



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 II

DR. SPOCK'S
THE SCHOOL YEARS

〔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 II

〔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. II / (美) 本杰明·斯波克
(Benjamin Spock) 著; (美) 马丁·斯坦
(Martin Stein) 编; 刘莹译. —北京: 中国妇女出版
社, 2018. 1

书名原文: Dr. Spock' s The School Years: The
Emotional and Social Development of Children
ISBN 978-7-5127-1420-5

I. ①斯… II. ①本… ②马… ③刘… III. ①学前教
育—家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第017220号

DR SPOCK' S THE SCHOOL YEARS: THE EMOTIONAL AND SOCIAL
DEVELOPMENT OF CHILDREN BY BENJAMIN SPOCK, M.D.,
EDITED BY MARTIN T. STEIN

Copyright © 2001 BY DRSPOCK.COM, INC.

This edition arranged with LESCHER&LESCHER, LTD. through BIG APPLE AGENCY, INC.,
LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2018 Beijing Zhongshanxiangsha Books Issue Center
All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 01-2016-9743

斯波克父母经II

作 者: [美] 本杰明·斯波克 著 [美] 马丁·斯坦 编 刘莹 译

策 划: 营 波

责任编辑: 廖晶晶 李一之

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: 13.5

字 数: 200千字

版 次: 2018年1月第1版

印 次: 2018年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1420-5

定 价: 49.90元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

感恩与斯波克先生“相遇”

四五年前，我在北师大研读家庭教育专业时，非常荣幸有机会先后翻译了斯波克先生的两本著作，一本译作《斯波克父母经》（*Dr. Spock On Parenting*），另一本译作《斯波克教子宝典》*（*Dr. Spock's The School Years*）。这两本书的写作和结集时间前后衔接，内容一脉相承，都是斯波克先生晚年对儿童青少年家庭教育思考的结晶之作。此次两本书同时再版，并结为“斯波克父母经”系列，在内容上也做了再次校订和完善，由中国妇女出版社出版，我自然欢喜期待，这其中的诸多美好缘分也让我内心充满感恩。

近年来，我一直在从事儿童青少年和成年人的心理咨询工作，也读了更多书，学习了更多理论，在众多前辈们的影响之中，斯波克先生对我来说始终有着特别的意义，他带给我的温暖、信心和启发是我在工作中的学习榜样。借此机会，希望把我这些年对斯波克先生教育理念的点滴理解和体会分享给大家。

* 本次改版，书名改为《斯波克父母经II》。

一、斯波克先生其人

斯波克先生全名是本杰明·斯波克，出生于1903年，1998年去世，享年95岁高龄，他的一生几乎跨越了整个20世纪。他出生在美国东北部一个有着盎格鲁-撒克逊文化传统的中产家庭。他的父亲毕业于耶鲁大学，是一名律师；妈妈受过良好教育，但没有外出工作，生育了7个孩子，6个活了下来，斯波克先生是家中老大，上面1个哥哥早夭，下面有4个妹妹、1个弟弟。斯波克先生先后就读于耶鲁大学和哥伦比亚大学，获得医学博士学位，还接受了多年严格的精神分析培训，是一位具有医学、心理学背景，同时对教育也有着深刻见解的学者和儿科医生。

从斯波克先生自己的传记中可以看到，他对妈妈的评价是：非常有主见，聪明能干，非常爱孩子，重视孩子行为习惯和人品道德的教养，但又有点儿严厉、专制，让孩子们十分敬畏。6个孩子都深受妈妈的影响，受到严格管教，3个当了老师，两人成了儿童心理学家——可以看出这是一个高度重视子女教育的家庭。斯波克从小帮助妈妈照料弟弟妹妹，换尿布、喂奶，非常耐心、细心，富于责任感。

斯波克先生的毕生工作并不仅限于对儿童健康和教育事业做出的贡献，他的一生充满传奇。他曾经和马丁·路德·金一起工作过，为黑人和穷人争取合法权益，参加过反越战的政治斗争（1968年），甚至参与过美国总统的竞选（1972年）。他非常积极地投身于改善这个世界，具有高度的社会责任感，致力为孩子们的未来创造更和平、更美好的生存环境，也号召更多父母参与到这样的努力中来。

