

医学博士 崔莲华

让你更了解你的孩子

现代父母育儿全书



XIAN DAI FU MU
YU ER
QUAN SHU

福建科学技术出版社

医学博士 瞿莲华

让你更了解你的孩子

现代父母育儿全书

福建科学技术出版社

一九八六年·福州

现代父母育儿全书

让你更了解你的孩子

•

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建省闽北印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 7,625印张 162千字

1986年7月第1版

1986年7月第1次印刷

印数: 1—17,500

书号: 17211·74 定价: 1.30元

序 言

做母亲的意義

从你成为母亲的第一天开始，你就得到了一份非常独特的、唯一的、需要24小时全天候工作的职业，这份职业便是“做母亲”。

非常令人遗憾，“做父母”的工作，不但要花上一整天的时间，并且要一辈子做下去，我们找不出一句适当而妥切的形容语，因此，有人就创造出一个新名词——“做母亲”。

“做母亲”的定义

做母亲要“以实用科学为方法，搜集有关孩子心理的一切资讯情报而加以利用。为创造幸福而有知识的人格，以充满情爱的态度方式来照顾孩子。”

“做父母”、“做母亲”绝对不是把孩子生下来就表示已经尽到了责任，也不能纯任自然，在尝试错误中来养育自己的子女。

育儿工作其实是一个复杂无比的工作，然而同时也是人世间一个最充实、最能够得到满足的工作。一位母亲能够向世界献出最好的礼物，便是把孩子培养成一个幸福而又具有坚强、平稳性格的成人了。

在育儿工作上，我们千万不可忽略了科学的方法，因为我们可以借助科学方法使自己的育儿工作更臻于完善。

一个镇静、充满深挚情爱而细心的母亲，一定会把各式

各样的科学知识融会在自己的育儿工作中，使自己明白目前孩子发生了什么状况和事项。

利用科学方法培养孩子，使他成为幸福而有自信的成人，尽自己的能力去诱导、扶持他，这就是“做母亲”的意义。

你要成为一个儿童心理学家兼老师

“做母亲”就是表示你要成为一个特殊的心理学家及教育家。

首先，你不得不去了解孩子的心理，同时，也要成为孩子的一个最重要的老师，因为你是他们最初的启蒙者。或许你本身并没有留意到，但是在每天，你不知不觉地教了孩子很多东西，你对孩子的教育比孩子将来在学校受到的教育来得更为重要，这实在是件不容忽视的事。

通常情况下，一般的母亲并没有接受成为一个儿童心理学家或教育家的训练。一个女子在学校时代，也许学习了各式各样的知识，但是对婴儿或幼儿问题，很可能一无所知。

而且更糟的是，成为一个母亲之后，往往需要不眠不休，生活中几乎没有假日与节日。另外，所谓的学者或是老师，因为要照顾各式各样的孩子们，所以他们是把“关心”放在多数的孩子身上，然而做母亲的人必须把注意力始终集中在一个孩子身上，因而与学者、老师的态度有所不同。学者或老师所照顾的并不是自己的孩子，所以在了解孩子心理方面，可以不受个人感觉、情绪的左右，这一点，做母亲的人往往无法做到。

我们可以说，在这个世界上，没有比做母亲须花费全天候劳动更为辛苦的工作，尤其要当一个心理学家兼教师，责

任不但重大，工作亦十分艰巨。

尽量利用前辈的育儿经验及知识

对所有的人来说，“做母亲”的定义，就是要如何来做好一个母亲所应负起的工作。

不管是什么事情，不要太刻意地去创新。无论是开车、演奏乐器或是育儿工作，在起步时，若想把第一次的经验记忆下来，往往容易遭到失败。不过也许你认为经验都是从尝试错误中获得的，但是自己不断地尝试错误，则完全是一种浪费，与其由尝试错误中获取经验，倒不如请一个有知识、有经验的老前辈来教导我们，这样“做母亲”的工作才能更简单、更有效地达到更好的成果。

