

妈妈宝宝精品书系



孩子成才70%的因素是情商，
本书将帮助你——

培养 情商健康的孩子

[美] 黛安娜·哈茵◎著 丽安◎译

HOW TO RAISE AN
EMOTIONALLY
HEALTHY CHILD



理解幼小心灵的经典指导
培养情商智商的黄金规则



中国妇女出版社

培养 情智健康的孩子

Copyright©1999 Dianna Hine, Simplified Chinese Language Edition
arranged through Amer - Asia Books, Inc. , All Rights Reserved.

版权所有©1999 黛安娜·哈茵, 中文简体版, 美亚图书代理公
司代理版权, 所有版权保留。

图书在版编目 (CIP) 数据

培养情智健康的孩子 / (美) 哈茵著; 丽安译, —北京: 中国
妇女出版社, 2003.1

ISBN 7 - 80131 - 710 - 6

I. 培… II. ①哈…②丽… III. 婴儿—情感—培
养 IV. B844.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 001361 号

培养情智健康的孩子

〔美〕黛安娜·哈茵著

丽安译

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

各地新华书店经销

北京星月印刷厂印刷

850×1168 1/32 7.125 印张 175 千字

2003 年 10 月第一版 2003 年 10 月第一次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN 7 - 80131 - 710 - 6/G·420

定价: 15.00 元



目 录

第一卷：最初的机会

- | | |
|----|--|
| 3 | 人生之初 |
| 7 | 大自然的计划 <ul style="list-style-type: none">● 历史上的儿童观● 科学告诉我们什么● 进化而成的我们神奇的生理体系 |
| 21 | 母亲和婴儿看护者的作用 |
| 25 | 父母面临的挑战 <ul style="list-style-type: none">● 改变你的期望● 有关体罚孩子的争论● 童年的恐惧 |
| 43 | 婴儿需要什么 |
| 55 | 获得支持 <ul style="list-style-type: none">● 可求得帮助的资源 |
| 65 | 全身心的关注 <ul style="list-style-type: none">● 身体上的不适● 情绪上的问题● 精神上的受挫 |

母乳喂养	74
● 实施母乳喂养的障碍 ● 成功进行母乳喂养的要点 ● 母乳喂养的好处	
多抱你的孩子	87
睡眠	95
● 哪种睡眠有利于孩子的健康? ● 与婴儿同睡是否会影响父母入睡? ● 是否该让孩子在大床上与你同睡? ● 怎么处理父母自己的性生活? ● 让过于劳累的父母向孩子提供夜间安抚是否太过分? ● 与父母同睡一床是否会惯坏孩子或使他变得过分依赖大人? ● 如果永远让孩子与你同睡大床会有什么后果?	
怎样才能宠坏孩子	118
● “宠坏孩子”是什么意思? ● “宠坏的孩子”的具体表现	

- 孩子如何才能变得更具独立性，父母该如何帮助他们？
- 怎样才能知道什么时候该保护孩子、什么时候该让孩子独立？
- 什么时候父母该说“不”？

第二卷：家庭生活对孩子的影响

- | | |
|-----|--|
| 133 | 父亲的职责 |
| 144 | 完善夫妻关系 <ul style="list-style-type: none"> ● 离婚的后果 ● 夫妻间的争吵 ● 新的期望 |
| 155 | 产后性生活 |
| 159 | 回到工作岗位 |
| 164 | 日托问题 |

第三卷：与孩子的感情问题

- | | |
|-----|---|
| 179 | 一般问题 <ul style="list-style-type: none"> ● 感到失望 ● 过于忙碌 |
|-----|---|

●早产和保暖箱婴儿	
●领养孩子	
●肠绞痛婴儿	
●慢性疼痛	
●哭闹的婴儿	
●感觉遭到了孩子的拒绝	
●关爱不足	
●不良关系	
●过去的影子	
产后情绪低落问题	195
不安全感的后果	201
如果你觉得自己开始失控	214
黄金规律	218

