



RIE育儿法

养育一个**自信、独立、能干**的孩子

RIE 育儿法是一种照料和陪伴婴幼儿——尤其是 0~2 岁宝宝——的综合方法。它强调父母在孩子及其成长的过程中……教给宝宝……洗澡、陪宝宝玩耍、保证宝宝……陪伴过程中，如何读懂宝宝的需要并对其进行准确的回应……帮助父母们更好地了解自己的宝宝，更轻松、自信地应对日常照料事务的挑战……让孩子成长为一个自信、独立而且能干的人。

[美] 黛博拉·卡莱尔·所罗门◎著

邢子凯◎译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



RIE育儿法

养育一个自信、独立、能干的孩子

[美] 黛博拉·卡莱尔·所罗门◎著

邢子凯◎译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

RIE 育儿法 / (美) 黛博拉·卡莱尔·所罗门著;
邢子凯译. —北京: 北京联合出版公司, 2018. 3
ISBN 978-7-5596-1756-9

I. ①R… II. ①黛… ②邢… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 041834 号

BABY KNOWS BEST by Deborah Carlisle Solomon

Copyright © 2013 by Resources for Infant Educators

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA.

Simplified Chinese edition copyright © 2018 by Beijing Tianlue Books Co., Ltd.

All rights reserved.

RIE 育儿法

作 者: [美] 黛博拉·卡莱尔·所罗门

译 者: 邢子凯

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 王 巍

特约编辑: 高锦鑫

责任校对: 阴保全

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

(北京联合天畅发行公司发行)

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 192 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 15.5 印张

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-1756-9

定价: 35.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-65868687 64243832

谨以此书献给玛格达·格伯
献给那些与他人分享她的重要成果的 RIE 导师
和运用育养法的父母和看护人员

引言

多观察，少做。

——玛格达·格伯

养育是一项很难的工作，而且不可能为之做好完全的准备。我儿子的新生儿尿不湿码放得整整齐齐，抽屉里装满了连体衣，我的心里充满了对这个未曾见过的小生命的爱。然后，我的儿子伊利亚出生了。我问医院里的护士，我能否再多住一个晚上。我已经有那么多时间清醒地躺在那里，凝视着我的宝宝，以至于完全筋疲力尽了。护士一直在说：“当他睡觉时你也需要睡觉。”但我不想休息。我想观察他的一举一动，回应他的每一声咕噜。出院回家后，全天候照顾儿子就像一吨重的砖头一样冲击着我。我从来没有做过这么“全职”的全职工作，或者对我有这么多要求并且这么重要的工作。当丈夫和我带着伊利亚去做新生儿满月的健康检查时，他的儿科医生问我是否出过门。当我告诉他，我甚至都没有迈出家门半步时，他命令我停止“冬眠”，走出家门。但是，我怎么能做到呢？日子一天天过去，我甚至都挤不出时间淋浴。在头几个星期，做好去附近散步的精神和实际准备看上去就像是要攀登珠穆朗玛峰。如果出去之后他开始哭怎么办？如果他太冷了怎么办？太热怎么办？如果开始下雨怎么办？如果……我不得

不为任何可能出现的情况做好准备，不是吗？这不是我特别焦虑，但我觉得我必须准备好所有的答案。

在开始的那几个星期，我既兴奋又疲惫。我当然很高兴成为一名母亲，但因为我太努力了，便失去了一部分纯粹的快乐。当伊利亚稍微发出一点声音，我便跳起来去看看是怎么回事。他的哭声，无论大小，都意味着有事情需要我解决，而且越快越好。如此迅速地对我的儿子的不安做出回应，使我无法退后一步考虑事情的全貌。所有的一切都是基于我的假设——婴儿就应该始终快乐。在我认识的人里，没有一个能始终快乐，那么为什么我期待我的宝宝不一样呢？

当伊利亚一岁时，我幸运地通过《你的自信宝宝》这本书发现了作者玛格达·格伯。这本书的标题激起了我的兴趣，因为我从来不为自信是属于婴儿的东西。我读了这本书，而且我的丈夫乔尼和我参加了书中提到的父母-婴幼儿指导课程，这对我们的养育方式和与儿子的关系产生了深刻影响。随着时间的推移，我慢了下来，学会了观察，发现了伊利亚能够多么能干和有能力。一旦我把我儿子不再当作“一个婴儿”，而是当作一个独特的个体来认识，我们的互动就从根本上改变了。我放松了下来，信心倍增，而且与伊利亚在一起变得更有乐趣。

你可能想用你的父母养育你的方式来养育你的孩子。或者，你可能想要用与你的父母养育你非常不同的方式来养育你的孩子，放弃你不想重复的自己童年的那些模式。但是，你怎样打破一代又一代传下来的循环呢？意识到这个问题并愿意改变是重要的头几步，但接下来呢？你怎么用你不了解的东西来代替你了解的东西呢？

