

超级宝贝

父母最易忽略的十二个育儿关键

[美] 詹恩·伯尔曼 (Jenn Berman) 著
王华颖 刘娜 译

SUPER BABY

12 WAYS TO GIVE YOUR CHILD A HEAD START
IN THE FIRST 3 YEARS



荣获

美国育儿最高奖：
母亲选择奖金奖
美国儿童培养奖

全球最佳幼儿身心健康读本

畅销世界

180多个国家和地区

超级宝贝

父母最易忽略的十二个育儿关键

[美] 詹恩·伯尔曼 (Jenn Berman) 著
王华颖 刘娜 译

SUPER BABY
12 WAYS TO GIVE YOUR CHILD A HEAD START
IN THE FIRST 3 YEARS

重庆出版集团  重庆出版社

SUPERBABY:12 Ways to Give your Child a Head Start in the first 3 years by Dr.Jenn Berman
Copyright: ©2010 By STERLING PUBLISHING CO.,INC.
Through ANA International Limited Beijing Representative office.
Simplified Chinese edition copyright:
2012 BEIJING ALPHA BOOKS.
All rights reserved.

版贸核渝字(2010)第 101 号

图书在版编目(CIP)数据

超级宝贝:父母最易忽略的十二个育儿关键 / (美)伯尔曼 著;王华颖,刘娜 译. - 重庆:
重庆出版社, 2012.6

ISBN 978-7-229-05084-9

I. ①超… II. ①伯… ②王… ③刘… III. ①婴幼儿-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 067825 号

超级宝贝:父母最易忽略的十二个育儿关键

CHAOJI BAOWEI

[美]詹恩·伯尔曼 著

王华颖 刘娜 译

出版人: 罗小卫

策 划: 廖华章同人

出版统筹: 陈建军

特约策划: 韦 一

责任编辑: 刘美慧

责任印制: 杨 宁

营销编辑: 魏依云 王 新

装帧设计: 主语设计



重庆出版集团
重庆出版社 出版

(重庆长江二路 205 号)

北京中印联印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: bjhztr@vip.163.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 26.25 字数: 375 千

2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 42.00元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

前言

这是一本直指父母养育子女核心问题的书。作为父母，我们最强烈的本能就是希望孩子能够茁壮成长。在父母们身上，我经常能看到这种本能的表現。通常在小宝贝刚来到这个世界的奇妙时刻，爸爸妈妈总会急切地查看孩子是不是有着齐全的十个手指、十个脚趾。我们希望孩子是健康的，但我们对孩子的期待又不仅仅是健康。我们希望孩子能够安全、幸福，能够与他人建立良好关系，具有一定的能力和创造力，希望孩子在各方面表现出色。

在《超级宝贝》这本书里，詹博士以她的智慧和育儿经历，回应了父母们的希望，消除了父母们的担心。在书中，詹博士探讨了今日的父母们在育儿过程中可能会遇到的种种情况与问题，并把父母们所关注的问题集中在十二个切实的方面。

这十二个问题并不是随意选择的。科学与经验证实，在这十二个影响巨大的关键方面，小小的行动就能使孩子的人生发生重大的改变。本书的每一章都给出了很多具体的例子，从中你可以看到发生在自己身上和家里的问题，并学到如何去做。学习并参考这本书中给出的建议，让孩子赢在起跑线上就不再仅仅是隐藏在你心中的想法，而会切切实实成为可以实现的目标。

这十二个重要问题之一的玩耍以及玩具，也是育儿方面我最喜欢探讨的话题。玩耍并不会干扰孩子的成长，而是孩子成长中的关键环节。孩子在玩耍中获得的乐趣能够促使他们更为专注地去进行有利于成长发展的活动。某些娱乐活动，如看电视或某些能够自动表演的玩具，会人为地满足孩子与生俱来的对玩耍和成人关注的需求，但也会使孩子丧失成长过程中的很多乐趣（类似的，如果孩子总是吃那些部分氢化的加工食品，也就难以体会到成熟

