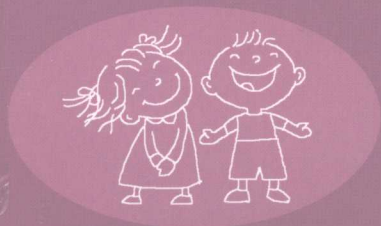




接纳孩子

父母的接纳，奠定孩子一生的幸福！



著名家庭教育专家

中央电视台

多项节目的长期嘉宾

小巫著

 广西科学技术出版社

接纳孩子

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

接纳孩子/小巫著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2009. 5

ISBN 978 - 7 - 80763 - 265 - 8

I. 接… II. 小… III. 儿童教育: 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 047859 号

JIENA HAIZI

接纳孩子

作 者: 小 巫

策 划: 梁式明 谢源虹

责任编辑: 梁式明 谢源虹

责任校对: 曾高兴

责任审读: 张桂宜

封面设计: 潘爱清

责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

电 话: 010 - 85893724 (北京)

传 真: 010 - 85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771 - 5845660 (南宁)

0771 - 5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路 16 号 邮政编码: 101149

开 本: 710mm×980mm 1/16

字 数: 140 千字 印张: 15

版 次: 2009 年 5 月第 1 版

印 次: 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80763 - 265 - 8/G · 72

定 价: 24.80 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010 - 85893724 85893722



接 纳 孩 子

我的前四本书《让孩子做主》《给孩子自由》《和孩子划清界限》《跟上孩子成长的脚步》出版之后，断断续续听到个别读者嘀咕：“小巫怎么只会写她自己的孩子！”呵呵，事实上，这些年来，别人的孩子我也一直在写，只是分散在诸家杂志和网站上，大家一时看不全而已。

去年，李跃儿把我介绍给广西科学技术出版社，大家坐在一起商量，建议把我写别人孩子的文字搜罗搜罗，纂成一个集子吧。我觉得这倒是个好主意，于是就搜罗起来，都扫到一块儿的时候发现还真不少，够出一本书的了。

这本书里大部分问题和解答，来自近两年我在《心理月刊》网站上《专家答疑》栏目里主持的《育儿》专栏。趁此次成书之机，我将每一个问题都扩充解答了一遍，文字量至少增加了一倍，使得该解答不仅仅针对当事人家长和孩子，而是具备更加广泛的意义和共性，让更多的读者产生共鸣。在某些问题中，我也就相关话题进行详细论述，并给读者标明了重点。

另外一部分文字，是从我给《父母世界》《妈咪宝贝》《都市主妇》等杂志撰写的专栏文章里挑选出来的，分别归纳到六大分类里。这六个类别都属于父母们最关心的话题，也是近年来我一直在宣扬的理念，总结起来无外乎以下几点：

- * 孩子的任何行为都是正常的。无论他们的行为在我们看来多么荒谬，都是孩子对周围环境的一种正常反应。

- * 孩子的状态往往是成年人内心状态的镜像，成年人内心是什么样子，孩子就会是什么样子。

* 亲子关系是一切关系的基础，孩子会将与父母的互动模式带入与他人的互动模式当中。

* 儿童的自信心来源于生活的独立自主能力，尤其是动手能力，其实也就是承担责任的能力。

* 一个不能得到足够关注的孩子，的确会花费很多精力去获取成年人的关注，不管这关注是正面的还是负面的。这种额外的精力则掠夺了孩子发展自我的空间。

* 孩子会牺牲自己身心两方面的健康，来满足父母的心理需求。

* 如果想改变孩子的某些异常行为，必须改变他们所处的环境，也就是说只要成年人改变了，孩子也会改变的。

这次撰写问答式书籍的一个好处就是，读者不必从头到尾按照顺序阅读，而是可以跳跃式地随意翻看，碰见自己感兴趣的问题就仔细看看，如果是暂时与己无关的问题则可以先行略过，以后有了疑问再回过头来查看。

而在撰写过程中遇到的最大困惑则是，父母们通过网络发送过来的问题，因篇幅所限，往往信息量不够，面对每一封来信，我都需要仔细琢磨，力图透过文字看到当事人的家庭状况，在回答问题的时候也三思而行，避免由于误解而产生误导。

写自己的孩子，可以畅所欲言，好也罢赖也罢，都是我自曝家私。写别人家的孩子则感觉如履薄冰，慎之又慎，既希望把观点说清楚了，又希望给对方留下思考和成长的余地。

时间所限，匆忙之间截稿，心中难免惴惴。关于孩子，无论写多少，都有一种挂一漏万的感觉。最后想说的，还是那句老话：父母们要有自己的判断，无需盲从。每一个孩子都是独一无二的个体，父母需要找到最适合这个孩子的养育方式。





