

哈佛大学伊顿公学馆藏名著
孩子认识自己的第一本书

小亚当的秘密

[美] 西尔万努斯·斯托尔博士 著
余瀛波 译

解答父母
难以启齿的问题



欧美家庭教育
百年经典读本
一个世纪以来
15译成
国文字

*The Secret of
Little Adam*

献给所有那些天真、可爱、诚实、渴求生命奥秘的孩子们，本书会真实、明了地为您解答这些父母们难于启齿的科学问题，从而使孩子们避免由于无知导致的犯罪，逐渐走向成熟的人生。

民主与建设出版社

哈佛大学心理学系教授詹姆斯·坎农著

傅小兰译 吕佩兰校

小亚当的秘密

（美）詹姆斯·坎农——詹姆斯·坎农著 傅小兰译

（美）坎农著 傅小兰译

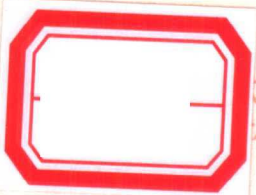
解答父母
难以启齿的问题



James H. Cannon

詹姆斯·坎农著 傅小兰译 吕佩兰校





大学伊顿公学馆藏石首

认识自己的第一本书

小亚当的秘密

[美] 西尔万努斯·斯托尔博士 著

余瀛波 译

解答父母
难以启齿的问题

*The Secret of
Little Adam*

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小亚当的秘密 / (美) 斯托尔著; 余瀛波译.

—北京: 民主与建设出版社, 2004.5

ISBN 7-80112-131-7

I. 小 … II. ①斯… ②余… III. 青少年—性教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038336 号

