

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

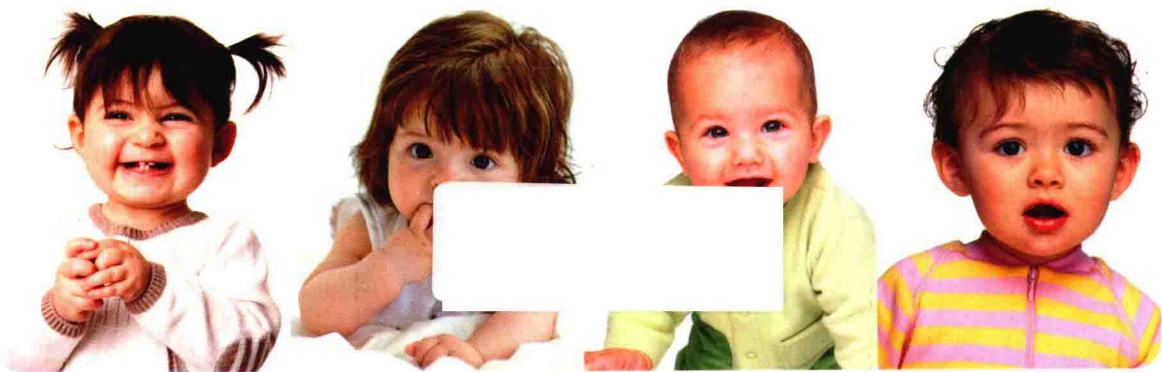


最新定本

美国儿科学会 育儿百科

[美] 斯蒂文·谢尔弗◎主编 陈铭宇 周莉 池丽叶 等◎译

· 全新修订 第6版 ·



全球销量超过**4 500 000**册

育儿读物权威品牌

北京科学技术出版社

美国儿科学会 育儿百科 第6版

[美] 斯蒂文·谢尔弗◎主编
陈铭宇 周莉 池丽叶 等◎译

 北京科学技术出版社

The publication is a translation of *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5*, 6th edition, © 2014, by the American Academy of Pediatrics. This translation reflects current practice in the United States of America as of the date of original publication by the American Academy of Pediatrics. The American Academy of Pediatrics did not translate this publication into the language used in this publication. The American Academy of Pediatrics disclaims any responsibility for any errors, omissions, or other possible problems associated with this translation.

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2015-3104

图书在版编目(CIP)数据

美国儿科学会育儿百科/(美)谢尔弗主编;陈铭宇等译. —北京:北京科学技术出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5304-8176-9

I. ①美… II. ①谢…②陈… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第312039号

美国儿科学会育儿百科

主 编: [美] 斯蒂文·谢尔弗

译 者: 陈铭宇 周 莉 池丽叶 栾晓森 王智瑶 王 柳

策划编辑: 赵丽娜

责任编辑: 张运华 刘瑞敏

责任印制: 吕 越

图文制作: 露霖文化

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

字 数: 916千

印 张: 52.75

版 次: 2016年5月第1版

印 次: 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8176-9/T-871

定 价: 66.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

序

《美国儿科学会育儿百科》第6版的中文版历经一年多的认真修订，终于和读者见面了。

这本书从20世纪90年代开始出版，至今更新到第6版，是一本非常经典的育儿书，很早就引起了我的关注。

本书第5版的中文版就很畅销，受到了广大读者的欢迎，它的科学性和权威性也得到了读者充分的认可。我平时经常参阅它，也会向身边的妈妈们推荐，因为我发现这本书的内容科学，对日常育儿和儿童疾病护理都有切实的指导价值。

这本书与其他的育儿书相比，最大的不同在于，它的内容经过美国儿科学会多名专家编写和审阅，具有扎实的理论基础，并且其中关于儿童健康的信息不断更新，充分保证了这本书内容的正确性和科学性。

本书的第6版更新了大量儿童健康方面的信息，使这本书成为最前沿的育儿百科。新手父母在遇到各种育儿难题，尤其是令人焦心的宝宝健康问题时，可以参阅本书。它将成为你最出色的帮手，为你提供准确的、科学的、经过验证的信息。

