

亲子

Understanding your baby
Understanding your one-year-old
Understanding your two-year-old

塔维斯托克诊所

了解你的
孩子

0—2岁 宝宝 想表达什么？

【英】Sophie Boswell, Sarah Gustavus Jones, Lisa Miller 著

林苑珊 译

林怡青 封钢 审校



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

塔维斯托克诊所
了解你的
孩子

0—2岁宝宝 想表达什么？

Understanding your baby

Understanding your one-year-old

Understanding your two-year-old

【英】Sophie Boswell, Sarah Gustavus Jones, Lisa Miller 著

林苑珊 译

林怡青 封钢 审校

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0—2岁宝宝想表达什么? / (英) 苏菲·博斯韦尔 (Sophie Boswell), (英) 莎拉·古斯塔夫斯·琼斯 (Sarah Gustavus Jones), (英) 丽莎·米勒 (Lisa Miller) 著; 林苑珊译. —北京: 中国轻工业出版社, 2019.6 (2019.7 重印)

(塔维斯托克诊所·了解你的孩子)

ISBN 978-7-5184-2171-8

I. ①0… II. ①苏… ②莎… ③丽… ④林…

Ⅲ. ①婴幼儿心理学 IV. ①B844.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第249989号

版权声明

Copyright © The Tavistock Clinic, 2004

First published in the UK in 2004 by Jessica Kingsley Publishers Ltd
73 Collier Street, London, N1 9BE, UK

www.jkp.com

All rights reserved

Printed in UK

《0—2岁宝宝想表达什么?》中文译稿 © 2012/05/11,

Sophie Boswell, Sarah Gustavus Jones, Lisa Miller/著, 林苑珊/译

简体中文译稿经由心灵工坊文化事业股份有限公司

授权北京万千电子图文信息有限公司 (中国轻工业出版社)

在中国大陆地区独家出版发行

总策划: 石铁

策划编辑: 孙蔚雯 阎兰

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 孙蔚雯

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7月第1版第2次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 9.625

字数: 132千字

书号: ISBN 978-7-5184-2171-8 定价: 58.00元

读者热线: 010-65125990, 65262933 传真: 010-65181109

发行电话: 010-85119832 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn> <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请与我社联系调换

180425Y2X101ZYW

推荐序一

成长与陪伴

林玉华

台湾辅仁大学医学院临床心理学系教授

塔维斯托克 (Tavistock) 诊所¹自1920年成立以来,其发展深受精神分析的影响。将近一个世纪,塔维斯托克诊所以对于心理健康服务之推动以及训练心理治疗师的贡献享誉全球。目前,它已经成为英国最大的心理健康专业人员培训机构,为家庭医生、精神科医生、精神科社工、精神科护士、育婴工作者、教育心

¹ 第一次世界大战之后,神经科医生Hugh Crichton-Miller在维也纳心理学派的基础上,针对患震弹症和神经症的退伍军人研发出了一套心理治疗法。之后在Crichton-Miller医生的推动之下,于1920年催生了塔维斯托克医学心理学院(即目前的塔维斯托克诊所和培训中心),从此展开了对于一般民众的心理治疗服务以及针对心理治疗相关专业人员的训练。除了精神分析导向的心理治疗之外,塔维斯托克培训中心近50年来也陆续推出了短期动力导向心理治疗、系统家庭治疗以及团体治疗等多样化的心理治疗模式。至今,该中心每年会提供超过60种不同的培训课程,每年会培训出约1700名专业人员。塔维斯托克诊所直至今日仍是精神分析导向心理治疗师的培训重镇,其领军地位依然屹立不摇。

理师、临床心理师以及心理治疗师提供高质量的训练课程及学位学历。除此之外，塔维斯托克诊所也以其精湛的临床和咨询经验以及研究结果推出了系列丛书，借此增进心理相关专业人员对于各年龄层的个案在心理健康领域各个层面的理解与介入。“塔维斯托克诊所·了解你的孩子”系列丛书由一群在塔维斯托克诊所受过训的临床工作者或督导执笔¹，他们根据自己的临床经验与反思，提出了对于婴幼儿的心智世界以及亲子关系的独到见解。

