

THE CHILD,  
THE FAMILY AND  
THE OUTSIDE WORLD



**亲子尤其需要做自己！**

——本着自己的天性去实现亲子间的互动与沟通，  
才是最好的亲子教育模式。

**《斯波克育儿经》作者本杰明·斯波克倾力推荐！**

**美国儿童发展研究协会推荐的50部亲子教育经典之一**

# 妈妈的心灵课

孩子、家庭与外面的世界

【英】唐纳德·W.温尼科特 / 著

Donald W. Winnicott

赵悦 / 译

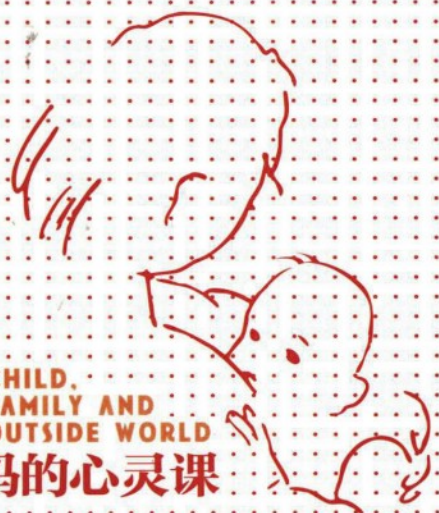


南方出版社

本书是儿童心理学大师唐纳德·W.温尼科特的经典作品之一，曾被制作成广播节目在英国国家广播公司多次系列联播，本书在欧美已成为父母必备的亲子教育指南。

在书中，温尼科特教授探讨了童年时代的基本人际关系，他从母亲与婴儿间的爱谈起，并认为这是人格健全的关键。他以轻松简单的口吻，揭示哺乳、哭泣、游戏、独立和害羞等日常行为中所蕴涵的心理机制。他特别强调父母天赋心智与性格对孩子的重大影响，并告诉我们：本着自己的天性去实现亲子间的互动与沟通，才是最好的亲子教育模式。

温尼科特教授的文字随处充满了关怀和洞见，更重要的是，传达了他对父母们发自内心的支持与肯定。这本书可以帮助你自然快乐地做自己的同时，引领孩子同样地去“做自己”，这样就一定能实现属于你和孩子的天性律动。




THE CHILD,  
THE FAMILY AND  
THE OUTSIDE WORLD  
妈妈的心灵课

上架建议：亲子·心理

ISBN 978-7-5501-0599-7



定价：29.80元



THE CHILD,  
THE FAMILY AND  
THE OUTSIDE WORLD

# 妈妈的心灵课

孩子、家庭与外面的世界

【英】唐纳德·W·温尼科特 / 著

Donald W. Winnicott

赵悦 / 译

版权合同登记号：30-2011-154

### 图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈的心灵课 / (英) 温尼科特 (Winnicott, D.W.)  
著, 赵悦译. — 海口: 南方出版社, 2011.11  
ISBN 978-7-5501-0599-7

I. ①妈… II. ①温… ②赵… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第219425号

The Child, the Family and the Outside World  
Copyright: © 2009 by The Estate of D.W.Winnicott  
This edition arranged with Praegers Publishers  
through SanMay International Media Co., Ltd  
Simplified Chinese edition copyright:  
2011 GuangShiBoWen Electronic Publishing (Beijing) Ltd.  
All rights reserved.

书 名: 妈妈的心灵课  
作 者: [英] 唐纳德·W. 温尼科特  
译 者: 赵 悦

出 版 人: 赵云鹤  
出版发行: 南方出版社  
地 址: 海南省海口市和平大道70号  
邮 编: 570208  
电 话: (0898) 66160822  
传 真: (0898) 66160830  
经 销: 新华书店  
印 刷: 北京佳顺印务有限公司  
开 本: 700×1000mm 1/16  
印 张: 14  
字 数: 176千字  
版 次: 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5501-0599-7  
定 价: 29.80元

## 前言 信赖你的本能

我想我需要写一篇序文。这本书写母亲与宝宝、写父母与子女，最后则写到孩子与学校及大千世界的关系。我的写法跟着成长中的孩子一起转变，从育儿阶段的亲密关系，变成长大后比较独立超然的关系。我希望写法上的转变，可以符合这些关系的亲疏远近变化。

最初几章，我虽然直接跟母亲说些贴心话，但我绝不是要年轻的母亲一定得从书本中学习如何照顾小孩，她对自己的状况已经很了解了。她需要保护，也需要信息，还需要医学所能提供的最好的身体照顾。她需要熟识且信得过的医生和护士，还需要丈夫的关爱及满足的性经验。不过，她并不需要别人在事前就告诉她，当母亲的滋味。