多汁的桃子的自然美味了)。

为了发现适合孩子年龄阶段的玩具，我建议你关掉电视机，拿开那些只能让孩子被动观看的玩具，好好地关注你的孩子。很多孩子都会拿起身边的各种东西自然地玩起来，这时你可以仔细观察并记录，看看孩子会选择玩身边的哪些东西。另一些孩子则会不知所措，情绪低落，这时你要做的就是陪着孩子玩，和孩子沟通互动，慢慢地，孩子就会自己选择一些东西去玩了。让孩子按照自己的意愿自然地玩耍，可以使父母从孩子的选择中了解孩子未来可能的发展方向。

孩子会对新学会的技巧有着强烈的兴趣。有着适度新奇感的活动对孩子来说是最有趣味的。在刚刚掌握某个技巧后，孩子往往会反复去做来显示自己的成功。但最终他们会感到厌倦，开始稍稍改变做法保持自己的兴趣，或者转而去干其他事情。太新、太难或压力太大的活动都会使孩子感到沮丧而失去兴趣。

育儿的乐趣之一就在于为孩子找到具有适度挑战性的活动，给孩子提供机会，通过探索和玩耍来学习成长。适度挑战是我最喜欢用的一个概念，它的适用范围也不仅仅是在玩耍方面。詹博士通过本书中所探讨的十二个关键问题来帮助你让孩子赢在起跑线上。本书每一章中所建议的活动都具有挑战性，充满乐趣，难度适中而又富于成效。

重要的是，在这个过程中并不只有孩子受益。在运用书中理念的同时，你也会逐渐变成更有安全感、更快乐、更有能力、更有创造力的家长。你会变成自己长久以来一直想要成为的那种父母。

也许更令人兴奋的是，你会发现自己和孩子之间的关系也变得更为亲密融洽。你们会享受彼此间相互尊重的感觉，也正是这种相互尊重会使你和孩子能够正确地理解并回应对方。这种关系不仅仅在孩子是你的“超级宝贝”的短暂时光里，更是在整个人生中都是一笔宝贵的财富。

——艾伦·格林，医学博士，美国儿科学会会员，
《健康环保养育宝宝》的作者

自序

《超级宝贝》这本书不是要告诉你如何培养出一个无所不能的孩子，也不是要提出一个令人备感压力的新理念——你必须培养一个完美的天才儿童。这本书的主要内容是我收集整理的三岁之前儿童的重要研究资料，以及我作为一个医生和育儿学者的临床经验，还包括我身为一对双胞胎孩子的妈妈在个人生活中的真实故事。此外，在本书“专家的意见”部分，一些优秀的美国育儿专家针对一系列基本育儿问题，从如何控制自己的心烦意乱和大发光火到怎样与一个词不达意的孩子进行有效的交流等多方面给出了建议。本书的目的是给家长们提供独特而有益的育儿方法，帮助孩子健康幸福地成长。

你可以从头到尾地通读本书，也可以只阅读感兴趣的章节。每一章的内容你都可以在家尝试，来增进和孩子之间的关系，帮助孩子更好地成长。书中的大多数育儿方法简单易行，例如你可以一边指着某本书中的文字一边读给孩子听。而另外一些可能不太容易，例如让孩子接触一门外语。你可以根据具体情况尝试书中适合你孩子的建议，希望能给你和孩子带来愉快而有意义的体验。

每个作者写书都是出于特定的兴趣或者希望与他人分享某个自己所关注的话题。对我来说同样如此。在成为一个母亲之前，不管是在个人生活中还是通过“詹博士”育儿专栏，我就已经非常热衷于为家长们提供育儿帮助了。如今，在成为一名家长之后，我对育儿事业的热情，几乎已经到了痴迷的程度。我的第一本书《培养乐观自信宝贝的分步指南》，引发了我与其他父母分享育儿经验的兴趣。在写作本书《超级宝贝》时，我希望能分享我所有的研究成果和所用过的方法，帮助读者应对婴幼儿早期成长发展过程中的关键

