

<<宝宝情感>>

图书基本信息

书名：<<宝宝情感>>

13位ISBN编号：9787501981847

10位ISBN编号：7501981841

出版时间：2011-6

出版时间：轻工

作者：(美)亚奎朵洛//古德雯|译者:葛艳红

页数：303

译者：葛艳红

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：<http://www.tushu007.com>

<<宝宝情感>>

前言

做决定生一个宝宝是一件非常重大的事情，因为那意味着你白々心将从此脱离你的身体。
——伊丽莎白·斯通（作家）我们选用上面的话作为《宝宝情感》这本书的开头，是因为它似乎反映了我们第一次抱着自己的新生宝宝时的心情。

我们俩都受到恩赐，拥有两个非常棒的孩子，现在他们已经长大了，并彻底改变了我们的生活，而且我们的生活是向着好的方向发展。

直到现在，我们对第一次与他们“相见”时的情景仍然记忆犹新，可想而知，我们当时的心情有多紧张，对刚刚被赐予的责任又是多么的始料不及。

我们都记得当时是多么感叹生命的奇迹，当医院的工作人员允许我们把这些无助的小生命带回家时，我们是多么的高兴和激动啊！

这是人们初为父母时普遍有的感觉。

想把事情做好的欲望在最初的日子里是如此强烈，而且从此以后对大多数父母来讲都是这样强烈。

但是到底怎样做才是对的？

在生活的起起伏伏中，面对抚养孩子过程中那些不可避免的日常问题时，父母该怎样去处理？

当然，对于这个问题答案不止一个。

正因如此，这也是我们计划在这本书中和你们分享的——通过在全球的实验室里的研究结果得出的建议，尤其是与宝宝的精神生活相关的建议。

前两本书《宝宝手语》和《宝宝智慧》着重讲述了有关宝宝的智力成长，如何与宝宝交流以及他们怎样思考。

在《宝宝情感》里，我们改变方向，讲述生命之初最重要的几年中完全不同的一面，这一面被研究人员称为婴幼儿发展研究中最有趣、最重要的前沿问题：宝宝怎样感知。

但是，在开始解释为什么研究人员相信这样的理论，他们的研究发现了什么，以及你从研究结果中了解到什么之前，我们先拿出一点时间来和你分享激发我们写这本书的那个故事。

当宝宝的行为比话语更具表现力时你们当中的很多人已经非常熟悉我们的第一本书：《宝宝手语》。

在那本书里，我们讲到了鼓励婴儿和幼童在会说话前用简单的手势表达想法的益处，同时也总结了我们在加利福尼亚大学进行了20年的研究结果以支持我们的理论。

这项研究的一个重要组成部分是国家卫生研究所（NIH）拨款资助的一个长期项目，就是将使用手语和不使用手语的宝宝在婴儿期到学前和小学阶段时的不同表现进行对比。

一位使用手语的宝宝的妈妈跟我们讲了一个故事，这让我们认识到其实宝宝拥有比我们想象的多得多的情感，而这最终促使我们撰写《宝宝情感》。

扎克15个月大的时候已经能认识30多个手语标志了。

不仅他，妈妈凯西同样惊叹这些手语为扎克打开的广阔的交流空间。

事实上，除了从妈妈那儿直接学来的很多手语，扎克自己也发明了一些。

比如，他发明了一个手语让妈妈知道他害怕了：一条大狗或者一个吓人的陌生人走近时，扎克就会开始用掌心不停地拍自己的胸口。

看到这个动作，扎克的爸爸妈妈就会赶紧把他抱到怀里，然后一切都没事了。

这个例子很有说服力，但是有一天深夜发生的一件事才真正让凯西开始注意，我们听她讲述时也同样觉得惊奇。

故事是这样的：一天夜里差不多两点一刻的时候，凯西听到扎克在哭。

她急急忙忙跑进扎克的房间，扎克立刻就不哭了，但是他望着一个穿着小丑服的小丑玩偶，开始不停地用他的小手拍自己的胸口。

“我立刻知道了问题出在哪里。

”凯西对我们说，“那天早些时候，扎克收到那个玩偶礼物。

我以为当他早上醒的时候发现一个玩偶在身边会很开心。

天啊，我错了。

他那么肯定地告诉我他害怕那个玩偶。

<<宝宝情感>>

我想可能是因为玩偶在白天和在晚上是完全不一样的！

”就像凯西所想的，她一把玩偶拿走，扎克又安稳地睡着了。

但是，如果扎克不知道该用手语表示他的恐惧怎么办？

一想到这儿，我们浑身就起鸡皮疙瘩。

“想一想，”凯西接着说，“如果我到房间里看到扎克一边哭一边指着他白天很喜欢的玩偶，我会做什么？

我会想他哭是因为他想要那个玩偶，然后我就会把玩偶放到他的婴儿床里！

如果一直这样，宝宝就不能与我建立起一种信任的关系了。

”从小具备高情商凯西的故事为什么让我们觉得如此重要，是因为扎克在仅仅15个月大的时候就已经能够认知并表达自己的情绪，以此帮助妈妈对他做出正确的反应——而不是错误的。

这是不是意味着扎克是个情商天才？

很多科学家和父母都会得出这样的结论。

尽管每个人都清楚，很小的孩子都会通过哭或笑来表达内心的情感，但是大多数的儿童成长专家直到最近才相信，像扎克做出的这种个人情绪的认知，并且可以通过手语做出有意识的交流（拍胸），完全超出了15个月大的宝宝所具有的能力。

