

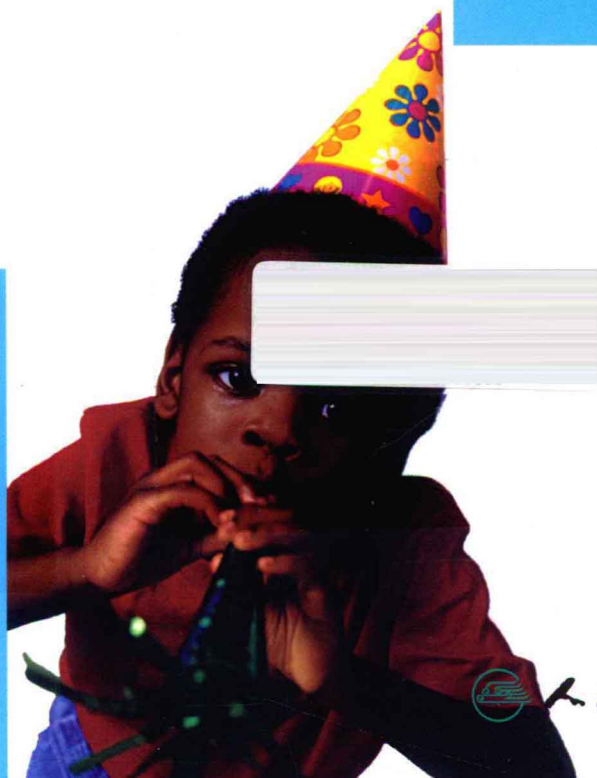
亲子心理健康系列

理解孩子：

3岁

原著 Louise Emanuel

主译 许毅



人民卫生出版社

亲子心理健康系列

理解孩子:3岁

原著 Louise Emanuel

主译 许 毅

译者 邱吉利 徐 嘉

人民卫生出版社

Understanding Your Three-Year-Old / Louise Emanuel
Copyright © The Tavistock Clinic 2005
This translation of Understanding Your Three-Year-Old is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

理解孩子:3岁/(英)爱曼纽(Emanuel,L.)著;许毅译.
—北京:人民卫生出版社,2012.12
(亲子心理健康系列)
ISBN 978-7-117-15993-7
I. ①理… II. ①爱…②许… III. ①家庭教育-教育心理学
IV. ①G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 159158 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询,在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导,医学数据库服务,医学教育资源,大众健康资讯

版权所有,侵权必究!

图字:01-2012-9100

亲子心理健康系列

理解孩子:3岁

主 译:许 毅
出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)
地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮 编:100021
E-mail: pmph@pmph.com
购书热线:010-67605754 010-65264830
010-59787586 010-59787592
印 刷:尚艺印装有限公司
经 销:新华书店
开 本:850×1168 1/32 印张:3.5 字数:67 千字
版 次:2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号:ISBN 978-7-117-15993-7/R·15994
定 价:15.00 元
打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

Tavistock诊所是一家享有世界声誉的临床心理健康培训、研究及学术中心。本套书由从事儿童、家庭和青少年工作的心理专家编写，旨在帮助家长更好地了解其特定阶段的孩子的心理发展过程，为如何建立良好的亲子关系提供了有价值的建议。

亲子心理健康系列

1. 理解孩子：婴儿期
2. 理解孩子：1岁
3. 理解孩子：2岁
4. 理解孩子：3岁
5. 理解孩子：4~5岁
6. 理解孩子：6~7岁
7. 理解孩子：8~9岁
8. 理解孩子：10~11岁
9. 理解孩子：12~14岁
10. 理解有特殊需要的儿童

Tavistock 诊所是一家从事临床心理健康工作,并享有世界声誉的培训、研究及学术中心。诊所自 1920 年创立以来,进行了开创性的工作。诊所的最初目标是研究心理健康问题的预防和治疗基础,以及向专业人员传授这些新兴技术。之后的工作转向创伤治疗、在团体中对意识和无意识过程的理解,以及发展心理学领域影响深远的重要工作。诊所在有关围生期死婴方面的工作,引领了医学专业人士对死产经历的新认识,带来了悲痛父母及家庭进行支持的新方法。20 世纪 50~60 年代心理治疗的系统模式发展起来,该模式关注于孩子和父母之间,以及家庭成员内的交流,并发展为理论知识和治疗技术的庞大体系,后者被应用于 Tavistock 诊所家庭治疗方面的培训与研究中。

