

陪孩子度过生命 第一个三年

心理学家向日葵爸爸的42堂私房育儿课

0~3岁 婴幼儿期

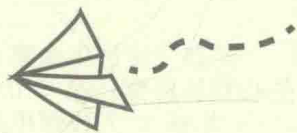
胡慎之
曾路
著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



陪孩子度过生命 第一个三年

心理学家向日葵爸爸的42堂私房育儿课

0—3岁婴幼儿期

胡慎之 曾路 / 著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

陪孩子度过生命第一个三年 : 心理学家向日葵爸爸的42堂私房育儿课 : 0~3岁婴幼儿期 / 胡慎之, 曾路著

. — 北京 : 人民邮电出版社, 2018. 2

ISBN 978-7-115-47704-0

I. ①陪… II. ①胡… ②曾… III. ①儿童教育—早期教育 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第000487号

内 容 提 要

本书从心理学家爸爸的角度入手, 既具有专业理论指导, 又关注新手父母们的疑难困惑, 将成功的育儿经验以生动的场景、翔实的分析、风趣的解答、生动的插画等形式展现出来, 和年轻父母们一起面对育儿路上的问题, 建立健康、成熟、科学的亲子关系, 帮助孩子和父母一起成长。本书适合年轻父母, 以及对儿童心理、亲子关系和家庭教育感兴趣的读者阅读。

◆ 著 胡慎之 曾路

责任编辑 冯欣

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 11

2018年2月第1版

字数: 245千字

2018年2月北京第1次印刷

定价: 45.00元

读者服务热线: (010)81055488 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315



推荐序 1

一个心理师，会怎样养孩子

一个心理师，会怎样养孩子？我的众多读者和朋友强烈建议我要个孩子，好让他们看看一个心理师是怎样养孩子的。

但我目前至少还是坚定的丁克主义，所以这一点没有可能了。

但我也好奇：一个心理师会怎样养育自己的孩子呢？

这个好奇心，在老胡和小路的这本书中得到了充分的满足。老胡在此前的婚姻中有过一个儿子，那时他还是初出茅庐的心理医生，那时的他算不上是标准的好爸爸。但是经过多年的历练，他成为一个敏锐而成熟的治疗师，已然准备好成为一个好父亲了；而至于小路，我见到她的第一眼，就认定她会是一个好妈妈。

所以，豆子很幸运，他有幸拥有一对很好的父母。

我们也很幸运，看到了一位敏感、细腻、强有力的父亲和一位温柔、善良、有爱心的母亲是如何与一个小小的心灵建立关系的。

老胡是经典的精神分析派心理医生，他对于新精神分析学派的客体关系理论有很深的理解。这本书可以看作一个范本，一个细致入微地用客体关系理论解读父母与孩子建立关系的范本。

当然，更重要的是，这远远不是一本理论著作，而是活生生的事实，是豆子爸爸、豆子妈妈以及豆子的真实故事的写照。这些故事以及故事里的发现和感悟，只有做过父母又对心理学有很深理解



的人才能写出来的。

客体关系理论或者现代心理学，对孩子的心理发展有非常细致的认识。但直接看理论，可能既会把自己看晕，也会把自己看慌，因为孩子从出生到小学有太多的关键期，似乎一个阶段把握不好，就会给孩子造成难以弥补的创伤。

但是，看这本书，你不会看晕，也不会看慌，因为你会发现，这对父母也在学习，也在摸索，而且他们可以找到出路，找到可以解决问题的方法。这会是一个很美妙的学习过程。

看起来，这本书是写给父母们的，尤其是刚成为父母的或即将成为父母的读者，但它也适用于所有对心理学感兴趣的人，因为你会从豆子的故事中看到自己的影子。书中也讲解了在一些特定的时期，如果父母处理不好孩子的突发事情，会给孩子造成什么样的具体影响，又会如何在其成年后继续影响着他，所以这本书可以帮助你认识孩子以及你自己。

