

必读网 (<http://www.bedu.com>) 整理

推荐序

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，这是本书的作者比尔医生和其妻子玛莎，撰写这本关于如何教养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，出生后来 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为奖励。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教养策略。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。他们无意中对于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——与同伴好好的玩、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，一于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市“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”。

比尔医生和玛莉不仅是个孩子的母，而且也是儿童教养问题的专家，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为，在此作者对孩子通常出现的不好行为以及父母的教养对策进行了描述，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 儿童发展与教育学 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，甚至感觉受到了羞辱，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，大学教师的贡献程度比不上他的中学、小学老师，而中学、小学老师又远不及他的父母。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归根到底是父母培养成的，父母给予的家庭教育在根本上决定了孩子会被造就成什么样的人。这倒并不是说儿子要成为好汉，老子就必须是英雄。有的父母不识字，或者没有多少学识，但这并不妨碍他们教养出品行良好的孩子，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。你只要对自己略作考察，再环顾一周

围的人们，就不难得出这样的结论：每个人的素质、性情和作为大多是由他幼年时的家庭教养所造就的，都能在孩童时期所受到的养育中找到根源。

既然家庭对孩子的教养从根本上决定着孩子的一生，那么作为父母，我们该为孩子提供怎样的教养呢？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。在我们的文化当中，“管教”在方式上往往是严厉的，在我们许多人的观念中，确信惟有“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“教养”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（attachment style discipline）。这种教养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，有些译者将这种教养方法翻译为“依附型教养”，而我采用了“亲密型教养”这个更能为汉语读者理解的译法。西尔斯夫妇是美国当代有影响的儿童养育专家，在儿科领域从事了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和儿童教养的美国畅销书，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，那么你对孩子的教养可能奏一时之效，却无法转化为孩子内在的禀性。每个家庭的教养风格和教养手段是各不相同、各有特点的，但真正有效的教养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。在翻译完这本书的时候，我早已成了西尔斯夫妇的“亲密型教养”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“亲密型教养”的书中得到有益的借鉴。

蔡 骏

2005年4月10日

于厦门大学

第一部分 NO1

我们的教养方法

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？这是一个古老的教养问题，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。

在对孩子的教养中，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。对于教养孩子这个问题，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。当今的许多教养（和社会）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。我们把这种教养方式称为“依附性教养”。

教养的类型

为了更确切地理解我们所倡导的依附性教养方式有什么特别之处，我们不妨来了解一下其他的各种教养类型。教养方式分为三大类：专制型、沟通型和行为改进型。这三种方式在引导孩子们的品行方面各有长短。在 22 年的儿科实践中，我积累了解决各种各样教养问题的经验，自己还养育了 8 个子女，所有这些都让我们发现，虽然仅仅靠这三种方式来教养孩子还远远不够，但这三种教养方式在不同的阶段都各有用处。

专制型教养。这种传统的教养方式强调父母的权威形象，孩子必须服从父母的权威，否则的话就必须面对由此产生的后果。正如一位对子女专制的父亲所说的：“我是老爸，他是个孩子，事情就这么简单！我压根不需要现代心理学这种鬼名堂。如果他出了格，我会让他知道是谁说了算。”按照这种教养方式，打屁股被认为是正当的，甚至是应该的。这种教养方式好的一面是非常清楚地表明父母必须负起管教孩子的责任。当今的许多教养问题都是由于大人们逃避对子女的品行所应尽的责任而引起的。然而，子女需要的是开明的权威，以便从他那里学会什么是该做的、什么是不该做的。父母的权威在整个教养过程中始终占有重要地位。

专制型教养方式会引发许多问题，问题之一就是孩子感受不到父母对他的爱。同时孩子会从内心深处生出对父母权威的惧怕，这种惧怕会严重到形成对孩子生活的控制，甚至延续至孩子的成年。最为重要的是，如果把专制型养育当作唯一的教养方式，那么它根本就起不到作用。原因有以下几个方面。首先，它会让父母专注于消除孩子的缺点，从而往往忽略了孩子的优点。其次，由于父母注重的只是惩罚孩子，使得他们不会去学习采用其他更为适当的方法来纠正孩子的不良行为，而那些方法原本就能减少惩罚孩子的必要性。第三，专制型教养方式最为糟糕的一点是，孩子的行为更多是出于害怕惩罚，而不是打心眼里乐意这么做。因此，他们无法培养起自身内在的控制力，一旦控制者转过身去，被控制的孩子就会像脱缰的野马。

专制型的养育把对孩子的教养看作是你对孩子做的事情，而不是你与孩子一起进行的一个学习过程。专制型的养育拉开了父母与子女之间的距离，这有两个原因：首先，这种养育方式的基础是惩罚，很容易引起孩子情绪上的愤怒，从而使孩子远远地躲开父母，父母很少或根本不宽容子女在不同的成长阶段所表现出的孩子气。明智的家长会成为他们子女的学生，努力去了解自己的孩子。而专制的父母往往觉得努力去了解子女的想法会削弱了他们的权威，因而会认为努力了解孩子与他们对孩子的教养根本不沾边。由于专制型的养育不把子女作为个性独立的人来对待，因此这种养育方式难以唤起父母和孩子各自内心的美好体验，即使在严厉的责罚背后有着一颗温柔的心。

教养具有心理治疗作用

教养孩子，特别是难带的孩子，父母们最好的和最差的秉性都会充分地显露出来。这鞭策着父母在品行上必须为孩子树立一个大人的榜样。因此，你在教养子女的同时，也在教养着自己。要规范子女的行为，你必须首先规范自己的行为。在训练子女的同时，你也在训练着自己。对子女的教养可以让你深入自己幼年的体验，你能从中发现自己是怎样被养育成人的。一位母亲曾经告诉我们：“我注意到我的嘴里发出了与我母亲一样的声音。”你小时候所遇到的问题又会出现你与子女的关系上，并且会影响到你对孩子的教养能力。如果你在童

年经受的教养未能取得良好的效果，你就极有可能会把这些问题再带给你的孩子。教养好孩子的愿望将迫使你首先克服自己身上的毛病，从而使你成为心理健康的父母。 <page >

沟通型教养。这种方法体系主张对孩子的教养应该采用沟通的方式，而不是惩罚的方式。由于对专制/惩罚型的教养方式不满意，人们提出了一些新的教养观点，形成了沟通型的教养流派，强调父母应该更好地与自己的孩子进行沟通。目前大多数的教养书籍和教养课程都以这种沟通型的教养方式为基础。这种方法体系认为，根本就不存在所谓的坏孩子，只有差劲的沟通；孩子们本质上是好的；父母应该做的只是学会如何去倾听他们、与他们交谈。这种“现代的”教养方式让人感到高兴，它把孩子当作一个行为由情感支配的人来尊重，并且鼓励父母去深入了解是什么情感在支配着孩子的举止行为。父母学会用建设性的方式向孩子传递信息，告诉他们父母希望看到什么样的品行。父母也会设身处地为孩子着想，用理解去营造一个总体上积极的家庭气氛，因此，他们会尽量少对孩子说“不”。沟通型教养方式强调为人父母的技巧，以减少惩罚孩子的必要性。这种教养方式用心理研究代替了责罚，打屁股是根本不允许的。

沟通型教养方式的主要问题是父母往往会失去权威，反而扮演起了业余心理学家、谈判家或者是外交家的角色。结果可能会使孩子们不尊重权威，对家长权威的缺乏尊重将会导致孩子们不尊重其他人，包括教师和警察等等。此外，如果过分地使用这种教养方式，大多数孩子都会把它看成是虚情假意，父母与孩子之间的对话听起来只不过是头天晚上老爸、老妈在家长学校听来的那些感情上无懈可击的套话而已，而根本不是真正的沟通。沟通型的父母不说“别打你的弟弟”，而是会说出孩子的感受：“你肯定对弟弟非常生气。”这听起来没错，许多父母也觉得很对，但是，当确定了他在生气之后，如果他还继续打他弟弟，那又会怎样呢？你该怎么做？另一个问题是，父母常常会担心由于他们没有以“心理学上正确的”方式作出反应而损伤孩子的心灵，这让他们常常会最终不表明自己的立场。因此，这种教养方式存在着对孩子过分地放任自流的危险。 <page >

行为改进型教养。行为改进型教养告诉我们，孩子们的行为会由于父母如何构建孩子的成长环境而受到正面或负面的影响。如果在你已经尽你所能进行了心理学上正确的沟通之后，你的孩子还在继续打其他孩子，你就只有把他和其他孩子隔离开来。大多数孩子都会对行为改进措施反应良好；而有些孩子会认为这种教养方式是有意为难他们。虽然这种方式有点机械（仿佛与训练宠物一般），但是行为改进型养育为父母提供了一些教养的技巧，比如暂时制止孩子的行为、正面地支持鼓励以及教导孩子分析行为所造成的后果等等，当专制型及沟通型的教养方式均不起作用时，可以采用这种方式。对于有情绪问题的孩子或者脾气不好的孩子来说，如果他们对其他教养方式根本没有反应，那么行为改进教养方式可能会十分有用。采用行为改进型养育方式的管教者注重的是规范孩子的行为，对孩子加以训练，而不是去认识孩子的内心。

行为改进型教养的缺点在于迟早你会用完所有的技巧，或者耗尽精力，从而无法持之以恒地应用这些技巧来教养孩子。行为改进型教养的最大危险在于它注重的是外在的方法，而忽视父母与孩子之间的关系，使得孩子被当成一个项目去实施，而不是作为一个有情感的人来培养。

依附性的教养方式。依靠上述三种方法中的任何一种来解决教养问题的父母可能会发现孩子的品行确实有所改观，但只是暂时的。如果缺乏父母与孩子之间的亲情依附作为可靠的基础，任何其他教养方式都只是一些不解决根本问题的技巧，或者不过是一些与孩子沟通的招数，采用这些技巧只能是临时抱佛脚而已。上述三种教养方式中没有一种融合进了这样一种教养理念，即：子女的教养应该视孩子的年龄和性情以及父母的性格特点而“量体裁衣”。每个家庭、每个孩子、每个场合都各有不同，在纠正子女行为的过程中，父母必须对所有的这些因素加以考虑。为了做到这点，他们必须了解自己并且了解孩子。 <page >

向有经验的父母学习。每当我给即将开始实习的儿科见习医生们提建议的时候，我都会告诉他们：“你们应该走到有智慧、有经验的父母中去，向他们学习。”这些父母是真正的教养专家。实际上，本书的许多素材来源于我们在儿科实践中所遇到的许多经验丰富的父母，他们让我们一起分享了他们的成功和失败。在使我们自己的教养理论体系化的过程中，我们记录了这些有智慧的教养者的做法以及他们的子女最终被培养成了什么样子。我们学到了这么一条：有智慧的教养者花费时间和精力，在孩子发展的每一个阶段都想在前面，创造各种条件来培养子女的良好品行，不给孩子留有行为不当的余地。有智慧的教养者会：

与他们的子女始终保持情感联系；

建立起父母子女之间的相互敏感；

把更多的时间花费在培养良好品行上，因而不必对孩子作太多的纠正；

对适龄行为有着富有成效的理解；

用幽默来促进孩子的协作精神；

善于不被孩子察觉地引导孩子的行为。

出于对孩子的疼爱，你非常容易接受每一个有助于你造就一个聪明的、品行良好的孩子的建议。本书目的之一就是提高你的洞察力，让你学会辨识哪一种建议会使你和孩子拉开距离，哪一种建议会使你们更加亲密无间。你应该选择那些养育了许多子女、并且子女为你所喜欢的家长，听从他们的建议，和他们交朋友并向他们学习怎样管教孩子。

我们的教养方法吸纳了上述三种方法的优点，而且在为教养建立一个坚实的基础方面更深入了一步：教养取决于和孩子之间建立起良好的关系。只有以感情紧密联结的关系作为坚实的基础，父母才可能平衡而不失之偏颇地应用前面提到的三种方法（专制型、沟通型和行为改进型）来教养子女。如果你的孩子存在教养问题，你可以利用你和她们的亲密关系来找到解决的办法。你应该问问自己：“我的孩子心里在想些什么？我该如何帮她处理好这些难题呢？”而不是考虑“我怎样才能让她有良好的表现？”这样的方法能够帮助父母和孩子一起来协力解决问题而不是互相冲突。我们可以把依附性的教养方法看作是一个金字塔：底座宽大、坚实，要花费比较长的时间来建造，但是越往上你要用的精力和材料就越少。这种结构既坚固又耐久。其他的方法一开始可能会显得很方便，但是都缺乏金字塔那样的宽广基础，因而不久你就需要不断地进行棘手的修补工作。

作为父母，你必须负起管教子女的责任，但是不能采用控制孩子的方式；你必须和孩子进行沟通，但是必须在相互信任的基础上进行；你还需要掌握管教孩子的方法来应付现实生活中的各种情况，但是当这些技巧都不能奏效的时候，你必须退而求助于对孩子的深入了解。采用依附性的方法来教养孩子，能够让你树立起信心，相信自己的孩子能够（最大程度地）具有良好的行为表现，并且能够建立起为享有一个幸福、富有成效的人生所必需的内在自我控制力。在对孩子的教养中，专制型的教养方法主张：“我来告诉你该做些什么。”沟通型的方法主张对孩子说：“你认为什么是该做的事呢？”行为改进型的方法主张对孩子说：“如果你这么做，就会有那样的结果。”而我们的建议是给你的孩子这么一条亲情依附性的信息：“你可以相信我，我会帮助你懂得该做什么。”

在下一节中，我们将就依附性的教养方法作一个概述，你将会看到上面讲述的各种教养方法如何被融入到依附性教养的整个体系中。请你记住，对子女的管教需要采用一整套不可分割的办法，所有单独的部分都必须用亲密的亲子关系将它们糅合在一起，然后才能加以应用。

教养孩子的十大原则

一天，我曾仔细观察在我的候诊室里候诊的一个家庭。那个蹒跚学步的孩子在离他母亲

几步远的地方开心地玩着，有时他会跑回到母亲的膝前，让母亲抱一会儿，重新感受与母亲的情感联系，然后又跑开去。当他冒险跑得更远的时候，他会用目光探询母亲，征求母亲的允许。母亲的点头和微笑向他表明“没有问题”，然后他就会大胆地尝试着去玩那些新玩具。有那么几次这个孩子面对新玩具开始不知所措，他的母亲就用眼神向他示意，他父亲用肢体语言给他以引导，这就让他得到一条明确的信息：需要改变自己的行为。对于孩子来说，这是一种让他感到安全的方式，而父母又有着一种让孩子没有压迫感的权威。很明显，他们之间关系十分融洽。我忍不住称赞这对父母：“你们对管教孩子真在行。”让我感到吃惊的是，那位父亲回答道：“我们可从来不打孩子。”

我们对“管教”一词的理解显然是不同的。像其他许多父母一样，这对父母把“管教”等同于对孩子的不良行为做出反应，他们没有认识到“管教”主要指的是你对孩子良好品行的鼓励。你首先应该保护孩子、不让他跌倒，这比起等他真正摔倒后再来为他抚平创伤要好得多。

所谓“管教”，指的是你对孩子所做的、影响着他们成长为什么样的人的一切。然而，你如何才能使孩子成长为你所期望的样子呢？为了长成你所期望的样子，你的孩子又需要从那儿得到什么呢？不论你对孩子有什么样的最终目标，这些目标的实现都应该扎根于帮助你的孩子培养起能够持续他一生的内在自我控制力。你需要这样一种指导体系，它能够让孩子在4岁的时候就约束自己，从而使他到40岁时仍然保持良好的品行，你还应该将这样的指导体系融入到孩子的全部个性当中，使它成为孩子个性的一部分。假如孩子的一生都被录制在了一盘录像带上，而且你可以往前“快进”数十年，你希望在带子上看到的那个成年人具有怎样的品行呢？我们希望自己的孩子在成人后具有：

- ？ 敏感；
- ？ 信心及坚实的自尊；
- ？ 做出正确选择的智慧；
- ？ 建立亲密关系的能力；
- ？ 对权威的尊重；
- ？ 解决问题的技能；
- ？ 幽默感；
- ？ 不懈地追求目标的能力；
- ？ 诚实、正直；
- ？ 健康的性意识；
- ？ 责任感；
- ？ 求知欲。

一旦你明确了自己的目标，你就能够着手去规划如何实现这些目标。请你记住，你的孩子并非像一张白纸那样，可以让你在上面写上自己的种种愿望。孩子的性格靠的是你和其他关键人物的引导，而不是塑造，你必须对孩子本人的个性加以考虑。由于孩子们和父母有着不同的气质和个性，而且每个家庭的生活方式各不相同，父母对孩子的引导方式也就因人而异。尽管如此，不论父母和孩子有着什么样的性格，所有的教养方式都建立在一些最基本的思想之上。下面的十个基本原则有助于你着手考虑在自己的家庭里如何实施对孩子的教养，在本书的后续章节中，我们将逐个地对这些基本原则展开讨论。

如何建立起亲密的亲子关系一

1. 尽早建立亲子之间的密切关系

教养的基础是父母与孩子之间健康的关系。要想知道如何教养自己的孩子，你必须首先了解孩子。对孩子的了解深深地印刻在父母的心中，你可以称之为“直觉”，但是“直觉”

这个用词让人感到多少有点神秘，会令父母们迷惑不解（父母们可能会想：“我如何才能相信自己的直觉？我甚至连自己有没有直觉都不知道！”）。而“密切关系”这个词就比较容易理解。我们把高度接触的养育方式称为依附性养育（详见第二章），通过这种养育方式，你可以建立起并且不断地加强你和孩子之间的密切关系，为教养孩子奠定基础。与孩子关系密切的父母会对自己的孩子有深入的了解，因而他们能够知道对孩子作出什么样的期望是合适的，并且会明白如何让孩子知道他们的期望。另一方面，与父母关系密切的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。这样的父母与孩子在一起共同形成了对他们来说行之有效的教养方式。在第二章中，我们将为你描绘如何与你的婴幼儿建立密切关系的途径，以便让你能够读懂子女的行为从而作出适当的回应，并且使你和孩子都能发挥出内心最美好的品格。在本书的其余部分，我们帮助你保持与孩子之间的密切关系，如果你在为人父母之初和子女的关系不够稳固，我们将帮助你重新建立起与孩子之间的亲密关系。

与子女关系不密切的父母由于不太了解孩子心里在想什么，会对自己的教养技巧缺乏信心，因此他们会为了弄明白孩子的行为而四处向专家求教。他们尝试着一个又一个的方法，盲目地寻找着各种问题的解决办法，其实这些问题完全是可以事先预防的。如果你和你的孩子之间发生了教养问题，并且你感到你们之间有距离的话，那么你和孩子之间的关系可能需要加以改善。想改善你和孩子之间的关系，永远都不会为时太晚。当然，越早与孩子建立密切的关系，你对他的管教就越容易进行。建立起与孩子的密切关系并且保持这种密切关系，这是教养子女的基础，也是依附性教养方式的核心内容。

2. 了解你的孩子

“了解你的孩子”，这几个字是对孩子的教养中最有用的词语。你应该了解你的孩子在不同年龄段的需求与能力，你的教养技巧必须随着孩子年龄的长大而改变，因为不同年龄段的孩子会有不同的需求。一个 2 岁的孩子发脾气时父母需要做出的反应与一个 4 岁的孩子发脾气时父母所要做出的反应是截然不同的。在后面的章节中，我们将指出怎样的行为是正常的，怎样的行为是不正常的，以及父母在孩子成长的不同阶段应该怎么去做。

了解适龄行为。父母与孩子之间许多冲突的发生都是因为父母期待孩子像大人那样去思考和行动。为了辨别什么才是真正的不良行为，你必须在孩子的每一个成长阶段都了解哪些行为对当时这个阶段来说是正常的。我们发现教养自己的第八个孩子比教养第一个孩子容易得多，主要是因为我们已经掌握了教养孩子的关键，我们知道子女什么样的行为需要给予指导、需要我们耐心和幽默地对待，什么样的行为需要我们毫不含糊地加以纠正。我们会容忍孩子的那些与年龄和成长阶段相应的行为（比如，大多数 2 岁大的孩子都无法在餐馆中安静地坐定一两分钟），但是我们会纠正孩子的无礼行为以及可能给孩子或他人造成危险的行为（比如，我们会说：“你不可以爬到桌子上去”）。

深入了解孩子的心思。小孩子的想法与大人是不同的。小孩往往会试着去做一些傻事，也往往会有一些怪念头——至少按大人的标准来看是这样。如果你以一个大人的观点来评判小孩的行为，那会让你也做出傻事。一个 2 岁的小孩跑到外面的大街上去，他并非是想跟父母过不去，而只是要去把他的球捡回来。欲望突然间产生之后，紧接着就是行动，中间不会有任何的思考。如果一个 5 岁大的孩子非常喜欢小伙伴的玩具，她就会去把它“借”来。成年人在有了欲望之后可能会停下来，掂量一下所要采取的行动的必要性、安全性以及是否道德，而小孩子不会这么做。贯穿本书的内容，我们将教会你如何用“孩子的眼光”来看问题，从而让你能够了解是什么造成了孩子的行为，并且能够想出办法去对孩子的行为加以引导。我们称之为“先想孩子所想”。

