

新手父母

心智開發 六大契機

Building Healthy Minds

掌握嬰幼兒智慧與情感的成長

The Six Experiences That Create Intelligence and Emotional Growth in Babies and Young Children

父母所能給孩子最好的禮物是：
擁有健全的心智，迎接人生的挑戰！

美國幼兒心智發展權威經典著作

史丹利·葛林斯班◎著

顧淑馨◎譯

台北市婦幼綜合醫院兒童心理醫生主治醫師 **陳麗采** 撰文推薦

〈內附「嬰幼兒心智成長挑戰圖」，可學習觀察孩子表現〉

心智開發六大契機：掌握嬰幼兒智慧與情感的成長／史丹利·葛林斯班 (Stanley Greenspan) 著；顧淑馨譯。——初版。——臺北市：新手父母出版：城邦文化發行，2001「民90」

面：公分。——(小寶貝0-3系列；6)

譯目：Building healthy minds: the six experiences that create intelligence and emotional growth in babies and young children

ISBN 957-469-411-9 (平裝)

1. 兒童心理學 2. 嬰兒心理學 3. 育兒

173.1

90004599

心智開發六大契機——掌握嬰幼兒智慧與情感的成長

作者／史丹利·葛林斯班博士

譯者／顧淑馨

特約編輯／邱如雲

執行編輯／陳嫻若

封面設計／張士勇

發行人／何飛鵬

總編輯／胡芳芳

資深企畫／王慧玲

法律顧問／中大國際法律事務所 蔡兆誠律師

出版／新手父母出版

台北市100信義路二段247號3F

電話：(02)2358-4540 傳真：(02)2358-4537

發行／城邦文化事業股份有限公司

台北市100信義路二段213號11F

電話：(02)2396-5698 傳真：(02)2357-0954

劃撥：1896600-4 城邦文化事業股份有限公司

城邦閱讀花園網址：www.cite.com.tw

e-mail：service@cite.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團

香港北角英皇道310號雲華大廈4/F，504室

電話：25086231 傳真：25789337

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團 Cite (M) Sdn Bhd (458372 U)

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia

電話：603-9056 3833 傳真：603-9056 2833 E-mail: citekt@cite.com.tw

電腦排版／帛格股份有限公司

印刷／韋懋實業有限公司

圖2001年4月23日初版

Printed in Taiwan

定價／380元

版權所有·翻印必究 ISBN 957-469-411-9

BUILDING HEALTHY MINDS by Stanley Greenspan, M.D. with Nancy Breslau Lewis
Copyright © 1999 by Stanley Greenspan

Chinese Translation Copyright ©2001 by Parenting Source Press,
a division of Cité Publishing Ltd.

Published by arrangement with Perseus, a subsidiary of Perseus Books LLC. through Bardon-Chinese Media Agency

All Rights Reserved.

心智開發 六大契機

Building Healthy Minds

掌握嬰幼兒智慧與情感的成長

The Six Experiences That Create Intelligence and Emotional
Growth in Babies and Young Children

by Stanley I. Greenspan, M.D.
with Nancy Breslau Lewis.

