



新向导丛书 —— 成功教养系列

[美] William B. Carey 博士 著

景丽珍 译

帮你了解 孩子的气质

Understanding
Your Child's
Temperament



中国轻工业出版社

新向导丛书——成功教养系列

Understanding Your Child's Temperament



帮你了解孩子的气质

【美】 William B. Carey博士 著

景丽珍 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

帮你了解孩子的气质——(美) 凯瑞 (Carey, W. B.) 著;
景丽珍译. —北京: 中国轻工业出版社, 2002.6
(新向导丛书·成功教养系列)
ISBN 7-5019-3685-4

I. 帮… II. ①凯… ②景… III. 少年儿童—气质—研究 IV. B848.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 032056 号

版权声明

Copyright © The Children's Hospital of Philadelphia 1997

Published by arrangement with Paterson Marsh Ltd.

策 划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃东 责任终审: 杜文勇

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

电子信箱: bjwqtw@sina.com

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 8.25

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-3685-4/G · 327

定 价: 14.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2002-1765

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究



前 言

四十多年前，我认识了威廉姆·比尔·凯瑞医生。当时他刚从美军退役，正在费城儿童医院做为期两年的实习医生。我在该院做过 35 年的外科主治医师。对儿童行为的关注使凯瑞留在费城儿童医院并接受了一年的儿科心理学培训，现在他已是儿童医院儿科儿童行为室主任。

其间几年中，凯瑞曾在费城市郊做过儿科医师，他经常把需要特殊照顾的儿童和外科病人推荐到我院。从 1968 年起他开始研究气质，力图找出它对儿童的行为、成长、学校表现、身体健康以及对压力和危机的反应等方面的影响。实习期后，他在儿童医院的工作激励他在这个领域进行了三十多年的研究。

他用自己广泛研究和临床实践的成果为父母们编写了《帮你了解孩子的气质》这本书。凯瑞为内科医生和其他专业人士写过很多作品，但本书通过更直接、实用的方式把有同样价值的知识奉献给了广大父母。

父母们通常认为养育子女是一项具有挑战性的重任。现在做父母并不比以前容易。事实上，现在的养育任务更复杂了。现今



种种复杂的社会压力使许多家庭不堪重负。不幸的是，专家们对于养育子女的好方法并没有统一的认识。

以往的儿科权威通常把儿童的行为问题归咎于父母的失职，认为“养不教，父之过”。时至今日，一些专家仍持这种看法并走到了另一个极端。他们告诉父母，孩子们在社会行为和学校表现中的问题是由头脑中的一些异常因素引起的。

本书以凯瑞及其同事的研究为基础，从全新的视角合理分析了儿童、儿童的发展和行为问题。书中对儿童日常行为的看法必将在众多读者当中引发抚育子女的革命。除了研究成果以外，凯瑞还在书中加入了儿科临床实践的经验和一些常识。

在本书中凯瑞医生解释了气质的定义、重要性以及它对父母和孩子的影响。他还向父母们展示了如何认清和处理各种各样但都正常的气质模式。更重要的是，他为有效、和谐地对待孩子们与生俱有的气质提供了一些建议。他还帮助迷惑不解的父母们分清孩子正常的气质变化和行为调节问题。本书的最终目的是减少家庭冲突、防止或减少孩子们潜在的行为问题。

凯瑞医生很有资格谈论气质。他和一些心理学家用五份调查问卷评估气质的差异。这些问卷已被翻译为二三十种语言。在20世纪90年代早期，凯瑞就获得C·安德逊·爱尔德瑞奇儿童发展专项奖和从业医生研究奖，从而得到美国儿科学院同行的认可。



凯瑞还和别人共同编辑了教材《发展行为儿科学》的两个版本。他在 1984 年入选美国国家科学院医学研究所。

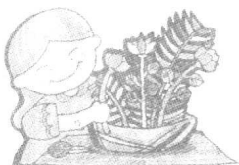
几年前费城儿童医院鼓励出版以医生、护士和心理专家的工作经验为基础的著作，借此来推广对父母的教育。为响应这个号召，凯瑞出版这本书和父母们分享自己的见解和知识。

