

<<斯波克父母经>>

图书基本信息

<<斯波克父母经>>

前言

前言为人父母是一种压力和快乐相交织的奇妙体验。

在我儿子小的时候，我发现每当和他们在一起时，我经常会有点紧张不安，守护着、担心着并纠正他们的行为，其实大可不必这么紧张。

但是当我离开他们的时候，比如外出去演讲，我内心对他们的爱和骄傲就会占了上风，我会对自己和他们相处时没有表现出对他们的认可和喜爱而感到惭愧——既愧对自己，也愧对他们。

祖父祖母们帮助我理解了这种感觉。

他们经常问我：“为什么我不能像喜爱孙子孙女一样，喜爱我自己的儿女们呢？”

这让我逐渐认识到，父母们总是担心和纠正孩子的行为，这不是个别现象，而是普遍规律。

因为父母之爱不只是给予孩子拥抱、欢笑和夸奖，它还包括希望孩子热心助人和彬彬有礼能被亲朋好友所认可，他们的良好学习习惯能被老师所欣赏。

这意味着父母希望孩子们成长为富有责任感的员工、受人尊敬的友邻、忠诚的婚姻伴侣和称职的父母。

从最基本的底线来说，父母要保证孩子们健康、安全，避免意外伤害。

所有这些牵挂担心都会让你变成一个容易紧张不安、小题大作的人，因为你必须等待才会有回报，可是孩子并非总能获得赞美或是取得好成绩，所以，你要耐心些。

当然，有些幸运的父母能够在大部分时间喜爱和欣赏他们的孩子——即使是在孩子的青春期。

记得有一次我去观看高中球赛，在场上，我的女儿（继女）正率领着啦啦队加油助威，一位妈妈眼里闪着光、情不自禁地对我说：“青春年少是多么美好啊！”

我就是喜欢和他们在一起。

”她的话让我格外惊讶。

我一直认为，青春期的孩子比年幼的儿童更难相处，是因为他们内心有反抗的需要，其中包括小看他们父母的观念和评价标准，这让我觉得他们是在与我为敌，合伙在背后嘲笑我，而我却对他们无能为力。

事实上，我的儿子和继女从未做过出格的事情，只是我缺乏自信让自己变得紧张兮兮的。

另一个原因是，我的母亲影响了我，毫无疑问儿时父母如何对待我们直接影响了我们对待孩子的态度和应对方式，我母亲对孩子的敏感警觉表明，她担心如果不对孩子们始终严格管教，他们就会无法无天的。

相比之下，在和别人家3到5岁的孩子相处时，我总是觉得自信和快乐，他们不仅没有伺机造反，而且我还会让他们认为大人很了不起，拥有许多有趣的知识，总是很会讲故事，能像魔术师般地把事情做成功，有足够的钱可以买他们想要的任何东西。

孩子们对成年人的莫大赞美就是希望自己成为他们那样的人，而且经常都会模仿他们的言谈举止。

6到11岁的孩子则不再像小时候那么乖巧迷人、讨人喜欢了，他们不再以父母为榜样，而是去模仿同龄人，外表上邋邋遢遢，吃相上毫不讲究，语言粗鄙，喜欢争辩，抗拒接受父母教给他们的良好言行举止。

但是，他们并不怀疑和嘲笑父母的信仰，也并不有意挑衅，他们不会为了让自己显得久经世故而对抽烟、喝酒、吸毒和性行为产生兴趣。

有的父母对一两岁的宝宝特别是两岁多的宝宝心怀恐惧，把后者称为“可怕的两岁”，这其实是他们的偏见。

的确，管理这么大的宝宝是需要一些机智灵活的，因为他们正在初次体验独立的滋味，但是他们很容易分心，而且对一切事物都充满好奇，所以，你难免由于对他们束手无策而有点和自己较劲。

除了不同年龄段的孩子与父母之间个性冲突引起的教养难题之外，我们今天所处的社会也为家庭带来了一些普遍问题。

低收入以及中低收入的人们在有钱人变得更富有的同时却变得更加贫穷了，这种不幸有多种原因。

早在里根总统任职期间，富人和企业的税收被大幅降低，过多地拨款到武器制造上，而对裁军谈判也未做认真的努力，为了弥补资金缺口，不断地削减专门为帮助穷人、老人、病人、儿童及妇女所提供

<<斯波克父母经>>

的服务。

由于实际收入的减少（以及其他原因），越来越多的妈妈不得不和爸爸一起在外工作以维持家庭生活，现在有一半学前儿童的妈妈在工作，这也暴露出一个事实，现有的高质量日托机构远远不能满足这些家庭的需要，好的日托机构的收费对于普通收入的人们来说太昂贵了，需要政府或企业像许多欧洲国家所做的那样给予补贴。

