 管教宝贝什么方法不管用** 89

- 089 吓唬
- 090 吼叫
- 091 体罚
- 094 民主与谈判
- 096 常识与“失常”





## ► 第10章 宝贝大哭大闹、耍花招怎么办

87

- 097 什么是大哭大闹
- 098 大哭大闹怎么处理
- 101 在公共场所哭闹
- 105 宝贝的小花招
- 111 网开三面
- 112 难事一桩

## ► 第11章 让育儿变得轻松些

113

- 113 对宝贝的行为有合理预期
- 115 无法避免则接受
- 116 适可而止
- 116 避免两败俱伤
- 118 如何为宝贝布置安全的家居环境
- 124 水深火热之时
- 124 放松

## ► 第12章 宝贝睡觉好吗

125

- 126 睡好觉有多重要
- 127 有关睡眠的科学常识
- 129 关于睡眠情况的一些统计资料
- 130 睡眠问题是什么
- 130 宝贝不好好睡觉的三大表现
- 143 小议镇静类药物
- 145 酣梦成眠

## ► 第13章 有关睡眠的其他问题支招

148

- 146 午睡还要不要
- 147 婴儿床里的“跨栏者”
- 148 早起的百灵鸟
- 148 妈妈，我怕
- 149 为什么甜蜜的梦容易醒
- 150 我的奶嘴哪儿去了
- 150 夜里要奶吃
- 151 “我是夜行人”

- 152 噩梦
- 153 午夜惊魂
- 154 敏感的邻居
- 154 一起睡还是分开睡
- 155 美梦成眠

## ► 第14章 宝贝应当吃什么

156

- 157 好的开始是成功的保证
- 159 如何均衡饮食
- 169 健康的食品和正确的选择
- 172 哪来这么多小胖墩儿
- 176 运动很重要
- 178 宝贝与电视
- 179 宝贝的行为问题与饮食
- 180 健康快乐到永远

## ► 第15章 如何照顾宝贝的饮食

181

- 182 宝贝能乖乖地吃饭吗
- 183 一般性的参照
- 184 宝贝在饮食方面的主要问题
- 190 不要强迫宝贝吃饭
- 191 1 ~ 4 岁宝宝的口味
- 193 如何准备饭菜
- 195 零食也营养
- 197 如何让宝贝乖乖吃饭

## ► 第16章 如何训练宝贝上厕所

189

- 200 错误的老观念
- 201 上厕所的正常发展过程
- 202 上厕所训练的基本原则
- 203 排尿训练
- 206 排便训练
- 209 夜尿训练
- 214 上厕所训练中的拦路虎
- 220 成功在向我们招手





## ► 第17章 好孩子也有坏习惯

221

- 221 咬人
- 223 挖鼻孔
- 224 嘟囔
- 225 打断谈话
- 226 玩弄隐私部位
- 228 偷东西
- 229 说脏话
- 230 不系安全带
- 231 走丢
- 233 磨牙
- 233 撞脑袋
- 234 屏气发作
- 237 呕吐
- 238 乱涂乱抹
- 239 纯真年代

## ► 第18章 宝贝害怕怎么办

240

- 241 不同年龄的宝宝怕什么
- 242 1 ~ 4 岁的宝宝怕什么
- 251 什么东西能让宝贝有安全感
- 256 宝贝别怕

## ► 第19章 幼儿园、托儿所和游戏小组

258

- 258 观念的冲突
- 260 看护机构的优点
- 261 托儿所
- 262 幼儿园
- 268 游戏小组
- 268 照顾宝贝

## ► 第20章 早期教育

270

- 271 生活即学习
- 274 做游戏
- 276 语言能力的发展

- 277 阅读
- 279 跳出思维的框框
- 280 寻找天才宝宝
- 281 助宝贝一臂之力
- 282 宝贝是块小海绵

## ► 第21章 手足相争 283

- 283 双倍的麻烦
- 284 做出正确的解释
- 287 像小婴儿那样咿咿呀呀
- 288 打架
- 289 嘲弄
- 290 绝对的公平
- 290 独生子女
- 291 都是“领地”惹的祸

## ► 第22章 写给上班族家长 282

- 292 上班族的生活
- 293 上班族父母为什么内疚
- 295 上班族父母的选择
- 296 质量胜于数量
- 297 共同承担
- 297 家庭计划
- 299 充分利用时间

## ► 第23章 单亲家庭 300

- 300 单亲家庭的难处
- 306 分居和离异
- 313 单亲家庭的成功

## ► 第24章 幸亏还有爷爷奶奶 315

- 315 老马识途
- 316 温和的老人
- 316 及时的帮助
- 317 基本的原则





318 祖父母的好处

► 第25章 “不可爱”的宝贝

319

320 爱哭的宝贝

321 难伺候的宝贝

322 爱惹麻烦的宝贝

323 真爱至上

► 第26章 小儿多动症(ADHD)

324

325 小儿多动症概述

326 家长的做法

327 如何管教多动症宝宝

328 运用生存心理学

329 药物有奇效

329 接受现实

► 第27章 如何管教残疾宝宝

331

331 管教是必要的

333 特殊问题的处理

334 面对痛苦,面对现实

336 一臂之力

► 第28章 1~4岁宝宝的常见疾病

337

337 气喘病

338 罗圈腿、膝外翻和扁平足

339 支气管炎

340 普通感冒

340 哮喘

341 耳疾

343 发热

344 高热痉挛

345 脑膜炎

346 扁桃体炎

347 呕吐和腹泻

348 如何给宝宝吃药

- 349 关于住院的建议
- 350 关于卧床的建议
- 350 关于宝贝生长发育的建议
- 352 如何判断宝贝的病情

|        |         |     |
|--------|---------|-----|
| ► 附录 1 | 生长发育的标志 | 353 |
| ► 附录 2 | 一些常识    | 360 |
| ► 附录 3 | 免疫接种    | 361 |
| ► 附录 4 | 家庭安全自检表 | 368 |



## 在开始之前……



曾几何时，当我面对着1~4岁宝宝的夸张举动时，我也是一头雾水，毫无办法。25年前，我成了儿科的一名实习医师。然而我当时对小孩子一点兴趣也没有，在如何管教幼儿的方面也没有什么惊天动地的想法。跟其他学员一样，我也参加了为期半年的在精神科的实习轮换。我不喜欢精神科做的事情，觉得它用处不大，不值得从事。我可是“货真价实”的医生，我只对疑难重症感兴趣，那多有意义。

在实习轮换的半年里，我学到了很多，从俄狄浦斯情结到阉割焦虑，再到压抑和投射。我的导师是国际知名的儿童精神病学家，也是澳大利亚的顶级专家。在大多数时间里，我都在观察别的精神病专家和心理学家如何诊病，偶尔我也会得到一两个练手的机会。每周，教授都会检查我的诊疗工作，然后提出他的“宝贵”意见，但我还是对那些淘气的小家伙束手无策。后来有一次，事情发生了很大的转折，那时，有一对筋疲力尽的父母带着他们的“问题”宝宝来找我……

宝贝2岁，他的问题就是经常大哭大闹，怎么也管不住。宝贝的爸爸