对于我们大多数人来说，养育是我们的人生中将拥有的最重要的工作，但通常也是我们没有为之做好准备的——至少从正规

教育来说是如此。尽管生物学是标准高中课程的一部分，但都不涉及基本的婴儿发育。那些认为自己在生活的其他领域很能干的父母们，有时候会感觉在照顾自己的宝宝时没有把握。他们想当然地认为可以依靠本能，但发现自己对于如何最好地照顾宝宝感到困惑。这种情况会因为大多数社区很少提供或根本没有社会服务来支持新父母，而且许多新父母离自己的父母或能提供指导和支
持的其他家庭成员很远，而变得更严重。难怪许多新父母去书店或半夜去网上搜寻紧急问题的答案。但是，当一个答案与另一个答案完全相矛盾时，就会令人困惑。父母们该怎么办？

育养法（Educaring® Approach）是本书的基础，并且提供了一个框架和一些实用的工具，来帮助你找到自己的解决方案，以完成各种育儿挑战，并成为更自信的父母。这种方法建立在玛格达·格伯的独特原理和革命性的学说基础之上。玛格达·格伯是世界知名的 RIE®（Resources for Infant Educators，婴幼儿育养中心）的创始人。作为一种照料和陪伴你的婴儿的综合性方法，育养法为以尊重为基础的持续一生的关系奠定了基础。它能教给你了解你的婴儿宝宝的真正需要的方法，并且教给你如何准确地对这些需要做出回应。虽然这种方法关注的是 0~2 岁的孩子，但是，这些理念将在你的宝宝告别尿布之后的很长一段时间里继续为你们服务。不需要特殊的器材，只需要一颗开放的头脑和心灵。

玛格达·格伯小传

玛格达·格伯出生于匈牙利布达佩斯。她 18 岁结婚，不久便做了母亲。她说，虽然受过良好的教育，但她的所学从来没教过

她如何做母亲。有一天，她的一个4岁的女儿病了，并需要看医生。她们的家庭儿科医生来不了，所以，玛格达的女儿建议给她一个朋友的母亲——一名儿科医生——打电话。艾米·皮克勒医生（Dr. Emmi Pikler）来家里给玛格达的女儿看病，并询问她的喉咙痛的病况。当玛格达开始替女儿回答时，皮克勒医生示意她安静，以便孩子能自己做出回答。玛格达被女儿清楚地说出自己感受的能力震惊了。皮克勒医生在查看喉咙之前先征求了女儿的同意，而玛格达被她们之间的交流震惊了。这种互动不仅向玛格达揭示了女儿的能力，而且，这个过程中相互尊重的意见交换也让她大吃一惊。从此，皮克勒医生便成了玛格达的孩子们的儿科医生，并因而开始了一种长期的合作和友谊，直到艾米·皮克勒于1984年去世。

当第二次世界大战结束后，匈牙利政府委托皮克勒医生创建一所寄宿机构，来照料那些在战争中成为孤儿或者父母无力照顾的0~3岁的婴幼儿。在接受委托六个月后，全国婴幼儿护理和教育研究所就落成了。在这里，所有照料孩子的人都要遵循皮克勒医生的非常独特的教学法。这是与其他寄宿机构极不相同的一个地方，在那些机构里，在最好的情况下，婴儿的基本需要能得到满足，或者在最坏的情况下，他们就是冷漠对待的牺牲品，被当作货物一样。这所孤儿院通常以其所在的街道而被称为“洛克兹”（Lóczy），而在皮克勒医生去世后，它被更名为皮克勒研究所，以示敬意。该研究所照料孩子六十多年，而且，虽然它不再是一所寄宿机构，但仍然是高质量婴儿护理和教育的一座国际性灯塔。除此以外，皮克勒医生还以其对粗大运动的自然发展的研究和方法而闻名，这对当时支持通过刺激教给宝宝如何爬行的医学界来说是颇具争议的。

玛格达与皮克勒医生一起在洛克兹做研究，并在布达佩斯获得了幼儿教育硕士学位。1956年匈牙利革命后，玛格达和家人离

开匈牙利，并于次年移民美国。他们一开始定居在波士顿，玛格达在当地的哈佛大学做口译工作。一年后，她们全家搬到洛杉矶，玛格达在当地的儿童医院照顾患有脑瘫的孩子，之后，她在杜诺夫学校照顾患有自闭症谱系障碍的孩子。她运用了在洛克兹学到的原理，并加入自己从独特的教育和专业经验中获得的见解。她具有看到我们所有人的共性的能力，而且能够把同样的原则应用到所有的孩子身上，包括那些有特殊需求的孩子。正如玛格达所说：“我的魔法只是仔细观察，并且只对孩子们能做到的事情抱有期望。当期待一个孩子做一些他无法做到的事情时，他就注定会失败。”那些了解玛格达的人都说她有非凡的同情心和与人相处的本能。玛格达非常同情那些参加她的课程的温柔而脆弱的新手父母，并且能够温和地指导他们，而不削弱他们的信心。

