

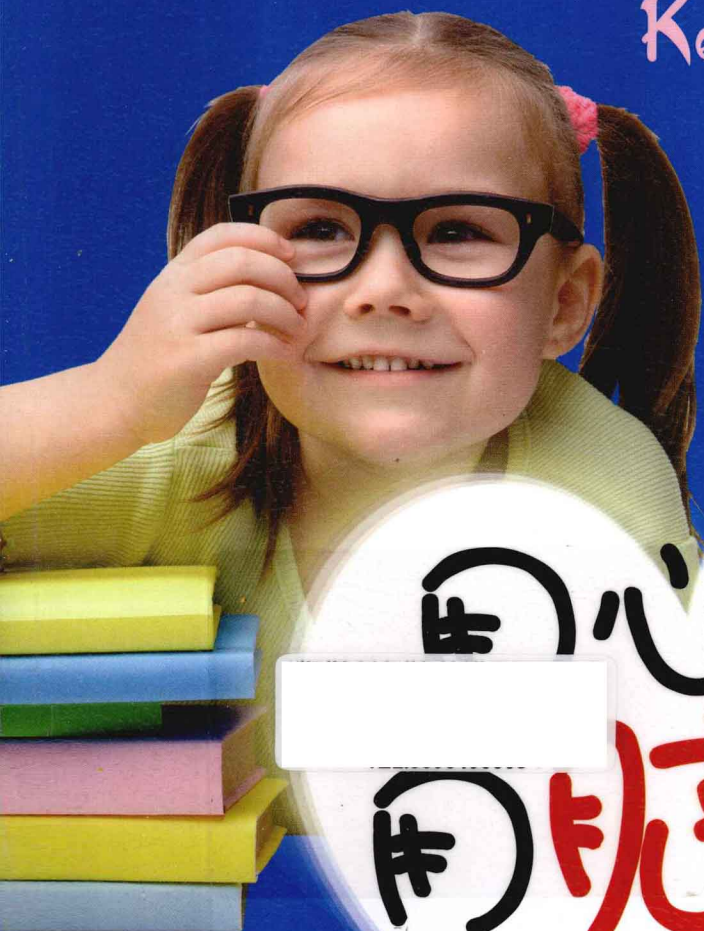


66

· 用父母那**无私的爱**，让我们的孩子从出生到青春期**健康、幸福、快乐并且自信**地成长。

帮助孩子**克服**他们困难、无助的**问题**，以及他们失控、绝望的**行为**。”

Keeping Your Child
in Mind



用心爱
用脑教

(美) Claudia M. Gold 著
陈志东 王雪峰 译



清华大学出版社

当代父母教育手册



Keeping Your Child
in Mind



用心爱
用脑教

(美)

Charles F. Covey 译
陈志东 王雪峰

清华大学出版社
— 北 京 —

Keeping Your Child in Mind
Copyright © 2011 by Claudia M. Gold MD
Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Tsinghua University Press
Published by arrangement with Da Capo Press, a member of Perseus Books Inc.
Through Bardon-Chinese Media Agency
博达著作权代理有限公司
ALL RIGHTS RESERVED

本书简体中文版由 Da Capo Press 授予清华大学出版社在中国大陆地区(不包括香港、澳门特别行政区以及台湾地区)出版与发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2012-1910

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

用心爱、用脑教/(美)戈尔德(Gold, C. M.)著;陈志东,王雪峰译. --北京:清华大学出版社, 2013

(当代父母教育手册)

书名原文: Keeping Your Child in Mind

ISBN 978-7-302-30585-9

I. ①用… II. ①戈… ②陈… ③王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 261545 号

责任编辑:曹 坤

封面设计:杨玉兰

责任校对:李玉萍

责任印制:宋 林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 装 者:三河市春园印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:169mm×230mm

印 张:12

字 数:108 千字

版 次:2013 年 4 月第 1 版

印 次:2013 年 4 月第 1 次印刷

印 数:1~5000

定 价:28.00 元

目 录

第 1 章 爱孩子：就要找出问题所在

- 用脑发掘孩子最深切的需求 /4 “留意你的孩子”方法 /6
与“留意孩子”相关的研究 /12
父母为什么在抚养孩子时会产生愧疚、责备与责任 /14
如何成为“足够好的母亲” /16 本书的主旨 /21

