

触点

——如何教养
3~6岁的孩子

Touchpoints Three to Six

〔美〕贝里·布雷泽尔顿 乔舒亚·斯帕罗 著 严艺家 译
T. Berry Brazelton Joshua D. Sparrow

南海出版公司



Touchpoints

Three to Six

触点

——如何教养3~6岁的孩子

〔美〕贝里·布雷泽尔顿 乔舒亚·斯帕罗 著 严艺家 译

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

触点 / (美) 贝里·布雷泽尔顿, (美) 乔舒亚·斯帕罗著; 严艺家译. —海口: 南海出版公司, 2017.3
ISBN 978-7-5442-8832-3

I. ①触… II. ①贝…②乔…③严… III. ①学前儿童—家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 050698 号

著作权合同登记号 图字: 30-2014-058

TOUCHPOINTS THREE TO SIX

by T. Berry Brazelton and Joshua D. Sparrow

Copyright © 2001 by T. Berry Brazelton, M.D. and Joshua D. Sparrow, M.D.

Simplified Chinese translation copyright © 2017

by ThinKingdom Media Group Ltd.

Published by arrangement with Perseus Publishing, a Member of Perseus Books Group
through Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

触点

〔美〕贝里·布雷泽尔顿 乔舒亚·斯帕罗 著
严艺家 译

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 新经典发行有限公司
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 侯明明
装帧设计 朱琳
内文制作 博远文化

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 700 毫米 × 990 毫米 1/16
印 张 27.75
字 数 400 千
版 次 2017 年 3 月第 1 版
印 次 2017 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-8832-3
定 价 49.80 元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

前言

自从《儿童敏感期全书（0～3岁）》一书展现了孩子生命头几年的发展路线之后，不断有读者要我继续说说孩子接下来几年的成长。这本书将触点的概念延伸到了关键的小学一年级。在写这本书时，我有机会与同事乔舒亚·斯帕罗博士合作，他是波士顿儿童医院的儿童精神科医生。他深化了我对3～6岁这一年龄段孩子的思考，让我改进了与孩子们相处的方式。我们的合作是一次千载难逢的机会，希望读者可以因此而受益。我们在书中一起探索孩子未来的发展潜能，共度了一段美妙时光。

触点的概念

看过《儿童敏感期全书（0～3岁）》的读者会对以下内容感到欣喜：在爆发式发展之前，孩子表现出的退行行为是健康且富有积极意义的。令人感到安慰的是，这些退行期是孩子重新调整自己的契机，目的是为了准备好在某些方面快速发展。在运动、认知或情感发展领域的每一次新冲刺之前，孩子都有可能出现行为失调与退行；理解这些事件的出现顺序并作出预测，对父母或其他照顾孩子的人很有用。

我们把这些相对脆弱的阶段称为“触点”，这是专业人士与父母一道了解和认识孩子的绝佳时机。当专家们指出这些动荡时期具有的意义时，

父母们会得到支持；触点不仅成了加深亲子关系的好机会，更增进了父母与医生之间的联系。本书介绍的是3岁、4岁、5岁、6岁孩子出现的可预期的触点。

近年来，我们在美国30多个预防保健中心和幼儿园对老师及保育员进行了培训，让他们看到这些孩子成长中的触点是与家长深化联系的契机。当孩子的照料者可以分享那些令人倍感压力但又充满希望的时刻，父母就会更加自信，享受孩子的成长。由于父母会因为“看门人情结”与孩子的照料者产生竞争，这就需要老师或保育员理解孩子成长过程中面临的挑战，主动与父母联系。触点让大家就孩子的气质个性、成长阶段，以及那些特定的能力与需求进行沟通讨论。

触点建立在孩子有精力的基础上。如果一项全新又快速的发展需要额外的精力，这些精力从哪里来呢？比如，学习走路需要付出很大代价，需要孩子调动所有的力量。这个阶段的晚上，孩子可能不停地站起来又躺下，每三四个小时就要放声大哭，站着时还可能牢牢抓着婴儿床的栏杆不放。白天，每当你无法过去帮他时，孩子就会尖叫。这些坚决的努力会经常出现，耗尽全家人的精力。不管白天还是晚上，孩子时常会感到挫败、生气，怒火往往一触即发。但当他最终学会走路的时候，一切都改变了。孩子会不停地走啊走，双手高举着，脸上神采飞扬，带着胜利的微笑——目标达成了！所有人都能好好睡觉了。加强了防护措施之后，大家都放松下来，欣赏孩子的成果。

