

# 导 言

“孩子哭闹的时候 我应该把他抱起来吗？”

“我必须永远这样不遗余力地照料他吗？”

“早晨起床的时候，我的孩子怎么总是不肯合作？”

“我怎么才能让孩子更有责任感？”

“所有十三岁的孩子都会这样因为父母而感到难为情吗？”

抚育儿女，责任重大、困难重重、劳神费力，但也给人极大的兴奋和快乐。在孩子成长的过程中，为人父母者难免百感交集、苦乐参半。到了开始为孩子的独立感到快慰的时候，各种困惑还会不断袭来。通常，关于孩子的疑问，大多寓于日常琐碎之事（诸如个人卫生的维持、打电话的时间以及关于发型的争执）和严肃复杂的问题（分辨善恶是非、兄弟姐妹之间的敌对与竞争、对父母离异状况的适应等）之间，也可能出现令人不寒而栗的严重事件（参与持枪械斗、吸毒或酗酒之类的非法活动）

《成长圣经》将尽可能全面地解答作者在过往二十余年工作中遇到的众多父母和儿童教育专家们提出的最为频仍的疑问。传统上的育儿资源与方式——以家庭为中心的成长环境，过从甚密、互通有无的邻里——如今已鲜有残存，这便在育儿观念和方法上形成沟壑，本书旨在尽力填补那些缺失的内容。根据著名儿童发展问题研究专家金·皮亚杰特的观点 你完全可以找到可行的方法解决育儿方面的种种具体问题，甚至可以洞察儿童的内心活动。

这本专著会使你在许多方面感到释然。当你了解了儿童成长各个阶段的独特体验和可预见性特征（正如心理社会理论学家艾里克·埃里克森所定义的）你会发现 你的孩子绝大多数行为都是极为正常的。所有蹒跚学步的孩子都有极强的个人意愿，所有六七岁的儿童都需要频繁的关注和提醒，所有豆蔻初萌的少年都有点喜怒无常。理解了这些，你便可以设定合理的期望值，避免奢望与现实之间不必要的冲突，比如：你想让三岁的小儿表现得像四岁的那样听话，或是想让十二岁的孩子显示出成熟的判断力。

本书鼓励你多花时间陪伴孩子，倾听他们，教养他们，对他们感兴趣。孩子会从你的亲近和爱意中多方受益。即便孩子的生活由他人照料，但毫无疑问，身为父母者，还是拥有不可替代的重大责任。因此，这本《成长圣经》主要是写给孩子的父母的，尽管有些知识对于孩子的看护者、教师和其他相关成人也是不可或缺的。

本书的问题和解答大多是按照孩子的年龄阶段排列的：第一部分——第一个五年 第二部分——六岁到九岁 第三部分——十岁到十三岁。在不同的年龄组里 各个问题根据重要程

度排列。每一个问题和解答相对独立，因此你可以切入和选看这本书的任何部分。由于许多题目彼此相关，完整阅读某个部分会使你对该题目获得更为透彻全面的理解。

你也可以循着三个年龄段的顺序阅读某一个题目。比如，有关兄弟姐妹之间的关系。在第一年龄组中，这个问题表现为：“我怎么才能让这孩子与其他孩子和平共处？”在第二年龄组中是：“我怎么处理孩子们之间的相互敌意？”在第三年龄组里则是：“为什么我的女儿会嫉妒她的姐妹？”对这些问题的解答都是相应于各个年龄段的，但是无论你的孩子多大，这些解答都是不无裨益的。另外，某些问题，诸如成员混合型家庭矛盾的调解，这个题目只在书中出现过一次，但其解答对不同年龄段的孩子都有帮助。

在所有问题和解答中，孩子的称谓都使用“他”，但大多数篇章的问题都适用于男女两性的儿童。类似的还有，解答形式上是针对某一对父母的一个孩子，但实际上适用于任何家庭以及无论多少孩子。

就儿童抚育中林林总总的问题做出解答绝非易事，因为父母们都想为孩子竭尽全力做到完美。你们日常所有的行动和态度都会深入影响孩子的行为和人格成长。为人父母，这是个挑战性的职务，需要的是爱、牺牲、时间和精力，理应获得鼓励和帮助。《成长圣经》于此体恤父母们不免蒙受的挫折和困惑，并尽全力带给你们宽慰和理解，以期天下父母们做得更轻松、更快乐、更成功。

## 第一部分

# 第一个五年

“我的孩子是不是过分依赖我了？”

“我的宝宝为什么如此挑剔？”

“孩子在食品店里大哭大闹怎么办？”

“难道我非得把规矩一遍又一遍地说给他吗？”

“我的孩子可以去幼儿园了吗？”

孩子第一个五年对于做父母的来说是可喜可贺的，也是非常消耗体力和精力的。在婴儿期，父母需要不断地付出极大努力去满足他的各种需要，使他建立起对周围世界的信任。两岁之后，通过接近和尝试周围事物，孩子的独立意识自然萌生并不断发展。三四岁以及五岁之后的小孩会更活跃、更富于创造性地与周围环境发生联系。在这个年龄段，父母的鼓励可以使他们的成就感和自信心大为增长，为日后的学前生活和入学后的成功奠定基础。

五六岁以下的孩子看世界的眼光与大孩子乃至成人的大相径庭。他们的思维生来就是以自我为中心的，并不顾及他人的想法或需要。这是一个相当正常的过程。成年人不断的纠正和重复教导会使他们获益匪浅。

