

孩子 真正的需要

WHAT BABIES AND
CHILDREN REALLY NEED

How mothers and fathers
can nurture children's growth
for health and wellbeing

你能给孩子最佳的人生开端

此书献给所有的妈妈，
过去的和现在的，
特别是将来的。

【英】萨莉·戈达德·布莱斯 著

陆凡 译



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

孩子 真正的需要

WHAT BABIES AND
CHILDREN REALLY NEED

How mothers and fathers
can nurture children's growth
for health and wellbeing

你能给孩子最佳的人生开端

[英] 萨莉·戈达德·布莱斯 著

陆 凡 译



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子真正的需要：你能给孩子最佳的人生开端/（英）布莱斯著；陆凡译．—北京：中国发展出版社，2015.1

书名原文：What babies and children really need

ISBN 978-7-5177-0285-6

I. ①孩… II. ①布… ②陆… 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（2014）第 285483 号

书 名：孩子真正的需要：你能给孩子最佳的人生开端

著作责任者：[英] 萨莉·戈达德·布莱斯

译 者：陆 凡

出版发行：中国发展出版社

（北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037）

标准书号：ISBN 978-7-5177-0285-6

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：三河市东方印刷有限公司

开 本：700mm×1000mm 1/16

印 张：20

字 数：256 千字

版 次：2015 年 1 月第 1 版

印 次：2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价：39.00 元

联系电话：(010) 68990642 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

网络订购：<http://zgfcbs.tmall.com/>

网购电话：(010) 68990639 88333349

本社网址：<http://www.developress.com.cn>

电子邮件：forkids@sina.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换

上帝创造了母亲，使她处处与我们同在

——犹太谚语

谨以此书献给所有的母亲，

过去的，现在的，

特别是未来的母亲。

也献给

我亲爱的女儿

推荐序 FORWARD

做一名 21 世纪的婴儿，可不是件容易的事。他或她出生在充满刺眼的人造灯光和声音效应的世界里，一个一天到晚 24 小时嗡嗡叫不停的地球电子村。这个高科技世界从怀孕那一刻起就影响着宝宝们的成长发育，从妈妈吃的食物到她打发时间的方式。一旦宝宝生出来了，这个地球电子村会继续影响着他们的成长，在身心灵的各个层面，直到度完余生。

我们的电子村还是有很多方面值得庆贺的。大多数发达国家已经享受了超过半个世纪的和平与繁荣，教育更加普及，在一定程度上，人们拥有前辈们所梦想的物质稳定。古老的地理边界，以及人们因着地域与生俱来的偏见，都逐渐被打破，信息科技的全球属性为全人类提供了分享观念和智慧的机会。如今的宝宝在其一生中，可能会看到有史以来更伟大的奇迹，经历人类历史上更宏大的飞跃。

当然危机也是并存的。21 世纪轻松的生存状态意味着我们可能会把基本的生活形态视为理所当然——事实上，对很多人来说，“生活方式”看起来比人们日常生活的内涵更为重要。然而，婴儿是相当原始的生物——因为进化过程漫长，人类物种的进化蓝图从克鲁马努人(Cro-Magnon)时代开始，就没有重大变



化了。

因此，正如萨莉·戈达德·布莱斯在这本书中所作的精彩描述一样，我们21世纪的婴儿事实上与石器时代的婴儿是一样的，几千年来人类特有的本能需要是相同的。如果想要她或他成为一个羽翼丰满的人类成员，具有世代累积的人类文明的所有特质，我们必须提供合适的环境和经验。在某种程度上，生活富裕的确使这变得容易了许多——我们不需要再出外狩猎来获取食物——但是在某些方面，却也变得越来越困难。

维持这个地球村运作的力量是竞争激烈的消费主义，所以政客和商人把我们搞得忙个不停，以确保现金持续在一个不断扩张的市场中来回循环。今天的地球村沦陷为货币化旋转木马——需要花越来越多的钱来买越来越多的商品。这意味着宝宝们所需要的两个非常重要的日用品，越来越难被供应。

第一个日用品就是时间。在一个倡导速战速决的现代社会里，时间通常处于缺货状态。但是，就像你在这本书里看到的，宝宝们需要无止境的时间……而且，也不是我们21世纪那种高效高能可以同时完成多项任务的时间，而是缓慢的，带着古老节奏的人性化时间，由一位充满爱和关注的人性化照顾者提供。

