

西尔斯 育儿经

· 最新版 ·

享誉全球育儿定本百科
当代首选育儿品牌读物

出版 20 年
畅销数百万册！

The Discipline Book

【美】 医学博士、儿科教授 威廉·西尔斯 (William Sears, M.D.)
婴儿分娩、母乳喂养专家 玛莎·西尔斯 (Martha Sears, R.N.)

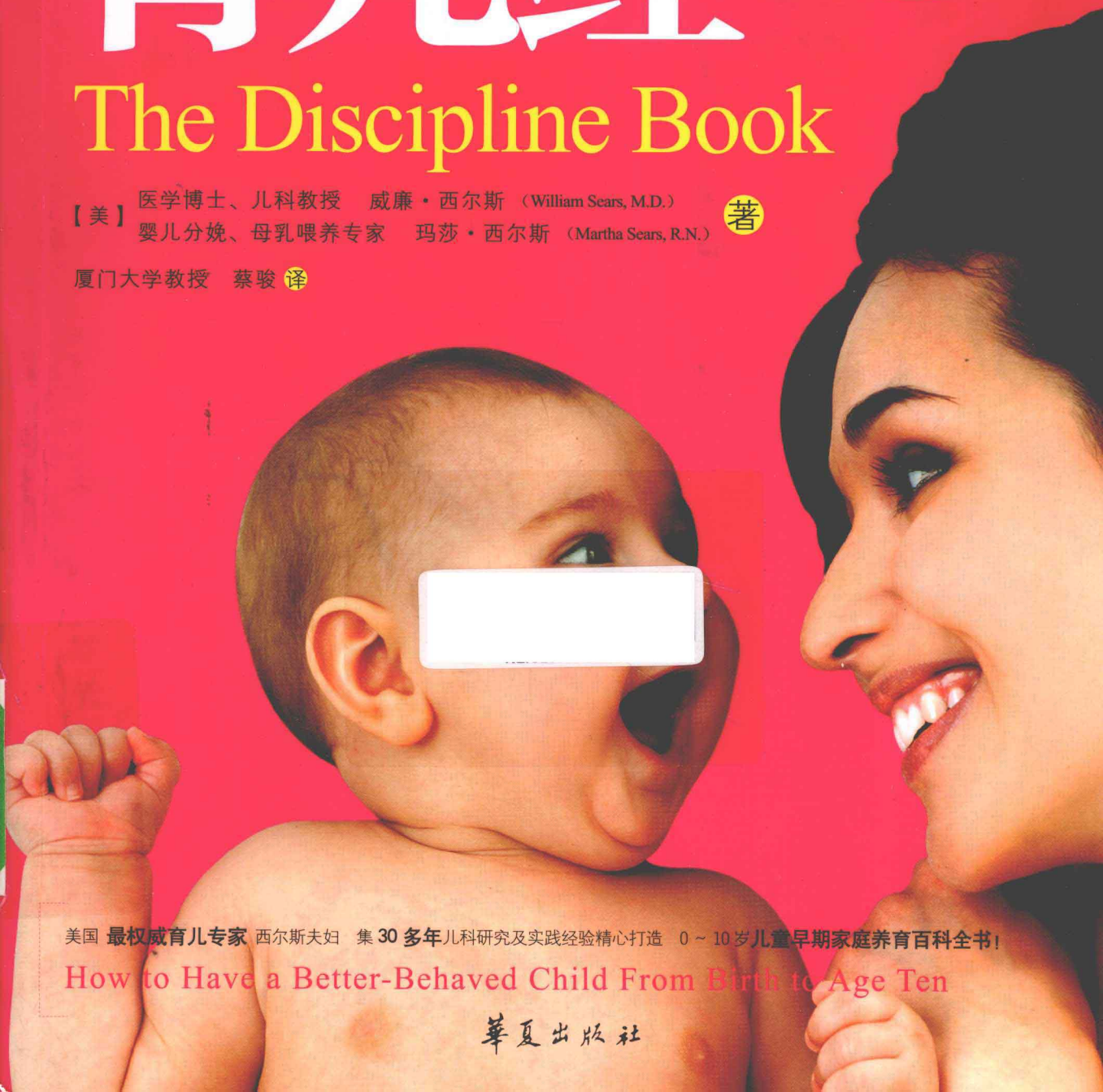
著

厦门大学教授 蔡骏 译

美国 最权威育儿专家 西尔斯夫妇 集 30 多年儿科研究及实践经验精心打造 0 ~ 10 岁儿童早期家庭养育百科全书！

How to Have a Better-Behaved Child From Birth to Age Ten

华夏出版社



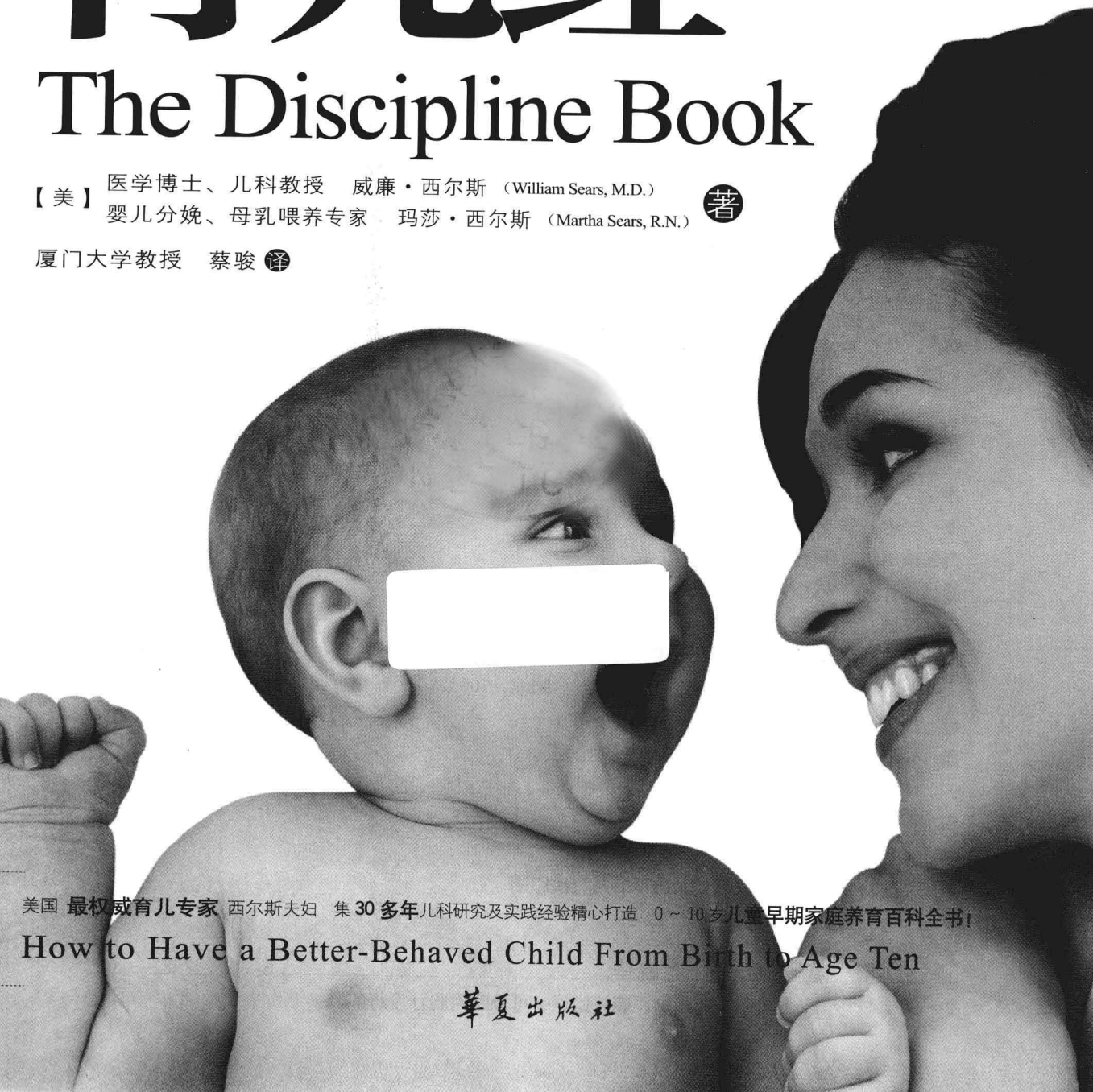
西尔斯 育儿经

The Discipline Book

【美】 医学博士、儿科教授 威廉·西尔斯 (William Sears, M.D.)
婴儿分娩、母乳喂养专家 玛莎·西尔斯 (Martha Sears, R.N.)

著

厦门大学教授 蔡骏 译



美国 最权威育儿专家 西尔斯夫妇 集 30 多年儿科研究及实践经验精心打造 0 ~ 10 岁儿童早期家庭养育百科全书!

How to Have a Better-Behaved Child From Birth to Age Ten

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

西尔斯育儿经：最新版 / (美) 西尔斯 (Sears, W.), (美) 西尔斯 (Sears, M.) 著；蔡骏译.
