



The Magic  
Years

畅销50年  
的经典

影响了几代母亲的书



# 孩子,妈妈知道 你的心理

0~6岁孩子的魔幻心理世界

[美] 塞尔玛·H·弗拉贝格 著

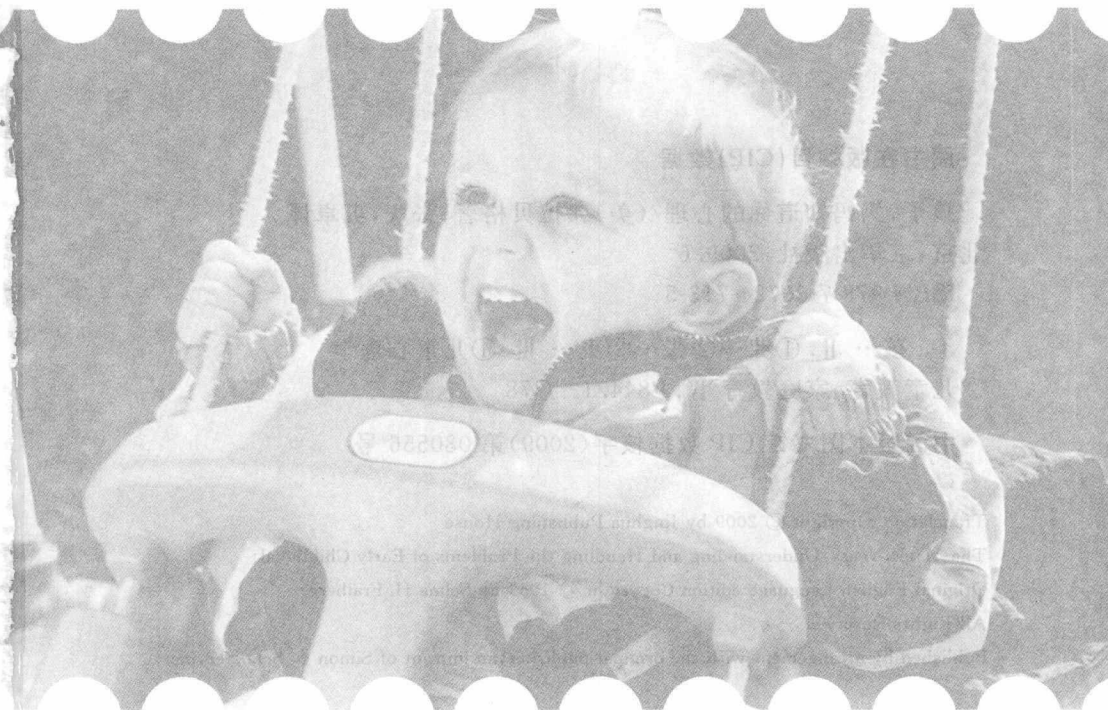
张庆 巩卓 译



## 心理健康的孩子才有大未来

0~6岁的孩子生活在魔幻世界中,这不但是一个令人兴奋的世界,有时还是一个令人毛骨悚然的世界……于是,我们经常会发现孩子出现莫名其妙的恐惧或令人费解的行为……只有了解孩子的心理,才能正确理解、处理孩子在每个发展阶段所面临的问题,培养具有健康人格的孩子……

京华出版社



# 孩子,妈妈知道 你的心理

0~1

理世界

[美] 塞尔玛·H·弗拉贝格 著

张庆 巩卓 译

T H E  
MAGIC YEARS

京华出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

孩子,妈妈知道你的心理/(美)弗拉贝格著;张庆,巩卓译.  
北京:京华出版社,2009.6  
ISBN 978-7-80724-713-5

I. 孩… II. ①弗…②张…③巩… III. ①儿童心理学  
②儿童教育:家庭教育 IV. B844.1 G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 080556 号

Translation copyright © 2009 by Jinghua Publishing House  
The Magic Years: Understanding and Handling the Problems of Early Childhood  
Original English Language edition Copyright © 1959 by Selma H. Fraiberg  
All Rights Reserved.  
Published by arrangement with the original publisher, an imprint of Simon & Schuster, inc.

