



爱子有方 ABC



何文佑 主编

- ★ 教养子女的基本观念
- ★ 如何与孩子保持良好的沟通
- ★ 幼童对性的认识与好奇
- ★ 培养孩子交友的能力
- ★ 怎样帮助儿童独立
- ★ 养成孩子独睡的习惯



 中国纺织出版社

育儿好帮手丛书

爱子有方 A B C



何文佑 主编

中国纺织出版社

本书中文简体版经台湾禹临图书股份有限公司授权由中国纺织出版社独家出版发行。本书文字,事先未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-1998-2385

图书在版编目(CIP)数据

爱子有方 ABC/何文佑主著. - 北京:中国纺织出版社, 1999

(育儿好帮手丛书)

ISBN 7-5064-1575-5/G·0041

I. 爱… II. 何… III. 家庭教育:儿童教育-方法 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 37325 号

策划编辑:李秀英 责任设计:任星荪 责任印制:刘 强
责任编辑:王 颖 责任校对:余静雯

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010-64168226

迪鑫印刷厂印刷 各地新华书店经销

1999 年 2 月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5.625

字数:108 千字 印数:1—8000 定价:9.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

出版者的话

十月怀胎，一朝分娩。随着一声响亮的哭声，您的宝宝来到人间。如何科学护理？怎样培养抚育？无论是新手爸妈，还是爷爷、奶奶，都希望这一小小的生命能健康成长，将来对社会、对国家成为有用之材。

“为人父母”是世界上最伟大、最奥妙的学问之一。在愈来愈重视幼儿教育的今天，大多数父母“望子成龙”，呵护有加，甚至拔苗助长；重视智力教育，忽视道德培养。称职父母应具备什么样的条件，在担当孩子第一任教师的同时，应扮演什么样的角色，应承担怎样的责任，才能使宝宝健康成长、蒸蒸日上？孩子健康的体魄、身心的发展、人格的培养，首先有赖于年轻的父母们。

针对这些普遍存在的问题，我们组织了“育儿好帮手丛书”。目的在于使年轻的父母和幼教工作者，在轻松自如的情境中，接受有关育儿教养和保健的知识，树立正确的婴幼儿及教养观念。

该套丛书的特点是，与国际育儿观念、理论以及实践经验相结合，具有较强的针对性与实用性。全套图书以温馨的笔触，配合实例娓娓道来，使您在汲取知识的同时，感到妙趣盎然，不枯燥乏味。在编辑此套丛书的过程中，我们对部分购买版权的图书中某些较生僻的不常用词语和习惯用语作了修改；对部分不太适用的内容作了删除；对有关物理量按照国家标准作了更正和换算。在此予以说明。

愿通过我们的努力，使各位年轻的父母和幼教工作者能够有所收益；愿育儿幼教之花在百花园中盛开；愿我们的下一代在 21 世纪成长为国家的栋梁之材！

中国纺织出版社

1998.12

目录

1	1. 引导孤癖的孩子
5	2. 当你家宝宝说“不要”时
11	3. 教养子女的基本观念
18	4. 我们是怎么管教孩子的
22	5. 航向开阔的明日——与孩子的沟通与管教
26	6. 关心我们的下一代——谈爱是不够的
29	7. 宝宝尿尿的训练
35	8. 养成孩子独睡的习惯
38	9. 教导孩子别偏食
40	10. 孩子在学校发生问题时
46	11. 婴儿的哭号
50	12. 孩子不会说话怎么办?
53	13. 认识孩子的气质
58	14. 大欺小? 孩子如何和睦相处
64	15. 培植孩子交友的能力
69	16. 青少年的忧郁
74	17. 学龄前儿童责任感与自制之训练
79	18. 怎样协助儿童独立
84	19. 孩子也能成为你的帮手
87	20. 如何与孩子保持良好的沟通
93	21. 儿童对“生命”的好奇
96	22. 儿童玩伴的选择及其意义
100	23. 幼童对性的认识与好奇

- | | |
|-----|---------------------|
| 103 | 24. 孩子皮透了——谈过动儿 |
| 109 | 25. 学龄前儿童的侵略性和怯懦 |
| 112 | 26. 儿童心智做些什么？ |
| 117 | 27. 口吃与啃指甲 |
| 121 | 28. 给宝宝感官刺激愈早愈好 |
| 126 | 29. 一起来关心孩子的学校生活 |
| 130 | 30. 给宝宝安全感 |
| 134 | 31. 当你的小孩住院时 |
| 137 | 32. 孩子上学的准备 |
| 142 | 33. 当学步孩子会攀爬时你该怎么办？ |
| 145 | 34. 高温环境最易发生夏季热 |
| 148 | 35. 后发心智的幼儿园 |
| 152 | 36. 宝宝如何运动 |
| 161 | 37. 婴儿在你的眼里是什么？ |
| 165 | 38. 对父母亲的情与爱 |
| 167 | 39. 如何正确的管教孩子 |

