



美国早教示范计划创始人
玛格达·嘉宝毕生经验总结

美国0-2岁婴幼儿 育养圣经

尊重独特性
培养自信心
激发自然潜能



(美) 玛格达·嘉宝 Magda Gerber
(美) 艾莉森·约翰逊 Allison Johnson
圣孙鹏 / 译
著



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社



美国早教示范计划创始人
玛格达·嘉宝毕生经验总结

美国0-2岁婴幼儿 养育圣经



尊重独特性
培养自信心
激发自然潜能



(美) 玛格达·嘉宝 Magda Gerber / 著
(美) 艾莉森·约翰逊 Allison Johnson / 著
圣孙鹏 / 译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

美国0~2岁婴幼儿养育圣经/(美) 玛格达·嘉宝 (Magda Gerber), (美) 艾莉森·约翰逊 (Allison Johnson) 著; 圣孙鹏译.—北京: 化学工业出版社, 2017.4

书名原文: Your Self-Confident Baby: How to Encourage Your Child's Natural Abilities

ISBN 978-7-122-29076-2

I. ①美… II. ①玛… ②艾… ③圣… III. ①婴幼儿-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第029558号

Your Self-Confident Baby: How To Encourage Your Child's Natural Abilities-From The Very Start

ISBN: 978-1-118-15879-1

Copyright© 1998 by Magda Gerber and Allison Johnson

All rights reserved.

Originally published by John Wiley & Sons, Inc.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media.

(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email: copyright@rightol.com)

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2015-7957

责任编辑: 李雅宁

责任校对: 宋 玮

文字编辑: 谢蓉蓉

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 中煤 (北京) 印务有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张15½ 字数190千字 2017年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

前言



如今我已经有了曾孙辈的孩子，但我仍然清楚地记得当年，身为年轻妈妈的我，养育两个女儿时的感受——困惑、不安，偶尔感觉要崩溃。通过五十年的早教工作和研究，我逐渐发现了早期教育的一个要旨：尊重，在养育过程中非常重要。基于这种认识，我创办了幼儿育养中心（简称RIE），来帮助0~24个月大的宝宝和他们的父母学习如何互相尊重。

怎样做才算“尊重”？本书将回答这个问题。

如果你从孩子出生就用尊重的方式来养育他，这将非常有助于孩子自信心的养成和良好判断力的形成，并为他埋下伴随一生的安全感的神子。他将学会如何用正确的方式和他人建立联系，如何真实地认识和接纳这个世界，而不是主观地、盲目地看待所处的环境。

尊重是双向的，作为父母的你，也需要得到尊重，这也很重要。父母是世界上最难的职业，一天24小时在岗，不论你生病与否、心情好坏，都要拿出你最大的热情和精力。随着孩子渐渐长大，这份工作的难度也不会有一点降低。回首过去时，大多数父母都会有很多遗憾：“如果从一开始我就那么做就好了……”

如果能够发自内心并始终如一地坚持我所说的尊重的养育方法，新手父母们可以在最初也是最手足无措的一两年里，更轻松、更有预见性地处理孩子的各种问题。我会让爸爸妈妈们把复杂的情况变简单，并且学会判断



何时应该参与并指导孩子的活动，何时应该静静地观察，节省精力来应付更重要的问题。我希望爸爸妈妈们也能把合理节省下来的时间与精力，用于自我的改进和完善。

本书中，我会使用“育养者”(educarer)这个词。这是我自已创造的一个概念，它结合了教育孩子的人和抚养孩子的人两种角色。“育养者”意味着要在哺育抚养孩子的过程中完成教育行为。比起另外两个词——“带孩子的人”(caregiver)和“看孩子的人”(caretaker)，我更愿意使用“抚养人”(carer)这个词，因为一个抚养人，要做的远不止“带”和“看”。某些特定的情况下，我会使用“带孩子”(caregiving)这个词，比如特指一些带孩子的工作的时候，为了不与“爱孩子”(caring)发生混淆。[英文中caring既是care(照顾)的现在分词；也是形容词，表示关爱的、同情的。译者注]

一个抚养人，应该把对孩子的爱贯穿在行动中。你对待孩子的方式，就是孩子感受到你的爱的媒介。每天照料孩子的各种活动，如喂奶、换尿布等，本身就是大人与孩子之间爱的交流，也是教育的过程。正确的日常活动，日积月累就构筑了育养与尊重的牢固基石。

与其揠苗助长地激发和训练孩子，不如让他们在成长中自发地学习，这是幼儿育养法的基本原则。其实自从孩子出生的那天起，他无时无刻不在学习。如果我们能克制住自己教孩子点什么的欲望的话，孩子的学习完全可以通过亲身体验来实现。我们要做的就是退后一步，不要打扰孩子，让他的学习行为自然而然地发生。孩子必须学会的，其实只是适应他的家庭环境。

