

美国育婴大师特蕾西·霍格
通过本书帮助年轻父母和宝贝建立高效的亲子关系

Secrets of the Baby Whisperer for Toddlers



婴语的秘密 2

美国超级育儿师教你养育1-3岁宝宝

[美] 特蕾西·霍格 梅琳达·布劳 / 著 张利新 / 译

天津出版传媒集团
天津人民出版社

美国 [910] 昌隆图书公司

走家—[育养培教幼儿育知推国美] 2 育研研研

Secrets of the Baby Whisperer

for Toddlers

婴语的秘密②

美国超级育儿师教你养育1-3岁宝宝

[美] 特蕾西·霍格 梅琳达·布劳 / 著 张利新 / 译

天津出版传媒集团
天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴语的秘密. 2, 美国超级育儿师教你养育1—3岁宝宝 / (美) 特蕾西·霍格, (美) 梅琳达·布劳著; 张利新译. — 天津: 天津人民出版社, 2017.6

ISBN 978-7-201-11757-7

I. ①婴… II. ①特… ②梅… ③张… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第107923号

Copyright © 2002 by Tracy Hogg Enterprises, Inc. This Simplified Chinese Edition published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. All Rights Reserved.

婴语的秘密 2

SECRETS OF THE BABY WHISPERER FOR TODDLERS

(美) 特蕾西·霍格 (美) 梅琳达·布劳 著

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 伍绍东
版式设计 刘增工作室版式设计制作 (电话: 13521101105)

制版印刷 三河市人民印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 17.5
字 数 300千字
版次印次 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷
定 价 42.80元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)

前言

蹒跚学步时期的挑战

有这样一句古老的谚语：“认真对待你许下的愿望，这样你才可能实现它。”宝宝已经八个月大了，像大多数父母一样，我想你会希望育儿之事变得简单起来。做妈妈的祈祷着宝宝不再因为肚子痛而哭闹，能整夜安睡，能吃些固体食物；做爸爸的盼望着宝宝成为想象中真正的小男子汉，能跟他一块儿玩耍，一起踢足球，而不再是个软弱无力的小家伙。家长们都翘首以盼，希望看到宝宝迈出人生的第一步，听他说出人生的第一句话。他们满心喜悦地盼望着宝宝自己拿起餐勺，穿上袜子，甚至能坐上自己的便盆——真是谢天谢地！

尽管他仍然是个蹒跚学步的小家伙，但你的愿望已经可以实现了——我敢打赌，你很快就会希望时间能够倒流！作为父母，最艰难也是最令人振奋的时期来到了！

在字典里，“1~3岁”这一年龄阶段被定义为幼儿的“学步期”，有些书把宝宝蹒跚迈出不稳定的小步子定义为蹒跚学步期的开始。一般来说，孩子八九个月大就进入学步期了。假如你手中正牵着一个蹒跚学步的宝宝，无论书中如何定义，你都会清楚知道这一时期是何时开始的。

尽管宝宝学步开始时摇摇晃晃，但是这个小可爱正鼓足勇气，准备着摆脱你的束缚，独自去接触和探索周围的世界了。他变得善于交流，喜欢模仿，能唱歌、会跳舞，能和小朋友一起玩游戏。总之，他不再是一个小婴儿，他长成了一个“小大人儿”了！他稚嫩的大眼睛里充满了好奇和活力；他不断地给你制造麻烦；他身体发育速度快得惊人，动作幅度越来越大，经常让照看他的你手忙脚乱。家里的瓶瓶罐罐、电器插座、珍爱的小摆设，只要他够得着，都会成为他手中的玩物。周围的一切让他感到既新奇又刺激，而在你眼里，他的蹒跚学步、他的忙忙碌碌更像是对你、你的房子，甚至你眼前的一切的一次又一次的突然袭击。