©民主与建设出版社, 2004

责任编辑 程 旭 高志敏

封面设计 红十月工作室

版式设计 同力永正设计事务所

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 65523123 65523819

社 址 北京市朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 首钢总公司印刷厂

成品尺寸 145 × 210mm

印 张 7.25

字 数 250 千字

版 次 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80112-131-7/G · 260

定 价 19.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

中文版序

首先，要向读者朋友说明的是，策划人和译者耗时数载来完成这本《小亚当的秘密》的编辑出版工作，其初衷就是出于对这本书的发自内心的深深的喜爱，它是快乐的源泉。斗转星移，随着时代的变迁，我们希望这本原版于100年前的名著能够今天的父母和孩子们带来一些启发。

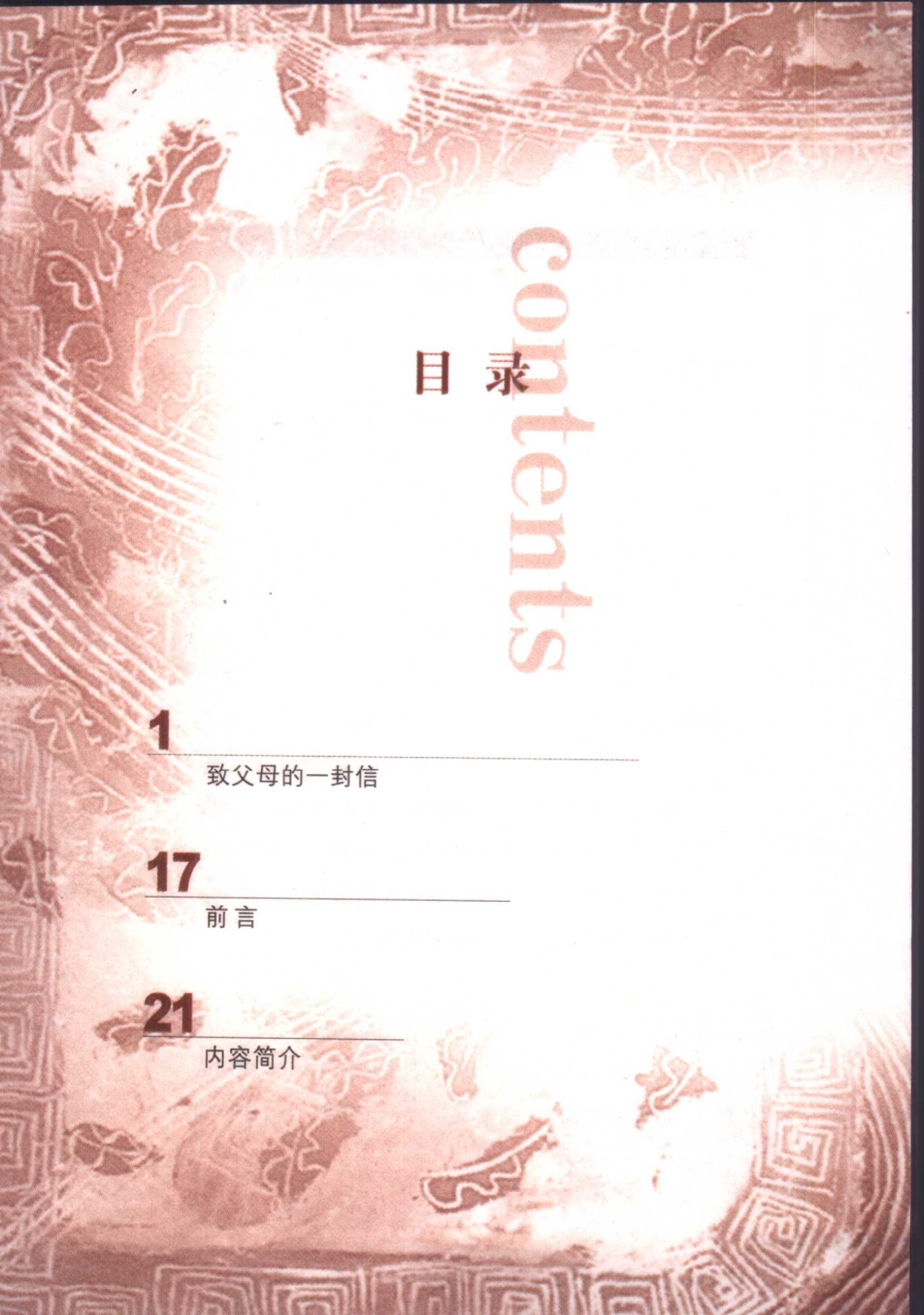
少年人在看这本书的时候，可以相互交流其中的内容，不要怕，也不要羞怯。要相信，这些发生在你们心理和生理上的问题是正常现象，你们的父母也是从中走出来的。你们需要的帮助，在这本书里几乎都有。