本书的主要价值在于它使父母们首次全面了解了从幼儿期到青春期的气质。虽然过去几年中已有相关书籍出版，但它们却不具有本书的广泛性和实用性。

本书对家庭生活很有帮助。它并不是简单地指责或给父母、孩子们贴标签；相反，它以广泛研究、临床资料和儿科经验为基础，为父母提供信息和指导，启发他们养育健康活泼而又独具个性的宝宝，这就是本书的重要性。

医学博士

C·埃弗雷特·库普



目 录

第一章 了解孩子的气质 1

观察什么怎样观察	1
九个方块	4
特征群集	19
对新生儿的特殊考虑	20
要特别关注青春期的孩子	22
读下一章之前的注意事项	24

第二章 孩子的气质对父母的影响 37

孩子气质对父母本人的影响	39
对父母照顾的影响	42
身体需求	43
孩子的发育、行为和情感需求	47
社会化	51
孩子气质对他人的影响	52
调适中的问题	52
自我评价	53



分清主次	56
------------	----

第三章 善待孩子的气质 63

目的：积极有效地抚育子女	63
四“R”策略	64
有效抚育孩子要善待他的气质特征	67
常见的各种气质	91
特殊情况：新生儿和青春期的孩子	91
其他人的善待	93
其他方面	94
其他咨询渠道	95

第四章 行为问题与气质 99

行为调节与气质	102
社会关系	103
气质和行为调节间的关系	104
常见问题	105
怎么做	108
结果	115



第五章 气质对正常发育和能力缺陷的影响 117

发育正常	117
气质对发育不良儿童的影响	122
父母能做什么	126

第六章 气质与身体健康 129

气质对患病的影响	132
气质对于症状的影响	144
怎样利用这些知识促进孩子的健康	147

第七章 在幼儿园和学校中调整孩子的气质 151

照顾和教育学龄前儿童	151
学习表现和调整	157
气质对孩子学习成绩的影响	160
青少年	163
孩子在学校中的行为问题	164
有关注意力缺陷和多动症的问题	165
错误在那里	169
ADHD 诊断中的问题	169
怎么办	171

**第八章 面对压力和危机的对策 175**

影响孩子应对危机的因素 177

不同的危机和孩子的反应 180

怎么办 185

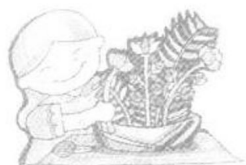
第九章 给孩子积极有效的关怀 189

我们学了什么 191

关于气质的常见问题 194

结论：怎样运用我们所学的相关知识 229

第一章



了解孩子的气质

观察什么 怎样观察

本章解释气质的九个方面以及如何确认它们。我们首先声明这些资料不能用来诊断。现在不要急于断定你喜欢不喜欢孩子的这些特征，或你多么希望改变孩子的某些行为。你仅仅需要阅读、思考这些特征。当你阅读对这九个方面的描述时，你可以把最近四至六个星期观察到的孩子的气质特征快速记在笔记本上。一个特征用一页会使笔记清晰、有条理。（本章结尾处有笔记范例）

尽可能客观地观察、倾听、记录孩子对某些人物、事件和环境的反应模式。你可以把笔记当成一次旅行的游记，也可以把自己想像成一个不认识孩子的记者或不偏不倚的旁观者。

如果你在不同的时间和场合记录孩子的行为，那么笔记中的气质就很准确。例子搜集得越多，你的评价就越全面。例如，你可以在他看电视、坐车、独自玩耍、与其他孩子一块玩甚至睡觉时进行观察。不要只注意到孩子让你讨厌或生气的行为。比如你在睡前试图使他安静下来，而他却围着房间到处跑。