现在，恭喜你！你的宝宝已经是学步期的幼儿了！

我曾经询问过很多妈妈，想知道她们的宝宝从婴儿期到学步期最明显的变化是什么。她们给我如下的回答：

- “属于我自己的时间越来越少了。”
- “宝宝越来越多地坚持自己的主张。”
- “带宝宝去餐厅吃饭变得越来越难了。”
- “宝宝变得很难对付。”
- “我很容易就能知道宝宝的想法。”
- “他很不容易午睡。”
- “我不得不时刻跟紧他。”
- “我要不断地对宝宝重复‘不’。”
- “宝宝有惊人的学习能力。”
- “无论我做什么，宝宝都能模仿。”
- “宝宝对什么事儿都着迷。”
- “宝宝时刻给我出难题。”
- “宝宝对什么事儿都好奇。”
- “宝宝越来越像一个‘小大人儿’了！”

.....

学步期标志着婴儿时期的结束，也是青春期的一场预演。事实上，许多专家认为这一时期和青春期有许多相似之处，因为在这两个时期中都有类似的“亲子分离”的现象出现。在学步期，家长不再是宝宝唯一面对的“世界”。由于宝宝迅速获得了生理、认知，以及社交方面的新技能，他也学会了如何对家长的要求说“不”，这和青春期的情况非常类似。

毫无疑问，宝宝进入了学步期，无论对宝宝还是家长，这都是一个好消息。事实上，你的孩子正是通过探索和抗争（经常是与父母的抗争）才开始逐渐认识周围世界的，更重要的是，作为一个独立能干的个体，他获得了对自己的认知。当然，尽管照看一个学步期的幼儿很不轻松，而且有时候让人抓狂，但是你还是希望自己的宝宝健康成长，变得更加自立和自信。我深知这一点，因为我和我的孩子们共同经历过这一阶段，她们是我最初的研究对

象，也是我最好的学生。我认为无论是我还是我的女儿们（她们现在已经分别19岁和17岁了）都做得很出色，但这并不意味着整个过程一帆风顺。我承认，养育孩子是一件十分艰难的事业，过程中充满了沮丧和挫折，有时甚至充满泪水和怒火。

理解“婴语童言”，做个好爸爸好妈妈

除了自身的育儿经历之外，作为顾问，我曾经指导帮助过无数孕育宝宝的家长们，我帮助这些父母克服困难，度过这段养育孩子最艰难的学步期，这个时期大致从宝宝八个月开始一直到两周岁左右结束——顺便说一下，好多宝宝都是我的“老相识”，因为我初次见到他们的时候，他们还是尚在襁褓中的新生儿。如果你曾经读过我的第一本育儿著作《婴语的秘密》^①，你就会了解我的育儿理念。假如你曾使用过我书中介绍的育儿方法，并且按照步骤在宝宝身上实践，那就再好不过了。这些育儿方法对你养育一个学步期的宝宝依然适用，所以在这场比赛中你已经先声夺人地取得了优势。

然而，我承认有很多家长对于我的育儿方法还缺乏了解。我曾经接触过一些在身体上或者情感上有缺陷（通常失去语言能力）的宝宝。和他们交流的时候，我不得不通过观察他们的肢体语言，辨别他们行动的微小差异，并依据他们发出的那些莫名其妙的声音来判断他们真实的意图和需求。正是这个经历促使我对童言婴语做进一步研究的。

后来，在近乎奢侈地花费大量时间和婴儿们（包括我自己的孩子）接触之后，我发现这些在残疾儿童身上积累的技能同样适用于育婴的过程。在观察和接触五千多个婴儿之后，我总结了一种被我的一个客户称为“婴语”的语言。和“马语者”感知马语的方法类似，“婴语者”感知的是婴儿的语言。婴儿和马一样都是鲜活的生命，可以感知外部的刺激，虽然不能进行真正意义上的交谈，但他们却能够用独特的方式表达自己的想法。为了更好地照顾他们，理解他们的意图，我们必须掌握他们表达的方式。因此，掌握婴语意味着换个

