

家庭教育 小百科

做一个好爸爸或好妈妈
是人生中最艰巨和最有意义
的事情，我希望这本书能使
更多的人享受当父母的独特
欢乐和骄傲，帮助孩子实现
作为一个人所能达到的目标

.....



李·索尔克博士 著
姜桂英 译

国际文化出版公司

家庭教育小百科

〔美〕李·索尔克 著
姜桂英 译

国际文化出版公司

一九八八年·北京

An A-to-Z Guide To Raising Your Child

By

Lee Salk

根据纽约新美利坚丛书公司1985年版译

家庭教育小百科

〔美〕李·索尔克 著

姜 桂 英 译

*

国际文化出版公司出版

新华书店北京发行所发行

西安新华印刷厂印刷

*

787×960毫米 32开本 8.375印张 151千字

1989年14月第一版

1989年12月第一次印刷

ISBN 7-80049-160-9/G·58 定价：2.40元

谨以本书献给天下所有爱抚、同情和理解
他们子女的亲爱的父母亲。并且也献给所有没有
作父母却尊重和重视儿童的人们。

——作者

11/18/24 05

序 言

从本世纪初开始，每隔十年家庭生活方式就发生巨大变化。近年来的趋势，是大多数母亲走向社会，参加工作——其中身边有学龄前儿童的母亲占45%；越来越多的妇女等到三十多岁，完成学业和在事业上立足之后才生孩子；越来越多的孩子在单亲家庭中长大，其中大多数是母子家庭；父亲在抚养孩子方面花得精力也越来越多，他们对孩子担负起主要责任，无论是在双亲家庭，还是在孩子由母亲监护的家庭都是如此。

目前这些变化正在迅速加快。几乎难以预料将来会是怎样。尽管人们对此捉摸不定，但生活中的一些因素依然如故。人类发展仍然受到遗传学、生理学和经验的影响。婴儿与父亲或母亲之间的亲密关系仍然是他们长大之后能爱抚别人的基础。父母在培养孩子独立对付生活中的艰难困苦、制定未来目标、以及放弃暂时的舒适而争取更大成功这些能力方面所作的指导，仍然是孩子们有能力学习和最终找到其人生职业的基础。

在我作为心理学家的多年经历中，解决过所有可以想象得到的问题，对造成轻重不同的情感混乱病的根由有了透彻的了解。给我的深刻印象是，在幼儿时期和童年早期预防情感病要比他们长大之后才治疗这种病容易得多。

这是我写这本书的原因。此书简明易读，向父母们介绍了我所获得的知识，目的在于使父母亲能够避免孩子产生情感问题的一些病由，而且能够使他们的孩子们在充分发掘其潜在能力方面健康成长。

这是一本对所有父母都适用的书，不管他们的孩子年龄多大。当出现具体问题或困难时，它可用来作参考。它还可以作为抚养孩子的入门书。

一个孩子从一生长下来到成熟要经过一系列生长过程。我们可以把这些视为一系列严重挑战。虽然年龄大小不同，但每个孩子成长过程的次序则是一样的。每个挑战解决的好坏部分地取决于解决时间的迟早，而这又决定下一阶段的成功与否。譬如，如果一个婴儿最初能得到食物，感到舒适、亲近和兴奋，他就会建立一种信任感。这种信任感就成为他在童年后期的某个时候，在离开父亲或母亲的情况下（不管由谁来监护他）学会自立的基础。

在孩子成长初期，父母需要抱、吻、摆弄他，给他唱歌，逗他说话。他们需要给孩子看、听、摸和尝的东西。孩子哭闹的时候，父母应当到他们的身边去。婴儿与别人建立一种亲近和信赖关系是十

分重要的，这样孩子会感到人与人之间的接触能够得到报偿。

第二年某个时候，孩子就能自己走动，接触他周围的更多事物了。这时父母需要对他的行为规定限度，以鼓励他认识周围环境的方式来教给他学习方法。

在孩子上学的最初几年中，他离开家庭环境，开始尝试与其他孩子建立友谊，学习如何掌握抽象符号，以便学会认字、写字和逻辑思维，并有效地解决问题。为了在这个阶段能学到知识，孩子需要很好地完成前两个阶段。那就是，他需要有信任感，这样他就会相信取悦别人（包括老师）是有好处的；他需要养成自我克制的习惯，不会凭一时的冲动而行事。这是能使他获得良好的社会品德和知识才能的基础。这些对他在上学的关键的最后几年是有帮助的，这个时期将决定他个人的社会地位。

避免孩子出现情感混乱和促使他健康成长取决于是否懂得每个成长过程的主要目标，那些基本条件将帮助他实现目标，以便使他作好进入下一阶段的准备。对诸如“你应该什么时候给孩子断奶”这些问题的老生常谈的回答，顶多不过是一种毫无目的的解决办法。对父母来说，更为有益的是，在孩子成长的每个阶段都要为孩子设立主要目标。然后父母就可以根据每个孩子的特点和他们自己的具体情况来想方设法实现这些目标。