我认为，做母亲最好是浑然天成，完全依赖自己。这是我的主要见解。浑然天成与后天的学习是有差别的，我努力区分这些差别，以免糟蹋自然发生的好事。

但是我想，直接告诉父母还是可以的，因为人人都想知道，襁褓初期究竟是怎么回事，而且这种写法总比用抽象概念写母亲与宝宝来得生动有趣。

人人都想知道也应该知道，生命之初究竟是怎么回事，这是天经地义的。我们可以说，假如儿童长大以后也为人父母，却不晓得也不感激自己的母亲一开始为他们的付出，那么这个社会一定有问题。

---

前言 信赖你的本能

---

第一篇 母亲与小孩

一步一步向小宝宝介绍这个世界，是一项惊人的任务，平凡的母亲可以开始并且完成它，不是因为她像哲学家一样聪明，而是因为她深爱宝宝，愿意为宝宝付出一切。

---

- 006 第一章 一个男人看母爱
- 010 第二章 第一时间认识小宝宝
- 016 第三章 宝宝与生俱来的本能
- 021 第四章 建立美好关系的哺乳
- 026 第五章 食物都吃到哪儿去了？
- 031 第六章 消化过程的终点
- 036 第七章 宝宝喜欢这样喂奶
- 041 第八章 乳房哺乳这件事
- 049 第九章 宝宝为何哭泣？
- 060 第十章 一步一步认识这个世界
- 066 第十一章 把宝宝看作有想法的人
- 072 第十二章 断奶：渐进的幻灭过程

- 077 第十三章 再谈把宝宝看作有想法的人
- 085 第十四章 宝宝天生的道德感
- 090 第十五章 成长中的动乱
- 095 第十六章 幼儿和世界的丰富联系
- 

## 第二篇 家庭与小孩

每个小孩都有权利拥有自己的小小地盘，也有权利每天占据一点母亲的（还有父亲的）时间。这是他理当得到的，而且在这小小时空内，你是在进入他的世界。

- 104 第十七章 父亲该做什么？
- 110 第十八章 宝宝的标准VS. 你的标准
- 116 第十九章 孩子是带着他的世界观而来的
- 123 第二十章 独生子女的优缺点
- 128 第二十一章 双胞胎的喜与忧
- 134 第二十二章 孩子为什么爱玩游戏？
- 139 第二十三章 宝宝与性
- 152 第二十四章 偷窃与撒谎

### 第三篇 外部世界与小孩

学龄前的那几年，游戏是小孩解决情感发展问题上的主要办法。游戏同时也是小孩的表达方法之一：是倾诉和询问的方法。

- 164 第二十六章 五岁以下幼儿的需求
- 173 第二十七章 母亲、老师和小孩的需求
- 182 第二十八章 影响与受影响是一种爱的关系
- 188 第二十九章 教育需要分类诊断
- 193 第三十章 小孩害羞与神经质的成因
- 198 第三十一章 学校的性教育
- 203 第三十二章 青少年犯罪的缘由
- 208 第三十三章 宝宝攻击性的根源



## 前言 信赖你的本能

我想我需要写一篇序文。这本书写母亲与宝宝、写父母与子女，最后则写到孩子与学校及大千世界的关系。我的写法跟着成长中的孩子一起转变，从育儿阶段的亲密关系，变成长大后比较独立超然的关系。我希望写法上的转变，可以符合这些关系的亲疏远近变化。

最初几章，我虽然直接跟母亲说些贴心话，但我绝不是要年轻的母亲一定得从书本中学习如何照顾小孩，她对自己的状况已经很了解了。她需要保护，也需要信息，还需要医学所能提供的最好的身体照顾。她需要熟识且信得过的医生和护士，还需要丈夫的关爱及满足的性经验。不过，她并不需要别人在事前就告诉她，当母亲的滋味。

我认为，做母亲最好是浑然天成，完全依赖自己。这是我的主要见解。浑然天成与后天的学习是有差别的，我努力区分这些差别，以免糟蹋自然发生的好事。

但是我想，直接告诉父母还是可以的，因为人人都想知道，襁褓初期究竟是怎么回事，而且这种写法总比用抽象概念写母亲与宝宝来得生动有趣。

人人都想知道也应该知道，生命之初究竟是怎么回事，这是天经地义的。我们可以说，假如儿童长大以后也为人父母，却不晓得也不感激自己的母亲一开始为他们的付出，那么这个社会一定有问题。

我之所以这么说，并不是认为孩子应该感激父母对他们的孕育，甚至感谢父母合作建立家庭、管理家事。我关心的是，生产前及生产后的最初几周，甚至几个月内，母亲跟小宝宝之间的关系。我想请大家注意的是，平凡的好母亲在丈夫的协助下，仅仅是为她的小婴儿全然付出，就对个人和社会做出了伟大的贡献。