这也引出了第二个，也是所有一切之中最为重要的日用品——爱。幸运的是，在大多数孩子的生命中，并不缺少爱——父母的爱可能还是这个星球上最强大的力量。不幸的是，在这个充满竞争的消费主义氛围内，爱有时会被市场的力量扭曲。微笑、拥抱、亲密、交流、关注——这些婴儿生命中最美好的东西都是免费的，但那些陷于追求生活方式的父母，可能很难接受这一观点：难道爱一定需要以昂贵的包装包好，才能表达吗？

由此看来，21世纪的婴儿们，带着他们基本的、古老形态的人类需要，在与他们所寄居的这个世界竞争着。除非21世纪的大人们，可以抵制市场诱人的呼唤，找到现代社会条件下满足这些需要的方式，否则下一代的发展将会被严

重损害。事实上，下一代的发展会严重受损存在着明显的可能性，以致孩子们不能足够聪明或平衡地在 21 世纪的大道上走下去。

庆幸的是，现代科学正在对此进行补救。最近几十年来心理学和脑神经科学的发展，使人们对宝宝健康发育所需有了很清楚的认知。萨莉·戈达德·布莱斯把这些非常清晰地陈述出来，所有这些科学论证都可帮助父母有能力胜过市场的压力，专注于孩子发展的各种现实情况。

这本书为父母全面细致地提供了各种信息，以期帮助父母养育出健康、平衡、有活力的孩子。它指导读者通晓从孕期到青春期，所有影响孩子发展的因素，尤其突出强调了出生头一年内的两个关键要素——运动与互动，这是孩子社交、情绪以及在教育上的发展所依赖的根基。总而言之，本书证实孩子真正需要的，是从他们生命中爱他们的大人那里，支取到时间、爱和关注。

苏·帕穆尔(Sue Palmer),《有毒的童年》(Toxic Childhood)作者

目 录 CONTENTS

第 1 章 绪 言..... 1

最初的爱 2

第 2 章 怀孕与社会：生育的政治..... 9

进化的倒退 9

第 3 章 出生前：早期发育重要吗..... 16

出生前因素 16 / 出生前影响 17 / 家族史 19 / 怀孕——影响母亲和孩子的各种因素 20 / 长期呕吐和过度呕吐（剧吐）22 / 高血压 23 / 先兆子痫与子痫 24 / 妊娠糖尿病 24 / 子宫颈闭锁不全 25 / 孕妇压力 25 / 先兆流产 29 / 导致出生缺陷的致畸因素 30 / X 射线与辐射 36 / 超声波 37 / 营养 38 / 怎样看待风险因素 43

第4章 出生时：围产期事项..... 47

分娩的引发 48 / 自然分娩的好处 49 / 出生时间 51 / 早产 53 / 出生前的影响因素 53 / 分娩过程 55 / 接生者、分娩技术以及医院生产 62 / 人工引产 64 / 出生时的分离 66 / 婴儿体重过轻 68 / 早产的长期影响 69 / 正确看待分娩 69

第5章 出生后：危险因素..... 76

INPP 筛选问卷 76 / 出生后的事项——问题的背后透露着什么信息 80 / 童年后期——发育标志 97 / 上学阶段 99 / INPP 问卷的计分 108

第6章 母乳喂养..... 111

母乳喂养的优点 112 / 母乳喂养与脂肪酸 114 / 脂肪酸与大脑发育 116 / 母乳喂养的机制 117 / 科技革命 119 / 母乳喂养对宝宝的益处 121 / 婴儿喂养与肥胖症 123 / 母乳喂养对妈妈的益处 128 / 母乳喂养的禁忌症 130 / 母乳喂养的实施困难 131

第7章 运动本能..... 135

为什么运动对孩子很重要 136 / 反射——发育中的孩子的内在世界的反映 137 / 反射——生命的练习 138 / 觅乳反射和吸吮反射 139 / 巴巴喏（Babkin）反射和掌颏反射 142 / 抓握发射和足底反射 143 / 非对称性紧张性颈反射（ATNR）145 / 天生的过程与现代育儿实践？149 /



肚皮玩耍时间（让宝宝趴着）153 / 背部玩耍时间（让宝宝躺着）156 / 对称性紧张性颈反射（STNR）158 / 这如何关联到一岁前的教养呢？163 / 前庭刺激 163 / 紧张性迷路反射和莫罗反射 164 / 为什么平衡的发展如此重要 166 / 婴儿——空间探索者 169

