

# The Happiest Toddler on The Block

最快乐的宝宝 ②

## 卡普儿童行为手册



[美] 哈韦·卡普◎著 孙成昊◎译

*Harvey Karp*

The Happiest  
Toddler  
On  
The  
Block

最快乐的宝宝 ②

卡普儿童行为手册

[美] 哈韦·卡普◎著 孙成昊◎译

*Harvey Karp*



浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 ( CIP ) 数据

卡普儿童行为手册 ( 1~4 岁 ) / ( 美 ) 哈韦·卡普著; 孙成昊译. —杭州: 浙江人民出版社, 2013.1  
( 最快乐的宝宝 2 )  
ISBN 978-7-213-05157-9

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字: 11-2012-194 号

I. ①卡… II. ①卡… ②孙… III. ①儿童教育-家庭教育-手册 IV. G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2012 ) 第 242593 号

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师  
北京市证信律师事务所 李云翔律师

## 卡普儿童行为手册 ( 1~4 岁 )

---

作 者: [美] 哈韦·卡普 著

译 者: 孙成昊 译

出版发行: 浙江人民出版社 ( 杭州体育场路347号 邮编 310006 )

市场部电话: ( 0571 ) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 朱丽芳 徐江云

责任校对: 姚建国

印 刷: 北京京北印刷有限公司

开 本: 720 mm × 965 mm 1/16

印 张: 13

字 数: 20.6 万

插 页: 2

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-05157-9

定 价: 39.90 元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

# 目录

前言 /1

发现与宝宝成功交流的秘诀

## 第一部分

初级必备 了解宝宝和你自己

- 01 有关宝宝的基本常识 /9  
小野人需要理解
- 02 有关父母的基本常识 /22  
抚养孩子的真相

## 第二部分

学会尊重 和宝宝交流的技巧

- 03 点餐原则 /35  
交流的黄金法则
- 04 宝宝话 /53  
与宝宝交流的超级武器

### 第三部分

#### 行为控制基本技能 借助红绿灯法培养宝宝

- 05 绿灯行为 /69  
如何鼓励良好行为
- 06 黄灯行为 /105  
如何扼杀恼人行为
- 07 红灯行为 /129  
如何阻止恶劣行为

### 第四部分

#### 一网打尽棘手问题 卡普医生答疑

- 08 平息宝宝的怒火 /145  
技能练习良机
- 09 解答常见问题 /157  
让宝宝和你更轻松

后记 /187

文明时代！让四岁的孩子快乐又自信

附录A /189

培养快乐宝宝的10条基本准则

附录B /192

卡普医生的关键术语和绝妙技巧

译者后记 /197

## 发现与宝宝成功交流的秘诀

真正的发现之旅不只是为了寻找全新的景色，也是为了拥有全新的眼光。

法国著名作家  
马塞尔·普鲁斯特

小宝宝会怎样成长？有一天，当你的臂弯里躺着一个小小的新生命，你的爱子之情便会油然而生。不知不觉，这个全新的生命将融入你的生活——多么聪明伶俐的宝宝啊！可突然间，宝宝变得坚持己见、顽固执拗、反应敏捷了。欢迎进入宝宝的学步期！

宝宝进入学步期对父母来说是最美妙的时刻。透过这些1~4岁孩子的眼睛，你可以用前所未有的绝佳方式看世界：草地里的小虫子、变化多端的云彩、沙子堆砌的“城堡”……宝宝好奇心十足，全身上下散发的魅力让人难以抗拒。

但是，每个家长都知道，生活不会事事顺心如意。学步期混杂着三分甜美假日，两分摔跤搏斗，外加一分丛林探险。这也是为什么宝宝一周岁生日时，就要上演一场小规模“文明冲突”，他们的行动和思想会与社会的规则以及

父母的期待发生碰撞。

宝宝之所以会失控，最大原因在于，出生后的头几年，头脑的爆炸式发展让他们有些不知所措。宝宝1~4岁期间，就像踏上一段刺激的旅程，又仿佛骑上一匹奔驰的骏马。宝宝原本是个走路摇摇晃晃、说话哼哼唧唧（很讨人喜欢）的小不点，现在成了一个能说会唱、爱开玩笑、勤于思考的小人儿……这一切就发生在你眼前。