慈母的贡献不正是因为太伟大了，反而受到低估吗？如果我们承认这项贡献，那么我们就可以说，在这个世界上，只要你觉得自己还是个人，也看重这个世界，那么每个神智健全的人、快乐的人，都亏欠一个女人一份天大的恩情，因为在襁褓之初，我们甚至对依赖都还毫无概念的时候，就已经绝对的依赖母亲了。

我得再次强调，我们对母亲角色会如此肯定，既不是因为感激，也不是赞美，而是想要减少内心的恐惧。如果社会不能及时充分认可，每个人发育之初依赖母亲的这项事实，内心的恐惧就会产生阻碍，彻底妨碍我们的健康。如果我们对母亲的角色没有真正的认知，就会对依赖产生模糊的恐惧。这项恐惧有时会变成对所有女人的恐惧，或是对一个特定女人的恐惧，有时则会化为一种比较不容易辨认的形式，但总是涵盖了对支配的恐惧。

可惜，对支配的恐惧并不会带领众人避开被支配；相反的，这份恐惧将他们带往某个特定的或选择性的支配。没错，假如我们研究独裁者的心理，就会发现，除了其他因素之外，在他个人的奋斗里，他努力想控制潜意识里那个令他恐惧的女人的支配，想要借由接管她、代理她来控制她，并反过来要求她完全的臣服与“爱”。

许多研究社会史的学者都认为，对女人的恐惧，正是造成人类群体看似不合逻辑行为的一个强大因素，但人们却很少对此追根究底。然而，当我们真的对每个人的过往追根究底，我们才晓得，对女人的这种

恐惧，原来是不敢承认依赖的事实，也就是不敢承认襁褓之初对母亲的最初依赖。因此，我们有极好的社会理由，去研究婴儿与母亲的最初关系。

目前，母亲在新生儿最初的生活中所具有的举足轻重的地位常常遭到否定。不仅如此，他们还说，最初几个月，小婴儿需要的只是身体的照护技巧，一个优秀的护士就可以做得跟母亲一样好。我们甚至发现，有人告诉母亲，她们必须为孩子善尽母职，这其实是对母亲最极端的否定，否定母亲天生就会“善尽母职”。大力鼓吹整齐清洁、提供卫生指示、提倡身体健康，这一类的事情总是一再介入母亲与宝宝之间，母亲们是不太可能一起站出来对这些干扰提出抗议的。总要有人替刚刚生下第一个或第二个小孩、而且必然还处在依赖状态的年轻母亲代言，这也是我写下这本书的原因，我希望支持她们信赖自己天生的本能，同时也向那些在父母与代理父母需要帮助时及时伸出援手的人致敬。



## 第一篇 母亲与小孩

一步一步向小宝宝介绍这个世界，是一项惊人的任务，平凡的母亲可以开始并且完成它，不是因为她像哲学家一样聪明，而是因为她深爱宝宝，愿意为宝宝付出一切。

## 第一章 一个男人看母爱

我得先声明，这本书不是要告诉你该怎么做，所以请放心，你大可以松一口气。小婴儿裹在襁褓中，这里裹着自我，独立生活的自我，同时又是依赖的，逐渐成为一个人的自我。看着这样的婴儿躺在床上，身为男人，我永远无法真的懂得，望着这情景的母亲们究竟是怎样的心情。我想，只有女人才有缘品尝那种滋味；就算她运气不好，缺乏真正的经验，无妨，反正只有女人才能够想象这样的感觉。

那么，既然我不打算给你任何指示，我又能做些什么呢？通常，我会请母亲们把小孩带来见我，这时我们想讨论的对象就在眼前。这些小宝宝可能在母亲的膝上晃来晃去，伸手抓我桌上的东西，或是在地上爬来爬去；他可能爬上椅子，或是把书架上的书抽出来；他也可能牢牢抱住妈妈，担心穿白袍的医生是爱吃乖小孩的怪兽，甚至会对搞怪难缠的小孩做出更可怕的举动。这个谈论的对象也有可能是年纪大一点的小孩，乖乖坐在另一张桌子画图，我和他的母亲则努力拼凑他的发展史，寻找究竟是哪里出了差错。这时小孩会竖起耳朵，想确认我们没有恶意，同时又会在默不作声的情况下，趁我过去查看他的图画时，透过图画来跟我沟通。