我很喜欢这本书的行文风格，活泼生动，极具灵气，读起来毫不费力，但又绝不流俗。或许因为这样的风格只源自真实的体验、真实的理解。

心理学家、《为何家会伤人》作者

武志红





推荐序 2

我们现在怎样做父亲

如何做爸爸，这是个难题！

在生物学的意义上，这事好办，不管是你依我依、情不自禁，还是因循守旧、例行公事，总有一个“小蝌蚪”会坚持到最后，不请自来。

在社会学的维度上，这事难搞，无论是抓大放小、无为而治，抑或真抓实干、绩效考核，总有一个“小魔怪”会战斗值爆表，无法掌控。

在做爹这件事上，过去的爹至少有圣贤书庇佑，用“男主外女主内”做了屏障；在爸爸这项事业上，现代爸爸早就输得只剩“玻璃心”，且不说圣贤书早已无法提供理论依据，就是“爸爸”这个象征基因传递的神圣词语也被恶搞。

即便安贫乐道，走“佛系”风格，一不小心还会坠入鄙视链条的尾端，老婆蹲守某电视台帅爹云集的《爸爸去哪儿》，然后余光瞥过自己老公那隆起的肚腩，幽幽地叹息生活无常：“你看看人家！”

你叫我如何是好？

作为一个同样焦虑的爸爸，有幸看到了慎之兄的良心文字。因为“好文”不是训诫他人的操作指南，而是源于同理共情的现实体验。

在一次贡嘎雪山环线的徒步穿越中，慎之兄带上了自己的大儿子，把极限挑战作为一个男孩的成人礼。在每周难得的闲暇时光里，慎之兄会把自己留给小儿子，正如他所言：我要和他们一起成长。



一半是海水，一半是火焰；左手是焦虑，右手是成长，中国爸爸应该在这本书里看到自己。慎之兄写下的不仅是一个资深心理学家的理论积累，更是一个父亲在亲子关系中再次成长的现实故事。这个故事很温暖！

在物质主义的氛围中，如何做一个爸爸，很容易被“物化”成一张考核清单：学区房、名校指标、培训课程……爸爸们努力挣钱，然后支付，活脱脱成了“支付宝”，蓦然回首才发现自己成了亲子关系中最边缘化的人，那个不请自来的小娃娃，成了最陌生的人。

父亲的缺席不能完全归责于男人，它是一个家庭亲密关系崩坏的结果，而非原因。因此，这本书的读者不应该只是父亲，更应该是夫妻。

1919年11月1日，鲁迅先生在《新青年》杂志发表了一篇文章，题为《我们现在怎样做父亲》，文章有如下文字：“子女是即我非我的人，但既已分立，也便是人类中的人。因为即我，所以更应尽教育的义务，交给他们自立的能力；因为非我，所以也应同时解放，全部为他们自己所有，成为一个独立的人。”

昔日雄文点出今日难题，足以佐证几代人都没有解答好“如何做爹”这件事。对我辈而言，倒值得窃窃心喜：你看看他们！

慎之兄没有给出“做爹速成攻略”，他只是温暖地告诉我们，一个好爸爸与银行账户无关、与名望地位无关。

那么，我们现在怎么做父亲？请翻开第一页！

广东卫视总监、中山大学硕士生导师、
1994年全国大学生辩论赛冠军、超级奶爸

王世军





推荐序 3

慎之兄在南方，如心理界的一株乔木。

多年前，我就常将他与武志红称为“广州心理学界的双子星”。

初见慎之，是在广东台王世军兄的一档节目上。节目有深度有张力，录制过程也非常愉快。坐在对面的嘉宾就是慎之，他的发言温和和从容，却透出强大的说服力。要知道，说话中透出力量有很多种可能：有的人是因为拥有原始的生命力，所以充满感染力；有的人因为本身的故事经历，能唤起共情力；有的人则因为逻辑清晰而让人无法辩驳；有的人则是因为洞察人性，能打在节点上。

他的发言中，上述几种特点都有。

更重要的是，他有与喧嚣的社会习气完全相悖的价值观。

台下，我们继续闲聊，他始终言简意赅，句句都在点子上，却又亲切随和。

当时我就想，这哥们已经修行到一个境界了。

须知，说话诚恳、句句在要点，又温和无火气，是一种内在修养极高的表现。对人心的洞察，自我情绪的管理，对人的体谅，都要在一个非常放松而敏锐的节奏上，才能呈现这一整体状态。

