

亲子心理健康系列

理解孩子：

2岁

原著 Lisa Miller

主译 许毅



人民卫生出版社

亲子心理健康系列

理解孩子：2岁

原著 Lisa Miller

主译 许毅

译者 陈攀攀

人民卫生出版社

Understanding Your Two-Year-Old/Lisa Miller
Copyright © The Tavistock Clinic 2004
This translation of Understanding Your Two-Year-Old is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

理解孩子:2岁/(英)米勒(Miller,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 978-7-117-16141-1

I. ①理… II. ①米…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 159163 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:01-2012-9099

亲子心理健康系列

理解孩子:2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:2 字数:38 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 978-7-117-16141-1/R·16142

定 价:12.00 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。

本系列丛书中的前两本已经详细描述了宝宝的世界和一岁孩子的世界。作者 Lisa Miller 所震惊的是一个 2 岁的孩子真的很幼小。事实上,一个 2 岁的孩子如果没有成人的大量帮助是生存不了的。然而,前几本书给我留下深刻印象的是数量惊人的经验,包括了一生中前两年很多复杂的情感经验。Lisa Miller 对孩子瞬息万变、富有情感的感觉观察得非常仔细。为了和整套书保持一致,作者在考虑人际关系时,并没有回避情感冲突和强烈的挫折感,因为这两者也是故事发展的正常组成部分。这就是生活,不是更遥远、更浪漫的一个画面,也不是无法忍受冲突的一个画面。

Jonathan Bradley

儿童心理治疗学家

“理解孩子”总主编

引言	1
第 1 章 自我意识	4
探索世界	5
“我能做这个”	6
“不”这个词	8
冲动的 2 岁	10
稳定和改变	12
第 2 章 学会照顾自己	13
吃饭	13
睡觉	16
如厕训练	18
总结这些问题	20
第 3 章 人际关系	22
母亲和父亲	22
妈妈和爸爸	23
新生婴儿	25
兄弟姐妹和朋友们	29

日托班、保育员与保姆	34
第4章 身体和思想的发展	36
玩耍	36
书籍	38
玩具与游戏	40
想象力和幻想	41
交谈和交流	42
电视和视频	44
在小孩子世界中的成年人	45
第5章 父母亲	47
艰难的工作	47
何时担心	49
家庭的困难	51
蹒跚学步期的麻烦	52
复杂的家庭状况	53
总结	55
推荐阅读	58

做父母的有时会忘记,2岁的孩子还太小。但跟刚出生那会儿相比,2岁的孩子已经进步很多了。回想最初的时候,宝宝刚出生时是多么的脆弱,完全需要依赖别人。所有事情都需要为这个小宝宝做好,不仅仅是喂养他,还要保护他,给他温暖,经常给他做清洁,甚至还要为他们着想,并照顾到他们的感觉。宝宝并不知道他们要什么,也不能正确地认识自己的感觉,我们必须靠推理和直觉来读懂他们的感觉,从而猜测并理解他们的需求。

当宝宝满2岁的时候,情况又会有很大的不同。在2岁到3岁之间,宝宝会开始实质性地掌握并发展照顾自己的能力。宝宝在2周岁的时候已经完全开始移动了。宝宝会自己走过来找到我们,会自己跑过来拿东西,会以一个难以琢磨的不合适的方式飞奔过来。宝宝开始会表达自己的观点和愿望,有自己的思想,有表情的交流,说话也说得越来越流利,开始有清洁的意识,并逐渐学会自己上厕所。毫无疑问,他们是具有好恶、渴望、勉强等成熟特点的独立个体。

然而,这种独立是相对的。作为父母,我们可能会被一个2岁孩子的辉煌成绩迷惑了。有些2岁的孩子喜欢流利的对话,有些喜欢问问题,还有些则更喜欢保存能量

去玩玩或者与比他大的孩子一起玩。当然，他们也是按照一定的速度在成长和改变。但事实上，2岁还是太小，他们最大的愿望就是独立。罗伯特(Robert)的爸爸听他2岁儿子说他自己如何聪明：他会打开冰箱，找到一盒果汁，把吸管插进去；找到一个奶酪，并打开，然后坐下来吃掉奶酪喝掉果汁。事实上，这是非常动人的，2岁的孩子会很强调自己不需要帮助就能自己吃饭。但是，我们都知道，其实罗伯特完全是依赖把食物放进冰箱里的那个人。

人类有长时间的依赖性；2岁的孩子很少有机会自己独立生存，就像罗伯特，在身体上他是依赖于把果汁和奶酪买回家的爸爸，心理上他也是依赖他人的。一个2岁的孩子需要很多的爱护和关心。当孩子已经过了脆弱的年纪，家长通常会感到放心又带一点儿失落，但要知道，这个世界对于2岁的孩子来说还是一个大谜团。这个适用于现实生活中托儿所或家里的厨房、道路、公园和花园，也适用于其他人的世界，独立且不同的人，孩子喜欢或不喜欢的人，不听从孩子要求的人。孩子头脑中的思想、情绪、希望、恐惧和欲望的世界对于他们自己来说也是很神秘的。