了解斯波克先生的生平和背景，可以帮助我们更好地了解斯波克先生的儿童观、教育观。他绝不是只关注具体琐碎的育儿常识和技巧，他的思考更深，想得更长远。他不仅是一位专业权威的儿科医生、教育研究者、育儿专家，而且是一个关注人类社会健康发展的、具有政治头脑和悲悯情怀的社会活动家，同时，他也是一个极具人格魅力的人。

二、“斯波克父母经”系列的主要教育观点

“斯波克父母经”系列涉及了从新生儿到青少年父母都普遍关心的一些话题。斯波克先生向我们讲述和讨论的是20世纪七八十年代的美国家庭教育、学校教育和社会教育状况，对社会高速发展、家庭结构变化、成功观念、竞争压力、晚婚晚育、婚姻危机、再婚家庭、父职缺位等非常现实而具体的问题都有涉及。在阅读的过程中，我常常会有些恍惚穿越的感觉，好像他在说的就是发生在今天中国的事情。我们常常感叹欧美国家的父母比我们更懂教育、更会教育，但是读了斯波克先生的书，我们会发现，他们的理念和方法也是经过一代又一代，从种种经验教训中、从教育学和心理学的研究成果中学习成长而来，是随着对儿童、对人的认识的深入不断发展进步而来。

由于各种原因，我们国家重新重视和探索这个领域的时间比欧美大约晚了近百年，不过我相信我们完全有希望缩短整体父母人群的成长历程。越来越多的年轻父母意识到自身学习成长的需要，阅读经典育儿著作可以让我们少走一些弯路，少犯一些错误。同时，我们也能体会到真正的教育智慧是没有国界的，是相通的。

“斯波克父母经”系列中的话题从婴幼儿的睡眠、断奶、安慰物、分离焦虑，讲到对孩子行为的约束与管教；从父母的育儿压力焦虑、父亲的重要作用、离婚再婚家庭的亲子关系，讲到孩子健康人格、人生态度和价值观的培养。其观点主要涉及以下几个方面：

1. 关于婴幼儿的睡眠、夜啼、断奶、安慰物、分离焦虑的基本观点：

斯波克先生通过医学、心理学研究，加上40年儿科医生的临床经验，对这些问题做了详细的解读，给予缺乏经验、焦虑中的年轻父母以安慰和信心，并提出了具体的处理方法可供参考尝试。比如，有的宝宝为什么总是啼哭不止？新手父母需要有哪些思想准备，怎样互相体贴配合？什么样的选择才是对宝宝和父母都有益的？母乳喂养时间是否越长越好？怎样减轻亲子分离焦虑？……

让我印象深刻的是，斯波克先生一方面非常重视早期亲子联结，深刻了解早期母婴关系的重要性和婴儿的身心需要，另一方面也特别理解新手父母，特别是新手妈妈所承担的压力和辛苦，主张给宝宝足够关爱的同时也要让妈妈得到足够的身心滋养。他说无论什么原因，母亲都需要支持，父亲必须成为最重要的支持者，强调有了宝宝之后夫妻之间仍然要保持亲密的感情联结，保证婚姻质量，父母身心愉悦、关系融洽，这样才更有利于减轻育儿焦虑，有助于宝宝更加健康成长。

斯波克先生的育儿观念始终是开放、弹性、实事求是，避免强加于人的。他始终致力于帮助年轻父母减轻焦虑、建立信心，而不是用一些刻板理论来增加其焦虑不安。

2. 关于父母的育儿焦虑、竞争压力背后的教育观念和目标的思考

斯波克先生认为美国当代父母的压力来源有许多方面，比如，今天我们很多人失去了精神信仰（科学进步的副作用）、家庭结构变化（大家庭变成小家庭）、社会流动加剧漂泊感、女性外出工作（经济和观念原因）无法安心照料孩子、大量婚姻解体家庭破裂、过度竞争、物质至上、暴力泛滥，等等，这些都会影响到人的存在感、安全感，影响我们的心态和观念。显然，当今的中国父母也面临着同样的压力。

他认为形成孩子性格的主要因素应归结为孩子对父母的钦佩和爱戴，所以他非常强调父母要坚定自己的信念。父母应该通过言传身教向孩子传递什么样的价值观和精神信仰，这是斯波克先生非常关心的一个问题。

