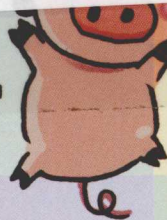


胡慎之 曾路 著

童心理 密码

全面解读0~3岁宝宝的心理需要

一个心理师的育儿手记



联袂推荐

著名心理专家、畅销书作家 武志红

中国家庭教育专业委员会理事、劳动部育婴师资高级培训师 孟迁

国际NLP导师、亲子关系研究专家 华海晏

 新浪亲子
baby.sina.com.cn

 母婴世界
0-3岁

 辽宁科学技术出版社

胡慎之 曾路 著

全面解读0~3岁宝宝的心理需要

童心理 密码

一个心理师的育儿手记



YZLI 0890093290

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

童心密码——一个心理师的育儿手记/胡慎之, 曾路著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5381-6503-6

I. ①童… II. ①胡…②曾… III. ①婴幼儿—家庭教育—教育心理学 IV. ① G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第107423号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 164mm×230mm

印 张: 16.25

字 数: 255 千字

印 数: 1~10 000

出版时间: 2010年8月第1版

印刷时间: 2010年8月第1次印刷

责任编辑: 宋纯智

封面设计: 黑米粒书装

版式设计: 子非鱼

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-6503-6

定 价: 24.80 元

序

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，那样他们好看看，一个心理师是怎样养孩子的。

但我至少目前还是坚定的丁克主义，所以这一点是没有可能的了。再说，真要了孩子我会是一个什么样的父亲还不好说。对此，女友的判断是，我会是一个坏爸爸。

其实我也好奇，一个心理师会怎样养孩子。

这个好奇心，在老狐和小鹿的这本书中得到了充分的满足。老狐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，至少我知道的一些事情表明，他那时算不上是标准的好爸爸。但经过多年的历练，他成为一个敏感、敏锐而成熟的治疗师，已然准备好成为一个好父亲了，而至于小鹿，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，他有幸有一个很好的基础。

我们也很幸运，可以看看一个敏感、细腻而又强有力的父亲，和一个温柔、善良而又有爱心的母亲，是如何与一个小小的心灵建立关系的。

老狐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，这部书，也可以看作是一个范本，一个细致入微地用客体关系理论解读父母与3岁以前的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，是豆子爸和豆子妈，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。

客体关系理论，或者说现代心理学，对3岁以前孩子的心理发展有非常细致的了解，但如果光看理论，可能既会把自己看晕，也会把自己看慌，因为3岁以前有太多的关键期，似乎一个地方把握不好，就会给孩子造成难以弥补的创伤。

但是，看老狐和小鹿的这本书，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，而且他们的确可以找到出路，找到解决问题的方法。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，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3岁前的故事中看到自己的影子。书中也讲解了，在一些特定的时候如果父母处理不好，会给孩子造成什么样的具体影响，并又会如何在其成年后继续影响他，所以这本书可以帮助你认识你自己这个成年人。

我很喜欢这本书的行文风格，活泼生动，而且极具灵气，读起来毫不费力，但又绝不流俗，或许，这样的风格只有源自于真实的体验、真实的理解。

武志红



作者自序

种豆得豆

古语说，三岁定八十。从心理发展的角度看，这句话基本是真理。0~3岁，是人生最重要的阶段，而这个阶段，恰恰是很多人容易忽略的。

—

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，有太多成年人的心理疾病之根源，在于3岁以前父母的照料方式以及亲子互动关系存在问题。特别是在婚恋或亲子这种亲密关系中，很多求助者几乎都在重复着原始的、与父母之间的病态的关系模式。倘若从小与父母的关系模式是病态的，长大后就很难改变为健康的关系模式。

之所以有的父母和孩子之间会有病态的照料方式以及互动模式，是因为这样的病态模式已经存在于他们的内心，而他们自己却意识不到。他们无形中再把这样的模式复制到自己与孩子的互动中。经常有父母对我说：道理我都知道，但当我打骂责备孩子的时候，我就是控制不住自己。这就是无意识的力量，它悄然地在我们的内心中发生作用，让我们无法控制自己。

