

全球畅销 100 多万册的育儿宝典

1-4岁幼儿 养育指南

[澳大利亚] 克里斯托弗·格林著 殷芳 袁雅琴译



上海译文出版社



1-4岁幼儿 养育指南

[澳大利亚] 克里斯托弗·格林著

殷 芳 袁雅琴译

上海译文出版社



图书在版编目(CIP)数据

1—4岁幼儿养育指南 / (澳)格林 (Green, C.) 著; 殷芳等译. —上海: 上海译文出版社, 2002.5

书名原文: Toddler Taming

ISBN 7-5327-2807-2

I. 幼... II. ①格... ②殷... III. ①婴幼儿-哺育-指南-②婴幼儿-家庭教育-指南 IV. TS976.31-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 092652 号

Christopher Green

TODDLER TAMING

The Guide to Your Child from One to Four

Doubleday, 1990

根据澳大利亚道布尔戴出版公司 1990 年版译出

Copyright © Dr Christopher Green and Dr Hilary Green 1984, 1987, 1990.

Copyright © Illustrations, Doubleday, 1990.

All Rights Reserved

图字: 09-2000-464 号

1—4岁幼儿养育指南

[澳]克里斯托弗·格林 著

殷芳 衷雅琴 译

上海世纪出版集团

译文出版社出版、发行

上海福建中路 193 号

易文网: www.ewen.cc

全国新华书店经销

苏州市吴中区文化印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 11.625 插页 2 字数 286,000

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0.001—7,000 册

ISBN 7-5327-2807-2/B·141

定价: 19.60 元



译者的话

年轻的父母们,你们是不是已经发现,当小宝宝们开始学着走路、学着说话时,他们就从“可爱的天使”变成了折磨人的“小恶魔”?你们是不是为无法应付孩子发脾气而备受挫折?你们是不是为孩子应该吃什么而伤透脑筋?你们是不是发现给孩子喂饭就像打仗一样?你们是不是为孩子不肯好好睡觉而多了两个黑眼圈?你们是不是为自己有冲动要打孩子而满心愧疚?你们是不是为孩子经常尿床而头疼不已?你们是不是认为自己无法教育好孩子?你们是不是……?

如果你们正在为育儿而感到烦恼、沮丧、苦闷,那么赶快看看《1—4岁幼儿养育指南》一书吧!

这本书最显著的一个特点就是非常实用。作者格林博士是一名从事家庭教育研究的专家,有着非常丰富的实践经验。这本书是作者多年实践的总结。作者以解决育儿过程中的各项实际问题为出发点,抛弃了那些空洞的理论,针对幼儿在1—4岁的成长过程中可能出现的各种问题提供了许多有操作性、实效性的技术,如暂停、分散注意力、有选择地充耳不闻和视而不见,以及格林博士独创的控制哭



TODDLER TAMING

闹的技术和绳子戏法等等。作者通过大量具体事例的详细描述,向父母们细致地阐明了各项技术的实际运用的步骤和方法,并且还通过回答家长们提出的一些现实问题,更全面、更深入地向父母们展示了各项技术实际运用的真实效果。这种真正“以实际为本”的写作方法和思考方法使本书完全不同于一般的育儿知识丛书。难怪此书的第一版一面世就获得了巨大的成功。现在这本修订版又经过作者数年的实践,在原有的基础上加以改进,相信它定能成为更多父母的“福音”!

作者不仅以幽默的笔触生动地描绘了应付、解决幼儿身上可能出现的各类问题的实际技术,而且也以非常简练的文笔深入浅出地点明了育儿过程中父母应该具备的最本质、最重要的态度和精神以及幼儿各种行为问题发生的起因。知晓了幼儿行为问题的缘由,具备了最重要的育儿理念,再加上各项解决问题的实际技术,相信各位父母定能重新享受到和幼儿在一起的快乐和幸福。

译者之一是从事心理教育方面的专业工作者。在工作中,译者发现许多父母为教育子女的问题不断寻找专家进行咨询,其实如果在孩子的幼儿时期,父母就掌握了正确的育儿技术和理念,那么许多问题也就不会出现了。

“良好的开端是成功的一半”,这本书将帮助父母们走上一条成功的、充满乐趣的育儿之路!