美國幼兒心智發展權威經典著

史丹利·葛林斯班◎著

顧淑馨◎譯



MINDS

目錄

推薦序——自在培育新一代 陳質采 7
 導言——心靈成長的奧祕 9

1 第一階段 25

學習鎮定、專注與好奇心

這個階段該做的事（零～三個月）

前三個月的觀察重點

安全感和穩定的注意力為何重要

如何協助嬰兒鎮定與專注

提升注意力的技巧

面對特殊需要的孩子

在孩子前幾個月大時，父母會面臨的挑戰

2 第二階段

愛的感受

這個階段該做的事（三～五個月）

如何判斷孩子已知道去愛？

愛為什麼無比重要

如何向寶寶示愛

促進嬰兒整體發育的技巧

面對特殊需要的孩子

在親密關係中，父母會面臨的挑戰

3 第三階段

培養雙向溝通能力

這個階段該做的事（五～九個月）

如何辨別寶寶是在溝通

雙向溝通為何如此重要

如何幫助寶寶溝通

促進嬰兒溝通能力的技巧

雙向溝通如何幫助寶寶建立自我意識

面對特殊需求的孩子

在溝通上，父母會面臨的挑戰

MINDS

4 第四階段

解決問題，建立自我意識

這個階段該做的事（九個月到一歲半）

這階段孩子的特徵

這階段幼兒的新能力

這階段的關鍵所在

幫助孩子提升解決問題的能力

設定規範與限度

與同儕的社交互動

在新階段裡如何促成複雜的溝通

如何促進本階段的幼兒發展

逐漸形成的自我意識

面對特殊需要的孩子

父母會面臨的挑戰

5 第五階段

發現思想新大陸

這個階段該做的事（兩歲到兩歲半）

如何辨別幼兒已經開始思考

幫助孩子運用思想和抽象意象

訓練抽象表達能力

培養思考能力的投巧

面對特殊需求的孩子

探索思想時，父母會面臨的挑戰

假扮遊戲可以預習如何面對挑戰

6 第六階段

建立連接思想的橋梁

這個階段該做的事（三到四歲）

如何辨別情緒思考與抽象思考

幼兒的侵略性是好現象

真假朋友的重要性日增

其他顯著的進展

情緒思考及抽象思考的重要性

協助孩子發展情緒思考及抽象思考

培養幼兒思辨能力的技巧

建立完整的自我意識

面對特殊需求的孩子

發展情緒思考及抽象思考時，父母會面臨的挑戰

MINDS

7 應用篇

地板時間——六管齊下，同時並進培養

智能與情感

地板遊戲時間的大原則

各發育階段的地板時間要領

適應個別差異的地板時間

地板時間好處多

藉地板時間幫助孩子守規矩

8 結語

努力付出，期待豐收

附錄一：兒童心智成長檢測圖與問卷

附錄二：六大基本成長階段與腦部發育對照表

附錄三：兒童環保十誠

推薦序

自在培育新一代

台北市立婦幼綜合醫院兒童心智科主治醫師 陳質采

俗話說，三歲定終生。雖然從出生到三歲是人類發育很重要的階段，但也不意謂孩子的成長或學習只有這三年，因為生命永遠有無限的可能。

要啟發一至三歲幼兒的心智，最好的方式就是提供幼兒一個豐富的環境，讓孩子有機會自在安全的探索。這時期也是著名的嬰幼兒認知發展學家皮亞傑所說的「感覺運動期」(Sensorimotor stage)。感官的經驗往往無法單純借助符號教學取代，因此，提供孩子豐富的感官經驗，在大自然中或日常生活中讓孩子實際去體驗，是這階段孩子感興趣又重要的啟蒙工作。例如帶孩子去戶外，讓孩子感受風吹在臉上的感覺，或踩在草地上，讓腳感受草刺刺或柔柔的感覺，諸如此類的感官經驗將有助於孩子的認知發展，促進孩子的想像空間。

當孩子開始吃副食品時，多給孩子嚐試不同的食物，讓孩子咀嚼、感受不同食物的質感，如此可以強化孩子的口腔感覺動作功能，將有助孩子清晰的發音，對未來孩子說話的發展很有幫助。

此外，0～3歲的孩子正是社會心理發展理論學者Erikson的口腔—感覺期，宜滿足孩子的生理需求以建立他對社會的信任，如餓了餵他吃、換濕尿布等；多抱孩子、撫摸孩子、多和孩子說話，千萬不要只在孩子哭鬧時才滿足他，當孩子乖乖玩就不理會他，這會鼓勵孩子以哭鬧來表達需求，持續穩定的關照將有助於孩子情緒的良性發展。

雖然多一些刺激對幼兒腦部發育有助益，但過與不及都是不當的，太多的聲光刺激可能讓孩子感到疲憊而生出反效果。新生代的父母宜捨棄不當的資訊，欣賞孩子的個別差異性，學習自在當父母。

導言：心靈成長的奧秘

你的寶寶是如何發展出令人驚喜的愛、思考、溝通與創造的能力，又如何學會自我控制和對他人生出愛心？有許多兒童發展理論以偏蓋全，只注重基因、認知技巧，或是只對父母多所要求。其實兒童發展涵蓋的層面甚廣，而每一層面的意義，以及孩子能否成爲一個有德行、有智慧的人，關鍵全在於他與雙親持續存在的關係。在以下的章節裡我們會一一說明，父母期待於子女的種種美事不必委諸機運、直覺或天分。也不必耗費大量時間在學習卡、教育性電視節目，或電腦化的特別練習上。我們歸納出六種基本的關鍵經驗，可以同時促進兒童的智力和情緒發展，其中有一些可能已經存在於你們的日常生活中，帶給你們無比的歡樂。

許多父母對孩子最大的期望，就是希望他們學業成績優良，對世界充滿好奇心。我們也希望孩子能夠培養和維持良好的人際關係，享受美滿充實的人生。此外，我們期待他們懂得什麼是正當行爲，知道分辨是非善惡，對陌生狀況能做出

