

HAIZI
WO YINGGAI
ZHEYANG AINI

梧桐树 亲子教育丛书



巴豆/编著

孩子, 我应该这样爱你

*Baby, I should
take care of you
like this*

民主与建设出版社

HAIZI
WO YINGGAI
ZHEYANG AI NI



父母必读

孩子, 我应该这样爱你

Parenting is a Journey

Love is the Best Gift

人人出版社

孩子，我应该这样爱你

巴 豆 编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《孩子, 我应该这样爱你/巴豆编著. - 北京: 民主与建设出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80112 - 759 - 4

I 孩... II 巴... III. 儿童教育 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 148290 号

©民主与建设出版社, 2007

责任编辑	赵振兰
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 65523123 65523819
社 址	北京市朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京中印联印务有限公司
成品尺寸	148mm × 210mm
印 张	7.375
字 数	154 千字
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80112 - 759 - 4/G · 323
定 价	18.00 元

注: 如有印装质量问题, 请与出版社联系。

目 录

第一章 因爱而育：从零开始	(1)
安全感：无条件的爱	(1)
什么是导致孩子不安全依恋的因素	(4)
如何帮助认生的孩子	(8)
如何处理分离焦虑	(10)
如何建立安全依恋关系	(11)
气质类型划分	(15)
如何养育不同气质的孩子	(16)
孩子的吃与喝	(21)
孩子的拉和撒	(31)
第二章 爱和自由：从规则开始	(37)
为什么需要规则	(37)
怎样为孩子制定规则	(39)
如何执行规则	(47)
第三章 成长：从犯错开始	(61)
婴儿期的哭闹	(61)
幼儿期的哭闹	(63)

孩子，我应该这样爱你

倾听孩子	(68)
攻击，孩子发育的必经阶段	(70)
不同性质的攻击行为	(72)
如何帮助孩子面对攻击	(75)
撒谎的孩子	(77)
孩子的破坏行为	(79)
 第四章 美德：从心开始	 (82)
学会分享	(82)
给孩子学习礼貌的机会	(93)
孩子需要工作	(99)
秩序的敏感期	(102)
口的敏感期	(104)
手的敏感期	(107)
脚的敏感期	(109)
语言敏感期	(113)
执拗敏感期	(121)
意志力的形成	(124)
教孩子学会社会交往	(131)
 第五章 孩子的恐惧	 (133)
人类需要恐惧	(133)
帮助孩子消除恐惧	(135)
如何帮助孩子从突发事件中获得顺应能力	(140)

第六章 谁应该为性教育负责	(147)
性教育	(147)
正确地认识身体	(152)
身体的触摸	(156)
我从哪里来的	(159)
男孩、女孩	(163)
恋父恋母	(170)
性侵犯	(172)
 第七章 特别话题	(175)
该选择什么样的幼儿园	(175)
怎样选择幼儿园	(180)
如何做好上幼儿园的准备工作	(184)
如何处理入园焦虑	(192)
幼儿园的其他问题	(194)
兴趣班，想说爱你不容易	(205)
对孩子的财商培养	(206)
从零用钱到理财专家	(211)
零用钱的其他问题	(214)
压岁钱的疑惑	(216)
单亲家庭	(217)
合作养育孩子	(225)

第一章 因爱而育：从零开始

安全感：无条件的爱

依恋是指孩子与父母或其他重要养育者建立和维持情感联系的过程，该过程是持续进行的，通常始于6~12个月左右的孩子。依恋关系为孩子对周围世界的探索和学习提供了一个安全和稳固的基础。

建立了安全型依恋，即安全感牢固的孩子，在成长过程中很少表现出焦虑和退缩，在入学时的适应情况也会更好，孩子在青春期时的自我调解能力和与同伴交往的社会能力明显增强，以及较少的问题和犯罪行为。

