

行销欧洲20年的育儿经典 现代父母必备的教子辞书



# 雷默博士 育儿书

(0~18岁)

雷默·拉尔戈 著  
Remo H. Largo

德国慕尼黑Piper出版社原版引进

中国商业出版社

# 雷默博士育儿书

[瑞士] 雷默·哈·拉尔戈 著

Remo H. Largo

吕 鸿 赵 静 刘 钢 译

中国商业出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

雷默博士育儿书/ (瑞士) 拉尔戈著; 吕鸿, 赵静等译. —北京:  
中国商业出版社, 2002.8

ISBN 7-5044-4712-9

I. 雷… II. ①拉…②吕…③赵… III. 婴幼儿-生长发育-生理  
卫生 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 066788 号

**Babyjahre**

Copyright © Piper Verlag GmbH, München 2000

Chinese language edition arranged with HERCULES Business &  
Culture Development GmbH, Germany through Copyright Agency of China

图字 01-2002-1756

**Kinderjahre**

Copyright © Piper Verlag GmbH, München 1999

Chinese language edition arranged with HERCULES Business &  
Culture Development GmbH, Germany through Copyright Agency of China

图字 01-2002-1757

**责任编辑: 陈学勤**

中国商业出版社出版发行  
(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京朝阳印刷厂印刷

\*

787×1092 毫米 16 开 46.5 印张 350 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

定价: 56.50 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)



## 前言

也许自己本身就是一对年轻的父母，因而比较留意儿童教育方面的书籍。在驻德国期间，德国朋友就曾推荐过雷默·哈·拉尔戈教授的这本著作，并给以极高的评价，因而译者对此书印象颇深。只是由于当时工作紧张，未能细读。

想不到的是，驻外任务结束后，我们能成为雷默博士这本著作的中文译者。随着翻译进程的不断深入，我们越来越感觉到这是一本难得的了解孩子早期自然发育、帮助父母教育好孩子的好书，不愧为德语国家近年来关于育儿方面的经典畅销书。

在德国4年半的时间中，感受颇深之一便是西方教育所崇尚的个性化教育。在这本书中，读者便可以领略到：这种个性化的教育方法其实从娃娃起便开始了，而并不是到了学校之后才开始的。

父母，特别是初为人父、人母的年轻爸爸妈妈们，总希望能抚养教育好自己的子女。然而怎样才能教育好孩子，雷默博士告诉我们：了解孩子、读懂孩子。婴幼儿不会说话，但是有很多表达方式。经验丰富的儿科大夫和知名的儿童教育专家，雷默教授想用他的这本书使父母和教育工作者理解儿童的天性及其行为的多样性。对此，雷默教授不是着眼于那些抽象的标准和过分的教育准则，而更多的着眼于富有个性的儿童。

011A62/3





雷默博士 1943 年出生在瑞士苏黎世州的温特图尔，著有很多科学著作。在 1980 年代初，他先写作了本书的上半部《婴儿时期》，对儿童的成长发育过程进行了全面描述和解说，此书迅即畅销；此后，应读者要求，雷默博士又写作了本书的下半部《儿童时期》，继续回答关于儿童教育的诸多问题。此次，我们将《婴儿时期》、《儿童时期》同时译出，并取名《雷默博士的育儿书》，希望这部儿童教育的经典图书对中国的父母能有所启迪。

