

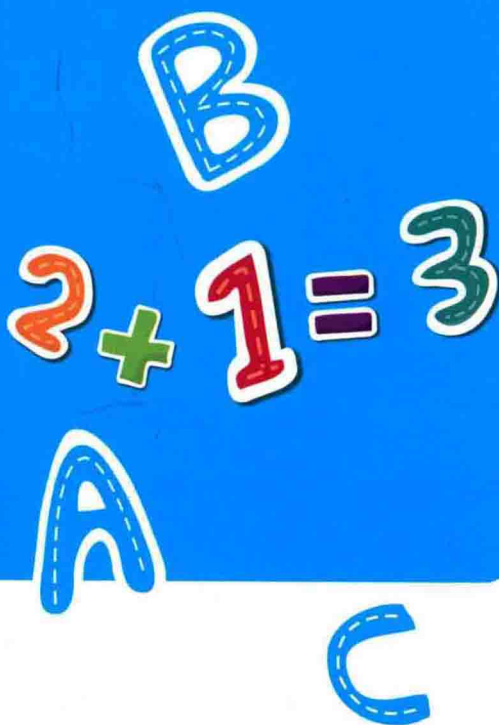
0~6岁

美国儿童心理学博士

陈鲁 著

A+育儿法

一对心理学家夫妇的实用育儿经



$$3-2=1$$

孩子自私不懂分享？内向不够自信？太黏人不独立？不听话无理取闹？欺负人或被人欺负？注意力差，不爱看书……很多家长感叹，把孩子养大容易教好难。其实，从根本上解决儿童成长中的问题，就要学会从孩子的角度理解问题，真正懂得儿童心理发展的规律。

本书作为难得一见、优秀可靠的心理学育儿普及读物，集家长之需。

科学，值得信赖：作者陈鲁是纽约大学发展与认知心理学博士。从事儿童心理学研究近20年，一直处在发展心理学研究的第一线，掌握了大量前沿的科学发现和一手资料，更拥有广阔的国际视野。

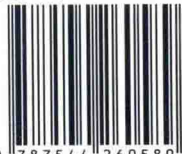
丰富，答疑解惑：本书融合了专业的儿童心理学知识、发现，以及一对心理学家夫妇养育女儿的亲身经历与众多家长的育儿经验，你会发现自己曾经的困惑是合理的。许多孩子的问题是正常的，你完全可以相信自己，相信孩子，放心地育儿。

实用，一通百通：本书与家长分享的是真正对孩子负责的、实用的育儿方法。你不必觉得压力太大，更不必因为孩子比别人少上个兴趣班就恐慌。掌握作者总结的三个原则方法，就能培养出适应未来需求、孩子必备的六大能力。有了这六种基本能力，您的孩子一定可以成为幸福快乐的世界级人才。

每个来到世上的孩子，本都具备A级水平，只要家长教育方法得当，孩子都能升到A+甚至更高水平。想要真正为孩子未来负责的教育，看这本书就对了！



ISBN 978-7-5442-6058-9



9 787544 260589 >



定价：29.80元

0~6岁

美国儿童心理学博士

陈鲁 著

A+育儿法

一对心理学家夫妇的实用育儿经



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁A⁺育儿法/陈鲁著. —海口: 南海出版公司, 2012.8

ISBN 978-7-5442-6058-9

I. ①0… II. ①陈… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第160423号

0~6岁A⁺育儿法

陈鲁 著

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 李 昕 崔莲花
装帧设计 蔡阳阳
内文制作 博远文化

印 刷 北京汇林印务有限公司
开 本 700毫米×990毫米 1/16
印 张 21
字 数 300千
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6058-9
定 价 29.80元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

新经典文化有限公司
www.readinglife.com
出 品

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

致 谢

在有孩子之前，我已经从事心理学研究、教学近十年。小生命带来的喜悦、挑战、困惑促使我提笔记录下亲子的点滴，很多成为这本书中的例子。感谢孩子。

身为临床心理学家的先生是我的良师益友，也是孩子优秀的玩耍伙伴和交流对手。我们两个文化背景不同的家长本着对心理科学的信赖，不断磨合，逐渐找准了跨文化的育儿原则和实践方法。这个过程给了我深切的启发。

我的妹妹向阳第一个鼓励我把育儿日记和公众分享。她主动请缨把手稿输入电脑，打着打着就开始说自己受到启发。我相信她，因为她也是名母亲。多年好友薛野把庞杂的日记整个看了一遍，说了句：“真的很棒！”