1972年，斯坦福大学小儿神经病学家汤姆·福里斯特（Tom Forrest）邀请玛格达以创始总监的身份加入他的婴儿示范项目（Demonstration Infant Program, DIP），该项目是由加利福尼亚州帕洛阿图市儿童健康委员会正式委托的一个心理健康预防工程。第二年，玛格达开始在洛杉矶教父母-婴幼儿指导课程，并于1978年与福里斯特博士在洛杉矶共同创立了婴幼儿育养中心（RIE）。在RIE，玛格达教授的父母-婴幼儿指导课程非常新颖，该课程鼓励父母们在婴儿自由玩耍的时候，在一位RIE导师示范什么时候以及如何干预宝宝的时候，进行观察。从创立以来，成千上万的父母和看护人员在RIE学习，而且，数以万计的婴儿得到了那些运用育养法的大人的照料。玛格达于2007年去世，但是，兢兢业业的RIE导师们通过给父母、专业人士，以及直接与婴儿和学步期孩子打交道的人员授课，让她的重要的工作成果得以在全世界继续传播。

玛格达曾说，她感觉得到皮克勒医生的宝贵指导是那么幸

运，以至于她必须与他人分享。她的激情和毕生的心血正在帮助很多父母和看护人员理解婴幼儿，并帮助他们理解尊重地与婴幼儿互动意味着什么。她教导说，婴儿是作为拥有自己的独特观点的完整的人来到这个世界上的。她帮助我们看到通过慢下来、观察并花时间等待，我们就能更好地理解我们的宝宝，并且能更准确地回应他们的需要。她向我们展示了在尊重一个婴儿的同时也尊重我们自己意味着什么。

玛格达拥有欧洲的思维模式，而且这也反映在她的育养法中。即使你的文化背景与她相似，你也可能会发现，在本书里读到的一些内容可能与你的文化或家庭做法不同。尽管习惯和风俗可能会因文化而异，而且不同的家庭必然有自己独特的做事方式，但是，我相信育养法能够帮助任何父母更好地了解他们的宝宝，并且让父母这个角色更加轻松和有趣。育养法的精髓对各种家庭来说都是有益而且重要的，无论这些家庭是由一个单亲父母、一个母亲和一个父亲、两个母亲、两个父亲组成，还是那些祖父母在照顾宝宝方面发挥着积极作用的大家庭。

我希望你能够把《RIE 育儿法》这本书作为一个指南来使用。本书每一章都以引用玛格达的相关话语开篇。第1章将为你介绍构成育养法基础的 RIE 基本原则和概念。后面几章将解决一个婴儿或学步期孩子日常生活中的一些具体话题和事情，并推荐解决办法。在整本书中，很多父母以及 RIE 讲师都对育养法提出了他们的看法和见解。性别会以她或他以及他或她的形式在各章交替出现。你会注意到，特定的年龄并未暗示重要的里程碑，比如翻身，坐起来，爬和走。玛格达不喜欢将这些动作与年龄联系在一起，因为她想鼓励父母欣赏他们的宝宝正在做什么，而不是与所谓的标准进行衡量和比较。

如果你读了本书，而且下决心想要在你照顾你的宝宝的方式上做出一些改变，我建议你先从一两个 RIE 原则或理念开始，并

练习一段时间，直到你和你的宝宝都感到舒适。一下子改变很多事情可能会让你不堪重负，并且让你的宝宝迷惑不解，所以，要慢慢来。不必急于一时。毕竟，这是一段持续一生的关系的开始。

我希望你能像我一样，发现育养法会如何帮助你更好地了解你的宝宝，成为一个更自信的父母，并找到更多养育的乐趣。亲眼看到一个宝宝越来越有能力、独立和足智多谋，可能是父母最大的乐趣。与孩子保持尊重、合作、亲近和充满爱的关系，就是最好的礼物。

目 录

引 言

第1章 RIE 的方式 1

我们的目标是帮助父母学会如何生活，也允许他们的宝宝按照自己的方式成长……RIE 的育养原则可以起到指路牌的作用，帮助你与宝宝建立相互尊重的关系……指导父母们与他们的宝宝共同创造一种更和谐而平静的家庭生活……