比起与人竞争，斯波克先生更希望培养孩子客观对待自己和他人的能力，以及与他人建立友善而温暖的合作关系的能力，他指出父母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。这些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。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。

比起学习成绩、文体才艺，斯波克先生更加看重孩子的人格培养、责任感培养以及为他人和社会服务的精神，他用自己的一生做出了榜样。他认为亲情、友情和爱情是家庭教育的重中之重。

书中有专门的文章教父母如何管理愤怒情绪，如何从小培养孩子与人友好相处的能力，如何向孩子传达有益人生的婚姻观、性爱观，等等。他

在不同篇章中反复强调：爱和信任——构成了孩子未来发展和人际关系的基础，甚至他对外界的兴趣以及处理自己想法的能力都会在这个基础上产生。这个基础是从孩子出生那一刻开始的，因此，成为值得孩子敬爱和信任的人，这是我们为人父母者的首要任务，父母的自我成长会让孩子受益一生。

3. 关于孩子行为的约束与管教

不同的儿童观会产生不同的教育观，斯波克先生认为儿童是值得尊重的。因为他们充满理想、真诚，有独到见解和创造性，充满爱心、忠诚，成人应认识到儿童拥有强大的发展和成熟的内在动力，并以互相尊重取代矫正和惩罚的方式来培养孩子。

他坚决反对粗暴地对待孩子，不遗余力地强调爱的作用，认为“惩罚，对于一个不曾被人爱过的成人或者孩子来说，不会产生任何有益的影响，惩罚的痛苦并不具有有效的威慑力；而惩罚对于一直被人所爱的人来说是有影响的，主要因为它代表暂时失去爱和认可，这会让他们感到冷漠和难过”。

“父母的爱唤醒孩子内心爱的回应——这是生命最初几年的成长过程中最为重要的部分，在这个过程中，孩子将来会成为一个温暖的人还是冷漠的人，一个值得信任的人还是不值得信任的人，一个乐观的人还是悲观的人，就基本上决定了。”

“有许多方式可以管理和激励孩子——父母为孩子做出榜样，夫妻

之间彼此真诚相待，他们的言行一致，他们的自信，他们对孩子的尊重……”

斯波克先生一次又一次强调，孩子是通过观察他们的父母来学习尊重、爱和得体的行为的。他认为孩子良好的行为表现不应该出于对父母和老师的恐惧，而是应该出于爱，他指出如果孩子因为爱自己的父母，希望让父母开心，并且长大以后希望成为父母那样的人，他就会有更好的行为表现。

对于教养孩子到底是应该宽松还是严格、权威还是民主、外在强制还是内在约束，斯波克先生也分别从理论到实践详细阐述了自己的观点，对于如何识别父母自己的教养观念与情绪来源，如何与孩子一起制订和执行家庭规则，如何有效地与孩子进行沟通等方面，都提供了具有启发性的建议。

4. 关于父亲在家庭教育中的角色

斯波克先生在书中多次谈到父亲在家庭教育中的重要作用，他认为父亲对孩子的指导和管教不能等儿女长到一定年龄之后才开始，父亲也不能在危机临近时突然出现，问题解决后又突然消失。父子建立牢固的亲情关系应该从孩子出生的那一刻开始，父亲和母亲应该一起成为育儿专家。

斯波克先生在文中讲述了他主持的一些调查研究中发现的有趣现象，听起来美国的爸爸和中国的爸爸似乎没有太大的不同，在教养孩子这件事上，参与的少，回避的多，还有的会像个孩子似给妻子忙里添乱，等等，

分析解读了这些现象背后可能的心理原因，帮助我们理解有时候做爸爸的那个人为什么会是这个样子，可以做些什么以改善现状。

斯波克先生还回顾了他与自己父亲相处中的小故事和感受，并反思了他自己在两个儿子教养过程中的体验，甚至详细描述了自己离异再婚后与继女金吉尔从难以相处到亲密认同的亲身经历，非常坦诚真实。他并不是告诉你他有什么成功经验，而是让我们看到育儿专家也是在生活磨炼中不断学习反思成熟起来的，读来亲切有趣。

