

接纳孩子

升级版

父母的接纳，奠定孩子一生的幸福

深受父母喜爱的儿童教育专家
中国的斯波克博士

小巫
著



广西科学技术出版社

接纳孩子

升级版

小巫著

图书在版编目(CIP)数据

接纳孩子(升级版) /小巫著. —南宁:广西科学技术出版社, 2013.7
ISBN 978-7-80763-987-9

I. ①接… II. ①小… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第115843号

JIENA HAIZI (SHENGJIBAN)

接纳孩子(升级版)

作 者: 小 巫
策 划: 张 俊
责任编辑: 陈 瑶 李 静
营销编辑: 栗 伟

装帧设计: 非凡工作室
责任印制: 陆 弟
责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-53202557 (北京)
传 真: 010-53202554 (北京)
网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开 本: 710mm×980mm 1/16
字 数: 140千字
版 次: 2013年7月第1版
书 号: ISBN 978-7-80763-987-9
定 价: 32.00元

邮政编码: 101109
印张: 15.5
印次: 2013年7月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557

目录

Contents

第1章 安全感，儿童生命发展的地基 / 13

分离焦虑来源于父母内心 / 17

黏人是儿童迈向独立的第一步 / 20

家庭动力影响孩子安全感 / 22

怕生值得庆贺，认生不是错 / 24

儿童不宜离开父母寄读 / 25

都是寄宿的错 / 27

面对事业和分离 / 29

在成人身上找原因 / 32

“婚内单亲”母亲的困惑 / 33

降低行为标准，一切云开雾散 / 36

高标准严要求泯灭安全感 / 38

吃手为减压 / 40

不要强迫孩子迎合成人 / 42

好胜心强的孩子缺乏安全感 / 47

孩子被迫去“偷”妈妈的爱 / 49

不要当着孩子表扬其他孩子 / 52

捍卫孩子的安全感 / 54

第2章 叛逆，儿童情商发展的过程 / 59

不听话是成长的表现 / 63

宝宝为什么会发脾气——认识儿童的“怒” / 65

请留在他身边 / 67

尊重孩子的选择 / 70

宝宝怕医院，妈妈有对策 / 72

压力导致“退化” / 74

负面情绪是成长必经之路 / 76

接纳孩子的负面情绪 / 77

遭遇秩序感 / 80

孩子懦弱的根源 / 82

孩子说狠话的背后 / 84

正视自己内心的恐惧 / 87

认识孩子的本性 / 89

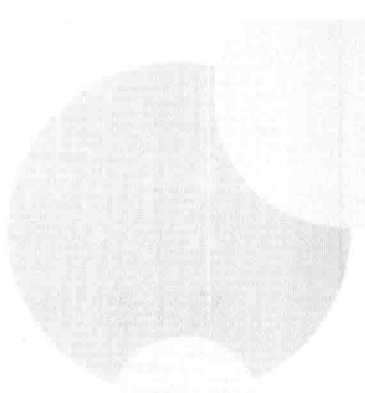
叛逆是有独立意识的表现 / 91

暴力≠权威 / 92

孩子的发展要顺其自然 / 94

让孩子做生活的主人 / 96

父母是什么样的人，孩子就是什么样的人 / 98



第3章 玩耍，儿童认知发展的途径 / 101

贪玩是儿童的天性 / 104

对身体的探索是最基本的智力开发 / 105

花样翻新才玩得久 / 108

玩出好奇心 / 109

越玩越聪明 / 111

帮助宝宝建立自己的玩伴圈 / 113

模仿是最重要的学习方式 / 115

成年人在玩耍中扮演的角色 / 117

玩耍，培养宝宝的社交能力 / 119

贪玩的宝宝个性乐观 / 121

自在玩耍，发展创意思维 / 123

会玩的孩子更成熟 / 125

不必规定孩子玩什么 / 126

为了孩子的身心健康，请关掉电视和录音机 / 128

尊重孩子的意见 / 130

精神充实最重要 / 131

第4章 冲突，儿童社交能力发展的助手 / 133

小儿不会分享很正常 / 136

在群体接触中学习分享 / 139

为何宝贝如此“没礼貌” / 141

多接触外界才能解除认生戒备心 / 143

单亲的孩子更怕生吗 / 145

有些孩子天生内向 / 146

孩子在打闹中成长 / 148

示范胜于批评 / 151

适度打闹没有坏处 / 152

不要给孩子贴上“爱打人”的标签 / 154

老师 ≠ 社会 / 156

没有百分百的幼儿园 / 158

内向的孩子尤其需要保护 / 161

孩子的情绪是家长内心的反射 / 162

让孩子自行解决与同伴之间的矛盾 / 164



第5章 规则，儿童健康发展的护卫 / 167

吃饭是孩子的任务 / 170