最后，由于译者水平有限，难免有所差错，敬请读者批评指正。

吕鸿 赵静于北京

2002 年 11 月 1 日



# 目 录

## 上 卷

## 婴儿时期

### 第一章 写在最前面 .....(3)

#### 引 言 .....(5)

#### “天性天资”与“后天教育” .....(6)

#### 前提条件 .....(7)

#### “共性”和“个性” .....(9)

#### 模 仿 .....(11)

#### 玩中求知 .....(12)

#### 自 立 .....(13)

#### 目 的 .....(15)

### 第二章 关系行为 .....(19)

#### 引 言 .....(21)

#### 交往行为 .....(22)

#### 对社会现象的观察与表达 .....(24)

#### “自我”发展 .....(30)



|                      |      |
|----------------------|------|
| 自 立 .....            | (31) |
| 正确的尺子 .....          | (31) |
| 出生前 .....            | (33) |
| 预 兆 .....            | (33) |
| 感觉到孩子 .....          | (34) |
| 希望和担心 .....          | (35) |
| 为分娩作实际准备 .....       | (35) |
| 0~3个月 .....          | (38) |
| 首次相识 .....           | (39) |
| 观察与表达 .....          | (40) |
| 只能和母亲建立关系吗? .....    | (44) |
| 第一次微笑 .....          | (44) |
| 最初三个月: 不断适应 .....    | (46) |
| 4~9个月 .....          | (48) |
| 转向周围环境 .....         | (49) |
| 父母是孩子万无一失的安全之所 ..... | (50) |
| 认 生 .....            | (51) |
| 请人代为照顾孩子 .....       | (53) |
| “笑脸”和“阴脸” .....      | (55) |
| 10~24个月 .....        | (57) |
| 我就是我 .....           | (58) |
| 我 想! .....           | (61) |
| 离不开母亲 .....          | (63) |
| 和其他小朋友的关系 .....      | (64) |
| 兄弟姐妹间的竞争 .....       | (65) |
| 如何处理兄弟姐妹间的嫉妒心 .....  | (67) |
| 走向自立 .....           | (70) |



### 第三章 运动能力 .....(73)

#### 引 言 .....(75)

克服重力 .....(76)

占领空间 .....(77)

是靠练习还是让他自己成熟? .....(77)

#### 出生前 .....(81)

0~3个月 .....(85)

抬 头 .....(86)

小孩又蹬又踢 .....(90)

天生遗传下来的条件反射 .....(90)

是随身背着呢还是放下躺着? .....(93)

4~9个月 .....(96)

转 身 .....(97)

匍匐前进和爬行 .....(98)

坐起来和坐 .....(99)

父母的作用 .....(100)

10~24个月 .....(103)

通向走路的众多路径 .....(104)

父母的作用 .....(109)

### 第四章 睡 眠 .....(113)

#### 引 言 .....(115)

什么是睡眠? .....(116)

睡眠循环及其大概周期 .....(117)

睡眠时间 .....(121)

好的睡眠 .....(122)





|                                         |       |
|-----------------------------------------|-------|
| 出生前 .....                               | (124) |
| 0~3个月 .....                             | (125) |
| 宝宝开始适应白天和晚上的交替 .....                    | (126) |
| 为使孩子能连续睡觉，父母该做些什么呢？ .....               | (128) |
| 怎样处理孩子晚上睡不好觉？ .....                     | (129) |
| 尽管有噪音，但能继续睡觉 .....                      | (131) |
| 新生儿需要睡觉几次？ .....                        | (132) |
| 我们是不是可以、应该或者必须让宝宝和我们睡<br>在同一张床上呢？ ..... | (134) |
| 童床 .....                                | (135) |
| 4~9个月 .....                             | (138) |
| 白天和晚上睡觉 .....                           | (139) |
| 营养与睡眠 .....                             | (141) |
| 父母在宝宝入睡前应该做些什么呢？ .....                  | (143) |
| 深夜，宝宝突然醒来 .....                         | (146) |
| 摇头晃脑、摆动身体和其他有规律的运动 .....                | (148) |
| 10~24个月 .....                           | (151) |
| 白天，孩子需要睡觉几次？ .....                      | (152) |
| 每个孩子都有他自己的睡眠习惯 .....                    | (153) |
| 孩子在深夜露出惊恐万分的样子 .....                    | (156) |
| 孩子深更半夜钻到父母的床上去 .....                    | (160) |
| 和兄弟姐妹一起睡觉 .....                         | (164) |

