

怎样养育小不点

0—5岁育儿技巧

叶兰莉 徐宇蔚 刘虹 编译

好家长
丛书

中国
工人
出版
社



好家长丛书

怎样养育小不点

0—5岁育儿技巧

叶兰莉 徐宇蔚 刘虹 编译



(京)新登字145号

怎样养育小不点

——0至5岁育儿技巧

出版发行：中国工人出版社（北京安外六铺炕）

经 销：新华书店北京发行所

印 刷：北京师范大学印刷厂

开 本：787×1092毫米1/32

印 张：12.375

印 数：5100册

版 次：1992年6月第一版

1992年6月北京第一次印刷

书 号：ISBN 7-5008-1009-1/G·152

定 价：5.45元

写给父母们的话

(代序)

当你成为母亲的时候，你和你的丈夫就加入了一天24小时独特的工作行列：做父母。

遗憾的是，在现代英语里还没有一个动词来描述作为父母每天日常生活中所做的家常琐事，因此我这里造了一个新动词：做父母。

与字典一样，我将给这个新动词下一个定义：“用温柔的爱之心，运用儿童心理学的科学知识去抚育幸福快乐、充满智慧的新一代”，这就叫做父母。

这一新动词并没有描述生孩子这一简单的生理行为，也没有描述那种通常是靠不断探索的方法来养育孩子的过程。养育孩子是件非常复杂而又艰难的事情，但它又是世界上最具有充实感的工作。母亲所能献给这个世界的最重要的礼物就是抚育一个快乐而又健康的小不点。

做父母，就是爱子之心再加上科学的育儿知识。做父母这一学问将大大地有助于你正确地抚育孩子。只要具备了孩子心理活动的科学育儿知识，凡是充满爱心及关切之心的母亲，都可以学会如何把自己的孩子培养成才的。这就是当你做父母时所应该做的事。

但是，这里面有蹊跷。

事实上，我们当今社会并未开设如何做父母这一学科。通常，人们对一位没有受过专门训练、就任职的秘书是不信任的，我们不会对她说：“你现在是位秘书了——去干你该

干的事吧。”但是，当一位妇女一旦成为母亲，这时社会就会突然对她说：“你现在是位母亲了，尽管我们没有教给你多少做父母的知识，但是，去承担你的责任而且尽力去做位出色的母亲吧！”

做父母谈何容易，它意味着你将成为一位独特的心理学家和独特的教师。

你是位儿童心理学家，因为生活需要你懂得自己孩子的心理状态。你可能是位优秀的儿童心理学家、一位平平的儿童心理学家或者是位蹩脚的儿童心理学家。但无论你是否愿意与否，那就是你：儿童心理学家夫人。

你还将是孩子最重要的教师。你是他们的启蒙老师，你教给他们的东西（即使有时你并未意识到你是在教他们）要比以后他们在学校里学的“课程”重要得多。

但是，如果你是位普通妇女，你大概就没有受过多少有关育儿训练，也不会有多少背景使自己成为一位胜任的儿童心理学家或是一位老师。你可能在学校里学过许多课程，但是，除非你特别的走运，否则你是学不到多少有关婴幼儿及儿童的一些知识的。

通常，职业的儿童心理学家和教师也是11小时工作制，他们每天都按正常的时间上下班，而且，他们每年还有假期。而你却没有这些，仅此就使得你的工作变得更为艰难。此外，儿童心理学家和教师是和许多不同的孩子打交道，他们对这些孩子的情感要比母亲对自己孩子的情感超然洒脱得多；因为他们的感情是倾注在许多孩子的身上，而这些孩子又不是他们自己的，因此在理解和与之相处的过程中，其情感的卷入是不深的。

在我们这个社会中，没有任何一项工作要比做1天24小

时的儿童心理学家——我所称之为父母——的工作更为艰难的了。

做父母是个学习的过程

对我们所有的人来说，做父母是个学习的过程。当我们学习任何一种新技术时——无论是学开车、学乐器或是抚养孩子——我们都是通过不断犯错误而学成的。但是，最浪费的一种学习方法是盲目的摸索。