依恋理论 / 5

育养法 / 5

· RIE 的七项原则

· 尊 重

· 真 实

第2章 家里的新生儿 19

为了照顾好你的宝宝，你首先需要照顾好你自己……学会正确地抱你的宝宝、在孩子啼哭、腹绞痛时做出准确的回应并且适应新生儿的睡眠节奏，将帮助你顺利地度过让人情绪紧张、睡眠

缺乏的新生儿阶段……

照顾好你自己 / 20

观察的艺术 / 22

抱你的宝宝 / 24

啼 哭 / 24

· 安抚奶嘴

节奏、惯例以及……睡眠 / 31

· 把襁褓裹成“蜡烛包” 怎么样

腹绞痛 / 33

第 3 章 照料你的宝宝 37

你照料你的宝宝的方式，就是他感受你的爱的方式……照料宝宝是我们和宝宝一起做的事情，而不是我们对宝宝做的事情……

日常的照料 / 39

抱起你的宝宝 / 43

洗 澡 / 44

换尿布 / 48

给你的宝宝穿衣服 / 52

喂 食 / 52

· 哺乳或奶瓶喂养

· 夜间喂奶

· 断 奶

· 膝上喂食

· 使用折叠餐桌给宝宝喂食

· 在小餐桌和凳子上用餐

第4章 睡 眠 71

你的目标是帮助你的宝宝养成良好的睡眠习惯……最容易的方式就是让婴儿有一种可预测的日常生活……你越少“帮助”你的宝宝睡觉，他就能越早学会自己睡觉并且睡一整夜……

- 婴儿是如何睡觉的 / 72
- 如何看出你的宝宝是不是累了 / 74
- 在哪里睡以及什么时候睡 / 75
- 睡前惯例 / 77
- 当宝宝哭时……要等一会儿 / 79
- 不需要花招 / 82
- 小 睡 / 83
- 夜 醒 / 84
- 得到充足的睡眠 / 86
- 生 病 / 88
- 度 假 / 88
- 从婴儿床到大床 / 89

第5章 自由地活动 91

如果我们允许每个婴儿都按照他自己的时间并且以他自己的方式活动，而不是试图教他，那么，每个婴儿都能更轻松而高效地活动……

- 婴儿是如何学会活动的 / 94
- 各种携带宝宝的装置 / 102
- 环境、器具和衣服 / 104

当宝宝摔倒的时候 / 105

第6章 玩耍 109

你不必教你的宝宝如何玩耍……当孩子们被给予时间和空间来不受打扰地玩耍时，他们就会培养出在上学的时候将给他们很大帮助的能力……

不受打扰的玩耍为什么很重要 / 111

一个玩耍的空间 / 113

· 玩耍空间要多大

什么时候开始给宝宝玩的东西 / 117

玩的东西 / 119

父母在玩耍中扮演的角色 / 125

· 观察你的玩耍中的宝宝

真诚地认可 / 129

孩子在做什么 / 131

要让你的学步期的孩子解决问题 / 132

收起玩的东西 / 134

给宝宝读书 / 135

当宝宝们在一起玩耍时 / 135

· 婴儿和学步期的孩子能从一起玩耍中学到什么

玩耍为什么重要 / 140

第7章 了解限制 143

当亲子关系建立在相互尊重和信任的基础上时，婴儿和学步期的孩子就有可能毫无困难地接受限制……

设立限制为什么重要 / 147	
什么时候等待，什么时候干预 / 150	
揪头发 / 154	
咬 人 / 156	
打人和推人 / 157	
哼 唧 / 158	
标签是有局限的 / 159	
后果与惩罚 / 160	
· 暂 停	
分 享 / 161	
有魔法的词 / 162	

第 8 章 学步期的孩子 165

学步期是一段高度情绪化并且充满内心挣扎的时期……你的责任是给他提供一些明确并且一致的限制……

提供选择 / 167	
认可你的学步期孩子的话语和感受 / 172	
学说话的学步期孩子 / 174	
发脾气 / 175	
点心和吃饭时间 / 177	
学习上厕所 / 178	

第 9 章 当你的孩子逐渐长大以及家里有新宝宝时 183

最重要的是要记住，你的孩子的行为变化并不是“退步”，而只是他持续的成长与发展过程的一部分……

分离焦虑和陌生人焦虑 / 184

一个新宝宝 / 185

多胞胎 / 187

同胞冲突 / 190

第 10 章 孩子的看护 195

没有适合所有家庭和所有情形的正确的解决方法，重要的是你的宝宝得到的看护的质量……

儿童看护中心 / 198

向新的照料人的转换 / 203

第 11 章 养育需要的支持 205

父母们可能需要有人同情他们对为人父母和孩子的婴儿期的焦虑，并且分享快乐和希望，共担生活中的起伏……

后 记 / 209

致 谢 / 211