这是一本权威的、有实用价值的优秀育儿百科，广大的新手父母一定能够从这本书中获益。

史恩荣

前言

本书是《美国儿科学会育儿百科》的第6次修订。

《美国儿科学会育儿百科》是超过100名儿科专家贡献其智慧而编著的，它为父母们提供了关于养育宝宝的最新信息。作为最畅销的父母养育宝宝的指南书，20多年来，本书帮助众多父母解决了养育宝宝过程中遇到的问题，促进了广大儿童的健康。此外，美国儿科学会还为父母出版了其他大量的书籍，主题涉及母乳喂养、饮食营养、训练宝宝上厕所、帮助宝宝入睡，以及应对宝宝过敏和哮喘、注意力不集中、多动症等各个方面。

美国儿科学会是一个由6.2万名儿科专科医生、儿科次专科医生、初级护理医生构成的健康机构，主要致力于婴儿、幼儿、青少年的健康、安全和幸福事业。该机构一直努力为父母和儿童看护者在儿童健康问题上提供连续不断的高质量信息，本书正是该机构持续努力的见证。

本书与市面上其他同类别书籍的最大不同在于它由美国儿科学会的大量专家编著和审阅。6名编委会成员制订了最初的编写大纲，然后在100多名撰稿人和审阅者的帮助下完成了本书。由于医学方面的信息始终处于不断更新中，因此，本书作者做出大量努力，以保证书中所含的都是最新信息。读者可以访问美国儿科学会为父母提供的官方网站：www.healthychildren.org，随时了解关于儿童健康的最新信息和父母养育宝宝的指南。

美国儿科学会希望本书可以成为广大父母和儿童看护者的良师益友。我们认为本书是关于儿童健康和安全问题的重要信息来源。我们有足够的信心认为本书将对父母和儿童看护者极有帮助，并且鼓励广大父母和儿童看护者在使用该书的同时，参考儿科医生的建议，因为他们可以提供更加具体且有针对性的指导和帮助。

埃罗尔·R. 奥尔登

医学博士

美国儿科学会会员

美国儿科学会常务董事

致读者

本书中所包含的信息只能作为对儿科医生所提供建议的补充，并不能完全取而代之。在对孩子进行任何医学治疗之前，一定要向儿科医生咨询，并与儿科医生讨论孩子的具体情况，包括症状、需求、治疗措施等。关于本书的信息是否适用于您的孩子，请求助儿科医生。

本书中提到的所有产品仅供参考，并不能说明美国儿科学会完全赞成或者推荐使用这些产品。

本书中的信息和建议，若无特殊说明，适用于不同性别的孩子。我们将在书中交替使用代词“他”和“她”。

美国儿科学会将会不断发现新的科学证据，来对做出的建议进行适当更新。比如，未来对儿童疫苗研究的发展，将会改变现有的儿童疫苗的管理方法。因此，本书中所列出的接种疫苗的时间也将有所改变。这些情况说明，您需要始终与儿科医生保持联系，以获得关于孩子健康问题的最新信息。要获取更多关于呵护您的宝宝、促进他们健康的信息，请访问官方网站 www.healthychildren.org。

* 关于体温测量的方法：

■ 肛门体温（直肠体温），简称肛温，正常范围为：36.5~37.5℃（肛表插入肛门3~4厘米，2分钟；或根据肛表使用说明书）。

■ 口腔体温（舌下体温），简称口温，正常范围为：< 37.5℃（口表置于舌下3分钟）。

■ 腋下体温（腋窝体温），简称腋温，正常范围为：36~37℃（体温表置于腋窝处夹紧5分钟以上）。

对于婴儿来说，判断其是否发热的最佳方法是测量肛门体温。本书中的体温在没有特别说明的情况下指的是肛门体温。

谨以本书献给所有将孩子视为我们今日最大灵感、明日最大希望的人。

在此感谢医学博士、美国儿科学会会员伦纳德·P. 罗马对本书原版做出的卓越贡献。

引言 最好的礼物



孩子是上天赐给你的最好的礼物。从你第一次抱起这个生命的奇迹的那一刻起，你的世界就变得更加广阔和丰富。你将产生各种各样的心情：惊奇掺杂着些许兴奋，迷惑伴随着几分疲惫，此外，你还会怀疑自己能否成为一位称职的父母。这些感情是你之前从未体验过的，也是没有孩子的人永远无法真正体会的。