第 2 章 教孩子：就要给他安全感

- 孩子大脑的发育 /27 父母自身的情绪调节能力很重要 /30
代际传承也很重要 /32 “关系”是症结所在 /37

第 3 章 教孩子：就要了解孩子

- 母亲最重要的作用 /40 孩子释放压力的方式 /52
与孩子的情感沟通很重要 /55 “抑郁”其实也会遗传 /59

第4章 教孩子：就要让他独立

首次“分离”——管理睡眠 /66 婴儿早期的依恋行为 /67

依恋行为的情境分析 /69 依恋关系 /72

不安全型依恋模式的改变 /74 见解及建议 /76

父母在关键时刻的决定也许会影响孩子一生 /82

第5章 教孩子：就要让他自律

父母要学会分析和处理孩子在愤怒时的反应 /88

如何理解孩子的感受并帮助他们管理自己的体验 /89

留意孩子起到的作用 /95

父母的反思可以改变下一代的依恋模式 /99

第6章 教孩子：就要适时提供帮助

在孩童时期调节“感受”的能力很重要 /112

父母要先学会调节感受 /115 教孩子调节感受 /117

在学龄前，父母的性格对孩子影响很大 /125

第7章 教孩子：就要学会引导

冷静倾听的艺术 /131 上学后情绪失控的反应 /132

焦虑和好斗的调节 /134 “发育中”的大脑 /139

第8章 教孩子：完善他的二次个性化

青春期的任务——独立 /146 又热情又矛盾的心理 /150

注意孩子定性前的反应——混乱、矛盾 /153

孩子定性前的心理很脆弱 /154 从安全基础出发 /158

第9章 爱孩子：就要坚信爱是最伟大的力量

远离药物滥用 /162 药物滥用的后果 /165

新标签、新药物 /169 卫生保健体系的作用 /173

初期预防 /176 世界上最重要的工作 /178



第1章

爱孩子：就要找出问题所在



Keeping Your Child in Mind



丹尼尔的母亲凯伦给我的儿科诊所发来一份绝望的语音信息：“他一定有什么毛病，你得告诉我怎么做才能让他听话！”两天后我们三个人在我的办公室见了面。凯伦述说了当时那个可怕的场景，这是一个令人痛苦的戏剧化的故事，故事的结尾是5岁的丹尼尔在不停地尖叫了两个小时以后，独自待在他的房间里，拒绝吃饭。“我想听你们俩说说怎么会闹到这种程度。”我说。凯伦情绪很激动，而面对着他母亲的愤怒，丹尼尔埋头自顾自地玩耍，但是当我努力使他们平静下来以后，丹尼尔和他的母亲轮流从他们各自的角度说出了整个事情的经过。

事情发生于凯伦找到新工作以后的某一天傍晚(她三个月前重新开始了全职工作)。丹尼尔、他的母亲和他两岁大的妹妹海莉先是愉快地去了杂货店买东西准备晚餐，因为他们都想吃汉堡包。由于孩子们的表现很好，凯伦提出去商店给丹尼尔买一个新玩具，来代替那个最近刚刚坏掉的玩具。丹尼尔很兴奋，他带头跑向了停车场。当时天色很暗，因此凯伦冲他大喊，让他不要跑远，他也这样做了。不幸的是，商店没有他们要的玩具，凯伦说他们再去别家商店找找，但他们没能到第二家商店去。丹尼尔再次跑在了前面，但是这次他没有听他妈妈的话。凯伦不得不向他喊叫，让他不要再跑了。“妈妈很担心你，”我说，“当时很暗，你可能会受伤。”当他们回到车里系好安全带之后，凯伦感到精疲力竭而又不堪重负，她说她不想再去别家商店了。然后丹尼尔打了海莉，海莉开始大哭。我问丹尼尔他当时的感受如何。他说得很清楚，“我很难过。”我问他：“你生气吗？”他看了看他妈妈：“我生气吗？”我说我想知道他的想法。“不，”他说，“我是很难过。”

凯伦感到忍无可忍。丹尼尔和海莉都在哭。后来丹尼尔说：





“我想喝汤。”这句话使他们的冲突更为激化。丹尼尔和他妈妈在晚饭吃什么的问题上针锋相对，他们的争吵持续了两个小时，最终凯伦感到很愤怒，而丹尼尔独自待在房间里没有吃晚饭。我向他们问道：“丹尼尔为什么会让一个本来已经非常糟糕的情况变得更糟呢？”我们之中没有人知道答案。我说：“我觉得，汤应该是丹尼尔在表达‘我很难过，我需要安慰。’”我告诉他们我这么想是因为丹尼尔说他感到难过，而不是感到生气。

在这个暗示下，谈话朝着另一个方向发展了，凯伦告诉了我她在六个月以前所经历的一件令她沮丧的事情。当时她非常烦躁，而且对孩子们缺乏耐心，她记得丹尼尔问道：“妈妈，为什么难过？”回想起来，凯伦意识到丹尼尔难以相处的表现是从那时开始的，而在她回去工作以后，丹尼尔的表现变得更糟，虽然她自己现在感觉好多了。“也许，”我说：“丹尼尔恢复的过程比你更慢。”