问题。

在孩子的整个成长发展过程中，最初的三年可谓至关重要，因为在这个时期里，孩子开始产生感情，形成自我概念，并学习信任他人。家长们当然还有机会在孩子的其他一些成长发展阶段更好地育儿。重要的是，作为家长是否能意识到这些关键阶段，并知道如何去做。过去的父母更注重孩子的基本生活需要，如食物、干净的尿布或者有没有一个安全的地方可以安然入睡。而今天的父母，除了尽可能给孩子提供各种让他们更强壮更聪明的便利条件之外，还要为孩子打下一个健康坚实的身心基础，让孩子茁壮成长。

然而和我们的父母相比，我们也面临着截然不同的困难，在某种程度上可以说是更大的挑战。我们孩子的许多食物都包含着有毒有害的化学制剂和添加剂，而在我们小时候并没有这类问题。与过去相比，电视的内容、形式和普及程度也发生了很大的改变。毫无疑问，童车、婴儿车和即插即用的乐高产品给我们的生活带来了极大的便利，但这些便利同时也给家长提出了新的要求，作为现在的家长应该有意识地抚摸自己的孩子并让孩子与环境进行互动。也许有时祖父母们会说，“我们没有做过这些事，你们还不是长得好好的。”那只是因为他们没有发现这个世界已经发生了巨大的变化。虽然现在的父母面临着更多的挑战，但与此同时，我们也能够获得更多的资源和信息，来帮助我们促进孩子的发展并最大限度地发挥他们的潜能。

儿童中心一项最近的调查显示，婴幼儿的父母最担心的事情就是孩子无法通过恰当的教育，获得发挥全部潜能的机会。这种担心甚至超过了担心婴儿猝死、肥胖、自闭症和意外事故。毋庸置疑，天下所有的父母都想给孩子最好的一切，而令我们高兴的是，今天的父母已经开始逐渐认识到开发孩子全部潜能的最好机会是在最为关键的三岁之前。

研究人员现在发现，由于外部因素的影响，儿童出生时的智商水平会有多达30%的差异。一个孩子智力发展水平的50%由先天因素决定，另外50%则来自后天的塑造，这就要看所处的环境、成长经历和亲子关系是否能发掘出孩子的全部潜能了。《超级宝贝》会告诉你该怎样去做才能发挥为人父母对子女的重大影响。

智力的不同方面都有各自的发展“关键期”。根据芝加哥医学院神经科

教授莉萨·埃利奥特博士的研究，所有的大脑神经发展都会受到孩子经历的影响，而当大脑的某个区域一旦已经发展细化完成，即在它的关键期结束之后，重新改变的机会就会变得非常有限。在本书中，我将介绍大量你需要了解的有关关键发展期的知识，并提供能让孩子获益的最佳方法。

培养一个超级宝贝，应从智商和情商两方面同时着手。所谓智商培养，就是使孩子的智力水平达到可以进入优秀的幼儿园或者学校的要求。所谓情商培养，则是使孩子通情、达观，能够调节自己的感情并感受到别人的情绪波动。我们知道，孩子的社会性发展水平主要是由早期的亲子关系和感情体验来塑造的。本书中的建议，尤其是关于父母与子女进行沟通的部分，将有助于孩子在这个方面建立重要的心理基础。

作为一个临床医生，我经常告诉我的病人我不会让他们去做任何我自己不会做的事情。作为一个作者，我也持同样的观点。在本书中，我建议你和你的孩子去做的每一件事，我和我的女儿都同样在做。我的一些建议能立刻让你看到满意的效果，而另外一些比如学习婴儿手语之类，则需要相对较长的时间。必须承认，当我花费大量时间不断和双胞胎女儿进行婴儿手语沟通而毫无效果时，我曾经怀疑过自己。但当我一个女儿在不到一岁的时候，第一次用手势表达了想要牛奶，和我成功进行了交流的时候，我的疑虑很快就烟消云散了。婴儿手语打开了女儿和我们交流的大门，也大大地减少了女儿的沮丧情绪，使我们之间更亲密并能更好地相互理解。

