

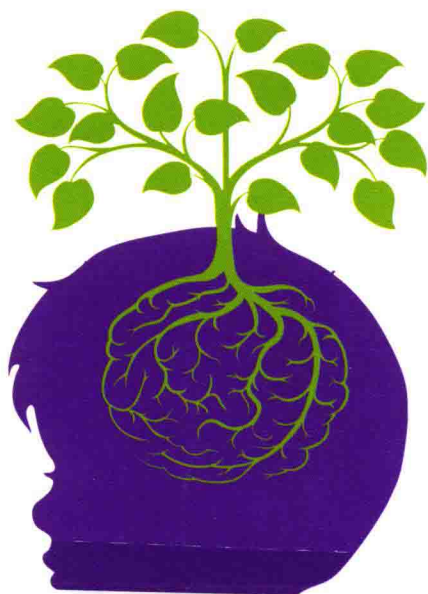
美国超人气育儿书

5岁前的黄金成长阶段，爸妈不可错过的脑力开发指南

0到5岁

大脑发育关键期的
70条养育法则

(美) 特雷西·卡其娄 著 / 贝蒂·尤德森 摄 玉冰 译



ZERO to FIVE

70 Essential Parenting Tips Based on Science



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

0到5岁

大脑发育关键期的 70条养育法则

(美) 特雷西·卡其娄 著 / 贝蒂·尤德森 摄 玉冰 译

ZERO to FIVE

70 Essential Parenting Tips Based on Science



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

0 到 5 岁 : 大脑发育关键期的 70 条养育法则 / (美)
卡其娄著 ; (美) 尤德森摄 ; 玉冰译. —北京: 北京
联合出版公司, 2016. 4

ISBN 978 - 7 - 5502 - 7555 - 3

I. ①0… II. ①卡… ②尤… ③玉… III. ①婴幼儿
—早期教育 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 078473 号

北京市版权局著作权合同登记: 图字 01 - 2016 - 2445

Zero to Five: 70 Essential Parenting Tips Based on Science

Copyright©2014 by Tracy Cutchlow

All rights reserved.

0 到 5 岁 : 大脑发育关键期的 70 条养育法则



项目策划 斯坦威图书

斯坦威
Stanway

作 者 (美) 特雷西·卡其娄

摄 影 (美) 贝蒂·尤德森

译 者 玉 冰

责任编辑 张 萌

策划编辑 陈显英 赵 娟

封面设计 天行健设计

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中印联印务有限公司印刷 新华书店经销

180 千字 710 毫米×1000 毫米 1/16 16 印张

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5502 - 7555 - 3

定价: 39.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010 - 82561773

悉心呵护生命的小嫩芽

这本书是上天给我的礼物，准确说，是上天通过我的手，送给各位年青父母的珍贵礼物。感谢本书策划方斯坦威图书，把这么有价值的书（英文原版）送到了我手里，问我愿不愿意翻译出来给中国的年青父母。我拿过来翻阅一遍，登时喜欢上了：一定要翻译！这么有实用价值的书，一定要翻译出来，让更多的、更更多的年青父母，还有他们的小宝宝们深受其益。

尤其难得的是，这本书的中心主题立足于生命的最初阶段，从小胚芽开始到5岁的金色童年，从吃喝玩乐等诸多方面，指导父母如何悉心培养一个又健康、又聪明、又快乐、又能干的可爱宝宝。里面的一条条法则经过了繁多的科学研究验证，里面的一个个方法浅显易懂便于操作，尤其针对那些又要上班又要当父母的“忙碌族”，那真是格外适用。

这就跟养花是一个道理：提供最好的成长环境，从一开始就做好细致的铺垫，然后一路仔细呵护，恰到好处地提供最合适的阳光、雨露、温度、土壤，那么这颗小苗苗定然能成长得健壮结实叶茂花繁。可是，我们怎么知道，什么才是最适合这种子成长的细致呵护呢？什么叫最好的成长环境？什么叫最合适的阳光、雨露、温度、土壤？

父母对宝宝的爱，总会是天生的；可是，怎样爱宝宝才是最有助于宝宝成长的爱，却不可能是父母天生就知道，而是必须通过学习才能获得的本领。本书的作者既然这么有心，收集了众多不但科学性很高而且可行性也很