在生命中的第三年，对于孩子来说还有很多东西等着被发现。孩子以极快的速度在成长，他们有着惊人的学习能力。但一个2岁孩子的大部分时间，在身心上都需要一个成人的陪伴，他需要保护、指导、看护以及刺激。然而，2岁的孩子对于周围的每一件事不仅仅是感兴趣，

而是非常地感兴趣。希望这样一本小书内容能与人们对孩子孩子的兴趣一致。它可以概括 2 岁左右的小孩,因为他们都处于人生的相同阶段。但是没有两个完全相同的孩子,重要的是要记住孩子不同的成长速度。就像一个妈妈,她记得她儿子 2 岁半的时候还几乎不能开口说话,当时她很担心。这个妈妈还记得,她的邻居很担心她儿子每次看见小马桶都要尖叫;她妹妹很担心她的双胞胎女儿学走路很迟很胆小。现在看来,这三个孩子都能正常开口说话,能走路,能正常如厕。

2 岁的孩子处于婴儿和幼儿的交界时期。他们急切地想要长大,充满着野心,不断地理解并有成就。但是这种成就是脆弱的,一个聪明的孩子也很容易就崩溃了,我们看到的还是一个宝宝,需要很多亲密培育的婴儿。

第 1 章

自我意识

性格成长既决定于遗传因素,环境也同样重要,而且两者相互作用。人们花费大量时间试图探究环境因素和遗传因素两者之间谁占主导的问题。确切地说,在性格形成的过程中,自然因素或养育因素都无法单独起作用,而是两者相互作用的结果。毫无疑问,我们每个人天生具有独特的个体,有独特的天赋和潜力。但天赋的发展和潜力的实现在很大程度上受环境的影响。一颗橡树种子不可能长成一朵郁金香,长成一棵巨大的橡树不仅仅跟它的遗传因素相关,还跟它生长的泥土以及随后发生的一切有关。

一个 2 岁的孩子,已经清晰地形成了一个独特个体的意识,即“我就是我”和“我能做这件事”。就是在这个年龄,孩子开始使用“我”这个词,这比准确运用词汇的意思更重要。蹒跚行走的幼儿在这个年龄开始探索个人的世界,并用自我的方式开始了迈向成人的漫长旅程。

探索世界

对一个2岁儿童来说,最吸引自己并感觉振奋的就是外部世界。1岁时微笑着不予理会的事情,现在都开始关心和思考。客观地说,1岁的孩子还停留在与周边成人接触的程度。比如给他一个电话机,他可能会模仿成人把电话机放在他的嘴边和耳边。或者他们会满足于让大人看到一个真实的打电话的过程。这只是众多关于理解能力的例子中简单的一个。

而2岁时,则会发生完全不同的事情。作为成人,我们理所当然会认为无数已经从这个世界上学会的事情是理所当然的。比如,电话机在他们眼里不仅是人类千百年来努力的结晶,还是非常难以理解。爸爸怎么可能在电话上?在学步孩子的观点中,爸爸要么在这儿,要么不在这儿。甚至“不在这儿”也是一个可能的观念。什么意思呢,在其他地方?当然,当孩子的脑子里有完整的图片时会好一点儿,他会回答“爸爸在奶奶家”、“爸爸在花园里”甚至“爸爸在飞机上”。但是他什么时候开始有“爸爸在奶奶家,他打电话给我们”的想法呢?

Lucy的孩子Ned就必须经常面临这个问题,因为他的父亲常常在离他住的地方很远的城市里工作,然后爸爸就经常在电话上。Lucy有大量的机会观察Ned听这些电话时的改变。当Ned第一次认识到这件事时,他感到带着些疑惑的高兴,除了有些失真,电话那头的声音

听起来真的像爸爸。他经历了不同的时期。有的时候他看上去不仅疑惑还紧张。他会拒绝接电话就好像里面有令人害怕的魔法。爸爸一定要进到这个小黑箱里去吗？Ned 刚刚才理解爸爸可能不在或者仍然在这个观念。他可能会想爸爸在奶奶那里，一个他们都知道的地方。但是“在伦敦”？什么是伦敦？如果你在伦敦，你怎么可能同时在电话里？Ned 学会听爸爸讲话，有时还乐于听，有时有点痛苦，因为他不喜欢爸爸不在身边。但是他3岁时就几乎不再这样了，他开始自发地与电话里的爸爸对话，他好像从头到尾都相信他跟电话说话就像爸爸在他身边时跟爸爸说话一样。

可能你会觉得我小题大做了，但是我会尽力解释对于一个幼儿来说学习和适应我们的日常生活是一件多么复杂的事情。太多东西需要学习了。但是每当孩子理解和精通一些东西后，就离成熟更近一步了。Ned 会放弃他关于电话魔法的想法，是因为他开始逐渐理解电话是怎么工作的，怎么使用电话。同时，他开始意识到自己有能力做事情，并感觉到自己是一个拥有能力的人，并不是魔法能力，而是真正的能力。

“我能做这个”

