

献给为孩子问题
抓狂的
爸爸、妈妈们

- ◎ 最让人抓狂的孩子 往往是最需要爱的孩子
- ◎ 孩子的每一个问题 都是父母的一次机会
- ◎ 0~9岁的心理培育 决定孩子的一生

妈妈

[法国] 哈利·伊 飞尔贡 著
丁雯妍 译

你能这样爱我吗？

法国儿童心理学家育儿经
Mieux comprendre votre enfant

妈妈， 你能这样爱我吗？

法国儿童心理学家育儿经
Mieux comprendre votre enfant

哈利·伊 飞尔贡 著

丁雯妍 译



译林出版社

凤凰阿歇特
hachettephoenix

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈, 你能这样爱我吗? ——法国儿童心理学家育儿经 / (法) 伊飞尔贡 (Ifergan, H.) 著; 丁雯妍译. —南京: 译林出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5447-4263-4

I. ①妈… II. ①伊… ②丁… III. ①儿童教育-家庭教育-教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第191228号

Mieux comprendre votre enfant by Harry Ifergan
Copyright © Hachette Livre (Marabout), 2011
Chinese (Simplified Characters) copyright © 2013 by Hachette-Phoenix Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.
All Rights Reserved.

著作权合同登记号 图字: 10-2011-616号

书 名	妈妈, 你能这样爱我吗? ——法国儿童心理学家育儿经
作 者	〔法国〕哈利·伊飞尔贡
译 者	丁雯妍
责任编辑	陆元昶
特约编辑	张荣梅
原文出版	Hachette Livre (Marabout), 2011
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社 凤凰阿歇特文化发展 (北京) 有限公司
出版社地址	南京市湖南路1号, 邮编: 210009
电子邮箱	yilin@yilin.com info@hachette-phoenix.com
出版社网址	http://www.yilin.com http://www.hachette-phoenix.com
印 刷	北京鹏润伟业印刷有限公司
开 本	710×960毫米 1/16
印 张	20
字 数	202千
版 次	2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5447-4263-4
定 价	35.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

序 言

这本书是我的一次尝试。我一直想让爸爸、妈妈更多地了解孩子的心中所想，了解孩子的心智是怎样成长发展的。但要在短短的时间和篇幅里，将儿童心理发展过程描述得一清二楚，这很难办到。而如果把跟孩子心理发展密切相关，爸爸、妈妈又都高度关注的问题整理成问答的形式呈现，爸爸、妈妈每天抽出一点儿时间，阅读并理解这一个个小片段，会更容易一些吧？这本书，就建议你用这种积少成多的方式来阅读。

法国 Tiji 幼儿频道是一家以7岁以下儿童为主要受众群体的电视频道。十几年前，频道负责人热情邀请我以心理学家的身份，加入组建中的儿童电视节目伦理委员会。经过深思熟虑，我接受了邀请，还建议再请两位优秀的学界精英一起加入，他们是儿科专家皮埃尔·比通和儿童精神病专家罗杰·泰布尔。

Tiji 频道的节目理念很吸引我，我对伦理委员会的工作投入了极大热情。我们每隔三个月召开一次会议，新闻界人士、来自学术界的儿童教育专家，还有台里的演员和主持人带来各自收集的问题，齐聚

一堂进行讨论。我们的任务是在节目正式播出之前，对节目质量进行审查。

做了7年的伦理委员会工作后，我又愉快地接手了一项特别的任务：回答观众的来信提问，成为第一个在 Tiji 频道主持日常节目的人。在节目中，提出问题的主要是妈妈，每个问题我只能用两分钟来解答。

在6个月的时间里，我们收集了上万个和孩子相关的提问，大多集中在教育领域，有的是问孩子在某些情况下的反应是否正常，有的是不明白孩子为什么会有这样那样的行为，有的则表达了对孩子心理危机的困惑和焦虑……