下面来看我儿子马修的故事。

我们的马修在 2 岁的时候是个十分专注的孩子。在玩游戏时他总是全神贯注，到了该离

开的时候总是很难让他停下来。一天他正玩得起劲，到了我们要出门的时间（我们的一个约会要迟到了），玛莎不管三七二十一地把马修硬抱到了门口，马修像一般 2 岁大的孩子那样吵闹着、挣扎着。起初，玛莎像平常那样有一种“嗨，这儿是我说了算”的想法，并且认为要马修马上服从自己是完全合情合理的。但是当她把哭闹、挣扎着的孩子抱出门的时候，她意识到自己的教养标准出现了偏差，她并没有用最佳的办法来解决问题。她所做的行为是出于她急着要去赴约，并没有顾及马修的需要，马修需要事先提醒、需要有一个逐渐的过渡。她认识到在马修正玩得高兴的时候，突然要他停下来并不符合他的天性，尽管我们的确有时间的限制。他并不是要公然地违抗他的妈妈，而只是忠实于自己的意愿。他需要更多的时间来告别他原先的活动，于是她平静地把他带回到玩耍的地方，同他一起坐下来，然后一起说“再见，玩具；再见，卡车；再见，小汽车。”直到他能够从玩耍中轻松地摆脱出来。这只不过花了几分钟的时间，不这么做的话，我们就得在车里把同样的时间浪费在与马修闹别扭上。这不是一个什么“技巧”或者“方法”；这种教养行为自然而然地产生于父母和孩子之间的互相尊重，以及玛莎对马修的了解。这么做完之后，玛莎感觉很好，因为这么做让她达到了目的——没费什么口舌就轻松地把马修带出了家门。她让马修学会了不用发脾气就能从玩耍中摆脱出来的方法，这就是我们所讨论的教养的全部内容。

我们认识到，如果我们在做出决定时对孩子们的需求也加以考虑的话，那么对他们的教养就会具有很好的效果，认识到这一点对我们来说是一个重要的转折点。最初的时候我们总是感到担心，害怕会让孩子们控制了我们，因为我们在书上读到过好的父母总是能控制住局面，而且也从别人那里听说过这一点，我们自己就是带着这样的观念长大的。然而，我们发现顾及孩子们的观点实际上有助于对他们加以监督和管理。“了解孩子”成了我们懂得如何去教养他们的关键，他们知道是我们在起着主导作用，因为我们会帮助他们成为听话的孩子。爸爸妈妈最了解他们，在他们心里和我们心里对这一点都确信无疑。

3. 帮助孩子尊重权威

父母们，你们得管教好自己的孩子，这是教养入门里面的基本原则。但是，你做了孩子的父母并不意味着你就能自然而然地在孩子的生活中扮演好一个值得信赖的权威角色。如果你要求孩子必须听你的话，“不然就会……”，他可能会照你的话去做，但是，他之所以这么做是因为怕你而不是尊重你。“尊崇汝父汝母”自古以来一直是一条给人以启迪的教诲，并不是要孩子“怕”父母。尊崇既意味着服从，又意味着敬重。

如何才能让子女尊敬你呢？一个权威的角色需要兼有和蔼与睿智这两种禀性。你首先必须与孩子建立起亲密的关系，要从照料婴儿、逗宝宝开心做起。在这么做的过程中，你就会逐渐地了解你的孩子，你的宝宝也会建立起对你的信任。对权威的尊重是建立在信任的基础上的。一旦孩子信赖你会满足她的需求，她也会信赖你给她作出的限制。有一天，我问一位母亲为什么会对自己在孩子面前的权威角色如此自信，她说：“我这么有把握，主要是因为对孩子的了解。”由于她了解她的孩子，她就能够睿智地指导他们，并且确信他们会听她的话。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。

4. 为孩子确定规则

你必须为孩子确定规则，同时又必须创造条件使得这些规则容易遵循。孩子们需要有划定的界限。没有界限，小孩子们就不能茁壮成长，甚至不能生存；他们的父母也会不得安宁。去了解、学习婴幼儿的处境，蹒跚学步的婴儿总是精力充沛的，富有探索的精神，这是他们的任务。而对环境进行控制是父母的任务，这包括两个方面：限定合理的范围以及提供环境，也就是说在家里营造一个环境，使得孩子们容易遵守大人给他们划定的限制。要管教一个满地乱跑的幼儿，划定界限这一部分的任务就是要对快要惹上麻烦的、冒险探索的孩子说“不”；

而提供环境这一部分的任务是为孩子安排一个不会发生危险的家庭环境，让身心都闲不下来的小家伙们有一个玩耍和学习的安全场所。

5. 期待孩子服从管教

孩子是否听你的话取决于你的态度，你指望他顺从你，他就会做到这一点；如果你放任他，他也就听你的话。当我们问起那些听话的孩子的父母为什么他们的子女会服从管教时，他们都回答说：“因为我们期望他们听话。”这句话听起来很简单，可是许多父母都忽略了教养的这个基本道理。他们太忙了，他们的孩子“太任性”，他们这么找借口：“这只不过是一个特殊的成长阶段。”

在孩子们出生后的最初几年里，如果你不告诉他们，他们压根儿就不明白什么行为是可接受的、什么行为是不可接受的。

一天晚上，在一个小朋友们喜欢去的餐馆里，我们观察到两个家庭用截然不同的办法来处理同样的教养问题。一个家庭 2 岁半的小女孩在座位的隔板上爬来爬去，一直不停，直到打搅了邻座的顾客。父母轻声地阻止她：“别这样！”但这并不能让爬个不停的小女孩停下来。显然，这个小女孩一点也不懂得这样爬来爬去是让人不可接受的，她得到的信息是：“我们希望你别再爬来爬去。但是你一定要爬，那是你的事，我们可不管。”另一个 2 岁半的男孩却得到了根本不同的信息，做出了不同的行为。这个家庭的父亲让孩子坐到他的身边，时不时与孩子交谈几句，始终让他参与到全家的谈话中去。当这个小男孩开始爬来爬去的时候，他父亲马上就制止他，温和地把他抱回到自己的座位上。通过积极地引开孩子的注意力，并且既尊重孩子又对他加以限制，这个父亲向孩子传递了信息，让孩子知道大人希望他能够克制自己，不要爬来爬去，因为那样做会影响邻座的顾客。小男孩得到的信息是：任何翻越隔板、爬过座位的做法都是不允许的，他把这个经历留存在了他的记忆当中，等下次他们再去餐馆时会回想起来，到时候他大概很少再去爬过座位。

第二个家庭的父亲是否表现出了对孩子行为的控制呢？答案是肯定的，而他的控制是理性的。如果把你的意志强加给孩子，期望她服从你的管教，而损害了亲子关系的话，那么你就是滥用了对孩子的控制。如果你坚持要孩子对你顺从，并且帮助孩子管好自己、控制自己，那么你就是在用一种良好的方式管教孩子，能够帮助孩子培养起内在的控制力。请你记住，孩子们需要有所限制，以免感到失去控制，而且他们也希望父母能够固守这些限制。他们会不断地试探这些限制的底线，看看你是否会毫不动摇地坚持。假如你放弃了限制的底线，孩子就会感到焦虑不安，觉得没有一个人能够强有力地控制他。对于孩子来说，他会为此提心吊胆。

在下面的章节中，我们将教你如何在孩子身上培养一种合作的态度，使他愿意对你顺从。此外，我们还将告诉你一些能够引起孩子注意力的窍门，以及如何让孩子的注意力保持足够长的时间，以使孩子能够理解你的想法。孩子只有在懂得了你对他说的话之后，才能照着你的话去做。为了使你的孩子成长为一个好相处的人，你必须设想他应该具有什么样的行为，然后帮助他去遵守这些行为。长大之后，孩子会为此而感谢你。

6. 用榜样来教养孩子

你应该树立让孩子效仿的榜样。成长中的孩子的头脑就像一块海绵，吸收人生的各种经历；它还像一架摄像机，捕捉着他听到和看到的一切，把所有的图像存储到脑海中为日后所用。这些存储起来的图像，尤其是被孩子生活中的重要人物频繁地重复的图像，就构成了孩子的个性——孩子的自我——的一部分。因此，作为家长，你的任务之一就是提供良好的素材让孩子去吸收。

你可能会说：“但是我自己都做不到完美。”确实如此，没有一个家长是十全十美的。在本书的写作过程中，我和玛莎常常有这样的感慨：“我们懂得所有这些道理，但还是不断地犯错误。”实际上，仿效完美的榜样是危险的——不论是父母还是孩子都达不到这么一个目

标（话虽如此，还是有许多家庭试着去这么做，因而受到了损害）。你的孩子所感受到的总体印象才是重要的，你偶尔犯点小错误或者发泄一下感情，并不会给孩子带来严重的负面影响。如果大人总是习惯于发脾气，那么愤怒也就成了孩子自身的一部分，孩子会认为这是人们对待生活的方式。假如大人展示给孩子的是幸福和信任，偶尔才会有愤怒的训斥，那么孩子就看到了健康的榜样：人们在大多数时间里都是开开心心的，但是有时候碰到的麻烦事也会让你生气，你会面对这些问题，在解决了之后又会回到快乐轻松的状态。

父母们，你们是孩子最先了解的人，是孩子生活中最早的照料者、最早的权威、最早的玩伴、最早的男性和女性。你们为孩子确立了仿效的标准和榜样，影响着孩子对待权威的态度、与小伙伴一起玩耍的能力以及孩子的性别认同。你们个性中的一部分将成为孩子个性中的一部分。的确，孩子的许多行为遗传自父母，不止一位父母曾这么说过：“他好像生来就这样。”但是孩子的许多行为也受到行为榜样的影响。贯穿着本书，我们将告诉你如何为你的孩子树立一个具有良好教养的榜样。

7. 培养孩子的自信

有正常感受的孩子也会有正常的行为。在本书的第一部分中，我们将告诉你如何帮助孩子喜欢她自己。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。她会认为自己是一个有价值的人，因而会用有价值的方式做出各种行为。为了保持健康快乐的感觉，她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，她会很快地回到正确的轨道上来，没有太多的必要去责罚她。

然而，有着糟糕的自我形象的孩子就不是这样。孩子的感受不正常，他就不会有正常的行为，他的父母不相信他，因而他也无法信赖自己。不良行为的恶性循环就这么开始了：孩子的不良行为越多，受到的责罚就会越多，这增强了他心中的愤怒，并且降低了他的自信，从而又让他做出更多的不良行为。这就是为什么我们的教养方法主要强调从一开始就必须培养孩子内在的良好感觉。在孩子的一生中，他始终都要遭遇到一些能够增强他自我价值的人和事，也会遭遇到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。我们会帮助你为孩子创造条件，让他多遇到一些建设者而少碰到破坏者，当然也要让你学会成为一个建设者。

8. 塑造孩子的行为

明智的家长就像一个园丁，他侍弄着花园中已有的花草，并且盘算着该增添些什么。他知道他无法控制花园中已有的花草的习性，没法去控制它们开花的时间、它们的香味和颜色；但是他可以在花园中添加那些缺少的色彩，而且还可以把花园摆弄得更漂亮。有时候鲜花盛开，十分美丽，让你忘了杂草的存在；而有些时候杂草又盖过了鲜花。园丁们给花草浇水，打下桩子为花草扶正，修剪枝叶让花儿开得更加灿烂，并且还要铲除杂草。

孩子们生来就带有一些行为特征，有些被发扬光大了，而另一些被克服掉，这取决于孩子们被如何教养成人。另一些行为特征是通过灌输和积极的鼓励培养起来的。所有这些行为特征合成了一个整体，最终形成了孩子的个性。父母作为培养孩子的园丁，所使用的园艺工具是一些我们称之为“塑造工具”的技巧，这是一些历经时间检验的、在日常生活中使孩子的行为不断进步的方法，它们能够帮助你修剪掉那些不利于孩子成长的行为，支持鼓励那些有助于孩子成长的良好品行。

对孩子的行为进行塑造的目的在于循序渐进地向孩子灌输一种观念，让孩子认识到什么是“可接受的行为”，并且帮助他形成对良好行为的认同感。孩子会根据从自己心目中的权威人物那里得到的回应来学习行为处事，这些学习到的行为有可能是好的，也有可能是坏的。如果孩子做出良好行为后得到的回应是鼓励，他就会受到激励，继续做出良好行为。而如果孩子做出良好行为后获得的回应是厌烦，那么良好行为就会从孩子身上消失。尽管如此，如果孩子做出良好行为后能得到大量的关注，尤其是如果孩子只有做出这样的行为后才能获得

权威人物给予的回应，那么不论这些关注是正面的还是负面的，良好的行为都会在孩子身上继续下去。因此你必须细致地考虑孩子的哪些行为是你想要加强的，并且认真地筹划你该如何去加强这些行为。

对孩子的行为进行塑造的大部分工作都是一种“如果—那么”式的反应（如果比利的房间搞得乱七八糟，那么妈妈就应该说“不把房间弄干净，就不能到外面去玩。”）最终，孩子就会把这些外加的行为塑造转化为自己内在的意志，逐渐建立起自己内心的“如果—那么”式的反应体系，并且在此过程中学会对自己的行为所产生的后果承担责任（“如果我的房间搞得乱七八糟，那么在房间里玩就不会开心，因此我最好把它弄干净”）。这样，他就学会了塑造自己的行为。

孩子就好比是一个小花园，在他成长的各个阶段，你应该针对他的不同需求来选择不同的塑造工具。在后面的几页当中，我们要告诉你一些培植孩子这个小花园的园艺窍门，帮助你大胆、自信地塑造孩子的行为，使孩子的性格有利于他的成长。这样培养出来的孩子将是一个十分可爱的人，会给生活这个大花园增添亮丽的色彩。

9. 培养谨慎的孩子

要成为一个有道德的孩子，既要有责任心，又要培养起良知，并且能够设身处地考虑他人的需求和权利。有道德的孩子有一种内在的是非观念，它是与内在的精神健康感紧密相连的。他的内心懂得这么一个道理：“在我的行为正确时我感觉良好，在我的行为错误时我感觉糟糕。”一个婴儿能成长为一个有道德的孩子的根本原因（这是本书的一个主要着眼点），一方面在于对自己和他人的敏感，另一方面还在于预先判断自己的行为会对别人产生什么影响、并且在采取行动之前对此加以考虑的能力。你能够帮助孩子发展起来的最有用的社会技能之一就是设身处地为他人着想——考虑别人的权利和感觉的能力。从那些设身处地为他人着想的人身上，孩子们能够学会设身处地为别人着想。产生优秀公民的最佳方法之一就是培养敏感的孩子。

除了教育子女学会对别人、对事情做出负责任的行为之外，你还应该教会他们对自己负责任。你能够给孩子的一个最宝贵的生存手段就是作出明智选择的能力。你应该在孩子的内心建立起这么一个安全体系，不断地向他发出提醒：全面地考虑你将要做的事情。通过在一些不重要的事情上学会对自己的行为负责，孩子就能够学会在面临重大的后果时做出正确的选择。我们对你的希望是：培养谨慎的孩子。

10. 交谈和倾听

贯穿着本书的每一章，我们将为你讲述一些与孩子沟通的方法，从而让她不会成为“父母的聋子”。孩子们心目中最好的权威人物都擅长与孩子们进行沟通。你是否能够经常深入浅出地以孩子容易理解的方式来同孩子讲道理，会影响到孩子是服从你还是违抗你（参见177~179页“教养交谈”）。明智的教养者们懂得如何让一个内心封闭的孩子敞开他的心扉，并且会遵循这么一条金科玉律：你希望孩子以尊重的态度与你谈话，那么你必须首先在交谈中以尊重的态度对待孩子。

除了学会如何与孩子交谈之外，学会如何倾听孩子也同样重要。获得一个孩子（或者成人）好感的最好办法莫过于让她知道你重视她的看法。对于你的孩子，你处于监管、控制的地位，但这并不意味着你可以怠慢她。在第8章中我们会告诉你如何帮助孩子辨别并且正确地表达自己的情感，一旦她能够驾驭自己的情感，她就很可能会逐渐地理解、体贴别人的情感。

上述的每一个教养要点都是相互依存的。如果你和你的孩子之间缺乏亲密的关系，如果你不了解自己的孩子，那么你就难以成为孩子心目中的权威人物，难以成为孩子的好榜样，也不可能成为孩子的行为塑造者和受孩子尊敬的导师。你可能懂得一些有关行为塑造的心理学原理，但是只要你不与孩子作良好的沟通，那些塑造行为的方法就根本起不到任何作用。而且，如果你不能让孩子知道你希望她服从你的管教，那么即使你与孩子之间关系亲密，也

并不能保证你的孩子会有良好的教养。这十个相互关联的教养组件构成了本书所倡导的教养方法的基础。你应该把这十个组件综合在一起加以应用，这样你就会有一个详细的蓝图，让你能够照着它来培养现在能给你带来欢乐、将来能使你为之骄傲的孩子。

如何建立起亲密的亲子关系二

为什么有些孩子管教起来会比较容易？我们夫妻俩在生儿育女中花费了二十多年的时间才找到这个问题的答案。我们的结论是：父母与孩子之间的关系越亲密，孩子管教起来就越容易。为了帮助大家认识父母和孩子的亲密程度与管教孩子的难易程度之间有什么关系，在这一章中我们将为大家讲述我们对数以千计的父母与孩子的观察，还将提供其他研究者对于这个问题的观察和结论。

我们的观察。我们注意到，与父母关系亲密的孩子有三个方面的特点，使他们比较容易管教：

- ？他们想要讨人喜欢。
- ？他们愿意听大人的话。
- ？他们有比较强的自制力。

这样的孩子当然是父母喜欢的。同样，我们也注意到，与孩子关系亲密的父母有下面的一些特点：

- ？他们会对孩子的要求作出体贴的回应，而不是置之不理。
- ？他们对孩子的要求所作出的回应是适当的，既不会过分地迁就孩子，也不会过分亏欠孩子。
- ？他们了解自己的孩子，对孩子在不同年龄、不同阶段的行为都有敏锐的觉察。
- ？他们以引导的方式管教孩子，从不试图去控制孩子。

其他研究者的观察。除了我们自己的观察以外，我们也阅读了大量最为可信的研究成果，这些研究的旨在回答父母如何才能最大程度地影响孩子的行为方式这个古老的问题。这样的研究被称为依附性研究（**attachment studies**）。依附性研究通常采用“无忧无虑地依附父母的孩子”和“忧虑地（不安地）依附父母的孩子”这样的术语，我们把这两种孩子分别称为“与父母关系亲密的孩子”和“与父母关系疏远的孩子”。这些情感研究报告给出的印象最为深刻的结论是：除了父母与孩子之间的骨肉亲情之外，父母角色的确立源自于孩子出生后最初几年中父母与孩子的关系。依附性研究者发现，与父母关系亲密的孩子几乎在能力和行为的所有方面都有出色表现，这些研究的观察结果将在 32 页的图表中作简要概述。

玛莎和马修：她们如何建立起亲密关系

我们俩十分喜欢阅读我们 9 岁的儿子马修的学校报告中老师对他的评价：“他真是十分专心。”“他做得实在是太好了！”朋友们也当着我们的面这样称赞马修：“和他在一起真让大家开心！”“他是我儿子的好榜样。”一次马修和一个小朋友为玩具发生了争执，在一旁观察的家长事后告诉我们：“马修很会体谅其他孩子的要求，这真让人吃惊。”一位刚刚做了妈妈的女士在看到玛莎对马修和他兄弟之间的一次争吵进行了管教之后，问玛莎道：“你怎么知道该做什么呢？”

马修是怎样成为这样一个乖巧孩子的？是他害怕被大人惩罚，还是他天生就是一个“好孩子”？他的自制力是从哪里来的？为什么马修对外境的敏锐观察会让他自己避免陷入麻烦？为什么马修母子之间会那么的亲密？实际上，对马修的全部调教要追溯到他出生的那一天。

马修一生下来，玛莎就赶紧把他揽在了怀里。离开了妈妈温暖的子宫，马修躺在妈妈的怀抱，与妈妈肌肤相亲，他发现这里是一个舒适的好地方。他在玛莎的怀里吃奶，紧贴着妈妈的胸脯，被妈妈的臂膀环抱着，对他来说，这里就是一个新的“子宫”。他睁开双眼，看到玛莎的眼睛正深情地注视着自己。马修从所有这一切当中已经感悟到自己应该待在哪儿，并且能够感到那里是一个充满了温暖舒适的地方。马修很快乐，尽管他和母亲之间已经不再

有脐带相连，但是妈妈产后较高的荷尔蒙水平，以及新生儿让别人懂得他需求的能力，仍然将母子俩紧紧地联系在了一起。不论是在身体上还是在情感上，马修的出生都没有给母子之间带来任何的距离。白天，玛莎把马修抱在近旁，或者把他放在吊篮里，及时地照料他，仔细地回应他的每一个要求。夜里，母子俩紧紧依偎着睡在一起，妈妈给马修带来了安全和舒适。

这样的母子亲情就是对孩子调教的开端，并且始终贯穿于马修的婴儿期。马修一哭，玛莎马上就会去照料他，这让马修明白在他有了悲伤之后，随之而来的就是舒适。由于妈妈每次对他作出的回应总是一致的，因此马修从中就学会了信赖他的妈妈，知道妈妈会把他放在心上、始终会关怀体贴他。有时候妈妈对马修的要求并没有作出“正确”的回应，比如马修的哭闹可能只是想要换一下地方，而玛莎却给他喂了一点吃的，但这并不会改变马修对妈妈的信赖。对马修来说，重要的是妈妈对他的要求作出了回应。尽管马修已经是我们夫妇俩的第六个孩子了，玛莎还是把他当作与众不同的一个，学着去了解他的个性。随着时间的推移，伴随着足够的耐心，妈妈与马修之间的交流有了千百次的反复练习，终于使这种交流在大多数时候都能够获得正确的效果。日复一日的彼此沟通已经让玛莎学会了预判马修的要求，当马修开始变得愁眉苦脸的时候，玛莎知道他马上就会哭起来。彼此间的熟悉让母子俩相处得轻松愉快。