这些感情无法用语言来形容，因为父母与孩子之间的这种联系只可意会不可言传。当孩子第一次微笑的时候，为何你的眼眶中泛着泪水？当孩子说出第一个字的时候，为何你是那么骄傲？答案就在你与孩子之间双向的给予关系之中。

孩子给你的礼物

- 无条件的爱。
- 绝对的信任。
- “发现”的快乐。
- 情感的巅峰。

孩子给你的礼物

尽管孩子给你的礼物简单，但足以改善你的生活。

无条件的爱。从孩子出生开始，你就成为他整个宇宙的中心。他把他的爱奉献给你，没有疑问，也不求回报。在他的成长过程中，他还将用无数的方式表达这样的爱：从用第一次微笑让你如沐春风，到双手奉上亲手制作的节日礼物。他的爱充满崇敬、热情和取悦你的急切期待。

绝对的信任。孩子绝对地信任你。在他的眼里，你是那么强大、聪明、有能力。久而久之，孩子在你身边时会格外放松、遇到难题会向你求助、会在人群中骄傲地指出你，通过这些行为，你可以感受到孩子对你的信任。有时候，孩子遇到害怕的东西时，会到你的身边寻求保护；在你面前，他敢于尝试他不敢单独或在陌生人面前做的事情。总之，孩子相信你可以保护他。

“发现”的快乐。孩子的出生给了你一个独特的机会，来发现童年中的那些欢乐和兴奋。尽管你无法通过孩子使你的生命重来一次，但是随着孩子不断地发现与探索，你可以分享他的快乐。在这个过程中，你可能发现一些你从未想到自己会具有的技能 and 天赋。你对自己的了解以及与孩子的心灵相通将帮助你很好地与孩子玩耍、交流。当你与孩子一起探索事物时，无论是发现了一种新技能，还是发现了一个新单词，又或者发现了一种解决问题的新方法，都将增加你做父母的经验和信心，让你做好准备迎接新挑战。

情感的巅峰。由于孩子的出现，你会经历情感的新巅峰，比如欣喜、关爱、骄傲、激动等。同样，你也会经历紧张、生气、受挫。会有这样的时刻：你紧紧抱着你的孩子，孩子用他充满爱意的胳膊环绕着你的脖子；当然你也一定会有被气得说不出话的时刻。当孩子一天天长大，一天天想独立，你将更深刻地体会这种极端的感情。比如，当孩子3岁的时候，可能很听话地跟你满屋子跳舞，但是当他到了4岁，可能就变得相当叛逆和顽皮，让你非常担心。这种极端的感情并不矛盾，

只是成长的现实所致。作为父母，你所面临的挑战是：接受孩子带给你的这些情感体验，对此心怀感激，并为孩子提供持续的指导。

你给孩子的礼物

作为父母，你可以给孩子提供许多重要的礼物作为回报。一些礼物很微妙，但是所有礼物都会让孩子受益匪浅。给孩子提供这些礼物将使你成为出色的父母，而孩子接受你的礼物后，会变成一个更加健康、快乐、有能力的人。

无条件的爱。爱是你与孩子关系的核心，它需要自由地双向流通。正如孩子无条件地爱你一样，你也要给予孩子无条件的爱和赞赏。你对孩子的爱不应取决于孩子的相貌和行为，也不应该被当作给孩子的奖励，或是将不爱作为对其的惩罚。你对孩子的爱应该是持久且不容置疑的，特别是在孩子行为不当，需要你来限制或纠正时。由于孩子的某些行为，你可能产生一些短暂的情绪，比如生气、沮丧等，爱应该与这些情绪区分开来，且要超越这些短暂的负面情感。

