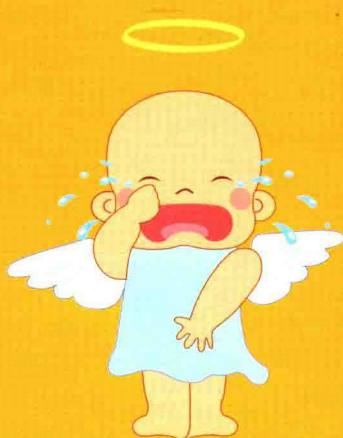




备受全世界父母信赖

“育儿之父” 斯波克医生60年育儿经验



斯波克 父母经

DR. SPOCK
ON PARENTING

〔美〕 本杰明·斯波克 著

〔美〕 马丁·斯坦 编

刘莹 译

中国妇女出版社

斯波克 父母经

〔美〕 本杰明·斯波克 著

〔美〕 马丁·斯坦 编

刘莹 译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

斯波克父母经 / (美) 本杰明·斯波克
(Benjamin Spock) 著; (美) 马丁·斯坦
(Martin T. Stein) 编; 刘莹译. —北京: 中国妇女
出版社, 2018. 1

书名原文: Dr. Spock On Parenting
ISBN 978-7-5127-1528-8

I. ①斯… II. ①本… ②马… ③刘… III. ①家庭教
育—IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第248411号

原书名: DR. SPOCK ON PARENTING: SENSIBLE, REASSURING ADVICE FOR
TODAY' S PARENTS
原作者名: BENJAMIN SPOCK, M. D.
DR. SPOCK ON PARENTING: SENSIBLE, REASSURING ADVICE FOR TODAY' S
PARENT BY BENJAMIN SPOCK, M. D.
Copyright © 1988 BY BENJAMIN SPOCK
Simplified Chinese edition copyright:
2018 Beijing Zhongshanxiangsha Books Issue Center
All rights reserved.
著作权合同登记号 图字: 01-2017-6613

斯波克父母经

作 者: [美] 本杰明·斯波克 著 [美] 马丁·斯坦 编 刘莹 译
策 划: 菅 波
责任编辑: 应 莹
封面设计: 逸水翔天
封面插画: 王露晨之
责任印制: 王卫东
出版发行: 中国妇女出版社
地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010
电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)
网 址: www.womenbooks.cn
法律顾问: 北京天达共和律师事务所
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司
开 本: 170×240 1/16
印 张: 21.5
字 数: 300千字
版 次: 2018年1月第1版
印 次: 2018年1月第1次
书 号: ISBN 978-7-5127-1528-8
定 价: 59.90元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录