## 第五章 啼 哭 .....

(167)

|                  |       |
|------------------|-------|
| 引 言 .....        | (169) |
| 孩子为什么哭？ .....    | (170) |
| 孩子“莫名其妙”地哭 ..... | (172) |
| 如何处理孩子的啼哭 .....  | (176) |



|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 如何让啼哭的孩子平静下来? .....    | (178)        |
| 邻居大都是通情达理的 .....       | (180)        |
| <b>第六章 玩耍与游戏 .....</b> | <b>(183)</b> |
| 引 言 .....              | (185)        |
| 对孩子的玩耍要予以理解 .....      | (186)        |
| 什么是玩耍? .....           | (188)        |
| 孩子为什么要玩? .....         | (192)        |
| 所有孩子玩的都一样吗? .....      | (197)        |
| 女孩男孩玩的不一样吗? .....      | (197)        |
| 玩 具 .....              | (198)        |
| 一起玩 .....              | (200)        |
| 注意! .....              | (204)        |
| 出生前 .....              | (206)        |
| 0~3 个月 .....           | (207)        |
| 和别人一起玩耍 .....          | (208)        |
| 正确的标准 .....            | (211)        |
| 用手玩耍 .....             | (214)        |
| 父母作为孩子的玩伴 .....        | (217)        |
| 4~9 个月 .....           | (220)        |
| 抓的发展过程 .....           | (221)        |
| 正常使用右手的人还是“左撇子”? ..... | (225)        |
| 探索行为 .....             | (225)        |
| 带着记忆力的玩耍 .....         | (229)        |
| 达到目的的手段 .....          | (231)        |
| 玩 具 .....              | (232)        |
| 父母所扮演的角色 .....         | (233)        |



|                  |              |
|------------------|--------------|
| 10~24个月          | (237)        |
| 带有空间特征的玩耍行为      | (239)        |
| 有象征特点的游戏玩耍行为     | (243)        |
| 分  类             | (248)        |
| 共同玩耍：你给我，我给你     | (249)        |
| 其他的玩耍和游戏方式       | (250)        |
| 父母的作用            | (251)        |
| <b>第七章  语言发育</b> | <b>(255)</b> |
| 引  言             | (257)        |
| 什么是语言？           | (258)        |
| 关系行为：语言的摇篮       | (260)        |
| 语言的生理结构          | (261)        |
| 语言与思考            | (264)        |
| 父母的角色            | (266)        |
| 出生前              | (269)        |
| 0~3个月            | (272)        |
| 宝宝聆听             | (273)        |
| 最初的发音            | (274)        |
| 语言交流要适合宝宝        | (275)        |
| 4~9个月            | (277)        |
| 最初的理解            | (278)        |
| 聊  天             | (279)        |
| 父母的作用            | (283)        |
| 10~24个月          | (285)        |
| 理  解             | (286)        |
| 说  话             | (289)        |
| 父母的作用            | (296)        |



|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 两种和多种语言 .....         | (298)        |
| 接下来怎么办? .....         | (298)        |
| <b>第八章 吃 喝 .....</b>  | <b>(303)</b> |
| 引 言 .....             | (305)        |
| 喂养方式 .....            | (306)        |
| 重新提倡母乳喂养 .....        | (307)        |
| 母乳喂养好, 还是奶瓶喂养好? ..... | (309)        |
| 自 立 .....             | (311)        |
| 在餐桌上不要给孩子定规矩 .....    | (312)        |
| 一起吃饭 .....            | (312)        |
| 出生前 .....             | (316)        |
| 妊娠期内的营养 .....         | (317)        |
| 0~3 个月 .....          | (319)        |
| 孩子喝的行为 .....          | (320)        |
| 产 奶 .....             | (322)        |
| 母乳喂养成功的开端 .....       | (324)        |
| 用奶瓶喂养也是可以的 .....      | (326)        |
| 在头三个月内的营养 .....       | (328)        |
| 吐 奶 .....             | (330)        |
| 宝宝是健康成长吗? .....       | (331)        |
| 大 便 .....             | (333)        |
| 妈妈的营养 .....           | (333)        |
| 房 事 .....             | (335)        |
| 4~9 个月 .....          | (337)        |
| 为什么要吃半流质食物? .....     | (338)        |
| 什么时候开始吃半流质食物? .....   | (338)        |
| 吃什么? .....            | (341)        |