— 北京：华夏出版社，2013.8

书名原文：The discipline book: how to have a better-behaved child from birth to age ten
ISBN 978-7-5080-7735-2

I. ①西… II. ①西… ②西… ③蔡… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 157172 号

THE DISCIPLINE BOOK: How to have a Better-Behaved Child from Birth to Age Ten
by William Sears, M.D. and Martha Sears, R.N.

Copyright ©1995 by William Sears and Martha Sears

Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright ©2013

by Huaxia Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

著作权合同登记号 图字：01-2013-4652

出品策划： 华夏盛轩

网 址：<http://www.huaxiabooks.com>

西尔斯育儿经（最新版）

作 者：[美] 威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯

译 者：蔡 骏

责任编辑：黄珊珊

装帧设计：蒋宏工作室

图片来源：壹图

出版发行：华夏出版社

（北京东直门外香河园北里4号 邮编：100028）

经 销：新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：30

字 数：450千字

版 次：2013年8月第3版 2013年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5080-7735-2

定 价：45.00元

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

为了孩子的未来——海阔而天空

今天，已为人父母的我们，还记得自己小时候的梦与期待吗？我们一定曾希望有人能倾听、理解、包容我。我们曾目光闪亮地跑去告诉大人们一个个很神奇的想法，但常常会被告知等你长大了之后，你就会知道了。当我偶尔发现有人愿意认真地倾听我们的想法时，我们会非常开心非常快乐。现在我们也成了父母，我们将如何来陪伴孩子们成长，让我们的孩子拥有一个快乐的童年与一个海阔天空的未来，这是本书的作者威廉医生和其妻子玛莎，撰写这本关于如何养育孩子的书的一个初衷。

如何抚育和教育孩子是我们人类文化行为中的重要事件。作为父母，我们从来也没有像今天这样重视自己孩子的成长与发展。科学研究的结果突出地说明了，出生后3~5年中的经历在整个生命周期中的重要性。在这样一个特殊的时期，充分满足孩子在身体、情感、智力以及社会性等各个方面的发展需要，将会为他们一生的成长植就良好的根基。

父母需要不断地与子女建立密切的关系，因为这是教育子女的基础。父母怎样在教育自己的孩子时卓有成效，最有效的就是去了解你的孩子、做孩子的玩伴和孩子一起游戏，同时进行有效的正面支持与奖励。对此，本书的第一到第四章做出了给父母以应对策略的描述。