给予现在正要做妈妈的人

相信你看到这本书的时候是最理想的时期，因为你在还没有生下孩子以前，就已经看到了这本书，并且从这本书上学到了很多实用的知识。

不过，只看这本书还不能完全地学会育儿常识，这个道理就和只看书本却无法驾驶车辆的情形是相同的。因此，书上所说的知识，一定要把它应用在实际的育儿生活中，才可以获得圆满的成功。尤其是你的小宝宝，跟世界上其他的小宝宝们是不同的，你的宝宝有他个人独特的个性与气质，没有其他任何一个宝宝会跟他一样或者能够代替他。

因此，本书在对养育宝宝方面，或许只能作为概略性的参考资料而已。因为每一位母亲，都会想出其他任何人无法模仿的方法，来了解、知悉自己孩子的一切状况。因此如果你在遇到问题的时候，发现在某一点上，这本书所写的与

你所感受到的情形不一样时，请你把书上学来的知识忘掉，依你的感受来进行育儿工作。

在学习育儿工作的过程里，和学习其他任何事情一样，当我们要记忆或背诵某事时，每个人都会对自己没有信心，希望有人定出一个标准指导自己。不过渐渐地你会对育儿工作感到习惯，并且产生自信心。以前所依靠的规则、规矩，也会因为各种状况的改变而改变。

给予已经做妈妈的人

我相信你看到这本书，你一定会想：

“我怎么不早一点看到这本书呢？”

“当我的宝宝刚学会走路的时候，为什么我做了那么多的傻事呢？我原本可以帮助他，让他走得更快、更稳当的啊！”

但是你绝对不要责备自己，因为不管怎样，做父母都不应该受到责备，何况每一个父母都会全心全意地想把孩子养育得更好，使他长得更快、更健壮。

如果我们想到谁都没有教给我们任何做父母的方法时，我们就会发现，其实我们的育儿工作也做得还不错啊！

所以，你要对你自己本身更宽大一点，尤其要注意的是，不要对孩子身上所发生的失败念念不忘，经常自责而在心灵上感到愧疚。

“自己只不过是一个不行的父母”，这种想法对你要成为一个好父母是一点也没有益处的。要成为一个好父母，最重要的是在养育孩子上，我们须始终付出诚挚的态度。第一点就要提醒自己，当你已经花时间在看这本书的时候，就是你真正为孩子着想的最佳证明。

在开始最重要的五年间

你认为人类智商发展的阶段中，50%的智商在几岁以前就形成了呢？①21岁、②17岁、③12岁。你认为三者中哪一项正确呢？

正确的答案是4岁。芝加哥大学的伊斯明·夫鲁木博士发表了他的实验报告，其中提到了人类智商形成、发展经过的情形。50%在4岁以前形成，30%在8岁以前形成，剩下的20%在17岁时也完全地形成起来。

所谓的智能或智商，就是能够把所得到的知识自由应用的能力。

开始的5年期间，可以说是一个人一生中人格形成最重要的时期，这本书就是针对最初5年的时间而做说明的。

目 录

一、给初为人母者…………… (1)

- 1、初次做母亲的人有什么样的感受呢? …… (1)
- 2、你的宝宝，是这个世界上的唯一存在者…… (6)
- 3、孩子的成长阶段…………… (8)

二、所谓的婴儿期——他的心理及其处理方法…… (10)

- 1、重要的人生第一年度…………… (10)
- 2、母乳与人工营养…………… (12)
- 3、婴儿的睡眠——了解孩子的习惯…………… (15)
- 4、尿布——别太“神经质”…………… (16)
- 5、肌肤的接触——获知被人爱的捷径…………… (17)
- 6、最初的人际关系…………… (18)
- 7、知识性需求——刺激促进智能的发展…………… (19)
- 8、从诞生至3个月…………… (23)
- 9、从3个月到6个月…………… (28)
- 10、从6个月到9个月…………… (30)
- 11、从9个月至12个月…………… (33)
- 12、不可忽视婴儿的哭泣…………… (35)
- 13、不可调教婴儿的排泄…………… (37)
- 14、不可担心婴儿的“娇生惯养”…………… (39)

