

【格林斯潘】
心理育儿系列

培养孩子的

安全感

*Child: Helping
And Confident In A Changing World*

*The Secure
Our Children Feel Safe*

美 斯坦利·格林斯潘 著
Stanley I. Greenspan, M.D.
／ 张东宾 译

在这个多变的世界里，如何让孩子安心长大

世界权威 | 格林斯潘 | 博士
儿童情绪发展专家

告诉你如何培养各个年龄段
孩子的安全感。

培养孩子内心安全
的经典之作

值得父母反思和重新审视自己的
教养方式



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

培养孩子的

安全感

(美) 斯坦利·格林斯潘 著
Stanley I. Greenspan, M.D. / 张东宾 译

图书在版编目 (CIP) 数据

培养孩子的安全感/(美)格林斯潘著;张东宾译.—北京:华夏出版社, 2015.2

书名原文: The Secure Child

ISBN 978-7-5080-8385-8

I. ①培… II. ①格… ②张… III. ①心理健康—家庭教育 IV. ①G479②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 011140 号

The Secure Child by Stanley I. Greenspan, M.D.

Copyright © 2002 by Stanley I. Greenspan, M.D.

Simplified Chinese translation copyright © 2015

By Huaxia Publishing House

Published by arrangement with DA CAPO PRESS, a member of Perseus Books Group

through Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2012-8010

培养孩子的安全感

作 者 (美) 斯坦利·格林斯潘

译 者 张东宾

责任编辑 王凤梅

责任印制 刘 洋

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 装 三河市兴达印务有限公司

版 次 2015 年 2 月北京第 1 版 2015 年 3 月北京第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32 开

印 张 7.25

字 数 140 千字

彩 插 6

定 价 29.80 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn

电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

导 言

自古以来，家长们首要的任务，就是保护孩子远离危险。孩子们需要具备一种能让自己感到安心的能力。父母帮助孩子开发出这种能力，他们就能自信地成长。我在本书中列出了一些基本原则，能够帮助孩子们建立安全感。这些原则基于这样一种认识，即孩子们的安全感主要建立在他们同父母和家人的关系上。家庭关系，提供了应对外在世界的一种保护，能让孩子们随时随地感觉到庇护——被照顾、被养育和被保护。这为孩子们提供了一个安全的天堂，在其中，孩子们可以去探索和表达他们的感情，同时学会客观地看待可怕的事情，而不是将其个人化。

为了让孩子们感到安全，并且帮助他们应对成长中的问题，我们还需要回过头去搞明白，从长远来看，孩子们到底需要什么样的能力，才能学会应对从没有遇到过的情形。我们需要面对未来生活中的不确定性，它们是人生的一部分。而最重要的是，我们需要帮助孩子成长为“能让明天更美好”

的人。

做到这些很不容易。它需要很多的个性品质，尽管由于生活的压力，这些品质并不显露在外。举例而言，我们面对生活中的危机和问题，要有良好的人际交往能力，要能够寻求朋友的帮助，还能向朋友表达自己的感受，寻求问题的解决。然而现在，由于家长工作繁忙，以及希望子女接受更多的正式教育或照料，孩子们的人际交往能力并没有得到应有的重视。如果父母抽不出时间陪伴孩子，同他们建立亲密的关系，了解和接纳他们的感受，给孩子做出耐心、宽容以及合作的榜样，那么孩子就无法培养出信任他人、求助朋友以及团队合作的能力。

本书第一章讲述帮助孩子应对困难的暂时性策略。第二章描述了有安全感的孩子有哪些特征；同时列出了需要给孩子们设定的长期目标，以帮助孩子们感到安心、做好准备面对未来。然而，尽管家长们尽了最大的努力，在孩子的成长过程中，还是会有很多压力和苦恼。关键是如何将这些焦虑或压力，转变为成长的机会。苦恼不只是揭示了孩子心中的忧虑，同时也透露了孩子在某些方面需要强化或鼓励。

第三、四、五章分别近距离地观察了婴儿和学龄前儿童、学龄期儿童以及青少年，探讨了在不同的年龄阶段如何建立

安全感。随后，我们将关注安全感缺失的孩子可能会出现哪些问题。这些对于孩子未来的成长提供了机会，帮助他们克服自己的恐惧，并且日益成熟地解决难题。

最后一章探讨了当今时代，为什么帮助孩子建立安全感是如此重要。我们的孩子生活在一个高度相互依赖的世界里，依赖的程度比任何历史时代都要更甚。诚如大家所了解的那样，在我们自己和其他人之间并无多少隔阂。所有人都将会发现大家同在一条船上，可谓是休戚与共。理解他人、同他人合作、合力寻找冲突解决之道的能力，将会日益重要。



