

焦虑，都是正常的。当运动技能要将他们从妈妈身边拉走时，这种保护行为能让宝宝不要跑得离家太远。

## 陌生人焦虑

陌生人焦虑通常出现在6个月到1岁大的宝宝身上。曾经见人就笑的花蝴蝶，现在却突然害羞起来。以前喜欢让大家轮流抱的宝宝，现在只肯让你抱。就连以前他最喜欢的亲人，都可能被拒绝。这种社会行为是正常的、暂时的，跟你的育儿方式无关，也不表示孩子有不安全感。事实上，有些非常有安全感的宝宝，也要经过陌生人焦虑后，才会热情地拥抱他认为陌生的人。

宝宝把你当成衡量其他人的标准，他会根据你的反应，来评估其他人，从你的眼睛来看陌生人。以下是帮助宝宝度过这段时期的方法：

### 慢慢熟悉陌生人

很快以欢迎的微笑，跟走过来的人打招呼，开始愉快地交谈，但仍然保持一点距离。给宝宝一点时间和空间，打量一下这个陌生人，并观察你脸上快乐的表情。宝宝会根据你对这个陌生人的反应，在心中形成对这个他不熟悉的人的概念。如果你觉得这个人不错，宝宝也会觉得他不错。接下来由你采取主动，帮宝宝介绍：“这是南茜姑妈，她人很好。”这时候南茜姑妈先不要有进一步的动作。然后你渐渐地将两人的距离缩短。等南茜姑妈进入宝宝的亲密空间时，拿起宝宝的手，轻拍南茜姑妈的脸，并且随时注意宝宝的肢体语言，看是该前进还是撤退。事先让南茜姑妈知道你的策略，她才知道不要太急着亲近宝宝。父母尤其应该让她了解让宝宝接近她的方式有多么重要。免得她觉得被孩子排拒而感情受到伤害，或者训你太宠孩子了。这个方法也能帮助宝宝

靠近“陌生的医生叔叔”。

### 更棘手的情况

如果宝宝的陌生人焦虑非常严重，就要用更微妙的介绍方式。事先告诉朋友你的宝宝正处于这个阶段。这是婴儿的正常成长过程，你不需要以道歉的口吻（“但她真的很乖”），担心对外人对宝宝留下不好的第一印象。建议这位陌生人先跟宝宝最喜欢的玩具认识一下，比如说抱抱泰迪熊，或拿出一个特别的玩具，让宝宝因为想拿到玩具而靠近这个陌生人。

如果你用尽所有方法，宝宝还是像藤蔓一样紧缠着你，就让宝宝坐在你的腿上，看着你和这位陌生人热切地交谈，让宝宝凭自己的意愿，决定何时要加入。

### 玛莎笔记

当熟悉的人靠近马修时，马修会用微笑和姿势示意要主动跟他玩。当陌生人靠近马修时，他脸上会露出忧虑的神情，好像在评估这个人，也在评估他回应的能力。有时，他会回应这个陌生人的游戏，露出灿烂的微笑，发出咿咿呀呀的声音，手舞足蹈；有时他会等到确定这个游戏是在玩什么，再做回应。当他看到熟悉的人，如妈妈、爸爸或兄弟姐妹，他会自动开始进行生动的交流。宝宝对陌生人的谨慎态度，表现在他眼睛睁大，脸上闪过害怕受伤害的表情，好像在开始玩之前，要先检查一下。有时他需要你从旁鼓励，让他勇于参与这场与陌生人的游戏。我会密切观察他坐在陌生人怀里的忍耐极限。只要我用手势和微笑告诉宝宝没关系，而且抱宝宝的人也很放松，自在，宝宝就能忍受。如果他觉得跟那个人在一起不安全，就会哭闹不安。几个月前，他天使般的灿烂笑容，可爱得让任何陌生人都无法抗拒；现在，他付出微笑时要慎重得多了。这告诉我，他在思考为什么要笑。他的思虑变得更加周密。回应陌生人时，他的笑容是

缓缓出现，而且是经过思考决定的。他会看看那个陌生人，回头看看我，再看看那个陌生人，好像是在问我该不该露出笑容。有时，他会露出短暂的微笑，然后转头把脸埋在我的肩膀里。只有在我支持、鼓励他后，他才会继续跟那个人沟通。

## 分离焦虑

分离焦虑通常从宝宝6个月大左右的爬行阶段开始，甚至在12个月到18个月大时（也就是开始会走路的时候）变得更强烈。聪明的父母会懂得尊重正常的分离焦虑，如果可能的话，不要在这个敏感阶段跟宝宝分离。由于父母都很担心这种现象，下面我们就来好好讨论一下。

### 宝宝依赖性太强了吗？

我的女儿现在8个月大，每次我把她放下，走到隔壁房间，她就开始哭，好像我们很亲近，但我是不是让她太依赖我了？

不是！你是让她有安全感，不是依赖。你的宝宝正在经历分离焦虑期，这是正常、健康的行为，你没有造成她的依赖。

有一天，我们在看8个月大的马修玩时，我们琢磨出一个理论来解释宝宝为什么会有分离焦虑，以及为什么这是健康的。当马修在房间到处爬时，每几分钟就会回头看看我们有没有在看他。如果他看到我们要走出房间，或者不能盯着我们看时，就会生气。

为什么会有这种有趣的行为呢？根据我们累积的多年观察孩子的经验，发现宝宝之所以会这样是有原因的。分离焦虑似乎是在孩子开始经历运动技能时达到高峰。我们是不是可以把分离焦虑视为一种安全机制，当宝宝有足够的运动技能离开父母时，他们的心理却无法应付分离？宝宝的身体说走——心里却不答应。

否则，他可能会一直走。

### 给宝宝“没关系”信号

不要觉得你让宝宝太依赖你了，觉得宝宝永远会黏着你，无法学习独立。相反的，我们往往可以用分离焦虑来评估宝宝的安全感，以及他是否能顺利养成独立性格。原因如下：假设宝宝正在一个充满陌生玩具和陌生宝宝的房间里玩。宝宝开始黏着你。你不要增强他对陌生及不熟悉环境的恐惧感，而要给他一个“没关系”的信号。宝宝放开你，对这个陌生的环境渐渐变得熟悉，而他也不时回来看看你，以确定继续探索更陌生的环境是“没关系”的。有一个跟宝宝感情深厚的人（通常是父母，或他熟悉、信任的照顾者）在旁边扮演教练的角色，能给宝宝更多勇气做进一步的探索。当宝宝面对陌生的情况时，这个跟宝宝关系亲密的人，适时地一句“没关系”，就能让宝宝继续探索。等宝宝熟悉了一个层次，就会再迈向另一个层次。宝宝在攀爬这个迈向独立自主的楼梯时，他必须确信有人在旁边扶着梯子。

### 慢慢让宝宝接受分离

当宝宝看不见你时，宝宝的心智能力还不足以想像出你就在附近，而且很快就会回到他身边。有时，用声音跟孩子相呼应，也能让看不见你的孩子安心，并激发宝宝将声音与你在他心中的影像联想在一起，避免分离焦虑发作。大部分宝宝都要到两岁以后，才有物体与人恒常性的概念，这种记忆能力能在心中形成并找到他没有见到的人或物的影像。能在心中保留受信任的照顾者的影像后，宝宝从熟悉环境进入不熟悉环境的过程会更顺利。（有关物体恒常性概念的进一步讨论，见第364页。）

## 亲密的亲子关系有助于培养宝宝独立

我们曾在另一段文字中提到过，如果将宝宝智力的发育比成制作唱片的过程，那么将有

利于理解宝宝的智力发育，我们称这为深沟理论。亲子亲密关系越牢固，唱片上的沟纹就会越深，宝宝在需要时，也会越快找到这道沟纹。早期的溺爱理论说，跟妈妈依附关系太深厚的孩子，永远不能从沟纹中走出，学习独立与自我探索。我们的经验以及他人的实验所获得的答案却恰恰相反。有一项著名的实验，称为陌生环境实验，研究两组婴儿（一组称为“安全依附”，一组称为“不安全依附”）在陌生游戏状况下的反应。亲子感情深厚，也就是最有安全感的婴儿（沟纹最深），在与母亲分开去探索玩具时，焦虑感反而较低。他们会不时看看妈妈，确定自己可以继续探索。而妈妈似乎能增大孩子探索的力量。由于这些宝宝不需要将力气浪费在担心妈妈是不是在那里，所以可以将精力用在探索更多新事物上。

从与妈妈形影不离到独自行动，有安全依附的宝宝能在探索的欲望与安全感的需要之间找到平衡点。当一个新奇的玩具或陌生人打乱了这份平衡，或者因为妈妈离开，使孩子的安全感降低时，宝宝会急着想重新建立原来的平衡。如果受信任的照顾者能一直提供宝宝所需的鼓励，激发宝宝的独立、自信与信任，宝宝就能在1岁前顺利地建立重大的里程碑——有能力单独玩耍。

## 9至12个月：大行动

沿着宝宝发育的阶梯拾阶而上，从爬行、攀站、扶走，最后到达了婴儿发育中最令人振奋的阶段——走路。把摄像机准备好吧，当这个含苞待放的小舞蹈家沿着发育的阶梯攀登时，他会让你看见许多精彩的表演。

### 移动能力的发展

大部分宝宝到了9个月大，都已经掌握了最有效率、最舒适、也最迅速的爬行方法。对

大多数的宝宝来说，这种方法就是双脚交替爬行。双脚交替爬行让宝宝学会协调两侧的肢体，为今后学会其他肢体技能做准备。

宝宝一旦熟练掌握了一种发展技能，例如爬行，就会想试试那种技能的种种变化方式。宝宝可能对自己摇臂摆脑，全身投入的爬行方式觉得得意。

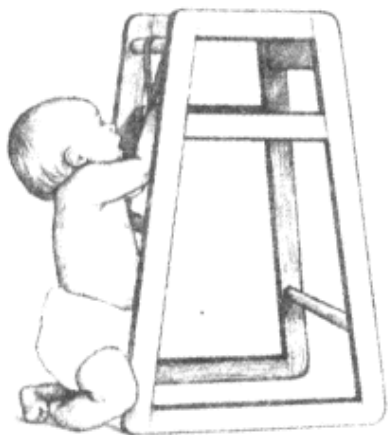
爬行让宝宝有了一条新的社交途径。现在他不用等着你去找他，他可以主动去找你了。就像急着迎接主人的小狗一样，宝宝会直接爬到你的裤脚下，攀着你站起来，发出“我们来玩吧”的信号。

### 跳过爬行阶段

有些婴儿发展专家认为，跳过爬行阶段的宝宝，以后可能在协调方面会有问题，因为爬行是学习平衡感的前奏曲。虽然有些宝宝的确如此，但也有许多完全正常，协调感好的孩子很快跳过爬行阶段，直接进行了其他的活动形式。我们家就有个孩子是直接用手膝“走路”，跳过爬行阶段的。还有一个是一脚缩在屁股下，一脚向外伸地快速移动。有些宝宝觉得快速移动的方式太好用了，很快就对爬行失去了兴趣。而在一旁拍手叫好的父母，则鼓励孩子这么做，我们的鼓励使孩子顺利跳过爬行阶段，我们也很有成就感。

### 爬行、攀着东西站起、向上爬

注意宝宝如何爬上床或沙发。他会抓着床罩或沙发垫自己尽量站起来。向上爬和攀着东西站起来，其实只是把原来在地上往前爬的动作，改成往上爬，这又是宝宝如何将一个技能发展成另一种技能的例子。从神经学上来说，宝宝的发展是由头到脚，因此手臂比脚部更有力气，也更具协调性。宝宝先用两手把自己往上拉，同时比较虚弱的双腿则弯起来，并将双脚往内弯。最后，宝宝用手拉的同时，也学会用脚撑起。等宝宝攀着沙发或高脚餐椅的边缘



宝宝的移动发展技能逐渐进步，原本只会爬行，现在可攀着东西让自己站起

站起，他会充满惊喜地四下张望，好好地享受这个新视野。于是，宝宝就这么保持站立的姿势，最后他的脚支持不住了，宝宝很快又跌坐到地上。

好玩的现在要开始了。宝宝学会爬行和攀着东西站起后，就开始当起小小登高手。宝宝喜欢在一堆枕垫中爬来爬去。如果爸爸能躺在地上让他爬过，就更好玩了。接着宝宝发现了最后的攀高目标。你会发现他抬头往“天上”看楼梯顶的样子。在父母和哥哥姐姐的加油打气下，宝宝可能还不到1岁就学会了爬一整段

楼梯。不过要注意宝宝到达楼梯顶上后那副摸不着头脑的肢体语言。宝宝并不会本能地知道最安全的下楼梯方式是倒着下。他可能会转过

### 有装安全门的必要吗？

在楼梯顶上装个安全门，就好像在蛮牛宝宝面前挥动红布一样。这个冲动的探险家会攀着门站起来，把门前后摇动，有时甚至会连人带门从楼梯上摔下。是否装门，还是教宝宝如何安全地爬下楼梯，完全取决于宝宝的个性与爬行能力。注意宝宝爬向最上层阶梯的样子。大部分宝宝在10~11个月左右，都会发展出对高度的戒心（见第365页）。有些宝宝爬到边缘后会停下来察看，用手摸摸边缘。像这样的宝宝，就适合训练他学习如何安全地爬下楼梯。相反地，冲动型的宝宝，就不会停下来摸摸楼梯边缘，而可能整个人摔下楼梯。这样的宝宝和那些运动与爬行技能进步得很快快的宝宝（较早学会走路的宝宝），就需要密切监督，并装上稳固的安全门。



1岁之前，宝宝的爬行已经进步到能爬楼梯了

身来，一头就往下栽。宝宝上楼梯不需要帮忙，下楼梯却可能需要有人助一臂之力。把宝宝的身体转过来，教他怎么倒着下楼梯。示范如何将一脚悬在这一阶楼梯的边缘，去接触下一阶楼梯。宝宝会用脚去感觉下楼梯（或沙发）的距离。当宝宝懂得在楼梯顶上回身，然后先用脚接触下一阶楼梯，你就知道他已经对上下楼梯驾轻就熟了。

### **站立：还得有支点**

当宝宝学会攀着家具站起后，因为他喜欢他新发现的这个技能及高处的视野，所以他决定多呆一会儿，于是就发展了有支撑站立的能力。刚开始，宝宝的脚摇摇摆摆还没完全张开，脚尖也踮着，找不好平衡。等到宝宝学会像芭蕾舞者一样，把脚放平、向外，平衡感就会改善。

让小小登高家攀着你的裤脚站起来，你可以感觉到宝宝在学习站的过程中的进步。刚开始你会感到很重，因为宝宝拉着你的裤子寻求平衡与支撑。渐渐地，你感到宝宝的重量越来越轻，因为他现在只需要借助你帮他平衡而已。

## **安全事项**

宝宝会扶着东西走路后，不只是能找到乐趣，也可能碰上麻烦。宝宝喜欢在桌子上玩后，桌上所有伸手可及的东西，都可能成了他抓取、敲击的目标。任何尖锐、会打破或可能放进嘴巴的东西，都不应出现在宝宝游行的路线。宝宝喜欢扶着桌子绕圈圈，用手抓电话线或任何能碰到的东西。

### **走路：需要扶着**

宝宝学会靠着沙发或矮桌站着后，就别指望他会站着不动。宝宝刚开始扶着东西走路时，横跨的双脚可能会绊在一起。他很快就知道，扶着东西横着走不舒服。他会先把腿、脚都转过来，变成往前走而不是横着走，然后把上半身的方向也调整成与下半身一致。现在他已经学会一脚前、一脚后的走法，可以绕着桌子走了，而且渐渐地从两手扶着，变成只用一手扶。

宝宝会站了，也会扶着走了，自然会想到站着玩。把玩具放在矮桌子上，看宝宝如何花个5或10分钟自己玩。

### **扶着走，不靠支撑站立，踏出第一步**

宝宝在扶着家具走路时，有时会把手放开。他对自己的勇敢，很惊异，并用清澈的大眼睛看看有没有叫好的观众。但他的小脚很快就支撑不住了，整个人轰然跌坐在地板上。以下的练习可以提高宝宝放开手的能力。将家具（组合沙发效果最好）围成一圈，看宝宝如何在内圈用一只手扶着家具游走。然后渐渐把每件家具的距离增大，这样的安排能鼓励宝宝自己摇摇摆摆走过中间的空隙。这个练习或许能让宝宝学会第一次不靠支撑站立，从而踏出人生第一步。

### **独自站立**

宝宝在房间扶着东西游走时，注意他放开手，自己站着的样子。宝宝很惊讶也很疑惑。现在，独自站着的他，面临两个决定：如何后退以及如何前进。他会扑通一声地一屁股坐下，爬到沙发，沿着沙发边缘爬起，然后再试一次，这次会站得更久，看看宝宝的进步，我们差点儿流出幸福的泪。

### **第一步——艰难幸福的瞬间**

让宝宝站在你的两腿间，握着他的两只手，一起跨步。然后，等宝宝学会不用支撑就



放几个宝宝喜欢的玩具在宝宝腰部高度的桌面上，让宝宝站着玩，这样宝宝会更喜欢站立

能站得久一点，就表示他准备好自己一个人跨出第一步了。注意宝宝的平衡动作，他会知道从站立姿势往前走，只要学会一脚平衡，再把另一脚往前拖就行了。（注意宝宝的脚踝会往内翻，凸显他的内翻膝和扁平足。负责支撑脚踝的胶皮似的韧带，还要几年后才会强化，所以你还可以看几年这可爱的扁平足。）

一开始，宝宝会把两脚间距离加大，把双臂朝两侧张开，头朝前方，这些都是为了增加平衡感。宝宝的第一步，跟木头做的玩具兵很像——快、不连贯、腿部僵硬。他的脸上有惊喜也有怀疑，不过练习几天后，自信的表情将很快浮现到他稚嫩的小脸蛋上，在对你说：“我做到了，我成功了！”这真是令我们欣慰的幸福瞬间啊。

### 帮助初学走路的宝宝

为加强宝宝走路的技能，牵着他的手，让他在你的两腿间或身旁走，慢慢放开一手，然后再放开另一手。当宝宝在练习第一次自己走路时，你可以站在离他几步远的距离，伸出双



会站的宝宝很快就能学会扶着东西到处游走，只要碰到的家具，都是他的支撑物

臂，给宝宝发一个“过来”的信号。

### 从爬到蹲，从蹲到站

虽然宝宝可能已经会走几步路了，但当他想拿在房间另一头的玩具时，通常还是会扑通一下趴下，采取比较快速的爬行法——通常是双脚交替爬行或猛冲。宝宝的下一个决定，是要如何恢复到走路的姿势。刚开始，宝宝需要



会扶着东西游走的宝宝，已经准备好让父母牵着走路了

支撑，他可以倚着墙壁或一件家具，慢慢站起来，放开手，走几步路，跌倒，然后再从头开始。

宝宝可能会想：要是能不靠沙发，直接站起来就好了。而这正是他在下一阶段会做的事（见第370页）。

## 手部技能

在上一阶段，当你把一小团食物放在宝宝伸手可及的范围内，宝宝会先把食物扒向自己，然后想办法把食物弄到拇指和食指末端，最后用拇指和食指将食物捡起来。经过多次的练习后，宝宝在这个阶段，会发展出利落的钳形抓法。把一个小小的圆圈圈饼放在宝宝面前，看宝宝如何准确、利落地用拇指和食指把东西捡起来，而不是先把它扒向自己，或把手放在桌面上。宝宝把食指顶端放在上面，将食指朝拇指弯曲，再轻轻一抓，就把圆圈圈饼拿起来了。

### 宝宝会根据物品形状调整手的姿势

把一支新的铅笔（未削尖）放在桌上，看宝宝如何去拿这支铅笔。现在把铅笔换一个角度放，注意看宝宝将手转到跟铅笔长轴平行的方向，边移动手，边修正方向。以前，宝宝不会事先研究该怎样把玩具拿起来最好，而是直接冲动地用整只手把玩具抓起来。现在，宝宝在拿玩具前，会先决定如何控制这个玩具。



钳形抓法能让宝宝顺利把小东西捡起来

## 奇妙的容器游戏

这个阶段的宝宝，对玩具间的关系会有强烈的好奇心：大玩具跟小玩具的关系、小东西如何放进大东西里。控制技能的进步，使得宝宝懂得将不同的物品合起来玩——拿玩具互相敲击、堆叠，还有宝宝最喜欢的“放进去再倒出来”游戏。孩子好奇的小手，在能够控制两个玩具后，等于有了无限的游戏可能性，到了快1岁时，宝宝更会发现容器与倒空的概念。以下是一些能发挥宝宝新技能的活动：

