

如何避免快速育儿法给孩子带来长期的危害

SLOW AND STEADY PARENTING

养孩子千万 不要讲效率

[美] 凯瑟琳·桑德森 (Catherine Sanderson) / 著 美国权威儿童心理学家

李彦芳 / 译 南方出版社



养孩子千万 不要讲效率



SLOW AND STEADY PARENTING

[美] 凯瑟琳·桑德森 (Catherine Sanderson) / 著 李彦芳 / 译

版权合同登记号：图字 30-2012-029

图书在版编目（CIP）数据

养孩子千万不要讲效率 / (美) 桑德森著；李彦芳
译. —海口：南方出版社，2012.10
ISBN 978-7-5501-1156-1

I. ①养… II. ①桑… ②李… 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(2012)第208007号

SLOW AND STEADY PARENTING: Active Child-Raising for the Long Haul (Birth to
Age Three) by Catherine A. Sanderson, Ph.D.
Copyright © 2007 by Catherine A. Sanderson
Simplified Chinese translation copyright © 2012
by Digital Times Publishing & Design Co., Ltd.
Published by arrangement with author c/o Levine Greenberg Literary Agency, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency
ALL RIGHTS RESERVED

书 名：养孩子千万不要讲效率
作 者：(美)凯瑟琳·桑德森
译 者：李彦芳

出 版 人：赵云鹤

出版发行：南方出版社

地 址：海南省海口市和平大道70号

邮 编：570208

电 话：(0898) 66160822

传 真：(0898) 66160830

经 销：新华书店

印 刷：北京佳顺印务有限公司

开 本：690×960 1/16

印 张：10.5

字 数：120千字

版 次：2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5501-1156-1

定 价：29.80元

前言

1998年，当第一个孩子出生后，我就迫切想找到一本能帮我走出育儿困境的书：到底该母乳喂养还是配方奶喂养？该让孩子吸吮大拇指还是橡皮奶嘴？凌晨四点的时候怎样让小家伙入睡？如何才能公众场合避免那些令人尴尬的大哭大闹？

虽然查阅了大量的育儿指南，得到的信息却非常令人失望。首先，我希望能得到最新的科研指导，让我能够确信作为父母，自己的决定是正确的，是对孩子的身心健康有利无害的。然而大部分的育儿书籍不是由儿童心理学家就是由那些刚接受过教育和培训的儿科医生所写——尽管确实比二三十年前我们所知道的育儿知识要丰富得多了，但是他们所写的内容我们几乎耳熟能详。比如，以前人们一直以为配方奶喂养要比母乳喂养更加健康安全，因而认为只有那些买不起奶粉的妈妈才会用母乳喂养孩子，当然我们现在很清楚母乳喂养要比配方奶喂养好得多，所以大力提倡妈妈们母乳喂养了。再比如十年前，这些育儿专家还提倡父母们让孩子趴着睡，防止婴儿晚间呕吐，预防潜在的窒息，但是研究表明，趴着睡更容易导致婴儿猝死综合征。而现在，父母们已经知道让孩子躺着睡更有益于健康。因此，我需要最新的科学信息来指导自己，以便在面临孩子的抚养问题时，能够作出英明决策。

另外，这些作者——不管是儿科医生还是心理学家，虽然在育儿的问题上接受了大量的培训，却并没有用积极的态度去抚养自己的孩子。我怀疑他们能否为我每日（甚至每夜）面临的问题提供切实有效的策略。我凭什么去信任一个一年只去几趟办公室，一次只见一个孩子的儿科医生的建议？对于我面临的迫切问题，他们的确没有为我提出具体的建议。比如，如何让孩子入睡？如何面对婴儿的突然哭闹？如何让孩子吃健康食品？我需要同一个战壕的战友——像我一样面临育儿问题的父母，为我提出切实有效的建议。