第一卷 最初的机会





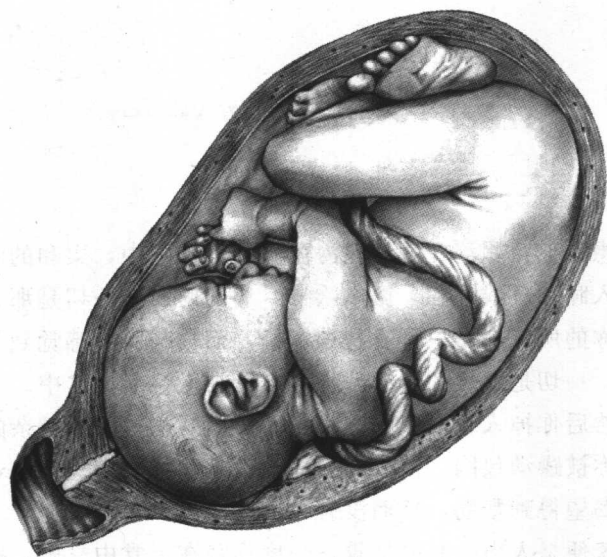
+++++人生之初+++++

想象你正飘浮在加勒比海温暖的海水之中，柔和的海波催人入睡，气候温和，微风吹拂，鸟鸣声声，一切是那么惬意。你的所有渴望只是安适和宁静，而你已完全感觉到了这一切。一切是那样的美满，你已生活在无忧无虑之中。

然后你掉入日本东京的市中心，面对的是一派嘈杂的混乱。你被躁动包围，被噪音侵扰，变得手足无措、恐惧，哭喊着渴望得到帮助，然而没有人理解你。

这便是人出生时的情景。一度你曾在天堂中享乐，接着便仰天而卧，处于一无所知的状态。

一阵颠簸之后，婴儿们从舒适的子宫——一个无忧无虑无负担的庇护所，来到了一个对他们来说，完全天差地别的另一星球上。在第一次呼吸、第一次心跳的刹那间，他们便须调整自己，以适应从一个湿润的世界到干燥的世界、从生活于黑暗之中到生活于灿烂的光线之中、从一个无声的宇宙到闹哄哄的宇宙、从无忧无虑到以全新的体验与世界抗争——比如得适应地球重力、得靠肺来呼吸……等等的转变。想象你一无所知，只知母亲的子宫温柔的保护，你离开子宫的第一个感觉是宫缩的挤压；除了水的浸润托浮，你从未被任何东西触及过，但突然忙碌的护士们把你从子宫带到检查台，吸出你鼻子、嘴巴中的液体，把药水滴进你的双眼。你



被称了体重、量了身长，被从一个房间推向另一个房间，你的脚上带上了别针，有时人们还会在你的脸上罩上氧气罩，这一切全发生在你出生的第一个小时之内（而且这还是在一切顺利的情况下）。你因此会感到奇怪：我们每个人到底是如何战胜初生时的压力的？

我们安然渡过了这一切，因为我们神奇的生理和行为机制已经历了几千年的进化，它会准时发挥作用，为我们这一物种的幸存提供帮助。一个简单的例子是，婴儿在其出生过程中，体内会释放几种荷尔蒙，以缓解在产道上被推挤造成的肿胀和软组织损伤；甚至生产本身也是一项有用的生理工程：婴儿经历的挤压会迫使口液自其肺中排出，促使他们做好用肺呼吸的准备。与此同时，其听觉、认知及神经系统已



开始建立，保护新生儿被过度的感觉压垮。为进一步防止受到惊吓，婴儿还可以从母乳中获得镇静荷尔蒙，并在吃乳时靠聆听母亲熟悉的心跳而获得安宁。新生儿所获得的自我保护本能范围相当广泛，无数的肌体功能，加上一整套复杂的检测、平衡机制，保护他们安全渡过了出生时自然的、有时是非自然的巨大灾难。

这其实是老生常谈。自然界的一切生命都是跃动着的细胞、分子和基因达成的细致复杂的平衡，它们组成一个相互依赖的体系，使生命结构得以幸存。从细菌到贝鲁加鲸鱼，从丛林生态体系到人类肌体的运作体系，生物即是由各部分一起合作发挥功能的一个网络所组成的。其中各类联系都极其复杂，让人难以描述，其联合、碰撞的次数更是深不可测的，而其中一种功能影响另一种功能所带来的结果，更使人感到迷惑。想想从细胞组织开始，有那么多组织能那么神奇地协同工作！似乎它们合在一起创造了一个巨大的和谐的工作团体。