任何发展进程中的每一步都会让孩子付出这些代价，也会带来同样多的满足感。如果父母能够预期到孩子的触点，对于退行的担忧及伴随的烦恼就会转化为对孩子努力成长的兴奋及赞赏。如果父母们能把这些时刻同关心孩子的专家及其他家人分享的话，也会在孩子到达某个里程碑时获得更多喜悦。父母的赞赏会让孩子成长的每一步更坚定，对未来更自信，孩子和父母都会感到自己充满了力量。

4 个不同的孩子

在本书中，我们想象了 4 个不同的孩子形象，以反映不同的气质类型。斯特拉·切斯与亚历山大·托马斯 1951 年第一次提出了气质的概念，在接下来的几十年中得到了各项研究结果的支持。这种方式理解了每个孩子的个体差异，得以广泛传播。气质影响了每个孩子接受、吸收并对重要刺激作出反应的方式；这反映了孩子在对待目标、梦想及爆发式发展时身体及意识的运作方式，以及在关爱或压力情境下的反应。

我们笔下这 4 个独特的虚构人物在每个触点的表现各不相同。希望他们能作为代表，捕捉到你家孩子的风格、气质及行为方式。你的孩子可能会是其中两三个孩子的混合体，或者也可能不像其中任何一个。我们希望，本书的 4 个孩子能让你进一步了解不同气质的孩子如何适应周围的世界并从中学习，也希望每个故事都能传递出成长的奥妙与精彩，以及每个新阶段伴随的烦恼、调整与努力。

比利有一头卷发，一双明亮的褐色眼睛，似乎天生就是个赢家。进入房间时，他看上去非常老练，会望向四周，观察足够长的时间来审时度势，然后加入到谈话中，仿佛确信自己会成为其中的一分子。他对他人表现敏锐，不管是从动作还是语言上。他的行为举止，当他看着对方时用口头或肢体语言直接提出恳求的方式，都饱含了自信。他可能会成为一个领袖，其他孩子几乎很快喜欢上了他，选择和他一起玩。成年人也很喜爱他，他明亮的大眼睛里蕴含着敏锐。

两岁时，比利见证了父亲的虐待倾向和母亲的纠结抑郁。斯通太太之后再婚了，丈夫是一个非常有爱心的男人，对待比利就如同对待自己的亲生儿子一样。比利的父母都是美国白人，属于中产阶级。比利 3 岁时，小妹妹阿比出生了，他也在调整自己适应阿比的到来，和她既相互竞争又彼此关爱。他们之间的关系引领着比利的情绪，当他不太喜欢阿比时，眼神中充满了忧伤，失去亲生父亲的痛苦也会不时浮上心头。比利热爱运动，

身体非常协调。他很聪明，也喜欢上学，在学校里会帮助老师维持秩序，并要求同学们尊重他。

从各个方面看，比利都是一个健康、有魅力而又典型的小男孩。他试图掌控自己的攻击性、恐惧和来源于早年经历的敏感，这让他有了更丰满的人格。每个父母都想要一个像比利这样的孩子。

明妮是一个活泼的孩子，几乎算是太活泼（多动）了。当她向着自己的目标努力时，看上去对周围人有些冷漠。她的目标都是大运动方面的，是一个能力强又大胆的运动员，这一点让她的爸爸非常开心。李先生（亚裔，也是一名运动员）和明妮有着忠诚又深厚的感情。妈妈（白种人）却觉得明妮难以相处。李太太一开始就感觉明妮似乎从来都不需要她。梅是明妮的姐姐（比明妮大5岁），和妈妈一直很亲密。梅容易相处，很女性化，她的依赖让李太太感到自己不可替代。

童年时，李太太曾受到姐姐的排挤，而明妮唤起了她内心的这些感受。男孩们都很喜欢明妮，但其他女孩不太接纳她。对爸爸的强烈依恋似乎给了她足够的支持。李太太担心明妮能否适应学校生活，还担心老师是否也会发现明妮冷漠又莽撞。当明妮兴致勃勃地开始上一年级时，体育课迅速吸引了她，她也渐渐开始适应学校的各种规则与要求。

如果明妮能将自己的决心与充沛的精力投入到学习和体育中，将是一笔宝贵的财富。

玛西是一个高挑、优雅、外向的孩子，非洲裔，有亲密而充满支持的家人。父母都在外工作且事业有成。玛西的哥哥阿莫斯安静又敏感，这与玛西的气质截然不同，妈妈因此为阿莫斯感到担心。玛西知道自己在同龄人当中很受欢迎，她吸引了其他外向的孩子（比利就是她的朋友之一），在蒂姆这样羞怯的孩子面前也会保持安静与敏感。玛西在社区中属于少数族裔，必须要面对自己的头发和皮肤颜色与众不同的局面。