“理解孩子”系列丛书在 Tavistock 诊所的发展历史上占据重要地位,分别于 20 世纪 60 年代、90 年代和 2004 年进行了三次全新的再版。每次改版,作者都利用他们的临床背景和专业训练,思考他们观察或体验到的当时社会孩子的“正常成长”过程。当然,社会在变化,这套丛书为了理解孩子长大后与父母、抚养者乃至整个世界的交往方式,也在不断更新。但在这幅变化的图景中,

有一些不变的东西,那就是对儿童发展观点的持续、热情的探索。这种观点有助于我们认清强烈情感和感觉在儿童不同成长阶段中的重要性。

本书延续了本系列丛书的前三本有关儿童发展过程中复杂的也是奇妙的故事。本书可以单独阅读,当然也可以作为本系列丛书的婴儿期、1岁儿童、2岁儿童的后续读物。很显然,孩子新的发展与儿童早期各种类型的发展紧密相连。根据 Louise Emanuel 的精彩描述,3岁的年代是一个摆脱了“宝贝”时代,而进入一个“小大人”的时代。然而,本书并不是3岁儿童的完整故事,实际生活充满了变化。3岁孩子具有更宽阔的社会生活和更深刻的情感生活。简而言之,3岁孩子具有了更清晰的自我认定。本书对此进行了全面的描述。

Jonathan Bradley

儿童心理治疗学家

“理解孩子”总主编

目 录

引言.....	1
发展技能和强烈的意志.....	2
家庭的部分.....	4
处理分离和转变.....	5
你在这本书中会获得什么.....	6
 第 1 章 理解你的孩子.....	8
气质和生活经验.....	8
游戏的作用.....	9
幻想世界	10
感受弱小和掌控感觉	12
潜能:我无所不能.....	12
假想伙伴	13
区分幻想与现实	14
应对紧张	14
对魔法的质疑	15
道德心和移情的发展	16
语言和会话	17
好奇心和问题	20

第2章 家庭生活	22
发展家庭关系	22
恋母(俄狄浦斯)情结	23
母亲的美丽和性感	24
嫉妒及其导致的入睡困难	24
独自入睡	26
小孩子如何管理这种情绪	26
父母:独处时光	27
分离后的重聚	28
得到父母的认同,发展个性	29
父母一起和谐相处	30
父母的角色	31
父母间设定界限	32
对惩罚的不同意见	32
父母放弃竞争、团结合作	34
单亲	34
第3章 家庭的新生儿	37
每个人的变化	37
做决定	37
终止妊娠	38
怀孕的消息	39
婴儿是怎样形成的?	41
兄弟姐妹:友谊和嫉妒	41

弟弟妹妹	41
平衡每个人的需要	42
哥哥姐姐	43
讨论:与朋友间的谈话	46
孩子到来的准备	47
早醒	49
对父母愤怒的攻击	50
卸载情绪	51
去幼儿园	52
孩子的性感觉	53
生日派对	55
婴儿降生	58
 第 4 章 应对愤怒	 60
愤怒和攻击	60
过度的攻击性	61
乱发脾气	64
说“不”	65
贿赂和威胁	67
打	69
 第 5 章 解决问题	 72
如厕	72
放松和睡眠	75

故事书与疏导经历	76
睡眠习惯	78
睡眠困难	79
打扰父母	79
放开	79
意识到担心	80
夜晚的恐惧	81
梦与梦魇	81
夜惊	83
食物癖好和关心饮食	84
挑食的人	86
垃圾食品	86
与行为相联系	87
性别差异与性别认同	88
困难时期	89
说实话:何时说与说多少?	89
 第6章 去幼儿园	 91
说再见	92
分离问题逐渐消失	93
在群体中	94
竞争力	95
假想游戏	96
从群体中休息一下	97

作为父母形象的老师	97
为老师的关注而竞争	98
结束语.....	100
参考文献与推荐阅读.....	101

控一切!”