但是，当仔细查看手语研究中其他孩子的记录时，我们发现有足够的证据显示扎克并不是唯一一个拥有复杂情绪能力的宝宝。

其他的宝宝也同样会在说话前使用“情绪”手语，表达他们的快乐、伤心和愤怒。

如果妈妈换尿布时用力过大，他们可以做“轻”的手语；如果他们的耳朵发炎，他们可以做“疼”的手语。

很显然，“说感受”不是一件不可能发生的事情，至少牙牙学语的宝宝是可以掌握简单手语的。

我们对高情商宝宝的研究正式开始，并很快发现我们的观察不断被世界各地的实验室所验证。

事实上，人类远远不止对那些在他们身上发生过的显而易见的饿、渴和冷的问题做出反应，生命最开始的几年对一个孩子未来的情感、社交甚至智力发育都有着至关重要的影响。

更让人惊叹的是，只要给他们机会，这些咿咿呀呀的宝宝就会让你见识到——就像扎克做的一样。

宝贝，你很厉害啊！

对宝宝来说，让妈妈相信他们比看起来要聪明很多的时间有些太长了，尤其是在情感方面，即便是在最初几个月里发生的事都会给宝宝留下长久的影响。

我们之前说过，宝宝哭是因为他们不开心，宝宝笑是因为他们为自己或周围的世界感到开心。

但是到20世纪中期，大多数人甚至研究人员都相信这些情感表达只是简简单单对某一时间点发生的事情做出的反应，没有任何长期的后果。

一个宝宝可能在一个特定时间里表现出焦躁不安，。

但是这样的情绪不会给宝宝的心灵留下任何长久的影响，所以大人是不需要担心的。

哭，反而是“对肺有好处的”！

这真是难以置信！

幸运的是，这种不在乎的态度对任何在高中或大学学过儿童成长课程的父母来说都是不可信的。

不管怎样，事实是严肃的证据，它可以证明成长心理学这门科学在过去40年间取得的成就。

《无条件》是罗伯特·卡伦博士的一本关于情感和婴儿研究史的非常有趣的著作，其中他突出描绘了20世纪早期研究人员和政治家对受正规医院照顾的婴儿频繁死亡的消息的态度。

对当时的成年人来说，“那些小东西还不是人呢，不可能有真正的人类的感觉。

他们不会伤心或者孤独。

如果他们死掉了，那一定是其他原因。

他们可能不够结实，或者感染了疾病。

但是，不管怎样，他们绝不会在情感上或心理上需要其他人。

”另一个在过去40年间取得成就的证据体现在领养政策上的巨大变化。

现在问任何一个成年人，领养多大的小孩是最好的，90%的情况下，答案会是越早越好，而且这个答案绝对是正确的。

<<宝宝情感>>

但是，你不禁要问，这不就是常识吗？

但在过去，人们却不是这么想的。