和尝试与她们用手势沟通时一样，在决定让孩子们学习外语时，我同样产生了一些疑虑。但是既然在这方面进行了充分研究，并且相信所接触到的资料，我就开始在读书、玩耍和听音乐时，都试着坚持使用不同的语言。这样做的成果十分显著，如今我的两个三岁大的女儿都已经学会听说西班牙语和汉语普通话，要知道，我们家中并没有哪个人的母语是这两种语言。

既然我的写作目的是让你了解到一切有助于孩子成长发展的育儿知识，那么在本书中如果不包括有关有害物质和食物的章节，会让我感到自己的失职。由于儿童正在发育中的大脑、代谢系统和免疫系统都还很不成熟，所以他们特别容易受到化学品、激素和食物添加剂的伤害。我并不是一个毒物学家或营养师，所以写作本书的这一部分主要依靠新闻资料、相关研究成果与

该领域的顶级专家访谈以及我自己的判断。非常希望这些对我有益的经验也同样适用于你。

这是一本教育和启迪父母的书。我写作本书来帮助你和孩子一起享受和参与他们的成长，同时在他们思维、心灵和精神的成长过程中积累必不可少的重要体验。作为作者，我本人最大的希望就是本书能给你一定的启发，让你有机会享受到在培养健康、快乐孩子的过程中幸福的点点滴滴。

给读者的一点说明

本书中提及婴儿和孩子时，为了避免性别歧视，我在各章中交替使用了“她”和“他”作为人称代词。例如在第一章，我使用的人称代词是“她”和“她的”，而在第二章则使用了“他”和“他的”。第三章使用的大部分是女性人称代词。在整本书中，人称代词的使用都采用了这种方式。

在提到家长时，为了简便起见，我使用了传统的“母亲”和“父亲”这两个称呼。但需要指出的是，我同样认可同性家长、单亲家长和混合家庭的家长。事实上，这本书是为所有家庭准备的。真诚地希望你能从本书中有所获益，在你和孩子之间建立更紧密的亲子关系，并帮助孩子在成长过程中充分发挥出自己的潜力。

——詹恩·伯尔曼博士

Contents 目录

前言 / 1

自序 / 1

第一章 有效沟通：给孩子独立人格 / 1

在三岁之前，孩子的个性处于一个脆弱的发展状态。他们的判断力和信念体系才刚刚开始发展。如果在这个时候，身为父母的我们要求孩子事事盲目地按照大人的要求去做，就无法教会他们形成自己内在的行为准则或者建立自己的是非观。

第二章 恰当回应：健全孩子的世界观 / 35

作为父母，我们应该怎样回应孩子的意图？在三岁之前，父母对孩子的回应可以说是形成他世界观最为重要的决定因素。这个世界安全吗？我能相信爱我的那些人吗？我的要求他们有回应吗？我是重要的吗？我可爱吗？孩子情感的健康发展取决于他们得到的回应，而这些回应主要来自照料孩子的人，通常是妈妈，有的时候也会是爸爸。

第三章 日程先行：给孩子安全感与预期 / 55

按照固定的流程照顾孩子，给孩子们提供规律的日程安排，会让他们感到安全稳定，家长还可以更快地留意到孩子们的需求，并能更快地回应他们。这不但可以让孩子感到自己得到了理解，还有助于培养他们的自信心。幼儿以及学龄前儿童们都很想要知道，在他们的世界里接下来要发生什么。那些在成长过程中使用过日程表，并且有过

