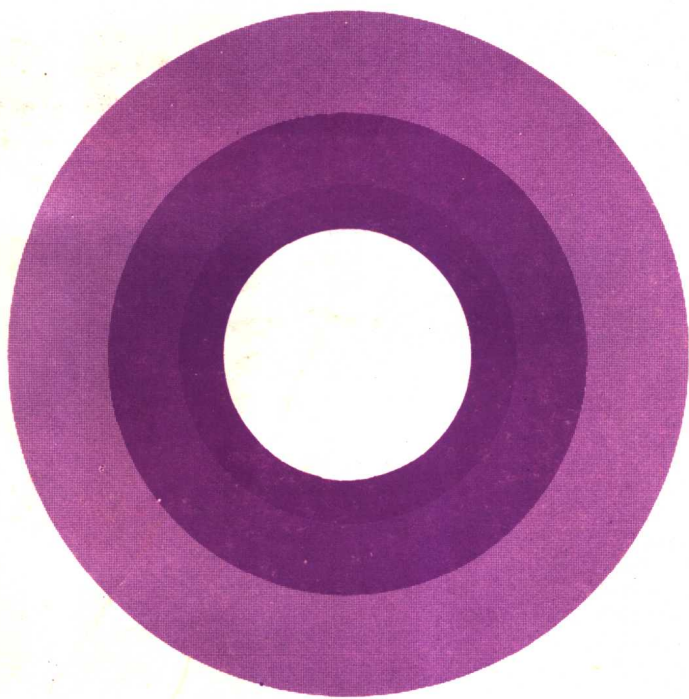


家庭育儿顾问
第1辑

〔美〕罗斯·坎贝尔 著
杜懋伦 李大霞 编译

如何真正爱你的孩子



安徽科学技术出版社

● 家庭育儿顾问 ●

编委：林崇德 叶广俊 吴凤岗
司锡龄 解重庆 舒待之

如何真正爱你的孩子

(美) 罗斯·坎贝尔 著
杜懋伦 李大霞 编译

安徽科学技术出版社

责任编辑：徐利明

封面设计：黄德俊

如何真正爱你的孩子

(美) 罗斯·坎贝尔 著

杜懋伦 李大霞 编译

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

安徽省新华书店经销 安徽新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：3.125 插页：1 字数：63,000

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数：00,001—6,000

ISBN 7-5337-0454-2/G·32 定价：1.55元

丛书总序

养育子女问题是一个永恒的课题，科学的课题，综合的课题，广阔的课题。父母是子女的第一任老师，也是最长久的老师。如何当父母，关系到子女的身心发展，关系到人类社会的进步，因此，古今中外都重视养育子女的问题，使它具有了永恒性。孩子的身心发展是有一定规律的，自胎儿、新生儿到婴幼儿，自进入小学的童年期到上中学的青少年期，要经历不同的阶段，会遇到各种各样的问题。如何当父母，就有一个科学性的问题，有一个按规律办事的问题。养育子女是一门综合性的学问，它兼有卫生、保健、生理、心理、教育、艺术诸学科的知识，联络家庭和学校（包括托儿所、幼儿园）、社会诸方面的关系，毫不夸大地说，它是一门交叉科学。家庭是社会的细胞，是最基本的生活单位，养育子女几乎是家家户户的大事，涉及到整个社会，可见，它又具有广阔性。今天，随着改革开放的深入和物质生活、文化生活水平的提高，父母们对优生优育的要求愈来愈高，人们对优生优育有关问题的认识也在不断更新，科学养育子女的知识必然地引进绝大多数家庭。

由有关专家学者编译的、安徽科技出版社出版的《家庭育儿顾问》丛书，是一套综合性的谈子女养育问题的书籍。它在内容上养教并重，给予广大父母，特别是青年父母两种

知识：一是保护子女身心健康知识，它将营养、疾病防治、心理卫生常识通俗易懂地介绍出来，以提高下一代身心保健水平；二是教子女成才的知识，它将教育学、心理学、生理学、伦理学等融为一体，深入浅出地传播给读者，以提高家庭教育的水平。出版这套丛书的目的在于指导父母们更好地培养下一代，使之具有良好的品德、过人的智慧、健壮的体魄、完善的美感。

