

To listen to a child

聆听 孩子的心声

在每个孩子的正常成长过程中，都会出现一段时期的“问题行为”阶段，如果父母对其视而不见或处理不当，不但无法消除孩子的问题行为，反而会使“问题行为”加剧，对孩子未来的身心成长造成损害。这本书把这些问题拿出来公开讨论，并给出了如何看待、如何处理这些问题的建议。

[美] T·贝利·布拉泽顿◎著

张雪兰◎译



理解孩子成长中的常见问题

聆听孩子的心声

理解孩子成长中的常见问题

[美]T·贝利·布拉泽顿 著
张雪兰 译

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

聆听孩子的心声/ (美) 布拉泽顿著; 张雪兰译.

北京: 京华出版社, 2006

ISBN 7-80724-224-8

I. 聆... II. ①布... ②张... III. 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 055829 号

TO LISTEN TO A CHILD: Understanding The Normal Problems Of Growing Up
by T. Berry Brazelton, M. D.

Copyright © 1984 by T. Berry Brazelton, M. D.

Simplified Chinese translation copyright © 2006 by Jing Hua Publishing House

Published by arrangement with Perseus Publishing, a Member of Perseus Books Group

ALL RIGHTS RESERVED

北京市版权局著作权合同登记号

图字: 01-2006-3102 号

聆听孩子的心声

著 者 □ (美) T·贝利·布拉泽顿

译 者 □ 张雪兰

出版发行 □ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 64241642 (发行部)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 □ 廊坊市市华北石油华星印务有限公司

开 本 □ 889mm×1194mm 1/32

字 数 □ 160 千字

印 张 □ 8.875 印张

版 次 □ 2006 年 6 月第 1 版

印 次 □ 2006 年 6 月第 1 次印刷

书 号 □ ISBN 7-80724-224-8

定 价 □ 19.80 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系

引言

短暂的“问题”行为阶段在任何孩子的正常成长过程中都是不可避免的。例如，几乎所有的孩子在学说话的时候都会有一段结巴时期。在他们努力与父母取得认同的过程中，他们的努力还会产生其他一些可预见到的问题。孩子在四五岁时经常会从父母那里偷东西，试图以此来控制父母的一部分。他们对父母撒谎，是为了试探父母。尽管这些现象都只是暂时的，但也会令人担忧。小女孩的肚子痛和小男孩的尿床，比人们以为的要常见得多（见第9章和第12章）。在成长为健康、理性的成年人的过程中，这些对正常行为的偏离有其自身的作用。好像大多数孩子在学习哪些是可以被接受的行为时，都必须探索或者经历这些对正常行为的偏离。

这些“常见问题”中的大多数都只会持续一段时间，它们伴随着孩子成长过程中的某些阶段。在这个

阶段，孩子必须符合苛刻的环境要求。美国的家庭生活造就了很高的期望值，一个情感上健康的孩子具有要达到这些期望值的强烈愿望。当然，他或者她（为了避免只使用“他”，我会在各章中交替使用“他”和“她”。——作者注）需要时间后退，需要时间观察身边的状况，需要时间再充电。我把这些看做是孩子应付各种要求的一种很经济的方法。偏离到叛逆的、令人无法容忍的行为的这个暂时阶段，会使得孩子在回到正常阶段时更加成功。因此，对于孩子来说，这种偏离行为和这些试探阶段不仅是必需的，而且是重要的。

然而，对于父母来说，他们可能会感受到很大的压力，他们可能会回忆起自己过去未解决的问题——记忆中的一个兄弟一直尿床到12岁，或者一个姐妹因为没人把她的肚子疼当回事而做了阑尾切除手术。而且，父母可能会把孩子的“问题行为”看做是自己失败的一种表现。除非父母能够把这些行为看成是暂时的现象，是孩子健康成长不得不经历的阶段，否则，他们很可能会采取激烈的手段来消除这些行为。父母们担心，忽视这些问题会表示他们不关心孩子或者是懒惰的父母；或者担心如果放任不管的时间太长，孩子可能会养成“坏习惯”；担心孩子会以这些“坏习惯”作为获得父母关注的手段，或者这些“坏习惯”会伴随孩子终生。由于这些原因，父母们尽力阻止孩子吮吸拇指或者手淫等诸如此类的行为。父母

