

国内4大顶尖育儿杂志和机构

联合推荐



THE BABY WHISPERER SOLVES ALL YOUR PROBLEMS

实用程序育儿法

宝宝耳语专家教你解决宝宝喂养、睡眠、情感、教育难题

世界闻名的实战型育儿专家特蕾西·霍格(Tracy Hogg)以“宝宝耳语专家(Baby Whisperer)”享誉全球，她深入到数千名宝宝的家里解决宝宝和妈妈面临的日常难题，通过演讲、电台、电视台、信件、电子邮件以及在她的网站上发帖跟她交流，向她请教的妈妈们的更是不计其数。由她亲自实景示范拍摄的“和宝宝说悄悄话(The Baby Whisperer)”DVD全球发行上千万张。她倡导从宝宝的角度考虑问题，要观察、尊重宝宝，和宝宝沟通——即使宝宝还不会说话。在本书中，她集自己近30年的经验，详细解释了0~3岁宝宝的喂养、睡眠、情感、教育等各方面问题的有效解决方法。



[美] 特蕾西·霍格 梅林达·布劳 著

张雪兰 译

《纽约时报》
畅销书

京华出版社

《妈妈宝宝》《年轻妈妈之友》
《父母必读》“北京汇智源教育”

联合推荐

从事育儿杂志编辑工作多年，我接触过各种各样的育儿方法。但当我发现这本书时，不得不惊叹于它的实用性和可操作性！有互动，有分析，有举例，鞭辟入里。所有新妈妈可能会遇到的，所有该讨论该解决的，这本书几乎都想到了。人生的第一步非常重要。在婴儿时期感受到安定和信赖的孩子，将来会充满激情地去探索这个世界。现在，就跟随这本书，从孩子出生时开始正确引导他们吧。

——《妈妈宝宝》杂志主编 陈昕

一本有趣的育儿读物，有着值得推荐的养育指南。通过本书，也试着去观察你的宝宝，倾听他的“儿语”，你一定会有着奇妙的发现。让本书成为宝宝的成长伴侣吧，这可是新手妈妈不错的选择哦！

——《年轻妈妈之友》杂志主编 徐亦奋

异域家庭却带给你似曾相识的感觉，因为这本书出自母亲手笔。从纷繁困扰的养育生活中，我们看到的却是从容与镇定，因为她的养育秘诀带给她的是耐心与清醒。

——《父母必读》副主编 徐凡

没有说教，只有鲜活的案例，从出生到3岁各个关键阶段的处理智慧；没有浮躁，只需耐心的观察，从饮食起居到日常行为的有效沟通；没有夸张，只要坚持阅读本书，从母亲到父亲必定成为育儿的专家！