作为一个研究者，面对铺天盖地的育儿建议，我开始从医药和心理学杂志中寻求答案。令人惊喜和欣慰的是，我发现，在帮助孩子们发展身心健康的方面，医药和心理学领域已经给出了一致的结论。这些读物引导我在育儿方面形成了自己独特的方法——一个帮助婴幼儿成为健康、活泼的孩子的好方法，而且能使在育儿方面手忙脚乱的父母们通过不同的途径解脱出来。因为这种方法是用长远的方案来解决育儿问题，避免了临时抱佛脚式的育儿策略，所以我称之为从容育儿法（slow and steady parenting）。

在此书中，我会展现如何摒弃短期有效的育儿策略，而代之以长远、科学的方法。这本书适用于对婴幼儿问题束手无策的父母。这些难道是人类活动的新观点吗？全然不是。作为成年人，我们经常选择那些有利于未来的决定，尽管那些鼠目寸光的决定总是十分诱人。即使甜食的美味总令人难以抗拒，拒绝饭后甜点却可以避免增重；手头的钱用来买一块价值不菲的手表，还是买一台令人着迷

的纯平电视，还是存起来以便愉快地度过下个暑假？我们成年人或许明白，选择了前者便会影响后者。此书便是基于这样一个理念：短期有效的育儿策略会为日后孩子的成长埋下隐患。

如何最佳使用此书？

为了便于家长们阅读，我将此书分为几章，分别归于几个不同部分。因为孩子们在不同年龄段呈现出不同的问题，这几个部分便是按孩子的年龄划分的：

第一部 宝宝出生后第一年（母乳喂养还是配方奶喂养，睡觉，橡皮奶嘴的使用）

第二部 宝宝出生后第二年（吃，看电视，玩耍）

第三部 蹒跚时代（排便训练，学习新的生活技能）

第四部 不同年龄段的特殊问题（找保姆，调整生育间隔），并且为孩子的成长提出具体的建议。

我衷心希望这样组织文章可以帮助父母们在有限的时间内找出自己所需的内容。

有益于初为父母者和准父母者

如果您恰巧初为父（或母），或者是个准爸爸或准妈妈，先要祝贺您！养育是最富挑战性却也是最有成就感的工作。希望此书能为您在抚养婴幼儿问题上提供一些独到见解，帮助您顺利地过渡到令人兴奋的育儿状态。或许此书的第一部分就能对您目前的状况大有帮助。在这个部分里，我首先解决了初为父母者必须面对的几个问题，包括母乳喂养和配方奶喂养、如何使宝宝安睡、是否需要给宝宝橡皮奶嘴。如果宝宝尚在腹中，那么，这些信息会为如何应对宝宝的到来提供指南。或许您也该翻到第四部分，这部分将指导您在宝宝出生的第一年里如何找到合适的保姆以及如何处理生育间隔。

有益于经验丰富的父母

如果您正如我所知道的大多数父母一样有经验，或许您不用阅读此书的导言部分，也好省省您宝贵的时间。但是，我建议您翻翻此书，看看您针对目前面临的问题到底该采取何种策略。如果孩子挑食，请阅读第四章（有关健康饮食的内容）。如果孩子经常半夜醒来好几次，请翻到第二章（睡前挑战）。如果您还有空余时间，就请读读与您孩子年龄相适的其他策略，或许能够避免将来育儿过程中的一些其他问题。

导言

在龟兔赛跑的故事中，尽管一路飞奔的兔子远远领先于慢吞吞的乌龟，却最终被一路慢行、坚持不懈的乌龟赢得了胜利。从育儿法与乌龟的跑法颇有异曲同工之妙。在育儿问题上，面对抚养孩子的过程中日复一日的痛苦与磨难，我们这些家长，该学学乌龟，再慢一些、从容一些。直言不讳地说，育儿过程中如果总是采用权宜之计，则会对孩子的成长造成长期的负面影响。