为了达到目标，玛西对自己有许多要求。但有时候，她会在取得成功时感到害怕。为了控制自己，玛西会请出假想伙伴来帮助自己。一年级时，玛西成了老师的最爱；而当老师告知杰克逊夫妇玛西有学习障碍时，仿佛

是个晴天霹雳。没有人会预料到发生这种事，玛西和父母都对这个消息感到震惊。在经历了一段悲伤低迷的时期之后，他们调整了自己。玛西很强大，很有能力，她的魅力、适应力及领袖气质都会帮助她面对各种挫折。

蒂姆是一个害羞、安静、非常聪明的孩子，很容易不知所措，特别是在一些社交场合。他试图通过坐在妈妈腿上来隔开别人，还依赖自己的大拇指和小毯子。哥哥菲利普嘲弄他，身处同龄人当中时，菲利普会为蒂姆感到羞耻。蒂姆的爸爸在理解和接纳蒂姆上也经历了一段困难时期，但他们最终通过玩电脑游戏变得亲密起来。蒂姆真的很聪明，爸爸可不是每一次都能赢他。

蒂姆勇敢地努力克服社交场合带来的巨大痛苦。当一个惊慌的孩子无法融入同伴中时，妈妈的犹豫不决有可能会让他越发敏感。但比利和玛西接纳了蒂姆，这为他与同学交往铺平了道路。

蒂姆感觉到自己让爸爸和哥哥失望了。妈妈总是本能地回应他的需求，帮助他进入外部世界。而当蒂姆3岁的时候，麦考密克太太重返职场了；蒂姆不得不调整自己适应分离，尝试融入其他3岁孩子中。在另一个同样害羞的孩子的帮助下，蒂姆学会了以旁观者的角度融入集体，用眼神而不是动作来加入到同伴中。他也有一个假想伙伴，它是蒂姆在付出努力之后倾诉感受的对象。

爸爸对蒂姆的聪明感到骄傲，这让蒂姆感觉自己可以更少依赖妈妈的帮助了。他一年级时已经学会了阅读，这令所有同学印象深刻，特别是比利。他们俩之间建立起了深厚的友谊，互相支持、互相鼓励。爱他的父母，优异的学习能力都为他将来的自信奠定了坚实的基础。

孩子天生个性不同

由于经常接触新生儿，并使用新生儿行为评价量表评估他们，我们对于孩子的个性有自己的看法。在新生儿身上就可以观察到成年人具有的意

识状态，生理与心理方面都有。我们对于周围环境的反应取决于自己的状态。孩子持续并重复这些状态的能力表明了他的气质。理解和利用外界刺激的能力与孩子特定的清醒状态有关。每个孩子都有一个临界值，没超过临界值时，他们可以接受、理解外界刺激，并作出反应；而一旦超过这个临界值，孩子就可能会变得不知所措。这些临界值各不相同——敏感的孩子临界值较低（比如蒂姆），而充满活力的孩子临界值较高（比如明妮）。关注并尊重这些临界值是父母们的一项重要任务；不然生活会变得压力重重，孩子也会封闭自己。这个临界值可能会随着时间推移而发生变化，但一直与孩子独特的个性相关。

很多环境因素会影响孩子的经历，塑造出独一无二的气质。先天的性格与后天的养育很难分开看待。天生的基因优势已经在子宫内经历重塑：营养、药物、孕期健康、感染及其他影响父母的因素也会影响到成长中的胎儿。所以，新生儿的行为并不仅由基因决定，也取决于早期环境。父母必须调整自己，以面对孩子先天基因和后天经历共同塑造的个体气质。

先天与后天的影响会随着孩子年龄的增大而发生变化。在头两年，生理因素会深刻影响孩子的很多方面。许多成长阶段都需要以一些可以看到（坐、站、走）或可以听到（说话）的发展作为基础，至少有一部分取决于动作的发展。尽管孩子们会在接下来几年中掌握一些与此类似但更为明显的技巧（骑车、系鞋带），另一些发展则更加微妙，会发生在孩子的思想与感受中。

根据我们目前对于大脑发展的认识，大脑细胞的相互连接在头两年里最迅速，并会一直持续到6岁，10岁时会开始变慢。尽管如此，3～6岁的触点在某种程度上更容易被其他因素影响，也会表现出更大的不确定性。有些孩子会先走路，而有些孩子会先开口说话。对3～6岁的孩子来说，到达各个里程碑的顺序可能会变得更加个体化。外部因素，比如弟弟妹妹的出生，哥哥姐姐的影响，或父母一方重返职场，都会影响到孩子触点出现的时间及进程。家庭的演变取决于其中每个成员的发展、调整和活力。

