

教子有方系列

HAPPY CHILD

琳达·布莱尔

28年

临床经验

擅长处理各类亲子问题

[英] 琳达·布莱尔 著

邓佳先 译

快乐的儿童

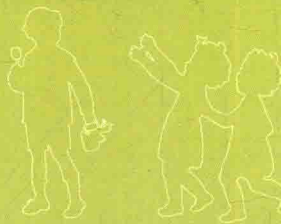
{ 英国著名临床心理学家教你掌握高效实用的育儿技巧 }

涵盖婴幼儿期、学龄前、学龄期

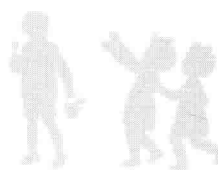
促进宝宝人格、情感、行为等健康和谐发展

面对哭泣、睡眠、饮食、易怒、挑食、学习障碍

新手爸妈再也不用担心了



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE



KUAILE
DE
ERTONG

教子有方系列

快乐的儿童

[英] 琳达·布莱尔 著
邓佳先 译



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

快乐的儿童 / (英)琳达·布莱尔(Linda Blair)著; 邓佳先译.

—上海:上海教育出版社,2017.12

(教子有方系列)

书名原文: The Happy Child

ISBN 978-7-5444-7739-0

I. ①快... II. ①琳...②邓... III. ①儿童教育—家庭教育

IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第301745号



策划编辑 谢冬华 王爱军

责任编辑 时 莉

封面设计 周 吉

教子有方系列

快乐的儿童

(英)琳达·布莱尔(Linda Blair) 著

邓佳先 译

出版发行 上海教育出版社有限公司

官 网 www.seph.com.cn

地 址 上海市永福路 123 号

邮 编 200031

印 刷 上海昌鑫龙印务有限公司

开 本 890×1240 1/16 印张 8

字 数 158 千字

版 次 2017 年 12 月第 1 版

印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-7739-0/G·6379

定 价 36.00 元

如发现质量问题, 请向本社调换 电话 021-64377165

不知该从何说起，我要感谢的人实在太多了。首先要感谢的是这些年曾来我的诊所寻求帮助，并与我分享生活故事的每一个家庭。无论如何，我都非常感谢你们的坦诚交流和慷慨分享。

同时，我也要感谢我的编辑们。感谢你们选择我来帮助读者解决育儿难题，你们让我加深了对育儿和家庭关系的理解。感谢《心理月刊》(*Psychologies*)的莫林·莱斯(Maureen Rice)和克莱尔·朗格里格(Clare Longrigg)，《少年杂志》(*Junior*)的凯瑟琳·奥多兰(Catherine O'Dolan)和苏珊娜·米尔恩(Suzanne Milne)，还有《卫报》(*Guardian*)的露西·克劳汀(Lucy Clouting)。

另外，我想感谢我的老师和同事们，感谢你们对我的帮助！尤其要感谢艾伦·温纳(Ellen Winner)、霍华德·加德纳(Howard Gardner)、迈克尔·鲁特(Michael Rutter)、罗伯特·亨德(Robert Hinde)和杰里·卡根(Jerry Kagan)。

当然了，我还要感谢皮亚克斯出版公司(Piatkus)。如果没有你们团队有力的支持，这本书也不可能顺利出版。感谢吉尔·贝利(Gill Bailey)和吉利安·斯图尔特(Jillian Stewart)给予我深刻而颇有见地的评论以及温暖无比的鼓励，谢谢保拉·埃利希

(Paola Ehrlich)不辞辛劳地激励我写作。

我也要向我的著作代理人莫利·斯特林(Molly Stirling)和路易吉·博诺米(Luigi Bonomi)表示衷心的感谢。每当我犹疑不前的时候,你们都会安慰我,鼓励我。你们给予我的帮助不胜枚举,总让我觉得我好像是你们唯一的客户。谢谢你们!

在医疗方面,我要特别感谢彼得·科克希尔(Peter Cockhill)和妮可·豪斯(Nicole Howse),是你们让我保持极佳的身体状态。特别是妮可(Nicole)和我的朋友卡特里奥娜·瑞德(Catriona Reid)、迈克尔·罗维(Michael Rowe),谢谢你们与我分享大量的医学知识,不论是儿科方面,还是其他医学方面的问题,你们都一一解答。还要感谢在儿童、学校和家庭相关部门工作的斯蒂夫·史密斯(Steve Smith),感谢你慷慨地提供各种获取资源的渠道、参考书目及建议阅读的材料。