^① 本书已由天津社会科学院出版社出版，成为育儿畅销书。



视角，从婴儿的角度出发，去熟悉、观察、倾听，从而理解婴儿身上所发生的一切。

学步期的宝宝已经开始学习语言，比起新生儿，他们能更清晰地表达自己的意图。同样，适用于了解襁褓里的婴儿的“婴语”也适用于学步期的宝宝。有很多父母并没有读过我的第一本书，下面我先对第一本书的内容进行简单的回顾。如果你已经读过，接下来的内容你会感到熟悉，那就把它当成复习好了。

每个孩子都是独立的生命体——宝宝从出生开始就拥有独特的个性和喜好，因此世界上根本没有应付一切宝宝的通用法则。对于学步期的宝宝，你应该知道杜绝千篇一律，要正确地使用有针对性的育儿方法。在第一章里，我提供一份自我测试，让你知道你的宝宝的性格属于何种类型，反过来也帮助你发现什么样的育儿策略对你的宝宝最有效。事实上，宝宝可以归类于不同的气质类型，但每个宝宝都是世间独一无二的奇迹。

每一个宝宝都值得被尊重，而且他们必须学会如何去尊重他人——如果你在照顾一位不能自理的成年人，在向他解释你的意图并获得许可之前，你决不会触碰他的身体，或者为他脱去衣服。为什么照顾宝宝的时候就不这么做呢？作为宝宝的看护人，我们需要在宝宝的周围勾画出一个无形的界限，表明一个受到尊重的清晰范围，在有所行动之前提前告知并征得许可。我们需要倾听宝宝的声音，而不是盲目地自以为是地冒进；我们必须考虑宝宝的感受，了解他的愿望，而不是一厢情愿或者越俎代庖地做我们想做的事。诚然，学步期的幼儿固执而且倔强，在照顾这个年龄段的宝宝的时候，做到上述这些已经实属不易，而且我们还要让宝宝理解他不但受到我们的尊重，也要尊重我们。在这本书中，我将指导你如何尊重学步期的宝宝，并且在彼此充分尊重的前提下满足宝宝的需求。

花时间去观察宝宝，倾听他的语言，和他交谈——从宝宝出生那一刻我们就开始了解宝宝。我常常预先警告那些为人父母者：“不要认为你们的宝宝听不懂你的话，他们知道的比你以为的要多得多。”即使一个没有语言能力的学步的幼儿也可以表达出他的想法。因此，你必须有敏锐的感觉和专注力。通过观察，我们开始了解宝宝独特的个性气质；通过倾听他的语言（即使他还不能使用真正的语言表达），我们也可以了解他的需要；通过对话交

流——一定是会话式的，而非教训式的——我们允许宝宝表达他们真实的自我。

每一个宝宝都需要有规律日程安排，这会让他感到生活的可预见性，给他们足够的安全感——对于刚刚出生几个月的新生儿来说，这一原则至关重要，而对于摇摇晃晃、蹒跚学步的宝宝来说，其重要性也不可小觑。作为家长和参与照顾宝宝的人，我们通过给宝宝建立稳定长期的生活习惯和固定日程来给宝宝提供安全的生活环境，让孩子自由地发挥他们的天性，得到机会施展日益成长的各项技能，炫耀着他能做到的最大极限。但是也不要忘记我们是成年人，我们对他的行为负有责任。我们既要鼓励宝宝大胆探索，又要让宝宝知道他必须待在我们为他营造的安乐窝里，这听起来像一个悖论，但我们必须如此。

这些既简单又现实的指导原则提供了家庭稳固的基础。在这样的家庭中，宝宝被倾听、被理解、被尊重，感受到别人对他的期待，同时，他也会对这个世界充满企盼，在这样关爱的氛围下，他们得以茁壮成长。宝宝成长的第一环境是家庭，在这里，空间相对狭小，接触的人局限在固定的家庭成员里，以及偶尔的外出。如果这个小世界既安全又舒适，积极向上并且有规律可循，能够进行探索和接受考验，而且，最关键的是，这里有可以依恋的亲人，宝宝才能整装待发，勇敢地去接纳新环境，和陌生人交往。记住，无论你的宝宝表现得多么精力充沛，充满好奇，或者有时候多么执拗和爱发脾气，对他来说，在世界这个舞台为他拉开大幕之前，他要为日后的表演做精心地彩排。所以，为了配合他，请把你自己装扮成舞台教练、导演或者最崇拜他的观众吧。

