

<<斯波克育儿经>>

图书基本信息

书名：<<斯波克育儿经>>

13位ISBN编号：9787539263021

10位ISBN编号：7539263024

出版时间：2012-4

出版时间：江西教育出版社

作者：陶红亮

页数：234

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>

## &lt;&lt;斯波克育儿经&gt;&gt;

## 前言

本杰明·斯波克（1903—1998），20世纪美国最著名的医学家和教育家，是最可信和最受爱戴的“育儿之父”，美国儿科权威的医学博士。

他先后在哥伦比亚大学、耶鲁大学学习医学。

1933—1947年担任儿科医生。

他还长期研究分析心理学。

1947年后，斯波克在国际顶尖的临床医学中心——梅约医学中心，及凯斯西储大学、匹兹堡大学担任医学教师和学者。

他在世界各地演讲，著有11本书。

关于育儿方面的书籍，对宝宝的需要强调得太多，以至于父母在阅读一些关于自己应当如何做或教育的过程中，不仅在身体上感到很疲惫，情绪上也感到很低沉。

诸如一个宝宝需要爱和理解，需要父母有足够的耐心，需要父母以持之以恒的态度去对待，需要父母言而有信，需要和父母之间建立起友谊等等。

然而，给父母的印象是，除了照顾到宝宝们的需要以外，做父母的似乎就没有什么生活需要了。

这种心理在很多时候显得有些片面，因为养育宝宝是一种压力沉重而又充满幸福快乐的奇异体验。

养育宝宝的过程虽然充满了大量艰辛的工作，比如为宝宝准备合适的饮食、为他清理尿布、洗衣换尿布、劝架擦泪、和他们一起做游戏、看成人不喜欢看和不感兴趣的书籍、听他们讲述难以听懂的事情、逛动物园和博物馆、在他们做作业时要随时给予帮助、在忙着做家务时要随时放下手中的活儿来满足他们急不可待的要求等等，使得父母们感到筋疲力尽。

其实，父母在大多数时候都是能以愉快的心情来对待自己的养育工作的，甚至宝宝处在青春期时。

在《斯波克育儿经》中，斯波克博士几乎涉及了家庭育儿方方面面的问题，可谓巨细无遗，从宝宝这个新生命的到来，到家庭新生活的开始，再到宝宝有了内心的需要，精神健康、行为培养、学校教育等部分，针对育儿问题的最新研究，重新设立了全新的章节，给关心宝宝成长的父母们，提供了切实可行的计划和帮助。

但是最为重要的是，斯波克博士并非仅仅强调具体方式和方法，而是升华为教育思想和理念，这就使得本书远远超越了一般教育意义上的同类书籍。

《斯波克育儿经》一书最为关切的问题之一是，不论是父母还是教师，应当以什么样的态度与幼儿相处。

是使用温柔关怀的还是使用粗暴使唤的态度，是使用像对待朋友那样友善的还是使用像对待奴隶那样野蛮的态度？

同时关注宝宝从一出生开始，在成长过程当中遇到的所有问题，以及问题的外在表现及其深层次的原因，父母应当采取什么样的措施，应当以什么样的态度去面对等。

斯波克博士拥有极高理论素养，同时积累了大量宝贵的经验，从而站到了更高的高度上来看问题。

而且由于一切的教育方法和教育真理，都是来自于现实生活当中的实践，所以，在本书中你就可以发现，所讲的方法都具有较强的变通性与实用性。

本书的指导思想也不是立即就讲方法，而是先给父母教育上的信心，要父母相信常识，然后针对宝宝不同的情况，再采取不同的措施。

本书的方针政策是既有对幼儿的研究，也有对父母的研究，合二为一，也相继对社会文化和周围环境做了进一步的考察与研究。

在此向各位父母或即将要做父母的朋友推荐这本书，相信大家能跟随作者的思路，获得深刻的启发，走出家庭教育的误区，把握科学的教育法则，最终领悟到教育的真谛和奥秘！

## <<斯波克育儿经>>

### 内容概要

《斯波克育儿经--世界育儿之父教你养育孩子(白金版)》中，斯波克博士几乎涉及了家庭育儿方方面面的问题，可谓巨细无遗，从宝宝这个新生命的到来，到家庭新生活的开始，再到宝宝有了内心的需要，精神健康、行为培养、学校教育等部分，针对育儿问题的最新研究，重新设立了全新的章节，给关心宝宝成长的父母们，提供了切实可行的计划和帮助。

但是最为重要的是，斯波克博士并非仅仅强调具体方式和方法，而是升华为教育思想和理念，这就使得《斯波克育儿经--世界育儿之父教你养育孩子(白金版)》远远超越了一般教育意义上的同类书籍。