无意识的力量很强大。当无意识没被意识到的时候，要想改变几乎是不可能的。只有当父母开始意识到问题可能存在于自己身上，并且有



意愿和勇气去面对的时候，改变才会发生，父母才不会把自己无力解决的内心冲突强加到孩子的身上，借助孩子去解决自己的焦虑。在健康的亲子关系中，孩子才能拥有健康的人格。

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，将100%培养出情绪障碍的孩子。在实际的生活中，焦虑的母亲对应的恰恰可能是缺席的父亲，而缺席的父亲往往会让母亲很焦虑。所以，健康的家庭教育模式需要父亲担负自己的角色，一个结构完善、关系健康的家庭是由父亲、母亲和孩子共同构成的。然而，在传统的中国文化背景下，母亲总是承担着更多的养育责任，对于这种观念的改变不是一朝一夕可以完成的，因此我们可以说，即便是在今天，相比起其他文化背景下的母亲，中国母亲对孩子的影响更大更深远。我们实在需要衷心地感谢母亲们的付出，并有必要大力倡导提升母子关系质量的理念。

这就是本书更多地关注了母亲和孩子之间的关系的原因所在。另外一个原因是：本书探讨的是0~3岁宝宝的心理需要，女性适合哺育的身体特征和更加细腻温柔的心理特征，决定了在这个阶段她们必然会扮演比父亲更重要的角色。

母爱之所以伟大，是因为母亲给孩子的成长提供着最原始的满足：生理满足，安全满足，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，是根本的。假如这三个层面的满足出现了缺陷，那尊重和自我实现的满足就变得比较虚幻了。

二

许多人一生的痛苦在于无法建立起健康的亲密关系。虽然想爱或者被爱，但又不知道怎么爱。也有人对爱不信任，虽然说着爱的词语，但内心感受的爱却是那样苍白无力，经不起一点挫折。这是为什么呢？原来，爱的关系，在他们一开始建立的时候，就有了误会。也就是说，他们对爱的误解，在三岁之前，就已经存在了。他们和他们的照料者的关



系，从一开始就被扭曲了。是的，婴儿的心就像一张幻灯片，在空白的幻灯片上写的是什麼，日后他呈现出来的世界就是什麼。而且这张“幻灯片”有放大的功能。

爱是被满足的感觉；恨是满足的需求受到挫折却又无力反抗的情感反应。在三岁以内，孩子已经无数次有过爱或恨的体验，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，长大后遇到类似的情景，就会产生同样的反应。比如，一个30岁的男人，遇见妻子晚归的情景，可能会产生2岁时妈妈不在身边时的那种情绪反应，那就是无力、恐惧。为了获得力量，获得控制感，他会直接表达出愤怒，无法控制的愤怒——因为愤怒可以让人感觉自己有力量——于是冲突就产生了。

有一句话是这样说的：你的内心世界是怎样的，那你外面的世界就是怎样的。而我们的内心世界是在和父母的互动中体会学习到的。爱就是如此，我们体会到的爱的关系是怎样的，那我们就会去把关系搞成我们体会到的那样。

爱是需要被体会到的，对着一个刚出生的婴儿，或者一个三岁的孩子，说爱是没有任何意义的。哪怕对着一个成年人，说爱也没有意义。爱必须被体会到。

三岁以内的孩子，感受很纯粹，哪怕一个眼神，一个细小的动作，都能让他们体会到感受到对方是否爱自己。有些孩子只认妈妈，对周围的一切人都很敏感，这说明这个孩子没有安全感，他们不信任他人。

为了让孩子从小体会到爱，体会到健康、正常、足够的爱，我们需要走进孩子的内心世界。

三

从宝宝出生直至进入幼儿园的那段时间里，家庭教育占据了绝对重要的位置，这是宝宝人生的起点，是人格大厦打地基的阶段，这个基础若是没打好，以后上再好的学校请再好的老师也于事无补。



