



美国妈妈都在读的心理科学育儿丛书

好妈妈 抓住孩子的 依恋关键期

利用依恋科学理论，培养高智商、有安全感和有自信心的孩子

THE ATTACHMENT CONNECTION:

PARENTING A SECURE & CONFIDENT CHILD USING THE SCIENCE OF ATTACHMENT THEORY

[美]露丝·牛顿
(Ruth P. Newton) 著

王羽 华夏 译

警告!!!

- ★ 你与你的孩子的关系，会影响孩子的智商！
- ★ 4岁前让孩子识字、学习，可能会害了孩子！
- ★ 鼓励孩子太早独立，可能会伤害孩子终生！

一部真正的科学育儿书——科学的理论、经典的案例、详尽的解释，让您融会贯通，一劳永逸
真正不让孩子输在起跑线上——4岁前开始培育孩子的智商、情商和安全感



地震出版社



美国妈妈都在读的心理科学育儿丛书

好妈妈 抓住孩子的 依恋关键期

利用依恋科学理论，培养高智商、有安全感和有自信心的孩子

THE ATTACHMENT CONNECTION:

PARENTING A SECURE & CONFIDENT CHILD USING THE SCIENCE OF ATTACHMENT THEORY

[美]露丝·牛顿 著
(Ruth P. Newton)

王羽 华夏 译



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈抓住孩子的依恋关键期 / (美) 牛顿著; 王

羽, 华夏译. —北京: 地震出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5028 - 4141 - 6

I. ①好… II. ①牛… ②王… ③华… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 242280 号

地震版 XM2739

著作权合同登记 图字: 01 - 2012 - 8677

THE ATTACHMENT CONNECTION: PARENTING A SECURE & CONFIDENT CHILD USING THE SCIENCE OF ATTACHMENT THEORY by RUTH P. NEWTON, PH. D.

Copyright © 2008 BY RUTH P. NEWTON

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2012 SHENZHEN GOLDEN BOOK BOOK COMPANY

All rights reserved.

本书中文简体版由深圳市金布克文化发展有限公司授权地震出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或摘录本书中的任何部分。

好妈妈抓住孩子的依恋关键期

[美] 露丝·牛顿 著

王羽 华夏 译

责任编辑: 赵月华

责任校对: 孔景宽 凌 樱

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68721982

<http://www.dzpress.com.cn>

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68455221

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 (印) 次: 2013 年 1 月第一版 2013 年 1 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 218 千字

印张: 17

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 4141 - 6/G (4822)

定价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

推荐序

在我们每天忙忙碌碌的生活“迷雾”中，电视、报纸、广播和杂志等媒体，不停地告诉我们，科技信息正在以火箭式的速度增加着。这些绝大多数被宣传的知识中的进步，可能是从“大脑的十年”时期开始，以大脑研究领域获得的突破性进展为标志的。事实上，这些在神经系统科学方面的激动人心的科学发现，现在正促生更多对人类状况的某些基本问题的复杂理解。其中一个问题是有关人类早期发展的问题——为什么生命的起步阶段，对一个人在整个生命周期的各个方面至关重要？当今生物的和心理的研究的主要部分，就是在探索这样的确切机制：通过天赋和后天培养的相互作用，从而塑造独特的人格特征。这些研究正在为我们提供更加深刻的和真正有用的模型，这些模型会揭示适应弹性和之后的精神健康的脆弱性的早期起源。

作为有关发展的新信息的这波浪潮的结果是：如今我们对人类婴儿期的科学性理解，正在经历一种意义深远的巨变。直到最近，我们的聚焦点都是婴儿认知和身体的发展，即聚焦于婴儿思考的早期阶段和“语言的先兆”。与此相反，现今研究婴儿期的科学，都聚焦于早期社会的和情绪的发展中心。科学家们的关注点超出了婴儿的外在行为，深入研究婴儿内在思维的早期相关的发展，并探索在语言出现前，这种思维是如何将它的情绪状态，传递到另一种思维中的。发展心理学家、精神病学家和神经系统科学家，都聚焦于研究婴儿的情绪发展，为什么在随后的心理和身体健康上，