在我们国家里，有关孩子们的财政预算被严重削减了。

现在，美国有一半的婚姻以离婚而告终，这说明我们似乎迷失了人生的方向。

无论是什么原因，离婚都会造成孩子至少在两年内心情抑郁，让父母双方痛苦不堪，而再婚家庭带来的压力我是有切身之痛的。

十几岁孩子怀孕、吸毒和自杀事件都急剧上升，在我看来，这是因为在这段令人不安的青春岁月中，青少年缺乏精神信仰的支持，而且他们的父母一定也缺少足以激励孩子的精神信念。

美国社会中发生的凶杀案数倍于其他国家（多数发生在家庭成员之间），绑架案、虐妻案和虐童案数量也高得惊人。

一对父母和多个孩子组成的传统家庭数量在稳定减少，看到这样的统计数字，有些父母认为家庭将会永久消失，我认为这不是最核心、最主要的问题。

当然，家庭正面临日益沉重的压力，但是孩子们只要曾经拥有过一个家庭，就会把这个家庭理想化，当他们长大后，就会为了他们的孩子而努力重新创造出家庭的积极价值。

我认为更大的危机来自于家庭往往生存在紧张冷漠的社会环境之中，包括：过度竞争和物质至上、精神信念的缺乏、没有成就感和缺乏乐趣的工作，以及大家庭和亲密社交圈的消失。

正如我在这本书中试图说明的那样，化解这些家庭问题的办法是，在我们抚养教育孩子的过程中，首先不要抱有太强的出人头地的动机，而是要教他们以合作、友善和爱来为人们服务，他们会发现这不是一种牺牲，而是一种激励心灵的力量。

<<斯波克父母经>>

内容概要

为人父母是一种压力和快乐相交织的奇妙体验。

《斯波克父母经》中，斯波克博士告知当今的父母们在养育子女中不要逃避这样那样的问题，而是帮助孩子和孩子一同去解决它，相信自己，相信孩子，相信没有教育不好的孩子。

尤其提到单亲家庭怎样处理好亲子关系更是作者发自肺腑的指导。

作者在书中交给父母的这些方法，并不是片面之言，而是他长期观察以及对孩子深度理解而得出的行之有效的方法。

<<斯波克父母经>>

作者简介

本杰明·斯波克（1903～1998），20世纪最可信和最受爱戴的“育儿之父”，美国儿科权威，医学博士。

他先后在耶鲁大学、哥伦比亚大学研修医学。

1933～1947年担任儿科医师。

他还长期研究心理分析学。

1947年之后，他在国际顶尖的临床医学中心——梅约医学中心，以及匹兹堡大学、凯斯西储大学担任医学教师和学者。

斯波克博士最有名的一句话就是：相信自己，相信孩子。

在《斯波克父母经》当中，斯波克博士通过自己的丰富理论知识以及实践经验，告知父母们在养育子女中不要逃避这样那样的问题，而是帮助孩子和孩子一同去解决它，相信自己，相信孩子，相信没有教育不好的孩子。

而他在书中交给父母的这些方法，不是片面之言，都是他长期观察以及对孩子深度理解而得出的行之有效的方法。

关于译者

刘莹，首都师范大学文学学士，北京师范大学教育学硕士，国家认证二级心理咨询师，90后男孩的妈妈。

从事学校教育及亲子教育传媒工作十余年，期间担任摇篮网主编7年。

近年来专注于心灵成长与教育智慧的研究与实践，致力于家庭教育咨询及亲子心理辅导等工作。

<<斯波克父母经>>

书籍目录

第一章 我们生活中的焦虑

- 我们的压力能减轻吗
- 要不要外出工作
- 推迟做父母
- 你能培养出超级儿童吗
- 儿童安全教育

第二章 今天我们如何做父亲

- 孩子需要从父亲那里得到什么
- 学习做一个好父亲
- 父亲的陪伴
- 做父母的快乐
- 男女平等的教育
- 父子亲情
- 父亲在训导中的角色
- 怎样做一个好继父

