

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》

图书基本信息

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》

前言

在我们每天忙忙碌碌的生活“迷雾”中。电视、报纸、广播和杂志等媒体，不停地告诉我们，科技信息正在以火箭式的速度增加着。这些绝大多数被宣传的知识中的进步，可能是从“大脑的十年”时期开始，以大脑研究领域获得的突破性进展为标志的。事实上，这些在神经系统科学方面的激动人心的科学发现，现在正促使更多对人类状况的某些基本问题的复杂理解。其中一个问题是有关人类早期发展的问题——为什么生命的起步阶段。对一个人在整个生命周期的各个方面至关重要？当今生物的和心理的研究的主要部分，就是在探索这样的确切机制：通过天赋和后天培养的相互作用，从而塑造独特的人格特征。这些研究正在为我们提供更加深刻的和真正有用的模型，这些模型会揭示适应弹性和之后的精神健康的脆弱性的早期起源。作为有关发展的新信息的这波浪潮的结果是：如今我们对人类婴儿期的科学性理解。正在经历一种意义深远的巨变。直到最近，我们的聚焦点都是婴儿认知和身体的发展，即聚焦于婴儿思考的早期阶段和“语言的先兆”。与此相反。现今研究婴儿期的科学。都聚焦于早期社会的和情绪的发展中心。科学家们的关注点超出了婴儿的外在行为。深入研究婴儿内在思维的早期相关的发展，并探索在语言出现前，这种思维是如何将它的情绪状态，传递到另一种思维中的。发展心理学家、精神病学家和神经系统科学家，都聚焦于研究婴儿的情绪发展，为什么在随后的心理和身体健康上，起到比智力更起至关重要的作用的原因。因此，现在，科学家们普遍认为：人类婴儿期的必需任务，是形成母婴情绪交流的依恋纽带，是孩子经历和传达积极的和消极的情绪（影响）的能力的扩展，是让他人和自己来控制这些情绪的能力的涌现。如今。神经系统科学家论证说。婴儿期的情绪和社交的发展的至关重要的时期。是在大脑生长的“突发时期”。从怀孕的最后3个月，到婴儿出生后第二年结束，比生命中的其他阶段，更能代表大脑中的“轴突”、“树突”、“突触”和“髓磷脂”的最快速的和最大化的生长。天性的潜力，只有当通过培育使之成为可能时，才会被意识到的这一原理，反映了一个事实：这种大脑生长的巨大发展是依恋经验的，而这些早期的必需经验由婴儿和早期照料者的依恋关系的情绪交流中提供的。如今确定的是，右脑的情绪过程，是在第一年中发展的，处在第二年才发展的语言过程之前。因此。孩子与母亲形成的依恋纽带的进化目的，不仅仅是为了传递心理体验。恰恰相反。在最基础的水平上，与一位敏感的照料者经历的依恋，促使婴儿大脑发展。尤其是对右脑。而右脑。对余下的生命时期而言，主导了情绪运作、非语言交流、对身体状态的控制、压力、感同身受、直觉，以及真正的生存。虽然现在这种信息深深地贯穿精神病学、社会工作和小儿科，但这种研究对父母的重大意义，还没有充分解决。作为一位有技能的婴儿心理学家。露丝·牛顿带着她对正常和非正常的早期发展。以及对于依恋理论和早期的大脑发展理论的足够的专业知识。写下了这本卓越的书——《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》。她创造性地将人类婴儿期的这些科学进展的实用性知识。应用于对孩子早期的培养。牛顿在圣地亚哥的德·保罗村里的一个名叫“孩子和家庭心理健康服务”的组织中担任心理学管理人。这份工作使得她接触了成百上千的母婴心理治疗的案例。只有极少的专家会与孩子而不是成人合作，而跟婴儿和学步的孩子合作，有临床经验的心理学家就更加稀少。另外，她跟我一起做出对发展中的“情感神经科学”的研究。使她对早期右脑发展有了较深的了解，使她获得了对于早期情绪发展的心理学和神经心理学的有价值的、广泛的跨学科的观点。她很有天赋。不仅能够提出对现有科学信息的广泛观点，还拥有以清晰易懂的语言来组织关于婴儿右脑和内在世界的这种信息。考虑到亲子的交流是基本的非语言交流的这一事实，《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》是对右脑独特运转的很有价值的科学普及读本。事实上，牛顿写了一本对父母而言。如同早期的斯波克和布雷顿寿所写的书一样有教育意义的书。但与该领域的其他书不同的是，《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》的聚焦点，是婴儿的现代关系模型，是情绪，是右脑的发展。她展示出了她的才华：不仅能够辨识出复杂的右脑机制的运转操作，并将其描述成可辨识的日常相互作用，还对现代家庭的多种多样的不同模式，进行了非常个人的人像素描。这些家庭包括：正在工作的父母、混合家庭、单身照料者、祖父母的角色，以及家庭主妇（“煮夫”）。虽然现在存在着多样的家庭构造，所有的婴儿都带着一种与生俱来的、依恋照料者的生存动机，从而能自我平衡地控制他们的身体生物运转，能最优化地大脑发展。除了有关大脑发展的所有阶段和“社交—情绪”运转的单独的章节，牛顿还在最后一章从情感神经学科的观点出发。给出了对当今的“儿童保育”有教育意义的、激励人的评估。《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》。聚焦于那些能够最优化婴儿右脑、思维和身体发展的“社交—情绪”经历。右脑在最初的两年中。经历了一种“依恋经验的成熟期”，它的神经生物学的发展不仅仅是基因编码。人际神经生物学清晰地论证了，无论好坏，右脑的成熟期

