



对于孩子来说，重要的不是礼物而是妈妈的深度陪伴

BEING THERE
why prioritizing motherhood
in the first three years matters

不缺席的妈妈

3岁前给孩子全然的陪伴



原美国
儿科学会主席
赞许推荐

【美】埃里卡·柯米萨（Erica Komisar）著
马亚婷 马颖 译

陪伴的质量不能代替陪伴的时间
3岁前，妈妈充分的陪伴无可替代
前3年的用心陪伴，将奠定孩子一生的安全感



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

BEING THERE
why prioritizing motherhood
in the first three years matters

不缺席的妈妈

3岁前给孩子全然的陪伴

【美】埃里卡·柯米萨 (Erica Komisar) 著
马亚婷 马颖 译

Being There: Why Prioritizing Motherhood in the First Three Years Matters by Erica Komisar/
ISBN 9780143109297

Copyright: © by Erica Komisar

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with the Tarcher Perigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

本书由 Tarcher Perigee 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可的出口，视为违反著作权法，将受法律制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2017-8760 号。

图书在版编目（CIP）数据

不缺席的妈妈：3岁前给孩子全然的陪伴 / (美) 埃里卡·柯米萨 (Erica Komisar) 著；马亚婷，马颖译。

—北京：机械工业出版社，2018.9

书名原文：Being There: why prioritizing motherhood in the First Three Years Matters

ISBN 978-7-111-60694-9

I. ①不… II. ①埃… ②马… ③马… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 184339 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：刘文蕾

责任编辑：刘文蕾 王蕾

责任校对：张 力

责任印制：张 博

三河市国英印务有限公司印刷

2018 年 9 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm × 239mm · 13.75 印张 · 172 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-60694-9

定价：45.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：(010) 88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：(010) 68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

金书网：www.golden-book.com

封面防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

献给我最亲爱的丈夫乔丹，他是我最好的朋友和灵感的源泉，他的爱与支持，使这本书成为可能；献给我可爱的孩子们，布莱斯、乔纳斯和索菲亚，他们教会我的比我教他们的还要多，我每天都因为能成为他们的母亲而心怀感激；献给我的母亲伊迪丝，她把母爱视为比其他一切都重要的东西，她的温暖、慈爱和养育方式一直是我的榜样。

孩子们不是对重要工作的干扰，他们才是最重要的工作。

——C. S. 路易斯

对你的孩子来说，最重要的不是你的礼物而是你的陪伴。

——杰西·杰克逊

没有一个方法可以让你成为一位完美的母亲，但有很多方法能够让你成为一位好母亲。

——吉尔·丘吉尔

引言

10年前我开始筹划写一本书，讨论如果妈妈忽视育儿问题、对孩子疏于照料时会给孩子带来哪些影响。后来我意识到我需要推迟这个计划，因为如果这本书的写作占据了我主要的精力，那么我就无法充分陪伴自己的孩子了。

现在我的孩子们都已经成为青少年，他们一周的大部分时间都在上学、参加其他活动或约见朋友，待在家的时间很少。当孩子们回家时我依然会在家中陪伴他们。当十几岁的儿子走到门口给我一个拥抱时，我意识到他仍需要我的陪伴，但已不像小时候那样，需要我投入那样多的精力。孩子们已不再住在家里，虽然他们仍需要我，但我不需要用大量的精力去照顾他们物质上和情感上的需要。这让我有更多的时间和更广阔的心理空间，我意识到写这本书的时机到了。事实上，我们可以在生命的不同阶段完成不同的事情。在孩子小时候，如果我们不能亲身陪伴孩子，给予孩子情感上的安慰，那就很难培养出健康的孩子。当我们把大量时间用于工作或是其他兴趣之中时，对孩子的情感需求就不那么在意和留心，无法用心陪伴他们。

在美国，关于职场妈妈和全职妈妈的争论依然很激烈，这让我感到很难过。因为我们不是支持所有的妈妈，而是把职场妈妈和全职妈妈分离开来。不论是职场妈妈还是全职妈妈，每位妈妈都要面临平衡自己与孩子之间需求的问题。而作为职场妈妈，我需要决定什么时候回去工作，以及当我的孩子们还很小的时候工作多长时间。

