

面对养育孩子带来的各种问题和挑战，
美国著名亲子育儿专家、哥伦比亚临床心理学博士劳拉·马卡姆致力于
为父母提供专业、细致、科学的育儿方法

劳拉博士 有问必答

搞定父母问得最多的
72个问题

【美】劳拉·马卡姆博士 Dr. Laura Markham 著
聂传炎 译

*Dr. Laura knows:
Answering parents 72
most frequently asked questions*

Laura Markham



上海社会科学院出版社



青豆家教馆

专业、细致、科学的育儿方法

劳拉博士 有问必答

问得最多的

72个问题

【美】劳拉·马卡姆博士 Dr. Laura Markham 著 聂传炎 译



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

劳拉博士有问必答:搞定父母问得最多的 72 个问题 /
(美)劳拉·马卡姆著;聂传炎译. -- 上海:上海社会
科学院出版社,2016

ISBN 978-7-5520-1429-7

I. ①劳… II. ①劳… ②聂… III. ①婴幼儿—哺育—
问题解答②家庭教育—问题解答 IV. ① TS976.31-44
② G78-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 130637 号

Copyright © 2016 by Laura Markham, PhD

Simplified Chinese edition copyright © 2016 Beijing Green Beans Book Co., Ltd.

劳拉博士有问必答——搞定父母问得最多的 72 个问题

著 者:[美]劳拉·马卡姆博士(Dr. Laura Markham)

译 者:聂传炎

责任编辑:李 慧

特约编辑:邓颖诗 殷 姿

封面设计:主语设计

出版发行:上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

http://www.sassp.org.cn E-mail: sassp@sass.org.cn

印 刷:北京凯达印务有限公司

开 本:710×1000 毫米 1/16 开

印 张:17

字 数:220 千字

版 次:2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-1429-7/G·562

定价:36.80 元

版权所有 翻印必究

序 言

平和式育儿法—— 当代父母最需要的理念和方法

养育孩子，就意味着让他们茁壮成长。然而，即使那些愿意舍弃自身需求，甚至舍命保护孩子的家长，在面对育儿的艰辛时，也会感到不知所措——

养育孩子，不仅意味着全天候的陪伴，还要处理各种扑面而来的问题，诸如孩子生病、受伤、发脾气、不听话、兄弟姐妹争吵、面对失去亲人的痛苦，以及每个家长迟早都会面对的任性、幼稚或无礼的儿童行为。父母自己也处于各种抓狂，面对各种担忧或烦躁。更难的是，我们每天都会面对新情况，却并不知道对策。

本书从父母平时提出的数百个问题中，精心挑选出 72 个大家问得最多，也最具代表性的问题，我尽力为大家提供详尽的解答，希望读者能从我的分析中，知道这些问题的原因，并借助我提供的方法，给予解决。无论你是即将为人父母，或是孩子已经出现各种情况，希望你都能在这本书里找到答案，得到支持和帮助。书中还有一个章节专门谈到了兄弟姐妹的问题，包括如何让孩子准备好迎接新的弟弟妹妹，以及如何让他们适应新宝宝降生以后的生活。

需要说明的，孩子的问题层出不穷，这些问题的答案只是给你提供大致思路，使你在面对各种育儿问题时能摸索出自己的方法。这些方法被称之为“平和式育儿法”，它以大脑发育、情感依恋和儿童发育的最新科研成果为根据，尊敬父母的本能和直觉，因此它也是常识性的科学育儿方法。通过本书最具代表性的 72 个问题和答案，希望父母能够基本掌握这



一育儿理念和方法，成为更出色的家长。

平和式育儿法建立在三大理念之上。

首先，身为父母，我们需要控制自己的情绪。任何父母都无法做到始终心平气和，因为我们都是凡人。但是，如果我们受到自身情绪的支配，心里难受时大发脾气，孩子就会认为，成人就是这样解决问题的。曾几何时，孩子会发自内心地尊敬父母，但在现代社会中，孩子会受到许多影响。他们仍然想要尊重父母，但他们需要父母为他们树立榜样，积极活出自己的价值，这样才会赢得孩子的尊敬。当我们无法控制自己的情绪并大吼大叫时，我们就失去了他们的尊重。孩子会从我身上学习到如何管理自己的情绪，所以，当我们保持冷静、寻求对策，而不是指责时，孩子也会学习这样做。他们的大脑会发育得更健康，他们会更加自律和坚韧。如果孩子能够管理自己的情绪，他们就可以管理自己的行为。因此，平和育儿意味着，我们的家中不会鸡犬不宁，而是洋溢着满满的爱。