后来一了解，胡慎之真的是关系大师。

他提出了一个观点：人际关系无非是“我和我自己的关系，我



和他人的关系，我和社会的关系”，如此而已。

此话说来容易，懂行的人听起来却字字惊雷。

它是一种叠加效应，也是所有问题的核心，也是问题变迁的轨迹。

一个人，如果因为无法处理好与自己的关系，先天缺爱，就会缺乏安全感，就会过度渴求认同，也会在一个全能自恋没有充分满足的痛苦循环里打转，内求不得则寻之四野，开始向外求。

这时候，就会出现自己和他人关系上的冲突。

一个人会对他人有超乎寻常的期待，例如极度渴求认同；一旦被拒绝就会因全能自恋崩溃而暴怒，攻击对方或自我攻击，承压能力差。而对方也会因被过度期待而不堪重负。为了维持关系，这样的人也许愿意在其他方面超常付出，希望获得内心渴求的安全感、顺从、绝对控制的滋养，但这是违背人性的，付出再多，也会变成负担，最终导致亲密关系的破裂。

一个人的亲密关系无法维持深度和广度，那么对世界也无法友好。在他眼里，世界（社会）也是处处恶意森森的。

每个人都凝视着世界，为何反映在内心的大千世界却截然不同？有人看到的是花团锦簇，有人看到的是烈火烹油，有人看到的是天堂，有人看到的是地狱，完全是因为各自的内心不同，反射的镜像就完全不同。

很多心理学家都以各种角度解读这个本质，胡慎之的解读非常入世而简洁，诚恳有效。

“你一切的痛苦，说到底都来自你和他人或世界的关系”。虽然萨特说“他人即地狱”，但在恰当的关系里，他人完全可以是我们的

天堂，成为彼此滋养情感、心灵的能量之源。

在成年后学习正确的人际关系互动方式，不是不可以，但往往事倍而功半，因为我们内心的童年模式会不断跳出来打断节奏。

后天的滋养也许需要你付出十倍的努力，才能弥补童年时的忽视、冷淡所留下的缺口。

我们都非常认同的理念是孩子从0~7岁的情感良性互动，这会奠定一个孩子一生的高情商。

被公认为情商很低的成年人，其背后必然有一个糟糕的童年。童年缺乏爱、陪伴、满足，成年后必然会在人际关系上笨拙、幼稚、贪婪、偏执如婴幼儿。因为关于情感，他们的内心始终是饥渴的。

很多家长在孩子0~7岁期间，对孩子做了不该做的事，而该做的事却一件也没做。

太多的父亲在最应该陪伴孩子成长时缺位缺席，却又在孩子青春期时对孩子的叛逆大为苦恼；孩子长大后，又为孩子的情商烦恼。孩子成年后，各种亲密关系出问题，家长无法和他沟通，隔阂巨大，家长更苦恼。

所有的这些苦恼，都是在为你在孩子0~7岁时的欠债交利息而已。

在0~7岁，你欠孩子的拥抱、认同、肯定、接纳，可能要用7年青春期的逆反买单。

在0~7岁，你欠孩子的陪伴、游戏，可能要用晚年时70岁的无尽疏远寂寞来买单。

然而为时未晚。

慎之在关系学上，推出了这样重要的一本书，这也是孩子一生



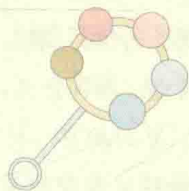
中最重要的7年的亲子关系成长指南，用情景再现的方式，让家长知道身处其境时应该怎么做。

过去，我们没有这样深入日常生活的心理学，凭本能育儿，而且在曾经的时代洪流中，太多的父母粗暴地与孩子分离，导致当下年轻的父母们本身就渴求爱，却没有足够爱的能力与方法，在育儿过程中既无措又无助。有了这样一本情景指导手册，爱，会变得容易、直接。

除了指导孩子的成长，阅读本书也可以让父母重新了解自我，和孩子一起成长。

试着融入新的关系，试着用新的模式处理自己与社会、与爱的关系。

是为序。



心理学家、《我们为什么被霸凌》作者
陈 岚



自序

种豆得豆

从心理发展的角度来看，0～3岁是人生最重要的阶段，而这个阶段，恰恰被很多人忽略了。

一个心理健康、人格独立稳定的孩子，一定会有一个美好的未来。根据我的职业经验，有太多的心理疾病源自孩子0～3岁时父母的照料方式，以及父母与孩子的关系互动中存在的问题。在亲密关系中，很多求助者都在重复着原始的、与父母相处的关系模式。如果一开始的关系模式就是病态的，长大后也很难变成健康的关系模式。

