

38
Tips
個教養實戰

小聰明是養育路上的藝術所在，
亦是父母的大學問

35
個真實情景

也會是你家現正、
即將上演的教養小劇場

來學只屬於你和孩子的
教養手記！



教養手記



育兒不設標準答案！



嬰兒時期開始順序梳理，
配合大量研究與科學理論，
讀懂了，再融會貫通，
你自然懂得駕馭不同育兒難關

13
個教養關鍵主題

26
段心聲

當你愈教愈迷茫，
是時候聽聽彼此內心的聲音了



陳忻



第1章

我的孩子 缺乏安全感嗎？

「安全感來自良好的親子關係，因此親子互動的方式顯得格外重要。不過，我們不需要時時刻刻擔心孩子缺乏安全感，只要我們關心孩子的感受，及時、恰當地回應他們的需要，為他們提供良好穩定的環境，就不需要太過擔憂。」

父母心聲：根據非正式統計，「抱抱」應該是最速效的靈丹妙藥。

「我的孩子在外面和別的小朋友一起玩，總被人欺負，被欺負了也不出聲，是不是缺乏安全感？」

「我家孩子和別人一起玩，動不動就打人，是不是缺乏安全感？」

「孩子不喜歡跟別的小朋友一起玩，去陌生環境會害怕，是不是缺乏安全感？」

「孩子不愛與別人分享，把自己的東西看得很緊，是不是缺乏安全感？」

「我家孩子上幼稚園都一個月了，每天上學還是會哭，是不是缺乏安全感？」

「產假結束了，我去上班孩子就哭鬧不停，是不是缺乏安全感？」

「管教孩子，他就哭鬧，是不是缺乏安全感？」

……

我每天在微博上收到大量父母發來的私信，詢問有關孩子成長中的各種困惑，其中佔大多數的問題都與孩子的「安全感」有關。很多媽媽在這個問題上顯得過於緊張和焦慮，總是擔心自己哪裏做得不夠好，導致自己的孩子缺乏安全感。

我發現「安全感」這個詞現在相當流行，甚至成了一個萬能標籤，父母們把遇到的很多問題都習慣性地貼上這個標籤，任何不確定的事情都被父母們看成缺乏安全感。

這樣做常常導致父母們無法針對孩子身上不同的問題找到對症下藥的解決辦法，如果統統歸咎於「缺乏安全感」，不但不能解決問題，還可能會耽誤了教育的時機。舉個例子，孩子的哭鬧有很多原因，有可能是因為孩子還沒學會恰當地表達情緒；也有可能是父母沒有找到合適的方法和孩子溝通，

因此孩子需要的是父母去理解他們；如果是和別人一起玩時哭鬧，那孩子要表達的可能是需要父母教他們怎麼和別人恰當交往……哭鬧背後有成千上萬的原因。父母們對孩子的各種行為，首先不要一刀切解釋，而要根據孩子的年齡階段去理解，並結合孩子自身的特點尋找原因。

那麼，甚麼是孩子的安全感？他們的安全感是怎麼形成的？安全感對孩子的發展又有哪些影響呢？父母可以做些甚麼幫助孩子建立安全感？



信任媽媽： 嬰幼兒成長第一個心理任務！

對小孩子來說，甚麼是安全感？0~1歲的嬰兒逐步發展出四種基本情緒：快樂、生氣、傷心和害怕。世上一切對孩子來說都是新事物，有時候難免會害怕。孩子把媽媽當作安全基地，他們知道，一旦他們覺得有危險，害怕了，就可以回到媽媽那裏獲得支援。這樣，我們說孩子最初的安全感就開始建立了。所以，小孩子的安全感是逐步從信任媽媽，從媽媽給予的呵護中發展出來的。

那麼，孩子是什麼知道媽媽可以作為安全後盾的呢？根據心理學家艾瑞克森（E.Erikson）¹的人格社會心理發展理論，每個人在成長的不同階段都

1 艾瑞克森是美國心理學家，提出人格社會心理發展理論，把人一生的發展分成8個階段，每個階段都有其特有的心理衝突，解決這個特有的心理衝突就是每個階段的心理任務，順利解決才能發展健康的人格。0~2歲的嬰兒時期需要獲得對照顧者的基本信任。2~4歲的幼兒時期需要獲得自主感。如果父母感興趣，可以從勞拉·伯克的《畢生發展心理學》（Laura E. Berk, *Life-span Development Psychology*）一書中學習相關知識。

