

与婴儿交流的艺术

无语爱心

Jim Murphy



你就像有点(忘)感(仍)义。
把这个表上(忘)感(仍)义。
想起(忘)感(仍)义。
使你(忘)感(仍)义。

这个万能为你附过。

当你也是孩子的时

当你也是孩子的时

当你也是孩子的时

当你也是孩子的时

当你也是孩子的时

当你也是孩子的时

当你也是孩子的时

当你也是孩子的时

当你也是孩子的时



无语爱心

——与婴儿交流的艺术

墨今诗(美)著

徐海涛 译 杨宜朗 校

(京)新登字 083 号

责任编辑:吴书杰

封面设计:孙凤娣

正文校定:汤宜朗

图书在版编目(CIP)数据

无语爱心:与婴儿交流的艺术/(美)墨今诗著;徐海涛译
—北京:中国青年出版社,1995.1

ISBN 7—5006—1819—0

I. 无… I. ①墨… ②徐… II. 学前教育:家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 14178 号

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

空军指挥学院印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 5 印张 3 插页 100 千字

1995 年 1 月北京第 1 版 1995 年 1 月北京第 1 次印刷

定价:6.30 元



墨今诗先生与夫人



墨今诗夫妇 1994 年 10 月参加在北京召开的
泛亚洲太平洋心理卫生大会

译 校 前 言

去年夏天的这个时候，我们结识了墨今诗先生。十余天的相处，他给我们留下了深刻的印象。我们一起说笑、唱歌、散步，一起逛书店、听京剧，讨论一些共同关心的问题。墨先生虽已年过花甲，身体也不算很好，但他一点儿也不显老态。我们更多地把他当成朋友而非长者。

然而，墨先生又不失长者风范。他宽厚，处处为别人着想，时时使人觉得他是一位真正的长者。

墨先生兴趣广泛，除专业领域外，他还热爱写诗、雕塑，且都有一定研究。他认为，这些所谓的“业余爱好”与其专业都有内在的联系。

墨今诗先生早年于纽约大学医学院毕业，后对心理治疗感兴趣，30余年来专门从事心理治疗及咨询工作，且涉及的领域较广，其中家庭与婚姻问题，亲子交流问题是他工作的重点。墨先生尤其注意躯体运动（包括体态语言）在治疗过程中的运用，他认为，一个人的行为（躯体运动）是其心理活动的镜

子。人们的一颦、一笑、一举手、一投足，都在某种程度上反映其内心的活动。相信读者会发现，贯穿《无语爱心》始终的，也正是这一基本思想。

墨先生于70年代初期创办“亲子训练班”，主要帮助1岁以下的婴儿及其父母，引导他们更好、更有效地进行交流与接触。此举在美国非常受欢迎，参加者甚众，他们不仅学到了具体的技能，而且有机会对亲子关系进行全面、深刻的审视，并开发了头脑中许多被忽视的领域。

在原书的前言中，墨今诗先生有一段话，谈到他对亲子交流发生兴趣的原因及写作此书的缘起。他写到：“当我的第一个孩子出生，我初为人父时，面对手舞足蹈、咿呀作声的儿子，我常常手足无措。无奈之际，我写信向母亲请教，母亲说我小时候也非常好动，哭起来惊天动地，她也一样感到不知从何处入手，经常是眼看着哭闹的我一筹莫展。尤其是拿不定主意该照自己的想法办还是照医生的建议去做。”基于此，墨先生下决心摸索出自己的经验。他用男性少有的耐心和认真，取得了大量第一手资料，并加以总结，创造出他的“亲子教育理论”。因此，当他的第二个孩子出生时，他感到轻松多了。后来，他又创办了“亲子训练班”，在培训过程中，不断完善、充实了这个理论，终于自成体系。为使更多的人获益，他写作了此书。可以说，此书是墨先生多年实践工作和理论研究的结晶。