目 录

■ 导言 001

■ 第一章 在多变的时代，帮助孩子感到安全的四项原则 001

四项原则 002

多和孩子共处·帮助孩子表达自己的感情和忧虑·给孩子具体而实在的安慰·帮助他人

不断发展的安全感 007

婴儿和幼儿·学龄前儿童·学龄早期儿童·青少年·有特殊需要的孩子

未来的愿景 011

■ 第二章 如何成就有安全感的孩子 015

与家人的关系 017

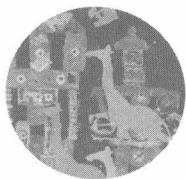
韧性 023

有安全感的孩子的特征 027

依靠重要的人际关系获取慰藉的能力·能全面表达自己情感和需求的能力·解决问题和进行创新的能力·说出想法，表达各种情绪的能力·推理和思考的能力·能看到事件背后的多种原因并能理解“灰色地带”的能力·塑造个人内在标准并且培养自我认知的能力

安全感和同理心 055

■ 第三章 婴儿期和童年早期的安全感 061



安全感的六大心理基础 062

学会平静并能关注周围的世界·感觉温暖并愿意亲近他人·无须言语的交流·懂得与他人沟通进而获得想要的东西·说出想法,表达情绪·以合乎逻辑的方式联结各种想法的能力

婴儿和学龄前儿童苦恼与不安的共同征兆 076

过分忧伤·好斗和过分冒险·过分害怕和焦虑·回避某些情感·害怕用语言表达情感·身体上的病痛·混乱的行为·被动、无助的行为·封锁情绪·退缩

帮助婴儿和学龄前儿童增强安全感 084

“地板时间”·根据每一个孩子的个体特征调整地板时间·设定界限

■ 第四章 小学时期的安全感 111

帮助孩子建立安全感和自信心的新能力 113

三角思考的能力·用相对的观点来看待情感和人际关系·内在的标准和日益增长的自我感知

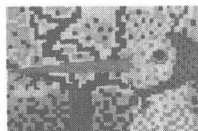
小学时期不安的征兆以及父母可以帮助的途径 127

过分害怕和忧虑·过分忧伤和抑郁·在学习和纪律方面存在问题·过分依赖群体·极端的以自我为中心并颐指气使·认为所有的事情都针对自己·极端和刻板的想法·支离破碎的思维·躲入幻想的世界·否认自己的感受·限制自己的情感范围·身体上不适的症状·冲动和混乱的行为·被动和无助·封锁情感·退缩

小学时期，增强安全感的五项原则 146

善用“地板时间”·与小學生一起解决问题·用同理心感知孩子·把挑战分解成若干部分·给孩子设定行为界限

■ 第五章 自信且有安全感的青春期 175



青春期具备的新实力 176

日益增长的自我感知·预料未来·应对依赖·控制性欲·控制自身的攻击性·为未来做打算的能力·更好的学习能力·亲密关系

青少年苦恼的征兆 191

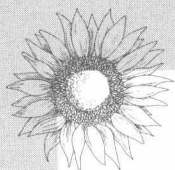
缺乏相应的人际关系和兴趣·沉迷于某种兴趣·过分关注自己的身体·性早熟或过多涉入性行为·冒险行为·饮酒和吸毒·恐惧、担心和焦虑·悲伤和抑郁·对未来感到害怕

帮助青少年更有安全感 201

闲逛时间 · 解决问题 · 同理心 · 循序渐进 · 设定行为界限

■ 第六章 帮助儿童和青少年迎接未来 217

■ 致谢 222

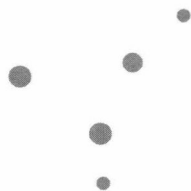


第一章

在多变的时代，帮助孩子感到安全的四项原则

父母可以通过倾听、表达同理心以及通过游戏的方式帮助孩子分享他们的心事。当孩子说完之后，家长可以进行总结或者复述他们说的内容，询问是否这就是他们的感受，并且尽可能帮助他们淋漓尽致地诉说清楚。





在提升孩子和家庭成员的安全感方面，我们有很多经验，但在探讨每个年龄段的经验之前，我首先阐明四项原则。这些原则是家长们采取各种方法的前提和基础。



四项原则

多和孩子共处 ▴

同家人待在一起，也就是说同你所信任的人维持一种亲密的关系是安全感的第一个层次。当你有足够多的时间同那个人相处，身处其中并受到保护，你会感到周围世界里的每一天都是可靠和安全的。而这种安全感，只产生于温暖的、充满关爱的家庭关系中。

当孩子及其家庭都觉得有机会满足基本的要求，且能追求完整和有价值的生活时，儿童自然会很有安全感。

让孩子感受到保护和舒适的家庭关系非常重要，相比之下，日常生活的琐碎忙碌则显得无关紧要。家庭关系对于婴幼儿说必不可少，对十几岁的孩子和青年来说也相当重要。同时，这种家庭关系对父亲、母亲以及其他家庭成员来说也同样重要，因为当家人待在一起时，每个人都会感到安心。

帮助孩子表达自己的感情和忧虑 ▮

接下来，家长需要帮助孩子表达他们的感情和忧虑。这就意味着给孩子们时间、同理心并且支持他们诉说感受。过于急切的安慰难以让孩子的情感得以宣泄。对于一个受到惊吓的孩子来说，想要立即听他谈论自己的恐惧是非常困难的。他不会说自己担心亲人遇害，或者自己将被杀死，也不可能听到他问类似“这会发生在我们身上吗？”这样的问题。只有当孩子有机会表达完自己的感受之后，父母的安慰才会收到应有的效果。

