第一图书网, tushu007.com

<<西尔斯育儿经>>

图书基本信息

前言

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。

内容概要

0～10岁孩子的培养问题绝对不能等
0～10岁决定孩子的一生；
0～10岁孩子的一年绝非普通意义上的一年，其一年等于十年；
0～10岁孩子的培养问题绝对不能等，过了汶个村就没这个店了；
0～10岁孩子的培养决不可能返工重来。

不必刻意观察，孩子就感受到我们太多的东西；不必刻意模仿，孩子就模仿了我们太多的态度。
我们想怎样并不重要，孩子从我们的行为中看到了什么、学到了什么才重要！
在孩子面前，我们不应该不假思考地生活和做事，我们必须小心，必须考虑自己这样做对孩子会意味着什么。

我们唯一能做的就是处理好自己的事情，做好自己，不仅为孩子提供一种值得借鉴的经验，更传递给孩子一个积极的态度。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

威廉·西尔斯，医学博士，南加州大学医学院儿科教授，美国权威育儿杂志《如何培养婴幼儿说话》和《婴幼儿抚养》的首席专家顾问，全美最著名的儿科医师之一。
早年，在哈佛医学院儿童医院及世界最大的儿童医院多伦多儿童疾病医院接受过最严格的儿科临床训练。

玛莎·西尔

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

Part Ⅰ 培养孩子的良好品行
Chapter 1 依附性养育
养育的类型
依附性养育的十大原则
Chapter 2 0～1岁：建立起亲密的亲子关系
玛莎与马修是如何建立起亲密关系的
做满怀亲情的父母
依附性养育如何使管教孩子变得容易起来
Chapter 3 了解1～3岁年龄段的孩子
初学走路的孩子会有什么样的行为？
为什么？

与学步阶段的孩子交谈：他们能够理解什么，不能理解什么
引导学步期孩子的行为
提供框架
从与你同为一体到成为独立个体：孩子可预期的行为.
帮助学步期孩子轻松愉快地养成独立性
从2岁到3岁
对孩子的养育变得容易起来
Chapter 4 正确地对孩子说“不”
说“不”的重要性
有创意地说“不”
用尊重的态度说“不”
实施危险教育的有效手段
Chapter 5 平息孩子的脾气发作
为什么会大发脾气
防止孩子发脾气
当孩子“火山爆发”的时候该做些什么
应付和预防稍大一点孩子的脾气发作
Chapter 6 父亲的管教者角色
做了父亲：比尔的故事
帮助父亲成为管教者的八点建议
Chapter 7 自尊：良好品行的基础
帮助孩子树立自尊的十个途径,
Chapter 8 帮助你的孩子表达情感
把情感表达出来
造就感情丰富的孩子
Chapter 9 使怒气为你所用
小孩子们为什么会发火
大人的愤怒会对养育和管教产生什么影响
要学会处理愤怒
父母内心的平和
Chapter 10 喂养出良好的行为
对行为造成不良影响的食物
密切追踪引起不良反应的食物

Chapter 11　睡眠训练
婴儿在夜间的需求
夜间管教的若干原则
处理常见的夜间养育问题
Part　II　纠正孩子的不良行为
Chapter 12　打屁股：不可以？
可以？
还是有时可以？

不要责打孩子的十个理由
是否存在不伤害孩子的打屁股方法
Chapter 13　替代打屁股的各种办法
夸奖
有选择地进行忽略
对孩子的行为叫暂停
不同的选择会导致不同的后果
各种诱导措施
各种提醒措施
谈判的艺术
撤销孩子的特权
Chapter 14　打破令人讨厌的习惯
打破坏习惯的步骤
吮吸手指
当吮吸手指造成伤害时
Chapter 15　管教令人讨厌的行为
咬人、打人、推人和踢人
穿衣的训练
超级市场里的管教
教孩子学会刷牙
给孩子洗脸变得更为容易
安抚尖声哭叫
清除肮脏的字眼
弄脏了内裤
用不礼貌的方式称呼别人
发牢骚
孩子与你顶嘴
让缺乏活力的孩子兴奋起来
Chapter 16　兄弟姐妹间的争斗与对抗
让孩子接受新生婴儿
要促进兄弟姐妹间的融洽
阻止兄弟姐妹间出现不和谐
Part　III　为了孩子的一生而进行管教
Chapter 17　道德品质和礼貌
培养有道德的孩子
孩子为什么会撒谎以及你该如何应对孩子的撒谎
培养诚实的孩子
鼓励孩子诚实