本书的翻译由衷雅琴和殷芳两人合作完成,其中衷雅琴译第1章至第3章、第21章至第24章、附录1至附录6;殷芳译前言、作者的说明、第4章至第20章。书中若有欠妥之处,敬请读者指正。

译者
2001年8月



前 言

我过去曾经认为我是一名育儿方面的真正专家,但那是在我自己有了孩子之前。当我那爱吵闹的小男孩降临人世时,我发现自己知道得太少了。我还发现当时有关育儿方面的大部分知识都是脱离实际、不实用的。

那已是 15 年前的事了,从那时起我开始立志于寻找一些管教幼儿并享受育儿工作乐趣的更合适的方法。我开始向那些在我的诊所里每天碰到的父母们推荐我非专业的建议。有些父母一星期后惊讶地告诉我,我的建议奏效了,而有些父母则告诉我,我的建议不切实际。

随着时间的流逝,那些不起作用的方法被排除了,那些好的方法被保留了下来并不断地改进,并由成百上千的父母们进行验证。8 年后,我意识到我一直接受着一种独一无二的教育,因为许许多多的父母向我展示了育儿的真实情况。

《1—4 岁幼儿养育指南》一书就是这个时候写的,这本书立即获得成功让我和妻子很惊讶。这本书获得成功的原因不仅是因为它所包含的实际可行的想法,更是因为它揭开了育儿的奥秘,使育儿重新成为一件有趣的事,让父母们重拾信心、消除疑虑,同时明白:他们的



TODDLER TAMING

情况是正常的,而且他们并不是在孤军奋战。我确信有效育儿的关键在于父母知道应该期望什么,并且充满自信地顺利通过各个不同的阶段。

由于父母们对这版的《1—4岁幼儿养育指南》还有这种需求,所以我鼓起勇气进行了大幅度的修改,完成了这本修订版,确实育儿必须随着时代的前进也不断向前发展。

现在是20世纪90年代,我的观念已经变得更坚定、更明确、更有效。实际情况也应该是这样的,因为自从《1—4岁幼儿养育指南》第一次出版以来,我已经和5万多个家长交流过了。

最新版本中的一些育儿知识可能经过更细致的调整,但基本的精神还是一样的。育儿工作中最重要的因素始终是:爱、前后一致、榜样、轻松的家庭环境、合理的期望以及占据控制地位的自信的父母们。

20世纪90年代我们所有的人都必须面对一些不可避免的问题。我想我们的经济状况会继续恶化,这对父母们产生了更大的经济压力。这也会对家庭产生压力并影响我们的孩子。很多有着小孩的母亲们必须重返工作岗位,这是被迫的而不是自愿的。因此我们必须解决父母现在可能无法保证提供优质的育儿工作这个问题。丈夫们必须一起承担育儿的责任,毕竟他们是决定要孩子时平等的另一方。我担心我们会跟随美国的离婚率不断上升的趋势。当发生这种事情时,父母和专业人员必须不断地注意到无辜的旁观者——孩子受到的心理上的伤害。然后还有所有那些难以处理的问题,这些问题很可能在随后的10年里被人忽视,其中包括青少年早孕问题以及与酗酒或吸毒的父母在一起的孩子的权利问题。

我认为,该是除掉所有那些不实际的学术理论(它们不起任何作用,只会引起混乱),而把注意力都放在那些真正重要的方面的时候了。在我看来,如果我们的孩子从小就没有接受有效训导,以至于他们感到很不安全、不知道自己的行为规范,那么偶尔打孩子一顿是毫



无意义的。如果我们向孩子提供的家的氛围像贝鲁特的闹市区那样紧张和不安定的话,那么向胎儿播放古典音乐以舒缓他的紧张是没有用的。

这版的《1—4岁幼儿养育指南》强调用注重实际的方法解决育儿工作中的困难,但这种方法也完全认识到了关系的重要性,以及保护孩子免受家庭环境中不确定因素和紧张气氛影响的重要性。重新考虑做规矩的方法时,我相信这应该以爱和明确说明的行为界限为基础,同时父母应牢牢地掌握控制权。

人们很容易把育儿看成是一门很复杂的科学,其实它是很简单的。没有作家们的干涉,父母们很多年来都做得很好。该是放松一点的时候了,把你自己和像我这样的专家看得轻一点。与我们的孩子在一起的时间是过得很快的。幼儿是很有趣的——尽情地享受与他们在一起的乐趣吧!



