



从懂孩子开始

孩子不缺爱，缺的是“懂”！

罗静博士助您建构孩子的

安全感、意志力、目标感！

罗 静 著

中国科学院心理研究所
儿童发展心理学博士



著名影星 **陶虹**
特别推荐



从懂孩子开始

让所有父母在爱的路上少走弯路

罗 静 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱,从懂孩子开始/罗静著. —北京:中国妇女出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5127-0606-4

I. ①爱… II. ①罗… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第229688号

爱,从懂孩子开始

作者: 罗 静 著

插图: 蔡 卉

选题策划: 朱婷婷 许 妍

特约编辑: 张艳玲 周艳波 刘玲玲

责任编辑: 宋 文

封面设计: 赵 景

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 17

字 数: 240千字

版 次: 2013年11月第1版

印 次: 2013年11月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0606-4

定 价: 38.00元



一本书和它背后的故事

我是一个女人，是一个妻子，是一位妈妈，是我父母的女儿。在所有这些角色之后，我才是一位早期教育工作者。

自从有了开心，我就变成了一个极容易流泪的女人。上天赐予我的这个小姑娘是个快乐的天使，小小的脑袋上“站”着根根直立的头发，头顶头发稀少，脑前方的头发茂密且直挺，黑眼珠大大的，一笑眼睛就变成了月牙儿。

我同意育儿名博博主王人平先生在描述自己的育儿心路时，用的“自我救赎”这句话。养育孩子，对父母而言，更像是一次重生。对女人而言，尤其如此。

我小的时候，父亲一直在外地学习。直到我上小学，他好像才正式成为家庭的一员。记忆里，他对我的要求很严。我曾经认为，我是怎么长大的他可能都不知道。他一直称呼我“儿子”，我认为这是他不接纳我的原因。

客观来讲，我对父亲有一种崇拜感。他的医术很好，中医功底深，为家乡人医治过很多疑难杂症，让我觉得神奇，但除此无他。我和我父亲一直不亲，并且一直对他想要把衣钵传承给我的意愿表示反感。

有人说学习心理学的人分为两种，一种是天生好奇心特别重，另一种是自己心理上有着某种问题或欠缺。而我就属于后者。

这么多年来，妈妈一直陪着我成长，除此之外也一直有长者为我引路。我认为自己很幸运。只是在我生命的早期，父亲的长时间缺席造成了我生命的缺失。很长的时间里，我不知道该如何和他人，尤其是和异性建立良好的亲密关系。为此，我一直苦苦寻找心理的平衡与自我的完整。

这不是一条容易的路。因为我们人生最初也是最重要的阶段是与父母一起度过的，所以无论你走到哪里、走多远，你身上都带着原生家庭的烙印。

从2007年起，父亲的身体开始出现问题，隔三差五要住院。因为我孕期反应特别严重，妈妈当时专门在北京照顾我。在我怀孕5个月的时候，父亲突然打过来一个电话，说自己不舒服，已经住院了。我妈对我说：“那我回去吧，你就别跑了。”

我内心有些赌气，当时还想，父亲肯定又不听话，累倒了，我肯定不回去。但后来，我每天都给妈妈打电话、发短信，告诉她不要担心我，好好照顾父亲。仅仅半个月后，妈妈就从老家回到了北京。后来我才知道，其实父亲那时候已经因为肾衰竭离开了人世。

因为我怀孕，所以我是最后一个知道的；因为我怀孕，所以没有见到父亲最后一眼；因为我怀孕，所以我不能太过伤痛；因为我怀孕，所以要忍着！

父亲就那样走了。在我不能悲伤、不能愤怒的时候，他就那样走了！当我出了月子，我会看着开心熟睡的样子静静地流眼泪，静静地想念他。那时候，我差点儿得产后抑郁症。

事实上，直到今天我才有勇气写出这些文字。写出这些，不为别的，只想让更多的父母，以及即将为人父母的人，在爱的路上，少走像我这般的弯路。或者，至少不要让我们的孩子，再复制上一代的人生。