属于非安全型依恋的孩子，安全感不足，在情感和社会性方面表现得比较退缩，不愿意与同伴交往，他们的好奇心不强，对学习不感兴趣，对自己所追求的目标也没有很强的动力。也会表现出更多敌意和攻击行为，从而被同辈排斥。

不良的依恋关系——可怕的炸弹

冲冲妈妈述说自己的焦虑：当先生不在身边时，她可以像个好朋友似的对待儿子；而先生在家时，她就很容易被儿子激怒。

很明显，是婚姻关系导致她在孩子养育上出现问题。经过谈话，了解了她的婚姻状况。她先生自己开办了一家公司，业务繁忙，而她工作相对轻闲些。“我总是觉得他的工作很重要，所以只要他一说是去谈正经事，我的第一想法就是我和儿子应该支持他，我以为，他能感觉到我们的支持，也应该在有空的时候尽量陪一下我们，可他却利用这空当出去打麻将。有时候我也会告诉他我的想法，可是我不知道该怎么控制自己的情绪，怎么样让自己的意思表达得更清楚一些，常常说着说着就来气，我先生一看到我来气，就不怎么搭理我，结果大部分时候都无疾而终，事后一想觉得还是我理亏。”

当我抱怨说他总不在家，他还会说：“我陪你和儿子的时间最多，我每天都回家睡觉呢！”我呢？每天都在如火的气愤中度过，知道那种感觉吗？歇斯底里，恨不得砸碎所有的东西，恨不得自己从这个可恨的世界，从这个没有爱的世界消失！”

事实上，要求先生工作之余给予家庭关爱是非常正常的，为什么要求无法满足，她生气后反而认定是自己“理亏”？为什么她会因此而认为世界是可恨的、无爱的，以致歇斯底里呢？在她的配合下，我们探究了问题的根源。

冲冲妈妈没有学历，爸爸是大学生，事业较成功。妈妈很自卑，包揽了家里的一切家务，包括换煤气、做煤球，这些该男人做的事，爸爸却什么都不做。一方面，妈妈严重缺乏自信 and 安全感，对婚姻充满无力感和焦虑，于是把全部心思投入到冲冲身上，通过严格控制冲冲从而获得安全感；另一方面，她认为这一切不如意都是由于自己没有读过书造成的，所以要求冲冲认真读书，以期获得幸福。

当冲冲满足她的要求时，她会表现出无微不至的爱；一旦冲

冲抗拒她，她感觉到自己被拒绝，就会减少和收回自己的情感。冲冲与妈妈之间属于非安全依恋关系，也就是我们常说的安全感不足。

可见，依恋质量会对我们有着长远影响，其中的部分原因是由于依恋的稳定性。鲍尔比指出，孩子在同基本养护者的不断交往中形成了一种内部工作模型，即对他人和自我的一种认知表征，用以解释事件和形成对人际关系的期望。敏感、反应及时的照顾会使孩子认为人们是可靠的（对他们的积极工作模型），而不敏感、忽视或者虐待的看护方式将导致不安全感和信任缺乏（对他人的消极工作模型）。孩子还会发展出一种针对自我的工作模型，这种工作模型在很大程度上基于他们在需要的时候吸引他人关注和寻求他人安慰的能力。所以，当养护者能及时恰当地回应孩子寻求关注的努力，孩子就会相信“我是可爱的”（积极的自我工作模型），而如果养护者常常忽视或误解孩子发出的信号，他们就会认为“我一无是处是讨人嫌的”（消极的自我工作模型）。

冲突和反抗是不安全依恋另一个常见的表现，最直接的后果是促成孩子的攻击行为。

缺乏安全感的孩子攻击行为的特点是，他们无法对他人的痛苦感到共情。当他面临冲突时，很难控制自己的冲动出现反叛行为，具有强烈的攻击性。

除了攻击他人，安全感不足带来的问题行为还有频繁撒谎而不懊悔、储藏食物或暴食、偷一些并不需要的小东西等。

据报道，战争期间与父母一起经历战争的孩子基本可以平静地面对恐惧，而那些远离父母、疏散至安全地带的孩子反而很难摆脱焦虑的情绪。可见，失去父母的关爱对孩子来说也许比炸弹