斯波克先生总结比较了不同时代父亲的相似和不同，也提出了具体可行的建议，帮助爸爸更多参与到育儿生活中来，享受父子、父女的亲密情感，促进儿女健康成长。

5. 关于妈妈是否外出工作和家庭分工的问题

许多年轻妈妈都会纠结于在宝宝年纪尚小的时候要不要出来工作，是全职还是兼职，无论是在家照看宝宝，还是几个月后就选择重返职场，妈妈内心都会有许多纠结焦虑，处于两难境地，真正能平衡好很不容易。这里面首先要解决的就是观念问题。

斯波克先生指出，由于社会过分崇尚竞争和物质利益，工资收入和社会地位成为男性追求的最高目标，许多女性现在也接受了男性的价值观，加入了这种毫无意义的激烈竞争。他认为家庭是生活中最重要的部分，并努力劝告女性无论是主动选择工作，还是出于生活需要必须工作，都要避免陷入男性的错误观念，不要认为在外工作比家庭更重要、更具有挑战性。我想，这其实也是更多男性需要端正的一个观念。

这是一个非常个人化的选择，每个家庭的条件不一样，父母自身的工作性质、承受能力也不一样，不能一概而论，需要因人而异，量力而行。时代和科技的进步让我们看到了更多的可以兼顾孩子与事业的机会，也有越来越多的人开始认同陪伴孩子健康成长同样是为家庭、为社会做贡献，值得高度尊重。澄清这些观念可以帮助我们的一些重要时刻有所取舍，做出恰当的选择。

我也想提一下，书中可能会有少量内容让你觉得难以理解和接受，比如斯波克先生对儿童心理行为的解读，有的地方是基于弗洛伊德的理论观点，特别是性心理发展方面的问题，可能读起来不容易理解认同，没有关系，你可以拒绝接受。

斯波克先生说：“如果你觉得这些来源于弗洛伊德的理论荒谬可笑，那就不必接受它，我把这些理论写进书里，是因为在我自己的专业训练和医疗实践中，发现这些理论有助于解释孩子的行为，所以我相信它是正确的。”

另外，书中提出的某些具体方法可能不太符合中国国情，但这不妨碍我们参考斯波克先生的教育观念来探索和选择适合我们自己的教育之道，这是我们的生活，是我们的责任。

三、我读斯波克

再版之际，再次对全书译文做了审校，虽尽力忠实传达并经反复斟酌修改，仍难免力有不逮，欢迎读者批评指正。其实译书的过程就是学习和感动的过程，有许多的共鸣，也时时能感受到斯波克先生的人格魅力：博

学、慈爱、质朴、谦逊，他是个非常好的榜样，教我们怎样在生活中、实践中去学习和成长。几年前完成“斯波克父母经”系列译稿初版时，我写下了如下的文字，现在读来仍是我的心声：

他的思考理论联系实际，既有科学研究的依据，
也有对几十年专业经验和生活经验的总结，
他的教育思考影响了无数美国和其他国家的年轻父母，
对当代中国年轻父母同样具有深刻而实用的启示。
因为他并不只是在对美国父母说话，
他告诉你的都是你正在经历或可能会经历的事情，
不居高临下、自以为是，而是娓娓道来，
给你看更多的视角和可能，供你参考。
他有足够的耐心和爱心，
有时似乎有些絮叨，
那一定是他特别希望引起你关注的地方，
特别让他有感触的地方。
他的文字朴素平和，却是有温度、有能量的，
我深知自己水平有限，只是尽力传达，
相信你在这本书里找到自己需要的东西。

也许这里没有你需要的立竿见影的灵丹妙药，
但是这里有对为人父母者人生思考的启示。

他不是教你怎样教育孩子，
而是在教你怎样爱，怎样生活，怎样做人，
他认为这才是父母给孩子的最好的礼物。
他不认为自己什么都对，什么都懂，
他不掩饰自己犯过的错误，做过的蠢事，
他也从不替你做选择，做决定，
他只是告诉你，他看到了什么，想到了什么，经历了什么，
如果是他，他会怎么做。
你不需要完全相信他，你可以做自己的决定，
但是，你一定值得花些时间听听他的建议，
然后你可能会更加明白，
自己需要的是什么，自己应该怎么做。
读这本书像是在与一个高贵而谦和的长者对话，
你能感觉到：他爱孩子，也爱你！