“我应不应该让他喝汤？”凯伦问道。“问题不在于喝汤。”我回答道。在我看来，问题没有“标准答案”。无论喝不喝汤都是可以的，每种选择都有其优缺点，而我们作为父母每分每秒所做的决定中大部分也是如此。然而，重要的是思考丹尼尔难以相处的行为背后的含义，对他的感受归类并谈论这些感受。我希望通过让凯伦讲述她的故事，使她可以学会在以后“热点事件”发生时如何调整自己的心态。而她反过来要做的事是可以帮助丹尼尔思考所发生的事情，让他学会说：“你生我的气，这让我感到难过”，或是“你不在的时候我很想你”，而不是说“我想喝汤”。





用脑发掘孩子最深切的需求

被我们所爱的人理解，这是我們最渴望的事情之一，无论对大人还是对孩子都是如此。需要被理解是人之所以为人的原因之一。

当我们的感受被认可，我们就知道我们并不孤独。对于幼小的孩子而言，被理解能帮助他独立思考并发展自我意识。当关心他的人对他的感受进行反馈时，他就学会了认可并控制自己的情绪，思考得更清楚，并适应复杂的社交界。当有家庭来我的儿科诊所就“行为问题”求助时，这些家庭的父母以及孩子们的关系都很疏远而且失控。他们彼此隔绝、气愤而又悲伤。我帮助他们认可彼此。当我们分享那些让他们重新联系起来的时刻时，事情发生了重大的转变。

我在这方面的方法和想法来源于我在一个小城镇的儿科诊所工作的第一线的经历，同时我还作为一名学者在伯克夏心理分析研究所学习当代发育理论和研究。这项研究直接应用到了我的工作之中，而且在帮助家庭解决问题这方面为我提供了极大的帮助。我日复一日地看到，如果父母有时间去思考孩子的感受，这对孩子的行为有着显著而立竿见影的效果。“行为问题”实际上是关系变坏的症状。我的方法可以应用到许多行为问题中，包括但不限于——过度哭





泣、睡眠不好以及暴躁行为。随着关系的修复，孩子的行为也会得到改善。而随着孩子们学会控制剧烈的情绪，父母也会更加感到得心应手。这是一个相互作用的良性循环，它让飞驰的儿童发育的火车回到了正轨。

如今，父母被淹没在了如何解决行为问题以及如何抚养有生理缺陷的孩子(“活泼的孩子”、“害羞的孩子”、“暴躁的孩子”，以及“有感观问题”的孩子)的书海之中。这些书的标准做法是孩子的行为提供一些解释，然后提出关于如何处理各种困难情况的建议。这些书为控制发脾气、兄妹冲突，或是外出去杂货店等问题提供了解决方案。它们的关注点是“做什么”。

在我的工作中，我关注的焦点不是“做什么”，而是如何与孩子“相处”。遵循在儿童发育领域中的最新研究，以及在儿科诊所的工作经验，我将重点放在了这一个基本点上。孩子最需要的是你能认可并理解他的感受，帮助他克制强烈的情绪。无论他有什么怪癖或缺陷，它们都不能说明“他有问题”。相反，这些“问题”是孩子必须学会处理的一系列挑战，甚至可能是其成长和发育过程中的一笔财富。



以埃拉为例，她是一个对感观信息非常敏感而且对噪声容忍度很低的幼儿。她会在最不适当的场合变得情绪激动。在她3岁时，她在一场儿童音乐会上爆发了，而其他所有孩子都静静地坐在各自妈妈的腿上。当时，她妈妈贝丝可以有各种苦恼的感觉，





Keeping Your Child in Mind

从“我孩子到底有什么毛病？”到“我是一个不称职的母亲。”她可能会冲她大喊，或是在愤怒之中离去，并且深深地感到羞愧和失败。

相反地，贝丝带着埃拉去了会场隔壁的衣帽间，在那里她可以听到音乐会而又不会不堪重负。她抱着埃拉坐在她腿上，告诉她嘈杂的声音会让她很难受，而且言语之中不带丝毫的责备之意。这样她就给了埃拉安全感，而且让她能想想在她身上发生了什么事。很快她就会意识到她的敏感并控制她的烦恼。确实，到了 11 岁，埃拉已经学会了演奏好几种乐器，而且喜欢在舞台上唱歌跳舞。对各种声音的极度敏感对于年幼的她来说可能是个挑战，而现在对于她在音乐方面的成就来说则变成了一种天分：