们还会强化孩子对诸如肚子疼等疾病的焦虑。我们现在知道，父母的这种反应很可能会强化孩子的行为，而不是消除孩子的行为。相反，对这个过程的理解以及一个不带偏见的、有帮助的方法更可能让孩子形成自己的改进方式。但是，有多少关心孩子的父母能够很容易地认识到这一点呢？

这本书是把这些常见问题拿出来公开讨论的一个尝试。我将把引起孩子害怕、吮吸拇指、吃饭和睡觉的问题以及身心疾病的发育上的原因告诉父母，并给出关于如何看待、处理这些问题的建议。我希望帮助父母们更客观地看待自己的作用，并且在孩子出现那些“偏离”行为时，使父母们能够对自己的行为作出选择，以免使孩子感到紧张或加深他们的负罪感。紧张和负罪感可能会使原本的问题更加复杂化，使之形成更持久的行为模式。对孩子成长中的需要的理解能够帮助父母放宽心，让孩子的自身动力对健康成长发生作用。

首先，重要的是，父母要认识到他们塑造孩子行为的能力是受到孩子天生的个体差异的限制的。我们会看到有些刚出生的婴儿对每一个声响或者刺激都有过度反应——明显的受惊，大声哭泣，脸色改变，呕吐，排便——这些都是对某个单一刺激的反应。而另外一些刚出生的婴儿在受到同样的刺激时，只是静静地躺着，眼睛睁得大大的，脸上出现警惕的神色，脸色变白，身体的活动减低到最小限度，似乎正在积聚

全部力量以把注意力集中在刺激源上。这两种反应都是正常的，只是处于两个不同的极端。婴儿的身体反应是表面现象，他的注意力和心理反应是与生理反应密切相关的。当婴儿长大一些后，他们的生理反应与个性之间的联系可能就不那么紧密了。这种联系的减少表面上看起来比实际情况更加明显，因为在各个年龄的个体之间，反应性有明确的心理、生理上的差异。当婴儿努力应付压力时，一个具有挑战性的环境会强化某种生理反应的定式。一个婴儿所采用的反应方式会与另一个婴儿的有显著的不同。例如，一个婴儿可能采用哭泣——执拗而长时间的哭泣——作为将过分紧张的母亲的焦虑排除在外的一个方法。而另一个婴儿可能会用越来越多地睡觉来逃避。这两种反应都是婴儿应对压力的方法，否则的话，这些压力可能会对婴儿的身心造成过多的负担，而且，这些反应方式可能会形成孩子在遇到任何压力时都会采用的固定模式。当孩子长大后，他们可能会随着年龄的增长放弃这种方式，但这种固定方式也可能会变成一种对外界压力的身体反应而存在下去——前一种人对压力的反应是愤怒、脸红以及其他激烈的外露的形式，而后一种人对压力的反应可能更安静、更内向，内心承受煎熬而极少对外表露出来。尽管后一种人对其他人来说更容易相处，但从长期来看，前一种人受的痛苦更少一些。

虽然父母无法改变这些个体差异，但他们可以控

制自己对孩子行为的反应。对于像吮吸拇指之类本身并不重要的事情，一个急切或焦虑的父母通常会过分关注并过分看重，并不断地使之得到强化，直到使之成为一个问题。所有的婴儿都吮吸拇指，随着对其他事情的兴趣不断增加（见第4章），他们会及时放弃这种行为。但是，过分关注吮吸行为的父母会试图阻止孩子。他们的努力增加了婴儿的挫折感。他们使婴儿产生紧张情绪，而婴儿释放自己紧张情绪的惟一途径可能正是吮吸拇指。因此，父母的努力反而强化了试图缓解的症状，而且孩子开始用这种行为来引出他们可以预见的父母的回应，来表达一种感觉或者释放紧张情绪。

作为另一个例子，喂食之后的吐奶在婴儿中是很常见的。因为父母讨厌这种行为，所以他们很难明白这对婴儿来说可能是一件很愉快的事情。然而，这种行为可能会成为婴儿应对紧张感、挫折感的一种方式，对于某些婴儿来说，如果周围的环境没有提供令他满意的体验，吐奶甚至可能是一种令他自己满足的方式。把奶吐出来咀嚼称为反刍。反刍是一种很少见但很引人注目的症状，会出现在一些半岁到一岁大的婴儿身上。在躺在床上的两次喂食之间，他们一遍又一遍地把吃下去的奶糊反吐出来咀嚼，然后再咽下去，就像牛反刍食物一样。这种行为与孩子所生活的困难环境有关，并且最先是从那些没有从周围环境中得到足够刺激的婴儿身上发现的。