之所以会有病态的照料方式以及病态的关系互动模式，是因为这样的病态模式已经存在于父母的内心中，父母在与孩子互动的过程中又把这样的模式复制到自己的孩子身上。因此，父母是否能意识到自己身上的病态心理，直接影响到孩子的成长。

无意识的力量是强大的。经常有父母对我说：“我明白这些道理，但在那个时候我控制不住自己的情绪和行为。”对了，这就是无意识的力量在我们的内心中发生着作用，让我们无所适从。当无意识没被我们自己意识到的时候，要想改变，几乎是不可能的。只有父母开始意识到问题可能存在于自己身上，并且有意愿和勇气面对的时候，才会发生改变，我们才不会把自己无力解决的内心冲突强加到孩子



的身上，让他们符合自己的期望，解决我们自己的焦虑。在健康的关系中成长起来的孩子才能有健康的人格。

作为心理师，我非常认同一句话：一个焦虑的母亲和一个缺席的父亲，会培养出一个100%情绪障碍的孩子。是的，焦虑的母亲对应的可能是缺席的父亲，而缺席的父亲往往会让母亲更加焦虑。在中国传统的家庭教育模式中，母亲总是承担更多的养育责任。这种观念的改变不是一朝一夕可以完成的，因此可以说，即使在今天，中国母亲对孩子的影响更大更深远。

母爱之所以伟大，是因为母亲给孩子的成长提供最原始的满足：生理满足、安全满足和爱的满足。按照马斯洛的需要层次理论来说，这三个需要的满足是基本的。而假如这三个层面的满足出现了缺失，那尊重和自我实现的满足就难以企及了。就好像一栋大楼，没有打好基础是很难建起的。

3岁以内的孩子，是在生理和安全获得保障的基础上，发展自己、探索世界的。而爱是维持关系的纽带，没有爱，任何关系都是不存在的。爱又是需要体会的，对一个刚出生的婴儿或者一个3岁的孩子，口头上说爱是没有任何意义的。爱是一种体会，是真实的、可以被体会到的。

许多人虽然想爱或者被爱，但又不知道怎么爱。也有人对爱不信任，虽然嘴上说着爱的语言，但内心感受的爱又是那样苍白无力，经不起一点挫折。这又是为什么呢？这是因为在一开始建立爱的关系时就有了误会，而对爱的误解在3岁之前就已经存在了，孩子与照料者的关系在一开始就被扭曲了。婴儿的心就像一张幻灯片，当空白的幻灯片上写什么，他呈现出来的世界就是什么，而且有放大



的功能。

爱是被满足的感觉，恨是挫折后体验到的无力的情感反应。在0~3岁，孩子已经有过无数次类似的体验，并在内心建立了一种情景性的模式，这样的模式被定格在无意识中，长大后遇见类似的情景，就会产生同样的反应。

有一句话是这样说的：你的内心世界是什么样的，你外面的世界就是什么样的。而我们的内心世界是在和父母的互动中体会学习到的。爱也是如此，我们体会到的爱的关系是什么样的，就会去把爱的关系处理成我们体会到的那样。

0~3岁的孩子的感受很纯粹。哪怕一个眼神、一个细小的动作，他们都能感受到对方是否爱自己。有些孩子只认妈妈，对周围的其他人都很敏感，这说明这个孩子没有安全感，不信任他人。

当下有很多育儿和亲子关系的书，但关注婴儿和母亲之间关系的书却很少。即使有，也多是教导父母怎么做，缺少父母和孩子之间的互动，也缺少从心理学角度阐述孩子心理形成的内容。

我一直希望能写一本从孩子、母亲和心理分析者三个角度研究儿童心理发展的书，上天给了我这个机会，我的儿子小豆子成了我观察和研究的对象。我非常感谢豆子妈妈的配合，也感谢我的小子在不知情的情形下，成了我的研究对象。感谢我的小伙伴蔡汝玲、邓嘉琪和庞梦婷对这本书的精心付出。