在出版策划公司新经典文化，对面一排坐着猿渡静子、李昕和莲花。三人清一色优雅、知性，风格又各异，让人信服。她们建议我把日记内容的心理学分析重新组织，以便家长受用。因此，这本书颠覆了日记体，框架是现代心理科学，例子来自众多的教育者、家长，自己的育儿经历变成了其中的一部分。李昕和莲花在选材、组织、浓缩内容上提供了重要的建议。没有她们和新经典众多同仁的信任、欣赏、支持和努力，这本书可能永远不会面世。

纽约大学的凯伦·阿道夫（Karen Adolph）教授，哈佛大学的苏珊·凯

里 (Susan Carey) 教授, 罗格斯大学的罗琳·罗威-科里尔 (Carolyn Rovee-Collier) 等教授通过直接面谈、电子邮件为这本书提供了宝贵的、一手的信息。他们和书中提到的众多专家的严谨、创新、持续多年勤恳的付出, 为这本书提供了滋润的科学土壤。

更多的养分来自众多在研究、教学、日常生活中碰到的父母、儿童: 美国的华裔家长和儿童; 自己孩子学校的家长和儿童; 领养中国儿童的美国家长。每组家长都有独特的经验来分享。多年在大学里和我打成一片的大学生和研究生, 为我思考儿童的成长提供了一个珍贵的时间长视角。

感谢许多亲朋好友和家长。北京小荷风采幼儿园的王南羽园长和众家长, 山东临沂的弟弟向民、弟媳张瑞光和众家长, 朋友韩先德、王霞、张蕾、柯象恒、李合泰、画家张天幕都仔细读过书稿, 提出中肯建议。作家朋友文森特·弗戈 (Vincent Virga) 定期让我“汇报”进展, 为书的插图规划提出宝贵意见。

