

帮助宝宝顺利度过10个心智发展飞跃期

the
wonder weeks

神奇的 飞跃周

〔荷〕弗兰斯·普洛伊
赫蒂·范德里特 著
程霄晨 译

3C理论

妈妈能源

心智飞跃

退行期

the
wonder weeks
神奇的
飞跃周

〔荷〕弗兰斯·普洛伊
赫蒂·范德里特 著
程霄晨 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

神奇的飞跃周/[荷]普洛伊,[荷]范德里特著;
程霄晨译.—海口:南海出版公司,2015.11
ISBN 978-7-5442-8134-8

I. ①神… II. ①普…②范…③程… III. ①婴幼儿
—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第255703号

著作权合同登记号 图字:30-2015-062

The Wonder Weeks by Hetty van de Rijt and Frans X. Plooij
Copyright © 2010 KIDDY WORLD Promotions B.V.
Simplified Chinese language edition © 2015 by Thinkingdom Media Group Ltd.
All rights reserved.

神奇的飞跃周

[荷]弗里斯·普洛伊 赫蒂·范德里特 著
程霄晨 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花
特邀编辑 刘洁青
装帧设计 段 然
内文制作 博远文化

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 700毫米×990毫米 1/16
印 张 29.5
字 数 400千
版 次 2015年11月第1版
2015年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-8134-8
定 价 49.80元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目 录

关于本书·····	1
引 言·····	3
飞跃期预警·····	9
Chapter 1 成长：宝宝将如何长大·····	11
Chapter 2 新生儿：欢迎来到这个世界·····	21
Chapter 3 神奇的第 5 周：感官发生变化的世界·····	39
Chapter 4 神奇的第 8 周：充满图案的世界·····	57
Chapter 5 神奇的第 12 周：充满渐变的世界·····	85
Chapter 6 神奇的第 19 周：充满现象的世界·····	111
Chapter 7 神奇的第 26 周：充满关系的世界·····	149
Chapter 8 神奇的第 37 周：充满类别的世界·····	201
Chapter 9 神奇的第 46 周：充满顺序的世界·····	237
Chapter 10 神奇的第 55 周：充满程序的世界·····	277
Chapter 11 神奇的第 64 周：充满法则的世界·····	315
Chapter 12 神奇的第 75 周：充满系统的世界·····	385
后 记·····	463



关于本书

完成教育心理学、体质人类学和行为生物学的学业后，我和赫蒂结了婚。然后我们前往东非坦桑尼亚的贡贝国家公园和珍·古道尔一起研究黑猩猩。但我们原本准备研究的项目在当地现存条件下无法开展，我们只得更换研究课题。随后，我们意识到，地球上还没有哪个地方能像这里这样让我们如此近距离地观察野生黑猩猩的新生幼崽。当时，我们没有任何理论或假说来支持这项观察研究，但我们接受的训练就是在野外系统、直接地观察动物行为，这是诺贝尔奖获得者尼可·丁伯根留下的传统。这就是我们在那儿的两年里做的事情。

后来我们回到欧洲，来到了英国剑桥大学位于马丁莱区的动物行为研究分院，在罗伯特·欣德医学研究理事会行为发展与整合部门工作。此时我们开始着手分析大量的数据。数据分析的结果让我们不得不提出“退行期”这一概念——这是婴儿更加依赖母亲的让人头疼的时期。以前，也有研究者在不少于 12 个其他灵长类物种的日常行为中发现过退行期现象。我们的数据分析结果也支持了这一观点，即在个体发育早期，中央神经系统会发展出一个层级组织，它会影响黑猩猩幼崽或人类婴儿的行为。

就在我们分析数据，开始注意到那个层级组织时，我们的朋友兼同事，神经生物学家莱克斯·库尔斯建议我们将分析发现的婴儿不同发展阶段的能力变化与威廉姆·T. 鲍尔斯的层级感知控制理论（Perceptual Control Theory，简称 PCT）所阐述的感知水平进行对照。结果，PCT 很好地解释了我们的发现。在接下来的几年中，PCT 的核心假设得到了许多研究者的