第一章 学习面对生活中的焦虑

我们的压力能减轻吗 / 2

造成成人紧张的原因 / 2

改变现状的方法 / 5

要不要外出工作 / 8

妈妈要不要外出工作 / 8

日托机构的选择 / 9

缓解宝宝的分离焦虑 / 10

全职还是兼职 / 11

推迟做父母 / 13

你能培养出超级儿童吗 / 15

警惕过度焦虑 / 15

错误刺激对孩子的害处 / 16

如何发展儿童的积极情感 / 17

给孩子练习的机会 / 18

儿童安全教育 / 21

保护孩子避免性骚扰 / 22

保护孩子免遭拐骗 / 22

第二章 新生宝贝 新手父母

生命最初的3个月 / 26

最初3个月的宝宝 / 26

父母怎样才能轻松度过最初的几个月 / 27

母亲需要支持者 / 29

解读婴儿的啼哭 / 31

宝宝为什么啼哭 / 31

缓解宝宝啼哭的几种方法 / 32

宝宝改变了父母的婚姻吗 / 33

父母面临的新挑战 / 33

对宝宝过度关注的副作用 / 34

保持夫妻之间的快乐 / 35

婴儿早期亲子联结 / 38

第三章 睡眠问题背后的亲子心理

日夜颠倒 / 42

长期抗拒上床睡觉的宝宝 / 42

半夜醒来的宝宝 / 44

2岁宝宝的睡眠和分离焦虑 / 48

宝宝分离焦虑的典型表现 / 48

如何缓解宝宝的焦虑情绪 / 50

如何避免孩子产生分离焦虑 / 52

3岁以后的睡眠问题 / 55

关于上床时间的争论 / 55

父母的犹豫不决 / 55

友好、温和的语气 / 56

一贯性原则 / 56

孩子要求睡在父母中间 / 57

害怕黑暗和怪物 / 59

噩梦 / 60

恐怖的电视节目 / 60

晚间活动过于兴奋 / 60

区分心理失调问题 / 60

孩子要不要和父母一起睡 / 62

与父母同睡可能给孩子带来困扰 / 62

周末早上与孩子共度床上时光 / 63

父母裸体合适吗 / 63

第四章 对孩子的约束与管教

爱是最基本的要素 / 66

不为人爱的孩子 / 66

被粗暴对待对孩子成长的影响 / 67

宽松与严格 / 70

父母的内在需要 / 70

恰如其分的管教 / 72

专制型父母与民主型父母 / 74

两种管教方式的对比 / 74

如何平衡两种管教方式 / 75

他律与自律 / 78

不同管教方式对孩子的影响 / 78

如何建立民主的管教模式 / 82

宽松与严格 / 84

应该宽松还是严格 / 84

三种不同反应的父母 / 87

惩罚 / 89

体罚是必需的吗 / 89

如何合理地惩罚孩子 / 91

父母应该言行一致 / 93

父母言行不一致对孩子的影响 / 93

父母为什么会言行不一致 / 95

做自信的父母 / 97

与孩子争论 / 98

如何与孩子争论 / 98

成功家庭谈话的障碍 / 100

带孩子外出 / 102

参观博物馆或图书馆 / 102

观看体育比赛 / 103

垂钓 / 104

外出就餐 / 104

做客 / 106

第五章 童年时代的成长和进步

断奶与安慰物 / 108

断奶与儿童发展规律 / 115

再谈安慰物 / 119

孩子为什么需要安慰物 / 119

如何合理地使用安慰物 / 120

怎样管理1岁的宝宝 / 124

焦虑型父母的烦恼 / 124

如何让孩子变得合作 / 126

道德教育的尺度 / 129

道德说教的父母 / 129

负罪感的父母 / 130

高度谨慎的父母 / 132

创造性玩具与单一目的玩具 / 135

不能灵活使用或创意性使用的玩具会被弃于一边 / 138

不要买太超前的玩具 / 138

孩子们对父母的看法 / 140

一次校园访问 / 140

父母对孩子的共情 / 143

第六章 儿童人际关系中的困境

当孩子格外气人的时候 / 146

父母为什么会偏爱某个孩子 / 146

改善亲子关系的建设性措施 / 148

难以相处的邻居 / 150

孩子从父母那里学习如何待人 / 150

爱欺负人的孩子 / 151

玩性游戏 / 152

帮助孩子获得友谊 / 153

与医生友好相处 / 155

选择适合的儿科医生 / 155

给医生打电话咨询的技巧 / 156

问诊时的注意事项 / 157

评判孩子的老师 / 159

孩子是否喜欢老师 / 159

老师的教学是否能做到帮助个别同学 / 160

当孩子抱怨老师时，父母该如何做 / 161

第七章 几种行为问题

说脏话 / 164

孩子为什么会说脏话 / 164

如何对待孩子说脏话 / 166

偷窃、说谎和欺骗 / 168

偷窃 / 168

说谎和欺骗 / 172

爱抱怨的孩子

孩子爱抱怨的原因 / 175

父母应该如何做 / 178

入园入学焦虑 / 180

分离焦虑背后的原因 / 180

降低分离焦虑的方法 / 181

避免分离焦虑的方法 / 182

第八章 塑造人格与人生态度

好奇心、想象力和创造力 / 186

儿童好奇心、想象力和创造力的表现 / 186

父母应该如何做 / 190

培养社交能力 / 192

影响孩子社交能力的因素 / 192

孩子如何学习与人友好相处 / 194
几种延迟孩子社交能力发展的情况 / 195
父母应该如何做 / 196

表达愤怒 / 199

孩子为什么会压抑愤怒情绪 / 199
压抑愤怒对孩子的影响 / 200
如何鼓励孩子表达情结 / 202

树立理想的性爱观与婚姻观 / 205

儿童性意识的发展 / 205
如何对孩子进行性教育 / 209

饲养宠物 / 212

孩子为什么迷恋宠物 / 212
孩子最想要哪些宠物 / 213
哪些孩子可以养宠物 / 214
如何分配宠物的照料工作 / 215
面对宠物死亡和走失 / 215