我的母亲陈毛美、父亲贾锦福传递给我爱、求知欲和对语言文字的痴迷。父亲在视力不济的情况下听我一字一句读完书稿, 评论犀利并有建设性。

谨代表所有这些激励过我的思维、触动过我的心灵的人们把此书献给你——尊敬的读者。

陈鲁

2012 年 7 月 9 日

纽约曼哈顿中央公园



目录

第〇章 育儿开始之前

当个好家长并不难 /2

请理解孩子很多行为倾向是天生的 /3

请记住让孩子超速发展危害深远 /6

请相信儿童发展有规律可循 /7

请明白我们要培养的是孩子适应各种变化的能力 /9

孩子在六岁前应该发展出哪些心理能力 /11

一、健康的自主意识 /11

二、对家人和生活环境怀有亲近感和安全感 /20

三、对所有的生命充满爱心、同情心 /26

四、浓厚的好奇心，思考和解决问题的兴趣和能力 /35

五、良好的表达情绪和思想的口语能力 /38

六、初步的感情和行为自调能力以及良好的注意力 /43

想要什么样的孩子，我们就做什么样的家长 /48

作决定前想清楚是为孩子还是为自己 /48

做不断学习和自我反省的家长 /51

孩子是自己带还是由别人带 /59

和孩子拥有共同记忆 /64

【专题讨论一：爸爸的作用有多重要？】 /66

第一章 增进亲子关系全面技巧

发展亲子关系的两个重要原则 /76

一、给孩子“监督下的自由” /76

二、和孩子发展共同关注点 /80

在自由玩耍中亲子 /84

自由玩耍对培养孩子健康心理有重要作用 /86

记住玩耍的意义，和孩子一起投入其中吧 /103

在大自然中亲子 /106

多让孩子亲近大自然 /108

家长要制造机会让孩子了解大自然 /110

亲近大自然能帮助孩子塑造健康的心理 /112

一边做家务一边亲子 /124

做家务能培养孩子由自主意识驱动的独立生活能力和自信 /124

一起做家务给了家长影响孩子价值观的机会 /128

一起做家务可以给孩子创造刺激口语发展的好机会 /130

通过童书和故事创造高质量的亲子时间 /134

童书和故事有助于塑造孩子的健康心理 /137

不利于培养孩子阅读兴趣的行为 /148

见证孩子生命中的第一次 /155

【专题讨论二：帮助内向、胆怯的孩子渐进、无压力的方式】 /157

第二章 和孩子真诚地交流

与孩子形成良好交流的要素 /164

尊重孩子的各种情感，积极回应孩子的想法 /164

亲子交流不像开会谈话，要在足够的Family Time中进行 /166

别把孩子小不懂事当借口，放弃和他们交流 /169

家长要敞开自己的心扉和世界 /172

妈妈会累，爸爸的眼睛会瞎，奶奶会受伤 /173

每个人都会犯错，教孩子原谅别人的过失 /175

“爱我还是爱中国？” /176

给孩子做心理准备 /177

平等互尊是家长和孩子终身交往的基调 /182

倾听的魔力 /186

倾听让孩子养成和家长分享的好习惯 /186

家长的倾听和认真回答为孩子的语言思维发展加油 /187

倾听让孩子有机会持续思考，更促进交流 /190

家长的倾听增强孩子的创造力 /192

倾听能缓解孩子的心理压力，帮助解决现实问题 /194

真诚了解孩子言行的原因 /198

怕这怕那 /198

摔东西 /200

迷上什么 /201

教孩子表达感情的技巧 /206

利用绘画 /207

利用语言 /213

利用音乐 /216

家长以身作则 /219

放下一些含蓄，成为彼此的知己 /225

【专题讨论三：寄养如何影响儿童成长】 /227

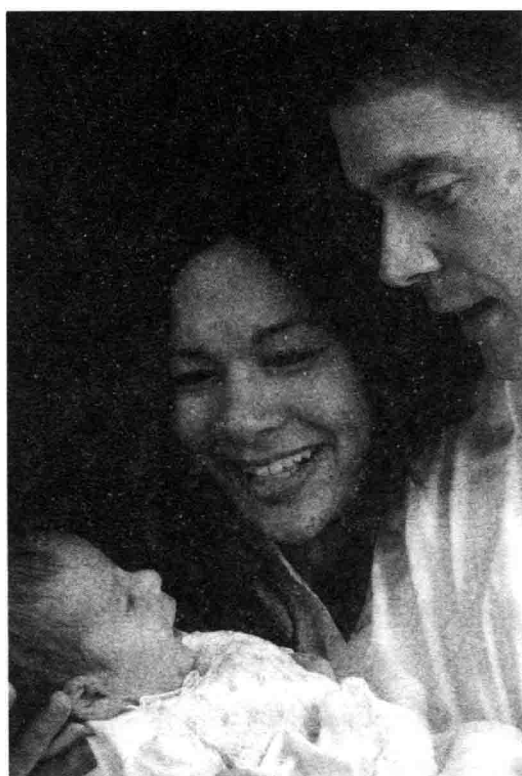
【专题讨论四：如何减小父母离异、单亲家庭对孩子的伤害】 /231

第三章 关心家以外的世界

- 好学校是孩子的第二个家 /235
 - 创造培养儿童六大心理能力的学校 /236
 - 积极与学校交流 /263
 - 家长积极参与学校事务 /267
- 明白、谨慎地选择课外班 /273
 - 想办法让孩子愿意巩固和提高原有的成果 /274
 - 家长要在坚持中理解孩子的情绪 /275
 - 明明白白地选择课外班 /279
- 帮助孩子扎根于社区和社会 /282
 - 帮助孩子形成社区意识 /282
 - 保持和重要的亲人、朋友的关系 /288
- 孩子的成长环境掌握在每个成年人手中 /293
 - 对所有的孩子都怀有包容、关怀之情 /294
 - 建立方便儿童的实体规范 /296
 - 为家长创造人性化的工作环境 /297
 - 家长给予彼此心理关注 /298
- 选择适应现代社会的育儿方式 /300
 - 当育儿理念发生冲突时 /301
 - 育儿的根本不会变，我们只需调整方式 /306
- 附录：答0~6岁儿童常见问题 /311
- 参考文献 /323

第〇章

育儿开始之前



当个好家长并不难

母亲经历十月怀胎，新生儿呱呱坠地。如果没有遗传病，孕期母亲和胎儿情况良好，新生儿就是一个胎气正、底气足的宝宝。他脱离母体来到世界，一个健康的物理人（Physical Being）诞生了。

之后的六年，孩子从一个看似无助无能的婴儿长成一个背着书包上学的独立小人儿。这六年，看似漫长，实则飞驰而逝。这个过程中，如果孩子经历的环境大气候适宜，符合人性，一个健康的心理人（Psychological Being）就诞生了。

反之，如果大气候不适宜，一个先天不足的心理人就开始涉足于世。心理孕期的缺陷，需要自己、家人和社会付出多年艰苦卓绝的努力去弥补和纠正。如果这些努力效果不好，这个心理上的残疾人就会无意识地把一些不良心理电波传递给周围的人，包括自己的下一代，再下一代。

