

世界级权威儿童培养专家**格林斯潘**博士为父母解惑
如何培养有**能力、有实力、有爱**的孩子？打开本书，你就知道——



全球**12**国
智慧父母
首选养育指南

Great kids

**孩子有这10大品质
就够够了！**

● [美] 斯坦利·格林斯潘◎著 王贤平 王若衡◎译 ●



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

Great kids

孩子有这10大品质
就够了!

[美] 斯坦利·格林斯潘◎著
王贤平 王若衡◎译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子有这10大品质就够了! / (美) 格林斯潘著; 王贤平, 王若衡译.

—北京: 中信出版社, 2010.6

书名原文: GREAT KIDS: Helping Your Baby and Child Develop the 10 Essential Qualities for a Healthy, Happy Life

ISBN 978-7-5086-2071-8

I. 孩… II. ①格… ②王… ③王… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 077663 号

GREAT KIDS: Helping Your Baby and Child Develop the 10 Essential Qualities for a Healthy, Happy Life by Stanley I. Greenspan, M.D.

Copyright © 2007 by Stanley I. Greenspan, M.D.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

Published by arrangement with Da Capo Press, a Member of Perseus Books Group

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限于中国大陆地区发行销售

孩子有这10大品质就够了!

HAIZI YOU ZHE SHIDA PINZHI JIU GOULE !

著 者: [美] 斯坦利·格林斯潘

译 者: 王贤平 王若衡

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.5 字 数: 150 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2008-4186

书 号: ISBN 978-7-5086-2071-8/G · 437

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

http://www.publish.citic.com

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



现在的孩子们总是被期待，要求太多。作为一个商人，很

多年来我一直对在如今快速变革的世界中获得成功所需要的各

种能力感兴趣。科技和通信模式飞速发展，人们在充实而成功

的生活中心性和品质也随之发生变化。学校、公司、专业机

构、家庭和社会都已经开始意识到，“聪明”或者身体好

并不是足以让孩子在竞争中脱颖而出的唯一因素。超越常人的

能力，如创造力、批判性思维、沟通能力、团队合作、解决问题的能力

地方，招生负责人及雇主在找寻拥有这些一些能力的人，比如

情感平衡、有逻辑思维能力、自律、有抗压能力、有自信心和

领导才能等等。他们从自己过去的经验和经历中总结得出，比

起特别的天赋或是智商灵光，这些能力更为重要。

30年前，当我开始关注这个关于重要的才能的领域时，我

很幸运地了解到有一群研究低龄儿童发展的专家，他们经常聚

到一起讨论孩子最基本的需求以及家长该如何才能满足他们。

这些思想前卫的人是：雷金纳德·劳里、T·贝里·布查特

顿、斯坦利·格林斯潘、泰尔玛·弗赖伯格、阿尔伯特·苏

尼特、萨莉·普劳旺斯、贾恩·拉利、朱利叶斯·里士满、

彼得·纽鲍尔、利昂·罗森、以及罗伯特·诺尔。我曾被邀



前言 Preface

现在的孩子们总是被期待、要求太多。作为一个商人，很多年来我一直对在如今快速变革的世界中获得成功所需要的各种能力感兴趣。科技和通信模式飞速发展，人们在充实而成功的生活中的个性和品质也随之发生变化。学校、公司、专业机构甚至是职业运动队都已经开始意识到：“聪明”或者身体好并不足以让一个人在当今的世界中获得成功。他们给未来的申请人进行了一组测试，试图找到其成功的潜质，即超出常人的地方。招生负责人及雇主在找寻拥有这样一些能力的人，比如情感平衡、有逻辑思维能力、自律、有抗压能力、有自信心和领导才能等等。他们从自己过去的经验和经历中总结得出，比起特别的天赋或是脑袋灵光，这些能力更为重要。

30年前，当我开始关注这个关于重要的才能的领域时，我很幸运地了解到有一群研究低龄儿童发展的专家，他们经常聚在一起讨论孩子最基本的需求以及家长该如何才能满足他们。这些思想前卫的人是：雷金纳德·劳里、T·贝里·布雷泽顿、斯坦利·格林斯潘、塞尔玛·弗赖伯格、阿尔伯特·苏尼特、萨莉·普罗旺斯、罗恩·拉利、朱利叶斯·里士满德、彼得·纽鲍尔、利昂·亚罗，以及罗伯特·诺弗。我曾被邀

