

反思的爱

—— 看见自己，看见孩子 ——

The Reflective Parent

—How to Do Less and Relate More with Your Kids—



【美】Regina Pally 著

戴艾芳 译 肖广兰 马丽平 郑凯 审校



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

The Reflective Parent
How to Do Less and Relate More with Your Kids

反思的爱

——看见自己，看见孩子

【美】Regina Pally 著

戴艾芳 译 肖广兰 马丽平 郑凯 审校



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

反思的爱:看见自己,看见孩子/(美)雷吉娜·帕利
(Regina Pally)著;戴艾芳译. —北京:中国轻工业出
版社, 2019.6

ISBN 978-7-5184-2177-0

I. ①反… II. ①雷… ②戴… III. ①亲子关系—
家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第252320号

版权声明

Copyright © 2017 by Regina Pally
First Edition Published by W. W. Norton & Company, Inc.
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6月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 18.25

字 数: 158千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2177-0 定价: 58.00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

181037Y2X101ZYW



这本书献给我的三个孩子，是他们教会了我所有关于为人父母的重要知识，也献给我的丈夫，每当我开始怀疑自己的时候，他会支持我并给我信心。

The Reflective Parent

致 谢

在本书的写作中，融入了太多人的想法、鼓励和建议。我要永远地感谢所有朋友、家人和同事，他们给我提供了支持、听取了我所有的想法，而且在本书初稿的写作过程中也提供了很多帮助。我要特别感谢 Nancy Rosser、Dorli Burge、Kathy Reuter、Joan Gurfield、Sharon Polkinghorn、Martha Slagerman、Julie Tepper、Jonathan Salk。我还要感谢反思性社群中心，尤其是同事 Diane Reynolds、John Grienberger、Bronwyn Talbot、Wendy Denham、Natalie Levine、Melissa Jacobs、Kevin Gruenberg，他们非常慷慨地付出了宝贵的时间，通过反思性的理念方法和关系建设来促进儿童的健康发展，并亲切地与我分享了有关儿童发展和养育的所有知识。我要感谢 Paulene Popek，他最先向我介绍了“善于反思的父母”的概念，并帮助我启动了反思性社群中心。我要感谢 Dan Siegel，他最先让我参与到与大脑相关知识的学习中，感谢他对我所做的与反思相关工作的支持。感谢 Hans Miller、John Schumann，他们为我在神经科领域的

学习提供了多年的指导。非常感谢我的导师 Beatrice Beebe，她精心培养了我写作方面的所有能力。我要感谢科学研究人员 Pat Levitt、Marco Iacoboni、Peter Whybrow 提出的建议。最后，我要深深地感谢诺顿出版社的编辑们给了我很多非常棒的建议和帮助。

The Reflective Parent

译者序

与雷吉娜·帕利（Regina Pally）博士的新书结缘，源于一次巴彤老师的新书分享。2017年2月4日，农历新年的节日气氛还未褪去，我在家中查看电子邮件时，无意中看到了巴彤老师转发的一封新书推荐。也就是从这封邮件开始，我第一次“认识”了雷吉娜·帕利博士，第一次看到了《反思的爱——看见自己，看见孩子》（*The Reflective Parent*）的新书封面和简介。彼时，我正满怀热情地投身于育儿文章的写作中，这本书的题目深深地吸引了我。这是我第一次看到有作者直截了当地将“反思”作为核心理念进行阐述，尤其是在育儿领域。带着些许兴奋，带着很多好奇，也带着一点疑惑，我用最快的速度上网购买了英文原版书。经过一个月的漫长等待，终于收到了这本书。时至今日，我还清晰地记得自己在读这本书时的心情。正如雷吉娜在本书开篇时所说：“当我还是一名年轻妈妈时，在养育3个孩子的过程中，我很需要这样的一本书。”没错，这就是我的感觉！当我可以忘记疲惫，忽略语言的障碍，一口气

将这本书读完的时候，我打心底里认为，这本书是我真正需要的。作为一名正在养育孩子的妈妈，我需要这本书。因为它可以带着我穿越养育孩子的艰辛，让我放下焦虑，回到孩子，回到自己，回归亲子关系的核心议题；它也让我更加相信自己，更加有自信去找寻属于自己的方法。作为一名跟父母和孩子工作的心理咨询师，我同样需要这本书，因为它可以让我帮助更多的家庭，让更多的父母可以找到真正适合他们自己和孩子的养育方法。因为迫切地想要与更多的父母和同行分享这本书，我萌生了翻译这本书的想法。在巴彤老师的引荐和帮助下，我开始了为期近一年的翻译工作。