在孩子看来，如果你离开我，就是你不爱我。正如我当年对父亲的成见——他不在我身边，所以他不爱我。以至于“父亲”二字，成为我生命里永远的遗憾。

如今，即使工作再忙，我和老公也会确保和女儿在一起的时间。假如因为工作要离开一小段时间，我们也会提前做足功课，并且坚决不把工作带回家去。我出差的时候，无论出发前还是回家后，开心都表现得很淡定，只是抱着我仔细看看，然后紧紧搂着我的脖子，再给我一个又大又甜的笑脸。

其实，父母和孩子生活在两个完全不同的世界里。作为父母，很多时候都会和孩子对峙，明明为孩子着想，最终却闹个冲突收场。这就是你不懂孩子，不懂怎么爱孩子。

所以，守望爱，是我写《爱，从懂孩子开始》的初衷。

酝酿了很久，也在实践中和很多妈妈有过大量的沟通。“爱，要从懂孩子开始”不是一句简单的口号。实在是看见太多、听到太多，也经历了太多，最终有感而发。所以，这不是一本我关起门来沤出的书，而是广大父母共同创作的书。

我的导师曾经告诉我，人生中很多东西都会让你留有遗憾，而你必须要带着这

些遗憾继续赶路，因为生活必须向前。沿途中会遇到焦虑、担忧等各种负面情绪，所有这些都没有关系，千万不要捂着它，要让它见光。所有问题，一定都是有办法解决的，不管是什么样的办法。

谁都有懵懂、冲动的时候，生命也因此而变得丰富多彩。但是，每一阶段的人生都需要总结，自己要给自己成长的机会。很多时候，不是别人不给我们机会，而是自己不给。

所以，我给自己这一次机会。

希望你们也是。

罗静
2013年9月





编写说明

早期教育的目的，就是促进孩子身体、智力和心理三方面的平衡发展。

体能、智能和心理能力，这三者在孩子成长的过程中其实是不平衡的。比如，孩子进入“可怕的2岁”，开始变得叛逆时，其实就是孩子的心理能力开始发展，而智力、身体受限，这就导致孩子只能通过不那么合适的方式表达自我。这些冲突是正常的，没有这些冲突，孩子就无法长大。但是，如果父母不能给孩子有效的帮助，甚至起到相反的作用，则有可能给孩子的成长带来极大伤害。由于不懂孩子、用错误的办法管教孩子，从而造成很大的负面影响。

相反，若父母能够读懂孩子，遵循孩子的身心发展规律，帮孩子更好地面对体能、智能和心理能力三者之间的冲突，则会是孩子极大的幸运。研究数据显示，孩子早期若能够得到父母科学、合理的教养，在体能、智能和心理能力三方面获得全面均衡的发展，其长大后的成功概率以及幸福指数都要比其他人高。

让孩子们更快乐、更幸福，这也是早期教育的意义之所在。

在当下中国孩子的成长环境下，对心理能力的培养再怎么强调都不过分。因为它是前述三个维度中，长期被我们忽略但却非常重要的一个维度。因此，我的第一本书，选择了从孩子的心理能力培养讲起。

体能、智能和心理能力这三个维度其实是不可拆分的。

因此，本书的主题虽然是心理能力，但是具体分析问题和提出解决方案时，则从三维平衡的理论角度出发，同时兼顾了孩子的体能发展和智力发育问题。如书中提到孩子的精细动作、探索等，均属于体能发展的一部分；而注意力、语言表达能力等，则是智力发育的范畴。

我在这本书中反复提及三个关键词：安全感、意志力和目标感。为什么论及孩子早期的心理能力发展时，偏偏选择这样三个关键词呢？

从安全感到意志力，再到目标感，每个关键词之间不是独立存在的，它们是循序渐进又互相依存的关系。美国心理学家埃里克森将孩子的早期发展分为了三个阶段



段：婴儿期、儿童期和学龄初期。这个划分极具启示意义。下面我结合埃里克森的阶段划分阐述本书的大体框架。

婴儿期与安全感

孩子的婴儿期，指从出生到1.5岁这段时期，其心理成长主题是：基本信任和不信任的心理冲突。

千万不要以为婴儿期的孩子是什么都不懂的小东西，只要喂饱了就行。事实上，这时孩子已经开始认识人、体验这个世界了。这些柔弱的小人儿，光溜溜地来到这个陌生的世界，如何适应、信任这个世界是孩子面对的第一大课题。当孩子哭闹时，父母是否及时给予回应是孩子能否建立基本信任感的基础。根据埃里克森的说法，信任能够增强自我的力量，会让孩子敢于走向外界进行探索，并且富有理想。反之，则不存奢望，呈现退缩状态，随时害怕、忧虑自己的需要能否得到满足。所以，要解决婴儿期信任和不信任的心理冲突，父母和孩子之间建立好的安全依恋关系至关重要。