学步的小孩正在学习哪些是他们能做的，哪些是他们不能做的。这是一个极端的年龄。没有什么比一个不高兴的失望的小孩更糟透，没有什么比一个纯粹的开心

的小孩更令人高兴。他们采取极端的态度对待生活,当然结果是完全不平衡的。正像他们仍然不太信赖他们的脚,至少他们不能理解如果跑步不看路的话就会摔倒,他们不信任自己的感觉和反应。事实上,这个年龄的儿童很孩子气,甚至像婴儿一样幼稚,有时我们也会责备他们。

当这些孩子无法处理一些事时,就很容易崩溃。比如 Sarah 不能开门时,她会突然倒在地上哭泣。即使她爸爸帮她把门打开,她的情绪也不能立即好转:她希望能自己打开门。她不能忍受被关在门外的事实,她也并不认为有些事情她父亲能做而她不能做。她感到微不足道、绝望和丢脸。在另外一些情况下,她则会有完全不一样的感觉,很高兴。比如,爸爸把她的自行车拿来给她,她会感到自己像一个很开心的小公主并迅速跑开。她的爸爸有时会想“成为 Sarah 是一件很糟糕很无聊的事”。

Sarah 可能是真的很霸道。有时她似乎想把她的意志强加到每个人每件事上。这是一个没有意义的思维状态,只有到了3周岁才会结束,但是她现在只有2岁,所以我们一眼就能看到这种状态。重要的是,要学会思考为什么这么小的孩子会经常专横,并要记住专横可能是针对自我感觉弱小的一种防护。

学步小孩对于这个世界的部分极端观点跟他所处的年龄和时期有关。学步小孩的身体很小,我们成人的身高几乎是他们的三倍,可以想象对于小孩来说是多么的巨大。我们人类平均身高的两倍就已经超过3米高,看起来就像一棵大树。所以我们肯定看上去是极其强大、

知识渊博和惊奇不断的。

一方面,值得庆幸的是父母比小孩年龄老、体形大、更强壮以及有经验。我们有时能看到小孩喜欢被看护,并感谢那些帮助他们保管和分类东西的人,他们会享受一个拥抱、一个亲吻和一点骄横。Sarah 既有能力又有活力,但也非常容易崩溃。在托儿所里,她需要付出很大的努力与不确定的想法作斗争。到家时,她就会心情不好,开始使唤她的父亲,拒绝吃饭,甚至到处发脾气。接她回家的父亲常常能看到她正努力让自己长大。她的长大,指的是一个小孩要长大成为高大和有能力的成人的想法。

很幸运,Sarah 的父亲只是一个比她大的普通成年人并不是巨人,父亲知道 Sarah 需要安抚和舒适,她不需要兴奋和分心,只需要安静和专注。否则更糟,她会彻底说不,不喝茶,不洗澡,不睡觉。

“不”这个词

2岁就开始思考“不”这个词的影响力。从某方面来说这是个好现象。我们不希望孩子长大后不会维护自己或者不会拒绝对自己不利的东西。问题在于学步的小孩刚刚开始成长,他们不知道什么事情对自己有利,他们只是刚开始意识到自己的能力。但是,孩子知道他们喜不喜欢,也有能力拒绝他们不想做的事情,只是她有了自我成长意识,并开始感到她能说“不”了。

2岁的小孩就好像是一块未经雕琢的璞玉。他们会

拒绝那些看起来恶心的东西,但却完全不记得之前接受过。他们需要别人体贴,但自己却做不到。你会习惯性地陷入孩子们的模式中并加入他们的战争。这是一场眼神之间的战争,因为你体形更大,在力量上占优势,但你回头就会发现这种战争并不能解决什么事。

当然,大多数时候要想做成任何事都必须自己负责。一个叫 Deb 的母亲带着她的孩子 Alex 一起去工作。Alex 很喜欢,但是最后他过度兴奋地绕着桌子跑,引起了很多惊险。到了该回家的时候,Deb 一抓住 Alex,他就开始尖叫。为了不引起更多的注意,她先说了声 Alex 过来,然后她一边说再见一边将他抱了出来。在 Alex 吵闹的抗议声中,她听到了一个男同事相当羡慕的声音,“他被你培养得意志坚强,Deb”。下楼梯时,Alex 还在吵,Deb 同情地跟他说话,然后把他绑在他的车座上,Deb 开车时看到他把拇指放进嘴里并在点头。第二天,Deb 没带 Alex 去办公室,那个同事跟她说,“我看到他和你打成平局了。”她笑了,这说明那个同事认为双方都没有被镇压。

可能这就是我们要好好想想的,跟孩子之间的战争不同于我们成人之间的战争,我们真的很生气很激动,无法控制。很多父母都有没控制住脾气,而事后自责和抱歉的经历。孩子的原始自然的感觉常常会惹火我们。很难选择是控制自己的感觉,还是对自己说“不”。

让孩子认识到“不”这个词是一个重要的好词,是一门很难的功课。但至少,他们自己说的时候,这是一个极好的词,而听到别人对他们说的时候,这就是一个可怕的