请参加他们的聚会，并且在第一次聚会上，我就明白了我们有一个非常好的机会为孩子做一些真正有意义的事情。这个团体欢迎我作为一个商人加入，我们一同创建了一个组织，致力于帮助家庭养育有社交能力的、情感丰富的且有良好的认知力的幼儿。这便是“0~3组织”^①的诞生过程。

现在，我们已经有了一个由35名各个领域的专家以及超过75名非凡而有才华的工作人员组成的多学科委员会，每年大约有5 000万美元的活动经费。我们的目标就是要给予为人父母者所需要的信息和帮助，让他们做得更好。尽管爱是父母与孩子间最为重要的组成部分，但仅仅有爱是不够的——作为父母，若我们希望自己的孩子能够满怀自信地融入这个世界，充满欢乐并获得成功，我们就必须明白这一点。在生意场上我明白了一个道理：工作要做好，就得做得巧，只靠努力是不够的。在如今的时代，成为伟大的父母就意味着要成为聪明的父母。

当我目睹了我们机构里那些才华横溢的临床医师所做的令人叹为观止的工作后，我对斯坦利·格林斯潘的想法尤其感兴趣，特别是他与发展性智力障碍儿童间的互动。他并没有采用行为训练的限制疗法及简单任务的机械学习，他尝试着走进他的病人的心灵深处去。这种治疗让孩子获得了更好的认知能力，孩子的表现也更加让人欣慰，他们拥有了健全的各种情

^① 可参见 www.zerotothree.org。——译者注

感。这些孩子中有些最初被诊断为患有孤独症或者儿童言语障碍，而事实证明这些诊断是错误的。我亲眼见证了这一切的发生。20年里我目睹了这些小小的（对父母而言却是非常大的）奇迹，这让我意识到既然斯坦利·格林斯潘可以在缺陷儿童身上取得这样的成就，我们也可以运用这样的知识来帮助所有的孩子获得更多对人生至关重要的品质。

我们该如何去判定哪些品质是本书所描述的普遍意义上的珍贵品质呢？我们最初编制了一个涵盖范围很广的列表，然后对这个列表中的内容进行削减，保留那些我们中的大部分人能够认同的、对在生活中获得成功至关重要的品质。这些被选出来的特征与品质获得了儿童成长专家们、父母们以及商业领袖们的认同，他们认为在儿童成长过程中这些品质可以帮助孩子成长为健康成功的成年人。父母认同这些品质是很重要的，因为这样他们才愿意去鼓励孩子；同样重要的是，儿童成长专家认为这些品质不仅在儿童阶段，在之后的青春期、成家立业、为人父母等阶段也有着关键作用；我们调查过大量的专业人士，拥有这些品质的人也符合他们的需要，这也是很重要的，因为他们都非常了解在他们的领域取得成功所需要的重要的个性特征。基于我们最初整理出的这个长长的品质列表，我们又询问了大量的人，让他们从这个列表中再选出各自认为“必备”的品质，同时给选出的品质进行评分。这些人遍布美国和加拿大，有医学专家、律师、艺术家、教育界人士以及各种机构中的高级主管。这些人都有着成功或失败的经历，并能参透其中

的道理。配偶之间或是合作伙伴之间都是独立回答问题的。按照我的预想，我确信调查的结果中，男人与女人的选择会完全不同，商务人士与教育人士的选择也不会一样，技术领域的从业人员与艺术相关从业者也会有不同的答案。我们也猜想东方人的观点与西方人或中东人的观点不会一致。我们还猜测来自不同文化的群体会有不同的回应。结果，我们的每一种猜想都是错的！大家都不约而同地选出了一系列最被广泛重视的品质，不同性别、不同职业、不同文化的人们在这个问题上取得了一致。

委员会中的一员欧文·哈里斯是我非常崇拜的慈善家，同时也是个充满智慧的思想家。他建议我们把“勤学好问”也加到列表中，我们的调查者们也确认了这一点，通常我们会把它归在“好奇心”的项下。某个社会学家也许会说这个列表反映的是美国高消费阶层的价值观。确实，参与投票的人尽管未必富有，但都在他们的人生中获得了成功，然而他们的出身背景有很大差异。当我们了解孩子们在21世纪初面临着艰巨的挑战时（这也是能让我们做出判定的唯一方法），我们和我们的调查者深切感受到这些品质是多么的必不可少。你可以很理直气壮地说还有其他一些重要的品质，但是如果一个孩子拥有了本书中所描述的10种品质，他便能在人生的开始阶段领先别人一大步。