作为父亲，我观察着他们母子俩在一起共同成长（当然，我也采取行动给他们以支持），我注意到，尽管玛莎对马修的种种表现作出的回应最初都带有试探的性质，难免会有差错，但他们很快做到了凭直觉就可以进行正确的交流。他们之间的关系达到了和谐的程度，有着许多要求的小人儿源源不断地向母亲发出信号，母亲被这些信号打动了，反过来又将关怀和照料源源不断地回馈给宝宝，来满足他的要求。这就使她们两人的内心产生了幸福的感觉，而这种幸福感正是亲密的母子关系所具有的特征。同样的光芒闪烁在母子两人的眼中。我们夫妻俩很乐意与马修待在一起，他与我们在一起也很快乐。由于马修与我们关系亲密，所以他感到被我们所重视——这是孩子自尊的开始，也是他表现出有教养行为的基础。马修的微笑和满足让玛莎也感到了自身的价值，从而为她建立起做母亲的自信创造了一个良好的开端。

在马修和玛莎之间，我看到了相互体贴入微的感情。在马修感到烦恼的时候，玛莎总能知道他想要什么，就好像她能进入他的心扉窥探到他的思想。玛莎能够感受到马修的心情，马修也一样了解他的妈妈。当马修发脾气、使性子的时候，或者在他感觉不好的时候，玛莎对她的母爱和关怀就会在程度上愈加强烈，表现为对马修高度的接受和高度的给予。马修也变得十分关爱他的妈妈，当某一天她心情不好的时候，马修也会变得闷闷不乐，并且更加缠在妈妈的身边。到了马修1周岁时，我们要把他调教成一个有教养的孩子的努力进展得十分顺利。我们了解他，马修自己也感觉良好。

正是由于我们夫妻俩在一开始就投入了时间和精力来努力了解马修、满足他的要求，并且学会了预判他的行为，所以他蹒跚学步后所具有的独立性并没有让我们为他担心。一旦他的行为偏离了我们所希望的轨道，对他加以纠正并不是什么难事。他十分乐意得到我们的指引，因为他知道我们会尊重他自己盘算着的想法。他的自我意识就这样被培养起来了（关于比尔与马修之间的关系将在第六章“父亲的管教者角色”中讲述）。

做满怀亲情的父母

要做依附性养育的父母，第一步就是要毫无保留地接受孩子的各种暗示和要求，不必担心是否会宠坏了他或者是否反过来被他牵着鼻子走。这样做的结果能够帮助你逐渐了解自己的孩子，从而为你管教他带来了一个好的开端。反之，如果采取一种截然不同的方式来对待孩子，为孩子的所作所为预先规定好一大套计划，把孩子置于父母的控制之下，那么你就没

有办法和孩子建立起彼此之间的亲密，进行正确教养的基础也就被破坏通过了解你的孩子，你就能知道他在成长的各个阶段的要求和爱好。这样，你就能懂得他为什么会这样做或那样做，什么样的情形可以促使他做你想要他做的事，什么样的情形可能导致他做出让你讨厌的事。你要帮助孩子建立什么是正当的感觉，这可以通过确定一些条件、鼓励他采取良好的行为来实现。孩子一旦知道什么是正当的，他就会有正确的行为。他发自内心地要做一个好孩子，因此就很少会任性、很少会发脾气、很少会做错事。

做依附性养育的父母能够帮助你达到两个目标：了解自己的孩子，以及帮助他树立是非观念。这两个目标的实现为你和孩子之间的教养关系打下了坚实的基础。依附性养育的父母有六个方面的特点，这些特点将帮助你建立与孩子之间的亲情，确定你和孩子之间有什么样的关系。这六个方面是：要对孩子的各种表示作出回应；给孩子哺乳；把孩子“穿”在身上；花时间与孩子一起游戏；和孩子一起睡觉；做孩子的帮助者。下面我们就来讲述父母亲情的每一个方面对管教孩子都会有些什么帮助。

1. 对婴儿的啼哭作出回应

在把你的孩子真正抱在手上之前，你会感到疑虑：“我怎么才能知道宝宝想要什么呢？”实际上，你很快就能知道，因为你的宝宝会告诉你，关键在于你要注意倾听和观察。宝宝生来就有情感促进行为（attachment-promoting behaviors, APBs）。这些行为是孩子最初的语言，他用这些行为来表达他的需要。你会发现他的这些行为让你难以抗拒，它们天生就能直达父母内心深处，促使父母作出回应。宝宝最强有效的情感促进行为就是他的啼哭，对宝宝的啼哭作出回应是父母必须遵守的天条。当宝宝啼哭起来的时候，父母应该把他抱起来、安抚他。你可能会这么想：“我该不该把他抱起来？”或者“我会不会惯坏了他？”其实，你千万不要把时间浪费在这样的犹豫上，你该做的就是赶紧把他抱起来。

不必担心你作出的回应是否正确。如果你的宝宝是饿了，你却不去喂他，而是抱着他、哼着摇篮曲想要让他安静下来的话，他会不停地咬自己的小手或者寻找你的乳房，从而让你知道他是要你喂他。通过反复的实践，你和你的宝宝最终能够形成正确的暗示和回应。你的宝宝能够学会对各种特定的要求发出特定的暗示，而你也将学会读懂宝宝用来表示各种特定要求的肢体语言。你将越来越能够自然地凭直觉就作出回应，有些母亲很容易做到这一点；而另一些母亲可能需要克服对被宝宝所控制和被宝宝牵着鼻子走的担忧。在你刚开始为人父母后不久，你可能会听到这样的建议：“让孩子去哭。”意思是孩子哭了你不必去管他。你可千万别这么做！孩子啼哭是他的语言——你应该倾听它。宝宝的啼哭绝不是无意义的，它保证了宝宝对食物、怀抱、休憩和社会交流的要求能够得到满足。他的啼哭还起到了让妈妈形成母爱技巧的作用。对孩子的啼哭作出回应是你教会孩子信任你的第一步，是对孩子管教中的重要一课。

对孩子啼哭作出回应，并不意味着你作出的回应一定会让孩子停止哭闹，只有宝宝自己才能够做到这一点，你的任务是要帮助他，让他能够停下来不哭。有时候你的宝宝会一直不停地哭下去，这是因为尽管你抱了他、喂了他东西吃，但这些都不是他想要的。这时，你就需要仔细探究。虽然你作出回应后他还是在哭，但这与你根本不理他是有区别的。你要抱着他，不停地轻轻摇晃，或者出去走一走，做一切可以给他以帮助的事情。只要始终想办法给孩子以帮助，你总能够学会做出正确的回应。你要尽可能多地把孩子抱在怀里，这会有助于他减少啼哭，当他真的哭起来的时候能让他感到安慰。总之，啼哭是宝宝最原始的交流手段，一定要注意倾听。

在宝宝出生 4~6 个月后，你对宝宝的哭闹所作出的回应会本能地变得越来越不及时。宝宝渐渐地学会了等那么一会儿，并且学会了期待你去抱他。他之所以能够这么做，是因为他已经学会了信赖你，而且已经熟悉了你对他作出回应时他所得到的良好感觉。你手头可能正在做一件事，做到一半的时候你的宝宝醒了，或者他感到累了而哭了起来。这时你不必马

上过去照料他，你可以对他说：“妈妈在这儿”，这么做足以让宝宝感到心理满足 1~2 分钟。宝宝发展出了等待的能力，因为他知道你总会赶过去照料他，而你则学会了判断他是不是十分急迫地想要你赶去照料他。

教会宝宝好好地哭。对宝宝的啼哭作出回应并不仅仅是有利于宝宝或有利于父母，还有助于发展他们之间的关系。有些宝宝哭起来很刺耳，这会疏远他们和父母之间的关系。刺耳的哭声会让人精神紧张、激起人的怒火，降低了父母与婴儿在一起时所感受到的愉悦。孩子一哭就马上作出回应，这会有助于使刺耳的哭声变得柔和一些。宝宝最初的婴啼是不会很让人恼怒的；相反，初期的啼哭从性质上来说能够打动母亲的同情心，激发父母做出照料孩子、给孩子以抚慰的回应。这就是宝宝啼哭所具有的促进亲情的一面。我们注意到，那些早期的啼哭得到了照料的宝宝学会了哭得“好”一些——他们的哭声比较柔和，不会那么恼人。妈妈们把这样的哭声称为“温柔的啼哭”。然而，啼哭没有很快得到照料的婴儿会变得越来越生气，因此会开始以更恼人的方式来哭闹。随着这些孩子学会哭得越来越大声，妈妈和宝宝之间就有了距离。妈妈如果听从任由孩子去哭闹的建议，她们很快就会开始给宝宝贴上负面的标签，比如“难带的孩子”，或者“烦人的孩子”。由于这些孩子啼哭没有得到回应，他们就很少利用啼哭来促进亲情，而是越来越多地用让人惟恐避之不及的刺耳哭声来哭闹。母亲与孩子之间的这种关系使孩子的管教很有可能发生困难，因为母亲和婴儿之间缺乏很好的交流。

2. 给宝宝哺乳

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，你必须了解自己的宝宝，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：“看着她靠在我胸前的各种举动，我就可以知道她的情绪。”宝宝发出的信号表达了他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，她是饿了？是休息得不够？还是不舒服？我不知道她到底要什么），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她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。

母子亲情对身体的化学作用

母子亲情给母亲和宝宝的荷尔蒙都带来了有益的影响。荷尔蒙调节了宝宝的生理系统，帮助宝宝对外界环境做出反应。宝宝体内有一种称为“可的松”（一种肾上腺皮质激素，具有调节盐类及水代谢的作用——译者注）的荷尔蒙，它的机能之一就是帮助个体应对压力以

及在险恶的环境中迅速地应变。为了使宝宝的身体工作在最佳的状态，必须使“可的松”处于良好的平衡——“可的松”太少的话将不起作用，而太多了又会让人感到痛苦。有一些荷尔蒙在个体的情绪反应中扮演着重要的角色，“可的松”就是这些荷尔蒙中的一种。纵观关于母子亲情具有的化学作用的各项研究，我们得出这样的结论：母婴之间无忧无虑的亲情维持了宝宝的荷尔蒙平衡。而对母亲缺乏亲切感的婴儿要么习惯于较低的荷尔蒙水平，变得反应迟钝，要么长期处于较高的荷尔蒙水平导致心理紧张、患上慢性焦虑症。安然地依附母亲的婴儿看起来处在荷尔蒙水平良好的状态，由于宝宝已经习惯于良好的荷尔蒙水平而带给他的幸福感，他就会努力使这种幸福感长期地保持下去。

充满了母子亲情的养育除了给宝宝的荷尔蒙带来很好的影响之外，还为母亲的身体带来了有益的化学作用。母亲的养育行为，特别是哺乳，导致了催乳素和催产素这两种荷尔蒙的大量分泌。这两种“母爱荷尔蒙”起到了生理上的辅助作用，给妈妈带来了做母亲的特殊幸福感。实际上，这两种荷尔蒙构成了母爱本能的生理基础。在母亲开始给宝宝哺乳后的 30 分钟内，体内的催乳素水平会增加至原来的 10~20 倍，其中的大部分会在 1 小时内消耗掉。催乳素是一种只在短时间内起作用的物质，因此为了达到最佳的母爱回应，妈妈就必须经常给宝宝哺乳，而这正是宝宝所需要的。

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。根据我二十多年来的儿科实践，我观察到母乳喂养的孩子都十分快乐，特别是那些在出生后的第二年还吃奶的蹒跚学步的宝宝。在学步期还吃奶的宝宝看起来更能善待自己，与照料他的人相处得也很好。尽管 19 世纪的西方文化曾经告诉人们哺乳的时间不要超过几个月甚至几个星期，但是在历史上的大多数文化中，宝宝都要哺乳 2~3 年。人们在几千年前就已经知道哺乳具有促进宝宝良好行为的效果。

但是大家不禁要问：“延长哺乳期难道不会使已经学走路的孩子被宠坏吗？他应该变得不再具有依赖性。”事实却正好相反——到了他们自己不再要吃奶的时候才断奶的孩子独立性更强。过早地断奶会中断孩子与母亲之间的一种特殊联系，而这时孩子还不具备建立其他联系的能力。延长哺乳期并不是鼓励孩子保持依赖性，而是创造条件鼓励他独立。在比较烦乱的蹒跚学步阶段，给孩子哺乳为孩子带来了一种熟悉的联系，从而为孩子对不熟悉的联系的探索提供了一个支点。

在孩子的第一个生日之后要继续给孩子喂奶，这个主意可能让你感到奇怪，但是我们认为，在孩子没有表现出可以断奶的迹象之前不要给他们断奶，这一点很重要。断奶是孩子成长过程中的一个重要环节，必须逐渐地进行。我们已经注意到被过早断奶的孩子出现了我们称之为“过早断奶症”的病症：具有攻击性，爱发脾气，大吵大闹，不安地紧紧缠着大人，缺乏建立深度、亲密关系的能力。哺乳看起来能够减轻学步期幼儿的攻击性倾向，并且能够使他们行为中的平衡得到恢复。1990 年，（美国）国家公共卫生局前任局长安托尼亚·诺维罗博士在极力称赞了哺乳的好处之后补充说：“我觉得被哺乳到 2 岁的宝宝是幸运的宝宝。”（见 60 页“在亲密关怀中断奶”）。

用奶瓶喂奶的妈妈能否像哺乳妈妈一样与孩子亲近？我们认为用奶瓶喂奶的妈妈是能够做到这一点的，但她做起来一定会很费劲，因为她不是哺乳过程中宝宝和妈妈组成的自然反馈环中的一部分。用奶瓶喂孩子的妈妈很有可能会定时喂养孩子，（人工婴儿奶粉要花比较长的时间才能消化），用奶瓶喂孩子的妈妈也会倾向于更多地担心宠坏她们的孩子，这样的妈妈无法享受伴随着哺乳发生的荷尔蒙水平提高而带来的好处，也体会不到与孩子之间肌肤相亲的感情。在用奶瓶喂奶时，把孩子抱在怀里，爱抚宝宝，对宝宝的哭声作出照料性的回应，能够激发妈妈的荷尔蒙，但是效果远远比不上给孩子哺乳。通过多抱孩子、对孩子的哭声作出回应、同时使喂养过程变成一种养育孩子的交流，用奶瓶喂养孩子的妈妈能够达到

对宝宝一定程度的敏感和了解，接近于哺乳妈妈的水平，要比不采取这些增强感情的行动好得多。我们知道有些妈妈很不乐意哺乳。对这样的妈妈而言，重要的是要选择一种喂养方式，使得宝宝能够体会到快乐的妈妈就在身边。在克服了内心各种矛盾之后，这样的妈妈可能会乐意给她的第二个孩子哺乳。

3. 把宝宝“穿”在身上

从宝宝出生后的最初几个星期开始，你就应该把宝宝包在三角吊带中挂在怀里，每天多长时间都可以，只要你和你的宝宝感到快乐。我们把这种方式称为“把宝宝穿在身上”。从1985年起，我们就开始研究把宝宝“穿”在身上会对孩子的行为发展有怎样的促进作用。许多父母都会来到我们办公室惊奇地说：“只要我把宝宝穿在身上，他就会很满足。”研究证实了父母们的观察：你把宝宝“穿”在身上的时间越长，他就哭得越少。几个世纪以来，父母们都知道摇晃宝宝，特别是父母行走时有节律的摇动，能让宝宝安静下来。把宝宝“穿”在身上主要是通过促进宝宝的“安静的警觉状态”来改善他们的行为，在“安静的警觉状态”下宝宝们会具有最好的行为表现。

把宝宝“穿”在身上也改善了孩子的感受方式。被“穿”在身上的宝宝感到自己是父母世界中的一部分，他们到哪里他也到哪里，他们看见什么他也看见什么，他们听到的声音、说的话他也都能听到。把宝宝“穿”在身上帮助宝宝感到被父母所包容，感到他在父母心目中的重要性，从而让他产生自信，这种自信又能转变为良好的行为和更多的学习良机。宝宝的大脑通过摇晃而受到刺激，从而提高了宝宝的智力，预示着孩子在将来会具有良好的感觉——运动调适能力。

把宝宝“穿”在身上同时也提高了父母的敏感程度。孩子与你靠得这么近，在你的怀抱里，始终与你相接触，这就让你能够更好地了解他。彼此的接近增强了你们之间的亲密。由于宝宝很少会大哭小叫，与他在一起会变得更有趣，这让你愿意更经常地“穿”着他。你们之间的感情就这样逐渐地加深了。

同哺乳一样，把宝宝“穿”在身上能够促进你和宝宝之间面对面的目光交流。看着宝宝和“穿”着他们的妈妈进入我的办公室，我注意到这些宝宝和妈妈不仅仅是身体连接在一起，他们的目光也相互交织在一起。这真是一个学习读懂彼此表情的好办法。读懂彼此的表情并作出相应的回应是十分有效的管教工具，在本书的整个学习过程中你都能够体会到这一点。多年来，我已经观察到，被包在三角吊带中挂在父母怀里的宝宝长大都成了容易管教的孩子。

4. 与宝宝一起做游戏

为什么做游戏必须与管教一起进行呢？你可能对此感到疑惑。一起做游戏可以帮助你在宝宝发育的每一个阶段里了解他的能力和与年龄相应的行为，同时为你和宝宝提供一个相互给对方带来快乐的舞台，为一种宝贵的管教工具——幽默——打开了大门。一边进行管教，一边微笑、大笑或者傻笑，可以避免让孩子产生抵触情绪，吸引孩子的注意，使他能够接受你的管教。你想要让你的宝宝长大后成为一个快乐的人，你就必须先让他多多地体验快乐。没有什么比和爸爸妈妈在一起做游戏更让宝宝快乐的了。如果在游戏中宝宝能听从你的指导，那么很大程度上他就会服从你的管教。

与孩子一起做游戏给孩子传递了一个信息：“你对我来说很重要。”这种感觉对培养孩子的自尊心十分重要。玩躲猫猫（一种小儿游戏的名称，大人把脸一隐一现以逗乐小儿，并发出 peek-a-boo 的声音——译者注）、搭积木、猜谜、扮家家，所有这些游戏都能够帮助你躲在宝宝的眼睛后面，用他的眼光来看周围的事物，这是你必须学会的非常重要的管教手段。随着育婴班的大量出现，以及对所谓“现代养育技巧”的过分强调，父母们往往会忽视简单的方法。其实，养育孩子在很大程度上就是和你的宝宝一起分享平实简单的生活。

5. 与宝宝一起睡觉

宝宝往往会对黑夜感到恐惧。但是，我们通常的西方习惯是父母和孩子在夜晚分开睡觉。

我们希望你能不把夜晚当作是你可以与你的宝宝完全分离的一段时间，而是把夜间作为用来加强你们之间感情的一个特殊时段。我们认为，能够很好地增强你与孩子之间感情的睡眠环境就是让孩子睡在靠近你的地方，这种方式我们称之为“共享睡眠”。

我们进行了二十多年的观察，还考察了别人对“母婴共享睡眠”所做的研究，并且对我们自己的一个孩子做了研究，这使得我们得出这样的结论：当宝宝睡在妈妈身边时，他的整个生命系统工作得很好；心肺系统的压力比较小，工作得更加有规律。因而宝宝会更放松、发育得更好。

除了上述生理上的好处之外，共享睡眠还有许多情感上的益处。母子睡在一起让宝宝很少会感到不安，他们会像在白天一样感到自信。父母与宝宝的联系在夜晚还在继续着，与父母共享睡眠的宝宝得到了这样的信息：“夜里和白天一样我是父母的宝贝，所以他们要我睡在身边，我一整天都属于他们。”对于一个回应宝宝发出的信号、为宝宝哺乳、把宝宝“穿”在身上的母亲来说，与宝宝一起睡觉很自然地就成了她整个亲子情感的一部分。我们的养女黛安是一个对孩子十分亲切的新手妈妈，她说过：“我不能想像我和莉莉分开睡觉，夜晚是我们不受打扰地相处的特殊时间。”

抱在你的臂膀上，依偎在你怀里，睡在你的床上，所有这些时间在一个成长的孩子的一生中只是短暂一瞬，但是通过这些传递给他的爱 and 安全感将长伴他的一生。

6. 做孩子的帮助者

在孩子成长的每一个阶段，他都需要有对他来说意义重要的人去关心他，这些人是孩子的帮助者，帮助他学习如何在这个世界上为人处事。帮助者就好像是一个顾问，一个可信赖的、能够为孩子提供情感上补给的权威，一个既帮助孩子发展他的各种技巧，又帮助孩子以自足的态度去充分利用周围资源的可依靠对象。帮助者并不告诉孩子去做什么，他们帮助孩子自己学习该去做什么。他们不会给孩子下命令，而是从孩子身上获得线索，把他们对孩子的期望编织在孩子自己的意愿之中。孩子说：“我要自己做这件事。”帮助者会对他说“行，你能做得到！”帮助者会留心等待进行教育的时机，并对这些时机加以很好的利用。在我们的实践中，一个睿智的管教者这样向我们描述他扮演的帮助者角色：“我的任务就是帮助孩子从生活的经验教训中拾取那些他自己体会不到的有用东西。”

从孩子出生的那一刻起，你就已经起到了帮助者的作用。你把宝宝抱在胸前，让你可以方便地喂他。你会把童车的椅子稳稳地扶住以保持宝宝的平衡，安全地到外面兜风。你会为孩子安排一些小孩子用的家具、器皿和杯子，使孩子能够方便地吃点心。帮助者为孩子构筑了合适的环境，因而孩子不必浪费精力，她帮助孩子将注意力集中在重要的任务上。

在孩子和帮助者之间需要建立起相互信任，他们是相互依赖的（“相互依赖”的含义见58页）。孩子依赖帮助者为他提供便利，而帮助者对孩子的需求很敏感，能够从孩子身上知道孩子的需求是什么，并且能够填补孩子遗漏的环节，以帮助孩子完成整个工作。帮助者在孩子成长的每一个阶段都对孩子的需求做出预计，从而让孩子能够顺利地成长。把你自已看作是帮助者，这能够让你无须去围着孩子转，避免把孩子淹没在过度的保护当中。有时，必要的袖手旁观能够帮助你和孩子协调出适当程度的自立。当你的孩子正在经历一个健康的自立阶段时，你不能对他放手不管，但必须与他保持一定的距离。

