

《西尔斯育儿经》

图书基本信息

书名：《西尔斯育儿经》

13位ISBN编号：9787508077352

10位ISBN编号：7508077350

出版时间：2013-6-1

出版社：华夏出版社

作者：威廉·西尔斯,玛莎·西尔斯

页数：464

译者：蔡骏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《西尔斯育儿经》

内容概要

本书是美国育儿专家西尔斯夫妇集30多年儿科研究及实践经验而撰写成的儿童早期家庭养育百科全书。西尔斯夫妇不仅是8个孩子的父母，而且也是儿童养育问题的专家。在书中，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，同时也为父母们提供了相应的建议。

《西尔斯育儿经》

作者简介

威廉·西尔斯，玛莎·西尔斯

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·西尔斯，资深助产士，全美知名婴儿分娩和母乳喂养专家。

西尔斯夫妇从事儿科研究30多年，护理过上万名婴儿，儿科临床经验丰富。夫妇俩合著的10多本书都成为全美乃至全世界育儿类的超级畅销书。

读者如果感兴趣，可登陆西尔斯夫妇的网站，查询有关怀孕、儿童饮食及健康护理等方面的问题。网址是：www.SearsParenting.com或www.AskDrSears.com。

蔡骏

工学博士，厦门大学计算机科学系教授。曾被评为广东省“南粤优秀教师”，获霍英东教育基金会第八届青年教师奖。

书籍目录

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

婴儿在夜间的需要

夜间管教的若干原则

处理常见的夜间养育问题

Part 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 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

结束语 养育计划的一个范例

读者关于《西尔斯育儿经》的赞誉

《西尔斯育儿经》

精彩短评

- 1、看过一部分，因为宝宝还未出生，看过就没啥印象了，等宝宝出生，再接着看看能不能用上了。
- 2、很好的概念，但内容解释显得累赘
- 3、正在学习中。
- 4、很多观点个人还是很赞成的,不过时
- 5、是一种以了解孩子尊重孩子天赋为主旨的养育方法，有理论有细节，稍有些啰嗦，还是不错的。
- 6、收获一个理念：依附性养育~
- 7、西尔斯医生的经验总结，有一定的通用性，分析了一些幼儿教育问题的本质，值得学习借鉴。但是有些问题的解决还是要根据实际情况来制订方法，才更有效。
- 8、五星送给西尔斯医生的诚意，养育8个小孩儿，还爆料了自己跟老婆的第一次见面，以及自己刚当爸爸时多么不称职。我怎么都在关注一些没用的...当然西尔斯医生继续推荐他家的亲密育儿法；同时在娃长到一定阶段不听话的时候使用暂停的方法，而不是打屁股；夫妻吵架也没有问题，关键是要解决问题，让孩子了解解决问题的方法。最后不得不吐槽，在美帝没有离婚的父母真的很难得，这方面我国就不要向人家看齐了吧。最后抱怨一下翻译，不怎样。
- 9、细致有爱，辩证接受，自我检阅。更适合幼儿期孩子的养育。
- 10、好
- 11、不能再看亲密育儿系列了，需要看一些管教类的来平衡一下...
- 12、感觉比较笼统，比育儿百科差很多
- 13、跳跳看看，对于我属于看过就忘的类型，囧。。。部分记了笔记，希望以后偶尔会翻翻吧。其实也未必就适用于中国家庭，每本育儿书都有自己的道理，但是否就适合自己呢？未必。。。
- 14、对新生儿的篇幅很少，理论居多，无实操性，等娃长大了些再来重看是否会多加几星
- 15、文风很幽默
- 16、有意思的是，我怀着“生孩子虽然不用考试但也得懂点儿”的想法看这本育儿经的同时，开始用另一种视角重新审视周遭的一切关系，为什么我们只能对孩子如此孜孜不倦的宽容？任何一个关系的僵局中，我们总是忽略，自己其实是始作俑者。
- 17、很好的育儿指南
- 18、还是很符合发展心理学讲的东西的，而且各个方面涵盖得很全面。快弄来一只小孩子玩吧嗷
- 19、读的第一本育儿书，相当颠覆观念。的确，不了解自己的孩子怎么能良性沟通？不过虽然我自己也算依附性养育出来的孩子，但还是在青少年时期和父母的关系不甚亲密。恐怕依附性养育必须从始至终地贯彻才有意义。
- 20、父母有着什么样的道德修为是依附性养育的核心。
- 21、好有爱的一本书，用心去爱你的宝贝