放眼当下的图书市场，各种育儿、教育类图书令人目不暇接。但略感遗憾的是，针对0~3岁婴幼儿心理的大众读物相对缺乏，现有的图书更关注宝宝的生理健康，以及智力开发（尤其以早教类图书为甚）。不可否认，智力开发也是心理发展的一部分，不过，过分致力于这个环节容易揠苗助长，并且有满足父母私欲之嫌，对孩子的生命个体尊重不够。我们认为，良好的亲子关系和健全的人格基础是父母对孩子最珍贵的馈赠。

我一直希望能写一本深入讨论幼儿心理发展的书，上天给了我这个机会。我的儿子小豆子、妻子都成为了我的观察和研究对象。妻子用她鲜活有趣的文字记录了儿子从出生以来各个发展阶段有代表性的心理和行为表现，包括她自己在照料孩子和与孩子互动过程中的各种喜怒哀乐和困扰，我则对她记录的一切从心理分析的角度进行了解读。

我相信，这本书勾勒出了0~3岁宝宝心理发展的轨迹，每个阶段最重要的心理需要，以及这些需要不能获得满足将会带来的严重后果。结合妻子和我在育儿过程的种种情绪反应和行为表现，我尽可能客观地探讨了父母（尤其是母亲）在面对幼小孩子时所应当避免的错误做法。多年的心理咨询生涯给了我帮助，孩子的每种心理需要都让我联想起了一些实际的咨询案例。我能体会我的求助者的感受，有时候面对他们的痛苦我甚至感到无能为力，如果有可能，我真希望他们的父母能在读了本书之后重新抚养他们一次。当然，我无意于指责过失者，只不过想借此强调，了解幼小孩子的心理是多么重要。

我想告诉年轻的父母，不要吝惜你的时间去寻找孩子内心的密码，不要宽容自己的懒惰放弃对自我的觉察。

我非常感谢妻子的配合。也感谢我的小豆子，在不知情的情形下，成了我的研究对象。

胡慎之

2010年 初夏



目录

Part 1 襁褓中的豆子(第1个月): 心理自闭, 分不清自己和妈妈

1. 当我来到这个世界——分离, 生命的初体验……………2

分离, 是宝宝来到人世第一时间体验到的心理感受, 这注定他一生将致力于建立关系, 使自己不被孤独包围。父母见到宝宝的第一时间给予他的评价, 也将影响宝宝内心的核心价值感。

2. 幸福的月子, 安静的豆子——如何为宝宝建立最初的安全感……8

从还是受精卵的时候就要开始为宝宝建立安全感, 在潜意识里, 宝宝是可以感受到一切的, 父母的平和情绪、和谐关系等都将起到关键作用。

3. 香香的大乳房——母乳喂养, 为了宝宝的心理健康……………15

生命最初的几个星期里, 婴儿还不能与他人产生互动, 而只是与他人的部分——一只乳房, 一只手产生互动。母乳喂养就成了最不能缺失的满足。成年以后的不良行为, 往往与缺失母乳喂养有关。

4. 抱? 还是不抱? ——生命初期, 请做宝宝的完美照料者……………21

生命初期是心理上的自闭阶段, 宝宝需要一个完美照料者, 满足他的一切需要, 建立基本安全感。当宝宝的需要被及时完美地满足了, 将来就不需要再去寻找了。

5. 吃饱喝足养小猪——自闭期, 非诚勿扰……………26

初生婴儿处于自闭期, 所有的需要都围绕生存而展开, 吃饱、喝足、睡好、穿暖, 身体满足了, 心理上就不会恐惧、焦虑。妈妈既要尽可能及时回应他的需要, 又要尽量不打搅他。