动物心理学家利昂·史密斯博士曾教野熊打篮球。这些熊从野外运来完全是野生的，根本不懂打篮球。史密斯博士训练野熊时，他既不叫嚷，也不训斥，更不打野熊。他的全部训练方法就是和他一起活动，进行正面支持与奖励。他让熊站在球场靠近篮板的一个角上，另一个角是篮球。如果熊只是在自己这个角上转动，那它什么也得不到。但如果熊朝篮球的方向哪怕迈出很小的一步，它就可以得到一小块糖和博士的抚摸的奖励。史密斯博士坚持用这种方法，逐步使熊接近篮球。然后再用同样的办法，让熊捡起球，带球到篮下，投球。

虽然这个例子很简单，但对所有父母来说却具有深刻的意义。让我们来看看史密斯怎么做的。首先，确定应该支持的行为和不希望出现的行为。拿球投篮是需要支持的，那么我们就去支持和陪伴；其次，史密斯博士对期待表现出的行为给予支持与奖励；第三，并不是在好的行为最后完成时才给予大的肯定与奖励，而是一步一步地持续给予关注与支持。

陪伴孩子、和孩子一起游戏是十分重要的基本养育策略。当孩子的某一行为得到父母的肯定与支持时，该行为就可能重复。但是在生活中，许多父母不知不觉地采了完全相反的方法。他们无意中对子女不好的行为给予奖励，教他们做完全违反父母本意的事情。数以百万计的父母就是在无意之中教会了他们的子女一些不好的行为。

如果一个孩子的行为是父母所喜欢的——与同伴好好得玩、把玩具给同伴玩、不任性、不发脾气、听父母的话，父母通常并不会理会。父母觉得这些好的行为都是应该的，他们完全没有意识到，对孩子好的行为不给予奖励，也就是教孩子停止好的行为。在这样的情况下，孩子不再好好做，而是调皮捣蛋，把汤洒到地板上、抢玩具、欺负小妹妹、从母亲钱包里拿钱，顶嘴不听话等等。由此会引起什么后果呢？他行为好的时候父母毫不理会，一旦他干了坏事马上就引起父母的注意。父母教训他，惩罚他，从某种意义上说是注意了他坏的行为，即反面注意。

从心理学上来说，这样做的父母违反了我所谓的“不脆的土豆片法”。孩子显然喜欢吃新鲜的土豆片，不喜欢已经不脆的。但如果只有不脆的土豆片，不吃就什么也没有，他也会选择不脆的土豆片。同样，孩子喜欢引起父母正面的注意，而不是反面的注意。但如果只有反面的注意，或根本不注意，那么孩子的选择通常是引起父母反面的注意。对孩子来说，即使是反面的注意也比毫不理会好。

结果，许多父母教给孩子的恰恰是他们所不想教的。他们对孩子好的行为没有奖励，其实是将孩子生活中好的行为抹杀了。他们对孩子不好的行为特别注意，其实是给坏行为以奖励。

那么，父母如何对孩子行使一套积极的教育方法呢？首先需要把感情和行为明确分开。所谓“感情”是指内心感情状态，如爱、高兴、兴奋、生气、悲伤和恐惧。感情世界是孩子自己的世界，父母对此丝毫不能影响或改变。孩子感到兴奋、悲伤、恐惧、生气时是无法控制的，他对自己的感情不

能负责，因为感情是自发的。孩子的行为则完全不同。行为是外向的，看得到的，也是可以控制的。孩子生气时无法控制自己，但可以管住自己不向别的孩子扔沙子，不打弟弟，不抢玩具。虽然父母无法影响孩子的感情，但对孩子的行为却可以大大地施加影响。其次，对孩子的管教必须都是“看得到的”行为，这一点很重要。举例而言，父母常常会抱怨自己的孩子“做事不负责任”，这样就太过笼统模糊，不利于我们对孩子作出要求，对于“他做事不负责任”，其实就是“他的玩具、衣服屋乱放”。