我先对这些问题进行归类 and 整理。考虑到面向的是所有在电视机前的观众，而不仅是某个来信请求“从心理学角度给出建议”的妈妈，我在答复问题时，剔除了一些过于特殊、不具代表性的问题。选出来的问题，都能帮助大家更好地理解儿童的心理发育过程。

就这样，我一边做节目，一边整理、筛选和解答妈妈们的问题。你读到的这本书，里面的所有问题我都在节目中解答过。但因为整理成图书的形式出版，内容上和节目里还是略有区别。

在写作过程中，我遇到了一个巨大的挑战：回答既要简洁明了，又要通俗易懂，长度还得控制在两分钟内能读完，这让我绞尽脑汁。但我仍然全力以赴，调整到最佳状态进行写作，字斟句酌。有些主题稍微扩展得长了一点儿，但为了全书考虑，没有再作删减。

目 录

序 言 / I

概 述 走进孩子的心理迷宫 / 1

第1章 身体发育 / 9

1. 宝宝睡觉时为什么喜欢头顶着墙? / 10
2. 孩子是不是做噩梦了? / 12
3. 怎样解决孩子的睡眠问题? / 14
4. 孩子为什么害怕一个人睡? / 20
5. 白天独立的孩子为什么害怕独自睡觉? / 22
6. 孩子为什么会怕得睡不着觉? / 25
7. 孩子夜里受到惊吓怎么办? / 29
8. 8岁的孩子为什么还不肯一个人睡? / 31
9. 婴儿的五感什么时候开始发育? / 34
10. 怎样分辨孩子不同的哭? / 37
11. 宝宝每晚都哭, 我该怎么办? / 41
12. 两岁半的孩子还会用便盆, 怎么办? / 43
13. 孩子应该在几岁学会上厕所? / 45
14. 大孩子为什么突然喜欢用纸尿裤? / 51
15. 孩子为什么总是尿床? / 53
16. 孩子不爱说话, 怎么办? / 55
17. 孩子怎么变口吃了? / 58
18. 孩子为什么喜欢说脏话? / 60
19. 给孩子断奶很难吗? / 62
20. 孩子不肯吃固体食物, 怎么办? / 64
21. 孩子吃得太少了, 这要紧吗? / 66

第2章 心智成长 / 69

22. 6岁以前的小孩真的什么都不懂吗? / 70

- 23. 如何面对孩子无穷无尽的“为什么”？ / 73
- 24. 宝宝为什么认不出镜中的自己？ / 76
- 25. 为什么孩子总画不好小人画？ / 80
- 26. 给小孩做心理测试靠谱吗？ / 84
- 27. 小男孩怎么会害怕气球呢？ / 87
- 28. 该怎样和孩子解释“死亡”？ / 90
- 29. 该怎样向孩子传达亲人离世的消息？ / 93
- 30. 孩子几岁时才合适让他了解圣诞老人的真相？ / 96
- 31. 孩子面部抽搐是严重的疾病吗？ / 99

第3章 情感发育 / 103

- 32. 和爸爸相比，儿子为什么更喜欢妈妈？ / 104
- 33. 该不该让孩子养宠物？ / 107
- 34. 为什么孩子总想要礼物？ / 109
- 35. 为什么女儿不喜欢爸爸亲她？ / 112
- 36. 睡前故事对孩子有多大影响？ / 114
- 37. 14岁的孩子喜欢看幼儿节目，这正常吗？ / 118
- 38. 什么时候需要心理医生介入？ / 121