他在周围安静、心平气和时做什么呢？他睡前是否在床上翻来覆去？与惊险动作片相比，他在观看相对平静的电视节目（如《罗杰斯先生的邻里关系》或《巴尼》）时是否会坐立不安？不但要在他处于陌生环境中时进行观察，在他吃饭、穿衣、见其他人、惊奇或失望时也要进行观察。记录别的相关因素以便确定这些行为是否典型。

观察孩子不久你就会发现某些气质特征比其他特征更容易辨认。以敏感性为例，孩子可能多次表现出他对柔和声音、灯光变化、粗布衣衫乃至房内温度细微变化很敏感，这一点很容易观察到。而调节性等方面则较难评估。他可能适应一些场合，而不适应其他场合。因此，很难确定孩子的调节性。

你不能确定孩子在任一方面的特征时，最好在更长时间、更多场合中仔细观察，做好笔记；你对某一气质特征越不确定，就越需要对此做详细笔记。这样，你的结论才更准确、更有意义。

忙碌的家长可能会认为记录孩子在各种场合的反应太费时间。有些家长认为自己已熟知孩子的气质。然而从旁观者的角度观察孩子并记录结果能帮你更加清晰地了解他，也可以帮助你注意自己以前忽视的方面。父母或专家对孩子草率、浮浅的结论有时是正确的，但他们的期望和意愿常使结论不全面或偏颇，因此应尽力避免匆忙下结论。



记笔记时应使用描述性语言，避免“讨厌”“野蛮”“费神”“危险”“不成熟”“神经质”“懒散”之类的负面评价。它们可以用中性甚至正面的描述代替，比如：

用精力充沛代替多动

用仔细谨慎代替胆小羞怯

用有主见代替固执

用感知敏锐代替过度敏感

用热情代替喊叫

用戏剧性代替暴躁

一些你想描述的行为可能不是气质特征或不能划入这九个方面。它们可能属于行为调节方面的问题，比如自卑、好斗或不合作行为。即使它们不属于这九个方面，也请你用另一页把它们记下来。如果你担心孩子的某些行为（如对某种食物的反应）可能是由身体因素引起的，你应当同儿科医生或家庭医生讨论这种可能性。

当笔记本写满时，你可以通过孩子对某种环境、刺激和场合的反应总结他的行为模式。这时，你可以进入第二章了。在第二章中我们将讨论你对孩子气质的宽容如何影响你和孩子。在第三章中我们提出如何对待孩子气质特征的建议。好啦，请耐心点！



“工欲善其事，必先利其器”，在开始正确对待气质之前先要了解它。

九个方块

一百多年来，基督教门诺派中严谨的妇女们常将此用于一种被面设计。这是母亲教女儿学习被面纺织的最简单图案。这种图案由 3×3 共 9 个方块组成，每个方块有独特的纹理和颜色。请想像一下紫色、淡绿、深褐、亮蓝、红、灰、紫红、洋红和淡黄的九个方块，它们深浅相间、错落有致，共同组成一个整体。

40 年前人们研究气质时并没有想到被面，但对两者的比较很有用。从奇丝和托马斯的创造性工作开始，研究者们把天生的气质大体上划为九个方面，这有助于我们理解孩子对待周围环境的体验和反应。这九个方面可组合不同的气质，每一种都很独特。

在某些特定情形下，一些气质特征比其他特征显眼，就像亮红色的方块比邻近的灰色方块更吸引你的注意力一样。当你阅读这些气质特征时，请注意它们在所述情形中如何得到体现。你的主要目的是描述和评估，这可能需要比较你的孩子和同龄的其他孩子。如果他是你的第一个孩子，你不认识同龄的其他孩子或很难对孩子进行客观的观察，你可以请求你的爱人、朋友、亲戚、