1、上初中的时候，我的小外甥出生了。在他的成长过程中，我们一家人都是凭感觉在教育。如今，他就要上大学了，还好，人没有变坏，但是也有一些小缺憾，如果能早些了解一些方法，或许他的成长可以更好。所以看到这本书的时候，特别有感触。依附性养育，一句话说就是父母“通情达理”地培养“通情达理”的孩子。这种教育方式的基础是和孩子建立亲密的关系。在这个亲密基础上，加入技巧，沟通和权威，才能够建立起浓厚的亲子关系。所以叫做“依附性”养育。依附性养育的十大原则：1. 尽早建立亲密的亲子关系。孩子对父母信任，了解父母的期待，就会尽量去满足父母的要求2. 了解你的孩子：了解适龄行为，孩子在每个阶段因为心智发育问题，有自己的行为特征；了解孩子的心思，用孩子的眼光来看问题，这样可以更好地引导孩子。3. 帮助孩子尊重权威：权威的两个特征是和蔼+智慧。首先孩子对你信任了，再去用智慧来建立权威。权威的建立不是靠生硬的打骂和命令。4. 为孩子确定规则：需要为孩子确定规则，创造环境，这样他们才能在一个安全的环境下充分满足自己好奇心去了解这个世界。5. 期待孩子服从管教，而不是强制性地控制：要把正确的行为和行为底线理智地传递给孩子，在他的脑袋里形成印象。不是单纯地制止。6. 用榜样来教育孩子：父母要做到言传身教。7. 培养孩子的自信：孩子如果有正面的自我形象，就会容易被管教。8. 塑造孩子的行为：在成长过程中循序渐进地教会孩子什么行为是可以接受的，什么行为时不可以接受的。9. 培养谨慎的孩子：让他们为别人着想，考虑到自己的行为给别人带来的后果。10. 善于交谈和倾听：这个针对孩子话术，是我比较感兴趣的，也是可以践行的。当然话术开展的基础是按照如上的原则。光看这些原则，还是觉得很混沌。如下是一些我觉得有用的要点。1) 关于“惩罚”：肉体的责打和言语的斥责会对孩子造成心理伤害，可以采用“暂停”的方式（让孩子单独呆在一边几分钟或者一段时间），然后再进行引导。2) 关于“夸奖”：应当夸奖孩子的行为，而不是夸奖人；夸奖要实事求是；改变夸奖的形式，除了口头，还以书面。3) 关于“撒谎”：这个特别要注意孩子的年龄。有时候孩子只是在幻想，在编故事，7-9岁就会过了这个年龄段。孩子幻想的后面有自己的愿望，所以对于这种幻想，应该表示理解。可能的话，积极帮助孩子完成他的愿望；有一种撒谎是为了取悦大人，这种情况要让孩子认识到规矩原则问题，也要让孩子认识到父母对他的爱是无条件的；因为害怕受到惩罚而撒谎，要注意父母不要情绪失控，而应平静地让孩子敞开心扉。4) 关于“诚实”：父母首先不要撒谎，也不要帮孩子撒谎；给孩子传达“我要你说实话”的信息，孩子的智力还没有发展到可以用情境来处理问题的程度，所以只要传达这个理念就可以了；如果孩子撒谎了，必须纠正；也要让孩子明白不是所有的实话都要说出，而应教会他考虑别人的感受。5) 关于“自尊”：也就是要让孩子觉得自我有价值。建立对自己孩子的敏感，对孩子做出积极的回应；父母自己要自信；给孩子正面的表现；和孩子一起做游戏；用名字称呼孩子；鼓励孩子发展自己的能力；推动孩子向往成功；谨防攀比的心理；帮助孩子抵御自尊心的侵害者，对孩子和朋友之间的关系进行监管；让孩子承担起责任；监督学校对孩子的影响；让孩子明白家庭是他永远的温暖大本营。6) 关于“害羞”：要让孩子明白害羞不是一件坏事，但是不要给孩子贴上“害羞”的标签，这样会使孩子觉得不对劲，变得更加害羞；让孩子公众表演之前，要实现沟通。7) 关于“胆怯”：要让孩子明白胆怯并不是错的，是正常的，要认可他的恐惧感，给予体贴和同情，不要说贬低的话，比如“这有什么好怕的”等等；家长也不要传递恐惧感，不要让孩子看恐怖片；写着写成了笔记。等未来的几年进行实践后，我会有更多的感触吧。