偷东西
欺骗
教你的孩子学会道歉
当孩子打断别人谈话时
教孩子学会讲礼貌
与别人一起分享
Chapter 18　培养健康的性别意识
培养健康的性别认同
为孩子树立健康的性别榜样
孩子对自己身体的好奇
手淫
Chapter19　特殊阶段对特殊孩子的管教
对多动症孩子的管教
注意力容易分散
管教天性不易满足的孩子
养育有着特殊需求的孩子
养育害羞的孩子
养育胆怯的孩子
离婚后对孩子的养育
保姆的管教者角色
养育计划的一个范例

章节摘录

给孩子哺乳与管教孩子之间有着特殊的联系。
要使宝宝表现出父母所期待的行为，你就必须了解自己的孩子，给孩子哺乳让你能够逐渐地了解你的宝宝，并且对他的需求作出回应，帮助他树立自信。
哺乳为管教带来的好处哺乳是身体阅读的一种练习。
给宝宝哺乳的一个重要方面是要学着去读懂宝宝发出的吃奶信号，而不是看着钟点去哺乳。
你学着去读懂他的身体语言，从而让你能够知道什么时候他是想要吃了，什么时候他已经吃饱了，什么时候他只是要你抱他、给他抚慰。
一位经验丰富的母亲曾经告诉我们：“ 看着他靠在我胸前的各种举动，我就可以知道他的情绪。
”宝宝发出的信号表达了他是想要吃还是要求抚慰，你要有针对性地作出回应，给他以照料。
经过数百次这样的表示——回应练习之后，你的回应就会变得十分自然。
一开始你要费神来思考的问题(比如，他是饿了，是休息得不够，还是不舒服?我不知道他到底要什么。
)，最终都会变成直觉的反应。
这样，在具有需求的小家伙和来满足这些需求的大人之间形成了源源不断的交流，你就达到了与宝宝的和谐一致。
简是一个新手妈妈，我与她在一次养育孩子的访谈中做过交谈，她一直以来都被许多情绪问题所困扰，这势必会妨碍她享受做妈妈的快乐。
在她自己的婴儿期，她被安排了严格的时间表，她童年时代的一个主要问题就是受到严密的控制。
简现在已经开始做妈妈了，她认为自己作为母亲的主要任务就是确保她的宝宝不控制她、不牵着她的鼻子走。
她担心宝宝一哭就把他抱在怀里的话会宠坏了孩子。
作为她养育计划的一部分，她开始通过随宝宝去哭的方式来训练宝宝自己安静下来。
她还打算给宝宝安排一个喂养时间表，这种做法可以称为“ 由父母控制的喂养 ”，她感到这会让她很容易用奶瓶来给孩子喂奶。
她认为这样的做法会确保主导的一方是她，而不是宝宝。
我向她解释说，为了“ 主导 ”她的宝宝，她首先必须学会了解宝宝，并且要能对宝宝作出直觉的反应。
简改变了主意，决定尝试一下哺乳。
哺乳不仅对孩子有利，还给母亲带来了治疗效果，我很高兴能把这一点告诉大家。
一旦宝宝对食物和爱抚的要求得到了满足，他就自然地学会了信赖你。
由于他每天都要在你的怀里逗留几个小时，因此他会感到被你所珍视。
宝宝感到愉快，这种良好的内心感受于是就转变成了让你满意的行为。

编辑推荐

我们唯一能做的就是处理好自己的事情，做好自己，不仅为孩子提供一种值得借鉴的经验，更传递给孩子一个积极的态度。
读《西尔斯育儿经》！
0-10岁孩子的培养问题绝对不能等0-10岁决定孩子的一生；0-10岁孩子的一年绝非普通意义上的一年，其一年等于十年；0-10岁孩子的培养问题绝对不能等，过了汶个村就没这个店了；0-10岁孩子的培养决不可能返工重来。

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