Part 2 怀抱里的豆子(2~5个月): 心理共生期, 需要“足够好”的妈妈

1. 好妈妈, 坏妈妈——非好即坏, 宝宝把世界分成两半看……………32

宝宝开始构建自己最基本的内心世界, 那就是先把世界分成好的和坏的。好的就是满足自己的, 坏的就是不满足自己的。这是最基本的思维方式的雏形。在这个时候, 怎样去做一个稳定的妈妈就很重要了。

2. 我要竖着抱——满足的不仅是好奇心……………37

宝宝对世界充满了好奇感, 因为好奇, 宝宝开始用自己的眼睛去看世界。这是他的本能, 也是生存的法则。

3. 宝宝第一次对我笑——给宝宝一面光洁美好的“镜子”……………42

照镜子时, 我们能在镜子里看见自己。人际互动中, 我们从他人的反应中也能“看到”自己。好妈妈像一面平滑光洁的镜子, 让宝宝看到一个美好、可爱的自己; 内心不健康的妈妈, 让宝宝“看到”的自己是变形的。

4. 羡慕啊, 豆爸会说火星语——我们用什么和宝宝交流……………48

沟通, 爸爸在育儿过程中如何参与? 宝宝并不能听懂爸爸的话, 但他能感受爸爸的爱, 爸爸的心。爸爸是可以缓解“坏妈妈”所带来挫折感的很好的替代。其实, 爸爸并不是爸爸, 只是完成宝宝自恋的又一个“妈妈”。

5. 不要叫我胖胖——爱, 让评价走开……………53

宝宝不是用眼睛和耳朵, 而是用自己的心来感受这个世界的。在他的心里, 世界很纯净, 因此, 一点点不和谐的音符, 都可能引起宝宝内心的振动。

6. 用嘴巴看世界——宝宝正在口欲期……………58

吃可以满足最原始的欲望。嘴巴的功能不光是吃, 还是情感建立的一个联系工具。在满足生理需要的同时, 宝宝用嘴巴来满足心理需要。

7. 超级郁闷, 一周摔了两次——如何处理成长中的小创伤……………63

豆子从小床上摔下来了, 体会到世界的不安全, 是无视他的恐惧情绪继续让他睡小床, 还是从此让他放弃睡小床, 抑或代宝宝向小床发泄愤怒?



Part 3 坐着玩的豆子(6~10个月): 心理分化开始了, 知道妈妈是妈妈,

宝宝是宝宝

1. 认生了——开始分化……………70

陌生人焦虑, 知觉发展, 宝宝感受到与母亲的分离。当他开始探索这个世界, 并且发现世界的范围远非他的嘴唇和手指所能触及得到的时候, 就会明白: 原来这个世界还有我以外的东西和人。

2. 高兴时叫“ba”, 郁闷时叫“mm~ ma~”——宝宝需要稳定的照料…76

宝宝学会了向不同的人要不同的东西。这是条件反射性的行为, 也是心理发展的过程。最基本的二元关系开始有了雏形。此时, 主要照料者稳定的性格表现, 和照料者本身的稳定, 家人之间的和谐关系, 都很重要。

3. 断奶的日子——妈妈和宝宝都“失恋”了……………81

断奶从生理上和心理上对宝宝都是一个重要的发展过程, 如何度过? 宝宝断奶, 就像依赖型的人失恋。强硬的方式, 只会给宝宝带去很强烈的挫折感。妈妈陪伴着宝宝, 节制自己的行为, 在语言和身体接触上给宝宝安慰, 更能让宝宝接受。

4. 亲历智力评估——别用孩子来满足自恋……………88

孩子的问题, 都是父母的问题。这是儿童青少年心理咨询的一句名言。望子成龙, 望女成凤, 这是父母对孩子的期望。期望过高了, 很容易把孩子变成“非人”的工具, 一个满足父母“自恋”的工具。

5. 走街街——我要和世界接触……………94

社会化, 一个心理学名词。简单的说法就是人适应社会和环境的能力。而宝宝开始对外面的世界好奇, 这就是一个信号: 我要开始发展与世界的关系了。妈妈会发现宝宝开始不受自己控制了, 有自己的选择了。

6. 什么玩具也比不上妈妈陪我玩——宝宝最需要与妈妈互动……………99

婴儿期的主要游戏方式是成人的互动, 玩具无法代替母亲带给婴儿的嗅觉、触觉、听觉等感受……宝宝还没有学会自我满足, 玩具怎么可以和妈妈比呢?