这一切说起来多么容易啊，可是当我只能透过想象和经验来形容宝宝和小孩，这样的任务却又迥然不同！

你也体验过同样的困难，假如我不知道如何跟你解说，有一个几周

大的小宝宝是什么感受，不晓得你们之间有什么可以沟通，又有什么不可以沟通，你会有怎样的感受呢？如果你想要更清楚这差异，就请你回想一下，你的小宝宝究竟是在多大年纪，才注意到你原来是另外一个人；或是回想那兴奋的一刻，是什么让你感觉到，你们是心意相通两个人？以前，凡事你只要开口就能沟通，不必在屋子里跑来跑去，亲自动手。现在，碰到小婴儿，哪有什么语言可用？没有啊，所以你能只能靠母子连心，不必言语就能心意相通。你知道你在意的是照顾好宝宝的身体健康，而且也喜欢这么做。你知道该如何把宝宝抱起来，该怎么把他放下来，如何离开他，让婴儿床代替你陪他；你也知道怎样帮他穿衣服最舒服，最能保持宝宝的体温。的确，打从小时候玩洋娃娃起，你就懂得这些事情了。还有，在特殊时刻，你会做某些特定的事情，好比喂奶、洗澡、换尿布，以及慈爱地抱着小宝宝。有时，小宝宝会撒尿在你的围裙上，浸湿了衣服，这仿佛是你允许的，你不介意的。事实上，正是这些事情让你意识到，你是个女人，而且是个平凡而慈爱的母亲。

我说这些，是要你懂得，我这个男人虽然跟真实生活脱节，不必承受育儿工作的吵闹、臭味与责任，但我绝对知道孩子的母亲正在品味真实的人生，就算拿全世界来跟她交换这个经验，她也绝不会愿意的。到目前为止，如果还算可以，或许你会让我跟你谈一谈，如何做个平凡的慈母，如何打理小宝宝的人生最初阶段。我无法一步一步告诉你该怎么做，可是我可以谈一谈，这一切究竟有什么意义。

### **照顾宝宝是你天生就会的事**

照顾小宝宝其实是你天生就会做的事，这件事虽然平凡，却非常重

要，其绝妙之处在于，你不必很聪明就能做得来。假如你不愿意的话，甚至可以不去想太多。在学校念书时，你也许对数学感到绝望；也许朋友都拿了奖学金，你却一看到历史课本就头痛，所以成绩不甚理想，早早就辍学；也许你要不是在考前出麻疹的话，就不会考砸了；或者你其实很聪明——可是这些事都无关紧要。你是不是好母亲，跟这些事一点关系都没有。如果小孩子可以玩洋娃娃，你就可以做个平凡的慈母，我相信大部分时间你都是个好母亲。这么重要的事，只需要这么少的聪明才智就能做好，不是很奇怪吗？！

小婴儿要想发育成健康、独立又合群的成人，他们一定要有好的开始。然而，怎样才能有好的开始？这就要靠母亲与宝宝之间天生的亲情帮忙，也就是所谓的“爱”。所以，只要你爱你的小宝宝，他就已经有一个好的开始了。

我要澄清一下，我谈的爱可不是感情用事。有一种人喜欢到处嚷嚷：“我就是很爱小宝宝。”你不禁纳闷，她们爱小孩吗？母爱是浑然天成的，其中含有占有欲，也有慷慨和谦逊的成分；可是绝不包括多愁善感，因为那对母亲来说是不愉快的。

好啦，你可能是个平凡而慈爱的母亲，你不假思索就是喜欢当母亲。艺术家不也讨厌思考艺术与艺术的目的吗，做母亲的人可能也宁愿不要把事情想得太透彻，所以我得先提醒你，在本书中我们要谈的正是慈爱的母亲顺其自然所做的事情。不过，有些人可能愿意思一下自己正在做的事。你们之中的有些人可能已经完成育儿的任务，小孩已经长大上学了，那么，你们可能想要回顾一下，你们所经历的美好事物，想想你们如何为孩子的发育打下基础，假如你们全凭直觉去做，那大概就是最好的方法了。

照顾小婴儿的人究竟应该扮演什么样的角色？了解这一点是十分重



要的，这样我们才能够保护年轻的母亲，让她远离所有企图介入她和孩子之间的外来干扰。假如她不知道自己是否做得很好，就无法为自己的立场辩护，就容易听从别人的意见，或效仿她母亲的做法，或书上的说法，这样一下子就把母亲的角色搞砸了。

父亲的角色也很重要，在有限的时段里他们也可以扮演好母亲的角色，而且可以保护母亲和宝宝，远离外界的一切干扰。而母子之间与生俱来的亲情，才是育儿的要素与法宝。

接下来，我会特意叙述平凡的母亲关爱孩子时会做哪些事。

关于照顾新生儿如何起步，我们要学的还很多，那些学习过程中我们想知道的事，或许只有母亲才能告诉我们。