第 8 章 语言本能..... 173

语言的模仿 179 / 互动的重要性 180 / 声音的本质 182 / 背景噪音的重要影响 183 / 最初的声音 185 / 声音与手势的配合使用 186 / 情绪的沟通 187 / 母子互动语言发展阶段的影响因素 189 / 语言的发展阶段 190 / 前语言的重要标志对亲子互动的启示 193 / 音乐、阅读和书写 195 / 语言的形象化和情感部分 198 / 朗读 199 / 把各方面汇总起来 200 / 看看谁在说 200 / 音乐不仅是优美的旋律 201

第 9 章 第一年的建造：情绪控制背后的神经科学..... 209

情绪情感的发展 209 / 影响母亲的社会因素 212 / 育儿的选择 215 / 托儿所与儿童护理中心之辩 215 / 幼年分离、忽视或虐待对神经系统的影响 219 / 大脑边缘系统 220 / 大脑皮层 225 / 压力反应机制的分层（纵向）结构 228

第 10 章 父母可把握的要素..... 234

纪律对建立自控的作用 234 / 父母的教养风格 235 / 做一致的家长 236 / 用餐时间的重要 236 / 模仿 238 / 情感互动 239 / 儿童游戏的变化 241 /

电子媒体的影响 243

第 11 章 从学步儿到青少年： 父母教养方式为什么重要..... 253

追跑打闹游戏 253 / 孩子们为何需要父亲 255 / 青少年——蛹化期 261 /
青少年成长环境的变化 263

第 12 章 还需要做些什么..... 273

今日的孩子，明日的父母 275 / 童年宪章 283

索引..... 289

致谢..... 300

第1章 绪言

1

完成本书初稿后，我看到两篇发表的报告，有关英国与其他经济发达国家中儿童的生活状态。第一份报告由联合国儿童基金会（UNICEF，2006）编辑整理，在6个方面评估了孩子的幸福健康程度：物质丰富、健康安全、教育资源、家庭及同伴关系、行为与冒险性，以及主观幸福感。报告显示，“英国和美国在总共6项的评估中，有5项排名于后三位”。健康安全是英国唯一表现不是最差的一项。第二份报告由英国儿童慈善机构 NCH（National Children's Home，全国儿童之家）发布，指出目前在英国有100万儿童存在着心理健康问题。其中引起密切关注的一个方面，是约有超过1/3的孩子因饮食紊乱而就诊，这很可能源于年轻人希望看起来像超级名模或明星的压力。

第二份报告汇编其他两项研究而来：一个是英国国家统计局（Office of National Statistics，ONS），涉及很多心理健康问题与生活方式的关系。他们发现有心理健康问题孩子的比例，在单亲家庭（16%）和再婚家庭（14%）中偏高，有严重行为问题的青少年比起那些没有问题的同班同学，酗酒的可能性会高出两倍，也更可能使用毒品，通常是大麻（ONS，2005）。第二项研究来自于精神病学研究所（Institute for Psychiatry），显示1974~1999年间，有情绪和行为问题的青少年增加了两倍（Collishaw，Maughan，Goodman，Pickles，2004）。可能的原因包括从童年到成年的过渡

2

中某些问题的延伸，还有社交网站带来的同侪压力。但是，这些理由看起来不足以解释我们所看到的问题的发生率之高和范围之广；而且，不仅是年轻人，问题遍布社会的各个阶层。单亲家庭、再婚家庭、未成年人饮酒问题、毒品问题、媒体对年轻人思想的影响等，都是现代社会的病态产物。尝试解释这种病态，以及找到解决方法的决心，促使我开始了本书的写作。

最初的爱

从怀孕的那刻起，妈妈就是宝宝的全世界。孕育在充满羊水的微型海洋里，发育中的胎儿能感受到母亲的每个动作，体会她身体的种种声响，她所吃的食物，她感受到的各种情绪。出生前9个月母子间的这种生命联合，被俄国儿科医师迈克尔·拉佐夫(Michael Lazarev)描述为“合体的一位”，像是一个“俄罗斯套娃”——传统的俄国木制玩具，一个木娃娃身体里有同样图案的更小版本的木娃娃。当出生时这个母子联合体首次分离的时候，原本完全仰赖妈妈供应其全部所需的宝宝，无怨无悔地带着生命最初的爱出发了——那是一种对母亲无条件的爱。