这本书关乎孩子们的身心健康，同时也关乎妈妈们的健康和幸福。我们可以取得曾经梦想过的所有事业上的成功，但是当孩子经受痛苦时，我们也同样遭受痛苦。即使我们取得了世界上所有职业上的成功，但是因为在孩子幼小时对他们的需求不够敏感或缺乏同理心，从而使孩子怨恨我们，甚至更糟糕的是孩子可能在某些方面存在缺陷，当孩子抑郁、焦虑，不能和其他人建立和维持深入的情感关系，作为母亲我们还能真正感到幸福和满足吗？

许多父母经常有罪恶感，因为他们力量太有限，在相互冲突的责任之间左右为难，不能为孩子付出足够的时间和精力。我认为有一个解决办法，但是这需要父母审视他们的核心价值观，需要把家庭放在第一位，我们的社会也要变得更加以儿童为中心。我们需要了解和尊重母亲在孩子生命中独一无二的位置，特别是在孩子3岁以前。

我是一名精神分析学家，在纽约开了一家私人诊所，在过去的24年里，我的工作重点集中于研究母亲与孩子之间的关系。刚开始我是一名社工，后来是育儿专家和精神分析学家，治疗儿童和成人因早期关系缺失和创伤而产生的心理问题、幼儿的行为和发育的问题，以及大一点的孩子和青年人的抑郁、焦虑和各种成瘾问题。通过治疗过程中所获得的一手资料，我逐渐了解到母亲在幼儿日常生活中情感和身体上的缺席同孩子的一些疾病症状和失调表现之间的联系。越来越多的父母因为孩子的各种各样社交问题、行为问题或发育紊乱来找我。我很清楚这些症状通常和孩子过早与母亲分离有关。不论是在外工作还是全职在家，尽管母亲们的意图是好的，但她们可能不知道如何陪伴孩子或是如何发现孩子陷入困境中的迹象。

作为一名治疗师，我的工作可能让人们感到不舒服，但这样他们才能改变，最终才能过上更加快乐和满意的生活。你可能会不喜欢我将在这本书中说的一些话。如果你已经是一位母亲，或是你在考虑要一个小孩，我说的话可能让你感到内疚和不舒服。如果你想要个小孩，我希望我所说的能让你更清楚自己面临的选择。

我和我的同事搜集了大量的研究成果、统计资料和案例，来充分证明我们的社会正在使我们的孩子出现越来越多的问题：从幼儿期到青春期，孩子们在情感上、社交上和行为上出现的问题（如多动症、焦虑、抑郁等）正在急剧增加。

统计结果令人震惊。根据美国疾控中心（CDC）的统计，美国4~17岁的孩子中，有11%的孩子被诊断为多动症。多动症从2007年到现在急剧增长了16%，其中2/3的孩子接受了兴奋剂药物治疗，例如哌甲酯和阿得拉，而这两种药物都有明显的副作用¹。

2011年的数据简报描述了2005~2008年美国全国健康及营养状况调查的主要发现。疾控中心报道：自1988年以来，12岁以上服用抗抑郁药物的儿童数量增加了400%。事实上，12岁以上的美国人现在有11%在服用抗抑郁药。2011~2012年服用治疗精神疾病的非专利药物的青少年比例上升到19.4%。在较小的孩子中，被诊断为患有精神疾病的儿童数量上升到惊人的19%²。

出现饮食障碍的人数也在上升。美国医疗保健研究与质量局的一项研究显示，在美国超过250万人患有饮食障碍³，在过去10年，12岁及以下儿童因饮食障碍而住院的人数增加了119%⁴。

另一个令人不安的趋势是，所有年龄段儿童的暴力、攻击、欺凌行为都在增多。美国疾控中心2011年的一项调查显示：

- 超过70万名10~24岁的年轻人在急诊室接受治疗的原因是因打架造成的非致命性伤害。
- 大约33%的高中生声称在调查前的12个月里，参与过打架斗殴。
- 将近20%的高中生声称在学校里被恐吓过，16%的高中生声称受到过网络上的恐吓。⁵