选择有规矩有原则的抚养人 / 171

树立规则从家里开始 / 173

慎用“time out” / 176

在生活中调整习惯 / 179

孩子赖床不要指责而要商量 / 180

耐心等待孩子准备好独立入睡 / 182

不必戳穿假话 / 183

不要过度认同孩子的痛苦 / 186

解除成年人对孩子的心理依赖 / 188

明确疆界和原则，并佐以积极倾听 / 190

失恃的孩子也需要牢固的疆界 / 193

自信心来源于承担生活责任 / 196

让孩子自己管自己 / 200

孩子是独立完整的人 / 201

换一个角度来看，柳暗花明 / 203

好习惯的养成需要具体帮助 / 205

家庭动力关系影响孩子行为 / 207

第6章 性别，儿童与生俱来 /211

怎样处理孩子抚摸生殖器的行为 /214

面对宝宝的探究，做好思想准备 /216

宝宝摸乳房与性无关 /218

女孩子喜欢漂亮女生是在学做女人 /220

不要跟儿子像情人那样吵架 /223

关掉电视电脑，用心亲子互动 /225

儿童自慰行为很正常 /227

恒定的慰藉物给孩子安全感 /229

儿童恋物癖需要专业治疗 /230

接纳同性恋的孩子 /232

附录 /235

接纳孩子

升级版

小巫著

图书在版编目 (CIP) 数据

接纳孩子 (升级版) / 小巫著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2013.7
ISBN 978-7-80763-987-9

I. ①接… II. ①小… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第115843号

JIENA HAIZI (SHENGJIBAN)

接纳孩子 (升级版)

作 者: 小 巫

策 划: 张 俊

责任编辑: 陈 瑶 李 静

营销编辑: 栗 伟

装帧设计: 非凡工作室

责任印制: 陆 弟

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

邮政编码: 101109

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开 本: 710mm × 980mm 1/16

字 数: 140千字

印张: 15.5

版 次: 2013年7月第1版

印次: 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-987-9

定 价: 32.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557

序言

转眼间，《接纳孩子》第一版面世已经四年了。今年借着续签出版合同之际，将这本书重新修订一番，以新的面目和读者相聚。

这其实是一本“绝版”书，个中有两方面原因：

其一，从2002年到现在的十多年间，我陆续撰写了九本书，翻译了一本书，也就是说，在我的名下，现在有十本书在市面上发行。在育儿/教育类书籍中，《接纳孩子》是我个人感觉比较满意的一本；不像其他几本书，尤其是最早那套系列四本，出版甚至再版之后就立刻开始产生遗憾，每隔几年就恨不得全部召回，彻底改头换面之后再放回去。十本书中仅有这么一本令作者安心的作品，禁得住时间考验，算是罕见了。

其二，近年来，我已经停止为刊物或网站撰写专栏，尤其是问答类专栏。无论是个人咨询，还是公开讲座的互动环节，我也都停止给父母提供解决方案。纵观多年的经验，父母提问“吾家小儿之ABC情况、请专家给XYZ解决办法”是最无效的咨询方式。父母对孩子情况的描述，往往带了很多主观的评判，经常离真相十万八千里；而我们这些“专家”又不具备千里眼和顺风耳，并不认识人家孩子、不了解其家庭结构与动力模式，无法获悉问题



全貌，怎可妄自尊大凭空给人家出谋划策呢？

更进一步，解决方案仅仅是“术”，而父母的“三观”及其派生出来的教育理念，则属于“道”。悟清了“道”，家长可以依据自己的智慧而开发出最适合自己家庭情况的“术”；不悟道、仅求术，拿多少“术”回家也不好使。因此，我更加注重与父母论“道”，在“术”的层面，则并不根据一次提问就评判，而是探询其家庭整体情况，用更多提问的方式，让父母反思自己、开动脑筋、独立判断、得出结论。

父母一提问，专家就洋洋洒洒、挥斥方遒，出主意、开药方，的确会显得专家很有学问，却对父母的成长毫无帮助，甚至会导致读者依赖权威。若想让孩子成长为有独立思考能力的人，父母首先要做到这一点；具备智慧和爱心的专家，会按捺住伸手的冲动，尽其所能佐助求助者自行找到问题所在、琢磨出应该改变什么，从而获得自信、成长成熟。