本书并未尝试为父母提供关于婴儿生理发育的知识或育婴法则，亦未试图针对幼儿的教育问题给予具体的建议。本书的作者们都曾受过精神分析或是精神分析导向心理治疗的训练，因此他们的反省主要在于陈述婴幼儿内心世界的发展，特别是一个从胎儿、婴儿、幼儿到学龄期与主要照顾者之间所发展出的错综复杂的关系。例如，婴幼儿与父母之间的情绪经验，这些强烈的情绪经验如何彼此传递，以及这些情绪之间的相互作用如何影响婴幼儿内心世界的发展；随着婴儿的长大，当他们变得越来越独立，也越来越有自己的想法与主见时，父母所面临的情绪冲击与抉择，以及婴儿作为一个独立的个体，与父母之间的交错动力如何再度展开。

¹ 在“塔维斯托克诊所·了解你的孩子”系列丛书的作者群中，有半数以上的人曾经是我在塔维斯托克受训时的老师，能够再度赏阅他们年轻时的著作，甚是喜悦。其中，苏菲·博斯韦尔（Sophie Boswell）是我在受训时的同事，每当聆听她的个案报告，我总是为她优美的文笔赞叹不已，看到她也在作者群中，为她感到无比骄傲。

许多初为人母者可能对于正在孕育的以及即将诞生的婴儿怀有许多幻想与情绪。婴儿出生时的慌乱和可能随之而来的失落感，以及婴儿诞生之后的强烈情绪和必须立刻被满足的要求，可能都会使初为人母者感到惊愕与措手不及。当婴儿渐渐长大，父母也必须不断适应婴儿的变化、自己复杂的情绪变迁以及随之而来的层层挑战。有些父母会因为孩子的日渐独立而如释重负，并重新找回自己的立足点；有些则会发现随着婴儿的成长，自己处在难以忍受的失落中；另有一些父母则无视孩子的变化，而继续沉溺在彼此牵绊的情感依恋中。

20年前，我为了接受精神分析导向心理治疗的训练，开始进行婴儿观察，其中有一段婴儿刚满1岁时的情景以及母亲的对话，现在回忆起来仍然历历在目。我去观察的那一天，刚好看到婴儿开始学习扶着床边走路。母亲坐在地上满意地看着婴儿摇摇摆摆地从床沿的这一端往另一端走，走着走着，母亲突然开玩笑地对婴儿说：“你真的要走啦？可是你忘了带尿布喔。”听到母亲的提醒，婴儿面无表情地扶着床沿往回走，这时我和那位母亲都会心地笑了。母亲将装有尿布的背包挂在婴儿的双肩上。婴儿背着背包又继续扶着床沿往另一端走。婴儿走到半路，母亲又提醒婴儿尚未带奶瓶。婴儿再次面无表情地扶着床沿往回走，母亲将奶瓶放入婴儿的背包中。婴儿背着装有生活用品的背包，再次展开他的旅程。这时，母亲脸上满意与骄傲的表情突然收敛了起来，带着感叹的语气跟我说：“你看，他这样走着走着，有一天，

他就会这样走出去，再也不需要我了！”这一幕描绘了母亲看着1岁的婴儿渐渐能掌控自己的四肢时的感受，虽然1岁的婴儿离变成一个独立自主的人还有一段不短的距离，但是看着婴儿渐渐能运用自己的四肢做自己想做的事，已经让一位母亲在心中揣摩着孩子独立之后的样子，以及自己在孩子独立之后的位置。

费来堡 (Fraiberg) 的经典文献《育婴室里的阴魂》(*Ghosts in the nursery*; Fraiberg, Adelson & Shapiro, 1975)，阐述了在婴儿诞生时，父母未处理好的过去如何会再次像阴魂一样笼罩育婴室，影响着父母对于婴儿的想象与看法以及母婴的互动关系¹。婴儿的情绪勾引出了父母的情绪，而父母自己的早期经验又反过来影响着他们对于婴儿情绪的解读与反应，如此反复，婴儿与父母之间错综复杂的情绪环环相扣，要找出这之间的系铃者已非易事，这个铃要怎么解，更是一门大学问。

“塔维斯托克诊所·了解你的孩子”系列丛书不一定可以给你提供所要的答案，但是一定可以帮助你了解自己和你的孩子。

¹ Fraiberg, S., Adelson, E., & Shapiro, V. (1975). Ghosts in the nursery: A psychoanalytic approach to the problems of impaired infant-mother relationships. *Journal of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 14 (3), 387-422.