我还要感谢我的家人。谢谢我的兄弟保罗(Paul)、姐妹克里斯汀(Christen)和佩妮(Penny),感谢你们始终支持我、鼓励我前进。还要感谢我的孩子凯蒂(Katy)、山姆(Sam)和乔纳森(Jonathan),感谢你们教会了我太多,时刻提醒我不断学习,保持谦逊的态度。我也要谢谢我的良师益友们:菲奥娜·古德维尔(Fiona Goodwille)、弗朗西斯·赫志兰(Frances Hedgeland)、简内特·瑞博斯坦(Janet Reibstein)、嘉莉·亚历山大(Carrie Alexander)、凯蒂·苏特(Kathie Souter)和杰克·乔克力(Jack Chalkley)。感谢你们一如既往的支持:在我开心时为我欢呼雀

跃,在我难过时替我擦拭泪水。我最要感谢的是我的丈夫罗布(Rob),因为有你的爱,我才能做到心无旁骛,竭尽全力完成书稿。

最后,我要感谢我伟大的父母、公公婆婆、祖父母克莱德(Clyde)和琳达·布莱尔(Linda Blair),还有我的朋友比尔(Bill)和简·罗伊(Jane Roy)。在你们的关心和照顾下,我体会到被别人无私而无条件地爱着是一件多么幸福的事情。谢谢你们!

他、她、它……？

注：每本育儿书的作者都要面对这个问题，是称呼孩子为“他”还是“她”呢？为了避免全书单一使用“他”或“她”（因为这会让读者不愉快），我会在引言部分用“她”来称呼孩子，然后在接下来的章节中交替使用“他”和“她”这两种称呼。

很荣幸，我能为这本有趣的书作序。我和本书的作者琳达·布莱尔既是同事，又是朋友，我们相识于多年前念研究生的时候。在我的印象中，她总是勇往直前，积极乐观，非常务实，绝对是撰写育儿书的理想人选。

为什么这么说呢？因为她具有 28 年的临床经验，一直与那些需要情感疏导的家庭打交道。她还是发展心理学研究领域的专家，基于对灵长类动物间母婴互动的研究，她深知亲子关系对人类发展的特殊意义。还有一点也很重要，那就是她为人母亲的亲身经验也对研究起到了辅助作用。

琳达养育了三个孩子，其中两个孩子有点异于常人。一个孩子患有囊胞性纤维症，我亲眼看见琳达在这孩子年幼时不辞辛劳，全心全意地照顾他。如今，这个孩子早已茁壮长大，也成家了。另一个孩子患有阿斯伯格综合征，现在也已长大成人。在他还小的时候，琳达想方设法满足他的一切需要，给予他细心的看护，这才让他能够正常地工作，尽可能独立地生活。琳达的第三个孩子，除了出现青春期的正常问题以外，没有出现其他特殊的问题。由此可以看出，琳达具备丰富的第一手育儿经验，擅长处理各类亲子

问题。

琳达在本书中既提出了理论性的建议,也提供了实用性的指导。缺乏实践意义的理论对于育儿来说几无用处,仅能供学术参考,而缺乏理论支撑的建议,其说服力自然不会高。因此,本书的三个部分,每个部分开头的一章都是儿童心理学相关研究的阐述,第二章介绍促进儿童发展方法,最后一章则列出了解决问题的办法,毕竟在育儿过程中,不可避免地会遇到一些问题。

翻阅这本书,你能从点点滴滴中慢慢获取一些珍贵的信息。例如,在“婴幼儿期”这一部分,你能学会如何帮助孩子建立对世界的信任感。你会明白,不能完全听信某些专家倡导的“爱之深,责之切”式的严厉的教育方式,因为婴儿是不可能被宠坏的。宝宝哭的时候,家长心疼地爱抚宝宝,宝宝不会因为这个举动就变成一个苛刻而自恋的人。相反,她会感受到这个世界在回应自己的需求。你也会摸索出各种恰当的沟通方式来与尚不会张嘴说话的孩子相处。不过,切勿急功近利,慢慢来,她有自己的生长节奏,千万别打破了。

很快你就会发现,孩子成长的头两年是惊喜最多的阶段。琳达认为,新生儿具有非凡的学习能力。她告诉我们:要提升对孩子的期望值,不要让他们接触过于简单的东西。她给宝宝读莎士比亚,并不是她觉得宝宝能够听懂,而是因为她认为这样可以让宝宝感受英语的美妙韵律和魅力。这种做法是不是让你有所触动?