那些对他人和外界缺乏基本信任的孩子，会出现见到陌生人就哭泣、害怕与妈妈分开、过分黏人、胆小、害羞等过度反应的现象。唯有建立了好的安全感，孩子才会觉得自己是有价值的，外界同样是可以信赖、能够积极主动去尝试的。只有孩子对自己的力量有信心，对外界有信心，他对探索和实践才能有决心、有魄力，才能真正向前、向上成长。

可以说，安全感就是孩子成长的最重要的心理基石，而父母在中间扮演了极其重要的角色。3岁之前，是孩子安全感建立的关键期，放宽一些则能够到6岁前后。

本书上篇即以安全感为主题。第一部分讲孩子信任主题的开启。从孩子的婴儿期常见“问题”说起，讲述孩子如何开始建构安全感和信任的旅程。第二部分从孩子的情绪发展入手，讲述安全感对于孩子一生的深远影响，并阐述父母在孩子安全感建构中的重要作用。第三部分则专门细分中国家庭的角色和教养理念，分别阐述家庭中不同角色对孩子安全感建构的影响以及相应对策。

儿童期与意志力

孩子的儿童期，指1.5~3岁这段时期，其心理成长主题是：自主与害羞或怀疑的冲突。

这时，孩子已经学会了很多本领，如爬、走、说等，更重要的是他们开始有意识地决定做什么或不做什么。这时候亲子关系的冲突往往很激烈，也就是学术上所说的“第一叛逆期”。面对儿童期的孩子，一方面父母必须承担起引导孩子行为符合社会规范的任务，即引导他们养成良好的习惯；另一方面儿童期的孩子开始有了自主意识，他们坚持自己的进食、排泄方式，所以训练良好的习惯不是一件容易的事。这时孩子会反复用“我”“不”等字眼来反抗控制和约束，父母绝不能听之任之，否则不利于孩子的社会化。反之，若过分严厉和粗暴，又会伤害孩子的自主意识和自我控制能力，让孩子变得自我怀疑，过于害羞和退缩。

因此，要解决自主与害羞或怀疑的冲突，必须要把握住教养中的度，帮孩子形成好的意志力。意志力的根本就是既有适度自由，又有调节自我、克服困难的力量。那些缺乏意志力的孩子，往往很难控制自己的情绪，遇到困难就会大哭小叫或者不听大人的话、任性。这方面的成长现象，本书中篇有大量实例列举。相反，意志力好的孩子，则拥有自主选择自由和能力，同时拥有自我控制和管理意识，懂得适应社会规范的需要。

本书中篇即以意志力为主题。第一部分讲孩子自我意识的觉醒。正因为自我意识的觉醒，出现了一系列“问题”，所以父母需正确应对孩子意志力的萌生，才可避免无谓的家庭战争。第二部分是讲孩子进一步走向自主的过程。在此时期建议父母合理、适度“放手”，让孩子拥有感受自己力量和意志的实践机会。第三部分则专门从日常生活实践的角度，结合孩子常见的意志力发展“问题”，为父母提供问题分析及解决之道，引导孩子学习自我控制。三个章节贯穿始终的，都是引导父母正确呵护孩子意志力的发展，避免过度保护或惩罚不当等错误教养行为。

学龄初期与目标感

孩子的学龄初期，指3~5岁这段时期，其心理成长主题是：主动与内疚的冲突。

在此期间，如果孩子表现出的主动探索行为受到外界鼓励，孩子就会形成主动性，这为他将来成为一个有责任感、有创造力的人奠定了基础。如果孩子的独创行为和想象力被嘲笑或否定，那么他们就会逐渐失去自信心，变得更倾向于生活在别人为他