我的目标：打造通往和谐之路

或许你以为这不过是常识，尤其谈到如何教养学步时期的宝宝，你会不屑地说：说得容易做起来难！好吧，这的确是事实，但至少我的锦囊妙计会帮助你理解尚在蹒跚的宝宝，而且至少它们会让你在遇到麻烦的时候因为有章可循而感到力量倍增。



尽管在这本书里，我穿插引用很多当代令人尊敬的育儿专家的研究成果，但是记录着当今的科学发现的书籍实在是浩如烟海，不胜枚举。如果科学不能指导你的生活，那么科学还有什么意义？为了这一目的，这本书告诉你用崭新的视角看待你蹒跚学步的宝宝，并且有效地与之互动。用宝宝的视角观察世界，全新地认识宝宝小脑袋里的想法和小身体里迸发的能力并与其一起感受。运用这些技巧，亲自处理每天面临的不可避免的问题，你会觉得“有剑在手”从而让一切尽在掌握中。

以下我列出一些明确的目标，它们会创造让你的家庭稳固的基础。另外，这些目标同样也适用于家中稍大的儿童，甚至是青春期的少年（尽管他们已经不需要坐马桶训练了！）

这本书会用真实的案例来鼓励、传授你育儿的理念和方法，并用实际的效果证明给你看：

把你蹒跚学步的宝宝当成一个独立的人并给予尊重——我们不能按照年龄把宝宝分类，但是无论宝宝多大，请允许他们展现真实的自我。我相信，每一个宝宝都有权利表达他们的喜怒哀乐，我也相信，尽管有时候宝宝的想法我们不能认同，甚至让我们感到沮丧，但是我们不能否认宝宝想法的价值。

鼓励而不是催促宝宝，让他们更加独立——为了这个目标，我提供一些辅助工具来衡量宝宝是否准备就绪，教宝宝学习一些实用技能，例如吃饭、穿衣、坐便盆和一些简单的卫生保健行为。“我怎么做能让宝宝走路不跌跌撞撞？”或者“我怎么做能让宝宝早些说话？”当听到有的家长打电话问这些问题的时候，我就忍不住发火。生长发育是一个自然现象，不是死板的课程作业。另外，逼迫宝宝的行为也没有展现我们对他应有的尊重。更糟糕的是，这会让宝宝感受到失败和挫折，而你也难免会失望和沮丧。

学习掌握宝宝口头的和非口头的语言——尽管理解一个蹒跚学步的宝宝要比理解一个新生儿要容易得多，但是宝宝们沟通能力的个体差异还是非常明显的。当宝宝和你说话的时候，你必须保持耐心和克制，并在恰当的时候进行干预和帮助。

面对现实，宝宝在学步期会经历不断变化的过程——有的宝宝突然半夜醒来玩耍，父母就会问：“宝宝怎么了？”事实上，他们的小家伙儿正在迈

向成长发育的下一个阶段。当父母们已经习惯了宝宝的某些行为并自以为非常了解宝宝的能力的时候，宝宝的行为和能力又发生了新的变化，应对这些变化是父母们面临的最大挑战之一。猜猜明天宝宝会有什么变化？他会一直变化下去的！

促进宝宝发育和家庭和谐——我的第一本著作《婴语的秘密》提出了我的“整体家庭”的观点：婴儿是家庭的一名参与者，而不是处于支配地位的独裁者。这个道理现在越来越重要了。重要的是我们要为宝宝营造一个幸福，安全的环境，让宝宝既能够小试拳脚又能够使他远离伤害，他滑稽笨拙的动作不会扰乱家庭的平静。请把你的家想象成剧院的排演大厅，你的孩子在排练，努力地记忆台词、磨炼演技、学习如何入场和出场……而你是他的导演、帮助他精心地准备着人生剧目的华美演出。