养育子女需要耐心和理解。你也许会经常感到困惑：“八个月大的宝宝，是不是只有他还在夜间闹腾？”别的夫妻也会为带孩子的麻烦

争吵吗？“别人的孩子也这么挑食吗”。放心吧，你不是独一份。绝大多数有孩子的家庭都有过类似的麻烦和苦恼。如果你能更多地了解小孩子的成长模式，你就会对他更容易理解，也更有耐心了。

## 关于依赖性

我的孩子是不是过分依赖我了？	6
孩子哭闹的时候，我该抱他起来吗？	6
我的孩子“乖”吗？	7
我的宝宝多久才能不再“认生”？	8
宝宝依恋毛毯或其他物品，是否不妥？	9
可以让孩子叼奶嘴吗？	10
我的宝宝总吸吮拇指，我该阻止他吗？	10
他一会儿需要我，一会儿又不要 这是怎么回事？	12
为什么我的孩子总爱黏着我？	12
所有孩子都会要求“让妈妈来做”任何事情吗？	13
参加生日聚会 孩子为什么非要我陪同？	14
为什么孩子一离开我，行为就会大不相同？	15

## 我的孩子是不是过分依赖我了？

许多新手父母都想知道：带一个孩子究竟需要多少时间和精力？付出多大努力才算够？发现孩子本能地表现出无休止的要求和依赖，他们简直搞不清是否应该无休止地满足他的需要。如果只要孩子一哭就抱他起来，给他喂水、喂奶或整天哄着他玩儿，是否会把他惯得过分依赖大人呢？在我们的社会中，独立被认为是一种良好的个人素质，许多父母都不愿让自己的孩子对某些人或某些事物过分依赖。然而，一旦父母充分理解了儿童对依赖的自然需要，他们就会明白，没有必要为孩子暂时缺乏自我满足的能力发愁。

婴儿和幼儿对成年人几乎百分之百地依赖；这在孩子最初的生长阶段是自然的和必要的。小宝宝不断地要求被看护、拥抱、哺喂、换洗、爱抚和哄逗以获得舒适和满足，这完全是正常的，满足这些要求对他不会有什么害处。一个需要得到充分满足并强烈依赖父母的孩子会对周围世界建立起基本的信任，这种信任会使他逐渐变得独立起来。

有些成年人认为越早教会孩子独立越好：“他迟早得明白，不能什么事情都顺着他的性子来”、“他必须懂得生活究竟是怎么回事”；有些人还认为，满足婴儿的一切要求会对他有害，使他日后放弃独立生活的努力。

做父母的的确很难界定，究竟孩子该有多大的依赖性。他们在试图培养孩子独立意识的同时，总是踟躇于是否对孩子的种种要求予以妥协。孩子哭叫的时候，不知道是该抱起他来，还是该把他放回摇篮；也不知道应该每隔多长时间对他进行一次护理。一旦他们对孩子做得比自己认为的更多，他们又会疑虑重重、满心自责。

但是，只有当孩子在你的呵护和照料下建立起了信任，他才会充满信心地向周围迈出探索的脚步。随着他不断长大，他的独立意识会本能地显现出来。十个月大的孩子会要求自己进食；两岁大的孩子会说“我要自己做”；三岁大的孩子会兴致盎然地骑着三轮车跑出去；到了五岁，他会跟小伙伴们玩得忘乎所以。

当然，你的小宝宝总会强烈地要求你的呵护，但是他迟早会长大的。他会变得越来越独立，而你在他身上花费的精力肯定会逐渐减少。尽管他时不时地表现出过多的依赖——比如开始在上学前班、搬家或者家里新添了弟弟或妹妹的时候——但是，只要他早期的依赖性得到了充分的满足，那么他一定会带着更大的信任感和自信心步入新的世界。

## 孩子哭闹的时候 我该抱他起来吗？

哭是婴幼儿与外界交流的主要方式，特别是在刚出生后的几个月里。婴儿在感到饥饿、寒冷、尿湿、困倦或者希望被抱着哄逗的时候都会哭闹。六个月至九个月大小的婴儿尤其会频繁地在夜间哭闹，因为他认为只有亲眼见到父母，他们才是存在的。他对环境的感受要么是舒适愉快，要么就是不舒服的。需求得到满足，他自然感觉良好，否则他就会大为不快，哭闹不休。

许多父母都不知道孩子哭闹的时候究竟应该怎样对付。如果孩子一哭就抱他起来，会不

会把他惯坏了？他会不会变本加厉、越来越多地哭闹呢？有些父母愿意顺应孩子的本能，哄抱哭闹的孩子，但另外一些人会说：“别一哭就抱，你会把他惯坏的。”让他哭去吧，这对他的肺部有好处。”或者说：“你不可能总是守在他的身边。”

事实上，宝宝哭闹的时候抱他起来并不会惯坏他。相反，这有助于使他建立起安全感，而这种安全感自然会使得日后的哭闹逐渐减少。婴幼儿的哭闹是一种有益的反应，他期待自己的哭闹立即得到父母的回应，这种因果联系带给孩子一种安全感和舒适感，同时也教会他信任自己的父母。学会信任是婴幼儿早期发育的关键环节。如果父母对他的哭闹不予理睬，或者回应得不及时、不确定，他会很快感觉到自己对环境的无奈和无助，从此对周边环境和周围的人产生不信任感。