进一步验证，这些验证结果以科学文献的形式发表了出来。感兴趣的读者可以登录网站 www.livingcontrolsystems.com，查看有关 PCT 的概述。

赫蒂获得英国剑桥大学博士学位，我获得荷兰格罗宁根大学博士学位之后，我们开始在家庭环境中继续观察、拍摄母亲和婴儿间的互动。这些研究清楚地表明，人类的婴儿也会在特定的年龄，以和黑猩猩幼崽类似的方式经历困难的退行期。而在度过每一个退行期之后，婴儿都会完成一次心理发展的飞跃。每经历一次退行期，中央神经系统都会新生出一层感知控制组织叠加在现有的组织之上。

基于我们的研究，我和赫蒂撰写了荷兰语版的《神奇的飞跃周》，于 1992 年出版，随后德语、法语、瑞典语、意大利语、丹麦语、西班牙语、英语、日语、韩语和俄语版也相继出版。西班牙、英国和瑞典的研究人员对我们当初在荷兰的研究进行了模仿和验证。关于《神奇的飞跃周》所进行的研究，以及各语言版本的相关信息，欢迎登录 www.thewonderweeks.com 查看。

不幸的是，我们在坦桑尼亚进行观察研究期间，赫蒂感染了一种罕见的热带疾病，她与疾病进行了漫长、勇敢的斗争，但还是于 2003 年离开了我们。赫蒂给我们留下的遗产意义深远，她毕生的研究成果将继续发挥作用，《神奇的飞跃周》将会为更多的父母排忧解难，为孩子们的健康成长做出贡献。

弗兰斯·普洛伊
荷兰，阿纳姆

引言

半夜，一阵哭闹声响起，妈妈从熟睡中惊醒，跳下床，跑到婴儿床边。她的小宝宝，涨红了脸，攥着小拳头，在襁褓中哭喊。妈妈本能地抱起孩子，把他拥入怀中，但孩子并没有停止哭闹。妈妈安抚着孩子，给他换尿布，又温柔地摇晃他。为了缓解孩子的不适，她几乎使出浑身解数，可是似乎没什么作用。“孩子是病了吗？”妈妈思索着，“还是我什么地方做错了？”

在这种情况下，父母通常感到烦恼、疲惫、内疚，有时甚至会对难以安抚的宝宝发怒。宝宝的哭喊可能引发父母间的摩擦，特别是他们就如何处理这一情况没能达成共识的时候。来自家人、朋友的建议虽然出于善意却令人烦躁，这样的建议只会火上浇油——“随他哭去吧，这对他的肺有好处。”这不是妈妈希望听到的办法，漠视问题并不能让问题消失。

好消息：这是有原因的

过去的三十多年中，我们一直在研究婴儿的生长发育，研究母亲及其他照料者对于孩子的变化会做出何种反馈。我们去他们家里，观察母亲和孩子的日常活动，也会从更正式的采访中一点一滴搜集更多信息。

我们的研究表明，所有的父母都会为哭个不停的孩子而苦恼。事实上，我们发现了一个令人惊讶的现象——同样年龄，较为健康的孩子会哭得更厉害、更烦人，要求更多、更难以取悦。当这些情况发生时，孩子足以让整个家庭陷入绝望。通过研究，我们现在可以以星期为单位，告诉父母如

何预测他们的宝宝将经历一个“难以取悦的阶段”。



在这些阶段中，宝宝的哭闹是有原因的。他正在经历生长发育方面的激烈改变，这让他很是苦恼。但这些改变可以让他学习很多新的技能，所以更值得庆祝。毕竟，这标志着你的宝宝正取得惊人的进步。可是，对宝宝而言，这些改变让他觉得困惑，他甚至被吓呆了——一切都在一瞬间改变了，他仿佛进入了一个全新的世界。