受日程表安排约束体验的孩子们，在入学以后会表现得更好。

第四章 坚持抚触：提升孩子的情商 / 81

人类身体上的接触——温柔的、善意的触摸——具有深远的意义，它不仅是孩子身心健康发展的必要元素，还传达着爱、接受、价值和安全感。

第五章 充分对话：激活孩子的语言能力 / 103

如果孩子们从一开始接触语言时，就能沉浸在交流的乐趣中的话，他们往往就会更早并更为有效地使用语言。此外，无论在语言的数量上和质量上，你都要给予足够的重视，才能给孩子创建一个丰富的语言环境。

第六章 妙用手语：给孩子充分表达的渠道 / 131

孩子们接受语言的能力（即理解词语的能力），比起说话的能力来，要发展得快得多。即使是非常年幼的孩子也可以表达出自己的要求、需要以及想法，只是这种表达在大多数情况下难以被人理解，而这恰恰就是手语的用武之地。

第七章 双语训练：促进孩子全方位能力发展 / 159

真正让我把第二语言学习带入家里的原因是，反复的研究证明，外语

学习对孩子的神经、心理和社交等各方面的能力发展都有巨大好处。

第八章 亲子共读：丰富孩子的情感与理性 / 189

读书不仅仅能让你和孩子更加亲密。事实上，读书给孩子听是如此重要，以至于美国儿科学会甚至建议：“在常规体检中，医生给家长开具处方时，除了其他意见外，还可以建议家长读书给孩子听”。

第九章 尽情游戏：让孩子玩出创造力和竞争力 / 225

许多父母都希望培养出一个聪明的孩子，但却总是低估游戏在其中的重要性。事实上游戏对于思维的发展是相当重要的。研究表明，游戏可以提高智商、提高解决问题的能力、创造性、学习能力、注意力、语言发展、自我控制、社交技巧、处理社会生活中疑难事件以及其他更多事务的能力。

第十章 拒绝电视：保护孩子主动性和身心健康 / 255

在仔细查阅了相关研究文献之后，我决定在我的孩子们三岁之前的这段时间内，不让她们接触任何电视、计算机或视频（甚至是作为背景也不行）。不用说，由于这个决定，我和丈夫的收视习惯被彻底改变了。我非常希望在阅读完本章内容之后，你也能为孩子做出同样的选择。事实上，由于这个选择会直接影响到孩子的身体、社交、精神以及情感等各方面的发展，所以这可能是你能为孩子做得最好的事情之一了。

第十一章 绿色生活：让孩子远离有毒物质 / 289

让读者彻底地了解宝宝所处的环境，其实是会让大家感到恐惧，甚至是难以承受的。了解了这些信息后，你可能会感到这种处境简直让人绝望。事实上，我们并不能马上完全避免毒素，但只需要一些小小的改变就能产生很大的不同。

第十二章 科学饮食：保障孩子生长发育安全 / 325

如果家长们接受过这方面的相关培训，学习过如何选择与孩子年龄相适合的食物，或者了解过如何引导自己的孩子健康饮食，如何避免和孩子在饮食选择上的争吵，那么这些父母就能游刃有余地选择适当的饮食，在保证孩子健康幸福成长的同时，还能加深和孩子之间的亲子关系。

附录 1 高质量的儿童看护 / 369

附录 2 选对幼儿园 / 383

附录 3 宝宝作息时刻表实例 / 393

附录 4 降低婴儿猝死综合征的风险 / 400



有效沟通

给孩子独立人格



恐怕你很难找到一位从来不想培养出一个听话的孩子的家长。但是很多家长只是在关注如何能让孩子听自己的话，却从来没有想到听话从最开始就应该是一个双向的沟通。由于宝贝们太小了，完全依赖于成人的照顾，这就很容易让我们忘记他们也是独立的人，有着自己的喜好、想法和感情。