其次，育儿，最重要的就是家长和孩子之间温馨的良性关系。“认为父母喜欢自己”可能是儿童发育的最重要的因素。孩子与我们关系亲密时才会接受我们的引导，所以情感纽带是让孩子与你合作的最佳途径。出于这个原因，平和育儿法认为，80%的育儿工作是培养情感，只有20%的工作是指导。你无须做某些特殊的事情来建立和巩固亲子关系，事实上，每次互动都在建构亲子关系。这是好事，也是坏事。购物、拼车和洗澡的价值，不亚于面对问题时的严肃谈话。孩子不想分享自己的玩具、睡觉、做功课？你的处理方式，将会为长久的亲子关系，以及他对人际交往的看法奠定基础。

最后，平和育儿法并不试图控制或惩罚孩子。相反，它认识到孩子想做好人，也想做好事。孩子调皮捣蛋，是因为他们感到难受，或需求没有得到满足。所有行为都受到情绪的驱动，所有的孩子都需要引导和限制。当孩子觉得我们理解他们，并帮助他们消除难受情绪时，他们就更愿意接受我们的引导。因此，平和育儿法会训练孩子，帮助他们克服负面情绪，



这样他们就会从亲身经验中受到启发，下次做得更好。要实现这个目标，作为父母，我们就需要体谅孩子，尽量从他的角度来看待事情，即便在我们确定界限的时候。

平和育儿法可能并不轻松。当我们想要吼叫或咆哮时，我们很难控制自己；生气时，很难心平气和地说话；疲倦时，很难有耐心，也很难亲近孩子。但这样做是值得的。因为研究表明，平和育儿法会培养出高情商与高智商兼具的优秀孩子。

你希望家中更加和平，充满欢乐、耐心和乐趣吗？你想培养出可靠而体贴的孩子，让他蓬勃发展并实现全部潜能，并且你每天都乐意与他相处吗？你想不再惩罚孩子吗？你希望自己是世界上最幸运的父母吗？这些你都可以做到。这本书将告诉你如何做。

值得注意的是，这本书不会教导你如何成为超级父母；相反，它只会教导你如何体谅自己的缺陷，从而给予孩子更多的爱。我们常常感到压力重重，想要将家中安排得井井有条；或者每晚都赶着安排丰盛的晚餐，想要以此证明我们是很好的父母。做这些事情可能是值得的，但它们与育儿无关，因为如果你能让孩子心情愉快，也许他宁愿吃非常简单的晚餐。这本书会介绍育儿过程中真正重要的事情：你的内在状态，以及你与孩子之间的关系模式。

因为我们都是凡人，我们的父母也是凡人，所以我们都背负着包袱，这限制了我们的。通常，直到有了孩子，我们才会修补这些伤口，想要养育出健康的孩子。我们渴望为孩子竭尽全力，这就是无与伦比的机会，让我们去愈合、成长和绽放。