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》

，是被关联的经验影响了。术语“富裕环境”被应用在科学中，主要是依据改变婴儿的物理环境。从而促进孩子的口头语言能力和“有意行为”这一点。但是。如今这种概念已经被应用到描述一种富裕的社会环境中。一种能够最优化右脑生长和复杂性的社会环境中。正如牛顿所展示的。这种科学的原理。与培育孩子的、更加复杂的模型有直接关系。通过将婴儿刻画成拥有情绪的和社交性的右脑的人。而不是发展中的会思考的“左脑机器”，牛顿创造了对正在发展可辨识的独特个性的小孩儿的三维肖像。事实上。现今的婴儿研究的一个重大发现是，形成个性、组织关系和调节人际压力的必需过程，浮现在产前和产后的大脑生长突发阶段，而不是在孩子们获得语言能力之后。贯穿整个生命期间。对于个性的最大化运转所必需的，不仅是言语智力，还有社交智力。所有深思熟虑的父母都意识到。在意识层次上和非意识层次上，他们深深地影响了孩子个性的发展。现今的科技清晰地指明。这种影响对在生命早期的大脑生长突发阶段而言，是意义深远的。这部有关养育方式在神经生物学上的影响的重要的著作，对所有的有心理学头脑的父母而言，对所有希望孩子幸福的父母而言。都是必读之物。——艾伦·N.斯高兰。博士 加州大学洛杉矶分校的大卫格芬医学院教授 世界儿童依恋研究先驱

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》

内容概要

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》内容简介：欢迎来到决定你的宝宝命运的依恋世界。你可能已经听说过依恋理论，如今大众也越来越意识到这个理论。然而，你可能不知道，孩子对你的依恋“质量”，与孩子的大脑发展、情绪调节密切相关。过去，对儿童发展的研究，较少地聚焦于复杂的、占据社会情绪发展的大部分的非语言世界，而相对较多地聚焦于认知技能和动作技能的发展，因为观察这些技能相对容易，从而能够测量。然而情绪和行为之间的联系测量，基本上不可能，因为它与孩子独特的环境经历更紧密地“链接”在一起。