◎给宝宝一个大的塑料杯或鞋盒，看宝宝好奇的小手如何在容器里戳来戳去。现在给宝宝一块积木，观察他如何将积木与容器放在一起。聪明的宝宝手脑并用，知道如何将积木放进盒子里，当然还知道怎样倒出来。学会放进去再倒出来的玩法后，宝宝还会摇晃容器，听积木在里头翻来覆去的声响。注意看宝宝在想出各种不同的积木与容器玩法时，脸上灵光乍现的表情。

◎用棉花把耳朵塞起来，然后把家里的大锅小锅全拿出来！宝宝喜欢玩把小锅放进大锅的游戏，当然也愿意听锅子互相敲击、掉到地上的哐啷声。

◎浴缸跟水槽的游戏（一定要有人看着），让宝宝有机会练习把水倒进去再倒出来。宝宝喜欢舀一杯水，然后再倒出来，并欣赏水花四溅的样子。

◎把宝宝放在半满的洗衣篮里，里面最好都是宝宝的衣服和袜子。宝宝把衣服从篮子里一件件拿出去，然后再把宝宝抱到篮子外，教他怎么把散落在外的衣服和袜子一件件捡起来，放回篮子里。

## 宝宝的心思真难猜！

要是能进入宝宝的小脑袋，知道宝宝到底在想什么该多好哇。你可以做到但只是知道个



## 关注孩子会走路的时间

约有50%的宝宝，在1岁前能学会走路。要学会走路，必须协调3项要素：肌肉力量、平衡感及性情，其中以孩子的性情对何时会走路影响最大。性情温和的宝宝，对于接近重大的发展里程碑，通常抱着谨慎的态度。由于在早期宝宝爬行就比走路快，对于爬行已经驾轻就熟的宝宝，能在地板上像迷你赛车一样窜来窜去，就已经很满足了，没有必要急着加入忙碌的双腿直立世界。走路晚的宝宝，比较喜欢以观察和用手东摸西摸的方式来娱乐自己，缺乏进行运动的兴趣。走路晚的孩子在爬——扶着东西游走——站——走的过程中，缓慢而谨慎，按自己喜欢的步伐前进。等他终于决定要走路了，就能走得很好。

相反的，走路早的宝宝，可能比较冲动、喜欢运动，父母还没来得及拿相机，他已迫不及待地通过每个运动里程碑。走

路早的宝宝，虽然没有一定的特质，但多是急着离开大人腿上和婴儿椅的高需求宝宝。宝宝的体形，也会影响开始走路的年龄。瘦一点的宝宝，似乎开始走路比较早。跟小心谨慎型的晚走路宝宝比起来，早开始走路的冲动型宝宝，往往比较容易发生意外。

常把宝宝抱在身上的父母经常会问：“我这样老是抱着他，会不会耽误他学走路？”答案是“不会”。事实上，我们的经验与别人的研究都证明，用亲密育儿法带的宝宝（如每天用背巾把宝宝背在身上好几个小时）往往有更强的运动技能。不管邻家的宝宝是不是已经学会走路或已经走得很快，学会走路的年龄与以后的智力或运动技能的发展并没有关系。每个宝宝学会走路的时机与走路方式，就跟宝宝的个性一样，因人而异。

大概。只要观察宝宝游戏的方式，就可以知道他在想什么。给宝宝一个提示，注意宝宝的反应，就能推论出宝宝的心智处理能力。我们称这种方法为填空法。所得出来的虽然只是猜测，但在宝宝能清楚告诉你他在想什么之前，你最多只能做到这个地步。虽然宝宝还不会讲话，但他可以用肢体语言告诉你他在想什么。

### 记忆发展的征兆

#### 心智图像

有一天，我跟9个月大的马修在看一本图书画。我指着书中的猫咪图画说：“猫。”我注意到马修的脸上有一种赞同的表情。他往门的方向看，因为我们家养的猫就睡在外面。然

后他开始抚摸图画中的猫。猫的图画引起了马修的心智联想。马修已经把猫的影像存在记忆里，而且记得他通常会抚摸这只猫。此外，我也注意到他现在拥有的心智能力，能让他认出书中的猫跟他生活中的猫之间的相似之处。

#### 猜歌名

这个阶段的宝宝，能记得最近发生的事。有一次，我们带9个月大的马修去迪士尼乐园的“小小世界真奇妙”玩。主题歌和里面的布置景象，在马修心中留下深刻印象。隔天当我们唱起“小小世界真奇妙”的歌时，马修的眼睛亮了起来，脸上也露出了笑容，这表示他记得前一天看到和听到的东西。



**马修** 马修对于想做的事和想去的地方，变得非常固执。他似乎对地方更清楚了。如果他预期被带到某个地方，可是我们走到相反的方向，他一定会抗议。他想去的意念有多强烈，抗议的程度就有多激烈。

### 提示字

我们相信，宝宝储存了一些信号后，如果他们听到某个提示字，就像按下自动点唱机的按钮，一张记忆的唱片就会降下来。比如说，马修和我很喜欢每天在海边散步。当他9个月大时，我说“走”，他就会往门口爬，因为“走”这个字会让他联想起在外面玩、坐车兜风或任何与出门有关的活动。不管我除了“走”这个字之外，还讲了什么，他的反应都一样。然而，到了1岁时，他的脑子已经可以装下更完整的记忆。现在当我说“走，到海边”，他会预期不只是被抱到门外，还要到海边散步。如果我向相反的方向走去，他就会抗议。他会把特定的字和行动跟接下来的特定事件联想在一起。任何不符合他心理预期的事，都要呱呱抗议一番。所以，跟孩子说话，一步一步跟他解释，不要让他感到意外或失望，就能预防孩子耍脾气。

### 门后面是什么？

宝宝鲜明的记忆，现在能让他记得关着的门后面是什么。马修在11个月大时，有一次坐在一扇打开的厨柜门前，他注意到里面有好玩的汤锅和炒锅，于是伸手去拿，把架子给拉了下来，哐啷哐啷的声音，只有父母觉得好听。（还好宝宝游戏的时间不长，否则人们的耳朵就要受苦了。）马修的音效游戏玩完后我们把锅子收起来，把柜子的门关上。从那次之后，马修记得那扇关着的门后，会有发出声响的玩具，每天都会往柜子爬，攀着门站起来，试着要把门打开。

### 好玩的游戏

**找出丢失的玩具** 这个年龄的宝宝，开始出现一种“物体恒常性”的观念，也就是有“记得玩具藏在哪里”的能力。在以前，他看不见的东西也想不起来，如果你把玩具藏在毯子下，宝宝没有兴趣去找。试试这个实验：让宝宝看着你把他喜欢的玩具放在他面前的两片尿布布其中一片下面。注意宝宝会如何研究那两片尿布，好像在想哪一片下面有玩具。从宝宝脸上思考的表情，你可以知道宝宝正在试着回想刚刚玩具是放在哪一片尿布下。他做好决定后，拉开盖住玩具的尿布，并为自己做出正确的决定而高兴不已。多试几次，每次都把玩具藏在第一片尿布下，然后让宝宝看着你把玩具放在第二片尿布下。如果你在这以前一直把玩具放在第一片尿布下，就算这次宝宝看到你玩具放在第二片尿布下，他多半还是会先翻开第一片尿布，因为那个情景仍然留在他的记忆当中。有时，在宝宝12~18个月大时，由于他推理的能力逐渐成熟，可能会记得你把玩具换到第二片尿布下了，或看到第二片尿布鼓了起来，就知道玩具一定就在下面。

**捉迷藏** 宝宝现在能记得父母刚才探出头来的地方，因此非常喜欢玩这个游戏。让宝宝在沙发周围追你。等他追丢了，你就把头探出



把看着你藏在尿布下的玩具找出来，是快满1岁的宝宝爱玩的游戏。这时候宝宝已经开始意识到物体永恒性。

来偷看，叫他的名字。宝宝会爬向他看到你探出头的地方。最后他也会模仿你绕着沙发躲藏与偷看。

接下来，加上声音的游戏。不要让宝宝看见你躲在哪里，只要叫他的名字。注意宝宝如何在房里爬来爬去（以后是东倒西歪地走），寻找发出声音的那个人。不断发出声音，让宝宝保持寻找的兴趣。

### 心理防卫

宝宝在这个阶段，防卫心理意识更强了，对于有害的物体或处境会有警觉。不过这是一种因人而异的技能，因此父母们不应该对宝宝完全放心。

**宝宝有了高度意识** 宝宝通常在1岁前就会意识到高度。有一个很有名的实验叫做“视觉悬崖”可以证明这一点。这项实验是将一个长形玻璃桌一半的桌面下，直接贴上棋盘状的图案，另一半的桌面下也放了同样的图案，但是放在玻璃桌下1.2米处。婴儿被放在直接贴有棋盘状图案的那一半桌上，并鼓励他爬向妈妈。当婴儿爬到第一个棋盘图案的末端时，他的手仍能摸到玻璃，但他的眼睛告诉他，接下来是往下掉，所以婴儿到达“悬崖”处就停止往前爬。这个实验证明，这个阶段的宝宝，心智能力已足以理解边缘与高度的概念，而且知道不要超过边缘。不过也别因此把宝宝放在桌上自己玩。有一些冲动型的宝宝，尽管意识到危险，还是往前爬，他们就可能从桌子上掉下来。

**妈妈发出前进信号** 上述的“视觉悬崖”实验有个有趣的曲折：当宝宝爬向妈妈时，假如妈妈表现出快乐、勇敢的态度，大部分宝宝会爬过“悬崖”；如果妈妈显出害怕的样子，宝宝就会停住。结论是由于婴儿能领悟妈妈脸部的表情，或者把自己的信号投射给妈妈，并根据他接收到的回馈信息做出反应。妈妈扮演

了婴儿情绪调节者的角色。

## 进入语言的世界

随着宝宝跨入语言的世界，或许你终于觉得能跟宝宝沟通了。宝宝终于了解你说的话，虽然他不一定照着你的话做。简单、熟悉的问题，宝宝的回应你通常能理解：“你要吃奶吗？”“你要出去吗？”虽然你还听不到宝宝回答“要”或“不要”，但宝宝的肢体语言却已说得很清楚，除非他自己也不知道要什么。

1岁以前的宝宝能说的字很有限，他能听得懂的字却很多，而且伴有很强大的肢体语言。宝宝“接受语言”（即理解能力）的发展程度，总是会比“表达语言”快几个月。宝宝会讲的话不多，但并不表示他听不懂你说的话。事实上，无论是多大的宝宝，只要你把心目中宝宝的理解能力翻一番，才能准确地评价宝宝真正的语言理解力。

### 宝贝话语

宝宝现在除了能了解你说的话与肢体语言外，自己的词汇量也增加了。虽然宝宝在大多数时间还是叽哩咕噜地听不出来在说什么，但也不时会有出奇不意的抑扬顿挫出现，让你觉得虽然你听不懂，但宝宝知道自己在说什么。

“讲话”是指以固定的声音称谓某一行为或物体，即使这个声音并不清楚。大部分宝宝讲的话都是这样，因为发音不清楚，所以别人听不懂——或许只有父母例外。大部分宝宝在这个阶段脑子里已经有一些熟悉的词了（“爸爸”、“妈妈”、“猫”）。宝宝喜欢模仿你讲话的声音，包括咳嗽声、舌头发出的嘶嘶声、喀喀声。

宝宝不只是增加了语言内容，连音量都加大了。宝宝先是进入大叫阶段，然后是尖叫阶段。把耳朵塞上吧！这种情形很快就会过去。宝宝只是试试自己的声音，他对于自己能发出

## “不、不、不!”

大部分的宝宝在1岁以前,就已了解“不”就是“停止”的意思。至于宝宝是否听从,则取决于你讲“不”的语调与手势。当宝宝要把台灯电线拉掉时,你可以轻轻抓住他的手,看着他的大眼睛,指着电线对他说:“不,不能碰,宝宝会受伤!”然后把他的好奇心转向安全但同样有趣的活动。这个阶段的宝宝,甚至会模仿你的动作,自己也摇摇头,好像这样有助于他理解你的意思,说话时不要用粗鲁的语调。跟宝宝讲话时,也要保持尊重。你的目标是要教宝宝,不是吓宝宝。当然,宝宝也会常常对你说“不”。除了“不”以外,你也可以用“停”、“烫”、“关上”、“脏”、“会痛”、“放下”等代替。想出一个能马上获得宝宝注意、代表“不”的声音。我们家的“不”声就是一个很突然、大声的“啊”;史蒂夫听到这个声音就会停止危险动作。

声音和周围的人的反应感到惊奇不已。如果你觉得一定要教宝宝在屋里或车里要用“安静的声音”,就在他耳边轻声细语,让他熟悉这种声音,这种“秘密的声音”能吸引宝宝的注意力,让他有新的模仿对象,宝贝话语是令人心醉的。

### 姿势与肢体语言

这个阶段的宝宝,除了会讲的话增加了,宝宝的肢体语言,尤其是表情和手势,也很丰富。这有助于你了解你该怎么做,以及宝宝的需要。宝宝可能会拉着你的裤子,高举手臂,要你把他抱起来。他会在你的怀里蠕动,告诉

你他想下来。如果宝宝非常需要获得你的注意,他可能会抓住你的鼻子或下巴,把你的脸转向他。这种以肢体语言表达的能力,会比用话语表达的能力更早成熟。或许这个阶段的宝宝觉得:“如果你听不懂我说的话,就看我的肢体表现吧。”

### 文字与声音联想

到了这个阶段,宝宝可能已经能将声音、名字与人联想在一起。

**谁在打电话?** 宝宝现在已经能把话筒里的声音,跟讲话的人联想在一起。有一天,11个月大的马修听到我在话筒里的声音,就把头转过去看门。我的声音使他的脑海中出现爸爸从门走进来的样子。

**我的名字是什么?** 除了会回应自己的名字外,宝宝现在也可能会把别人的名字跟人联系在一起了。马修10个月大时,在餐桌上跟全家人一起用餐时,能抓住我们交谈的要点。当我问:“鲍伯在哪里?”他就会看着鲍伯哥哥。

### 用宝宝学会的新字与手势玩游戏

以下是一些宝宝喜欢的文字游戏,你可以从游戏中看出宝宝懂得了多少肢体语言与文字语言。

**挥手说再见** 在上一阶段,宝宝已经会模仿你挥手说再见的样子。在这一阶段,宝宝甚至会主动挥手说再见。宝宝学会将“拜拜”的声音和动作与离开的行为,如出门,联想在一起。你们玩挥手说拜拜的游戏次数之多,以至宝宝已经会模仿你挥手的动作了。现在试试看,不要挥手,只说“拜拜”,或者只要挥手,不说“拜拜”。一旦宝宝学会声音与手势的关联,他可以在听到声音时就会挥手,或者看到你挥手时,就会发出类似“拜拜”的声音。手势与声音会刺激心智联想,帮助宝宝把这两样东西联想在一起。

**模仿手势** 现在,宝宝已经是个大模仿家



“好大呀！”

了。宝宝最爱玩将手、手臂、脸部表情、简单文字结合起来的手势游戏，如“拍拍手”。

**藏猫猫** 这个阶段的宝宝，非常喜欢玩藏猫猫。用一张卡片遮住脸，或用手帕盖住头，同时保持跟宝宝的声音交流，问宝宝：“妈妈在哪里？”当你把卡片从脸上拿开，或宝宝用手把你头上的手帕拉下来，宝宝再度看到你的

脸时，会非常开心。反过来玩也一样好玩。把尿布盖在宝宝头上，然后问：“宝宝在哪里？”当宝宝把尿布拿开，露出脸来，你再惊喜地说：“在这里！”藏猫猫游戏能刺激宝宝发展中的记忆力。宝宝把消失的父母画面，暂时存在记忆里。当你再度出现在他眼前时，他会因为确认了他看到的影像跟脑海中储存的一模一样，而感到非常高兴。

**丰富的球类游戏** 丰富的球类游戏将引起宝宝浓厚的兴趣。单一动作的要求：“把球给



这个阶段的宝宝喜欢玩球，而且通常已能听懂像“把球给妈妈”这类的简单命令

## 让游戏继续

在玩挥手说拜拜或拍手游戏时，每隔一段时间，试着只给宝宝一半的信息，如做手势而不出声，或说话而不做手势，让宝宝自己完成另一半。比如，说“拍拍手”，但不要碰宝宝的手，让你的声音激发宝宝储存的记忆模式，使宝宝自己知道要拍手。然后你再拍手，强化宝宝的记忆。尽量多玩一会儿，但要记住，大多数的宝宝在这个阶段，注意力集中时间不超过1分钟。当你觉得宝宝真的在听你说时，要想办法保持他的兴趣。举例来说，如果你指

着天空中的一只鸟，说：“小鸟”，你注意到宝宝也往天空望，发出类似“小鸟”的声音，这时你就可以微笑地说：“对，那是小鸟！”让宝宝知道他听对了。宝宝能够表达自己的意愿，而且觉得自己讲的话别人听得懂，这是一项重要的心智技能，这项技能在下一阶段还会发展得更好。跟宝宝玩语言游戏时，注意宝宝有时候会停下来，好像在想轮到谁说话了。语言现在已经逐渐变成一项心智技能，宝宝会思考你说的话及自己如何回应。

## 选球的诀窍

宝宝喜欢小而轻的塑料球。乒乓球最受宝宝欢迎，因为乒乓球弹到地上会发出有趣的声音且移动快速，宝宝又能轻易握住和控制。宝宝也喜欢大的泡沫球或轻而软的橡胶球，他们可以用两手抱住球，丢球或把球滚向你。有些宝宝在这个阶段能把轻而小的球丢过头顶。

爸爸拿来”，这个阶段的宝宝有时会照着做，有时不会。几个月后，大概就都会照办，甚至要他做两个动作，他也会听命行事，例如：“去捡球，把球丢给爸爸”。

## 关心宝宝的脚

宝宝娇嫩的身体需要细心呵护，脚作为宝宝身体重要组成部分，父母们应给予格外关心。以下是父母对孩子的脚和鞋子常有的疑问：

## 如何帮宝宝选择合脚的鞋

**鞋底：**一般来说，宝宝刚会走路时穿的鞋，鞋底越薄、越有弹性越好。帮宝宝选购鞋子时，先用手将鞋子折弯，目的是测试鞋子的弹性。然后注意宝宝走路的姿势。宝宝每走一步，鞋子都应该在大脚趾与脚掌接合处弯曲。有些运动鞋的胶底比皮底厚，也更硬。此外，胶底比较圆，皮底则比较平，走起路来较稳。不要让宝宝穿硬鞋。如果你觉得很难把鞋子折弯，千万不要买，因为宝宝的脚会觉得不舒服。宝宝也有跌倒的可能。

**鞋腰：**鞋腰必须结实，才能真正合脚。这样试试：用拇指和食指挤压鞋腰。如果觉得太软，表示穿上后可能鞋子会滑掉。



挤压鞋跟护套，看是否够结实

**鞋跟：**宝宝的第一双鞋就应该有一点跟，这有助于防止宝宝往后跌。

**鞋面和鞋帮：**宝宝走路时，鞋面和鞋帮都应很容易起皱。如果没有，表示鞋子弹性不够，宝宝的脚无法在走路时自然弯曲。

**材质：**采用能透气的自然材质，如皮或帆布，让空气能接触到宝宝出汗的脚。不要选用不透气的合成材料制成的鞋。

买鞋时，帮宝宝试鞋的人也很重要。好的试鞋人会量宝宝站着时两脚的尺寸，注意宝宝走路时，拇趾与脚掌接合部位的弹性，检查脚趾空间和脚跟的滑动。别忘了问问宝宝的意见。让宝宝穿着新鞋在鞋店里多走几步。



测试弹性

### 什么时候该买鞋给宝宝穿?

宝宝大约在9个月到1岁之间, 会开始扶着东西自己站起来, 这时候, 父母就应该认真考虑孩子穿鞋的需要了。

### 为什么宝宝需要穿鞋?

鞋子能保护宝宝柔嫩的双脚, 不受粗糙面、裂片、尖锐物品等潜在危险的伤害。宝宝在学走路时, 眼睛往前看而不往下看, 一不注意, 他的小脚什么东西都可能踩上。到时候宝宝痛得哇哇叫, 父母心里可不好过。

### 穿鞋有助于宝宝走路吗?

鞋子的底部如果平坦、均匀, 就能使宝宝柔嫩的小脚走路时走得更稳定。通常我建议父母们, 孩子初学走路时, 可以先让他光着脚, 但等到孩子走得稳了, 就该到鞋店走一趟。不过, 也有一些初学走路的孩子, 穿着合脚、有弹性的鞋时, 会走得更好, 很少跌倒。