当然，为父母之道，在完全顺应或完全拒绝顺应孩子的自然需要之间还有许多选择的余地。无论父母付出多大努力让孩子得到平静和舒适，他都会有令人难缠的时候。但是，只要在出生后最初的几个月里连续不断地受到关怀，他们的生活就是以信任感开始的。

对哭闹的孩子及时抚慰是非常重要的，但也是非常麻烦的，特别是在大人忙碌不堪的时候。如果你发现自己的宝宝整天都需要大量的抚慰，你也可以试着用宝宝背篋，把他背在身上，腾出双手做自己的事情。这样，从他与你亲密的接触中以及频繁的晃动中，宝宝会得到极大的快慰。

如果你的宝宝夜间哭闹过于频繁，你会感到非常烦恼和无奈。你会本能地把他抱起来，但你也可能会由于时常感到疲惫不堪而倾向于接受消极的提示。儿科顾问或许会劝你让孩子“哭个通宵”，特别是孩子接近三个月大的时候。许多人提倡听任孩子哭闹，以便让他学会夜间连贯地睡眠。有一种理论认为，如果父母夜间不去哄抱哺喂婴儿，那么他哭上半小时至一小时，自然会疲倦地入睡。这样坚持几天或几个星期，孩子就不再会夜间哭闹不休了。

你无疑会向往夜间不受搅扰地安稳睡眠，但你还是应该尽力抚慰自己的宝宝，让他感觉到可以依靠你、信赖你；让他确信你珍视他的存在并且愿意满足他的需求。怀抱他，呵护他，你所给予的安全感会为他日后的生活奠定良好的基础，帮助他建立起对周围世界的信任。

## 我的孩子‘乖’吗？

是不是“乖”宝宝都能独自睡大觉、很少哭闹？大多数人都会回答：“是的。”这种回答也可以理解。“乖”与“不乖”是人们通常用来形容小孩子秉性的惯用语。“乖”宝宝大多安安静静，乖觉可人，而“不乖”的宝宝既难缠又难哄，不好对付。

做父母的常常感到孩子非常麻烦。他们希望有一个安静的、易于护理的、让他们感到省心的孩子。如果孩子经常大哭大闹，父母很容易紧张和烦躁。的确，爱闹的孩子不够“乖”，但是安静的孩子也并非“乖”的缘故。婴幼儿也是各不相同的。给他们的脾气秉性加上行为鉴定的标签实在有欠公允，因为他们只不过在用自己力所能及的方式表达自己的需求和意愿。当他们哭闹和焦躁的时候，他们是在告诉自己的父母——有什么事情不对头了——他们困倦了、感觉到疼痛了、不舒服了、饿了、尿湿了、害怕了或者就是想让人抱了。

现在给孩子的秉性下定义的确为时过早。一个新生儿的母亲被妇产科护士告知：他的宝宝在婴儿护理室的时候一直大哭不止。“瞧瞧你生了个什么样儿的孩子！”在公共场合，时常会有人善意地对某个带着婴儿的母亲说：“多好的孩子！他总是这么乖吗？”这种问题无疑会给做母亲的人带来无形的约束。尽管她会含糊地回答说：“是的”但她自己心里清楚这个孩子上星期在外出的时候还哭闹了一路。

孩子哭闹最让人挠头的时候是夜间。警醒不睡、哭叫不休的孩子的确显得很烦人。如果你一整天都哄着他，夜晚还不能幸免，你也许会觉得筋疲力尽甚至大为光火。在凌晨三点钟被哭闹的孩子吵醒可能会气得你咬牙切齿，苦不堪言。但是，如果你能把孩子的“不乖”理解为“表达某种需求”你或许会觉得好接受多了。

当你理解了孩子的哭闹是一种表达或交流方式，你也许会发现自己的反应与前大不相同了，你会尽量去设身处地地推测孩子哭闹不睡的原因。甚至在大庭广众之中，你也不会因为自己的孩子哭闹而感到难为情了。解除了“自己的宝宝必须乖”的精神压力，你会更加轻松自如地抚养你的小宝贝。

## 我的宝宝多久才能不再‘认生’？

婴儿，直到六个月左右大小，通常接触的都是直系亲属以及家庭最亲密的朋友，在这些熟人的怀抱中，孩子会感到安全和满足。假如母亲把他放在陌生人的怀抱中，他偶尔也会嬉笑玩耍一阵。但到了七个月至九个月之间的阶段，他就开始拒绝父母之外的其他人接近他了。面对伸出手来要抱他的人，他会转而扑向自己的父母。在这个阶段，他甚至会对自己的祖父母或兄弟姐妹的接近感到焦虑不安。

这是婴幼儿成长中一个阶段的正常反应，它来源于孩子对外在世界感知的觉醒。他认为自己的父母是独特的、与众不同的、与自己的快乐和舒适紧密相连的。由于他对他们充满亲密的感情，他希望只和他们在一起，相比之下，与其他人在一起就会感到不自在和缺乏安全感。

