

【英】D. W. Winnicott 著
赵丞智 译 郝浩丽 审校

INVESTIGATING
THE
PARENTS

温尼科特与为人父母者的谈话

——爸爸妈妈的贴心书

唐纳德·温尼科特是继弗洛伊德后的又一位精神分析大师，同时他也是一位十分出色的儿科学家。他一生中接待和治疗过近6万个母婴家庭，在英国家喻户晓。



Talking to Parents

温尼科特与为人父母者的谈话

——爸爸妈妈的贴心书

【英】D. W. Winnicott 著

赵丞智 译 郝浩丽 审校

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

温尼科特与为人父母者的谈话：爸爸妈妈的贴心书 /
(英) 唐纳德·温尼科特 (D. W. Winnicott) 著；赵丞智
译；郗浩丽审。—北京：中国轻工业出版社，2019.4
ISBN 978-7-5184-2152-7

I. ①温… II. ①唐… ②赵… ③郗… III. ①儿童
心理学 ②儿童教育—家庭教育 IV. ①B844.1 ②G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第241769号

版权声明

TALKING TO PARENTS By D.W.WINNICOTT, INTRODUCTION BY T.BERRY BRAZELTON, M.D.
Copyright: © 1993 BY THE WINNICOTT TRUST
This edition arranged with THE MARSH AGENCY LTD
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2018 China Light Industry Press/Beijing Multi-Million Electronic Graphics & Information Co., Ltd.
All rights reserved.

总策划：石 铁

策划编辑：阎 兰

责任编辑：阎 兰 王雅琦

责任终审：杜文勇

责任监印：刘志颖

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2019年4月第1版第1次印刷

开 本：710×1000 1/16 印张：10.00

字 数：80千字

书 号：ISBN 978-7-5184-2152-7 定价：52.00元

读者服务部邮购热线电话：010-65125990，65262933 传真：010-65181109

发行电话：010-85119832 传真：010-85113293

网 址：<http://www.wqedu.com>

电子信箱：1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换
180968Y2X101ZYW

推荐序

感谢赵丞智老师邀我作序，赵老师找到我也许是因为我是国内较早系统介绍温尼科特的人之一。刚好是 10 年前的 2008 年，也是在元月，我的那本以博士论文为基础的《客体关系理论的转向——温尼科特研究》一书出版了。那时，国内对温尼科特还知之甚少。而我，循着他的理论进入了精神分析实践的学习，参加了中国-挪威精神分析连续培训项目，进行与精神分析有关的教学、科研、咨询与治疗。温尼科特就像一盏明灯，引领我进入了精神分析的殿堂，而我好奇又欣喜地一路走着，仿佛一个蹒跚学步的孩童，时而远离，时而回转，因为知道母亲就在身旁，心中颇为安稳。大部分时间温尼科特被我当成了环境母亲，而将其作为客体母亲进行研究的时刻——有，却非占据全部身心。赵老师是一位用全部身心来研究、探索、推介温尼科特的学者、精神科医师和心理治疗师。他翻译审校了多部温尼科特的著作，组建学习和研究团队，定期举办读书会 and 文献研讨会，开展介绍温尼科特及其思想著作的网络课程，成功引进中国-巴西国际温尼科特精神分析取向心理咨询师的系列培训项目，并组织了国际温尼科特学术研讨会。如此大量且全情投入的工作，让国人遇见了温尼科特，也让温尼科特思想在中国扎了根。

这本书收录了温尼科特在 BBC（英国广播公司）电台为父母们所做的系列广播谈话中 1955 年之后的所有内容。在此之前的谈话内容收录于其姊妹篇《妈妈的心灵课——孩子、家庭与大千世界》（*The Child, The Family and The*

Outside World)*，在英国这本书父母几乎是人手一本，可见其受欢迎程度。感谢赵老师提供这样一个机会让我提前一睹本书内容，虽然翻开每章时都已在夜深时分，但我从未觉得困倦并甘之如饴。寒冬深夜的阅读可以让人感到温暖，这正是温尼科特的魅力所在。

温尼科特的话语和文字中，充满了对父母角色的悲悯、包容和理解，不知不觉间我就会成为他谈话的对象，感觉自己被涵容、被理解、被治愈。“许多男人和女人在他们结婚时和结婚之后，都还在挣扎着长大……（第二章）”“我们其实很容易理想化母亲的工作。我们都知道，任何工作都会有挫折，会有令人厌烦的常规，以及每个人能够承受的极限。为什么不把照顾婴儿和小孩子的工作也看作是一样的呢？（第六章）”身为母亲，我自己在成长，经常遇到挫折，也有过挣扎，但却从未被如此明晰地看到并确认是具有治愈功能的。书中的谈话不是教导，并非要告诉父母应该做什么以及怎么做，而是给予父母理解、支持和信心，让他们相信自己正在做着正确的事情。此外，本书中讨论的诸多话题对理解我国当下家庭养育中遇到的问题多有裨益，比如二胎家庭应当如何看待和处理孩子们之间的嫉妒；如何当一个继父或继母；如何在保证安全和提供安全感之间达到平衡等。温尼科特提供的是可以使父母安心的新思想和新观念，这些真知灼见会让父母们豁然开朗，并如释重负。