采取新式育儿法刚开始可能会让人感到不知所措，你可以从以下这些方法入手：

- 每天做一个积极的小变化。寻找帮助（比如阅读这本书），为自己加油。起初，你会看到小小的变化，倾筐之土迟早会筑成



九层之台。

- 当你犯下错误时（你会的，如果你是凡人的话），要充分体现谅自己，向孩子道歉，并向理想的目标迈出积极的步骤。即使前进两步再后退一步，你最终也会实现目标。

- 想象相安无事并且充满爱意的家庭生活是怎样的；注意你和孩子的感情亲近了多少；孩子开心了多少，听话了多少。

- 保证采取平和育儿法。下面 10 项“保证”将帮助你成为更好的父母，也会帮助你变得更加快乐。

1. 保证照顾好自己并且保持冷静

照顾自己并保持冷静，这样，你就可以变得更快乐、更有耐心，成为鼓舞人心的人。孩子需要这样的家长。这意味着你在日常生活中要进行持续的自我培育：提前睡觉保证休息充分，饮食健康保持良好体魄，将内心的负面情绪转变成正面情绪，放慢节奏享受生活的乐趣。最重要的是，努力管理好自己。当你的情绪失控时，你就会处于“战斗”或“逃跑”模式，此时，孩子似乎就是你的敌人。在和孩子互动之前，先让自己冷静下来。

2. 保证在相处时努力爱孩子

我们都知道，感到被爱和被珍惜的孩子才会茁壮成长。被关爱的孩子，父母都爱他们，但并不是所有人都能茁壮成长。只有当孩子感到我们按照他们的本性关爱和珍惜他们时，他们才会茁壮成长。每个孩子都是独特的，因此，关注和爱护每个孩子的方式是不同的。作为父母，我们难就在按照孩子的本性接纳他们：接纳他们的缺点和所有东西，无条件地珍惜他，同时要引导他的行为。秘诀在哪里呢？那就是，从孩子的角度出发，正面看待问题，庆祝每个小小的进步。

3. 保证亲近孩子

分离是难免的。正是因为这个原因，我们需要常常亲近孩子。请记



住，高质量的亲子时光是需要亲近孩子，而不是教训他，所以，它基本上是轻松自由的。每天早上做的头件事情就是拥抱你的孩子，和孩子说再见时再次拥抱他。当天再次团聚时，要花 15 分钟时间心无旁骛地陪伴孩子。你在这 15 分钟做什么？倾听、体谅、拥抱、打闹、大笑、耐心地倾听。晚餐前不再工作，这样，你就可以在晚上专心陪伴家人。共同吃晚餐。每晚睡觉前，和每个孩子单独聊会儿天，安静地搂抱着他们。

4. 保证树立尊重他人的榜样

想让孩子直到十几岁都能体贴和尊重你吗？那就做个深呼吸，然后礼貌得体地和他们说话。当你生气时，这样做并不容易。所以，记住面对孩子时管理自身情绪的基本原则：你是他的榜样、不要往心里去、这些都会过去！

5. 保证培养孩子的情商

除了示范情绪的自我管理方法外，我们还要帮助孩子学会管理自己的情绪：

- 教他们学会自我安慰。和你可能已经听说过的育儿理论相反，任由孩子哭泣并不能让他学会自我安抚（这只会让其杏仁核变得过度活跃，让他在日后表现出恐慌）。任何曾经尽力让自己冷静下来的人都知道，安抚是个生理过程。当我们在婴儿哭泣时安慰他们的时候，他们的身体就会释放出催产素和其他有安抚作用的生物化学物质。你会看到他们冷静下来。在生理上来讲，他们在为产生这些具有自我安抚作用的激素去强化自身的神经通路。正是通过这种方式，孩子学会了在难受时安抚自己。

- 让孩子明白，他们的各种感情都是情有可原的，即便他们的行为必须受到限制。

- 体谅他们的情绪。

- 当他们需要表露情绪时，聆听他们。诉诸于语言，有助于



孩子学会表达自己的感受——“你非常生气。”但更多的时候，当孩子们哭泣或愤怒地发泄情绪时，他们只需要我们充满慈爱地陪伴他们，从而给予他们安全感。他们往往无法清楚地表达自己为何难受，也没有必要让他们这样做。但是，这能帮助孩子学会接纳和面对自己的情绪，这样，他们就能克服这些情绪，而不会意气用事（这就是“发泄”的含义：当情绪淹没我们之时，我们意气用事，而不仅仅是容忍他们）。

6. 保证找出孩子行为背后的需求

无论孩子做了什么惹你不高兴的事，背后都是有原因的。你可能认为这个理由并不恰当，但它确实在刺激着他的行为。大吼大叫不能纠正行为，关注根本需求，我们才能改变他人的行为。如果父母们关注问题的本质，事先主动满足孩子的需要（“嗯……似乎她想自己决定穿什么衣服，即使它们不合身！”），孩子就会乐意合作。