|                  |       |
|------------------|-------|
| 孩子必须吃多少? .....   | (343) |
| 自己吃 .....        | (345) |
| 自己喝 .....        | (347) |
| 什么时候给宝宝断奶? ..... | (349) |
| 10-24个月 .....    | (351) |
| 喜好和倾向 .....      | (352) |
| 咬和咀嚼 .....       | (353) |
| 吃多少才算够? .....    | (354) |
| 自立 .....         | (355) |
| 流口水 .....        | (362) |
| 餐桌上的规矩 .....     | (363) |

## 第九章 成长 ..... (367)

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 引言 .....            | (369) |
| 成长的活力 .....         | (370) |
| 每个孩子都有各自的成长速度 ..... | (372) |
| 孩子的成长发育正常吗? .....   | (374) |
| 形体变化 .....          | (375) |
| 出生前 .....           | (378) |
| 关心孕妇自己也就是关心孩子 ..... | (379) |
| 0~3个月 .....         | (381) |
| 过渡阶段 .....          | (382) |
| 宝宝在最初几个月中的成长 .....  | (383) |
| 发育正常 .....          | (385) |
| 抵御传染病 .....         | (386) |
| 4~9个月 .....         | (387) |
| 乌尔斯的体重给补回来了 .....   | (387) |
| 太胖还是太瘦? .....       | (389) |





|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 第一颗乳牙 .....                 | (390)        |
| 发烧、感冒和咳嗽 .....              | (392)        |
| 10~24 个月 .....              | (394)        |
| 牙齿发育 .....                  | (395)        |
| 预防龋齿 .....                  | (396)        |
| “吮吸”习惯 .....                | (398)        |
| 成长与健康 .....                 | (401)        |
| <b>第十章 大小便自理 .....</b>      | <b>(403)</b> |
| 引 言 .....                   | (405)        |
| 出生前 .....                   | (406)        |
| 0-3 个月 .....                | (406)        |
| 4~10 个月 .....               | (407)        |
| 10~24 个月 .....              | (407)        |
| 读懂孩子 .....                  | (408)        |
| 做示范 .....                   | (409)        |
| 接下来怎样? .....                | (411)        |
| <b>附录 宝宝两岁半前的成长里程 .....</b> | <b>(415)</b> |

## 下 卷

## 儿 童 时 期

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 引 言 .....       | (431) |
| “正常”的孩子 .....   | (433) |
| 天生的还是教育的? ..... | (434) |



|                     |       |
|---------------------|-------|
| 满足孩子正当的需求 .....     | (434) |
| 自觉学习以及面向社会的学习 ..... | (435) |
| 吻合和不吻合 .....        | (436) |

## 第一章 多样性和个性 .....

(439)

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 第一节 多样性 .....   | (441) |
| 不同孩子们的多样性 ..... | (442) |
| 发育过程中的差异性 ..... | (449) |
| 一个孩子的多样性 .....  | (451) |
| 性别差异 .....      | (453) |
| 成人中的多样性 .....   | (453) |
| 多样性和教育 .....    | (455) |
| 第二节 个性 .....    | (457) |
| 自我感觉和观察 .....   | (457) |
| 别人感觉和观察 .....   | (460) |
| 教育走向个性和共性 ..... | (460) |

## 第二章 天资和环境 .....

(463)