高的宝贵财富，告诉我们，什么才是对小宝宝最合适的温度土壤、最恰当的阳光雨露，我们当然要好好借鉴，这才能对得起我们正在养育的小宝宝（哪怕小得还仅仅是一颗种子），对得起我们对宝宝的天然生成的父爱母爱。年青的父母们，你们说，是吗？

尤其难得的是，书中推荐的理论与实践，不但很符合《正面管教》的思路与理念，也很符合《你的 n 岁孩子》系列对儿童大脑、心智、身体诸方面的细致观察，这也正是我由衷喜欢这本书的原因所在！作者把这些育儿经典巧妙地糅合到了一起，让我们在爱宝宝、养宝宝、教宝宝的日常琐碎中，不但能亲身体会和感悟当代最先进的养育理念，更能细心关注和了解自己孩子的每一点成长。

这实在是一本出色的实用育儿手册！

愿这本书带给你更多的为人父母的自信与快乐，愿你的宝宝身心两方面都成长得更加健康！

玉冰 于美国洛杉矶

2016 年 3 月 29 日

我们每一个做父母的，都有许许多多的疑问。至少，我自己就是这样。

我和我先生初初踏入为人父母之旅时，已经都是三十好几的人了，而且还是在花了好几个月的时间来讨论“要呢？还是不要？”之后才要的孩子，甚至，就在我们“那个”之前，还又讨论了足足 15 分钟。之后，跟很多对此满心期待的年青夫妇一样，我们花了相当多的时间来让自己“准备充分”，包括去上各种生育课程，去研究各种必需用品，比如尿布啦、衣衫啦、装备啦什么的（作为自行车爱好者，在买婴儿小秋千的同时，我们就买好了带护轮的小自行车）。但是，到底该怎么好好养育小宝宝，这些所谓的“准备”到头来却并没能帮上我们多少忙。不过，跟很多对此满心期待的年青夫妇所不一样的地方是，我曾经参与过《让孩子的大脑自由》这本书的编辑工作，那可真叫“近水楼台先得月”！

然而，毫无疑问，无论哪一本书，都不可能完完全全地贴近你当父母所遇到的一切疑问。这不，你的臂弯里搂着小宝宝，他哭着、乐着、咿咿唔唔着；他想要表达什么呢？在这一刻之前，你已经有过各种各样的疑问；在这一刻之中，你仍然有各种各样的疑问。

我遇到的每一个做父母的人，都经历过各自的“艰难困苦”。虽然细节上各有不同，不过主题却大致相同。

在怀孕期间，就要为我们的宝宝做好一切，哪怕是不情不愿的事情，

咱也得去做（比方说，我戒掉了心爱的葡萄酒，乃至咖啡）。有了宝宝之后呢？安抚宝宝，睡觉；哺喂宝宝，睡觉；带宝宝出门，给自己一个喘息的机会；随时保证宝宝能接收新知识，挤时间跟朋友保持联系，睡觉；折腾各种电子设备，尝试各种管教方式，睡觉。总之，除了为宝宝操心，就是挤时间睡觉。

我先生和我跟各位做爸爸妈妈的没什么不同。我们的小宝宝一样带给我们喜悦，带给我们惊奇，也带给我们苦恼。每当小丫头给我们颜色看的时候，我就赶紧去寻找各种答案。

我去问朋友，去问我妈妈，甚至干脆上网搜索（我先生在一旁直翻白眼）……因为，我想把一切可能性都考虑周到！但是，用不了多久，我就陷入了各种相反观念的灼烧当中（这个人说：“这是我尝试过的最佳办法”，另一个人则说：“这对我一点用处都没有！”）。我也同样陷在了一篇篇语焉不详的育儿文章当中，甚至跌入了那些并不切题的论坛评论当中。

然后，我又去翻阅书架上的那些关于宝宝大脑发育、育儿经典等方面的书籍，那可都是我当年编辑《让孩子的大脑自由》的时候，以及为写这本书做准备的时候，用心收集起来的呢。我纵身跳入研究的海洋，瞪着诸如“简单地说，轨迹方法论就是借用在成长发育中能获得的所有翔实数据，根据后验概率规则指定每一个不同个体的数据并分派到相应分析轨迹当中”这样的句子发呆。一行行看过去，一本本书都是这般写满蝇头小字的大部巨著，怎么看怎么像那产后肚皮上的皱纹，密密麻麻地挤在一起。