父母在看这本书的时候，也可以回想一下自己的青春期，如果你们曾经在生理和心理上经历过类似的挫

折，是不是也可以像这本书所说的，想到时时和孩子保持沟通，像小亚当的叔叔那样，理解孩子的行为和态度，让孩子度过这段时常时期。

这是一本影响了欧美家庭教育近百年的经典书籍。文中的写作笔法是如此亲切而生动，充满着真知灼见，以至于《苏菲的世界》的作者都是借鉴了这位大师的笔法，才和渴望了解知识和事物本源的孩子走得如此之近。自20世纪初，本书在美国诞生之日起，几乎每一个美国家庭都会备上一本，而学校教师和少年更是将这本书作为随身指导。

目前，国内教育界的有识之士都已经认清教育中的一个重要问题：学业好、智商高并不能给孩子一个健康快乐的人生，让孩子全面健康地发展才是当务之急。



contents

目 录

1

致父母的一封信

17

前 言

21

内容简介

第一部分

大自然创造植物、动物和人类的繁衍能力的目的

卷轴(一) 26

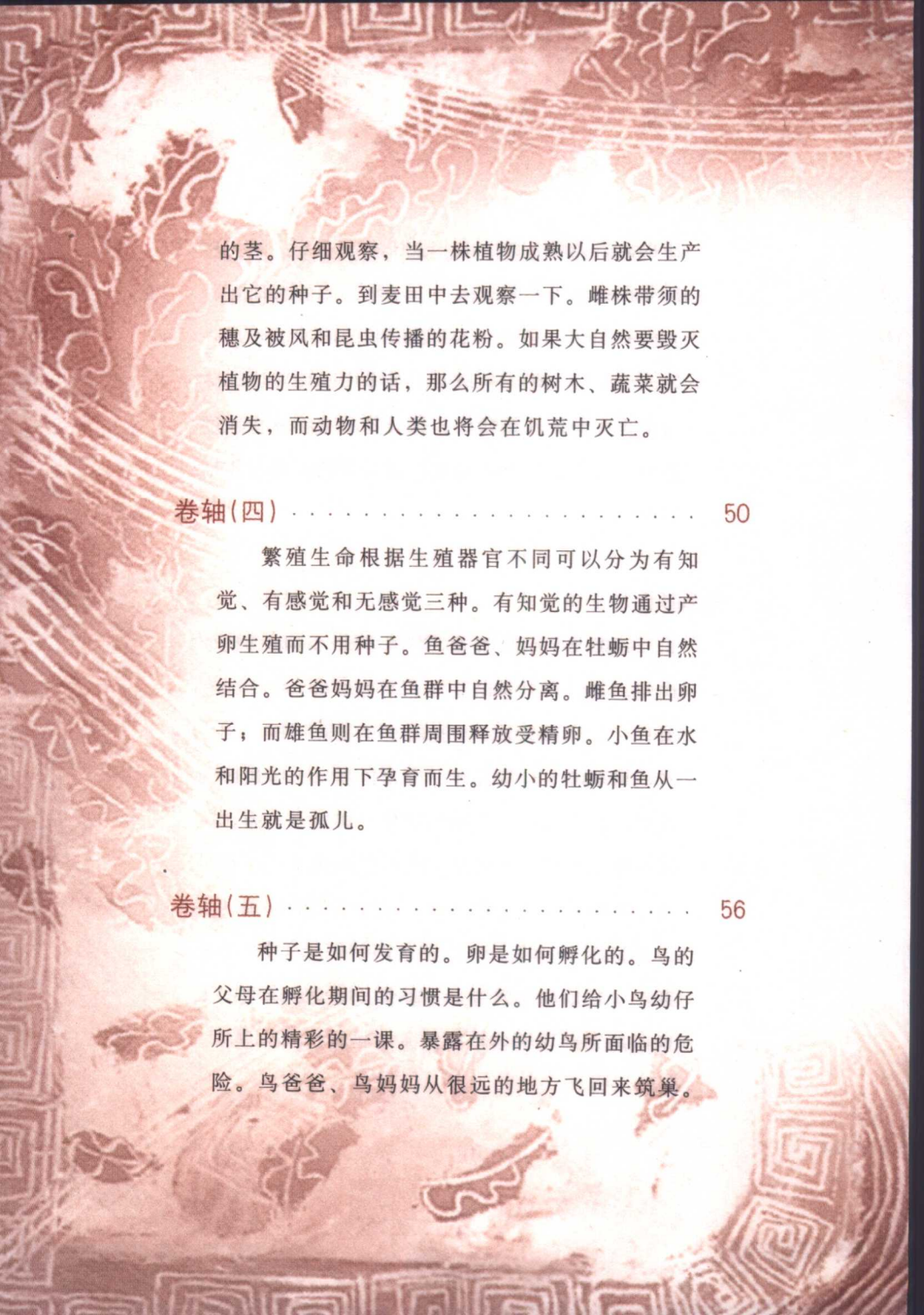
生命本源的问题原本就是自然、正常和严肃的科学问题。回溯人类的初始阶段。描述大自然创造人类的起源。生产和创造的本质区别。大自然创造这个世界的万事万物。为了抑制一些力量，大自然创造出其他的力量。大自然赐予繁衍能力。这种能力近乎于创造力。

卷轴(二) 36

在大自然的慈悲下，植物、动物和人类先后来到这个世界。大自然创造了亚当和夏娃。圣经对于大自然给予人类繁衍能力的描述。人类并未设置一部允许不道德行为存在的法典。思考一下大自然的初衷。生殖就像创造力。