他们认为在最初两年里发生的任何事情都无关紧要，正确的做法是等到两岁，这样养父母才能确定他们领养的小孩到底是什么样子的！

父母想知道什么不仅仅是讲到像领养这样大的政策问题时，发展心理学家才发出不同的声音，在日常生活的很多事情上，发展心理学家都有很多不一样的发现。

但是到现在为止，下面这条信息并没有被传达到那些对此最感兴趣的父母那里。

谢天谢地，时代变了如果你想要为自己已经知道如何培养情绪健康的宝宝而自豪的话，先把你的想法和20世纪20年代一位成绩斐然的心理学家约翰·沃森博士的理论做一下对比：把他们当做小号的成年人来对待……不要抱他们，不要亲他们，不要让他们坐在你的腿上。

如果必须要说的话，在他们说晚安的时候，吻一下他们的额头，早上和他们握手。

当他们在完成一项艰巨任务并表现良好时，拍拍他们的头。

你或许会对他的这些意见瞠目结舌，因为最近世界各地的研究室对情感发展研究的结果和他的意见已经格格不入了。

最近，一项致力于婴幼儿健康发展的全国性组织对1022位3岁以下宝宝的父母进行的调查显示，尽管父母表明他们相信自己会对宝宝的情绪发展产生很大影响（而不是对生理或智力发展），但是，这确实是他们了解最少的领域。

父母们表示在辨析宝宝的情绪和愿望时遇到了很多困难。

尽管他们能够明白孩子的感受，但是不太确定该如何做出反应。

就像他们自己说的，他们最需要的是具体的信息——指导、策略和活动——帮助他们改进育婴技术。

根据这些反馈信息，组织者呼吁：“科学组织、信息媒体和健康发展专家应把研究和发现转变成清晰实用的信息，传递给父母。

”成年人知晓的（和不知晓的）有关发展的知识Civitas是一个国家性的非营利性组织，下面是它的一项调查反馈数据，它证明了研究人员在教导年轻父母上取得了怎样的成效。

60%的父母不知道6个月以下的宝宝就能感知成年人的情绪并且受此情绪影响很大；62%的父母错误地认为6个月大的宝宝会被宠坏，而44%的父母甚至认为3个月大的宝宝也会被宠坏；42%的父母不知道宝宝出生两天后就可以辨认出妈妈的声音；34%的父母不知道宝宝在两岁之前就已经建立起自尊意识；62%的父母不确定或错误地认为打骂孩子有利于孩子自制力的培养。

67%的父母错误地认为工作的父母和他们孩子之间的联系没有不工作的父母和孩子之间的联系紧密。

来自：Cititas, 2002年《成年人对婴幼儿发展的理解：一个国家性的基准调查》，刊登于《美国家庭支持杂志》21期（2003年冬季刊）《宝宝情感》的目标非常简单，我们的目标就是填补这个信息空白。