出于无知和愚昧，许多家长会选择短期方案来应对育儿问题——烦人的母乳喂养总是不及配方奶喂养方便；给孩子嘴里塞上橡皮奶嘴比费力哄孩子要见效省事得多；从商店买个棒棒糖以便防备难以制止孩子大哭大闹的尴尬。满怀爱意、尽职尽责的父母们经常作出这些省事的选择，一方面，他们认为这样做有利于孩子的成长，另一方面，对自己也有好处。而且，这样做的确能让孩子睡得更多，哭得更少，还能避免宝宝大发脾气。

但是，选择权宜之计的父母往往忽略了快速搞定孩子所带来的长期的负面影响，对孩子不利，对家长也不利。你可能整晚好几次摇着一个月大的宝宝入睡，然而，当宝宝四个月大的时候，你会因长期过这种生活而被折磨得筋疲力尽；你可能每晚喂一岁大的宝宝甜食，给他补充能量，然而，等到宝宝三岁的时候，你会为宝宝的

过度肥胖感到焦虑；每天早晨，你可能很激动自己有时间去读读报纸，因为孩子正在看动画片《史丹利历险记》，然而，等这个小家伙上了一年级，你发现他每天放学回来不出去玩，也不做堆积木游戏，只想看电视，那时候你会感觉无比沮丧。总而言之，快速搞定宝宝出现的问题，眼下很省事，长远来看，却会带来很多危害。

婴儿车的使用以及滥用

快速搞定策略里很明显的一个事例算是婴儿车的使用了。本来婴儿车是家长们推着那些尚在襁褓中，或者还没学会走路的孩子走来走去用的，但是，越来越多的家长们把已经学会走路、也应该走路的孩子放入婴儿车中，大街上坐在婴儿车里的有很多都是三到四岁的孩子。家长们选择婴儿车倒是方便了自己——不得不承认，有了小小的婴儿车就能让带着孩子出门的家长走起来更快。但是想想这样做带来的坏处吧：孩子们的好奇心被毫不留情地剥夺了，他们不再能驻足观看鲜艳的花朵，甚至连马路上发出夺人心弦的爆裂声的地方也不能多看一眼。家长选择婴儿车是权宜之计中最典型的事例了——的确，婴儿车解除了家长的“后顾之忧”：一方面，家长们路上可以跑得更快，做自己要做的事情；另一方面，不用时刻关注小家伙走路时的安危。

从长远来看，把一个会走路的孩子圈在婴儿车里，意味着剥夺

了孩子活动和适应环境的重要机会。可惜的是，家长们并不知道，孩子的这些实践机会，对他们的体力锻炼和智力开发大有裨益。学前儿童是通过对外围环境进行积极探索来发展自己的。初学走路的孩子会不断地熟悉走路（和跑步）的技巧，还想仔细研究周围的一切。然而，被塞进婴儿车里快快地推着，孩子既不能跳进泥坑里踢来踏去，也不能盯着叶子上小小的昆虫看看它们究竟要干什么。而且，蹦蹦跳跳是孩子的天性，三四岁的儿童会对户外运动乐此不疲，他们更适合在户外运动。不仅如此，一路推着婴儿车的父母们回到家后早已疲惫不堪，而坐在婴儿车里的孩子却精力过剩——这样的看护者和孩子可是个糟糕的组合。

相比而言，如果你作出具有长久意义的选择——让孩子自己走路，不仅能使孩子积极地参与到周围世界中去，还能让孩子获得新的身体技能。当然，对大人来说是慢了一些，对孩子来说却是极好的体验。其实，如果你也能放慢脚步去闻闻玫瑰的芳香，也会获益匪浅呢！

