

西尔斯 橙色亲子课

养育一个自信又有安全感的孩子



T H E
FUSSY
BABY BOOK

全球最受欢迎的育儿经典

《西尔斯亲密育儿百科》
作者最新作品

“亲密育儿法”
(Attachment Parenting)

创作源头

邵艳美 / 译

【美】威廉·西尔斯

【美】玛莎·西尔斯 / 著

西尔斯 橙色亲子课

养育一个自信又有安全感的孩子

T H E
FUSSY

邵艳美 / 译

【美】玛莎·西尔斯 / 著

西尔斯橙色亲子课：养育一个自信又有安全感的孩
子 / (美) 西尔斯 (Sears, W.), (美) 西尔斯
(Sears, M.) 著 ; 邵艳美译. — 北京 : 九州出版社,
2014. 11 (2015. 4 重印)

ISBN 978-7-5108-3344-1

I. ①西… II. ①西… ②西… ③邵… III. ①婴幼儿
—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 266386 号
北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2014-6903

THE FUSSY BABY BOOK: Parenting Your High-Need Child from Birth to Age Five
by William Sears, M.D. and Martha Sears, R.N.

Copyright © 1996 by William Sears and Martha Sears

Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.
through Bardou-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2015

by Beijing Mediatime Books Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

西尔斯橙色亲子课：养育一个自信又有安全感的孩子

作 者 (美) 威廉·西尔斯; (美) 玛莎·西尔斯 著 邵艳美 译
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市华成印务有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开
印 张 22
字 数 270 千字
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 4 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-3344-1
定 价 38.00 元

如果你家有一个高需求孩子，恭喜你！同时我们也想鼓励你，因为一个爱挑剔的孩子，能激发出你最好的一面，也能激发出你最差的一面，而我們希望能帮助你在这个充满挑战的过程中收获最好的一面。

养育一个高需求孩子，就像参加一个内容丰富且从不间断的生活研讨班。从这些婴儿在子宫中诞生的那一刻起，他们就开始宣告：“嗨，爸爸妈妈！祝贺你们拥有一个高水平的宝宝，当然我也需要高水平的待遇，否则我肯定会制造好多麻烦。”这些宝宝有恒心把他们的要求贯彻到底，他们从一开始就清楚地表明，他们的要求更多！但也有好消息，那就是他们的回馈也大，会给照顾他们的人带来更多快乐。

本书就是为富于挑战性的孩子及其父母量身定制的。除了我们自己的经验，以及在儿科临床中父母们的广泛认知外，本书还列举了很多父母成功养育高需求孩子的案例，让他们和专家一起来些现身说法吧。

养育一个高需求的孩子，也许是你人生当中最艰难的一段旅程，但它同时也将是一段最有价值的旅程。

威廉·西尔斯和玛莎·西尔斯
于美国加利福尼亚

THE FUSSY BABY BOOK

| 目录 |

西尔斯医生的话 1

第一篇 甜蜜的艰辛 (0 ~ 5 岁育儿之旅)