推荐序二

改变从理解开始

李松蔚

北京大学临床心理学博士
家庭咨询师，自媒体专栏作者

“从来就没有单纯的婴儿这回事。”温尼科特说。

这句话从本质上揭示了育儿的挑战和魅力所在。婴儿的一切行为、情感都是变化的、互动的，必须放到与养育者的关系中去理解。这就注定了一切机械论的、还原主义的尝试都行不通。想要理解他们的小脑瓜里千变万化的思想，予以恰当的应对，是一项高难度的挑战，充满了自我参照的不确定性。塔维斯托克的这套书出色地完成了这个挑战。

这套书可以帮助家长了解孩子内在的发展变化规律。理解了这些规律，父母心里有了底气，就会减少很多不必要的担心：为什么孩子总喜欢把东西按照固定的次序排列？为什么他不跟别的小朋友一起玩？他看动画片是不是太多了？为什么他总在分心，是否专注力不够？……如果缺乏相关的知识，就很容易引起

父母的紧张，甚至是灾难化的想象：这会不会是某种疾病的早期征兆？会不会耽误孩子的未来发展？我应该做些什么，以便及时干预这些“问题”？

最近这些年，随着原生家庭这个说法的流行，年轻的父母对育儿这件事普遍感到紧张。社会舆论的压力也越来越大，几乎所有父母都在学习怎样为孩子做得更多、更好。一方面，人们愿意为孩子多花时间精力，这挺好。另一方面，时间精力如果没有花在点上，不但可能没效果，反而可能加重孩子的负担。有时，我们会听到一些夸张的“提前教育”——教幼儿园小朋友学习小学高年级的知识，所需的思维能力远远超出了小朋友的年龄认知水平，他不可能真正掌握，除了死记硬背，别无他法。如果看过这套书，就不会犯这种错误。

我们应该为孩子做他们真正需要的事，而不是我们自认为必要的事。

父母为孩子做什么、不做什么，毫无疑问会对孩子产生深远影响。从这个角度来说，这套书可以改变你们家庭的互动模式。有时候，父母沉浸在自己的一套理论中，认定孩子是疯狂的、野蛮的、不守规则的，甚至是充满破坏性的。带着这些理解，他们会对孩子的言行做出负面解读：“他为什么不写作业？一定是因为想偷懒。”甚至，“一定是为了故意气我。”之后他们就会以回应负面行为的方式处理：批判、打压、惩罚……

按照系统家庭治疗的理论，这些回应方式跟孩子形成了某种

僵化的互动模式，反而导致了问题的维持。为了改变这种模式，系统家庭咨询师在咨询中经常问父母：“孩子这样做，有什么好的理由呢？”我们期待父母从孩子的行为中看到善意的、正向的动机。哪怕孩子真的做出了糟糕的行为，如果父母在教育他的同时能够以一种欣赏的眼光看待孩子在行为背后的诉求，他们之间的关系就会很不一样，孩子的行为也更容易改变。

但父母有时很难改变，他们站不到理解孩子的立场上：“理由？他就是个熊孩子。”

以后，我会建议他们读一读这套书。幸运的是，这是一套用善意写就的书，书里有很多“好的”理由，它帮我们认识到孩子是如何一天天长大的，他们的内在发生了何等奇妙的变化，他们是如何以符合心智水平的方式解决他们特有的问题的。没有指责，没有评价；只有深深的共情和理解。理解孩子的同时，也帮助家长理解自己——每个父母都可以在书里看到自己；你的孩子怎么样，就会导致你怎么样，你被激发出什么样的情绪，最终陷入怎么样的互动中……这套书会告诉你，这些过程是如何发生的。只要你了解了，就不会再被它左右。

常常有人问：“要怎么培养一个理想的孩子？”其实就像养花，重要的是认识它的内在规律。你嫌它长得慢，或者不是你要的样子；但你永远不能替它生长。你无法控制一朵花怎样长大，到什么时候开花。它有自己的节奏。我们能做的就是给它适宜的环境、光照和水分，然后就是等待。话虽如此，但等待的过程是

煎熬的，而且充满自我怀疑。好在这套书可以告诉我们，这朵花正在怎样长大。这一点对所有“养花人”来说，都是有功德的。

前言

英国塔维斯托克诊所是一家在心理治疗师培训、临床心理健康工作以及研究和学术上取得了卓越成就的心理治疗中心，享誉世界。它成立于1920年，其发展历史本身就是一项具有开创性的工作。起初，塔维斯托克诊所的目标是希望其临床工作能够提供以研究为基础的治疗，以之进行心理健康问题的社会预防与处理，并且将新的技巧教给其他的专业人员。后来塔维斯托克诊所转向创伤治疗，以团体的方式了解意识和潜意识的历程，而且在发展心理学这个领域做出了重要贡献。它在围产期¹的丧亲哀伤经验上所下的功夫，让医疗专业对死产经验有了进一步的了解，也发展出了新的支持方式去帮助丧亲的父母和家庭。20世纪五六十年代发展起来的系统心理治疗模式强调了亲子之间和