起到比智力更起至关重要的作用的原因。因此，现在，科学家们普遍认为：人类婴儿期的必需任务，是形成母婴情绪交流的依恋纽带，是孩子经历和传达积极的和消极的情绪（影响）的能力的扩展，是让他人和自己来控制这些情绪的能力的涌现。

如今，神经系统科学家论证说，婴儿期的情绪和社交的发展的至关重要的时期，是在大脑生长的“突发时期”。从怀孕的最后3个月，到婴儿出生后第二年结束，比生命中的其他阶段，更能代表大脑中的“轴突”、“树突”、“突触”和“髓磷脂”的最快速的和最大化的生长。天性的潜力，只有当通过培育使之成为可能时，才会被意识到的这一原理，反映了一个事实：这种大脑生长的巨大发展是依恋经验的，而这些早期的必需经验由婴儿和早期照料者的依恋关系的情绪交流中提供的。如今确定的是，右脑的情绪过程，是在第一年中发展的，处在第二年才发展的语言过程之前。因此，孩子与母亲形成的依恋纽带的进化目的，不仅仅是为了传递心理体验。恰恰相反，在最基础的水平上，与一位敏感的照料者经历的依恋，促使婴儿大脑发展，尤其是对右脑。而右脑，对余下的生命时期而言，主导了情绪运作、非语言交流、对身体状态的控制、压力、感同身受、直觉，以及真正的生存。

虽然现在这种信息深深地贯穿精神病学、社会工作和小儿科，但这种研究对父母的重大意义，还没有充分解决。作为一位有技能的婴儿心理学家，露丝·牛顿带着她对正常和非正常的早期发展，以及对于依恋理论和早期的大脑发展理论的足够的专业知识，写下了这本卓越的书——《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》，她创造性地将人类婴儿期的这些科学进展的实用性知识，应用于对孩子早期的培养。牛顿在圣地亚哥的德·保罗村里的一个名叫“孩子和家庭精神健康服务”的组织中担任心理学管理人。这份工作使得她接触了成百上千的母婴心理治疗的案例。只有极少的专家会与

孩子而不是成人合作，而跟婴儿和学步的孩子合作，有临床经验的心理学家就更加稀少。另外，她跟我一起做出对发展中的“情感神经科学”的研究，使她对早期右脑发展有了较深的了解，使她获得了对于早期情绪发展的心理学和神经心理学的有价值的、广泛的跨学科的观点。她很有天赋，不仅能够提出对现有科学信息的广泛观点，还拥有以清晰易懂的语言来组织关于婴儿右脑和内在世界的这种信息。考虑到亲子的交流是基本的非语言交流的这一事实，《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》是对右脑独特运转的很有价值的科学普及读本。

事实上，牛顿写了一本对父母而言，如同早期的斯波克和布雷顿寿所写的书一样有教育意义的书。但与该领域的其他书不同的是，《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》的聚焦点，是婴儿的现代关系模型，是情绪，是右脑的发展。她展示出了她的才华：不仅能够辨识出复杂的右脑机制的运转操作，并将其描述成可辨识的日常相互作用，还对现代家庭的多种多样的不同模式，进行了非常个人的人像素描。这些家庭包括：正在工作的父母、混合家庭、单身照料者、祖父母的角色，以及家庭主妇（“煮夫”）。虽然现在存在着多样的家庭构造，所有的婴儿都带着一种与生俱来的、依恋照料者的生存动机，从而能自我平衡地控制他们的身体生物运转，能最优化地大脑发展。除了有关大脑发展的所有阶段和“社交—情绪”运转的单独的章节，牛顿还在最后一章从情感神经学科的观点出发，给出了对当今的“儿童保育”有教育意义的、激励人的评估。

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》，聚焦于那些能够最优化婴儿右脑、思维和身体发展的“社交—情绪”经历。右脑在最初的两年中，经历了一种“依恋经验的成熟期”，它的神经生物学的发展不仅仅是基因编码。人际神经生物学清晰地论证了，无论好坏，右脑的成熟期，是被关联的经验影响了。术语“富裕环境”被应用在科学中，主要是依据改变婴儿的物