### 怎样才知道孩子该换大一点的鞋了?

每隔一段时间就检查宝宝的脚。脚趾弯曲、有水泡、脚底有类似灼伤的红色印记(摩擦造成的), 都是鞋子不合脚的迹象。大部分幼儿都是鞋子还没穿坏, 就已经嫌小了, 平均约每3个月就得换大一点的鞋。以下是宝宝该换鞋的迹象:

#### ◎脚趾没有空间

宝宝站着时, 你可以感觉到他的小趾已经顶到鞋子。宝宝最突出的脚趾和鞋子前端, 应至少保留1.5厘米左右的距离。

#### ◎鞋面太紧

鞋面的皮看起来很紧, 一点都捏不起来。合脚的鞋, 鞋面至少能捏起一小折的皮。

#### ◎鞋的后面

鞋帮内侧或外侧被长大的脚撑得突出。

## 第20章

# 第2年：从婴儿到幼儿

宝宝正式进入幼儿期了。这个年龄的宝宝三大主要技能：走路、讲话、思考，是宝宝从婴儿升级为幼儿的重要标志。

跟静静坐着的宝宝说再见吧。1岁以上的宝宝，随时都在动，从走到跑到爬上爬下，在家里横冲直撞，一会儿玩这个，一会儿玩那个，忙着体验周围的世界。他的脚下好像装了轮子，手也不闲着，所有伸手可及的物品都逃不过他的掌心。他碰到的任何东西都有他可学习之处：旋钮要转一转，按钮要按按看，抽屉要拉出来。这个年龄的孩子就是爱探险和实验。现在的关键问题是要把他盯紧。

语言能力的加强刺激了孩子的好奇心。现在宝宝已经有能力表达他的需要，也更有能力指挥扩大了的世界。心智能力的增强，让幼儿的冒险更加刺激有趣。宝宝现在不会冲动地做事，他能够先在脑子里想清楚该怎么做。

但幼儿期的宝宝情绪也会经历高低起伏。分离焦虑多少平衡一下宝宝探险与实验的欲望。上一分钟，宝宝跟你形影不离，寻求安全感；下一分钟，他又风也似地跑去玩好玩的东西。宝宝想独立，又想依赖，加上探索的欲望，造成一阵阵的欣喜、欢笑、恐惧、生气等情绪爆发，而碰到情绪负荷过重时，便会出现耍脾气的行为。宝宝有能力表达自己的感觉。虽然宝宝想“自己动手做”，但现实却告诉他，他做不到。

进入第2年后，宝宝的心智与运动成长速

度加快，身体的成长却减缓了。宝宝出生后的第1年，平均增重了6.4公斤，长高了25厘米；在第2年，宝宝可能只会增重2.3公斤，长高13厘米。成长速度减缓，使得宝宝的胃口也变差了，所以幼儿才会被叫做“挑食者”。宝宝吸收到体内的热量减少了，还会消耗掉第1年的脂肪，变成一个瘦宝宝。

### 1岁至15个月大：跨出大步

准备好，走路表演要开始了。虽然大多数宝宝在15个月大前，就能走15米的距离，但有的宝宝却才开始踏出第一步。有些宝宝会到处走，有些宝宝在房间里走了一半，又退化成爬行，尤其是急着要拿某个玩具或追家里的宠物时。

#### 走得更强壮、更长久

宝宝初学走路的姿势，可以用“喝醉酒的水手”来形容，摇摇摆摆，跌跌撞撞，走得东倒西歪，跌倒了就爬一阵子再起来继续走。注意宝宝是如何协调手臂、双腿及身躯肌肉，求得平衡并试图直线前进。宝宝会把身体稍稍往前弯，双臂向前伸，两脚张开，摇摇摆摆在房间走来走去。就这样练习个一两个月后，宝宝会从双脚分开、双腿僵硬的走法，进步到比较有节奏、会弯膝、双脚较靠近、脚跟脚趾轮流着地的坚定行进步伐。



## 站起来！走！

这个阶段有两个主要动作能帮助宝宝走得更好。以前，宝宝如果想从爬换成走，他必须先倚着某件家具或墙壁攀爬，让自己站起来。现在，宝宝可以直接从爬到站，跳过攀爬的步骤。注意宝宝如何完成爬——蹲——站——走的动作。宝宝正坐在地上玩玩具，突然间，他决定要在家里走一圈。首先，他会采取像熊一样的爬行姿势（手脚着地）。接下来，他用脚当平衡支点，把屁股的重量往后推，移动身躯，变为蹲的姿势，像橄榄球赛里那个正要喊开球的四分卫。然后他把身躯拉直，站了起来，就可以走了。刚开始，动作很突然而且断断续续的，但渐渐就会变得流畅。宝宝在第2年中学会从坐到走这个动作，靠的就是这个主要的运动动作，这也是宝宝跌倒后，要爬起来再走时一定要用到的动作。

### 娱乐步法

宝宝学会往前走、往后走、绕圆圈后，就会懂得用走路游戏来吸引观众了。当他脸上露出淘气的表情时，表演就要开始了。首先是宝宝最爱玩的直升机表演，张开双臂，原地转圈，直到晕头转向地跌倒。低着头从两腿间往

后望，也是宝宝最喜爱的游戏之一。宝宝在采取像熊一样的爬行姿势时，发现自己可以从张开的双腿间，看到倒立的世界。他会保持一阵子这样的姿势，好像在说：“嗯，这么看不太一样”，然后再站起来，继续摇摇摆摆地往前走。

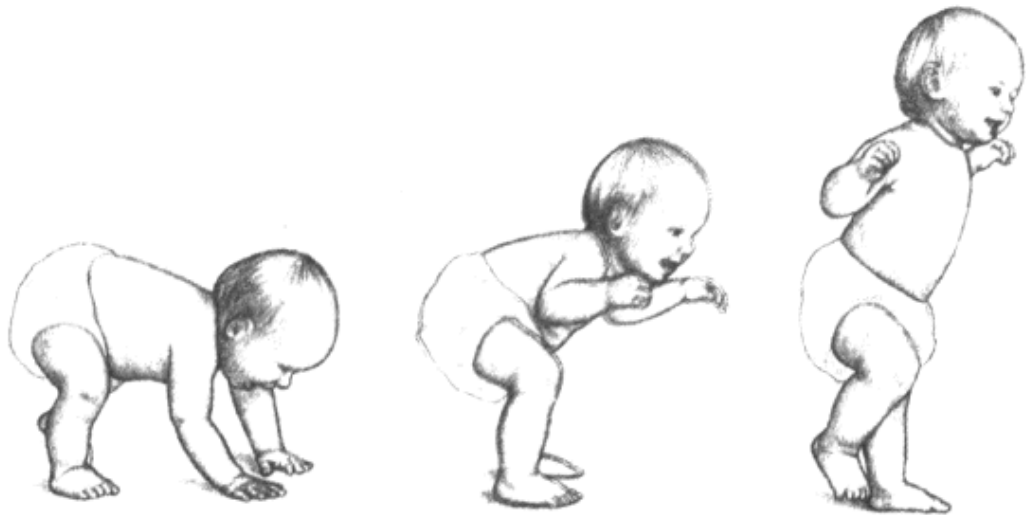
## 走路和玩耍

就跟所有的发展技能一样，熟练后就会变成好玩的游戏。宝宝喜欢手里拿着玩具（如泡沫做的软球）到处走。在略高出头顶的桌子下走，也是宝宝喜欢的挑战。平衡感进步后，宝宝也会喜欢弯下腰用一只手捡玩具，另一只手伸长保持平衡。

这个阶段的宝宝，仍然喜欢让人扶着走。你可以跟宝宝玩一个有趣的游戏：面对面站着，你手上拿一个泡沫做的软球，让宝宝手上也拿一个。你开始往后走，让宝宝朝着你走。开始加快速度，注意宝宝会一边试着跟上你的脚步，一边咯咯地笑。

### 学会走路的宝宝玩哪些玩具

推拉型的玩具，是幼儿最喜欢的。看宝宝如何推着玩具割草机到处走，或者推着小小购



现在宝宝已经可以通过爬——蹲——走的动作，从坐着的姿势换到站立的姿势

物车四处逛。可以骑的玩具也很适合这个年龄的宝宝。宝宝现在可以玩骑马游戏，坐在有轮子的玩具上也能保持一阵子平衡。由于宝宝骑车的平衡感还不是很熟练，所以不要让孩子在坚硬的地面上骑，如水泥地。此外，这类玩具的座椅一定要低，而且支撑底座要有足够宽。

### 玩具架子

文静的宝宝在这个阶段，只要拥有玩具架子上的玩具，就很满足了。然而，冲动型的宝宝，可能会将所有伸手可及的玩具全丢下来，要他们好好地玩排列整齐的玩具，恐怕还得再等上几个月。如果你把玩具放在约离地30到45厘米的架子上，宝宝可以走到属于自己的架子前，学习把东西拿下来再放上去。他可以选择想玩的玩具，甚至借着架子站起来并支撑身体，慢慢欣赏玩具。这会给宝宝一个完整、全新的游戏角度。但要有心理准备，宝宝的手有

时会像挡风玻璃的雨刷一样，把所有玩具都给扫下来，父母要为整理这些玩具忙得不亦乐乎。

### 父母的小帮手

你可能想不到，厨房也可以是宝宝最喜爱的游戏室，在这里，宝宝可以用他新学会的技能，“帮助”妈妈和爸爸。宝宝学会站立之后，就能帮妈妈把洗碗机里的餐盘拿出来。洗碗机的门开着时，宝宝可以攀着洗碗机站起来，如果能碰到放刀叉汤匙的篮子，宝宝会格外兴奋。由于宝宝对餐具特别有兴趣，所以要特别小心不要让宝宝碰到尖锐的刀子或其他危险的餐具，当然，在这整个“在职训练”的过程中，父母中至少有一人在旁监督。

### 携手共进

宝宝还喜欢走在父母中间与父母结伴走，让父母一人牵一只手，或者让爸爸或妈妈其中一人牵着手走路。宝宝尤其喜欢让父母牵着走楼梯，因为大部分的宝宝在这个阶段都还没学会自己爬楼梯。

### 走，一起探险去

牵着宝宝的手，一起在家里探险。一边牵着宝宝走进每个房间，一边教宝宝如何安全使用不同的家具（当然必须是幼儿可以安全爬上的家具），也给宝宝看看在他能控制的高度范围内的有趣物品。

## 飞速发展的手部技能

宝宝除了能到处走，也发展出许多手部技能。

### 使用工具

使用工具是宝宝喜欢的手部自助活动之一，尤其是常见的家庭“工具”。宝宝常常看到你用的物品，如牙刷、梳子、电话、汤匙、叉子、碗盘、杯子，现在他都想模仿着用。在餐桌上，宝宝对餐具的兴趣通常比吃东西更大。

## 宝宝的表演谢幕了

因为宝宝玩耍的时候很投入，所以当你要他停止玩耍跟爸爸离开时，他往往会抗拒。无论是该吃饭了、该上床睡觉了，或者该离开某人的家时，最好都不要直接把宝宝牵着就走。以下是一些我们家在面对这种情况时常用的方法：在要离开的前几分钟，告诉宝宝该走了（或该去吃饭、该睡觉了），并开始帮宝宝跟每个玩具说再见，“卡车拜拜、积木拜拜……”。这种离去前的手势，能帮宝宝将游戏告一段落，就像读完一本书中的一个章节。这也有助于父母了解，你们的宝宝是一个意志坚强的小人儿，对他的教养方法需要有些创意才行。

## 合作梳洗和穿衣

另一个手部自助活动是试着穿衣服和脱衣服。以前，帮宝宝穿脱衣服简直就像一场摔跤比赛。宝宝1岁之后，虽然还是会乱动，但帮他穿衣服已经容易多了。你家的幼儿或许已经懂得把脚伸出来穿鞋了，把手穿过袖子，把上衣从头上脱下来。他甚至可能学会自己擤鼻涕或梳头发。宝宝能跟你通力合作，不只是因为宝宝的手部技能进步了，也是因为他想模仿大人“自己动手做”。在给宝宝穿衣及打扮时，你可以把你做的步骤讲给他听，来延长他的注意力集中时间，“现在我给你穿鞋……把脚给爸爸”。另一个减少穿衣服麻烦的办法是使衣服又有趣又容易穿上：有拉链、大袖、大领口，颜色鲜艳，图案吸引人。把穿衣变成游戏也有助于给宝宝穿上衣服。玩藏猫猫的游戏是把衬衫套过孩子的头最佳时机：“宝宝在哪里？”当头探出来接着说：“宝宝在这儿呢！”当给孩子穿裤子时，让孩子的腿做骑自行车的动作，帮助孩子的下半身配合穿裤子。你可以把宝宝的小脚叫做小猪，与宝宝一起笑着，穿鞋就容易多了。如果你给宝宝发出简洁明了的指示，如“伸腿”，“抬胳膊”，那么宝宝就可能将脚抬起来往裤腿伸，不等你把衬衫给他脱下来就抬起胳膊。

### 适合新的手部技能的玩具和活动

◎注意看宝宝如何把柜子的门开开关关，并把里面的塑料容器和盖子全都拿出来散落一地，然后坐在地板上拼拼凑凑。注意宝宝如何对着这些东西讲话、唱歌、发号施令、到处挥动。像量杯组之类大小成套的圆柱形容器，能培养宝宝对大小的概念，知道小容器如何放进大容器里。宝宝对于东西之间如盖子和容器的关系，也更加清楚，宝宝尤其喜欢玩盖子。他对把东西从容器中倒出来，比放进去更有兴趣。不过，如果你主动开始这场游戏，教宝宝

## 百宝柜

就算你把厨房柜子的门都锁上，还是有可能被宝宝打开，不如给宝宝一个专门的柜子，让他随便开。在柜子里放一些容器式的玩具（大小成套的塑料圆柱体、锅子、罐子，以及几件宝宝最喜欢的东西），并经常更换，让宝宝保持兴趣，有了自己的门可以开开关关，有个特定的地方可以去，也能避免这个小小探险家去探索家里较不安全的方。



游戏怎么玩，宝宝也会跟你学习怎样把东西放进容器里。

◎形状板是宝宝最爱玩的玩具。宝宝在1岁左右，就知道圆积木要配圆孔，不过命中率并不高。他可能会在圆洞周围敲来敲去，似乎知道手中的积木和板上大小刚好的洞有关，但他并没有足够精细的运动协调能力，也没有足够的注意力和耐心，能把圆积木顺利放进圆孔。之所以要从圆形板开始，是因为对幼儿来说，把圆形东西放进圆孔里比较容易。等宝宝搭配的技巧逐渐熟练，专心程度逐渐加强，就能用正方形板，让宝宝学着对好四个角，把方积木放进方孔里。



孩子会越来越懂得在游戏时听从指示



宝宝长大了，积木也要变大。试试能让宝宝用单手或双手握着和堆叠的10厘米橡胶积木。把三四个积木叠高，然后弄倒，是宝宝坐着玩时最喜欢的游戏

◎在玩容器和形状板游戏时，如果你为宝宝示范正确的组合，多数15个月大的宝宝都会懂得正确搭配积木。宝宝在玩容器和积木游戏时，你可以在旁边给予一些鼓励性的指导，让他玩得更开心、更顺利，比如说，一边指着正确的地方，一边说：“这就对了，把积木放进去。”宝宝会越来越能遵从你的指示。这种口

令（“把积木放进去”）加上手势的表达方式，能引起宝宝对玩耍的浓厚兴趣，鼓励宝宝重复特定的活动。多让宝宝玩需要做决定的游戏。帮宝宝设计好活动，让宝宝照着做。

◎我们家的最佳玩具是一个刮胡霜瓶盖。这么一个简单的瓶盖，却能让宝宝做很多事：敲、从一手换到另一手、用拇指和食指捡起来，或用整只手抓住瓶盖圆周或一侧；还能放在浴缸里，舀水进去，看着它往下沉，然后浮起来漂着。

现在来跟宝宝玩点智力游戏。让宝宝看到你把手张开来，让宝宝看见你手上的瓶盖。把手合上，注意宝宝会把手伸向你藏了瓶盖的那只手。接着你把双手放在背后，把瓶盖换到另一只手上。宝宝会把手伸向他刚刚看到放有瓶盖的那只手，这显示这个年龄的宝宝已经有相当准确的短暂记忆。

#### **“不要碰！”——宝宝安全成长法则**

宝宝的脑对手说：“凡是碰得到的东西，都要摸摸看，让我感受不同的触觉，我才能学

### 安全事项

宝宝会把喜欢的玩具紧抓不放。如果宝宝拿了危险的物品，如刀子，不要冲动地把刀子从他手上抢走。宝宝可能会反抗，弄伤自己或弄伤你。正确的做法是，握住宝宝的手，轻轻压迫宝宝的手腕，让他不能握紧手（你可以自己试试，抓住自己的手腕，看看手指会如何因为手腕的挤压而无法握紧）。现在跟宝宝说：“把东西给妈妈”，一边将危险品拿走，一边给宝宝一个好玩但安全的玩具。

得更好。”而手的朋友——脚，也愿意带手到任何想去的地方。可是在宝宝的上面，总有个人在大叫：“不行！”这就是顽皮好动的宝宝的世界。以下是对付好奇宝宝的方法：

**教宝宝学习“安全触摸”** 下次小小探险家又要在家中展开探险时，你陪着他一起去，告诉他什么东西可以碰。鼓励安全地触摸：“你看，那些花好漂亮，轻轻摸摸看”，并亲自示范什么是安全地触摸。给宝宝专属的抽屉和柜子（如果可能的话，每个房间都有一个），让宝宝忙碌的小手接触适当的東西。

**转移视线** 宝宝的手已经张开，准备去抓台灯的电线，你的嘴巴正要反射似地喊出“不行！”，但经验丰富的你，已经抢先一步想到要将宝宝的兴趣引到更有趣的玩具上：“玛丽，你看盒子里有什么……。”玛丽把头转向好玩的盒子，台灯又安全度过一次危机。

**把你的世界抬高一点** 与其随时要当个警卫，对着宝宝大喊“不行！”不如在宝宝还小的这几年，暂时把家里的易碎品全部往高处搬。把小狗的餐盘放高，把垃圾桶藏起来。老是把“不行！”挂在嘴边，会让家里的气氛不太好。幼儿可能会觉得每件东西都碰不得，因此削弱了探索及学习的本能。教宝宝用正确的方法去触摸与探索适当的東西。（见第389页的30厘米法则。）

## 语言发展

宝宝进入幼儿期后，会变成喋喋不休的小麻雀。这个阶段的宝宝，口语与肢体语言都有很大发展。你会注意到宝宝语言发展有两个部分：表达语言（宝宝会说的话）、接受语言（宝宝听懂的话）。在所有的发展阶段，接受语言都领先于表达语言几个月。在宝宝出生后第2年的初期，宝宝会说的话不多，听懂的话却很多。

## 第一次说话

大部分宝宝在这个阶段并不会说很多话，或许是因为他们把大部分的发展精力都用在走路上。一旦学会走路，语言的进展就开始突飞猛进。15个月大的宝宝，平均只能说4~5个让人听得懂的字。最常说的字包括：

◎b开头的字：ball、ba-ba (bottle)、bird、bye-bye

◎c开头的字：cat、car

◎d开头的字：dog、dada

◎g开头的字：go

宝宝可能还不会说整个字，但他会用字的开头，给你一点提示，好像要把空白部分填好：“ba”是“ball”、“buh”是“bird”、“ca”是“car”。但宝宝讲话时还会把手指向那个物体，其实已经清楚地告诉你他在说什么。刚学说话的幼儿，通常语调和抑扬顿挫都已经很明确，只是还不能说出完整的字。

## 第一个“不要”

宝宝会表达“不要”以及相关的否定表述。如果你没听懂，他还会摇头或把你要喂他吃药的手推开，来强化他的意愿。

## 取名称

继续告诉宝宝日常生活中的人或物的名称。指着玩具卡车，告诉宝宝这叫“卡车”，宝宝就会像小鹦鹉一样跟着发出类似“卡车”的声音。带宝宝到公园或树林里散散步，经常停下来告诉宝宝各种生物的名称。让宝宝先开始。当宝宝指着树上的昆虫时，告诉他，这是“虫”。当宝宝跟着你讲“虫”时，马上附和：“对，那是虫。”当宝宝指着月亮，发出“月”的声音，回应他“对，那是月亮”。让宝宝知道你能听懂他说的话，这能让宝宝更乐意当个小鹦鹉。这就是宝宝学说话的方式。