在约翰·鲍比的关于依恋的“三部曲”出版之后（1969/1982, 1973, 1980），这一切都改变了：他在书中提出，孩子对父母的依恋，是一种对孩子起保护作用的生物系统，这个系统会根据父母对孩子依恋需求的反应质量，能够做出极大的改变（爱因斯沃斯等，1978）。对孩子的培养方式，会影响一种生物系统的这一想法，激励了无数的科学家聚焦于“二元性”研究，即塑造“社交—情绪”发展的父母—孩子互动“二元性”的研究。随着神经系统科学开始为大脑是如何运作和发展的提供更多的证据，特别是辨识出了生命最初几年的至关重要的“关键期”后，“社交—情绪”领域的发展，开始从阴影中“走”出来，“光明正大”地站在了孩子对父母的依恋“巨人的肩膀”上。现在，不仅科学家能确定孩子对照料者的依恋质量，而且很多研究还指出了这种依恋质量对孩子继续发展具有重大意义。事实上，从婴儿、童年到成年时期的实证跟踪研究一直指出，早期的亲子关系的质量，直接影响了孩子情绪的安全感、自我意识，甚至是其认知发展（斯高兰等，2005）！

世界科学研究“范式”的转换：

聚焦于你的孩子的情绪发展

如今，我们正处在思维模式转移的痛苦挣扎中：从几乎只聚焦于婴儿的思维和认知技巧，“退回”到聚焦于情绪、感觉和肢体交流的重要性上。这种转移的推动力，是由1994年艾伦·斯高兰所写的、书名为《情感调节和自我的起源》（Affect Regulation and the Origin of the Self）著作的出版后开始的。在书中，引用了超过2000部参考资料，斯高兰将心理的、精神分析和发展的理论，与当时的婴儿和大脑研究整合到了一起。简单来看，他总结说，依恋过程是大脑发展的固有过程，特别是对右半脑的成熟期而言。根据斯高兰所说的，照料者—婴儿的互动，是控制婴儿内部生理和大脑构造性发展的主要力量。这意味着，孩子对你的依恋的质量，是如何地与情绪上被调节的孩子的内部生理相符合，而后者，转而与孩子大脑的健康发展相符合。帮助孩子控制内在生理，能让他利用好整个大脑和所有的天赋，从而真正地学习、探索和表达自己。

依恋理论和情感调节理论，极大地改变了我们对情绪发展重要性的理解。当评估孩子的发展时，不要将社交情感发展添加为伴随着认知领域和动作领域之后的第三个领域，它必须被认为基于孩子所有未来发展之上的主要发展领域。

那么，孩子的“社交—情绪”，与敏感的、合拍的照料者—孩子的互动，就有重大的关系。因为这些互动，不仅仅给孩子带来了安全感，还控制着孩子的自主神经系统，这样一来，大脑中的重要调节中心才会发展和成熟。如今，越来越多的人，接受这样的观点：早期童年的长期性问题，比如儿童虐待、儿童忽视、家庭暴力、照料者缺失，严重的父母抑郁和（或）焦虑，都会影响这个过程，因此造成孩子神经系统失调、大脑的构造发展的不完整（斯高兰，2003）。

看上去，这可能是作为父亲（母亲）的你的重大责任，但是，我专门为你们写作了《抓住孩子的依恋关键期》，可以帮助你利用依恋理论和情感调节理论的相关知识，培养有安全感的孩子。作为一位长期在无数成人、家庭和孩子身上使用这两种理论的临床心理学家，我使用了真实的家庭案例来呈现这些重要信息。你也会学到，与孩子保持“合拍”，并不必需要有一张关于“必须要做的事情”的清单。事实上，“足够好的”培养孩子的方式就够了。这意味着，你能与孩子的需求保持“合拍”，从而让他相信自己能够在需要时，依恋你的帮助，相信你能够理解并保护他，相信你能够帮助他调节他的情绪，直到他能够自己控制好自己。“合拍”是指它是如何被完成的，我将通过《抓住孩子的依恋关键期》来讲明“足够合拍”的父母，是如何为小孩子提供一种安全感成长的基础的。