宝宝每每取得一些进步，家长都得付出艰辛的努力——就算你感到腰酸背痛，但还是得满怀耐心，真是劳心伤神。和学步期宝宝相处的人都知道，宝宝的情绪说变就变，能安静一分钟都要谢天谢地了。好不了一会儿，就又“哇”的一声，大哭大闹，乱发脾气（他们经常在众人面前发作，让你尴尬不已）。尽管你想好言相劝，但从嘴里蹦出来的词似乎永远是：“不许！”“停！”“别碰！”这样一来，生活便了无生趣。

数千年来，不计其数的父母想尽办法让自己的小孩举止得体。有的父母想凭借威慑力树立家规，对孩子拳打脚踢。大家也告诫不愿教训无礼宝宝的父母，这样会宠坏宝宝，宝宝长大后也会变得叛逆。

幸运的是，早在50年前，很多地方放弃了体罚这种严厉的教育方式。然而，不少人又换了另一种消极手段——谩骂。面对宝宝令人不快的行为，父母一般会言辞犀利地说上几句，譬如说“你太蠢了”或者“闭嘴，不然我就真要给你点颜色瞧瞧，让你大哭一场”。

30年来，我们意识到了拒绝和无理谩骂的杀伤力。我们渐渐鼓励家长，要充满爱心，并且理性地应对孩子突然爆发的情绪。不幸的是，虽然父母耐心的解释和尊重的话语对大孩子很有用，但很难安抚情绪阴晴不定的学步期宝宝。

如果对付大孩子的交流方法没用，那父母该怎样培养性情温和、乐于合作的宝宝？有很多办法！不过，学习这些方法之前，必须明白一个看似奇怪却至关重要的事实……

## 你的宝宝可不仅仅是个小不点

学步期的宝宝可不是大孩子的缩小版本。他们的脑子还未发育成熟，所以思维简单呆板，行为很没礼貌。其实，接下来几年，你的重中之重就是好好教育宝宝：教他开口说“请”和“谢谢”，要学会耐心等待，学会朝尿壶里尿尿。

我还是个年轻的儿科医生时，一眼便看出来宝宝天生就不懂礼貌。刚开始工作时，我按照书上的指示，耐心地告诉哭闹的宝宝，我正在为他检查身体呢。但和颜悦色反而让事情更糟，宝宝哭得更凶了！所以，我开始想其他办法。

我先是试着转移宝宝的注意力（“嘿，看看这个玩具，多有意思呀！”），重复一遍，打消宝宝的疑虑（“瞧，真的好玩。”），接下来移情（“我明白你讨厌打针，但是……”），最后表示尊重（“能看看你的耳朵有没有小毛病吗？”）。但是，充满爱意的话语也会碰一鼻子灰。落到这步田地，还不如当初干脆和他们讲斯瓦希里语呢。尽管我竭尽全力，许多宝宝接受体检时还是这样一个场面：灰心丧气的妈妈抱着狂乱躁动的宝宝，慌乱不安的医师则忙着检查。我灵光一闪，突然想到——宝宝不像大孩子那样去思考，那为什么要对他们说大孩子才明白的话呢？

和大孩子相比，学步期的宝宝头脑发育尚不成熟（这一点不足为奇），他们感到沮丧失意时，大脑中心负责语言、逻辑和耐心的部位相当于关闭了。所以，他们变得冲动任性，行为简单粗暴，都很正常。（其实，成年人情绪低落时，也会出现这种情况。愤怒的成年人也会怒气冲天地大喊大叫，或者胡言乱语，还会变得焦躁不安，甚至失去理智！）

原因就在这儿！瞬间，一切都豁然开朗。正如动画片《摩登原始人》（*The Flintstones*）里那个叫斑斑的小孩子，情绪低落的宝宝会乱吐口水，抓来挠去，大喊大叫，因为他们的大脑难负重荷，已经罢工了。几秒钟后，小孩子就变成了野蛮人柯南<sup>①</sup>。而且，他们越是沮丧失落，行为就越是无礼。然而新理

<sup>①</sup> 出自同名电影《野蛮人柯南》（*Conan the Barbarians*），这部电影是阿诺德·施瓦辛格成名之作，他饰演一位远古时期的勇士柯南，无父无母，孤身长大，但上苍赐予了他过人的天赋和无穷的力量。——译者注