## 小鹦鹉

这个小小模仿家最喜欢发声的游戏，如吹



告诉宝宝日常生活中各种事物的名称，  
有助于宝宝语言能力的发展

泡泡或伸舌头的游戏，并特别喜欢游戏中发出的声音。他也喜欢动物的声音，如家里小狗的汪汪声，或电视上某个角色的声音。好好利用宝宝模仿的欲望。马修在这个年纪时，最讨厌擦鼻涕，于是我们跟他说：“跟我一样擤鼻涕。”然后我们再轻轻帮他把流出来的鼻涕擦掉。

#### 注意宝宝的信号

整天跟着小哥伦布到处探险，的确挺累人的，但好的语言与育儿技巧，却能让你的育儿生活轻松一点，因为宝宝终于懂得如何表达自己的需要了。比如说，他会拉着你的衣角，或者把自己的外套拿给你，叫你带他出去玩，或者拿卷录音带要你放。如果你想协助幼儿培养技能与建立自信，倾听是最重要的。主动、仔细地倾听，能让你跟孩子间建立起持续一生的沟通技能。孩子讲话时，你应该把他当大人一样尊重。他人虽然小，却有大事要说。记住，幼儿哭，是因为他讲第一次时你不听，他的声音反映出心中的沮丧，结果这种哭哭啼啼的调子“有用”。你也树立了坏榜样，就是你也不期望他在你讲第一次时就会听进去。言传不如

身教，孩子会按你做的去做，而不是按你说的去做。

**“要求”帮忙** 除了讲话外，宝宝也会用手势和肢体语言寻求协助。当他打不开盖子，或者玩具卡住了拿不出来，便会沮丧地发出“帮帮我”的声音，或走过来拉你的衣袖，要你帮忙。这些声音和肢体语言就是要告诉你：“来帮我把这个玩具弄下来。”这是多么聪明的宝宝啊！

**“喂我”** 除了在玩耍时会发出求助信号外，宝宝还会发出喂食信号。宝宝可能会把你的上衣拉开要吃奶，或者指着奶瓶要喝奶。只要幼儿坐在旁边，连妈妈吃饭他都要插一手。当你舀了一匙食物，幼儿可能会抓住你的手，把食物改朝他自己的嘴里送。能使用声音与肢体语言获得帮助并满足需要，是宝宝社会发展的重大里程碑。

**展现心情** 除了用声音和动作传达需要外，宝宝现在也能用特定的面部表情反映心情：眼睛下垂、抿着嘴、皱着眉头、下巴撅起。这样的小娃娃脸，是要告诉你，“我不高兴”。

#### 词汇联想

宝宝开始会把听到的与看到的東西联想在一起，他知道，眼前越来越大的世界中，每种事物都有个名称。

**词汇与图像的联想** 词汇使得看书和看电视都变得更有趣。宝宝可能会走到电视机前，指着里面的小狗，大叫“狗狗！”。

**让宝宝更听话** 想像以下的情景。吃点心时间到了，但孩子正忙着玩玩具。你不用强把孩子拉走，只要说：“我们去吃饼干。”“饼干”这两个字，会激发宝宝的联想：“饼干在盒子里，盒子在厨房里”，于是宝宝便会乖乖跟你走进厨房，走向饼干盒。

**越来越聪明** 词汇让思考更容易。现在宝宝周围世界中的每件东西、每个人都有名称，

他可以把许多图像存在脑子里，听到名称时，就唤醒他的记忆。我们就曾运用这种认知能力，避免孩子坐汽车安全座椅时吵闹。我儿子马修非常喜欢他的大哥哥彼得。有一天，15个月大的马修，在汽车安全座椅里哭闹不安，我们安慰他：“等一下就会看到彼得了。”“彼得”这个名字，让他脑海中出现喜欢的人的影像，于是他停止哭闹，开始想彼得。宝宝懂的词汇越来越多，加上脑子也越来越发达，现在跟这个小大人儿讲话、相处，变得非常有趣。

### **遵从指示**

这个阶段的宝宝，除了会说话、会模仿，也能理解单一步骤的要求，比如说，你叫他“去拿球”，他就能从一堆玩具中找出球来。再过一阵子，他或许就能理解并记住双重步骤或更复杂的要求：“去厨房拿球，然后拿来给爸爸”。

### **手语**

除了能理解更多字，幼儿也开始把手势和词汇的意义联想在一起。马修在这个阶段，会一把抓起家里宝贵的猫，紧紧地抱住它。我们会赶去拯救猫咪，并教马修温柔一点的抱法，我们一边说：“对猫咪要温柔”，一边握着他的手，告诉他应该怎么对待猫咪。他可以从我们的语调与手部动作，了解什么是温柔的手势。同样，当我们帮他洗脸或擤鼻涕时，我们也会告诉他：“妈妈会很温柔”（然后一定要温柔）。

### **边说边做**

幼儿互相打招呼，是值得记录下来的珍贵画面。当一个热情的幼儿碰到一个害羞的幼儿，那种情景尤其好玩。你会看到热情先生温柔地拥抱害羞小姐。同时，你要在旁边小心看着，免得你的宝宝对别人家的宝宝爱护得太过分了。这时，害羞小姐往后退缩，热情先生抱得更紧，有点太激烈了。一个宝宝哭了，另一

个则弄糊涂了，接下来就是一番挣扎。眼尖的你马上介入，教两个宝宝用温柔的抚触“爱宝宝”。要教会宝宝适当的社交礼仪，你可以握着宝宝的手，用语言与手势示范正确的触摸方式。

### **爱家的宝宝**

幼儿现在对家中的声音与其来源更留意了。门铃响了，他摇摇晃晃向门走去；炉子的蜂鸣器响了，他改朝那里走；电话铃声响了，他赶着跑去拿起电话说“喂”。看着这个小大人儿那么注意周围的世界实在很有趣，这真是爱家的宝宝。

## **15至18个月：做得更好**

宝宝在这个发展阶段，会做的事跟前一个阶段一样，但会做得更好。

### **走得更快**

学会走路的宝宝，还会继续发展走路的技巧，像原地打转、绕圈圈、倒退走、爬楼梯（仍需抓着扶手或大人的手）。就跟大部分的发展技能一样，宝宝的欲望总是超过拥有的技能；他的念头总是比脚走得快。跌倒和沮丧都会提醒这个成长中的探险家：他还是个小宝宝。

### **巨大的进步：第一次跑**

就像第一次走路一样，宝宝第一次跑步，多半都是僵直着腿，刚跑一会儿就跌倒了。当宝宝第一次显现出想跑步的欲望时，你可以带他到很宽、很长、铺垫子的地方，让他自由活动。一旦宝宝学会弯曲膝盖，把脚抬高点，就会走得更快、跑得更快，跌倒的情况也少了。

### **停下来弯腰**

宝宝可能会快步走过房间，注意到地板上有个玩具，弯下腰，捡起来，然后继续往前



## 安全事项

每项技能有好的一面，也有坏的一面。宝宝学会弯腰捡东西后，当走在满是东西的地上时，父母应尽量跟着。这个好奇宝宝可能会捡起香烟头之类的东西。

走。弯腰捡东西的技能，让这个小小探险家能在家玩寻宝游戏了。

### 攀山越岭

椅子、桌子、沙发，没有什么是一小登山家爬不到的地方。要尊重宝宝的攀登欲望，但要把家里布置成安全的攀爬环境。

◎把椅子放到桌底下，不要让宝宝爬到桌上。

◎危险的物品旁边，不要有可以攀爬的家具。把椅子放在炉子边容易出事。幼儿可以把凳子或儿童椅推到炉子旁。

◎要特别小心爬上椅子，然后站到椅子上的宝宝。他可能会握住椅背，身体前倾，看看



宝宝攀爬东西的欲望是无法阻止的，所以一定要提供宝宝安全的环境

椅子后面的东西，结果椅子往后倒，宝宝就得送急诊室了。

◎创造安全的攀爬环境。为满足刚学攀爬的宝宝，我们家有折叠床垫、一叠泡沫塑料块和许多椅垫。对于小小登山家来说，一堆叠在一起的旧轮胎，就成了安全的障碍赛场地。小溜滑梯也不错，能同时满足幼儿最喜欢的两件事：爬的欲望和滑的欲望。

### 拿出椅子

大部分的宝宝到了这个阶段都能自己吃东西了。给宝宝一个幼儿尺寸的椅子，注意看他如何坐上椅子。他可能会先爬上去，但很快发现这样既不舒服又不安全，而且椅子也会倾倒。然后他学会用两只手扶着后面，再把屁股往后靠。我们给宝宝一个很轻的帆布折叠椅，他学会坐后，就会常常连人带着椅子到处走。或许是因为他好不容易坐上椅子，所以不想放开从头再来。

请记住，将大人的世界缩小到婴儿世界那么大，既安全，也更有趣。给宝宝小椅子小桌子，让他坐着聚精会神地玩桌上的玩具，如接插的积木，可以让这个到处走的小家伙安静地坐一会儿。

### 第一次骑车

幼儿很少会静静坐着，但却会坐着骑东西。选择四个轮子、底座宽的骑乘玩具。购买之前，先带宝宝到玩具店试骑。如果他正在学骑，先让他在柔软的地毯上学，以免跌倒。

### 第一次投球

宝宝长大了，积木要用大一点的，球也要用大一点的。注意宝宝是如何投球的。他一只脚踩在地上不动，身子靠另一只腿的膝盖站起来，用整只手臂投球，比前一阶段的前臂投法更加进步。

### 丢和踢

要小心这些小棒球手和足球运动员！现在



儿童尺寸的椅子和桌子，是幼儿最喜欢的

宝宝两种运动——丢和踢都能做了。他可以更有力地将球从胸前或头顶丢出去。别小看一颗小球的学习价值。当小投手学习最有效率的挥臂投球动作时，他得知道何时放开球、对着哪个方向、要用多少力、要用到身体的哪些部分。

在院子里踢球也是宝宝最喜爱的游戏之一。刚开始踢球时，踢不中比踢中的次数多。起初宝宝可能会小心翼翼地走近球，仅仅碰一碰它，等到踢中了，宝宝的脸上会露出惊奇的表情。

#### 宝宝成了小工匠

宝宝喜欢能模仿大人生活方式的活动与玩具。幼儿已经有推、拉、敲、倒等技能。马修最喜欢的就是推着玩具割草机，模仿爸爸在院子里割草的样子。可拉、可推的玩具，如玩具婴儿车也很好玩。用玩具槌子敲击玩具钉子，对小木匠来说也是很好的游戏。宝宝也很喜欢用小洒水器给植物浇水。

## 手部技巧的活动与挑战

随着宝宝手部技能的增加，玩具变得越来越具挑战性。除了能将积木越叠越多、越叠越

## 身体接触

下面是几种宝宝和父母都喜欢玩的身体接触游戏：

**击掌：**击掌游戏有很多种花样：单手、双手、高拍、低拍、慢拍、快拍。你可以利用这个游戏，跟宝宝交流，或在宝宝有不当行为时，分散宝宝的注意力。

**骑在爸爸肩上：**宝宝都喜欢坐在爸爸的肩膀上，但经过门或吊灯时，都要记得弯身，此外，也不要再接电扇的天花板底下玩这个游戏。

**钟摆：**握住宝宝的双脚，把宝宝倒过来像钟摆一样前后摇摆。

**其他的好玩游戏：**边唱边跳绕圈转、爬到爸爸身上、从爸爸身上爬过、把爸爸当马骑、捉迷藏、模仿大人的滑稽动作等等。

高地推起外（四层通常已是小建筑师的极限），宝宝还喜欢能互相黏结、堆积的积木。

#### 形状分类

成套的从小到大的圆柱体和圆环是宝宝喜欢的试验性游戏，这些游戏能让宝宝有机会运用刚发展出的认知技能，在动手之前，先在脑海中想好次序。注意宝宝在把一个个圆环套进柱子里时，脸上露出的坚决与专注的表情。刚开始，宝宝可能只是随意将圆环套进柱子，而不管圆环大小。随着宝宝的心智与手部技能日益成熟，他就会懂得要将最大的圆环放在最下面。

#### 手握玩具

更敏锐的思维加上更纯熟的手部技巧，使得幼儿能学会正确使用手中握住的物品。以



**宝宝的手部技能进步后，可以玩更具挑战性的玩具，这些玩具同时也会挑战幼儿日渐增加的脑力**

前，凡是握在手中的东西，就是用来敲击的。而现在，他可能就能安全地用叉子和汤匙自己吃东西了。

除了玩自己的玩具外，宝宝对大人的“玩具”也很有兴趣，像爸爸每天用的刮胡刀。抽屉也是挑逗宝宝的目标，尤其是你在里面放了很多“玩具”的抽屉。如果你不想让宝宝去翻你的抽屉，不妨给他一个专属抽屉，并经常更换里面的玩具，保持他的兴趣。

### **第一件艺术品**

墙上的蜡笔痕迹，是幼儿尽情玩乐时乱涂乱画留下的记号。宝宝的第一堂美术课，只需要一只容易握、无毒性的蜡笔和一张大的白纸。对于小小艺术家来说，要一只手固定纸张，另一只手画出大作，实在很不容易。宝宝的第一件艺术作品只是一些简单的线条。宝宝用握拳的方式握着蜡笔，来回画线，偶尔大笔一挥画个半圆，把蜡笔的笔尖都给戳进纸里了，就当是签名。

不要急着教宝宝正确画法，先让宝宝好好享受用蜡笔在纸上乱画的乐趣。等到宝宝能控制挥动的手臂，会在动笔前思考一下（注意他

脸上果断的表情），就该上新的美术课了。鼓励宝宝模仿你的笔法。先画一条简单的直线，然后握着宝宝的手，教宝宝也画出一条直线。然后画一条横线，并鼓励宝宝学着画。接下来是画V字形、半圆形，最后是圆形。不过宝宝可能要等到两岁以后，真正开始画图时，才能画好圆形。

## **语言发展**

幼儿的语言发展，可以用宝宝最爱说的字——“更多”——来形容。

**更多词汇** 宝宝的语汇从15个月大时的平均10个字，大幅增加到18个月大时的50个字，不过许多字的发音，父母以外的人还是听不懂。你可以试着把宝宝每天说的新字写下来，记录宝宝的语言发展。

**说得更清楚了** 宝宝讲话会从半个字进步到完整的字，如原本的“ba”，现在变成“ball”。

**更多音节** 宝宝的语言从原来的单音节“嗯”、“猫”，进步到能把简短的字放在一起：“好了”、“拜拜”、“晚安”、“不要”。宝宝现在可能会尝试发出多音节的字，不过说出来的话可能很好笑，比如要说“本杰明”，发出的却是“班班班”。

**理解更多** 幼儿似乎对周围的对话理解得更多。我们称这为二手语言。有一天，玛莎叫马修的姐姐伊莉上楼去把衣服拿下来洗，因为那天该洗衣服。我注意到15个月大的马修走向洗衣篮，从篮子里拣起几件衣服，走向玛莎那里。虽然这段话跟马修没有关系，但马修却抓住了对话的要点。

### **第一句话**

宝宝刚开始说的句子，很像电报或新闻标题——只有名词或只有名词和重要动词。如“车拜拜”、“走拜拜”。宝宝把“拜拜”跟

“离开家”联想在一起（他是从你出门时的手势学来的），而“车”则是会把他的从一个地方载到另一个地方的移动物体。宝宝甚至可能用“我”来开始两个字的句子，如“我走”。这种语言技能的进步，让他能表达“我”的愿望，让大人帮他满足愿望。有一天，我正在跟马修玩亲亲游戏，亲他的脚和脚趾头。当我停下来时，他看着我说：“还要……亲亲……脚趾头。”宝宝说出了整个句子的骨干，让听的人自行填补其中缺少的字。

### 回应没有手势的话语

幼儿不只是讲话时只讲提示词，他们还会以这种方式思考。当我说“走”的时候，18个月大的马修会拿出外套，跑向门口。对幼儿来说，语言是手势和话语的结合。在此之前的发展阶段，如果两者没有同时出现（如指着东西说：“把它拿给爸爸”），大部分宝宝都不会回应某一要求。到了18个月，宝宝已经能理解没有手势的话语了。

### 社交谈话

宝宝越来越懂得给日常生活中喜欢的活动取名称，尤其是吃东西，他会继续以口头与肢体语言发出喂食信号。幼儿可能会拉着你的上衣，或指着奶瓶，说“吧吧”。宝宝也会懂得社交的招呼方式，如接起电话时说“喂”，甚至可能偶尔发出类似“谢谢”的声音，给你一个惊喜。你在前一阶段说了几百次的字，现在可能会在日常活动中出现。有一天，我在给要上床睡觉的马修脱衣服，他拉了一下上衣说：“穿”，然后拉一下裤子说“脱”。他已经将这些字跟行动的联想在大脑中存档，能在适当的时候想起来。

### 新概念

有了词汇的积累，无论是教宝宝注意安全，或是照顾宝宝，都变得容易多了。许多宝宝到了这个年纪，都知道“烫”的意思。当你

说：“食物很烫”，宝宝可能就不会去碰，并小心翼翼地看着食物，发出类似“烫”的声音，模仿你强调危险时低沉、拉长的语调。当你说“我们来换尿布”时，宝宝可能会往下看自己的尿布，拉着尿布，然后不是走向你就是跑开，这也表示他听得懂。

此外，这个年纪的幼儿，往往都能指着自己的兄弟姐妹，并叫出名字。哥哥姐姐不断鼓励宝宝“再说一遍”，也会自然地加强宝宝的语言能力。

“另一个”的概念，是重大的认知与语言成就。从身体部分开始，当你问宝宝“耳朵在哪里？”宝宝或许会指着一只耳朵，而当你再问“另一只耳朵在哪里”，他又会指着另一只耳朵。

### 最初的歌声

唱歌给宝宝的迅速增长的说话能力增添了愉快的音乐色彩。当宝宝沉浸在声音与游戏的世界时，或许就会开始哼歌。你可以把宝宝的歌声录下来。这些歌声会让你希望宝宝永远不要长大。

### 用手势表达

宝宝进入第2年中期，结合文字与动作的语言能力会蓬勃发展。当他说“抱”的时候，会把双臂举高，做出“把我抱起来”的手势；说“嘘……”的时候，食指会放在嘴上，表示要安静；而说“不要”时，当然少不了坚定、有时有点好笑的摇头动作，如果要坚定地做出否定的回应，他就会皱起眉头、抿着嘴，一边对你挥动手指，一边说“不要、不要！”宝宝也喜欢比“有这么大”的动作。虽然宝宝这时尚不能用语言表达他的全部需要，但他的手势却让人更容易理解了。比如说，当我端给马修一盘小红莓酱时，他会用手势和声音告诉我们：“我需要汤匙。”虽然他并没有讲出这些字，他的意思却非常清楚。如果你弄不清楚宝

宝喜欢做什么，可以观察并倾听他的肢体语言。有一次，我在轻拍马修的屁股，当我停下来时，他把手往后伸，拍了自己几下，这个动作告诉我他希望我继续拍。

### 父母讲话方式改变了

随着宝宝讲话越来越像大人，你可能会注意到，你自己讲话也越来越不像小孩了。你可能会恢复正常的讲话方式，不再像个哑哑学语的宝宝，因为你不用语调夸张、声音高亢的“妈妈话”讲话，宝宝也能听得懂。

## 丰富幼儿的语言

大部分父母对于幼儿的语言发展都有一种本能的方法，不需要什么指导手册。妈妈（或爸爸）使用的“方法”，是作为本能的亲情的一部分自然涌现的。以下的方法仅仅是为了给你极可能正在做着的事提供支持和增添一些变化：

### 跟孩子一起阅读并讨论图画书

这是孩子发展文字与物体联想的主要方法。你可以随着孩子的成长，选择更能帮助孩子学习的书，指着书中的插图问他：“这是什么？”，让他回想听过的名称。给他看一页有各种物品的图案，问他“球在哪里？”将书中的物品图案，与现实中的物品联想在一起。当你指着书上的树时，也指着院子里的树。孩子会针对“树”这个名称的物体，在心中形成图像。

### 将字或姿势扩大成概念

比如说，如果孩子指着一只鸟，问你：“那是什么？”你可以回答“那是鸟。”并补充说：“鸟在天上飞。”这样你不只回答了他的问题，也给了他一个跟字有关的概念。当你注意到宝宝对某个声音有兴趣，如天上飞过的飞机声，你可以把宝宝抱起来，指着飞机，说：

“飞机在天空。”尽可能为物品和人加上名称。这有助于宝宝将物品名称在脑中存档。宝宝一直要到1岁半以后，才会开始用完整的句子讲话，在这之前，仍会继续用信号字表达意思。对于老是用手指着要东西、懒得讲话的孩子来说，学会重点字尤其重要。