假设你有一个孩子，生命的前六年被你放在某个神秘的地方由某种神秘的力量来影响，目的是六岁时你的孩子作为一个健康的心理人被呈现到你面前，这个孩子应该是怎样的呢？

他不见得要嘴儿巧巧、人见人爱，不见得要会跳芭蕾、滑旱冰或耍体操，不见得要会认字和做数学，不见得要会背唐诗唱儿歌，不见得要懂几国语言，不见得要见多识广。那一个心理健全的他应该是什么样的呢？

他应该有健康的自主意识；应该对自己、家人、生活环境感觉良好并

充满安全感；应该对所有的生命充满爱心和同情心；应该有浓厚的好奇心和解决问题的兴趣；应该有初步的情绪、行为的自调能力和注意力；应该有足够的语言能力表达自己的情绪和思想。有了这些，这个孩子就具备了终生需要的六个重要的心理素质，以后的生活就是平稳地吸取新知识、扩充视野、习得技能的过程。

但这个神秘的力量是什么？在哪个地方？其实，这个神秘的力量来自孩子的家长，这个神秘的地方就是孩子的家。

每个孩子出生后都是 A 级水平的，只要家长教育方法得当，孩子就能升级到 A⁺ 甚至更高水平。在短短的六七年里，要孕育出这么一个 A⁺ 级复杂的心理人。我们是该担忧家长的担子重，还是庆幸家长有如此巨大的影响力？我选择后者。原因是，其实当一个好家长并不难。

儿童发展领域无以计数的科学研究和大量的实践知识的积累，指给我们一幅相当清晰简约的育儿路线图。路线图中只有三条时而并行时而交错的线，三条线的名字大家也都很耳熟：亲子，交流，关注家庭以外孩子的成长环境。

让我们按图索骥，先详细了解几个正确看待孩子的角度，以及学龄前儿童应该具备的六大心理素质。

请理解孩子很多行为倾向是天生的

1809 年，一个小男孩诞生在英国的一个医生家庭。他从小就对周围的动植物好奇，会去观察花园里开了什么花，开了多少朵，每天记录下来；会去搜集、制作虫子标本。长大后，他随船周游世界，在很多人迹罕至的地方观察研究了很多动植物，提出了物种进化的理论。他就是著名的自然学家达尔文。

根据他的理论，人类是亿万年生物进化的产物。有利于人类生存的能力通过人类繁衍被写在了遗传基因簿里。这样，不需要每个人出生后再重

新全面学习。孩子天生就具备很多有利于自己发展的心理倾向，我们权且称它们为“利己倾向”。“利己”就是对自己有利的，“倾向”是说它还不是具体的能力，而是日后发展出种种能力的种子。这也是我们通常说的“人类的天性”。

比如人天生对这个世界充满好奇心，要热切地探索；人天生喜欢掌控周围的局势；人天生喜欢引起别人的注意和关注，对主要照顾者产生依恋并对别人的感情极为敏感；人天生具备很多基本的感情，对周围同种不同种的生命有一种认同感。达尔文的理论被后世很多心理学家研究、证实，以致目前心理学里有一个专门的领域——进化发展心理学。

好奇心，对周围局势的掌控心，需要别人关注，要黏着主要照顾者，对其他生命有认同感，这些天性为什么有利于人类生存？

要回答这个问题，我们来假设一个状况。把 20 名刚出生的婴儿从母亲身边带走，把他们放在一个保育院里由两个阿姨带。阿姨显然没有足够的精力去给每个婴儿很多呵护和关注。食品也不丰富，每顿总有孩子吃不饱。衣服被褥也不够，有的孩子穿得盖得暖些，有些要受冻。保育院里有适合婴幼儿的玩具，但也不是很充足。

再假设你的孩子就是这 20 个婴儿中的一名。你希望你的孩子能存活下来，能生活得好，能随着年龄的增长明白世界上的事，最终成为社会正常的一员。但实验规定，你不能帮你的孩子。你只能暗暗祈祷他具备能让他好好存活的能力。那么，你希望他有什么能力呢？

你当然希望他会引起保育员的注意：不管是哭闹还是卖乖，只要他能引起别人的注意，他才有机会得到关注，才更有可能吃得饱，穿得暖，生病了才能得到及时的救治，遇到危险才能得到保护。你也希望他会和保育员产生感情：当他认清了哪个保育员负责管理他，并对他还不错，他见了她就开心地笑，让保育员心里很温暖。保育员要离开他身边他会千方百计地阻拦，虽然有时让保育员烦恼，但也深化了保育员对他的印象，下次一