当孩子最初开始学习用新的和令人满意的方式做事时，每次做到了都能得到父母的积极回应，这一点很重要。而当他学会了新的行为，并且开始理智地正常地去做时，父母就需要用更多的时间和孩子一起游戏，和孩子有良好的沟通。当孩子的行为是父母所赞许的并因此而得到奖励时，父母并不仅仅是在鼓励孩子继续这样的行为，对父母来说也在不知不觉之中学习全神贯注地观察自己的孩子，发现自己孩子的进步。本书的重点也正在于如何培养与建立好的品行，如同在第三部分所述的那样“为了孩子的一生而进行管教”。

威廉医生和玛莎不仅是八个孩子的父母，而且也是儿童养育问题的专家，在本书的第一部分中他们从孩子出生起，从如何培养良好的品行入手，描述了关于建立起亲密的亲子关系、理解孩子的成长历程、扮演好父母的角色等方面的事例，同时也为父母们提出了相应的建议。本书的第二部分重点讨论了如何改变孩子的不良行为，在此作者对孩子通常出现的不好行为以及父母的养育对策进行了描述，为我们带来了值得尝试的建议。

从做老师、做父母一路走来，我的工作每天每时都在面对着这个或那个孩子，每个孩子都以他的方式在展示他自己，无论是你接纳的还是你拒绝的，他们都是那个表达着他们自己的孩子。并且，从他们活泼的生命力量中，我清楚地知道那是走向未来的能量，今天成年人的陪伴与关注、耐心与支持、包容与鼓励，是为了孩子未来的海阔天空。

高岚 博士

华南师范大学 儿童发展与教育 教授

译者序

一位父亲的发现之旅

作为一个高等学校的教师，我自然十分注重年轻一代的培养，并以从事这个职业为荣。曾经有一位先生这么问我：你夸这个学生优秀、那个学生出色，这些学生的优秀和出色可都是你教出来的吗？我一时语塞，这位先生的言下之意是这些学生之所以出众，并不是我等大学教师的功劳。过后细想，确实，对于一个学生的成长和未来成就来说，大学教师固然贡献不小，但是他的中学老师、小学老师，还有他的父母都起着至关重要的作用。尽管教师对学生们进行着各个方面的塑造，但是这些孩子的原坯造型可是他们的父母打造起来的。一般来说，孩子待人处事的态度、孩子的思维习惯和行为方式都受到父母长期的潜移默化的影响。有的父母不识字，或者没有多少学识，但这并不妨碍他们养育出品行良好的孩子，不妨碍他们培养出追求知识、奉献社会的优秀公民，他们是用自己的良好道德情操熏陶出了孩子的高尚品质和进取精神。

既然家庭教育对孩子的一生如此重要，那么作为父母，我们该为孩子提供怎样的养育呢？或者说，我们应该采用什么样的方式来管教孩子呢？一提到“管教”这个词，许多人就会想起大人厉声地责骂孩子、用棍棒惩罚孩子的情形。在我们的传统文化当中，“管教”往往是严厉的，在我们许多人的观念中，确信唯有“严加管教”才能达到教育的目的。正因为如此，我们的祖先才会有“棍棒底下出孝子”的信条；也正是因为如此，责骂和体罚被一代又一代信奉为最有效的管教手段。事实真是这样吗？严厉的责骂和体罚难道就是“管教”和“养育”的同义词？

西尔斯夫妇对这个问题的回答是否定的，他们在这本书中详细地为我们讲述了一种父母以与孩子之间的亲密感情为基础来塑造孩子行为的方法——依附性养育。这种养育方法强调的是父母在孩子幼年时要尽早地与他建立起互相之间的亲密情感。西尔斯夫妇是美国当代有影响的儿童养育专家，在儿科领域从