卷轴(三) 44

植物的父亲、母亲和子女。“雄性和雌性创造出新的生命。”植物父亲、母亲源于同一株植物



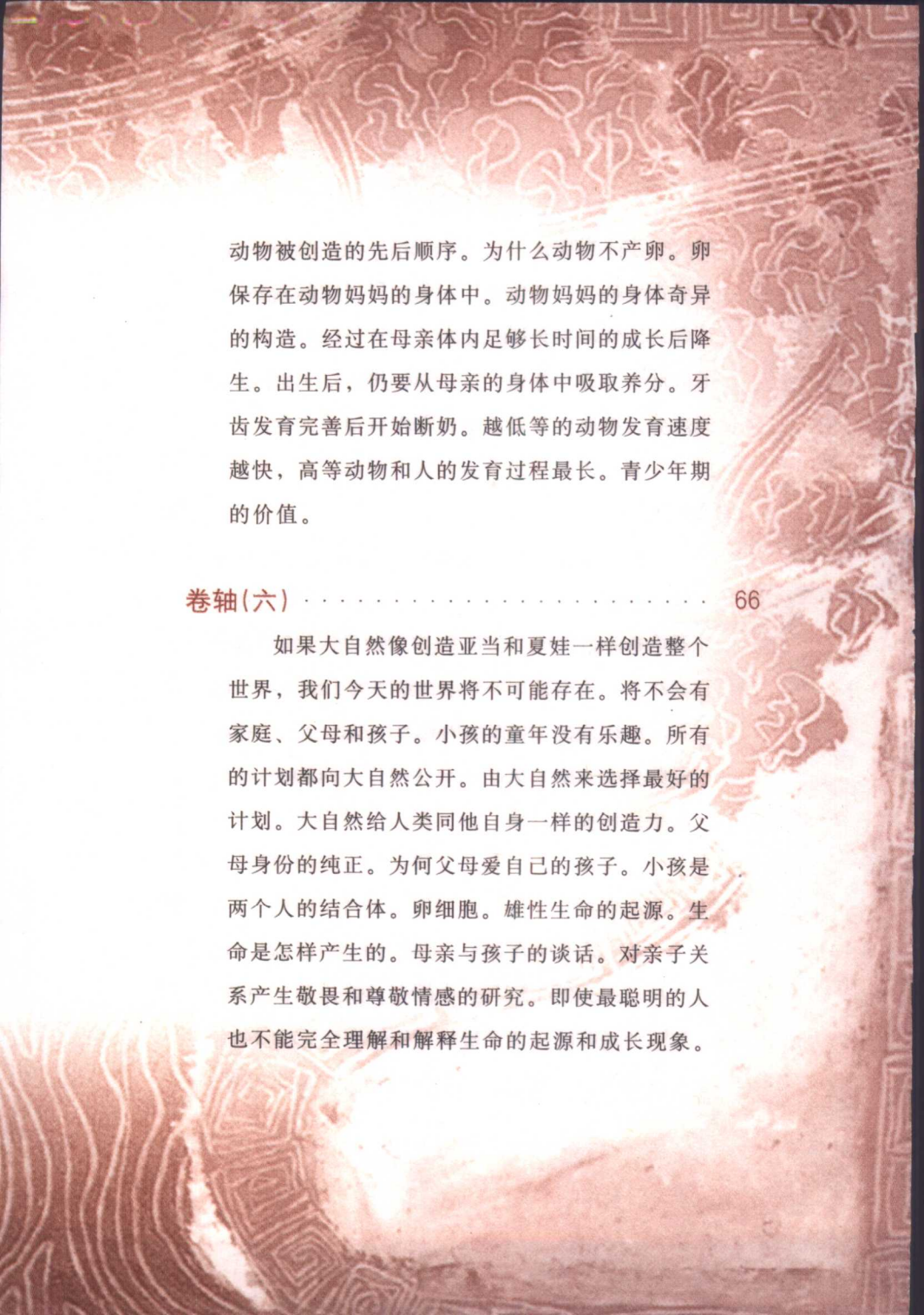
的茎。仔细观察，当一株植物成熟以后就会生产出它的种子。到麦田中去观察一下。雌株带须的穗及被风和昆虫传播的花粉。如果大自然要毁灭植物的生殖力的话，那么所有的树木、蔬菜就会消失，而动物和人类也将会在饥荒中灭亡。

卷轴(四) 50

繁殖生命根据生殖器官不同可以分为有知觉、有感觉和无感觉三种。有知觉的生物通过产卵生殖而不用种子。鱼爸爸、妈妈在牡蛎中自然结合。爸爸妈妈在鱼群中自然分离。雌鱼排出卵子；而雄鱼则在鱼群周围释放受精卵。小鱼在水和阳光的作用下孕育而生。幼小的牡蛎和鱼从一出生就是孤儿。

卷轴(五) 56

种子是如何发育的。卵是如何孵化的。鸟的父母在孵化期间的习惯是什么。他们给小鸟幼仔所上的精彩的一课。暴露在外的幼鸟所面临的危险。鸟爸爸、鸟妈妈从很远的地方飞回来筑巢。



动物被创造的先后顺序。为什么动物不产卵。卵保存在动物妈妈的身体中。动物妈妈的身体奇异的构造。经过在母亲体内足够长时间的成长后降生。出生后，仍要从母亲的身体中吸取养分。牙齿发育完善后开始断奶。越低等的动物发育速度越快，高等动物和人的发育过程最长。青少年期的价值。

卷轴(六) 66

如果大自然像创造亚当和夏娃一样创造整个世界，我们今天的世界将不可能存在。将不会有家庭、父母和孩子。小孩的童年没有乐趣。所有的计划都向大自然公开。由大自然来选择最好的计划。大自然给人类同他自身一样的创造力。父母身份的纯正。为何父母爱自己的孩子。小孩是两个人的结合体。卵细胞。雄性生命的起源。生命是怎样产生的。母亲与孩子的谈话。对亲子关系产生敬畏和尊敬情感的研究。即使最聪明的人也不能完全理解和解释生命的起源和成长现象。