打个比方，你一生中从未打过桥牌，你决定学打桥牌，不过你想通过咬牙及强迫的方式来学会几乎是不可能的。这样的学习方法是可悲的。完全靠自己盲目地摸索那些错综复杂的叫牌战术将会给自己造成许多不必要的烦恼，浪费掉许多宝贵的精力。一个更好更为简单的方法是请一位在这方面有丰富知识和经验的内行来教你。

在此，我要奉献给大家的，就是我20多年来从事儿童心理研究所积累的知识及我本人作为父母的亲身体验。

如果一本书能在作者与读者之间起到一种积极地沟通作用，这就说明本书有着货真价实的好内容；因此，我力图设想出你会在我涉及的哪些问题产生疑问，而且我还力图猜测出哪些科学事实在你第一次遇到时会有牵强附会之感。

我力图用一种日常交谈的方式来写这本书，就像我们俩人坐在一块儿喝咖啡闲聊似的。比如，我不时地提及我培育自己孩子的亲身体验等等。而且，尽管本书是基于许多行为科学家的科研成果之一，但我并未就其某一特别的观点而例举出所有的科学论据；我在书中经常提及一些关键性的科研成果，但我尽量使之保持最低限度。我很清楚，大多数人并

不喜欢阅读一本全书充满着大量深奥难懂的学术性注释及参考资料的书。

我将对阅读这本书的两类母亲们给予特殊的关照。第一类，是从未有过孩子的母亲。从某种角度而论，她可能是在最佳的时间来阅读本书了。她将在抚养一个活生生的婴儿之前学到许多对她有帮助的东西。

然而，你不可能单凭读一本书就能学会如何抚养孩子，你必须把书本知识运用到你孩子的实际生活中去，因为在这个世界上不会有任何一个孩子会与你的孩子相像，你的孩子是一个独一无二的小不点。

这本书，或其它任何有关育儿的书，对如何抚养孩子只能起一个很粗糙的指导作用。母亲对自己的孩子的了解比其他任何人都深刻，因此，当你发现书中的某些观点与你做母亲的情感发生尖锐的冲突时，请放弃书上的内容而跟着你的生活走。

我们大家都会有这种感觉，当我们第一次学做某事而又感到不自信时，总希望有某个人能给我们制订出一些应该遵循的严格规定。随着其经验的不断增加，我们会变得更为自信，我们会意识到有些规定是可以更改以适应各自具体实际的需要。

从我个人做父母的经验来看，有成功与失败两方面的经验教训。我们有失误时的沮丧，也有成功时的快乐。不过，请不要害怕犯错误！

这自然使我想起将要阅读本书的第二类母亲。她和她的爱人有一个活泼可爱的5岁以下的孩子。在她读本书各章节时，她可能会想：“我真希望我能在几年以前就读到本书！我现在明白了在小璜璜小的时候我犯了多大的错误。那

时我干了许多傻事，现在才明白那些都不是教育孩子的最佳方法。”尔后，她就陷入内疚、自责的深渊。

对于这一类母亲，我希望你不要如此责备自己，没有父母是应该受到责备的，因为几乎所有的父母都是尽力想把自己的孩子抚养好的，更何况我们大家又都未受过做父母的专门训练。应该说我们的工作做得是相当出色的！因为我们的年轻一代都是很优秀的。因此，我希望你对自己要公正一些，尤其是对你在抚育孩子时所犯的错误更应如此。

自责的情感并不能帮助你做好父母。我们大家都应该认为：我们是在尽自己最大的努力把我们的子女培养成才，至少就你能花费时间阅读本书这一点，就足以说明了你对孩子的生长发育是很关心的，否则，你也不必费这个神了。

父母对儿童心理学的几种误解

多年来，由于许多父母曾在我的诊所或者在我讲学时曾与我讨论过抚养孩子的问题，所以我发现许多父母对现代心理学有着严重的认识上的错误。我想在全面深入地讨论这一问题之前，先来谈谈其中几个问题。

首先，现代心理学不相信父母对孩子太放任会有什么好处。注意，这里的放任是指让孩子做他想做的任何事情。任何一位明智的心理学家都不会提倡这种奇谈怪论。然而许多父母却并不这样认为，这听起来似乎让人难以置信，但生活中确实有许多父母竟允许他们的孩子在于净雪白的墙上乱涂乱画。对此，我完全可以理解，因为他们认为从心理学的角度考虑，制止孩子们的这种行为是有害的！通常，在大部分的情形下，父母们都害怕对他们的孩子说个“不”字，而且