无论是在初次阅读时，还是在翻译的过程中，作为一名读者和译者，我无时无刻不被雷吉娜平易近人、生动形象、严谨而不失幽默的语言风格所打动。她将神经科学领域最前沿的研究成果运用到父母养育的领域，用浅显易懂的方式讲述了“大脑”如何参与父母的养育过程、如何影响父母和孩子的互动，从而影响孩子的大脑发展和健康成长。在大脑科学的基础上，全书围绕“反思”这一核心概念阐述了何谓“善于反思的父母”，何谓“反思性养育”。需要特别指出的是，本书所阐述的“反思能力”是指大脑的一种心智功能，这种能力可以让我们认识到“人类的所有行为都因每个人内在的心智状态而具有各自的意义”。这种能力可以让父母更加了解自己，可以真正“读懂”孩子，从而跟孩子建立起更加牢固的亲子关系。

与其他养育类的书籍相比，这本书的不同之处在于，作者没有就各类育儿议题给出具体的建议，而是提出了一种全新的养育方法。这种方法将重点放在帮助父母意识到反思能力的重要性，以及如何通过反思、依靠自己找到适合自己孩子的养育方式。每个孩子和父母都与众不同，所以不存在一种唯一正确的养育方式，但要寻找到适合自己和孩子的方式并不是一件容易的事情。相信每一位父母都曾遇到过这样的困境：为什

么书上这么好的方法，放在自己孩子身上却不奏效？为什么我尝试了某种方法，但孩子却更加远离我，而我自己也更痛苦呢？我没有按照专家说的这样做，是不是就会给孩子带来不好的影响？很多方法和理论看上去有些互相矛盾，我该如何选择？如果你有着同样的困惑，不妨跟随雷吉娜博士一同开启一段与众不同的养育旅程，在这段旅程中你可以学到有用的知识，感受到一种全然的支持和信任，获得最为宝贵的自信心，相信每一位父母都会在这个过程中收获属于你们自己独一无二的发现和惊喜。

在本书的翻译过程中，我得到了很多人的无私帮助。当对书中的一些概念和阐述没有把握时，我会通过邮件跟雷吉娜博士进行沟通，我的每一个问题、每一封邮件都得到了她耐心、清晰、细致地回复，最重要的是她给予我非常多的鼓励 and 信任，让我更加有信心地投入到翻译工作中。在完成翻译初稿后，北京麦德麦德教育咨询机构母婴组的成员巴彤、施以德、肖广兰、马丽平、郑凯贡献出他们宝贵的时间，同我一起阅读初稿，帮助我澄清和梳理本书的内容，并且提出了很多非常具有建设性的建议。在把握整体的基础上，几位老师还分别承担了全书的审校工作，其中第一章、第二章、第三章由肖广兰审校，第四章、第八章、第九章由马丽平审校，第五章、第六章、第七章由郑凯审校，衷心地感谢各位老师的支持和鼓励。从最初计划翻译本书，到最终成书出版的过程中，万千心理的编辑阎兰，给予了我很多支持，也为本书的内容提出了很多专业的建议，仅在此再次表达我的感谢。

最后，我想向雷吉娜博士和反思性社群中心（Center for Reflective Community，简称CRC）的老师和研究人员致以最诚挚的敬意。他们将最新的研究成果、多年来积累的与父母工作的宝贵经验毫无保留地在书中与广大读者分享。我相信，无论是养育孩子的父母，还是从事心理咨询和治疗的专业人员、学校的老师，或者是跟儿童青少年工作相关的其他

专业人员，都可以从本书中有所收获。在完成本书的翻译工作后，我和麦德麦德母婴组的同事们还会继续投身于“反思性养育”方法的推广工作中，希望可以通过我们的努力让越来越多的父母和同行从中获益。真心地祝愿每一位父母都可以与自己的孩子更亲近，每一位专业人员都可以帮助更多的父母找寻到属于自己的养育心得。

