



SEVEN SECRETS OF P.E.R.F.E.C.T. PARENTING

P.E.R.F.E.C.T.

# 完美 教养的7个秘诀

谢莉·赫罗尔德◎著  
尹莉莉◎译



权威家教指南  
父母必备



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

P. E. R. F. E. C. T.

# 完美 教养的7个秘诀

谢莉·赫罗尔德◎著

尹莉莉◎译



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

SEVEN SECRETS OF PERFECT PARENTING by SHELLY HEROLD, M. S., ED.  
Copyright©2004 by SHELLY HEROLD, M. S., ED.  
This edition arranged with RIGHTS & DISTRIBUTION, INC  
through BIG APPLE AGENCY INC., LABUAN, MALAYSIA.  
Simplified Chinese edition copyright©2012 by Beijing Normal University Publishing Group  
All rights reserved.

---

**图书在版编目(CIP)数据**

完美教养的7个秘诀/(美)赫罗尔德著;尹莉莉译. —北京:  
北京师范大学出版社, 2012. 6  
(京师亲子课堂)  
ISBN 978-7-303-14208-8  
I. ①完… II. ①赫… ②尹… III. ①家庭教育 IV. ①G78  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 033378 号

---

营销中心电话 010-58802181 58805532  
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>  
电子信箱 beishida168@126.com

---

**WANMEI JIAOYANG DE QIGE MIJUE**

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)  
北京新街口外大街 19 号  
邮政编码: 100875

印 刷: 北京市易丰印刷有限责任公司  
经 销: 全国新华书店  
开 本: 148 mm×210 mm  
印 张: 7  
字 数: 168 千字  
版 次: 2012 年 6 月第 1 版  
印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷  
定 价: 25.80 元

---

策划编辑: 谢雯萍  
美术编辑: 毛 佳  
责任编辑: 王一涵  
装帧设计: 锋尚设计  
责任校对: 李 菡  
责任印制: 李 啸

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



完美教养P.-E.-R.-F.-E.-C.-T.圈

## 致 谢

满怀爱意，我将这本书献给：

- ✓ 出色的孩子们，大卫·马克和卡琳·米歇尔，他们用事实证明“输入”确实=“输出”。
- ✓ 漂亮的孙子摩根·莱恩和亚当·盖布里埃尔，他们又一次向我证明了生命的奇迹。
- ✓ 我的丈夫，弗雷德，他证明了我的想法：“夫妻步调一致”的爱是完美教养的基础。

# 目录 contents

## 导论 1

## 第一章 5

### 秘诀 1：“P”= 优先

怎样组织你的生活和工作呢？首先要专注于最重要的事情。

## 第二章 39

### 秘诀 2：“E”= 和孩子一起体验生活

帮助孩子发展成一个全面的、成功的个体。

## 第三章 77

### 秘诀 3：“R”= 常规化, 但不要自动化

要严格地、一致地在家里形成秩序，但是有时允许灵活处理。

## 第四章 101

### 秘诀 4：“F”= 坚持到底

规则、承诺、适当的语言和一贯性。

## 第五章 117

### 秘诀 5：“E”=鼓励

学习、创造力、健康的生活方式、自信、友好以及社会责任。

## 第六章 149

### 秘诀 6：“C”=沟通交流

跟孩子交换表情、沟通交流感情和经验。

## 第七章 179

### 秘诀 7：“T”=教育,教育,再教育

让孩子具有自我意识和关于整个世界的知识。

## 第八章 211

### 结论

如果我们以完美为目标，那么这个令人赞赏的目标一定能够指向正确的方向。

## 导 论

# 为世界上最好的工作做好准备

### 为你的新事业——成为父母，提前做好准备

我们要面对这样的事实；为人父母是一项意义深远的任务。当你欢迎“美丽、可爱的奇迹”来到这个世界上的时候，你的生活就发生了翻天覆地的变化，孩子的到来昭示着你最重要的职位提升。恭喜你！你即将开始一项毕生的事业。

你的新职业——成为父母，需要具备下列特质：

- 如主管般的组织技能
- 如拉拉队队长般的热情
- 如教师般的耐心
- 如艺术家般的敏感
- 如内科医生般的奉献精神
- 如世界领袖般的策略

或许你会有疑虑：我拥有这些特质吗？我能做到吗？怎样才能让我自我肯定？有人说过为人父母很简单吗？救命啊!!!