另外 在这个月龄 他相信“眼见为实”，看不见的事物便不存在。当他的父母走出他的视野，他就会烦躁不安，很快哭闹起来。只有回到他们的怀抱，他才能得到由衷的快慰。

这个发展阶段对于父母来说稍显艰难，因为这种状况时而会让人相当尴尬，甚至很难请求他人代为照料幼儿。孩子烦躁的哭闹很容易使帮忙带小孩的亲戚或朋友感到蒙受了排斥。有些成年人甚至会指责孩子的父母说：“你们总把他抱在身边，都把他惯坏了！”或许他们还会竭力劝说孩子回头：“我不会伤害你的。你得习惯跟其他人在一起！”

当你的宝宝进入这个发展阶段的时候，请记住：孩子对与父母分离以及与陌生人相处感到害怕和焦虑是正常的。没有必要强迫他到其他人那里去——很快他就会自愿尝试那些状况的。你要做的只是尽力满足孩子的需求，跟他说话，抱着他，逗他玩耍。如果你体察到其他人因遭到拒绝而感到难堪，你可以解释说：你了解孩子们的特点——他和其他这么大的孩子一样 没有什么不正常的。

在这个阶段，许多宝宝都有着与父母分离的麻烦——或者在白天父母上班时被送到幼儿园，或者由保姆在家照看。应该向宝宝的看护人解释清楚，让他了解到你的宝宝或许需要更多的亲近和安慰。如果你离开时宝宝哭叫得很凶，你也许会觉得难以拔腿而去。在这种情形下，应该请看护者尽力引开孩子的注意力。离开后应往回打个电话，确认孩子已经恢复平静 安然无恙。

有时候你会设法在孩子没有留意或尚未察觉的时候溜出去。这样做虽然避免了当时的痛哭流涕，然而一旦孩子发现你已经离开，他会感到加倍的疑惑和恐惧。最好的办法还是短暂地向他当面告别。

你会看到，孩子对陌生人以及对与父母分离的恐惧会随着他与其他人接触的增多而日益减小，你迟早会看到孩子高高兴兴地扑向迎抱他的人。眼前这个短暂的时期过去后，与其他人相处的宝宝同样会显现舒适和满足的神情。

## 宝宝依恋毛毯或其他物品 是否不妥？

婴幼儿搂抱着毛毯之类的东西是常见的现象。在六月龄到九月龄之间的阶段，许多孩子都喜欢搂抱某些让他感到安全的物品，比如被单或毛绒动物玩具。这种依偎的癖好甚至会持续到孩子五岁之后。这同样是孩子成长中的一个自然过程。尽管并非所有孩子都会选择什么特别的物品，但大多都喜欢搂抱柔软的东西。有强烈依偎愿望的孩子只要一醒来就要抓过他的小毯子抱在怀里，如同父母抱着他一样。有些孩子喜欢把毛巾贴在脸上，走到哪儿带到哪儿 直到几岁的时候。

对于幼儿来说，小毛毯或其他柔软的物件是舒适满足的源泉。当他离开婴儿室或者与母亲同住的围产室，他便会亲近和爱抚身边的某件物品，回味温暖和舒适的感受。白天，在经历各种过渡 比如 睡去、醒来、困倦或痛楚、坐车外出、上医院看病或者去幼儿园以及生活发生重大变化（家中又有新的婴儿诞生、第一天上幼儿园或者第一次与父母分离）或感觉枯燥乏味的时候，他都会更为频繁地搂抱自己的毯子。那些被成年人听任哭闹直至自己睡去的孩子以及依偎的需求经常得不到满足的孩子尤其易于依恋某个物件以获得慰藉。

小孩子对特殊物品的依赖或许会发生并持续于不同的年龄阶段。有时候他会急切地需要找到自己依赖的东西，并且闹着让父母拿给他，即便他还不会说出那种东西的名称。另一些时候，孩子生活平静或者年龄稍长，有可能不再依恋那些物件。

孩子数月大小的时候会对大人给他的某件毛绒玩具产生强烈的依恋，无论走到哪里都要带在身边。四岁之后，他对物品的依恋开始消减。开始时，他会把玩具扔出小床外边，尽管他还会把它找回去；之后，他开始把它随处放置，日渐远离最靠近他的位置。终有一日，他会把它束之高阁。

当你看到宝宝对某件物品产生那样强烈的依赖，你简直不相信他有朝一日会放弃那件东西。你也许会犹疑是否应该把那东西拿走或者警告孩子远离它。其实没有必要那样做。随着时间的推移，孩子对物品的依赖自然会渐渐消失，他自己就会放弃它的。但也有的孩子到了

五岁情况还没有变化，因为他们夜复一夜地搂抱着依恋物品睡觉并从中获得巨大的安慰。有趣的是，当父母意识到孩子对某件东西的依恋如此强烈和持久的时候，他们甚至觉得那东西反使他们形同路人了。

## 可以让孩子叼奶嘴吗？

当婴儿自然吸吮的本能得到满足，他会显得十分恬静。有些婴儿喜欢吸吮手指，有些频繁地吃奶，有些啃咬被角，更多的是叼着个橡皮奶嘴。父母第一次给孩子奶嘴的时候，他们会看到孩子变得异常安静，深感这个东西的方便和有效。对于一个哭闹不止的婴儿，这的确是个简便安全的办法。父母把奶嘴塞进婴儿的嘴里，他便会安静地在汽车上或摇篮中径自睡去。当孩子长大一些，把奶嘴放在他的玩具旁边，他自然会在想要的时候自己拿来叼在嘴里。