作者的说明

衷心感谢：

我的妻子希拉里·格林博士，她帮助我进行研究、编辑，并给予我很多鼓励。她是个独一无二的人。

詹姆斯和蒂姆，没有他们的帮助，这本书会完成得更早，但将没有这么多切合实际的智慧。

出版商乔恩·阿顿巴勒，他的看法和鼓励使得第一版的《1—4岁幼儿养育指南》得以面世。

罗杰·罗伯茨，他是一个天才的插图画家，有着与众不同的幽默感。

迈克尔·莫顿·埃文斯，他把我读起来很困难的随笔整理成了通顺的英语。

还有凯特·沃森、茹瓦·唐斯、保罗·哈钦斯、帕梅拉·乔伊、洛兰·帕廷顿和内拉利·科克斯，我有幸与之共事的儿童发展科室的同事们。

我必须道歉的是，当指学步儿时我总是用代词“他”和“他的”。我知道这可能会冒犯一些读者，使他们生气。我这样用只是为了方便起见，决不是要谴责学步的小男孩们！学步的小女孩们同样也具备我在书中所描述的特点。



目 录

前言	1
作者的说明	1
1 自信是关键	1
2 是什么使孩子们充满力量的?	10
3 哪些行为才是正常的?	20
4 难弄的孩子:是天生的还是后天造成的?	31
5 理解幼儿的行为	37
6 规矩概述	52
7 规矩——使你自己的生活更轻松容易	57
8 培养守规矩的方法	78
9 如何应付发脾气和其他花招	111
10 训练幼儿上厕所	128
11 对睡眠问题的回答	148
12 幼儿应该吃什么?	180
13 轻松喂饭	201
14 好孩子的“坏”习惯	211

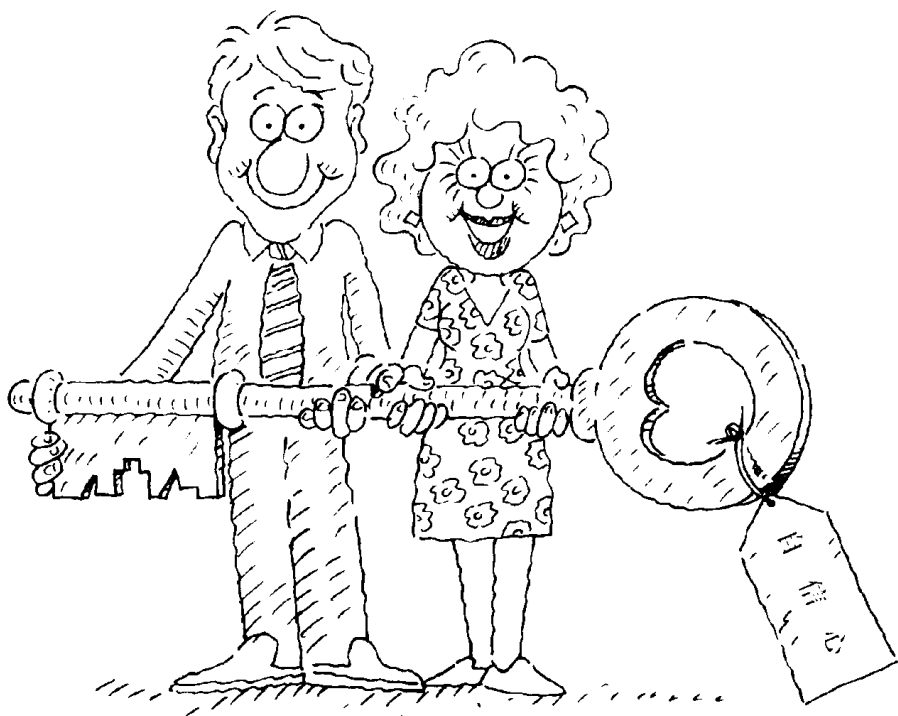


TODDLER TAMING

15	害怕、安慰物和安全	228
16	手足相争	245
17	多动儿童(注意力缺乏多动症)	254
18	幼儿游戏组、幼儿园和早期教育	275
19	工作妈妈,收效好!	288
20	祖父母的好处	294
21	单亲家庭	298
22	不要让孩子们生活在紧张的家庭气氛中	309
23	有残疾的孩子:行为和规矩	315
24	幼儿的常见疾病	322
附录 1	人生中有意义的一些事件	345
附录 2	肝炎 B 疫苗	353
附录 3	各种事实	354
附录 4	儿童免疫一览表推荐	356
附录 5	1—4 岁幼儿的身高	357
附录 6	1—4 岁幼儿的体重	358
	参考书目	359



自信是关键



回顾 20 多年来从事的育儿工作,我常常对这些年来我碰到的所有的育儿热点问题感到疑惑,到底这些问题是不是真正重要的呢?