7. 保证引导而不是惩罚

孩子的行为有时是为了取悦我们。如果我们不断地批评和惩罚他们，他们就会变得冥顽不灵。如果父母们通过慈爱的榜样以身作则，关注其需求而非不良行为，事先主动加以引导而非惩罚（“你可以在外面扔球。”），体谅地为他们设置限制（“你很生气，很伤心，但我们不能打人。我们可以开口告诉弟弟，让他知道你的感受。”）。最终，孩子就会变得自律，乖乖听话。

8. 保证分清主次轻重，满怀感恩

保持积极的心态，并选择你的战场。与孩子的每次消极互动都会消耗宝贵的情感资本。将精力集中在重要的事情上，比如他是怎么和兄弟姐妹相处的。要从大局考虑，孩子将夹克扔在地板上可能会惹你生气，但并不值得你将亲子关系的银行存款变成亏空状态。要感激他做的每件让你喜欢的事情，然后你会发现，他会做更多类似的事情。



9. 保证完全接纳自己并体谅自己

想要在心中感受到更多的爱吗？那就爱自己吧！爱是一种行为。是的，爱完全是不可控的——但给予爱会让我们产生更多的爱意，感受到更多的爱。我们心中能够容纳多少爱，我们就能给予孩子多少爱。去吧，拓展你的心灵吧。每次感到难受的时候，无论如何都要爱自己。你会惊讶地看到自身生活的变化。

10. 正确认识事物

当然，你的孩子会犯错，你也会。没有完美的父母，没有完美的孩子，也没有完美的家庭。但有些家庭会弥漫着深深的爱意，每个人都能在其中茁壮成长。要建造这样的家庭，那就要在日常抉择中，朝这个目标努力，此外别无他法。只需要你付出辛勤的努力，不断调整航向，驶向正确的方向。如果你寻找它，你总能找到这样的路标和帮助，让它们召唤着你度过更丰盈的人生。只要始终坚持不懈就行了。不经意中，你就会发现自己置身全新的风景之中。

愿中国家长能从这里的 72 个具体问题以及答案出发，学习平和式养育法，收获全新的育儿体验，孩子也因此获得更好的成长。

劳拉·马卡姆博士 (*Jane Markham*)

2016 年 5 月

目
录
Contents

序 言 平和式育儿法——当代父母最需要的理念和方法	1
---------------------------	---

第一部分 父母早知道

1 哺乳能提高孩子的智商吗？	3
2 到底能不能用奶嘴安抚婴儿？	5
3 刚满月的宝宝不抱就哭，该怎么办？	7
4 为什么两个月的孩子动不动就哭？	9
5 4个月大的孩子会做噩梦吗？该怎么避免？	11
6 “亲密育儿法”是否太过了？	14
7 手机软件可以用来安抚婴儿吗？	16
8 怎样让孩子接受保姆？	18
9 我要上班了，应该给孩子断奶吗？	20
10 怎样帮助丈夫适应新爸爸的角色？	22



第二部分 好习惯养成

1 如何调整孩子吃奶的习惯？	29
2 如何给会用杯子喝水的孩子戒奶瓶？	31
3 怎么才能让幼儿在餐桌吃饭？	34
4 如何帮助孩子吃健康食品——尤其是蔬菜？	39
5 喂母乳的孩子半夜总是醒来，怎么办？	42
6 如何让孩子习惯睡婴儿床？	44
7 孩子不摇晃就睡不着，怎么办？	46
8 刚满周岁的孩子能安睡整夜吗？	49
9 怎么让孩子好好睡午觉？	53
10 孩子每天醒得太早，如何调节？	56
11 怎么帮助孩子从婴儿床换到单人床？	60
12 4 岁孩子总是半夜醒来，怎么办？	62
13 怎样阻止孩子咬指甲？	64
14 怎样才能让幼儿愿意刷牙？	67
15 怎么让 19 个月大的孩子喜欢洗澡？	71
16 2 岁孩子讨厌洗头，怎么办？	75
17 孩子的如厕训练，我应该再等等吗？	80
18 怎样激发孩子对如厕的兴趣？	82
19 孩子不愿意用便盆大便，怎么办？	84
20 孩子害怕使用卫生间，怎么办？	88
21 为什么孩子突然开始尿床？	91
22 4 岁孩子尿裤子，是什么原因？	95
23 如何应对恼人的便秘和大便失禁？	98