第三章 离婚及其后果

- 孩子与离婚
- 单亲能像双亲一样好吗
- 监护权解决方案

第四章 新生宝贝 新手父母

- 生命最初的三个月
- 解读婴儿的啼哭
- 宝宝改变了婚姻吗
- 婴儿早期亲子联结

第五章 睡眠问题背后的亲子心理

- 日夜颠倒
- 两岁宝宝的睡眠和分离焦虑
- 三岁以后的睡眠问题
- 孩子要不要和父母一起睡

第六章 对孩子的约束与管教

- 爱是最基本的要素
- 宽松与严格
- 专制与民主
- 他律与自律
- 我个人在纪律问题上的立场
- 惩罚
- 你说话当真吗
- 与孩子争论
- 带孩子外出

第七章 童年时代的成长和进步

- 断奶与安慰物
- 断奶与儿童发展规律
- 再谈安慰物
- 怎样管理一岁的宝宝
- 道德教育的尺度

<<斯波克父母经>>

创造性玩具与单一目的玩具

孩子们对父母的看法

第八章 人际关系中的困境

当孩子格外气人的时候

难以相处的邻居

与医生友好相处

评判孩子的老师

第九章 几种行为问题

说粗话

偷窃、说谎和欺骗

爱抱怨的孩子

入园入学焦虑

第十章 塑造人格与人生态度

好奇心、想象力和创造力

培养社交能力

表达愤怒

树立理想的性爱观与婚姻观

饲养宠物

孩子们的童话故事及其他

第十一章 健康与营养

培养健康的态度

培养良好的饮食习惯

婴儿饮食习惯

避免喂养问题

当孩子生了重病时

怎样向孩子谈论性与爱

<<斯波克父母经>>

章节摘录

版权页：当然，让父亲一回家就变成令人讨厌的角色那是不公平的，总的来说，我认为父母谁白天和孩子在一起，谁就应该负责当时必需的纠正、批评或惩罚等训导管教工作，只有严重的不当行为才需要事后告知另一方。

有时女性对孩子和丈夫烦躁易怒是因为被压抑的不满，她认为，与外出工作的挑战性相比，孩子和家庭琐事十分乏味，往往还得不到尊重。

这个重要的潜在问题必须得到开诚布公地解决之后，有关谁来负责孩子纪律约束问题的争论才能得到解决。

当然在许多家庭里白天大部分时间由母亲承担管教孩子的责任，到了吃晚饭的时候，她的威慑力已经消耗殆尽，非常希望丈夫能帮她一把；父亲的权威通常是新鲜有力的，他只要平静地说一句话可能就等于妈妈耗费许多口舌才能达到的效果。

我认为，如果两人互换一下，父亲在家照顾孩子的时间更多，那么到了晚上母亲可能就会是更有效的纪律执行者。

尽管有些母亲希望丈夫对孩子施以不必要的严厉管教是不公平的，但我认为更正确的说法是，她们的丈夫在回避分担教导孩子的责任。

国外的访问者经常发现，美国似乎有相当多的母亲在家庭中掌握主要的管理职责，这与欧洲国家普遍的家庭模式形成对比，在欧洲父亲被当作家庭的高级管理者。

我认为这种情况有几方面的原因。

那些倾向于在家庭中逃避分担管教责任的父亲，他的表现有时既像一位丈夫和父亲，又像家里的一个孩子，他可能希望妻子给他买衣服，可能会把他的薪水都交给妻子，让她全权管理家庭开销，他还可能把妻子称为“老板”。

我认识少数家庭中的一些父亲，很明显是故意和孩子联合起来搞恶作剧，破坏母亲制定的纪律，或者至少不停地给母亲添乱，这种家庭模式迫使母亲在家里越来越强势，以抵御与她作对的父子联盟，这反过来又进一步激起对方的反抗。

不愿意参与孩子训导管教工作的年轻父亲，可以解释为他不希望孩子，特别是儿子怨恨他，就像他童年时代怨恨他的父亲那样，他希望孩子更多地把他当成一个伙伴。

这个愿望是可以理解的，但是现实中往往行不通。

它代表着一种对父母批判态度的后遗症，这种批判态度在青少年之中或多或少地普遍存在，但是成年后通常就不再存在了。

当年轻人正在努力摆脱童年时对父母的依赖而争取最终自由时，他们会发现父母观念老土、约束太多又过于严厉，他们可能发誓自己永远也不要成为那样的父母（我记得自己就说过上百次这样的话）。但是，当他们有了一份工作，建立了自己的家庭之后，大部分人就会回过头来在情感上认同他们的父母，他们会说：“现在我理解我的父母为什么那么做了，我认为他们做得非常好。”

他们在养育孩子方面会更多采用父母的教养态度和方法，这是他们始料未及的。

但是，有少数父母对童年时隐藏的负面情感记忆更加深刻，而且他们确实希望以完全不同的方式抚养自己的孩子，我认为父亲们更害怕激起儿子的怨恨，像他们童年怨恨自己的父亲那样。

一般来说，这是因为在父亲和儿子之间比父亲和女儿之间或母亲和儿子之间，存在更多的竞争和潜意识中的敌意，母亲和女儿之间的冲突也会很严重。

有的父亲特别在意不要让孩子害怕自己，我要指出的是，在指导儿童临床工作过程中，我发现一个看似自相矛盾的现象。

一般来说，男孩更害怕那种尽量不批评自己的父亲，或是特别压抑自己怒气的父亲，这些男孩主要是通过成人的行为来了解他们的想法，看他们对孩子的不当行为是否反对或者是否感到生气。

所以，当男孩看到他父亲克制自己时，他会认为父亲真的生气了，并对父亲隐藏起来的怒气感到害怕，他会比一般的男孩更害怕，因为如果他极少看到父亲发怒，那么，天真的孩子就会把父亲的愤怒想象得比真实情况更加严重。

<<斯波克父母经>>

<<斯波克父母经>>

编辑推荐

《斯波克父母经》编辑推荐：2012年国内最新引进斯波克博士名著。
帮助家长解决家庭育儿生活中面临的挑战。
全球最受信赖的育儿专家对今日父母的贴心忠告。

<<斯波克父母经>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>