前去请教儿科医生的父母往往什么都想问，包括奶嘴的使用。有些儿科医生反对使用奶嘴。有一位母亲由于医生的反对就再不让自己的宝宝叼奶嘴。作为母亲，把奶嘴藏起来，较之于在教养子女的原则问题上苦苦挣扎，显然容易多了。

暂且不论外界有关这个问题的争论，许多父母自己也很矛盾。孩子什么时候才能放弃这种自我安慰的辅助用品呢？

孩子终究会放弃它的。无论你眼下观察到的依赖感有多么强烈，你的孩子逐渐会由于疲劳和厌倦减少对奶嘴的使用。到了两岁的时候，他或许会完全摆脱这种习惯，至少会让你看到他用得越来越少 那就是说 他已经快要完全停止使用奶嘴了。

然而，即便你决定在孩子表达出想要放弃奶嘴的意愿之前拿掉奶嘴，也要慢慢地做，让他有几个星期的适应过程。另外，还要做好准备，以防他用大拇指、被单或其他物品代替奶嘴吸吮。可以给他另外一些东西作为替代，比如给他一杯果汁，多抱抱他，多哄哄他，多拍拍他的背，或者给他一些让他感到舒适和安慰的东西，比如毛绒玩具或小枕头。

## 我的宝宝总吸吮拇指，我该阻止他吗？

人们对婴幼儿吸吮拇指的看法不尽相同。有些人认为孩子这样做可以满足自己的需求，而另一些人则认为不妥。由于在这个问题上存在着很大分歧，许多家长都感到不知所措。

宝宝吸吮拇指，这与吸吮奶嘴、吸吮母乳或吸吮奶瓶都是出于同样的原因——满足他们本能的吸吮愿望。拇指总在身边，宝宝可以自己控制，随时举起来吸吮，比奶嘴、乳房或奶瓶来得方便。婴幼儿吸吮起拇指，立即变得安安静静，不再闹着要求父母的哄抱和抚慰。有了大拇指，他随时可以安慰自己。

持续多年吸吮拇指的现象并不罕见——五六岁甚至更大一些的孩子还有这一习惯。到了学龄前阶段，吸吮拇指的频度会逐渐削减，到了入学的时候，至多会在晚上入睡前或者感到焦虑的时候（比如家里有了新生儿，或者举家搬迁新居）吸吮一会儿。也有些孩子偶尔在白天吸吮手指，比如第一天进入小学校的时候。

有些儿科医生赞同婴幼儿吸吮拇指，甚至鼓励新生儿家长教会孩子这样做。这些医生认为，吸吮拇指是一种本能的行为，也是婴幼儿易于采用的自我满足的手段之一。另一些医生的看法不同，他们认为孩子在吸吮母乳或吸吮奶瓶之后其吸吮的愿望已经得到了满足，无需再吸吮拇指。还有一些医生坚决反对让孩子吸吮拇指，他们认为这种不必要的行为有可能对孩子牙齿的健康不利。

正如儿科医生们对此问题各执一词，家长们更是看法各异。有些人对此并不在意，但听到别人的负面评价便感到心烦。朋友、亲属甚至陌生人都会批评孩子吸吮拇指的行为，并且尽力劝说其父母纠正这一不良习惯。这在许多家庭中都被认为是涉及孩子习惯良好与否的重大问题。

在另一些家庭中，对孩子吸吮拇指的感受相当复杂。父母担心的是孩子牙齿是否会受损、该习惯会持续多久以及孩子何时才能停止吮手指。他们对自己是否应该出手干预拿不定主意。有些父母根本不想让孩子吸吮拇指，竭尽所能地阻止这种事情的发生或继续。

父母究竟该做何选择？如果他们在婴儿早期就注意到这种倾向，他们可以加大哺喂的频率，及时满足孩子吸吮的需求。另外，他们也可以把吸吮拇指看做婴儿的自然习性，顺其自然，尽管他们并不喜欢孩子这样做，甚至很想阻止这种行为。强行阻止孩子吮手指有可能对孩子构成负面的预后影响，而且这种阻止的努力并不一定奏效，因为孩子的拇指不像橡皮奶嘴那样可以被拿走。如果父母强行把孩子的拇指从他嘴里拉出来，他不仅会哭闹起来，而且会尽可能迅速地重新找到吸吮拇指的机会。当孩子长大一点，有些家长会在他的拇指上涂一些味道苦涩的药水以期消减孩子对吮手指的欲望，然而这种做法只会使孩子觉得无助，表现出更强烈的反抗，或者变得更顽固。

吸吮手指可以提供自我安慰，因此，家长阻止孩子吸吮手指的压力越大，他就越是依赖和渴求他的拇指。由于害怕受到大人的指责、奚落和攻击，他会越发地依赖自己和自己的拇指，以求得到安慰。这并不是孩子有意反抗或者存心与父母作对。尽管在成人看来，孩子更疯狂地吸吮拇指似乎是一种恶意的报复。其实孩子对父母有强烈的取悦愿望，但同时他的另一个愿望也同样强烈——吸吮拇指以自得其乐。有个四岁大的孩子，知道父母不允许他吸吮拇指，于是便躲到餐桌下面偷偷吸吮。希望制止孩子此种习惯的父母应该尽力减轻为此加在孩子身上的压力。这样，孩子慰藉自己的需要反而会大为减少。