我们常常并不在意婴儿对周围环境以及对我们的感受。在忙乱不堪的一天中，我们会不说一句预先提醒的话就突然把她抱起来，放在换尿布台上。有时候，听到电话铃响了我们会不做任何解释就把她放进婴儿床，然后跑出房间。我们甚至只是担心孩子能否正常发育，而不能接受她以自己的步调去完成自己的事情。事实上，在照看孩子时，我们似乎常常没有意识到他们的真正需求。

如何让孩子听话

建立互相信任的亲子关系是一个互动的过程，在这个过程中，孩子和家长之间不仅能够建立起一种健康的依赖关系，还能帮助孩子建立信任、自尊和对这个世界的安全感。随着时间的积累，当孩子相信自己的父母能够遵守诺言时，这种互相信任的亲子关系就会形成。在我们家有一条规定，就是孩子下楼梯时必须空着手，不能拿任何东西。在我的女儿昆西十五个月大时，我丈夫对她说：“昆西，你要知道这个规矩：在你下楼梯的时候，手里不能拿任何东西。你可以把要拿的玩具放回自己的房间，也可以把它交给我，等你下楼后我会再把它还给你。”因为我丈夫总会信守承诺，帮她拿玩具下楼，所以女儿每次都会把玩具交给他。女儿慢慢理解到爸爸是可以信任的——他一定会把玩具还给我。我也采用了相同的方式，并且得到了她同样的信任。有很多次当昆西快走下楼梯时，我都在想：“如果我现在把玩具给昆西，她肯定会把玩具带到餐桌上（我们家还有一条规矩是玩具不能放到餐桌上），我还得再把玩具要过来，我真的不想面对这样的麻烦。”然而，我实在是不

想轻易破坏我们之间已经建立起来的信任关系，所以在走下楼梯后，不管在何种情况下，即使昆西已经完全忘记了的要拿回玩具这件事，我们还是会在楼梯口把玩具还给她。正是因为这种信任，昆西现在非常听我们的话。

互动还意味着彼此的合作性交流。换句话说，也就是当孩子发出信息时，你要能够明白并给予回应。建立一种良好的交流方式会让你和孩子都受益良多，而这种响应关系的培养应该始于婴儿时期。当宝贝对你微笑时，你应该及时回应给她笑容，这样孩子就会知道自己被关注并能得到回应，这能让她感到自己与父母息息相关。当孩子刚开始牙牙学语时，只能发出含糊不清的声音，家长要停下来倾听孩子的声音并给予回应，建立一种彼此可以理解的对话方式。更重要的是，作为家长，你给宝贝传递了这样的信息，那就是“我看到你了，我正在倾听你的想法，我关注你想表达的每一句话”。

对归属感、理解、意义和人际联系的需求激发了人类的各种行为。在《积极的训练：三岁之前》一书中，作者写道，研究表明，孩子从出生就开始寻求和他人的联系。我们也知道，那些和父母、家庭、团体有着良好关系的孩子出现行为异常的可能性较小。当孩子们的感觉良好时，就会表现良好。当他们感觉到自己被爱、受到鼓励和尊重的时候，他们就更容易与人合作，更富于爱心并尊重他人。

说出所见

我看到的一件看似简单却很有启发性的事，彻底改变了我对幼童时期亲子沟通的认识。那是在我参加的一个亲子班的课程中，当时我们一群妈妈正聚在房间的一角闲聊，有人招呼我们的朋友佩奇也来参加。而她在过来前，先俯身蹲在儿子面前，看着她四个月大的儿子并对他说：“杰克逊，妈妈过去和阿姨说几分钟话。你随时都可以听见妈妈的声音，如果要找妈妈，让妈妈知道，我就马上回来。”当我听到她对儿子说话的方式时，我马上就意识到这就是我想要成为的家长的样子。这样的家长会帮助孩子了解他们可能想要了解的事情，会告诉孩子将会发生什么事情，从而建立起孩子的安全感。这样的方式非常有效。