第4章 个性发展&性格养成 / 125

- 39. 为什么孩子突然变得认生了？ / 126
- 40. 孩子为什么对所有事情说“不”？ / 128
- 41. 孩子有点儿娘娘腔，该怎么调整？ / 130
- 42. 孩子为什么突然变得任性了？ / 134
- 43. 孩子为什么不愿意和小朋友分享自己的玩具？ / 137
- 44. 孩子在我责骂他的时候嬉皮笑脸的，怎么办？ / 140
- 45. 怎样区分孩子是任性还是有真正的需求？ / 143
- 46. 女儿为什么总喜欢看自己的视频？ / 146
- 47. 孩子为什么沉迷于剪东西？ / 149
- 48. 4岁就当小模特，可以吗？ / 152
- 49. 为什么孩子不喜欢我叫他的小名？ / 156

- 50. 为什么孩子玩游戏时赢得起输不起? / 159
- 51. 工作狂爸爸没时间陪孩子, 怎么办? / 161

第5章 社会性发展 / 165

- 52. 女儿出现了“友谊危机”, 怎么办? / 166
- 53. 再婚家庭中的孩子怎样才能和睦相处? / 169
- 54. 孩子为什么不喜欢向人问好? / 172
- 55. 孩子喜欢咬人怎么办? / 175
- 56. 孩子和同学闹矛盾, 我该怎么办? / 178
- 57. 孩子为什么慷慨得过了头? / 181
- 58. 孩子在学校被欺负了, 怎么办? / 183
- 59. 孩子能适应国外的生活吗? / 186
- 60. 该怎么和孩子解释“不要和陌生人说话”? / 188
- 61. 孩子和想象中的朋友形影不离, 这正常吗? / 191
- 62. 搬家会给孩子带来不好的影响吗? / 194
- 63. 孩子太过活跃, 是得了多动症吗? / 197
- 64. 孩子不愿上幼儿园, 怎么办? / 199
- 65. 孩子突然变成了“小暴君”, 这是怎么回事? / 202
- 66. 老大会嫉妒刚出生的老二吗? / 204
- 67. 孩子上兴趣班时总想半途而废, 我该怎么办? / 206
- 68. 孩子有严重的分离焦虑, 怎么办? / 209
- 69. 孩子稍不如意就哭到昏厥, 这是怎么回事? / 212
- 70. 我的孩子竟然喜欢虐猫, 这正常吗? / 215

第6章 独立性 / 219

- 71. 该让孩子吮吸手指还是安抚奶嘴? / 220
- 72. 怎样培养孩子的责任心? / 222
- 73. 两岁的孩子为什么不愿意学走路? / 229
- 74. 孩子丢了玩具很伤心, 我该怎么安抚她? / 232
- 75. 生完孩子后要不要重新回到职场? / 234
- 76. 孩子各方面都退步到了婴儿状态, 我该怎么办? / 238

- 77. 孩子为什么不愿意洗澡? / 241
- 78. 少儿营能让孩子学会独立吗? / 243
- 79. 几岁起可以给孩子零花钱? / 247
- 80. 如何鼓励孩子自己整理房间? / 249
- 81. 怎样提醒孩子注意安全孩子才会听? / 253
- 82. 多大的孩子可以上网? / 256

第7章 教育&学习 / 259

- 83. 哪些话不能对孩子说? / 260
- 84. 和孩子无话不谈合适吗? / 265
- 85. 我让孩子以姐姐为榜样有错吗? / 267
- 86. 奶奶无原则地溺爱孩子, 孩子越来越任性, 怎么办? / 269
- 87. 说了不行就是不行! / 271
- 88. 孩子为什么对学习不感兴趣? / 274
- 89. 孩子调皮捣蛋, 我该怎么管教他? / 276
- 90. 怎样才能让孩子学会一门外语? / 278

第8章 游戏&玩具 / 281

- 91. 婴儿的第一件玩具最好是什么? / 282
- 92. 18个月大的宝宝该玩哪种玩具? / 287
- 93. 给孩子买玩具时应该注意什么? / 289
- 94. 孩子是不是画得太多了? / 291
- 95. 怎样选择适合孩子的课外活动? / 293
- 96. 孩子看电视该不该管? / 295
- 97. 孩子被电视里的恐怖画面吓到了, 我该怎么办? / 298
- 98. 儿子居然喜欢玩芭比娃娃, 我该怎么办? / 300
- 99. 孩子喜欢把小鸡鸡当玩具玩, 我该怎么办? / 302
- 100. 孩子玩游戏时不懂得谦让, 怎么办? / 304