另一类婴儿反刍不是因为环境中缺少刺激，而是因为受到了不适当的刺激。他们所受到的刺激对于他们个人来说是无法接受的。在儿童医院里有一个婴儿，只要我们过度刺激她——噪音太大或者太嘈杂，或者在她经历了紧张之后，护士就急急忙忙地喂她——她就会反刍。当她开始吐的时候，照顾她的人会马上过来分散她的注意力，以免她把吃的东西都吐出来。尽管这些努力会使她的反刍暂时停止，但等到她一个人独处的时候，她会继续吐出全部的食物——就好像她在等待机会，以释放掉因外部的过分关心而引起的额外的内部压力一样。

在向这个婴儿的母亲询问这个症状的发展过程时，我们发现，这个女婴刚出生时就开始吐奶了，就像很多初生婴儿一样，但她在出生的头九个月里一直吐奶。在那段时间里，这个家庭经受了很大压力，而且这个婴儿的正常吐奶让她母亲感到心烦意乱。她对此反应过度，觉得婴儿很不正常，觉得如果不阻止吐奶的趋势，婴儿可能会死。在她的内科医生的帮助下，她努力消除每一个可能造成孩子吐奶的原因，疯狂地更换给孩子吃的配方奶，喂食之后竖着抱她，给她照肠道 X 光，等等，等等。婴儿每次吐奶之后，她都反应过度，婴儿不久就形成了固定的模式，吐得越来越多。起初，这可能只是刺激过度的结果，当它变成一种习惯性模式之后，就成了婴儿对身边任何压力的反应方式。在了解了这个症状的形成过程之后，我

们在每次喂食前后减少了对她的刺激和焦虑，换了一个充满爱心的护士，静静地坐在那儿给她唱歌。不到一星期就有了效果！这个女婴不仅在喂食之后不再反刍，而且体重也开始增加了。我们与她的母亲交流了看法，让她克服对婴儿的焦虑，帮助她们母女重新回到没有压力的喂食环境中。由于这种现象已经不再使母亲感到紧张，她和婴儿现在都在健康成长（关于喂食问题和情绪因素的讨论，参见第7章）。

对任何年龄的孩子来说，父母们都很可能会过分关注一个常见的成长“偏离”行为，并不断地把它强化为一种固定的行为方式。他们很可能是出于下意识的原因这么做的，而没有意识到自己的做法反而强化了孩子的行为，使之成为孩子的习惯。不过即使到了这种时候，缓解孩子的紧张感并打破恶性循环也不是太晚。缓解令人不安的症状的经历反而会成为一种学习的体验，不管是孩子还是父母，都能从中获得力量。

各个年龄的孩子都有自然的压力，本书不可能面面俱到。但是，某些与年龄相关的生理或心理症状会有规律地突然出现。如果能够意识到这些症状在孩子发育过程中是正常的、暂时的现象，父母就能避免把这些症状当成问题。

第一年

急性腹痛并哭泣——通常发生在出生的头三个月

内，每天持续两三个小时

喂食之后吐食

吮吸大拇指或者其他手指

母乳喂养的婴儿不经常大便

便秘——通过改变饮食能够缓解的排便困难

快速成长期之前的夜醒

八个月左右大的时候拒绝喂食，并伴以想自己进食

第二年

进食失常——在吃了一种食物之后拒吃另一种，
一天只吃一餐

突然大发脾气并屏气

忍便以及训练大小便时的其他问题——通常是由于训练进行得太早了，以及孩子要遵守规矩时的压力太大

第四到第六年

男孩子入学前夕的头痛或胃部不适

女孩子的肚子痛

抽搐，手淫，撒谎，偷东西，恐惧，噩梦，特别是男孩子在白天产生了无法控制的攻击性情感时

男孩子的短暂的尿床（遗尿）期

入学之初

对疾病、受伤的过度反应

利用疾病代替对上学的恐惧

便秘

在生病或者住院时偶尔尿床

由于紧张导致的头痛

由于紧张导致的胃痛

青春期

胃口不佳或者厌食

过度进食

月经初潮延迟

由于发育早或者发育迟缓，担心自己的身体形象

上面提到的这些症状在孩子的成长过程中是极为常见的。这些症状经常使孩子自己感到担心。如果父母再反应过度，就会使孩子更加焦虑。孩子们能够处理自己的担心，但对父母的担心却无能为力。如果父母妨碍了交流（比如，由于过分严厉或苛求），孩子可能会利用身体的小毛病作为获得大人关注的方式，或者以此来应付大人。