## 孩子,妈妈知道你的心理:0~6 岁孩子的魔幻心理世界

著 者□(美)塞尔玛·H·弗拉贝格

译 者□张庆 巩卓

出版发行□京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64243832 84241642 (发行部)64258473 (传真)

(010)64255036(邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606(编辑部)

E-mail:jinghuafaxing@sina.com

印 刷□三河市九州财鑫印刷有限公司

开 本□787mm×1092mm 1/16

字 数□240 千字

印 张□17.25 印张

版 次□2009 年 7 月第 1 版

印 次□2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号□ISBN 978-7-80724-713-5

定 价□25.00 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

# 前言

童年早期是一段“魔幻”岁月。我采用“魔幻”一词，并非是指孩子生活在其一切最深层的渴望都得到满足的魔法世界中。认为童年时代是一段天堂岁月，是一段天真无邪的、安宁的快乐时光，实际上只是成年人的想象。具有讽刺意味的是，对这段黄金岁月的记忆仅仅是一种幻觉，因为我们根本不记得这段时间的事情。我们至多有少许尘封的记忆，屈指可数的模糊、失真的画面，我们甚至常常不知道自己为什么会记住这些。童年的这段时光——大约是出生后的头5年——就像一座城市一样被掩埋了起来，当我们与孩子们一起回到这段时光时，我们是那么陌生，无法顺利地找到我们的路。

这段时光是“魔幻”岁月，因为从心理学的意义上来讲，孩子们在其童年早期是一个魔法师。孩子对世界的最初概念是魔幻的，他相信自己的行动和思想能够造成一些事情的发生。之后，他会将这个魔幻体系扩展，发现人对自然现象的作用，并且将人或超人看做是自然现象发生的原因，或者是发生在其生活中的日常事件的原因。渐渐地，在出生后的头几年里，孩子才获得了对客观世界的认识，才能够使自己的观察和得出的结论摆脱这种原始思维的曲解。

但是，魔幻世界是一个多变的世界，有时还是一个令人毛骨悚然的世界，当孩子朝着理性和客观世界摸索着前行时，他必须与其想象中的危险动物以及外部世界真实的或想象的危险进行搏斗，于是，我们经常会发现孩子出现莫名其妙的恐惧或令人费解的行为。很简单，这个年龄段的孩子表现出来的很多问题，是其还未被理性

思维过程征服和取代的原始精神系统所造成的混乱。

本书讲的是孩子在出生后头5年的人格发展,还要描述并讨论孩子在每个发展阶段出现的一些典型问题。我尽量使本书成为一本实用的书,所举实例主要来自于很多孩子的父母多年来向我提出的问题。但是,正如每个父母所知,对于孩子们——即使是学龄前的孩子——表现出来的令人费解的问题,并没有简短的答案。对于养育一个孩子来说,没有家庭注意事项、使用说明或万能处方。是我们的理解能力——通常是那个与孩子关系亲密的家长的直觉理解能力——在关键时刻为我们提供了正确的方法。但是,一个很小的孩子的内心世界,对我们来说通常是难以进入的。因为我们不记得自己在那个年龄的生活,我们无法轻易进入孩子的世界,成年人的直觉和想象在学龄前儿童呈现出来的问题面前,常常没什么用处。

因此,在我看来,对于一本在这方面真正实用的书来说,只描述典型问题并提出解决办法是不够的,它还必须领悟学龄前儿童的精神生活,并且从儿童发展过程的事实和我们的文化期许中得出养育孩子的原则。由于这些原因,我决定按照孩子的发展阶段以及每个具体发展阶段相关的问题和方法,来写这本书。将儿童早期分成三个阶段是适宜的,第一个阶段是出生后头18个月,第二个阶段是出生后第18个月到3岁,第三个阶段是3岁至6岁。本书将每个阶段都处理为一个单独的部分,每部分都以描述人格发展的一或两章介绍性的章节开始,在随后的其他章节探讨养育孩子的实际问题。