理环境，从而促进孩子的口头语言能力和“有意行为”这一点。但是，如今这种概念已经被应用到描述一种富裕的社会环境中，一种能够最优化右脑生长和复杂性的社会环境中。正如牛顿所展示的，这种科学的原理，与培育孩子的、更加复杂的模型有直接关系。

通过将婴儿刻画成拥有情绪的和社交性的右脑的人，而不是发展中的会思考的“左脑机器”，牛顿创造了对正在发展可辨识的独特个性的小孩的三维肖像。事实上，现今的婴儿研究的一个重大发现是，形成个性、组织关系和调节人际压力的必需过程，浮现在产前和产后的大脑生长突发阶段，而不是在孩子们获得语言能力之后。贯穿整个生命期间，对于个性的最大化运转所必需的，不仅是言语智力，还有社交智力。所有深思熟虑的父母都意识到，在意识层次上和非意识层次上，他们深深地影响了孩子个性的发展。现今的科技清晰地指明，这种影响对在生命早期的大脑生长突发阶段而言，是意义深远的。

这部有关养育方式在神经生物学上的影响的重要的著作，对所有的有心理学头脑的父母而言，对所有希望孩子幸福的父母而言，都是必读之物。

——艾伦·N. 斯高兰，博士

加州大学洛杉矶分校的大卫格芬医学院教授

世界儿童依恋研究先驱

简介

欢迎来到决定你的宝宝命运的依恋世界

你知道吗？

你与你的小宝宝的依恋关系，会影响小宝宝的智商！

4岁前让孩子识字、学习，可能会害了孩子！

“富养”——给孩子的成长提供最好的物质条件，不一定能教育好孩子！

鼓励孩子太早独立而拒绝与孩子进行情感交流，会伤害孩子终生！

与我们的传统想法相反，爸爸—男宝宝、妈妈—女宝宝，更亲近！

为人父母，在孩子刚刚来到人世时，我们能给孩子一生最好的礼物是什么？是“富养”，给孩子一个富足的物质环境；是“穷养”，让孩子从小受苦、受到严格的教育而成才，还是一个完整的家庭结构？

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》告诉你，以上的回答都不是效果好的答案，真正能够让孩子受益终生、用之不尽的是：在孩子的生命早期阶段，父母给予孩子敏感的、及时的和协调的情感照料，从而帮助孩子建立与父母安全的依恋关系。这种早期亲子关系的质量，直接影响孩子情绪的

安全感、自我意识甚至认知发展，同时也直接影响孩子的内部生理和大脑的构造性发展，进而影响孩子的智商。因此，关注早期与孩子的互动方式，学会运用情绪、感觉和肢体交流，敏感地、合拍地、及时地回应孩子的情感需求，帮助孩子建立高质量的安全型依恋，是为人父母给予孩子一生最珍贵的礼物。

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》还能帮助你解决下列问题：

(1) 你担心自己的宝宝不够聪明吗？那么，从宝宝出生就开始塑造宝宝的大脑吧！

(2) 除了乳汁，母乳喂养还给宝宝什么重要的东西？——情感引发的与宝宝的右脑交流。

(3) 什么时候是大脑发展的关键期？——怀孕后三个月和生命前三年。

(4) 母乳喂养不仅有利于孩子，还能让母亲尽快恢复姑娘体型！

(5) 你也可以判断孩子的依恋类型，从而尽早采取措施，培养“安全型”孩子！

(6) 婴儿在生命前三年右半脑占优势，所以你要学会用右脑与孩子交流，你要多多开发孩子的右脑。

以上内容的科学的理论基础，都在约翰·鲍比关于依恋的“三部曲”中出版了。此后，科学家们开始对依恋进行了大量研究。神经系统科学为大脑是如何运作和发展提供了更多的证据，特别是辨识出了生命最初几年的至关重要的“关键期”后，“社交—情绪”领域的发展，开始从阴影中“走”出来，“光明正大”地站在了孩子对父母的依恋的肩膀上。研究表