¹ 围产期，指的是围绕在新生儿出生前后的那段时间，包括生产前、生产中和生产后，通常指怀孕第七个月到新生儿出生后第一周的这段时间。——译者注

家庭内的互动，现在已成为塔维斯托克诊所在家庭治疗的训练和研究中所采用的主要理论和治疗技巧。

本系列丛书在塔维斯托克诊所的历史中占有一席之地。它曾以完全不同的面貌出版过3次，分别是在20世纪60年代、20世纪90年代和2004年。每次出版，作者都会用他们在临床工作和专业训练中观察和经历过的故事来描绘“正常的发展”。当然，社会一直在改变，因此，本系列丛书也一直在修订，期望使不断成长的孩子和父母、照顾者以及广阔的外在世界之间的日常互动呈现出应有的意义。在变动的大环境之下，有些东西还是不变的，那就是以持续不断的热情，专注观察孩子在每个成长阶段的强烈感受和情绪。

在本书的第一部分，苏菲·博斯韦尔（Sophie Boswell）会带着大家思索“母婴关系”是如何发展起来的，以及这样的关系如何逐渐向着一个体恤的方向发展；但作者也真实地面对了来自这一关系中的“愤怒”情绪，以及存在于这一关系中的正常的强大挫折感。那些被作者网罗进来的例子将会让同样经历过类似愤怒与沮丧情绪的读者产生共鸣。

在本书的第二部分，莎拉·古斯塔夫斯·琼斯（Sarah Gustavus Jones）探讨的是宝宝在出生后的第二年从新生儿到学步儿的转变。文中所描述的故事展示了个体的成长与发展是相当复杂的过程。在眼前这个意气风发的学步儿身上，还遗留着不久之前的那个婴孩的身影，而这个过程对1岁宝宝和父母来说都是相当辛苦

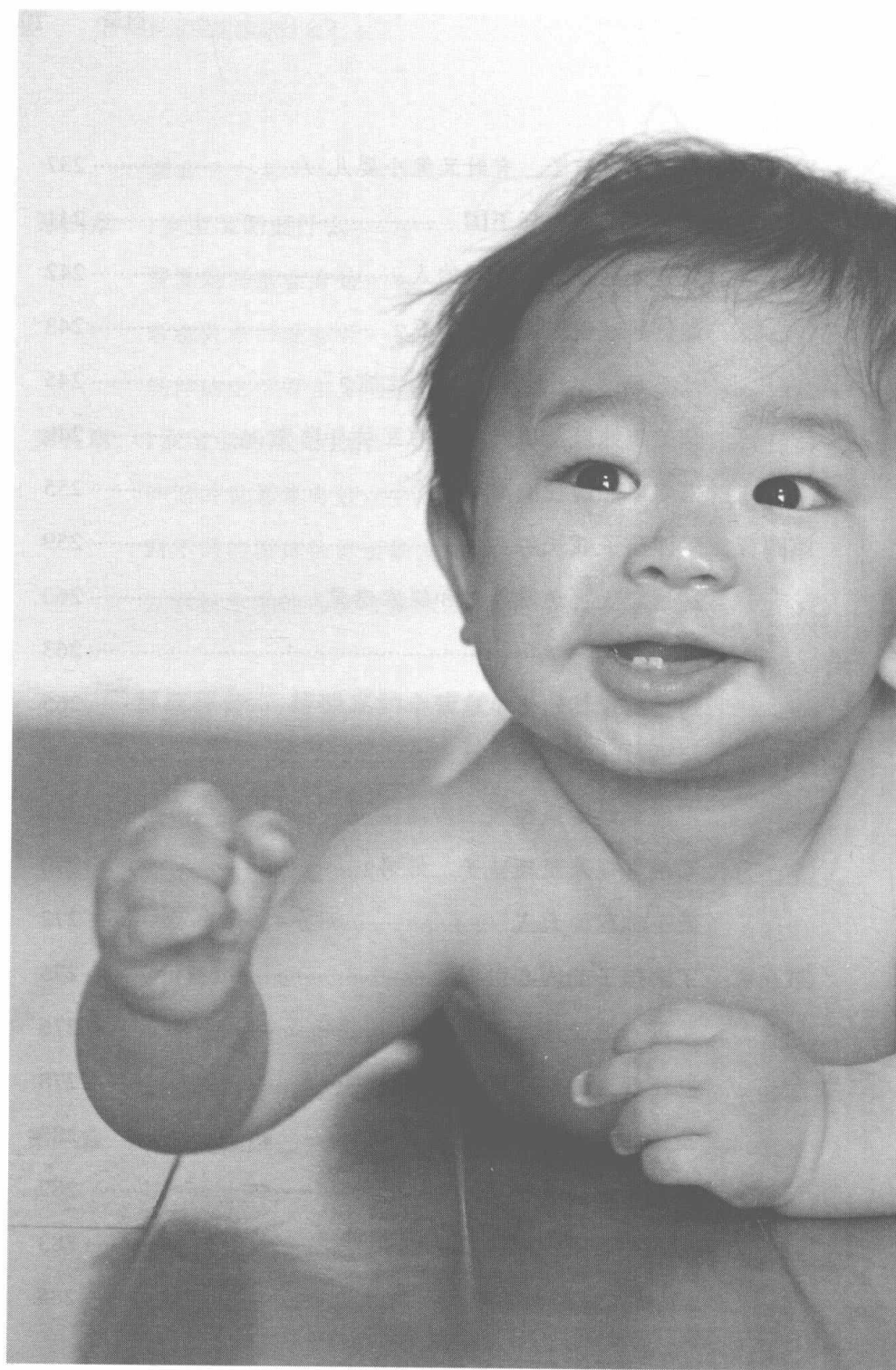
的。父母所面对的是脆弱的、带着稚气脸庞和心中不安的1岁宝宝？还是迈着坚定步伐、坚持主见、拥有自信、能够良好沟通的1岁宝宝？在第二部分，作者将指导读者如何面对这两种宝宝，并且从成长的角度（也就是能够忍受并理解过去的事件和情绪所代表的意义）提供了建议。