情感神经学，是关于潜在的大脑过程、神经系统和涉及到情绪、感情和直觉反应的组织的科学研究。它假设，直觉在人类的生存和进化中起关键作用。情感神经学家潘克·沙普（1998），揭示了人类大脑中与动物脑中的情绪中心的相似点，从而将情绪和感觉到行为基础联系，定位于生物的进化中。因为大众优先追求“概念性的思考”，情感和直觉经常被社会所忽视。然而，婴儿最初只能通过情绪和

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》

直觉来表达他们自己。尽管通过我们自己的感觉，我们无法直接地获知另一个人的内心世界，但我们也能够与对方的情感“合拍”。这种能力被称作“感同身受”（心理学专业术语为“共情”）。拥有感同身受、幽默、好的判断力、同情心、创造力、洞察力和积极的价值观，以及能够控制情绪的能力，我们会帮助孩子表达自己，也会为使世界变得更加文明做出巨大贡献。所有这些人能力，都与我们的大脑右半球的协调和发展相联系，而大脑右半球则包含我们的身体和直觉的最深的联系。

《抓住孩子的依恋关键期》写作目的

《抓住孩子的依恋关键期》的内容，包括早期亲子关系的重要性，关于它是如何影响孩子大脑发展，以及关于“足够好的”培养孩子的方式，是如何培育孩子拥有安全型依恋及调节好孩子自己的情绪的。在孩子“社交—情绪”技能的健康发展中，早期的依恋起到了巨大作用。为了增加父母对培养孩子的方式和“社交—情绪”发展之间联系的“自我觉察”，《抓住孩子的依恋关键期》特别为父母、照顾孩子的工作人员和那些涉及到照顾5岁以下孩子的人，带来了依恋理论和情感调节理论的具体操作方式。我的愿望是：能够增强你对“人体世界”，即一些可能已经被遗忘的肢体交流的重要非语言世界的理解。正是这个世界涉及敏感地响应婴儿，这个世界也是孩子们所说的语言。

简单易懂的术语

因为在理解大脑时涉及到了很多复杂事物，神经科学领域尝试发展出一种大众化语言。父母可能并不熟悉这种语言，但很快你们就能非常熟悉它们。如果少数人理解它们暂时有问题，也没有关系，随着《抓住孩子的依恋关键期》的进行，我想你们会很快理解它们。情感神经学是一种先驱科学，已经我们对人类发展的理解造成了意义重大的改变。对那些对依恋理论感兴趣的、想熟悉一些大众术语的父母来说，它将是重要的。

“情感调节”或“情绪调节”，是调节你的积极的和消极的情绪的能力。比如，面对老是吹毛求疵的老板时，成人可能会感到生气、失望、沮丧有压力和受伤，但是，他能够调节这些处境带来的强烈情感，选择一种合适的反应方式，比如评估并与老板协商现实的期望。情感调节暗示着，将你自己的神经系统保持在合适的范围内的能力。

“情感失调”描述的是这样的情绪状态：我们觉得处于某事件或处境的正常范围之外。我们可以利用上述同样的例子来说明。没有情感调节的成人，可能会情绪化地做出反应：在气呼呼地走出工作间之前，生气地与老板对立，使用了少量选择性词汇。这就是情感失调——成人没有调节好情绪，因此没有心怀一种合适的反应；他也没有将自己的神经系统保持在一个合适的范围之内。这些成人期的情绪调节问题，经常是早就被刻在大脑中的。阅读《抓住孩子的依恋关键期》，你会学到，你是如何跟孩子的情感内在世界协调的，这与他对你的依恋特性密切相关，而后者与他的情绪调节密切相关，他的情绪调节又转而能够让他自由地学习和探索。

绝大多数父母会自然地将术语“情感”和“感觉”联系到一起，而我在文中经常使用的是术语“情绪”。然而，这三个术语都涉及到孩子的感觉、情感和情绪的内在的和（或）外在的状态——无论它们是否被父母看到或察觉到，还包括孩子大脑中相应的神经变化。在这些章节中，为了帮助你理解依恋和情感调节理论，理解它们对孩子未来的重要性，伴随着例子的出现，会有很多其他术语出现。但是，普遍说来，我尝试着选择将最常被听到的术语与特殊的亲子经历相联合。在第二章的图1中就展示了重要的大脑位置与依恋和发展相联合。