卷轴(七) 78

爸爸希望将谈话继续下去的请求。为什么小孩子的样子看起来像他们的父母。父母将双方的身体和性格特征遗传给孩子。不健康的父母不可能有健康的孩子。有其父必有其子。男孩子对即将降生的小弟弟的义务。优良的遗传不值得夸耀。“继承并不等于宿命。”改善已有的先天条件的责任。

第二部分

辱骂孩子的行为会导致小孩的生殖器官受到伤害

卷轴(八) 86

人也是一种动物。有智慧、有情感、有道德的动物。这种智慧、情感和道德是如何限制人的成长的。比较解剖学。人和四足动物的基因遗传特性。人与鸟的区别。人——惟一能够灵活运用手的动物。没有手，人类就不会比动物更高级。有了手，人类可以建设家园、筑房造屋、祈福子女。有了手，人类也开始了搏击、杀戮和受伤。手使人类败坏品行，降低人格。

卷轴(九)..... 94

大自然给我们手的目的。大自然相信人类对
手的使用。裸露的性伴随人类。由于对此无知，
小孩子通常会犯些错误。比如顺楼梯扶手滑下，
爬树等等。来自于无知和邪恶仆人的危险。智慧
确保安全。

卷轴(十)..... 100

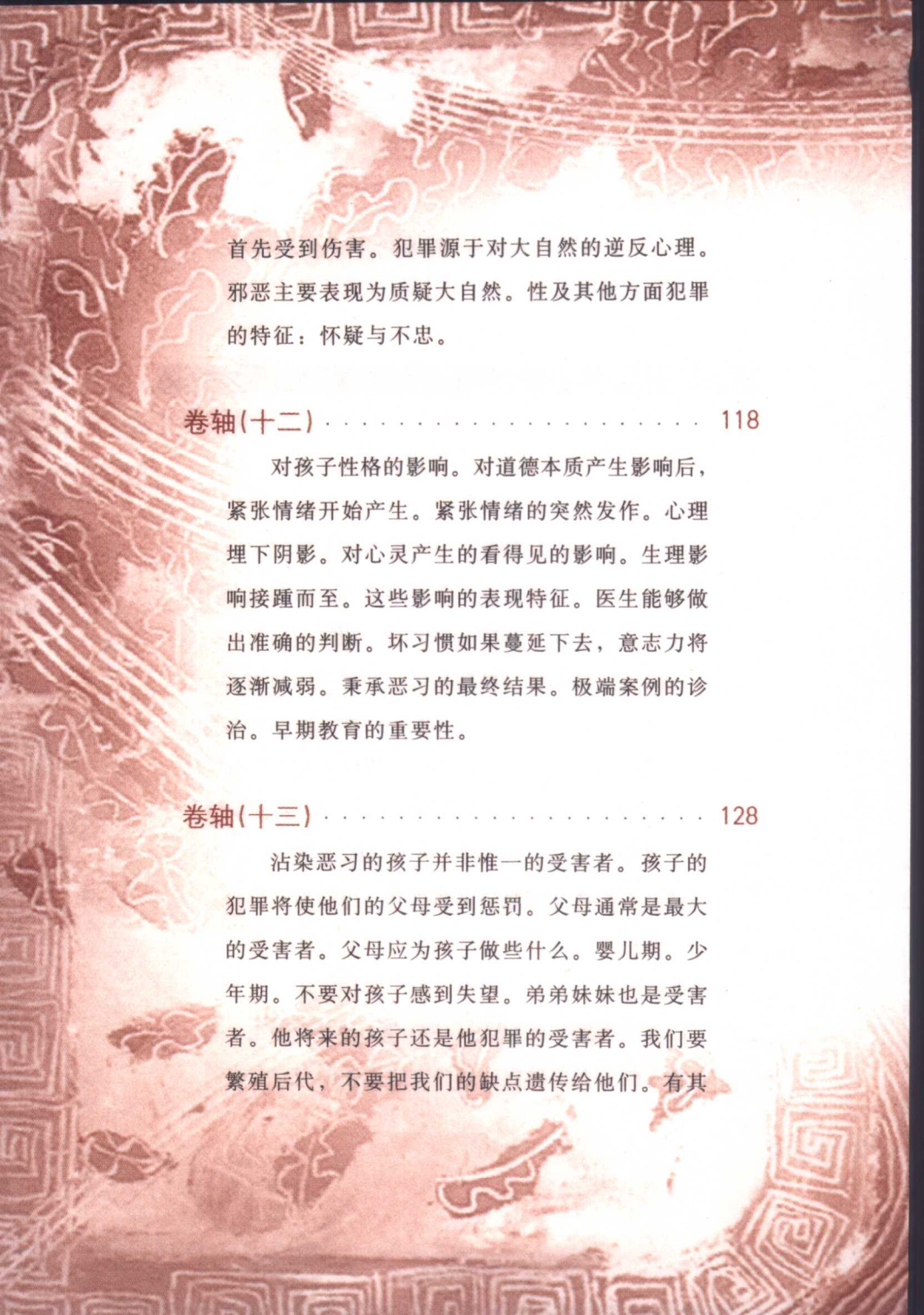
性是生殖系统的一部分。生殖系统定义。消
化系统的不同组成部分。大自然创造的生殖系统
给人类带来最聪明和最仁慈的恩惠。误解它，我
们将有负大自然。以纯洁和敬意的态度对待它。
我们的身体是神圣的殿堂。创造力的最神奇处。
思想、想象和心灵对它的亵渎。