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第一节 天 资 .....        | (465) |
| 器官结构和功能结构 .....      | (466) |
| 天资的多样性 .....         | (470) |
| 第二节 环 境 .....        | (479) |
| 满足基本需求 .....         | (479) |
| 使孩子获得经验 .....        | (482) |
| 环境决定能力和行为方式 .....    | (484) |
| 自欺欺人的观点 .....        | (484) |
| 第三节 天资和环境共同起作用 ..... | (486) |
| 孩子是积极主动的 .....       | (487) |



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 孩子是有选择性的 .....    | (489) |
| 遵循孩子自身的发育进程 ..... | (490) |
| 自我调节 .....        | (493) |
| 减轻孩子的负担 .....     | (497) |

### 第三章 基本需求和关系行为 ..... (499)

#### 第一节 安全和关心 ..... (501)

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 孩子不被人重视, 遭到冷遇 .....  | (501) |
| 成人也需要安全感 .....       | (505) |
| 什么是安全感? 什么是关心? ..... | (505) |
| “过渡物品”、家乡和宠物 .....   | (509) |
| 托比阿斯 .....           | (510) |

#### 第二节 关系行为 ..... (512)

|               |       |
|---------------|-------|
| 关系行为的目的 ..... | (513) |
| 不一样的特征 .....  | (525) |
| 时间上的限制 .....  | (525) |
| 教育的基础 .....   | (527) |

#### 第三节 关系行为的发展 ..... (529)

|                  |       |
|------------------|-------|
| 婴儿的关系行为 .....    | (529) |
| 学龄前儿童的关系行为 ..... | (534) |
| 小学生期间的关系行为 ..... | (537) |
| 青春期的关系行为 .....   | (541) |
| 父母的关系行为 .....    | (546) |
| 学习经验 .....       | (550) |

#### 第四节 照料孩子的人 ..... (553)

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 谁可以成为一个照料孩子的人? ..... | (554) |
| 给照料者排队 .....         | (556) |



|                      |       |
|----------------------|-------|
| 孩子的照料者最好是固定的，但孩子要定期和 |       |
| 不同的人接触·····          | (558) |
| 一位照料者可以照看几个孩子？·····  | (559) |
| 孩子如果失去照料者·····       | (560) |
| 谁想成为孩子的照料者？·····     | (561) |

#### 第四章 发育和学习·····(565)

##### 第一节 智力·····(567)

|           |       |
|-----------|-------|
| 象征系统····· | (569) |
|-----------|-------|

|                |       |
|----------------|-------|
| 人是独一无二的吗？····· | (572) |
|----------------|-------|

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 儿童发育中的象征功能····· | (573) |
|-----------------|-------|

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 在教育和学校中的象征体系····· | (574) |
|-------------------|-------|

##### 第二节 精神能力·····(577)

|         |       |
|---------|-------|
| 能力····· | (578) |
|---------|-------|

|           |       |
|-----------|-------|
| 个性特征····· | (585) |
|-----------|-------|

|           |       |
|-----------|-------|
| 全面发展····· | (586) |
|-----------|-------|

##### 第三节 发育和学习·····(588)

|           |       |
|-----------|-------|
| 基本条件····· | (588) |
|-----------|-------|

|                |       |
|----------------|-------|
| 孩子学习行为的特征····· | (590) |
|----------------|-------|

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 与发育水平相称的学习····· | (593) |
|-----------------|-------|

|              |       |
|--------------|-------|
| 学习的三种形式····· | (601) |
|--------------|-------|

|           |       |
|-----------|-------|
| 相信孩子····· | (608) |
|-----------|-------|

#### 第五章 吻合与不吻合·····(613)

##### 第一节 感觉舒适与“自我价值感”·····(615)

|               |       |
|---------------|-------|
| 三个主要组成部分····· | (617) |
|---------------|-------|

|            |       |
|------------|-------|
| 个性的形成····· | (623) |
|------------|-------|