心理咨询师同样可以在温尼科特温暖的语境里找到可助力成长的部分。首先，理解儿童的成熟过程始终是温尼科特思想的主线，这本书围绕婴儿过渡客体的发展、说“不”的能力的发展、正常嫉妒和异常嫉妒的发展、罪疚感和是非感的发展以及安全感和信任感的发展展开，生动地呈现了成长中的儿童及父母照护环境的状态。其次，在温尼科特的理论中，母婴关系是咨访关系的原型。因此，咨询师和治疗师可以从温尼科特如何对待父母，以及帮助父母理解孩子的态度中进行学习。比如：“把当母亲的烦恼之处付诸言表有

* 本书中文简体版已由中国轻工业出版社于2016年出版。

什么用处呢？我认为，我们可以通过让母亲在体验痛苦的时候说出苦恼，来帮助她们，如果母亲把一些怨恨压抑住不去表达，那么这些隐藏在爱背后的怨恨就会破坏对孩子的爱……在恰当时候的一句言语表达，可以把所有怨恨聚集在一起，并把它们宣泄出去，之后才可能安下心来……事实上，我发现引导妈妈们逐渐接触她们那些痛苦的怨恨是非常有帮助的。（第六章）”

记得在早期学习精神分析的过程中，触动我最大的是对“理解”的强调，理解先于矫治，理解先于改变。这本书无处不体现着理解，理解婴儿、儿童及其成长，理解父母及其困境。温尼科特说：“我们已经在了解人们所感觉、所思考和所做的事情方面做了大量的工作，并在这一基础上进行讨论或教学，以促进更好的理解。（第一章）”现在，借着这本书，这些理解能传递给更多的父母和心理咨询师们，这也是温尼科特的心愿吧！

郝浩丽

2018年1月于南京师范大学随园西山

有关阅读温尼科特

T. Berrt Brazelton, M.D.

阅读温尼科特这些大部分未公开发表的著作片段，就好像是一个人在沙漠中长时间行走之后，遇到了消暑提神的一汪清泉一样。每篇文章都会带来巨大的回报以及令人愉快的阅读体验。

温尼科特选择借助广播媒体直接和父母们谈话，这一特别的方式非常有趣。毕竟，他理想中“平凡而奉献的母亲”（ordinary devoted mother）是会自然而然地照顾儿童的。这个传播他儿童养育理念的广播节目，可以被视作是其人生观的宣扬。

但是，按照习惯，他惯于立刻解决问题。他并不试图去指导父母，而是试图去帮助他们理解自己在做什么，然后合理化他们曾经所做的事情。有这样一句话：“一个人只会预期自己做的和以前一样，或者有可能更糟”。这句话体现了温尼科特对父母的优势和长处简单而强有力地支持，他与一般的那些育儿专家或权威们不同，后者惯于告诉父母们哪些事情是不可以做的。

在整个职业生涯中，我一直是唐纳德·温尼科特的钦慕者和学生。他把规范的儿科学方法和自己在儿童精神病学和精神分析方面的洞察力结合在一起，这让我在很久以前就把他视为榜样。他那杰出的洞察力来自于对母婴养育过程的深刻理解，外加这样一种坚定的信念：绝大多数父母都拼命地

“望子成龙，望女成凤”，从而想证明他们自己做得很好。温尼科特的文章不断强调着他的理念和阐释。听到这些解释，父母们将会深深地松了一口气，并感到安心，因为这些解释发自温尼科特内心的理解，带着他那令人钦佩的奇特智慧。

他澄清道，这些谈话的目的并不是想要告诉父母们去做什么，而是要（1）解“养儿育女的科学”之毒，（2）给父母们信心，让他们相信他们正在做的事情是正确的，以及（3）让父母们在养育孩子遇到意外困难时，能够自由地寻求个性化的帮助。温尼科特不断地强调，父母本身具有做对事情的天性，外加无法避免的罪疚感和矛盾心理，让他们成为天生感觉敏锐的父母。温尼科特从来就不害怕真诚的常识：“和那些失败的继父继母们会谈……可能是富有成效的做法。会谈对象终究是普通的男人和女人。”继父继母是一种无法避免的、没有回报的身份角色。