好胜心强的孩子缺乏安全感 / 35

孩子被迫去“偷”妈妈的爱 / 37

不要对着孩子表扬其他孩子 / 40

捍卫孩子的安全感 / 42

第二章 叛逆，儿童情商发展的过程 / 46

“不听话”是成长的表现 / 49

宝宝为什么会发脾气——认识儿童的“怒” / 51

请留在他身边 / 53

尊重孩子的选择 / 57

宝宝怕医院，妈妈有对策 / 59

压力导致“退化” / 60

负面情绪是成长必经之路 / 62

接纳孩子的负面情绪 / 64

遭遇秩序感 / 67

孩子懦弱的根源 / 70

孩子说“狠话”的背后 / 72

正视自己内心的恐惧 / 74

认识孩子的本性 / 77



不必规定孩子玩什么 / 117

为了孩子的身心健康，请关掉电视和录音机 / 119

尊重孩子的意见 / 121

精神充实最重要 / 122

第四章 冲突，儿童社交能力发展的助手 / 124

小儿不会分享很正常 / 127

在群体接触中学分享 / 129

为何宝贝如此“没礼貌” / 131

多接触才不认生 / 134

单亲的孩子更怕生吗 / 136

有些孩子天生内向 / 137

孩子有进攻行为在所难免 / 139

示范胜于批评 / 143

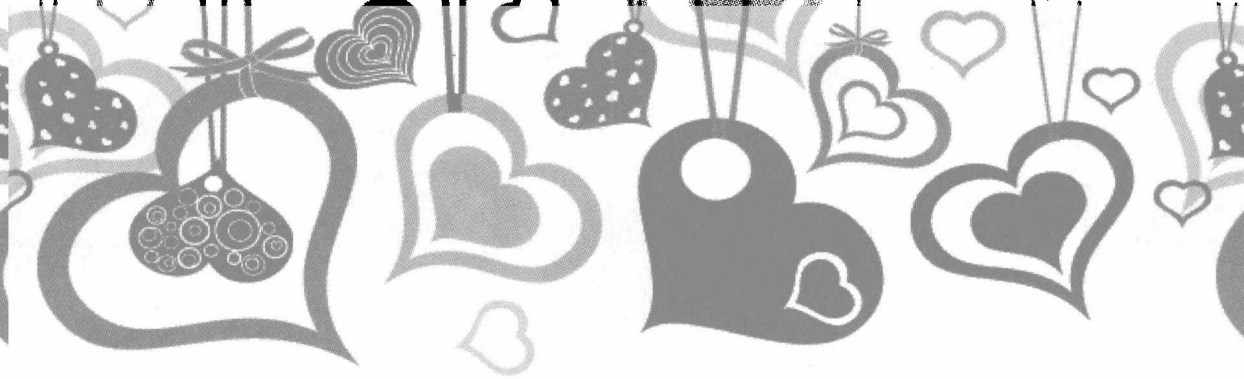
打破孩子的行为模式 / 144

不要给孩子贴上“爱打人”的标签 / 146

老师≠社会 / 148

不要轻易为孩子换环境 / 150

内向的孩子尤其需要保护 / 153





让良好的亲子关系削弱网恋 / 198

第六章 性别，儿童与生俱来 / 201

怎样处理孩子吃奶摸生殖器的问题 / 203

智慧地面对宝宝的游戏 / 205

宝宝摸乳房没有性意味 / 207

女孩子喜欢漂亮女生是在学做女人 / 209

不要跟儿子像情人那样吵架 / 212

关掉电视和电脑，跟孩子好好玩儿 / 214

儿童自慰行为很正常 / 217

恒定的慰藉物给孩子安全感 / 219

儿童恋物癖需要专业治疗 / 220

接纳同性恋的孩子 / 222

附 夜晚的闯入者 / 225



第一章 安全感，儿童生命发展的地基

众所周知，盖房子需要先打地基。房子盖得越高，地基越要打得深而稳。换句话说，地基坚固而牢靠，房子也会矗立得长久，不怕风吹雨打。反之，如果地基不牢固，那么房子就会摇摇欲坠。

人的生命也需要牢固的地基才能健康持续地发展。这个地基是在人出生之后头几年建筑起来的，影响这个人一生的身心健康。这个地基的名字叫做“安全感”。

理解安全感并不难。就拿最基本的生活起居来说，我们必须知道脚下的土地是结实的，不会松动和坍塌，才敢放心地迈出脚步去走。我们知道街道上熙熙攘攘人来人往，没有战乱没有暴动，我们没有生命危险，于是我们敢到外边去游逛办事。这种安全感是存在于我们大脑里的，平常并不会浮现于意识层面，我们习以为常。

