

Is This A Phase?

Child Development & Parent Strategies,
Birth to 6 Years



♀♂ 让新手爸妈

不再困惑

——巧妙应对育儿的35个问题

【美】Helen F. Neville 著 潘月娟 赵晓曦 译



中国轻工业出版社

Is This A Phase?

Child Development & Parent Strategies, Birth to 6 Years

让新手爸妈不再困惑

——巧妙应对育儿的35个问题

【美】Helen F. Neville 著

潘月娟 赵晓曦 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让新手爸妈不再困惑: 巧妙应对育儿的 35 个问题 / (美)
奈维尔 (Neville, H. F.) 著; 潘月娟, 赵晓曦译. —北京:
中国轻工业出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5019-7304-0

I. ①让… II. ①奈… ②潘… ③赵… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第150455号

版权声明

Is This a Phase? Child Development & Parent Strategies, Birth to 6 Years, published in English in 2007 by Parenting Press, Seattle, Washington, U.S.A.
Text and charts copyright © 2007 by Helen F. Neville
Illustrations copyright © 2007 by Parenting Press, Inc.
This edition arranged with Parenting Press, Inc. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright © 2010 by Beijing Multi-Million Electronic Graphics & information Co., Ltd., Beijing, PR China.
All rights reserved.

总策划: 石 铁
策划编辑: 高 君 责任终审: 杜文勇
责任编辑: 吴 红 高 君 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: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 850×1092 1/16 印张: 18.00

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7304-0 定价: 32.00元

著作权合同登记 图字: 01-2009-2038

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990 65595090 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

90262J5X101ZYW

译者序

孩子是父母爱的结晶，是家庭的希望。从呱呱坠地到蹒跚学步，从牙牙学语再到离开母亲的怀抱独自探索周围的世界，孩子的点滴进步都给父母带来无尽的欢乐与幸福。但在这个过程中，父母也会产生疑问，遭遇困境，尤其是面对当下社会竞争日益激烈的压力，一些年轻父母甚至出现“育儿焦虑”。父母们时常怀疑孩子的表现是否正常，担心孩子输在起跑线上，困惑于如何向孩子表达自己的爱，如何启蒙他们的心智，如何保护他们免受伤害以及如何教导他们勇敢面对挫折等。事实上，这些困惑与疑虑是父母在教养子女的过程中遇到的普遍问题。对这些问题的探讨与解答正是《让新手爸妈不再困惑》一书的主旨与内容。

本书分为两大板块。第一部分以儿童的成长阶段为线索，在详细阐明各阶段儿童生长发育特征的同时，针对父母在各阶段的教养过程中遇到的疑惑，从不同方面科学系统地做出解释，并提供了解决问题的策略。第二部分以父母普遍关注的一些焦点话题，诸如健康发育、独立性和责任感的培养、想象力发展等为线索来设置独立单元。每一个单元在详细说明各年龄段儿童的不同表现之后，给出了相应的教养建议。这两部分内容纵横交错，点面结合，非常有利于父母全面掌握孩子生长发育的特点和教育策略，从而更为得心应手地处理孩子成长的烦恼。

不同社会文化对儿童及其教育有着不同的期望，因此，教育总是带有文化色彩，体现了一个社会的文化价值取向。对于许多中国父母而言，一些讳莫如深的话题（如性、死亡、父母离异等）和一些通常被忽略的话题（如差异与多样性、幽默等）在该书中都有直接触及。贯穿全书的“世界博览”板块集中呈现了不同国家和地区的父母在同一问题上的处理方式。走近并



理解他者有助于对自我的认识。这些来自异国文化的教育经验不仅为我们提供了可资借鉴的参考,而且还将促使我们从一种全新的角度、以开放的眼光来看待儿童的发展与教育问题,加强对自身教养行为的反思与改进。

教育既是科学,也是艺术。教育必须遵循儿童成长与发展的规律,但同一现象的产生原因和应对策略可以因人、因时、因文化而异,由此,不存在绝对的标准,没有唯一正确的教育,也没有可以直接拷贝的教育。这本书所提供的儿童发展阶段特征及其教育策略,不能被解读为放之四海而皆准的统一的成长指标和唯一的教育方案,更不是拿来即用的灵丹妙药,只是一种参考,一个视角。父母必须认真倾听、细心观察自己的孩子,充分了解和理解孩子的表现,不断地总结积累经验,构建自己独特的、行之有效的教育方法。