回来更有可能先来照顾这个孩子。你也希望自己的孩子愿意掌控周围的局势：自己喜欢的玩具会毫不顾忌地去争取到手。好吃的东西，吃完了还要。如果不喜欢一个保育员，见另外一个更友善，他就想办法渗透到那个保育员管辖的范围。你也希望自己的孩子有好奇心和探索心，爱观察，能及时发现好吃的、好喝的、好穿的、好玩的；碰到不懂的东西自己会耐心去琢磨，明白的事情越来越多。你也希望自己的孩子有爱心，能笼络住周围孩子的感情，这样他才能在集体的支持、首肯下生存。

如果一个婴儿木木呆呆，不会引起保育员的关注，和保育员产生不了感情，逆来顺受，不想掌控周围的局势，对周围的人和事没有好奇心，那他肯定是那个吃不饱、穿不暖、心智长不大的孩子。再加上他和周围的任何人都没有感情上惺惺相惜的互通，他的生存几率就会大大降低。

你也许会说，这和我的孩子有什么关系？我的孩子又不在保育院生活，我们好多大人抢着照顾孩子还抢不过来呢。是啊，如今绝大多数的孩子都跟着亲人长大，家庭规模越来越小，很多孩子家里不缺吃不缺穿。也就是说，上面说的这些能力和倾向似乎我们的孩子不需要。

但是，人类是千万年进化来的。也就是说，人这台机器的性质功能至少在几万年前就定型了。在进化的过程中，一个刚来到世上的婴儿的生活条件比上面描述的保育院只会更险峻。那些具备各种利己倾向的婴儿生存下来了，不具备的被淘汰了，以至于在数万年前人这部机器定型时，那些利己倾向就已经被写在基因里，成了人类的共性。

达尔文的理论给我们这样一个启示：人生下来时不是一张白纸，有很多行为倾向是天生的。孩子天生就好奇，爱探索，想引起别人的关注，想控制周围环境，认同周围生命。在不同的年龄，这些倾向有不同的表现。当你一放下几个月大的孩子他就开始哭，当两岁的孩子在你上班前揪着你的衣服不让你走，当四岁的孩子在你紧盯电脑屏幕时过来让你和他玩新买的蜘蛛人，当六岁的孩子非要你陪他看一个他喜欢的片子，这些行为都是

人类需要获取注意力的天性在不同年龄的表达，所以都是自然的、合理的、符合人性的。当我们意识到这一点时，我们就不会有太多的困惑、烦恼甚至担忧，我们就会用豁达理解的态度去给孩子合理的关注。

如果你能这样做，你在育儿方面就依照了一个重要而合理的观点：进化观。你眼前的孩子虽然刚到这个世界上没有几天、几个月、几年，但他的行为是由千万年人类进化的结果驱使的。你一定要站在今天，向过去的千万年看过去，才能准确理解孩子的行为。

请记住让孩子超速发展危害深远

1896年，达尔文去世后14年，皮亚杰出生在瑞士。他从小看着历史学家爸爸潜心钻研，自己也忍不住开始观察研究周围的小动物。11岁时就发表了有关某种麻雀的观察日记。他大学主修自然科学，博士论文是有关海洋贝壳类生物的。后来继续用学到的科学方法研究人类这种动物的发展，包括自己的三个孩子。他想方设法进入孩子的大脑，用他们的眼光看世界。他会连续数小时趴在地上，和孩子们弹玻璃球，借以从孩子的行为和话语中捕捉他们思维的规律。通过五十多年的研究，他是世界上第一个提出有关人类认知发展的系统理论的人，对当今的心理学和教育学的影响无处不在。

有关孩子的天性，皮亚杰和后继的心理学家发现是，人类基因赋予了他们一个发展各种能力的时间表。就是说大约什么时候走路，说话，懂得数字的含义，解决抽象问题，了解别人意图，学习游戏规则，是人类基因里已设定好的。前一段的发展是为后阶段的发展做准备，后阶段想达成的行为在前阶段是以不同的行为能力作为铺垫的。

比如，我们希望六七岁的孩子有良好的自控能力，这种能力在两岁时的铺垫是大量的自由探索。我们想要八九岁的孩子爱读书，这种能力在六岁以前的铺垫是对周围事物的好奇心，爱听别人读书讲故事，以及较强