——北京汇智源教育 首席家庭阅读顾问 王俊峰

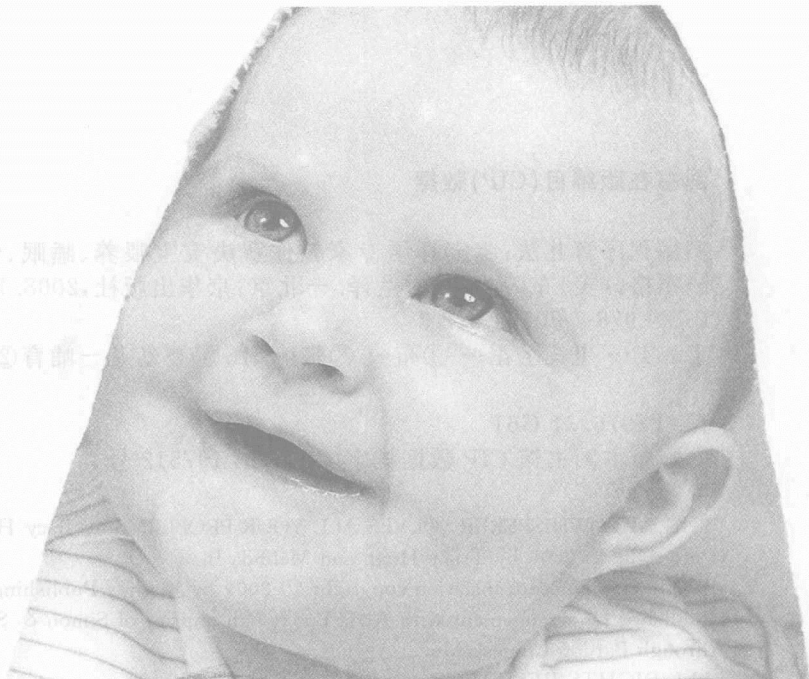


ISBN 978-7-80724-618-3



9 787807 246183 >

定价：39.00元



实用程序育儿法

宝宝耳语专家教你解决宝宝喂养、睡眠、情感、教育难题

[美] 特蕾西·霍格 梅林达·布劳 著

张雪兰 译

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用程序育儿法:宝宝耳语专家教你解决宝宝喂养、睡眠、情感、教育难题 / (美)霍格, (美)布劳著;张雪兰译. —北京:京华出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-80724-618-3

I. 实… II. ①霍… ②布… ③张… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—早期教育

IV. TS976.31 G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 197512 号

THE BABY WHISPERER SOLVES ALL YOUR PROBLEMS by Tracy Hogg and Melinda Blau
Copyright © 2005 by Tracy Hogg and Melinda Blau

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Jinghua Publishing House

Published by arrangement with Atria Books, an imprint of Simon & Schuster, Inc.
through Bardou-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

北京市版权局著作权合同登记号

图字: 01-2008-5996

实用程序育儿法

著者 (美)特蕾西·霍格, 梅林达·布劳

译者 张雪兰

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010)64243832 84241642(发行部)64258473(传真)

(010)64255036(邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606(编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 787×1092mm 1/16

字 数 392 千字

印 张 27.25 印张

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-618-3

定 价 39.00 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

致 谢

首先，我要感谢书中提到的所有婴幼儿的父母，感谢他们的故事、他们的合作，感谢他们在我的网站上源源不断地留下宝贵的信息。

特别感谢梅林达·布劳，以及她的儿子亨利，他不仅是天使型宝宝，还是我们的特殊吉祥物。千万不要随便说他是一只豚鼠。

最后，感谢我的家人和朋友，特别是我的奶奶，她的慈爱、给我的指导和力量每天都使我异常惊奇。

——特蕾西·霍格
加利福尼亚，洛杉矶

1999年秋天的洛杉矶，我走下飞机，第一次见到了特蕾西·霍格。她开车带我来到位于谷区的一幢普通房子前，一个邈里邈远的年轻母亲在门口迎接我们，把一个哭叫着的3周大的婴儿几乎是强行塞到了特蕾西的怀里。“我的乳头疼死了，我不知道怎么办。”说着，眼泪从她双颊流了下来。“他每隔一两个小时就想吃奶。”特蕾西抱着婴儿靠近自己的脸颊，对着他的耳朵，温柔地发出“嘘……嘘……嘘……”的声音，几秒钟后，他安静了下来。然后，她转向年轻女人说：“好了，现在我告诉你宝宝在对你说什么。”

在过去的五年中，我目睹了许多类似的场景，特蕾西每进入一户

人家，都会仔细观察婴幼儿，设法找出问题的症结所在。观察特蕾西的工作，分析如何将其诉诸于纸上，并在整个过程中逐渐了解她，这是一件很愉快的事情，而且能不断地给你带来惊奇。谢谢你，特蕾西，谢谢你邀请我进入你的世界，允许我做你的代言人。写完三本书后，我们已经成为好朋友，我自己也成了一位颇有造诣的宝宝耳语专家——正好运用在我的儿子亨利身上。

如果没有“罗文斯坦文学联合会”艾琳·科普的精明能干，此书就不可能完成，她是我们勇敢的代理人，又一次带领我们从提案到完成此书；还有芭芭拉·罗文斯坦，她总是在一旁给我们指导和提示，有时督促我们所有人要做得更好。

还要感谢阿垂亚图书公司（Atria Books）的编辑特蕾西·比哈尔，她跟我们讨论了此书的措辞，并且加以润色；感谢温迪·沃克和布鲁克·斯泰森，他们帮助我们保持进度。