当孩子对某个症状表示出担心时，应该明确区分出两种可能性，一方面是对孩子真正的严重不适或真正的需求，父母可能会忽略；而另一方面是父母将孩子的症状看得过于严重，强化了症状在孩子心中的严重性。当孩子感到什么地方疼痛时，父母首先必须确认它不是很严重，然后才能通过自己的态度和对孩子

的检查来使孩子放心。如果父母对孩子的症状漠不关心，孩子可能会做出更多的努力来引起父母的注意（见第9章）。

对于大一点的孩子来说，如果某些症状频繁出现并且明显是为了引起父母的注意，就应该将其视为一个信号，表明有其他潜在的问题。如果孩子需要用一种症状来表达自己内心的冲突，那就意味着他们需要父母对其焦虑的切实关注。以因对上学的焦虑而引起的头痛为例。如果父母允许孩子卧床休息或者待在家里不去上学，就会加重这个问题。因为孩子真正的问题是对离开家的焦虑，以及适应学校、老师和同龄人而产生的焦虑，想要帮助孩子的父母必须看到头痛症状之外的原因。如果父母没有利用机会处理孩子对于与父母分离、对于面对责任时的内心焦虑，就会加重孩子的成长问题，并且会加强头痛与孩子内心焦虑之间的联系，这种联系靠孩子自己很难解脱。但是，如果父母能够将导致这种焦虑的原因告诉孩子，头痛的症状通常都会减轻。只简单地给孩子一片阿司匹林而不直接与他谈论焦虑的原因，与对症状视而不见希望它自行消失，都是糟糕的处理方法。医生也会以诸如“他长大就好了”之类的建议，逃避他们帮助父母和孩子的责任。父母通常能够看到隐藏在孩子的症状背后的焦虑的原因，并能够向孩子进行解释。这样做，不仅会把潜在的焦虑明显化，以使父母和孩子双方都可以对之进行处理，而且还向孩子表明了父母对他们

的关心和理解，以及希望能帮助他们。

尽管直接询问孩子不大可能找出孩子焦虑或紧张的真正原因，但当父母与孩子聊天时如果碰巧说中了，各种迹象也是很明显的。当痛处被说中时，孩子们会通过脸部表情或态度的明显变化来告诉你。他们可能会付之一笑，或者转身离开，或者改变话题。害怕上学就是一个很好的例子。如果这种害怕没有被直接说出来，那就可能会通过身体的小病——例如，早上的肚子痛——表现出来。一般来说，这是孩子对长大的焦虑和离家上学后家里可能会发生的事情的害怕。母亲或者父亲可以通过下面这样的谈话来处理这些感受并鼓励孩子把这些感受都说出来：“我觉得你害怕去上学，也许是老师让你心烦，或者是其他孩子让你心烦。但我真的认为你只是讨厌离开家、离开我。成长并不容易，但是你越来越大了，我一定要帮助你成为一个独立的大男子汉。”或者这么说：“可能你担心你走了之后我会出什么事。不会出什么的。照顾我自己是我自己的事情——不是你的事。你之所以担心我，也许是因为有时候你盼望我发生点什么事。所有的孩子都会生父母的气并盼望发生一些不好的事情。但那种盼望不会变成现实，而你也不必为你的那些念头害怕。可能这就是你有时不愿意去学校的原因。”如果孩子听母亲说这些话，但之后孩子改变了话题，那么母亲就可以推断她说到了点子上。这样的解释也可以帮助孩子了解自己。这两种方法——专

心聆听以及帮助孩子了解自己症状的原因——在许许多多的情况下都是有效的，特别是对正常发育的孩子。它们是父母和孩子之间进行良好、开放的沟通的扩展，而且与沟通本身同样重要（见第1章）。