众所周知，孩子的生理发育是以我们通常称为“生长突增”的方式进行的。孩子可能在某段时间里一点都不生长，却会在一夜之间长高六七毫米。研究表明，孩子的心理成长过程也存在同样的情况。神经学研究显示，不到 20 个月大的孩子就有可能经历大脑重大、剧烈的改变。每次经历过这种巨变后不久，孩子就会在心理发展方面迎来一次平行的飞跃。

本书要向你介绍的就是宝宝生命之初的 20 个月内要经历的 10 次重大飞跃。每一次发展对于宝宝理解周围的世界意味着什么，宝宝又如何运用这一理解去发展他的技能，你都会在本书中了解到。

这对你和宝宝的意义

父母能更体谅处于成长飞跃期的孩子，从而帮助他们度过生命之初容易困惑的时期。你可以更好地理解宝宝的想法，以及他某个时候的某种行为是在表达什么。这样你就能够在他需要的时候，为他提供适当的帮助并选择适当的环境，使他能充分利用每一次的成长飞跃。

这不是一本关于如何培养天才儿童的书。我们坚信，每个孩子都会以其独有的方式来表达自己的与众不同，运用自己的天资智慧。本书旨在帮助父母在孩子难以应付的时刻更好地理解他，并与他共同面对、共同度过。这是一本帮助父母在孩子成长过程中享受更多乐趣的书。我们关注的是父母与孩子共同成长的喜怒哀乐。

阅读本书需要满足以下条件：

- 一个（或两个）慈爱的家长；



- 一个咿咿呀呀、正在长大的宝宝；
- 与宝宝共同成长的意愿；
- 耐心。

如何使用本书

本书将伴随你与宝宝共同成长。你可以观察，记录，将宝宝各阶段的成长情况与其他妈妈的经验互相参照。这些年里，我们拜访了很多妈妈，记录她们宝宝的成长状况，也记录她们对宝宝行为的观察以及她们每日的想法、感受。本书中摘录的妈妈日记就是这些记录的部分样本，这些日记来自 15 个宝宝（8 女 7 男）的妈妈的每周报告。如果你能将自己宝宝的成长过程和本书研究小组中宝宝的成长阶段同步对应，那就再好不过了。因为这样，你就能将对对自己宝宝的观察与其他妈妈的观察联系起来。

我们还希望你了解，本书不仅仅可以阅读，我们在每个章节都为你提供了记录宝宝成长细节的空间。等宝宝从婴儿成长为幼儿时，很多妈妈都渴望回顾最初至关重要的那几年中所有的事件与情绪。一些妈妈写了日记，但是大多数妈妈——要么不太喜欢写东西，要么因为没有时间——以为自己牢牢记得宝贝成长过程中的那些里程碑，甚至那些小细节。不幸的是，这些妈妈几乎都后悔莫及，因为她们的记忆远比自己以为的衰退得快。

你可以在穿插于本书中的“我的日记”部分留下关于宝宝兴趣和进步的记录，也可以在这些部分写下自己对宝宝体格成长和人格发展的想法与意见。所以不妨放松心情，将本书看作你的宝宝的成长日记。往往，今天记下的一些关键语句足以在今后让你的记忆如洪水般涌现。

你将要读到的第 1 章“成长：宝宝将如何长大”解释了本书所依据的一些研究成果，以及这些信息如何应用到你的宝宝身上。你会了解到宝宝是如何通过心智发展的“飞跃”而长大，以及这些飞跃阶段出现的规律——你将可以预期这一时刻的来临：它通常出现在宝宝变得难以取悦、脾气暴躁、喜怒无常的暴风骤雨阶段之后。

第2章“新生儿：欢迎来到这个世界”描述了在新生儿眼中，世界是什么样子的，他是如何感知周围事物的。你将了解到，宝宝是多么自然地迎接生命的挑战做好了准备，以及肢体接触对他未来的发展有多么重要。这些事实将帮助你理解新生儿，体会他的渴望与需求，感受他第一次向前飞跃时的种种体验。