论可以在一分钟内止住泪水，那就是用更简单、更原始的语言和哭喊的宝宝说话！

### 全新的思维方式：认识可爱的“野宝宝”

直到现在，大家还错误地认为，大多数孩子哭泣是因为胃胀或胃疼。我在《卡普新生儿安抚法（0~1岁）》（*The Happiest Baby on the Block*）中提出了一个全新的想法：其实，我们的小宝宝都提前出生了3个月，他们还没完全准备好来到这个世界呢。所以，如果我们人为地创造另一个“孕期”时（模拟宝宝在子宫中受到的爱抚：舒适感、声音、有节奏的抚摸），他们就会迅速平静下来，睡眠时间也 longer。啊哈！那么，所有的问题都迎刃而解了：

- ✎ 开车带宝宝兜风能让他平静下来，不是因为它止住胃胀，而是因为汽车的抖动和声音很像宝宝待在子宫时的环境，它按下了宝宝的“镇静反射开关”。
- ✎ 亲热的搂抱不会宠坏宝宝，因为出生前，他们全天24小时都在怀抱中度过！（因此，就算一天抱12个小时，也足足减少了一半的时间。）
- ✎ 襁褓和强烈的白噪音能帮助宝宝入睡，它们重新塑造了宝宝熟悉的子宫环境。
- ✎ 如果宝宝没有襁褓裹在身上，或者四周安安静静，他会感到孤单，常常会大哭大闹，因为熟悉的感觉一下消失了，这一切和子宫里和谐舒适的感觉形成鲜明对比——就像把一个成年人推进黑黢黢的壁橱。

父母（还有祖父母）看了《卡普新生儿安抚法（0~1岁）》的建议，都打开了思路，而且很快就收到了成效。用了我写的巧办法，他们知道怎样安抚宝宝，一下子就能让宝宝至少多睡上1~3个小时！

事实证明，如果你能拓展思路，了解本书中新颖的关键概念：小孩子就像小野人一样，那就可以成功地安慰宝宝，和宝宝协作互动。于是乎，依此类推，许多学步期宝宝的问题迎刃而解：

- ✎ 宝宝忘记说“请”或者“谢谢”，是因为他们像小野人一样，焦急烦躁，冲动任

性。(他们不重视这些细小的社交礼节。)

- ✎ 即使我们比宝宝身强力壮好几倍，宝宝也会勇敢地违抗我们，就像野人勇敢地狩猎大象和野牛。
- ✎ 宝宝和我们的祖先一样，喜欢在脸上画图案，喜欢往头发里插羽毛，喜欢在墙上涂鸦，喜欢胡乱地敲打。
- ✎ 宝宝很难保持理智(即使天气很好)，因为和早期的人类一样，大脑主管语言、逻辑和控制耐心的部分实在不够成熟。

如果你觉得，宝宝像野人这个说法太奇怪了，可以先别当真，去公园看看孩子的表现吧。5岁的孩子俨然是个“小大人”，耐心等待，运用合适的语言解决分歧。然而，再看看1岁的孩子，他们的表现像“小野人”(甚至是猩猩)，一摇一晃地走着，做什么都想成为第一个，不开心了就大声尖叫。当然，即使最不听话的宝宝，也不是真的野人!但是，你可以把这个概念当做一扇魔窗，透过它，可以用更深刻的全新视角观察自己的孩子。

一旦你接受这个新奇的想法，拓展思路，开始学习这本书中的简单技巧，就会为宝宝进步神速而惊讶。不夸张地说，50%的情况下，你可以在几秒钟内止住宝宝的臭脾气，且50%~90%的情绪爆发，可以在发生前就轻松制止。

如果宝宝恰好是那种性格温顺、从不乱发脾气孩子呢?那么，本书仍然很实用，因为它会帮助你:

- ✎ 进一步培养宝宝的耐心、尊重他人以及合作的精神。
- ✎ 教导宝宝成为可靠的朋友和耐心的倾听者。
- ✎ 让宝宝树立自信心和自尊心。
- ✎ 让宝宝愉快、健康地成长。