孩子们的童话故事及其他 / 218

第九章 健康与营养

培养健康的态度 / 222

伤害和病痛 / 223
自慰 / 224
如厕训练 / 225

培养良好的饮食习惯 / 227

不良饮食习惯的危害 / 227
如何培养良好的饮食习惯 / 228

婴儿饮食习惯 / 231

婴儿的肥胖问题 / 231
给婴儿准备食物 / 232

避免喂养问题 / 235

强迫孩子进食的危害 / 235

孩子出现喂养问题，父母该如何做 / 237

当孩子生了重病时 / 241

怎样向孩子谈论性与爱 / 250

儿童的性意识发展 / 250

如何对孩子进行性教育 / 251

认识性病 / 254

第十章 今天我们如何做父亲

孩子需要从父亲那里得到什么 / 258

对父亲的身份认同 / 258

模仿父亲的言行举止 / 259

感受父亲的态度 / 260

学习做一个好父亲 / 263

年轻父亲关心的问题 / 263

教养模式是如何建立的 / 264

初为父母的烦恼 / 264

做能帮助妻子的丈夫 / 265

父亲的陪伴 / 268

父亲的焦虑 / 268

做孩子的玩伴 / 269

如何与孩子愉快相处 / 271

做父母的快乐 / 273

父母的责任和难题 / 273

认同孩子的每一次新体验 / 275

与孩子交谈 / 276

男女平等的教育 / 278

怎样为男孩女孩的角色任务做准备 / 279

父母对孩子的主导影响 / 280

应改变对性别的刻板印象 / 281

平等地对待儿子和女儿 / 284

父子亲情 / 288

如何让父亲与孩子建立认同关系 / 288

身体上的亲近 / 290

父亲在训导中的角色 / 291

父亲为什么会逃避训导责任 / 291

对父母批判态度的后遗症 / 293

压抑愤怒对孩子的影响 / 293

“长不大”的父亲 / 294

怎样做一个好继父 / 297

第十一章 离婚及其后果

孩子面对父母离婚这件事 / 304

如何和孩子谈离婚 / 304

母亲不能承担父亲的角色 / 305

单亲妈妈的压力 / 306

单亲能像双亲一样好吗 / 308

让分居的父母与孩子保持联系 / 309

保持良好的父母形象 / 310

与异性约会对孩子的影响 / 311

妈妈不必成为一个好爸爸 / 312

监护权解决方案 / 314

监护权的决定因素是“对孩子最有利” / 314

共同监护 / 316

第一章 学习面对生活中的焦虑

ANXIETIES
IN OUR LIVES

我们的压力能减轻吗

造成成人紧张的原因

我认为美国是世界上生活压力最大的国家之一，尽管我们没有必要给自己这么大压力，我们也没有更清楚地意识到自己所面临的压力，因为大多数美国人还是比其他国家的人在经济上更富裕，物质财富让我们变得麻木了。

情感安全感缺失

我们为什么这么紧张呢？首先，我们失去了安全感和舒适感的来源，那是几代人以前我们的先辈赖以生存的东西，我们甚至还没有意识到自己失去了什么。

过去，当人们认为宇宙万物神秘而不可思议，只有上帝才能洞察一切的时候，比现在多得更多的人坚定地认为，自己是被按照上帝的形象制造出来的，并且每时每刻都受到上帝的关爱。如今，科学的出现代替了过去上帝所拥有的权威地位，但是作为人生向导，科学显得太没有人情味了，更糟糕的是，科学把人类拆解并降级，让我们觉得自己只是比其他动物稍微复杂一点儿，能适应各种社会背景的生物机器和心理机器。所以，我们丧失了许多作为独特的人的高贵尊严，我们不再有灵魂。

在过去的大家庭中，人们经常和亲戚们住在一起或者比邻而居。年轻夫妻可以在照料孩子、婚姻矛盾、财务危机和疾病困扰方面得到及时的帮助，姐妹们总是近在咫尺，这大大增加了情感心理上的安全感，但是我们