1岁以下的孩子不会说话，和成人似乎生活在两个世界，这造成了他们与成人（主要是父母）交流的困难。可父母与他们的关系又对孩子的成长起着重要的作用，可以说，早期“亲

子关系”的模式会影响孩子的一生，塑造孩子长大后的人际交往及生活方式。近年来众多学者的研究也一再证明了这一点。因此，从发展角度看，亲子训练班不仅对1岁以下的孩子及其父母有益，而且对各年龄段的孩子及其父母都大有裨益。

研究发现，自宝贝降临人世那一刻起，他（她）实际上就开始与父母进行交流和接触，此后则不断地从父母的一举一动中了解世界。墨先生曾举过一个生动的例子。一位妇女在接受心理治疗期间怀孕并分娩，后来，这位母亲干脆把孩子带进诊室。这为墨先生观察母子之间的相互影响提供了绝好的机会。有一次，墨先生坐在摇篮旁替那位母亲照看孩子，母亲则躺在长椅上进行自由联想。他注意到，那位母亲和孩子之间似乎有一条电线相连。当母亲想到可怕的事情或体验着惧怕的情绪时，宝贝也表现紧张、烦躁。当母亲平静下来，孩子也奇迹般地不哭不闹。因此，有些父母认为宝贝尚小，对大人的情绪及态度不会有什么感觉；或者，觉得自己不可能受到孩子的影响，这些观念都是错误的。

受墨先生的委托，我们有幸成为《无语爱心》一书的译校者及最初的读者。翻译此书使我们有机会从另一侧面认识这位远在大洋彼岸的老朋友。通读全书，我们深深地被墨先生对人及人性的理解所感动。在通信中，我们曾提到这一点，可他本人却认为，这是每一个文明人都应具有的能力或态度。相信读者也不难发现，书中不止一次地强调，婴儿也是人，也是一个区别于其他个体的独特的存在，理应得到人的理解和尊重。

归纳起来,本书具有如下特点:

1. 理论与实际相结合,理论部分简明、易懂。实际部分易学、做起来容易。本书每课分为两部分,一为简单的理论(占篇幅较少);二为切实可行的练习,将亲情融于衣食住行玩之中。

2. 文字浅显、生动;观察、描写细腻。在亲切、平易的叙述中,让读者体会、理解深刻的道理。而他对人类心理及情感的理解及认识更是使我们非常吃惊。他的观察定令中国许多有经验的父母自愧弗如。

此外,我们想顺便谈谈本书的中文译名问题。本书原文名为 Happier Babies,直译似应为《宝贝更快乐》,考虑到该书所讲述的主要是亲子之间的非语言交流及融融亲情,故改为《无语爱心》。这一改动得到了墨先生的认可。

墨先生认为,正如世上的父母有其共性一样,世上的孩子也有诸多共通之处。愿中国父母和孩子都能从墨先生的书中获益。

徐海涛 汤宜朗

1994年7月28日

中译本序

世上没有不爱孩子的父母。在孩子特定的成长时期——婴儿期，照顾孩子、爱孩子的任务就更为艰巨。作为婴儿之父母，最难的莫过于难以理解宝贝的心理。因为，小宝贝尚不能开口说话，不能与父母进行语言交流。所以，全世界的父母都在摸索着，如何用非语言的方式与宝贝沟通。这一艰巨的任务把全世界的父母都联在了一起。

从这方面来说，本书适用于全世界的为人父母者，因为除了建议，我们没有提出什么教条，以此作为准则来规定父母如何养育宝贝。我们只不过设计了一些具有指导性的练习，让父母根据自己所处的特定文化及风俗，靠自己的探索，来抚育婴儿。指导练习旨在于使父母更深切地意识到宝贝的存在及其独特的方式，更好地抚育婴儿。俗话说，知子莫若母（父），相信靠这些练习的帮助，父母们一定能够在育儿方面作出最佳的选择。

感谢以下朋友，是他们使得本书能呈现在中国父母面前。

他们是本书的译者徐海涛女士，校译者汤宜朗先生，中国青年出版社社长胡守文先生及本书责任编辑吴书杰女士。另外，我还要感谢曾帮助我润色英文原稿的美国编辑及亲子训练班的学员们，是他们启发我写作本书。