父母可以通过倾听、表达同理心以及通过游戏的方式帮助孩子分享他们的心事。在孩子说完之后，我们可以帮助他们总结或者复述他们说的，询问是否这就是他们的感受，并且尽力帮助他们淋漓尽致地诉说清楚。要想让孩子们清楚地

要想让孩子们清楚地表达他们的忧虑，父母和其他的看护者需要善于倾听、善于换位思考并且善于合作。

表达他们的忧虑，父母和其他的看护者需要善于倾听、善于换位思考并且善于合作。对于我们所有人来说，当知道有人愿意倾听我们的心声，并且确实有人可以让我们倾诉，会让我们更加感到无比欣慰。

给孩子具体而实在的安慰 ▮

帮助孩子感到安全的第三步就是开始提供安慰。然而，只有比较实在具体的行为，安慰才会有效。换句话说，孩子们想要知道，作为妈妈、爸爸或者老师，你为他们做了什么，并据此确认他们是否受到了保护。这一点上，采取措施确保孩子在家里受到保护并且安全，如同政府采取措施保护民众安全一样重要。举例而言，当孩子们在飞机场或火车站看到很多人正在验票和检查行李时，家长需要告诉他们为什么这么做：保安和警察正在努力确保坏人不会进入大楼、学校或者登上飞机。有了这些及时的解释，孩子们就不会因为看到变化而受到惊吓或者感到困惑。当然，解释这些之前，家长必须要考虑孩子的理解能力。因为，显而易见，对一个四岁大的孩子来说，你不应该像对一个十四岁的孩子那样进行解释。对四岁大的孩子来说，你只需要告诉他以下这些就足够了：妈妈和爸爸还有其他人都在尽力照顾他并且保

证他很安全，另外会有专门的人员提供警戒并且不会有坏人接近。每一个年龄段的孩子都有自己特殊的担忧，关于这一点，我们将会在后面的章节里进一步阐述。

TIPS

帮助孩子提升安全感的四原则

- ☆ 多和孩子共处；
- ☆ 帮助孩子表达自己的感情和忧虑；
- ☆ 给孩子具体而实在的安慰；
- ☆ 帮助他人。

帮助他人 ▀

儿童，同成年人一样，会最终从帮助他人的过程中受益。比如捐献东西给其他需要的人，或者用其他方式提供帮助。很多教育者在课堂上同孩子们探讨类似的话题，比如为灾难中的受害者募集资金，或者设计为公共健康或安全提供帮助的项目等。从旧物回收、饼干义卖、代写书信到“认养”公共空间（如认养公园植物）等，不管付出的努力大小，都能让孩子们感到更多的安全而不是无助。当孩子们（以及成年人）感到自己可以直接参与并从事积极的和建设性的活动去

解决问题时，他们就会获得能力和自信。

针对不同年龄的孩子、以及有特殊需要的孩子如学习或者发展上的问题，在使用这四项原则时应采取不同的方式。通常来说，家长们很难弄清楚孩子一天中会记住多少事情。对于发生的事情，我们应该对孩子们说多少合适呢？

对家长来说一个不错的经验是，要设想孩子们能够以适当的语言水平去理解事物——不是他们的阅读、算术或者应试水平，而是他们开展口头交流的能力。换句话说，如果孩子说“我想到外边去”而当我们问她“为什么？”时，孩子回答说“因为我想出去玩”，那么这样的孩子就具有了因果思维能力，能够理解“为什么”之类的问题。这样的一个孩子才会想知道，为什么会有人对美国发动恐怖袭击。等到了再大一些，孩子们就可能问这样的事情是否还会发生。到那时，他们就开始具有了逻辑思维能力。

让我们看一下在不同发展阶段的一些差异（并不总是按照年龄的时间顺序），来了解在每一个年龄阶段如何安慰孩子的一些准则。

家长可以同孩子们趴在地板上，倾听孩子们的表达。然后，家长还可以通过一个主题游戏进行回应，以此表明他们理解孩子所说的内容。



不断发展的安全感

婴儿和幼儿 ▴

婴儿和幼儿能够感受到家里或者幼儿园的氛围。所以，对成年人来说，无论在家还是在外面其他什么地方，为孩子们提供额外的照料是非常重要的。婴儿能够感受到焦虑。幼儿能够看到电视上稍纵即逝的画面并且能听明白可怕的声音。

学龄前儿童 ▴

对于学龄前儿童来说，他们能说出部分句子，但还不具有逻辑思维能力，对他们可以采用和婴幼儿一样的方式，只是我们需要增加更多的游戏。父母可以同孩子们玩过家家的游戏，使用很多词语和手势，在这个年龄阶段，这是非常好的。家长可以同孩子们趴在地板上，倾听孩子们的表达。然后，家长们还可以通过一个主题游戏进行回应，表明他们理解孩子所说的内容。如果一个孩子打翻了东西，家长可以说，“哦宝贝，真糟糕”，然后明确地问他们怎样做会更好。用语言对学龄前儿童的行为进行描述，是一个很好的主意，