的轰响还要可怕。

什么是导致孩子不安全依恋的因素

抚养质量是决定孩子所产生的依恋是否安全的最重要的因素，如：

拒绝妈妈的孩子

16个月的微微表现为睡眠轻微易醒，每晚醒来4~5次，必须有人轻拍上20分钟左右才能重新入睡。对探索和游戏不感兴趣或抗拒，对陌生环境或陌生人产生警觉。当妈妈离开时无明显焦虑，并以哭闹来抗拒妈妈的亲密举动。

微微表现为较典型的回避型依恋特征——很少表现出分离抗拒，甚至对养护者有意回避和忽视。

究竟是什么原因造成的呢？我记得一个月前，微微妈妈曾经就工作关系及婚姻关系咨询过，于是我找到了当时的资料。她对自己的工作状态很不满意，跟先生一度陷入争吵、婚姻关系一直亮红灯，且曾经患有产前抑郁症。整个咨询过程她难以控制焦虑，倾向于夸大情绪，长期抱有消极的自我感觉，对未来怀有不必要的恐惧，积极情绪很难被唤起。

虽然她每天都陪伴在孩子身边，抑郁却降低了她对孩子的敏锐性，对孩子的信号反应不积极，也常对孩子表现出消极感受。微微开始对她的冷漠感到愤怒，但很快他的行为就会变得与妈妈的抑郁症状相适应，甚至在与其它正常的成人交往时，他的行为也是如此。

微微父母不和谐的婚姻使他们对自己作为父母的角色都不够积极，与孩子之间的互动不够协调，尤其是在孩子出现暴躁和反应迟缓的倾向时，他们与孩子之间更容易发生冲突。一个充满争吵的婚姻是妨碍甚至阻止父母与子女之间建立起安全情感纽带的环境灾难。

当需求常常得不到回应，微微自然习得了回避的处理方式，他倾向于混合哭闹和难于取悦来寻求与妈妈亲近。因焦虑，还易引发睡眠障碍及呼吸系统疾病。

对此，首先要克服微微与妈妈身体接触障碍。在别人的陪伴下，每天至少有一小时身体接触，以减轻微微对妈妈的不信任感。最初只是小范围短时间接触，要求妈妈愉快地与她保持目光交流，逐渐把时间延长，由轻度碰触到抚摩到拥抱。当微微积极的依恋信号出现时给予强化。

学习与孩子交往的技巧很重要，通过练习，使微微妈妈提高了敏感度，而微微也对妈妈的关爱产生了积极回应。然而比技巧更重要的是微微妈妈自身也会变得积极、活跃，使家庭环境温暖和谐。

小强妈妈感到非常疑惑，4岁的小强依恋爸爸、姥姥而忽视她，孩子在小与她分离时很少表现出不安。与微微妈妈抑郁、冷漠不同，她特别关注孩子的需求，无微不至地照顾孩子。面对孩子的冷淡，她感觉特别受伤。

在共进晚餐的过程中，她自己几乎没有动过筷子，而是不停地关照小强要吃这个、吃那个，最后干脆喂他吃，唠唠叨叨地给所有人上了一堂营养课。小强含着饭，一副无可奈何的样子。