最后，感谢我的亲朋好友，在整个过程中，他们一直在支持着我。你们知道我说的是谁。

——梅林达·布劳
马萨诸塞州，北安普顿

梅林达·布劳

原译名：梅林达·布劳

梅林达·布劳，北安普顿，马萨诸塞州

梅林达·布劳，北安普顿，马萨诸塞州

梅林达·布劳，北安普顿，马萨诸塞州

梅林达·布劳，北安普顿，马萨诸塞州

梅林达·布劳，北安普顿，马萨诸塞州

梅林达·布劳，北安普顿，马萨诸塞州

梅林达·布劳，北安普顿，马萨诸塞州

梅林达·布劳，北安普顿，马萨诸塞州

梅林达·布劳，北安普顿，马萨诸塞州

由清华大学出版社出版

定价：25.00元

引言

从宝宝耳语到解决问题

我最重要的秘诀

做“解决问题太太”

亲爱的爸爸妈妈们，亲爱的婴幼儿们，我很高兴告诉大家从很多方面来说都是我最重要的宝宝耳语秘诀：如何解决遇到的和即将遇到的任何问题。我一直为自己有能力帮助父母们理解和照料他们的小孩子而深感自豪，每当一个家庭请我介入他们的生活时，我也总是深感荣幸。那是一种非常亲密、极有价值的体验。同时，当作家也使我成了一个公众人物。自从我在2001~2002年出版了头两本书以来，我经历了许多奇遇，对于一个约克郡的女孩来说，这些奇遇都超出了我的想象。除了日常的私人咨询以外，我还上了电台和电视。我前往全国、世界各地，遇到了一些出色的父母和孩子，他们都愿意敞开心扉和我共同探讨。通过网站，我跟数以千计的人交流，我阅读、回复他们的电子邮件，在聊天室里和他们一起畅谈。

但是不要担心，我还是以前的那个我，依然猫在战壕里艰难地前进着。不过，从某个方面来说，我确实有了一点变化：我不再仅仅是

宝宝耳语专家了，我现在还是“解决问题太太”。这都是因为你们的缘故。

在我的旅行中、我的网站上、我的电子邮箱里，我收到许多封采纳我建议的父母给我寄来的感谢信和确认书。当然也有应接不暇的求助信，写这些信的人迟买了我的第一本书。也许你正努力地按照我的建议让宝宝有规律地作息，但是不确定书中应用于新生婴儿的原则是否也同样适用于8个月大的婴儿。也许你很困惑，为什么你的孩子不像其他孩子一样？又或者你遇到了宝宝顽固的睡眠问题、喂食困难，或者行为问题——又或者，可怜的你还要面对上述所有的问题。不管遇到什么样的难题，你们苦恼的主题几乎总是一样的：“我从何处开始？特蕾西——我该先做什么？”你还奇怪为什么我建议的一些措施对你的宝宝似乎不起作用（见“引言”第8~12页）。

类似的问题我已经回答了好几年，也给一些我遇到过的最棘手的案例提出过建议：一个3个月大的孪生子患有严重的胃食管反流，几乎什么也吃不下去，睡觉从不超过20分钟，不管是白天还是晚上；一个19个月大的婴儿不吃固体食物，因为她几乎每隔一小时就会醒来吃奶；一个9个月大的婴儿有严重的分离焦虑，她的妈妈几乎无法把她放下；一个两岁大的孩子频频发脾气撞头，以至于他的父母不敢离开房间。通过解决这样的问题，我变成了“解决问题太太”，也因此明白了我有必要帮助你们寻找我以前的书中提出的基本措施之外的措施。

在这本书中，我想握住你们的手，减轻你们的忧虑，告诉你们如何为人父母。我一辈子从事宝宝耳语工作，回答你们提出的问题，我想把在此过程中学到的东西教给你们，我想教你们如何像我一样思考。当然，即使我努力地把你们可能会遇到的所有问题都罗列出来，每一个小孩子，每一个家庭还是会稍有不同。因此，当父母带着某个问题来找我时，要想真正了解那个家庭、那个孩子是怎么回事，我即使不问一连串问题，也至少会问一个问题，那就是，孩子和父母到目前为止对他们的处境都采取了哪些应对措施。然后，我才能提出适宜的行动方案。我的目标是帮助你们理解我的思考过程，让你们形成自己提问题的习惯。最终，你们也会跟我一样，不仅成为宝宝耳语专