明：孩子对父母的依恋，是一种对孩子起保护作用的生物系统，这个系统会根据父母对孩子依恋需求的反应质量来极大地改变。敏感的照料者可以促使婴儿大脑发展，尤其是促进右脑发展，而右脑对余下的生命时期而言，主导了情绪运作、非语言交流、对身体状态的控制、压力、感同身受、直觉以及真正的生存等方面。早期童年的长期性问题，比如儿童虐待、儿童忽视、家庭暴力、照料者缺失，严重的父母抑郁和（或）焦虑，都会影响这个过程，因此造成孩子神经系统失调、大脑的构造发展的不完整。

当我们知道早期与婴儿的积极互动对孩子一生非常重要时，我们立刻开始思考如何成为孩子成长的帮助者和“脚手架”。这个问题学者们已经进行了大量的研究，并发现其实父母并不需要有一张关于“必须做的事情”的教条清单。事实上，“足够好”的培养方式就够了，这就意味着父母要与孩子的需求保持“合拍”，从而让孩子相信自己能够在需要时依恋父母的帮助，相信父母能够理解并保护他，相信父母能够帮助他调节他的情绪，直到他能够自己控制好自己。父母能够做到这些，就是“足够好”的父母了。

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》可以帮助你利用依恋理论和情感调节理论的相关知识，培养有安全感的孩子。作为一位长期在众多成人、家庭和孩子身上使用这两种理论的临床心理学家，我使用了真实的家庭案例来呈现这些重要信息。你也将会学到，如何与孩子保持“合拍”，如何拥有感同身受、幽默、好的判断力、同情心、创造力、洞察力和积极的价值观，以及能够控制情绪的能力，如何帮助孩子表达自己，如何给5岁以下的孩子提供一种安全感的成长，所有这些人类能力都与我们的大脑右半球的协调和发展相联系，都与我们依恋关系的建立密切相关。

本书写作目的

本书内容包括早期亲子关系的重要性，它是如何影响大脑的发展，以及关于“足够好”的培养方式，即如何培育孩子拥有安全型依恋及调节好孩子自己的情绪。在孩子“社交—情绪”技能的健康发展中，早期的依恋起到了巨大作用。为了增加父母对培养孩子的方式和“社交—情绪”发展之间联系的“自我觉察”，《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》特别为父母、照顾孩子的工作人员和那些涉及到照顾5岁以下孩子的人，带来了依恋理论和情感调节理论的具体操作方式。

我的愿望是：本书能够增强你对“人体世界”，即一些可能已经被遗忘的肢体交流的重要的非语言世界的理解。正是这个非语言世界，涉及敏感地响应婴儿，也正是这个世界才使用孩子们所说的、能懂的语言。

简单易懂的术语

因为在理解大脑时涉及到了很多复杂的事物，神经科学领域尝试发展出一种大众化语言。父母可能并不熟悉这种语言，但很快就能非常熟悉它们。如果少数人理解它们暂时有问题，也没有关系，随着本书的进行，我想你们会很快理解它们。情感神经学是一种先驱科学，已经使我们对人类发展的理解带来了意义重大的改变。对于那些对依恋理论感兴趣的、想熟悉一些大众术语的父母来说，它将是重要的。

“情感调节”或“情绪调节”，是调节你的积极的和消极的情绪的能力。比如，面对老是吹毛求疵的老板时，成人可能会感到生气、失望、沮丧，压力和受伤，但是它能够调节这些处境带来的强烈情感，使人选择一种合适的反应方式，比如评估并与老板协商现实的期望。情感调节暗示着

将你自己的神经系统保持在合适的范围内的能力。

“情感失调”描述的是这样的情绪状态：我们觉得处于某事件或处境的正常范围之外。我们可以利用上述同样的例子来说明。没有情感调节的成人，可能会情绪化地做出反应：在气呼呼地走出工作间之前，生气地与老板对立，使用了少量选择性词汇。这就是情感失调——成人没有调节好情绪，因此没有心怀一种合适的反应；他也没有将自己的神经系统保持在一个合适的范围之内。这些成人期的情绪调节问题，经常是早就被刻在大脑中的。阅读本书你将会学到，你是如何跟孩子的情感内在世界协调的，这与他对你的依恋特性密切相关，而后者与他的情绪调节密切相关，他的情绪调节又转而能够让他自由地学习和探索。