我们谈话时，她也表现得心不在焉，注意力一直在画画的小强那儿，“跟你说多少次啦，不要画到纸外边”“太阳是金黄色

的，你画的什么呀”，最后，小强把笔扔在桌上，进入发呆状态，她则一脸落寞。

过于热心，热衷控制孩子的妈妈令孩子陷入厌倦与混乱之中，对于这些老是纠缠他的妈妈，小强选择了逃避。

与微微妈妈不同，小强妈妈应适当地远离孩子，给孩子留出自由空间，在合理的范围内给他尽量多的选择，以给予他控制感和力量感。

冷漠或纠缠的养育方式都容易造成孩子回避型依恋，此类型的孩子可能发生的障碍有：恐惧症、焦虑身心疾病、抑郁症等。

黏着妈妈的孩子

宁宁每天早上上班的妈妈分离时哭闹不止，一直都特别黏妈妈，洗澡要妈妈，冲奶要妈妈，陪睡要妈妈。上亲子班时不像其他孩子那样容易进入工作状态，两个月了仍然像树袋熊一样“挂”在妈妈身上。跟妈妈在一起时常常表现得暴躁、易怒、易哭闹。还常常对别人发起攻击。

宁宁表现为较典型的抗拒型依恋特征——有强烈的分离抗拒。此类孩子希望和养护者保持接近，但对养护者主动接近又表现出抗拒，特别是在分离后重聚时，尤为如此。与回避型孩子对重要的情感关系感到漠然不同的是，抗拒型孩子对建立安全情感联系过于执著。

宁宁妈妈尽量给孩子更多爱和自由，给孩子更多耐心，尽量满足孩子的需求。同时她希望宁宁表现完美，以证明自己的养育方法是正确的。所以宁宁生气、烦躁、哭闹时，她不能容忍他人因此而质疑她养育方法的正确性，感觉是孩子的表现辜负了自己的努力，因而会减少和收回自己的情感，甚至会可能失控打骂

孩子。

宁宁妈妈在抚养过程中也常常表现不一致——对宁宁时而无微不至时而暴躁。宁宁不确定自己是否能够获得关爱，她在应付妈妈时也采取很极端的方式——纠缠、哭闹和其他依恋行为——来获得情感支持和安慰，而当其努力并不奏效时就会变得愤怒和恐惧。

偶发性安全感缺失的孩子

大部分孩子3岁前都能与主要养育者建立重要情感联系，具备正常社会交往能力。我们只能说安全感不足导致了某些问题行为或异常行为。而破坏安全感的因素除了抚养质量外，还包括：不安全环境、疾病、父母婚姻危机、搬家、经济困难等。

孩子对自己、他人和亲密情感关系的认知表征是动态的，会因为与养护者、亲密朋友、恋人和配偶关系的改变而发生变化。我们所指的安全依恋状态是根据孩子整体情况而言，而不是针对孩子某个时段做出判断。

帮助孩子获得自我信任感应做到：

1. 无条件地持续关注及回应，帮助他们建立自我信任感。
2. 经常与孩子谈话、聊天，如：喜欢什么不喜欢什么、好的经历、愿望、梦想等，使他们更好地了解自己。
3. 鼓励他们分享自己的情绪，帮助他们找到以可控的、有效的办法处理自己的情绪，以获得自我接纳。
4. 尽可能忽视他们的消极行为，鼓励、强化积极行为。
5. 帮助他们面对挑战建立自尊，获得自我信任以及他人信任。

帮助孩子获得对他人的信任感的方法有：

孩子，我应该这样爱你

1. 对孩子保持无条件地积极关注，设定明确规则，明确说出爱和期望。

2. 逐渐增加用语言及肢体语言向孩子表达感情。每天至少有两次 10 分钟的身体接触，至少说两次“我爱你”，在起床及就寝时特别必要。

3. 通过自然分离相聚训练，建立彼此间的信任感。

4. 在合理范围内给孩子尽量多的自由和选择，帮助他们获得控制感和力量感。

5. 每天固定时间做信任游戏，如：让孩子蒙上眼睛，父母当向导带着他在障碍物中间穿行，然后让孩子指引蒙上眼睛的父母；或父母蒙上眼睛寻找孩子，找到后抱住他，亲吻他；以此增加孩子对父母的信任感。