TODDLER TAMING

其实,诸如孩子对饮食的挑剔、断奶方式、母乳喂养还是人工喂养、早期婴儿教育和严禁体罚等问题并不就是真正重要的。

当时我们在讨论热点问题时,就像讨论学术问题一样认真,但是我们没有看到这些育儿工作的热点问题之后隐藏着一些固有的、根本性的思想。这些思想为培养意志坚强有安全感的孩子奠定了基础。

请大家关注以下这5个方面的问题,我认为不管是对以前的孩子还是对现在的孩子来说,这些问题都很重要。毫无疑问,如果满足这些条件,孩子们将茁壮成长。

- 感受到爱和被肯定;
- 有一个幸福、祥和的家;
- 有好的大人做榜样;
- 受到始终如一的细致的照顾;
- 由自信的父母抚养成人。

本书不是为不切实际者而写的,而是为那些实实在在想成功地养育孩子并且想从其中获得快乐的家长们写的。正是基于这个想法,我认为成功地养育孩子的关键在于:必须具备自信心。

自信地养育孩子

所谓自信心就是父母在养育孩子的过程中态度积极、有能力并且负责任。父母亲自信心强的话,日常生活中琐碎的争吵就不值一提;若一旦丧失自信心,就会不清楚什么才是最重要的,小小的鼯鼠丘也会被看做是珠穆朗玛峰。自信心能给我们带来很多益处,能使



孩子的行为方式得到有效的引导;从长远来看,无形中对孩子自信心的形成也产生了正面影响。

多年以前,我在一次好父母的大型聚会上演讲时,问了一个简单的问题:“在养育孩子的过程中,你们认为自己是自信的父母吗?”无记名调查的结果表明,77%的人对自己是否自信表示怀疑。

在我们这个时代,书店里堆满了育儿手册并且有那么多的育儿专家,而父母的自信心不是上升而是下降,我对此感到惊奇。我想,对这种下降趋势可以作出一些合理的解释。

自信心的破坏者

刚刚从大家族中分离出来,许多初为人父、人母者感到孤立无援和茫然失措。许多人根本没有养育孩子的经验或仅仅有过一个孩子。还有,似乎育儿理论越复杂,我们就越少相信自己的本能感觉,这也就使得我们在削弱自信的种种因素面前更加脆弱。

不知道什么才是正常的

当第一个孩子快要出生时,对随之而来的一系列问题我们中很少有人做好了准备。如今大多数人离开大家庭单独居住,不是那么容易得到关于应付常见的行为问题的建议。我们常常觉得只有自己才有麻烦,其实他人也是如此。

婴幼儿的许多行为非常正常,应该被看做是成长过程中的普遍存在的现象,比如孩子们有灵活的手指、不考虑未来、喜欢东张西望、不理睬你说什么等等。据统计,2岁的孩子中有44%的孩子有攻击他的哥哥姐姐或弟弟妹妹的行为,50%的孩子厌食,70%的孩子拒绝



TODDLER TAMING

上床睡觉,83%的小孩哭哭啼啼、吵吵闹闹,94%的孩子注意力不集中,95%的孩子性格倔强,100%的小孩都好动、安静不下来。这些行为特征有的孩子表现得少一些,而有的孩子则表现得非常明显。

事实就是如此,我们担心的都是一些正常的不是问题的问题,这些现象都是普遍存在的,如果你认识到这一点,你就没什么可担忧的了。

受竞争的影响

我们生活在高度竞争的社会里,忍不住想打听他人是如何处理家庭、亲属和孩子之间的关系的,好像只有这样,我们才可以知道自己下一步该做什么。

媒体上发表的言论,与事实总是有些出入,这也无疑使事情变得更糟。许多大众杂志宣扬的是要追求尽善尽美,比如:“完美的婚姻”、“和谐的性生活”、“理想的白领工作”、“均衡的饮食”、“正确的育儿方法”等等。毋庸置疑,现实生活中没有什么是完美无缺的,我们正在奋斗的是一个无法达到的目标。

公众熟悉的那些在电视谈话节目和肥皂剧中经常露面的演员在屏幕上似乎很有分寸、很负责,在台下的他们与我们一样迷惘、疲乏和痛苦。澳大利亚一本著名的妇女杂志最近庆祝创刊10周年时,一位评论者讥讽道:“这本杂志描述的典型的女性需要的是……职业、丈夫、孩子、房子、珠宝、时装、娱乐和旅行。”面对这样一番情景,毫无疑问大多数女性都有受骗的感觉。对于我接待过的许多妈妈来说,她们惟一的旅行就是带她们远非完美的孩子到医院去看病。