为什么这些会发生在我们的孩子身上？我认为一个关键的因素是太多的人雄心勃勃地追求自己的个人需求，而忘记了我们是如何进化成社会性动物的。母亲们常常把自己的工作和需求优先于孩子的需求。我知

道这是个很有争议的话题，以至于很少有人敢去探讨这个问题。研究人员在关于儿童及其主要照料者的文章中不用“母亲”这一词；临床医生也不愿意公开“情感缺失或是缺少亲身陪伴的母亲与孩子的个性、社交能力甚至精神疾病之间的直接联系”，但是我们临床医生会相互讨论这个问题。越来越多神经科学、激素、情感依恋以及表观遗传学方面的研究证据支持了我们在临床实践中看到的关联。多年来，我一直积极促进社会改变，而不仅是心理学领域的些许变化。这就是为什么我在开始创建私人心理诊所前是一名社会工作者。

我们在媒体上看到了大量关于在职父母需求的讨论，但是关于孩子需求的讨论却很少。例如，在《纽约时报》上的一篇文章《华尔街妈妈和全职奶爸们》中⁶，我们了解到爸爸和妈妈在家庭生计维持者和孩子照料者之间的角色发生了变化，越来越多的爸爸开始担任孩子的照料者。我们不知道在这样的夫妻分工方式中，孩子在妈妈不在身边时是如何想的。我们也很少听到当父母把年幼的孩子交给他人照顾时，是如何处理他们的矛盾情绪的。我们当中似乎很少有人想要谈论什么是对孩子最好的——或是从长远来看什么是对孩子最好的，同时也是对父母最好的。在本书中，我将通过一个专题讨论什么对我们的孩子有好处，以及什么对母亲的成功和满意感有益。

缺少情感安慰和亲身陪伴，以及由此带来的痛苦，可能是人们接受心理治疗最常见的原因。弗洛伊德说过“重复即是记忆”，这是一句很好的格言，虽然我们可能忘记童年时代的痛苦经历，但是我们经常在孩子身上重新塑造自己的成长模式。菲利普·拉金在《这就是诗》一诗中正好对此情况进行了描述：

他们养育你，折磨你，你的爸爸和妈妈。

他们也许不是存心，但是事实如此。

他们把自己的过错灌输给你，

还额外为你附加了一些。

他们自己也是被折磨大的，
被那些穿着老式的可笑之人，
那些一半时间虚情假意，
一半时间又针锋相对的人。

人们传递着不幸，
如同越陷越深的海岸，
尽早逃离吧，
不要再养育孩子。

如果按照拉金的话，我们中几乎没有人会要孩子。但我认为他真正想告诉我们的是，如果母亲被上一代的养育方式所伤害，她往往会以同样的模式养育孩子。把她父母的养育方式和她的痛苦传给下一代。但是这个模式可以被改变，我会告诉你们如何做出改变，使你们养育孩子的模式有所不同，同时也带给你们更多快乐。

本书探讨了我们这个时代重要的社会问题：母爱缺失对孩子的影响。我希望鼓励母亲更加主动和自觉地去寻求她们需要的支持和帮助。我写这本书是为了帮助所有缺少母亲亲身陪伴和情感安慰但却无法发声的孩子，以及所有在离开孩子时感到痛苦和矛盾的母亲，告诉她们还存在其他选择。

目 录

引言

第一部分 母亲的陪伴 / 001

- 第一章 更多的付出，更多的回报 / 002
- 第二章 揭穿关于现代母亲的谬论：
做更好的选择 / 006
- 第三章 母亲的陪伴意味着什么？ / 025
- 第四章 陪伴：在场，
关注并满足孩子的需求 / 053
- 第五章 做得更好：
强化和修复母亲与孩子的联结 / 084
- 第六章 当你不能陪伴孩子时：
替代照料的利与弊 / 096