但是,3岁的孩子还有另外一面呈现出来,更加幼稚,看起来更像婴儿。他有时一下子忙着扮成“在爸爸的办公室整理文件”,一下子又要带纸尿布。他在幼儿园时乖极了,然后脾气暴躁并且疲惫地回家。在家里,他最终放下防卫,释放自己。他或许只是蜷缩在你的大腿上,吮吸拇指或要奶瓶。

一个家长告诉我,她认为自己3岁的女儿和14岁的女儿有着大量相似之处:目中无人,叛逆,好奇,有探索精神,勇于冒险,一有机会就挑战极限,刚才还小鸟依人,转眼就脾气暴烈。这两个发展期有很多相似之处。尤其是他们都具有大量的情绪冲突,刚才还感到内心翻滚,要大发脾气,接着又崩溃大哭,或作威作福。作为一个家长,保持避免对刚刚脱离学步期的3岁孩子寄予太多期望和给他们足够拓展自己空间的平衡是十分棘手的。

发展技能和强烈的意志

孩子的社交范围在这一年扩展了,他们通常变得更容易与幼儿园或家中的小朋友一起玩,享受想象游戏和角色扮演。家长仍然需要严密的监督,挑选游戏伙伴或等待上场,因为分享能使孩子更容易感到兴奋。

3岁的孩子对他身体的发展感到很高兴,并且喜欢户外活动。他能自信地跑,开始跳、蹦和骑三轮车。他或许已经开始游泳或参加体操班。他喜欢画画、简单的工

艺品、猜谜和配对游戏,但是仍然喜欢一些特殊的“婴儿”玩具。他创造性和富于想象力地跟自己或其他人玩游戏的能力在提高,他对语言的热爱也在增加。3岁的孩子喜欢对话,已经学会问“为什么?”并且会无休止地问。他的语言能力不断发展,他学会新的词语,并且会使用听到过的词,有时会断章取义。3岁的詹妮被带去游泳,她的哥哥最近刚改正了科学试卷。当她感受到冰冷的水时抱怨说“爸爸,我真的要在这个 H_2O 中游泳吗?”。露丝周末开了些无伤大雅的玩笑,告诉她幼儿园的老师,“我妈妈是酒鬼”,实际上她的妈妈只是喝了一杯白酒或啤酒而已。

个人品味、喜欢的和不喜欢的,甚至怪癖在这个时期建立起来,这些或许与社会准则不符。多特生日时收到一条镶着彩虹花边的裙子,坚持一整周都穿在她的裙子外面去幼儿园。她的妈妈认为这是一场不值得加入的无意义战争。当加文侦察到一罐非常喜欢的酱黄瓜时,他和他的家人正决定在野餐前散散步。当他被告知只允许在午餐时吃一根时,他什么也没说,但是趁家人散步时,偷偷溜到午餐篮旁。突然,一声巨响,装着酱黄瓜的瓶子摔到了地上。加文以为如果除掉了容器他就能马上吃到黄瓜了。

小孩子喜欢学习更多的技巧,这需要花费耐心和时间。让孩子练习新获得的技能并非总是可行的,比如快迟到时让他练习叠羊毛衫或系鞋带。但是,在父母不忙时,他会有足够的机会练习这些简单的任务。他希望独

立做事。但是另一方面,他需要家长专注的、敏锐的指导,并且花时间鼓励他的努力。

当孩子发觉他那些婴儿般依赖性的需要得到理解和尊重,他就能发展得最佳。但是,他也需要感受到父母对他成长、发展和学习新技能的能力充满了信任。如果他们一直把他当婴儿般对待,替他做所有事,那么他可能会觉得这证明了他没有能力独立做任何事情。另一方面,被逼着过早地靠自己做事的孩子,会发现他很难依靠他人,寻求帮助或指导。