们安排好的狭小空间里，不敢主动开创自己的幸福生活。

当孩子的主动感超过内疚感时，他们就有了“目的”这一想法。埃里克森把目的定义为：“一种正视和追求有价值目标的勇气，这种勇气不为幼儿想象的失利、罪疚感和惩罚的恐惧所限制。”

具体而言，什么样的孩子才会有目标感呢？一个认为自己有价值，相信自己能做到，对未来有期望的人，才会坚持去实现自己的目标。简言之，就是我相信自己可以（自信），我知道自己很好（自尊），我愿意且有能力去适应外界的诸多不同、差异和困境（理解与共情）。

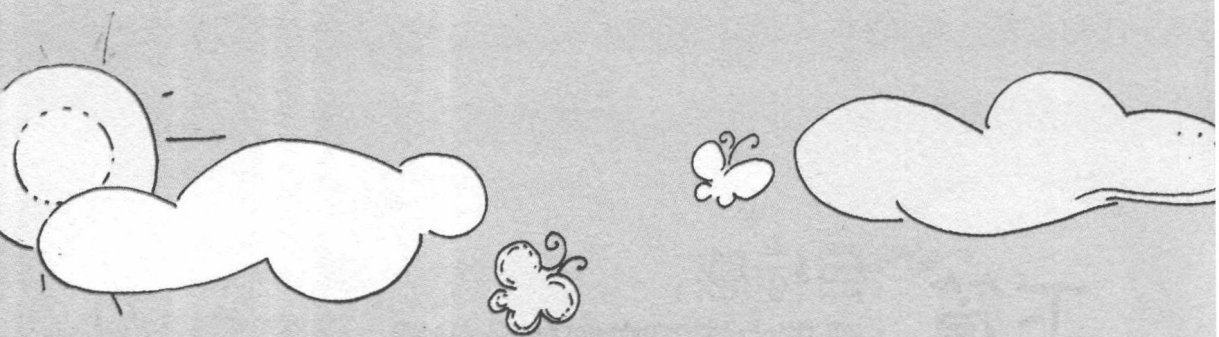
如果孩子很容易受到外界干扰，缺乏自信或过分自信，总是觉得自己不好或者谁也不放在眼里，那就是缺乏目标感的表现。拥有目标感的孩子，有更多责任感和创造力，社会化程度也更高。即便面对困难甚至更大的挑战，依然相信自己有能力走出困境。乐观、坚持、自信，让自己做一个行动家而不是空谈的理论者。

要培养孩子的目标感，父母需知0~3岁为目标感萌芽期，4~6岁为关键养成期。

本书下篇即以目标感为主题。第一部分讲的是自信心培养。引导父母呵护孩子的自信，鼓励孩子自己探索，让孩子体会到“我可以”的成就感，从而初步养成其主动性。第二部分讲的是自尊培养。教父母无条件接纳自己的孩子，让孩子明白自己很好。无论外界评价如何，都不会影响孩子对自己的客观评价和认知。第三部分讲的是孩子初步社会化所要面临的课题。好的目标感必然要和社会发生紧密关联，教会孩子理解他人才能更好地融入社会，让孩子的目标感深深扎根于社会的土壤之中。