帮助宝宝管理情绪，尤其当他感到沮丧的时候——到了学步期，宝宝的情感日益丰富起来。婴儿期的宝宝的情绪主要受到身体感觉的支配，例如饥饿、疲劳、冷或者热，如果这种感觉超出他可以忍受的范围，他就会哭闹。而学步时期的宝宝已经拥有了人类所具有的所有情感，包括恐惧、喜悦、骄傲、害羞、内疚、难堪等等，这些复杂的情感源于他日益成长的对自我和社会环境的认知。我们知道，控制管理情绪的方法是可以通过学习来获取的。有研究表明，十四个月大的宝宝就可以开始辨识并预知情感的变化（既包括他自己的也包括照顾他的人的）。宝宝会随着这种情感的变化用口头的或者其他方式来表达自己的情感。我们知道，发脾气是可以预防的，即使不能立即阻止，至少也能控制一下。但是情绪的管理和控制要比阻止发脾气重要得多。那些学会调节情绪的宝宝比不会调节的宝宝吃得多、睡得好、学习新技能比较容易、更喜欢和别人交往互动。反之，通常情况下，缺乏情感控制能力的孩子得不到大人的喜爱和小朋友的欢迎。

在父子之间培养坚固的亲情纽带——我知道，妈妈和宝宝待在一起的时间较长，尽管这样的做法在今天已非主流观点，但我们不得不承认在现实生活中，这依然是实际情况。在大多数的家庭中，父亲依然是充当“周末帮工”的角色，所以，我们需要采用一些方法让父亲发自内心地参与到养育孩子的行动中，而不是仅仅做宝宝暂时的游戏伙伴。

鼓励宝宝参与社会生活中——学步时期的宝宝开始与他人建立社交联

系，培养自己的人际关系。最初，宝宝有限的社交圈里可能只有两三个固定的“朋友”，但是，随着宝宝的年龄向学龄前儿童的推进，他的社交能力会变得越来越重要。因此，宝宝需要有同情心，需要为他人着想，还需要谈判和解决实际问题的能力。这些社交能力可以通过家长举例子示范，亲自指导和反复重复等方式传授给宝宝。

管理你自己的情绪——养育一个蹒跚学步的宝宝是一件难度很大的事情，所以你必须学会保持足够的耐心，知道何时表扬或者如何表扬，理性看待“让步不等于爱”这一观点（无论宝宝表现得多么可爱）；把你的爱表现在行动中，而不仅仅表现在口头上；当你感到气愤和沮丧的时候应该善待宝宝。事实上，针对幼儿的最新研究表明：儿童的性格气质并不仅仅决定他身上的优点和缺陷，还会影响父母对待他的方式。想要成为优秀的父母，这点至关重要。如果你的宝宝在公共场所乱发脾气，除非你知道如何正确回应并寻求帮助，或是知道如何做才能扭转这个难堪的境遇，否则你极有可能失去耐心，莽撞应对，甚至寻求用身体的力量来解决问题。不幸的是，这样做只会让你的宝宝的行为变得更加乖张跋扈，不可理喻。

培养你自己的人际交往——一个蹒跚学步的宝宝足以阻断母亲与外界的一切社会交往。你需要学会在不影响大局的前提下暂时离开你的宝宝，并且抓住机会（机不可失）来补充生活的动力。简单地说，你需要尽可能多地利用时间来提升自己的生活品质，把最好的自己呈现在宝宝面前。

这些目标难以企及吗？我认为不是的。每一天我在很多家庭中都会见到这些目标得以实现。当然，实现这些目标需要时间、耐心和奉献精神。对于外出工作的父母来说，有时候还需要他们艰难地做出抉择——例如，是否尽早下班回家，好让你的宝宝早些进入梦乡。