你的反应相当正常。大多数新父母都面临着与你相同的焦虑。但是，请放心，现在的你已经找到了解决问题之道。正在阅读这本书，说明你对即将到来的新责任很好奇，并且正在寻找信息以让自己在这方面懂得更多，更能够胜任这个新角色。

## 认识 7 个秘诀

“完美教养的 7 个秘诀”能够帮助你开发潜能、提升自信，并且给你提供必要的知识，让你在面对所有生活挑战的时候变得更加高效和称职。当你和配偶在成为父母方面做好了感情的准备，并且学会了组织技能，那么你们所感受到的压力就会变小，变得更加快乐，也就准备好在一个尽可能好的环境中教养和关爱自己的孩子。

在每一种秘诀中都有小贴士，能够帮助你让孩子从婴儿时期开始就沉浸在温暖和令人兴奋的经验中。学习这些秘诀，也能够让你洞悉孩子的声音、动作的含义，帮助你充满感情地照顾他。这样你和孩子就能够感受到超越血缘关系的敏感纽带，让彼此的需要和情感保持完美同步。这种特殊的关系能够带来彼此的亲近和尊重。只有这样，你才能开发孩子全部的、独一无二的潜能。



## 育儿指南

- 了解孩子的独特性以引导孩子的发展。
- 持续地对孩子表现出爱，从而享受双方持续一生的良性互动。

你能成为完美父母吗？你能养育出完美的孩子吗？事实上，没有人可以做到完美无缺，达到完全的理想状态。但是对为人父母真正充满了兴趣，并且认识到为人父母需要做大量的工作，这就是最好的开始。

让“完美”这个词成为你的指南吧！



# 第一章

秘诀 1: “P”=优先

“P”=Prioritize

无论你听到在过去养一个孩子有多么困难，现代父母的挑战无疑会更大。过去，家庭结构比较简单，而且父母的角色划分非常清晰：父亲在外工作，母亲在家带孩子、处理家务，而祖父母则住在附近，随时可以帮忙。

20世纪60年代的妇女解放运动让女性们开始在工作中取得成就，这带来了家庭生活的永久性改变。女性声势浩大地向公司高层进取，开办创意性的新企业，在家庭以外发挥她们的才能，不断地远离家庭，寻找工作机会。当女性在新的事业中享受着同男性一样的自由和平等的时候，她们开始面对意料之外的结果，那就是在工作、家庭、婚姻和孩子之间疲于奔命。而她们的丈夫们则面临着共同分担家务、照顾孩子这样一些新的、从未预计到的责任，同时，双方父母都不在身边，没有老人帮忙。

今天，很多个体都扮演着多重身份，但是当她们确实地在每一项任务中都努力地争取自我实现和成功的同时，他们也会疑惑：“我能够平衡所有这些问题吗？”

当然可以。就是现在，非常简单，和另一半从“P-E-R-F-E-C-T（完美）”这个词的首字母“P”开始。

生活的重点随着你生活的进程不断地变化着。当你是个学生的時候，你的重点就是学习；当你开始工作时，你的重点就是能够在工作中取得成绩。当你开始谈恋爱的时候，你将会专注于你的灵魂伴侣；而当你是个准父母的时候，你关注的重心就将转移到家庭中即将到来的新成员上。

## 孩子的健康是你的重中之重

因为婴儿完全不能自理，完全依靠你才能保证他身体的舒适、健康，情感的安全以及快乐，因此最好能够在孩子到来之前，将你的生活和家庭安排得妥妥当当。记住：当你成为父母时，你有责任从基础的身体护理开始，细心并充满爱地保证孩子的健康。你应当毫无保留地满足婴儿的需要，这就是你在这个时期生活的重中之重。那么怎样才能够开始应对这一巨大的挑战呢？