当年在匈牙利，我还是个年轻妈妈的时候，我幸运地认识了儿科医生艾米·皮克勒博士，她对我产生了巨大的



影响。我很愿意讲讲那段故事。

一天，我六岁的大女儿玛约生病咽喉疼。正好我们日常联系的儿科医生那天也生病了，玛约建议我给她同学的妈妈打电话，她也是位医生，当时医生们都可以上门诊病。于是皮克勒博士就来到我家，给玛约看病。当我正要开口说话时，皮克勒博士摆手示意我先别说话。然后，她问我女儿：“何时开始咽喉疼的，现在感觉如何？”女儿的回答清晰准确又有礼貌，这让我大吃一惊。然后，她先问玛约：“你愿不愿意看看我的喉咙？”之后，她才请玛约允许她看看玛约的喉咙。“张大嘴巴，”她对玛约说，“我不会用压舌板的。”接下来，她又请玛约回到自己的房间，这样她就可以和我单独谈话了。

这次治疗对我产生了巨大的触动，所以我决定请皮克勒博士当我们的儿科医生。相比她的医术，更让我感触良多的，是她那种我从没见过的，诚恳而尊重地对待孩子的方式。结识皮克勒博士之后，我有了第三个孩子，是男孩，从他出生开始，我就试着借鉴皮克勒博士的理念来养育他。

这次偶然的相识，开启了皮克勒博士和我持续多年且成果颇丰的合作。在她的鼓励下，我在布达佩斯考取了早教专业的硕士学位。1945年起，我作为皮克勒博士的助手，在国立婴儿抚养教育研究院工作，这家机构通常因其所在的街道而被人们称为“洛克齐”。最初设立“洛克齐”是为了收养那些父母在二战中死亡或重病的孤儿们。但从那时起，“洛克齐”逐渐成为全球闻名的高质量抚养和教育婴儿的范例。

1957年，我们全家移居美国，我在加州的杜布诺夫学校上班，这里专门接收情绪障碍儿童，我从事的工作



包括难度最大的自闭症儿童的教育和治疗。我很喜欢这项工作，有时我可以和那些自闭最严重，没人能够接近的孩子建立起关系。学校的校长贝尔·杜布诺夫称呼我“会魔法的玛吉”（玛吉是当时我在美国的昵称）。我的“魔法”其实很简单，就是近距离地观察孩子，让他们做自己力所能及的事情，而不过分要求。

1968年，我在杜布诺夫学校创立并实践了幼儿导引项目。四年后，我和医学博士汤姆·佛列斯特一起创立并推动了早教示范计划，这个预防儿童心理疾病的项目由加州帕洛阿尔托市的儿童健康委员会赞助设立。1973年，我在加州开设了成人和婴儿的指导课程，这是幼儿育养中心的萌芽。婴儿时期一直是我感兴趣的研究领域，也就是生命最初的一两年，还不太会说话的阶段。在婴儿学会说话之前，他们往往得不到大人正确的理解和严肃的对待，这种现象很普遍。

此后的很多年，我曾在很多场合发表婴儿问题的演讲，参加学术会议，录制电视节目，曾在加州大学洛杉矶分校、加州州立大学北岭分校、帕萨迪纳市的太平洋橡树学院开设早期儿童发展课程。我走遍了全美国，并到世界各地去给家长和从业人员宣传幼儿育养法。在洛杉矶的幼儿育养中心，我们既给专业人员开设课程，也给家长和孩子办辅导班。

我的理想是帮助家长以及那些与幼儿相处的从业人员能更好地理解孩子。我愿意教家长，或者更准确地说是启发家长，把自己调节到与孩子相同的频率上。要知道，信任力、忍耐力和乐观精神等人生底蕴，都是在儿童时期奠定的。

我的目标是帮助父母学会如何从孩子出生就用尊重



的方式对待他。如果从一开始，你就能努力从孩子的视角去看待问题，那么很可能你会终生保持这种正确的态度。关于婴儿和幼儿，人们有太多的误解，而建立在观察和理解基础上的真知灼见却很有限。观察你的孩子，可以让你进入孩子独特的精神世界并了解他独特的需求。我告诉家长们，要学会放松，静静地观察孩子，享受你看到的一切，哪怕孩子只是安静地躺在那儿。对于小宝宝而言，感知自己的存在，就是一门重要的课程。

尊重的方法与其他早教理论都不同的是，它建立在观察孩子这一简单的理念之上。在当今社会，早期儿童发展的理论层出不穷，就像流行时尚一样不断翻新。在婴儿床上挂黑白相间的运动物体，给婴儿看闪卡，使用学步车等，这些方法其实都是在强加学习，揠苗助长，并不符合孩子的日常生活需求。幼儿教育法更多遵循了普遍而客观的感觉，而没有去追随那些新理论。