四、感谢

尽管难以言表，我还是要感谢斯波克先生，他的工作让我和无数父母从他的智慧关怀中受益。也要感谢芝宝贝总编菅波，承蒙厚爱，给了我与斯波克先生结缘的机会，感谢中国妇女出版社副总编辑廖晶晶对再版的大力支持，她们俩都曾是我的工作伙伴，现在成了多年的好朋友，一直以来给了我许多信任和鞭策，让我感动。还要感谢整个编辑出版团队的精心编辑、辛苦工作。爱你们！

诚挚邀请大家去读这本书，去感受斯波克先生的智慧温暖，从中吸收营养。读书不是目的，学以致用才是，这是需要实践和时间去修炼的。斯波克先生是我们活到老、学到老、终身成长的好榜样。

刘莹

2017年2月

于心功课成长工作室

前 言

本杰明·斯波克博士是一位儿科医生，从20世纪30年代到20世纪末，大约70年间，父母们都在向他请教各种各样的儿童养育问题。他的第一本书《斯波克育儿经》*深受欢迎，他在书中表达的教育观念、实用的建议和亲切的文风，在美国内外都得到了认可。这本书成为史上育儿书中拥有读者最多的一本。

今天，几十年过去了，《斯波克育儿经》仍然是世界上最受尊崇的育儿书，而且斯波克博士的其他著作也同样受到人们的欢迎。虽然他已经去世，但是数以百万的父母还是在通过他的著作来向他“请教”。他为什么如此受欢迎并获得成功呢？我想有三个主要原因：

第一，他的研究范围十分广泛，包含许多父母所关心的孩子身体健康（例如，营养、安全、免疫、疾病早期信号和家庭疗法）和心理健康问题（例如，了解儿童正常发育发展的知识、与父母和兄弟姐妹的关系、父母们不同的教养经验、家庭以外的工作对家庭生活的影响，以及许多其他话题）。

第二，斯波克博士著作的一大特点是，他是在和父母“说话”。妈妈爸爸们经常会这样写信给他：“读你的书时，就好像你正坐在我们家的厨

*《斯波克育儿经》（*Dr. Spock's Baby and Child Care*），斯波克博士关于儿童养育方面的专著，于1946年出版。

房餐桌旁，和我聊天，听我诉说。”他的关注焦点通常在父母身上。他的写作以这样的假设为前提：父母都是有能力的，是有智慧的，并且能够以开放的心态来理解孩子们的成长和需要。“相信你自己”是他给父母们的所有指导中的核心主题。

第三，我相信，斯波克博士最卓越之处在于，他始终在与父母的交流中坚守他对时空的变化和孩子个体差异的尊重。他认识到我们教养孩子的方式反映出某种文化价值观，我们对孩子和家庭的一些价值观和视角也在随着时代变迁而发生变化。很典型的表现在于，他并不告诉我们“正确的方法”，他认识到家庭与社会多样性差异的内在价值，在任何情况下他都尊重这种差异。

《斯波克父母经II》(*Dr. Spock's The School Years*)这本书来源于两本已出版的杂志《红皮书》(*Redbook*, 1985~1992)和《父母世界》(*Parents*, 1992~1998)，这些文章已经被编辑出版为两卷本。

本书探讨了当今对儿童教养有影响的一些社会趋势，这本书与它的姊妹篇《斯波克父母经》(*Dr. Spock On Parenting*)一起出版。

斯波克博士最先讨论的一个话题是，要教会孩子给予与分享，教给他们义务与责任的价值，他相信这些价值观，并且认为在孩子小的时候，慢慢灌输给他们这些价值观是最重要的事。他提出一个问题：“孩子们拥有的是不是太多了？”以此来探讨我们当前对物质享受的重视，并提出在儿童新兴价值体系中精神生活的重要性。斯波克博士对精神生活的定义是：“就精神价值而言，我指的是慷慨、友善、合作、诚实、创造和欣赏美的能力、理想主义和爱……我首先来写关于精神生活方面的事情并不是基于宗教信仰，而是因为精神生活可以处理人们之间的关系以及人们与自己的关系，不论他们是不是笃信宗教。”

这本书的第二部分是从家庭的变化谈起，斯波克博士深深尊重所有关爱孩子的人，而不只是核心家庭中的父母、单亲父母、离异父母、再婚