### ● 为宝宝的降临做好准备

当你意识到孩子即将到来，你应当为此改变生活方式、房间的布置、调整兴趣爱好、分享感受和协调各种关系。

#### **改变你的生活方式和房间的布置**

无论你之前的生活是喜欢整晚参加派对、参加运动型的休假、三餐不规律、喜欢买时尚服装、经常在健身房里健身、经

常在办公室里加班，还是简单地过着早九晚五的生活，每天晚上下班后就在家休息，从现在开始，你都应当改变生活方式，为新生儿的到来做好准备。

可能到现在为止，你觉得自己居住的房子非常好，而且空间足够大，但是为了家庭新成员的到来，需要重新安排家具的摆放、将某些橱柜腾空、重新粉刷灯、架子和墙壁。

筑巢鸟本能地欢迎自己的后代，你和另一半也应当准备一个很棒的小房间，或者只是非常温馨的一小块地方来迎接新生命的到来。

你会怎样收拾婴儿的生活用品和玩具呢？你是否需要一个屏风来分隔现有的房间呢？你是否应当考虑修筑一道墙或者搬去一个更大的房子呢？可能因为雇了一个保姆或者为了祖母来住三个星期，你需要准备一张床、一条毯子，并且将橱柜的一部分空间腾出来。有很多的事情需要考虑、需要做并且需要新添置很多东西。

### **新兴趣，新重点**

太棒了！好像所有的人都在怀孕或者推着婴儿车。那些以前你从未注意到的邻居因为带着孩子而引起你的注意。突然，你开始注意到饭店里的小孩子们，而且你开始幻想自己的孩子将会是什么样子。他的头发会是黑色的卷发还是金色的直发？他的眼睛是蓝色还是棕色？他会像邻桌那个突然发怒的孩子一

样，在大庭广众之下尖叫、哭泣让你难堪吗？

看到尿不湿的包装，你会评论那上面的那个新妈妈，你会觉得她不可思议的瘦。她是怎样让身材恢复得如此好呢？你先生则会注意那个父亲，四处捡自己孩子从高脚凳上扔下来的玩具。你们的视角、兴趣和重点都在发生着变化。

你将会开始逛孕妇用品商店，购买那些最时尚的孕妇服装，带着另一半逛婴儿用品商店，仔细地研究他们提供给你的购物清单。你会花上一个小时完成家人和朋友的宝宝登记表，每次宝宝在肚子里踢你的时候，你都会抓起丈夫的手放在肚子上，让他来感受宝宝的动静。如果你沉浸于选择品类繁多的婴儿床、需要添置的家具、各种色彩的油漆、墙纸和包边、毯子、窗帘、婴儿服、床铃、玩具、婴儿推车等等，那简直太平常了。

### 小贴士

把购物当成是一次冒险，在这次冒险中你需要购买的是需要最先和宝宝一起分享的东西，并且这些东西能够让你和宝宝的各种感觉都很舒适：

- 软和的东西——包围的感觉、抚摸的感觉
- 色彩丰富、能够移动的玩具——看的感觉、能够激发兴奋
- 和缓的音乐——听的感觉、能够安抚人心
- 喂养的工具——尝的感觉、能够提供营养

宝宝降临之前，选择一些必需品：

- 浴缸、围兜、定型枕、奶瓶、弹力椅、刷子、保险杠、围嘴

- 照相机、录像机、安全座椅、可换洗的垫子和桌子或碗柜、柜子、棉垫子或者棉签、抚触油、婴儿床

- 宝宝专用的洗衣粉、尿不湿、尿布袋、小马桶

- 教育用书、教育玩具(根据宝宝的发展程度而定)

- 配方奶粉(除非你决定完全母乳喂养)

- 摇椅、长软椅、罩衣

- 帽子、高脚凳、带帽子的包巾

- 灯、新生儿的全套服装(软和、舒适的棉织品)、毯子

- 地毯、小监视器、有音乐的小车、CD/DVD(摇篮曲或者儿童歌谣)

- 儿童指甲刀、夜灯、奶嘴

- 安抚奶嘴、玩耍椅、安全护栏、吸奶器

- 儿童用洗发露、肥皂、消毒器、婴儿车、套头衫

- 保温瓶、玩具(洗澡用的、车上玩儿的、摇篮里玩儿的、地上玩儿的)

- 毛巾、湿纸巾

即使对于经济情况还不错的家庭来说，新的花费也非常