每个生命体系共同的一个特点是相互依赖。我们体内一切的相互联系使 DNA（核糖核酸）能够形成链；我们是拼板的碎片，聚在一起形成了一幅画、一个生命；确定健康状况的框架依赖于各种元素的共同作用，这些元素就像一副纸牌放在一起，如果从中抽出太多的必要因素，整个框架就会被削弱，有时甚至会崩塌。使我们成为一个能延续的生命，并能成长壮大的秘密，包含在大自然的规律和规则之中。

理解自然规律如何影响人类生命的线索，部分是靠对以密码形式存在于我们肌体的适应性的研究，那是很久很久以前经过选择而进入我们的基因库的。这些适应性是我们对让



我们出生、又限制我们的环境所作出的反应。我们经受着地球这颗行星的各种条件的锻造：千百年来，我们一直生活在这个世界之中，依赖它而求得生存；为了与它共存，我们一直在对自己做着调整，正是它的一切铸成了我们今天的样子。

为了正确解释什么使我们作出行动，我们得弄懂存在于这些适应性后面的动机。它的节奏是什么？为什么我们有了这样的特征和倾向？为什么不管我们喜欢与否，在我们感到不满足时，我们会普遍感到恐惧？自然要求我们做什么来让我们感觉健康？

为了保持心理健康，我们已发现了许多规律，但什么是保持我们心理健康的关键因素？要揭开有关心灵的全部谜团是困难的，因为我们不可能直接看到将所有部分维系在一起的线索。无数因果关系会使我们洞察到情感与行为消除混乱、达到平衡的根本规律。人类心理秘密的发现会比编写出一篇夏洛克·福尔摩斯的探案小说更引人入胜，因为它们有许多征象可供研究，而弄清它们源自何处（病因学）常困难重重。

要揭示我们的心理学的秘密，先得对它所致力的人类目标有所理解。愤怒和恐惧是如何增加我们生存的机会的？哪些善良会是罪恶的？为什么同情心不是一种有建树性的品格？如果说我们的情感会有助于我们，为什么它们常更多地是给我们带来障碍而不是增加我们取胜的机会？嗨，它们真的会妨碍我们吗？我们的思想、情感和行为是如何形成的？成长为一名情智健康的人需要什么？这是这本书要作出解答的部分问题。



+++++大自然的计划+++++

虽然出生前后婴儿受到了某种程度的保护，他们在出生和以后的时间中须面对的环境条件还是有限的。保护他们的生理、心理健康有不少规律，但了解这些规律还须付出辛苦。人类属于某种具有特殊需要的物种，许多事情的不可预见性，使我们不得不直接面临广泛的潜在的灾难。

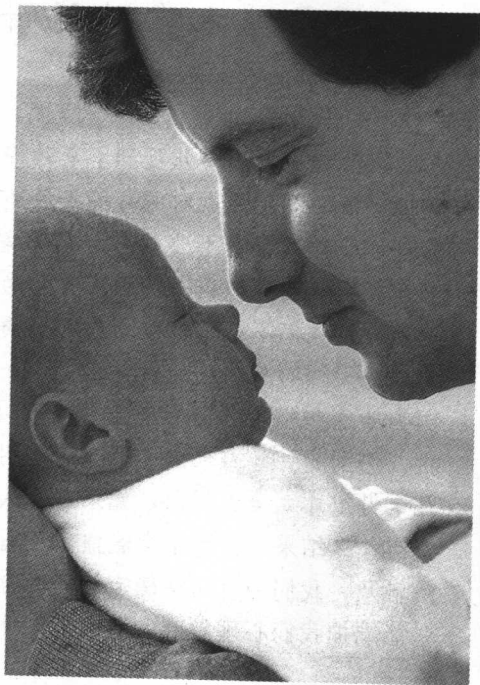
我无须对基本需求提出疑问——婴儿得吃、睡、呼吸，因为如这些需要得不到满足，结果会很清楚——肯定是死亡。但别的一些需求便不那么清楚明了了——人类经历了好几个世纪才完全弄明白，如果一个人总是无法防止婴儿死亡会有什么结果，情感不会滴血，没有固定可见的位置，也无法触及，我们一直无法确定它们的存在，直到现在才弄清一些能维护我们心理健康的明确的规律。

历史上的儿童观

在过去几百年中，我们一直在猜测古人们的儿童观是什么。在中世纪，大部分婴儿都未能存活到出生这一天，这可能是一种自然的防护机制，以使父母们不致因太喜欢自己的孩子而为失去他们伤心不已；也许这是因为活着的孩子未获得很好养育，他们被当成父母的财产，无权获得情感上、体