### 玩文字游戏

这些游戏能让学习语言更有趣。宝宝喜欢玩跟自己身体各部分有关的游戏，多玩几次，很快就会知道脚趾是什么。融入数字与手指的节奏游戏和有动作的歌如“一，二，扣鞋带”，尤其能帮助宝宝学习手势与信号字。一段时间后，你只要起个头，宝宝就能把整首歌唱完。

### 告诉宝宝你在做什么

刚开始头几个月，你可能会在换尿布时，告诉宝宝每个步骤。现在，不用讲什么话，你就能完成换尿布和洗澡等例行工作。但你还是可以继续跟宝宝讲话：“现在把手举高……要洗手了……”等等。

### 问问题

幼儿似乎很喜欢我们在问问题时抑扬顿挫的说话声。问问题表示你欢迎宝宝做回应，而宝宝通常都很愿意回应你。

### 不要讲太多没有关联的闲话

比较好的做法是，讲话时放慢，说简单的句子，经常停顿，让宝宝有时间回想其中的信息，否则孩子可能会不想听你说话。

### 给宝宝选择

你可以说：“马修，你要吃苹果还是桔子？”这能鼓励孩子回应，并激发孩子做决定的能力。

### 进行眼神交流、叫孩子的名字

身为小儿科医生，我发现在帮小孩做身体检查时，如果能专心看着他的眼睛，有助于让他镇静下来。如果你能跟孩子保持眼神接触，就能抓住他的注意力。要让孩子跟人讲话时，

能自在地看着对方的眼睛，这种能力对孩子的一生都有好处。此外，在对孩子讲话时，以孩子的名字开头，等于帮孩子上了重要的社交课程——一个人名字很重要。这也会让他知道跟别人说话时，要用对方的名字。

### 别急着纠正幼儿的说话

记住，幼儿学习语言的主要目标是要传达一个念头，而不是词语。两岁以下的幼儿，所讲的话可能大部分都很难听懂。这是正常的。让孩子哑哑学语一阵子，实验不同的声音，不受外界的影响，对某些孩子来说其实很重要。这些幼儿只是把语言信息先存起来，等到两岁左右，再一下讲出来，到时候你就听懂了。如果你觉得孩子讲不出某些字，你可以刻意在平常多讲几次，让孩子模仿。借由重复的方式来纠正孩子的错误，不要让孩子难堪。记住，学语言是用来享受乐趣的，而不是一项工作。孩子越喜欢沟通，就能学得越好。

## 你的孩子走路的样子是不是怪怪的？

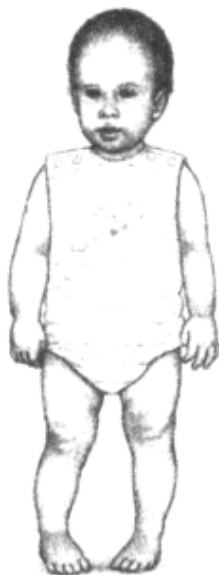
幼儿走路的方式，就跟个性一样是因人而异的。大部分的幼儿一开始走路都是外八字，以增进平衡。正当你要开始担心孩子的外八字时，宝宝又变成了内八字。别急着带宝宝去看矫正专科医生。大部分幼儿在3岁以前，腿和脚自然会伸直。

### 足尖朝内

几乎所有宝宝在前2年都是足尖朝内。主要原因有两个：

◎子宫内的胎儿姿势使得宝宝的脚自然向内弯。

◎正常的扁平足。宝宝通常要到3岁，才会有脚弓。因此，宝宝在走路时会把脚往内转，好形成个拱形，让体重平均分配。



几乎所有宝宝在头2年都是内八字

孩子脚部与腿部的正常发展过程如下：

- ◎从出生到3岁间，腿部弯曲
- ◎开始走路后，足尖往外，像跳芭蕾舞似的
- ◎从18个月到两三岁，足尖朝内
- ◎3岁后，走路脚会伸直
- ◎3岁到青少年期，膝外翻

如果幼儿跑时不会跌倒，就不必担心他的内八字，以后自然会好。然而，如果孩子跌倒的频率越来越高，可能就需要做矫正治疗，治疗时间通常是从18个月到24个月间。（治疗内八字的方法通常是穿上矫正器的特制鞋，让孩子的脚能保持朝外；睡觉时也要戴矫正器。）

除了因为小腿内翻造成的内胫骨扭转（主小腿骨扭曲）外，孩子会有内八字的另一个原因，是内股骨扭转（大腿骨向内扭曲）。两者的区别方法如下：注意孩子的站姿。如果他的膝盖朝正前方，内八字的原因可能就是内胫骨扭转。如果膝盖面对面，就是内股骨扭转。

鼓励孩子保持正确的睡姿与坐姿，对于改善这两种原因造成的变形都有帮助：

◎所谓“树枝弯了，树就会长弯”，宝宝的脚也一样，避免让宝宝以胎儿姿势（见图A）睡觉。如果宝宝坚持要这样睡，你可以试着把睡衣的两条裤腿缝在一起。

◎不要让幼儿坐着的时候将腿压在身子下面；这个姿势会使内胫骨扭转更加恶化（见图B）。

◎为减少内股骨扭转，不让孩子用W的姿势坐着（图C），鼓励宝宝多盘着腿坐（图D）或伸直着腿坐（图E）。

## 扁平足

扁平足的情形多半不会持续太久，通常在3岁前，脚弓就会出现。如果3岁以后，扁平足仍未改善，也不一定就需要支撑。怎样的扁平足才需要担心呢？从后面观察宝宝光脚站在坚硬地面上的样子。沿着宝宝的跟腱画一条线，或放一把尺。如果线是直的，这样的扁平足多半对孩子没有影响，也不需要治疗。如果线往内弯（称为旋前），宝宝可能就需要使用矫正鞋垫，这种塑料鞋垫可以放在一般的鞋子里，



图 A：胎儿睡姿



图 B：把脚压在下面的坐姿



图 C：W形坐姿



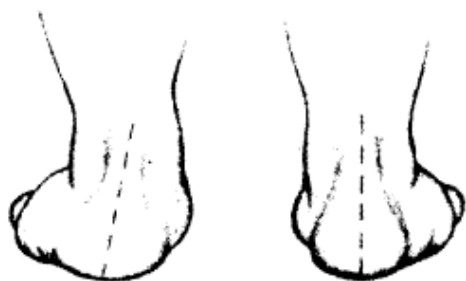
图 D：盘腿坐姿



图 E：脚往外直伸的坐姿



支撑脚弓和脚跟，让踝骨和腿骨成一直线。尽管仍有争议，但有些矫正医生认为，从3~7岁间，用矫正鞋垫治疗有严重旋前的孩子，能将脚部疼痛及以后发生骨骼与关节畸形的危险几率降至最低。



要知道宝宝是否有严重的扁平足，你可以让宝宝站在坚硬的平面，然后观察沿着跟腱上画出的线。如果线往内弯（如左），可能需要做矫正；如果是一条直线（如右），通常不需要治疗

### 踮脚走路

不知为什么，大部分宝宝都会有一段时间喜欢踮脚走路。这通常是一种习惯，或者是为了好玩。如果这种情况持续太久，可以请医生检查宝宝的小腿肌肉和跟腱是否过紧。

### 跛脚和怪异的走路方式

观察孩子是否有怪异的走路习惯，如像鸭子一样摇摇摆摆，或拖着一只脚走路，如果有这几种情况应立刻告诉医生。如果孩子出现跛脚走路的情况，必须认真对待，并应马上做彻底的检查。

### 拒绝走路

如果一个能正常走路的孩子，突然拒绝走路，应把这种情形告诉医生，并根据如下要点做记录：

◎想想看是什么事情让孩子开始拒绝走路？是受伤还是最近跌倒受到惊吓？详细记下孩子开始拒走前一天的活动。

◎帮孩子做检查：把宝宝衣服脱下。观察宝宝的腿和脚，并用手摸摸看。沿着腿骨和踝骨轻压，检查是否有淤青、发红、肿大、触痛。比较两只脚有没有不同，活动一下髌骨、膝盖、踝关节，看宝宝是否会痛？检查并轻敲脚底，看是否被碎片或玻璃扎了。

◎宝宝是不是生病了？是不是无故发烧？

◎最近是否发生了会严重影响宝宝情绪的事件？

◎带宝宝（和你的笔记）去看医生，做彻底检查。

### 宝宝成长的代价——生长痛

生长不会使腿脚痛，大部分的矫正医生都认为，成长的疼痛只是一个神话。这种疼痛都是发生在晚上，宝宝在半夜醒来，告诉你：“我的腿痛。”只要按摩一下宝宝酸痛的腿就能安抚宝宝，而这种疼痛，也会随着宝宝的成长而逐渐消失。我认为，这些疼痛多半是白天一整天跳跃和扭动所留下的肌肉扭伤。此外，我注意到，当在孩子鞋子的脚弓和脚跟部位加上垫子，用来减少站立和走路时腿部肌肉的压力后，疼痛就会消失，尤其是对于有旋前扁平足的孩子。

## 18至24个月：思考能力

宝宝现在更能意识到他是谁，他在哪里，他能做什么，以及他还不能做什么——当然这会令他沮丧。很明显宝宝思考与推理的能力在快速发展。“你不能跟孩子讲理”这种说法有点过时了。

宝宝在18个月大左右时，运动、语言、思考能力都开始急速发展。宝宝跑得更快，讲话更清楚，思考更敏捷。这个年龄的主要发展技能，这也是能让运动、语言、社会技能发展得更好的主要技能，就是宝宝的智力发展。现在

宝宝在说话或行动前，已能先在脑海中形成概念。这些技能让你跟幼儿相处起来更开心。

## 运动技能：跑、爬、跳

从走到跑是这个阶段的运动发展的重头戏。就好像有人在宝宝身上装了更快的引擎和轮子，而宝宝也决定要把马力开到最大。

### 清理跑道

请对以下情景做好心理准备：你跟宝宝正要去散步。你刚把门打开，准备踏出门外，宝宝就像个喷气式飞机从你身边窜出，加速起飞。你赶紧跟在他后头跑。原本悠闲的散步变成一场赛跑。宝宝喜欢被追逐，但边跑边回头看追他的人时，却常常失去平衡，跌个四脚朝天。这个小小赛跑选手，最喜欢宽阔的大道和长廊（超市、电影院、教堂）。这些地方都是他的跑道，而他也一定会善用这些场地。或许这就是幼儿（往往父母也是）在这个阶段变瘦的原因。

除了轮子跑得更快，宝宝能从父母身边跑开的另一个原因，是分离焦虑在宝宝18个月大

时往往已经逐渐消失。如果你不想老是一松手放开孩子，就得拼命地把他追回来，试试下列方法。当他还听得见你的呼唤声时，跟他大喊“拜拜（或喊宝宝的名字）”，并朝反方向走。这样宝宝往往会停下来，重新考虑是否该跑离“基地”太远。如果他的“基地”朝另一个方向移动，他可能会转头跑回来。

宝宝现在不只比前一阶段跑得更快，还能跑得更稳。前一阶段宝宝还需要抬起头往前倾以保持平衡。现在他可以低头看自己飞快的脚，并躲过前方的障碍物。

### 爬

**上楼与下楼** 快两岁的宝宝，现在或许已经不用把着扶手就能上楼梯了，不过还是得两脚一起上一阶，不能两脚交替。不过不用着急，大部分宝宝在24个月大之前，也能学会把着扶手下楼梯。

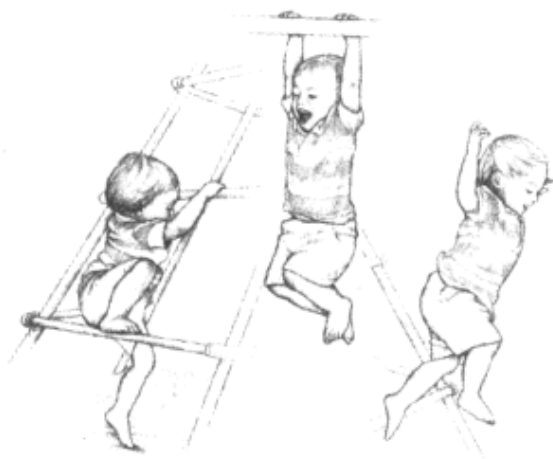
**小心婴儿床** 这位攀登大师可能会想爬出婴儿床，而且很可能成功。当床垫放低时，宝宝还能从婴儿床上爬出来，就表示已经不再能安全地把他单独留在婴儿床上了。他现在已经准备搬到大床上去了。

### 高兴地跳

宝宝对自己的运动技能得意洋洋，开始到处乱跳。他可能会攀着东西单脚站一两秒，或不靠东西单脚站一会儿。跳动和新的步法，很自然让宝宝用有节奏感的方式移动。打开音乐，表演就开始了。宝宝会转圈、抬脚、跺脚，高兴地看着自己的步伐。宝宝最爱模仿大人的滑稽动作，也喜欢跟你一起玩蹲下、站起来的（蹲下时，你说“下”，站起时，则说“上”）。幼儿也喜欢重复。他们喜欢不断重复已经学得很纯熟的動作——从墙上跳下来，安全着地，然后“再来一次”，看得旁边已经快迟到的父母气急败坏。

## 小心手肘脱臼

在超市里，你的孩子从你身边冲出去；或者该离开超市了，孩子却要耍起脾气来。你抓住他的手腕。他往那边冲，你往这边拉，可是宝宝的手肘不是用来拔河，于是就这样脱了臼。急诊室的医生很容易就能帮孩子把手肘复位，不会造成永久的伤害。在抓着孩子玩摆荡游戏，或必须抓住孩子的下臂时，抓住他的两手会避免拉伤手肘。



运动技能的发展，让宝宝能高兴地跳上跳下

### 玩的本领更高强

**第一次做体操** 宝宝现在已经很清楚自己能做哪些特技表演。翻筋斗是宝宝最喜爱的动作。亲子体操既能教宝宝不同的动作，也能让大人的肌肉更结实。

**第一辆车** 宝宝在2岁左右，对车子的着迷程度会达到高峰。从2岁到2岁半之间，宝宝会从骑着四轮车到处跑，很快换成三轮车。最佳的车子尺寸是当宝宝坐在上面时，鞋尖能稍微碰到地面。在宝宝学会踩踏板前，通常会用脚尖让自己前进，能碰到地面，会让宝宝把车子控制得更好。



亲子体操能让妈妈和宝宝都乐在其中



宝宝进入能骑三轮车的年纪前，已经喜欢坐在四轮车上到处跑



妈妈的小帮手

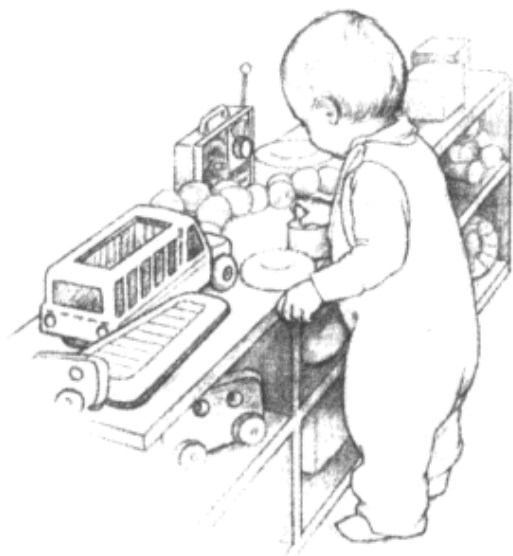
**玩球** 玩球还是孩子最喜欢的活动，跟幼儿玩球，也能看出他的认知发展程度。比如说，有一天，我跟两岁大的马修在门前的车道踢足球。他跟着球后面跑，当他停下来踢球时，发现球已经从他身边滚过。后来他发现，如果他能跑得比球稍微远一点，然后转回头，就能让球停下来，控制球，再把球踢出去。这个阶段的宝宝，在玩的时候，常会展现出令你意想不到的提前思考与计划能力。

**搬家高手** 想把家具换个位置吗？打电话给幼儿搬家公司吧。宝宝喜欢把家具到处搬动，尤其是在平滑的地板上搬椅子。不过如果碰到什么家具卡住了，这个小小搬家工人也会向你求救。当宝宝厌烦了搬动大人尺寸的家具后，他会开始搬合乎自己尺码的家具。垃圾桶是宝宝喜爱的东西，宝宝会抓着垃圾桶，把里面的东西都丢出来。

**父母的小帮手** 这可能是孩子乐意帮忙做家务的最后阶段，不过你不想付给他工钱——因为他弄得乱七八糟。鼓励这位小帮手帮忙做“家事”：做饼干、用小洒水器帮植物浇水。想让孩子真地帮点忙，就给孩子一个“特别的桶”，让他在家里和院子里收集丢在地上的东西。无论如何，小孩子的性情有点像旅鼠——喜欢捡东西。

**重新安排玩具** 我们家很热闹。8个孩子和他们的玩伴，都有发声的玩具。要十几岁的孩子降低音量并不难，但对吵闹、容易发生危险的幼儿，有时就需要重新安排玩具了。如果你的孩子喜欢敲敲打打，就给他一个橡胶槌子，或者给他一个玩具木琴，免得他去敲家具。如果他喜欢丢掷东西，乒乓球和泡沫球都不错。

**井井有条的家** 两岁大的幼儿虽然总是动个不停，但已经开始喜欢秩序了。你可以给他适当的储藏柜和空间。一间整齐的游戏房，配上合乎幼儿身高的柜子，能让幼儿学习怎样保持环境的整齐。工作与游戏台面的高度应介于45~50厘米。把玩具全堆在大玩具箱里，孩子反而容易乱丢玩具，不如做一个有格子的矮柜，每格宽、深各30厘米，里面放一两件玩具。儿童尺寸的家具和桌椅，孩子坐久了也不会觉得不舒服，进而鼓励孩子专心地完成工作。几个低一点的木质挂衣钉，能让宝宝自己挂衣服，培养他对自己物品的责任感。



宝宝早在两岁时，可能就已开始懂得井然有序的重要；便利的游戏区和储藏区，有助于培养这个好习惯

## 安全事项

宝宝开始会搬动家具后，可能会让房间变得不安全。比如说：把椅子搬到窗边，或把凳子搬到阳台。如果你不想把家具（或宝宝）钉在地上，就要把宝宝抬得动的东西放到他拿不到的地方，并严加监督这个小小搬家高手。

## 忙碌的手

### 积 木

两岁大的孩子，仍会对积木爱不释手，只是宝宝长大了，也要给他大一点的积木。看小小建筑师如何把大的泡沫或瓦楞纸积木叠得比自己还高，然后整个人趴上去将积木弄倒。

### 要小心旋钮和按钮

这个阶段对于好奇心强的宝宝是名副其实的转折点，因为他们喜欢“转”旋钮和按按钮。如果电视突然变得震耳欲聋，肯定是好奇宝宝搞的鬼。宝宝特别喜欢动收音机、音响、电视的按钮和旋钮，因为这些东西只要一碰，就能感觉到声音的改变。转旋钮、按按钮能造成的因果关系，让宝宝非常兴奋，因此他可能会常常站在这些“玩具”面前，把所有可以动的东西都转转、按按，看到底能发生什么事。

监督宝宝的探索行动，让宝宝既能学习，又不会把家里的电器玩坏。跟宝宝讲这些东西的功能。把“开”跟“关”变成宝宝的工作。他会很高兴。如果他滥用这份权力，你可以暂时把旋钮拔起来，或者把电器搬高。更好的办法是给宝宝专属的旋钮和按钮任他玩。旧的收音机和手电筒都不错。按下去能给宝宝惊喜的玩具，能保持宝宝玩的兴趣。

## 翻书

宝宝很喜欢翻书，只是在此之前，他可能一次抓两三页。宝宝在18个月左右，可能就会一次只翻一页，特别是你教他怎么翻，并给他那种厚厚的、不容易撕破的纸板书。

## 幼儿艺术品

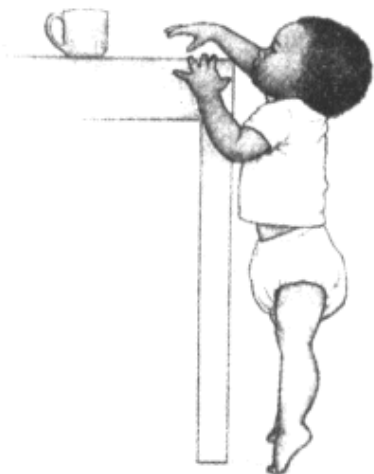
宝宝不到两岁前，你可能就收集了不少他的艺术作品，贴在冰箱和厨房的墙上。宝宝随便画几条线，甚至偶尔画个圆，都会觉得很骄傲，期望大人的夸奖，并把作品挂在他的“小小荣誉板”上。