如今，养育孩子这件事变得越来越复杂，每天都有新的问题提出来。在本书中，我会给大家提供一个可以适用于各类实际情况的简单的理念框架，希望本书可以给身为父母的你带来鼓励和支持，帮你在育儿的过程中体验到更多的自信和乐趣。

玛格达·嘉宝

目 录

第一部分 关于幼儿育养法 /1

● 1. 尊重：育养自信宝贝的关键 /2

基本原则 /3

幼儿育养法的实践 /7

● 2. 幼儿育养法的诞生 /11

首批“皮式宝宝” /12

洛克齐孤儿院养育健康宝宝的实践 /13

早教示范计划：幼儿育养法在美国的实践 /14

幼儿育养中心的创立 /18

第二部分 低幼宝宝的育养：从出生到迈出第一步 /19

● 3. 你的新生宝宝 /20

学会观察 /20

建立联结 /24

和宝宝说话 /25

放慢节奏 /29

家庭环境 /30

婴儿喂养 / 35

睡眠问题 / 36

高质量陪伴 / 40

哭是婴儿的语言 / 43

预防婴儿猝死 / 52

不要溺爱 / 53

● 4. 新手父母 / 54

寻求支持 / 54

多做不如少为 / 55

要有耐心 / 56

听懂宝宝的哭声 / 56

父母的自我修养 / 58

偶尔超脱 / 60

给彼此空间 / 61

育儿养法对你的帮助 / 62

尊重自己 / 64

● 5. 几个月大的婴儿 / 65

提升你的观察能力 / 66

和孩子说话 / 68

喂奶也是高质量陪伴的时间 / 72

出牙也是婴儿生活的一部分 / 73

哭泣变得更有目的性 / 74

帮孩子养成良好的睡眠习惯 / 77

让你的生活更轻松 / 83

- 孩子的生活 / 85
- 安全永远第一 / 87
- 游戏环境 / 88
- 玩耍：孩子天生的能力 / 91
- 行为示范 / 100
- 童年经历与家庭环境的影响：幼儿养育法家庭现身说法 / 101
- 关于特殊儿童 / 105
- 保护孩子的真诚 / 109
- 6. 选择育儿者 / 111
 - 请亲戚照顾 / 111
 - 雇保姆 / 112
 - 选择养育小组 / 114
 - 幼儿养育法的育儿中心如何工作 / 119
- 7. 你的孩子更好动了 / 129
 - 里程碑很重要吗？ / 129
 - 确保家庭环境安全 / 132
 - 孩子的哭声 / 135
 - 和孩子交流 / 137
 - 帮助孩子发展语言能力 / 142
 - 提升你的观察和干预的能力 / 143
 - 玩耍的环境要简单化 / 147
 - 耍杂技可以吗？ / 148
 - 一起玩耍的孩子 / 149
 - 分离焦虑是健康的 / 154

怕见生人 / 156

断奶 / 156

让孩子用小桌子小椅子 / 157

这个阶段的睡眠问题 / 163

多点耐心，慢慢来 / 165

第三部分 孩子长大了——学步期儿童的挑战 / 167

● 8. 活泼的学步期儿童 / 168

痛苦的分离是成长中有益的一课 / 169

继续建立基本信任 / 170

强烈的欲望：我要，我要 / 171

好奇心是创造力的一部分 / 175

我需要教孩子什么？ / 176

安全方面的新问题 / 178

学步期儿童适宜的玩耍环境 / 179

学步期孩子的玩耍 / 184

适度干预 / 196

不！不！不！ / 199

幼儿育养法家庭的一个典型的晚上 / 202

发脾气：安泰的故事 / 205

撞头、摇晃，以及其他的重复性动作 / 207

植根于内心的规则才能长久地坚持 / 207

促进孩子语言能力的发展 / 217

孩子的恐惧 / 219

保持良好的睡眠习惯 / 221

学步期孩子的哭泣 / 225

饮食习惯的变化 / 226

学步期儿童的出牙问题 / 228

生活中要鼓励孩子配合 / 228

学习使用马桶 / 229

兄弟姐妹间的竞争 / 231

父母不必苛求完美 / 233

带着幼儿育养法的理念一路前行 / 234

参考书目 / 235

第一部分

关于幼儿育养法



1. 尊重：育养自信宝贝的关键



尊重：认同，怀有敬意，克制干预的冲动。

尊重、敬意、认同，这些词汇很少被与小婴儿联系在一起。但人们普遍能够认同，这些理念对于成年人的人生意义重大。孩子的人格特质很大一部分是在生命的最初三年形成的，他的世界观也将在这一阶段奠定。为什么不尽我们所能来和孩子构建一种互相尊重的亲子关系呢？其意义将十分长远。