亲密育儿法在很多方面操作起来都很难，但在每一方面，它都是最肯定生命、最贴近人心的方法，走少有人走过的路才意义重大。

第 1 章 亲密育儿法的由来

亲密育儿法是我们首次从高需求宝宝那儿学会的育儿方式，也是被证明行之有效的育儿方式。

海登的行为 003 | 我们的感受 004 | 如何称呼她 009

高需求宝宝的成长和改变 010 | 更高的教育需求 012

我们的需要 Vs 她的需要 016 | 成长的回报 017

第 2 章 什么是高需求宝宝

在某种程度上，所有的宝宝都是高需求的，所有的宝宝都需要亲密的抚养。

感情强烈 021 | 超级好动 023 | “没完没了地要求抱” 024

频繁喂奶 025 | 苛求多多 029 | 经常醒来 031 | 无法满足 031

不可预料 032 | 超级敏感 034 | 放不下来 037 | 对他人疏远 038 |

“不能自己放松下来” 039 | “分离焦虑” 040

第3章 如何理解宝宝哭

正确回应宝宝的啼哭，是你作为妈妈面临的第一个，也是最困难的一个挑战。

完美的符号 046 | 应该让宝宝哭个够吗？ 048 | 如何应对宝宝哭 059

不要被吓到 061 | 柔化宝宝的哭声 062

第4章 高需求宝宝的N种安抚办法

大多数安抚技巧都是在模拟宝宝熟悉的子宫环境。

运动安抚法 072 | 声音安抚法 091 | 情景安抚法 093

抚摸式安抚 097

第5章 做一个自信又有安全感的妈妈

对父母来说，学会如何管理育儿过程中的情绪和感受是一个成长的过程。

怀疑 104 | 孤独 106 | 戒备 107

怨恨 109 | 紧张和害怕 109 | 失控 110

指责 111 | 被缠住 112 | 无法胜任 114

迷失 114 | 担心 117 | 幻灭感 117

被操控 118 | 自信和舒服 121 | 自豪 123

证明自己 123 | 心连心 126

第6章 “好好爱自己”的育儿技巧

你会惊讶地发现，一旦照顾好了自己，照顾宝宝也容易多了。

妈妈也需要疼爱 128 | 允许宝宝受些挫折 129 | 精力充沛地抚育孩子 132

正向思维 134 | 给他时间去成长 135 | 每个孩子都有自己的成长节奏 137

从怨恨的情绪中走出来 139 | 互助同盟 140 | 与家人一起工作 143

学会预测和计划 144 | 目光放远 145 | 从孩子的视角看世界 146
不是谁的错 152 | 找到适合你自己的育儿方式 152

第7章 做一个精力充沛的妈妈

必须善待自己，你的宝宝应该有一个快乐的妈妈，而不是无精打采的母亲。

玛莎的经验 154 | 什么让妈妈过劳？ 157

如何做一个精力充沛的妈妈 161 | 你必须善待自己 169

第8章 健康的睡眠态度

对大多数宝宝来说，入睡是一段充满着强烈分离焦虑感的时刻。

为什么高需求宝宝睡眠与别人不同 172 | 帮助宝宝入睡的方法 176

提高宝宝睡眠质量的方法 178 | 夜间喂奶之外的选择 187

第9章 高需求与高营养

作为高需求孩子的父母，我们发誓，儿童的饮食和心情是有联系的。

母乳喂养的益处 191 | 母乳喂养的妈妈可能会遇到的问题 194

吃配方奶的高需求宝宝们 200 | 高需求，高营养 203

“放养” 204

第10章 哭闹背后的隐性原因

即使是最有经验的父母和最机敏的医生，都有可能被高需求宝宝的健康外表所蒙蔽。

食物过敏 207 | 胃食道回流 213 | 耳朵感染 215

贫血 217 | 尿路感染 218

第二篇 美妙的回报（自信又有安全感的孩子）

高需求孩子虽然让人恼火，但也能带给我们很多惊喜。一个非常善于生气、喜欢争论的孩子，也非常善于爱。

第11章 惊险的旅程

这趟高需求过山车可能会俯冲得很低，但其顶峰是非常激动人心的，有这样一个孩子陪伴简直妙不可言。

旅程开始 223 | 惊险 1：不睡觉 225 | 惊险 2：对妈妈的高需求 228
惊险 3：对吸吮的高需求 229 | 惊险 4：对刺激过度反应 231
惊险 5：饥饿时高度紧张 233 | 惊险 6：高度的创造性 234
惊险 7：抗拒权威 236 | 惊险 8：惊人的固执 237
惊险 9：消极视角 239 | 惊险 10：坚持己见 240
惊险 11：对肯定的高度需要 241 | 惊险 12：“不是我的错！” 243
要逃走吗？ 244

第12章 亲密关系是有效教育的基础

如果你和孩子之间出现问题，在尝试所谓的“技巧”之前，不妨先看看你们的关系。

与孩子建立亲密关系 248 | 你必须成为最了解你孩子的人 249
进入孩子的思维 250 | 设定界限是教育的必要部分 252
知道何时说“行”，何时说“不行” 253 | 不要失去孩子的尊重 259
让孩子学会换位思考 260 | 让孩子成为教育的参与者 262
让孩子知道你的希望 265 | 塑造比控制更重要 266