把现代心理学作为依据而使他们害怕对孩子进行严格管理的做法合理化。

其次，现代心理学不赞成那些认为在某些发育阶段，其父母的作用只是被动地让孩子任其自然发展的观点。确实，孩子们要经历某些特殊的发育阶段，特别是学龄前那几年，如果一位母亲指望一个4岁孩子的行为能与3岁孩子一样；或者想用管束3岁孩子的方法来管束一个4岁的孩子，那她就是自找麻烦！不过，这与那些父母们不考虑其特定的发育阶段，在任何时候都感到无能为力，都不能以任何方式来“改进”其发育阶段的无可奈何是完全不同的。我看到许多父母不仅能容忍其孩子的一些令人厌恶的行为，而且还为这些行为辩护、使其具有合理性：“我猜测小不点只是在经历一个特殊的发育阶段。”从这点出发，其父母通常只是无可奈何地耸耸肩而已。这似乎在说：“对这孩子，我简直一点招儿都没有。”

须知，父母并不是束手无策的，父母如何对待孩子发育的特殊阶段与孩子如何顺利地渡过这个阶段是有着密切关系的。在本书中，我将用很大的篇幅来探讨孩子的不同发育阶段的问题，因为我相信父母对此了解得越多越好。

许多父母还有一种印象，即现代心理学不主张父母打孩子。一些心理学家和精神病专家也确实在一些刊物上发表过这种观点。但是，作为一名心理学家，我认为不打孩子的教育方法不是一套完美的方法——尤其是对那些专横、爱挑衅的男孩子。当然，这也并不意味着不问青红皂白地打孩子都是行之有效的。

我记得，有一天晚上我对一些父母谈论过我的这一观点，几个星期后我在一个超级市场偶然遇到其中一位母亲，

她走过来对我说：“自从听了你的讲座以后，我就打了孩子，还真见效哩。我们那儿有许多孩子都挨了打，效果都很好！”这使我明显地感觉到，一些父母大概觉得“打孩子是万能的，它可以使孩子百依百顺，唯命是从了！”显然，这是一种误解。

在书里，我将解释用何种方式打孩子是可取的，何种方式是不可取的。但是，打孩子是必要的！它是培养心理健康的孩子不可缺少的佐料。

还有一种极为广泛的误解，认为一位“好”父母应该是从不心烦意乱或生气的。老实说，我还从未见到过这样的父母，我自己就不是这样。须知，所有的父母都会有情感的高潮和低潮。有时我们会感到内心很平静，即便是在孩子最不听活的时候，我们也能和颜悦色、极有耐心；但有时我们也会因一点微不足道的小事而对孩子大发雷霆。

父母自己的情绪及情感能给予公正的评判是很重要的。心理学并未要求我们只是保持心平气和的心境，如果是这样，那是不切实际的。

人们往往以为，心理学家将会告诉他们，作为父母应该怎样去感受，应该用何种合理的科学态度去对待抚养孩子这一问题。遗憾的是，确实有一些心理学家曾经以种种理由使人们相信这一点。然而，在实际生活中，人们却总是情不自禁地产生焦虑及一些其它的情绪。殊不知，人的情感是自发的，人的思想不是那么受指使的，因此人们对此是无法一成不变地加以限制。

我在书中想告诉父母应该做些什么。你的行为将听从你的指挥，而你的情感却并非如此。我将告诉你一些有助于你更好地理解自己孩子的知识，我还将建议你为孩子办些实事

以便能把孩子培养成为快乐而又聪明的年轻一代。

或许有些人并不能按本书或其它儿童心理学的书所建议的去做，你可能会发现尽管你尽了最大的努力，你的孩子也仍然无法管束，而且你到达了智穷力竭的境地，这就意味着你大概需要有关专家们的帮助，它说明只读一些这样或那样的心理学或育儿之类的书是远远不够的了。你绝望的心情显示出你内心存在一些只有专家才能帮助你解决的情感障碍。如果是这样，那么你无论如何也必须去咨询一位精神健康方面的专家——一位主任心理学家、精神病专家或一位精神病社会工作者。