因为协调与你自己的右脑密切相关，《抓住孩子的依恋关键期》还包括一些形象化的场景，随着阅读，它们会很有希望让你也进入你自己的“右脑思维”状态。我也使用了代词“我们”来表明在文中所谈论的事物都适用于我们所有人。所以“你”和“我”和“我们”意味着你并不孤单。那些尝试做出最大努力的父母，经常感觉卡住了的原因是，他们感觉自己“应该知道”如何自动地培养孩子，仿佛我们的天性将一些“指导培养孩子”类型的东西，编码到了基因中一般。天性确实做了很多这样的事情，但是，当然在以直觉的形式出现时，可能被我们自己的被培养的经历所略微扭曲，所以，我会谈到很多关于你的被支持和照料的问题。

为了减少使用他/她的这两个代词产生的混乱，我将在每一章交替性别，但是《抓住孩子的依恋关键期》的所有材料，在我没有特别声明的情况下，都涉及男性和女性的婴幼儿。

《抓住孩子的依恋关键期》提供的例子，涉及从出生到5岁以下儿童和他们的家庭的典型性和非典型性的发展。前两章讲明了什么是依恋和情感调节，因为它们影响了孩子的发展。这些章节是理解发展中孩子的基础。第三章包含的是怀孕、分娩和新生儿诞生时期。之后的章节着手处理发展时期的依恋和情感调节。第十三章为那些需要照料孩子的父母，提供了相关信息。你可以以很多种方法来阅读《

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》

抓住孩子的依恋关键期》，但是，如果你选择从与孩子的年龄相符的章节开始的话，要确保首先阅读完第一章和第二章。

说完了这些，欢迎来到决定孩子命运的依恋世界！

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》

作者简介

作者：作者：（美国）露茜·牛顿博士 译者：王羽 华夏露茜·牛顿博士（Ruth P.Newton），美国加州大学监督委员会委员、博士生导师、心理督导师。是一位专注于孩子依恋与情绪控制调整的心理学家，服务于美国“圣迭哥儿童与心理健康服务中心”。

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》

书籍目录

第一章 依恋，决定孩子的一生命运 经典案例：沙滩上的快乐——凯尔和冲浪板的故事3 你的宝宝对你的呼唤：重新联结你们对依恋的天生直觉5 什么是依恋8 依恋科学理论的历史8 有序依恋类型14 经典案例分析与提高：凯尔学到了什么17 无序依恋20 有序依恋和无序依恋有什么不同22 内在运作模式：我们都有早期的童年经历24 一直以来的依恋分类方式25 安全型孩子习得了什么26 不安全—回避型和不安全—矛盾型孩子习得了什么27 无序型孩子习得了什么30 性格和依恋的关系31 你可以与你的父母不同32 你只需做“足够好”的父母，不需要完美34

第二章 与你的宝宝共鸣，重塑宝宝的大脑 经典案例之1：共鸣创造同步，阿方索和气球的故事39 经典案例之2：共鸣创造同步，莫妮卡和流行珠的故事40 将大脑的内在世界视觉化43 卷吸：使两个系统同步44 经典案例分析与提高1：读懂宝宝的状态，共鸣创造同步46 经典案例分析与提高2：关爱创造共鸣，共鸣创造同步46 重塑你的宝宝的大脑48 什么比母乳喂养更重要52 转向右半脑：挤出专门时间，倾听你的宝宝55 帮助孩子迈过生死的大门59 父母如何帮助孩子建设受控的大脑63 大脑发展的关键期：怀孕和生命前三年65 经典案例分析与提高3：情绪和谐与调节异常69 将最佳觉醒范围，“织入”自主神经系统74