除了要认识到与生理无关的小病背后的害怕和紧张之外，父母还应该知道，任何疾病都可能由于焦虑而恶化。哮喘（见第10章）就是一个例子。哮喘就是严重的呼吸困难，是小孩子感冒时的常见并发症，通常在深夜突然发作。孩子的声音嘶哑，呼吸时发出喘鸣声。呼吸困难使孩子变得很害怕。由于困难发生在喉部，加之组织肿胀使得气管变窄，进入孩子肺部的空气减少。孩子惊慌时，对氧气的需求增加，呼吸会变得越来越弱而急促。紧张导致喉部痉挛，会使气管进一步狭窄。蒸汽是特殊的治疗手段，既可以缓解痉挛，又可以舒缓组织肿胀，有助于空气很快地通过受阻的气管。如果父母的反应能够安慰孩子的焦虑，让孩子镇定下来并感到宽慰，并与他一起坐在一个蒸汽弥漫的房间里，95%的哮喘病在家里就能够得到迅速缓解。反之，如果父母的焦虑增添了孩子自己的焦虑，他的喉部痉挛会随着他的恐惧更加严重，那就必须去医院急诊室了。不幸的是，在医院的经历可能会进一步吓着孩子，最后，可能不得不求助于手术来治疗受阻的气管。因此，父母的首要任务是控制自己的焦虑，避免孩子出现严重的并发症，而不是把自己的焦虑传染给孩子。

“遗传性的”身心失调更容易让父母焦虑不安。如果父母得过一种特别的疾病或有过这种症状，而他们的一个孩子得了这种病，那么父母很有可能会使孩子的这种病症得到强化。例如，孩子第一次哮喘发作时，可能会因为呼吸困难而感到害怕。如果一个有过过敏症的父亲也患过哮喘，并知道那是多么害怕，他就会变得激动起来，反应过度，他的焦虑会传递出去，孩子的问题就被放大了。过敏症的体质因素是会遗传的，我们绝对无法否认这种遗传倾向。但是，器官的（身体的）失调却可能由于过分关注而迅速加重。在某些情况下，父母的焦虑会妨碍他们使用简单、有效的治疗方法。我们见过很多有过过敏症的父母，他们拒绝承认自己对哮喘的担心，听不进我们的建议——不要在家里养猫，不要使用羽毛枕头，这样可以减少家中孩子过敏症的发作。他们过了很久才给孩子治疗，才开始阻止让孩子恐惧的恶性循环。他们之所以拖延，是因为一直希望喘鸣会自行消失。一旦孩子有了紧张感，就会通过呼吸更加困难表现出来，而孩子打破这种恶性循环的可能性也越来越小。一段时间之后，这个疾病就成了孩子表达各种焦虑的方式。我们见过一个三四岁左右的孩子，他一看到母亲焦急的脸色就会喘鸣。当父母离开房间，由一个客观点的护士或是医生进来照看他时，孩子的焦虑和喘鸣就会平息。这不是医学的奇迹，也并不难理解。（关于哮喘的讨论，详见第 11 章。）

总的来说，上面提到的各种症状不是孩子“假装的”，把它们看成孩子本身的缺点也无济于事。试图通过羞辱或者惩罚孩子来让他放弃，很可能会带来相反的后果——强化这些症状——因为这些症状通常是对来自其他方面的紧张感的一种应对方式，而父母常常看不到这种紧张情绪。很多紧张情绪来自于成长过程中的正常压力。如果父母对孩子的症状念念不忘或感到焦虑，它就会变成一种“习惯性”的方式，孩子会用这种症状代替语言来表达自己的感觉。这样形成的习惯，是无法随孩子的意愿而放弃的。

上面说过，父母的首要责任是查清症状，以确保没有严重的生理上的病因。然后，父母应该做的是估计并理解症状背后的原因。对于那些在生活的其他方面正常的孩子，对那些似乎没有必要担心其整体的成长发育的孩子，父母最好是等待，看孩子到了下一个成长阶段，那些症状会不会消失。对那些似乎深陷进某个症状，似乎已严重到妨碍目前或未来调整的孩子，父母至少还可以做三件事。第一，尽力舒缓孩子生活中的其他压力，让他对自己的力量更有信心。第二，试着找出症状背后的心理冲突。这件事有点难，父母不能总是理解孩子是有很多原因的。例如，父母可能由于自己的原因而看不到孩子的心理冲突，因为孩子的心理冲突也触及到了父母的问题，因此他们可能很难承认孩子有什么问题。孩子产生问题的最常见的原因之一是父母之间的关系紧张。一旦承认了孩子