后 记 / 306

概述

走进孩子的心理迷宫

首先，我想带领读者纵览一下儿童在0~12岁之间的心理发育过程。孩子生命中具有里程碑意义的重要时刻都集中在这个阶段，这些重要时刻也将在本书中一一展开。

早在孩子从妈妈的肚子里出来，在和爸爸、妈妈正式见面之前，孩子已经存在于他们的脑海里了。那时，他既待在妈妈的肚子里，也待在爸爸、妈妈的想象里。他们渴望着他，期待他降临到这个世界的日子。

出生：孩子有一个小小的、热乎乎的身体，有自己的名字，还有一条看不见的纽带把他和爸爸、妈妈紧紧地联系在一起。这条看不见的纽带源于孩子和父母之间的互动。这是在一天天的交流中积累起来的，它看不见摸不着，但“润物细无声”，从很多细节都能感受到它的存在：父母说话的声音、身上的气味、哼唱的催眠曲、被他们背着抱着的感觉等等。妈妈温暖宽广的怀抱，是孩子生命之初的港湾。而另一方面，孩子拥有的健康体魄、每一次从梦中醒来的模样、和周围大人的种种互动，甚至他的眼泪，都被父母看作上天赐予的珍贵礼物。父母在孩子身上投注了深沉

的爱、热情和全部的关注。

一旦孩子和父母建立了初步的情感联系，他就开始步入了人生的轨道，一刻不停地成长起来。这期间偶尔出现暂时的倒退现象，请不要担心，这是正常的。

在全书的正文开始以前，我先带大家认识一个我认为很重要的理念。如果单从心理学的角度来看孩子过得好不好，可以用“健康三部曲”的方法来验证。这个三部曲由孩子的日常生活中的三个重要内容构成，父母只要问自己三个问题就知道了：孩子吃得香吗？睡得好吗？心情好不好？（是不是自然地表露情绪）

如果以上三个问题的答案都是肯定的，就可以认为孩子在健康成长。也许他的生活中还会遇到这样那样的小危机、小问题，但这些小麻烦就像长长旅途里的匆匆过客，很快就会过去，不必太过介意。了解了孩子即将跨越的各个重要关卡，这些问题就都容易解决。现在我们一起了解孩子心理发育过程中的各个关键时期。

6周：孩子有意识地露出第一个笑容，表示他正在和外界进行互动。

8个月：孩子感觉到自己是一个独立的个体，不是妈妈身上的一部分。

9个月：孩子第一次做恶梦，这是孩子认识到与母亲是彼此分离的个体的证明。这种分离对孩子具有象征意义，表明孩子认识到必须依附于父母而存在。由于缺乏独立性，意识到无力保护自己，孩子感觉很受伤，因此引发夜里的恶梦。

18个月～三四岁：孩子进入全面反抗的叛逆期。他否决父母的所有提议，反抗父母的所有命令，什么都想说“不”。这其中很大一部

分“不”其实是孩子在尝试表达自己的心愿，以及对父母关注的渴求。他说“不”的时候，其实是想说：“这是你的想法，不是我的想法。我有我的想法，我和你是平等的。”这同样是一种证明自身独立性的方式，通过说“不”来表示自身的独立完整，从精神层面上将自己和父母区分开来。