1. 引导孤癖的孩子

云 雀

在小时候不会体味孤寂的滋味

有的孩子与生俱来就善于交朋友，有的虽然没有具备这种天才，但当他们需要时，很快就可学会这一套“交友之道”，可是还有一部分，既没有这种天才，又学不会怎样去和朋友打交道，因此，他的生活及行动老是孤独寂寞的。一个到了十八、九岁的青年，如果依旧没有一个朋友，这个问题的严重性是值得父母去注意的。当他还是一个小孩子时，虽然他没有特别要好的玩伴，但他还是可以偶尔和邻家的孩子们一起玩玩，甚至于父母亲及兄弟姊妹都可临时做他的玩伴。由于能够享受家庭中的温暖，故纵然不与其他的孩子往来，他依旧不会体会到有何异样的感觉。

成长的孩子急切交友

当孩子们到达青年时期，他们必须慢慢的脱离家庭圈而与外界有所接触，同时也开始体验到另一种新的关系了，因此，他们需要其他青年朋友的鼓舞与激励，尤其由于过去在家庭中受到父母及兄弟的某些约束，更急于要寻找其他友谊的关系来调剂他日常的精神生活。这

种新感觉的需要，会促使青年男女们纷纷的去结交朋友，甚至那些在小时候很害羞的孩子们，现在也开始一反常态而对“友谊的领域”采取了必要的步骤。因此，进入青年期的男女们，都认为现在该是他们“自我活动”的时候了，但另一部分青年的问题却因此更显严重，由于他们也急需朋友，他们也不愿再受家人的约束，但又不知道怎样去结交朋友，因此，害羞的毛病无形之中比以前还要厉害。他们不敢向同学或邻居们提议做朋友，因为他们怕吃别人的闭门羹，同样，他们周围的同学及邻居们却把这种害羞误认为高傲或敌意，因而始终和他们保持一段距离。

结交朋友受阻碍

也有些青年们为了急于要找到朋友而变得过于主动、自我夸耀或交谈时滔滔不绝，结果反而把想要交的朋友吓退了。甚至有的青年人在他的孩童时，不难交到很多朋友，但待他进入到青年期时，由于变得忸怩、笨拙、过份敏感，反而交不到朋友了。他们的态度及守旧的观念，很可能使孩童时期的朋友都争相撤退了。

对这些交不到朋友的青年男女，父母应该怎样去处理呢？

了解孩子没有朋友的原因

父母需要彻底了解孩子们的真实状况，是否他真的没有一个朋友，还是你们看他那孤独的样子好像是没有

朋友？最好去访问一下他学校中较为亲近的老师，弄清楚你孩子的实际情形到底怎么样？也许左邻右舍的妈妈们可以提供一些宝贵的意见，也不妨去打听一下。往往有些孩子在学校中与同学们玩的兴高采烈，但一回到家中时就把自己关在房中去忙他自己的事情去了，这样最容易被误解为是孤癖或交不到朋友。

如果你在日常观察中，确实知道你的孩子没有朋友，你应当鼓起勇气请教别人一下，听听她们对你的孩子有何善意的批评。为什么没有朋友来看他，或邀请他？也许他不善于交谈、不喜欢团体活动？因而被其他同学认为是优越感、高傲。也许是他的品德有问题，态度粗野？

别人对你的孩子的批评，也许有些话是格格不入的，但最好诚意的去听听她们的意见，否则，你还是抓不到孩子的孤癖真正的原因在那里？当然，最重要的是你心理上要有充分的准备，不要因为别人开门见山的道出你孩子的弱点或你管教上有何失策时，会弄得面红耳赤，或不甘示弱地去辩护，这些都是没有必要的，静静的倾听，然后慢慢去分析它的价值。

与孩子做一次恳谈

当你和丈夫心平气和时，把孩子叫过来详细的谈谈，坦率的和他讨论你所关心的问题，但说话时要有技巧，尤其不要逼得他难看。如果他依旧一言不发，而且对你的意见似乎不屑一听时，暂时不要勉强他；事实

上，你所讲他都听到了，同时他也知道你在开始关心这个问题，可能过些时候，当他心理上没有什么难为情的感觉时，他会详细告诉你原委的。

提供过去经验

当你确实知道他是因为没有朋友而孤独、寂寞时，你最重要的工作莫过于如何去协助他交朋友了，你不妨告诉他一些当你求学时你的交友待人之道，你过去的所见所闻不但引起他高度的兴趣，而且，他可能在无形中吸取到很多宝贵的经验。你不妨趁他生日或家庭什么特别庆祝宴会时，帮他邀请几位同学来参加；同样，当学校或亲戚朋友家有团体活动时，你最好陪他一块儿去参加，慢慢的去培养他的胆量，使他习惯在大庭广众之下周旋于亲戚朋友之间，当他心理上的怯懦与害羞病除去以后，他自然而然的会主动去和别人打招呼、交谈，如此，他那孤癖的性格会在无形中消失。