我知道，我似乎说得太神，但是，从书里学到的方法确实很管用!正因为如此，2004年这本书在几周内，就成为全美销量第一的育婴书籍。

开始写这本书时，我和许多父母、祖父母、教育工作者、保健高手聊过。他们提的问题和给予的反馈，帮我进一步完善了其中的方法，使这些方法更容

易上手。这次全新的修订本增加了很多新例子和图解，结构也更加紧凑，开门见山，一针见血，让忙碌的父母能及时把建议付诸行动！以下是你将要学到的。

**第一部分：初级必备——了解宝宝和你自己。**这个部分将会讨论宝宝的表现为什么会和我们那么不同。我也会仔细分析，你为什么不应该成为小孩的上司或者伙伴，而更应该是一位大使。（大使是外交家，能娴熟地驾驭恭敬之辞，同时给出明确的界限，从而建立稳定的关系。）

**第二部分：学会尊重——和宝宝交流的技巧。**在这一部分，你会学到两个重要技巧，让你成为左邻右舍中最出色的大使和父母：**点餐原则**（无论沮丧的对象是谁，用这一招沟通都很灵）以及**宝宝话**（简单易学，把要说的话都用宝宝的语言说出来）。

**第三部分：行为控制基本技能——借助红绿灯法培养宝宝。**你会学到几个特别管用的方法，可以促进孩子好的（“绿灯”）行为，减少令人恼怒的（“黄灯”）行为，迅速制止无法接受的（“红灯”）行为。

**第四部分：一网打尽棘手问题——卡普医生答疑。**最后，我会告诉你如何使用本书中的方法，来迅速解决每天遇到的挑战，比如宝宝乱发脾气、恐惧、叛逆违抗、磨蹭拖沓、乱咬东西、挑肥拣瘦，等等。

阅读本书，你会学到许多非常有效的亲子技巧，有些甚至很快就见效！选择几个最适合你的技巧，然后一定要牢牢记住，连着一周或者两周，每天都用上几次。熟能生巧，这才是关键。只有经常运用，你才会树立自己和宝宝的信心和成就感。慢慢来，如果感到自己越来越能干，做事越来越高效，那你和宝宝的关系就会充满欢乐，也会由此互相尊重，相亲相爱。

**注意：**我建议，在孩子大约9个月大的时候，就使用书中提到的方法。若在孩子很小的时候就用这些方法，会帮助你未雨绸缪。不过，即使一两年后才使用，我也保证书中所教的方法会让你每天都受益匪浅，直到宝宝度过4岁生日。其实，许多父母反馈，这些方法不仅能改善他们和孩子的关系，也能改善与老板、邻居，甚至和自己父母的关系。

# 第一部分

## 初级必备

了解宝宝和你自己



**宝宝为什么会有这样的行为举止？**

**宝宝为什么既会让你笑声连连，又会让你动辄发怒？**

- ▶ 第1章是一套速成教程，以宝宝的视角介绍了他们每日必须应对的各类挑战，旨在帮助你更好地理解宝宝为什么会时常调皮捣蛋，惹你发怒。
- ▶ 第2章以家长的视角介绍了养育宝宝的基本常识。照料学步期的宝宝的确不是件易事。我会告诉你，为什么最优秀的家长会把自己定位为小野人的“大使”。

# 01

## 有关宝宝的基本常识 小野人需要理解



两岁的宝宝就像一个轰隆运转的榨汁机，而且居然连盖子都没有。

美国影星  
杰瑞·森菲尔德

关键点：

- ✎ 学步期的宝宝不是小大人，他们更像还不懂事的“小野人”。
- ✎ 对于宝宝来说，在家里玩儿，往往要么太无聊，要么太刺激。
- ✎ 宝宝一心烦，大脑中负责语言和逻辑的部分就会紊乱。

**救命啊！我家厨房里有一个元谋人！**



想让自己的孩子成为最优秀、最听话的宝宝吗？谨记这一条，你就一定会成功：宝宝压根儿就不像刚刚踏入校园的小孩子，他们更像还不懂事的小野人！

你可能会想，作者是在说我的孩子是野人吗？没错，就是这样！当然，宝宝并不是真正的野人，但他们的许多行为举止很原始，比如哼哼唧唧，指手画脚，把鼻涕蹭在袖口（或你的袖子）上，一生气就抓又咬，甚至随地小便。一位18个月大调皮宝宝的母亲和我开玩笑说：“我家厨房里好像有一个元谋人！”



其实，孩子 1~4 岁的成长过程相当迅速，就像重现从原始人加速进化成现代人的过程。看着宝宝在短短三年内，居然掌握了人类祖先千万年来才取得的伟大成就，实在激动人心！例如：直立行走、熟练使用两手及手指、说话、比较 / 对比不同想法、学习阅读。