家，还会是一流的“解决问题先生”或者“解决问题太太”。在你阅读本书的过程中，我希望你记住下面重要的一点：

问题只不过是是需要处理的一件事情，或者寻求创造性解决办法的一种状况。正确提问，你就能够找到正确答案。

仔细观察

如果你看过我之前的书，那么你就已经知道宝宝耳语开始于观察、尊重、和宝宝交流，也就是说，你要看到孩子真正的样子——她的个性、她独特的怪癖（这里没有不敬的意思，亲爱的，我们都有自己的小怪癖）——然后，你要对自己的养育方式做出相应的调整。

有人说我是为数不多的几个从婴儿角度考虑问题的育儿专家之一。哦，总得有人这样做，不是吗？当我向一个4天大的婴儿介绍自己时，她的父母看着我，就好像我是个疯子。一个8个月大的婴儿突然被禁止上父母的床，因为他们——她的父母——突然决定到此为止已经足够了，当我把婴儿的伤心大哭“翻译”出来时，她的父母目瞪口呆地看着我。“嗨，爸爸妈妈，首先，这是你们的想法，现在我哭是因为我甚至不知道婴儿床是什么，更不用说没有两个温暖的身体在旁边我该如何入睡了。”

我还为父母们翻译“儿语”，因为这可以帮助他们记住怀抱中的小婴儿或者在房间里横冲直撞的幼儿也有情绪和看法。换句话说就是，这不仅仅是我们成年人想要什么的问题。我们经常可以看到下面的一幕：一位母亲对她的小男孩说：“好了比利，你不要亚当的小卡车。”可怜的小比利还不会说话，如果他会说话，我敢打赌他会说：“我当然想要了，妈妈，要不你以为我刚才从亚当手里把这该死的卡车抢过来干吗？”但是妈妈根本就不听他说。她要么把卡车从比利手中拿走，要么哄他放弃卡车。“做个好孩子，把它还给他。”那时，我几乎可以感觉到比利就要发脾气了。

这里不要误会我的意思，我并不是说因为比利想要卡车，他就可以欺负亚当——绝非如此。我讨厌欺凌弱小，但是相信我，如果比利变成了一个小恶霸，那也不是他的错（详见第8章），我的意思是说我们要倾听孩子的心声，即使他们说的事情我们不想听。

我教给婴儿的父母们一些方法——观察身体语言，倾听哭声，放轻松，这样你才能真正明白发生了什么事——当婴儿长成幼儿甚至更大时，这些方法同样重要。（我们不要忘了，十几岁的少年实际上是身体长大了的幼儿，因此我们最好早点做好功课。）在这本书中，我会提醒你我自己总结出来的一些方法，帮助你仔细观察，慢慢来。熟悉我的人当然会记得我喜欢用缩写词，举几个例子，像第一本书中的E.A.S.Y.（吃，活动，睡觉，给你自己一些时间）和S.L.O.W.（停，听，看，判断发生了什么事情），第二本书中的H.E.L.P.（克制自己，鼓励探索，限制和表扬）。

我提出这些并非是为了耍弄小聪明，我也不认为杜撰一些短语或者缩写词就可以让育儿变得简单易行。我从第一手资料中得知为人父母绝非易事，特别是对于那些刚做父母的人来说，要想预知出现的局面是很困难的，尤其是极度缺乏睡眠的妈妈，但是所有的父母都需要帮助。我只不过是想教给你们一些方法，当你们在不知所措的时候可以用一用。因此，比如说，缩写词E.A.S.Y.（第1章的主题）可以帮助你记住每天常规程序的顺序。

我也知道随着婴儿成长为幼儿，以及家庭人口的增加，生活将会变得更加复杂。我的目标是让你的宝宝顺利成长，让你自己的生活也保持在正常水准——或者说在有孩子束手束脚的情况下，尽可能地保持正常。因为在与孩子的争斗中你很容易忘记好的建议，而重拾老方法。我的意思是，当宝宝因为她两岁大的哥哥把她的脸当做新买的记号笔的实验场而放声大哭，而哥哥还在一旁露出得意的微笑时，你的大脑能保持多大程度的清醒？我不能亲自去拜访每一个家庭，但是如果你记住了我的这些简易缩写词，那就好像我在你身边一样，提醒你该怎么做。