3

•
目录



7. 弟弟or妹妹？——帮孩子建立正确的性别认同……………105

父母对孩子的期待影响了孩子的性别认同。如果男孩期待自己成为女孩，女孩追求成为男孩，性别认同混乱，甚至出现性别认同障碍，这往往是因为这个家庭的结构有问题，或父母对孩子的期待有问题。

8. 爬呀，小豆子——宝宝爬行的心理意义……………111

行动是孩子心理发展的基础，是感知世界的基础。宝宝发现自己的能力——爬——可以让世界中他要的东西更接近。这是宝宝学会自己满足自己的开始。

9. 宝宝哭了，怎么办——学会延迟满足……………116

面对宝宝的哭，是否要即刻满足？怎样的满足方式最好呢？这是值得我们思考的问题。好妈妈是在宝宝的哭声中学习出来的。这意味着：好妈妈要承受得住内心的焦虑，并节制自己的情绪；能够从哭声中理解到宝宝的需要。

Part 4 满地爬的豆子(10~15个月): 心理分化进行中，开始学习自我满足

1. 回头望望，妈妈在——安全依赖是建立亲密关系的最初形式…124

实践亚阶段——会爬的孩子在身体上可以离开母亲，这是心理诞生的真正开始。但他仍会随时寻找妈妈的存在，获得情感上的加油，妈妈是宝宝的情感基地。

2. 我要的，是你温暖的拥抱——爱的表达让宝宝更自信……………131

身体接触，是满足宝宝“融合”的愿望。而分开带给宝宝的是要去独立面对这个世界，虽然有成就，但总会很孤独。孤独的感觉，在拥抱中能够缓解。宝宝还没能力靠自己来面对孤独。

3. 照镜子——发现自我，认识自我……………136

照镜子是体验自我的重要时刻，通过照镜子认识自我，形成内心的自我形象，甚至人格的发展也将以身体为边界。



4. 大花园里的例行早会——宝宝要建立自己的人际关系……………141

宝宝找朋友背后的心理：有了自己的人际关系，在妈妈离开的时候，我可以和同伴一起，这样，我就可以更好地应对变化的世界。群居，是人类的本能。

5. 躲猫猫——你会陪宝宝玩游戏吗……………147

躲猫猫不仅是一种游戏，它是儿童最早使用的应对抛弃的手段之一。通过将妈妈的消失转变成游戏，宝宝获得一种控制力——控制当妈妈不在时的恐惧感。

6. 小豆子坐飞机——积累愉快的“第一次”体验……………153

第一次体验新的事物，总是伴随着担心和兴奋的。而新的事物可以带给宝宝直接的经验，充实着宝宝的人生材料。

7. 豆爸，生日快乐——和谐的家，健康的爱……………158

宝宝内心的爱，来自父母，父母彼此相爱，宝宝才能感受爱。一对关系疏远或争吵不休的夫妻，很难有良好的亲子关系，当然不会有一个内心和谐、心理健康的孩子。

Part 5 到处跑的豆子(16个月~2岁半): 心理分化矛盾期，幻想自己无所不能

1. 家有superman——保护宝宝的无所不能感……………164

两岁了，到处跑，语言能力迅速提高，自我的主张和分离的感觉成为核心。照料者可以为宝宝提供必要的选择和机会，使他体验到对周围世界的控制感……

2. 对着干——控制与反控制的游戏……………170

在这个时期，孩子总是和你对着干，期望能展现自己的意志，表现自己的独立，会对成人的权威发起挑战，并希望按他们自己的愿望来控制周围的世界。



3. 欠扁的小豆子——规则的建立.....175

适度的惩罚帮助宝宝建立规则，但，惩罚不等于暴力。暴力可以分躯体的、精神的，并不仅限于躯体。

4. 自言自语的豆子——宝宝的内部对话.....181

宝宝自言自语，是创造了一个陪伴自己的妈妈或伙伴，一个内心的保护者，用来防御照顾者不在身边的孤独感。这是自我照顾的开始，不过，宝宝过多或长期用内部对话代替外部对话令人担忧。