自1981年以来，全国各地出版了不少家庭育儿的书籍，尽管如此，仍不能满足读者需求。《家庭育儿顾问》丛书抓住当代青年父母关心的0~14岁子女养育问题的热点独立设册，内容丰富，各册之间形式、体例不拘一格。读者在阅读中能看出它是一套具有科学性、新颖性、实用性和可读性的养育子女的小百科全书。我相信，它将成为家庭教育的好顾问，父母爱读的案头书。

林崇德

1988年12月15日于北京

前 言

这本书击中我们的生活，然而它不是谴责，而是以各种建设性方式告诉我们如何做父母。

父母们从未受过训练而当父母，他们抚育孩子往往没有任何固定的标准，即使成功，似乎也始于偶然。这本书是为获得成功而着意编写的。

罗斯·坎贝尔博士有极其宝贵的学识，但他深入浅出地讲解使我们能理解其意，这位精神病学者在此书中显示出他是一位有远见卓识、有深远的精神价值的人。他对孩子和父母都有极大的敏锐性，他在阐明他要述说的事物中毫不犹豫地列举他自己及他的家庭的经历。

这是一本百读不厌的书，书中记载了真实的有价值的资料，使你从心灵深处感到这本书是可信的。

本·哈顿

（田纳西州广播电视节目“改变了的生活”演讲人）

目 录

一、问题的提出	1
1. 哪种训导最合适?	4
2. 先天的气质	5
二、家庭环境	10
1. 父亲的主动性	12
2. 爱情是盲目的吗?	14
三、基础——无条件的爱	19
1. 孩子及其感情	20
2. 孩子对父母的爱	22
3. 如何向孩子传递爱?	24
四、怎样爱你的孩子——视觉接触	26
1. 父母是榜样	27
2. 不发育症	28
3. 学会视觉接触	29
4. 在陌生的地方	30
五、怎样爱你的孩子——体态接触	32
1. 两件珍贵的礼物	33
2. 莎伦的性格变化	36
3. 为青春期做好准备	38
4. 少年法庭的法官	39

六、怎样爱你的孩子——专注的爱	42
1. 飞逝的光阴	43
2. 专注的爱的目的	44
3. 怎样给予专注的爱	45
4. 仔细地计划重要的事情	47
5. 当有别人在场时	49
七、恰当的爱和不恰当的爱	51
1. 占有欲	52
2. 诱引堕落	53
3. 替代行为	57
4. 角色颠倒	58
八、训导：什么叫训导	61
1. 什么是训导？	62
2. 控制你的怒气	65
3. 训导和惩罚	66
4. 摆正关系	67
5. 体罚陷阱	68
九、训导中的爱	71
1. 孩子需要什么？	72
2. 身体有毛病吗？	76
3. 要学会宽恕	76
4. 一扇破窗户	77
十、训导——要求、命令、奖励和惩罚	81
1. 要求	82
2. 必要时才能使用命令口吻	83
3. 抗拒	87
4. 恰如其分的惩罚	87

5. 小心	90
6. 奖惩更替	90

一、问题的提出

“他本来是一个表现很好的孩子。”在我的咨询室里，汤姆的忧心忡忡的父母向我倾述他们焦灼的心情。“是的，他似乎没有向我们提出过任何奢侈的要求，从未给我们增添过麻烦。他当过体育观察员，喜欢玩棒球，去教堂等等。他从不打架。在其它方面，汤姆也没有发生过问题。即使有时他情绪不好，也不过是走进他自己的房间，闷着不出来而已。从来没有过同我们顶嘴、不尊重我们的现象。有一次他爸爸对他采用了粗暴的教育方式，造成了他心理上变态，发生了意想不到的恶果。这个一直有教养的孩子，突然与没教养的孩子混在一起了，也干起了坏事。他开始跟着那些孩子学着说谎、偷窃、酗酒……”汤姆的母亲史密斯太太非常苦恼地说：