但是如果 we 不知道这些最基本的安全系数，如果我们感觉脚下的路松松垮垮、随时可能塌陷，如果我们看到窗外乱七八糟、人们面目狰狞、争斗得你死我活，那我们绝对不敢迈步，不敢出门。

对于儿童来说，什么是安全感呢？就是对世界对人间的基本信任。儿童必须怀有这样的信念：“世界是可靠的，生活是美好的，父母（以及他人）是可信赖的。”才能获得生存的动力、勇气和毅力。

安全感好的儿童内心坚信：“我是可爱的，我是被爱的，我的存在是有价值的，我有能力克服困难解决问题，我相信自己的判断。”



2 接纳孩子

儿童最初的安全感是从哪里来的呢？它来自养育者。养育者（主要是母亲）对孩子需求的反应必须是及时的、可靠的、始终如一的、预料当中的，儿童才能认为这个世界是安全的、可靠的、善良的，同时儿童也在自我规范当中建立起对自己的基本信任。有了这两个基本信任，儿童才能感受到自己的生命是有意义的，自己的存在是有价值的，自己是可爱的、受到保护的，从而建立起生命的意志力。给孩子安全感不仅要给予他们恰当的爱，也要给予孩子恰当的规则，他们才会觉得这个世界是坚实可靠的。

有安全感的孩子意味着：安全感充足，儿童才能发展自己，不会受到外界的左右和干扰，也不会遇到困难轻易放弃努力。一旦确认他在这个世界上生存的意义和价值，儿童就可以继续发展自己，不会再浪费精力和时间去获得安全感。没有安全感的孩子总是感觉到世界是有危险的、父母是不爱自己的，觉得会被父母抛弃。他总是在想办法证明：父母是爱我的，他们会照料我，不会抛弃我。

父母怎样给孩子安全感呢？有以下几件事情我们要做到。

- * 长时间、高质量的陪伴，尤其是孩子入睡之前的陪伴。
- * 不批评、责备、惩罚孩子，而是欣赏、鼓励、支持孩子。
- * 不要挟、威胁孩子，不从身体和感情上抛弃孩子。（不说“你不听话我就不喜欢你了”或者“你不听话我就不要你了”这样的话。）
- * 鼓励孩子独立，接纳孩子个性。
- * 给孩子树立恰当的规则。
- * 修炼自己，以身作则。

事实上，父母的安全感好，孩子的安全感才充足。父母相信自己、热爱生活、关爱他人、信任世界，孩子才能获得坚实的安全感。

怎样判断一个孩子安全感强不强呢？首先，孩子与父母形成安全依恋的关系。安全依恋的孩子不是没有分离焦虑，不是一下子独立不需要父母。很小的孩子不在意父母去哪里了，妈妈走掉他都没反应，这不是

安全感强，而是缺乏安全感的表现。安全依恋的孩子在父母离开时会表现出焦虑，但不是生离死别那种绝望式的哭闹，他们会逐渐平息；在父母返回时他们会很乐意看到父母，跟父母亲热一番之后再松手去做自己的事情。

安全感稳固的儿童有以下特点：他们不随意冒险，不在马路上乱跑，每到一个陌生之处也不会一下子闯进去，而是沉稳地观察环境，慢慢地融入。他们与父母的关系是依恋式独立，他们很自信，不怕犯错和失败，乐于分享与合作，不以竞争获胜或物质占有定义自身的价值，不怕不同意见，不刻意逢迎。

安全感缺乏的儿童则有以下的表现：他们要么过度怯懦，要么胆大妄为，不顾自身安全；他们要么过度黏人，要么过度独立；他们不愿意独立解决问题，而是依赖他人的帮助；他们迷恋物品，渴求物质满足，离开慰藉物就六神无主、寝食不安；他们不敢参与竞争，或者不能接受失败；他们不愿意接受不同意见，而是要求大家必须跟他意见统一。

安全感是人类儿童身体、情绪、认知发展的基础，没有安全感，其他一切都好比空中楼阁，也许看上去很不错，但却缺乏根基，不堪一击。



分离焦虑来源于父母内心



我的宝贝现在1岁零1个月了，最近在我和他爸爸早上出门上班的时候明显地表现出焦虑不安，一定要我抱，不让放下，好像知道我们这一走就得晚上7点多才能回家似的。今天早上也是这样，我本来抱着他，到时间要上班了，阿姨过来抱，宝贝就开始哭闹，我赶紧说：“好吧，送爸爸妈妈上班吧，我抱你到外面去。”我和他爸爸、阿姨一起到外面后我要他自己推车子（他现在在学走路，很喜欢推车子），他不要，还是不让我放下他。阿姨要强制抱他过去，他就开始哭，爸爸赶紧抱过来说：“我们到花园去！”这样他才趴在爸爸的肩头，一脸的幸福相。到了花园爸爸要把他放下，他又开始哭闹。