在“吸吮拇指”一文中，温尼科特对这一现象给出了我听过的最好的解释。“吸吮拇指”这一行为的出现，体现了婴儿首次使用自己的想象力。婴儿吸吮自己拇指带来的真实体验一直就被想象中的乳房或奶瓶丰富着。为什么有些人非要剥夺婴儿的这种早期自我体验呢？这可是婴儿在体验着自己创造自己那充满深情的客体的过程啊！

这些谈话就像剥洋葱一样，层层递进，通过一步步简单的谈话，直抵他所讨论的养育目标的核心。例如，父母在育儿过程中有三个说“不”的阶段，从父母需要为孩子的能力局限承担完全的责任（生命第1年），到教会孩子说“不”这个词汇，以及那些与危险有关的其他词汇，诸如词汇“烫”（第2年），然后，再把“不”这个词汇的意义带给孩子，扩展孩子做选择的经验和合并局限的能力，以及为孩子提供言语性解释（第3年）。

这里要提到另一个直击父母内心的问题：“嫉妒心是如何消失的？”在温尼科特言简意赅的解释中，我们看到了嫉妒心最终是如何被平息的：个体首先认同了自己嫉妒的对象，然后认同具有嫉妒心的守护自己的妈妈和她的感

受。这是使用一个人的想象（共情）能力站在其他人视角上看问题的表现。

我最喜欢的那篇短文是“为人父母也会烦”。这一章节将帮助所有的父母面对负性感受，而往往有这些负性感受再正常不过了，甚至还是健康的。温尼科特提醒我们，那些出了问题的养育总是令人厌烦的，而当养育正常进行时，又往往是被忽略的。所以，父母们的日常生活当然都充满了令人厌烦的各种事情。“孩子们将一如既往地令人讨厌，而母亲也将一如既往地感到快乐——介于她们得到了成为牺牲者做出奉献的机会。”

这是一本美妙的小册子。温尼科特精炼出了父母的本质特征。例如，第八章的结束部分提出了一种具有挑战性、启发性的思想：如果没有罪疚感和又爱又恨的矛盾情感，母亲就不会敏感地觉察到她的孩子的需求。温尼科特确实让读者加深了对养育孩子的挑战的理解，他也让听众和读者感受到了，成为一个“足够好的妈妈”是个体所追寻的最令人满意的角色之一。温尼科特真是一个天才！

引言

INTRODUCTION

在 1939 年到 1962 年间，唐纳德·温尼科特一共为 BBC 做了约 50 次电台广播谈话节目，几乎所有的谈话都是针对父母的。这些录音被转录成了短文，而有些短文组成了温尼科特表达清晰并扣人心弦的作品。第二次世界大战即将结束之际进行的一些早期谈话的制作人是珍妮特·奎格利（Janet Quigley），这些谈话被收集在一本小册子中，书名是《逐渐认识你的宝宝》（*Getting to Know Your Baby*）。还有另一个谈话系列节目，时间是从 1949 年到 1950 年之间，由艾莎·本齐（Isa Benzie）制作并出版了一本类似的小册子，书名是《平凡而奉献的母亲和她的宝宝》（*The Ordinary Devoted Mother and Her Baby*）。这两本小册子很快就售罄并绝版了。但是，由于英国有禁止医生做广告的规则，温尼科特并没有在由广播稿编辑成的小册子上署名，随着温尼科特追随者群体的逐渐壮大，许多人都要求再版温尼科特谈话节目的内容。因此，以这两本小册子为基础，最后形成了一本书，书名是《孩子和家庭》（*The Child and the Family*），由珍妮特·哈登伯格（Janet Hardenberg）编辑，1957 年以塔维斯托克（Tavistock）的出版物发行*；还有几个他关于战时疏散的内容的谈话，被纳入另一本姊妹小册子中，书名为《孩子和大千世界》

* 在美国本书以书名《妈妈和宝宝：最早人际关系的基础》（*Mother and Baby: A Primer in First Relationships*）出版。

(*The Child and the Outside World*)。1964年企鹅出版集团(Penguin Books)决定以这两本书为基础出版一本精选集,书名为《妈妈的心灵课——孩子,家庭和大千世界》,这本书几乎包括了到那时为止所有出版的广播谈话节目的内容。

截至1968年,企鹅出版社出版的这本精选集已经卖掉了5万本,温尼科特在出版社庆祝会上作了一个简短的讲话。在讲话中,他提到自己是如何为了去电台谈话节目,而“驾驶着小汽车行驶在前一天晚上空袭过的、满是石块和玻璃的道路上”,前往位于朗豪酒店(Langham Place)的BBC录节目。他还表示,在1949—1950年录制系列广播节目期间,他得到了艾莎·本齐女士的很多热情帮助,在工作上给了他很大的信心。用他的话来说:“她从我所有的谈话内容当中精练出了一个短语‘平凡而奉献的妈妈’”。他继续说道:“这个短语立刻就为养育孩子这个工作定了性,而且这个短语很契合我的需要,它让我既摆脱了对母亲和养育工作的理想化,也避免了教育和鼓吹。这让我能够成功地把对孩子的照护描述为一种随时随地的自觉自发性的实践。”