读到第二部分“学龄前”,你会惊喜地发现,孩子的游戏也是一

件很有意思的事情。弗洛伊德(Freud)曾说:“游戏的对立面并非严肃,而是现实。”你的孩子会在游戏中创造一个想象世界,就好像艺术家们会在自己的作品中创造出一个想象世界一样。同时,你要开始为孩子上学做准备了,不是准备学习用品,而是要激发孩子学习的好奇心和求知欲。

这本书还提出了很有价值的一点:要学会站在孩子的角度去看待世界,考虑问题,解决问题。另一个值得注意的问题是:你并不能完全控制自己的孩子,你只能对孩子的表现采取积极或消极的应对方式。孩子有着与生俱来的性格特质,很多时候,这种先天气质带来的行为会让你大吃一惊。

简言之,这本书能为你提供重要的育儿实践知识,帮助你积极地面对躲不开的亲子问题。如果你希望收获一本理论与实践相结合、深入浅出、临床经验丰富的育儿书,那么这本书无疑是你最好的选择!

艾伦·温纳(Allen Winner)

波士顿大学

儿童心理学教授

于马萨诸塞州剑桥

2008年12月

序	1
引言	1

第一阶段 婴幼儿期

第一章 婴幼儿儿童教养要点	
——如何启发孩子学习	11
第二章 促进儿童发展	
——鼓励孩子并丰富其经历	29
第三章 解决具体问题	
——哭泣、睡眠及饮食(浅谈失聪症)	49

第二阶段 学龄前

第四章 学龄前儿童教养要点	
——孩子独立的第一步	75
第五章 促进儿童发展	
——游戏和表扬的重要性	101
第六章 解决具体问题	
——易怒、挑食、恐惧及其他	126

第三阶段 学 龄 期

第七章 学龄期儿童教养要点	
——如何让孩子树立清晰的世界观	159
第八章 促进儿童发展	
——培养孩子的自信心和创造力	171
第九章 解决具体问题	
——行为障碍、学习障碍、孤独症及尿床	188
后记 前瞻	209
资料来源	212
参考文献及推荐读物	216
索引	221

这是一本充满正能量的育儿书。我希望这本书能让你对父母、祖父母或外祖父母的角色形成正确的认识。

宝宝来到这个世界,对一切充满好奇,准备适应周围环境。亲人们自然而然地给予其关爱和照顾,不断地帮助宝宝学习周围的一切。我们可以把育儿看成是和新舞伴一起学习新的舞蹈。你们都是新手,有很多需要学习的地方,育儿经验是很容易积累的。

你也许会问:“如果育儿是如此简单的一件事,做父母的都能做好充分准备的话,为什么还要学习这本书,采纳书中的建议呢?”我相信,看完下面几点理由,你就能找到答案,明白为什么这本书能让你受益匪浅了。

● 成为父母并不意味着你就能自动从孩子的角度看世界,或是突然明确孩子接下来需要学习的内容。当然,你可能已经为此作好了准备,但并不一定代表你已经获得了所有必要的信息。这就是为什么我将这本书按时期分成三部分来阐述,每一部分分别介绍该时期孩子发展的特点。第一部分我致力于帮助你了解孩子 2

的“内心世界”，这样你就能明白孩子在不同阶段关注的事物不同。如果你掌握这部分内容，你就可以更好地理解这个阶段孩子发展的特点，预知下一阶段孩子的发展趋势。这样一来，你就能成为一位更加智慧、能干的家长。

- 毋庸置疑，你会在带孩子的过程中遇到各种各样的问题。因此，大多育儿书都会针对这些问题给出大概的处理方式。然而，很少有育儿书提供具体的解决办法，教你如何鼓励孩子发挥长处，帮助孩子挖掘潜能，实现梦想。为了做到这一点，我在书中第二部分介绍了各种办法，告诉你如何鼓励孩子，帮助孩子成长。

- 在育儿咨询时，治疗师的建议常常像是在对症下药，为你孩子量身定做似的。这会让人产生一种错觉，似乎这些意见应该原封不动地被采用，不需要再去考虑孩子的实际情况。如果这样的话，这些措施的效果就会大打折扣。我提供的则是基本规律，希望你能遵循我提出的原则来制订相应的教养策略，并作适当的修改，做到因地制宜、因材施教，既适合你的孩子、你自己的个性，又适用于当时的背景。这样一来，你能更好地理清头绪，在遇到困难状况时，更有坚持的动力。最重要的是，当你达到预期的育儿效果时，你会获得极大的成就感，因为你是凭借自己的育儿法解决了问题。

- 学龄期的孩子会遇到不小的挑战。令人惊讶的是，许多育儿书的观点是：孩子一旦上学，很多问题就会迎刃而解。但是，这与事实严重不符。虽然很多准备工作在学龄前就已完成，但孩子

一旦开始上学,还会面临一系列新的挑战。她仍然需要你尽可能地给予帮助。因此,这本书不仅有孩子“婴幼儿期”和“学龄前”这两个部分,还包括承上启下的第三部分“学龄期”,帮助你引导孩子适应下一阶段的成长,接触更广阔的社会。

为什么孩子所处的时期比孩子的年龄更重要?