语言和体格发育的速度和进展在一个正常的范围内会有着较大的变化,而孩子在不同的时期学习不同的技能。父母们不可避免地会就他们孩子的成长能力交换意见,这会导致他们之间的一种竞争。如果他们的孩子没有发展得如其他孩子那么快,他们就会担心,但是每一个孩子都会按他自己的速度进步着。只有当某个孩子的确在所有的发育项目都落后的情况下,我们才有理由担心,然后去寻求专业的意见。

家庭的部分

直系亲属组成了孩子世界的基础,提供他一个“安全基础”(由儿童精神病学家约翰·鲍比提出的概念,来源于其关于“依附”作为人类关系中必要一点的理念),由此而敢于去外面的世界冒险。他贴近地观察和倾听,模仿动作、姿势和怪癖。他依靠父母的爱和意愿去尝试并理

解那些他试图通过行为、游戏和言语去交流的东西。他们对他的爱、保护以及身心需求的关注,是使他能对他人发展出同理心、创造有意义的关系、从经验中学习的构成要素。

在这期间,会有重要的影响整个家庭的生活问题要考虑。它常常是源自某个特定时期,如工作压力大、职业变化或晋升等特殊情况,或者母亲计划再次怀孕或计划搬家等问题。可能会有住在附近的祖父母、其他家庭成员或朋友,来帮忙分担这些负荷,但是在流动性极大的当今社会,不能保证这些家庭恰好就住在附近。孩子可能不得不处理与远在国外的祖父母之间的长距离关系,而他们需要父母用远方家庭的照片和纪念品来提醒帮助他们。我们会误以为孩子明白家庭成员住得很远这个概念,但是当问到他的奶奶住在哪里的时候(牙买加),3岁的杰森说,“她住在电话里!”同一个3岁孩子一起生活就是这样一种充满了各种思维反差和疲于应付的日子,虽然让人觉得精疲力竭但也会让你觉得很有收获。稍作休息来充一下电应该是任何一个父母优先考虑的事情,即使只是快步走去商店的过程或是外出去一趟电影院。

处理分离和转变

小孩子和他们父母的一个重要任务就是要处理彼此分离的过程,当孩子扩大视野并且进入家外的社会环境之时。准备以及处理在幼儿园的开始阶段的经历为父母

和孩子未来分离提供了一个重要的模板。很多父母尽可能早地送他们的孩子去幼儿园,因为他们相信这对于孩子习惯和其他孩子相处以便于轻易地融入学校是有益的。

这不一定是正确的——那些在较早婴儿期已经有一段令人满意的和母亲(或父亲)一对一相处经历的孩子,当他们进入团体照护时常常处理得更好,因为他们内心深处拥有一个照顾他的父亲或母亲扮演的无虑画面,画面里他们已经有了一段独占的关系。这使得在后来与兄弟姐妹分享父母或是和一组相互竞争的孩子分享幼儿园老师都变得更加容易。对他们来说,对老师的渴求就像对母亲一样。行为模式经常在家庭里形成,在孩子和他的主要照顾者之间发展的关系中建立。他对外面世界的态度和期盼很大程度上取决于他和对他来说最亲近的成年人的家庭生活经验。

你在这本书中会获得什么

在这本书里,我会试着把你带入3岁孩子生活的世界:他情绪的起和落,他发展玩耍、学习和思考的能力,以及他逐渐增长的体格和言语技能。我们都知道,每个孩子都是唯一的,循着他们自己独特的道路发展。但是,3岁的孩子在许多方面还是相似的。此书包含了来自广泛的社会与民族背景的孩子和他们特殊生活经历的例子;我希望至少其中有些例子会和你类似。我会描述一

些关于3岁孩子的普通尝试、担忧与喜悦,也会建议在哪些时候小小的困难和行为怪癖会令人担心而寻求家庭以外的帮助。3岁孩子身上即使是最执拗和过激的行为也会在后面几年冷静下来,还会有助于孩子发展个性的活力,那是值得在心里默默忍受的。如果我们全都遵照同样的方法思考和做事,那生活将会相当无趣。