15、不可让父亲忽视婴儿·····	(41)
三、蹒跚学步的时期·····	(44)
1、探险四周天地的婴儿·····	(44)
2、使家庭成为安全场所·····	(47)
3、玩具是走路东倒西歪时代的教科书·····	(50)
4、语言的萌芽期·····	(55)
5、什么是高明的管教法·····	(57)
四、第一反抗期(一)——孩子的心理及其处理方法 (66)	
1、从婴儿变成幼儿的过渡期·····	(66)
2、什么是高明的管教法·····	(74)
3、孩子的感情——让其自由的表现·····	(78)
4、回路自动控制(回馈)技法——让儿女知道你了解他们·····	(79)
5、孩子发脾气的处理法·····	(85)
6、良心是怎样发展的(良心的成长过程)·····	(86)
五、第一反抗期(二)——孩子的心理及其处理方法 (88)	
1、我们要帮助语言的发达·····	(88)
2、巧妙的排泄训练法·····	(94)
3、厕所训练与母亲的心理·····	(102)
4、想出发展身心的各种游戏·····	(104)
5、也要这种管教·····	(110)
六、就学前·····	(115)
1、3~5岁儿童的轮廓·····	(115)

2、6岁儿童是妥协性的时期.....	(115)
3、4岁儿童是头痛的无法之徒.....	(117)
4、5岁儿童是可靠有为的孩子.....	(120)
5、充沛精力的活动——孩子无法静居不动.....	(122)
6、控制冲动的方法——未熟孩子的自制力.....	(124)
7、想从母亲独立的欲望与分离不安.....	(126)
8、与伙伴打成一片的新世界——日渐扩张的社会性.....	(128)
9、孩子的感情表现法.....	(129)
10、开始知道男女之别，我们要培养孩子的健全性意识.....	(131)
七、称赞的教养·勉励的教养.....	(137)
1、如何“管教”您的孩子.....	(137)
2、管教的诀窍——鼓励孩子的9项原则.....	(142)
八、提高自我的教养.....	(149)
1、怎样培养完整的自我.....	(149)
2、用“人为的结果”禁止孩子行为的方法.....	(157)
3、处罚孩子的7个原则.....	(159)
4、父母禁忌12项.....	(162)
九、有关孩童的暴力行为应如何处理.....	(168)
1、儿童的暴力行为.....	(168)
十、家庭的教育就是学前教育(1).....	(178)
1、我们要培养孩子的智商(I·Q).....	(178)

2、教育孩子如何思想.....	(181)
3、如何教孩子作“右面性思考”,我们要给孩子作 理论性思考训练.....	(183)
4、何谓左面性思考——让我们培养丰富的想象 力.....	(191)
十一、家庭的教育就是学前教育(2).....	(196)
1、如何提高幼儿语言能力.....	(196)
2、一个错误的观念——不要上“阅读准备制度” 的当.....	(206)
3、如何教孩子数数目.....	(209)
4、教幼儿写数目字.....	(211)
5、父母应使用技巧教育孩子.....	(214)
十二、如何选择孩子的玩具、书籍和唱片.....	(216)
1、玩具的选择法.....	(216)
2、书本的选择法.....	(221)
3、唱片的选择法.....	(224)
4、爱是无上的.....	(231)