我不禁就想了，要是能自创一个诸如“新妈妈便捷指导”“育儿精粹辑要”的手册，既以这些繁琐的科学研究为依据，又能给予年青父母以切实简便的指导，那该多好啊。

于是，这本书就这么诞生了。书中的图片，都是摄影家贝蒂·尤德森的杰作。我们最初相遇于2001年，那时我们俩一同致力于《西雅图时报》的各种报道。后来我征询她是否愿意和我一起创作这本书，她一口答应

了，这让我觉得自己运气可真是好。

这本书是从何处入手写成的呢？其实，我既不是脑神经科学家，也不是研究儿童发育成长的专家。好在凭借过去 15 年的记者生涯，我得以接触到各种科学研究成果，并能从中发掘出一些方便年青父母吸收的金子。我还从自己的生活中收集了不少趣闻轶事。这倒不是因为我的生活经历多么丰富，更不是因为这些经历会跟你的完全一样；我只是希望这些小故事让你也能与我产生共鸣，为那些养育过程中的欢欣与愁苦、逗乐与别扭共鸣。

本书之所以锁定在宝宝 5 岁之前，是因为生命在最初几年的成长中会经历无可估量的巨大变化。不论是从行动能力、语言能力的发育来看，还是从情感表达、肌肉运用等方面的成长来看，若一个 31 岁的人跟一个 30 岁的人相比，你恐怕说不出有什么不同；可，一个 2 岁的宝宝跟 1 岁的宝宝相比，那就是天翻地覆的变化了！很美妙、很奇妙，也很疯狂。人类大脑的发育成长，在这最初的 5 年中，完成达 90% 以上！

正因为如此，这人生最初的几年至关重要。在这几年里，我们为宝宝将来人生的成功铺垫了基础；我们也在建立着属于自己的育儿观念，而这种观念必将随着孩子的不断成长而成长。本书中的主题，像如何爱孩子、如何跟孩子说话、如何陪孩子玩、如何与孩子心灵相通、如何管教孩子，以及如何应对孩子的好动，乃至如何能放松下来等，不仅仅对 2 个月大的孩子很重要，对 2 岁大的孩子、5 岁大的孩子、15 岁大的孩子，甚至是 50 岁的成年人，都同等重要。毕竟，我们都是人类啊。

这本书的基础，是科学研究成果。我并没有在书中引用每一项科学研究的原文，不过所有相关论据都可以通过本书网站查证。为了能真正解答疑问，学者们的研究考虑到了各种变量因素，而且尽可能地排除掉各种偏颇与干扰，力求精准。这些研究成果，是我们所能找到的最佳指南。

可是毕竟，社会科学的研究很难给出“绝对反映真实”的数据来。举

个例子来说，假如研究课题是“音乐能否让学龄前儿童变得更聪明”，研究方式是随机抽样加上两相对照。这也是科研系统的“金牌标准”，研究人员以随机选择的方式，让一半的孩子去上音乐课（也就是参与组），另一半的孩子则不上课（也就是对照组）。这两组孩子均会在“音乐课效果对照实验”的前后，接受各种认知能力方面的检测。你觉得，这一研究结果的可靠性，该有多高呢？

这当中有很多变量需要考虑。比如说：研究费用能涵盖的参与项目孩子数量的多少，音乐课所选择的音乐体裁，由什么人来给孩子上课，音乐课所持续的时间是几周还是几个月，孩子每周上音乐课的频繁程度、训练强度，等等。还不止这些，研究过程中有多少孩子中途退出，音乐课程结束之后多久才会进行认知检测，研究人员会选择哪些项目来做检测、需要辅助哪些旁支检测以排除其他可能的影响因素（比如家长的经济状况及其智商等），之前的一批研究数据是否对之后的研究带来某些先入为主的印象……，很多变量因素。