接下来的几章会讨论神奇的那几周——你的宝宝在生命之初的20个月里将会经历10次巨变，大约发生在第5周、第8周、第12周、第19周、第26周、第37周、第46周、第55周、第64周和第75周。每一章都将告诉你宝宝的重大飞跃正在发生的迹象，然后向你解释宝宝此时经历的新的感知觉变化，以及宝宝将在他的发展进程中如何利用这些变化。

宝宝的每一次发展飞跃都由一个独立的章节来讨论，每一章包括4个部分：“本周，宝宝难以取悦的表现”描述了宝宝即将进入飞跃发展阶段的线索。书中收录了其他妈妈报告的自己的宝宝在烦人阶段的情况，将为你熬过艰难时光提供慰藉与支持。

你可以在这一部分找到题为“宝宝再次进入成长期的迹象”的栏目。我们在那里梳理出了一些你注意到的表明宝宝正在经历一次巨变的迹象。

“神奇的飞跃”部分讨论了通过当下的飞跃发展，宝宝获得了哪些新技能。每一个阶段都有一个全新的世界敞开了大门，宝宝可以充分观察，充分地获取技能。

在这一部分，你会找到“我的宝宝如何探索新世界”的栏目，那里列出了宝宝一旦完成了这一阶段的飞跃发展，即可展现出的技能。在你拿它来和自己宝宝展现出的技能做比对时，切记没有一个宝宝能做到栏目里列出的所有事情。你的宝宝或许只展示了其中的一些技能，其他技能你可能要几周或几个月以后才能看到。宝宝能做多少并不重要——他会在各个发展阶段选择最适合自己的技能来学习。萝卜青菜各有所爱，宝宝也不例外！在观察、记录宝宝的偏好时，你会发现是什么让你的宝宝如此独一无二。

“你能帮宝宝做点什么”部分为你提出了建议，告诉你在每个发展阶

段既适合宝宝，同时又能增强宝宝的觉察能力和自我满足感的游戏、活动和玩具，让你们在一起的时光更加开心。

“飞跃之后”部分将让你了解到，你期待的宝宝变得更加独立、更加开朗的日子何时会到来。这是一段爸爸妈妈和宝宝都很快乐的时光，亲子双方都能去欣赏宝宝新习得的技能，以此了解和享受他的世界。

在宝宝降生之初 20 个月中的任何时候，只要你觉得需要帮助，需要了解宝宝当下所处的成长阶段，你都可以翻开本书。你不必从头到尾一字不落地阅读。如果你的宝宝已经比较大了，你可以跳过之前的篇章。



本书将会带给你的

我们希望有关宝宝发展飞跃期的知识能够帮助你了解他正在经历什么，从而协助他度过艰难的时光，在他逐步成长为孩童的繁难过程中给他鼓励。同时，我们希望本书能够为你提供以下帮助：

在你困惑苦恼时给你支持。当你面对宝宝无休止的哭闹，本书会让你了解到，你绝不孤单，宝宝的哭闹是有原因的，并且他难以应付的时间最多一两周，有时也就几天。本书还会告诉你，其他妈妈都在经历什么。你会了解到，所有妈妈都在诸如焦虑、愤怒的情绪中挣扎过。我们想要告诉你，这些感受都是育儿过程的一部分，这些感受会帮助你的宝宝成长。

让你更自信。你将发现自己比其他任何人更能察觉到宝宝的需求。关于你的宝宝，你是专家，是绝对权威。

帮助你理解宝宝。本书将告诉你，在每个让人抓狂的阶段，宝宝都在忍受什么。宝宝开始学习新技能时就会变得难以应付，因为神经系统的发育和改变会让他感到焦躁不安。一旦了解了这一点，你就会对宝宝的哭闹少一分担心、少一分不耐烦了。这些知识也会让你多一分淡定，帮助你陪伴宝宝度过每一个艰难的阶段。