向读者提供全世界的父母都想从儿童成长专家那里获得的信息：清晰实用的信息，消除在照顾宝宝时不确定的疑问。

同时，我们也想让你惊奇地认识到你的宝宝在情感上是多么敏感，他如何能在听不懂你说话前的很长时间就能感觉到你，他要付出多少爱以及他想付出多少。

毫无疑问，你想要了解的关于宝宝的一点一滴都是准确的，只是这需要花费成年人包括研究人员的一些时间来及时更新。

幸运的是，研究人员设计的让宝宝跟我们“交流”的实验项目已经很先进。

他们是多么优秀的老师！

不过，在这里先吊一下你的胃口，举几个过去几年间宝宝给我们上的“课”，这些在后面的章节中会详细讲到。

新生儿在听到其他宝宝哭的时候会感觉不舒服，这不奇怪。

同情是一种非常重要的情绪，甚至连新生的宝宝都有。

（在听到录音中自己的哭声时，宝宝不会不舒服，反而觉得很有意思！

）只有4个月大的宝宝就能分辨出和他们说话的人是高兴的还是生气的——仅仅通过他的声音。

说些甜蜜的话，他们会笑；说些生气的话，他们就会睁大眼睛，担心起来。

（所以你想要你的宝宝感受哪一种呢？

<<宝宝情感>>

) 3个月大的宝宝对他们身边重要的人眼神交流的变化极其敏感。

如果妈妈打破了眼神交流，哪怕只有一点点，宝宝也会感觉到的。

更严重的是，当他试图重新得到妈妈的注意却失败时，他很可能变得不安起来。

从一出生起，宝宝就会通过啼哭验证他们的看护人是不是很快对他们的手语做出反应——反应越快，哭得越少。

到8个月大的时候，宝宝不仅可以“读出”父母脸上的表情，而且能足够聪明地运用这些信息对周围发生的事情做出自己的反应。

坦率地讲，我们有太多信息要和大家分享，因此，怎样把《宝宝情感》写得易读且有价值就成了难题。

作为过来人，我们曾经都有过小宝宝，很清楚生活会多么让人抓狂。

在这种情况下，为了让这本书真的能帮助你，它就必须是一本仔细编写且有吸引力的书。

最后，我们决定从父母被问及“快乐宝宝”的定义时所给出的各种各样的答案里寻找灵感。

典型的描述是有安全感、有很强的自尊心、自信、能感受到他人的关心、受周围人的喜爱。

在第一章，我们将介绍情绪的生物学原理，第二章至第六章将介绍一下这些内容：有安全感（第二章）有效表达情感（第三章）对他人表示同情（第四章）建立健康的友谊（第五章）自我感觉良好（第六章）每一章开头我们都使用相同的“奇趣妙文”的形式，这个形式在《宝宝智慧》一书中应用得非常好，突出了一些与题目相关的有趣又重要的科学发现。

然后，在每章的结尾，你可以看到一个版块叫“智慧的语言和沟通的技巧”，其中我们会提供很多具体的建议和想法，帮助你把刚刚读过的研究结果应用到和宝宝的日常生活中。

在后面的章节中，我们将从这些积极的目标转到一些主要的问题上，这些问题都是当宝宝长得稍微大些后父母反映出来的问题。

而且，最近的研究也的确反映出这些问题，包括：恐惧和焦虑（第七章）羞怯和孤僻（第八章）生气和反抗（第九章）敌意和攻击（第十章）羞愧和内疚（第十一章）在第十二章中，我们将以一个提醒作为总结：为人父母是你将要面对的最具挑战性的任务。

总之，通过《宝宝情感》，我们希望与你分享信息，让你的育婴经历更科学、更轻松、更有趣。

想一想你读过的内容，利用好我们讲到的小技巧，很快你就会给宝宝提供一种让他成长为快乐、健康的宝宝的养育方式，而这样的宝宝是每一个父母的梦。

是的，你的宝宝也许仍然让你感觉到你的心在躯体之外，但是至少你更有信心相信你们两个都是安全的。

<<宝宝情感>>

内容概要

在教育孩子的过程中，首先最重要的是父母要了解自己；
尽最大努力用爱和信任建立起你和宝宝之间的联系，这是奠定一切更高层次关系的基础；
发现并欣赏宝宝的与众不同之处；
尊重宝宝；
保持幽默感；
谨记：世界上没有完美的宝宝；
谨记：世界上也没有完美的父母！

这本书能让你了解更多教育宝宝的新观点、新视角和新道理，能让你更多地了解宝宝情绪，能让你在不知所措时知道如何应对；更重要的是，它告诉你，只有在你的爱的滋养下，宝宝才能拥有积极健康的情绪，才能更好的享受生活！