纠正孩子吮手指习惯的斗争还会带来另一个负面影响——由于得知父母讨厌他的作为，他有可能最终建立起一种很坏的自我形象。这是因为父母竭力让孩子感到他的习惯非常恶劣“我讨厌你这么做！”最终会使孩子自我感觉相当不好。有些父母也许还记得自己儿时在这个问题上的难堪和痛楚。

如果你的孩子有吸吮拇指的癖好，你能做出的最佳选择是：接受现实，耐心等待。不要试图阻止他吮手指，至少在学龄前焦虑的阶段，因为这也许是他最需要自我安慰的时候。通常，五六岁的孩子会停止吮手指，因为他的朋友们大多不再继续吮手指了，他也不再那种需要，或者在公共场所，他已经建立起一定程度的自我意识。在这个年龄，你和孩子可以达到某种

共识并想办法帮助孩子纠正吸吮拇指的习惯。你也可以让孩子明确地知道你的态度：你希望他放弃这种习惯。

## 他一会儿需要我，一会儿又不要 这是怎么回事？

蹒跚学步的孩子时常在依赖与独立之间往复摇摆，让做父母的迷惑不解。比如：为什么他突然敢于从妈妈身边跑开，又突然跑回来看看妈妈在不在原地？

这种忽左忽右的行为方式来源于孩子对自己在世界上的位置感觉得不确定。当他第一次学会行走，他便建立起了一种独立的感觉并为之欢欣鼓舞。他为自己新得到的本领、控制能力和对环境的支配感到快乐。很快，尝试过独立的滋味之后（往往在十七个月到两岁之间），他关于自己相对于世界的位置的感知发生了变化，他可能会感受到自己的渺小和无能。探索的快乐和力不从心的感受交替出现，使他跑出去又会跑回来。

典型的案例是，一个十八个月大的孩子跟着母亲在邮局门口排队。他摇摇摆摆走开，去看附近门道里吊着的链子。一摸到那条链子便立即叫道：“妈妈 妈妈。”并且跑回来让母亲把他抱起来。几秒钟之后，他又下地，再一次跑去触摸那条链子，然后重新跑回母亲身边。如此周而复始，在母亲排队等候的期间，他一直这样跑圈子。

这种“依赖——独立”的情感模式是孩子成长中的一种正常反应，可能延续到孩子两岁甚至三岁。不同的孩子会表现出不同程度的依赖性。有些孩子在独自探索周围环境的时候会感到不快，转而攀附自己的父母。大多数孩子在离开自己安全、舒适的家庭时需要更多的安慰。

在这个年龄段，你的孩子也许对你的反应特别敏感。如果你不赞同他的作为，他会显得十分气愤，正如你赞赏他的作为会使他欣喜若狂一样。再过一段时间，当他获得更多的经历，又会出现新的变化——他会独自玩耍、探索、到处奔跑而无须反复回来确认你的在场。在那之前，应该尽量接受他的行为方式。在他试着独自走开的时候，用微笑和摆手鼓励他，给他以情感上的支持，让他对周围的世界感到放心。

## 为什么我的孩子总爱黏着我？

婴幼儿在家的时候总是希望黏在父母身边。当这种需求随着年龄的增长和人格的建立由强变弱的时候，小孩子，特别是在十五个月到三岁之间的年龄段，大多是父母近在身边的時候才会专注、满足地玩耍和探索。

幼小的儿童喜欢任何时候都与父母在一起，无论白天或夜晚。父母时常会发现，守在宝宝身边、轻轻拍他的背或者同他躺在一起，他就很容易入睡。在宝宝闹着不愿睡觉的时候，只要父母陪在身边 他立刻能获得安慰 很快乖乖睡去。

宝宝对父母的这种需求是正常的，获得父母的关注是他成长的重要基础。当他渐渐懂得：父母在他看不见的时候依然存在，即便离开他外出，不久也会回来，孩子便逐渐建立起安全感和信任感了。在这一基础上，他会慢慢滋生出暂时与父母分开的能力和愿望。

然而，对孩子的父母来说，由于需要大量时间处理自己的其他事务，等待孩子能够忍受与

他们分离的过程往往漫长得令人沮丧。他们常常没有自己独处的时间，尤其是身后赘着个粘人的幼儿，他不肯让父亲或母亲须臾离开自己的视线。孩子黏着家长，这在公共场合或在家中有客时会让成年人感到尴尬不已。

婴幼儿“黏人”的典型表现是不断伸出双手要求被抱起来。学会爬行以后，他会循着父母的声音爬到他们近前。学会步行之后，他会经常抱着自己的玩具跟在父母身后在各个房间中穿行。尽管三岁或四岁的孩子白天可能会去上学前班、幼儿园或者在代为看护的邻居家中，他还是更喜欢跟父母一起留在家里。孩子像成年人一样需要陪伴——特别是家人的陪伴。

当你的孩子“黏”着你，应当尽力理解他并尽量为他提供在家里活动的条件，因为在这个年龄段，这种需求完全正常。当你需要时间在家独自处理其他事情的时候，应当尽量分散开孩子的注意力，比如：给他一本画册或一箱玩具，使他可以独自把玩一段时间。你也可以邀请他的小玩伴来家与他共同玩耍。一旦他在学前班拥有了自己的小朋友，他自会欢欢喜喜地前往，也就不再苛求你的陪伴了。当孩子长大到足以安全地独自玩耍而无须近距离的监护，你会有足够的时间留给自己。