本书也透露出一个好消息，就是父母可以帮助孩子养成那些优秀的品质，那些智者们认为对于获得充实而有成就的一生

至关重要的品质。简而言之，这些品质给孩子们“提升了档次”。但同时，这些品质的培养也需要父母具备许多的能力。许多父母认识到了当今的孩子们所背负的新的期望，他们开始在这本书中寻找那种简单有效的指导。

你会看到，重点并不在于孩子是否有高智商或者非凡的天赋。取得生活和事业的成功依赖于人的多种能力。你在本书中看到的一些品质，比方说情感平衡、逻辑思维、自律、自我感知和共情都是基础的能力，脱离这些，再高的智商和天赋都可能会被埋没。

全球化、环境威胁、新科技进步以及政治冲突会在全球范围内对下一代人造成冲击。在这个越来越小、越来越扁平化的世界里，我们所能做的最重要的事情就是给予我们的孩子所需要的品质，让他们得以生存和更好地发展。

伯纳德·列维

婴儿发展专家项目 副总监

地板时间基金会^①

^① 注册商标。——译者注



XI	前 言
1	引 言
7	第一章 交往——与他人相联系
10	交往是如何开始的
11	通过快乐相联系
12	行动中的联系：解决问题
15	想象游戏中的联系
16	交往中的三角关系
18	伙伴间的交往
20	青春期的关系
22	帮助你的孩子与他人交往
27	鼓励交往
29	第二章 共情——关怀他人的能力
33	共情从哪儿开始
35	心心相近
36	一起玩耍嬉笑，共同学习进步
38	语言共情
40	逻辑与共情
42	现在还不晚

44	运动场上的共情
46	团队共情
48	通过反思自我提升共情能力
50	虚伪的共情
51	共情伴随一生
53	培养一个具有共情能力的孩子
58	鼓励共情

第三章 好奇——爱追根究底的情绪

64	好奇心的力量
65	让孩子说出他的兴趣点
66	好奇心与智力水平
68	揭示事物间的联系
69	好奇心引出复杂答案
71	好奇心和反思思维
74	好奇心与“心理理论”
76	培养好奇心
79	鼓励好奇心

第四章 沟通——语言交流的能力

84	如何发展语言能力
85	用声音表达意图
89	美好的声音与手势
92	想法与愿望
95	转折点：学会语言
98	声音与感觉
99	让交流保持下去
102	语言和自我意识

105	鼓励伟大的交流
110	帮助孩子发展语言能力
113	第五章 情感张力——激情与平衡
116	情感平衡
117	一个具备良好平衡能力的人
120	情感缺陷
120	婴儿期的情感与平衡
121	交流和调控情感
123	情感平衡和反思思维
124	鼓励释放激情并达到情感平衡
131	帮助孩子表达情感，平衡情感
133	第六章 真正的自尊——自我感知的重要性
136	自尊的基础
137	恰到好处的挑战
141	第一课
145	意识的力量
147	逻辑与自尊
149	操场上的自尊
152	“我做得如何？”
154	了解你自己
155	鼓励自我认知和培养自尊心
157	培养真正自尊心的几个步骤
161	第七章 内在的纪律——坚定不移和自我控制
165	内心深处的纪律之声
166	困扰的世界



168	学习关注
169	情感：内在纪律的燃料
170	解决纪律问题
172	内心的声音
175	逻辑与坚持
176	反省与规划
178	自我评价与纪律
178	鼓励内在自律性
183	发展自律性的步骤
187	第八章 创造力与想象力——丰富的内心生活
190	创造力的种子
191	欢愉的世界
192	创造力与渴望
195	想象与逻辑
197	教室里的创造力
199	创造力与自我感知
202	贯穿一生的创造力
203	激励孩子的创造力与想象力
206	激励孩子的想象力与创新能力
209	第九章 逻辑思维——感知世界
213	逻辑思维发展的阶段
214	发现外在世界
215	有目的的行动和认知模式
216	逻辑思维与思考
217	逻辑思维和“W”问题
219	逻辑思维、多重原因思考及不同程度的思考