第三章 穿越到新的海洋：你的宝宝“快要来了” 经典案例：搞好家庭基本建设，为宝宝的诞生做好准备77 从“甜蜜小两口”，到伟大的父母79 婚姻、承诺和其他必需因素80 你需要劳师动众：建立你的支持系统82 战胜“工作迷恋”：平衡家庭和工作的关系84 经典案例分析与提高：搞好家庭基本建设，迎接改变的到来86 怀孕期89 胎动90 迎接宝宝的到来92 新的海洋：你的宝宝出生后93 新生儿阶段96 新生儿依恋的关键因素97 经典案例分析与提高：产后检查，玛利亚和珍妮茜99

第四章 我们仍然在呼吸！你的宝宝2个月了 经典案例：约旦对接触的需要的故事103 你的2个月宝宝的发展里程碑：你的2个月宝宝身体的、“社交—情绪”的发展，大脑的发展，掌握的新技能104 培养2个月大婴儿的安全型依恋108 经典案例分析与提高：约旦、爱丽丝和尼尔，强化情感联系109 如何通过游戏，培养你的2个月宝宝的安全型依恋111 父母的亲密幸福生活：回到成人世界中113 快乐着宝宝的快乐：皮帕对3个月大的堂弟的“认识”114

第五章 有人在这里啊！你的宝宝4个月了 经典案例：柴娜对可预见的互动的需求的故事118 你的4个月宝宝的发展里程碑：你的4个月宝宝身体的、“社交—情绪”的发展，大脑的发展，掌握的新技能119 培养4个月大婴儿的安全型依恋122 经典案例分析与提高：柴娜、埃里克和莫里斯，首先形成强大的家庭纽带123 如何利用玩耍培育你的4个月宝宝的安全型依恋125 父母的亲密幸福生活：庆祝127 快乐着宝宝的快乐：22个月的帮助4个月的128

第六章 知道家族：你的宝宝6个月了 经典案例：柯维和他年轻妈妈的故事132 你的6个月宝宝的发展里程碑：你的6个月宝宝身体的、“社交—情绪”的发展，大脑的发展，掌握的新技能133 培养6个月大婴儿的安全型依恋137 经典案例分析与提高：柯维和斯蒂芬妮，再次建立信任138 如何利用玩耍培育你的6个月宝宝的安全型依恋140 父母的亲密幸福生活：外出约会—晚上142 快乐着宝宝的快乐：兰迪天堂的礼物142

第七章 我们身边有个陌生人！你的宝宝9个月了 经典案例：艾米对探索的挣扎的故事148 你的9个月宝宝的发展里程碑：你的9个月宝宝身体的、“社交—情绪”的发展，大脑的发展，掌握的新技能150 培养9个月大婴儿的安全型依恋153 经典案例分析与提高：艾米、迈克尔和瓦内莎，建立相互间的信任154 如何利用玩耍培育你的9个月宝宝的安全型依恋156 父母的亲密幸福生活：家庭旅行158 快乐着宝宝的快乐：卡拉找到了“她的”拍子！159

第八章 天亮了，解放了：你的宝宝1岁了 经典案例：马克思竭尽全力照顾妈妈的故事164 你的1岁宝宝发展的里程碑：你的1岁宝宝身体的、“社交—情绪”的发展，大脑的发展，掌握的新技能166 培养1岁婴儿的安全型依恋170 经典案例分析与提高：马克思和珍妮，重新找回安全感170 如何利用玩耍培育你的1岁宝宝的安全型依恋172 父母的亲密幸福生活：游乐园一日游174 快乐着宝宝的快乐：奥格斯格的社交协定175

第九章 我思，故我在：你的宝宝1岁半了 经典案例：摩根的恐惧的故事180 你的1岁半宝宝的发展里程碑：你的1岁半宝宝身体的、“社交—情绪”的发展，大脑的发展，掌握的新技能182 培养1岁半宝宝的安全型依恋186 经典案例分析与提高：摩根、黛博拉和威尔，治疗摩根的依恋创伤187 如何利用玩耍培育你的1岁半宝宝的安全型依恋189 父母的亲密幸福生活：会玩的单身父亲191 快乐着宝宝的快乐：欧文学会数数了192