第13章 与孩子思维保持一致的沟通技巧

只有让孩子认为你真正理解他们的立场，才能让他们听你的话。

真正理解孩子的立场 275 | 吸引孩子注意力的技巧 276
保持孩子注意力的技巧 277 | 与孩子的思维保持一致的技巧 279
引导孩子得出你想要的结论 281 | 在控制情绪方面给孩子做榜样 282
使用正确的身体语言 288 | 让孩子参与你们的沟通 288

第 14 章 高需求自有高回报

即使身处这个越发冷漠的高科技社会，高需求孩子也懂得如何与他人更好地建立情感联系。

富有同情心 290 | 内心敏感 291 | 正义感 292
洞察力 292 | 亲和力 292 | 值得信任 293
善解人意 294 | 坚持不懈 294 | 懂得合作 295
决策力 295 | 高回报 296 | 亲密伙伴 297
自制力 297 | 相互信赖 298

故事篇 妈妈是最好的育儿专家

只有那些真正与孩子朝夕相处的人，才是真正的育儿专家。

故事 1：“这是我所热爱的最困难的工作” 301
故事 2：“他把我最好的育儿潜力给挖掘出来了” 305
故事 3：完美妈妈与完美医生 310
故事 4：“终于找回了当妈妈的感觉” 313
故事 5：迟来的高需求 315
故事 6：所有的宝宝都是高需求的 318
故事 7：美妙的回报 320
故事 8：我和我的早产宝宝 323
故事 9：“不愉快”的尖叫组合 325
故事 10：加拿大无眠之夜 328

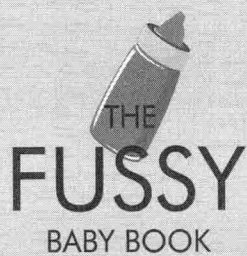
故事 11：“脱轨”的职业生涯 331

故事 12：“想说爱你不容易” 335

故事 13：“好不好，试过才知道” 337

故事 14：“我就喜欢她这个样子” 340

故事 15：“他需要的是我，而不是我的奶水” 342



第一篇

甜蜜的艰辛
(0 ~ 5 岁育儿之旅)

第 1 章

亲密育儿法的由来

一个春天的晚上，我们坐在高中校园的礼堂内，骄傲地看着我们十七岁的女儿海登。她成功饰演了音乐剧《俄克拉荷马》中的安妮一角，看到她谢幕的那一刻，我们感到无比欣慰。海登浑身散发着魅力，她用眼神的交流、拥抱和愉悦而自然的社交姿势照顾着同伴，把人们的目光牢牢吸引到她的身上。当眼泪从她父亲的脸颊上流淌下来，我们回想起了“淘气鬼海登”：她要求多多的婴儿期，又倔又拧的学步期，折磨人的学前班时期，精力充沛的小学时期以及让人筋疲力尽的青春期的……而现在站在我们面前的，是一个富有活力，即将成年的“优秀海登”。养育海登这些年的经历，激发了我们写这本书的热情，下面我就来讲讲这个孩子的故事，以及我们从中学到的东西。

海登的行为

海登升华了我们作为父母和作为个人的含义。

我们的前三个孩子都比较“随和”，他们睡得好，吃饭规律，也很容易满足。事实上，那时来我这就诊的很多父母抱怨他们挑剔难缠的宝宝，

我都觉得是在夸大其词。“这些难缠的宝宝到底是怎么回事？”我很纳闷。

后来海登来了——我们的老四，她的出生改变了我们的生活。她来的头一两天就与众不同，“放不下”成了玛莎每天抱怨的主题。喂母乳对海登来说不仅是一个获取食物的过程，也是一个获取安慰的过程，于是玛莎成了“人肉安抚奶嘴”，因为海登不接受替代物。她得常常让人在怀里抱着，胳膊和乳房都累了也不能放下。海登的哭可不只是抱怨，而是竭尽全力的警告。好心的朋友建议道：“放下她，让她哭吧。”可那样根本不起作用，她异常的恒心让她哭个没完，如果我们不理睬的话，只会不断加剧。

海登非常善于告诉我们她需要什么，只要我们抱着她，她就很满足，假如我们试着让她闹，她只会闹得更凶。我们在家经常玩“轮流抱”的游戏，当玛莎伸出胳膊，海登就到我怀里来。我们也试着用过前置式婴儿背带，但海登只在外出时才能勉强接受它。