保姆或老师帮助你进行观察。不论你选择谁，他都应当很了解你的孩子和其他孩子。

如果孩子十多岁了，你可以和他一起评估他的气质。这些孩子有能力这样做，他们还可以提供你不知道的信息（有关十多岁孩子的情况请参见第 22 页）。

这九个特征在不同孩子身上有不同程度的体现。一个孩子的某个特征也会有高低不同程度的变化。阅读完下面对于气质特征的描述后，想像你孩子的具体情况，然后在笔记本上写下你的结论。

活动性

气质的活动性特征指孩子在睡眠、玩耍、吃饭、学习、穿衣、洗澡以及其他日常活动中的肢体动作。注意一下孩子的自发动作。等校车时，他是否跳来跳去？不睡觉时他是否在家里慢慢走动？他是否在摇篮里或换衣服时扭来扭去？他在日常活动中是不是像蜗牛一样平稳、缓慢？

同时也要注意孩子非自发性的应对动作。孩子对人和事的反应如何？你完成一天的工作走进家门时，她是向你飞奔而来、慢慢走来还是原地不动等你走过去？当饥饿或劳累时他会有什么反应？他是整天表情丰富、连蹦带跳、手舞足蹈，还是静静地蜷坐



一边等着睡觉或送来饭菜？你观察孩子在不同情形下的身体动作时，应注意它们体现的模式。活泼的孩子通常乐于蹦、跳、跑、翻；不活泼的孩子则喜欢平静的游戏和运动，他们蹒跚学步时不喜欢坐在爷爷的膝盖上骑马，上幼儿园时不喜欢在攀爬器上爬上爬下、也不喜欢荡秋千。不活泼的孩子喜欢摇绳而不是跳绳。父母要帮助十多岁孩子选择越野射箭还是进行其他体育活动。

观察一下孩子饮食时的动作。小家伙是静静地坐着，还是在高脚凳上扭来扭去想爬出去？大一点的孩子吃饭时是否会用脚敲桌腿或不停地摆弄餐具？在给孩子换尿布、洗澡、梳头、穿衣或做其他日常活动时他是否活泼好动？洗澡时他怎样玩水、踢浴缸？当你给他穿衣服时他怎样活动？这些在婴幼儿身上很容易看到，在大孩子身上也可以观察到。比如，刷牙时他是静静站在水池旁，还是在浴室里踱来踱去，或者是在镜子前照来照去？

孩子在汽车座椅、婴儿车等束缚性环境中怎样活动？孩子哭泣时是两手乱挥还是静静地抽泣？他独自一人时是选择下棋、阅读、绘画等静态活动还是骑自行车、溜滑板？

在不同的社会环境中观察孩子评估他们身体运动的程度：与你在一起、和其他孩子在一起、看电视、阅读或做家庭作业时，他们是安静还是活泼？

父母也要观察孩子在陌生环境中的活动。走入一块新草坪时



他会有什么样的动作？在孩子从未去过的邻居家做客时，他是在厨房里乱翻每个抽屉和壁橱，还是静静地坐在你的膝盖上满足于随身带的玩具和书？在夏令营的参观活动中，你十多岁的孩子是自己从足球场跑到休息地、湖水边？还是跟着导游由一个地方到另一个地方？

在多种场合长时间观察孩子的身体动作后，你是否会说孩子太好动？你认为他的活动性是较高、一般，还是较低？在笔记本中记下你的观察，以后会很有用。对活动性和其他特征记录得越详细，你对孩子的总体评价就越准确。

规律性

这一特征指孩子对日常事件可预测的反应。父母很容易地观察到幼儿身体活动（比如睡觉、吃饭和去卫生间）的规律性。当孩子进入小学后，规律性表现为社会行为（如按时完成作业）的一致性、组织性和可预测性，这很容易观察到。让我们先研究一下婴幼儿。

婴幼儿的身体功能很容易预测。他们总是在同样的时间饥饿，每次吃奶的数量也大致相同。他们每天几乎在同一时间打盹和上床睡觉。他们每晚睡同样长的时间，每天早上总是在同一时间醒来。他们内脏的运动也很有规律。他们总是在一天中的某一