对这种安全感的丧失还并没有足够的了解。实际上，我们还会同情那些和祖父母一起生活的小两口，我们会说：“可怜的詹金斯，不得不和她的母亲住在一起。”

大部分美国人曾经生活在一个小型而亲密的社区中，在那里人们彼此很了解，可以信任热心的邻居，他们认为自己有义务帮助别人和参与社区事务。现在，年轻夫妇为了找到更好的工作纷纷赶赴大城市，在那儿他们只能靠自己，感到孤立无援。他们经常搬家，这是一种漂泊无根的生存状态，我们把它视为理所当然，但这必定是要付出代价的。

在拥有学龄前儿童的家庭中，有一半家庭的母亲需要和父亲一样出外工作，无论是出于经济原因还是情感原因，她们都完全有追求工作和事业的权利。然而不幸的是，在这个国家里我们还没有解决提供高质量日托服务的问题。好的日托意味着必须由政府或企业为普通收入家庭提供经济补贴，但是我们的政府却无法承担提供这样的帮助。所以，很多孩子被忽视了，这会对他们的性格产生终身影响。

在过去的15年里，我们国家的离婚率增长了一倍，社会生活中的压力对高离婚率的影响“功不可没”，离婚本身也给孩子和父母双方增添了新的困扰和压力，其影响至少持续两年。接下来是再婚家庭的困境，那会持续许多年，除非亲身经历，否则你是无法想象的。目前，美国再婚家庭的数量和非再婚家庭几乎一样多，原生核心家庭*的数量第一次成为少数。

导致离婚的原因包括婚前交往时间太短而早早结婚，我想另一个原因是相当多美国年轻人被宠坏了，只要父母负担得起，他们想要什么就能得到什么。据我所知，有的家庭会把小汽车当作孩子16岁生日礼物，这样的礼物远远超过了其他工业国家年轻人的期望。在美国相对来说比较容易挣钱，高中和大学与其他国家相比学业难度也不大，也就是说，这里的许多年轻人不必付出艰苦努力就能得到他们想要的很多东西。所以，他们期待

* 亲生父母与子女组成的家庭。——译者注

婚姻能带来一切想象中的快乐和满足，他们没有认识到，父母也没有告诉他们，婚姻就像一个花园，需要经常耕耘才能保持生机，而不是内心想想就能成为现实。

过度竞争

在非工业化社会中，人们无论是制作各种容器、工具、衣服、装饰品等供日常生活所用，还是为了出售，都能从创造精致美丽的物品中获得巨大满足感，这是人类的本性。但是，现在工厂和办公室中的流水线生产方式尽管效率和利润更高，却让无数人失去了工作带来的满足感，工作只是为了赚钱。欧美的产业工人都越来越多地抱怨这样既枯燥又紧张的工作毫无意义。

我们的社会极度崇尚竞争精神，家庭中，学校里，孩子们之间互相攀比，驱使他们付出更大的努力，一些父母给孩子报名参加每天下午的各种课外班——音乐、舞蹈、数学，或者送他们去特殊的训练营学习计算机、网球或足球。从少年棒球联赛到大学中的比赛，人们越来越少强调享受体育运动中的乐趣，而是更多地强调要表现完美和赢得胜利。

努力培养“超级儿童”就是一个过度竞争的荒唐可笑的例子，教1岁的孩子认识卡片上的贝多芬画像，教2岁的宝宝阅读，可是没有人能说明这些早熟技能对孩子有什么积极作用。（至少我们的孩子还没有达到日本孩子所承受的压力程度，那里小学生的自杀数量令人吃惊地不断增长，因为他们害怕自己的成绩不能让父母满意。）