5. 玩具被抢之后——如何引导孩子维护自己的权利.....187

别急，小宝宝还没有真正的竞争意识。等待不是竞争，抢夺也不是。给点时间，让孩子学会区分他人与自我，维护自己的权利，正确地竞争。

6. 你我他——没有“我”很糟糕.....193

两岁前的宝宝分不清你我他，这不是智力问题，而是心理发展的阶段。会说“我”意味着自我出现了。没有“我”很糟糕，很多成年人的问题恰恰在于此。让我们帮助宝宝建立自我。

7. 拉巴巴的事——让宝宝自我满足.....198

肛欲期的孩子将排便和憋便视为乐趣，从中体验控制感，用憋的方式表达抗议、逆反。排便的行为是有某些象征意义的。我们可以从理解的角度找到帮助孩子的方法。

Part 6 要独立的豆子(2岁半~3岁): 心理走向独立, 开始有自我了

1. 就不睡觉——宝宝对付分离的小把戏.....206

拖延时间、激惹父母，实质是一种被动攻击，这是宝宝经常用的自我防御机制之一，为的是不去体验内心的无力感。分离让宝宝焦虑，尽管他越来越独立。每一次的分离过程，都需要在被接纳的情形下发生。



2. 谁动了我的枕头——陪伴孩子成长的过渡性客体·····211

接受分离的过程中，宝宝需要用一个东西来替代妈妈，并且和这个东西建立一个相对稳定的关系，来抵御内心因分离而产生的哀伤。

3. 不许打妈妈——与孩子建立健康的三角关系·····217

“不要打妈妈”，看似玩笑，却是孩子内心愿望的反映，也是关系的呈现。妈妈不要开心太早，宝宝需要与爸妈建立健康的三角关系。

4. 幼儿园焦虑——分离需要被接纳和理解·····222

分离带来焦虑，初上幼儿园，对被过度满足的宝宝，对过分依恋孩子的妈妈，都是一次大考验，也是学习处理分离的机会，分离需要被接纳和理解。

5. 你的小鸡鸡呢？——宝宝的性教育·····228

宝宝生下来就有性的能量，只是性能量的释放方式是通过不同器官去进行的，父母对此应有正确的认识。当宝宝到了对自己身体感兴趣的时候，要告诉他一些关于自己身体的信息，以免引起不必要的误会。

6. 小鸡去世了——在照料中体会爱·····234

宝宝养宠物，从被照料者过渡到愿意去照料别人的人，努力地认同照料者的行为，这是一种成长，在照料中体会爱。建立了关系，就会有分离。分离的哀伤被表达了，才不会因为害怕分离而不建立关系。

7. 生命中的第一朵小红花——分享成功，培养自信·····240

每个人都需要被别人认同，并以此进行自我认同。小红花代表了老师的认同，宝宝体验到了满足，分享变得很重要。你的分享表现及格吗？不要打击宝宝的分享热情，不要让他产生自我价值感的冲突。



第1个月

Part 1

襁褓中的豆子

心理自闭，分不清自己和妈妈

宝宝出来了，柔软的襁褓代替了温柔的子宫，他每天躺在里面吃喝拉撒，什么也不理会。这种自闭的情况大概要持续一个月，因为他得先学会在外面的世界生存。这个时候的宝宝，几乎意识不到其他人的存在，他活在自己的世界里。

在这个阶段，婴儿和妈妈是一体的，婴儿分不清自己和妈妈。妈妈需要成为“完美的妈妈”，变成孩子肚子里的蛔虫，满足孩子生理和心理的需要。