在亲子关系中，尊重意味着什么？尊重意味着接纳，欣赏，爱孩子本来的样子，不给他强加过分的要求；尊重意味着给孩子时间、空间和爱，支持他做自己，并用自己独特的方式来探索世界；尊重意味着努力站在他的角度去看问题。

尊重孩子，就要信任他的能力，把他看作能独立解决问题的人，而非事事都要倚赖你。我们需要认识孩子的发展阶段，接纳并支持他在某些方面依靠你，在另一些方面独立自主。尊重就是爱加关心，我们要像对待一位尊贵的客人那样对待自己的孩子。尊重就是要保持一点点距离，以克制住自己介入到孩子体验生活过程中去的冲动。

尊重意味着给你的孩子，和作为家长的你自己建立明确的界限，并认真遵守这条界限。要让孩子知道，你希望他做哪些事情，以便他配合你，并由此学会尊重你。尊重意味着，要像看重孩子的需求一样看重你自己的需求。在养育孩子的过程中保持并完善我们自己。

幼儿育养法关于尊重的理念，可以帮助孩子形成真诚的品格，因为幼



儿育养法鼓励孩子诚实地看待自己的感情。尊重的方法让孩子明白“该是啥样，就是啥样。”做你自己就好。做自己，将是伴随一生的斗争。我们的社会并不能接纳百分之百的坦诚，所以我们都要学会必要的时候戴上面具装扮一下自己。渐渐地，我们距离真实的自我越来越远，我们要付出很大的代价来适应这种生活方式。

你可能会问，如何帮助小孩子形成真诚的品格呢？我的回答很简单——让孩子自由自在。花些时间，退后一步坐下来，用心观察孩子。观察他是什么样子，他的需求是什么。在孩子随着成长自然而然地开始做某件事之前，不要在他还没准备好，还不具备能力的时候，要求他做这件事。当他不想笑的时候，不要去逗他笑。当他难过的时候，允许他哭泣。不要期望并要求他做出一些并非发自内心的行动，而是要在乎他自发的那些行动的价值。

孩子们总是被大人要求“表现好”，而不是被要求“做你自己”。很多时候，大人会不经意地引导孩子远离真诚。当孩子哭泣的时候，他听到的往往不是“你怎么了？”而是“你没事。”我们都习惯这么哄孩子。传递给孩子的信号就是：如果你真的有事，你得自己忍着。我们更多教孩子做的是适应，而不是真诚。我更愿意看到孩子们自由真实地表达自己的感情，而随着他们长大，他们会逐渐学习控制自己的情绪。



基本原则

我的理论包含了以下几条基本原则。依照这些原则，我们可以在养育孩子的过程中实践尊重的方法：

- 相信孩子是一个行动者、探索者和自我学习者。
- 给孩子提供的环境，要安全，有可以辨识的挑战和兴奋点。
- 不受打扰的玩耍时间。
- 自由地探索，并与其他婴儿互动。
- 照料孩子的各种行为要让孩子有参与感，而不仅仅是被动接受。



- 敏锐的观察力，理解孩子的各种需求。
- 对孩子的限制和期望要清晰而一致，以便形成规矩。

基本信任

基本信任是指，要相信你的孩子的能力并支持他真诚地表达自己。要相信，孩子需要知道的一切东西，他都将学会。你信任他，才能让他在成长的过程中相信自己并相信你。这也能帮助孩子形成安全感并培养判断能力。基本信任也是指作为家长的你，要学会相信你自己，相信你的直觉。

基本信任建立在观察孩子并发现他们的兴趣点的基础上。通过耐心地观察孩子，你会发现，他有能力自己独立解决很多问题，从而你也会更加信任孩子的能力。我们经常去教孩子如何抓住一个皮球，或是摆放一块积木，这时我们必然会忽略孩子自己已经掌握的知识和技能。而实际上他已经会干的事情可能会让我们大吃一惊的。

问题的关键在于：什么东西是孩子已经准备好学习的？把孩子还没有准备好学习的信息强加给他，这种灌输的方式对于孩子并无真正的益处。那些孩子感兴趣的、好奇的、愿意去做的事情，才是有价值的。找到这些东西的关键，还是观察。

著名精神分析学家、哈佛大学教授艾力克 H. 埃里克森提出了基本信任（basic trust）的观念。在他的著作《个性与生活过程》一书中，将基本信任描述为儿童在1岁以内通过自身的经验形成的对自我和世界的态度。“感到别人信任自己，并感到自己值得信任”对于儿童的健康人格是十分重要的基础。

环境

首先，环境必须安全，不论是对于孩子身体的保护还是安全感的形成