第十章 他是从哪里听到那个词的？你的宝宝2岁了 经典案例：科恩和母亲的挣扎的故事196 你的2岁宝宝的发展里程碑：你的2岁宝宝身体的、“社交—情绪”的发展，大脑的发展，掌握的新技能198 培养2岁大孩子的安全型依恋201 经典案例分析与提高：科恩、希拉里和比尔，创造治疗流程203 如何利用玩耍培育你的2岁宝宝的安全感依恋206 父母的亲密幸福生活：温泉疗养圣地的一天207 快乐着宝宝的快乐：推卸责任的泰丝208

第十一章 转移到左脑：你的宝宝3岁了 经典案例：姬拉千方百计争夺母亲的故

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》

事212 你的3岁宝宝的发展里程碑：你的3岁宝宝身体的、“社交—情绪”的发展，大脑的发展，掌握的新技能214 培养3岁宝宝的安全型依恋218 经典案例分析与提高：姬拉、埃丝特和维克特，进入“同一个世界”218 如何利用玩耍培育你的3岁宝宝的安全型依恋222 父母的亲密幸福生活：爸爸专门的“地板时间”223 快乐着宝宝的快乐：瓦莱丽的困惑224 第十二章不用你，我自己来：你的宝宝4岁了 经典案例：丹尼斯对自由时间的需求的故事228 你的4岁宝宝的发展里程碑：你的4岁宝宝身体的、“社交—情绪”的发展，大脑的发展，掌握的新技能230 培养4岁宝宝的安全型依恋233 经典案例分析与提高：丹尼斯、迈拉和布鲁斯，为玩耍腾出空间233 如何通过游戏培养你的4岁宝宝的安全型依恋236 父母的亲密幸福生活：重视健康的父母237 快乐着宝宝的快乐：杰克的好奇心238 第十三章忙忙碌碌的孩子“儿童保育” 科学研究成果综述241 “儿童保育”的质量244 培养孩子需要多种方式247 “家庭和医疗假期法案”249 依恋至关重要251

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》

章节摘录

版权页：插图：在考艾岛的一个下雨的清晨，从厨房的窗户探出头去，我静思身为读者的你会是谁，你们正处于生命中的什么状态，以及我们如何能够一起谈谈依恋的重要性——关于你的和你的孩子的。我的愿望是，能够帮助你找回“你的肢体世界”，那个我们中的很多人已经失去了接触的情感和直觉的世界。我并不认为“直觉”是一个为了支持更加口语化的、抽象的能力而被保留的空洞概念，相反，我们要将我们的直觉，认定为我们身体内部深处情感交流的“承载物”。直觉是古老的、被进化形成的。我们需要理解、尊重它们的表现方式，将它们与我们的思维“一体化”。你会在第二章中学到，我们的右大脑半球，仿佛储藏了这种情感和直觉的非语言世界。但是，我们的直觉和情感，经常被困难的或混乱的童年时期所“腐化”。当我们中的很多人，在尝试着寻找幸福的道路时，这样的童年时期，就把我们带入了黑暗、“孤独”的“小巷”。修复我们的直觉情感世界，不仅为我们的生活增加了色彩和韵律，还重铸了我们全部的情感和生命的意义。对婴儿和小孩子，我们必须利用我们的情感和直觉去与他们交流。由于被进化的力量所“绑架”，婴儿投入了他们父母“翘首以盼”似的怀抱——而他们的父母脑海中，却有着与他们完全不同的经验、价值观、文化、语言和概念。在孩子生命最初的几年中，给予孩子敏感的、反应迅速的照料，就能推动孩子的发展，就能培养出安全型孩子。在这些早期关系的安全感中，婴儿带着自信成长，最后能利用他们概括性的、思考的大脑的惊人特质，来展现自己的兴趣和创造力。因为我们过着繁忙的生活，“肢体世界”自身的深奥智慧，经常被我们遗失。然而，婴儿要求我们从很多“紧急的”生活与工作事务中“解放自己”，回归到大自然用了百万年去创造的身体韵律中去，即那个孩子和父母，为了生存而相连的世界中去。没有了孩子，我们无法生存，不仅是因为我们需要他们传宗接代，更加重要的是，孩子们的天真无邪、发现新事物时的激动和他们仅仅因为活着所表现出来的快乐，都让我们无比高兴。他们唤醒了我们对大自然的魅力欣喜。没有了这样的提醒者。我们的内心，会远在人类种族灭亡之前，枯萎——然后死去。作为父母，知道“你是谁”也很重要。你的价值观、你自己的早期生活经历、你对孩子做出的决定，都是至关重要的。因为它们是与你的文化环境有关的独特家庭环境的产物。你可能现在，或在不久的将来，就会生育自己的婴儿，收养你们喜欢的孩子，你也可能是婴儿的亲戚、正在管教或给予年轻父母支持的朋友。事实上，对于我们所有人而言，依恋都是重要的，因为安全型依恋，会直接改善我们生存的世界。《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》，会探索依恋的内在工作模式，探索它在情绪状态控制中所起的作用，以及它对你和孩子的总体幸福的决定意义。