2、如何与孩子进行交谈？要根据孩子的年龄和性格来调整。如下是一些基本的方式。1) 简短：孩子可以复述，避免啰嗦。给孩子讲了道理后，可以尝试让孩子复述一遍。2) 积极的说话方式：“不许跑”换成“屋里要慢慢走，到了外面才能跑”3) 让孩子顺从的说话方式：在指令前面加上“我想要...”4) 不要突然打断孩子，而应该事先做铺垫和提醒。比如，吃饭时间到了，孩子在玩游戏，可以和孩子玩一会，在让她去吃饭。5) 为孩子提供多种选择6) 对孩子说话要符合社交礼貌。7) 符合心理学的说话方式。少指责，命令，批评和恐吓。“你如何如何。”“你必。。。”“你最好这样做。。。”“改成”我希望你。。。”“我很高兴你能够。。。”8) 做个体贴平静的倾听者9) 重复对孩子说的话。加强印象（不过十岁以后的孩子就会嫌啰嗦了）10) 让孩子有完整的思考。“不要把你的东西对的乱七八糟”改成“宝宝，你想一想要把你的足球用具放到哪里去？”11) 给孩子制定的规则要朗朗上口，简介，便于孩子理解和复述12) 鼓励孩子用说话来代替身体进行表述。13) 让不爱说话的孩子打开话匣子。14) 孩子情绪不好的时候，可以重复描述孩子的情况，表示对孩子的理解。