在头几个月里，海登白天闹腾得很厉害，所以我们夜里还不算特别难过，但到了六个月左右，一切都变了，她连夜里的要求也变高了。她拒绝睡在婴儿床上，好像那是一个笼子。在抱了十四个小时之后，我们渴望在夜里喘口气，但海登有别的打算，只要我们把她放在婴儿床上，想溜回自己的卧室，她就会醒，大声咆哮，以示抗议。玛莎抱着她在摇椅里把她哄着，然后放到婴儿床上，个把小时之后，她又醒了，想再重复一次摇椅哄睡的过程。很快，我们就发现，海登在夜间对人的需要与白天一样多。

我们的感受

假如海登是我们的第一个孩子，我们可能会觉得因为我们毫无经验，没能安抚好她是我们的错，但她是老四，那时我们感觉自己已经积累了一

大把养孩子的经验。海登开始让我们怀疑自己当父母的能力，随着精力越耗越多，我们的信心也在动摇。我们对海登的感情就像她的行为一样飘忽不定：有时我们很心疼她，对她呵护备至，而有时我们则感到筋疲力尽，很困惑，怨恨她没完没了的要求。如此复杂的感情对我们来说很陌生，尤其是在养了三个“好养”的孩子之后。我们很快就明白，海登是另外一种宝宝，她有不同于其他宝宝的躁动不安。

课程心得：挑剔、难于满足是海登自身的性格因素造成的，而不是我们的育儿能力出了问题。

我们要面对的挑战是，既要满足这个独特的小宝宝，又要保存足够的精力给其他三个孩子，以及我们自己。

因此，我们第一个要克服的障碍就是专业知识。我们是在上个世纪五六十年代受的教育，因此，我们是那个时期流行的育儿观——不要溺爱——的牺牲品。我们初为人父母时相信，必须控制我们的孩子，否则他们就会控制我们，我们总是担心自己是否失去了控制权。海登是在操控我们吗？我们去书上找答案，但无济于事，因为没有哪本育儿书会专门讲述海登这样的宝宝。大部分男性作者要么是大大超过了育儿的年龄，要么看起来离每天照料孩子的生活很远。然而我们这里的情况是：两个经验丰富的成年人，他们的生活被一个十磅重的婴儿给牢牢控制了。

海登为我们打开了一道门，当我们合上书本，真正用心去面对孩子的时候，转折点就来了。我们不再去被动地担心溺爱的危险，开始倾听海登还在子宫里时就试图告诉我们的东西。我们抛弃先入为主的观念，开始接受现实，渐渐就做得好多了。

如果放下她时她会哭闹，抱起她时她会满足，我们就抱着她让她满足。

如果她需要抱久一点，玛莎就会抱久一点。我们相信海登知道自己要什么，幸运的是，她会坚持不懈，直到我们明白她的要求。

课程心得：海登坚持自我的个性让我们不敢懈怠，直到找到可行的办法。

海登告诉我们，小宝宝不是在操纵人，而是在与人交流。一位儿童心理学家朋友来我家做客时，对海登的哭声很感兴趣，认为海登的哭声不是愤怒、费力的哭声，而是充满期待的哭声，她似乎知道自己的哭声会得到回应。

海登促使我们重新评估了作为父母的工作。我们一直以为成功的父母要时刻让事情在掌握之中，但我们意识到这种想法其实是在自我欺骗，它把父母和孩子之间假设为一种敌对关系：孩子想“反过来控制你”，所以你最好先下手为强。海登让我们意识到我们的角色不是控制她，而是引导她，帮助她学会控制自己。

我们应该克服溺爱恐惧和被操纵恐惧等古板的思维认知，宁愿犯过度反应或过度回应的错误。当我们努力想找到一种恰当的反应方式时，有时会反应太慢，而有时又反应过快，但当我们犹豫不决时，最好还是积极反应，这样会让比较懂自我享受的孩子（像很多高需求的头胎孩子）信任他们的父母，身心更加健康。因此，从这个角度看，当你试图在父母和孩子的需求之间达到健康的平衡，退一步相对容易。相反，父母对之反应太少的孩子可能会出现某些心理问题，亲子关系也会产生距离，这种状态更难补救。在我的儿科门诊中，我从来没有听到有父母说抱孩子的时间太多，事实上，如果能够重新来过的话，大多数父母会更多地抱他们的孩子。