事实上，很多父母告诉过我，我的缩写词确实能帮助他们集中注

意力，牢记各种不同的宝宝耳语方法——至少在大多数情况下是这样。因此，下面告诉你育儿锦囊中的另一个小窍门：“P.C.”。

做一个 P.C. 父母

P.C. 指耐心 (Patience) 和清醒 (Consciousness)，不管你的孩子多大，这两种品质都可以很好地帮助你。当我见到那些被某个问题——通常是三大问题之一：吃、睡或者行为——困扰的父母时，我的建议总是包含这两种要素之一，或者兼而有之。不过，并不是仅仅在遇到问题时才需要耐心和清醒，父母和孩子每天的互动中都需要用到。父母们可以通过娱乐、购物、和其他孩子一起以及其他许多日常之事培养这两种品质。

没有哪个父母能始终处于耐心和清醒状态，但是我们越能经常如此，它就越容易成为我们自然的行为方式，勤加练习就会做得更好。在整本书中，我都会提醒你要保持耐心和清醒状态，但在这里先对每个字母作一番解释：

P- 耐心。 养育孩子需要有足够的耐心，因为这是一条艰辛的、似乎永无止境的道路，需要长远的眼光。今天的大问题一个月后就变成遥远的记忆了，我们经历之后很容易忘记。亲爱的，下面的情景我已经见过许多次了：一时兴起的父母选择了一条看上去似乎更容易的道路，但是事后却发现这条路把他们带进了死胡同。这就是“无规则养育”的开始（后文会有更多说明）。例如，我最近合作的一位母亲，她一直喂奶来安抚孩子，最后发现孩子 15 个月大了，却完全不会自己入睡，每个晚上要吃奶 4~6 次。这位可怜、可爱、筋疲力尽的妈妈声称已经准备好了给孩子断奶，但是光想做什么事情是不够的，你必须要有足够的耐心经受住过渡阶段。

孩子会让家里变得肮脏凌乱，因此你需要有足够的耐心（以及内心的坚韧）来忍受喧闹混乱、打翻东西、到处的指印。没有足够耐心的父母在经历孩子诸多的第一次时会比较艰难。有哪个孩子在设法从真正的杯子里喝东西时，不会先把液体洒到地上呢？渐渐地，只从嘴

角流出一点点，最后把大多数液体都喝下去。但这不是一夜之间发生的，而且在整个过程中，肯定还会有反复。让孩子掌握用餐技巧，学习如何洗澡，让他在起居室里到处走动，当然，肯定会伴随着父母许多的“不，不”的告诫——所有这些事情都需要父母有耐心。

缺乏这种重要品质的父母常常会不经意地造成孩子的强迫性行为，哪怕是很年幼的孩子。塔拉，一个我在旅行中遇到的两岁大的孩子，显然从她那有洁癖的母亲辛西娅身上学得很好。你走进这位母亲的房间，很难相信里面还有个幼儿。原因不足为奇，辛西娅总是拿着块湿毛巾跟在女儿后面，给她擦脸、把洒出来的液体抹干，每当塔拉扔掉了玩具，她就马上拾起重新放回玩具盒里。现在，塔拉已经深得母亲的真传，“duhtee（责任）”是她最先会说的词之一。如果不是塔拉不敢一个人走很远，如果不是其他孩子一碰她她就会哭，那么先会说“责任”一词简直就是一件不可思议的事情。你可能会说，这是一个极端的例子。也许吧，但是如果我们不允许自己的孩子做其他孩子可以做的事情——时不时弄脏自己，时不时淘气一下——这对他们来说是不公平的。我遇到过一个超级耐心和清醒的妈妈，她告诉我，她定期给孩子们来一个“猪之夜”——不用餐具吃晚饭。告诉你一个令人惊奇的戏剧性结果：当我们真正允许孩子撒野的时候，他们出轨的程度常常不会像我们想象的那么离谱。