有趣的是,温尼科特也提到了这一点,他说第二次世界大战后自己并没有重新开始小儿科执业(尽管他还继续出着儿童精神科门诊),所以,他并没有如以前那样,每天都能密切地接触到大量与母亲-孩子互动相关的临床材料。因此,他发现,为了完成这些谈话,通过用从“接受精神分析的病人的退行性体验”中获得的材料,来“重新点燃临床儿科的火焰”是很有必要的,“而这些病人大部分都是成年人,是他们给予了我母-婴(或父母-婴儿)关系的特写。”他还写道:“20世纪40年代末,在BBC做这些节目的时候,我正处在一个独特的位置上,能够有机会同时从儿科学和我特有的精神分析这两种视角上看待并理解我的病人。在广播谈话中,我一般需要一直使用儿科学的专业术语。尽管大家都知道,对我来说,儿科学已经成为了我在假设儿童躯体是健康的(个体通常可以达到这一状况)基础上,研究母婴情绪性联结的方式。我所关注的主题已经从单纯‘婴儿喂养’转移到母-婴相互卷

入的关系上了。”

时至今日，温尼科特的《妈妈的心灵课——孩子，家庭和大千世界》一直深受大众欢迎，每年销售成千上万本。最近这本书由美国的艾迪生-韦斯利出版社（Addison-Wesley）出版了。

目前这本书，《温尼科特与为人父母者的谈话——爸爸妈妈的贴心书》（*Talking to Parents*），收集了温尼科特在1955年之后所有广播节目中的谈话内容。本书中只有两篇文章曾经在之前出版的另一本书中发表过，一篇是“5岁，从家庭走向学校”，另一篇是“关于安全——父母的责任和界限”，发表于《家庭和个体发展》（*The Family and Individual Development*）。为了阅读的完整性，我们把这两篇文章重新收录在本书中。本书还收录了两篇不是广播谈话节目内容的文章：其中一篇是“广播节目做心理健康教育的局限性”，这被作为本书的开篇文章，文章清楚地说明了温尼科特进行广播谈话节目的重要目的；增加的另一篇是“信任的建立”，是专门为父母们所作的（这在温尼科特的实况广播中非常罕见），这篇文章至今还未发表。写作日期是他生前的最后几年，该文包含了温尼科特在专业发展中关于孩子和父母的许多关键思想。我们一直没为这些思想找到确切的受众群体。

这些文章几乎都是在1984年克莱尔·温尼科特（Clare Winnicott）去世之前的帮助下整理和编辑完成的。对每篇文章的修改一直都保持在最小限度之内：对广播谈话节目内容本身的任何修改几乎是没必要的，因为这些内容都是温尼科特在广播之前亲自以文稿的形式写下来的，与温尼科特留下的其他论文稿件放在一起。

本书有两个比较例外的章节，一个是针对继父继母的谈话，另一个是与克莱尔·雷纳（Claire Rayner）讨论关于“罪疚感”的内容。这两篇文章是由广播节目的录音转换成文字的，因此在言语行文特点上稍有不同。这也适合作为以母亲与母亲之间谈话风格为中心的系列谈话的一部分（“说‘不’的三个阶段”，“嫉妒的出现和消失”和“为人父母也会烦”）。当时一些母亲被邀

请到 BBC 现场，她们之间的谈话会被录音，然后温尼科特再针对母亲间的谈话给出他的评论。正是温尼科特这种带有现场评论特点的内容，成为了整个系列谈话中至关重要的部分。

克里斯托弗·博拉斯 (Christopher Bollas)

马德琳·戴维斯 (Madeleine Davis)

雷·谢泼德 (Ray Shepherd)

1992 年于伦敦

目录

CONTENTS

推荐序

有关阅读温尼科特

引言

- 第 一 章 广播节目做心理健康教育的局限性 // 1
- 第 二 章 继父母面临的挑战 // 9
- 第 三 章 从吸吮行为看宝宝的想象世界 // 17
- 第 四 章 说“不”的三个阶段 // 25
- 第 五 章 嫉妒的出现和消失 // 45
- 第 六 章 为人父母也会烦 // 67
- 第 七 章 关于安全——父母的责任与界限 // 87
- 第 八 章 妈妈的罪疚感 // 95
- 第 九 章 婴儿道德的发展 // 107
- 第 十 章 5岁，从家庭走向学校 // 113
- 第 十 一 章 信任的建立 // 123

每个章节的原始出处 // 137

参考书目——温尼科特的著作 // 139

重点词汇英汉对照表 // 141

关于作者 // 143

第一章

广播节目做心理健康教育的局限性