动物的出生也有这种依恋的天性。康拉德·劳伦兹(Konrad Z. Lorenz, 1981)^①发现幼鹅早已准备好，“依恋”于孵化出来时所见到的第一个移动的目标。通常这会是亲生母鹅，幼鹅会学习跟着它的妈妈，有困难时会去找她；但是若在这个关键时刻看到并“铭印”(imprinting)的移动物体是别的什么东西，比如一个人，小鹅也会跟着那个物体，好像对方是母鹅。康拉德·劳伦兹有这样一些奇妙的照片，他去散步时，那些小鹅错以为他是它们的妈妈，一字排开跟在他的后面。

① 康拉德·劳伦兹(1903-1989)，奥地利动物行为学家，1973年由于对动物行为学研究方面开拓性的成就而获诺贝尔奖。——编者注



铭印是一种固定形式的行动，或刻板的行为模式，在合适的环境刺激下或“释放器(releaser)”出现时，就按照设置发生。一些固定的行为模式只有在动物发育的某些短暂时期才能被引发，这些时期被称为“敏感期”或“关键期”。 3

并非所有的人类妈妈会有同样的迫切感，去回应她们宝宝无条件的爱。现代生活中有太多因素使母亲们倍感压力，导致了与婴儿相关的生理变化和问题，那些又会干扰母亲的天性本能。本书的目的并非为了使妈妈或未来的妈妈们有罪恶感，而是解释那些人类繁衍背后的自然设计，以使父母可以掌握世代相传积累而来的知识，来根据环境决定在什么时间、怎样把小生命带入这个世界，同时，要预备什么样的环境使孩子成长于其中。

作为一名心理工作者，我的工作针对某些特定学习和行为障碍，来调查研究发生这些问题的生理基础，因而我得以有机会和很多父母、老师及健康顾问交谈。当他们经历的很多问题不可避免地导致了某种结果时，我也在持续地问这个问题：“为什么？”

- 为什么我们不仅看到各种令社会困扰的行为问题在增加，而且还有 1/4 的孩子小学毕业后，无法充分掌握 3R 技能(读书 Read、写作 Write a composition、算术 Arithmetic)？
- 为什么我们看到如此之多的孩子，上了小学还不会用刀叉或自己穿衣服，以至于他们上体育课时无法自己更衣？
- 为什么这么多孩子注意力不能集中，没有办法坐端正？
- 为什么这么多孩子开始上学时，语言技能如此贫乏？
- 为什么儿童肥胖症比例在增加？
- 为什么儿童抑郁症在上升？
- 为什么我们看见这么多青少年叛逆？

- 为什么看起来年轻人有这么多的毒品滥用？
- 这 50 年来到底发生了什么样的变化？例如，英国从一个以自律（坚定沉着）而闻名的国家，变成了一个“欧洲最粗鲁的国家”（2006 年夏天，某报纸的描述）？

4

大约 120 年前，我的祖母生活在一个与现今孩子完全不同的时代。那个年代她需要等待长达 7 年才能与我的祖父结婚，那期间我的祖父需要与他的未来岳父玩整个晚上的桌球，才被允许和她讲 10 分钟的话。她和她的姐妹们即使离家去寄一封信也要征得同意，但我的祖母是我所见过最没有沮丧和情感创伤的人。尽管她失去了第一次怀上的双胞胎，四个儿子中有两个在二十几岁时也相继去世，但她始终散发着一一种平静的气质，温暖的满足感。她极有自制力，从来不发怒，总是关心身边的每个人，我还清晰记得我还是个小孩子时和她在一起的温暖。她常常说，是一个国家的女性使得那个国家伟大。

这样的故事通常作为怀旧的感伤主义而被摒弃，好像戴着玫瑰色的眼镜回顾过去，而没有拥抱当今的进步。所有的生活都将改变。即使在科技发达的今天，生存，意味着能够在变化的环境中适应，并满足新的和预料之外的事件的需要。然而，最强的社会持守那些已经证明是良好的价值观、习俗和生活实践，与此同时对新鲜事物、对生活与学习的更有效途径持开放态度。我祖母的例子是在说明，今天的孩子、男人和女人的经历与她的时代有多么的不同，同时，在我们今天的社会所经历的问题中，那些变化可能起到了部分作用。