帮助你引导宝宝进行有益的玩耍和学习。每个难以应付的阶段过后，宝宝将会学到新的技能。他会学得更快、更轻松，如果你能帮他一把，他



还会学得更快乐。本书将让你了解到，他的大脑在每个阶段发生了什么变化。据此，我们提出了一些建议。如果你想为宝宝选择适合的游戏和玩具，希望这些建议能帮上忙。

让你记下独一无二的宝宝成长日记。利用本书，你可以跟踪记录宝宝难以应付的阶段以及其后的进步，当然更可以补充写下本书之外的你自己的笔记。这样你就能看到，宝宝在生命之初的20个月中进步有多大了。

我们希望有关宝宝飞跃期的知识能够帮助你了解他正在经历什么，从而协助他度过艰难的时光，在他逐步成长为孩童的繁难过程中给他鼓励。我们也希望你能和他一起，面对成长的挑战，分享成长的喜悦。

最重要的是，我们希望你能获得内心的平静，以及抚养孩子的信心。但愿本书能在你的宝宝生命之初至关重要的20个月中，成为你可靠的朋友和不可或缺的引路者。



飞跃期预警

这是一位母亲的来信。

尊敬的弗兰斯和赫蒂：

.....

我注意到我的孩子每隔一段时间就总会有几天特别难对付，后来我才意识到他正在完成他的成长飞跃。那几天我会很生气，但只是憋在心里，直到有一天出现所谓的“压死骆驼的最后一根稻草”。于是我会对孩子发怒，我会被自己的反应吓到。这种情况反复出现了三次之后，我在日历上记下了孩子每一次飞跃期的起始点。这样，我就可以及时阅读你们这本书的相关章节，为孩子的下一次飞跃做准备。这似乎很疯狂，可我想我现在应对他那段恼人时期的本事强多了。我能够提前知道会发生什么。我不再惊讶。

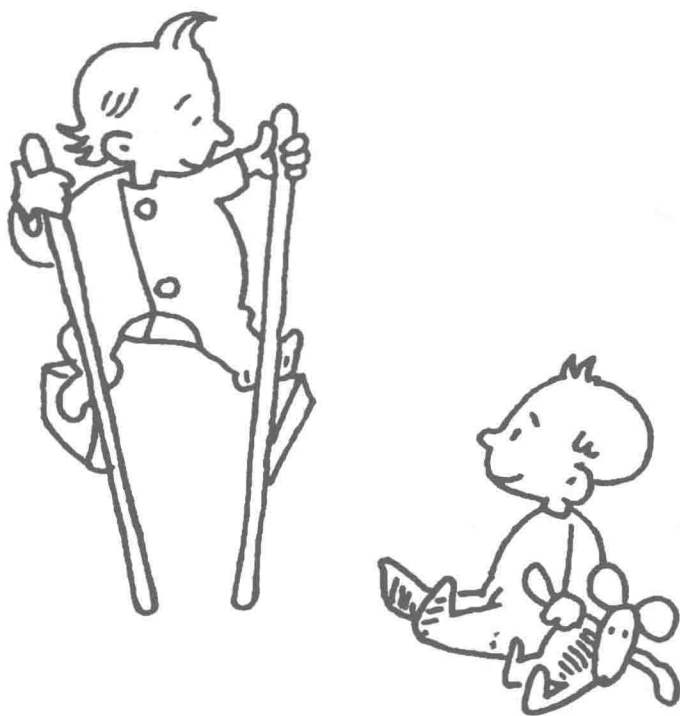
诚挚的，玛丽贝尔

对我们而言，这封信有着重大的意义。玛丽贝尔说出了很多妈妈的感受——宝宝的飞跃期可能搞得全家人坐卧不宁。

因此，我们设计了“飞跃期预警”这项服务。它用起来很容易。只需在 www.thewonderweeks.com 网站上输入你的数据（是宝宝的预产期，不

是出生日期!)，我们就会按时发出电子邮件提醒你暴风雨的来临。每一封电子邮件的主要内容是对你的宝宝即将进入的心智发展飞跃期的简短描述。当然，这项服务完全免费!

chapter 1



成长：宝宝将如何长大

后退一小步，迈进一大步



对父母而言，看着自己的宝宝渐渐长大是生命中最有趣、最有意义的经历。他们喜欢记录宝宝第一次坐起来、第一次爬行、第一次说话、第一次自己吃饭等无数个宝贵的“第一次”，并为之欢欣庆祝。