會經歷一定的衝突，需要完成不同的心理任務。他們愈是能夠積極解決每個階段的衝突，就愈有可能發展健康的人格。出生後的第一年，嬰兒需要解決的衝突是「基本信任對基本不信任」，也就是說，這階段是他們對主要照顧者產生信任感還是不信任感的關鍵，這時期的重要社會心理任務，就是建立與主要照顧者（通常是媽媽）之間的信任。

這個階段，孩子需要完全依賴媽媽。如果媽媽對孩子的需要比較敏感，能夠有規律地及時滿足孩子的需要，他們就更能信任媽媽。當孩子對媽媽形成了基本信任，建立對媽媽的安全依戀（secure attachment）²，媽媽就是他們探索世界的強大後盾，他們就會有很多積極的表現。

💡 孩子對媽媽建立了安全依戀（secure attachment）後：

- 他們會對新事物保持好奇心，積極探索新事物，這是他們學習的基礎，有利將來學習和適應新環境。
- 他們得到媽媽穩定、積極的回應，就會對他人比較友好，有信心和別人交往，對自我情緒的表達和調節能力也發展較好，這有利於他們將來順利建立良好的關係。

2 發展心理學家就嬰兒對母親的依戀做了大量研究，他們認為依戀可分為4種類型：安全依戀、回避型非安全依戀、抗拒型非安全依戀、紊亂型非安全依戀。下文提到的約翰·鮑比（John Bowlby）和瑪麗·愛因斯沃斯（Mary Ainsworth）對嬰兒和主要照顧者的依戀關係的研究做出了重大貢獻。如果父母感興趣，可以從勞拉·伯克的《畢生發展心理學》一書中學習相關知識。



安全依戀： 孩子一邊玩玩具一邊回頭找媽媽？

如果媽媽對孩子的需求不敏感、或者對他們的需求不規律地滿足——有時候滿足，有時候又不滿足，就會形成孩子對媽媽的不信任感，也就是說，孩子建立的是對媽媽的非安全依戀（insecure attachment）。這種非安全依戀對孩子未來的性格養成很有可能會產生消極的影響。



孩子對媽媽建立了非安全依戀（insecure attachment）後：

- 他們會覺得這個世界是危險的，因為他們沒有一個安全的後盾，對新事物的恐懼會蓋過與生俱來的好奇心，所以他們害怕新事物，也不太敢在新環境裏興致勃勃地探索。
- 他們連最親近的媽媽都無法信任，當然對他人就更加無法信任，他們可能會害怕和別人打交道。與媽媽的互動是他們最初學習相處技巧的方法，如果媽媽和他們的互動不穩定，對他們的需要不敏感，就很可能傷害到他們將來和其他小朋友或者老師的相處，導致他們不知道怎麼恰當地吸引別人的注意，或者對別人的行為無法預料、不知道怎麼回應。這些都會影響他們將來的人際關係。

所以，信任媽媽，從而建立對媽媽的安全依戀，孩子才會擁有安全感，並且逐步發展最初從媽媽那裏獲得的安全感。

我們在現實生活中可以觀察到，孩子到一個新地方、玩新玩具，有時候玩著玩著就要回頭看一下媽媽，看到媽媽就安心了，然後繼續玩。慢慢地，即使媽媽不在身邊，他們依然覺得自己是安全的，例如上幼稚園，短暫的幾個小時分開並不會讓他們覺得害怕，覺得被拋棄，因為他們知道媽媽會回來接自己。而且在幼稚園，他們的活動範圍、人際關係擴大了，學會了跟媽媽之外的人打交道，這個過程順利的話，他們會擁有更強的安全感。隨著孩子慢慢長大，這種安全感會支持他們面對更廣闊的未知世界以及更複雜的人際關係。

有研究發現，在中產家庭，孩子對媽媽的依戀比較穩定，這在相當程度上是因為媽媽提供了比較有利兒童發展、穩定的環境，媽媽對他們的回應也比較穩定和積極。而在草根家庭，因為生活壓力較大，媽媽對孩子的關注不穩定，有的甚至忽略了孩子，孩子就無法建立對媽媽的安全依戀。而一旦向這些家庭提供支援，讓孩子感覺生活穩定，他們也會從非安全依戀轉向安全依戀。所以安全依戀或者非安全依戀並不是永久的，而媽媽（或者主要照顧者）為孩子提供的穩定照料和環境，對於孩子建立安全感至關重要。