“我无法信任汤姆了，同他谈话也不起作用。他也不愿同我谈话，整天闷闷不乐，沉默寡言。甚至连招呼也不愿打，不愿同我们一起干任何事情。今年的学习也很差。”

“汤姆的这些变化，是什么时候发现的呢？”我问道。

“让我想想，”史密斯太太回答说。“他现在14岁。我们首先发现的问题是他的学习成绩下降。大约是两年前的事了。在六年级最后几个月里，我们发现他先对上学厌烦了，之后对其它事情也不感兴趣了，甚至对他的有教养的好友也疏远了。经常在他自己的房间里独自度过越来越多的时间，

说话越来越少。

“但是，情况恶化是在他进入初中的时候，汤姆对他喜爱的活动甚至体育运动失去兴趣。他完全抛弃那些可靠的好朋友，开始与那些玩世不恭的孩子结交，混在一起。汤姆变得和那些孩子完全一样。那些孩子也经常使他处于困境。

“我们试图作一切努力。”史密斯太太继续说道。“开始我们打他的屁股。后来，我们不让他看电影、电视。这样教训了他整整一个月，我们对他好的表现也给予鼓励。我们确实采用了我们听到的或读到的一切挽救办法。我真不知道有谁能帮助我们，帮助汤姆。我们已到了心拙智竭的地步。

“我们做了什么错事？我们是坏父母吗？上帝知道，我们的努力可说是竭尽全力了。也许这是命中注定的。也许是汤姆先天性的缺陷造成的。是否可能有体质上的问题呢？但是，我们的医生两周前才给他进行了检查。我们需要帮助，汤姆需要帮助。我们爱我们的孩子。坎贝尔博士，为了他，我们能做些什么呢？”

不久前，汤姆走进我的咨询室。他那自然而可爱的举止和漂亮的外貌给我留下了良好的印象。他的眼睛向下看着，与我的眼睛接触，也仅仅只有一瞬间。汤姆显然是个聪明的孩子。他说起话来简短、生硬而咕哝。然而，当汤姆感到对方是在认真聆听他讲话而对他是一种欣慰时，他讲了和他父母讲述的基本同样的事实。他继而说：“除了我的朋友，没有人真正关心我。”

“没有人关心？”我问道。

“没有。也许我的父母关心。我不知道。我过去常常认为，我小时候他们关心过我。我现在认为，不管怎样，对现在来说，那是无关紧要的。他们所关心的是他们自己的朋友、

工作、社会活动。关心他们自己的事情。

“他们不需要知道我所做的事。那是不关他们的事的。我想离开他们，独自生活。他们为什么要关心我呢？他们从没关心过我。”

随着谈话的继续，很明显，汤姆非常压抑。对他自己和他的生活从没感到满意过。汤姆从记事的时候起就一直渴望与父母的关系是亲密而温暖的。但是近几个月来，他逐渐放弃他的幻想。他转向了愿接近他的同辈人。他的不幸还远不止于此。

今天共同的悲剧性局面就在这里。一个少年儿童，从一切表面现象来看，其早期表现都是好的。汤姆在十二三岁前没有人认为他是不幸的。那时他是一个自鸣得意的孩子。很少向他的父母、师长和别的什么人提出不合适的要求。所以没有人怀疑汤姆是否得到足够的爱。尽管他的父母很爱他，关心他，他却没有感受到真正的爱。是的，如果汤姆知道他父母对他的爱和关心的情况，他绝不会说这些话的。然而，在心灵上充满幸福感和身受无条件的爱的，却不是汤姆。

这的确难以理解，因为汤姆的父母是一对真正的好父母。他们爱他，就他们的一切可能来满足他的需要。史密斯夫妇采用了他们听到、读到以及从别人那里寻求到的教育方法来抚育汤姆。他们的婚姻生活是美满的。

我认为，多数父母抚育孩子都有一个困难时期。离婚率上升、经济危机、教育质量下降以及对领导失去信任，这一切都会使每个人付出感情上的巨大代价。当父母们在身体上、感情上和精神上变得越来越衰竭时，对孩子的教养就越来越困难。孩子们也会经受这种困难时期。