还不止这些！哪怕一项研究结论已经得到过多次的反复验证，仍然不见得就能在你孩子身上得到印证。比如说，研究结果表明新生婴儿需要的睡眠时间为每天 14 个小时；可实际上，有些新生儿能睡上 19 个小时，有些只睡 11 个小时。而在此项研究的最终学术报告中，统计数据只取其中间值，随便去验证一个新生儿的睡眠时间都不见得会与这“统计数据”相吻合。

更何况，每个新生儿都是一个与众不同的个体，每个新生儿的家长也一样都是与众不同的个体。正因为有这么多不同的变量因素，因此，你如果以本书中的某项建议为依据去做，有可能得不到希望的结果；反之，也许你并没有参照其中的某个做法，却发现你得到了相同的结果。所以，你实际上需要不断去尝试，以寻求能与你自己的宝宝相契合的方法。

因此，别把这本书当作“金科玉律”。不过，不妨用这本书做你的指南，愿这本书能有助于你选择一条合适的育儿之路，并且能帮助你坚持按

照自己选择的道路走下去。愿书中的图片给你带来愉悦。对了，别发愁，我们做妈妈的都知道，摄影师不在场的时候，没有谁家能收拾得这么整齐。还有，这书中的70条法则不见得都适合你，请别一条条地生搬硬套。你可以利用正文中的导航标，每一条都标注了适合孩子的年龄段。还有，一旦宝宝降临，你要尽量保持放松。

我知道，咱们每一个人都有好多好多的疑问。不过，在逐渐完成这本书的过程当中，我发现了这么几条我们平时都知道的关键要素——其实，养育孩子最重要的事情无非就这么几条：要随时响应宝宝的召唤；跟宝宝一起的时候，好好享受当下的每一刻，别心不在焉的；对宝宝多说话，做一个十足的话唠；管教孩子的时候请记得温和而坚定的原则；每天都要给孩子无数个拥抱……以及让自己能睡足了觉。

愿这本书中与你分享的育儿小窍门，能帮助你为养育一个出色的孩子打下坚实的基础。愿你的孩子将来成长为一个聪明的、快乐的、合群的、好奇的、有道德感的、心理健全的孩子，成为一个被充分爱着的孩子。

最后，由衷地祝福你，祝福我们大家。



目录

Zero to Five 70 Essential
Parenting Tips Based on Science



译者序 / I

自序 / III

第一章 准备迎接新生命

- 1 怀孕了，请你安静平和下来 / 002
- 2 朋友的关怀是你的倚靠 / 004
- 3 一个人要吃两个人的份？不见得真如此 / 006
- 4 每天锻炼 30 分钟 / 009
- 5 请对着你的肚腹唱歌、读书 / 012
- 6 请替你自己减负 / 014
- 7 夫妻之间要均摊家务劳动 / 016
- 8 新爸新妈产后抑郁怎么办 / 020
- 9 夫妻之间总免不了冲突 / 023
- 10 明白自己不可能事先预料好一切 / 025
- 11 展望宝宝的未来 / 028

第二章 爱并及时回应孩子

- 12 别被宝宝的小能耐吓到了 / 032
- 13 营造一种安全的氛围 / 035
- 14 用新生儿熟悉的气味和声音来安抚他们 / 037
- 15 多抱抱你的小宝宝 / 039
- 16 跟宝宝同频共振 / 042
- 17 多笑笑、多抱抱、多鼓励孩子 / 044
- 18 让宝宝和你一起做 / 045



第三章 对孩子做一个话唠

- 19 用抑扬顿挫的声音说话 / 050
- 20 要对着小宝宝多多说话 / 052
- 21 陪宝宝一起读书 / 059
- 22 请这么夸宝宝：“你好认真！” / 063
- 23 教宝宝学习手语 / 069
- 24 替宝宝约个说不同语言的朋友一起玩 / 073



第四章 吃喝拉撒睡

- 25 确保你自己的睡眠时间 / 078
- 26 也请你保证小宝宝的睡眠时间 / 080
- 27 帮助宝宝夜间好好安睡 / 083
- 28 给宝宝留点时间，让他学会自己入睡 / 088
- 29 让宝宝哭个够，也没什么要紧的 / 092