如果孩子缺乏帮助者，那么孩子的教育就会发生许多可以预料的问题。一个被迫自行其事的孩子会变得具有挫败感、丧失信心。我对试图不要父母或其他帮助者帮忙而自己独立行事的孩子作过观察：这样的孩子看起来怒气冲冲，他好像感觉到自己失去了得到他所需要的帮助的机会。他的出路要么是从不自信中摆脱出来，要么是让自己足够引人注目以获得帮助（如果他天生具有固执个性的话）。不管他在这两种方式中采取哪一种，他的情感和智力发展都被减弱了。我注意到，对于与父母感情亲密的孩子和他们的起帮助者作用的父母来说，一个主要的特点是这些孩子懂得如何利用大人的资源给他带来便利，而这些父母懂得如何对

孩子的要求作出适当的回应。比较理想的情况是：在头两年时间里，母亲是主要的帮助者，此后随着父亲帮助孩子走出“只有妈妈”的情景，帮助者逐渐变成了父母两个人。随着孩子们的成长，他们会求助于其他的帮助者：祖父母、老师、教练、童子军队长，等等。父母的责任是对所有这些人在孩子生活中的重要性加以监督。

依附性养育如何使管教孩子变得容易起来

你可能从来没有考虑过那些依附性养育手段可以用来作为对孩子的管教，但它们确实就是管教孩子的有效途径。依附性养育往往会使你的孩子将来对心理疾病具有免疫力。本节讲述了依附性养育通过许多不同的途径来改善孩子的行为和孩子体验生活的方式。

吉娜是一个爱子情深的三个孩子的母亲，她告诉我们：“了解我的孩子们让我在他们当中很有威望。”对孩子的了解就好像是一种第六感觉，让你能够对各种情况做出预测和控制，从而使你的孩子避免遇到麻烦。我们的养女黛安向我们描述了她采用这种养育方式得到的经验：“我在莉莉成长的每一个阶段都对她有深的了解，依附性养育让我能够设身处地地为她着想，我总是去猜想她要我为她做什么。”

依附性养育促进相互间的敏感。6岁的时候，马修常常会带着恳求跑到我的身边说：“爸爸，我想我知道该怎么做，但是……。”由于我们之间有着很高程度的互相敏感和互相信任，他知道什么时候我会作肯定的回答，什么时候会作否定的回答。他是在试探我，实际上他知道我的回答是什么。关系亲密的父母和孩子能够十分容易地交流彼此的感觉。只要你与孩子亲近，你就能够读懂他的肢体语言，能够正确地引导他的行为，你的孩子也将能够读懂你对他的期待，努力地让你感到高兴。正如一个与孩子亲密的大人所说的：“通常我只要失望地看着他，他就会停止调皮捣蛋。”

敏感和的练习

由于受到了所谓的“专家”们的误导，有些妈妈必须先“擦除”头脑中“已经写入的程序”，然后才能对宝宝做出自然的回应。这样的妈妈可以来试一试下面的练习：当自己或者别人的宝宝哭起来的时候，你自己体察一下浮上脑海的第一个感觉。正常的情况下，你会感到不安。你是否感到不安了呢？这种正常的不安有没有难以抗拒地促使你亲切地抱起孩子、给他以爱抚呢？宝宝的哭声也有可能引起的只是麻木不仁的反应：“我可不想让这小家伙来控制我。”如果你的回应并不是急切地去照料他，那么你与孩子之间将很有可能形成令人失望的教养关系，因而你就有必要更多地了解小宝宝们的需求，重新考虑你如何扮演父母的角色。

一位到我办公室来做产前咨询的母亲担心她自己不会是一个好妈妈。我问她听到婴儿啼哭时会有什么感觉，她回答说：“我决不会让孩子去哭而袖手不管，我会赶紧过去把他抱起来。看到别的妈妈对宝宝的哭声置之不理，我会感到不安。”我肯定地告诉这位女士，她在很大程度上会是一位好妈妈，因为她有敏感的天性。宝宝的啼哭让敏感的女士感到不安，当然也会令敏感的男士感到不安。婴儿的啼哭本身就应该让我们感到不安。

依附性养育造就了关怀他人的公民。诺曼·施瓦茨科普夫将军（1991年海湾战争美军“沙漠风暴”行动总指挥——译者注）曾说过：“不会哭的男人让我感到害怕。”世界上的种种问题很大一部分都源自于一群人根本不顾及另一群人的需要和权利。参与我的研究的一位母亲曾组织了一群依附性养育的妈妈进行座谈，她邀请一位纳粹大屠杀的幸存者给大家讲述自己的经历。在解释了敏感的父母养育给社会带来的好处之后，这位幸存者总结说：“因为有了像你们的孩子那样的一代新人，这样的悲剧将永远不会再发生。”

依附性养育使孩子的行为更有规律。为了更好地了解依附性养育如何使婴儿的行为变得有规律，我们来设想将孩子的孕育期延长到18个月——9个月是在子宫里，另外至少9个月是在子宫外面。子宫里的环境自动地调节了宝宝的生理系统，但孩子的出生使这种调节、组织作用暂时地被破坏了。依附性养育为孩子提供了一个温暖、敏感的外部调节环境，它替

代了子宫所起的作用。当妈妈怀抱着她的宝宝时，她行走的节律是宝宝在子宫里的时候就已经十分熟悉了的，因而起到了让宝宝安静的作用。当宝宝紧紧地贴在妈妈的胸口时，她的心跳能让宝宝想起子宫里的声音。当宝宝包在三角吊带中挂在爸爸或妈妈的胸前，他感觉到了他们有节奏的呼吸。把他抱在怀里、让他感到温暖，这能使他安静，并且能帮助他控制自己的生理反应。这种高度接触的养育方式强调让宝宝安乐、舒适，因而对宝宝被打乱的生理节律具有调节作用。宝宝会有明确的归宿感，他对食物、温暖、舒适和逗乐的需求都能得到可预期的回应，这就使得依附性养育的宝宝具有良好的生理机能。

尽量少用玩具来哄宝宝

哄宝宝、让宝宝安静下来，这是一项繁重的工作。我们会用摇床、唱催眠曲的泰德熊、电池驱动的小秋千和不倒翁等等东西来哄宝宝。为了让照料宝宝变得容易一些，劳累的父母们往往会抓过这些人造的玩意儿来逗宝宝玩。当父母需要走开一会儿的时候，偶尔可以用这些东西作为替代品来哄宝宝。但是，经常性地使用这些人造的替代品会破坏你对孩子的教养。在带孩子带得很吃力的时候，你应该使用自身的才智来提高自己的创造力、耐心和自信心——所有这些都是你教养孩子所必需的。如果你过度地使用那些人造的替代品，那么你的宝宝很有可能就学会了从物质中寻求安慰，而与人在一起反而会感到不舒服。当你流连于婴儿用品商店的时候，且慢拿出你的信用卡来付帐。在孩子的早期教育中过多地依赖那些人造的替代物会让你在以后感到失望，你会认识到没有任何代用品可以帮助你养育、管教自己的孩子。

依附性养育促使宝宝保持安静的警觉。许多研究和我们自己的经验都表明，依附性养育的宝宝较少哭闹。那么他们在空闲的时候都做些什么呢？他们在安静的警觉状态中度过大部分的时间。在清醒的时候，宝宝要做出许多类型的行为：啼哭、打瞌睡、警觉不安或者安静地警觉。在安静的警觉状态，宝宝对周围环境的注意程度最高。由于很少焦躁不安和苦恼，他们保存了自己的精力，把它用在交流上，由此带来的结果是大人更喜欢与他们在一起，同时也促使宝宝更长久地保持安静的警觉。

依附性养育增进了信任。照料孩子是对孩子进行管教的一个重要组成部分。孩子们需要知道他们不仅仅依靠父母来满足他们的要求，而且还依靠父母来帮助他们保持正确的行为轨道。对孩子的权威是管教他们所不可或缺的，而权威必须建立在信任的基础上。要让宝宝相信它能够带给他安全，这一点至关重要。依附性养育的宝宝会学着去信任与他十分亲近的人。当宝宝能够相信妈妈会满足他的需求时，他将期待妈妈对他的行为作出帮助。

与父母感情亲密的孩子不易发生不测事件

与父母感情挚深的孩子在不熟悉的环境中具有比较好的表现，因为他们对自己的能力有很好的了解。用父母们的话来说，这些孩子一般不会“做傻事”。父母的依附性养育所起到的组织、调节作用有助于这些孩子约束自己的冲动。即使是天性冲动的孩子，只要他们与主要的照料者感情挚深，也往往会少惹麻烦。思维有条理、富有正义感的孩子在犯傻之前往往会仔细考虑过去的成功经验，这可能是由于与父母感情亲密的孩子内心没有怒气的缘故。愤怒会增加冲动的危险，使孩子面对一些小事也不能克制自己，往往冲动地一头陷入到麻烦当中。从根本上来说，与父母感情挚深的孩子更小心谨慎。同样，与孩子感情挚深的父母也自然地对孩子可能会发生的危险更警觉、更敏感，当孩子步入没有保护的新环境时，他们会紧紧地跟在孩子的后面，随时准备给他以帮助。

依附性养育增强了孩子的独立性。如果你对依附性养育是否会使你的孩子缠住你不放和具有依赖性感到疑惑，那么你完全不必担心。依附性养育实际上有利于形成依赖性和独立性之间的良好平衡。与父母亲近的孩子相信他的父母能够帮助他具有安全感，因此他更有可能安然地探索周围的环境。实际上，研究已经表明：与妈妈感情安全可靠的学步期孩子和那些与父母的亲密程度较低的孩子相比，在游戏中往往更具有独立性，也更能够适应新的游戏环境（关于父母和孩子的亲情如何促进孩子的独立性，请参见 56~57 页）。

与父母感情疏远的孩子

假定父母由于担心宠坏了自己的孩子或自己被孩子所左右而不对孩子的啼哭作出回应，因而形成了疏远的、缺乏交流的亲子关系，这会导致什么结果呢？宝宝要么哭得更响、更尖利，好让自己的需求得到满足；要么停止啼哭，放弃自己的需求。不管发生的是这两种情况中的哪一种，宝宝都会从中发现他周围的照料环境是不敏感的。由于他发出的信号都得不到回应，最终他就学会了不再发出信号。他会意识到他的生活中缺乏某些东西，因而内心充满愤怒，产生出对别人的敌意，性情变得孤僻难处。如果发生的是第一种情况，宝宝会让你觉得很烦人，父母会想方设法地躲避他。而如果发生的是第二种情况，宝宝就难以亲近，因而父母和孩子之间的感情就会相当淡漠。发生这两种情况都会使孩子变得很难管教。他会逐渐建立起这样的观念：给他带来安全和保护的只有他自己。如果一个孩子在认为“只有自己才是可信赖的”观念中成长，那么他与父母间的关系就会产生许多问题。由于缺乏亲情的父母强迫自己不对宝宝发出的信号做出本能的反应，因此他们就会变得对孩子不敏感，并且会逐渐对自己的教养技巧失去信心，这是产生教养问题的另一个根本原因。

对于这样的与父母感情疏远的孩子，你通过他的表情就能辨别出来，或者你通过他脸上的冷漠就能辨别出他。这样的孩子不会主动地与别人进行目光交流，不像与父母感情融洽的孩子那样给别人以亲切的感觉。对于这样的孩子，我们通常听到的描述是：“他看起来很失落。”你也可以通过一个宝宝呆板、执拗的行为表现来判断他是一个与父母感情疏远的孩子，尽管他的肩膀还很稚嫩，但看起来却像他坐的婴儿椅那样硬梆梆的。

与父母感情疏远的孩子在他的成长过程中，大部分时间都用在了不当的行为上，而且常常是人们指责的对象；或者他会表现得生活在自己的孤独世界中。这样的孩子会变得阴沉、忧郁，大家会觉得他是怨气满腹的捣蛋鬼、坏小子。他那些令人失望的行为实际上是他寻求亲情的一种应对策略。由于缺乏对感情作出判断的尺度，与父母感情疏远的孩子无法懂得如何去重新获得幸福感。他在寻求感情方面存在困难，因为他对曾经失去的东西丧失了信心。这样的情形会导致父母的教养变得漏洞百出，父母可能要花费许多时间去咨询专家的意见。与父母感情疏远的孩子较少主动去寻求欢乐；周遭很少有让他高兴的事。因此，与孩子感情疏远的父母在家庭环境中就体会不到成就感，这使得他们只有在职业或者不涉及孩子的关系当中去寻求满足。父母和孩子之间的距离就这样慢慢地越来越远了。与父母感情亲近的孩子能给大家带来欢乐、具有亲和力。而与父母感情疏远的孩子正好相反，小伙伴们都唯恐避之不及，他甚至会排斥那些能够帮助他产生亲情的人。因此，在感情方面，往往是富者越富，而贫者越贫。

通过向专家咨询，这样的孩子还是能够和父母亲密起来，他们之间能够出现给彼此都带来最大益处的教养关系。当然，这需要付出大量的精力才能做到，因为自然地形成最佳亲子关系的时机已经被错过了。新生婴儿比6岁或9岁的孩子更容易为父母所接纳。越早与孩子建立起亲密的感情，以后就越能保持这种亲密（参见116~123页“如何养育一个善于表达的孩子”以及128~130页“排解孩子的愤怒”）。

1~2岁之间的婴儿会完善他的一种被称为“人物保持力”的认知能力——这种能力在脑海里再造了一个人物的形象，即使这个人不在眼前。与照料者之间有着稳固感情的宝宝会把照料者在他脑海里的形象带到他不熟悉的场合。即使妈妈人并没有在那儿，在宝宝的心里她就在那儿，这就给了孩子进一步的信心去探索周围的环境。依附性养育帮助孩子在脑海里建立起了亲切的、可依靠的形象，从而能让孩子感到自信和能干。如果在孩子能够保持脑海形象之前就强迫他独立，那么他会焦虑不安，并且会十分缠人，或者表现得对什么都没有兴趣。许多本该用于探索新环境的精力都被用在了对付这些不良的感觉上。

重新建立亲情连结

如果由于健康问题、家庭变迁或者接受了错误的养育建议等原因，使得你在最初的两

年中未能与宝宝建立起亲密关系，因而孩子的教养出现了问题，那么你该怎么办呢？

所幸人类天性中的一个优点就是具有乐观向上的精神，能够从一个糟糕的开局回到正确的轨道，最终得到一个皆大欢喜的结局。然而重新建立亲子之间的亲密感情会由于时机不当而困难重重。当然，要建立亲密关系，任何时候都不算太晚。无论你的孩子处于什么年龄，挽回亲子关系的第一步就是仔细地考察你们之间的感情深度。如果感情比较弱，那就应该想办法来加强。你应该记住，孩子的态度不是在一天里形成的，他的行为也不会在一夜之间就有所改变。重新建立感情的过程可能要让你花费 6~12 个月的时间。在这个过程中，你可能要彻底改变自己的生活方式，要积极地参与孩子的各种计划，还要频繁地给孩子以关注，在很多时候只要你与孩子在一起娱乐就够了，我们认识的一位母亲在家里教他 6 岁的孩子读了一年书；另一位父亲在他频繁的商务旅行中总带着他 7 岁的孩子。一位父亲这样描述与他执拗的孩子重新建立感情的过程：“就好像是与我们 5 岁的孩子进行了一年的野营。”你所要做的就是拉近与孩子之间的距离，尽力去做吧，由此自然而然地就会让你能够顺利地管教他。

时机的把握当然是很重要的。正在成长的孩子在需要表现独立性和感受独立性的时候要经历两个发展阶段。在第一个阶段，孩子一般具有拒绝性的表现，会说：“我自己做这件事。”这个阶段很有可能发生父母与孩子之间的冲突。然后，孩子们又会往后退一步，进入第二阶段——一个接受父母的阶段，这时他们为了必需的情感充实又回到家庭的大本营。在这个阶段，孩子最容易接受父母与他的感情交流。你要等待孩子进入这个亲近阶段：当你在躺椅上阅读杂志的时候孩子坐在了你的身边，这时别再继续读杂志，应该停下来阅读你的孩子。已经长大的孩子重新露出了小时候睡觉前要你给他讲故事的神情，重新表露了要在你的房间里“睡一个晚上”的心迹，你应该尊重孩子与你亲近的要求。当孩子缠在你身旁的时候，你要把握这样的良机来重新与他亲近。如果你选错了时机，在孩子要疏远你的时候去亲近他，那么结果往往是遭到拒绝。

依附性养育形成了父母与孩子间的亲密。依附性养育的孩子有着一种特别的神情，让你在人群中一眼就能认出他们。他们看着别人时神情专注，他们由衷地对别人感兴趣。我很喜欢与这样的孩子进行目光交流，因为他们是那么的全神贯注。这些孩子会直截了当地看着你的眼睛，原因就在于他们从出生开始就成长在与别人的泰然相处之中，他们与别人关系融洽。他们注视人的眼光既不是紧张、锐利得让人反感，也不是茫然缺乏生气，而是真正能吸引人、引起别人关注的目光凝视。

为婴儿开发具有良好行为能力的大脑

婴儿正在发育的大脑由大量的神经元构成，就好像一团几英里长的电线。每个神经元的末梢都有一些细小的纤维分支伸展开来，与别的神经元相连接，从而形成了神经传导通路。神经元末梢的这种连接是形成诸如习惯和行为方式、思维方式等“关联模式”的途径之一，“关联模式”又称为“组织结构”。依附性养育培养了孩子心理上的平衡，不仅使孩子在生理上组织有序，而且使孩子在心理上也得到了组织有序的发展。依附性养育有助于在小脑袋中建立起良好的大脑神经元连接。

不受疼爱的孩子很有可能在大脑中形成失序的神经传导通路，特别是当婴儿大脑神经元的失序连接超过了平均水平时，这种危险性就更大。这样的孩子在将来有着出现行为问题的危险，包括出现多动症、不服管教和情绪冲动等问题，这是在幼儿中甚至目前在成人中常见的、发病率增长最快的病症，即所谓的“注意力低下/躁动失调症”（ADHD）。人的大脑在头三年里的成长超过其他任何时期，在大脑的这个雏形期，对孩子的教养水平是否会对孩子大脑中与行为有关的神经传导通路的形成产生影响呢？我们相信这种影响是存在的，而且我们还相信进一步的研究很快就会证实：大一点的孩子和成人出现的许多行为问题，实际上是可以避免早期大脑发育失序来预防的疾病。

孩子未来的生活质量（对配偶和工作的满意程度）在很大程度上取决于他们与人亲密相

处的能力。我们访问过的心理治疗师都曾主动告诉我们，他们的大部分内容都用在治疗对与人亲密相处感到困难的病人身上，而且他们的治疗在很大程度上就是努力让他们的病人重新感受到父母之爱。受到父母依附性养育的孩子是在学习与“人”密切联系而不是与“物”密切联系的过程中成长起来的，因而他们就把这种与人亲密相处的能力带入了成年。在许多夜晚我看到2岁的劳伦在床上一点一点地靠向玛莎，紧紧地依偎在她的身边。即使是在这么小的年纪，劳伦都在学习着他终身受用的本领——让人感到亲近的能力。

依附性养育帮助你管教执拗的孩子。依附性养育对于管教我们称之为“高需求宝宝”的孩子特别有用。有时，父母要到孩子3~4岁的时候才能意识到他们养了一个特殊的宝宝（例如，多动症的孩子，发育迟缓的孩子，或者性情变化无常的坏脾气孩子），他需要特殊形式的管教。依附性养育能帮助你了解孩子的行为，增强你对孩子特殊需求的敏感，增加你对孩子的管教取得良好效果的机会。与孩子关系亲密的父母在管教“高需求宝宝”方面领先了一步，原因就在于他们对孩子的个性很敏感。而与父母关系亲密的“高需求宝宝”比较容易管教，原因是他对父母比较敏感。情绪变化无常的坏脾气宝宝往往难以管教，原因之一就是他们的生理机能紊乱。在前面我们已经讨论过，亲情促进了他们在生理上的组织有序。实际上，关于早期养育方式对孩子将来成长的长期影响的研究已经表明：依附性养育（或者缺乏亲情的养育）对孩子的适应能力（孩子的行为是否容易被容易地引导到有利于孩子或有利于父母的程度）这一禀性具有决定性的影响。适应能力强的孩子更能够根据生活中的变化来调整自己，他们学习接受别人对他们错误行为的纠正，最终能够自己纠正错误。有些孩子生来就是刺头，依附性养育能帮助你找到管教他们的办法。

依附性养育有助于孩子对你顺从。依附性养育的真正回报是孩子对你的顺从。这种养育方式除了让父母为宝宝的需求敞开大门之外，还让宝宝为父母的期望打开了大门。父母们常有的抱怨是：“我的孩子根本不听话。”我们来考察一下“听话”这个词，它到底是什么意思呢？随着孩子的成长，他通常从依赖父母逐渐地变得独立起来，寻求着自我，孩子听从的是他自己的意志。因此，你的孩子实际上是听话的，但他听的是他自己的话，而不是你的。你的孩子会有多顺从，这取决于他的禀性以及你与孩子的亲密程度，他的禀性你无法加以控制，而你们之间的亲密是你能够加以影响的。由于你和感情亲密的孩子心灵相通，孩子会敞开心扉接受你的观点，用你的想法代替他原有的想法，听从你的话，不再对你封闭他的心灵。与父母感情亲密的孩子相信父母对世事是最在行的，这样的孩子总想让父母感到高兴。