感谢项旭、谢兴伟、张悦等同学的积极参与,她们的辛勤工作和有益建议保证了本书的翻译与出版得以顺利完成。

本书存在的不足之处,愿得到读者的纠正和指导。

潘月娟

09年8月19日

让新手爸妈不再困惑

推荐序

一位母亲曾经给我打来电话痛哭流涕地诉说，她和丈夫在训练孩子上厕所的问题上意见不一，她感到很困扰。父亲坚持采取粗暴的强制的训练方式，而这种方式通常会引起孩子的叛逆心理。那天早上，当父亲上班以后，母亲在父亲的衣橱里发现了孩子，他故意把尿尿在父亲的鞋子里。

该怎么办呢？怎么应付这种问题？如果这个家庭拥有一本《让新手爸妈不再困惑》这样的书，我会建议他们阅读“如厕学习”这部分内容，该部分对这一问题做了详细叙述，可以帮助家长适当修正他们的训练计划。这样，问题很快就能得到解决了。

《让新手爸妈不再困惑》是一本经过了细致编排的权威参考书，内容准确、可靠，适合大众阅读。这本书不仅使用方便，而且涵盖面广，包括了健康、行为和人类需求等众多主题。尤为重要的是，书中奈维尔女士详细地指出了0—6岁儿童发展的里程碑以及各个阶段儿童的一般行为范式，为父母和其他婴幼儿教养人士提供了宝贵的信息，以便让他们在孩子表现正常时感到安心，表现不正常时去寻求帮助。

奈维尔女士还解释了儿童行为是由发展与气质相互作用共同影响的，这有助于减轻父母因婴幼儿行为表现独特以及它是否属于正常的阶段性现象等问题而产生的困惑与焦虑。

我尤其喜欢“为人父母之责”这部分内容，因为对于我们中的大部分人来说，养育子女都是充满艰辛的经历。在这一部分，作者告诉我们，如何识别儿童的先天气质类型，儿童成长过程中的父母角色如何转变，以及如何客观看待花费在照顾孩子身上的时间等非常有用的信息，而父母恰恰需要这些支持性和实用性的信息来鼓励他们打赢这一场持久战。



奈维尔女士书中阐述的这些育儿话题,包括在父母工作的时候如何为孩子选择最好的托幼机构,都是父母非常关心的,对父母来说非常实用的话题。关于婴儿睡眠及啼哭类型方面的信息,则为那些在某个特别难捱的深夜,需要每两小时起床一次的父母带来了安慰。父母将会从这些话题的讨论中有所收获。“世界博览”对比了世界其他地区的儿童养育方式,并且指出一种父母教养方式只要包含“爱”这一关键因素,它就是可接受的。

我与奈维尔女士已在一家大型多学科儿科诊所亲密共事多年。她负责儿科咨询中心的发展及运营工作。在专业能力上,她以自己中肯的建议和体贴关怀的举止赢得了家长和员工的尊重。这些品质在她的书中都有体现。我想,这本书的出版可以为更多的家长和儿童提供帮助和服务,为此,我感到由衷的高兴。

托马斯·布里斯

美国加利福尼亚大学医学中心

导言：如何使用这本书

本书如何帮助我们？

第一篇，第1部分。概述了父母及其他婴幼儿照料者的主要职责。照顾婴幼儿是一件非常麻烦的事，有时会让我们很沮丧，这时候，我们难免会想：“这个阶段不会持续一辈子吧？”第1部分展示了他们当下的教养职责以及这种职责是如何随时间改变的。比如，照顾婴儿有什么需要特别注意的地方？照顾2岁的孩子呢？4岁的孩子呢？孩子处于不同年龄阶段时父母分别该花多少时间照顾他们？阅读的同时，您也许会发现，书中描述的正是您周围的那些孩子，甚至有可能是您自己的孩子。

第一篇，其余部分。选读与您的孩子当前所处年龄段相符的章节。其中，每一章节的“现状如何”部分告诉您当前幼儿的发展特点，“让生活更轻松的方法”部分则为我们提供具体的应对策略。当我们了解了当前婴幼儿的发展特点，当我们知道了应对策略，我们处理问题时就能更得心应手，也更有乐趣。

第二篇呈现了育儿过程中，父母及其他照料者经常遇到的35个问题，并提供了相应的对策以供参考。作为一个已经工作了30多年的儿科护士和父母教养专家，我很清楚父母们想知道些什么。他们希望知道婴幼儿身体、心智及人际交往等方面的所有信息。

0—6岁这个阶段，婴幼儿的发展体现在他们生活的各个方面，包括艺术、纪律、朋友、幽默、想象、肌肉、音乐等。在第二篇，我们对孩子在出生后这6年内的发展做了简明而准确的阐述。阅读后，您可以清楚地看到在生命最初这几年来孩子们身上发生的惊人变化。和第一篇



一样，第二篇也包括了各年龄阶段婴幼儿发展特点及日常应对策略两部分。

注意!