假如我的书能给中国父母以启迪，帮助他们更好地抚育婴儿，使每一个宝贝在身心两方面能更健康地成长，那我将感到欣慰，我的目的也就达到了。

墨 今 诗

1994 年 7 月 6 日

于 纽 约 市 寓 所

目 录

中译本序	墨今诗(1)
------------	--------

导言 爱心交流艺术	(1)
-----------------	-----

第一课 爱与交流	(5)
----------------	-----

如何发出清晰、直接的非语言信号,通过条件反射,完成非语言交流;如何辨别复杂、不清楚的信号,发现隐藏于其中的话语。

第二课 爱与协商	(13)
----------------	------

随着非语言建议、反应的增加,让宝宝知道,穿衣、吃饭等活动可以协商解决。但是,有些事则没有什么商量的余地,比如,不能摸灼热的物体等等。

第三课 爱与观察	(27)
----------------	------

从多方面观察宝贝。理解宝贝的世界;读懂宝贝的体语;学会用目光和宝贝交流。

第四课 爱与倾听 (41)

分辨宝贝的不同声音;增加对这些声音的辨别力;通过声音和宝贝交流;听出声音中蕴含的感情;了解宝贝的听觉世界。

第五课 爱与触摸 (47)

逐渐意识到触觉在宝贝世界中的重要性,将触摸当成交流的方法之一,通过触摸,表达对宝贝的爱,给宝贝愉快的感觉。

第六课 爱与游戏 (64)

从头到尾参与游戏方式;分清复杂的游戏信号;创造出游戏的氛围;观察宝贝在不同成长阶段的游戏方式。

第七课 爱与养育 (81)

表达爱与关怀,身心时时与宝贝在一起,别心有二用;满足宝贝在吮吸、吞咽及口唇方面的需要;给宝贝提供安全、健康的生活环境。

第八课 爱与成长 (103)

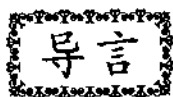
促进宝贝的成长发育,为宝贝着想,允许宝贝为自己着想,测试宝贝的依赖性和独立性。

第九课 爱与喂养 (120)

从始至终和宝贝商量,正确估计宝贝到底是饿是饱,将宝贝的学习、游戏、睡眠、进食联系在一起,综合考虑。

第十课 爱与睡眠 (134)

使宝贝的睡眠得到满足。估计宝贝是该睡还是该醒,调整全天宝贝和父母的作息时间。



爱心交流艺术

近年来,精神卫生工作者一致强调婴儿期生活的重要。认为婴儿期的亲子关系甚至会影响人的一生。然而,由于婴儿不会说话,大多数父母却又对如何处理自己与婴儿的关系茫然无知。因而,本书想帮助父母更好地养育婴儿,使婴儿在身心两方面都得到健康发展。

本书基于如下理论:亲子之间可以相互学习。在“亲子培训班”工作的20年间,我欣赏玩味着亲子之间在长期努力下所达成的良好的平衡关系。我小心地保护这种美好的平衡。然而,由于婴儿时时刻刻都在成长,这种对双方都有益的平衡很难保持。因而,为了时时适应婴儿,父母就得注意亲子之间的情感交流。通过对非言语交流的指导及正误案例的分析,父母可以对宝贝的成长给予积极的影响。

实验练习

本书的基础是实验练习。实验练习要求的是亲子之间边做边学。这就是说，你得时时刻刻身体力行地去做，而不是事后口口声声地说。我们要问的是，你是否全心全意地注意你和宝贝的交流。你得直接从婴儿那里学习，而不是死啃时下的理论。