即使是最执拗的孩子也会服从于父亲或者母亲的意愿，只要父母采取“我的孩子越执拗，我就越要与他亲近”的教养原则。盼望着取悦父母、努力地顺从父母，这正是与父母关系亲密的孩子的行为标记。南希有一个高需求宝宝，他已经4岁了，十分地执拗。南希向我们坦白说：“最初的时候依附性养育让我花费了许多精力，感到很烦难。现在照料乔纳森变得容易多了，因为管教他的时候我们交流得很顺利。我最初的耕耘终于有了收获。”

初学走路的孩子会有什么样的行为

在孩子成长的每一个阶段，他新学到的本领、新具备的能力决定了他的行为。为了有针对性地面对初学走路幼儿的行为，我们首先应该记住教养孩子的一个基本道理：给教养带来了挑战的正是孩子身上具有的促使他成长的内在欲望。为了能够学习，孩子身上必须具备一种强烈的探索欲望，但是冒险的探索也会把他们带入从未接触过的领域。通过了解什么样的本领在什么时候会出现在孩子的身上，你就会有所准备，明白自己该采取什么行动来对孩子身上出现的新能力加以引导，使之成为良好的行为。在1~2岁这个年龄段，孩子会提出许多更具有独立性的需求，比如，一辆可以坐着出行的“车子”，并且配上一个鸣笛的“喇叭”。有了这些东西，他感到已经准备好了，能够去周游世界——至少去附近周游一番。下面我们列出了一些你可以预料到的变化。

有了自己行走的能力。你可以想像一下孩子学走路时会有什么感觉。宝宝看到了屋子四周各种诱人的景象，他发现还可以用自己的小手去触摸看到的大部分东西。一旦开始学会了走路这个本领，孩子就会产生强烈的愿望去支配它，这就是为什么初学走路的孩子总是蹒跚着不停地走来走去，他们还可能摇摇晃晃地走到危险的环境中去。行走演变成了奔跑，由攀爬几级楼梯发展到登上橱柜。

双手变成了工具。在学习拿东西的过程中，1岁大的宝宝学会了用手来操作他所接触到的东西。门是可以被打开的，把手是转动的，抽屉是往外拉的，吊绳是用力往下拉的，垃圾箱是可以倒空的，走得到、够得着的一切东西都是不错的游戏，至少他自己是这么想的。对这个充满好奇心的探险者来说，整个屋子就是一个没有被探索过的新大陆，他想把每块石头都翻起来看一看。

慢慢就会好的？

你是不是常常听到这样的话：“噢，让他去吧，他慢慢就会好的。”这句话其实是一个蹩脚的借口，借以掩饰父母不想去劳神纠正孩子的某些行为。尽管它有一定的正确性，但还是反映出家长对孩子的成长缺乏完全的了解。孩子的发育和成长往往被我们看成像衣服的尺码一样，一套衣服穿不下了，就把它扔掉，重新换一套大一点的、合身的来穿。其实，事情并不那么简单，孩子们在从一个成长阶段进入另一个成长阶段的过程中，并不会把原有的行为抛弃掉，在一个阶段没有被纠正的不良行为会被带入下一个阶段。另一方面，当你看到你的孩子表现出“良好”或“不良”的行为时，你也不必过于高兴或担忧，那可能只是孩子一时的举动，就好像他在试穿一套衣服，不合身的话会很快脱下来。

孩子在行为上的成长就好比是乘坐电梯在百货商场进行的一次购物。电梯门打开了，两个孩子走出电梯看看每一层都有些什么东西是他们需要的。一个孩子不要别人帮他选购，他随意地搜寻着，套上了一大堆新衣服，然后走回电梯，去商场的另一层。当他到了电梯里的时候，发现新衣服里边还穿着旧衣服，而且那些新衣服也并不是十分合身。但他仍独自一人坐着电梯一层一层地上去，在原先穿的衣服外面不断地再套上新衣服，每到一层都带上越来越多的根本不必要的东西。不用多久，早就该脱下来的衣服层层套在了一起，让他不堪重负。最终，再在外面套上新衣服的余地将会越来越小。

另一个购物的孩子从高明而又经验丰富的教养者那里得到帮助。这个教养者看到过许多孩子从电梯里出来，因此她知道这孩子需要的是什麼。“我来帮你试穿一些新衣服，”她对孩子说道，又补充说：“但我们得合计一下该怎么处理你的旧衣服。有些看起来挺合身的，我们还是把它们留下，以后你还会用得着。那些不怎么好的衣服我们就不要了，好给合身的衣服腾出地方。”那个被教养的孩子去到商场的每一层，不仅拿上了很合身的衣服，并且手里不会有那些根本不必要买的东西给他带来拖累。

孩子们的哪些行为将随着年龄的增长而自己克服掉，哪些行为又需要你留神来加以纠正呢？与特定的需求、任务、或者某个成长阶段特定的限制相关联的那些行为你最好就随它去，例如：初学走路的孩子会吸吮拇指；2岁大的孩子会不听大人的话；4~5岁大的时候见着生人会害羞等等。在某个特定的年龄阶段可以被原谅但又让人讨厌的行为应该加以纠正，比如，坐在餐桌前乱扔食物；捉弄家里养的小狗；对父母怒目相向等等。孩子们需要有所限制，以帮助他们成长为讲礼貌、有思想、谨慎小心的人。作为父母，你的任务就是要让子女们掌握能够帮助他们从一个成长阶段过渡到下一个成长阶段的自我控制手段。

对小手进行指导

孩子探索中的小手总是在搜寻着可以抓在手里的东西，因此有必要给这个年幼的探索者一些与东西相关联的语言联想，帮助他挑选哪些东西是可以用手去碰的。对于安全的东西，你可以说“可以碰”；而对于严禁触摸的东西，可以说“不能碰”；对于脸和动物，可以说“轻轻地碰”。为了调教任性的、见东西就抓的小家伙，你可以试一试鼓励他“用一个手指去碰

一碰试试看”。如果孩子想碰的东西你认为完全应该去碰，你可以让他联想到另外一些词，比如“使劲去碰”、“值得去碰”。

宝宝的小嘴开口讲话。语言能力——口头的和肢体的——的发展使得对宝宝的教养变得容易了一些。宝宝开始能够用话语来告诉你她需要什么，她的这种新本领在让人欣喜之余也带来了困惑。宝宝的话语是十分有趣的，同时也会让人感到迷惑不解，父母往往要费老大的劲才能听懂宝宝发出的“哒——卜”声到底是什么意思。学步阶段的孩子喜欢试着胡乱地发出各种各样的声音，为的是听一听这些声音听起来是什么样子，看看别人听到后会有什么反应。他们尖叫着、呼喊、吵闹着，有时候他们的儿语让你听着感到开心，有时候又会让你心烦。语言还为感情表达带来了途径，一向讨人喜欢的孩子嘴里暴躁地说出个“不”字，会让你吃惊得瞪大眼睛。

宝宝有了自己的想法。学步阶段的孩子已经开始进行思考，但还缺乏逻辑性。就像出生后第二年的前半段中运动机能开始发育一样，在这一年的后半段中智力也发展起来了。1岁大的孩子不用多少思考就会兴致勃勃地投入到各种运动中去，而2岁的孩子会研究一下她周围的环境，在用她的双手去冒险之前，会在头脑里首先盘算好行动的步骤。然而，宝宝做某件事的欲望往往超过她成功地做这件事的实际能力。成长过程中特有的这个问题会使宝宝陷入麻烦，并让照料者处于危险的边缘。尽管你知道宝宝还没有掌握某项本领，但是你对他的解释阻止不了他进行尝试。比如，一天早上，我们的儿子斯蒂芬强行非要自己倒果汁不可。他那时已经会拿杯子和水壶，但是还不具有弄明白杯子什么时候倒满了的智力。他就是不要我们给他倒。于是我们让他站在水池边把水倒进杯子里，而我们在桌旁倒果汁。在水池边玩了一阵倒水之后，他终于肯让我把着他的手教他什么时候该停下来不再往杯子里倒水了。

在第二个年头，宝宝的个性将变得越来越鲜明。活泼好动、莽撞、固执、小心谨慎、爱冒险是初学走路孩子的特点。孩子们生来是不一样的，不同类型的孩子需要不同的教养。马修在初学走路时相对来说是一个小心谨慎的孩子，他好像在做一件事之前会首先进行一番仔细的盘算。如果他深深地陷入了麻烦，他不会反对我们把他解救出来。而2岁的劳琳生来就有不同的脾气，她看到厨柜顶上有一个让她动心的小玩意儿，于是不顾伤残的危险硬要拿到它。由于她的个性，我们很少让她脱离我们的视线。她的欲望让她不懈地努力着，跌倒了爬起来，告诉她“不可以”之后还在继续坚持，嘴里争辩着，让大人知道她想要什么。如果饼干筒被拿开、放到了柜子的顶上，她反而会来了劲，要爬得更高。父母的任务，用一个被初学走路的孩子弄得疲惫不堪的家长的话来说，就是“保护我的宝宝，不让他摔断脖子，但仍要鼓励他进行学习。”

要尊重见东西就抓的小家伙

你初学走路的孩子手里拿着一罐橄榄，你预见到要不了多久她就会把橄榄弄得满地都是，于是急忙从她的手里把罐子夺了过来，并且想都不想，立刻就发起了脾气，要她别再去弄罐子。这么做，你确实可以免去打扫地板的麻烦，但是却惹来了孩子情绪上的麻烦要你去操心。

从孩子的手中把她所珍视的东西夺走，这种做法在社会生活当中无论如何是不恰当的：这有违孩子的天性，而且这也不是好的教养。“别乱抓东西。”你对她说，而正是你把她抓去的东西又抓了过来。把罐子从她的手上夺过来一定会让她感到恼怒，而且还进一步加重了她乱抓东西的心思。

实际上有更好的办法。对于一个刚学走路的孩子，你可以和她进行目光接触，把她的注意力转移到她喜欢的其他东西上去。对于稍大一点的孩子，你可以告诉她你会帮助她打开罐子，让她拿一粒橄榄，并且指给她看你要她把这罐橄榄放在什么地方。这样的做法绝对是在礼貌和尊重当中进行的一种练习，采取了“大人主导”的方式。大人希望孩子做到的行为需要大人对孩子的言传身教。

多用“孩子的眼光”看问题

小孩子们会做出令人讨厌的事情——并非出于故意，只是因为他们不像大人那样考虑问题。如果你对孩子引起的每一个混乱都耿耿于怀的话，那么就可能一天到晚都过得很不开心。你走进厨房，看到2岁的孩子把水泼得满地都是，你可能会陷入到“这下糟了”的心情中去：

“噢，不能这样！这下我不得不来收拾这片混乱。她为什么要给我添这些麻烦呢？”其实你可以换一个更有利于健康的选择，不必首先去想你自己的麻烦，而是把心思马上切换到孩子的想法上去：“这多好玩。瞧，用水和盘子还可以玩出别的花样。”你会想起来，她做的这些事情对她的成长来说并没有什么不妥的地方，她是在探索和学习。你还会认识到，由于2岁大的孩子如此全神贯注地做自己的事情，如果你不让她继续干下去，她很可能就会大发脾气。你要是等上那么几分钟，她自己就会转而去别的事情；而且，把地上的水弄干净也不是太困难的事，到她6岁的时候她就不会这么干了。这样，你会发现微笑总是挂在你的脸上。不要老是用自己的眼光看问题，从孩子的角度来想一想，会让你避免精神紧张。

与学步阶段的孩子交谈：他们能够理解什么

学步阶段的孩子还不怎么会说话，但这并不意味着他们不懂得你要求他们做什么。作为一般的指导原则，你可以想像一下你蹒跚学步的孩子懂得多少，然后再加上一倍，她大概至少能够懂得那么多。

训练宝宝听从大人的指导。在15个月左右的时候，学步阶段的孩子开始能够听懂只有一个步骤的指令：“去拿那个球。”到了2岁的时候他们能够听得懂两个步骤的指令：“请找出你的鞋子，并且拿到我这儿来。”18个月之前，学步阶段的孩子还很少能够听懂口头的警告，除非伴随着动作。对孩子大叫“别拉猫的尾巴”根本没有意义，除非你站起身来，从猫身上掰开他的手指，边示范给他看边告诉他：“要爱抚猫咪。对猫咪要温和，不能去拉它的尾巴。”到2岁的时候，没有动作的辅助，孩子也可以听懂大部分的口头命令。

1岁大的孩子能够听得懂“不行”或者“停下来”的意思是她应该停下自己正在做的事情，这差不多已经到了她理解的极限。但这并不意味着你不必对她作进一步的说明：“停下来，别去碰。”你把她的小手拉开的时候要这么对他说：“宝宝会弄疼的。”随着时间的推移，你的说明可以更复杂一些：“停下来，别去碰。宝宝会弄疼的。炉子很烫！”父母常常能够由孩子的反应来了解自己的解释孩子听懂了多少。对于学步阶段的孩子，你应该让自己的解释简单扼要。你还可以用你的聪明才智来对孩子的捣乱行为打一些比方，这比用一些概念来解释你说的话效果更好。

关于孩子的成长，父母必须记住一个十分有用的事实：孩子在学步阶段的思维是非常具体的，他们不能对概念作一般化的归纳。一个18个月大的孩子知道了你们家的火炉是烫的（通常是通过自己一个人对火炉的实际体验这种最为不幸的方式，或者通过有大人指导的探究），但是当他到了奶奶屋子里的时候，别指望他会知道所有的火炉都是烫的。归纳、概括的能力要到4岁才会发展起来。

通过交谈进行教养。学步阶段的孩子增长着的语言接受能力使得教养变得容易起来。在18个月~2岁之间，孩子可能说得相当少，但他们听得懂所有对他们说的话（在这个时期，指的是所有简明扼要的句子）。你应该在事先把要做的事情明白地告诉孩子，比如“爸爸要给你换尿布了。”事先告诉孩子可以避免惊吓到他，至少给爸爸带来了一个得到孩子合作的不错机会（参见有关的专栏，177—180页“教养中的谈话”）。

宝宝的语言表达能力同样会让教养变得更为容易。在这个阶段她不仅能够听懂你要她做些什么，还能够告诉你她想要什么。“不要”的意思是她要你给她拿掉尿布。这时，你先前在回应宝宝发出的信号过程中所作的明智投入开始有了回报。一个确信她的信号能得到回应的宝宝将会发出让人更容易明白的信号。

在18~24个月之间，成长过程中的另一个进展也会使教养变得更为容易，那就是在行

动之前预先思考的能力。学步阶段的孩子能否一贯地这么做，主要取决于孩子的性情而不是智力。冲动的孩子往往会贸然地做出勇敢的举动，不会先考虑一下后果，筹划出变通的办法。你只要观察一下孩子怎么玩耍，就能够弄明白他处于思维成长过程的哪一个阶段。在 15 个月大的时候，劳琳常常要拿着一碗麦片粥爬上一段台阶，实在让我们生气。为了防止必然发生的粥碗打翻，我们不允许她这么做。到了 19 个月大的时候，劳琳端起一碗麦片粥就跑到台阶跟前，她站在台阶下，抬头望望，转过身来，在开始爬上台阶之前把那碗粥递给了玛莎。爬到台阶顶上之后，她又转过身来，伸手要玛莎把那碗麦片粥递上去给她。这时她已经相当成熟了，已经能够想像出自己行为的后果，并且想出了一个借助大人帮助的、有创意的变通办法。语言和认知能力的这些进步还减少了孩子发脾气的可能性，因为孩子此时已经很少再遭受到挫败，而且有了更强的能力来盘算出达到自己目的的变通办法。

适龄教养（一）

你应该对“适龄行为”有所认识，这样才能够给予孩子与年龄相适应的指导。下面列出了一些有益的提示，将帮助你在孩子的成长过程中始终进行正确的教养。

某些挑战性的行为在孩子的成长过程中是正常的。在典型的成长过程中，孩子为了不断地成长，必须对某些行为加以练习，而这些行为又会让ta惹上麻烦。在孩子从具有依赖性的状态变得独立起来的过程中，他往往会具有“叛逆”、“不听话”、“喜欢发号施令”、“莽撞无理”和“冲动”的特点。这些行为中的一部分只不过是孩子对成长为一个独立个体的追求所带来的副产品。导致孩子“不听话”的固执，从另一个角度来看，正是在跌倒后激发他爬起来继续尝试的勇气。

和孩子一起进入“特定的时期”。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，由此就带来了教养问题，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。在这个阶段中，你的孩子好像疏远了你，她甚至会回嘴和顶撞你，你可千万别为此而恼怒。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，她需要一定的空间以及来自场外的指导（包括纠正）。此后不久的某一天，像太阳落山之后又必定会重新升起一样，你将发现当你靠在躺椅上的时候，孩子又紧挨在了你的身边，要求你帮她解决一些问题，或者建议你和她一起参加一些活动。你甚至会在一天早上睁开眼睛之后发现 6 岁大的孩子又睡在了你的床上，紧靠着你。此时，孩子正处于“重新进行亲情连接”的阶段，这个阶段好比是孩子在成长旅程中的一个加油站，这时候孩子正需要进行情感上的燃料补给。应该好好地利用孩子成长过程中的这个间歇，这正是修补沟通中出现的裂缝、巩固你们之间亲子关系的好机会，你的孩子和你自己都应该在这个间歇中进行情感的重新充电，以便面对下一个不稳定的阶段。

当父母和孩子之间出现不和谐的时候，教养问题会成倍地增加。如果你试图要拴住孩子，而孩子却想摆脱你，你就很可能会对孩子正常的独立行为反应过度。当孩子处于“重新进行亲情连接”的阶段时，如果你十分忙碌而忽略了她，那么你就错失了巩固你在她心目中的安慰者、顾问、权威以及管教者地位的良机。

适龄教养（二）

重视消极阶段。当孩子在成长过程中出现消极阶段时，你千万别感到恼怒。当然，有时候你会很难做到这一点。因此，不适宜在消极阶段进行诸如训练孩子学会控制大小便等教养项目，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。重视消极阶段的另一个途径是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他慢慢来一样，身体是孩子自己的，你应该相信他能够学会这些基本技能。

事先做好计划。教养问题很可能发生在孩子从一个成长阶段向另一个成长阶段过渡的时候，或者发生在家庭有较大变故的时候：比如迁居、新添了一个弟妹、家里有了病人等等。最近我的诊所来了一家人，他们原先很讨人喜欢的孩子脾气变得很坏。原来这家的母亲刚开始了一份新的工作，同时孩子开始上一所新学校。我给他们的建议是，如果有可能，当孩子还没有顺利地适应他生活中的重大变化时，父母应该选择在另外的适当时间来进行自己生活中的重大变化。

有些行为虽然“正常”，但也不能允许。一位了解自己宽容度的母亲这么说：“博比和吉米，你们听着，我不管书上怎么说，打架在我们家是不允许的。”所谓教养，部分的工作就是学习如何在生活中与孩子一起度过不同的成长阶段，以及让孩子学习如何与你们一起生活。孩子早期的家庭生活就好像是野营拉练，为将来的生活做好准备。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。

在成长过程的不同阶段要有针对性地进行教养，这并不意味着可以放松对孩子的管教。尽管确实有必要调整你对孩子的教养方法以适应他的天性和不同的成长阶段，也确实有必要在教养进行得十分费劲的时候放宽你对孩子的容忍度，但你没有任何理由不要求、不帮助孩子服从你的管教。说一句“他只是在经历一个阶段”或者“那不过是他天性的一部分”，不能把孩子的错误行为轻易地敷衍过去。

引导学步期孩子的行为

在学步期孩子的教养过程中，你首先应该做的是要密切关注孩子的感情需求，并且要对他的成长发育水平有充分的了解。一旦你了解了学步期孩子会做出怎样的行为以及他们做出这些行为的原因，你就能够很容易地做到宽容那些你无须去加以纠正的行为，对那些必须禁止的行为也容易进行纠正。

当你的宝宝开始学走路的时候，他就正式进入了学步阶段。作为孩子的教养者，你的角色从只是简单地照料、养育孩子扩展到了要为学走路的孩子提供一个探索和学习的安全环境。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。

对于一个受到依附性养育的孩子来说，在出生后的第一年中所学到的东西能够帮助他克服学步期的矛盾心理。由于他习惯于自己总是对的这种感觉，因此他往往不太会进入让自己感到错了的境地。由于他在对自己和照料人的信任中进入学步阶段，因而他的所作所为和他的行为方式中就存在着一种平衡。他的行为都有一个明确的目的，使得他相当有魅力，能吸引人的注目。依附性养育的母亲像读一本书那样阅读自己的孩子，推测下一页将发生些什么。她将学会采用有针对性的方法来引导处于学步期的宝宝的行为。

转移孩子的注意力

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，这么做会引起他的反感，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西上去。举例来说，在劳琳小的时候，每当她快要开始淘气的关头，我们会赶紧向她叫道：“劳琳！”听到有人叫自己的名字会让她感到意外，使她暂时忘记了原先的目标。她会回答道：“哎？”然后我们就赶紧转移她的兴趣。到了现在，这个办法还时常能对劳琳起作用。

给宝宝的行为提供重新引导。宝宝的头脑里充满着数以百计的词语联想。在马修的成长日记中，我们记录了这么一个联想模式，当我们对 16 个月大的马修说“走吧”的时候，他就会拿起包宝宝用的三角吊带跑到门口去。在对他的教养中，我们就利用了这个联想能力来分散他的注意力：当我们看到马修快要开始大大地淘气一番的时候，我们就会对他说“走吧”。这个提示信号诱导他的思维和肢体改变了方向。我们把许多这样的提示词语（比如“皮球”、“猫咪”、“走吧”等等）记录下来，做成了一个表格，把它们作为对马修的“重新引导”。当然，光这么说还不行，你还必须继续做下去，带他出去走一走，或者去玩一会儿皮球，或者去找猫咪；如果只说而不做，你的孩子就会变得不信任你，你也就失去了一个有用的管教手段。14~18 个月大的小孩子需要大人花费许多精力来满足他的要求。到了 18 个月之后，你可以开始对他说“现在不行，以后再说吧”，或者诸如此类的话（参见 71 页和 185 页关于“重新引导”的其他讨论）。