按照这种思路来看《接纳孩子》，我暗自庆幸大部分的解答都是在为孩子做“辩护律师”，力图让读者理解孩子行为的根源；“药方”并不多，因此四年后再读，并不觉得有很多遗憾。此次修订，增加了一些案例，修改了一些不恰当的概念和做法，加入了“无条件养育”理念及P.E.T.（父母效能训练）亲子沟通手法。

这本书里大部分问题和解答，来自于2006年~2009年我在《心理月刊》网站上“专家答疑”栏目里主持的“育儿”专栏。借第一版成书之机，我将每一个问题都扩充解答了一遍，文字量至少增加了一倍，使得该解答不仅仅针对当事人家长和孩子，而是具备更加广泛的意义和共性，让更多的读者产生共鸣。在某些问题中，我也就相关话题进行详细论述，并给读者标明了重点。

另外一部分文字，是从当年我给《父母世界》、《妈咪宝贝》、《都市

主妇》等杂志撰写的专栏文章里挑选出来的，分别归纳到六大分类里。这六个类别都属于父母们最关心的话题，也是近年来我一直在宣扬的理念。如果要我划出重点之重，下边几段话极具代表性：

* 孩子的状态是成年人内心状态的镜像，成年人内心是什么样子，孩子就会忠实地表现出那个样子。

* 亲子关系是一切关系的基础，孩子会将与父母的互动模式带入与自己、与他人、与世界的互动模式当中。

* 孩子的任何行为都是正常的。无论他们的行为在我们看来多么荒谬，都是孩子对周围环境的一种正常反应。如果想改变孩子的某些“异常”行为，必须改变他们所处的环境，只要成年人改变了，孩子也会改变的。

* 一个没有得到足够关注的孩子，会花费很多精力去获取成年人的关注，不管这关注是正面的还是负面的。这种额外的精力则掠夺了孩子发展自我的空间。

* 孩子会牺牲自己身心两方面的健康，来满足父母的心理需求。

* 儿童的自信心来源于生活的独立自主能力，尤其是动手能力，其实也就是承担责任的能力。

撰写问答式书籍的一个好处就是，读者不必从头到尾按照顺序阅读，而是可以跳跃式地随意翻看，碰见自己感兴趣的问题就仔细看看，如果是暂时与己无关的问题则可以暂时忽略不计，以后有了疑问再过来查看。

而在撰写过程中遇到的最大困惑则是，父母们通过网络发送过来的问题，因篇幅所限，往往信息量不够，面对每一封来信，我都需要仔细琢磨，力图透过文字看到当事人家庭状况，在回答问题的时候也三思而行，避免因误解而产生误导。

写自己的孩子，可以畅所欲言，好也罢赖也罢，都是我自曝家私。写别



接纳孩子 (升级版)

人家的孩子则感觉如履薄冰，慎之又慎，既希望把观点说清楚了，更希望给对方留下思考和成长的余地。

时间所限，匆忙之间截稿，心中难免惴惴。关于孩子，无论写多少，都有一种挂一漏万的感觉。最后想说的，还是那句老话：父母们要有自己的判断，无需盲从。

小巫

2013年5月28日

目录

Contents

第1章 安全感，儿童生命发展的地基 / 13

分离焦虑来源于父母内心 / 17

黏人是儿童迈向独立的第一步 / 20

家庭动力影响孩子安全感 / 22

怕生值得庆贺，认生不是错 / 24

儿童不宜离开父母寄读 / 25

都是寄宿的错 / 27

面对事业和分离 / 29

在成人身上找原因 / 32

“婚内单亲”母亲的困惑 / 33

降低行为标准，一切云开雾散 / 36

高标准严要求泯灭安全感 / 38

吃手为减压 / 40

不要强迫孩子迎合成人 / 42

好胜心强的孩子缺乏安全感 / 47

孩子被迫去“偷”妈妈的爱 / 49

不要当着孩子表扬其他孩子 / 52

捍卫孩子的安全感 / 54

第2章 叛逆，儿童情商发展的过程 / 59

不听话是成长的表现 / 63

宝宝为什么会发脾气——认识儿童的“怒” / 65

请留在他身边 / 67

尊重孩子的选择 / 70

宝宝怕医院，妈妈有对策 / 72

压力导致“退化” / 74

负面情绪是成长必经之路 / 76

接纳孩子的负面情绪 / 77

遭遇秩序感 / 80

孩子懦弱的根源 / 82

孩子说狠话的背后 / 84

正视自己内心的恐惧 / 87

认识孩子的本性 / 89

叛逆是有独立意识的表现 / 91

暴力≠权威 / 92

孩子的发展要顺其自然 / 94

让孩子做生活的主人 / 96

父母是什么样的人，孩子就是什么样的人 / 98