绝大多数父母将会自然地将术语“情绪”和“感觉”联系到一起，而我在文中经常使用的是术语“情感”。然而，这三个术语都涉及到孩子的感觉、情感和情绪的内在的和/或外在的状态——无论它们是否被父母看到或察觉到，还包括孩子大脑中相应的神经变化。在这些章节中，为了帮助你理解依恋和情感调节理论，理解它们对孩子未来的重要性，伴随着例子的出现，将会有很多其他术语出现。但是，普遍说来，我尝试着选择将最常被听到的术语与特殊的亲子经历相联合。在第二章的图1中就展示了重要的大脑位置与依恋和发展相联合。

因为协调与你自己的右脑密切相关，本书还包括一些形象化的场景，随着你的阅读，它们会很有希望让你也进入你自己的“右脑思维”状态。我也使用了代词“我们”来表明在文中所谈论的事物都适用于我们所有人。所以“你”和“我”和“我们”意味着你并不孤单。那些尝试做出最大努力的父母，经常感觉卡住了的原因是，他们感觉自己“应该知道”如何自动地培养孩子，仿佛我们的天性将一些“指导培养孩子”类型的东

西，编码到了基因中一般。天性确实做了很多这样的事情，但是在以直觉的形式出现时，可能被我们自己的被培养的经历略微扭曲，所以我将会谈到很多关于你的被支持和照料的问题。

为了减少使用他/她的这两个代词产生的混乱，我将在每一章交替性别，但是本书的所有材料在我没有特别声明的情况下，都涉及男性和女性的婴幼儿。

本书提供的案例，涉及从出生到5岁以下儿童和他们的家庭的典型性和非典型性的发展。前两章讲明了什么是依恋和情感调节，因为它们影响了孩子的发展；这些章节是理解发展中孩子的基础。第三章包含的是怀孕、分娩和新生儿诞生时期。之后的章节着手处理发展时期的依恋和情感调节。第十三章为那些需要照料孩子的父母提供了相关信息。你可以以很多种方法来阅读本书，但是如果你选择从与孩子的年龄相符的章节开始，要确保首先阅读完第一章和第二章。

听我介绍完了这些，欢迎来到决定你的宝宝命运的依恋世界！

目 录

第一章 依恋，决定孩子的一生命运

经典案例：沙滩上的快乐——凯尔和冲浪板的故事	3
你的宝宝对你的呼唤：重新联结你们对依恋的天生直觉	5
什么是依恋	8
依恋科学理论的历史	8
有序依恋类型	14
经典案例分析与提高：凯尔学到了什么	17
无序依恋	20
有序依恋和无序依恋有什么不同	22
内在运作模式：我们都有早期的童年经历	24
一直以来的依恋分类方式	25
安全型孩子习得了什么	26
不安全—回避型和不安全—矛盾型孩子习得了什么	27
无序型孩子习得了什么	30
性格和依恋的关系	31
你可以与你的父母不同	32
你只需做“足够好”的父母，不需要完美	34

第二章 与你的宝宝共鸣，重塑宝宝的大脑

经典案例之 1：共鸣创造同步，阿方索和气球的故事	39
--------------------------------	----

经典案例之 2：共鸣创造同步，莫妮卡和流行珠的故事	40
将大脑的内在世界视觉化	43
卷吸：使两个系统同步	44
经典案例分析与提高 1：读懂宝宝的状态，共鸣创造同步	46
经典案例分析与提高 2：关爱创造共鸣，共鸣创造同步	46
重塑你的宝宝的大脑	48
什么比母乳养分更重要	52
转向右半球：挤出专门时间，倾听你的宝宝	55
帮助孩子迈过生死的大门	59
父母如何帮助孩子建设受控的大脑	63
大脑发展的关键期：怀孕和生命前三年	65
经典案例分析与提高 3：情绪和谐与调节异常	69
将最佳觉醒范围，“织入”自主神经系统	74