事三十多年的专业实践，而且自己养育了八个子女。通过总结自己的长期实践，他们已经合著并出版了十多本关于儿童养育的美国畅销书，本书就是这些畅销书之一。西尔斯夫妇认为在孩子的养育过程中，父母必须在孩子心目中树立起权威，父母也应该有意识地寻找各种技巧去和孩子进行沟通，但是如果这一切离开了浓厚亲子感情的基础，那么你对孩子的养育可能奏一时之效，却无法转化为孩子内在的禀性。每个家庭的养育风格和养育手段是各不相同、各有特点的，但真正有效的养育手段都必须建立在父母与孩子之间的亲密情感这个可靠基础之上。

初次看到西尔斯夫妇这本书的时候，我的儿子处于学龄前阶段，我正为如何有效地管教他而犯愁，总觉得自己与大学生们沟通得很好，而要让这个小家伙听话可真是太费劲了。像不少父亲一样，我对待孩子的方式是简单而严厉的。在翻译的过程中，我常常发现问题并不在孩子的身上，而是我自己需要反思、修正一下对孩子的养育和管教方式。在翻译完这本书的时候，我早已成了西尔斯夫妇的“依附性养育”理论的忠实实践者，我发现孩子与我相处得更快乐了，对他的管教变得容易了许多。我想，任何一个想要培养孩子良好品行的父母都会像我一样，从西尔斯夫妇这本讲述“依附性养育”的书中得到有益的借鉴。

蔡 骏
于厦门大学

前言

关于养育孩子的开场白

一直以来，父母们始终在争论着什么是对孩子的养育，以及如何对孩子进行养育。养育是你和孩子的全部关系中不可分割的一部分，它不可能从你的家庭生活中抽取出来、与家庭生活的其他部分相分离。我们原来想把本书的书名定为《为了生活而养育》，因为我们写作这本书的目的是让孩子们掌握将来在生活中取得成功所必需的工具。

这本书的创作是以我们的实践为基础的。遍布全书各处的许多故事都取材于我们自己的家庭，正如你后面会看到的那样，养育孩子对我们来说并不总是容易的，而且我们也并不是始终正确地养育了我们的孩子。如果没有那么多年养育孩子的经历的话，我们根本写不出这本书。直到我们的孩子们有了他们自己的孩子后，我们才完全认识到过去自己作为孩子的管教者所做的一切以及没有做的那一切的价值。除了我们自己的经验之外，本书中还有许多建议来自于一些真正的专家：一些经验丰富的父母们。他们的孩子具有良好的教养，他们多年来与我们一起分享了他们的智慧。

你可能会认为本书中建议的一些做法过于宽松了，或者另一些建议又过于严苛了。你可能会认为：“我不能对自己的孩子那么做。”如果你感到某项建议不正确，那你就不应该去照着做。对孩子的养育并不是你可以从一本书中信手拈来，然后严格地、一成不变地在你孩子的身上冷漠地进行试验的一组技巧。相反，你应该采用本书中讲述的各种手段来形成你自己的养育体系，应该采用适合你的孩子和你的家庭的手段来创造出你自己的养育风格。

你应该根据自己的需要来读这本书。如果你们第一次为人父母、刚刚生了一个小宝宝，本书就是一本养育孩子的秘笈，是一套养育孩子的观念体系，对于一部分父母来说，甚至还是一本生活指南。如果你已经经历过养育中发生的各种各样的问题，那本书就是一本帮助你自己动手解决问题

的修理手册。父母们，我们希望你们能认识到对孩子的行为进行投资所带来的回报。尽管孩子长大后有好的教养并非全是父母的功劳，孩子长大后缺乏教养也不能全都责怪父母，但是我们相信当今的社会所面临的许许多多的问题——犯罪、暴力、在两性关系上的不负责任以及对社会的冷漠——都源自于孩子以及孩子长大成人后的缺乏教养。

有一位母亲来到我的儿科诊所，对于我给她的关于她会如何影响社会的指导感到不抱希望，她说：“大街上到处都是犯罪，家庭里又充满了暴力，而且学校花在维护法律和秩序上的时间要比用于教学的时间多得多。我感到无能为力来改变社会，而且我也不相信政府知道如何去改变这一系列的问题。”我告诉这位妈妈说：“你确实能够改变世界，一次改变一个孩子。去做你、并且只有你能做的事——养育你的孩子。”