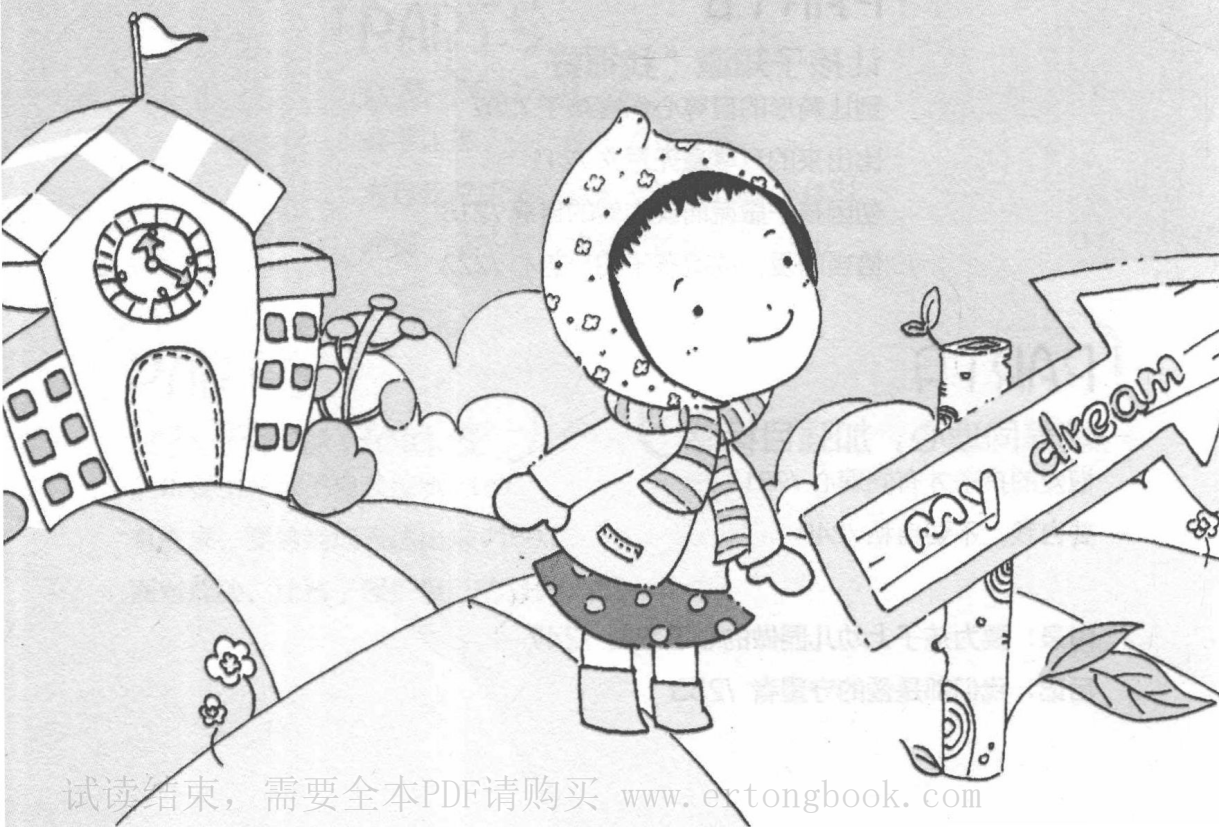
全书始终强调一个观点，即父母一方面要尊重孩子的自我学习和自我完善的能力，另一方面要为孩子的全面平衡发展提供支持、引导以及必要的规范，如此才能帮孩子顺利走出成长中的每一次冲突和不平衡，培养出更加快乐的孩子，构建更加幸福的家庭。





那甜蜜的摇篮和床铺，父母的心和夜晚的灯，以及每一次智慧的回应，都为孩子驱散襁褓中的暗影。

待孩子羽翼丰满，便会展翅即飞，没有丝毫犹疑，因为他早已知道，父母的爱，一直在那里。



目录



上篇 安全感， 给孩子一座最坚实的靠山

引言：安全感是什么 /2

「PART 1

你的爱，孩子安全感的源泉」

黏妈妈的孩子，安全感不足 /5

孩子在探索，父母要守护 /14

爱的抚触：皮肤上的安全感 /24

「PART 2

海绵一样的孩子，吸收并反映你的情绪」

坏情绪的小孩都是父母一手培养的 /30

别让孩子成为亲密关系困难户 /38

「PART 3

家庭是爱的容器」

做个构建孩子安全感的智慧妈妈 /46

做个积极介入孩子成长的智慧爸爸 /54

别让隔代教养消费孩子的安全感 /63



中篇

意志力， 让孩子成长为完整的自己

引言：意志力是什么 /76

「PART 4

请尊重“地心说”期孩子放大的意志」

“对付”叛逆期的孩子，小意思 /82

有了“我”，孩子才有了“心机” /91

父母们，是时候扔掉你们的分离焦虑了 /98

「PART 5

让孩子做自己」

放手让孩子自己成长 /105

与自我意识萌发期孩子沟通的法则 /121

冲突：孩子自我成长的黄金机会 /130

「PART 6

让孩子学会 Hold 住」

父母要引导孩子自我控制 /141

有需求，要恰当地表达出来 /150

面对危险，让孩子保护自己的身体 /158



下篇

目标感， 黑夜中指明方向的北极星

引言：目标感是什么 /166

「PART 7

告诉孩子“你可以”