## <<斯波克育儿经>>

### 书籍目录

前言

第一章 迎接新生命的到来

婴儿期的头三个月

婴儿的哭闹和安抚

宝宝的各种皮疹

放松心情，愉快地照顾婴儿

身体接触促使感情的建立

宝宝的出生会影响父母的感情吗

对宝宝的照料

温度、阳光和新鲜的空气

需要注意的一般事项

第二章 家庭新生活的开始

父母对宝宝的感情

面对压力将如何协调工作与照看宝宝

监护人应如何当

生养宝宝不要有目的

夫妻和睦的必要性

相信自己的直觉

孩子不能宠

优质的时间与特定的时间

在变化的环境里如何抚育宝宝

关于鞋子和学步车的问题

1岁以内常见的疾病

第三章 读懂孩子内心的需要

都不要苛求自己

爱是成长的动力

自我保护和行动的意义

不必因内疚而有求必应

他明白了责任也就是你对他负起了责任

宝宝和父母早期的交流方式

尿布湿疹等引起的哭闹

懂得对宝宝的肯定

宝宝的发声练习

突然的高声尖叫及情绪反应

第四章 童年时期几个Bft段的主要问题

身体动作的发育成长

宝宝感官功能的状况

咿呀学语阶段

如何选择玩具

1岁宝宝热衷于探索

宝宝的断奶与慰藉物

解读宝宝对母亲的依恋

第五章 孩子的睡眠问题

新生儿不分白天和黑夜

因与父母竞争而不睡觉

## <<斯波克育儿经>>

对黑暗中“怪物”的恐惧心理  
睡眠与分离焦虑  
3岁后的睡眠问题  
不要期望新生儿一觉到天亮  
睡眠需求的不断变化  
不同阶段的睡眠情况  
从小养成良好的睡眠习惯  
宝宝打呼噜不可大意  
宝宝睡前程序的建立  
关于宝宝的睡眠障碍  
从睡眠中认识宝宝的健康与疾病  
浅睡眠可促进宝宝大脑发育  
第六章 关于孩子的认生  
0—1岁宝宝的认生现象  
1岁—1岁半宝宝的认生  
宝宝怕生的心理变化  
斯波克博士给父母的信  
2岁左右宝宝的认生现象  
鼓励宝宝与他人交往  
第七章 性格与态度的培养  
从小培养社交能力  
宝宝的愤怒之情  
好奇心与想象力的培养  
讲童话和故事给宝宝听  
说脏话背后的原因  
保护宝宝的“棱角”  
认识宝宝的偷窃行为  
按照宝宝的天性发展  
搞清宝宝为什么撒谎  
对宝宝的礼貌教育  
应当严格还是宽容去对待  
宝宝为什么抱怨这抱怨那  
宝宝为什么喜欢“讨价还价”  
第八章 运动能力显著发展  
宝宝的运动发育规律  
从爬行、站立到走路  
宝宝的用手习惯  
宝宝从翻身到坐起  
宝宝抬头动作的发育  
宝宝手的抓握能力  
玩耍本身就是一种自我训练  
第九章 幼儿智能教育  
发现宝宝早期的天赋  
开发宝宝智力的原则  
培养宝宝的独立性  
布置一个独特的生活房间  
宝宝喜欢动手操作

<<斯波克育儿经>>

引导宝宝学会生活自理  
宝宝喜欢简单的玩具  
进幼儿园的准备工作  
喜欢问问题的宝宝  
关注宝宝的智能发育  
宝宝爱听父母讲故事  
引导宝宝的求知欲和兴趣  
第十章 自我意识的开始  
宝宝是天生的科学家  
宝宝最初的自我意识  
令人既兴奋又讨厌的2周岁  
宝宝的依赖性与独立性  
2岁宝宝的行为特点  
认知发育从感觉运动开始  
道德意识的形成和发展  
第十一章 孩子的心理成长  
如何面对宝宝的恐惧心理  
宝宝喜欢用牙齿咬人  
如何避免宝宝发脾气  
巧抓宝宝的情绪特点  
宝宝压抑时的行为表现  
头一年里宝宝的微笑  
分解宝宝产生的恐惧感  
关注宝宝的心理健康  
平静和蔼地陪伴宝宝