“留意你的孩子”方法

在依恋理论、发育心理学、行为遗传学及神经科学的交叉领域的研究表明，如果你可以从孩子的角度来思考孩子的感受，你就可以帮助他们调节情绪、解决问题，并适应复杂的社交界。提出这种方法的人将它称为“留意孩子的想法”。为了简化，我称它为“留意孩子”。

留意孩子指的是什么？想象一下下面这种情况，每个有婴幼儿的家庭的情况都会稍微有所不同。彼特坐在餐桌旁的儿童座椅上，坚持要用他最喜欢的吸管杯喝水。但是假设你把它落在了游乐场上，





因此你给了他其他吸管杯。他把杯子扔在地上，开始尖叫。你该如何利用这种情况让他学会控制他的受挫感，而不是让他乱发脾气？

下面我们运用“留意孩子”方法来分析一下。

- 第一部分是按照他的发育水平来理解他的行为。像彼特这样的婴幼儿正在发展独立于他人的自我意识，但同时他又意识到他是多么幼小而无助。对于婴幼儿来说，找到某种方法来控制自己的生活，如坚持要某个特定的杯子，这是很重要的。有时你可能不会理解，因而会想：“他为什么会这样做？”
- 第二部分是有同理心，这比认知理解要复杂得多。它包括知道并亲身体会别人的感受。在认知层面上，对于一个成年人来说，为一个杯子而不高兴可能是件愚蠢的事情。但是如果站在孩子的角度理解他的感受，你就会认可孩子的感受，做出反馈。虽然你知道孩子的感受，但这是他的感受，与你的感受不同。这能帮助孩子为他的情感体验负责，并发展其自己的想法。
- 第三部分包括容忍并调节令人难以忍受的情绪。接受孩子的感受但是对他的行为做出限制，这方面的自律可以教会孩子如何控制令人难以忍受的情绪。这样孩子就会有安全感，不会因为他的强烈感受和愿望而受到伤害。你可以选择让他扔杯子，但实际上这可能会伤害别人；而不是跑去





Keeping Your Child in Mind

商店买另一个红杯子。要容忍孩子的怒气和沮丧，而不是让它们消失。

- 第四部分是用这种方法来思考孩子的感受，而又不因为孩子的行为感到苦恼而不堪重负。你可能会很生你爱人的气，因为他下班回家的时间又迟了。你可能会因为自己两岁大的孩子而辞去了位高权重的职位，感觉很失败。或者更糟糕的是，你可能会联想起你父亲那火爆的脾气又要发作。为了留意孩子，你必须调节并控制自己的感受，这样它们就不会在你感到苦恼的时候左右你陪伴着你的孩子。在采取别的步骤之前，你须要努力解决这些感受。

留意孩子也可以从狭义上理解为根据孩子的感受和动机来思考孩子的行为。但是在更广泛的意义上，它是人类的一项重要技能，有着长远的影响。有这种技能的父母可以帮助孩子调节强烈的情绪。如果你的孩子可以用言语来表达他的感受的话，他可能会说：“当你关心我的时候，我就学会了理解自己。”



下面是一个说明留意孩子的案例。当时快凌晨3点了，克里斯汀的身体疲劳酸痛。但是听到六周大的亨利在婴儿床里翻身的时候，她马上就醒了。她在安静漆黑的房间里给他喂奶，希望这次他可以再次安静下来，这样她就可以回到温暖的被窝里了。但是事情并没有这样发展。喂过奶后，亨利开始吵闹。他打了个饱嗝，但是即使这样也没能让他安静下来。他的吵闹很快就发展成了声嘶力竭的哭闹。克里斯汀用一条柔软的毛毯紧紧裹着他，抱





着他不断扭动的身体。她轻轻地回来摇晃，希望他能放松下来，而这只是让他开始了新一轮的哭叫。按照她的经验，她知道这要持续好一会儿。她也想要尖叫：“我再也受不了了！你必须睡觉！”但是她控制了这种想法，知道这只会使事情恶化。果然，最后情况有了好转。亨利的不断扭动变成了偶尔的翻动。她把他紧紧抱在怀里，继续轻轻地摇晃。她给自己唱了一首歌来使脆弱的神经平静下来。最后神奇的时刻降临了。她感觉他在她怀里变重了，因为他的整个身体都放松了下来。一切都平静了，他睡着了。克里斯汀轻轻地把他放回了婴儿床，然后回到了床上。