别让孩子在通往胆怯的路上越走越远 /171

向因不自信导致的拖拉说“不” /184

帮孩子建立规则意识 /193

「PART 8

让孩子知道“我很好”

别让畸形的自尊心伤害孩子 /207

比出来的自尊毫无意义 /211

勿因孩子撒谎而误伤他的自尊 /216

恰当的爱，成就孩子的自尊心 /222

「PART 9

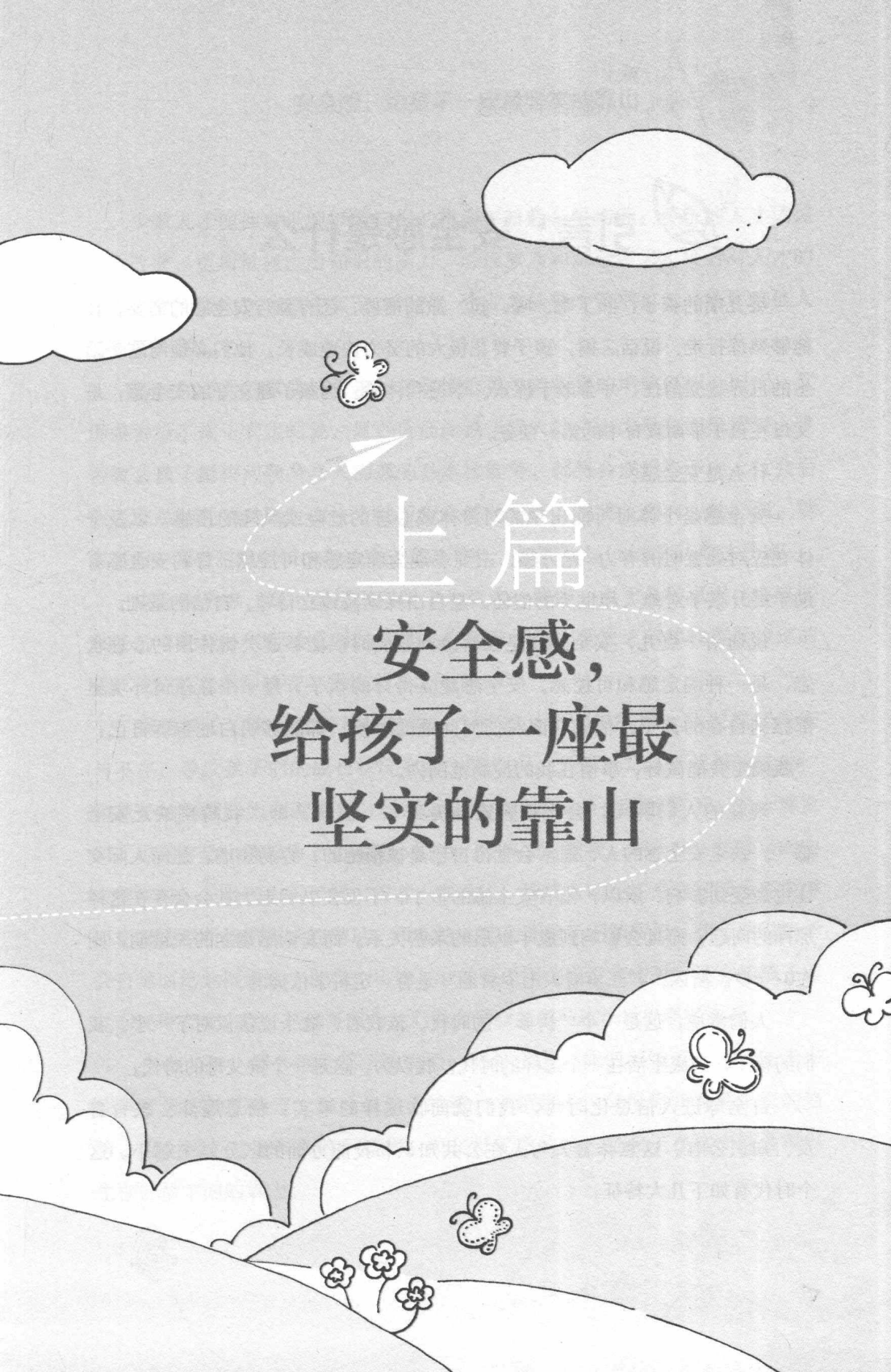
培养同理心，加强目标感

懂爱的孩子才有同理心 /231

要自我，不要自私 /240

附录：要为孩子上幼儿园做的心理准备 /247

后记：我们都是爱的守望者 /253



上篇

安全感，
给孩子一座最
坚实的靠山



引言：安全感是什么



婴儿期的孩子，除了吃、喝、拉、撒的需要，还有爱与安全感的需要。在能够熟练行走、说话之前，孩子要花极大的努力快速成长。他们必须与这个陌生的世界建立信任，才会敢于探索、学习和体验。为孩子建立好的安全感，是父母在孩子早期教育中的第一任务。

什么是安全感？

安全感是个体对可能出现的对身体或心理的危险或风险的预感，以及个体在应对处置时的有力/无力感，主要表现为确定感和可控感。好的安全感有助于提升孩子对他人和世界的信任，是自由探索及建立自尊、自信的基础。

说通俗一点儿，安全感就是在解决问题的时候能够起关键作用的心理状态，是一种确定感和可控感。安全感建立得好的孩子，是一个在任何环境里都感到自在的孩子。他们在面对任何问题的時候，都能够明白地告诉自己：

“我确定我能做好，事情在我的控制范围内。”

现在的人们聊天，会比较频繁地提到一个说法，即“我特别缺乏安全感”。缺乏安全感的人，通常会觉得自己是被拒绝的，容易焦虑，连同人际交往也会受到影响。所以，没有安全感的孩子，不仅在以后走上社会会存在这样的问题，而且会影响到成年以后的亲密关系。而安全感建立的关键期，则在0~6岁。所以，“三岁看大七岁看老”是有一定科学依据的。