## 盖子游戏

这个阶段的宝宝非常喜欢玩盖子，可能会开始把盖子打开又盖回去。我们发现鞋盒和盒盖很适合幼儿玩。

## 30 厘米法则

幼儿对于桌上、柜子上的东西都特别感兴趣，常会把手从桌边往内探，看有没有东西可抓。小心桌边的东西。养成习惯，至少要将危险的物品推到离桌边30厘米的地方，让好奇的小手拿不到。



## 拼图

较大的幼儿如果喜欢组合的挑战，也有耐心尝试各种组合方式，拼图是很适合他们的游戏。如果孩子对挫败的忍受度很低，你可以坐在孩子旁边陪他玩。让他自己试，可是如果你注意到他越来越灰心，就得边说边做起来鼓励他。



拼图游戏很适合喜欢动脑的宝宝

## 语言发展

这个阶段的宝宝，每天都会学到新字，而且不只学新字，连熟悉的字也有新的用法。

宝宝语言发展的速度因人而异。有些宝宝是每日一新字，有些是一次学会一大串新字，还有一些则是平日不太说话，到了快两岁才突然变得爱说话，好像之前储存起来的字，都是为了他发表满两周岁的演讲。重要的不是宝宝能说多少话，而是他沟通的能力如何。有些宝宝，甚至到了两岁，还处于“说得少、懂得多、沟通得不错”的语言发展阶段，主要还是以肢体语言表达他的需要。

就跟语言发展的每一阶段一样，在这个阶段，你不只是在帮宝宝培养词汇能力，还在与宝宝建立一种关系。你教宝宝的不只是语言，还有信任。

## 取名称

幼儿逐渐了解到，周围世界的每件物品、

## 语言日记

你可以记下宝宝在每个语言阶段所说的字和词，观察宝宝的语言学习进度。除了记下单字外，也可以记下句子的长度和复杂度，尤其是宝宝可笑地弄混了的长句。如果再加上宝宝的思考日记——根据宝宝话语和行为，猜猜宝宝心中的想法——会更好玩了。等宝宝长大了，再翻阅这些日记或播放这些录音带时，你就能重现宝宝成长历程中最令人兴奋的一个阶段。

每个人都有名称。无论在家里或在车上，都要给每件物品一个名称。给开车经过的每件物品一个名称，也有助于安抚在车里坐不住的宝宝。文字能建立记忆，对孩子成长中的脑袋来说，储存一个有名称的物品要比记下一个没有名称的物品容易。

偶尔抽查一下孩子是否记得物品的名称，比如说，在家里你可以指着钢琴，问宝宝：“那是什么？”如果他回答：“嘎琴”，你可以称赞他“对！”并说一次“那是钢……琴”，让他有机会模仿正确的发音，但不要用纠正的语气对他说。

**问答游戏** 准备好接受幼儿连珠炮似的问题了吗？“那是什么？”是每个幼儿最爱问的话。一旦宝宝知道每个东西都有名称，他自然会想知道所有东西的名称。如果你看到宝宝很专注看一件东西，可以主动跟他说：“那是盒子。”几分钟后，再走到盒子边，问宝宝：“那是什么？”考考他的记忆力。如果宝宝指着一样东西，但不知道这个东西的名称，宝宝就

是在等你告诉他这个东西的名称。想听听好玩的童言童语吗？你可以问宝宝：“狗狗在说什么？”

**给动作起名** 让宝宝知道，动作也有名称。跟宝宝说日常生活的动作，如洗澡、换衣服、吃饭，“现在把手举高，现在把手放下”。幼儿很容易就能学会动作字：“上”、“下”、“走”。他们也喜欢动作词，如“抱妈妈”。

**读我的唇** 两岁大的孩子，差不多是一只学讲话学得惟妙惟肖的小鹦鹉了，而且很快就成了读唇高手。在这个阶段，史蒂夫和我面对面时，我注意到他会一直注意我讲话时的唇形，以便学会我讲的话。

**东指西指** 有些宝宝能用肢体语言与父母沟通得很好，但话却讲得不多，碰到这样的宝宝该怎么办？当他指着饼干罐，发出“嗯嗯”的声音，你知道他想吃饼干。你可以问他：“告诉妈妈你要什么？你想吃饼干是不是？”当他用力点头表示“是”时，你可以确认他的肢体语言：“好，我知道你想吃饼干”。你不需要强迫这样的宝宝说话，但要让他听到正确的词汇来补充他的肢体语言。

### 正确的联想

语言能帮幼儿表达他了解某些行为是一起出现的。宝宝可能会拿起外套和帽子，然后挥手说拜拜。门铃响了。宝宝会说：“门。”宝宝可能会把你的钱包拿到你面前，说：“钱。”幼儿在脑中储存了许多联想的模式，而语言能帮他们表达。

宝宝现在也能将图画和书本中的东西，与现实生活中熟悉的人和物联想在一起。有些宝宝甚至不到两岁就能认出男孩和女孩，并能正确指出书本或现实生活中人物的性别。

**误解** 当宝宝将听到的话解读错误的时候，就会出现滑稽的用词混乱。马修很喜欢邦迪（band-aids）创可贴。有一天我们在谈他姐

姐的头箍 (headband), 因为两个字都有band, 所以他把姐姐的头箍也叫邦迪。成语和比喻用语尤其让孩子糊涂。比如说, 我告诉史蒂夫, “我真地搞砸了” (I really blew it), “blew” 这个字原来是“吹”的意思, 他就开始做吹蜡烛的动作 (我们家常常庆祝生日)。

**细微差别** 宝宝不只知道物品的名称, 还知道这些物品用途的名称呢, 例如: 盘子是“烫的”, 冰棒是“冰的”。注意宝宝试着要说出正确的字眼时脸上严肃的表情。有时, 宝宝要说出某个字, 才想到这不是他想表达的字, 赶紧又换另一个字。比如说, 当孩子感觉到水温时, 他可能会说: “热……不是……温!” 在前一阶段, 幼儿只了解热和冷的概念。现在, 他知道更细微的差别——水是温的。

**话题不对** 有天晚上, 马修听到我们说要出门, 他很自然地认为他也会一起去。当我们要帮他穿睡衣时, 他抗拒地说: “不要, 不要!” 他心想, 如果他要出去的话, 为什么要穿睡觉的衣服呢? 经过解释之后, 他就接受了。

### 童言童语

**词汇的挑战** 宝宝对于“狗”、“猫”这些单音节的字, 会渐渐觉得无聊。他们喜欢向那些难字挑战了。比如说, “直升机” (helicopter) 就是马修这个年纪最喜欢的字, 其次是“恐龙” (dinosaur)。当然, 宝宝可能会把它们弄混, 但弄混的词听起来更好笑。

**传达偏好** 指指点点、咕咕啾啾的时代差不多要过去了。宝宝两岁前, 几乎就能完全用语言表达日常生活的需要: “去外面”、“玩球”、“吃饼干”。面对选择时, 宝宝已能传达他的偏好。马修18个月大时, 我问他要跟我出去散步, 还是让妈妈带去洗澡, 他不能给我口头的回答, 但他了解自己应选择什么。当我牵着他往外走时, 他朝着玛莎的方向挣扎, 用

肢体语言传达了他的偏好。在他两岁大时, 再面对同样的选择, 他就会用语言表达“去外面”或“妈妈”。

**解读我的话** 在语言发展的这个阶段上, 你不只在教宝宝了解你的语言, 你也在学习解读他的话, 而且宝宝也这么期待着。当宝宝学习如何讲话时, 你也在学习如何倾听。许多幼儿在这个阶段发音仍不清楚, 但语调是正确的, 你可以从他的语调猜出他的意思。良好的育儿技巧包括解读幼儿所讲的话, 并给他回应, 让他知道照顾者真的听懂他说的话了。

### 取名称游戏

**身体各部分的名称** 大多数宝宝, 在18个月大时, 都已经能讲出身体各部分的名称, 而且也喜欢玩“鼻子在哪里?”之类的肢体游戏。听到提示字“鼻子”时, 宝宝就会指着鼻子。现在你可以加上: “妈妈的鼻子在哪里?” 看宝宝会不会指着你的鼻子。“眼睛”、“脚丫子”也是宝宝喜欢的目标。在包尿布和洗澡时, 宝宝可能会抓着阴茎或阴唇——这时就是取名字的好时机 (“那是你的阴茎”、“阴唇”)。学习身体各部分的名称, 是一个能抓住宝宝注意力的游戏, 因为这能让原本就以自我为中心的幼儿谈论自己。当你被一刻也静不下来的孩子缠住而你身边又没有任何玩具能哄他时, 这是个不错的游戏。

**叫出人的名字** 许多两岁大的幼儿都会说自己的名字, 有些还能说出姓。宝宝甚至可能会说兄弟姐妹、亲近的照顾者的名字, 或者看到某人的照片, 就能说出名字。你可以让宝宝看家人的照片, 玩认人游戏。无事可做时, 这就是可以玩的游戏。

### 社交互动

**用我的名字** 两岁大幼儿在语言上有进步的明显标志之一, 就是开始在跟人说话前加上称呼: “妈妈, 我要……”或“爸爸, 走……”。如



果你对宝宝讲话时，多用宝宝的名字开头，并加上眼神接触，让宝宝学习，这样宝宝会更快懂得喊你或其他亲近照顾者的名字。

**高兴的语言** 注意你回到家时，宝宝那种“看到你真高兴”的声音。当我们回家时，马修常会跳上跳下，大叫“耶”。

**下命令** 大部分宝宝到了两岁，都能以语言和手势进行社交互动。你问宝宝：“吉米想过来玩，可以吗？”宝宝可能会笑着回答：“好。”宝宝可能会把你从他的玩具旁边推开，说“走开”，如果你挡了他的道，他可能说“过去”。由于他能用语言达到目的，因此哭哭啼啼的时候就少了，宝宝现在可能会要求吃桌上的东西，如果汁、牛奶等等，或者会到柜子或冰箱找东西吃，以传达他还觉得饿的信息。

## 认识生殖器

第1年的正常身体探索，如吸吮拇指和玩手指，到了第2年，进步到拉阴茎、探阴道。正常的好奇心演变成体验生殖器敏感和自我刺激的乐趣。就像吮指一样，借由身体某些部分来获得乐趣，是正常的成长过程。

处理孩子玩弄生殖器的方式，就跟处理挖鼻孔一样：阻止孩子在公共场所（把家人活动的区域当公共场所）做，当他做得很明显时，就温柔地转移他的注意力。不要对孩子说脏话。成长中孩子的健康性欲的本质，是对自己的全身感到自在并予以重视。别忘了在孩子2~3岁时，跟他谈“私处”。

先别贸然下结论，说“这个小家伙对我颐指气使”。发出“过来”、“喝水”等命令，并不表示他在发号施令。宝宝讲话就是这样。宝宝也会尝试用新字、新词，测试大人的反应。如果你喜欢这些字，就给予肯定；如果不喜欢，就加以改正。宝宝的思考方式就是这样。

## 小人儿、大耳朵

两岁宝宝敏锐的注意力，充分展现在他如何听得懂周围的对话这方面。在前一阶段，宝宝开始了解对话的大意。现在他已经能插话了。有一天，玛莎问我一个要回答“是”或“不是”的问题。坐在旁边的马修，马上认真地看着我说：“不是！”我们首先惊讶他在听我们讲话，其次惊讶他能这么快地回答这个不是针对他的问题（而且他的回答是正确的）。

还有一次，马修午饭吃得差不多时，他的哥哥彼得问有没有人看到他的足球。马修很快把东西吃完，然后开始找球。彼得又问了一次：“足球到哪里去了？”马修耸了耸肩，疑惑地把手举起，好像在说“我不知道”，然后他用手势叫彼得跟着他到客厅找。从这个对话中，我们注意到关于马修的三件事情：他现在注意到周遭的事情；他能用肢体语言表达他希望一起找；最后，他能在脑海中重现足球的样子。我们再一次学习到怎样透过宝宝的行为，了解宝宝的想法。

宝宝的认知能力提高后，父母应该更注意自己在宝宝附近说的话。不久前，在我的诊所里，一个21个月大的宝宝，听到我们在讨论他父母该不该把他留在家里，出去度假一星期，我注意到他脸上的反应。虽然他还不会讲“不要，不要留下我，带我一起去”，但他脸上忧郁的表情很清楚地告诉我们，他知道有一个他不喜欢的计划正在酝酿中。

要想知道宝宝对于周围对话的敏感度，你可以鼓励他完成你开头的句子。我们称这为填

空游戏。比如说，有一天，我们买完东西，才发现把马修的玩具留在店里了。我们坐进车里时，我说：“马修，我想我们要回那家店去找……”他接着说：“鸭子！”

### 说得更多更好

宝宝迈入两岁前的阶段，就像即将从幼儿语言学校结业一样。讲出的句子还是像打电报，但句子加长，正确性也提高了。从说“更多”进步到“要更多”、“我还要更多”。进入暗的房间时，宝宝一开始可能会指着电灯开关，大叫“开”，然后加上“灯”，最后把句子加长到“把灯打开”。宝宝似乎会先想出整个句子的概念，然后渐渐用一些话填满这个句子。

**语言的发展让照顾宝宝变得更容易** 宝宝往往会主动开始一段对话，“看”是宝宝常用的开场白。宝宝或许还会说“脱”，然后用手势告诉你他想换尿布。当然，“我来做”的阶段也会开始。

**一步、两步** 宝宝语言理解能力成熟的明显特征，就是从能听懂单一步骤的要求，进步到能听懂两个步骤的要求：“去拿一个面包，然后拿来给爸爸”。宝宝现在记忆力增强了，专注于某事的时间也延长了，能到厨房在众多物品中找到面包，并记得一找到就拿去给爸爸。

**让我告诉你我的感觉** 除了用语言表达需求外，这个阶段的宝宝也会用语言表达感觉。宝宝会意识到身体的擦伤、淤青。当然，宝宝也知道神奇的邦迪创可贴能帮身体疗伤。幼儿对于身体的受伤，通常都会做出过度反应。

宝宝还没有足够的语言能力表达被父母留在家里的失望感觉，但那种“我想念妈妈”的表情却是再明显不过了。何时该离开宝宝、离开多久，是很困难的决定，尤其是在新照顾者的试用期间。要学习解读宝宝的肢体语言，找

出宝宝同意或反对的信号。

## 记忆力的发展

这个阶段的宝宝记忆力越来越好，使他能行动前先思考，因此也使得幼儿的行为不再那么冲动。

行动前先思考的能力，在幼儿日常生活的游戏中看得最清楚。我们其他的孩子很喜欢跟史蒂夫一起玩球。有一天，当史蒂夫在跟哥哥彼得来回丢球时，一只猫蹲在他俩中间，刚好挡住球道。史蒂夫知道，如果他把球往那个方向扔，就会碰到猫，所以他移动位置后再丢球给彼得，免得丢到猫身上。

宝宝越来越好的记忆力，也有助于他更正确地将事情的归属想清楚：球跟球棒在一起，蜡笔跟纸在一起。能做出正确联想的能力，从这个阶段的宝宝如何配衣服就可清楚看出。试试这个有趣的实验：把爸爸、妈妈、宝宝、哥哥的鞋各拿一双，放在地板上，叫宝宝去拿爸爸的鞋。注意宝宝怎样把谁的鞋给谁挑出来。洗衣服的日子，是另一个测试宝宝联想能力的好机会。当你把衣服从烘干机里拿出来，一开始先用衣服所有人的名字来称呼这些衣服：“爸爸的衬衫……（宝宝的名字）的衬衫……”。注意你开了头后，宝宝会如何正确地叫出你从烘干机里拿出来的是谁的衣服。

幼儿记忆、联想，及行动前先思考的能力，使得教导这个阶段宝宝安全注意事项变得比较容易。孩子感觉到炉子上的热气时，会说“热”，所以他现在能了解“热”和“痛”的概念，进而减少碰触热物的冲动。父母会觉得教这个年龄的孩子注意安全变得比较容易，因为他们觉得孩子终于能了解什么东西可以安全地碰和玩。

婴儿和父母关系的发展关键，就是父母跟孩子一起成长。

# 婴儿发展一览表：从出生到2岁

	第1个月	第2个月	第3个月
<b>主要技能</b>	表现出能促进亲密关系的行为： 啼哭、搂抱、唧唔声	眼睛能看到父母	玩手
<b>粗运动技能</b>	躺时蜷着身子，跟在子宫里一样 肌肉有弹簧般的感觉 头仅能勉强抬高床面 肌肉偶尔会抽动 腿部不能承受重量	四肢放松，半伸向外 头可以抬高45度 抱着坐起时，头还不稳 肌肉的抽动减少	四肢整个伸展开；骑脚踏车的运动、自由活动 把头抬得比屁股高，四处搜寻 脚可以短暂承受重量 被抱起来坐着时，头部很稳能从仰卧翻成侧卧
<b>手部技能会做的事</b>	握紧拳头 不会握摇铃	手半张开 漫无目的地挥击 能短暂地握住摇铃	手张开，好像招手 手到处挥击，打不中比打中的时候多，像空手道一样的猛击 握住和摇动摇铃的时间增长 抓住人的衣服和头发 吸吮手指和拳头 把手拿到正前方玩
<b>语言与社会技能</b>	命令性的啼哭 咕啾声，喉咙的声音 转瞬即逝的笑容 睡眠微笑 能分辨父母与陌生人声音 最多可以看到20~25厘米处的物体，视力模糊 睡觉、醒来、吃奶的习惯不定	唧唔声、尖声啼哭、满足声 声音带有水声、胸腔有呼噜声 回应的笑容 有情绪表现如高兴、难过 会感染周围情绪：父母不高兴，宝宝也不高兴 会吸吮拇指让自己安静下来 持续与人进行眼神交流、仔细观察人脸 模糊地模仿别人的脸部表情 眼睛跟着人移动 被放下来时会哭	发现啊、依、哎、噢 发出较大的声音、尖叫 需求不同，哭声也会不同，啼哭之间会有带着期望的停顿 开始会笑
<b>认知技能（思考）</b>	与生俱来的能促进亲密关系行为：以哭声寻求安慰与喂食 行为多半是反射性的（自动的）而非经过思考的 预期不舒服之后就会有安慰 开始学习信任	表现参与行为：表达心情，如果预期需求未获得满足就会抗议 发出信号，预期回应，对两者都有信任感 会联想：哭就会有人抱或喂奶	学到因果关系：打悬吊玩具，玩具就会动 懂得能力：可以借由笑、哭、肢体语言，让旁人有反应
<b>宝宝喜欢的事</b>	肌肤相亲的拥抱 被大人抱着或用背巾背着 信号喂奶，而不是定时喂奶 目光交接 听到父母的声音 类似子宫里的声音	被父母用背巾背着 看悬吊玩具摇摆 黑白相间的图案 音乐盒（比较喜欢古典音乐） 生动的讲话和动作 婴儿按摩 躺在爸爸的胸膛上	站在你的大脚上，靠着你的胸，从你的肩膀往外望 玩自己的手 半坐直地玩比躺着玩好 猛击悬吊玩具 学习握住圆环和摇动玩具 在地板上自由自在地玩，拍动双手像在“拍动翅膀”