戴艾芳

2018 年仲夏于北京

001 // 导 言 我为何写这本书？

准备开始：反思性思维实验 // 006

学会反思：一种自然之道 // 007

反思性养育：益于父母和孩子 // 007

反思性养育：科学知识的良好应用 // 008

我如何成为一个善于反思的父母 // 009

本书的框架 // 013

一本属于你的书 // 014

015 // 第一章 反思性养育的十大原则

建立关系的方式比做任何事都重要 // 017

反思性养育的十大原则 // 021

为何需要具备反思能力？ // 024

039 // 第二章 孩子独一无二的心智

心智——大脑的艺术品 // 041

反思能力：大脑感知心智的方式 // 042

“你—我—我们”的亲子关系 // 043

大脑构建了所有的感知 // 045

大脑像一个巨大的乐高积木 // 046

影响大脑感知过程的因素 // 051

对反思性养育的启示 // 054

063 // 第三章 大脑的镜像系统：共情能力的基础

一切都与社交有关 // 065

为什么婴儿是不成熟的 // 066

亲子关系和社交大脑 // 066

社交大脑如何工作 // 069

行为的共享回路：镜像系统 // 072

镜像系统与孩子的模仿行为 // 076

镜像系统和共情 // 080

反思性养育：在联结之间建立联结 // 083

089 // 第四章 大脑的心智化系统：反思的基础

反思能力：我们如何感知心智 // 091

解析心智化系统 // 092

什么样的进化可以让我们学会养育 // 093

抽象符号：心智的载体 // 095

心智化系统必然具有社交属性 // 096

有意识或无意识的反思需视情况而定 // 099

反思性的视角：两个头脑，两种视角 //	105
教会孩子成为一个善于反思的思考者 //	107
无为的价值 //	109
调节情绪的反思性策略 //	110
正念觉察不同于反思能力 //	113

119 // 第五章 大脑和母性照料：成为母亲的基础

女人到母亲的转变 //	121
什么是母性照料？ //	122
母亲大脑的变化 //	123
与母性照料有关的化学物质 //	125
父母，请对自己的需求保持敏感！ //	130
反思能力适用于所有关系 //	131

137 // 第六章 大脑和依恋：联结的基础

当母亲和婴儿互动时发生了什么？ //	139
调节 //	141
可预期性 //	143
需要建立多少依恋关系？ //	145
依恋：从幕后到台前 //	145
依恋有时会出现困难 //	146
依恋的神经生物学基础 //	153
依恋和反思能力 //	157
善于反思 //	163

171 // 第七章 养育和压力：安抚与应对

父母是孩子主要的压力调节者！ // 173

压力、应激反应和压力复原 // 174

健康就是适应性地应对压力 // 174

压力和压力复原的神经生物学基础 // 179

以反思的方式应对孩子的压力 // 181

201 // 第八章 养育：从婴儿期到童年期

大脑发展：主要议题和重点 // 204

孩子发展的里程碑 // 207

给孩子的最佳学习方式提供支持 // 212

女性和男性两种照料方式的好处 // 222

231 // 第九章 养育：从青春期到成年期

青少年之旅 // 233

为什么会有青春期：一个积极、适应性的观点 // 234

青少年大脑的发展 // 235

青少年的奖励机制 // 239

大脑的领导能力最后才成熟 // 242

跟青少年在一起时保持反思：同样的工具，

不同的侧重点 // 243

257 // 后 记

259 // 参考文献



The Reflective Parent

导 言

我为何写这本书？

当我还是一名年轻妈妈时，在养育 3 个孩子的过程中，我很需要这样的一本书。在那段日子里我读了很多育儿书，这些书无一例外地给出了很多建议。但很不幸的是，这些建议和答案往往让我更加不自信。这些金科玉律让我感到在养育孩子的过程中仿佛存在着某种“正确”的方法，如果我没有遵照执行就会对孩子造成伤害。我感觉自己就像走在悬崖边的一条羊肠小道上，在运送一个非常珍贵的包裹，我的每一个举动必须完美无缺，否则灾难就会降临。

但最终我发现在养育孩子的过程中其实有很多回旋的余地，这些余地往往比我意识到的要多得多。其实这条路远比大多数人认为的宽敞很多，有牢固的护栏保护你和你的孩子不会掉下悬崖。我也开始认识到可以凭借自己的力量来了解我的孩子到底需要什么。无论是从专业方面还是从个人生活方面，搞明白作为母亲需要知道的事情，已经成为我人生非常重要的一份工作。我想通过这本书来跟大家分享我的体会和收获，在最近跟其他父母的交流中，我也感到他们就如我之前一样，需要这样一本书。

这本书的内容凝结了我多年的知识和经验，包括儿科和精神科领域的知识、精神分析训练以及跟父母临床工作的经验、在神经科学领域的研究以及我的一些个人经验。还有很大一部分来源于我参与的反思性社群中心（简称 CRC*）的工作。该中心的使命是通过加强孩子们跟身边所有

* CRC（Center for Reflective Community）始创于 2008 年，名为反思性养育中心。2015 年更名为反思性社群中心。该中心是一家培训和研究机构，主要与机构组织合作，为低收入、弱势群体和处于危险中的儿童及其家庭提供服务。因为在生活中，所有的儿童，不论贫穷还是富有，都需要一个具有反思能力的成年人在身边照顾。CRC 将这个反思性养育的项目提供给父母、老师和社区中的其他人员。