所有孩子都有他自己的发展步调。个人成长，个人能力以及天生气质都会影响儿童的发展步调。

在本书的大部分内容中，您所看到的有关年龄的描述都展示了在某一年龄阶段大部分儿童会产生怎样的行为。

这只是指平均水平，也就是说在同一发展问题上，许多孩子会发展得早一些，也有许多会发展得晚一些。

所有孩子都会在某些领域中发展得快一些，而在另一些领域中发展得慢一些。然而，几乎在所有的阶段中，各项目间的发展次序都是一致的。重点是孩子们能够一步一步循序渐进地度过这些阶段。

理解儿童的整个发展进程有助于我们更加现实地认识儿童当前的发展现状及随后可能发生的问題。

如果您认为书中所述与您孩子现阶段的情况并不相符，您可以参照本阶段之前或是之后的内容来对孩子当前的情况做一个更好的描述。

《让新手爸妈不再困惑》这本书的主要特点

切合实际的期望。如果我们对儿童期望得太少，就会限制儿童的成长。如果我们对儿童期望得太多，大家会因为期望的落空而变得很沮丧。因此为获得成功感，我们对儿童的期望得从他们发展的实际出发。大部分婴儿多大能一觉睡到天亮？蹒跚学步儿多大能够学会分享？儿童多大开始阅读？多大能够记得给狗喂食？第一篇第1部分阐述了婴幼儿阶段儿童的发展特点，澄清了我们对婴幼儿所应抱有的实际的期望。在第2-8部分中，您可以通过阅读“家庭目标”来了解每一阶段中我们该期待什么以及不该期待什么。到了第二篇，鉴于您对婴幼儿发展知识的了解已经有所增加，您的期望自然会变得更加现实。

气质类型和文化。我们不能只因为孩子的年纪相同就想当然地认为他们的行为方式也一样。不同孩子的天生气质类型对他们的日常行为也有很大影响。《让新手爸妈不再困惑》一书中列举了许多例子告诉我们：气质是如何影响孩子的发展过程的。此外，全书中的“世界博览”的部分提醒我们：养育孩子并非只有一条绝对“正确”的道路。

与孩子对话的方式。在婴幼儿阶段，所有人生中的重大主题，包括友谊、诚信、性、金钱和死亡都会浮出水面。孩子们知道的语言文字远比我们少，他们依靠形象思维来理解这个世界，因此，大人们很难回答他们所有问题。在这本书中，作者列举了一些家长与孩子间互动的案例，告诉您如何与孩子沟通。当然，至于如何应用这些方法，我们每个人可以按照自己的价值观、自己喜欢的方式进行调整。

警示。有时候，当我们的孩子与别人的孩子相比，表现差异过大时，我们就会怀疑自己的孩子是不是出了什么问题。一旦遇到这种情况，您可以参照第二篇的“求助——我的孩子还好吗？”。这一部分概括了各特定年龄段婴幼儿有能力完成的一些事情。如果他们完成不了，您最好通过咨询专家来获取更多信息。通常，这样的孩子在发展上并没有问题，他们只是遵循“自己的发展方式”罢了。但有时候，尽早获取特殊帮助就显得非常重要了。在本书的其他部分，我们设立了“何时寻求帮助”的板块内容，指导您如何应对这种情况。

本书适用于哪些人？

无论您是单亲家庭、异性双亲家庭还是同性双亲家庭的父母，无论您是孩子的祖父母还是抚养孩子的非亲人士，无论您是全职父母还是要外出工作的父母，又或者您只是个婴幼儿照料服务的提供者，《让新手爸妈不再困惑》一书都能为您在教养婴幼儿发展过程中遇到的一些问题提供解答。这些信息能够帮助我们更好地理解成长中的婴幼儿。

书中所提供的可靠信息帮助我们从一个更具欣赏的视角、更为耐心地、怀着我们能以自己之力建设未来的信念去理解我们的孩子们。而这样的理解可以使我们的养育工作更加轻松，也可以帮助我们学会享受孩子们在每时每刻的成长与进步。