	第 4 个月	第 5 个月	第 6 个月
<b>主要技能</b>	能准确随着物体移动视线	准确碰触物体	坐
<b>粗运动技能</b>	能在有支撑的情况下站起 用手臂撑着坐起 头能抬 90 度, 浏览 180 度 倚着手肘休息 从俯卧翻成侧躺	在支撑状态下坐在地板上, 倚着枕头坐在高脚餐椅上 站立, 只为了帮助平衡才扶着东西 从俯卧翻身成为仰卧 俯卧摇摆: 像飞机 伏地挺身的姿势: 胸部和部分腹部离地 摇晃前移几十厘米 脖子往前伸看东西 可能抓住脚趾头	自己短暂坐一会儿, 用手臂保持平衡, 跌倒时也会用手臂撑着, 可能会突然倾倒 坐在高脚餐椅上 靠着家具站一会儿 两边都能翻身 脚趾与手并用向玩具方向运动
<b>手部技能会做的事</b>	两只手伸出要拥抱 准确将悬挂的玩具收拢在一起 探索衣物, 拍妈妈的乳房 使用四指并拢 (像连指手套) 的握法	用一只手去拿——拿得很准 刻意将玩具从一手换到另一手和放进嘴里 开始玩积木	准确抓取 指着玩具 搬弄积木 用整只手把东西摆近, 用拇指和其余四指把小东西捡起来
<b>语言与社会技能</b>	调整嘴形发出不同声音, 如“啊—噢” 吹泡泡、口沫飞溅地大声发声 被搔痒时大笑 社交动作: 摆动手臂, 示意要“抱抱” 发展双眼视力: 对距离的感受改善、能专心凝视、准确随物体移动视线	发出“吧、吧、吧”的声音吸引大人注意 头转向讲话的人 想模仿声音、音调变化和姿势 观看嘴部动作 针对不同需要, 发出不同声音 可能对固体食物有兴趣 对颜色有兴趣	发出较长、变化较多的声音 尝试不同音调和音量的新声音, 注意别人产生的反应 借由声音和肢体语言反映情绪: 大叫、哈哈大笑、拍手臂、咕啾声、咆哮声、颓丧的脸 更准确地模仿面部表情
<b>认知技能 (思考)</b>	发出信号 (如喂奶的信号) 后, 在脑海中能形成预期回应影像 知道人跟东西有名称 (如: 猫)	学习哪些声音和姿势能获得回应 玩弄手时, 脸上现出做决定的表情 辨认物体形状, 在用手触摸前会调整手的形状来配合物体形状 喂药时用手将你的手臂推开	玩的时候表现出更多“意图”: 当两只手各有一块积木时, 思考如何拿第三块 研究玩具及其使用方法的时间增多
<b>宝宝喜欢的事</b>	跟照顾者打招呼, 要求一起玩 玩手指自己玩 玩手镯、摇铃 在海滩球上滚 在背巾里换成脸朝前的位置	用脚蹬使自己移动 抓你的鼻子, 拉头发 挤压玩具发出声音 在高脚餐椅和大人腿上玩 玩藏猫猫	玩积木 敲击玩具 摇、摔 靠着支撑物在地板上玩 玩独轮手推车、在泡沫圆抱枕上滚动 背巾换成腋下抱法

	第 6~9 个月	第 9~12 个月	第 12~15 个月
<b>主要技能</b>	爬、用钳形抓法起东西	双脚交替爬行、扶着东西走路	走路
<b>粗运动技能</b>	不需支撑就能坐直 身体前倾拿玩具 用手和膝盖爬行 绕圈旋转 攀着东西站起来 靠着家具站着	精通双脚交替爬行 从爬行到坐起 攀着家具站起、爬上家具 爬上楼梯（但不会下楼梯） 扶着家具到处游走 不用扶着东西就能站起 在协助下走路 第一次自己走路，但脚部僵硬、不稳、两脚大大分开，常跌倒	自己走路、正式成为幼儿 尝试不同的走路方式 爬楼梯和下楼梯 试着爬出高脚餐椅 站起来就走的动作：爬行、蹲坐、站立、走路
<b>手部技能会做的事</b>	用拇指和食指夹取小东西 自己吃东西（弄得很脏） 攫住移的玩具、把玩具往地上丢、看着玩具掉落地上 用杯子喝东西	精通钳形抓法 用食指指和戳 根据物品形状调整手形 堆积木和丢积木 出现惯用手	使用工具：餐具、牙刷、梳子、电话、开柜子，把里面东西拿出来 叠放大小成套的圆柱形容器 用手抛球 穿衣服时会跟你合作 自己吃东西，握奶瓶
<b>语言与社会技能</b>	发出啊、咿、吧、吗、噢、呜等声音，且含糊不清地一起讲出来 用舌头动作变化声音，如啊——咿 对自己的名字有反应 社交导向：用手臂示意照顾者跟他玩，高举双手表示要“抱抱”	连续说两个字如妈—妈、大—大，能将声音与人联想正确 了解“不行”的意思 模仿咳嗽或舌头作响的声音 了解手势：挥手说再见	说 4~6 个听得懂的字，如球、猫、猫、走 会说“不要”，并使用手势与摇头 会用手指、手势、声音，要求协助 认得名字，会指熟人 能了解并听从单一步骤的指示：“把球扔给爸爸” 看到好玩的事会笑
<b>认知技能（思考）</b>	关系思考：将脑海中的影像与文字、图片联想在一起（如：猫） 发展出“里面”、“外面”的概念（注意到小的容器可以放在大容器里头；出现“陌生人焦虑”）	记得最近发生的事 听到提示字就会在脑海中出现预期的下一步：听到“走”，就会往门那边看 记得玩具是藏在哪件尿布下面 听到“妈妈来了”的声音，脑海中就会出现妈妈的样子，因而停止哭闹，出现分离焦虑	懂的字越来越多，记忆力增强 会将熟悉的人、物跟随其名字联想在一起 会思考你讲的话和手势 开始学习事物的搭配：尝试将盖子配上适合的盒子，堆积木
<b>宝宝喜欢的事</b>	随着音乐跳上跳下 藏猫猫、拍手游戏 文字和押韵的游戏 追着抓肥皂泡 滚球 对小东西很感兴趣	容器游戏：倒水、把东西放进去、倒出来 “扒”爸爸的衬衫口袋 跟镜子里的自己玩 敲击、把锅盖与锅子配在一起 叠两三块大积木	边走边推或拉玩具，丢球、抛玩具 触摸游戏：摸自己的小脚、爸爸的鼻子在哪里 把柜子里的东西全拿出来，给容器分类 骑在爸爸的肩膀上 跟玩具讲话 模仿动物的声音：“汪汪”

	第 15~18 个月	第 18~24 个月
<b>主要技能</b>	听懂简单的话	行动前先思考、能理解大部分日常生活的语言
<b>粗运动技能</b>	绕圆圈、向后走、原地打转 走得更快、小跑、跨大步走 走上楼梯（需要帮忙） 停下弯腰捡东西 爬上家具、尝试爬出婴儿床 骑四轮车 尝试踢球，常踢不中 自己坐椅子	跑，试着从照顾者身边溜走 往下看，避开障碍物 原地跳跃、移动跳跃 蹬三轮车 踢球不会被绊倒 可能爬出婴儿床 不用帮忙就能上楼梯，但双脚在同一个台阶，下楼梯可能需要帮忙开门。
<b>手部技能会做的事</b>	随意画出线条和半圆 打开抽屉 穿衣服时跟你合作 用整只手臂的力量抛球 拿小块食物蘸酱吃	打开包装 脱衣服、洗手 把鞋盒的盖子盖上 叠 6 块积木 折纸、玩简单的拼图 举手过肩抛球 自己坐在桌旁
<b>语言与社会技能</b>	讲 10~20 个听得懂的字 用完整的字：“杯”变成“杯子” 把两个短子放在一起：“拜拜”、“好了”、“不要” 一次造句：“走了拜拜” 回应不带手势的口语命令 嘴巴停不下来，学别人讲话 了解“上”、“下”、“热”使用跟吃食物相关的字眼 了解“其他”的概念 会用手势表达，如“嘘”的手势代表不要讲话	会讲 20~50 个听得懂的字 尝试讲多音节的字 回答“小狗在说什么？” 造 3 个字组成的句子，像打电报的简单句：“我还要。” 会说的话不多，可是全部听得懂 喜欢困难的字，当然会造成可笑的混淆 可能会讲姓名 哼歌、唱歌 正常的行为：耍脾气、讲话哭哭啼啼、咬人、尖叫
<b>认知技能（思考）</b>	会将由大到小的套环分类 从探索家里摆设的过程中学习 能认出书中熟悉的图片：“猫在哪里？” 能把圆积木放进圆孔 分离焦虑减弱：心中能出现不在眼前的人的影像	开始动作前先思考清楚 描画圆圈，画线条图 玩简单的嵌入拼图 开始有自己的主张：例如花生酱一定要放在果酱上面 听得懂并记得包括两个步骤的命令：“到厨房去，把面包拿来给爸爸。”
<b>宝宝喜欢的事</b>	推玩具割草机 敲击玩具如橡胶槌子 叠 4~5 块大积木 玩身体探索游戏：“鼻子在哪里？” 随音乐起舞 转动旋钮、按按钮 玩藏猫猫、追逐	拉婴儿车 帮忙做家务 做体操，如翻筋斗 站在凳子上，在水槽旁“帮忙” 使用自己的玩具架和桌椅 重新摆放家具 “读”图画书，一次翻一页

## 第21章

# 恼人但正常的幼儿行为

你可能注意到了，到目前为止，我们很少提到“教养”这两个字。事实上，这整本书都是在谈教养问题。正如我们在第1章中说的，真正的教养是亲子之间信任关系的产物。亲密育儿法的好处之一，就是能让你真正了解孩子，知道他行为背后的原因，和孩子一起努力，将他的行为引导到好的方向。

### 教养的真义

在为1岁半的宝宝做例行健康检查时，宝宝的妈妈常会问：“我现在是不是应该开始管教宝宝了？”这些妈妈不知道，她们在这以前为宝宝做的每件事，都是对宝宝的管教。我们相信，教养孩子是从出生就开始了，而且随着你和孩子之间的每次交流，从第一声啼哭到第一次讲“不要”而逐渐发展着。在宝宝成长的不同阶段，教养的意义也不尽相同。

### 教养从出生就要开始

教养是从培养亲密关系开始，而不只是一项方法。教养的第一个阶段——亲密关系阶段是从出生就开始，然后随着你和宝宝的成长而往前发展。亲密育儿法的三大要领（母乳喂养、用背巾把宝宝背在身上、回应宝宝发出的信号）就是你进行教养工作的首次行动。父母采用亲密育儿法，宝宝会觉得很自在；感觉自在了，行为表现自然会比较乖。这样的宝宝也

比较能接受父母的权威，因为他是在信赖父母的基础上采取行动的。宝宝在生命刚开始的头几个月，已经知道这个世界会回应他的需要，是个值得信赖的地方。

采用亲密育儿法的父母，对于宝宝每个发育阶段的喜好与能力，会非常敏感。他们提高了自己的育儿能力，能从宝宝的角度看事情，深入到宝宝的内心，了解宝宝行为背后的原因。互相沟通的亲子间自然会形成良好的教养关系。随着这层关系日趋成熟，父母更能让孩子清楚地知道他们希望看到的行为举止，孩子也更能了解父母的期望。父母教养孩子的方式会更好，而孩子也更能接受。每次交流，父母对自己的方法都会更有信心，不会因为挫折感而采用书本或“专家”的方法。他们对宝宝亲切而敏感，不会死守着一套方法，他们知道，教养方式是要根据家庭情况的变动与宝宝的具体发展状况而不断改进、调整的。

教养的第一阶段，是在照顾宝宝的过程中，让亲子之间产生互相依赖的关系，也就是互相影响彼此的行为，让彼此更加了解与信任。在这个基础上，父母与宝宝就能顺利进入下一个教养阶段——设定界线阶段。

### 设定界线

我们家有明确的管教界线，这不只是为了教养小孩，也是为了保持大人的身心健康。这个阶段的教养，是要清楚地让孩子知道：你希



望看到的行为、行为得当的好处、你不能忍受的行为，以及行为不当的后果。同时你必须坚持这样做。教养不是你单方面为宝宝做的事，而是跟宝宝合作的事。你与宝宝建立的亲密关系越牢固，你维护界线的决心就越稳固。

### **了解幼儿的正常发展**

在上一章中，我们已经讨论过一般幼儿的行为模式。了解一般幼儿的发展以及你家宝宝的发展，你才能合理地对宝宝寄予期望。多跟经验丰富的妈妈和她们的宝宝相处也有益处。（等宝宝4岁大时，你对于如何管教你的孩子的认知，已足以获得学士学位。）为宝宝设定界线时，要考虑到他每个阶段的发展状况。1岁大宝宝所需要的界线，跟两岁大宝宝肯定不同。宝宝在第9个月左右时，会开始有自己的意见，而且可能跟你的意见不太一样。记住，宝宝有强烈的意志是健康的标志。宝宝需要有强烈的意志，才能在几个月，以至几年后树立重大的成长里程碑。如果他毫无意志，又怎么能克服往后的挫折、障碍，并且有勇气再试一次呢？

### **培养说“不”的智慧**

随着幼儿从抱在膝上的宝宝变成家中的小探险家，你的角色也必须变成设定界线的人。宝宝有清楚的界线，才能顺利成长与发展，而不必把精力浪费在促进健康成长以外的事情上。父母必须严格管教孩子，但不是像操纵木偶一样地管他们。聪明的父母不会害怕幼儿的独立性，而是能找出方法，引导孩子的成长。

### **给予宝宝成人的尊重**

当你的孩子正要去动一个不该动的东西时，不要只是在椅子上大喊“不要动”，你应该走过去，抓住他的手，正视他的眼睛，要他注意你，告诉他为什么不行。讲话的口气要坚定，并给他别的东西玩。记住，教养的第一守则，就是“己所不欲、勿施于人”，用你希望被对待的方式来对待宝宝，给予宝宝成人的尊

重。再顽固的宝宝，也很难抗拒亲切的态度与好玩的玩具。

### **简洁地说出你的要求**

交谈式的对话对于宝宝进入社会很重要，但话说多了却会让宝宝不知道你要他做什么，所以你一定要简洁地说出你对宝宝的要求。

**玛莎笔记** 一天，史蒂夫吃完碗里的营养谷片后，似乎对我杯子里的咖啡很有兴趣。我跟他说了堆话，一再跟他解释他不能碰这杯咖啡，因为这是妈妈的杯子，不是史蒂夫的。最后，当史蒂夫因为我不准他碰咖啡杯而快要哭了时，我才想到，我应该用他最能了解的那个字眼——“烫烫”。当我终于清楚地说出“烫…烫…”后，他充满敬意地重复了“烫烫”两个字，不再一心一意要这杯会烫了他的咖啡了。

### **营造适合孩子的环境**

给宝宝适度的空间，让他能安全地尝试未知的事，给他失败的机会。如果你老是把绳子拉得太紧，他永远不知道他能做什么，当然永远不会失败。有父母在背后支持，他才能从失败中学习。比如说，与其不准孩子攀爬，不如提供他一个可以攀爬的安全环境。

父母必须扮演安全巡逻员，比孩子的闪电小快手还要更快一步伸手。不过与其整天都抬高声调说“不行！”不如先把不想让孩子碰的东西暂时抬高一点。把“不行！”用在重要一点的地方。（除了说“不行”以外的选择，见第366页。）

这些要领只是带你入门而已。我们建议你自己做“研究”。请教那些你觉得很会教孩子的父母。请他们介绍一些有关教养的书给你（没错，书本能补充你的知识，但不要让书本代替你自己的经验）。好的管教方式能让你的生活变得美好，也会给孩子留下宝贵财富。

## 变危险为教鞭

刚做父母时，我觉得为了让孩子了解某些行为是非常危险的，像两岁大的孩子自己跑到马路，用打屁股这种惩罚方式是应该的。我相信这种痛苦的方式会给孩子留下深刻印象，他才会记住以后再也不能这么做，虽然有可能给孩子造成心理创伤，但留下一点创伤比不上孩子的安全重要。随着教养经验的增加，我们也越来越懂得自我节制。现在我们知道，要矫正孩子的行为，还有许多比打屁股更好的方法，下面就是一个例子。

**玛莎日记** 两岁大的儿子在前院玩时，我的眼睛就像老鹰一样直盯着他。如果他太靠近马路，我会用最激烈的语气说：“不行！！马路！！”把他抓回来，并且把我

对他靠近马路的恐惧不断用声音表达出来。我不是在对他大喊大叫或生气；我只是在表达发自内心的恐惧，那是每位妈妈看到孩子可能发生危险时，心中都会产生的惊恐。我毫无保留地表达出心中的恐惧，不让他有一丝怀疑。结果很有用！他对马路产生了畏惧感，要过马路时，会看着我，等我同意，他知道我会牵着他的手，一起过马路。有几次，我必须发出这种大声的警告声，加强他心中正常的恐惧。我只有在碰到需要立即回应、以确保孩子安全的时候才会用到这种声音。我很难用文字形容这种声音，那是一种非常尖锐、用力的“啊！”我不会随便用，也不会常用。一天天地，一点点地，类似的情况就可以用较正常的方式来处理了。

## 顽固的心态

幼儿对于想做的事，心中有清楚的影像，不轻易接受其他选择。用大人的话来说，这就叫“主见”。两岁大宝宝，对于人、地方、事情的主见都是出了名的强烈，甚至可以用“顽固”来形容。这些宝宝喜欢固定的模式，如果这个模式受到破坏，一定要抗议。

谈判高手都知道，如果想让对手认同你的想法，首先就要找到与他们的共同点，然后慢慢将他们引导到你安排好的地方。父母也可以运用这种谈判策略，来克服日常生活常见的麻烦——带幼儿逛超级市场。要发展出一套上超市的模式，然后遵循这套模式。史蒂夫很喜欢

一种水果棒棒糖，他知道坐在超市的推车上经过迷宫般的通道最后一定会在某条通道上拿到棒棒糖，这是他期待实现的。每隔一段时间，我们会跟他说：“去买棒棒糖”，这样往往能让你在买到棒棒糖前，顺利完成一周的购物。

“我的”和“我”是这种“主见”阶段的副产品。两岁大的孩子开始有自己的地盘，常常拒绝兄弟姐妹进入自己的地盘。事实上，“分享”这个概念，可能还没在宝宝心中形成。因此这个年龄的宝宝，免不了会有吵架和发脾气的情況。

## 玩具争夺战

“我的宝宝两岁大，玩的时候攻击性很

强，常会把别的孩子推开，抢别人的玩具”。这是许多妈妈向我反映的情况。如果把一群孩子（或是只要两个）放在一个有很多玩具的小房间，你就得有处理冲突的方法。不过，你必须先了解，所谓闯入别人地盘的侵略性，和保护自己领土的坚定性是不一样的。有时，父母很难分清楚这两者的界线。

## 丛林法则

一种方法是把孩子丢入一群孩子中，让他自己奋斗求生。推得最用力、抢得最起劲的人，就能拥有玩具。这种画面是小霸王的天堂。温和一点的孩子，不是因为无法承受这种弱肉强食的法则而退缩，就是会一反常态，起身反击。换句话说，柔弱的变得强硬，强硬的变得更强硬，一群孩子提早学会了社会丛林的生存法则。有攻击性的孩子知道强硬点就会得到玩具，温和的孩子则发现因为自己的温和而失去了玩具。改善一下这种情景吧！

## 营造温馨的游戏环境

控制孩子玩游戏是不聪明的做法，但你可以改善孩子游戏的环境。幼儿对玩具有占有欲是正常表现，会随时间自然改善，这段时期，你可以想办法减少游戏冲突的发生。

### 玩伴组合

两个攻击性强的孩子在一起，迟早会吵起来。碰到这种状况，你可以坐在他们两人中间，让他们知道，和平相处会使游戏变得更好玩。

### 当裁判

有时你得当个裁判，给孩子一人一个玩具，开始计时，时间到了便宣布第二回合开始：该交换玩具了。

### 树立温柔的榜样

做个好榜样，特别是当其中一个孩子在丢

掷可能发生危险的物品时，如金属玩具车。一边告诉他：“车子是在地上跑的”，一边教孩子应该怎么玩车子。

### 共享

如果孩子不肯让别人玩他的玩具，你可以请其他孩子的父母带一点他们宝宝的玩具来。好好利用这种“别人家的东西好”的心态。孩子喜欢玩别人的玩具，而当他拿别人的玩具玩时，其他孩子也会拿他的玩具。孩子很快就知道，给人一个玩具，自己也会多一个玩具。孩子的占有欲在这个阶段特别强，共享的概念对他们来说是难以理解的，除非他们知道放弃一个玩具，就能获得另一个。

### 教宝宝善待人

教孩子在给东西和拿东西时，都不要硬抢。孩子小的时候，你就应该用“把这个给妈妈”的方式以身作则，不要很快或很用力地从他手上把东西拿走。许多孩子并不介意跟人共享物品，但是他们不喜欢手上的物品被人夺走。当他们看到夺取者眼中胜利的神情时，会感觉就好像是被夺走的物品永远都拿不回来了。

如果孩子还是因为玩具吵架，就把他们分开。

## 耍脾气

你上次大发脾气是什么时候？大人也会耍脾气，但我们会借口说这是发泄。当我们渴望做某件事、拥有某件东西，或者自己做错了决定、丢了值钱的东西时，情绪的强烈程度超过忍耐限度，以致不能泰然处之时，我们会跺脚、摔门、丢东西、拍桌子、生气大叫，把不满的情绪发泄出来。然后（通常）我们会觉得好受多了，继续去做该做的事。这听起来很幼稚吗？但这的确是成人会有行为。把这种有