自尊心。作为父母，你给孩子一个最重要的礼物是自尊心。建立自尊心不是一个简单且快速的过程。自我尊重、相信自己是自尊的重要组成部分，需要花费几年的时间才能牢固地建立起来。孩子需要你持续的支持和鼓励来发现自己的长处。在他学习相信自己的过程中，他需要你的信任。爱他、花时间与他在一起、倾听他的讲述、称赞他的成就，都是这个过程中的重要部分。此外，用建设性的而非处罚性、非伤害性的方法帮助他改正一些错误行为，对孩子建立自尊心也同样重要。如果孩子对你给他的爱、称赞、尊重有信心，那么他可能更加容易建立起自尊心，而他建立起来的自尊心将帮助他快乐健康地成长。

你给孩子的礼物

- 无条件的爱。
- 自尊心。
- 价值观和传统。
- 快乐。
- 健康。
- 安全的环境。
- 技能与能力。

价值观和传统。无论你是否积极地将你的价值观和信仰传递给你的孩子，他都必然会因为和你生活在一起而吸收一部分。他会注意你如何在工作中自律、如何坚定你的信仰、是否言出必行。他会融入家庭仪式和传统并思考它们的重要性。你不能期望或者要求孩子遵循你所有的观点，但是你可以随着他的成长和成熟，诚实地、清楚地、耐心地阐述你的信仰。你应该给予他的是指导和鼓励，而不是评论。在孩子年龄和语言允许的情况下，鼓励他提出问题并与他讨论，而不是把你的价值观强加给他。如果你的信仰理由充分并且你是真诚的，那么他在很大程度上也会接受它们。如果你的行为不一致（有时我们会这样行事），孩子会用语言，或通过细微的行为变化清楚地告诉你，或者当他大一点时会直接表示他不同意你的观点。形成价值观的道路不是一帆风顺、没有错误的，它要求在坚实的基础上有灵活性。你要自觉、自愿地倾听孩子的想法且在适当时候做出改变，最重要的是，你要证明你对传统的虔诚，以上这些都将有利于你和孩子之间的关系。虽然价值观和原则的选择最终还是由他自己来决定，但是他依靠你，通过你的思维、与他分享的观点、你的行动来给他提供做决定的基础。

快乐。孩子不需要你教给他如何快乐，但是他需要你鼓励和支持，以使他本性中的热情自由飞翔。特别是当你和他在一起的时候，你越有趣，生活对于他来说就越让人愉快，他也就越迫不及待地去拥抱它。听到音乐，他会翩翩起舞；阳光洒落，他会把脸转向天空；感到快乐，他会欣然微笑。这种热情洋溢通常表现在他的专注和好奇上，比如想去探究新的地方和事情，急切地想加入周边的世界，把新的形象、物品和人纳入个人的成长历程中。你要记住，孩子有各自的禀性——有些孩子表面上比其他孩子更加生机勃勃，有些更加喧闹，有些更加贪玩，有些则更加安静，还有一些会比较中性，是两种极端的融合。但是所有的孩子都会以自己的方式来表达他们的快乐，作为家长的你应该发现这些方式，并培养他们的快乐。

健康。孩子的健康在很大程度上依赖于早期你给予他的关爱和引导。从怀孕开始，你要很好地照顾自己，比如安排一些产科的护理。孩子出生后，通过定期带孩子去医生那里做检查、保护孩子不受伤、为孩子准备富有营养的饮食以及鼓励他在童年时期多做运动，你可以保护和增强他的体质。你自己也有必要保持良好的生活习惯，避免不健康的习惯，比如吸烟、过度饮酒、药物依赖和缺乏运动等。这样，在孩子的成长过程中，你才能给他一个健康的榜样去效仿。