童年阴影对父母的影响

充满热情的父母与成长中的孩子相处时，会努力建立起一个适合孩子气质与个性且充满关爱的环境。与此同时，他们自身的经历会发挥影响。每当父母对孩子的行为感到困扰或焦虑的时候，就应当反思自己的童年阴影。“保育园的幽灵（亦为‘童年阴影’，ghosts from the nursery）”这一定义被美国知名儿童精神分析专家塞尔玛·弗雷伯格等人用来描述主导父母行为的过往重要经历，这些“幽灵”影响了父母的立场与行为方式。它们往往是父母在原生家庭的经历；或是父母面对孩子的挑战时，回忆起过去自己经历过的某些挑战。过去的偏见会下意识地主导我们的行为，而意识到这些偏见会让我们面临一个选择：是直面过去还是避而不谈。父母的童年阴影也各不相同，最好的做法是坦诚面对，这样就能在孩子的管教、喂养、睡眠和如厕训练等重要领域互相支持。

写作本书的目的

在这本书中，我们首先会关注那些3～6岁孩子可能出现的具体养育问题，这些问题都是正常成长过程中的一部分。如果父母试图控制手足之争、无故哭泣、大发脾气、夜醒、无端恐惧、钻牛角尖、撒谎或尿床之类的现象时，问题就会顽固地持续下去，因为这是需要孩子自己来解决的。通常，这类行为都是孩子为了独立自主所作的斗争。我们的建议能让父母从冲突中抽身而退，让问题渐渐消失。

当父母陷入与孩子的斗争时，并非因为他们不在乎，而是因为太在乎了。在孩子试探成年人的反应并努力争取自主时，势必会触及一些令成年人难以忍受的底线。如果父母们发现自己反应过度，不妨试着退后一步，重新考虑孩子行为带来的压力：这对孩子的成长有利吗？行为背后隐藏的信息是什么？这种行为是否说明孩子正在努力适应即将到来的成长里程

碑？换句话说，父母的第一项任务是去理解孩子；然后，才能在更好的立场上支持孩子，并且设定合理的界限。这些问题很可能在所有家庭里出现。如果这本书可以帮助父母理解自己或孩子身上隐藏的问题，就能帮助整个家庭避免僵持的局面。

本书第一部分中的人物是虚构的。他们身上有许多我们作为儿科医生（贝里·布雷泽尔顿）和儿童精神科医生（乔舒亚·斯帕罗）过去接触过的孩子的特质，所有的观察都来自我们自己，并不是基于某一个特定孩子塑造的人物形象。除了触点之外的发展心理学理论则来自于很多不同的学者（西格蒙德·弗洛伊德、埃里克·埃里克松、本杰明·布鲁姆、唐纳德·温尼科特、让·皮亚杰、塞尔玛·弗雷伯格和很多近年的研究人员）。书中的父母、老师和看护人大多数情况下都作出了积极的反应。我们希望他们具有榜样作用，而不是为父母们设定不切实际的期待。

第二部分中的问题要么是一些家长长期存在的担忧，要么是他們非常关心的现实问题，通常来源于我们在诊室和公开演讲时接触到的家长。所有问题都是在触点理论框架内讨论的。这部分写给那些忧心忡忡的父母们，他们可能认为自己或孩子正在某个问题里越陷越深，我们希望可以帮助不同的家庭寻找到属于自己的解决方法，避免破坏亲子关系或让人陷入无助的焦虑中。所有单独的章节——比如关于抑郁、发展障碍或者语言与听力问题涵盖的信息并不全面，只是为了帮助父母分辨哪些行为是正常的，而哪些行为需要寻求专业人士的帮助。

目 录

前 言

触点的概念	1
4 个不同的孩子	3
孩子天生个性不同	5
童年阴影对父母的影响	7
写作本书的目的	7

第一部分 3 ~ 6 岁孩子成长中的触点

第 1 章 3 岁：我做的事很重要

在游乐场	11
3 岁孩子的气质	18
一个“难管教的孩子”	22
3 岁孩子的学习	25
这个年龄段的好奇心	25
对于性别差异的理解	29
学习语言与说话	33
时间与空间的概念	38
3 岁孩子的道德发展	41
发展同理心	41
出现攻击性：打架与咬人	43