第三部分

对孩子进行生殖器官辱骂导致的后果

卷轴(十一)..... 110

不同名目性犯罪的根源。辨别犯罪的特征。
需要适当的信息。一项重要的防护措施。道德感



首先受到伤害。犯罪源于对大自然的逆反心理。邪恶主要表现为质疑大自然。性及其他方面犯罪的特征：怀疑与不忠。

卷轴(十二) 118

对孩子性格的影响。对道德本质产生影响后，紧张情绪开始产生。紧张情绪的突然发作。心理埋下阴影。对心灵产生的看得见的影响。生理影响接踵而至。这些影响的表现特征。医生能够做出准确的判断。坏习惯如果蔓延下去，意志力将逐渐减弱。秉承恶习的最终结果。极端案例的诊治。早期教育的重要性。

卷轴(十三) 128

沾染恶习的孩子并非惟一的受害者。孩子的犯罪将使他们的父母受到惩罚。父母通常是最大的受害者。父母应为孩子做些什么。婴儿期。少年期。不要对孩子感到失望。弟弟妹妹也是受害者。他将来的孩子还是他犯罪的受害者。我们要繁殖后代，不要把我们缺点遗传给他们。有其

父必有其子。今天的孩子的性格将决定100年后他的后代的性格。

第四部分

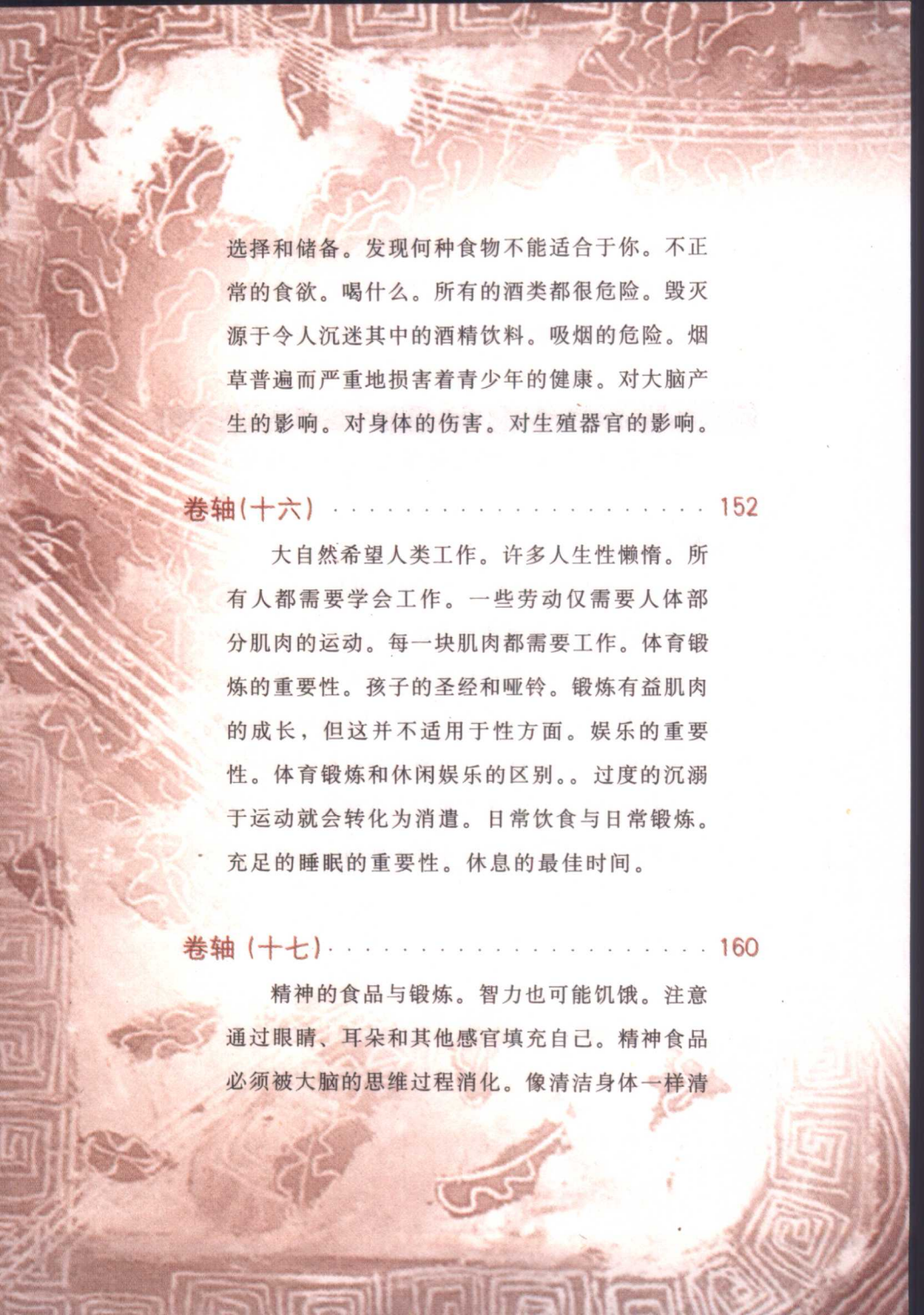
青少年应该怎样保持好纯净的心灵和健康的体魄

卷轴(十四) 136

怎样保持纯净的心灵和健康的体魄，一本书讲述不完。在其他书中你可以找到的话题。“纯净与神圣相伴。”纯净的心灵和身体。纯净的心灵是第一道门槛。预防淫秽书刊毒害心理健康。纯净的身体。每天都要洗澡。身体的外部与内部器官都应保持纯净。清除身体所有的液体和固体不洁物。壁炉中的火给小孩上的一课。我们身体中燃烧的火焰、烟和汗、灰与身体分泌物。定期清洁身体废物输导管的重要性。