当你试图改变孩子的坏习惯时，耐心显得尤为重要。孩子年龄越大，所需要花费的时间自然就越长。但是不管孩子年龄大小，你都必须接受这样一个事实——改变需要时间，你不能急于求成。不过我要告诉你：现在耐心地花点儿时间教孩子，告诉他们你希望他们怎么做更加容易做到，也更为明智。毕竟，你更愿意谁来收拾自己的烂摊子呢，是两岁大的幼儿，还是十几岁的少年？

C- 清醒。自从孩子出生那一刻起，你就应该清醒地意识到她是谁，要始终以孩子的眼光来看待问题。我这么说有两层含义，一是字面的意义，一是比喻的意义。你要降低自己的视线，跟孩子的视线保持在同一水平，从孩子的角度来看这个世界是什么样子的。例如第一次带孩子去教堂，要蹲下身来，从婴儿或幼儿的座位上想象当时的场

景。吸一口气，想象一下，熏香或者蜡烛从婴儿敏感的鼻子闻来会是什么味道；听！嘈杂的人群，唱诗班的歌声，管风琴的隆隆声有多大？婴儿会不会觉得太吵了点儿？我不是说你应该远离宝宝不熟悉的地方，相反，让孩子接触新的景物、声音和人是有好处的。但是如果宝宝在陌生的环境里总是哭，那么，意识清醒的你要知道她是在告诉你：“太快了，请慢一点”或者“再过一个月再来试这个”。清醒可以让你用心去理解孩子，最终了解你的孩子，相信你对她的直觉反应。

清醒还表示在做事之前要深思熟虑，提前计划，不要等到灾难发生，特别是如果你以前就经历过。例如，如果你的孩子和你好朋友的孩子玩耍时总是打架，总是以泪水结束上午的游戏，那么几次之后，你就应该安排他跟其他的孩子玩，哪怕你不太喜欢那个孩子的妈妈。当你想要跟自己最要好的朋友出去聊天时，不要强迫自己的孩子跟一个他不喜欢或者相处不来的小孩子玩，去找一个保姆吧。

清醒意味着要注意你对孩子说的话、做的事一定要保持前后一致，否则，就会给孩子造成困扰。如果有一天你说：“不要在起居室里吃东西。”而第二天晚上你的儿子在沙发上吃薯片时你却视而不见，那么你的话最终将变得毫无意义，他会对你的话充耳不闻，这能怪他吗？

最后，清醒就是保持警觉，孩子需要你的时候要在他身边。当我看到婴儿或者幼儿哭着没人理睬时，总是感到很心痛。哭是孩子会说的第一种语言，我们不理睬他们，就是在对他们说：“你们不重要。”最后，无人关心的婴儿终于停止了哭泣，也停止了健康茁壮的成长。我见过有父母放任孩子们哭，美其名曰是要锻炼孩子坚强的意志（“我不希望他被宠坏”或者“哭一会儿对他有好处”）。我见到过有母亲摊开双手说：“她妹妹需要我——她只好等一会儿了。”但是之后她又让婴儿一直等下去。没有什么好的理由可以让你去忽略孩子。

我们的孩子需要我们在他们身边，需要我们坚强、英明，需要我们给他们指示方向。父母是孩子最好的老师，在他们最初三年的生命

中，我们是他们惟一的老师，我们要做耐心和清醒的父母，这是对他们应尽的义务——这样他们才能获得最好的发育和成长。

为什么不管用呢？

“为什么不管用呢？”是到目前为止父母最常问的问题之一。如果我问某个妈妈是不是在努力让孩子一次睡觉超过两小时，是不是让她7个月大的孩子吃固体食物了，或者她的孩子是不是不再打其他孩子了，我听到的回答经常是“是的，可是……”“是的，我知道你告诉过我白天的时候必须让她醒着，这样晚上她就能睡了，可是……”“是的，我知道你告诉过我需要一段时间，可是……”“是的，我知道你说过当他打人的时候把他带离房间，可是……”我相信你们已经明白我的意思了。