如果我们了解儿童发展的过程,就会看到每个发展阶段都有其特殊的问题。父母在帮助孩子时所采用的方法,必须考虑到孩子自身的发展和在特定阶段的精神秉赋。这意味着,泛泛地谈论“童年焦虑”或“童年的管教问题”没有任何意义。一个2岁孩子的焦虑与一个5岁孩子的焦虑是不一样的。即使一个小男孩在2~5岁期间一直认为自己床底下有条鳄鱼,但从心理学的角度来看,他在2岁时的鳄鱼与他在5岁时的鳄鱼也是不一样的。鳄鱼会随着小男孩的成长而长大,并且“在床下呆了三年”之后,要比它刚刚“出现”

在床下时复杂得多。所以，当孩子2岁大时，你对这条鳄鱼采取的行动与你在孩子5岁大时所采取的行动也不一样。2岁大的孩子话还说不大好。而且，2岁的孩子会给我们带来其他的困难，因为他完全相信床底下真的有条鳄鱼。而5岁大的孩子能够与我们讨论鳄鱼问题，并且还有一个好处——他并不真正相信床底下有鳄鱼。因此，一本能够满足父母需要的实用的书，既要从小孩子的角度，也要从5岁孩子的角度来处理鳄鱼问题。

同样，在“管教”问题上，要教2岁和5岁的孩子学习自我控制，我们所做的事情应该是不同的。而且，如果我们想使管教有效，就必须知道一个2岁的孩子什么样、他在控制冲动方面的能力具体发展到什么程度，以及一个5岁大的孩子什么样、他已经具备了哪些能与我们的管教相符合的秉赋。那么，知道一个5岁的孩子具备了或应该具备了起码的是非观念和自我控制能力，对于我们用这种是非观来管教孩子来说是有用的。同样，知道一个2岁大的孩子还不能自我控制，我们在管教时就要考虑到这一点。那么，很明显的是，我们在管教2岁孩子时使用的方法与对5岁的孩子进行管教时所使用的方法是不同的。所以，我们再次看到，在谈及“管教”时，不能不将原则和方法与孩子的具体发展阶段联系在一起。

建议我写这本书的是海伦·史蒂尔斯·伯吉斯，她一直关注家长教育和临床儿童研究领域的新动向，她是出版社在这些领域的编辑顾问。作为一名编辑和家长教育工作者，她自然清楚临床研究人员在了解婴幼儿的心理方面正在取得大量的进展，在自我发展领域的许多心理分析的研究和思想对育儿有着巨大的意义，但这些资料很少为家长所知。她认为，家长可能会对从这些思想和研究的角度来考虑育儿问题的书感兴趣。于是，编辑和我便展开了愉快的合作，经过多次讨论和无数次的修改，本书终于问世了。如果本书的确是一本对家长来说很实用的书的话，大多数功劳应当归功于伯吉斯女士。

尽管我对本书中的观点负责，但我愿意在这里记下我对这一领

域的一些学者所欠下的“债务”。安娜·弗洛伊德关于自我心理学的著作和在儿童早期发展方面的研究,向大多数同行的专业人士揭开了童年世界的奥秘。对我来说,他们是带领我走进“魔幻”岁月的引路人和最有价值的向导。本书大部分最精彩的内容或思想背景都来源于雷诺·史毕兹的婴儿心理学方面的著作。海因茨·哈特曼和厄恩斯特·克里斯在心理分析的自我心理学方面的著述,对我的思想产生了深刻的影响,我从他们的著作中吸取了对育儿很有实用价值的思想。让·皮亚杰对儿童现实感构建的研究,为我撰写婴幼儿心理发展方面的内容提供了部分思想背景。尽管如此,应该阐明的是:虽然这些作者对我和其他人在这一领域的观点有影响,但我没有试图描述这些理论(除非在文中明确说明),我的责任是对若干关于本书主题的研究进行比较,在讨论某个问题时,对彼此完全不同的观点进行选择。