在讨论了以上对现代心理学的一些错误认识之后，现在让我们来看看父母应该对心理学了解些什么。

儿童最初5年的重要性

或许你应该了解的唯一最重要的事实，是你孩子生命中最初的5年——性格形成时期。这并不是说往后的岁月对孩子不重要，或者认为在孩子满6岁生日那一天，他所有的性格就都形成了。但是，最初的5年是孩子生命中最重要时期，这一点是毫无疑问的。

孩子一进入6岁，他的基本性格模式就已经形成，这种性格将伴随他渡过一生。这将在很大程度上决定了孩子整个学生时代及以后生活的成功与否。

这最初的5年不仅对孩子的情感发育至关重要，而且对他智力的发展也是极其重要的。

能使你明白你的孩子在最初5年中其智力发育的重要性的最佳方法，是询问你这样一个问题：你认为你孩子50%的

智力发育是在什么年龄？21岁？17岁？12岁？

正确的回答是4岁！

芝加哥大学的本杰明·布鲁姆博士总结了大量的研究结果，这些结果显示了一个惊人的事实，即儿童智力发育大约50%是在4岁时完成，30%是在8岁时完成，剩下的20%则在17岁时完成。

顺便说一下，请不要把智力与知识相混淆。很显然，你孩子在4岁时并不能像成年人那样能获取50%的知识。智力是指你孩子在大脑中处理和加工他所获得知识的能力。这就是说，儿童在4岁时就已获得这种能力的50%。

如果你估计错了，请不要难为情。大部分成年人都大大地低估了学龄前儿童的智力和学习能力。过去我们常常以为，每一个人一生下来就有某种天生的智力，这种智力是由遗传基因所决定而永远不会改变的。现代的研究结果表明，这是不成立的。儿童在最初5年里接受的各种智力刺激与他成年后的智力是密切相关的。

正是由于你孩子的最初5年生活在他一生中占据如此重要的地位，所以我在本书中着重探讨了儿童这一早期发育时期中一系列至关重要的问题。

书中，我假设了一位小朋友并且从他的出生一直追述他所渡过的每一个重要的早期发育阶段。由于不便使用真名实姓，我将用“他”来称呼这位虚假的男孩子。如果你的孩子是个小女孩，你可在心里把“他”读作“她”。

菲茨休·多德森

目 录

写给父母们的话 (代序)

第一章 母亲及她们的情感	(1)
一、母亲的心理调解.....	(1)
二、孩子——独一无二的个体.....	(6)
三、尊重孩子的个性.....	(7)
四、儿童的生长发育阶段.....	(8)
五、孩子的自我意识.....	(9)
第二章 婴儿期	(11)
一、自我意识的眼镜.....	(11)
二、关于哺乳还是喂乳的争论.....	(13)
三、自身需要或人工定时.....	(14)
四、尿布阵营.....	(18)
五、身体接触的舒适感.....	(19)
六、婴儿的第一种人际关系.....	(21)
七、智力需求.....	(21)
八、敏感度及智力刺激：物品、玩具及母亲.....	(24)
九、婴儿期全息图.....	(26)
十、最初的3个月.....	(27)
十一、3~6个月：显著变化期.....	(32)
十二、7~9个月：认生、重复及模仿.....	(34)
十三、9~12个月：学走路.....	(36)

十四、婴儿期应注意的事项·····	(38)
十五、不要忽视婴儿的哭·····	(38)
十六、不要试图对婴儿进行排泄训练·····	(41)
十七、不要“溺爱”孩子·····	(43)
十八、应该让父亲关心婴儿·····	(45)
十九、婴儿期纵横谈·····	(47)
第三章 学步期·····	(49)
一、学习阶段：自信或自疑·····	(49)
二、防止事故·····	(52)
三、玩具——孩子的教科书·····	(56)
四、户外活动·····	(57)
五、户内活动·····	(60)
六、语言发展：被动性及主动性，咿呀学语·····	(63)
七、家庭——孩子学知识的学校·····	(66)
八、饮食问题·····	(69)
九、排泄训练（一）·····	(71)
十、孩子对自身身体的认识·····	(72)
第四章 第一青春期（第一部分）·····	(77)
一、儿童发育时间表·····	(77)
二、变化及不平衡期·····	(78)
三、以自我为中心·····	(80)
四、父母的管教·····	(84)
五、对孩子的训导·····	(86)
六、行为与情感的区别·····	(87)
七、情感不容忽视·····	(90)
八、反馈法·····	(92)
九、如何控制发脾气·····	(98)