象汤姆这样的故事不是鲜为人知的。他的父母深深地爱

他。他们尽了最大努力来养育他，但是有些事情却是失败的。是什么事情呢？是爱。他的父母的确爱他。问题是汤姆没有感受到爱。实际上，史密斯夫妇根本不懂得如何表达这种爱。象多数父母一样，他们对孩子的需要是模糊不清的。虽然，几乎所有的父母心中都怀着对孩子的爱，但却面临如何对孩子传递这种爱这样一个挑战。

任何父母都真诚地渴望给予孩子所需要的东西，但他们与孩子相处的时间不长。为了给孩子所需要的一切，所有的父母都需要懂得如何真正爱孩子。

1. 哪种训导最合适？

“我记得我六七岁时的一件事。即使现在，这件事也使我想起来就难受，使我伤心。”汤姆几天后继续说道。“我在玩棒球时，偶然打破了玻璃窗。我感到害怕，隐藏在树林里，直到妈妈来找我。我感到非常痛心。我哭了，因为我感到我干了坏事。当爸爸回家时，妈妈对他说了玻璃窗的事，他就抽打我。”汤姆两眼涌出泪水，抽泣得几乎说不出话来。

这件事说明，对待孩子的行为的另一紊乱问题——训导问题的存在。汤姆所受到的训导使他感到痛心。使他对父母忿恨。如果不对他进行开导，进行帮助，他是永远不会忘记、不会原谅的。

父母们，你们是怎么想的？我们应不应该预先考虑在养育孩子时，通常采取什么行动呢？你是否认为应该坚持惩罚？如何坚持呢？是否应该对孩子的每一次错误行为都要使用惩罚呢？如果应该，总是用同样的惩罚吗？如果回答是否定的，我们抉择训导的方式根据什么呢？

这是每个认真的父母今天面临的问题。关于如何教育孩子，各种书籍、文章、讨论会和研究院向我们发出了连珠炮似的挑战。从拧孩子的肌肉进行惩罚到用糖果作为奖励，提出了多种多样的办法。

汤姆的父母如何使用既惩罚了汤姆又体现了对他的爱的方法来处理那件事呢？我们将在以后研究这个问题。

几乎所有的父母都认为今天培育孩子尤其困难。原因之一，是孩子的很多时间受别人的控制和影响，如学校、邻居和同辈人。因此，许多父母感到无论他们对孩子做的工作是多么出色，他们所做的努力对孩子产生的效果却是微小的。

决定孩子的成长，家庭不是唯一的因素。不要因为出现每个问题和教育无效总是责怪家庭而犯主观性错误。为了公正和避免片面性，我们必须看看对孩子的第二大影响。

2. 先天的气质

实际上，孩子身上存在许多先天的气质。到目前为止，已识别出九种先天性气质。是斯蒂纳·切斯(Stella Chess)和亚历山大·托马斯(Alexander Thomas)所写的《孩子身上的气质及行为错乱》一书给了我们这方面的启示。

此书受到广泛赞扬并被认为是—部经典著作，是对世界行为科学的真正的伟大贡献。这本书解释了为什么有些孩子容易培育而另一些孩子则不易，为什么有些孩子可爱和容易照管，而同—家庭或处于非常相似的环境的孩子却有很大差异。

切斯和托马斯博士阐述了，孩子的培育训练不仅仅取决于家庭环境，而且也取决于他自己的个人特点。这是一个极

好的研究成果。减轻了对父母们许多不公平的责备。切斯和托马斯的研究证明有些孩子有难以教育的倾向。

这九种气质是在一个新生婴儿托儿所里鉴定的。这些气质不仅是先天的(出生时就有的),而且也是儿童的基本特点。这些特点可能因环境而改变。然而,气质在小孩的整体个性中是根深蒂固的,不易改变的,一生都可能存在。