目 录

第一篇 顺时而动：现在发生了什么？	1
1. 婴幼儿阶段：为人父母之责	2
2. 0-3个月：令人称奇的惊喜	17
3. 2-9个月：坠入爱河	25
4. 会爬到18个月：开眼看世界	36
5. 18个月到3岁：活在当时当地	45
6. 3岁：多为晴天偶有雨	62
7. 4岁：下一个独立宣言	67
8. 5岁：进学前班，准备好了吗？	80
第二篇 时间主题	91
1. 活动和玩具	92
2. 美术和画家	100
3. 注意广度：它是如何增长的？	104
4. 幼儿双语教育及其他	108
5. 儿童保育和托幼机构	112
6. 用符号和声音进行交流	120
7. 帮助幼儿应对死亡	125
8. 纪律：现在什么方法能起作用？	131

9. 多样性：理解差异	147
10. 父母离异	151
11. 饮食：月复一月	153
12. 家庭会议	159
13. 感觉	162
14. 友谊	175
15. 健康和发育	178
16. 求助——我的孩子还好吗？	182
17. 幽默：什么能让儿童捧腹大笑？	190
18. 想象力大爆发	191
19. 控制冲动	194
20. 独立性和责任感	197
21. 金钱：“妈妈，我可以买……吗？”	202
22. 肌肉运动	205
23. 幼儿音乐	210
24. 对数字与时间的感知	212
25. 宠物	214
26. 赞扬：一种支持的艺术	215
27. 阅读与书写	220
28. 安全感：循序渐进	227
29. 荧幕时间：电视、录像及电脑	233
30. 能自我安慰的安全物品	237
31. 性与性别	239
32. 兄弟姐妹	248
33. 睡眠：他们的和我们的	252
34. 压力：征兆和缓解	267
35. 如厕学习：现在是时候吗？	270

表格及图表清单

表1.1 养育过程中的起起落落.....	4
表1.2 气质创造教养难度高峰.....	9
表1.3 儿童发展如何影响成人的时间.....	13
表1.4 随孩子的成长，父母的角色变化.....	14
表1.5 年龄和入学准备.....	87
表1.6 男女生学习差异.....	88
表2.1 出生到4个月：有趣的活动和学习.....	92
表2.2 4个月到爬行阶段：有趣的活动和学习.....	93
表2.3 爬行阶段：有趣的活动和学习.....	94
表2.4 学步阶段到2岁：有趣的活动和学习.....	95
表2.5 2岁：有趣的活动和学习.....	96
表2.6 3岁：有趣的活动和学习.....	97
表2.7 4岁：有趣的活动和学习.....	98
表2.8 5岁：有趣的活动和学习.....	99
表2.9 欣赏儿童的作品.....	103
表2.10 不同年龄段的注意广度.....	105
表2.11 儿童保育和学习需求.....	113
图2.1 幼儿选择和谁交谈.....	115