卷轴(十五) 144

慢慢氧化的过程，称为生锈；迅速地氧化，叫做燃烧。我们体内适合燃烧的最好燃料。食物的



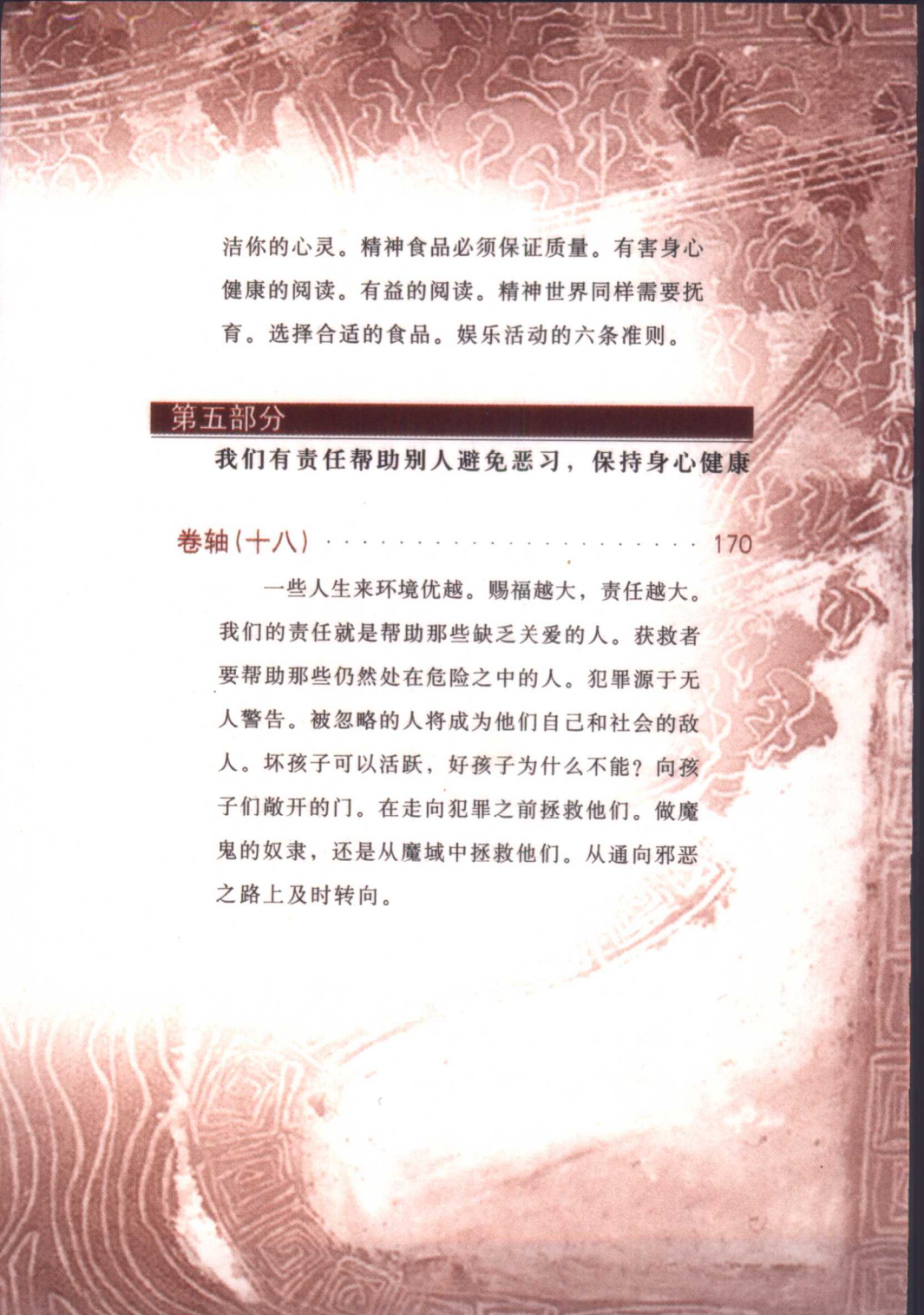
选择和储备。发现何种食物不能适合于你。不正常的食欲。喝什么。所有的酒类都很危险。毁灭源于令人沉迷其中的酒精饮料。吸烟的危险。烟草普遍而严重地损害着青少年的健康。对大脑产生的影响。对身体的伤害。对生殖器官的影响。

卷轴(十六) 152

大自然希望人类工作。许多人生性懒惰。所有人都需要学会工作。一些劳动仅需要人体部分肌肉的运动。每一块肌肉都需要工作。体育锻炼的重要性。孩子的圣经和哑铃。锻炼有益肌肉的成长，但这并不适用于性方面。娱乐的重要性。体育锻炼和休闲娱乐的区别。。过度的沉溺于运动就会转化为消遣。日常饮食与日常锻炼。充足的睡眠的重要性。休息的最佳时间。

卷轴(十七) 160

精神的食品与锻炼。智力也可能饥饿。注意通过眼睛、耳朵和其他感官填充自己。精神食品必须被大脑的思维过程消化。像清洁身体一样清



洁你的心灵。精神食品必须保证质量。有害身心健康的阅读。有益的阅读。精神世界同样需要抚育。选择合适的食品。娱乐活动的六条准则。