当你有自己的客人来访时，应当留意孩子对你的关注的要求并予以接纳，比如：他或许会主动为客人画画并要求人家带走。你可以在自己身旁放一些玩具，以便孩子在你周围安心玩耍而不至于搅扰你和客人之间的交谈。这些小招数都会在一定程度上奏效，但完全排斥孩子以求独处是不现实的。如果你强行把他排除在外，孩子会变得更为苛求、无助或烦躁。

但如果你不完全排斥他，至少分出一点时间关注他，你就可以在不受打扰的情况下与客人交流了。

孩子一旦接近学龄期，他会用越来越多的时间与自己的小朋友玩，或者在自己的房间里做自己的事情，因而很少再黏在大人身边。有一位母亲，由于孩子一直非常黏她，在孩子上学后发现自己竟然非常渴望孩子能在她身边多呆一会儿！

## 所有孩子都会要求‘让妈妈来做’任何事情吗？

在二十个月到三岁之间的阶段，有些幼儿不愿让父亲照料他们。当父亲抱他、哄他、给他穿衣、喂水喂饭或者只是为他系紧安全带的时候，他会固执地叫嚷：“不让妈妈来做！”幼小的儿童常常强烈地依恋母亲，在这个短暂的时期，他们似乎相当排斥自己的父亲。

这也是一个棘手的阶段。父亲希望在照料孩子的事务中承担一些责任，却发现自己很难理解孩子的抗拒和排斥。有时候他甚至想放弃努力，不禁对妻子抱怨说：“既然都是你照料的他，我凭什么还要插手？”他在情感上可能还会受到伤害，甚至会觉得愤愤不平。

这个阶段对于做母亲的也很艰难。不忍见到自己的丈夫受到排斥，却又难以劝说幼小的孩子接纳他的帮助。而且，独自承担照料孩子的全部工作，的确给母亲增加了压力。这意味着她一直要独自熬夜哄慰宝宝，独自料理他的衣食住行。

有个母亲，刚刚哺喂了两个月大的婴儿，准备上床睡觉，三岁大的女儿又喊她要求喝水。疲惫的母亲想让丈夫帮忙，然而女儿坚决地说：“不要你。我要妈妈给我水！”为了避免半夜里

吵闹不休，母亲只好起身亲自去做。但是夫妻俩都给弄得闷闷不乐。

有些家长试图劝说孩子“妈妈累了”)或者强行由父亲代行其事“你如果想喝水的话，就得让爸爸拿给你”)有时候这样的劝说可以奏效，但有时孩子会变得哭哭啼啼，烦躁不快。大人们很容易让步，至少在夜晚，母亲干脆强制料理，以求速速了事，免去夜晚的争吵。

如果父亲由于孩子的拒绝不能帮助照料，他可以更多地承担一些其他家务，帮助妻子减轻负担，或者分担对另外的孩子的料理。但无论如何，夫妻俩不应让丈夫受到打击的情绪影响到他们对孩子的态度。在孩子的成长过程中，这样特殊的阶段会非常短暂，很快就会过去。

## 参加生日聚会，孩子为什么非要我陪同？

每当接到生日聚会的邀请函，孩子都会兴奋不已。他们会问自己的父母：“我可以去吗？什么时候去？”然后急切地谈论生日礼物、蛋糕以及其他祝贺的物品。但当最初的兴奋过去之后，他们几乎必然地询问父亲或母亲：“在聚会上，你能和我在一起吗？”

对有些孩子来说，参加聚会是件困难的事情。在一岁半到两岁乃至三岁之间，孩子只有在父母陪同的情况下才会去参加聚会，而且他们会要求父母一直陪伴在身边，不得把他独留在人群中间，即便过生日的孩子是他最为熟悉的好朋友，举办聚会的家庭也是非常熟悉的近邻。

腼腆的孩子较之于外向和自信的孩子更难离开父母独自与他人相处。一个在人群中安安静静孩子更喜欢看到父母而不是众人，而且在父母的陪伴下他会觉得舒适平静。他或许会要求他们暂时在离他不太远的地方活动，因为他正处于极大的兴奋之中或者被他的朋友家里热闹的布置所吸引。如果聚会在饭店或者其他不熟悉的地方举行，孩子就会感到缺乏安全感。

有些孩子会由于朋友的父母在场而感到不安全。许多两三岁的孩子与别人的父亲在一起就觉得不自在。很多孩子出生以来接触男人的机会远远不像接触女人的那样多，他们会感觉父亲们有些可怕，因为他们往往嗓音低沉，身材魁梧甚至还蓄着浓重的胡须。偶尔，孩子还会由于男人从事的职业对他产生畏惧。“他可是个警察，会把你抓起来关进监狱的！”一个四岁大的孩子对他三岁大的弟弟警告说。

无论孩子不愿参加聚会的原因是什么，他的父母都会为此感到别扭。他们会奇怪，为什么别人的孩子似乎都能高高兴兴地独自去参加聚会，而自己的孩子偏偏拽着父母同去？他们甚至会为他迟迟不能独立以及与同龄人交往的能力感到担忧。