本书将为你提供大量信息，帮助你在育儿的过程中做出理性的判断和最正确的决定，并在你应对得当的时候，给你充分的肯定和支持。最后，我希望你成为一名敏感而理性的家长，一个对宝宝充分了解的、有自信的、充满爱意的“婴语者”。

本书的设计方法

我知道，当宝宝开始蹒跚学步的时候，作为家长，你更没有时间和精力用来阅读大量的书籍，所以我把这本书设计成适合快速阅读的版式。而且你从中间任何一段开始阅读这本书都可以。书中的很多图标、侧边栏和方框栏会让你的精力更加集中于重要的部分，从而理解我想说明的观点。当你忙于工作抽不出时间仔细阅读的时候，你也可以扫上几眼就领会和学习。

但是，为了能够让你了解我的育儿理念，我建议你首先阅读第一章、第二章和第三章的内容，然后再根据需要选择性地阅读书中的其他章节（现在你应该正在阅读前言部分，如果你还没有阅读过前言，请立即阅读）。

第一章是关于先天和后天的讨论，它们是相辅相成、互相制约的关系。其中的小测试“宝宝属于哪种气质类型？”将帮助你理解宝宝的天赋秉性——换句话说，是宝宝与生俱来的品质。

第二章里我提出了“H.E.L.P.”的育儿策略，它会帮助你全面应对育儿过程中遇到的挑战。

第三章里我重点强调“宝宝从重复活动中获取技能”的理念，以及“R & R”方法的重要性——建立有序的日常习惯和创建可靠的生活规律和秩序等。

第四章到第九章，我主要针对性地解决宝宝在学步期出现的特定问题。请按照顺序阅读或者根据个别问题进行选择性地阅读。

第四章“抛弃尿布”，告诉你如何鼓励宝宝更加独立——但是在他没有准备好之前，不要拔苗助长。

第五章“与宝宝对话”，是关于和宝宝交流的话题——既包括交谈也包括倾听——在和很多1-3岁的宝宝相处的过程中，我发现这是个既让人感到兴奋又让人沮丧的话题。

第六章“探索世界”，关注的是宝宝的活动范围的扩大——从家里到户外，以及到外地旅行等等，帮助你制定“活动预案”，在这些可控的情况下，让你的宝宝充分锻炼他的社交能力并考验他的新行为。

第七章“自觉守纪”，教会宝宝行为举止要得当。孩子不是生来就懂得行为规范和社交规矩的。如果你不亲自教，社会也会教他的！

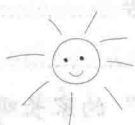


第八章“时间的捣蛋鬼”。长期的不良行为会摧残亲子关系，让美好时光流逝，使所有家庭成员感到心力交瘁。通常情况下，父母们在没有意识的情况下“训练”和“强化”宝宝身上出现的不良行为……直到出现了让他们心烦的结果。这种非故意的教养方式是导致宝宝出现睡眠、吃饭、或者行为失当等问题的重要原因，我在第一本书里曾经提到过，如果父母不清楚问题的缘由或者不知如何纠正这些失当的行为，这些问题就会变成耗费家长大量时间和精力“时间的捣蛋鬼”。

第九章“两个宝宝的家”，这是一个关于家庭成长的话题——是否决定养育第二个宝宝。在做出决定之前，你必须让学步期的宝宝有充分的准备，帮助他接受小弟弟或者小妹妹，和新的家庭成员融洽地相处，保护好夫妻关系，维系成年人之间的社会交往，并利用一切可以利用的机会提升自己的生活品质。

在这本书中，我不会过多地阐述与宝宝年龄相关的发育指标，因为我相信你应该了解自己的宝宝，而不是依靠书本才知道什么对他是最合适的。无论是教孩子使用马桶或者控制他们发脾气，我都不会告诉你“只有这么做才是正确的”。因为你的能力是我给你的最大礼物，它会让你知道怎么做会对你的宝宝和你的家庭最好。