在整个写作过程中,我的丈夫路易斯给我提供了专业的帮助和建议,尤其是在我需要的时候经常帮助我理清思路。本书的最终成形在很大程度上要归功于他的妙笔生花和从一开始就给予我的慷慨、热情的支持和帮助。我的母亲多拉·霍维茨在整个写作过程中也给我提供了很大的帮助,她承担了初稿大部分的整理与录入工作。感谢我的母亲和佛罗伦萨·乔丹辛苦的誊写以及阅读初稿后提出的许多宝贵的意见。

塞尔玛·H·弗拉贝格

# 目 录

## 前 言

## 第1篇 引 言

### 第1章 女巫、食人魔、老虎和心理健康

父母在喂养、如厕训练、性教育、管教孩子方面的智慧和知识，通过促进孩子对父母的爱和信任以及增强孩子对自己身体的需要和冲动的控制能力，就能够促进孩子的心理健康。……但是，最理想的早期训练也不会消除孩子内心的全部焦虑……重要的是，家长要了解孩子的本质以及孩子的人格中那些有助于促进其心理健康的部分，帮助孩子发展出自己的应对能力……

- 弗兰克的故事/3
- 什么是心理健康？/6
- 什么是焦虑？/9
- 父母对孩子的保护/11
- 孩子的自我对危险的抵御/13

- 简妮的“笑笑虎”/14
- 一个婴儿科学家/20
- 想象、智力和心理健康/23

## 第2篇 出生后的头18个月

### 第2章 “不要再睡了，你得留神……”

在孩子出生后的头2个月里，我们很少看到可以称为“心理”的活动，婴儿此时的一切活动都出自本能……宝宝在大约2个月大时出现的反应性微笑，是其发展过程中的一个重要里程碑……宝宝从半岁时开始成长为一个成年人……到9个月大的时候，宝宝通过对母亲的依恋，发现了自己和外部世界，并获得对自我的感觉……

- 新生儿/29
- “宝宝为什么微笑？”/32
- 孩子生活在拼图世界里/35
- 成长为一个成年人/37
- 消失的物体/40
- 行走和视角/43
- 移动能力和独立的自我/46
- 传教士来了/51
- 第18个月/55

### 第3章 “文明及其让人不满之处”

养育宝宝会遇到很多实际问题，对父母有着许多现实要求。因此，家长学习一些儿童发展方面的知识，有助于轻松育儿——正是这些知识能够指导父母处理棘手的情形，帮助孩子克服各个发展阶段遇到的典型问题，例如分离焦虑问题、喂食障碍问题……通过及早发现障碍的迹象，我们经常可以采取一些简单的补救措施，并能防止孩子的小障碍发展成为严重的障碍。

- 理论有什么好处？/57
- 喂食和喂食理论/60
- 与分离焦虑有关的障碍/64
- 宝宝的主动性带来的麻烦/70
- 排便训练/76
- 与排便训练有关的一些障碍/83
- 早发现，早预防/85

## 第3篇 第18个月到3岁

### 第4章 在巨人国里

宝宝在18个月大时仍然是一个魔法师，语言就是在魔幻中产生的……

- 魔法师/89
- 叽哩咕噜/93
- 驶向大人国的航程/99
- 魔幻与科学/104
- “我”/110

### 第5章 现实教育

“2岁的孩子用什么方法来控制其冲动的行为呢？”是孩子对父母的爱和对自己的行为是否能得到父母的赞同的极其重视，极大地影响着孩子的行为……在语言和思想能够代替行为之前，我们需要对孩子通过生理手段来释放情绪的做法更宽容一些，不能对孩子的自我控制能力期望过高。