人们常说，这是一个“拼爹”的时代。依我看，这个说法只对了一半。我们的孩子，到底生活在一个怎样的时代？我以为，这是一个拼父母的时代。

自全球进入信息化时代，我们就面临这样的事实：信息爆炸、教育普及、知识公有。这意味着人与人在公共知识和技能方面的区分越来越小。这个时代有如下几大特征：





少数人才能拥有系统学习知识的机会，日趋公平均等；传统的人才选拔方法改变，更加重视运用知识的能力、心理素质和综合实力；社会对人才的需求，更加倾向于有真才实干。同时，企业急缺善于管理自己并能影响他人的高级管理人才。

新时代对人的素质的要求，其实恰恰是早期教育的培养目标。因此，父母是否给了孩子安定的爱，是否传递给孩子强大的内心力量和积极情绪，是否教会孩子解决问题及与人沟通的基本技能等，都将会成为孩子走上社会后能否立足的关键砝码。而一个缺乏安全感的孩子，很难找到内心的归属，就有可能一直去制造麻烦，永远无法安定下来，伤害自己，也给别人带去伤害。

提到安全感，我不得不提到留守儿童这一群体。由于各种原因，在这些孩子的早期成长过程中父母的长期缺席导致他们严重缺乏陪伴和持续稳定的爱。他们就是典型的安全感建立不足的人。

我的博士论文就曾关注了这样一个群体。研究过程中，我发现父母在与不在，导致孩子们的成长状况有着天壤之别。父母，尤其是爸爸的缺失，和孩子的问题行为有着密切的联系。缺少父母的爱与关注的孩子，安全感更弱，也更容易出现行为上的问题。因为，当孩子有被爱、被关注、被满足的内在需求时，父母因为不了解，或者不在身边，再或者即便在身边却因为不懂得而粗暴地阻断孩子需求的满足，所有这些都会让孩子不知所措，孩子便没法学会自然而然地探索这个世界。比如，有的孩子因此而没有主见，还有的孩子因此而变得有攻击性，这都是因为他们没有学会怎样与这个世界顺畅沟通。

生命之初，每个孩子都活泼可爱，眼神澄澈。他们不知道，自己的未来充满了怎样的不确定。父母是孩子的第一个领路人。父母需要看清未来的趋势，因为孩子就是未来的一部分。而父母优质的爱，是孩子在这个社会得以生存的最牢固的靠山。