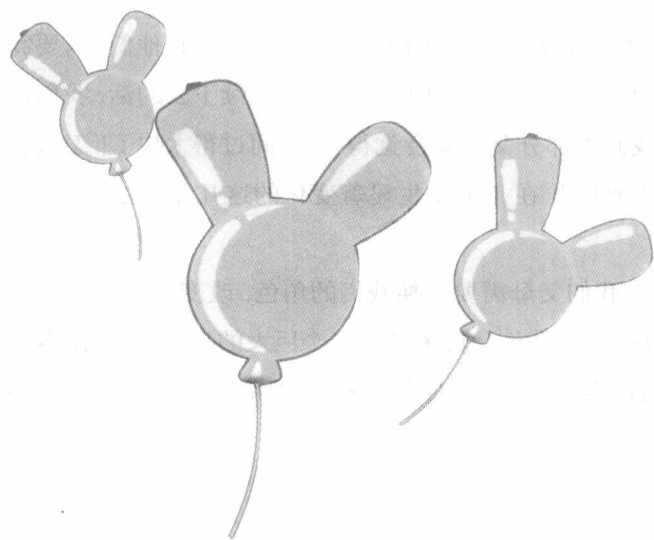


表2.12 理想的师幼比	116
表2.13 儿童的交流	120
表2.14 普通谈话的关注点	124
表2.15 儿童关于死亡的问题	129
表2.16 提供奖励, 鼓励儿童学会合作	133
表2.17 不同年龄段的纪律策略	136
表2.18 纪律以及儿童对时间的感知	137
表2.19 儿童反抗成人约束的方式	143
图2.2 乒乓球式的教养方法	145
图2.3 为寻求教养中的平衡而努力	146
表2.20 使儿童感到好奇的差异	149
表2.21 父母离异——推荐非抚养一方家长采用的看望子女的方式	151
表2.22 生气时的身体反应——方式及其频率	164
表2.23 生气时的声音反应——方式及其频率	164
表2.24 感觉及儿童能使用的词语	166
表2.25 童年期的恐惧	171
表2.26 体格发展——相关健康问题及解决方法	178
图2.4 出牙期.....	180
表2.27 乳牙的护理	181
表2.28 1—12个月: 关于发育的担忧以及何时咨询更多信息	183
表2.29 12—24个月: 关于发育的担忧以及何时咨询更多信息	185
表2.30 2岁: 关于发育的担忧以及何时咨询更多信息	186
表2.31 3岁: 关于发育的担忧以及何时咨询更多信息	187
表2.32 4岁: 关于发育的担忧以及何时咨询更多信息	188
表2.33 5岁: 关于发育的担忧以及何时咨询更多信息	189
表2.34 气质及冲动控制	195
表2.35 增强冲动控制能力的游戏	196

表2.36 自我护理——大部分儿童能做什么?	198
表2.37 家务事——大部分儿童能帮上什么忙?	199
表2.38 如何鼓励儿童参与合作?	200
表2.39 不同年龄段儿童的肌肉运动状况	207
表2.40 数字——儿童能理解什么?	212
表2.41 时间——儿童能理解什么?	213
表2.42 鼓励儿童的优秀品质	217
表2.43 表扬/鼓励——不同年龄段的不同做法	219
图2.5	223
表2.44 荧幕时间多长为优?	235
表2.45 对性的认识	242
表2.46 宝宝从哪儿来?	244
表2.47 有关性的问答	245
表2.48 帮助年长儿童与弟弟妹妹友好相处	248
表2.49 帮助年幼儿童与哥哥姐姐友好相处	249
表2.50 有多少父母能拥有一整夜的好睡眠?	252
表2.51 不同年龄儿童的睡眠模式	255
表2.52 预防婴儿猝死综合征与窒息	258
表2.53 小睡——谁需要?.....	263
表2.54 压力征兆	269
表2.55 如厕学习——阶段控制	271

第一篇

顺时而动：现在发生了什么？



1. 婴幼儿阶段：为人父母之责

与其他同龄孩子相比，为什么我的孩子表现得如此与众不同？

照顾婴幼儿太费时间了！要一直这样吗？

小孩越大，我却好像越难知道什么对他才是最好的。为什么会这样？

《让新手爸妈不再困惑》是一本有关婴幼儿发展及其发展如何影响他们行为的书。在开始阅读本章之前，让我们先简单看一下抚养婴幼儿父母需要注意的四个重要方面：

发展。儿童的发展遵循一个大致的顺序。了解了这个顺序，我们就可以由一个发展阶段预测出紧随其后的下一个发展阶段。比如，婴儿总是先牙牙发声然后才会说话，蹒跚学步儿总是先会走然后才会跑。当我们大致了解了这些可预测的阶段之后，我们就不会对孩子在发展过程中出现的转变感到过分惊讶，同时也能更有信心去应对这些转变。

气质。每个儿童都是不一样的，因为他们每个人都有自己的一套先天气质特征。因此，如果我们期望所有2岁孩子的行为表现方式都一模一样，我们必然会感到失落和迷茫。那么儿童的这种先天性的气质差异到底有多大呢？为了阐述清楚这个问题，我们有必要先了解一下儿童的气质类型。

时间。大多数新生儿以及蹒跚学步儿都需要我们花费全部的时间来照顾他们，需要 we 无时无刻不去关注他们。于是，有些父母不禁要问：“如果一直这样持续下去的话，我们还能再有自己的生活吗？”然而有时候，我们大部分父母又会觉得：“时间过得太快了！怎么会这样呢？”对此，我们简单回顾了从出生到6岁，在儿童发生显著变化的这几年，他们对成人照料时间的需求是如何变化的。

父母角色转换。随着儿童的成长，我们父母需要转换我们的角色、改变我们的行为模式以适应不同年龄阶段儿童的发展需要。这对我们父母来说是一个巨大的挑战。对此，本章简单回顾了婴幼儿发展阶段父母角色的转换过程，希望对广大家长有所帮助。