- 是非观的建立/121
- 宝宝内在自我控制系统的弱点/131
- 帮助孩子克服恐惧/139

## 第4篇 3岁至6岁

### 第6章 宇宙中心的转变

在3岁孩子的心里，潜藏着有巨大威力的魔幻想法和对自己无所不能的充分信任……在3~6岁这三年中，文明化进程会使孩子从宇宙的中心变成人类社会的普通一员，但并不会丧失雄心……他们已经具有了社会敏感性，并且尊重别人的感受和权利，开始问：“我是谁？”“我从哪里来？”……孩子在3~5岁期间出现的俄狄浦斯情结会对孩子的情感发展产生重要作用……

- 迈向思考的年龄/149
- 老鼠和人/152
- “我是谁？”“我从哪里来？”/160
- 俄狄浦斯情结/168

### 第7章 爱的教育

告诉孩子生殖的事实只是性教育的一小部分，性教育的最重要的目的就是要使孩子形成对自己的身体、性别以及自己的性别角色在现在及将来的悦纳态度……

- 性教育的意义/175
- 父母的困境/177
- 应该满足孩子的多少好奇心？/180
- 如何把性知识告诉孩子？/181
- 父母应起的教育作用/185
- 对父母的认同/189
- 成为一个女孩/191
- 成为一个男孩/195

### 第8章 是非观教育

到了大约4岁或5岁的某个时候，我们会看到孩子的人格中有

了内在控制的迹象……此时，孩子会给自己造成恐惧和幻想中的惩罚……从心理健康的角度来看，什么是好的（有效的）是非观？父母采用什么样的教育方法才能培养孩子建立起有效的的是非观呢？……

- 是非观的萌芽/201
- 管 教/203
- 惩罚的心理学/209
- 道德价值观的获得/219
- 感受的权利/226

## 第 5 篇 结 论

### 第 9 章 孩子人格的未来发展

无论一个孩子的心理天赋在出生时是多么地不同寻常，在其人格发展中，如果没有强烈的家庭情感联系的话，孩子正常的人格发展便会受到阻碍……

- 各种各样的命运/237
- 来自人类错误与灾难实验室的教训/243
- 来自模范儿童院的经验教训/246
- 我们能防止神经官能症吗？/248



第 1 篇

# T H E MAGIC YEARS

## 引言



## 第 1 章

# 女巫、食人魔、老虎和心理健康

### 弗兰克的故事

曾经有个名叫弗兰克的男孩，他的父母想让他成为一个按照现代科学方法养育出来的孩子的典范。他们参考专家著作、订阅各种讲座材料，并且参加了各种对于这个时代来说有点神圣的养育方法和实践课程。他们从中了解了孩子在童年早期的恐惧和神经官能症<sup>①</sup>的成因，怀着世界上最美好的愿望，要养育一个完全没有——噢，就像这个世界上的任何一个孩子所能够做到的那样——焦虑和神经官能症倾向的孩子。

所以，弗兰克的哺乳和断奶以及如厕训练，都是在他适宜的年龄，以适宜的方式进行的。他的小妹妹的降生也是经过对他的发展阶段的精确计算而安排的，以免给他造成心灵创伤。不用说，为了小妹妹的降生，父母采用公认的方法给弗兰克做了大量的工作，对

---

<sup>①</sup>神经官能症又称神经症，是一组较轻的大脑功能障碍的总称，包括神经衰弱、焦虑症、癔病、强迫症、恐怖症、疑病症和抑郁症等类型。人格因素、心理社会因素是致病主要因素。——译者注

他进行了坦率而彻底的性教育。

有可能使弗兰克恐惧的原因都被一一找了出来，并且在弗兰克的父母设计的方案中都被系统地消除了。父母重新编辑和修改了儿歌和童话故事，故事中老鼠的尾巴从来不会被切断，食人魔在进餐时吃的是谷类食物，而不是人肉。女巫和坏人施展的巫术都不会造成伤害，而且很容易被简短的一句话或温和的责备所感化。童话世界里没有死亡，弗兰克的世界里也没有死亡。当弗兰克的鹦鹉因一种致命的疾病而死去时，鹦鹉的尸体在弗兰克午睡醒来之前便被拿走，并换上了一只新的鹦鹉。采取了这么多预防措施，弗兰克的父母发现很难解释为什么弗兰克还是会感到恐惧。但是，弗兰克的确有恐惧。