- 30 重视 5 岁前儿童的午睡 / 097
- 31 让晚上的就寝程序更顺畅一些 / 099
- 32 母乳喂养的时候要放松 / 102
- 33 “要多吃菜蔬，别吃太饱” / 105
- 34 让宝宝自己决定吃多少 / 109
- 35 给宝宝机会，自己坐便盆 / 111



第五章 玩耍与游戏

- 36 什么都让宝宝摸一摸 / 116
- 37 把大纸箱留起来，别扔了 / 118
- 38 和宝宝一起玩玩音乐吧 / 120
- 39 宝宝们相互抢夺玩具，多等等、多看看 / 123
- 40 在自我克制之中玩耍 / 126
- 41 让宝宝的活动室充满活力 / 133
- 42 角色扮演 / 134
- 43 滋养孩子的创造力 / 139
- 44 鼓励孩子问问题 / 141



第六章 了解与陪伴

- 45 需要帮助请出声 / 144
- 46 处理矛盾请先予以共情 / 146
- 47 有争执不可怕，关键在正面应对 / 149
- 48 了解孩子的个性气质 / 151
- 49 每星期召集一次家庭会议 / 157

- 50 把你的手机收起来 / 160
- 51 孩子两周岁之前最好完全不看电视 / 163
- 52 宝宝两岁之后稍稍看一些电视 / 166
- 53 把视频时间变成真正有益的学习时间 / 171
- 54 给孩子犯错、感受无聊和难受的机会 / 175

第七章 正面管教

- 55 坚守原则，但要温和 / 178
- 56 给孩子定规则的 4 种法则 / 182
- 57 先处理情绪，后处理问题 / 186
- 58 替孩子把情绪说出来 / 189
- 59 要教导而不是惩罚孩子 / 193
- 60 请首先考虑行为后果，而不是惩罚 / 201
- 61 预先做好筹划，能避免不少麻烦 / 204
- 62 培养好的生活规律 / 207
- 63 遇事不妨冷处理 / 209
- 64 问孩子：“你能想出更好的方法吗？” / 213



第八章 生命在于运动

- 65 摇晃宝宝 / 216
- 66 生命在于运动 / 218





第九章 放慢你的脚步

- 67 静下心来 / 226
- 68 别去跟人家的宝宝比 / 230
- 69 如果可能的话，找份兼职 / 232
- 70 爸妈们，请你们慢慢来 / 236

致谢 / 239

第一章 准备迎接新生命

怀上宝宝的准妈妈往往会给自己列出一串长长的“应做事情清单”。请你把“每星期一次按摩”加入这一“应做清单”中，至于清单上的其他项目，你就别去操心了。小宝宝需要你做的事情其实并不多：关键的营养；力所能及的锻炼以及充足睡眠；再加上越放松越好的精神状态。



(安德里亚, 32周)

1 怀孕了，请你安静平和下来

能不能把子宫中的小胚胎变成一个小天才？不能。

几十年以来，生产制造商们一直都不切实际地祈祷着准妈妈们能创造奇迹：最好能生出一个聪明、安详、敏锐的宝宝，而且一生下来就会认字！

这起源于1979年，由“孕子大学”首发倡导，做法是每天2次按住你隆起的肚腹，一边教你的胎儿几个单词，一边做些相应的动作，比如，“拍”“摇”“揉”。在这之后，人们又研究出了“亲子通话器”，把人工放大的声音传入你的子宫，以期你能和腹中的宝宝更早地交谈，具体做法是用一个带软管的塑料漏斗，大口扣在你肚子上，小口连着一段软管，对着你说话的嘴。如今的新一代产品更是层出不穷，其中包括一种不断发出心脏搏动声音的腹带，你每天1次把这种腹带缠在腹部2个小时，以训练你的小胎儿辨识不同的声音。该产品的广告声称，它能“有助于你未出生的宝宝培养更出色的认知力、同理心和创造力”。

市面上各种产品是如此的诱人，你不得不这么想：“要是那东西真的有效呢？”

把钱省下来吧。无论是哪一种声称能激发胎儿脑神经发育的商品，其效果都从未得到过任何科学验证。

研究报告这么说

胎儿宝宝的需要再简单不过了

也许，小胎儿根本就忙不过来，哪里还顾得上理会这些商品的打扰。在你