第三部分的作者丽莎·米勒（Lisa Miller）发现，2岁宝宝其实还很幼小。的确，2岁的宝宝如果没有大人的协助是很难存活的。但是，千万别忘了本书前两部分提到的宝宝在出生后的前两年所积累的丰富经验，包括复杂的情绪起伏。丽莎以敏锐而自信的方式，从成长的角度描述了这个充满情绪与快乐的阶段。丽莎秉持了本系列的一贯风格，从未逃避讨论各种关系中难以避免会遇到的愤怒，以及在孩子成长过程中遇到挫折时所产生的负面情绪。她在本书中忠实地呈现了人生的原貌，而非采取远距离和浪漫的角度，或刻意避开讨论那些冲突的议题。

乔纳森·布拉德利（Jonathan Bradley）

儿童心理治疗师

“塔维斯托克诊所·了解你的孩子”系列总编



目 录

第一部分 天使般的小宝贝：0—12个月的宝宝 / 1

引言.....	3
---------	---

第一章 怀孕、生产和产后头几天	5
-----------------------	---

老公，验孕棒出现了两条线！	7
---------------------	---

产房如战场，你准备好了吗？	10
---------------------	----

宝贝，你终于出来了	11
-----------------	----

生产顺利和往后良好的	14
------------------	----

亲子关系是否有关？	14
-----------------	----

从吃、喝、拉、撒、睡来认识宝宝的人格特质	16
----------------------------	----

新手父母要面对的挑战	17
------------------	----

第二章 宝宝出生后的前6周	25
---------------------	----

坐月子期间的身心照护	26
------------------	----

新生儿该过随性的生活还是规律的生活？	27
--------------------------	----

焦虑不安是一种情绪传染病	32
--------------------	----

你的情绪中有我，我的情绪中有你	36
新生儿宝宝要什么就给什么吗？	39
心情低落就代表得了产后抑郁症吗？！	44
6周之后，宝宝和父母都可以松一口气了	48
第三章 宝宝3—6个月大	51
3个月是宝宝成长的重要阶段	52
“施”与“受”的喂奶关系	53
宝宝可以吃辅食了吗？	58
宝宝“玩”出感觉来	61
你家宝贝会乖乖睡觉，还是要哄老半天？	62
宝贝，拜托不要哭了	64
6个月大的宝宝开始会思考	69
第四章 宝宝6—12个月大	71
宝宝的新发现	72
嫉妒的毒苹果出现了	76
爱极了的游戏：珠宝盒	77
想尽办法引起大人的注意	78
宝宝的胜利和失落	81
面对宝宝的跌跌撞撞，父母该怎么做？	83
为什么我的宝宝做不到？	88
第五章 当妈妈重回职场时	91
重返职场，心情矛盾且充满罪恶感	93