3、被作者反复提及，贯彻全书的一个教养方式：依附性养育（跟作者其他著作中的“亲密育儿

法”指的应该是同一套吧)。何为依附性养育呢，其核心就是：对孩子无条件的爱。记得一次家族大聚会上，我们老老少少在聊天，谈论到找对象的问题。某位长辈说到：找对象一定要找一个孝顺父母的。当时我提到：要找一个孝顺父母的，但也不能是凡事什么都太听父母话的。我本意指父母也不一定全部正确，必须有选择的听。那位长辈跟我的父母同辈，作为典型的中国家长，当下立即打断我：不听父母话怎么行，世界上只有父母对你的爱是最真的，不听父母话的人绝对不能要……由此可以看出一个典型老一辈家长的普遍观点：父母对孩子抱有无条件全心全意的爱，这是毋庸置疑的。我相信，这毋庸置疑是一份伟大的爱。但并不见得，所有家长对孩子都是无条件的。不过是家长自己“觉得”他们是无条件的，而已。要求孩子去上各种兴趣班，保持优异成绩；限制孩子的交友或娱乐活动；为孩子规划好未来的前进道路……不胜枚举。还有潜藏在平时日常生活中的：降温了你给我穿秋裤；多吃点肉……哎呀还有菜呢菜也要多吃；快给人打招呼啊这孩子，怎么这么不懂事呢，净害羞……各种每个人一定都没少听的叨逼叨。在我看来，两类情形都属于控制；后一类在细枝末节上的过分关心，是作为相对于前一类以爱为名义的显性控制的隐性延伸。所有家长对孩子大大小小的各种控制背后，就是家长自认为的“无条件的”的爱背后所隐藏的条件了——最无奈的是，家长通常并不会意识到其实自己是讲条件的；或者，他们即使意识到，也不愿承认这是一个条件而会觉得这本身是理所应当的——这个隐藏条件就是：孩子是家长的附属品。孩子是家长的附属品，这个说法看起来有点严重且角度消极。那么我们从积极的角度来说：依附性教育，核心是对孩子无条件的爱。在孩子从出生到2~3岁，尚缺乏自主能力的阶段，要给予孩子精神上最大的满足和关爱。在这之后，等到孩子大一些有了自我意识、学习能力的阶段，要把孩子视为一个独立的存在，给予孩子精神上最大的满足和关爱。如果家长把孩子视为一件附属品，就无法尊重孩子视为一个独立的存在。家长需要作为一个引导者而非指挥者，只有让孩子自己去尽可能的经历体验，才能有深刻的收获和成长；与孩子平等地交流而非一味灌输，只有从孩子的角度出发而非一切都由家长想当然，才能创造出温馨平等的家庭氛围。比较常见的是把自身价值紧紧维系在家庭、婚姻上的母亲，这种家长，自己本身就缺乏一定的独立性，有了孩子，继而把自身价值依托在孩子身上；父亲的角色不会像母亲那样本身缺乏独立性，却容易在面对孩子时过于沉溺于自身权威，少了一份从孩子的角度出发去沟通交流的细腻。想要教养出健康幸福的孩子，家长同时也要不断完善自身。陪伴孩子成长的过程，其实家长自己也同样在成长。想让孩子爱学习，自己就要爱学习；想让孩子性格好，自己就得有好性格；想让孩子懂得幸福与爱，自己必须与伴侣感情和睦……所有的一切你都不得不以身作则。

章节试读

1、《西尔斯育儿经》的笔记-第171页

如果你不把愤怒当成是要你去解决问题的信号，那么愤怒只会造成伤害。你任由它存在、不去解决它，最后只会让你不喜欢自己的感受、不喜欢你自己以及使你产生愤怒情绪的那个人。

2、《西尔斯育儿经》的笔记-推荐序

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”。

3、《西尔斯育儿经》的笔记-第102页

消除不良行为的最佳途径是对良好的行为加以鼓励，这个原则也适用于防止孩子发脾气，你应该消除那些引起孩子情绪烦躁的条件，鼓励对情绪稳定具有增进作用的各种因素。

4、《西尔斯育儿经》的笔记-第55页

成长中的孩子向前进两步又要向后退一步。在成长的每一个阶段，他们的心情在平衡状态和不平衡状态之间来回摆荡。当他们向前迈入从未涉及过的领域时，或者在寻找新朋友、尝试新事物的时候，伴随着尝试出现了焦虑不安，由此就带来了养育问题，这是相当正常的。在每一个阶段中，风暴过后，随之而来的往往是平静。两个月里心情一直烦躁的孩子在接下来的三个月中可能乖得像天使一样，成长过程的这个特点可以为孩子和你都带来好处。你要看清楚孩子到底处于哪个阶段。如果他尝试着疏远你、要变得更成熟一点，那就让他出点格好了。他甚至会回嘴和顶撞你，你可千万别为此而烦恼。这样的阶段很快就会过去的，孩子正处于“我自己来做”的阶段，他需要一定的空间以及来自场外的指导（包括纠正）。

不适宜在消极阶段进行诸如训练孩子学会控制大小便等养育项目，你如果一定要这么做，那么必定会失败，而且给了孩子更多的机会与你顶撞。另外，不要因为孩子成长过程中不能胜任的行为而惩罚他。你应该用非惩罚性的办法来对成长过程中出现的消极情况进行引导。就像在进餐训练中应该允许她慢慢来一样，身体是孩子自己的，你应该相信他能够学会这些基本技能。