第三部分 情商培养

1 怎样帮助幼儿理解情绪?	105
2 为什么孩子总发脾气?	108
3 孩子一不高兴就打妈妈,怎么办?	112
4 1岁多的孩子被烟雾报警器吓坏了!	115
5 孩子为何总是哼哼唧唧?	118
6 孩子为什么这么怕虫子?	124
7 2岁孩子有社交焦虑,怎么办?	127
8 如何教会孩子觉察情绪、体谅别人?	131

第四部分 父母的挑战

1 执拗的孩子挑战父母的界限,如何应对?	139
2 如何管教14个月大、不听指挥的孩子?	144
3 如何阻止孩子咬父母?	149
4 16个月大的孩子喜欢扯爸妈的头发,该怎么办?	152
5 怎样管教爱推人的“小霸王”?	155
6 怎样让孩子不再直呼我的名字?	161
7 孩子喜欢乱扔东西,该怎么管教?	164
8 如何管教精力充沛、不听话的幼儿?	166
9 我的孩子失控了,总是惹我生气,怎么办?!	172
10 3岁孩子说脏话,怎么办?	174
11 4岁的孩子打妈妈,该怎么办?	179
12 关禁闭无效了,如何应对抓狂的3岁孩子?	184
13 如何不关禁闭就改变孩子的行为?	187



14	为什么最近孩子开始爱咬衣领和毯子？	191
15	为什么 4 岁半的孩子总是说些很消极的话？	193
16	4 岁的孩子爱打人，怎么办？	195
17	贼大胆的孩子经常“制造惊险”，我该怎么办？	202
18	孩子撒谎，我应该怎么应对？	204
19	孩子不肯和别人分享玩具，怎么办？	207
20	坏习惯，还是压力？	210
21	如何应对 5 岁孩子的攻击行为？	212
22	如何帮助孩子过渡到日托中心，减少她的分离焦虑？	215
23	孩子不听幼儿园老师的话怎么办？	219
24	如何阻止孩子在学前班咬人？	223

第五部分 家有二宝

1	兄弟姐妹之间的年龄间隔几岁最好？	229
2	如何帮助孩子适应弟弟妹妹的到来？	232
3	2 岁的孩子因为妹妹的出生变得很缠人，怎么办？	235
4	如何让姐弟俩停止争吵？	239
5	怎样给两个孩子立家规？	246
6	如何为不同年龄的孩子设置日常惯例？	248
7	如何帮助继女准备好迎接弟弟（妹妹）的降生？	251



第一部分 父母早知道



1

哺乳能提高孩子的智商吗？

亲爱的劳拉博士：

是否有研究证明，哺乳会提高孩子的智商？

母乳妈妈

当然！最近的科学研究表明，哺乳能将孩子的智商提高 2%–5%。不过，很多研究人员认为，这是因为学历更高、更富裕的女性更可能给婴儿哺乳，他们的孩子在脑力测试时分数更高。这可能是源于阶级和教育优势，而不是母乳哺育所造成的。

哺乳的妈妈们还提出了下面这种受科学家们支持的常见理论，那就是：哺乳意味着更深厚的母子感情，这种感情能促进孩子的智商。

最近的研究成果还表明，除了感情、教育和收入等能促进智商外，母乳本身就具有重大的作用。

这个大型研究项目首次排除了母子感情、哺乳方式、教育、收入、出生体重、母亲吸烟，乃至出生顺序等因素。排除这些因素以后，母乳喂养的婴儿智商仍然比奶粉喂养的婴儿高出 3% 还要多。