克里斯汀用身体抱着亨利的这个形象有助于解释留意孩子这个更为抽象的概念。从这个身体动作上我们可以看到四个关键要素。首先，克里斯汀知道亨利这个年龄段的婴儿可能会因为各种原因哭叫；他哭叫并不一定说明出了什么问题。因此她根据他的发育阶段理解了他的行为。其次克里斯汀还站在孩子的角度来感受他的感受。她感到亨利需要她陪伴，光是她的存在就是在帮他了。再次，通过用身体来包容亨利的感受，她能够帮助他在困难的处境面前调节自己。她成功地做到了所有这些，而没有因为她自己的感受而不堪重负，或是在情绪上崩溃。克里斯汀以前曾经认为她是个不称职的母亲，因为她无法让他停止哭泣。她的疲惫令她不堪重负，并差一点放弃了。但是她没有。她没有让她的苦恼妨碍她陪伴着亨利。



在我的办公室里，我们经常可以看到当孩子们感觉被理解并被包容的时候所发生的重大效果。“她毫无理由地就打了他！我





Keeping Your Child in Mind

们让她回到自己的房间，但是她又打了他。我们要做什么才能让她不再这样做？”7岁的艾米与她父母罗莉和里奇，以及她3岁的弟弟迈克斯出现在了她的办公室里。父母请我解决孩子的“问题行为”，这个场景再熟悉不过了。艾米安静地在一张小桌子上画画。她弟弟则在房间的角落里玩着积木。谈到最近的这起冲突事件，我问艾米：“你当时在做什么？”她说她想让弟弟帮忙把绳子系到椅子上来跳绳。她妈妈插嘴打断她说：“她突然就爆发了！她捏了他一下，我就让她回到她房间去。”“慢一点。”我说。我想知道他们每个人都做了什么以及每个人的感受，从而导致了这起事件的发生。随着我们将重点放在细节之上，许多事情浮现了出来。罗莉忙于家务，并承认几乎没有时间来关心艾米，特别是在迈克斯出生之后。里奇提到多次带迈克斯外出，并意识到经常只带迈克斯而没有带艾米。“也许她想我们了。”他说。

随着罗莉和里奇谈论着他们自己以及自从有了孩子以后他们的生活发生的剧烈变化，所有人看起来都平静了下来。迈克斯开始任意地玩起了房间里的玩具。艾米画了一幅一个小女孩骑着马的漂亮的画。当我对画发表评论时，罗莉开始谈起了艾米的创造力，她告诉我艾米喜欢读书和自己写故事。我感觉她对艾米的一些怒气已经消散了。罗莉想到如果艾米有更多的机会来发挥她的创造力，那么她可能就不会跟弟弟惹这么多麻烦。“也许她是无聊了。”罗莉说道。然后艾米告诉了我们她想要跳绳，但是弟弟不“明白”她说的话。

“艾米很聪明，但是也很容易生气。”我观察说，“她难以克制自己的怒气。重要的是要让艾米知道打别人是不对的，但生气是





可以的。”把她关在房间里，以及冲她大吼并不断责备她，这并不会帮助她平静下来。“暂停”让她打人这件事，这需要有明确的形式，有时间限制，最好是在她房间以外的其他地方，而且要有明确的开始和结束。此外，罗莉和里奇要让艾米知道他们理解她的感受。

我们三个人交谈着，发现艾米去了玩具屋，坐在她弟弟旁边的地板上。他们在一起玩耍。迈克斯把玩具递给了艾米，而她把玩具放在了小椅子上。他们非常安静，并肩合作着。妈妈和爸爸停止了谈话，惊讶地看着。“我们从来没有看过他们这样。”让他们陶醉在这个时刻一会儿以后，我说道：“看起来他们喜欢你们这样关心他们。这让他们感到平静。”我们五十分钟的就诊时间结束了。我承认我们并没有得到全部答案，还有很多工作要做。但是现在这个家庭知道他们能做什么以及能得到什么结果了。

在后面的章节中我会详细说明，由于你和孩子的情况不同，留意孩子可能会变得更为复杂。在孩子的生理缺陷和他与生俱来的特点中，其中一些可能是由父母双方或一方遗传的。例如，在第三章中本书将描述到，一些孩子自降生开始就有着被称为“状态调节”方面的困难。他们无法轻易入睡，也无法轻易醒来，而且可能需要大声哭喊才能入睡或醒来。其他孩子可能会对感官输入极为敏感。我曾照顾过的一个婴儿就会因为洗碗机转速改变而哭泣。



家庭关系(主要是父母之间的关系)可能会使情况更为复杂。父母可能会认为，关注孩子的行为比面对他们婚姻之中看起来难以承受的冲突更为轻松，即并不注意自己在解决家庭冲突中的言行。但