在2岁时——这是很多孩子都害怕自己会顺着浴缸的排水管而消失的年龄——弗兰克（他很独立，不受任何任性的同伴的影响）也对浴缸排水管感到恐惧。

尽管父母亲为了小妹妹的降生而对弗兰克做了大量的工作，但弗兰克并不期待小妹妹的来临，并且处心积虑地想着把小妹妹赶走的方法。弗兰克提出的比较具有人情味的一个建议是，小妹妹应该被送回到小商店去。（你知道对弗兰克进行的性教育是多么彻底！）

还不止这些。在其他孩子会被噩梦吓醒的年龄，弗兰克也会被噩梦吓醒。不可思议的是（因为你知道，食人魔在弗兰克的儿歌中是被如何改造的），弗兰克在噩梦中是被一个想要一口吃掉他的巨人追赶！

这还不是全部。尽管父母在教育弗兰克时对女巫都做了仁慈化的处理，但弗兰克在自己编故事时，是按照自己的方式除掉坏人的，那就是砍掉女巫的脑袋。

这个故事的要点是什么？它证明了什么？如何养育孩子根本无关紧要吗？现代养育方法只是科学家的痴心妄想吗？我们应该抛弃有关喂养、如厕训练、性教育的信念，而把它们当成对促进孩子的心理健康无关痛痒的事情吗？

父母在喂养、如厕训练、性教育、管教孩子方面的智慧和知识，通过促进孩子对父母的爱和信任以及增强孩子对自己身体的需要和冲动的控制能力，促进孩子的心理健康。但是，最理想的早期训练不会消除孩子内心的全部焦虑，或者去除孩子的世界及其发展过程中无处不在的风险。

我们不应该为此感到震惊——因为没有可以不让孩子经历焦虑就能成功养育孩子的方法。人类发展的每一个阶段，都要面临各种各样的伤害和危险。进而，我们会发现，通过高度警惕地防止妖怪、食人魔和死鹦鹉，并不总是能够促进孩子的心理健康。我们无法避免很多此类恐惧，也不需要这样做。当然，我们不会通过精心安排而故意让孩子体验恐惧，我们也不会做出像妖怪那样的行为来使妖怪这一概念对孩子变得真实起来，但是，当妖怪、食人魔和死鹦鹉呈现出来的时候，最好以一种开放的方式对待它们，并帮助孩子以同样的方式去面对。

我们容易混淆焦虑和神经官能症两个概念之间的关系。实际上，焦虑本身并不是一种神经官能症。前面故事中的弗兰克不会被认为是神经过敏。他害怕浴缸下水管吗？很多2岁的孩子都有这种恐惧。这并不一定是个不祥之兆。弗兰克做过被巨人追赶的噩梦吗？几乎所有的学龄前儿童偶尔都会有这种类似的梦魇。尽管父母做了充分的准备，弗兰克还是不喜欢小妹妹吗？为新宝宝做准备是必要的，并且会使事情变得更容易些，但再多的解释也不足以让一个孩子为一个真实的宝宝以及分享父母的宠爱的真实体验做好准备。

并不是浴缸下水管、关于巨人的噩梦或弟弟妹妹的降生使孩子患神经官能症。孩子将来的心理健康并不取决于在其幻想世界里是否存在食人魔，或者食人魔吃什么之类的问题——或许甚至不取决于食人魔出现的次数和频率。而取决于孩子处理食人魔之类问题的方式。

正是孩子处理自己莫名的恐惧的方式，决定了这些恐惧对孩子人格发展的影响。如果对妖怪和窃贼以及野生动物的恐惧侵入了一个孩子的生活，如果一个孩子对自己想象中的危险感到无助和无法