一、给初为人母者

1、初次做母亲的人有什么样的感受呢？

谁都会有这种担心、不安的心情

大部分育儿的书都是一开始就说明了什么是婴儿，或应该怎么样来养育婴儿，而并未将做母亲的感受提出来讨论，这实在是一个很大的缺陷。

有很多初次做母亲的人，把她的宝宝从医院产房里抱回来的时候，在心理上，都禁不住感到很大的不安。

不管你看了多少本育儿指南，不管你听了多少次育婴专家举办的演讲会，对你这初次为人母者来说，育儿工作还是一项新的且完全陌生的工作。这种感觉，尤其是在你抱着宝宝出院以后，实际面对你的孩子时，最能够深切的体会、察觉到。

对你来说，这是生活上一个非常大的变化，你从未曾向如此重大的精神重担挑战过。大部分的母亲生下孩子以后，突然的醒悟到这个孩子的生命已完全地交到自己手中时，都难免感到惊慌不已。于是，对这突然而来的新颖、艰巨的育儿责任，难免会感到无能为力以及深切的不安。

尤其在开始的时候，不管是如何细微的芝麻小事，都会

成为自己烦恼、担心的根由。因为你自己缺乏育儿方面的经验，所以对于每一个新发生的情况，均不知如何镇静自己，做最正确的判断、最妥善的处理。

比如当你看到小宝宝睡得又香又熟的时候，你会突然担心他是不是还在呼吸，会赶快去摸摸他的鼻孔；当你喂奶时，会担心他一大口一大口的喝下去，会不会窒息而死，或者是怀疑他到底有没有全部喝下去呢？

第一次做母亲的人，可说是一个夸张专家，很容易把任何事情都夸大起来。婴儿的吃奶、睡觉形态，如果跟自己所想象的“正常”稍微有所超越或不同时，就常会担心是否自己做了什么无法挽回的重大错误。

而对自己感到最无能为力的，是担心别人知道自己的这种心情。换句话说，都以为别的母亲们是十全十美的在养育照顾着他们的子女，而怀疑自己无法做到这种理想的地步。因此，往往会为自己不能成为理想的“好母亲”，而疑虑不堪。不过当你知道了其他的母亲们也抱有这种相同的不安时，你就会稍微的对自己感到放心，因为事实上大家的情况都是一样的。

由经验得到的育儿知识，才是属于自己的真知

做母亲的人，从周围的社会人际关系中，经常会听到所谓的“母亲”，应该具有与生俱来的“母爱”或“母性的本能”，而自动爱护自己的婴儿，养育自己的婴儿。

但是最令人感到困扰的是，有的人做母亲，并没有这种感受，因而不容易发挥充分的潜力来照顾婴儿。并且，无形中会以为其他的母亲都有这种与生俱来的“母性本能”。所以在对婴儿的母性爱以及育儿方面，“知识和经验”相差很

大，造成无法对孩子在育儿态度上镇静与周详的思虑。

对于宝宝的感情和爱情，是会自然产生的。看到孩子生下来，有的母亲马上就有一种做母亲的感情流露全身，但有的母亲对宝宝感情的反应比较迟缓。

不过，对于如何来养育婴儿这方面的知识，并不是女性一生下来就具有的本能。因为育儿方面的知识往往是从经验中产生出来的。

讨厌婴儿的心情

刚刚做母亲的人还有一种感受，就是感到非常的懊恼、烦闷与厌恶。许多做母亲的人，初次面临二十四小时全天候的育儿日程时，难免会有这些焦躁、不安的反应。

有的母亲会忍不住埋怨的说：“象这种繁重的事情，谁都没有教过我，要我怎么做呢？！”

坦白来说，刚刚做母亲的人，很快就会感受而且习惯于在整个生活中，不管是个人或家庭都以宝宝为中心，当然这一定使过去一向自由的你，感到非常的厌烦。有这种厌恶的心情，按常理说，也是理所当然的。

对于这种感受的事实情况，没有人能让做母亲的人有任何充分的心理准备，实在是件很不幸的事情。然而对宝宝所产生的厌恶感，同时也会使做母亲的人产生深切的罪恶感，虽然在其他各方面上，仍然很爱自己的宝宝。