6. 一起参加社交娱乐活动，如参加体育运动、郊游等。

如何帮助认生的孩子

小孩子抗拒陌生人是正常的，7~9 个月跟妈妈建立安全依恋关系后，对陌生人焦虑也随着到来，分离焦虑通常发生在 6~8 个月，到 14~18 个月达到高峰。2 岁之后才会逐渐下降，接受比较友善的陌生人。

对于那些持续无法用与其年龄相适应的方式与他人建立健康情感联系的孩子，我们必须考虑安全感问题。

小龙已经上幼儿园一年多了，他从不参与游戏活动，总是哭啼啼的，老师一靠近他，他就扭过头或走开，如果抱他，他就咬；没有与小伙伴建立情感联系，小伙伴邀请他玩，他也强烈拒

绝，独自玩耍。有时还会用手推开或打过去，甚至张嘴咬。对奶奶表现出强烈的依恋，分离焦虑比较严重。

我们无法想像正常的5岁的孩子持续一年多时间在社会交往中表现出的抗拒行为。小龙父母工作在外地，从小就由奶奶“圈养”着，他对自己不缺乏信任感，然而过度保护、离群索居，使他产生了对外界环境的不信任心理，对人、对事都持怀疑的态度，不敢贸然接近。

对陌生人接近时表现恐惧和戒备反应能保护我们不受到外来伤害，正常的孩子会有选择性地跟陌生人建立情感联系。对自己缺乏信任感的孩子倾向于过度寻求情感联结，同时因为对他人缺乏信任感会导致面对陌生环境时显得紊乱，不能与别人建立紧密的关系。

如何处理孩子的认生问题

1. 有妈妈或其他亲密陪伴者在身边，孩子对陌生人的反应会更积极。

2. 陪伴者对陌生人表示友好，孩子会感觉到这个人不是危险的，焦虑会减少。

3. 在熟悉环境下，他们很少对陌生人感到焦虑。我们可以尽量带孩子到有孩子气息的地方，一些毛绒玩具等装饰物也很重要。或者，我们可以让孩子在陌生环境呆上10~20分钟再会见陌生人，这也能令孩子更容易接受陌生人。

4. 指导陌生人表现出敏感、和善行为。比起那些一下子就要靠近和控制他们的陌生人而言，他们更乐意接受那些慢慢地微笑拿着玩具靠近的家伙。

如何处理分离焦虑

分离性焦虑在某个学龄阶段对年幼孩子的生存是重要的，也是正常的。从7个月到学龄期，几乎所有孩子都曾因与父母或其他亲近的人分离而焦躁不安。事实上，在这个年龄段缺乏分离性焦虑则表明孩子存在非安全性依恋或其他问题。

时刻与孩子呆在一起，也并不能令分离性焦虑减少，他们更希望知道妈妈到什么地方去，更希望获得妈妈一定会回来的保证。

从6个月开始我们可以试着和孩子做分离游戏。

最初把脸藏在纱巾或报纸后，几秒钟后再微笑着把脸露出来，孩子很乐于知道你在那儿，通常他们会被逗得咯咯笑。

持续一两周后，可以尝试更远距离分离。把孩子交给另外一位主要看护者，“我需要到房间一会儿，立刻回来。”轻松的语调、乐观的态度能帮助孩子接受分离的事实。一分钟后，从房间出来。

欢快地告诉孩子：“宝贝，妈妈回来啦。”张开双臂抱过孩子，亲吻他。固定仪式能帮助孩子获得控制感，加深对相聚印象，将相聚与快乐紧密联系起来。

持续两周再换另外房间，最后从大门告别。通过自然的离别相聚过程训练，父母与孩子之间的信任感加强，分离性焦虑将会减轻。

然而，需要注意的是，在陌生环境中与孩子分离，即使是安全感充足的孩子仍然会表现出强烈焦虑。这个问题在上幼儿园时