說到這裏，或許很多媽媽會擔心，如果由於各種原因，舉例說，因工作需要經常出差，或者身體原因不能餵哺母乳等，是不是一定會造成孩子的安全感缺失、是不是一定會損害孩子和媽媽的親密關係呢？我們需要來了解一下，孩子是如何建立對媽媽的安全依戀的。只有了解這個過程，才能更好地幫助媽媽建立和孩子的安全依戀。



幼猴實驗

說明「安全依戀」如何建立

嬰幼兒的安全港灣：擁抱 VS 乳汁？

古時候，人們猜測是不是因為媽媽提供了乳汁和食物，所以孩子才依戀媽媽，而不依戀其他人。直到 19 世紀五六十年代，心理學家才慢慢揭開了母嬰依戀的秘密，由此對科學地養育孩子造就了積極而深遠的影響。

究竟依戀是來自食物還是另有原因？因為倫理關係，我們不能用人類的嬰兒來做實驗，於是，心理學家哈洛（Harlow）³ 用幼猴做了一系列實驗。

實驗中，幼猴出生後不久就與母猴分離，被關在單獨的籠子裏。籠子裏有兩個玩具母猴，一個是鐵絲媽媽，一個是絨布媽媽。鐵絲媽媽提供乳汁，絨布媽媽沒有乳汁。幼猴更願意和鐵絲媽媽在一起，還是和絨布媽媽在一起？如果依戀僅僅來自食物，那麼幼猴會更喜歡和提供乳汁的鐵絲媽媽在一起。然而，結果卻發現，幼猴除了餓的時候跑到鐵絲媽媽那裏，多數時間都和絨布媽媽在一起。所以，哈洛指出，母親給予的身體接觸和舒適感，很可能是嬰兒形成對母親的依戀的關鍵。

擁抱對於嬰兒還有更重要的意義。哈洛做了另一項實驗。實驗者在幼猴的籠子裏放了一個敲鼓的機械玩具熊，很可怕。猜猜被嚇壞的幼猴會去哪個玩具母猴尋求安慰？——是絨布媽媽。牠飛撲向絨布媽媽，緊緊抱住，才慢慢平靜下來。然後奇妙的事情發生了：牠開始大膽地打量熊，甚至在好奇心

的驅使下，離開絨布媽媽靠近熊，想看個究竟。顯然，絨布媽媽是幼猴的安全基地，為幼猴提供了安全感。

在另一個實驗裏，幼猴被放到一個新的房間。其實這個房間很安全，有一些玩具和其他物品，但是對幼猴來說，這是一個全新的環境，所以它進入這個房間後相當緊張。哈洛把提供乳汁的鐵絲媽媽放在房間裏，可是如他所預料，鐵絲媽媽絲毫不能起到緩解幼猴緊張心理的作用，幼猴看都沒看鐵絲媽媽，牠蜷縮在地上，不敢動彈。而當絨布媽媽在房間裏的時候，幼猴一進房間就撲向絨布媽媽，緊緊抱著它，恐懼心理很快得到了緩解。幾秒鐘以後，這隻幼猴就在房間裏遊走、觀察和探索起來。這個實驗進一步證實了，當幼猴有絨布媽媽撐腰，牠會在好奇心的驅使下，盡情探索世界。因為絨布媽媽是牠的安全港灣，無論發生任何事情，牠都知道，牠可以飛快地跑到絨布媽媽那裏。

所以，心理學家認為，擁抱以及擁抱帶來的舒適感、情感上的支持，是孩子和媽媽建立依戀的基礎。靈長類動物（當然包括人類）的孩子都渴望擁抱，他們對媽媽的依戀並不僅僅來自媽媽提供吃喝，更重要的是與媽媽的肌膚相親。

身體接觸對孩子的發育非常重要。有研究表明，皮膚接觸可以讓孩子的大腦分泌促進生長的化學物質。有些國家讓早產的孩子貼在媽媽或者爸爸的身上⁴，這對早產兒調節體溫、睡眠、聽覺、味覺等都有好處，而且經過這樣的貼身相處，爸爸媽媽對孩子的需要更敏感、更耐性，因而更有利於建立互相依戀的關係。因為擁抱的這些好處，所以目前美國有 80% 醫院都讓早產孩子獲得袋鼠式照料。

³ 哈洛是美國著名心理學家，他對恆河猴的研究為我們對母嬰依戀的理解做出了開創性的貢獻。

⁴ 這種方式稱為袋鼠式照料（kangaroo care）。

依戀關係也不一定是媽媽

心理學家鮑比（Bowlby）是研究依戀理論的始祖。他最初研究的是在「二戰」中失去父母的孤兒。這些孤兒雖然能在孤兒院得到食物，但是他們得不到來自照顧者的關愛撫慰和情感支持，所以沒有辦法和照顧者建立安全依戀。通常孤兒不論生理還是心理的發育都不如正常兒童，甚至有些孤兒長大以後情感冷漠，無法和他人建立健康的親密關係。