周围的人对刚成为母亲的你，就对婴儿产生厌恶感这件事上，也实在有必要来了解。厌恶婴儿，事实是一件很普通、很平常的事情。老实说，一过了这段不习惯照顾宝宝的过渡时期后，这种讨厌的情绪会慢慢的溶化在对宝宝的爱意中而自然地消失掉。

使母亲讨厌宝宝还有另外一个因素。半数以上的母亲都以为孩子的降临，会使自己跟丈夫更亲密，使这个家庭里的分子能更紧密地联系在一起。也就是认为婴儿是属于两人的爱情结晶，由于他（她）的加入，必能成为一个崭新而亲密的三人小组。

但事实上，却完全相反，婴儿并不是使夫妻两人密切联系的关键，反而是促使他们隔阂、分离的导火线。

由于妻子把注意力集中到宝宝身上，经常会引起丈夫的妒嫉心，往往丈夫并不是以孩子父亲的形象出现，而是以敌人的姿态出现，甚至不能积极地帮助妻子解决对宝宝心理上的困扰问题，而把一切责任交给妻子，这类丈夫并不少。这种引起与丈夫隔绝分离的情形及丈夫的妒嫉心理，或许也是造成憎恨宝宝的原因之一。

我们不但须要克制这种厌恶感，而且要使丈夫与妻子共同去适应新的生活。做母亲的人要把家庭组织起来，并想出方法，使整个家庭分子密切的结合。如果一个真正愿意跟妻子共同分担婴儿责任的丈夫，便会认为自己的妒嫉心实在幼稚得可笑。

成了母亲的你，要把无力感和厌恶感认为是一件很平凡的事情，然后坦白地对丈夫表达出来。如果你能坦诚而实在地把自己的感受向丈夫倾吐的话，对养育婴儿的责任方面，便不会觉得烦重，这样，相信你的心情也就会开朗起来。

请不要忘记，从几千年前的古代到今天，许多母亲都成功地克服了自己的无力感和厌恶感，所以你也必须学习这种精神。当然在开始时难免感到困难，而且会觉得心情很不愉快，甚至会叫苦连天，但是你必须忠实的承认你的感受，才能早早地通过这段适应期，以后必能放松心情，成为一个快

乐的母亲。

在自然发展中，你会产生自信

刚刚出生的婴儿看起来非常的小、非常的弱，你会不自觉地把他稍微不舒服的情形看得很严重。于是自乱步调，忘了日常生活中所习得的知识，而不能对事情做一冷静的分析。

因此，一发生困难，便容易惊慌失措，无法做正确判断，此时，便想找一个权威人士求助。有的母亲发现婴儿与平时有些不同时，就会立刻跑到隔壁找邻居，相信做母亲的人，常常会发生这种神经质的状况。

然而慢慢的，你会发觉，婴儿并不象你在最初所想、所看得那般娇小，那般弱不禁风。世界上的婴儿从几千年以来，不管作母亲的人怎么样的慌张、无力，他们不都好好的活下来了么？所以你的宝宝自然也会坚强地活下去。

经验增加后，会使你产生自信，有了自信后，你便能以愉快的心情拥抱孩子，也更容易的习惯喂他吃奶。在婴儿出生两个月左右，你会全心全力地照顾孩子，也会明白婴儿一定能够继续健康地活下去的。

在产后出院的2~3个星期间，如果能得到亲友的帮忙，是最好不过的。然而不论有没有人帮助你，你都得一个人亲自经历育婴方面的心理过程，这种心理上的经验和责任，是需要你独自一人承担的。最初做母亲的人，不论是谁，在开始的2~3个月期间，都会经受到这种“痛苦的洗礼”。

不要过分相信你的邻居和四周的朋友

跟别的母亲们交谈之后，你会知道她们往往抱着跟你相