虽然社会变化突飞猛进，孩子发育的生理过程却经历了上万年的演变。电脑在工厂里一天内就可以组装完成，但人类的大脑却需要 25 年的时间来成熟，而且在小时候，成熟的自然过程有赖于生理与环境间的交互刺激，还有赖于一种以健康方式展开的、主要源于爱的社会交往。

5

从 20 世纪末开始到现在，女性的社会地位，与我祖母年轻时相比，经历了



革命性的变化。很多变化是往好的方向发展，没有人愿意回到女性是其丈夫附属财产的年代；但是，这当中也存在着有关女性自由另一面的选择。当个人自由迅速发展时，追求自我实现（达到我们最好的）几乎已经成为整个社会的更大需要。在以技术为导向的西方，一个女人的价值通常由她的职业来判断，而非她是否有孩子；但是在其他社会里，女人如果没有成为母亲，则通常认为她还没有成年。

未来的社会坐落于孩子中间，一个孩子对世界的认知源于其母亲。当一个社会停止讲价值，用母亲的角色交换物质利益、地位和即时满足时，它是在抵押自己的未来。从历史上看，尽管有过对母亲形象的崇拜，例如圣母和圣婴，但社会从未对母亲身份有过正当评价（Anderson, 1967）。在当今以金钱为中心的文化中，女性和母亲们对与日俱增的国民生产总值是贡献者，但她们作为母亲对家庭稳定性和社会的贡献，并没有被充分重视（无论是她们自己还是对总体社会而言）。

几年前，我和我的丈夫待在北威尔士克瑞格峡谷的一间乡下小旅店里。晚饭后，我们坐着喝咖啡，并开始与其他客人聊天，其中一位是著名的生物学家。当我问他的研究专注在哪个方面时，他回答“宗教与行为”。尽管无知，我还是意识到这对于一个生物学家并不寻常，于是我要求他多讲讲。他告诉我，几乎每种宗教在其信仰体系中都含有行为规范，很多与犹太教（以及后来的基督教）的十诫惊人地相似。

在基本层面上，这些实践准则简单讲是为了净化人类的动物倾向，使社会更加繁荣昌盛。尽管人可以相当地具有利他行为，却并非天生无私的生物。在自然环境下，人类为了生存往往表现出自私。为了创造和维护一个社会，有必要压制自私的本能；设立社会接受并遵循的规矩和法律，以少数法律或规范形成社会准则，或是每天的习惯。好习惯的核心是为他人考量——成为“civil（文明）”——从拉丁文“cives（居民）”演变而来，意思是公民。文明的关键内容是自制

力与自我管理。自律的起源根植于母子间的共生关系。母亲是天生的全能老师，母性的本质对社会有深远的影响。

即便失踪了，母亲对孩子的情绪也有着长期的影响。那些小时候失去妈妈的孩子们，很多在他们的余生中一直被情感孤独所困扰，常被发现很难形成持久的依恋关系，除非可以找到一个合适的替代者。这对于在出生头六个月内失去母亲的孩子们尤为明显。

父母并非人人适合做：有些人选择当父母并一遍遍地重复他们的经验；有些人意外地成为父母，勉强适应这个不在计划中的角色；有些人渴望成为父母，只是发现孩子出生时，自己预期中的做父母的天性本能还没来到；一些人非常想成为父母，但是没有得到梦寐以求的孩子。关于怀孕、婴儿护理、教养孩子的书籍其实有很多，一代和另一代都有所不同，但往往是从成人的角度提供建议。过去的几个月，我一直在书架上寻找一本从孩子的角度来探讨母亲们的。那些从孩子的眼光来看幼年时期的文献往往被

军工复合体(military industrial complex)^①的强硬力量所淹没，如果说并没有被忽视的话；军工复合体作为存在性价值(existential importance)的核心已经掌控了如今的社会思潮。据说社会的价值观是宁可为失误付出代价，也不在事前做出防范。另外，怀孕以及生命的起初几年，可以说是被正常生活流程隐藏起来的，而赚钱和得到社会地位则被认为是生活中重要的事情。事实是，你在书店里看不见很多这样的书籍，因为存在一种普遍对母亲角色及儿童早期照护的价值跌落，这正是我们需要在人们的价值体系中强调的，因为价值体系支配着人们的感受和行为(Anderson, 2007)。

① 军工复合体是指一国的军队、私有产业以相关的政治经济利益紧密结合而成的共生关系。此处是指现代社会政治与经济的共生关系。——编者注