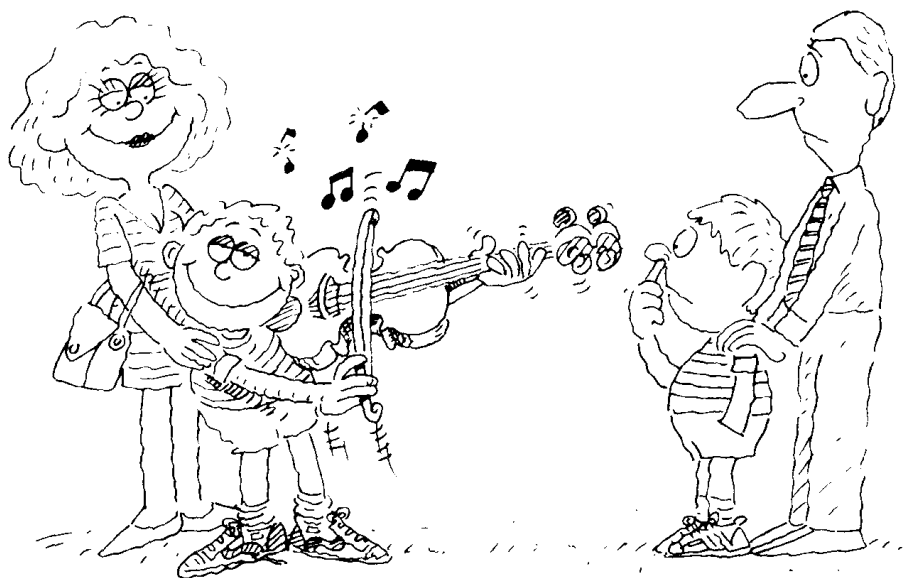
过去,孩子在6岁以前都呆在家中。但现在,我们很早就带他们到公共场所抛头露面,结果导致许多竞争和面临窘迫的处境。

当你带着孩子去儿科诊所时,你总想知道为什么其他孩子都比你的瘦弱的小孩高大、强壮和牙齿发育健全。你喜欢和你孩子一起



参加幼儿游戏组,但要知道别人会这样看你和你的孩子:“看,那个女孩,13个月大了还不会走,肯定是有毛病!”“看,这个男孩在打人家,只有1岁,长大后一定是一个少年犯!”在幼儿园里,你的孩子不会手工,或者当别的孩子正在粘贴、画画和听故事的时候,他却嬉闹不止,你会倍感压力。

孩子在学校表现不好的时候,父母会感到很难过。别的父母在吹嘘自己孩子的才华的时候,自己会感到更加窘迫。在家长会上,有的家长说:“我儿子5岁,能像劳伦斯·奥利弗一样朗读莎士比亚的十四行诗。”另一位家长说:“我女儿4岁,已能通过铃木法熟练演奏小提琴。”你听到这些,是不是有些沮丧,当时你所能想到的可能是:“我儿子5岁了,还每天晚上尿床。”



尿床是很常见的,每10个学龄儿童中就有1个会发生尿床。事实上,在你孩子的班级里有3个同学有同样的问题,但好胜的父母往往喜欢夸耀孩子的聪明伶俐,却不愿意说出孩子的缺点和不足,最后把问题越弄越糟。



被专家搞得不知所措

有时,我会认真考虑这个问题:假如没有我们所有的育儿专家,家长们是不是就不知道该怎么做了呢?当我着手揭开育儿工作之谜和提倡自信心以来,数以百计的人从困境中解脱出来。自信是脆弱的,它不能和一些极端的不正确的观点混淆在一起,这些观点我经常听到,比如:

- 有工作的母亲必然不能很好地养育孩子。(不是事实)
- 每位母亲都应该成为全日制护理的母亲,若不是这样,应感到羞愧。(这是胡说)而且父亲们也很少想做全日制的父亲,有时候留点时间给自己,对孩子对自己都是一种帮助。
- 放进幼儿学步车中的婴儿,腿被束紧变成“O”型。所有1岁左右的婴儿都有点“O”型腿,这不是因为承受了重量和学步车的问题,而是上帝要如此。
- 晚上经常惊醒的孩子必须得到父母的安抚。(不切实际,胡乱联系的理论)这是一个睡眠问题,必须立刻带孩子去看医生。得不到好的休息对父母来说是一种折磨,长期缺乏睡眠的父母会变得精神混乱,对孩子也不利。
- 婴儿没有母乳喂养是很不好的。我们当然推崇母乳喂养,但对澳大利亚或新西兰的孩子来说,并不一定必须用母乳喂养。
- 偶尔体罚孩子会伤害孩子的感情,这是一种误解。
- 偶尔玩自己生殖器的孩子已经表现出手淫的征兆。(胡说八道)小孩做这事是因为这好玩,也可能表示他感到厌烦了。

有的著作总是提供一些不切实际的观点,设定一些无法达到的