威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯
于加利福尼亚圣克莱门特

目录 contents



Part I 培养孩子的良好品行 / 001

Chapter 1 依附性养育 / 002

养育的类型 / 002

依附性养育的十大原则 / 008

Chapter 2 0~1岁：建立起亲密的亲子关系 / 022

玛莎与马修是如何建立起亲密关系的 / 023

做满怀亲情的父母 / 026

依附性养育如何使管教孩子变得容易起来 / 037

Chapter 3 了解1~3岁年龄段的孩子 / 048

初学走路的孩子会有什么样的行为？为什么？ / 048

与学步阶段的孩子交谈：他们能够理解什么、不能理解什么 / 053

引导学步期孩子的行为 / 057

提供框架 / 061

从与你同为一体到成为独立个体：孩子可预期的行为 / 069

帮助学步期孩子轻松地养成独立性 / 073

从2岁到3岁 / 078

对孩子的养育变得容易起来 / 082

Chapter 4 正确地对孩子说“不” / 087

说“不”的重要性 / 087

有创意地说“不” / 088

用尊重的态度说“不” / 093

实施危险教育的有效手段 / 095

Chapter 5 平息孩子的脾气发作 / 100

为什么会大发脾气 / 100

防止孩子发脾气 / 102

当孩子“火山爆发”的时候该做些什么 / 104

应付和预防稍大一点孩子的脾气发作 / 106

Chapter 6 父亲的管教者角色 / 110

做了父亲：比尔的故事 / 110

帮助父亲成为管教者的八点建议 / 116

Chapter 7 自尊：良好品行的基础 / 126

帮助孩子树立自尊的十个途径 / 127

Chapter 8 帮助你的孩子表达情感 / 147

把情感表达出来 / 147

造就感情丰富的孩子 / 149

Chapter 9 使怒气为你所用 / 159

小孩子们为什么会发火 / 159

大人的愤怒会对养育和管教产生什么影响 / 160

要学会处理愤怒 / 165

父母内心的平和 / 168

Chapter 10 喂养出良好的行为 / 174

对行为造成不良影响的食物 / 175

密切追踪引起不良反应的食物 / 182

Chapter 11 睡眠训练 / 183

婴儿在夜间的需求 / 183

夜间管教的若干原则 / 184

处理常见的夜间养育问题 / 191



Part II **纠正孩子的不良行为 / 205**

Chapter 12 打屁股: 不可以? 可以? 还是有时可以? / 206

不要责打孩子的十个理由 / 206

是否存在不伤害孩子的打屁股方法 / 218

Chapter 13 替代打屁股的各种办法 / 226

夸奖 / 226

有选择地进行忽略 / 234

对孩子的行为叫暂停 / 234

不同的选择会导致不同的后果 / 243

各种诱导措施 / 246

各种提醒措施 / 253

谈判的艺术 / 254

撤销孩子的特权 / 257

Chapter 14 打破令人讨厌的习惯 / 258

打破坏习惯的步骤 / 258

吮吸手指 / 261

当吮吸手指造成伤害时 / 262

Chapter 15 管教令人讨厌的行为 / 271

咬人、打人、推人和踢人 / 272

穿衣的训练 / 278

超级市场里的管教 / 281

教孩子学会刷牙 / 283

给孩子洗脸变得更为容易 / 285

安抚尖声哭叫 / 286

清除肮脏的字眼 / 287

弄脏了内裤 / 288

用不礼貌的方式称呼别人 / 294

发牢骚 / 296

孩子与你顶嘴 / 299