向日葵爸爸
胡慎之



前言

我一直认为做父母是再一次成长的机会，当然也有可能是又一个悲剧的开始。在十几年的职业生涯中，我经常遇到一些产后抑郁的个案。

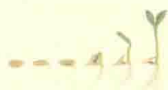
产后抑郁其实很普遍，有人做过调查，产妇产后抑郁的概率超过 20%，也就是在 100 个产妇中，做了新妈妈发生产后抑郁的有二十多人。这是一个非常高的比例。

所以说，做妈妈是一个人自我成长的开始，当然也隐匿着悲剧被激发的风险。养育孩子的过程包含了很多社会的、家庭的、自身的压力因素，有来自亲子关系的困惑，也有来自家庭关系的困惑，自己幼年的创伤体验也有可能全部被激发出来。有些经验可能会转化成好的经验，但有些可能会带给我们无比糟糕的感受。所以太多的妈妈在育儿之路上充满了焦虑，这种焦虑已经越过正常的临界点。

因此，如何从一个焦虑妈妈转型为好妈妈，成了我研究的主题。

长大是孩子在父母的陪伴保护下，慢慢地成长起来。我们要尊重他成长的愿望，然而有些妈妈更多的是想按照自己心里孩子的模样刻画真实的孩子。例如，有些妈妈特别希望自己的孩子听话，因为听话可以满足妈妈的掌控感。

掌控感给妈妈带来了什么呢？这种可控制的感觉可以帮妈妈抵消掉那些焦虑感、不安感，所以妈妈需要孩子帮她应对这个世界带



给她的不可控的担心和害怕。因此，我常说，妈妈有时候是需要孩子来照顾的。这样的妈妈显然不是一个好妈妈，用一句话概括：这是用生命来影响生命。用自己的生命影响别人的生命，这个过程有时是被动的。例如，大家看某位作者的书，通过汲取书中思想指导自己的人生。

但妈妈却不能这样，她是主动的，因为在孩子的整个成长历程中，每一阶段需要的东西是不同的，妈妈给予孩子的东西也是不同的。孩子在哪个阶段需要什么，妈妈需要做什么，妈妈的功能是什么，是动态变化着的。

做一个好妈妈、一个有爱心的妈妈不是人的天性，她需要不断地觉察自己、不断地学习才能做到。社会在变化，妈妈们也在转型。

想做一个好妈妈一定要学习，你要了解孩子的成长规律，要全新地审视你和孩子之间的关系模式，需要承认内心中对孩子的期望，也要重新鼓起勇气面对内心中被隐藏或被否认的一些情绪情感。

爱的前提是真诚，所以在你说出爱的时候，对方一定能够感受到你的内心、身体和态度，那是一种自然流动的东西。

作为一个妈妈、有爱的妈妈、好妈妈，必须要通过学习，不断地觉察和接纳自己。

感受到爱的孩子情绪稳定，对世界充满好奇，敢于探索，懂得分享自己的感受，有成为自己的意愿，并能在人际关系中互动良好，合作共赢。

如果你的孩子在这几个方面都非常棒，那说明你和他的关系是良好的、健康的，恭喜你，你是一个好妈妈！

你的孩子就像一面镜子，会照出你是一个怎么样的妈妈。





目 录

Part 1 第1个月 襁褓中的豆子 //1

- 第1课 当我来到这个世界——分离，生命的初体验 //2
- 第2课 幸福的月子，安静的豆子——如何为宝宝建立最初的安全感 //11
- 第3课 香香的大乳房——母乳喂养，为了宝宝的心理健康 //20
- 第4课 抱，还是不抱——生命初期，请做宝宝的完美照料者 //28
- 第5课 宝宝第一次对我笑——给宝宝一面光洁美好的“镜子” //36
- 第6课 吃饱喝足养小猪——自闭期，非诚勿扰 //44

Part 2 2~5个月 怀抱里的豆子 //53

- 第7课 好妈妈，坏妈妈——非好即坏，宝宝把世界分成两半看 //54
- 第8课 我要竖着抱——满足的不仅是好奇心 //62
- 第9课 羡慕啊，豆爸会说火星语——我们用什么和宝宝交流 //69
- 第10课 不要叫我胖胖——爱，让评价走开 //76
- 第11课 用嘴巴看世界——宝宝正在口欲期 //82
- 第12课 超级郁闷，一周摔了两次——如何处理成长中的小创伤 //89