本书旨在帮助父母促使他们的孩子健康成长，

但不是说这本书，或任何一本书，或其它东西能使作父母容易些。当父母意味着负有巨大的义务和责任。世上没有简单的指导方法。人的行为举止不能简单归纳为一系列方法，或者只能这样做，不能那样做。父母亲每天肯定都会遇到问题。负有家庭责任而没有困难，是绝对没有的事情。大多数父母有时会感到不知所措。作父母不仅难，而且往往得不到社会的奖赏。在很多时候他们似乎把孩子看成是一种负担，把当父母看成是一种烦恼。

然而，我认为作父母是人类能够发挥的最重要的作用。我本人把培养两个孩子放在所有事情之上。我把我的职业生活安排得很灵活，以便能首先处理孩子的事情。

我本人深信，做一个好爸爸或好妈妈是人生中最艰巨和最有意义的事情。我希望这本书能使更多的人享受当父母的独特欢乐和骄傲，帮助孩子们实现作为一个人所能达到的目标，人是能学习，能爱抚别人和有能力的——最终他们自己也将成为好父母。

李·索尔克

目 录

A

哀声叹气 (1) 爱 (2) 爱与恨的关系 (3)
安慰 (4)

B

搬家 (4) 表扬 (6) 不要用食品进行奖赏或
惩罚 (7)

C

残疾或患慢性病的孩子 (9) 崇拜名人 (10)
吹牛 (11) 慈爱 (13)

D

打屁股 (14) 打人 (15) 大脑发育迟缓 (17)
带孩子参加葬礼 (19) 道歉 (20) 倒退行为
(21) 电视的影响 (22) 电子游戏 (24) 顶
牛 (26) 独立性 (28) 独生子女 (33) 断奶

(34)

F

发怒 (35) 发脾气 (37) 反抗 (38) 肥胖症
(40) 分娩 (41) 讽刺 (43) 服药 (44)
父母吵架 (45) 父亲 (47)

G

个性 (50) 孤僻的孩子 (52) 孤僻症 (54)
固执 (56) 管教与惩罚 (57)

H

孩子或父母病危 (64) 好动 (66) 好奇心 (69)
喝酒 (70) 幻想 (72) 幻想中的伙伴 (73)
黄色书刊 (73)

J

继父继母 (74) 家庭 (76) 家庭作业 (78)
监护 (79) 讲道理 (81) 奖励 (82) 交朋友
(83) 骄傲自满 (85) 精神分裂症 (86) 纠
正不良行为 (88)

K

恐惧 (90) 口吃 (93) 哭闹 (94) 宽容 (96)

L

懒惰 (98) 老师 (99) 冷落 (100) 离婚 (101)
离开父母的焦虑心情 (106) 恋母情结 (108) 良心 (110) 临时保姆 (111) 零用钱 (114) 旅行 (116) 乱伦 (117) 裸体 (118)

M

骂人 (119) 母亲 (120)

N

内疚 (122) 溺爱 (123) 尿裤子 (125) 尿床 (126) 虐待孩子 (128)

P

骗人 (130)

Q

气喘病 (131) 谦让 (132) 青春期 (134) 青少年酗酒和吸毒 (136) 情绪 (138)

R

扔东西 (140) 日托 (141)

S

撒谎 (144) 上餐馆 (146) 上学 (147) 神经病 (149) 神经错乱 (151) 生病 (154) 圣诞老人

(156) 私事 (157) 死的概念 (158) 收养孩子
(162) 手淫 (164) 双胞胎和多胞胎 (165) 睡眠
(167) 吮吸 (170) 吮吸指头 (171)

T

他人的忠告 (172) 天性 (175) 听孩子说话 (176)
听话的孩子 (177) 同性恋 (178) 痛苦 (182)

W

娃娃话 (183) 玩耍 (184) 威吓 (186) 胃口
(187) 喂母乳 (189) 无礼貌 (192) 午睡 (193)

X

吸烟 (194) 洗澡 (195) 夏令营 (196) 橡皮奶
嘴 (197) 消沉 (199) 小偷小摸 (200) 性教育
(202) 兄弟姐妹 (206) 羞怯 (209) 学说话的
问题 (210) 学习 (212) 训练上厕所 (213)

Y

厌烦 (215) 厌食症 (218) 养小动物 (219) 医
生与体检 (221) 抑制孩子感情的父母 (223) 婴
儿期 (224) 易出事故 (227) 有天才的孩子 (228)
约会 (229)

Z

脏乱 (231) 早产 (233) 责任 (234) 长牙 (237)