我的宝宝耳语方法确实有效，我自己在数以千计的婴儿身上使用过，还把它们教给了全世界的父母们。我不是奇迹创造者，我只是了解我的本行，也有切身的体会。当然，我知道有些婴儿比其他婴儿更难应付——就像成年人一样。另外，孩子的某些发展阶段对父母来说更艰辛一点，例如孩子长牙或者快两岁的时候，以及意外生病（不管是你生病还是孩子生病）。但是，几乎所有的问题都可以重新回到起点去解决，如果问题继续存在，通常都是因为父母的行为或者态度有问题。这听起来可能有点苛刻，但请记住，我是你的孩子的辩护人。因此，如果你读这本书是想改变一种不良的模式，使家庭重归和睦，而似乎什么都不管用——即使我的建议也没用——那么真的要问问你自己是不是有下面的情形。如果答案是肯定的，那么你要想运用我的宝宝耳语方法，就需要改变自己的行为或思想。

你顺从你的孩子，没有建立常规程序。如果你读过我的第一本书，那么就应该知道我是多么地坚信和推崇有条理的常规程序。（如果你还没读过，那么我会在第1章里让你跟上进度，第1章的内容都是有关E.A.S.Y.常规程序的。）最好是在你把宝宝从医院带回家的第一天起，就开始建立常规程序。当然，如果当时你没有开始，那么也可

以从第8周或者3个月甚至更晚的时候开始。但是，很多父母在这件事上遇到了麻烦，婴儿越大麻烦越大。这个时候，他们就会通过急切的电话或者电子邮件向我求助，像下面这样：

这是我第一次做母亲，我的女儿索菲亚八周半大，我在为她制定常规程序时遇到了困难，因为她太不一致了，她毫无规律的进食和睡眠让我担心。特此求教。

这是顺从孩子的典型例子。小索菲亚不是不一致——她还是个婴儿，婴儿知道些什么？他们才刚刚来到这个世界上。我敢打赌，不一致的是母亲，因为她顺从自己八周半大的女儿——一个婴儿对吃和睡得懂得多少？只有我们来教他们。这个妈妈说她努力制定常规程序，但是事实上没有掌握主动权。（在第1章里我会讨论她应该怎么做。）孩子长大了以后，维持常规程序同样重要，我们要指导孩子，而不是顺从他们，我们要为他们规定合理的进餐时间和就寝时间。

你采取了无规则养育的方法。我的奶奶总是跟我说，**开始时就要当真**。遗憾的是，手足无措的父母有时候会不惜采取任何手段来让他们的孩子停止哭闹，或者让孩子平静下来。这个“任何手段”通常在以后会演变成一个坏习惯，他们不得不改掉它——这就是无规则养育。例如，10周大的汤米睡不着，因为妈妈错过了他小睡的最佳时间——妈妈开始抱着他走来走去，轻轻摇晃他。知道吗？竟然有用，汤米在她的怀中睡着了。第二天的小睡时间，他在婴儿床里有点吵，于是她又把他抱起来，说是要抚慰他。她自己可能也因为这个习惯而感到慰藉和放松——感觉到她可爱的小宝宝拥在怀中，多么美好啊。但是，我可以向你保证，3个月后或者更快，汤米的妈妈一定会变得很绝望，奇怪她的儿子为什么“讨厌婴儿床”，或者“不肯睡觉，除非我摇晃他”。这不是汤米的错，是妈妈无意中使得儿子把摇晃以及妈妈的体温和睡觉联系起来，从而认为那是正常的，没有她的帮助，他就无法进入梦乡，他不喜欢婴儿床，因为没有人教他如何在婴儿床里放松。

你没有仔细观察孩子的信号。某个妈妈会在绝望中给我打电话：“他以前都是按照时间表作息的，现在却不行了。我如何才能让他恢复正常？”任何类似的说法——以前是，现在不——不仅仅意味着父母让孩子掌握了控制权，通常也意味着父母更关注时间表（或者这是他们自己的需要），而不是婴儿（正文第6~8页对此有更多的讨论）。他们没有仔细观察婴儿的身体语言，没有用心倾听宝宝的哭泣。即使孩子开始学习语言时，观察他们的信号也依然很重要。例如，一个有攻击行为倾向的孩子不会一走进房间就开始打他的小伙伴，他的怒气是逐渐增加的，直至最终爆发。聪明的父母应该仔细观察孩子的信号，在孩子怒气爆发之前就及时地疏导他。