我们的劳琳是个性情倔强的孩子，她在 17 个月大的时候总是固执地要到隔壁房间去找她的妈妈，而妈妈正在酝酿写作。当我伸出胳膊把她挡住的时候，她会生气地把我的胳膊推到一边去，并且对我大发脾气。我向她传递了她必须与我待在一起的信息，但是我决定要通过游戏来做到这一点。我不再去强行阻止她，而是在我用胳膊挡住她的时候让她玩我的胳膊，玩着玩着，我们两个很快就转而玩起了猜拳游戏；在这之后，当她用小手把我的胳膊推开时，我就会拉着她的小手，教她轻轻地摸我的胡须，她会因此而大笑起来。用不了多久，劳琳就忘记了原先那个要到隔壁房间里去的强烈念头，觉得和爸爸在一起玩也很开心。转移劳琳的注意力需要花费时间，还要花费额外的精力，但是这么做使我们俩都避免了心力交瘁的折磨。我真正地使我们父女之间的关系加强了，避免了父女之间出现不愉快的肢体冲突。孩子越固执，父母就越需要在引导孩子培养良好品行方面付出创造性的劳动。

给宝宝的行为设定限制。你对孩子的教养在很大程度上取决于你对孩子设定限制的能力。人人都需要有所限制，而且年纪越小，限制就必须越明确。孩子渴望冒险的勇气引导着他探索，而他的少不更事又会让他误入歧途，为他设定的界限给他带来了安全保护。我们来看一看一个经典的实验：把校园四周的栅栏拆除后，先前在校园里四处闲逛的孩子们会挤在一起跑向周边热闹的地方，而不再愿意去仔细探究原先围在栅栏里的各个角落。对孩子所作的限制实际上并不是要捆住孩子的手脚，而是要对这个好奇的探索者以及他的环境加以保护，让他在给定的界限内放开手脚、更好地发挥自己。例如，你的学步期孩子在和你一起穿过街道或停车场的时候不想拉住你的手。你应该态度坚决地做出限制：只有拉着手才能穿过街道和停车场，没有别的选择。我们自己在实现孩子的自由与约束之间的良好平衡方面需要作出艰辛的努力，要做到这一点并不容易。

设定限制给生活带来了十分有益的教诲：世上充满了允许和不允许。你应该确定孩子的什么行为是你不能允许的，并且要做到始终坚持这样的限制。对于不同的家庭和孩子不同的成长阶段，所采用的做法可以各不相同。设定限制把孩子经受的挫折提高到了一个新的水平，而这正是每个孩子在离开家门到社会上经受挫折的打击之前必须预先经历的。如果你确实不想要初学走路的孩子把垃圾扔得到处都是，那么你就应该把垃圾桶盖起来，或者关上门。你要是不想让孩子把架子上的食物随手拿光，你就得把食品储藏室的门关上。剪刀和尖利的刀具是不能让他碰的，你要学会把它们放在孩子拿不到的地方。当难以避免的事情发生的时候，你要坚定地转移他的注意力，用其他东西来吸引他。对孩子有所限制会给整个家庭带来好处。学步期的孩子需要学习如何与全家一起分享家里的东西，而且父母们也需要实事求是地对待

孩子们有限的容忍度。正如一位母亲所说的：“我知道孩子们的忍受程度，也知道我自己的。”

有些父母无法对孩子作出限制，原因在于他们做不到对孩子遭受的挫折袖手旁观。挫折只要不严重到对孩子造成伤害的程度，那就会有助于孩子形成适度的抵抗力，让他能够尽力地发挥自己的全部潜能。没有挫折，就没有成长；而如果到处都是挫折，那也就不会有生机。你务必要为孩子示范健康的克服挫折的方式。成年人也是有所限制的，如果你知道如何去面对自己的限制范围，那么你就会懂得如何去为你的孩子作出限制。

学步阶段的孩子需要有人来为他们设定限制。没有限制的话，世界会让他们感到提心吊胆。他们直觉地知道自己需要限制所带来的安全保护。当他们对限制进行试探时，会要求你向他们表明你以及你对他们作出的限制在多大程度上是可以信赖的。

负起对孩子的监管责任。随着我们的孩子一个一个地进入学步阶段，我们不得不仔细地审视我们作为权威人物所扮演的角色——权威形象指的到底是什么，以及我们应该如何保持我们的权威形象。我们希望明确地对初学走路的孩子负起监管的责任，从而让他们感受到安全和保护，让他们知道有人挡在他们和包藏着危险的世界中间，有一个地方让他们可以寻求到帮助，我们并不是为了要感受到自己的强有力而把他们当成木偶来控制。与某些理论家的观点正好相反，我们也根本不相信学步期的孩子想要控制我们。他们想要学会控制的正是他们自己，我们通过两种途径来帮助他们：用我们讲话的语气和我们的行为来让他们知道我们是成熟的大人；为他们提供一个安全的、受保护的家庭环境，作为他们可以随时离开和回归的大本营，让他们出发去探索世界，然后在需要的时候回来享受舒适、重拾自信。通过这样的方式，我们就可以帮助他们形成内在的自我控制力。

当我们的孩子处在学步阶段时，我们给了他们充分的机会，随他们去把事情搞得一团糟，他们从父母对失败的援助中学会了知识。一次，斯蒂芬想要喝一个广口杯中的果汁，他硬是不要玛莎帮他，于是玛莎就让他自己去试，结果他把果汁倒了自己满身。冰凉的果汁从他的身上流下来，让他吓了一跳。为了喝第二口，他就自觉地不再那么任性了；他仔细地听从玛莎的指导，“慢慢地”把杯子倾斜过来。由于我们在孩子们出生后的最初几年建立起了彼此间的相互信任和相互敏感，因而孩子们在学步阶段很容易地把我们作为权威人物来敬仰。我们能够让他们明白无误地知道我们期待他们具有什么品行，而他们的行为也常常表明，他们希望通过让我们满意来使自己感到快乐。

从与你同为一体到成为独立个体

在出生后第一年的后半段，宝宝开始了一个被认为是“孵化”的成长进程。宝宝已经认识到除妈妈之外，外面还有一个广阔的天地。在第二年的整个成长过程中，宝宝对自我的认识逐渐成熟起来，从一开始的认为“妈咪和我同为一体”发展到认为“我和妈咪有所不同”，然后再进而认识到“我”是一个独立的个体。诸如“我的”、“我”、“我的东西”一类的词反映了孩子对独立于母亲的自我的追求。除了在认识上渴望成为“我”之外，这个小小的独立个体到这时也有了足以帮助他成为他自己的运动技能和语言能力。宝宝如何发展这种“自我”的观念，父母如何规范这时期的行为，这些都对孩子的情感健康有着至关重要的影响。儿童和成年人心理学研究者都认为，早期生活中愉快的分离经历起到了一种心理疫苗的作用，能够对幼儿阶段后期和成年之后的引起心理紧张的分​​离产生抵抗力。

从来没有和父母建立亲密感情的孩子缺失了认为“妈咪和我是同为一体的”这么一个健康的成长阶段。在过渡到产生健康的自我意识阶段的过程中，这样的孩子会遇到许多障碍。而被强逼着过早地进入具有自我意识阶段的孩子也很可能会发展起不稳固的自我形象，导致缺乏安全感、消沉和容易动怒。如果父母不能正确地理解在“同为一体”发展到成为“独立个体”的过程中相伴发生的那些正常行为，那么他们很有可能会面临许许多多的教养问题。

在孩子从与妈妈“同为一体”到成为“独立个体”的进程中，会相伴着发生一些确定的

行为。这些行为中的一部分有助于他变得更为独立，但是让孩子陷入困境的往往也正是这部分行为。通过了解这些行为为什么会发生以及你如何去帮助孩子，可以使教养变得更为容易。

渴望独立的矛盾心理。宝宝渴望独立，并且她也需要独立起来，但她对独立的过程有多快、应该与你保持多远的距离感到没有把握。宝宝会不断地试探与你之间到底保持怎样的距离才是轻松愉快的。刚才她还像葡萄藤一样紧紧地缠着你，几分钟之后却又快乐地玩耍着跑到屋子的另一边去，这就需要你每时每刻做出不同的教养决策。宝宝就像一个溜溜球那样上下起伏。如果你放松自己、心情愉快并且从容不迫，那么不用费神就能把溜溜球玩好；而如果你厌倦、慌张、感到自己无能为力，它就会玩得让你恼羞成怒。

面对陌生人的不安。孩子走向独立是要付出代价的。在出生后第一年的后半阶段，孩子开始在有陌生人出现的场合感到不安。这时，再次加强与孩子之间的亲密关系会带来很好的效果。与父母感情亲密的孩子是依靠父母来评估一个场合是否具有安全性的。在一个不熟悉的社交场合，宝宝通过你的反应来估量陌生人，她通过你的眼睛来了解陌生人。如果你感到不安，宝宝也就会不安。当“陌生人”走近的时候，宝宝会注意到你由身体语言表达出来的“别怕，没必要感到不安”的态度。在宝宝警觉的头脑当中，如果一个陌生人对你来说没什么可怕，那么她对宝宝来说也就不可怕。宝宝懂得别人鲁莽地闯入他的个人空间是件讨厌的事，因而对别人的闯入会做出强烈反应。在这样的场合，父母能够起到缓冲作用。

同别的孩子相比较，有些宝宝对陌生人更为敏感一些。当我注视着一个第一次来我办公室的婴儿时，我发现他对我作出的反应方式总是与他妈妈对我作出的反应方式相一致。如果宝宝紧紧地依偎着妈妈，而妈妈也紧紧地搂着宝宝、不安地对宝宝说：“他不会伤害你的。”她实际上是加剧了不安的气氛，宝宝会依偎得更紧。而如果妈妈松开紧紧搂着宝宝的胳膊，进门后很快就与我愉快地攀谈起来，宝宝就不会紧紧地抓着妈妈不放，会配合我对他的诊断，感到我是“妈妈认可的”人。

与妈妈分离时的不安。在出生后第一年的后半段中，宝宝会开始害怕与妈妈分离，这同样是一个正常的成长现象。过去常常有这么一种看法，认为如果在第一年里妈妈不离开孩子的话，她就会宠坏孩子，孩子会永远都缠着她不放。尽管有关依附性的研究已经表明事实恰恰相反，但现在仍然有许多人还相信这种观点。其实，宝宝在一开始的时候越是与妈妈感情亲密，长大后与妈妈分离所带来的不安就会越少。

当孩子在玩耍的时候，感情亲密的妈妈待在孩子的身边，或者让孩子在心理上感到妈妈就在身边，这能够起到对孩子的不安进行调节的作用，给孩子以这样的信息：“大胆去探索。”与妈妈关系亲密的孩子在脑子里存储着十分丰富的关于妈妈的心理印象，因而即使是在他与妈妈没有目光接触的情况下，他也能在心里感到妈妈时时都与他在一起。

在和妈妈一起遇到陌生的玩耍环境时，孩子既有着探索新环境的欲望，又有着依附于妈妈这个熟悉的照料者的需要，他往往必须在这两者之间找到平衡点。即使是心里感到很踏实的孩子，一旦进入一个陌生的环境，在开始进行探索之前也会紧紧地依偎着妈妈，其原因就在于此。依附型养育有助于宝宝在依偎着妈妈与放手去探索之间找到平衡。在探索陌生环境的过程中，孩子会时不时地确认一下妈妈就在身边，为的是消除恐惧和疑虑。有妈妈在身边似乎能增加孩子进行探索的动力。由于孩子不必浪费精力去担心妈妈是否在身边、是否会离去，因而他能够把自己的全部精力都投入到探索中去。总有那么一天，他将不再紧紧地缠着妈妈，开始轻松愉快地去探索周围的环境，渐渐地远离充满母爱的家庭大本营，但是还会时不时地跑回来进行情感上的重新补充。如果你对与一群孩子在一起玩耍的学步期宝宝做一下观察，你将会注意到，他们会定期地跑回到妈妈的身边，坐在妈妈的膝上，得到一次让他消除恐惧的爱抚，或者仅仅是获得一个受到妈妈照料的短暂机会——这是再一次跑开去玩耍之前情感上的休息和补充。

对与母亲之间的情感缺乏安全感的宝宝在寻求这种平衡的过程中会遇到比较多的困难。

他们很可能会花比较多的时间来缠着妈妈不放，也可能会脱离妈妈和玩耍的环境，变得孤僻起来。已故英国心理学家约翰·波尔比是依附性理论最有影响的研究者之一，他认为：“缺乏自信的孩子不会相信他的依附对象们在他需要的时候会对他伸出援手，他采用一种缠着不放的策略来确保能够得到他们的帮助。他对妈妈是否会帮助他没有把握，因此这种担忧会一直盘踞在他的心头；心里如果充满了这种担忧，那就会阻碍他的独立和探索，从而妨碍他进行学习。”依附性养育承认这么一条成长原则：宝宝在有能力轻松自如地把握好自己的独立性之前，必定要经历一个健康的依赖阶段（参见 56 页的相关专栏“走向独立”）。

有些宝宝比别的孩子对与母亲分离更为敏感。因此在第二年中，你的教养目标之一就是要了解孩子在什么场合能够轻松、愉快地离开你，是否能经常离开你，能够离开你多长时间。有些孩子一离开妈妈就会感到不安，原因在于他们的妈妈在分离时总是为他们感到担忧。在第一年中你和你的宝宝之间的关系越健康，那么在第二年 and 第三年之间你的宝宝就越能够高高兴兴地与你分离。

每个宝宝都有他自己的与妈妈相分离的时间表。在 2 岁左右时，我们的宝宝们常常会愉快地挥手对玛莎说“再见”，只要我或者一个兄弟姐妹与他们待在一起、陪伴他们。到了 3 岁半的时候，我们“长大了的”孩子会很高兴地独自待在周日学校里；到了 4 岁，他们会很安心地在要好的朋友家里过夜。

大发脾气。宝宝有着占有一切的欲望，结果是许多事他没有办法去实现。他渴望自己强壮有力，但实际上他并不是十分强有力的，这给他带来了挫败感。大发脾气的行为是性格中坚定性的正常的副产品，而这种坚定性在形成健康的自我的过程中是必不可少的（为了了解大发脾气为什么会发生以及如何帮助孩子平静下来，请参见第五章平息孩子的脾气发作）。重要的一点是你不仅要构造孩子的环境以减少他发脾气的必要性，而且还要对孩子表达情感的需求加以认可和鼓励。

采用适当的方式离开宝宝

如果妈妈离开了，依附性强、对分离敏感的宝宝会十分难受。为了解决这一问题，你首先要凭直觉去了解正在逐渐长大的孩子在什么时候开始能够应付你短暂离开的局面（这里所说的“短暂离开”并不包括你和他爸爸偶尔一起离开他一段时间）。在过去，奶奶、阿姨，甚至是邻居家的妇女都会亲密地参与到一个家庭的生活中来，因此宝宝与这些熟悉的人在一起一次待上 3~4 个小时都会很安心。如果在你的生活中缺乏这样的人，那你就应该去寻找一份能够培养起来的友情——一周数次花时间与宝宝喜欢的另一对母子（女）待在一起，经常在彼此的家里一起玩耍、一起做家务。这种相互间的依附将能够为你和你的朋友带来有着差不多教养风格的、父母外出时可以照料宝宝的“最佳临时保姆”。

宝宝走向独立的过程

许多关于养育孩子的理论都向人们传授这么一种观点：养育孩子的主要目标是培养孩子不依赖于父母。这当然没错，但是培养起孩子的独立性仅仅是让他成长为一个情感健全的人的一个方面。孩子必须经历下列三个阶段：

依赖阶段：“为我做这件事。”不到 1 岁的婴儿完全地依赖他的父母。

独立阶段：“我自己来做这件事。”在第二年，进行着探索的学步期孩子受到父母的鼓励，学会了不依赖于父母做许多事情。

相互依靠阶段：“我们一起来做这件事。”这是最为成熟的阶段。孩子有着靠自己成就一番事业的动力，但是也明智地知道要寻求帮助来把事情做得更好。为了使孩子获得成长为一个情感健全的人的最佳时机，父母必须鼓励她循序渐进地经历上述的每一个阶段，让她逐渐地成熟起来。徘徊在依赖阶段停止不前与过早地强迫脱离这个阶段一样，都是有害的。而始终停留在独立阶段会使人感到讨厌。成熟地进入相互依靠阶段赋予了孩子从别人那里获得最大的帮助、同时自己又尽力地给别人以付出的能力。

相互依靠意味着父母和孩子要求彼此发挥各自最优秀的品质。要是没有孩子在经历每一个阶段时给你带来的挑战，你就不会掌握教养他所必需的技巧。这正是密切的亲子关系大放异彩的地方。父母和孩子相互帮助，使他们彼此成为对方眼里最好的人。

学会相互依赖让孩子对生活，特别是对人际交往和工作，做好了准备。事实上，为了提高生产力，管理咨询专家们就在传授着相互依赖的概念。知道什么时候去寻求别人的帮助以及如何得到帮助的能力是十分有用的社交技能，即使是 2 岁的孩子都能学会：“我能够自己做这件事，但有人帮忙的话我会做得更好。”

历经了所有的这些成长阶段，孩子就从孤独的状态渐渐地变得合群了，从向往独立渐渐地变得向往被人接纳。实际上，对大多数相互依赖的人来说，在与大家融为一体和离群独处这两者之间来回变化是一种长伴一生的社交模式。你往往希望你的孩子既能轻松自如地独处，又能轻松自如地和别人相处，到底哪种状态占主导地位实际上取决于孩子的气质。相互依赖让天性主要是领导者的孩子和天性主要是追随者的孩子都能够得到平衡。独立性强的个人英雄主义者会紧紧地把自己封闭起来，以至于失去了大家能够为他提供的帮助。而依赖性强的孩子又忙于追随大众，因而永远都得不到发展领导才能的机会。

让孩子学会相互依赖与让他学会负责任是相一致的。当孩子习惯于从别人那里获取帮助时，他们自然而然就学会了去考虑自己的行为对别人会产生什么影响。真正快乐的、心理健全的人既不会完全地依赖，也不会完全地独立，他们相互依赖。

在 2~3 岁之间，孩子的内在精神生活会变得越来越能够被了解。孩子们会用象征性的举动来传达他们无法用语言表达的情感，从而用他们的行为为你提供有关他们情感的线索。当妈咪照料着新生婴儿的时候，玛丽“照料”起了她的洋娃娃，她觉得自己就像是小妈妈。吉米在不顺心的时候会重重地捶打他的泰德熊，以此来表达他的愤怒。

公然的违抗。你应该看懂孩子为什么不听你的话。还在蹒跚学步的孩子并不是真的要公然地违抗你或者桀骜不驯。他要表达的并不是“我一定不做”，而是“我不想去”。通常，在他说“行”之前他会说两到三次“不行”。或者他是在试探、思考：“如果我说‘不行’的话，会发生什么呢？”他在想：“我现在正在干自己的事。这是我自己的时间、我自己的空间，我有权去支配它。”他正在服从他自己的意志。这种行为是正在学走路的孩子发展自我意识的努力中的一个正常部分。到了 2 岁左右，当我们要让正在调皮捣蛋的孩子停下来时，我们面对的将是他大声地说“不”，就好像他意识到我们正在侵入他划定的领地。他在尝试着找到自己身上所具有的能够伸张权利的力量。在这个阶段，父母孩子都需要学习一门至关重要的成长课程：掌握对别人说“不”的能力，以及接受别人说的“不”的能力。当孩子说的“不”让父母觉得受到威胁时，严厉的话很可能就会脱口而出：“不许这样对我说话。”有自信的父母不会把孩子说“不”看成是对父母权威的威胁，而是看作所有学步期孩子都需要经历的一个健康阶段。当依附性养育的宝宝对大人说“不”的时候，一个成熟的家长不会做出不安或惩罚性的反应，而是以“既来之则安之”的态度平静地应对孩子每一次说“不”的局面，并且采用自己的智慧来对孩子加以引导。

帮助学步期孩子轻松愉快地养成独立性

孩子为了认识周围的环境并且了解自己，必须脱离妈妈的庇护；妈妈也必须放手让孩子去探索，并且应该让孩子学会在较远的距离上维系母子（女）之间的亲情。同教养孩子的许多方面一样，这里也涉及如何把握好平衡的问题，既要给孩子一定的宽松度，让他养成独立性，又要保持母亲与孩子之间的亲密。妈妈一方面不能放手让孩子完全脱离自己，另一方面也不能因为自己对孩子的担心，或者出于要孩子继续依赖自己的需要，而把孩子置于自己的完全控制之下。在第二年中，父母自始至终都会感觉到自己游走在过分地限制孩子和放任孩子之间，前者很可能会阻碍宝宝的成长，而后者又 would 让孩子危及自己或他人，或者破坏财物。下面给出了一些既帮助宝宝独立同时又维系亲子之间亲密关系的方法。

玩“躲猫猫”的游戏。在 9 个月左右或更早的时候，你就应该开始和孩子玩躲猫猫游戏，也可以和孩子一起绕着家具相互追逐。你把自己的脸用手遮起来，或者在长沙发的另一边藏起来，这些游戏都为孩子提供了机会去想像你的存在，尽管孩子看不到你。