现在我们简要地看看这九种先天性质质。

(1)活动程度:是指孩子先天的运动神经活动的程度并决定其主动性或被动性。

(2)节律性(规律性与无规律性):是指对饥饿、哺喂方式、排泄和睡眠周期这些功能的可预测性。

(3)接近或退避:指孩子对新的刺激物,如新的食物、新的玩具和生人反应的特性。

(4)适应性:指对变化了的环境条件的反应速度和敏锐性,并在其反应中能改变原来的行动。

(5)反应强度:是情绪反应中的能量。

(6)响应阈限:是指反应所表现出的激烈程度。

(7)情绪的性質:(肯定的情绪和否定的情绪)爱玩的、高兴的、快乐的、友好的,与之相反的是不高兴的、爱哭的、不友好的行为。

(8)注意的分散:是指发现的新环境,对其正在进行的行动所产生的影响。

(9)注意力的广度和稳定性:指孩子进行活动的时间以及遇到阻碍时活动的延续性。

人们已注意到第三、四、五、七这四条是决定孩子容易或难以培育、照管的最关键的气质。敏感性强的(易动情感的)孩子,对新的环境或生人往往退避的孩子(“退避者”),

难以适应新环境的孩子(不能忍受事物的变化),或者情绪通常很坏的孩子,对压力尤其对父母的过高期望的承受力是相当脆弱的。而不幸的是,这些孩子往往得到成人的爱较少。

要吸取的教益是,孩子的基本性格特点使他极其需要能感受到母亲般的哺育和教导。

依据这九种气质,切斯和托马斯用指定数值来评估新生儿。从这些资料中,他们能够清楚地预见哪些孩子是“容易孩子”,即容易照管、容易相处和容易养育的,哪些是难以照管、难以相处的和难以养育的孩子,也即“困难孩子”。

“困难孩子”比“容易孩子”需要从母亲身上得到更多的爱和照顾。

按照孩子所受的母亲的照管类型,切斯和托马斯比较了孩子所取得的进步,研究了“抚育的母亲”(那些母亲要孩子并能提供孩子感受得到的爱的气氛)的婴儿和“不抚育的母亲”(那些母亲有意无意地拒绝他们的孩子或不能向孩子提供感受得到的爱的气氛)的婴儿。下面的图表总结了他们的研究成果。

类 型	抚育的母亲	不抚育的母亲
容易孩子	+	+
困难孩子	-	-

如上表所示,“容易孩子”和“抚育的母亲”之间有着很大的联系。这些孩子成长得很好,几乎没有否定的后果。而“困难孩子”的“抚育的母亲”则存在一些问题。

一般说来,“不抚育的母亲”的孩子成长得不怎么好。

他们比“抚育的母亲”的“困难孩子”存在更多的问题。他们的经历消极的比积极的多。

可以预料，“不抚育的母亲”的“困难孩子”是最不幸的。这些可怜的孩子处于被称为“高险度”孩子的境地。这些孩子的状况是令人心碎的。他们处于被打骂到被遗弃的可以想象到的一切危险之中，的确是非常危险的孩子。

综上所述，不难得出一些极重要的结论。首先，一个孩子表现如何，不仅仅取决于他的家庭环境和父母的培育，每个孩子的先天性质质对其发育、进步和成熟都有极强的作用。

这些特点也影响或决定一个孩子培育的难易以及可能使父母感到灰心的程度。反过来，这又影响父母对待孩子的态度。

父母们要吸取的另一重要教益是，无论孩子具备哪一种先天性质质，至关重要的是母亲抚育的气质（当然也包括父亲抚育的气质）决定孩子未来的表现。我们再研究一下这个图表就会发现，虽然“困难孩子”难以养育，但充满情感的抚育的母亲更能影响孩子的成长。父母的培育可以积极地或消极地改变孩子的先天性质质。

以上所述就是本书的内容。这是一本基础知识书。不可能涉及养育孩子的各个方面。仅仅概述了如何养育使之最佳成长，如何给予你的孩子最需要的情感。这是父母育儿的最基本的宝贵资料。

多数父母对自己的孩子怀有热爱的感情。然而，认为父母都会对自己的孩子自然传递这种热爱，则是一个极大的错误观点。事实上，多数父母没有把对孩子的衷心热爱传递出来。原因是他们不知道如何爱，以致今天许多孩子没有感