两岁：大约两岁的时候，孩子开始出现不肯入睡的问题。孩子开始害怕一个人睡，害怕一个人孤零零地躺在黑夜里，不肯离开父母。他可能在害怕什么东西，但又无法确切地说出来，因为引起他害怕的本来就是模糊的想法。有的孩子在这个年纪时就能记得做过的恶梦。随着孩子的逐步发育，不肯一个人睡的问题也逐渐明显。孩子尽管在白天表现得唯我独尊，对所有事情都说“不”，可一旦夜幕降临，他就像变了个人似的，感到无力又脆弱。记忆里恶梦中的紧张，以及离开父母后内心滋生的危机感同时向他袭来，不知不觉中他感到害怕，于是陷入做恶梦的循环。可第二天早上醒来，强横的个性再次抬头，又开始对所有事情说“不”，叛逆程度进一步加强。

2~4岁：此时，孩子要完成心理发育过程中的第一项任务：自我独立，即构筑自我，从而成为一个完整的个体。独立个体的各个部分由很多东西聚集形成。因此，孩子要学着认识构筑自我世界的所有东西：爸爸、妈妈、居住的房子、小伙伴、幼儿园老师、同学、玩具，他经历的欢乐、痛苦、嫉妒、害怕等情绪，一切让他感到和自己有联系的东西，一切他自身包含的东西。打个比方，这项构筑自我的“心理工程”，就像拼图游戏一样，要在一个规定的范围内，把分散的各个部分拼成一个严实的整体。这个心理工程对孩子的个性发展很重要，如果这一步“拼图”不能很好地完成，那他以后的独立人格会有

碎片化的风险。

下面举三个简单却有特点的案例，来说明上文提到的这个重要阶段是如何实现的。

- 碎掉的饼干：孩子2 ~ 4岁的时候，要是别人给他一块碎成两半的饼干，孩子很可能会拒绝接受，因为饼干不是完整的一块，会让孩子产生支离破碎的感觉。而他此时正在和碎片化抗争呢，忙着要把自己塑造成独立统一的个体。
- 很多孩子，主要是女孩子，喜欢把各种形状的纸片或卡通画上的图案剪下再拼贴起来。这种拼贴游戏由心理需求驱动，是内心活动的外在表现。将散落在各处的碎片搜集起来，不正是孩子构筑自我、塑造个性的过程吗？
- 在构筑自我意识的阶段，孩子显得额外小气，不肯把自己的东西借给别人。不管别人借的是什​​么，在孩子眼里，都仿佛是要从他的资产中挖去一块。或者说，将他内心的拼图拿走一块，而这会毁了这个拼图。这个年龄段的孩子都是“自私鬼”，一切都以自我为中心。

4岁：再次遇到问题，这时遇到的问题比在两岁时遇到的问题复杂。因为孩子到了4岁时，智商有了发展，睡觉前的恐惧感更加强了。他会想象出变成人形的妖怪，会担心有野兽闯入房间。盘旋在孩子脑海中的可能是幽灵、怪兽、食人魔、巫婆、野狼或鳄鱼。可在白天，孩子又缠着父母讲故事，想听到关于妖魔鬼怪的传说，这是因为

父母在身边，他感觉很安全。但到了晚上，这些可怕的鬼怪在脑海中卷土重来，此时没有父母陪伴，要八个多小时后才能再次得到父母的庇护，于是他们孤零零地待在黑夜里，一动不动，看上去又脆弱又无力。在苦苦忍受许久之后，孩子终于认清了现实：自己还只是个小孩，是个小不点儿，如果妖怪来袭，他根本无力抵挡。

这个年纪的孩子学会了画画。他会先画一个封口的圆，再在圆里面涂上两个大黑点代表眼睛，再画上一条弯曲的线代表嘴巴。就这样，一幅人脸“大作”诞生了。随着孩子对绘画的痴迷，他画出来的画像越来越接近现实中的人的样子，也越来越具体。慢慢地，一幅完整的小人画完成了。孩子接着画出人的身体，然后是自己的全身相，再是别人的画像，再后来是他自己处在社会中的画像。通过画图，孩子从自然人过渡成一个社会人。