成年人也一样，大部分成功人士在追求出人头地的过程中，经常会忽视他们的孩子和配偶。

美国出现这些问题的原因是我们的社会过于看重物质了，所有社会都要讲实际，但是在世界上大部分地方，物质追求都要与强调精神信仰相平衡。

美国的青少年自杀率在过去20年里增长了3倍，我认为主要原因是年轻人没有足够坚定的信念，以支持他们度过那些充满压力和迷茫的青春岁月。

我们国家是世界上最暴力的国家，许多凶杀、绑架、虐妻和虐童案件发生在家庭内部。在许多情况下，家庭暴力本身既是人内心紧张不安爆发出来的表现，也是造成家庭成员紧张不安的原因。我们一直生活在一个粗暴的社会中，很容易逐渐变得残忍，就像我们对待印第安人、奴隶以及每一次新移民潮那样。现在电视和电影中充斥野蛮残忍的情节镜头使暴力行为成倍增加，因为科学研究已经证明，儿童或成人每一次目睹暴力行为，都至少会让他们变得麻木和残忍一些。然而据估算，美国儿童在18岁以前平均观看暴力行为达18000次，也就是说，我们在培养成千上万麻木、暴力的人。并不是说那些由善良父母培养出来的孩子会变成暴徒，而是每个人都会或多或少地慢慢朝那个方向变化。

改变现状的方法

我列出这些压力和恐惧清单不是为了让你沮丧或麻木，我相信，我们首先要认清问题才能解决问题，我的重要解决方案之一就是：儿童的抚育教育。

营造充满爱的家庭环境

我认为在养育孩子的过程中，应该少给孩子施加与人竞争和出人头地方面的压力，不要在家里或学校里把孩子与他人进行比较，不要给孩子按分数排等级；让体育首先成为一种快乐，让孩子们自己组织体育活动。

我认为不要以出人头地为主要教育目标，而是应该代之以激励孩子热心助人、合作、友善和爱的行为，这并不需要一本正经地灌输给他们，父母的榜样作用就是最好的教育方法。而且，在充满爱的家庭中长大的孩子更喜欢帮助别人，这会给孩子带来美好的感觉，并且促进孩子的成长。

◎允许孩子做危险的事情：2岁左右的宝宝希望帮忙摆餐桌，大人可以允许他们帮助摆放没有危险的餐具，并称赞他们会帮大人干活儿了，为鼓励宝宝，还可以保证说将来会让他们帮忙摆盘子。然而当孩子忘记帮忙做家务

时，我们要克制自己的冲动，不要批评他们，你可以礼貌地提醒孩子，你是多么需要他们的帮助，就像提醒你的好朋友一样。（在日托中心，老师也是靠日积月累才能慢慢教会孩子收拾东西、做餐前准备和打扫卫生）对十几岁的孩子来说，可以期望并鼓励他们去医院做志愿者工作，或是为更小的孩子辅导功课。

◎**学校里不应该有分数等级：**（我在一所医学院校教过书，他们非常成功地取消了考分制度。）分数让每一个学生之间互相竞争，让学生和教师误认为学习就是牢牢记住老师所说的话，但是，有意义的学习来自于动手操作、思考、感受、体验、主动承担责任、解决问题以及创新的过程，目的在于最大限度地帮助人成为一个劳动者、公民和家庭成员，教师负责提供学习环境、学习材料和引导学生关注到底发生了什么，其余的事就让学生自己来做。

改变对体罚的认识

我希望美国父母能改变“体罚对培养孩子良好品行必不可少”这种主流观念。当然，在孩子故意捣乱或是打碎父母最珍爱的宝贝时，几乎所有的父母一气之下都会想揍他们一顿。但是，世界上有一些家庭里的大人从来不打孩子。我在私人关系和专业研究中认识了许多家庭中的父母，他们从来不向孩子举起巴掌，也从不严厉对待或羞辱孩子，然而他们的孩子却十分友好和礼貌。孩子们都渴望自己更成熟、更富有责任感。

一个有能力的领导要纠正某个员工所犯的错误时，他不会对人拳脚相加或者打他耳光，他会把这个人叫到办公室，向他说明自己希望如何完成工作任务，在大多数情况下，员工都会尽力把工作做得更好。这与对待孩子是一样的道理，当孩子得到尊重对待的时候，他们也会做得更好。

我想，人们对于体罚的认识是错误的，它教人强权即公理，会把一些孩子变成恃强凌弱的小霸王，而且在某种程度上体罚也影响了孩子的行为，他的良好表现只是因为害怕挨打。如果他因为爱自己的父母，希望让父母开