通过指导，你会意识到你的所作所为，在平常的养育中，培养亲子关系，使婴儿心理健康发展。有了这种意识，你就能更好地理解你的宝贝，做决定时也就不会犹豫不决。而且，与过去相比，你的决定会更有理性。一旦做出决定，你也就能向你的宝贝发出清晰而直接的信号，你的宝贝立刻就能明白。实验练习靠的是“试误原则”。这么做的原因是：婴儿在第一年发展很快，而每个宝贝又都是独特的，没有什么放之四海而皆准的理论来帮助你，在指导下的“试误原则”，可以帮助你发现，在宝贝发育的特定期，什么方法对你的宝贝最合适。时下流行许多指导父母的理论：“宝贝多大了，在这么大时，应该做什么呀等等”理论。这样，要是你的宝贝发育早点，看起来比别的宝贝聪明点，你就可能沾沾自喜，对宝贝寄予许多不切实际的希望；要是你的宝贝发育迟点，你就忧心忡忡，对宝贝不抱太多的希望。这种表现于你于你的宝贝都没什么好处。我的看法和上述理论截然不同。还有些理论指导父母如何按大人设计的标准对宝贝进行奖惩。这种理论依据是：要是宝贝现在举止合乎人意，那么，他们将来也会成为令人尊敬的绅士淑女。

可事实并不如此，因为宝贝成长有一个过程。在成长的过程中，宝贝越是能按照自己的愿望行事，宝贝就越能够成为一个成熟、稳重、自我调节能力强的人。换句话说就是，你的宝贝现在越是孩子气十足，长大后也许就越成熟稳重。

搞实验练习的另一个原因是，目前的育婴理论已经很多，其中亦不乏自相矛盾处。什么医生的、爷爷奶奶的、七姑八姨的、报刊上的等等。父母再也不需要那么多指指点点了。实验练习可以帮助父母选择一种对你的宝贝更有益的方法。通过实验，你就可以有自己的一套养育方法，而不必照搬别人的理论。实验练习甚至可以使父母找到一些新鲜、奇特的育子方法。举例说吧：有个母亲总是轻声慢语地与宝贝说话。她说，不能大声，否则宝贝会以为她在发火。在她心灵深处，认为大声说话就等于发火。可是，在学了“爱与倾听”一课后，她试着大声说话，结果发现，宝贝反而变得更活跃，反应力更强。她异常高兴，她和她的宝贝更加融融乐乐。

这么说并不是要否定读书的重要性，只不过想说明对宝贝设身处地的观察与发现更为重要。同样，和其他父母交流经验也未尝不可，但是，这和你与宝贝的所作所为是两回事。

作为父母，本书各课后所附的练习对你会有所裨益。尤其是对于独生子女家庭来说，读这本书就更有必要。

非言语交流

注意宝贝的非言语交流表达或是“体语”，对父母更好地养育宝贝很重要。因为宝贝尚不能开口说话，你怎么能知道他

(她)到底要什么?难道只是听之任之?有些人认为:宝贝哭那么10分钟8分钟的没什么事,让他(她)哭好了。这个说法听上去尽管也没什么,但是仔细想想,又觉得不那么令人满意。

我们终于找到了希望。通过非言语交流,你可以了解你的宝贝。当你困惑不解、受到挫折的时候,它会帮助你。非言语交流是人右脑的功能。大多数成人的左脑已受到了充分的训练,得到了极大的发展,而右脑的功能则被忽视,没得到很好地开发。本书着重帮你学习非言语交流。当你也是孩子的时候,这个方法为你用过。但是,你一学会讲话,你就有点“忘恩负义”,把这个表达法置之脑后。本书要帮你的就是使你重新想起婴儿时的“表达方式”,使你能与你的宝贝“谈起心来”。

假如你不能与你的宝贝“谈心”,你就会觉得,自己和宝贝之间隔着千山万水,仿佛置身于两个世界。由于交流的困难,你会把你的宝贝当成小东西、小宠物、小开心。尽管想起宝贝时也会充满温情爱心,但是,这样,毕竟把自己和宝贝隔开了。持这种观念的人不少,甚至有些心理学家,也把小宝贝当成“神秘莫测”的东西。读了这本书以后,你就可以架起与宝贝交流之桥,和宝贝心心相印,息息相通。使宝贝更能理解你一番爱怜之意。