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》

后记

我们已经到达《抓住孩子的依恋关键期》的尾声了，我们也要结束我们在一起的美好时光了，我希望你和你的家庭能享受最好的生活。我希望我不仅带给你关于依恋、关于它在你的宝宝的大脑和“社交—情绪”发展中的角色，以及关于控制的重要信息，还带给你这样的自信心：通过你自己对她的协调后，你能够很好地培养你的宝宝。随着你帮助她调节她的情绪，使她能够表达兴趣，为她的探索与成就而兴高采烈，你向她展示了她对你“至关重要”。这就是孩子如何感觉到安全感，是他们如何感觉到被理解的方式。

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》

编辑推荐

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》编辑推荐：一部真正的科学育儿书——科学的理论、经典的案例、详尽的解释，让您融会贯通，一劳永逸。真正不让孩子输在起跑线上——4岁前开始培育孩子的智商、情商和安全感"警告！！1.你与你的小宝宝的关系，会影响小宝宝的智商！2.4岁前让孩子识字、学习，可能会害了孩子！3.鼓励孩子太早独立，会伤害孩子终生！喜讯：《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》会告诉你：1.你担心自己的孩子不够聪明吗？那么，从宝宝出生就开始塑造宝宝的大脑吧！2.没有什么比母乳营养更重要！但比母乳更重要的是母亲与孩子的交流！3.什么时候是大脑发展的关键期！——怀孕和生命前三年4.母乳喂养，不仅仅有利于孩子，还能让母亲尽快恢复姑娘体型！5.你也可以判断孩子的依恋类型，从而尽早采取措施，培养“安全型”孩子！6.在生命前3年，人的右半脑的发育占优势，所以你要多多开发孩子的右脑！

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》

名人推荐

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》

精彩短评

- 1、找到了一孕傻三年的学术解释。按月龄给出的游戏建议很实用
- 2、朋友介绍的，据说不错，还没开始阅读。
- 3、说实话我是看不进去，但是老公说好
- 4、送的书还没看，应该不错
- 5、这本书没什么太大意思，还好只是送的
- 6、整体不错 翻译的略为生涩
- 7、年龄跨度太大，什么都不细，用不上，太空洞。
- 8、垃圾翻译毁了一本好书！！！出版社太不负责任了。
- 9、还行，纸质略显粗糙了点。
- 10、当孩子来到这个世界的时候 父母正确的对待是孩子认识世界的开端 孩子如何认识世界 就在父母的手中！
- 11、内容对现实情况很管用。
- 12、书中大量引用实例，很容易懂，不过因为是欧美国家的作品，跟中国人的观念会有点差异，整体还是不错的
- 13、共买了五本书 这本是送的 比划25卖的还好
- 14、一般。比较难懂。四岁基本上就不用看了。
- 15、可以看一看，对宝宝的成长阶段做个了解。

《好妈妈抓住孩子的依恋关键期》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com