第二部分 陪伴缺失的代价 / 113

- 第七章 陪伴缺失的代价 / 114
- 第八章 当母亲排斥育儿：
产后抑郁和母亲角色继承的缺失 / 132

第三部分 改变社会观念 / 149

第九章 为什么我们不重视母亲的角色? / 150

第十章 我们该如何选择?
优先关注家庭需求 / 162

附录 / 175

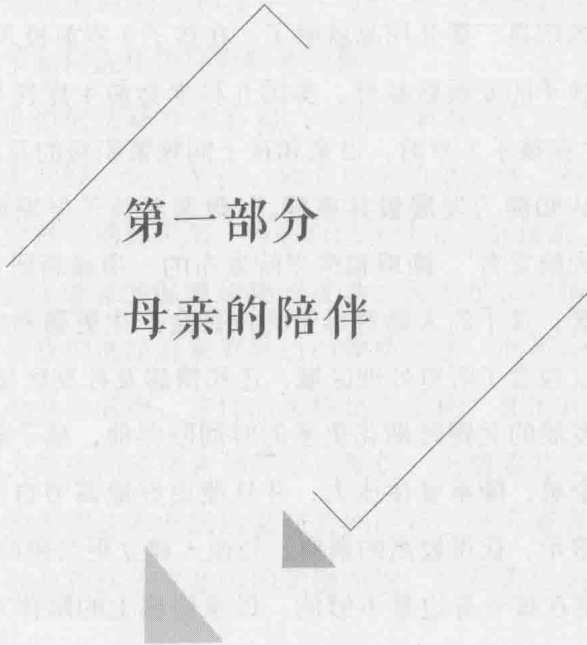
附录 A 面试照料者 / 176

附录 B 正念练习 / 179

附录 C 睡眠挑战 / 183

致谢 / 186

参考文献 / 189



第一部分 母亲的陪伴

第一章 更多的付出，更多的回报

抚养孩子不像极简主义所追求的那样简单，它不只是在物质方面为孩子提供足够的玩具、婴儿用品就够了。在孩子3岁前投入越多的时间、精力和关注，孩子的发展就越好。美国儿科学会前主席托马斯·麦金纳尼博士说过：“在孩子3岁前，母亲和孩子间频繁积极的互动，对于孩子的交往能力和认知能力发展极其重要。”母亲对孩子早期的照顾和陪伴会影响孩子的大脑发育¹。斯坦福医学院发布的一项最新研究表明，相比于陌生人的声音，孩子的大脑对母亲的声音会产生更强烈的反应，涉及的大脑区域不仅包含了听觉处理区域，还和情感及社交区域有关²。如果母亲能在孩子发展的关键时期花更多的时间陪伴他，孩子就更有可能会获得情感上的安全感，能承受住压力，并且能更好地调节自己的情绪，理解他人的社交暗示，获得较高的情商，与他人建立更亲密的联系。

母亲仅仅陪在孩子身边是不够的，母亲情感上的陪伴对于孩子短期和长期的身心健康至关重要。但我想强调的是，如果母亲不在孩子身边，情感陪伴如何能够实现？对孩子早期的陪伴会使孩子长久受益，相反，缺乏这种必要的联结会对孩子产生终身的影响。

这是否意味着孕妇和新手妈妈们应该辞去她们的工作或者放弃她们的职业目标呢？假如妈妈选择在外工作或花时间在健身房、做志愿活动，或和朋友们在一起聚会，就会导致孩子在此后的生活中陷入情感和社交困境吗？妈妈应该把所有醒着的时间都花在孩子身上？我并不赞同，实际情况要比这更复杂。

毫无疑问，孩子3岁前这段时间非常关键。大量研究证明，在这段时期，女性如果投入更多的时间履行母亲的职责，享受作为母亲的快乐，那么她的孩子在整个人生当中将更有可能获得情绪上的安全感和身体上的健康。如果可以把事业搁置一段时间，去做一份兼职工作，或在家工作，我相信这是值得去做的选择。当然许多女性（包括单身母亲和那些伴侣或配偶不能独自支撑家庭经济的女性）或许无法选择待在家中，只能去工作。无论你做出什么选择，在这本书中，你会找到具体的方法来最大限度地利用你的时间去和孩子在一起，尽可能地陪伴孩子；同时，我还会提供关于如何选择指导照料者的建议。