安全的环境。任何人都想给孩子提供一个安全且舒适的家。也就是说，它不

仅仅是一个可以休息和玩玩具的温暖的地方，还要能够遮风避雨，确保身体上的安全和心理上的踏实。更重要的是，它必须是一个情感上安全的家园，在这个地方没有压力和烦恼，充满着和谐和关爱。鉴于孩子能够感觉到其他家庭成员之间的矛盾，并可能为此烦恼，因此所有的家庭问题，甚至是极小的冲突，都要尽快地处理好，或通过合作解决好。当然，这可能需要你主动寻找方法，但是你要记住，家人的幸福和睦有助于给孩子提供一个健康成长并可以自由发挥潜能的环境。家人如果能有效地处理冲突和差异，最终将令孩子心里感到足够踏实，并相信自己也有能力处理好冲突和差异。这对孩子应对未来的挑战是一个积极的范例。

技能与能力。 随着孩子的成长，他将在生活中各个领域花费大量时间掌握或改进不同的技能和能力。你应该鼓励他，并提供给他所需的各种设备和工具以便尽可能地帮助他。书、杂志、小伙伴和学前班在孩子从学步婴儿变成学龄前儿童的过程中承担着重要的推动作用。你要牢记一些最关键的学习方法：当孩子感觉到安全、自信且被疼爱时，他将学得很好；当他能够对提供的信息做出积极回应时，他将学得很好。一些信息能够通过玩闹（孩子的特有语言）得到很好的展示。孩子可能通过玩耍学到很多东西，特别是与父母或玩伴一起玩耍的时候。其他一些信息也能通过实际的经历得到学习或融会贯通。去不同的地方、接触不同的人、进行不同的活动和通过不同的经历，孩子可以学到许多东西，听故事、读图片书或杂志等也很有帮助。还有一些东西可以通过观察学到——有时是观察你的举措，有时是观察其他孩子或成年人的行为。幼儿园的经历也有助于他的社会交往。

如果你很享受学习的过程，并且使“发现”对孩子来说变得很有趣，那么孩子将会意识到他取得的成就可以令自身满足，并且也是一种取悦你的方式。这其中的奥秘是，你要尽可能给孩子机会，让孩子用自己的方式以自己的速度进行学习。

怎样使“给予”成为日常家庭生活的一部分

你与孩子之间反复地分享这些礼物，将促进你们之间的关系并有助于孩子的发展。就像学习一种新的舞蹈一样，掌握每一个实际步骤并不总是很简单，但若有时和耐心，再加上你自己对加强亲子关系的信念，一切就会实现。

给予孩子健康成长所需的引导和支持需要父母们具备许多技能：养育、引导、保护、分享以及做榜样或模范。如其他技能一样，这些技能也需要在实践中加以学习及完善。对你来说，某些技能可能比别的容易些，某些技能似乎在特定时期比其他时期容易些。在养育子女的过程中存在这些差异是很正常的，但它们确实

使这项工作富有挑战性。以下建议将有助于你充分利用科学的养育子女技能，给孩子最好的起点。

把你的孩子作为个体对待。认识到孩子的与众不同之处，并且欣赏他特殊的品质。找出孩子特殊的需要和长处、情绪和弱点，特别是他的幽默感，这在他还是婴儿时就能表现出来。让孩子向你展示他玩耍的乐趣。你越欣赏孩子，你就越可以帮助他培养信任感、安全感和自尊感。你也会从中发现很多乐趣。

自我教育。你可能比想象中知道更多为人父母的知识。你可能花了多年时间观察你自己的父母和其他家庭，或者你照顾过其他孩子。你有很多本能反应，可以帮助你成为一个乐于付出的父母。在以前，也许你无须再做额外“功课”，做好父母是水到渠成的事情。但是时代不同了，现代社会极端复杂，时时刻刻都在发生着剧变。为了成功地教育孩子面对新世界，父母们会常常学习各种育儿经：与儿科医生或其他父母们交流，请教各种问题；结识有同龄孩子的父母，并且观察他们如何养育孩子（例如：他们什么时候护着孩子，什么时候放开孩子，期望多大的孩子学会承担多少事情等）；阅读有关家庭育儿观点和疑难问题的书籍；联系当地的宗教组织、教育团体、家政组织、育儿项目、父母教育班等诸如此类的组织。对有心的父母来说，这些个人或团体组成了有用的网络，能够帮助他们顺利克服育儿过程中的困扰和挫折。