<<宝宝情感>>

作者简介

作者：(美国)亚奎朵洛 (Linda Acredolo) (美国)古德雯 (Susan Goodwyn) 译者：葛艳红

<<宝宝情感>>

书籍目录

前 言

欢迎来到《宝宝情感》

第一章 大自然的恩赐：情绪的生理起源

第一部分 健康情绪发展的五大目标

第二章 欢迎来到这个世界：感受爱和安全感

第三章 我很难过：有效地表达情感

第四章 宝宝的善良：对别人的移情和关爱

第五章 我有一个朋友：发展健康的友谊

第六章 我无所不能：拥有自尊和自信

第二部分 健康情绪发展的五大挑战

第七章 淘气和小气：表达恐惧和焦虑

第八章 无须隐藏：处理羞怯和孤僻

第九章 烦躁和易怒：控制生气和反抗

第十章 避免对他人产生敌意和攻击

第十一章 每个人都会犯错：不要为错误感到羞耻

第十二章 心灵拼图：汇总

<<宝宝情感>>

章节摘录

版权页：插图：我们说这四种性格是天生的。

在婴儿早期——大概4个月大的时候，性格就在宝宝身上显现出来了。

这个时候，宝宝的生活规律已经固定下来，并且有越来越多的证据显示了遗传的基础。

换句话说，在某种程度上性格是遗传下来的。

我们怎么知道的呢？

通过双胞胎的例子可以看出。

同卵双胞胎——就是有同样基因的宝宝，其性格的相似度比异卵双胞胎——就是和普通兄弟姐妹问的基因差别一样大的双胞胎宝宝——要大得多。

换句话说，如果你的一个同卵双胞胎宝宝是一个蒲公英宝宝，那你的神经就要绷紧了，因为你的另一个双胞胎宝宝很可能同样也是蒲公英宝宝。

研究者甚至还有这样的猜测，不同种群的人在大脑最原始部位（脊髓顶部延伸的大脑）的神经系统拥有不同的设定点，而那里是激发无意识反射的地方。

这部分神经是为了有效地对突发危险做出反应——通过心跳加快、呼吸加快、消化中止、肌张力绷紧和高度的自我意识来制造非常有名的“战斗或逃跑”反应。

这样的反应系统使得我们的爬行类祖先，像鳄鱼，在感受到危险时能够以闪电般的速度钻入水中。

“设定点”又是什么意思呢？

华盛顿大学的精神病专家罗伯特·克洛宁格和他的同事认为，如果我们的设定点高，启动反应的危险性更高；而如果我们的设定点低，可能一个口哨就会让我们害怕而有所反应。

谢天谢地，我们大多数人是处于中间的。

但是是一些个体，尤其是蒲公英宝宝和兰花宝宝，必须学会调解他们极端的设定点。

天生的就是命中注定的吗？

我们刚刚讲到蒲公英宝宝和兰花宝宝要“处理一下”他们极端的设定点。

这是一种非常重要的说法，大概可以这样理解：天生的不是命中注定的！

我们人类比爬行类祖先高级的地方就在于我们能够学着控制自己的行为。

通过照看者细心和持续稳定的支持，蒲公英宝宝（“活跃”宝宝）和兰花宝宝（“慢热”宝宝）能够学会控制他们对周围世界突发事件和担心事件的反应。

因为这些控制很大程度上依赖于大脑里最高级、最复杂的表层——大脑皮层的发展，发展必需的自我控制是需要时间的。

但是，自然和哺育是共同起作用的，没有爱他们、照顾他们的父母合适的导引，发展是不可能发生的。

当自然与哺育相遇：学习管理情绪所有这些有关自我控制的讨论，引出了我们的第三个话题，那就是《宝宝情感》这本书的中心——被近代研究人员称为“情绪自我管理”的东西，它是一种健康的情绪发展，包括逐步对情绪进行自我调控的一种正式的说法。

无论你处于哪个年龄段，如果为了克服胆怯而把自己隐藏起来，或者因为过于兴奋而在过马路的时候不知道看路，这听起来都不太对劲。

就像对生物调控和性格的讨论一样，总体上说，情绪的自我调控对情绪发展至关重要。

同样，和生物调控及婴幼儿性格的讨论一样，情绪的自我调控也是一个证明先天遗传和后天哺育怎样在孩子的成长道路上相互作用的很好的例子。

<<宝宝情感>>

编辑推荐

《宝宝情感:如何培养积极快乐的孩子(0-3岁儿童适用)》：编译者葛艳红希望与你分享信息，让你的育婴经历更科学、更轻松、更有趣。

想一想你读过的内容，利用好我们讲到的小技巧，很快你就会给宝宝提供一种让他成长为快乐、健康的宝宝的养育方式，而这样的宝宝是每一个父母的梦。

是的，你的宝宝也许仍然让你感觉到你的心在躯体之外，但是至少你更有信心相信你们两个都是安全的。

在教育孩子的过程中，首先最重要的是父母要了解自己；尽最大努力用爱和信任建立起你和宝宝之间的联系，这是奠定一切，更高层次关系的基础；发现并欣赏宝宝的与众不同之处；尊重宝宝：保持幽默感；谨记：世界上没有完美的宝宝；谨记：世界上也没有完美的父母！

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:<http://www.tushu007.com>