或许你已经注意到,我一直谈论的是时期,而非年龄,那是因为我始终认为,孩子的成长发育更多的时候是遵循一定的阶段顺序,而非速度。心理学家都知道,世间所有健全孩子成长和学习的阶段顺序大多是一致的,但他们成长和学习的速度因个体而异。我使用“时期”这个词而不提“年龄”,就是想鼓励你关注孩子当前的状态及未来的变化,而不要纠结于孩子是否与同龄的小孩发育得一样快。

当然,如果孩子没有表现出某些年龄阶段应该显现出的特征,可能就需要你给予更多的关注了。因此,我将选择性地提到孩子的年龄阶段特征。不过,通常情况下,我都会让你把注意力更多地放在孩子的发展阶段,而不是与同龄小孩的比较当中。例如,拿自己 2 岁的宝宝与其他 2 岁的宝宝作比较。

要记住,我解决过的某些问题可能会在你孩子成长的其他阶段出现。我在介绍每一个问题的时候都会考虑到这一点。所以,我给出的问题描述和解决方法是适用于婴幼儿期、学龄前和学龄期这三个阶段中任一时期的宝宝的。因此,如果你要解决的某一问

题在对应的阶段中找不到解决的办法,那么你可以根据索引提供的相关问题,在其他章节中查找。

我所谈论的孩子成长的阶段特点和问题都是心理层面的。我是一名心理学家,不是儿科医生,所以我不会解释像哺乳、换尿布、每日补充蛋白质这样的问题,我只会建议你如何在给宝宝喂食的过程中加强与宝宝的情感沟通。我会提供一些小心窍,让琐碎的育儿过程更顺畅,我也会告诉你怎样帮助孩子克服挑食的毛病。

关于我的资历及经验

在我继续正文的阐述之前,你肯定对我有一些好奇。我出生于一个美国家庭,家里有六个孩子,我是老大。18岁那年,我离开家去上大学,修读心理学专业,专攻儿童发展。在研究生阶段,我选择儿童语言发展作为研究重点,研究儿童为何喜爱游戏,以及游戏如何促进儿童学习。

随后,我搬到英格兰生活。在那里,我观察过猕猴妈妈与猕猴宝宝之间的互动。从那时起,我决定要成为一名临床心理学家,因为我意识到,我不是简单地研究亲子间的行为,而是能够直接帮助到各个遇到育儿困难的家庭。于是,我从剑桥搬到伦敦,立志成为一名称职的临床心理学家。在过去的28年中,我在国家医疗服务体系(NHS)、个体医疗服务机构、学校、医院和诊所等场所接触到了各类型的儿童、青少年及其家人。

在伦敦生活期间，我抚养了两个儿子和一个女儿。其中一个儿子身患重病（囊胞性纤维症），另一个儿子患阿斯伯格综合征。我是一个单身母亲，多年来独自一人抚养孩子长大。儿子们现在已经成年，身体健康，工作稳定，生活独立。我的女儿还住在家里，正在准备高级职称考试。

这些年来，我在诊所咨询工作中积累了丰富的经验，逐渐掌握了将理论知识运用到实践中的方法。除了诊所工作以外，我目前还定期在报纸、杂志、互联网、电台和电视节目上解答读者的育儿困惑。最近，我受邀参与儿童、学校和家庭发展部门的工作，力求改善分居和离婚家庭中孩子与父母的关系。2009年2月，我加入了国家儿童心理和精神健康咨询委员会。

尽管接触到那么多的育儿难题，时至今日，我依然会说：“为人父母是一件激动人心、让人倍感荣幸的事情！”

我的育儿方法之基石

我认为把我自己的信仰和偏好开诚布公是很有必要的。你们应该了解我思想的偏向，因为没有任何人能够在阐述儿童发展的过程中做到绝对客观，甚至在支撑理论或者叙述方式的选择上也无法做到。更有甚者，在给读者提出建议，传授如何丰富儿童成长经历，克服育儿难题的办法时，个人偏见也是不可避免的。因此，⁶只有对我的哲学理论框架有所了解，你才能真正理解我的育儿方法。以下是奠定我的育儿方法的三块基石。