父母们在征求育儿意见的时候，要筛选出与自己和自己的孩子对症的信息。有时他人的建议有很大的参考价值，但并非都有参考意义。每个父母的育儿过程都有自己的特点，因此他人的参考意见必然有不适用之处。你不必全盘接受所有听到和读到的东西。实际上，自学育儿的目的一，就是使自己区分出不适用于你和孩子的意见。你懂得越多，就能准备得越充分，也才能决定什么最适合你的家庭。

给孩子做榜样。孩子表达对你的爱意的一个方式就是模仿你，这也是孩子学习做事、培养自己新技能、照顾自己的一种方式。从很小的时候开始，他就会认真地观察你的行为，然后效仿你的行为和信仰。你给孩子树立的榜样将成为永恒的画面，在孩子的一生中影响他的态度和行为。因此，为孩子树立良好的榜样，意味着你要对孩子负责任且爱护他，意味着你不仅要跟他保持良好的关系，还要跟其他家庭成员和睦相处。你要向孩子表达你的爱意且认真地维护你跟他的关系。如果孩子看到他的父母可以开诚布公地交流、通过合作完成任务、互相分担家务，他也将把这些好的技能运用到日后的生活中。

给孩子树立良好的榜样也意味着你需要照顾好自己。作为一个善良慈爱的父母，你可能过分地关注你的家庭以至于忽视自己的需要。这是一个重大的错误。孩子依靠你来获得身体和心理上的健康，他通过观察你来学习如何保持健康。通过照顾好自己，你可以向孩子证明你的自尊心，这对你和孩子都非常重要。当你过度疲劳或者生病的时候，休息一下，请一个保姆来帮忙，这会让孩子明白你非常尊重你自己。安排出时间和精力留给你自己的事情和爱好，会让孩子明白你很珍惜自己的某些技能和兴趣并且乐意继续下去。通过给你自己一些只属于自己的时间（至少一周一次），你跟孩子会更加容易地明确各自的身份。当孩子长大一点的时候，你尤其需要这样做。通过请其他信任的成人临时看护一下孩子或者全家一起与其他家庭参加联谊活动，可以让孩子认识一些其他人，这对孩子来说有好处。孩子最终会仿照你的爱好，建立一些他自己的爱好，所以，你自己越健康越开心，对你跟孩子就越好。

你也可以在另一个方面为孩子树立良好的榜样，那就是在日益复杂的社会中学会容忍和包容。随着社会中不同国家、不同文化的接触日益加深，你需要教育孩子，在与不同种族、不同宗教、不同民族、不同生活习惯的人打交道的时候，学会容忍与包容。你要努力帮助孩子理解并接受多样性。没有人生来就对别人带有偏见，却能在很小的年龄学会偏见。孩子在4岁左右的时候，就会意识到人与人之间的不同。你在生活中与其他人的交往方式，会影响孩子与他的同龄人打交道甚至是他日后待人处事的方法。你要让孩子发现人与人之间的相同之处，并且与孩子讨论他可能产生的一些偏见，你要消除他的偏见，让他相信，所有的人都应该被尊重和重视。

献出你的爱。献出你的爱，不仅仅意味着将“我爱你”挂在嘴边。孩子不会明白这三个字的含义，除非你用实际行动向他证明。在与孩子相处的过程中，你要直率、放松、充满疼爱。通过拥抱、亲吻、轻摇和玩耍等行为给予孩子充足的身体接触。你要每天都与孩子聊天、为孩子唱歌、给孩子讲故事。当孩子回应你的时候，你要认真地倾听和观察。通过关注他、疼爱他，让孩子感觉到他是安全且独特的，这样会帮助他建立起自尊心。

开诚布公地交流。你教给孩子的一个重要技能是交流。当孩子还是一个嗷嗷待哺的小婴儿时，当他看着你疼爱的目光、听着你温柔的声音时，这一课就开始了。之后，通过观察和聆听你与其他家庭成员讲话，以及你帮助他解决担忧、难题和困扰，他会逐渐地学会交流。在这个过程中，你需要体谅他，对他有耐心，态度