明智的判斷。我們希望他們有自信，有恆心，有彈性，有創意。家長和老師都在尋找「向上提升」、讓兒童盡情發揮潛力，又不會影響其情緒和幸福的方法。

筆者現在可以告訴父母們，用什麼方式和孩子互動有助於達到這些理想的目標，我們也知道如何盡量避免造成負面的行為或感覺。我們願意幫助父母避免漠不關心、太高壓或一時衝動的行為，並給他們自我節制的工具。孩子則可培養出對細微處的敏感度，學習理解人生的灰色地帶，不會走極端。本書能使他們不致於欠缺解決問題的技巧，做出錯誤的判斷，或克服不了挫折感。上述這些問題都有可能導致冒險行為，或吸毒、酗酒、性犯罪等等。但運用我們的方法，兒童可以學會如何化挑戰為增進智力、品德和情緒健康的轉機。

有利於心智的互動也會促進腦部神經原連結的增長。幼兒腦部發育最快的是在二、四歲之前，三分之一到四分之三的成人腦容量都是在這個時候形成的。根據近來的研究，與照顧者密切的互動等於為幼兒的大腦充電，以彌補基因圖譜不足之處。比方說，父母愛憐的微笑、聲音和溫柔的動作，不但可以讓孩子學會注視、傾聽和表達愛意，也能使腦部主管智力和社交技巧的神經細胞產生連結。父母的撫慰觸摸除了幫助孩子體會親密的感覺，也刺激生長激素的分泌，促進身體和腦部發育。諾貝爾獎得主韋瑟（Torsten Wiesel）和胡貝（David Hubel）「開風氣之先，曾對早期腦部發育重要階段進行研究，結果發現嬰兒在某些階段必須有



機會用視力去注意看，以便理解外在世界，並降低出現視覺學習障礙的機率。

不是所有的經驗都對促進腦部和心智發展有益。有一項研究就發現，年齡較大的兒童在學習有意義的知識時，腦部主司學習的部分非常活躍，可是對呆板重複性的東西，或同一時間接收到太多資訊時，腦部的學習部分就反應遲鈍。壓力太大的經驗則可能產生破壞健全發展的電路。

嬰幼兒時期的經驗大多來自親子互動，父母們務必弄清楚哪此種類的經驗，有助於培養我們最想讓子女具備的能力。筆者經過二十五年的觀察研究，歸納出六種重要的經驗，本書將一一解析並說明實際的成果。

在生命最初的幾個月裡，子女由父母的協助鎮定下來，控制自己，同時對父母提供的影像、聲音、口味和觸摸產生興趣，從中得到快樂。孩子藉此調整感官，鍛練反應，建立深切安全感。

到第二發展階段，約二個月到半歲之間，孩子與父母產生親密、愛戀關係的能力逐漸成熟。他感受到越來越多的溫暖和快樂，還有其他從親子關係衍生出來的感覺。

到九個月大的時候，小寶寶早已進入第三發展階段，會刻意的與你交換一些肢體語言。在你協助下，他終會懂得把這些表達情緒的姿態、聲音和動作串聯在一起。做鬼臉或逗人的動作，如用手遮住他最喜歡的發聲玩具，可以讓孩子學會

嬰兒階段的邏輯和雙向溝通，這比任何教育玩具或圖書都有用。

一歲至一歲半的幼兒則要學習解決複雜的問題。他會拉著你的手要你幫忙他。幼兒在第四發展階段開始搞懂這世界是如何運作的，甚至會說出自己發明的字，再穿插幾個真正的語詞，好讓大人理解他的意圖。當他抓著你的手，指向櫃子裡的玩具要拿時，就是首度嘗試解決問題了。他會一直要求，直到你點點頭，把他抱起來，讓他搞得著玩具為止。此時他不但高興又驕傲，也開始邁向小小科學家之路。因為他已學會，解決問題需要經過許多相關的步驟，而世界——包括外在物質環境及他與父母的個性——皆有一定的類型。不管是色彩亮麗會彈起的玩具、或電腦化且具聲光效果的新奇設計，全比不上從親子一起遊戲，一起做肢體對話的愛心教室當中，學習解決問題來得效果卓著。

第五個親子核心經驗關係到，孩子如何運用思想去發揮創造力。這無法從規則固定的遊戲或無生命的拼圖裡獲得，而透過孩子自定的表演遊戲，由你們兩人假扮貓或狗、國王或王后，由此鍛鍊思想，培養創意。

第六階段，也是最核心的經驗，就是在思想或分析性思考之間搭起邏輯的橋梁。這應經由更細膩的假扮遊戲、為就寢時間和吃點心討價還價，以及詢問孩子的意見來訓練。多問「你為什麼要……？」比強記生字或數字，更能教導兒童做聯想和邏輯思考。根據我們與密西根大學（University of Michigan）沙默洛夫