221	逻辑思维与自省
222	鼓励进行逻辑思考与反思
226	帮助你的宝宝感知世界
229	第十章 道德上的正直——一个关乎心灵的问题
232	正直的根基
235	学会关心
237	刻薄，友善
238	“这家伙是坏人”：通过虚构的故事学习道德
239	共情与道德
241	日益复杂的平衡
243	自信的勇气
244	养育有道德感的孩子
249	鼓励孩子具有道德感
251	致 谢



成长中的优秀的孩子

你知道他们是谁。他们是一群四年级的男孩子，他们争先恐后地冲到老师面前向她问好并帮助她取出车里的东西；她们是一群16岁的姑娘，她们邀请新同学一起共进午餐；他们是一群刚学会走路的孩子，他们冲着幻灯片高兴地大叫；他们还是充满深情直视着母亲眼睛的婴儿们。

他们都是优秀的孩子。你肯定说过很多次类似的话：“那个约什真是个很棒的孩子”，或者“我喜欢我女儿的橄榄球队队友们，她们真的很棒”。我们时常听到这样的赞许，我们也知道自己说这些话的时候想表达什么意思。我们谈论的不是在复合SAT测试^①中能获得1600分以上的神童、网球冠军或者音乐天才，当然，尽管这些孩子也可以是优秀的孩子，我们所

^① 复合SAT测试是美国智力测试里最知名的一种，由美国教育考试服务中心举办，SAT成绩是世界各国高中生申请美国名校奖学金的重要参考成绩。——编者注

谈论的是我们中的许多人都有幸认识的活泼、自立、友善且乐观的年轻人。尽管现今关于孩子们的各种坏消息充斥了电视和广播，但是与孩子们在一起生活与学习的人们都知道同样也有好的消息。

“优秀的孩子”指的是情感与智力健康的人。“优秀”并不是指某个具体的气质品质，也不是指在运动、音乐、数学或艺术方面有天赋。优秀的孩子来自各种人群，只要给予正确的培养和鼓励，所有的孩子都能成为优秀的孩子。

情感和智力健康包含了一些基础的能力和品质，它们为孩子最终获得技艺和才能打下了基础。这些能力和品质是关于孩子（及大人）如何与他人相联系、如何与外界世界相联系的。

比方说交往与共情^①，开始于最初的父母与婴儿之间的交流，并持续不断支撑着我们进一步去理解、关注我们周围的群体和所生活着的世界；好奇心与逻辑思考能力是做各种学术研究、改革创新和领导团队的基础；倘若没有建立起自我认知、情感平衡和自律的能力，即使是最有天赋的孩子，都有潜力被埋没的危险。

这些品质以及其他一些我将在此书中讲述的品质，都是孩子未来获得成就与欢乐的源泉。在书中我们将会看到，这些品质根源于孩子们早期的情感体验，而父母可以做出各种努力为

① 共情是一个人对他人情绪、情感的共鸣反应，是一个人在观察处于某种情绪状态的另一个人时产生的与被观察者相同的情绪体验，是一种替代性的情绪反应。——译者注

他们提供这种体验。无论孩子们的身体条件、智力条件或艺术天赋如何的不同，拥有这些品质将为孩子们的未来提供更为广阔的可能性。

这里描述的10个最为重要的品质涵盖了孩子的智力和精神方面。如果一个孩子身上具备了这10种品质且有效发挥，我想我们就能听到孩子的父母及其他成年人这样的夸奖：“艾丽西娅（也可能是安迪）真是个优秀的孩子。”事实上，若是我们听到一个成年人被称为一个“优秀的人”，通常很有可能是因为他具备了这10种能力。

恐怕关于这些品质最重要的一点就是它们并非绑定在基因里，也就是说我们并非天生就拥有这些品质。它们来自于后天的体验，也就是说每一个孩子，即使是缺陷儿童，都可以在关爱他们的成年人的帮助下，通过努力去获得这些品质。在书中，我会如剥茧抽丝般分析一个优秀孩子的智力的自我、情感的自我及社会的自我，找到这些品质发展的过程。我们可以仔细地看到促进这些品质形成的各种营养要素，我们也能看到孩子的情感发育与智力发育是如何动态地相互作用，并贯穿于孩子的成长过程的。

父母最希望孩子拥有怎样的人生呢？我想有三个最主要的内容：父母希望孩子们能生活得快乐而充实，能建立自己的幸福家庭，能为社会作出有意义的贡献。我们这里定义的“优秀的孩子”所具有的品质，可以使孩子有能力去实现以上目标。孩子的成长是个漫长的历程，从婴儿时期到幼儿时期，到进入