诚实且清晰。在家庭中保持良好的沟通并不是一件简单的事情，特别是当父母双方均因工作而过度劳累或有压力，或者是父母其中一人感到沮丧、生气、不舒服时。解决沟通障碍需要每一个家庭成员尽到自己该尽的义务且彼此合作，并且需要他们在问题出现时能够意识到。你要开诚布公地表达自己的想法，同时鼓励孩子对你不要有所隐瞒。你需留意孩子行为的变化，比如经常或持续地哭泣、容易发怒、失眠、没有食欲等，这些行为可能是他伤心、害怕、沮丧的信号，若发现了这种信号，你要让他知道，你非常理解他的这些情感。认真地询问孩子的情况，专心地倾听他的回答，并且给他提出有建设性的建议。

此外，你在跟孩子说话前要认真思考。有时候，当你生气沮丧时，你会很随意地说出一些冲动刻薄的话，你可能只是随口一说，但是孩子可能一直记住这些话。一些你不当回事的轻率评论或者玩笑可能让孩子受到伤害。比如“这是个愚蠢的问题”或者“不要烦我”这样的语言可能让孩子感到自己不被重视，甚至会严重伤害孩子的自尊心。如果你一直批评孩子或者不理他，他可能也会这么对你。他可能不会再来找你让你给他指导，可能在向你问问题时也犹豫不决，甚至可能误解你的一些建议。像每个人一样，孩子需要你鼓励他问问题并说出自己的想法。

共度时光。如果你每天只和孩子在一起几分钟，那么你肯定不能给予他需要的一切。为了了解你并感受你的爱，无论从身体上还是情感上，他都需要大量的时间和你在一起。即使你需要出门工作，和他共度时光也是可以实现的。你可以每天全职工作，同时还和孩子有一些亲密时间。关键在于，这些时间是专门给他的，这样便可以同时满足你们两个人的需求。亲密时间有规定的量吗？没有人可以明确回答。一个小时的专门时间比两个人在一座房子的不同房间里待一天更有意义。你可能整天待在家里，却从来给不了孩子所要的一心一意的关心。你可以自己决定怎样安排时间，怎样对他表示关爱来满足他的需求。

每天为孩子专门腾出一段时间来开展他喜欢的活动，同时还要尽量让他融入一些家庭活动中，如做饭、进餐等。利用这些时间来沟通各自的问题（注意别让孩子过多操心成年人的问题，孩子不需要担负你们的忧虑）、关心的事情和当天发生的事。

即使你是一个工作繁忙的父母，你和孩子在一起时给予他的关心也有助于你好好地教育他和爱护他。如果你工作的时候孩子也被很好地看护着，那么即使你工作非常忙碌，他也会茁壮成长。

鼓励孩子的成长和变化。当你的孩子还是新生婴儿时，你或许很难想象他竟

会长大成人，而作为父母，你的主要目标是鼓励、引导和支持他的成长。孩子需要你为他的茁壮成长提供食物、保护和医疗，以及他思想和精神发育上的引导，才能成长为健康成熟的个体。你的职责就是顺其自然地迎接他的成长变化，而非抵制它。

引导孩子的成长需要父母和子女双方的自律。随着他变得越来越独立，他就需要在规矩的帮助下明白自己应该怎么做，并从这里开始成长。你要为他提供指导框架，制订适合他每个发育阶段的规矩，并随着他的长大而进行调整，这些规矩将会鼓励而非抑制孩子的成长。

困惑和冲突都无济于事，只有坚持，才能促进孩子的成长与成熟。你要确保每个关心孩子的人都能理解和认同他的成长方式和应遵守的规矩。制订出一些政策，供所有看护人监督孩子的行为。随着孩子年龄不断增长，责任心增强，你应该适时地调整这些政策以及规矩。

你还要为孩子大脑的健康发育创造良好的环境。他的世界，包括居住玩耍的地方和朋友，都会影响他的大脑发育。要通过看护人温暖慈爱的照看，不断地为孩子提供良好的环境和经历，让他有充分自由健康地探索和学习（通过本书，你会发现促进孩子大脑发育的最佳指南）。