我原来觉得我宝贝的安全感应该建立得挺好的啊，从出生到现在，除了平时上班，其他时间都是和他在一起，连晚上睡觉也是我带。周末阿姨带他出去玩的时候，他和我分开也没有闹。

现在看见宝贝这样依恋我，我心里很难过，觉着有些对不起他。我们都是早上7点多走，一直到晚上7点多才到家啊，吃过饭，也就能和他玩一个小时，他就要睡觉了。我很矛盾，不知是不是该辞职回家带他，这事一直让我很矛盾。



不知道你自己看出来没有？来信最后一段话道出了问题的实

质：“我很矛盾，不知是不是该辞职回家带他，这事一直让我很矛盾。”一句话里出现两次“矛盾”，可见你内心挣扎有多厉害。

1岁左右的幼儿出现分离焦虑是正常的，这是他们情感和认知发育的一个里程碑，是必经阶段，是进步的表现。在襁褓期，他们以为自己跟妈妈还是一体的，这种感觉一般延续到8个月左右，也就是孩子学会爬行的时候。大部分孩子在8个月学会爬、1岁左右则学会走路，从身体上可以自行远离妈妈，也继而从心理上开始与妈妈分离，他们开始意识到自己和妈妈是不同的个体。这种分离既带给他们兴奋，也带给他们恐惧和焦虑。他们迫切地需要确认：无论离开多远，妈妈仍然是爱他的，会照料他、保护他。而这个时期，他们对时间的概念还很模糊，不能预见未来，他们往往认为暂时看不到的东西是不存在的。而如果父母离开，宝宝会误以为爸爸妈妈会消失不再来，因此出现分离焦虑。

宝宝能否顺利地度过这一阶段，则取决于家长的处理方式和态度。任何家长都深知产假结束后开始上班的日子，跟宝宝道别是最令人揪心惆怅的时刻。但是我们必须意识到，怎样做才是有利于宝宝成长的，而不能一味地宣泄自己的情绪。

如果爸爸妈妈欢快地与宝宝道别，说完再见后干脆地离去，宝宝在一开始肯定会哭闹，但是日复一日的道别仪式和父母畅快的态度，以及在一定时间之后父母肯定会重现，则向宝宝反复说明：分别虽然令人一时难过，却也不是什么痛断心肠的坏事。宝宝也渐渐学会平静快乐地向父母道别，今后和自己依恋的人道别的场面还很多呢，这只是最初的练习而已。

然而，如果父母内心忍受不了跟宝宝暂时分离，告别时成年人比孩子还痛苦，更忍受不了孩子的哭闹，内心充满矛盾、愧疚、伤痛，那么宝宝也无法忍受这种分别，每每闹得跟生离死别一样。孩子的状态往往是成年人内心状态的镜像，成年人内心是什么样子，孩子就会是什么样子。成年人忍受不了与孩子暂时分离，孩子就会哭闹不停，因为哭闹满



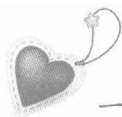
6 接纳孩子

足了成年人内心的需求，给他们一个理由不跟孩子分开。而在和孩子道别时，孩子的哭闹会撕裂成年人内心深藏的伤口，也许父母在幼年时经历过跟亲人分离的伤痛，甚至感受遭到遗弃，所以今天才会如此难以忍受和孩子的分离。

从来信看得出，你们夫妻俩特别心疼孩子，宝宝一哭，大家立刻想办法哄他，把一个简单的告别仪式一直拖延到花园里，还是依依不舍。这不是安全感的问题，也不是宝宝分离焦虑的问题，而是父母舍不得跟孩子道别，孩子为了满足父母内心的需求，而表现得难分难解。我相信你们走掉之后，宝宝跟阿姨玩儿得好着呢，跟刚才的表现有天壤之别（来信能够看出，阿姨也蛮好的，宝宝不肯跟父母分离，不是因为阿姨有什么问题）。

你觉得工作时间长，陪孩子的时间少，对不起孩子，内心充满矛盾，甚至恨不得辞职回家带孩子。但是这里有一个问题：你对孩子的依恋超过孩子对你的依恋，即使你辞职回家，也并非意味着将来孩子能够和你正常分离。也许你不打算让孩子离开你，但这是孩子的需求，他必须独立。全职妈妈也有很多苦恼之处，对此你有没有充分的心理准备？建议你先梳理清楚在分离这一事情上，哪些是你的情绪，哪些是孩子的情绪，把你的痛苦与孩子的感受划清界限，处理好了这一关，再考虑是否辞职回家。

“黏人”是儿童迈向独立的第一步



一直以来，哈林属于比较不黏人的小孩，14个月以前，他可以自己玩上一会，不需要大人陪。但是最近有些不对了，哈林开始