智商 (238) 住医院 (239) 专横拔扈 (242) 撞
头 (244) 自我炫耀 (245) 自杀 (246) 宗教 (247)
纵容 (249) 祖父祖母 (250) 左撇子 (252)

哀声叹气

有的孩子为了一点小事就哀声叹气，这可能是大人造成的——往往是那些对孩子哀声叹气感到厌烦的大人造成的。我深信，哀声叹气的孩子不得不以此来引起大人的注意。孩子的父母对他的哭没有反应——或者他们直到孩子开始哀声叹气时才对他的哭作出反应。这些父母可能担心，孩子一哭就理他可能“宠坏”孩子。可能等到孩子哭个不停或开始哀声叹气时才去理他们。哀声叹气成了孩子能得到照顾的唯一办法。

如果你的孩子哀声叹气，我建议你要严肃地对孩子说：“我不知道你为什么哀声叹气，如果你老

是哀声叹气，不把话说清楚，我怎么能知道你是怎么回事儿呢？”这样你就对孩子和他的需要作出了反应，同时也没有鼓励他哀声叹气。

爱

我不需要教父母怎样爱他们的孩子或说明这种感情对所有人的身心健康是何等重要。然而，我可以这样说，当孩子感到他们在你的生活中占有重要地位和你们满足了他们的需要时，就很可能感到你们的爱他们的。谁冷淡或不关心他们，孩子是能够感觉到的。如果一位父亲或母亲总也不关心孩子，这最清楚不过地表明他或她不爱孩子。正如许多人认为的那样，爱的反面是不关心，而不是恨。

爱这个字不仅很难下定义，而且也是人们随便用的一个字。也许最好把爱这个字解释为受到别人重视和无条件地宽容的一种感情。当你在一个人的生活中占有重要地位时你就有这种感情。对一个孩子来讲，为了使他在成长过程中有精力和动力去学习、进取和爱别人，使他感觉到自己有人爱是绝对必要的。没有任何东西可以代替爱，至为重要的是，父母不仅要口头上表示他们爱自己的孩子，而且要通过尊重、关心和宽容孩子的行动来表示。如果不是通过行为来表示你们爱孩子，而只是嘴上说说而已的话，那么你绝不能使孩子相信你是真心爱他。

爱与恨的关系

一些父母问我，如果他们可爱的宝贝有时同他们生气并且尖叫，“我恨你！”是怎么回事。这些父母想知道，这是否意味着他们的孩子不爱他们了。我的回答是要问一问这些父母，他们是否从来不同孩子生气。当然，父母有时都会同孩子生气。但这种一时的、偶尔的气愤能使父母从此就不爱他们的孩子了吗？不会的。因此当一个孩子同父母生气时也是一样。没有人时时刻刻地爱另一个人，不管他的爱有多深。一个人有时会遇到不顺心的事是很自然的，人一不顺心就要生气。实际上，人们对自己深深爱戴的人比对同自己关系一般的人生气时更厉害。恨和爱都是强烈的感情。因此，任何亲密关系——不管是夫妻之间、父母与子女之间、或是兄弟姐妹之间的亲密关系——必然会有截然不同的“起”与“伏”。

我认为，重要的是你的孩子要能向你说出他的气愤心情，而又不感觉到他一说出来你就不爱他了。如果他不把不高兴的心情说出来，心里就会感到压抑，产生精神负担，最终这些压抑的情绪可能会以有害的方式发泄出来。同时，我认为，应该鼓励孩子以不伤害或不损害别人的人格的方式把这些不高兴的情感说出来。一般来讲，应该鼓励孩子用语言把他们的情感表达出来，而不要鼓励他们摔东

西或动手打人。对孩子来讲，至为重要的是要学会控制自己的气愤情绪，以别人可以接受的方式而且最好是在家里，在不伤害你和孩子之间相爱关系的情况下把这些情绪发泄出来。

安 慰

在孩子的一生中会发生许多预想不到的事情，如生病、父母分居、离婚死亡、受伤和事故。一般来说，当“万事如意”和没发生不寻常的事情时，孩子就感到轻松自在。如果发生了料想不到的不愉快的事情，孩子就感到焦虑不安，而且容易出事。他可能会产生被抛弃之感，因为他的“具有绝对权威的”父母不能再保护他了。这会导致他猜想要发生更加预料不到的或可怕的事情。使他放心并安慰他是必要的，以便解除他对更多的即将来临的麻烦的忧虑。如果得不到安慰，孩子就不大可能用他的智慧来对付不愉快的事情，然而，如果他能这样做，在某种程度上就可以使他感到他能够处理这个问题了，当发生另外一个问题时，他就更有办法对付了。

搬 家

搬家对一个小孩来讲，可能是很困难的事，即使是只搬出几英里远也是如此。毕竟，一个孩子的