4~7岁：孩子的想象力得到进一步发展。此时教导孩子的有父母、老师，乃至社会上的其他人，比如同学、邻居、祖父母、小商贩、节目主持人等等，孩子逐渐学会社会规则。大约从6岁起，孩子进入小学接受正式教育，迈入了人生的新阶段。对孩子而言，这是一个特别复杂的时刻。他感到周围的所有人——父母、哥哥、姐姐、祖父母等，每个人都再三叮嘱他要学会融入集体生活，其他压力也突然纷至沓来。他开始了学习生涯，而这会持续很久！孩子开始焦躁不安，有的小孩会因害怕输掉挑战而畏惧退缩。很自然地，他们退回到“婴儿”的小巢，躲到曾经习惯的父母营造的安全范围里。重新回到小婴儿的状态，这会让他们安心一些。有的孩子重新拾起吸大拇指的旧习，有的又开始做恶梦，有的会脸部抽搐，有的则在梦里拼命逃跑、躲避……所有这一切都是自

然反应，没什么大不了。倒退是孩子成长发育过程中的必经之道，是必然会发生的。

6~8岁：孩子在这个阶段充满了想象力，创造力倍增，包括精神世界的构建和其他各个方面。举个例子来说，男孩会想象中世纪的城堡、对抗敌人的超级武器、喷气式飞机、屠龙的宝剑、恐龙占领地球等等；女孩则沉醉于娃娃、森林里长得和人一样的精灵和神仙，还有纸质工艺品、卡通画、珍珠，或其他任何天然材料或经过精加工的材料。她们给娃娃穿上时髦的衣服，给它设计发型，显示出她们的心灵手巧和审美品位。

在孩子精神世界的发展过程里，想象力从这个时期开始突增，到8岁趋于稳定。

8岁：一场革命悄悄地进行。忽如一夜春风来，一连串的火花被缓缓引燃。孩子慢慢脱离想象世界，一点一点地步入现实生活。孩子仿佛一夜之间开窍，突然变得懂事了。他在生活中不断妥协、踉跄前行，前行方向也一次次地修正。因为孩子的个性不同，有的孩子将拥有充满欢笑的未来，有的则将经历痛苦的历程。

爸爸、妈妈应该动用自己的聪明才智来面对这个复杂时期，否则孩子会有“偏离正轨”的危险。但正如我一再强调的那样，一切都是可以弥补的。

8~12岁：孩子正式成为青少年之前，还有好几年的时间用来调整自己，给自己定位，以达到一个和谐的状态。

孩子在这个年纪学会了懂礼貌，因为这时正是温顺听话的年纪，特别讨人喜欢。他们不遗余力地想让父母开心，在家里愿意配合父母，在学校一心争做优秀学生。

但孩子无法事事如愿，不知不觉间就会受到心理压力的煎熬。这种焦虑看不见，却是真实存在的：他们马上会成长为少年，然后变成真正的大人，和大人一样强壮、一样聪明、一样表现优异。但与此同时，他们害怕挫折，害怕让父母讨厌，害怕失去他们的宠爱。他们希望从同龄人中脱颖而出。当受到大孩子的挑衅时，他们希望能捍卫自己的尊严。他们甚至害怕自己有恐惧心。他们给自己施加了这些压力，对自己严格要求。

必须承认，整个社会也在推波助澜，让孩子在不知不觉间变得压抑。这些压力干扰了孩子的思维，转移了孩子的一部分精力。无论在家里、学校、运动场上，还是在上下学的途中，孩子的注意力都不如以前集中了。另一种注意力的转移发生在孩子上床睡觉前，孩子不肯一个人睡，而这会造成父母和孩子之间的冲突。

前面还有那么多考验和困难等着孩子，因此我们在此守候，邀请爸爸、妈妈一起来探寻孩子的心理迷宫，更好地理解孩子，帮助孩子跨过这些坎。

现在，让我们一起进入孩子的世界吧！