这三年里，父母面临的最大挑战是如何调教孩子逐渐“开化”，例如举止文雅、富有耐心、关心他人，等等。但我保证，只要你认识到，这些不懂事的小野人远远不是理智清醒、明白事理的现代成人，那么，在调教良好举止的过程中，你就一定不会灰心丧气，正相反，你会自信满满，颇有成就感。

### 小大人的假设



人们常说，要哄发脾气的宝宝，就得平静地描述孩子的内心感受，然后温和地纠正他们，比如“简，我知道你想玩球，可是现在轮到比利玩儿了。记得我们说过要和同伴分享快乐吗？那请把球还给比利吧。你下一次再玩，好吗？”

说得很有道理，但是如此审慎的言论对于学步期的宝宝并不适用，反而会适得其反，本来就大发脾气的宝宝可能会闹得更厉害！这是因为，宝宝不是小大人。他们的大脑还处于学步期，无法理解长句，无法控制脾气和情绪。

《魔法 1-2-3》(1-2-3 Magic) 一书的作者，心理学家托马斯·费兰 (Thomas Phelan) 把家长讲道理哄宝宝的做法，称为“小大人的假设”。他的意思是，家长以为，只要我们讲道理、讲礼貌，宝宝再怎么发脾气，也会安静下来，但这种想法根本不现实。许多家长以为，听了上面那类话，小孩子一定会立刻停止吵闹，克制情绪，懂事地回答：“谢谢您劝我，母亲。我很高兴按您所说的去做。”但是，我可不这样看哦！



如果家长能把成人式的说教换为简单基本的短语 (第 3 章及第 4 章有详细解释)，一定会成功地让小淘气安静下来，乖乖听话。在接下来的几年里，你一定会经常用到这一招，因为即使是最听话、最贴心的宝宝，一天也会发好几次脾气。为什么宝宝如此容易发脾气？原因有许多，但以下四条最为普遍：



### 宝宝的四大挑战

众所周知，养小孩、教小孩并非易事；但你有没有换种思维想一想，做个宝宝其实也很艰难呢？！如果以宝宝的视角看世界，其实他们时时刻刻都比别人矮一截！宝宝力气小，个子矮，动作慢……可这些都算不得什么。每天，他



们都必须面临四大挑战，因此，想要举止文雅，表现得像个天使，对宝宝来说，实在太难了。

- ✎ 成人的现代世界很奇怪。
- ✎ 宝宝的大脑失衡。
- ✎ 正常成长的宝宝会调皮捣蛋。
- ✎ 宝宝由于受性情的影响，会反应过火。

### ◀ 第一大挑战：成人的现代世界很奇怪 ▶

我们肯定会觉得，住在公寓或者别墅里没什么好奇怪的。但对宝宝来说，这其实是一个相当奇怪的生活环境。因为，在人类历史上，孩子几乎每天都在户外嬉戏。试想，如果你邀请人猿泰山与你同住，他很有可能会抓狂。和他的家——丛林相比，在你家过日子简直是祸不单行：有时单调枯燥，让人百无聊赖；有时又危险刺激，让人提心吊胆。

同样的，对于宝宝来说，家这个地方既单调无聊，又太过惊险。说无聊，是因为生趣盎然的大自然消失了（明快的色彩，微风拂过皮肤的感受，明亮的阳光，娇嫩的绿草等），取而代之的是巨大宽敞的静止空间（垂直的墙壁，光滑平坦的地板，没有微风，没有跳动的阴影，没有鸣唱的鸟儿）。另外，宝宝最喜欢的趣事（追逐小狗，和同伴嬉戏，扔泥巴，捉虫子，爬树）也都不可能实现了。如果你能这样想一想，就不会奇怪，为什么宝宝一大早就闹腾不停。

但同时，我们的现代世界对宝宝来说，也会过于惊险。宝宝要经历一连串从未见过的事：荒唐可笑的漫画，屏幕上流畅的画面影像，吧嗒吧嗒作响的电脑游戏，吵吵嚷嚷的玩具，随处可见的明亮色彩，等等。我们可能已经适应了这样的环境，但小孩子在这种新环境里，要承受很大的压力。一天又一天，时而单调时而惊险的成人世界一步步逼得宝宝变得烦躁不安、筋疲力尽，甚至调皮捣蛋。糟糕！宝宝的脾气快要发作啦……快了……发作啦！