减少挫折，放大成功。培养孩子自尊心的一个方法就是让他成功。这个过程从他在婴儿床中第一次尝试用身体与你交流时就开始了。如果孩子能够实现他的目标，那么他就会对自己感到满意，并且急切地想尝试更大的挑战。与此相反，如果孩子无法成功，而且他的努力被人忽视，那么孩子就会不愿意继续尝试，只会感到生气甚至沮丧。

作为父母，你要让孩子接触那些帮助他发现自己的能力并且可以取得成功的挑战，同时避免让他面对那些可能带来一系列沮丧的障碍和任务。这并不是说你要帮他完成一些工作或是避免让他接触一些大的挑战。如果孩子自己完成的任务不需要他的任何努力，那么成功是没有任何意义的。不过，有些挑战超出了孩子现阶段的能力范围，过多的挫折会造成孩子自暴自弃、对自己失去信心。关键就是要让孩子面对适度的挑战——在他的能力范围内，却又需要他努力一下才能成功。比如，为孩子选择适合他年龄的玩具，既不要太容易，也不要太难以至于他无法操作；为孩子找一些各种年龄的玩伴，既有年龄比他大的，也有比他小的；当孩子长大一些的时候，让孩子帮你做一些家务活，但是不要期待他超越他的能力范围。

抚养孩子时，你可能很容易因为对孩子倾注了太多的希望和梦想而变得盲目。你当然会让他接受最好的教育，为他争取所有能获得的机会，最后让他拥有成功的事业和生活方式。但是需要注意的是，一定不要将你的愿望和他自己的选择混为一谈。在这个竞争激烈的社会，孩子们承受的压力太大了，甚至有些幼儿园都设定了入学要求。对于一些专业技能和运动项目，孩子仅仅会因为没有在10岁前开始接受培训就被判定为时已晚、成不了材。在这样的环境下，父母热衷于一些承诺要将“普通宝宝”培养成“超级宝宝”的培训项目，也是可以理解的。很多父母爱子心切，急于让孩子赢在起跑线上。不幸的是，这往往与孩子自己的兴趣背道而驰。事实上，没有充分证据表明这些严格的培训项目真的能培养出所谓的“超级宝宝”。要想实现父母和孩子双方的期望，避免沮丧和失望，掌握一套平衡适度的方法才是关键。

长远来看，从小就承受着学习压力的孩子并不一定比其他的孩子学习更出色、技能更高超。相反，他们所承受的心理和情感上的压力会产生负面影响，导致学习或者行为上的问题。如果一个孩子真的有天赋，他也许能够承受这种学习压力，正常发展下去，但是很多有天赋的孩子需要更少而非更多的压力。如果父母催逼他们，他们可能感到不堪重负，从而变得焦虑。如果他们达不到父母的期望，就可能觉得自己是失败者，担心父母会因此不再爱他们。这种长期的压力，加上所谓的“儿童期不良经历”，最终会对孩子的大脑发育产生负面影响，阻碍孩子先天潜能的发挥。

孩子需要理解、安全以及适应其天赋、需要、发育阶段的机会。这些虽然无法通过一个程序打包给孩子，也无法保证孩子一定会有一个好的未来，但是可以确保孩子以自己的方式取得成功。

提供解决问题的方法。一些失望和失败是不可避免的，因此孩子需要掌握一些积极的方法来处理生气、冲突和沮丧。他在电影或者电视中看到的告诉他可以用暴力来解决问题。当他生气的时候，他可能暴发也可能消火。他可能无法区分重要的事情和非重要的事情。因此，他需要你帮助他区分这些令人迷惑的信息，找到健康的、有建设性的方法来发泄他的负面情绪。

你首先要用成熟的方法处理好自己生气或不高兴的情况，这样孩子才能以你为榜样。鼓励孩子在遇到自己解决不了的难题时向你求助，你要帮助孩子理解并解决这些难题。你要给孩子做出明确规定，让他明白暴力是不被允许的；同时要让他明白，人会感到伤心、生气、受伤、沮丧是正常的。