我明白决定如何选择并不容易。在决定家庭和工作的优先顺序时，女性会考虑很多问题：经济负担，独立自主的重要性，对职业生涯的负面影响，害怕对孩子感到厌烦，担心自己无法成为好母亲。

我们社会更注重经济保障和物质成功，而不是关注情感安全以及与亲人的关系。当我们选择追求更舒适的物质生活，而不是选择关注孩子或者我们自己的身心健康，这样的选择是否正确？你的孩子可能并不在乎是否能住更大的房间或是去佛罗里达度假，也想要的是你在他身边带来的安全感。我希望这本书能启发你去问问自己是否需要或者想要更多的经济资源，以及在孩子生命中的关键阶段，你是否应该专注于职业和物质上的成功。

在孩子小的时候，休假或缩减工作时间经常需要付出相应的职业发展代价。这就是现实。当我们决定要生孩子时，我们也需要承担照顾他们的责任，为他们做出相应的牺牲。接受更少的收入和更多的开销，与配偶或伴侣的关系的改变，与朋友相处时间的减少，属于我们自己的时间也会更少。正如杰奎琳·伯克所说的，如果我们能摆脱失去事业的恐惧，意识到我们和孩子在一起的时间是孩子的情感信托基金³，是对他们未来的投资，那么我们将会用不同的眼光看待如何利用我们宝贵的资源。

004

有了孩子会给人生带来巨大改变，女性的生活从此会大不相同。当我们有了孩子，就必须学会放下以往的一些偏见和不切实际的期望。在工作中，我听到许多女性谈论对成为母亲后“失去自我”的恐惧。她们害怕失去自己的地位和独立性，害怕在感情上和经济上依附于伴侣。她们为失去以往的生活感到忧伤，这是面对重大转变的一种自然和恰当的反应。有些改变是为了促进孩子茁壮成长所必需的，但如果母亲拒绝这些必要的改变，问题就出现了。母亲可能会过早地要求孩子在身体和心理发育成熟前就能独立自主。

许多女性说自己厌倦了照顾孩子，并以此作为理由来反对投入更长的时间陪伴孩子。如果不喜欢和孩子在一起，她们怎么能成为好母亲呢？每一段关系和每份工作都有令人感到厌倦的时候。然而，当母亲非常不想或厌倦跟孩子在一起时，这可能是母子关系困难的信号。如果你自己的母亲曾在育儿时感到不快乐、心烦意乱、不感兴趣或者沮丧，那么你在育儿过程中也可能会经历这样的内心挣扎。但值得庆幸的是，如果你能努力提高自我意识，花更多的时间陪伴并关注你的孩子，你就有可能治愈自己，并改善你和孩子的关系。

职场妈妈可能会考虑通过休假或缩减工作时间来照顾孩子，事实上她们很难获得相应的支持和鼓励。美国不同的州、不同的公司会有不同的制度，并非都会给新手父母提供带薪休假。大部分公司文化会迫使新手父母尽快返回工作，拒绝提供弹性工作时间或其他创造性的选择（即便是很有限的时间）以便新手父母能把抚养孩子放在优先位置。公司和政府可以做更多事，比如制定政策延长产假，提供弹性和兼职的工作。“妈妈轨迹”已经变成一个忌讳的字眼，它本来可以也应该是雇主留住有价值的员工的一种方式，当新手父母准备把更多的时间和精力放在工作上时，它能为他们提供一种回归工作的途径。

我希望这本书能抛砖引玉，让大家重视我们的选择所带来的影响，

尤其是当我们忽视某些影响会带来的危害时。我们都需要更多地与他人建立联结，更多的思考，更多的自我意识，这样我们才能满足孩子的全部需求——花更多的时间与自己所爱和所需要的人在一起，更多的照顾，更多的关注。我希望女性和男性，决策者和雇主都能够参与这次对话，认识到母亲在孩子生活中所扮演的重要角色，并使女性在对孩子最重要的时期能够尽母亲的职责。