如何有效管教 3 岁的孩子·····	46
孩子乱发脾气怎么办·····	50
父母的管教须知·····	52
成长过程中的变化对亲子关系的影响·····	53
迎接家庭新成员：父母面临的问题·····	53
如厕训练问题·····	56
新生儿的到来：哥哥姐姐的调整·····	60
更喜欢爸爸或妈妈·····	66
独立与分离·····	68
开始上幼儿园·····	68
为分离做准备·····	77
安抚物品的重要性·····	78
每天晚上的重聚仪式·····	80
用餐时间是全家共享的亲密时光·····	84
应对睡眠问题·····	86
3 岁孩子的世界·····	87

第 2 章 4 岁：新的力量，新的恐惧

万圣节派对上的角色扮演·····	90
4 岁孩子的气质·····	93
孩子的个体差异·····	93
学习自控的不同方式·····	101
当退步成为契机·····	107
4 岁孩子的学习·····	110
奇思妙想为现实让路·····	110
警察与强盗，巫婆和女王·····	113
假想伙伴是孩子的朋友·····	114
生活在幻想世界中·····	117

对自己与别人差异的好奇·····	120
对于性别差异的探索·····	123
性意识的萌发·····	125
4 岁孩子的道德发展 ·····	131
谎言与幻想·····	131
让父母害怕的偷窃·····	134
新出现的愤怒与恐惧·····	134
了解管教的界限·····	138
再谈管教的原则·····	142
道德感的萌芽·····	143
父母教授礼仪的回报·····	145
4 岁孩子的家庭关系 ·····	147
家里的每个人要互相帮助·····	147
亲手做礼物送给他人·····	149
祖父母的重要作用·····	149
手足之争的新挑战·····	152
独立与分离 ·····	155
从父母一方转向另一方·····	155
孩子对父母双方的需求·····	158
 第 3 章 5 岁：我是谁？	
生日派对上孩子们的不同表现 ·····	163
5 岁孩子的气质 ·····	169
一个脆弱的孩子·····	169
一个自信的孩子·····	172
一个活跃的孩子·····	175
5 岁孩子的学习 ·····	178
新出现的噩梦与恐惧·····	178

告别幻想·····	182
幻想游戏对孩子的吸引力·····	186
这个年龄段男孩和女孩的游戏·····	188
玩耍让孩子得到治愈·····	189
孩子用假想伙伴来保护自己·····	190
提出与性有关的问题·····	194
5 岁孩子的道德发展 ·····	198
学会与愤怒共处·····	198
从自我意识到同理心·····	201
管教 5 岁的孩子·····	203
让父母震惊的偷窃和撒谎·····	204
5 岁孩子的家庭关系 ·····	207
让孩子承担更多责任·····	207
尊重孩子，低调表扬·····	208
在一段时间内专注于一位家长·····	210
孩子的性别决定了父母的育儿方式·····	213
独立与分离 ·····	214
勇敢面对嘲弄·····	214
对幼儿园的归属感·····	217

第 4 章 6 岁：进入真实世界

一年级的第一天 ·····	223
6 岁孩子的气质 ·····	230
一个活跃的孩子·····	230
识别多动·····	232
安抚活跃的孩子·····	233
一个脆弱的孩子·····	237
一个适应力强的孩子·····	239

一个外向的孩子·····	239
6岁孩子的学习 ·····	242
男孩和女孩明显的性别差异·····	242
学习阅读与写字·····	245
从寻求外界支持到自我激励·····	247
发现学习障碍·····	247
运动方面的挑战与机遇·····	252
上学的代价·····	255
初步性教育·····	256
6岁孩子的道德发展 ·····	258
攻击性与自我控制·····	258
为了赢而作弊·····	259
为什么我告诉老师就是在打小报告？·····	261
偷窃不能接受·····	262
从兄弟姐妹身上学习是非观念·····	263
面对问题孩子·····	265
发展人际关系：交朋友 ·····	266
一年级孩子的友谊·····	266
父母在孩子友情中扮演的角色·····	268
独立与分离 ·····	271
父母短期出差·····	271
我的豚鼠去天堂了吗？·····	271
祖父母的离世·····	274
一年级孩子的自尊·····	276
进入更广阔的世界·····	281

第二部分 家庭面临的挑战

领 养	287
哮喘的孩子	295
注意力缺陷多动障碍 (ADHD)	299
出生顺序	302
给孩子找看护人	305
做家务与零花钱	311
使用电脑	313
孩子与同龄人的差异	318
残障孩子的疑问与反应	323
父母离异	326
各种类型的家庭	330
饮食问题	339
祖父母的参与	343
孩子的癖好	348
在家教育孩子	350
让孩子保持诚实	353
让孩子学会幽默	356
孩子生病与住院	359
失去亲人	362
教授礼仪	366
搬 家	369
悲伤与抑郁的孩子	373
保护孩子的安全	376
感统失调的孩子	384
与性有关的问题	387