第五部分

我们有责任帮助别人避免恶习，保持身心健康

卷轴(十八) ····· 170

一些人生来环境优越。赐福越大，责任越大。我们的责任就是帮助那些缺乏关爱的人。获救者要帮助那些仍然处在危险之中的人。犯罪源于无人警告。被忽略的人将成为他们自己和社会的敌人。坏孩子可以活跃，好孩子为什么不能？向孩子们敞开的门。在走向犯罪之前拯救他们。做魔鬼的奴隶，还是从魔域中拯救他们。从通向邪恶之路上及时转向。

第六部分

如何才能重获纯净的心灵和健康的体魄

卷轴 (十九) 180

怎样重获纯净与健康。愈合度依赖于伤害的程度和治疗的方法。错误并非不可饶恕。人的努力和神的帮助。已经建议的方法的重要性。需要的时间。洗澡的重要性。向父母与医生求助。面临这些问题时需要的诚实。在纯净的思想中开始你的自我治疗。关于锻炼、睡眠、节食等方面的重要建议。每天从大自然那里寻求帮助。

第七部分

青春期的年龄和它的伴随变化

卷轴 (二十) 192

从婴儿到成年的道路。青春期生理和心理的变化。“青春期”的含义。蛰伏或休眠的自然力。当我们需要它时，它会醒来并完全成熟。从14岁~25岁，男人的成熟阶段。青春期以前，男孩和女孩的第二性征并不明显。14岁开始，男孩的