你没有考虑小孩子总是在不断变化的这个事实。当父母没有意识到应该做出改变的时候，他们也会使用“以前是”的句子。一个4个月大的婴儿如果还按照头3个月时制定的常规程序作息（见第1章），那么他的脾气就会变得很坏。一个精力充沛的6个月大的孩子以前睡眠很好，现在可能会夜醒，除非父母开始喂他固体食物。事实上，在养育过程中，惟一不变的就是变化（更多内容见第10章）。

你在寻找捷径。无规则养育造成的坏习惯，孩子越大，越难改变，不管是夜间醒来要吃的，还是不肯坐到高脚椅上好好吃饭。很多父母都在寻找魔法。例如，伊莱恩曾经咨询过我，如何让她母乳喂养的宝宝改用奶瓶，可是后来坚持说我的方法不管用。我的第一个问题向来是：“你试了多久？”伊莱恩承认道：“我早上喂奶的时候试了一下，但是后来就放弃了。”她为什么这么快就放弃了？她在期待立竿见影的效果。我提醒她P.C.中的P——要有耐心。

你没有真正坚持改变。伊莱恩的另一个问题是她不愿意坚持，她给我的理由是“但是我担心如果继续下去的话，赛德会挨饿”。事情还不只是如此，她说她希望让丈夫来喂养5个月大的赛德，可自己又不想真的完全放弃。如果你想解决某个问题，那么你必须希望问题得到解决——有决心、有毅力坚持到底。制定一个方案并**坚持执行**。不要回到老路上去，不要总是尝试不同的方法。如果你坚持使用一种方法，那么它会起作用的……只要你坚持下去。我多次强调：**对新方式**

你必须坚持贯彻执行，就像你原来坚持旧的方式一样。显然，有些孩子的脾气使得他们比其他孩子更抵触变化（见第2章），但是当我们改变孩子的常规程序时，几乎所有的孩子都会本能地抗拒。（成年人也一样！）尽管如此，只要我们坚持新的方式，不要老是改变规则，那么孩子会逐渐习惯的。

父母有时候会自欺欺人。他们坚持说自己尝试某个方法已经两个星期了——例如我的“抱起-放下”法（见第6章）——但是不管用。我知道那不可能，因为一个星期或者不到一个星期的“抱起-放下”法对任何一个不管什么脾性的孩子都有效。一番询问之后，果然，我发现他们尝试了“抱起-放下”三四天，有用，但是几天之后，当孩子在凌晨3点醒来时，他们没有坚持原先的方法，恼火之余，他们尝试了其他方法。“我们决定让他哭——有些人这样建议。”我不建议，这会让孩子感觉到被抛弃了。可怜的小家伙不仅感到困惑，因为他们改变了规则，他还会感到害怕。

如果你不能坚持某件事，那么就不要去。如果你无法自己完成，那就寻求别人的帮助——丈夫、母亲或者婆婆、好朋友。否则，你只会让孩子痛苦，哭得肝肠寸断，最后你只好把他抱到你自己的床上（详见第5~7章）。

你尝试的方法不适用于你的家庭或者你的个性。当我建议一种有条理的常规程序，或者一种打破不良模式的方法时，通常都能分辨出它更适用于爸爸还是妈妈——一个更严格，一个更温和，或者更糟，患有“可怜宝宝”综合症（见第246页）。有些妈妈（或者爸爸）在跟我说话时会无意中透露出自己的心思：“我不想让她哭。”实际上，我不是要强迫婴儿怎么样或者做什么事情，我也不赞成让宝宝哭，更不赞成把幼儿扔在那儿独自“暂停（time out）”^①的方法，不管时间有多短。孩子需要大人的帮助，我们必须提供这种帮助，特别是在你努力消除无规则养育带来的不良影响时，这很不容易。

^①time out: 原意指体育比赛中的暂停，或工作中的暂停时间。引申为对孩子的一种管教方法，指让孩子独自待一会儿，以冷静下来，但不是“面壁思过”。——译注