从容育儿法是如何帮助孩子的

缘起以下三个理由，你会明白作出有长久意义的选择会让人得到长久利益：

1. 会造就坚定地爱着父母的孩子

孩子们会受益于积极响应他们要求的父母，因为孩子觉得自己为父母所理解，自己的要求又得到了父母恰如其分的响应。当小家伙央求要买自己喜欢的消防车玩具时，虽然不能马上就买，但你可以告诉孩子，不如将这个玩具加在他的生日礼物清单上，孩子就会明白爸爸妈妈理解自己，不会忘记自己的要求，以后是会买给自己的。相反，断然回绝只会让孩子觉得自己的要求被父母忽视了，自己受到了冷落，因而会妨碍父母与孩子亲密关系的形成。再比如，当孩子一个人在床上哭泣的时候，多么需要你的安慰，而你却不理不睬。不作任何反应的这种权宜之计固然省事，可是，如果孩子理解为你不愿去安慰他，他就会想：“在我需要的时候，你为什么不关心我？”他会觉得父母冷落了自己，从而产生不安全感，跟父母疏远起来。

2. 会造就有着强烈独立性和征服感的孩子

对孩子将来有益的这种育儿策略聚焦于教会孩子重要的生活技巧，从而使孩子更加独立，更有自尊心。例如，如果你教会孩子如何使自己入睡的技巧，就相当于教给了孩子在面对挑战时，如何发挥自己的能力去解决问题的方法。相反，依靠权宜之计，只会干扰孩子独立性和自尊的形成。一个被随意给个橡皮奶嘴含着去入睡的孩子怎么能学会自我安慰的策略呢？

3. 会造就出身体舒适健康的孩子

有长久意义的策略会让你关注那些在抚养孩子的过程中有益于孩子身体健康的选择。譬如，母乳喂养对孩子身体有很多好处，包括降低耳部感染的发病率、降低白血病的发病率以及降低婴儿猝死综合征的发病率等。类似于此，一个能学会自娱自乐的孩子患肥胖症的几率更小。相反，权宜之计就很草率，似乎一开始很奏效，却暗含恶果，长此下去，会害了孩子。就比如在婴儿床边随时放着奶瓶这样的事例吧，不但会导致孩子长蛀牙、患上哮喘等疾病，还会导致耳部的感染。还有那些经常好几个小时一直待在电视机前面的孩子们，对大人来讲，省却了许多麻烦，却会导致孩子出现过度肥胖、注意力涣散的问题。

儿童心理学家爱德华·克里斯托弗森和苏珊·莫特维将他们养育孩子的长期策略称作“十年规划”。换句话说，他们认为，你不能一时半会儿就将孩子培养成你所期望的样子，而是要花上十年时间，投入大量的时间和精力慢慢培养。如果你允许学前儿童天天看电视，你可能会很乐意让孩子这么做，因为他或她正专心于看电视而不会打扰你。但等到孩子十三岁时，你再看看吧，他放学回家后会直奔电视，而不去参加那些积极的活动，这时你怎么还能高兴得起来？他们建议家长为孩子选择一些发展性的任务，帮助孩子学会你期望他将来学会的那些一技之长。

从容育儿法如何简化你的生活

作为三个孩子的母亲，我总是没完没了地把时间用在那些照顾家人的琐事上——洗衣服、做饭、刷碗、付账单、为孩子们要参加的生日宴会准备礼物、带狗去看兽医……诸如此类的事情，多得不胜枚举。我多么希望能找到养育孩子的具体方法，使自己的生活简单起来。我可不想日复一日在这些事情中浪费光阴，可我更不希望孩子们放任自流，养成一身坏毛病。简而言之，从容育儿法在以下方面可以帮助我们：

1. 避免亲子之间的许多战争

这些斗争涉及方方面面，诸如饮食、排便训练，或者橡皮奶嘴的使用等。比如，我建议不要给孩子使用橡皮奶嘴，这样，你就不用等到孩子越来越大时，还得费尽心机从孩子那里夺走橡皮奶嘴了。