让缺乏活力的孩子兴奋起来 / 301

Chapter 16 兄弟姐妹间的争斗与对抗 / 305

让孩子接受新生婴儿 / 306

要促进兄弟姐妹间的融洽 / 313

阻止兄弟姐妹间出现不和谐 / 318



Part III

为了孩子的一生而进行管教 / 327

Chapter 17 道德品质和礼貌 / 328

培养有道德的孩子 / 329

孩子为什么会撒谎以及你该如何应对孩子的撒谎 / 340

培养诚实的孩子 / 346

鼓励孩子诚实 / 348

偷东西 / 351

欺骗 / 356

教你的孩子学会道歉 / 357

当孩子打断别人谈话时 / 360

教孩子学会讲礼貌 / 361

与别人一起分享 / 366

Chapter 18 培养健康的性别意识 / 377

培养健康的性别认同 / 381

为孩子树立健康的性别榜样 / 382

孩子对自己身体的好奇 / 384

手淫 / 390

Chapter 19 特殊阶段对特殊孩子的管教 / 397

对多动症孩子的管教 / 398

注意力容易分散 / 409

管教天性不易满足的孩子 / 420

养育有着特殊需求的孩子 / 431

养育害羞的孩子 / 437

养育胆怯的孩子 / 443

离婚后对孩子的养育 / 450

保姆的管教者角色 / 452



结束语

养育计划的一个范例 / 455

I Part



培养孩子的良好品行

父母和孩子如何开始相处，这对他们之间的养育关系有重要的影响。有些父母能够轻松自如地管教孩子，有些孩子也容易被管教。而另一些父母却缺乏引导和纠正孩子的信心，部分的原因在于他们自己年幼的时候受到了不适当的教养。如果你是这样的父母，本书的前几章能够帮助你树立起做父母的自信，为你的孩子带来一个你自己不曾有过的良好的人生开端。

在本书中我们首先讨论依附性养育，这里所谓的“依附”，指的是你与孩子之间的感情联系方式。我们关于养育孩子的教程首先为你提供了在孩子幼年时就与他建立起感情联系的方法，这时候的小家伙还处在培养、塑造的过程中。我们帮助你建立起对自己孩子的敏感；帮助你了解什么是与年龄相称的行为；帮助你的孩子做到充分、自如地表达自己，克制自己的愤怒，并且培养起自信心。从这样的基本关系当中，自然而然地就产生出了充满挚爱亲情的引导。依附性养育给父母和孩子都带来了好处。在养育孩子的过程中，一开始多投入一些努力能够让你在以后节省许多时间和精力，可以让你无需去做我们在本书第二部分中讨论的那些补救工作。

CHAPTER 1

依附性养育



父母如何才能让孩子去做大人指望他们做的那些事情——并且让他们自觉自愿地去做呢？这是一个古老的养育问题，这个问题的关键在于不仅仅要引导孩子的行为，而且还要激发他们养成良好品行的主动性。这个问题的答案并不能从一系列的行为控制技巧中寻找，而根本在于父母和孩子之间的关系。如果你对自己的孩子有很好的了解，对他的需求具有高度的敏感，那么他就会信任你，由此就自然而然地使他培养起了做出良好行为的能力，因为他想要让你感到高兴。

在对孩子的养育中，你与孩子之间建立起良好的关系比起采用所谓的“正确”技巧来得更为重要。本书的目的之一就是帮助你和你的孩子都成为通情达理的人。对于养育孩子这个问题，我们的方法可以用一个词来

概括——“通情达理”，即教会父母如何理解孩子的心思，教会孩子如何去顾及自己的行为对别人所造成的影响。当今的许多养育（社会）问题都可以追溯到一个源头——对自己和他人的冷漠无情。因此，尽管本书从头到尾的各个章节里讲述的都是一些培养良好品行的理念，但是在本书的全部内容里我们最为强调的是父母与孩子之间的关系和感情。我们把这种养育方式称为“依附性养育”。

养育的类型

为了更确切地理解我们所倡导的依附性养育方式有什么特别之处，我们不妨来了解一下其他的各种养育类型。养育方式分为三