2. 当你家宝宝说“不要”时

中国文化大学青少年系儿童福利系 张妈妈

那是一个阳光和煦的下午，你准备好洗澡水，叫你的宝宝“洗澡啦！”可是却传来他毫不犹豫的回答“不要”，你想那先吃饭好了，小小的他又给你一句“我不要”，主张用爱的教育的你，于是走上前，停住在宝宝身旁，轻轻的，面露微笑地对他说：“宝宝，走！我们吃饭去”想顺手拉他跟你一起走，他却躲掉你的手也轻轻地说“我不要”。

人生第一个反抗期

就从这一天起，你发现只要你一有意见给他，他的回答经常是“不要”。例如你说：“让姑姑抱”，他回答：“不要”；你说“坐嘟嘟（车子），”他又回答：“不要”；你说：“宝宝睡觉，”他还是回答你：“不要”。无论你叫他做什么，他马上会给你一句“不要”，即使是他自己所喜欢的事物，别人先说或先做，他就会不高兴、吵闹甚至开始一场混战。想想看，你家宝宝是否正进入两岁半了，心理学家称此时为“第一个反抗期”。首先你得有个心理准备，宝宝的这种反抗态度将持续半年至一年的时间。你知道这是什么因素造成的吗？将有何影响？你又该如何处理呢？

说“不”的年纪具有的特征

首先让我们看看这年龄有些什么样的特征：

(1) 这一阶段的儿童年龄属儿童期早期，是入学前的阶段，心理学家把他们认为是“因帮年龄的前期”，这时候儿童需要学习基本的社会行为，以便上幼儿园、上小学。

(2) 这一时期是“控制环境”的主要发展阶段，语言了解能力增强，并已进步到学会运用说话表达意思，走路较稳较快，手脚协调也较顺当，加上特别旺盛的好奇心，他希望了解“环境中的一切”，喜欢去触摸及感觉，也因此他进入一个问题重重的阶段，父母要开始应付很多儿童的行为问题。

(3) 这时候儿童独特的个性正在形成，独立自主的需要加强，但是大部分儿童都还不能圆满应付所有问题，幼儿常表现顽强、不服从、违逆与反抗；常常发脾气，夜间做恶梦，白天情绪激动、害怕、满怀妒意。时常在这个时候，父母与孩子都会变得不快乐，但有一项令人惊讶的研究：完全符合成人标准与期望，与父母较少麻烦的“好”孩子日后却容易变成问题儿童。

(4) 此时期是个较不讨人喜欢的年纪，宝宝以往因为没有行为能力，总依赖别人的帮助，现在则不喜欢别人的帮忙，拒绝人家的好意与指导。

由上面这些特征显示，你家宝宝的反抗是成长过程中必然的阶段，无须太烦恼，重要的是你如何去面对问

题与妥善的处理。

宝宝说“不”为的是提醒你多关照

在一个有两岁半、三岁左右小孩的家庭里常充满了大人喝斥的、禁止的、警告的声音，诸如：“冬冬，不可以。”“彬彬，怎么这样不听话。”“弯弯，这样就不乖了。”你有没有想过，除此之外用用别种方式试试看？事实上这也是宝宝寻求安全感的年龄，凡事他以“不要”来回答你，是为了试验你对他的重视程度，甚至不惜惹你生气。这也就逼出你不同的处理方式，因为这些不一的态度将令你的宝宝日后有与人不同的个性气质。例如你若处处将就，未来的他将是一个我行我素者，社会化的过程亦有了偏差。我们知道婴幼儿阶段生活方式不外乎这三项：完全追求个人的快乐；完全以自我为中心；有任何欲望都要立刻满足。成人有义务帮助我们的宝宝完成社会化的过程，改正前三项使他的言行举止较符合社会要求。同时，如果事事依他，反而不能给他一种权威的安全感，而这年纪正是需要一位比他强的学习对象。但相反地，若你处处给予严厉的要求与指示，他将以为你已不再喜欢他，而拉远你们之间的距离。

什么样的态度才称为适度

或许你要为难了，顺着宝宝的意思，不行；不顺他，也不好；怎么样才称为适度呢？三岁儿这么赤裸裸地主张自我，不做任何忍耐，的确，他是在反抗，父母

该努力的不是让我们的宝宝不要反抗，更不是如何镇压他的反抗，而是如何指导宝宝安然渡过这个必经的成长期。让宝宝很快地确立“自我”，让这自我能不偏于“唯我独尊”的意识，如此宝宝的反抗自然而然会渐渐缓和。如果勉强压抑，那么像你用力拍个小皮球，它只会跳跃得更高而不会平息，未来这种反抗可能习惯，而成为人格特质里的一部分。