## &lt;&lt;斯波克育儿经&gt;&gt;

## 章节摘录

在宝宝刚刚出生的这三个月里，作为母亲的你可能会有一种说不出的感觉。

如果你不想有沮丧或是灰心的感觉，那就尽量在头一两个月内不要太劳累，要不时地从长时间照顾婴儿的工作中解脱出来。

如果孩子特别爱哭，更要抽空放松一下，去散散步或者干点户外活，可以找些从来没做过的事情，或是以前没有完成的事情做一做。

如绘画、写作、手工制作和缝纫等。

这些具有创造性的事情，可以使人得到满足。

也可以去看看好朋友，或是约好友一起聊天散心。

这些活动都可以使自己打起精神。

一开始你可能对什么事情也没有兴趣。

但是，如果你说服了自己去做，你的感觉就会好转。

不只是你自己，这对你的家人和婴儿都很重要。

宝宝出生后的头3个月对于大多数父母来说，是一段既令人兴奋又使人紧张的时期。

有些宝宝天生就很让人省心，即使感到寒冷、饥饿或长时间无人陪伴在身边，他们也不会大声哭闹。

有些可爱的婴儿对于人们的任何一点关注都会报以愉快的回应，即使是对最无情、最冷酷的成年人也会露出微笑。

这些婴儿将会非常的幸运，因为他们在一生当中，可能都会遇上友善的人。

当然，他们并非拥有很多的优点，如他们一般不会像父母期望的那样，成为翻天覆地、抱负远大的人物。

父母能否轻松地照顾刚刚出生几个月的小宝宝，会受很多因素的影响。

例如，极有信心的父母会忍受宝宝的很多令人烦恼的行为，而不会感到气馁。

但那些容易对自我产生怀疑的父母，在遇到难对付的宝宝时，很容易就会产生挫折感。

一些在照顾孩子方面有过丰富经验的父母，不管是因为帮忙照看过家里的弟弟妹妹们，还是帮别的人家照料过孩子，都有方法和能力应付更多的困难。

因此我认为，那些学习过儿童发展理论的课程，但是没有经历过育儿实践的人，在初期的日子会难过一些。

他们如果听到宝宝啼哭，就会根据所学的理论，认为宝宝需要更多的爱。

婴儿临近3个月时，通常是一个惹人注目的转折点，在这段时间里，他们可能会给父母的生活增添很多的烦恼，例如，有少数的宝宝可能会缺乏表情，无法给父母带来许多的乐趣。

我曾经留心观察过一些这样的宝宝，想知道他们是生性冷漠还是不善交际。

当然，他们后来表现出的幽默感和热情都会有所增加。

但是，他们起初不会主动与人交流，这使得他们的父母为此丧失了很大的信心。

头3个月几乎是一个挑战的过程。

因为从怀孕到分娩所经历的震惊、敬畏、解脱以及疲惫等感觉，一旦减轻了一些，你很快就会发现，照顾孩子原来是一项工作量更为巨大和繁重的任务；虽然感觉也很美好，但毕竟还是会觉得是一件苦差事。

主要原因在于，婴儿所有最基本的生命机能——睡觉、吃饭、排泄以及保持体温等，完全依赖于自己的父母。

因为婴儿无法随时告诉你他的需要，所以，该做什么不该做什么你需要完全靠自己领悟。

很多父母都会发觉，他们所有精力都集中在调养自己的婴儿方面，如孩子饿了的时候喂他吃饭，吃饱了就停下来；让孩子在白天多一点时间保持清醒，在晚上多睡一些；还要帮助孩子适应这个明亮而又喧闹、比子宫里有着更多刺激的环境，并在这个环境中感到自在。

有的孩子似乎能够迅速地跨越这种挑战，有些孩子则需要花好一段时间，进行艰难的适应和调整。

但是，到两三个月大的时候，大部分婴儿和自己的父母都可以熟悉自己周围最基本的环境，探索从这个时候便要开始了。

## <<斯波克育儿经>>

我认为，大多数父母都会为婴儿是否能得到足够的照料，而表现得忧心忡忡。

事实上，这是大自然的一种选择。

毕竟，在这个世界上，也有很多不负责任的人，生育了同样多的孩子。

但是，这个自然系统运转得有些失衡，因为负责任的父母总是最感到焦虑。

医生、护士和心理学家们了解到，新生儿的父母所担忧的事情多得惊人，如孩子打嗝、打喷嚏、发抖、打鼾、手脚发冷、脸色苍白或发灰、生殖器勃起等。

一个母亲会在半夜里悄悄走进婴儿的房间，只为了确定婴儿还没有停止呼吸。

她如果看到婴儿的胸部没有起伏，就几乎会吓得要死。

这个阶段里，父母要通过亲切的交流，去了解孩子的需求。

因为事实上，婴儿也可以通过各种方式表达他们的需要和感受。

做父母的如果想恰当地回应婴儿的需求，就要学会读懂婴儿。

哭闹是婴儿交流的主要方式，所以，从某种意义上讲，哭闹是婴儿健康的一种表现，那是婴儿在告诉你他需要你。

如果做父母的能读懂婴儿的姿势、哭闹和平常的行为，你和婴儿的关系一定会更加亲密。

.....

## <<斯波克育儿经>>

### 编辑推荐

《斯波克育儿经：世界育儿之父教你养育孩子（白金版）》最为关切的问题是，不论是父母还是教师，应当以什么样的态度与幼儿相处。

是使用温柔关怀的还是使用粗暴使唤的态度，是使用像对待朋友那样友善的还是使用像对待奴隶那样野蛮的态度？

同时关注宝宝从一出生开始，在成长过程当中遇到的所有问题，以及问题的外在表现及其深层次的原因，父母应当采取什么样的措施，应当以什么样的态度去面对等。

<<斯波克育儿经>>

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>