最后，我再次提醒你，眼光要放长远，要保持头脑冷静。就像当你的宝宝还是婴儿的时候，你会觉得那段时光永远不会冻结，似乎宝宝的婴儿期永无止境一样，宝宝的学步期也终将有其终点。在这期间，请收拾好贵重的物品，把装药品的柜门紧锁，做深呼吸：在接下来的18个月里，你手中会始终牵着一个蹒跚学步的幼儿。在你的注视下，你将亲眼看见你的小宝宝从一个弱小的婴儿成长为一个用自己的头脑能说话，用自己的脚能走路的儿童。尽情享受这次不可思议的旅程吧！我们会从宝宝的每一次令人激动的进步和惊喜中获得巨大的满足感！总之，你所要经历的绝不仅仅是和宝宝居住在一起，给宝宝爱和照顾那么简单的事，这是个既会让你激动兴奋又会让你精疲力竭的时期。



目录

前言	001
蹒跚学步时期的挑战	001
理解“婴语童言”，做个好爸爸好妈妈	003
我的目标：打造通往和谐之路	005
本书的设计方法	009
第一章	
热爱你蹒跚学步的宝宝	001
与宝宝们的重逢	001
个性和教养：微妙的平衡	002
认识你的宝宝	006
你好，蹒跚的小天使！	011
接纳你所挚爱的宝宝的一切	016
改变的计划	025
第二章	
H.E.L.P.策略：亲子教育的准则	027
两位妈妈的故事	027
H.E.L.P.策略的综述	029
H——为什么要克制行动？	030
E——鼓励和救助之间的分界线	033
超出E的范畴——创造令人鼓舞的氛围	036



L——有规矩的生活	038
P——赞美和夸奖	041
你是一位“辅助型”的家长吗?	043

第三章

规律和习惯 (R & R) : 良好习惯益处多

“规律和习惯有什么大不了的?”	048
什么是R & R?	049
孩子为什么需要有规律的生活?	050
不变的规律, 铁打的习惯	054
对习惯做的调查研究	055
“特殊情况”下习惯的培养	064
规律和习惯的意义	069

第四章

抛弃尿布: 迈步走上独立之路

并非“越快越好”	070
宝宝总动员——看好你的宝宝!	074
自己做游戏	079
让宝宝能接纳游戏	081
从“喂着吃”到“自己吃”	086
宝宝的穿着	099
跨越分水岭: 不再使用尿布	103
关于独立的最后箴言	107

第五章

运用“T.L.C.策略”与宝宝对话

持续与宝宝的对话	108
什么是“T.L.C.策略”?	110

啾呀学语.....	117
说与不说.....	126
第六章	
外面的世界：帮助宝宝练习生活的技能.....	130
帮助还是放手！.....	130
家庭的“彩排”.....	132
识别情感和自我安慰行为的实践.....	134
公共行为的实践.....	139
社会行为的实践.....	148
让宝宝掌握基本的社交技巧.....	153
帮助宝宝找到游戏伙伴或者参加游戏小组的活动.....	158
尊重现实.....	163
第七章	
有意识的管教：教育宝宝自我约束.....	166
两位母亲和两堂不同的课.....	166
“有意识的管教”的十二个基本要素.....	170
第一二三次规则.....	182
采用尊重宝宝的管教方式.....	184
了解宝宝的“耍花招”.....	186
发脾气的两个步骤.....	187
第八章	
偷窃时间的坏行为：睡眠困难、分离焦虑症以及其他耗费	
家长时间和精力的问题.....	194
偷窃时间的“坏”行为——尼尔的故事.....	194
负起责任来.....	199
丽安娜：长期睡眠障碍.....	204



科迪：“妈妈……不要离开我！”212

抛弃那些令人讨厌的“安慰奶嘴”216

菲利普：积习难改的坏脾气219

莎伦：吃饭也疯狂222

第九章

家庭的成长：第二个宝宝为家庭带来的改变226

大问题226

选择还是放弃（再次怀孕的抉择）227

等待第二个宝宝的降生230

小宝宝，大期待234

关于“侵略者”238

夫妻之间的摩擦251

请为自己留些时间，花时间维持你的人际交往259

结束语263