因為各種現實問題，有些媽媽不得不經常離開孩子，而孩子的發展彈性很大，爸爸或者祖輩都可以作為安全依戀的對象。只要為孩子提供穩定規律的生活，對他們的照顧也是穩定、有規律的，和爸爸建立安全依戀，和奶奶建立安全依戀，都是可以的，而這些孩子也不會缺乏安全感。當然，如果媽媽在回來的時候能夠給孩子足夠多的擁抱，給予足夠的、有質量的陪伴，例如設定一段特別時間，和孩子一起做一件特別的事情，這樣依然可以和孩子建立親密的關係。

從科學的實驗和探討中，我們了解了母親（或者主要照顧者）的擁抱對孩子建立安全依戀的重要意義，但新的問題或許又會出現：很多媽媽擔心「我的孩子看到陌生人就哭」或者「我的孩子怎麼這麼黏我？簡直是離不開我」。那麼接下來，更進一步的問題就是，孩子對媽媽的安全依戀在形成過程中的每一個階段，是否有可供參考的標準？當我們了解依戀形成的各個階段，就不會焦慮了，因為你會發現很多情況都是孩子成長中的正常表現。



易哭不一定膽小 4 階段逐步建立依戀

鮑比指出，在嬰幼兒期間，依戀的發展會經歷四個比較寬泛的階段，最終達到「母親—嬰兒之間動態的平衡」。

1. 前依戀階段（pre-attachment phase），0~6 個星期。孩子從母親那裏獲得食物和舒適撫慰。這個階段，如果把他們和母親分開並不能造成孩子的不安和焦慮，他們基本上不怕生，對熟悉的人和不熟悉的人反應沒有差別。

2. 依戀形成期（attachment-in-the-making phase），6 個星期到 6~8 個月。孩子開始對熟悉的人和不熟悉的人有不同反應，開始有分離焦慮的徵兆。這時候孩子如果見到陌生人會哭，不願意讓陌生人抱，這些都是正常現象，不要認為自己的孩子膽小。相反，當我們看見朋友 6~7 個月大的孩子，請盡量克制自己，不要隨便捏孩子的臉或者抱他，避免給他造成壓力。

3. 依戀明確期（clear-cut attachment phase），6~8 個月到 18~24 個月。當母親離開時，孩子表現出明顯的分離焦慮。這個階段孩子特別黏媽媽，這是正常的。我想每個父母都經歷過自己要離開時孩子的各種哭鬧。正常的孩子，在 6~18 個月，都會體驗到分離焦慮。不同的是，和媽媽成功建立起安全依戀的孩子，能夠適度表達分離焦慮，比較容易安慰，有更強的探索性能力和獨立性。

4. 互惠的關係（reciprocal relationships），18~24 個月及之後的幾年。在這期間，母親和孩子共同調整和平衡雙方的關係：媽媽可以解釋自己去哪兒，多久回來；孩子可以提一些要求，例如給我講一個故事再走，或者親三



第 2 章

早教 ≠ Playgroup

早教非常有必要，但早教不是愈多愈早就愈好。生活即早教，父母和家庭才是早教的主力軍。對孩子充滿愛的照料，讓孩子身體、智力和社會化情感等方面均衡發展，從長遠來看，這才是好的早教。只有意識到這點，我們才不會在市面上各式各樣的幼教團體、以及媽媽圈中一波波隆重的報名熱潮下迷失方向。

父母心聲：別家孩子都去 playgroup 學習，
我家的還在玩玩具真的沒問題嗎？



早教 到底要多早？

很多孩子一、兩歲的爸媽會問我：需要送孩子去 playgroup 嗎？怎樣的 playgroup 比較好？總之，一提起「早教」這個詞，大部分父母會馬上聯想到「幼兒中心」或「playgroup」，彷彿「早教」只能在「機構」中才能進行。而事實上，早教實際包含的內容遠遠不止於此。可以說，生活即教育。

孩子自出生後所接收到的所有信息，都可以視為早教的一部分——父母的言傳身教、家庭環境、鄰里關係等都會影響孩子的發展。所以當我們說起早教的時候不應該局限於機構。

還有很多父母因為孩子在 playgroup 中表現不理想，而質疑孩子的能力甚至擔心他們發育不正常。有好幾位媽媽曾私信給我，都流露出焦慮，例如有一位媽媽說，我家孩子去 playgroup，跟著老師沒幾分鐘就想走開，老師批評他注意力不集中，不遵守規則。這位媽媽很著急地問我，怎麼才能讓提升孩子專注力？