在亲情依附中断奶

断奶意味着孩子成熟了——一个成长阶段的需求已经得到了满足，因而孩子有了接受下一个阶段挑战的准备。断奶的关键是要循序渐进，因为断奶是个过程，而不是一时的事件。在逐渐地断奶的过程中，父母要细心地对宝宝加以照看，让孩子一步一步地掌握各方面的能力。应该按照我们所讲述的养育宝宝的基本方法来建立亲密的亲子关系：对宝宝的啼哭作出及时的响应，为宝宝哺乳，把“宝宝”穿在身上。所有这些都是十分符合孩子天性的教养手段，能够减轻孩子在学步期的不安，让孩子摆脱压力、顺利地应对挑战。如果孩子在学步阶段仍然吃奶，有时仍然被包在三角吊带中“穿”在父母身上，仍然得到父母的及时响应，那么孩子在这个阶段继续得到了依附性的教养，因而有能力逐渐地变得独立起来。

在我的儿科实践中，我观察过许多学步期的孩子，他们与我在书上读到过的一些孩子并不相同。我见过的这些没有过早地断奶的孩子都是有自信的、向上的孩子，并不消极，他们以及他们的妈妈并不像育婴书籍和儿童杂志上所描写的那样糟糕。我注意到，品行最好的孩子都是在最适合他们的时候才断奶的。

但是，延长孩子对妈妈的依恋是否会宠坏孩子呢？如果母亲出于占有孩子的目的，以牺牲孩子的继续成长为代价，为了满足自己的感情依恋的需要而紧紧地抓住孩子不放，那么这个问题的答案就是肯定的。如果只要自己和孩子认可，妈妈可以在任何一个依恋阶段给孩子断奶，那么上述问题的答案就是否定的。与一般认为延长孩子对妈妈的依恋会妨碍孩子的独立性的看法正相反，我们发现如果孩子的任何依附阶段都不过早地结束、在他们自己愿意之前不过早地断奶，那么孩子实际上会变得更具有独立性。许多关于依附性的研究也为我们的观察提供了支持。

早早地就给孩子断奶的妈妈认为她们可以得到一些自由。实际的结果有可能是这样，然而这是需要付出代价的。我们认为，学步期孩子的多数不良行为，比如发怒和情绪对立等等，实际上都是由于过早地让孩子不再依附母亲而引起。早早地给孩子断奶，早早地让孩子离开主要的照料者、离开家门，这在西方世界是一种通行的做法。而在孩子的教养方法上杂乱无章、毫无头绪，也是西方世界所特有的现象。这两者之间是否存在着联系呢？在亲子关系当中，确立与孩子年龄相称的教养形式的最佳途径是让孩子自己走向独立，而不是父母在时机还不成熟的时候过早地摆脱孩子。

渐渐地分开。宝宝培养起健康的自我意识的最佳途径是孩子主动地与妈妈分开，而不是妈妈去摆脱孩子。如果是孩子慢慢地离开母亲，那么发生教养问题的可能性就比较小。如果宝宝在学走路的时期还依旧和母亲十分亲密，那么这个时期充满着好奇的探索欲望的孩子就会感到很安心地离开妈妈的身边。为了获得抚慰、得到建议，与妈妈很亲密的孩子会在他的探索过程中偶尔带上妈妈。这把两方面的好处结合在一起——既与妈妈相统一，又有独立性。对于这种感情的重要性，我们是在我们一家驾船出海探险的过程中才懂得的。由于我们的帆船安装了电子导航设备，让我们能够与陆地上的一个无线电控制塔保持“连接”，因而我们可以很安心地在大海中冒险，航行到更远的地方。紧密的联系给我们带来了安全感。

许多现代教养理论都存在这样的问题：它们都过分地注重培养孩子的独立能力，而忽视了学步期孩子继续保持健康的依赖的必要性。在维系父母与孩子的紧密联系和鼓励孩子独立自主之间，你必须努力地实现细致的平衡。

恰当地离开孩子。我们 18 个月大的孙子安德鲁有一对十分有教养的父母。当鲍勃和谢丽尔中的一人想要“离开”，到隔壁房间里去的时候，他们会很周到地让安德鲁知道。由于安德鲁对分离十分在乎，因此他从很小的时候就让他们懂得了该这么做。对孩子说“再见”，

“待会儿见”以及“爸爸要去干活了”，这都非常重要。即使是妈妈要离开一会儿，安德鲁也能够平静地面对，因为父母从来也没有让他吃惊地突然离开他。在你离开的时候和孩子也打声招呼，这会有助于让他在任何时候都掌握实际的内情，从而也就会使他信赖父母随时会把最新的情况告诉他。

做孩子的辅助者。孩子们会很自然地变得独立起来。你的任务并不是要去使他们独立，而是要提供有利于他们独立起来的可靠环境。随着孩子为了实现无忧无虑的独立而努力，你成了孩子的辅助者。当像发电机一样转个不停的孩子需要情感上的补给时，你就应当起到电池充电器那样的作用。有时他与你形影不离，过一会儿又像箭一般地飞离你身边。他能容忍和需要多大程度的独立性？他又能够容忍和需要多大程度的亲近？在与父母拉开距离的同时，孩子还需要维系与父母的密切联系。在由父母庇护着走向新环境的过程中，孩子如果找到了依附父母和大胆探索之间的平衡关系，那么他往往就会具有最好的品行。作为孩子的辅助者，你的任务是帮助孩子达到这种平衡。

不方便时，代之以语言交流。如果初学走路的孩子在你看不见的另一个屋子里玩耍，而且开始大惊小怪起来，你大可不必马上扔下手里正在干的事情、心急火燎地跑过去帮他，你可以大声地对他说：“妈妈就来了！”在淋浴的时候，和浴室门外的孩子保持对话，这能够防止孩子因为不乐意你离开他身边而吵闹。

孩子不让你离开时，你应该使自己换档。有时即使是“大人很容易走得开”的孩子也会突然变得对大人的离开十分敏感。如果宝宝不愿意让你离开他，你可以尝试一些有想像力的方法，既留在他的身边，又让自己能够感到快乐地与他待在一起。你感到自己确实有理由要离开一会儿，而实际上可能只是你的内心想要多给自己一些关爱。

提供“远程”帮助。探索中的孩子往往会陷于危险的境地。所有父母的保护孩子的本能让我们想马上跑过去把处于危险中的孩子解救出来。有时，比较好的办法是站在局外鼓励孩子，让这个年轻的冒险家自己摆脱麻烦。在这一节的写作过程中，我注意到2岁大的劳琳正试着让她的玩具马车向下驶过一小段台阶。玩具马车走到一半就在台阶上停住了，劳琳开始大声嚷嚷起来。我没有马上跑过去帮她，而是鼓励她：“劳琳自己去解决。”这种鼓励足以让她去使玩具马车重新开动起来、驶下剩余的台阶。给学步期的孩子以鼓励、让他们自己想办法去摆脱困境，这将有助于他们养成独立自主的意识。

留意大人走开后孩子的紧张迹象。开始走路的孩子有时仍然需要缠在你的身边，有些孩子这样的要求会强于其他孩子。在白天，如果平常总是无所畏惧的小“探险家”不愿意离开你，你应该尊重他的这种愿望，同时还要想法儿弄清楚他为什么会这么亲密地靠着你。他是感到不舒服吗？是不是你心烦意乱，或者太忙了而忽略了他？是不是大人与他分离得太多了，让他无所适从？你应该花些时间陪他，为他的“油箱”重新注满父母的亲切关怀，这样，要不了多久，他就又会从你的身边跑开去。

花一段时间与宝宝随意地待在一起。在一天中的任何时候，只要孩子愿意，你都可以让他与你在一起待上一段时间，坐在你的膝上，依偎在你的怀里和你说话。玛莎曾经说过：“早上起床后的第一件事就是我们的劳琳要与我待上一会儿，特别是那个晚上她睡在了自己的床上，或者我起得比较早，没能在床上和她搂抱一段时间。如果我任由她和我待在一起，直到她自己要求停下来，那么她就为自己“充好了电”，然后可以有相当长的一段时间不用大人陪在她的身边。我不是每次都能很容易地坐定下来陪她、直到她心满意足，但是每当我做到了这一点，我都会十分快乐。”

鼓励与其他重要的长者之间的关系。祖父母、家庭的朋友以及日常代替你照料孩子的人都能帮助你年龄渐长的学步期小孩学会依靠父母以外的其他大人。你应该请在孩子心目中具有重要地位的其他大人进入孩子生活，从而使孩子在脱离你、逐渐独立起来的过程中能够依靠许多人、从不同的人那里获得帮助。

请你记住，在孩子们从一个成长阶段向下一个成长阶段的过渡过程中，他们的行为会让父母的管教面临比较多的挑战。如果能平稳地度过这种过渡时期，那你就能够减少接下来会遇到的教养问题。

从 2 岁到 3 岁

“讨厌的 2 岁孩子”这种说法不仅很过分，而且也不公平。尽管 2 岁的孩子确实具有挑战性（3 岁的孩子也一样），但同时他们又棒极了。孩子在能力方面的最大变化发生在语言领域。初学走路的孩子已经具有相当好的语言理解能力——他听得懂你说的大部分内容。同时，2 岁大的孩子还能更好地让自己为别人所理解。语言表达能力在这时蓬勃发展了起来。这种双向的语言交流使得对孩子的管教变得容易了起来。对语言的掌握让 2 岁的孩子能够利用大人的帮助给他带来好处，并且有助于他感到“长大了”。当然，这个阶段仍然存在着让孩子感到挫败的时候，有时你的 2 岁孩子会十分费劲地想要别人明白他的意思，有时他会发现他没办法让周围的世界来满足自己的全部愿望。

整个家庭相协调。2 岁大的孩子开始具备了在家庭内部保持力量平衡的意识。这个小家伙开始对各种各样的限制有了判断，能够弄清楚自己与爸爸、妈妈、哥哥和姐姐以及熟悉的照料者之间应该分别保持什么程度的关系。他对家庭环境有了更多的发言权和支配权，已经能够在家里引起一些事情的发生。他已经探索过房间的每一个角落、每一个缝隙，而且独自一人去研究过家里的每一个房间。他把自己看作是这块领地的主宰，理所当然地认为自己拥有这里的一切。对于哥哥、姐姐，他会变得专横傲慢，会说：“我的妈咪”（意思是妈咪不是你们的）。前两天，当 2 岁半的劳琳突然发现一个男孩子刚刚送给海登的那些插花时，她马上就一把抓了过去。她认为这些花理所当然是送给她的，脱口说道：“哟，布兰登，这是给我的吗？”

事先提醒。2 岁大的孩子难以很好地进行行为的转变。他们的心思全部都在自己要做的的事情上，而很难去适应别人的时间安排。比如到了 3 点钟，你的女儿该和一起玩耍的小伙伴说再见了，但她是不会情愿离开的。对于成长过程中这种很正常的全神贯注的特点，你应该加以尊重，在带她离开之前应该事先就提醒她（关于带孩子离开的各种实用技巧，请参见第 9 页）。

固定的思维定式。固定的方式和重复的程序使 2 岁和 3 岁的孩子能够茁壮地成长。在这个阶段，驱使他们形成条理性的动因也使他们排斥各种变化，而那些变化在大人的眼里看来是根本就微不足道的。如果你能够进入一个成长中的孩子的内心世界，去了解孩子的心灵是如何运作，你就能够理解这种与成长相伴随的思维方式。婴幼儿时期，孩子们在头脑中存储了数以千计的联想模式，这些联想模式帮助孩子去理解这个世界，但有些孩子会用抗拒的态度去对待联想模式的任何变化。具体来说，当马修 3 岁的时候，三明治中的果冻是放在花生酱上面的，他对此已经习惯了，这种模式已经固定在了他的头脑中。如果我们忘了先涂花生酱而先涂上了果冻，他就会难过得心都快碎了。出现这样的情况并不意味着他就是顽固不化或者不懂道理，只是新的方式不符合他的愿望。

家里要讲究秩序。2 岁和 3 岁大的孩子在一个有秩序的环境中往往会有比较好的行为表现，尽管这一点一般并不能很明显地表现出来。杂乱无章的环境会导致无序的行为。幼儿正在发育成长的神经系统在搜寻着系统性和条理性。把衣服和玩具乱丢乱放会致使孩子狂躁地乱扔东西。你可以试一试玩具架来放玩具，而不要采用玩具箱。高度比较矮的玩具架，每一格差不多一平方英尺大小，一格中放上一两件孩子心爱的玩具，要比把玩具全部都堆在一个大箱子里好得多，让孩子可以很方便地挑选玩具去玩耍。太多的玩具堆放在一起会让孩子感到困惑，给了他这样的信息：细心地整理东西根本是没有必要的。轮换着玩各种不同的玩具能让孩子一直保持浓厚的兴趣。

除了创建有秩序的环境之外，你还应该为孩子准备一个放她自己的东西的地方，以鼓励

她培养起责任感。你应该示范给孩子看如何用齐眉高的衣帽钉和塑料挂钩来挂衣服，以及把鞋子放在专门的地方。对于父母来说，一天中最倒霉的事要数在临出门时找不到孩子的鞋子——或者更糟糕，孩子的一只鞋子找到了，却怎么也找不到另一只。应该示范给孩子看如何始终把两只鞋子放在一起（或者到了孩子大一点的时候，可以要求他把两只鞋子系在一起），“这样就能在专门放鞋子的地方很容易地把一双鞋子找出来。”如果我们允许孩子把东西放得乱七八糟的话，他们就必然会放得杂乱不堪；而如果我们帮助他们讲究整洁的话，他们也就整整齐齐。要是生活在了乱作一团的环境当中，那么孩子们努力地在自己生活中建立起秩序的成长阶段就会受到妨碍。

3 岁的孩子具备了听从大人指导的智力，并且能够在头脑中保存起对熟悉的地方的记忆。他们能够想起来家里的东西放在了哪里，并且开始意识到每个玩具都有各自的摆放位置。在孩子懂得了这些之后，应该不失时机地对他进行赞扬，以充分利用他在智力上的这种成熟。不要对孩子说“把这本书放到书架上去”，可以换成这么一种说法：“请把书放到它该放的地方去。”

孩子开始社会生活。在这个年龄阶段，孩子的任务是学习各种社会技能，学会与别人一起玩耍，学会对别人的需要和情感产生敏感。作为孩子的管教者，你的任务是为孩子社会技能的成熟提供条件，具体来说，这项任务包括为孩子挑选合适的玩伴、调解孩子们的争吵，如果有必要的话，还包括为孩子选择托儿所和幼儿园。孩子们开始不再把你作为主要的玩伴，也不再独自玩耍，而是开始去找别的孩子来作为玩伴，这既有好的一面，也有不好的一面。好的一面是你的孩子在与别的孩子的交往中学会了让自己成长起来的各种技能。不好的一面是他可能学会了你不希望他学到的那些行为。这就是为什么作为 2 岁和 3 岁孩子的管教者，你的主要任务是孩子的社会生活建立结构，使之有助于孩子的成长。

开始讲究礼貌。2 岁和 3 岁大的孩子已经能够学习礼节了。你要清楚地知道这一点，这有助于你了解这个阶段的孩子在智力上和情感上能多大程度地遵循各种社会礼仪。只有以走进别人的内心世界、理解和体谅别人的观点为基础，孩子们才能真正地懂得不自私、有礼貌。在 5 岁之前，孩子们不会突然地一下子就懂得这一点。而且 5 岁以下的孩子思考的往往是特定的事情，还不具备普遍性的思维。你可以教孩子在奶奶给她一块饼干时对奶奶说“谢谢”。但她很可能只有在奶奶给她饼干时不需要你的提醒就对奶奶说“谢谢”，而在你给了她饼干时她根本不会向你道谢。到了差不多 5 岁时，孩子才会发展起将“谢谢你”普遍化的能力，她会发现无论在什么时候别人给了她什么东西，“谢谢你”都是一个十分恰当的回答。尽管如此，在孩子成长着的头脑中确立起讲礼貌的习惯还是很有益处的，即使孩子讲礼貌主要是为了得到父母的赞扬、并且获得自己想要的东西。如果讲礼貌已经成为一种习惯存储在了孩子的头脑中，那么各种礼节的含义就能够相当容易地在孩子头脑中占有一席之地。

孩子们是通过你对他们的有礼貌的态度来学习讲礼貌的。在 2 岁半时，劳琳已经学会了如果她在提出要求时加上一个“请”字，那么“请”字会给她带来非常亲切的、并且常常是积极的回应。2 岁大的孩子很快就能认识到社交中的魅力会为他们带来更有价值的生活。你应该要求孩子对大人和其他孩子讲礼貌，并且要为他作出讲礼貌的榜样，但是在你的头脑中应该始终记住：2 岁大的孩子与别人合作的能力是相当有限的（参见 272—280 页“与人分享”）。

“我自己来做这件事。”确实，只要有个朋友稍加帮助，你的孩子就能够自己去完成一件事情。在 2~3 岁之间，这种独立性会完全地展现出来，这种表现是正常的，你应该充分利用这个大好时机去培养、促进孩子的责任感和自立意识。如果时间允许你等待，你就应该给孩子充分的时间去自己穿上鞋子。这样，当你的时间很紧张时，你就可以毫无愧疚、实事求是地对孩子说：“这次你可不能自己做，妈妈要赶时间。”

玛莎讲过这么一件事：“在劳琳 2 岁大的时候，一次她看见她 4 岁大的哥哥不要大人的

照料就自己跳下了汽车，于是她认为一旦她松掉了绑在身上的安全带，也可以不要我的帮助就自己下车。她已经打算要改变我们的习惯做法，但没有注意到我已经防范在先了。当我伸手去抱她的时候，她用力地挣扎着，不让我把她抱下车，嘴里还在大叫着‘不，我要自己下车。’我直觉地知道她并不是在故意地违抗我。那是她第一次要‘自己来做这件事’。如果这次我也像往常那样要把她抱出汽车的话，起码要花上平时三倍的时间。于是我克制住了自己，调动起了自己的耐心和幽默感，把这件事看成是她验证自己能耐的机会。一个还在学走路的孩子又一次教会了我要慢慢来、要去享受生活的乐趣。”

对孩子的教养变得容易起来

和 3 岁的孩子在一起生活是比较容易的。3 岁大的孩子已经有了让双向交流成为真正意义上的交谈的语言技能。她变得更为成熟、镇定，已经用了一整年的时间来提高自己的语言能力。你可以带着 3 岁大的孩子一起去购物，同时还能真正地体会到购物的乐趣。

教导转化为孩子内在的禀性。“我已经一遍又一遍地反复告诫我们 18 个月大的孩子别去拉猫咪的尾巴。”这样的抱怨你听起来是不是很熟悉？妈妈们发现她们要反反复复地叮嘱自己学步阶段的孩子，而“他好像根本没有听见”。你对孩子的许多指导其实都没有被他听进去，原因并不在于孩子要违抗你，而是由于大多数不到 2 岁的孩子还不具备记住和回忆你过去对他进行的那些教导的认知能力。你要做的只能是一遍又一遍地叮嘱他——这是他在你这个年龄段学习知识的方式。在 2~3 岁之间，孩子们开始把你对他们的要求转化为自己内在的本性。他们会更多地留意你对他们的指导，并且把这些指导作为自己行为准则的一部分存储在脑海里。当你对于一个 1 岁半的孩子说“别跑到大街上去”时，他会表现得好像以前根本没听到过这句话一样。而当你对于一个 3 岁的孩子同样说这句话时，他很可能会做出这样的反应：“噢，好的，我记住了。”孩子已经具备了能力把你对他的教导转化为他自己本性的一部分，这使得教养变得容易起来了。

共同分享喜怒哀乐。马修的婴儿日志记载了这么一件事：

玛莎要求 3 岁大的马修收拾好自己的积木，这是孩子们在每天的收拾、整理时间必须要做的事情之一。马修压根不愿意去做，他磨蹭着，然后调皮地让姐姐替他去完成全部的任务。当时，玛莎被马修的做法激怒了，因而大喊大叫地说她对他的不听话感到很生气，但是她很快就意识到马修需要时间去重新考虑自己的态度。她克制着自己，几分钟后，马修心甘情愿地自己动手干了起来。他一边收拾着他的积木，一边对妈妈说：“你还爱我吗？”玛莎向他保证说：“哪怕是在你哭闹、尖叫和不听话的时候，我也爱你。”马修固执地又问道：“你喜欢我吗？”玛莎回答说：“是的，我喜欢你，但是我不喜欢你不听话和不帮忙。我喜欢你作出正确的选择。”马修完成了他的任务，走上前紧紧地拥抱着玛莎，对妈妈说：“妈妈，我很抱歉。”玛莎也紧紧地拥抱着他，对他说：“我也很抱歉对你大吼大叫。”几分钟后，他又说道：“你对我满意吗？”

对于 3~4 岁的孩子，你能够期望他们的感情交流达到这样的深度，他们其实很想要让你感到高兴。如果你给孩子们许多机会来让你感到高兴、讨你的喜欢，那么你就会发现与他们一起生活其实是相当容易的。

3 岁的孩子已经变得对她自己（或者他自己）感到比较满意了。3 岁大的孩子开始会夸赞自己。一天晚上，我们 3 岁大的马修向大家宣布说：“我打开了圣诞树上的那些灯，全都是我自己干的。”我们对他发出了惊叹：“哇！”，以此来表示我们接受了他的成功喜悦。他说道：“我对自己真是好满意。”

接受家里的各项规则。3 岁常常被描写成是一个“妈妈梦寐以求的”阶段，这主要是因为 3 岁大的孩子十分听话。2 岁大的孩子常常会说“不行”，而到 3 岁时孩子变得常常会说“好的”。2 岁大的小孩总是认为别人要做的事情都没有自己的重要，而 3 岁的孩子会考虑别人的需求，在你叫她的时候，她会走过来；一旦你提出了要求，（通常）她会把自己手里