十、品德发展·····	(100)
第五章 第一青春期（第二部分） ·····	(102)
一、新的语言能力·····	(102)
二、如何回答孩子的提问·····	(104)
三、把电视机作为一种教育性玩具·····	(108)
四、排泄训练（二）·····	(110)
五、母亲对排便训练的感受·····	(117)
六、第一青春期孩子的玩具·····	(118)
七、通过玩耍学习·····	(122)
八、“无声游戏”·····	(124)
九、睡前仪式·····	(125)
十、父亲的角色·····	(128)
第六章 学龄前期（第一部分） ·····	(130)
一、3岁：平稳的黄金时代·····	(131)
二、4岁：脱缰的野马·····	(133)
三、5岁：快乐的岁月·····	(137)
四、满足生理需要·····	(139)
五、冲动控制系统·····	(141)
六、脱离母亲·····	(144)
七、同龄伙伴——孩子的新天地·····	(146)
八、学会表达感情·····	(148)
九、性别的同异：与母亲一起鉴别·····	(150)
第七章 学龄前期（第二部分） ·····	(159)
一、性认识的发展·····	(159)
二、正确的性教育·····	(160)
三、家庭浪漫曲·····	(166)
四、分辨家庭三角关系·····	(168)

五、智力刺激的敏感性.....	(174)
六、选择幼儿园.....	(175)
第八章 训导孩子的常见错误及正确方法.....	(183)
一、训导的意义和目的.....	(183)
二、巩固孩子的好习惯.....	(185)
第九章 利用自我控制训导孩子.....	(197)
一、强化孩子自我意识的6种方法.....	(197)
二、利用自然结果训导孩子.....	(204)
三、利用人为后果训导孩子的3种方法:	
剥夺、孤立、挨揍.....	(206)
四、控制人为后果的7条基本原则.....	(210)
五、父母应注意的12条原则.....	(214)
第十章 儿童与暴力行为.....	(221)
一、必须区别暴力情绪和暴力行为——约	
束你孩子的暴力行为.....	(221)
二、必须区分孩子的暴力行为和进取行为	
的不同.....	(229)
第十一章 家庭——孩子的第一所学校(第一部分)...	(233)
一、智商的概念.....	(233)
二、儿童的智商与知识.....	(234)
三、培养孩子的思维能力.....	(236)
四、右脑思维.....	(237)
五、左脑思维.....	(245)
六、鼓励孩子表达感情, 丰富想象力.....	(247)
第十二章 家庭——孩子的第一所学校(第二部分)...	(250)
一、刺激孩子的语言发展.....	(250)
二、教孩子读书.....	(257)

三、阅读与学龄前儿童·····	(261)
四、儿童的数学开发·····	(266)
五、如何教孩子数数·····	(267)
六、学习数字符号·····	(270)
七、父母对儿童进行教育的技巧·····	(273)
第十三章 如何替孩子选购玩具、书籍、唱片及磁带·····	(275)
一、怎样给你的孩子选购玩具·····	(275)
二、好玩具的5条基本要素·····	(277)
三、怎样给你的孩子选购书籍·····	(281)
四、培养儿童爱书的习惯·····	(285)
五、如何为你的孩子选购唱片和磁带·····	(286)
六、培养孩子欣赏音乐的兴趣·····	(289)
第十四章 智能的发掘方法·····	(293)
一、能力不是天生的·····	(293)
二、父母的作用·····	(294)
三、提高记忆能力·····	(295)
四、提高数数能力和思维能力·····	(296)
五、科学才能的发掘·····	(301)
六、文学才能的发掘·····	(304)
七、音乐才能的发掘·····	(308)
八、绘画才能的发掘·····	(312)
第十五章 特殊的问题·····	(316)
一、双胞胎·····	(316)
二、父亲不在身边的孩子·····	(323)
三、要给孩子以补偿·····	(325)
四、父母离异的孩子·····	(327)
五、残疾儿童·····	(329)