建议你几种处理方法

当你家宝宝进入了说“不要”的时期，你不妨试试：

一、让宝宝成功地完成一件事

成就感对大人很重要，对三岁儿童也一样，尤其这时的他强烈地主张自我，更想随自己的意欲行动，何不按他的方式，给他一个表现的机会呢？当然孩子什么都要自己做，对父母来讲很麻烦，你不妨来个协议，什么事你做，什么事归他，他会很高兴你当他是大人。然后鼓励他把一件事从头到尾完成，纵使成果不佳，也要夸奖他几句，务必站在儿童本位来看他做的事，切莫要求他一定做得同你一样好，像让他自己吃一碗饭，让他自己穿鞋，这对他已是件了不起的事了。

二、不要给宝宝机会说“不”

和他对话中，尽量不用问句方式，或征求同意与否定的方式，这会给他太多机会说“不”。

一般简易轻便的事何不与你的宝宝一起动手，虽然

这个年龄还不能帮你做好什么事，但你会发现时常“帮忙”使你们更亲近，且对他可算是一项游戏，一方面也由于自己的事想自己做的心理，总喜欢自动来帮忙做事，所以只要不具危险性的事应尽量给宝宝机会帮你的忙。但须知这时期的孩子他做的事极不愿大人又重新做一次，因为他主观的认为他帮了你一个大忙。例如：他帮忙擦饭桌，先是搬椅子垫足了高度，才大挥抹布，费力地擦桌，如果不一会儿母亲又重擦一次，这无异当头棒喝，明显地表明他擦得不佳，孩子将非常失望。就像我们成人努力做一件事，却不为人所采纳一样。对孩子的伤害将更甚，因为这几乎是他全力以赴的事。

三、戏剧角色扮演

用游戏的方式对待幼儿，无论是在学习或行为矫治上，常有意想不到的功效，“角色扮演”是个很好的法子，例如：你家宝宝正努力拒绝吃饭，你于是跟宝宝玩个“宝宝不吃饭”的游戏，由你当宝宝，让宝宝当妈咪，你学他说“不吃”，并装出胡闹的样子，他开始觉得有趣，当他进入妈妈的角色要你吃饭时，你可说“妈妈吃一口，宝宝才要吃一口”于是鱼、青菜、豆子都会一样地被他吃下。

四、凡事让宝宝经验

对于反抗时期的孩子，你务必站在他的立场看事，与他同步，不管做什么事尽可能尊重孩子的意见，不过分干涉他，让他自己来（但并非放纵），同时有些明知他不可能做好的，也让他体验一下，偶尔在他办不好

时，做好给他看，让你本身成为一学习模仿的对象。举例而言：没有大小概念的他，硬要将玩具嘟嘟放进容不下它的小杯子里，当然不可能，不过让他试试看，一直不能放进去他便会知难而退；但也许他依然不信，一直用力欲将嘟嘟挤进杯，甚至因此大发脾气，这时妈妈可试试给他看，结果当然不行，于是马上表示“噢！妈妈也放不进去嘛！”宝宝一看如此便放心了，因为幼儿亦常在不知不觉把自己和成人做比较。

耐心是幸福的泉源

上面介绍了几种处理方式，但更要提醒你的是，无论你用什么方式，在什么时候，有你的耐心做支持，你的宝宝才是真正的幸福。

3. 教养子女的基本观念

荣总精神部专科医师 陈映雪

近几年来，由于生活物质的富裕，父母教育水准的提高，子女人数相对的减少，故对子女的教养莫不加倍投注心血，在“望子成龙，望女成凤”的心理压力下，不少的父母因子女的教养及学习问题而就医心理卫生门诊者，也有日渐增加的趋势。

事实上，子女的教养方法并无一套放诸四海而皆准的法则可遵循。各种学派都各有其道理存在，例如心理分析学派注重在潜意识中各种心性的发展，特别强调提供子女安全与信赖的生长环境，以降低焦虑，以及培养如何良好处理焦虑的技巧。而行为学派则强调对其行为是否有正向鼓励或负向减弱的因素，可藉以影响行为的重复出现或被动去除，故特别重视奖励以培养良好的行为与习惯。除此以外让知学派等亦有许多理论，这些理论表面而言似乎各有冲突，实则有相辅相成的效果。因此父母在参考这些养儿育女的各派学说与方法时不必太执著于某一特定的方法，最好视子女的问题与个性而弹性使用。

父母在教育子女基本上要有几个体会认识与观点，方能减少焦虑得心应手，这些观点分述于后。