一个孩子必须学会如何与家庭成员相处，这样才能为将来的社会关系做好准备，他必须具有适应能力，学会根据家庭的特定需要来调整自己的行为。比利是一个天性活跃、喧闹的孩子，他被要求安静地玩几天，因为妈妈正从病中恢复，而且患有头痛。让孩子懂得太阳升起后除了照耀自己之外还照耀别人，这对孩子很有益处，教会他不要只顾自己。孩子们必须学会根据家里的规矩来调整自己，这样他们才能在将来适应社会的各项规则。必要的时候，要要求、帮助孩子服从你的管教。

一般来说，你对初学走路的孩子的行为不能有过高的期望，必须实事求是：学步期的孩子冲动、坚决。这些品质是他们所必需的，能让他们不断地学习，让他们在生活中遭受了小挫折之后能够很快地恢复过来。而且，初学走路的孩子开始认为自己是独立于妈妈的自主个体，这既让人感到兴奋，又着实让人担忧：学步期的孩子已经准备好摆脱婴儿期的诸多限制，但还不具备可以脱离保护的能力。

你1岁大的宝宝摇摇晃晃地向电灯的电线走去。你不要马上赶过去一把将他抱开，这么做会引起他的方案，让他大发脾气。你首先应该叫他的名字，或者你知道你说一句什么可以让他在行走过程中停顿足够长的时间，以吸引他的注意力，然后，应该迅速地把他的注意力转移到另一个安全的东

5、《西尔斯育儿经》的笔记-第64页

1. 起居室/家庭主房

6、《西尔斯育儿经》的笔记-第2页

父母如何让孩子去做希望他们做的事？对自己的孩子有很好的了解，对他的需求有高度的敏感，这样他就会信任你，想要让你高兴，于是自然而然地培养起了做出良好行为的能力。

行之有效的养育方式：

1.父母与孩子关系密切

2.父母对孩子有深入的了解，知道对孩子作出什么样的期望是合适的，明白如何让孩子知道他们的期望。

3.孩子知道父母期望他们有什么样的品行，并且为了让父母高兴，他们会尽力按父母所期望的去做。

依附性养育的十大原则

1.尽早建立亲子间的密切关系

2.了解你的孩子

3.帮助你的孩子尊重权威

4.为孩子确定规则

5.期待孩子服从管教

6.用榜样来养育孩子

7.培养孩子的自信

8.塑造孩子的行为

9.培养谨慎的孩子

10.善于交谈和倾听

帮助你的孩子尊重权威

许多父母把管教孩子与控制孩子混为一谈。睿智的、有权威的父母并不是直接去控制自己的孩子，而是控制住局面，以便让孩子能够轻松地学会控制自己。子女回报给父母的是真诚的信任和敬重，而不是害怕和反抗。

正在成长中的孩子如果有着正面的自我形象，那么就容易被管教。他会认为自己是一个有价值的人，因而会用有价值的方式来做出各种行为。为了保持健康快乐的感觉，他会放弃一部分打算做的错误行为。当这个孩子真的犯傻的时候，他会很快地回到正确的轨道上来，没有太多的必要去责罚他。

在孩子的一生中，他始终都要遇到一些能够增强他自我价值的人和事，和另一些削弱他自我价值的人和事，我们把这两者分别称为建设者和破坏者。要为孩子创造条件，让他多遇到一些建设者而少碰到破坏者，当然家长也要学会成为一个建设者。

要在孩子的内心建立起一个安全体系，不断地向他发出提醒：全面地考虑你将要做的事情。通过

7、《西尔斯育儿经》的笔记-第227页

让孩子去体验他们的选择所产生的结果，这是使他们学会自律的最佳途径。这样的经验教训会让孩子记忆持久，因为它们来自于真实的生活。孩子会根据快乐原则来做出行为：得到回报的行为会继续下去，得不到回报的行为会终止。因此，为了使孩子好的行为继续下去，你要及时给孩子奖励，并且奖励必须是孩子喜欢和热切盼望的东西。这会不会让孩子形成太过物欲的生活习惯呢？

《西尔斯育儿经》

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:www.tushu000.com