(Arnold Sameroff) 合作的一項研究，有父母的關愛和上述各種情緒互動，孩子表現出正常以上到天才級智力的機率，比缺少這些經驗的孩子多出二十倍。研究中也發現，即使面臨很大的成長挑戰，溫馨的親子經驗仍能促進智力進一步發展。

情緒及智力的六大基本經驗，與大腦的關鍵發育階段有若合符節的地方，以下章節會一一討論，要點則彙集於附錄二。鑑於這六種經驗的重要性，我們也設計了兒童心智成長檢測圖與問卷（附錄一），供父母參考辨別寶寶通過的每一個里程碑，再跟一般兒童的進展速度相比較。

本書的兒童心智成長檢測圖，不同於只注重運動、語文及認知能力的評量圖表。我們設計的檢測圖還可顯現，兒童是否善於綜合運用所有的智力及情緒能力，來滿足本身的需要並解決問題。它可以告訴我們，孩子的心智「團隊」能否合作無間，以及每種能力各別的發展情況。我們可以藉著圖表和問卷，把孩子在各階段的成就記錄下來，並且比比看是在一般預期標準之上還是之下。它更可以提醒父母和老師、醫療照護人員，孩子在哪些方面發育良好，哪些方面需要多加關注。

雖有相當多的證據證明生命早期的經驗十分重要，但仍有人主張後來的經驗也很重要，其實都沒有錯，他們只是沒有把上面提到的六種早期學會的基本經驗（如果沒有打好基礎，長大再彌補將極為困難），與人終其一生都在學習的態度、

價值觀及學術知識加以區分。也有人認為遺傳比後天經驗重要。但不少關於同卵雙胞胎的研究是以行為受基因影響為出發點，其立論頗有可疑之處。同卵雙胞胎體質和性情相近，所以照顧他們的人會用比照顧異卵雙胞胎更類似的方式加以對待。由於照顧者對孩子的體質與性情有一定的反應模式，因此，即使在不同的家庭裡扶養同卵雙胞胎，仍可能會觀察到照顧者對他們有相同的反應。因此同卵雙胞胎表現相仿，與其說是基因相同，毋寧說是互動模式極為相似造成的。通常研究基因對行為的影響，很少考慮到此種可能性。

其實我們從臨床經驗看到的是，兒童的生物遺傳缺陷越多，環境對他的發育影響越大。比方說，肌力弱、對聲音或觸摸反應略為遲鈍的孩子，可能就比較不理人，比較會出現社交及智力問題，因為照顧者不太能以聲光或愛憐的姿態來吸引他注意，激發他與人互動。倘若能及早運用活潑積極的照顧方式，引導孩子與人建立相愛的關係，對刺激社交能力和智力成長會很有幫助。

我們也發現兒童的性情常與體質相關，例如有孩子對某些撫摸或聲音特別敏感。假設有個孩子對聲音異常敏感，貓叫在他聽來可能像獅吼般可怕，那他必然會比對聲響反應正常的孩子顯得更膽小。但是我們可以讓他逐步接觸各種不同的聲音，並且給他很多特別的關愛和保證。另一方面我們鼓勵他勇敢一點，多踏出一步，多把手伸高一點去拿玩具，或是多跟我們打鬧一番，而不是被動的等父母



去幫他。只要不斷鼓勵積極進取的精神，給予更多的安全感，讓孩子慢慢克服障礙，最後變得外向而自信，又保有敏感的好的一面，如同情心和愛心。

我們曾把這些原則應用在面臨嚴重的語言、運動、認知和社交挑戰的兒童身上，包括診斷有孤僻傾向的孩子。根據每個孩子的神經系統如何接收、組織和回應經驗，來設計有學習效果的互動，結果面臨極大挑戰的幼童卻有遠超出我們想像的進步，成果令人印象深刻。不少孩子變得熱情，樂於付出，願與人溝通，智力也大有進展。

當然並非所有的問題都能循這種模式解決。不過依照我們的經驗，就每個兒童特殊的身心情況，給予適當的互動刺激，可以使行為中許多負面演變獲得改善，正面變化獲得增強。

也就是說即使孩子獨一無二的生物遺傳（先天），會使早期親子互動朝特定方向發展，藉調整父母的教養方式改變環境（後天），可以對子女最後的發展有極大作用。畢竟基因如果少了親密夥伴——環境，就無法表現自我，也無法發揮影響力。最近有關基因如何對人體產生作用的研究顯示，基因的表現與影響力取決於它和各種不同環境的互動，包括在細胞內、身體裡及外在社會與實體世界的互動。先天後天配合得天衣無縫，是兒童發育的關鍵。

一般人掛在嘴邊的「種不好」、「龍生龍，鳳生鳳，老鼠的兒子會打洞」、