感情的人都会有的正常行为，加在一个成长中幼儿的矛盾情绪上，就产生了耍脾气的行为。

大部分耍脾气的行为都是来自于两种基本的情绪。小孩有强烈的好奇心与欲望要做某件事，但往往力不从心，导致强烈的挫折感，这类挫折感会以一种健康的耍脾气方式发泄出来。第二，新获得的能力与想做“大事”的欲望，会促使孩子去做某件事，但突然有个人，特别是他爱的人，从天而降告诉他“不行”！要接受这种与内心意愿相反的外力，是非常不容易的。他不抗争就无法对付这种冲突。他想当大人，但现实却告诉他，他只是个孩子；他很生气，但不知道怎么用言语表达自己的气愤，所以用行动来表达。因为他还不能以理性的方法处理情绪，所以他选择把内在的情绪表现出来，也就是我们称的耍脾气。

## 尊重耍脾气的宝宝

耍脾气对父母和宝宝来说都是大问题。你要如何处理这种情况呢？首先，你必须了解，你不能“对付”它，只能尊重它。它反映了孩子的情绪，应该让孩子学习控制自己的情绪。你不必为孩子发脾气的原因或解决办法伤脑筋。你只需要扮演支持孩子的角色。你介入太多，会削弱孩子自己的力量，还会剥夺他发泄内心不良情绪的权利；支持不够，又等于把问题丢给孩子自己处理，不给软弱的宝宝任何后援。这种情形对孩子和父母来说，都是累人又可怕的体验。下面提供一些帮孩子情绪降温的办法。

### 找出导火线

把孩子耍脾气的经过记下来，找出导火线。是饿了，累了？碰到无法处理的状况吗？是什么事情引起宝宝的负面行为？比如说，如果宝宝无法应付超级市场的景象，就挑个顾客少的时间去，或把宝宝交给你的丈夫带。

注意宝宝耍脾气前兆。如果你在宝宝发脾气的前几分钟，注意到宝宝一副无聊的样子，对人、事都不感兴趣，发出哀怨的声音，看来很沮丧，或者吵着要不能有的东西，当你听到这些牢骚声时就要赶紧介入，不要等到小火山爆发。

### 保持冷静

当个温和冷静的好榜样。宝宝会看到什么就模仿什么。如果他看到你发脾气他就会学你的样子。大一点的孩子可以忍受父母或兄弟姐妹突然发脾气，因为他们可以了解行为背后的原因，而且你最后也会以道歉和笑容结束一切。但幼儿就不同了，如果看到太多生气、发脾气景象，他们会搞不清楚，以为这就是家里的正常行为标准。

**是谁在耍脾气？** 一位来找我们咨询的妈妈说：“他就知道怎么惹我生气”，她想知道该如何处理家中幼儿发脾气的情况。如果你本身情绪多变，孩子要惹你生气是很容易的，最后会演变成母子两人互相大喊大叫，谁也不听谁的，谁也赢不了谁。他已经失控了，但你不能再失控，否则情况将会越来越糟。

**首先，了解自己** 如果孩子的啼哭或耍脾气的行为令你生气或焦虑，你必须先找出这种情绪反应是不是和自己的过去有关。有时候，只要知道这其中的关联，就能帮助父母用成熟的方法，处理孩子的不良行为方式。有些问题的渊源很深，特别是父母小时候曾有过受虐的经验，这时就必须寻求专家来咨询。寻求心理咨询或治疗后，了解自己及自己对幼儿行为的反应，对保持孩子的心理健康将会有很大的帮助。

**别太在意** 如果你很容易因为宝宝耍脾气而不高兴，那么就记住，宝宝耍脾气不是你的责任，你也没有义务去制止他。宝宝乖不乖，并不能反映你是不是个称职的父母。耍脾气是

很平常的行为，就像宝宝在攀登通往独立的那架摇摇晃晃的梯子时，常常会跌倒一样。

**到隐秘的地方** 孩子在公共场所耍脾气，父母会非常尴尬，也很难把孩子的感受摆在第一位。你的第一个念头可能是：“别人会怎么看我这个妈妈？”如果你觉得场面很难堪——譬如说在超级市场的结账柜台排队时——不要当场发作，冷静地将宝宝带到隐秘的地方，像厕所或车子上，让你和宝宝都能尽情表演，不必担心观众的目光。

**学会理解宝宝** 宝宝有时会在不适宜的时候耍脾气，让你在朋友前没面子。孩子常会在父母忙着做与他无关的事时耍脾气，如准备晚宴，或宝宝觉得父母忽视他的时候。孩子的不当行为，往往出现在我们对孩子有不当期望的时候。要好奇的幼儿，在面对超级市场琳琅满目的物品时，还要乖乖听话，未免要求太高。挑你们两人都吃饱、休息够了的时间去，边逛边聊要买的东西，让坐在手推车里的宝宝当妈妈的小帮手。记住，宝宝也是人。把不舒服的事，如到诊所打针，安排在宝宝一天中精神状态最好的时候。在傍晚宝宝和你都又累又饿的时候，还要求他当乖宝宝，这样你的期望未免太高了，当然也就免不了失望。

**聪明地选择战场** 为了安全度过这个非常时期，我们把幼儿的欲望分为“大事”和“小事”。要宝宝坐在汽车安全座椅里是大事，没有商量余地，不管宝宝发多大脾气，都不能放他下来。但要穿红色上衣还是蓝色上衣就是小事。不值得为了衣服颜色配不配而吵一架。给宝宝选择的权利，或许就能让父母和宝宝都有台阶下：“你要穿红色的还是蓝色的？”（他想穿黄的），或许就能解决这个问题。在我们家，我们没有时间也没有精力为这种小事烦心。如果孩子吃吐司硬要先涂果酱，再涂花生酱，我们就顺着他。这并不是溺爱。

## 把冲动的行为导向别处

宝宝是从实践中学习的。他们成长中的小脑袋，会驱使他们探索、尝试新的行为，看看这个行为会如何影响照顾者以及他们自己。没有好奇心的宝宝才需要注意。

当宝宝处于想尝试某种行为的阶段时，试着将它导向你能容忍、对宝宝也有学习价值的行为方面。面对情绪多变的幼儿，趁他的坏情绪还没爆发，分散他的注意力，就能避免很多麻烦。

以下的情景是不是很常见呢？宝宝在房里玩很硬的球，眼看着就要把家具砸坏了，你大叫“不行！”从他手中把球一把抢走。他开始坐在地上又踢又打，躺在地上哭闹不肯起来。

如果你在把球拿走的同时，拿给他一颗较软较安全的球，并加上一句“这个球很好玩！”他可能就不会耍脾气了。或者当宝宝坚持要玩原来的球时，把他带到宽敞的地方，满足他扔球的愿望：“我们一起到外面去玩吧。”这样的话，你达到了你的目的，宝宝也可以尽情玩球了。

## 该让步时得让步

如果你觉得宝宝老是以耍脾气的方式达到目的，千万不要从合理的“不行”，转为有气无力的“好啦”（除非你觉得只是小事），否则只会无意间怂恿宝宝养成任性的脾气。宝宝在2岁到2岁半间，已经能了解你说“不行”的原因，如果你经常改变主意，只会强化宝宝耍脾气的负面行为。

## 鸵鸟法

该不该对宝宝耍脾气的行为置之不理呢？大部分时候，“置之不理”的做法都不妥当。对孩子任何的行为问题视而不见，会剥夺孩子从父母那里获得宝贵指导的机会，也让父母错失增进亲子感情的机会。孩子耍脾气时，只要在他身边，就能提供他需要的支持。发脾气的宝宝能使父母表现出本能的亲情。如果孩子失控了，需要人扶一把，往往只要几句安慰的话或帮一点小忙（“我来把结解开，你把鞋穿上”），就能让他恢复正常。如果他选择了一项不可能完成的任务，你可以转移他的注意力，或让他转向一件容易完成的事。要伸开双臂，保持开放的态度。偶尔意志特别坚定的宝宝，在耍脾气时可能会完全失控。这时你可以充满爱心地紧紧抱着他，告诉他：“你很生气，你已经失控了，但我抱着你，因为我爱你。”你可能会发现，宝宝挣扎个一两分钟后，就会柔顺地躺在你怀里，好像要谢谢你把他从痛苦中解救出来。

就像大人希望有人来分担自己的痛苦一样，幼儿很少希望独自在那儿耍脾气而得不到任何回应。我相信，大部分宝宝在耍脾气时，是希望有人回应他。宝宝在亲人身边，特别容易耍脾气，这不应该被解释为想控制大人；而是因为宝宝有足够的安全感及信任感，才敢在最爱的人面前失控。幼儿耍脾气，往往是因为不能用言语来表达自己的需要、思想或感觉。在这些情况下，帮他说出心中的感觉，就能让宝宝好过些。

## 爱耍脾气的孩子

有些孩子被压抑的情绪就像火山一样，偶尔需要爆发一下，将火山灰——坏情绪溅落到每个人身上，然后就会安静下来，等待周围的人帮他收拾残局。尤其是高需求宝宝，当他们

的欲望受到压抑时，就很容易耍脾气。个性柔顺的孩子，父母很容易就能把他的行为引导到不会耍脾气的地方，但意志坚定的孩子，就没那么容易转移他的注意力了。你可以试着从孩子的角度来看耍脾气的行为。他想当个坚定、独立、好奇的人，但又无法了解为什么他不能安全地拿着水晶花瓶。他想要的东西，跟他能安全拥有的物品之间有矛盾。他知道他想要什么，但不能了解他“不能碰什么”。当你告诉宝宝他能碰什么，他乱发脾气的情形也会减少，但碰到意志坚定的孩子，在这个特殊阶段，你得有跟孩子发生冲突的心理准备。

大部分在耍脾气时失控的宝宝，只要你抱着他，或像抱泰迪熊一样紧紧拥着他，就能让他安静下来。但有些爱耍脾气的孩子，如果被抱得无法动弹，可能会挣扎、抗议。如果你觉得孩子需要被抱着，就把他放在腿上，面向外。这种抱法不会让他动弹不得，又能给他所需的安全感。这种抱法也能帮你站在孩子的角度看事情：为什么一个意志坚定的孩子，会因为无法把两块积木分开，或拿出卡在沙发下的玩具，而倍感挫折。在这种情况下，就跟孩子一起坐一会儿，在他那场沮丧的游戏中当他的同伴。帮孩子表达他的感受：“你很生气，因为……”分担孩子的痛苦，是突破孩子心理防线的最佳办法，尤其是需要帮助，但又不肯主动说出心事的大一点的孩子。让孩子知道你真的与他有同感，能让他敞开心胸，再没有比这更好的办法了。想想看，大人花钱找心理治疗师，还不是为了说一句“我很生气”。你不能在孩子（或任何人）耍脾气的时候跟他讲道理，等他安静下来后再说吧。（拥抱就是一种治疗。）

所幸，幼儿有极大的复原力，能从情绪不佳的状态中恢复过来。他们闹情绪的时间不会很长，有适当的支持，气很快就会消了，不过



父母可能已经累坏了。等孩子能用语言表达思想时，这种令人烦心的行为就会减少。

## 停止呼吸

有一些脾气特大的宝宝会把父母吓坏，也会累坏自己。这种情形通常发生在受伤之后，如撞到头或跌倒。在愤怒到极点时，孩子可能会下巴颤抖、摒住呼吸，脸因为生气先变成红色，然后发蓝。这时你也摒住呼吸，等着不知会出现什么事。正当你开始慌了，孩子深深地吸了一口气（你也是），没事了。虽然大部分宝宝都会在快晕倒时恢复正常呼吸，但有些孩子真的会变得四肢无力而晕倒。这种吓人的停止呼吸症状，跟痉挛很像。但一旦晕倒后，孩子的呼吸就会恢复正常，一点事都没有。却把父母累坏了，也吓坏了。试着在宝宝脾气还没爆发前，用言语或动作安抚宝宝，或让宝宝将注意力转移至其他活动上。这种情形通常在宝宝2岁到2岁半时就会停止，因为那时候宝宝已经能用语言表达自己的感受了。

## 咬和打

大部分玩笑式的咬人和打人的举动，虽然表面上看起来可能很糟，其实只是宝宝正常的沟通方式，并非攻击性的行为。宝宝大部分的行为都集中在手和嘴，把这些身体部位当成社交工具也是很自然的。宝宝喜欢咬和打不同的东西，看看会有什么感觉和反应。幼儿在耍脾气时，往往会咬或打父母或其他原来很信任的照顾者，而不会对陌生人做这些举动。

咬和打是社交但也是不良的攻击性行为，因此免不了会伤害被咬被抓的人。先别急着帮宝宝戴上口罩和手铐。下面有驯服他们的更好方法。

### 教宝宝其他表达感受的方式

教宝宝能表达感受的言语和动作，告诉宝宝：“不能咬……妈妈会痛痛！”要教他学会树立良好的社会印象，而不是在你皮肤上留下长久的咬痕抓痕，告诉他：“来抱爸爸……拍拍手。”

### 找出导火线

记下造成宝宝出现攻击行为的状况，如跟太多孩子挤在一起，或是累了一整天。从孩子的角度观察是什么事让他想咬人或打人。他是不是累了、饿了、觉得无聊，或是处在容易发脾气的环境？

### 温和的游戏方式

如果你注意到，孩子开始有恶劣的倾向，可以教他温和的行为和游戏，如抱小熊玩偶、抚摸小猫咪或布娃娃。有攻击倾向的孩子，会老是敲玩具，把玩具车撞在一起或痛打布娃娃。虽然这是正常游戏，但用温和的游戏来平衡这些暴力游戏也是很重要的。此外，要跟宝宝说明大力拥抱适合爸爸和妈妈而温柔拥抱适合其他的幼儿。

### 积极监督

小心监督游戏中会咬人和打人的宝宝，并让其他妈妈也特别注意。如果你的孩子咬或打了其他孩子，马上把他跟其他人分开一段时间，并加上适当的训诫，如：“咬人会痛，把别人弄痛是不对的，我们就坐在这张椅子上，想想为什么你不应该咬人”。如果宝宝说话能力和理解力都够，鼓励他说“对不起”。孩子需要将咬人跟马上被带离犯罪现场联想在一起。让他知道，不好的行为就会导致不好的后果。

### 移开镁光灯

宝宝咬人或打人时，通常都会成为众人瞩目的焦点：“小心，他会咬人！”如果你发现，宝宝咬人是为了吸引别人的注意，那么就把宝宝想获取注意力的行为，引导到他人能接受的



方向上。夸奖他的好行为，并且告诉他咬人是不对的。

### 以身作则

宝宝如果处在充满攻击性的环境，就会有强烈攻击欲。有一次，我看到一个幼儿打他的妈妈，妈妈马上说：“不要打我！”并打他的手。这个宝宝打人的习惯是从哪里学来的，显而易见。宝宝咬你，你不要咬他。以不成熟的行为，回应不成熟的行为，只会让问题更加严重。但应该让孩子知道咬人会使别人痛苦。

### 边讲边示范

如果孩子不听你的话，这里有一招是父母屡试不爽的：将宝宝的手臂顶住宝宝的上排牙齿，好像他在咬自己一样，但不要流露出惩罚他的意思。让他看看自己手臂上的齿痕，告诉他：“你看，咬人会痛吧！”这种方法要在宝宝咬人后马上用，宝宝才能把咬人跟疼痛联想在一起。

## 暂停活动

如果孩子不听劝，给他一些简单的惩罚，像“暂停活动”，这在大多数两岁大孩子的身上都行得通。你不需要惩罚他或大发脾气；事实上，这反而会削弱“暂停活动”的教育功能。孩子必须知道，做出坏事情，就得暂停活动。你要做的只是依据孩子的年龄和性情，让他有1~5分钟的时间暂停活动，乖乖坐在椅子上。如果孩子不合作，你可以跟他一起坐着。反正你们两人可能也需要一些安静的时间相处。你可以终止对他的约束。一切都会好的。说不定你还能让他说出自己的感受，或者你替他说出他的感受。

### 小心！朋友关系受影响

你家的咬人宝宝可能会害得你失去最好的朋友。孩子咬人，父母会觉得难堪、心烦；孩子被咬，父母自然会因为孩子受到伤害而不高兴。结果两家人就这么交恶。如果你的孩子会咬人或打人，要让孩子玩伴的家长事先知道，并请他们帮忙改正孩子的错误行为。其他家长多半也经历过自家孩子具有攻击行为的阶段，他们不但会感谢你的诚恳，或许还能给你不错的建议，这都是防止交恶的好方法。事先提出警告，也表示你希望他们的孩子不要受到伤害。

在此提醒担心孩子被咬的父母：不要让咬人宝宝的父母觉得他们的孩子不乖（他们已经够难受的了），应该要多体谅他们的处境。主动提出帮忙他们的请求。这不只维持了你们之间的友谊，也能让对方减轻罪恶感，不会觉得自己是个失败的父母。

一旦孩子的语言表达能力进步了，他就不会随便用牙齿和手跟人沟通，这种不好的社会行为也会逐渐减少，直至消失。

## 宝宝不听话

请先思考一下“听话”的定义。当宝宝不听话时，他是不听谁的话？你真正介意的是宝宝的想法跟你不一致。当你叫他往东，他偏往西，其实他听话，只是他听从的是他自己的想法，而不是你的。这就叫反抗吗？不尽然。孩子并没有说：“我不要”，他只是在说：“我不想要”。孩子的意志越坚定，发出的抗议声就越大。性情柔顺的孩子，较容易放弃自己的想法而听从你；但意志坚定的孩子，就不会轻易改变心意。当孩子的行为告诉你“我不想要”时，你必须帮助他变得想要，或者再加上肢体语言的辅助（把他抱起来），冷静地给他

一段暂停时间。

现在是下午3点，你要去看一位朋友，而两岁大的孩子正专心玩着玩具。你心里想着该赶快去赴约了。你以温柔而坚定的语气告诉孩子，把玩具放下，准备走了。他不是装聋作哑，就是用话语或肢体语言告诉你：“不要！”。你大声地，再次提出你的要求；他还是一动不动。当你把挣扎的孩子拉出来时，就发生了大声叫喊与奋力拉扯。幼儿不容易附和大人的意见。本书第372页的“宝宝的表演谢幕了”部分，提供了能让父母和孩子都省点力气的方法。

## 尖叫与哭哭啼啼

有一天，我正在跟一位妈妈解释幼儿的正常行为，她的孩子开始大声叫。这位妈妈也本能地马上大叫：“不要再大叫了！”没一会儿，我们两人都笑了，因为这种尖叫对话听起来实在有点可笑。宝宝大叫和尖叫的情形，在这个阶段会达到高峰，并不是因为宝宝故意要烦你，而是宝宝想试试自己的音量分贝能达到多高，并看看观众对于他发出的警报声有何反应。而且宝宝似乎会在最安静的地方用最大的音量刺激你。

以下是我们让尖叫宝宝闭嘴的方法。教宝宝温和礼貌的语言：“给爸爸听听你好听的声音……”，或者与宝宝轻声细语地交流，让他学习温柔地讲话方式。马修第一次开始在家里尖叫时，我们带他到院子里跳上跳下，跟他一起尖叫，像玩游戏一样。下次当他又要开始在家里尖叫时，我们又把他带到院子里，重复尖叫的游戏。那次之后，每次他要开始尖叫，我们会很快轻声地说：“只有在草地上才能尖叫。”在这个阶段，幼儿心里正联想着什么活动该在什么地方进行，而我们灌输他的是，尖

## 不要小瞧人

小孩有时会对其他孩子态度不好，而大人有时也会对孩子态度不好。有些孩子对于他们自尊心受到攻击特别敏感，或者正在经历一个敏感阶段，这正是在他可能缺乏自尊的阶段。在我们家，如果哥哥对弟弟说：“你真笨。”我们会很快介入说：“那是瞧不起人的话。”我们这样做是为了维护宝宝的自尊。

有时，看起来无关痛痒的话，在一个脆弱的孩子心中，也可能是一种贬低。有一天在我的诊所里，汤米正在拉称体重的盘子（我已经帮他做完检查，正在跟他妈妈谈话，他在一旁觉得很无聊）。我有礼貌地叫汤米不要再拉了，甚至为顾及他的颜面，还加了个“请”字。汤米照我的话做，正当他把我的话看成贬低他的话而难过时，他妈妈适时加了一句：“因为你太强壮了！”汤米又高兴起来了，而我也因为看到这位与儿子沟通良好的妈妈知道保护儿子的自尊而欣喜。

虽然我当初以为，我已经用不伤害孩子心理的方式来处理问题了，但我有的只是书本上的知识，妈妈才真正了解孩子。

叫跟外头的草地是连在一起的，其他组合方式都不对。这个吵闹阶段很快就过去了，尖叫跟草地的事，马修也不记得了。

孩子早期的尖叫和大叫，具有震撼效果，使听见他叫的人都停下来注意他。同样的，幼儿会哭哭啼啼也是因为这招有用；如果宝宝只有这样才能引起你的注意，他就可能会继续哭哭啼啼下去。