质养育上的满足，他们生存的惟一目的是帮助家庭得以生存。在 18 世纪，孩子似已获得一些基本权利，但仍被认为不该有成人一样的权利。19 世纪孩子能得到更多的爱护，但仍被认为是混沌无知的，在他们能成长并获得荣誉前须接受教育以适应文明社会，他们须经过指导和教育以阻止不规范行为的发展。尽管学校的出现使一些孩子脱离了工厂和田间的劳役，它们却又把孩子塞进了纪律和培养的矿井。



父母教养孩子的方法在 20 世纪 30 年代早期有了极大的改进。约翰·华生通过实验提出了“行为主义”，并使之成了规范父母行为的关键，这一主张至今仍在家庭教育中起着主要指导作用。华生先生和其他在这一领域的专家们使我们相信，要培养一个行为良好的孩子，最好的方法是用“激励与反应”法来训练他们。受到鼓励的理想行为会更加加强和发展；而不理想的行为，如果受到忽视，便会逐渐消失。



作为结果，今日的父母几乎不假思索地便认为，他们对孩子的抱怨不该予以重视，孩子的要求和行为必须得到培养规范。他们普遍认为孩子的愿望是个无底洞，一旦放任，便会永无休止、无法控制。家长们经被指导而相信，如果自己过于纵容孩子，便会惯坏他们。

直至目前，给家长的大部分忠告都基于这样一个前提，即：婴儿所知甚少而家长都知道什么是最好的。婴儿的吵闹和哭叫时常被认为是想吃、想要舒服的合理要求的表现，实际并不总是如此，成人对婴儿们的表达的理解掺杂着猜测成分，这次哭叫该迁就善待吗？这次我该抱起孩子还是别让她老要求太多的关注？几十年来，我们总是习惯于去猜测孩子的要求而不是去理解他们的要求，并按我们认为是最好的去做。父母们得思索什么样的反应有助于培养孩子成为关注别人的、行为合理的、善于服从的人，什么会“惯坏”他们。

无论如何，儿童发展专家们现在发现，一个行为表现良好的孩子不一定是个情智健康的孩子。孩子们的物种本能要求是不该让行为规范来消灭掉的。

科学告诉我们什么

我们怎么来判断，我们现在所理解的婴儿需求在情感上、行为上和智力发展上是健康的？有一个办法，目前科学家已有能力通过运用图像扫描法审视婴儿大脑发展的图像。医学科学的发展扩展了我们观察、理解人体各项功能的能力。

婴儿出生研究的一项最新、最惊人的发现是，新生儿的



大脑只具有一团极简单的反射电路，使大脑投入复杂工作秩序而必需的大脑神经网络大部分尚未形成。

这一发现极大地改变了我们对婴儿大脑发展的认识方法。首先最重要的是，它意味着婴儿的早期发展主要在其大脑建设——这是其思维和感觉的媒介工具，那是因为大脑在对外界刺激的反应中，逐渐发展了其神经网络和相互联系。婴儿所有的不断重复的感觉、体验和情感类型，将有助于形成其大脑神经反射的方式。

既然婴儿的大脑尚处在发育之中，科学家便可对特殊的儿童培养方法和童年经历的结果进行研究，并能着手回答这一问题：什么造成婴儿大脑产生建设性的良性的条件反射，什么经历阻碍了其正常发展或使之形成不健康的成长模式？

他们发现，当婴儿经常地、敏感地对刺激作出反应时，其大脑便会形成健康的发展模式。观察被忽视或遭打骂的孩子可以发现，他们都可悲地缺少反应，尤其在大脑掌管情感的区域——这是婴儿认知能力发展的关键区域。

1997年，美国《新闻周刊》春秋特刊有篇名为“你的孩子”的文章，其中提到了有关婴儿大脑发展的一个最新研究数据。耶鲁儿童研究中心的琳达·麦耶博士所做的一项研究表明，不断重复的恐惧、压力体验会在大脑中形成特殊的反应结构。这些体验类型不仅显示了大脑是怎样组成的，而且能干扰大脑中对学习至关重要的那一类神经的发展。

贝勒医学院的副教授、神经生物学家布鲁斯·培雷博士发现，成长于家庭生活前景不明、不安全或常遭打骂与忽视环境中的孩子，其大脑中在这些条件下求得幸存的特殊反射会特别发达。生命头三年中形成的神经键与婴儿的需求有