第三章 穿越到新的海洋：你的宝宝“快要来了”

经典案例：搞好家庭基本建设，为宝宝的诞生做好准备	77
从“甜蜜小两口”，到伟大的父母	79
婚姻、承诺和其他必需因素	80
你需要劳师动众：建立你的支持系统	82
战胜“工作迷恋”：平衡家庭和工作的关系	84
经典案例分析与提高：搞好家庭基本建设，迎接改变的到来	86
怀孕期	89
胎动	90
迎接宝宝的到来	92
新的海洋：你的宝宝出生后	93
新生儿阶段	96
新生儿依恋的关键因素	97
经典案例分析与提高：产后检查，玛利亚和珍妮茜	99

第四章 我们仍然在呼吸！你的宝宝2个月了

经典案例：约旦对接触的需要的故事	103
你的2个月宝宝的发展里程碑：你的2个月宝宝身体的、“社交—情绪”的发展，大脑的发展，掌握的新技能	104
培养2个月大婴儿的安全型依恋	108
经典案例分析与提高：约旦、爱丽丝和尼尔，强化情感联系 ...	109
如何通过游戏，培养你的2个月宝宝的安全型依恋	111
父母的亲密幸福生活：回到成人世界中	113
快乐着宝宝的快乐：皮帕对3个月大的堂弟的“认识”	114

第五章 有人在这里啊！你的宝宝4个月了

经典案例：柴娜对可预见的互动的需求的故事	118
你的4个月宝宝的发展里程碑：你的4个月宝宝身体的、“社交—情绪”的发展，大脑的发展，掌握的新技能	119
培养4个月大婴儿的安全型依恋	122
经典案例分析与提高：柴娜、埃里克和莫里斯，首先形成强大的家庭纽带	123
如何利用玩耍培育你的4个月宝宝的安全型依恋	125
父母的亲密幸福生活：庆祝	127
快乐着宝宝的快乐：22个月的帮助4个月的	128

第六章 知道家族：你的宝宝6个月了

经典案例：柯维和他年轻妈妈的故事	132
你的6个月宝宝的发展里程碑：你的6个月宝宝身体的、“社交—情绪”的发展，大脑的发展，掌握的新技能	133
培养6个月大婴儿的安全型依恋	137

经典案例分析与提高：柯维和斯蒂芬妮，再次建立信任	138
如何利用玩耍培育你的6个月宝宝的安全型依恋	140
父母的亲密幸福生活：外出约会一晚上	142
快乐着宝宝的快乐：兰迪天堂的礼物	142

第七章 我们身边有个陌生人！你的宝宝9个月了

经典案例：艾米对探索的挣扎的故事	148
你的9个月宝宝的发展里程碑：你的9个月宝宝身体的、“社交—情绪”的发展，大脑的发展，掌握的新技能	150
培养9个月大婴儿的安全型依恋	153
经典案例分析与提高：艾米、迈克尔和瓦内莎，建立相互间的信任	154
如何利用玩耍培育你的9个月宝宝的安全型依恋	156
父母的亲密幸福生活：家庭旅行	158
快乐着宝宝的快乐：卡拉找到了“她的”拍子！	159

第八章 天亮了，解放了：你的宝宝1岁了

经典案例：马克思竭尽全力照顾妈妈的故事	164
你的1岁宝宝发展的里程碑：你的1岁宝宝身体的、“社交—情绪”的发展，大脑的发展，掌握的新技能	166
培养1岁婴儿的安全型依恋	170
经典案例分析与提高：马克思和珍妮，重新找回安全感	170
如何利用玩耍培育你的1岁宝宝的安全型依恋	172
父母的亲密幸福生活：游乐园一日游	174
快乐着宝宝的快乐：奥格斯格的社交协定	175

第九章 我思，故我在：你的宝宝1岁半了

经典案例：摩根的恐惧的故事	180
---------------------	-----