的玩具放回去。3岁大的孩子一般都想要讨人喜欢，尽管所有这些变化不会在一夜之间就发生。

3岁大的孩子懂得家里的各种规则以及违反这些规则所带来的后果，而且他开始接受父母的价值观。你要解释给孩子听你对他有什么期望，可以随着孩子智力上的不断成熟来逐渐地加深这种解释。2岁大的孩子是根据行为和结果之间的联系来做事的（比如，“我打了人，因此我被罚坐在旁边的椅子上”），而3岁大的孩子已经能够懂得为什么他不可以把他的三轮脚踏车骑到大街上去。3岁的孩子开始会在做事情之前预先考虑一番；但是，对这一点你可千万不要过分地依赖，他们暂时还不具备分辨行为是非的能力；他们只是在脑子里闪现出了你曾经教过他们的东西——要是把三轮脚踏车骑上了大街的话，那么就会把它锁到车房里去。在这个年龄段，对孩子进行教养实际上指的是训练孩子以某种方式来做出行为，而不是要教会他作出道德上的判断（是非观念的形成大约在6岁或7岁左右）。对于2岁大的孩子收效甚微的教养方法，在3岁孩子的身上会起到很好的效果。父母们很想知道他们3岁大的孩子到底懂得多少。对于任何年龄的孩子，一种实用的粗略评估方法是先估计孩子懂得多少，然后再加上一倍。失去控制的3岁小孩能够懂得所谓“暂停”就是要他在“安静的角落里”待上一段时间，从而恢复对自己的控制。

选择，选择，再选择。3岁的孩子在选择中茁壮成长。对选择过程的参与让他们觉得自己很重要，并且让他们更愿意与你进行合作。你应该让3岁的孩子参与你的选择过程（比如，“妈咪应该穿哪件衣服？是蓝色的还是红色的？”）。具有固执个性的孩子们（“犟小子”）需要有各种各样的选择（你首先应该确保你为孩子提供的所有选择方案都是你所喜欢的）。在具有两种选择的情况下，大多数的孩子都会有最好的行为表现，而更多的选择会让他们无所适从。

生动的想像力。这个时期的孩子会把许多时间花费在对游戏的想像当中。他们会在头脑里幻想出许多景象，从而给自己带来愉悦。这种生活在一个虚幻的世界中的能力有助于孩子们了解真实的世界。他们无休无止地在虚幻的世界中扮演着各种角色：假装是各种各样的动物，或者扮演起妈妈和爸爸、医生和病人、卡车司机、老师或公主的角色。你应该和孩子们一起分享她想像中的游戏（比如可以问他：“谁会来出席你的茶会？”）。孩子对游戏的想像是一个极好的窗口，通过这扇窗口你能够看清她的头脑里到底在想些什么。

你应该努力地利用孩子的想像来让他与你合作。一位妈妈采用这样的办法来教他3岁的孩子刷牙：“在布兰登的牙刷上有一个小别扭奥斯卡（美国著名儿童电视系列片《芝麻街》中的木偶形象，爱拣垃圾。——译者注）的画像，因此我对布兰登讲话就学起了奥斯卡的腔调。我说‘你的牙齿里有垃圾吗？让我进来看一看。’他马上就张大了嘴巴，好让奥斯卡进去看看他的牙齿，吃掉他牙齿里的垃圾。然后我们谈论起保持牙齿的清洁，以及如何才能不让垃圾残留在我们的牙齿里。由于我帮助了布兰登与我合作，因而给他刷牙已经不再是什么难事。”

学龄前儿童的头脑中有着丰富的幻想。对于3岁的孩子来说，大鸟和巴尼（这两者都是《芝麻街》中的角色。——译者注）都是真实的形象，他们不会把精力浪费在区分真实和虚幻上；他们根本不会去理会真实和虚幻之间的区别，而是安然地体验想像所带来的快乐。尽管父母们会认为教养孩子的责任要求自己把那些不真实的东西从孩子容易受到欺骗的头脑中排除出去，你还是应该对这种不由自主的想法加以拒绝，应该尽力去营造一种平衡。让孩子去体验幻想的快乐好了，随着他的思维过程变得越来越成熟，他终将认识到那些想像中的人物不过是虚构出来的。你不必为了维护这些虚构的形象而处心积虑地为孩子营造环境，不必像有些父母那样想方设法地让孩子相信圣诞老人和复活节兔子是真实的。应该按照这些游戏的本来面目去欣赏它们——它们只不过是虚构的。圣诞老人充其量不过是一个令人快乐的、慈爱亲切的人物形象，他不会给人以惩罚。每个人都享受着幻想的快乐，即使是对于成

年人来说，幻想的快乐体验也具有心理上的治疗作用。你应该将孩子的行为看作是一个晴雨表，以此来判断他的幻想体验是有益的还是有害的。富有想像力的头脑创造出了各种各样的幻想，同时也会产生出恐惧。我们自己就明确地让我们的孩子知道，在圣诞节给他们礼物的是爸爸妈妈。我们从来都不赞成告诉孩子们“圣诞老人”在监视着他们、看他们是不是乖。对于那些卡通片，你应当特别地谨慎小心（参见 320～325 页“帮助你的孩子克服恐惧”）。为孩子提供框架

当你的孩子到了 1 岁大的时候，对你养育职责的描述中就增加了一个新的头衔——孩子环境的建筑师。通过从事这项工作，你能够把孩子的精力引导到愉快的学习体验中去，并且让他远离伤害。你为孩子建立了框架，但这并不意味着教养是毫无通融余地的、压制性的或者蛮横的。相反，我们所说的“框架”指的是设置条件，鼓励孩子身上良好行为的发生。框架给孩子以保护和指导。你不拘束孩子，让他自由自在地做一个小孩子，为他提供长大和成熟的时机。框架为孩子带来了一个积极的环境。只要稍稍作一些预先的规划，你就能够摆脱大多数需要对孩子说“不”的局面，使得对孩子加以肯定的环境占主导地位。

随着孩子的成长，框架是需要不断地发生变化的。在成长发育的每一个层次，重新塑造孩子的环境框架是最重要的教养策略。当你的婴儿成长到了见东西就抓的阶段，你要小心地把你的咖啡杯放在他够不到的地方。当孩子开始蹒跚学步、发现了卫生间的所在时，你就要开始盖住浴缸的盖子，或者干脆把浴室的门关起来。学龄前儿童晚上要打闹着上床睡觉，为的是在就寝时进行例行的放松。9 岁大的孩子努力地不拖拉家庭作业，为了完成作业，他需要有一个安静的、有吸引力的地方，上学期间还需要严格地限制晚上看电视的时间。框架为良好品行压倒不良品行提供了一个舞台。

帮助孩子独自玩耍

人的自我约束力在一定程度上表现为从独自玩耍中获得乐趣的能力。在 18 个月以前，婴儿只能在很短暂的心血来潮中做到这一点，而且时常渴望得到母亲的陪伴，要么跑到她的身边，要么用他的眼睛搜寻妈妈的身影。依附性养育的婴儿比较喜欢几乎不间断地与母亲相依偎，这是很正常的。让孩子在婴儿期和学步阶段尽可能多地得到母亲的陪伴看起来能够使他为将来自己独处的时间做好准备，这样的孩子懂得如何管理自己，也不会像与父母感情疏远的孩子那样需要大人时时的操心 and 挂念。

孩子在 14～18 个月这个时期对母亲来说是十分艰难的，这时候的孩子正蹒跚学步，精力十分旺盛，他想要做所有的事情，但仍然需要母亲花费大量的时间来照料他。1 岁大孩子的母亲必须为这种马拉松似的大量付出做好准备，因为一般情况下妈妈会有这样的想法：

“啊，现在他 1 岁了——我可以轻松一点了。”你最终当然会轻松起来，但这时候还不行。你必须坚持，一直到过了 18 个月，然后要密切关注孩子试着与你拉开一定距离的迹象。有些母亲可能会为此感到彷徨、郁闷，继续紧紧地看着孩子，但是请记住，1 岁半～2 岁大的孩子已经有了独立自主的要求，你会越来越多地观察到这种努力。一开始的时候你会不相信自己的眼睛。还在学走路的孩子会学着你的样子来做事情，她会照料玩具娃娃，放好锅碗瓢盆，想要在厨房的水池边玩耍，用勺子去挖泥土，她会做出你想得到的任何事情——可能性多得数不胜数。她有时会要你与她一起扮家家。扮作一只狗或一只狮子是很好玩的，但她实际上只是需要你帮她开个头。在假扮的午后茶会或晚餐上，她会要你装作狼吞虎咽地吞下她递给你吃的东西，但实际上在玩的过程中并不需要你太多的参与。

到了 3 岁的时候，孩子的想像力和创造力让他有能力将一切东西都玩得很高兴。你给他的玩具应该是简单的、初级的——比如积木、皮球、洋娃娃和毯子，或者玩具小汽车和卡车（请采用不用装电池的那种）等等。4 岁大的孩子如果独自待在房间里没有什么可玩的话，他会想办法把房间里的鞋子和袜子当作小汽车和乘客来玩耍，或当作摇篮和洋娃娃。

到了孩子 6 岁大的时候，你就已经进入了孩子开始与你疏远的阶段，一位与我们交谈过

的心理学家把这个阶段称为“有计划的疏远阶段”。你的孩子吃早餐时会出现在你的面前，吃完后就跑出门去了，吃午饭时又会出现，之后又跑出去了。你会对他说：“你看起来不错，宝贝。”或者给他写个纸条提醒他一些琐事。最终，你会开始在晚餐桌上和他进行一些交谈。晚饭后可以玩玩纸牌、唱唱歌，或者进行一些诸如此类的以促进家庭亲情为目的的活动，从而将你和这个过去常常与你形影不离地粘在一起而现在已经独立的个体重新亲密地联系起来。

创造一个适合孩子的、安全的环境。学步阶段的孩子所生活的房间里如果布置着只适合大人用的家具，那么他很容易就会遇到麻烦。作为孩子的环境设计者，你的任务当中很重要的一部分就是要把房间布置得对蹒跚学步的孩子来说是安全的，并且还要布置得让孩子不容易制造出危险。学步阶段的孩子心里充满了各种各样的好奇心，你的任务就是要使这种好奇心的满足得以安全地实现，要在家里做到这一点应该还是比较容易的。当孩子看到一样诱人的、闪闪发光的東西时，他会很自然地要去触摸它，父母的任务就是要俯下身来，帮助孩子去探索这个东西，避免损坏它，也要避免伤着孩子，然后将孩子的注意力引导到别的東西上去。

你应该把家里的易碎物品和传家宝收拾起来不让孩子碰到。这个变通办法很好地取代了始终小心翼翼地对孩子加以防护或者对孩子自然的探索欲望加以责罚的做法。作为一个大人，你具有的成熟让你能够把自己的东西暂时地放到一边去（放得高高的，或远远的），直到孩子成熟到能够珍视对大人来说贵重的东西。你要记住，这个阶段只不过持续很短的一段时间。我们曾经发现，当我们的孩子会在地上爬了之后，我们不得不把房间里摆的花草搬离地面。6个月后，我们又把花草重新放回地面，孩子们压根就不再去理会这些过去对他们来说具有难以抗拒的吸引力的东西了。当你的孩子开始会爬的时候，你应该在屋子里转上一圈，用他的眼光来找一找哪些东西是必须拿开、不能让他碰的。有许多现成的廉价商品可以帮助你布置得对孩子具有安全性（坐厕的插销、门把手的护套、抽屉和橱柜的锁、电器插座和插头的护套等等）。所有这些东西以及其他的一些精巧物品能帮助你家里乐此不疲地探索的小“科学家”加以保护。这么做，会使你和学步期孩子之间的冲突相当少，这个好结果是你在防护宝宝方面作出的努力所带来的。此外，还可以让你成为轻松愉快的父母。下面的指南为你逐个房间地列出了首先应该进行的防护：

起居室/家庭主房

- ？给电器插座加上盖子。
- ？将电灯的电线加以固定，防止电灯被拽下来。
- ？把落地灯固定在地板上，或者干脆拿走。
- ？把电视、音响设备、录像机的控制开关盖起来。
- ？将咖啡桌、钢琴凳、壁炉炉床的尖角用垫子包起来。
- ？把易碎物品陈列在宝宝够不到的地方，或者干脆把它们拿走若干年。
- ？重新布置书架（学步期孩子喜欢把书都翻出来、撕下书的封面和护套）。
- ？把花草搬走。

餐厅/进餐区域

- ？把椅子放到离餐桌尽量远的地方，以防止孩子爬上去。
- ？放置易碎的盘子的抽屉或者橱柜应该装上锁。
- ？把餐桌上的东西放到桌子的中间。
- ？把桌布角卷起来，让孩子抓不到。

浴室

- ？把药品、剃刀、大头针、漱口药水、化妆用品、香水、指甲油、去污剂、剪刀等危险

物品放在孩子拿不到的地方。

- ？把放置药品的橱柜锁起来。
- ？把浴盆上的水龙头用垫子包起来。
- ？在浴盆中放上防滑垫。
- ？使用有防滑背衬的地毯。
- ？把坐厕盖放下来，并插上插销。
- ？浴盆用好之后要把水放干。不要让孩子无人照管地待在浴盆里。
- ？使用塑料的杯子和肥皂盒，不要用玻璃或陶瓷的。
- ？把浴室的门关起来。

厨房

- ？把刀具放在孩子拿不到的地方。
- ？要拔掉家用电器的插头，不要让电线挂下来。
- ？要把清洁剂、溶剂、漂白剂、餐具洗涤剂以及其他有毒物品放在上锁的橱柜里，不要让孩子拿到。
- ？使用火焰向后的炉具来做饭煮菜，烹调时要把锅柄转向里面。
- ？把火炉的控制开关盖起来，或者干脆拿走。
- ？把易碎物品、会导致孩子窒息的物品以及其他危险的东西放在孩子拿不到的地方。请记住，学步阶段的孩子能够爬上厨房的台柜。
- ？当孩子在旁边的时候，要使用不易打碎的盘子。
- ？要把塑料袋和塑料购物袋放在孩子拿不到的地方。
- ？把烫的饮料放在孩子抓不到的地方

窗户和门

- ？关上推拉玻璃窗，把纱窗锁上。
- ？在玻璃门上孩子眼线的高度贴上有图案的贴纸。
- ？锁紧窗户，确保纱窗是牢固的。
- ？缩短窗帘和卷帘上的绳子，让孩子够不到。
- ？用网把阳台或走廊的护栏围起来，以免孩子从栏杆中间挤出去。

其它事项

- ？不要忽视车库中的油漆稀释剂、防冻剂、园艺工具、汽车配件、杀虫剂以及其他危险品。

？在楼梯的顶部和底部要安装安全栅栏。如果楼梯很陡而且没有铺设软垫，则尤其要装上栅栏。有些父母选择另一种做法，如果他们家里的楼梯铺上了地毯而且不是很陡峭，他们会让宝宝在楼梯上学着爬上爬下，并且在宝宝学习爬行的那几周当中密切注意不装防护栅栏门的楼梯。

？你可以把一个活动的安全护栅从一个门道移到另一个门道，让孩子在你没法亦步亦趋地跟着监管他的时候远离诱惑。例如，你可以用安全护栅把厨房的门堵上，这样能够让爸爸、妈妈免去许多的担心——你总不会希望孩子一有机会就把储藏盒中的东西全拿出来。

一旦你把“不能碰”的东西都放到了孩子拿不到的地方之后，就应该考虑采用积极的步骤来鼓励学步期的孩子发展良好的品行了。可以在厨房里给他一只属于他自己的抽屉，里面装满有趣的东西，比如称量用的小勺子、塑料盘子、土豆捣碎器等等，让他去把这些东西随意地拖出来，并且去摆弄这些东西。可以在屋子里四处为他放置一些可以推拉、转动和操作的属于他自己的东西。让他到外面去尝试把水倒进洗碗盆，或者尝试把水倒进浴盆，也可以让他在你的监管下在厨房的水池边玩水。没煮过的大米和燕麦可以用来代替沙子，让他在室内倒来倒去，这些东西比起沙子来可要容易清理得多。

应该在屋子里放上大小适合孩子的家具，这么做可以使学步期一刻都闲不下来的孩子安静地坐上比较长的时间，让她可以在自己专用的桌子上“工作”。踏脚凳能够帮助她够到厨房的水池，便于她洗手、刷牙以及在厨房里“帮忙”。

蹒跚学步阶段是孩子一生中一段令人激动的时光，单单是看着你的小家伙玩耍就是一种巨大的乐趣。细心地观察也会有助于你了解什么时候该出手帮助孩子、什么时候该让孩子自己去解决困难。一个安全的环境有助于孩子自己独立地解决所遇到的问题。

安排你的时间以适应孩子。把你每天的时间安排重新稍作调整，这要比改变学步期幼儿的性情容易得多。你最了解自己的孩子，你可以采用先尝试一下、错了再纠正的办法来弄明白什么办法对孩子有效。可以试一试下面的这些招术：

？在购物时使用智慧。当你和学步期的孩子一起去购物的时候，你首先要确保你和孩子都睡好了、吃好了，并且还要准备好营养丰富的小点心，好让孩子不会去专注于商店里的麦片桶、莴苣和鸡蛋盒。要准备好花上两倍的时间——带上把宝宝“穿”在身上的三角吊带，让宝宝乘坐一下购物车、玩耍一会儿，并且可以让他自己选购一、两样东西。如果你的时间很匆忙、感到心烦意乱或者心情紧张，那么就不要再和孩子一起去购物（参见 213—215 页“超级市场里的管教”）。

？事先做好计划。你要了解自己的孩子在一天中情绪涨落的时间。学步期的孩子大多数都会在早晨具有最好的行为表现，而在傍晚或午睡前那段时间的行为表现最差。应该将外出安排在我们称之为“容易时间”的时段里。玛莎发现，早晨是最容易让我们的孩子们和她的日程安排相合拍的时段。在每天的“费劲时间”，我们的学步期孩子一般都待在家里。

？预先调整孩子的情绪。应该在孩子变得饥肠辘辘之前就给他吃些点心，或者为他开午饭或晚饭。在他夜里兴奋得难以入眠之前，你应该坐下来和他一起做一些让心情平静下来的活动。

？为孩子规定常规的程序。你当然不必成为固定时间表的奴隶，但是学步期的孩子需要对接下来该做的事作出预计：早晨首先是吃早饭，然后穿衣打扮；套上袜子和鞋子，然后说“再见”、出门；晚上是晚饭、安静地玩耍、洗澡、刷牙，然后是上床讲故事。常规的固定程序为孩子带来了支配感。

规划孩子的活动以适应你的日程安排。尽管孩子的举止行为不能由父母像工程师设计机器那样来进行设计，你还是可以采用一些简单的方法来引导孩子的小脑筋和小身体，从而使你的日子过得比较顺畅一些：

？让孩子养足精神、填饱肚子。如果你别无选择，不得不把学步期的孩子带到一个 2 岁的孩子不乐意去的地方，你事先就该作好筹划。假定你在 4 点钟要与大孩子的学校老师见面，而且不得不带上 2 岁大的小孩子，那你就应该鼓励宝宝在一点半睡上 1.5~2 个小时的午觉，在出门之前给他吃些点心，并且带上一些安静而又能吸引孩子的玩具。你应该在这一天的早些时候让宝宝得到足够多的照料，这会有助于他在你专心致志地与老师交谈时具有较好的行为表现。在你们谈话的时候，可以要宝宝坐在你的膝上。

？为孩子规定玩耍时间。你要密切地关注到底是哪些因素激发了孩子的好品行，并且应该消除那些会引发孩子调皮捣蛋的因素。有些玩耍的环境能够促进孩子的好品行，并且不太会给你带来麻烦。你应该积极地去发现这样的环境，这可以通过调整谁和孩子玩、什么时间玩以及挑选多少玩伴来做到。你应该判断出孩子和谁在一起玩得最开心、一天中什么时候他玩得最起劲。他是与一个小伙伴在一起玩得好呢，还是与两个或三个玩伴在一起玩得更好？如果精心挑选一个性情合得来的孩子相伴在一起玩耍，大多数学步期的孩子都会和小伙伴玩得很好。许多 3 岁以下的孩子还没有培养起与别人合作、一起玩耍的能力。如果妈妈愿意在旁边照看着、密切地观察孩子的活动，当孩子学习社交“规则”时能够及时地介入，那么让学步阶段的孩子与一群小伙伴在一起玩耍会有很好的效果。除了这种让孩子与年龄相仿

的玩伴一起玩耍的做法之外，你还可以让 2 岁大的孩子和 4~6 岁的小伙伴们一起玩耍。大一点的孩子喜欢和“小宝宝们”一起玩，让他们在一起玩不会玩着玩着就打起架来。

拿走那些高危险性的玩具。塑料棒让孩子一个人玩耍是很适合的，而一群孩子在一起玩就会引起大的麻烦。你要为孩子挑选与年龄和性情相适应的玩具。对喜欢任性地摔东西的孩子，要给他柔软的玩具，而不能给他可以用来像石头那样用力扔出去的金属小汽车。如果一个玩具屡屡在玩耍时引起孩子们的争吵，那你就应该把它拿走放起来。不到 3 岁的孩子还没有培养起与别人分享一样东西的气量（见 270—276 页“与别人一起分享”）。

别让孩子无所事事地闲着。无所事事的孩子是麻烦滋生的沃土。你应该让孩子和你在一起忙碌，有时可以让他自己去做一点事情，有时你要和他在一起玩耍，14~18 个月大的孩子十分需要你的陪伴。在这以后，孩子就会越来越能够自我激发起兴趣。

如果孩子无所事事，而父母十分忙碌，这种不协调的组合具有高度的危险性。在 4 岁以前，出生后始终与父母感情亲密的孩子一直都会自己玩得很开心。到了 4 岁，你可以指望这个老是袖手旁观的小家伙来帮一把手了：“想不想帮妈妈一把？”她的“帮忙”会让你慢下来，但这么做所花费的时间比起对付一个“没事干的”孩子来要节省得多。