另外，父母也会为此感到烦恼，特别是当他们想利用孩子聚会的时间段做自己的事情，或者，他们自己并不情愿到过生日的孩子的家里去凑热闹。在这种情形下，家长可能会对自己的孩子说：“如果你不肯独自留在这里参加聚会，现在就回家去吧！”这样一种说法会让本来就难以应付局面的孩子感到自己不受接纳、惹人生气或者“表现很坏”。抑制不住爆发的父母也会在事后感到非常不安。

假如做父母的人能够回忆一下自己幼年在父母膝下的经历，如今可能就会对自己的孩子

更宽容一些。我们大多数人都有着滋味混杂的记忆。我们或许曾为蛋糕、礼物以及游戏之类的事物兴奋过、快乐过，但同时我们也还会记得那些使我们感到失望、害羞、恐惧或尴尬的感受。

如果孩子对参加聚会感到焦虑不安，你可以想些办法让他感觉更自在一点。比如：看看是否近邻家的小孩子可以邀来与你的孩子结伴同往。孩子有了自己的朋友，更容易忘掉紧张。你们夫妻也能更容易、更放心地离开。

如果你领他去某个聚会而他请求你留下来陪着他，你可以暂且在那里停留片刻，观察孩子是否渐渐放松起来。聚会主人也可以帮忙让你的孩子融入其他客人的活动中去，比如分享玩具或共同游戏。有时候只要让孩子接近蛋糕或玩具，他很快就自由自在起来。如果他决定自己可以单独留在那里，你应让他知道，你会在聚会结束时回来接他。

然而，假如他想让你在聚会期间都守在他身旁，你应尽量改变自己的计划来满足孩子。告诉聚会主人，你的孩子需要你的陪伴才能愉快，大多数做家长的都会理解，特别是当你主动帮他们的忙。应当记住：尽管目前这个阶段比较麻烦，但随着时间的推移，孩子一定会变得独立起来。到了四岁或五岁，他很可能充满信心而且兴高采烈地独自去参加某些活动，根本用不着你们跟着了。

## 为什么孩子一离开我，行为就会大不相同？

当父母听说自己的孩子跟亲属、朋友、老师或看护者在一起而表现良好的时候，他们的反应常常是“他跟我在一起的时候可不是这样。”反过来，当父母得知他们一向活泼好动的孩子在别的地方畏手畏脚，便会不解地说：“为什么他一出去就变得大不一样了呢？”

孩子的行为的确会发生变化，这取决于他跟谁在一起，在什么场所。父母会常常看到这一变化。比如把孩子从学校、托儿所或朋友的家里领出来的时候，一见到父母，孩子立即表现得不那么乖了——娇气、黏人、要这要那。当父母问及孩子是否一整天都如此表现的时候，回答往往是：“不，你来之前，他一直很听话。”对于孩子的任性，父母时常既感到轻松，又有点烦恼。

父母一出现在孩子的身边，他们的行为立即发生变化，这是司空见惯的事。因为父母的到来让他感到舒畅。只要他看见他们，他就可以自如地发泄自己的情绪，因为他可能压抑了好长时间了。或许这一整天他都过得不痛快，比如：没有玩到钟爱的玩具，或者受到了来自老师的某种压力。或许他一直都在为父母把他留给别人看护而怨恨不已。一天的不快乃至愤怒都会在父母前来迎接的时刻统统爆发出来。

孩子离开父母和家庭进入其他场所，感到很难表达自己的意愿和需求，这是非常自然的。成年人在工作场所也会有类似的感受。因而，整天都显得很乖的孩子一旦重新回到父母的身边，很有可能要尽情地任性一下子。

有时父母对孩子的体察恰恰与实际情况相反。在他们刚刚到达寄托孩子的场所时，看上去孩子很快乐，似乎玩得很投入，甚至不情愿立即跟他们回家。父母以为孩子在这里过得很

快活，但实际上，孩子很可能一直受拘束，孤单无助。这种现象尤其常见于两岁左右的孩子，他们只不过在父母出现以后才安心地玩耍一会儿。然而，只有当他真正回到自己家里，才会完全舒展自如地尽情玩乐。

如果你的孩子在与你分别一天之后看上去烦躁不安或者急切地询问何时可以回家，你就应问一问孩子的老师或看护者：你的孩子在那里的精神状况和活跃程度，尽量全面地了解孩子一整天的真实情况。如果你和孩子的看护者之间可以进行良好的沟通，你就能够切实体察和理解孩子种种行为的原因了。

知道孩子在看见你之后情绪会发生变化，你便可以预先做好相应准备。如果他不愿中断当时的游戏，你可以试着引开他的注意力：“我们回家以后，我们再接着把这个游戏做完。”如果你了解到，在你去接他的那个钟点，他将开始参与一个新的游戏活动，你可以提前一点接他出来，或者干脆晚一点，等他们活动结束后再接他回家。这样，他就有机会发现那里令人舒畅的一面，并能够以一种更愉快的方式离开那里回家去。

## 关于睡眠

我的宝宝何时才能通宵睡整觉？	18
我的孩子不肯独自睡觉，我该怎么办？	19
我的孩子非要睡在我们的床上，有何利弊？	20
孩子醒着的时候 让他在小床里玩耍 是否妥帖？	21
午睡应该怎么安排？	22
我的孩子应该何时睡到大床上去？	23
孩子多大时可以停止在夜间使用尿布？	24