2. 省时省力

只要坚持不懈，长期策略会很省时省力，因为你在教给孩子生活技巧而不是简单地替孩子处理事情。比如，让孩子学会独自入睡，你就不用花整晚的时间睡在孩子床上了。

让其他看护者学会从容育儿法

大部分父母有时候得找其他人帮助自己看管孩子，因此让其他看护者学会从容育儿法是非常必要的，这样大家就会在怎样做对孩子发展有利的问题上达成一致。先跟自己的配偶在一些问题上达成一致，然后再向其他看护者（临时保姆、长期保姆、祖父母等）传达你们的想法。假如家人一起出游时，孩子对奶奶发了一通脾气之后，反倒因此得到了一个橡皮奶嘴，但对你发脾气时却得到不一样的待遇，这会使孩子多么困惑。同样，如果临时保姆摇着孩子入睡，孩子会期待每次睡觉时都得到同样的待遇。如果奶奶允许孩子整个下午都看电视，那孩子当然会期望下次奶奶看护他的时候还会这样“好心”。如果孩子明白所有的看护者都会以同样的规则对他，对他有着同样的期望，他会知道自己该做什么，也会产生安全感。只要看护者利用好这些策略、遵守同一规则，孩子们即使面对不同的看护人，也能更容易地调整自己的状态，使自己感到舒适。

目录

前言

如何最佳使用此书？ /003

有益于初为父母者和准父母者 /004

有益于经验丰富的父母 /004

导言

婴儿车的使用以及滥用 /006

从容育儿法是如何帮助孩子的 /007

从容育儿法如何简化你的生活 /010

让其他看护者学会从容育儿法 /011



第1部分

宝宝出生后第一年

第一章 配方奶喂养真的方便吗？

专家解读 /004

为什么配方奶喂养会带来长期的危害？ /004

你真的应该知道，却没人告诉过你的母乳喂养知识 /006

为什么母乳喂养会具有长期优势？ /007

喂养时的从容育儿法 /011

第二章 哄宝宝入睡真的那么难吗？

让你的宝宝入睡 /020

为什么陪着宝宝入睡会产生长期的危害？ /020

为什么让宝宝衔着奶瓶或奶嘴入睡会产生长期的危害？ /022

费伯入睡法 /023

为什么费伯入睡法有着长期的危害？ /024

为什么睡前对宝宝采取耐心而细致的方法有长期益处？ /025

从育儿法如何帮宝宝（和你）入睡 /026

第三章 吸吮橡皮奶嘴真的比吸吮拇指好吗？

你的宝宝需要吸吮 /034

为什么父母喜欢在公共场合给宝宝使用橡皮奶嘴？ /034

为什么长期使用橡皮奶嘴会产生危害？ /035

为什么吸吮拇指具有长期优势？ /039

满足宝宝吸吮要求的从育儿法 /040



第2部分 宝宝出生后第二年

第四章 孩子爱吃什么就应该给他什么吗？

食物之争 /048

为什么不好的饮食习惯会引起长期的危害？ /048

为什么养成良好的饮食习惯具有长远好处？ /050

从育儿法帮助孩子获得健康饮食 /053

第五章 允许孩子看电视真的有益于孩子身心发展吗？

孩子们为什么爱看电视呢？ /060

为什么看太多电视节目和录像节目具有长期的危害？ /061

为什么控制孩子看电视具有长期益处？ /066

从育儿法避免孩子对电视上瘾 /067

第六章 总是陪孩子玩真的好吗？

孩子独立玩耍时面临的挑战 /074

为什么总是陪孩子玩会有长期的危害？ /074

为什么独立玩耍对你和孩子皆有好处？ /076

让宝宝独立玩耍的从育儿法 /077



第3部分 蹒跚时代

第七章 逼迫孩子进行大小便训练真的见效吗？

为什么家长要停止使用尿布？ /084

短期有效的大小便训练 /085

为什么短期有效的大小便训练会产生长期的危害？ /086

为什么由孩子决定何时开始大小便训练具有长期好处？ /088

从育儿法帮助孩子进行大小便训练 /091

第八章 实施管教真的会破坏亲子依恋关系吗？

管教带来的挑战 /098

为什么用短期方案管教孩子会产生长期的危害？ /099

为什么无视不良行为将产生长期的危害？ /100