但是，几乎没有父母会去想，宝宝如何学会了这些技能？他的头脑里发生了什么变化？当宝宝忽然能够玩躲猫猫游戏时，当宝宝忽然能够认出电话里奶奶的声音时，我们知道他对世界的感知正在发展和变化。这些时刻与他第一次爬行同样值得关注。这些时刻甚至更为神秘，因为个中变化发生在他们的大脑中，我们看不见。这些时刻表明：他的大脑和他胖乎乎的小身体一样，正迅速地生长着。

尽管如此，父母们早晚会发现，哺育宝宝的头 20 个月困难重重。随着宝宝开始认识和探索周遭世界，父母会为宝宝的成长欣慰激动并愉快分享。但有时，父母会发现，宝宝带来的快乐可能忽然变成极度的痛苦——宝宝就像天气一样善变。

有时候，育儿生活可能会变成非常糟糕的经历。宝宝莫名其妙开始大哭，怎么哄都不肯安静的时候，爸爸妈妈就容易陷入绝望。他们会着急——小家伙怎么了？他们会用尽各种办法——或安抚或哄骗，但都徒劳无功。

大哭大闹和过于黏人——只因为宝宝在成长

在过去的三十多年里，我们一直在研究母亲和婴儿之间的互动。我们通过客观的观察、个人记录、影像资料，记录下了妈妈们报告的自己宝宝“让人头疼”的时段。这些时段中宝宝行为的标志性特点可以总结为 3C：过于黏人 (Clinginess)，脾气暴躁 (Crankiness) 以及大哭大闹 (Crying)。我们现在知道，这些标志性特点意味着宝宝正处于心智发展中突飞猛进的重要阶段。

众所周知，孩子的体格发育存在所谓的“生长突增”阶段，孩子的心智发展也遵循相同的模式。

神经学研究者近期发表了对人类大脑生长发展的研究结果，该结果支

持了我们有关妈妈和宝宝之间互动情况的观察记录。对于大脑中伴随心理变化而产生的生理变化的研究仍在起步阶段。而我们发现，宝宝出生头20个月中有10个难以安抚的阶段。其中6个已经被科学实验证实：相关阶段中，宝宝大脑也在发生巨变。每一次大脑的巨变都意味着我们在本书中描述的——心智发展的飞跃。我们期待，科学家对其他关键阶段的研究最终会得出类似的结果。

想想宝宝在生命之初的20个月里要经历这么多这么大的变化，你就不会对他的不适和哭闹感到吃惊和烦心了。成长是件苦差事！

即将进入飞跃期的宝宝会做出哪些标志性的恼人行为

本书中，我们介绍了每个宝宝在头20个月中都要经历的10次重大的发展飞跃期。每次飞跃都使宝宝学会一种新的吸收信息的方式，宝宝会以此来发展他体格成长和心理成长所需的技能，最终成长为健康的、理性的成年人。

宝宝进入飞跃期之前一定会经历一个我们称之为难以取悦的或是黏人的阶段。在这一阶段，宝宝需要妈妈或其照顾者给予额外的关注。不可思议而又精妙神奇的是，在生命之初的20个月中，几乎所有宝宝都会在一个时期经历这些难以应付的阶段，而且这一阶段的时长都在一两周左右。

宝宝要经历的这10个心智发展的飞跃期并不一定与生长突增同步，虽然二者也有可能同步发生。在宝宝头20个月的成长过程中，有许多通常被认为是里程碑的事件，例如宝宝出牙，但这与心智发展的飞跃无关。

飞跃期来临的标志

每次进入飞跃期之前，宝宝的体内会发生一次猛烈的、迅速的变化。那是他的神经系统在变化，主要发生在大脑中，有时也会伴随一些身体上的变化。这种情况，我们在本书中称之为一次“巨变”。每次巨变都会使宝宝发展出一种新的感知能力，从而拓宽他感知世界的方式。每当宝宝获