其實一兩歲幼兒不能長時間集中注意力，或者不能長時間跟著集體做活動，是很正常的現象。在這個成長階段，他們最喜歡用自己的感官去探索感興趣的事物。如果父母不理解這一點，老師的一些負面評語就會讓他們非常焦慮。有些家長還對孩子感到失望，甚至流露出非常明顯的消極情緒。然而，父母的消極情緒反而會影響孩子學習，久而久之惡性循環，更令孩子喪失興趣、學習倦怠甚至產生抗拒心理。

正因為在 playgorup 的不如意經歷以及對早教的誤解，很多父母走向了另一個極端，即崇尚所謂的「放養」——撒手不管。直到孩子上小學，出現各種問題才著急起來。有媽媽網上向我求助：自己向來實踐快樂教育，學前對孩子沒有任何輔導，結果孩子升小學後跟不上進度，天天被老師批評，自己每晚也忍不住對孩子咆哮。這種情況正正是父母走向了撒手不管的極端。

早教不等於「早點教」，但父母也不能完全放手不管，讓孩子「天生天養」。在這個過程中父母們必須首先搞清楚，甚麼是早教，為甚麼要進行早教，早教應遵循怎樣的兒童成長規律，然後再來回答怎樣的早教是好的早教這個問題。



早教最佳時機!? 取決於嬰兒腦潛能

上一課腦科學：窺看嬰幼兒的大腦

早教是甚麼？早教其實就是給嬰幼兒提供各種條件，促進健康發展，包括生理上、認知上、情感上以及社會化的全面發展。

為甚麼早教那麼重要？因為嬰幼兒期間大腦發育迅速，並且極具可塑性。大腦是我們發展的總指揮官，我們的生理發育要靠大腦分泌的各種荷爾蒙調整，智力發展要靠大腦有效快速地處理信息，就算人際互動也要靠大腦來判斷別人的意圖、情緒，再處理和表達自己的情感等等。

腦科學研究發現，在人出生後的頭三年是嬰幼兒大腦發育的高峰期。大腦的基本單位是神經細胞，神經細胞之間的連接，叫突觸，信息通過突觸從一個神經細胞傳到另一個神經細胞。嬰兒剛出生時就像個小接收器，通過看、聽、聞、嘗、觸摸等接收外界的信息，當他們兩三歲時，大腦突觸的數量是成人的兩倍。愈來愈多的突觸是孩子各種能力發展的基礎。

如果我們把神經細胞和它們之間的突觸想像成一個交通網，那麼突觸愈多，代表神經細胞和神經細胞之間的「路」愈多。

神經細胞就像在這些路上跑的車，它們的任務是把信息準確地送到目的地。例如，視網膜上的神經細胞要把信息送到大腦的視覺區去處理，而不能送到大腦處理語言的語言區。當然，「交通網」上的「路」，並不是愈多愈好。路太多，就不能讓信息準確快速地到達目的地。

嬰幼兒的突觸在 3~4 歲達到數量的頂峰，接下來就要根據生活中的各種體驗慢慢「修剪」，讓信息傳送更準確、更有效、更快速。孩子通過眼睛看到的、耳朵聽到的、鼻子聞到的、小手摸到的（包括被觸摸）信息紛沓而至。這些信息不斷地豐富、調整整個「交通網」的每一條「路」，使其快速有效地處理各種信息。

大腦這個交通網一邊在增加有效高速的路，一邊在修剪沒有用的路，使它的工作更為有效，一些不常用或者效率不高的小路就慢慢被修剪掉了。幼兒時期最高峰時的突觸數目減少大約 40% 才會和成人相當，這數字說明了幼兒腦部具有很強大的可塑性。

那麼，由此可見，嬰幼兒在其生命早期所面臨的環境，對其大腦的發育與一生的成長都影響重大。從「啟蒙計劃」（Head Start Program）的實

踐中，我們或許能夠對嬰幼兒大腦的可塑性以及早教的重要性有更具體的概念。

美國「啟蒙計劃」的啟示

由上文可知，早期大腦迅速發展，一邊修建新的有效的「路」，一邊減少效率不高的「路」。而這些調整的依據，就是外部環境的改變或者人的生理、行為的改變，因此，如何給嬰幼兒早期發展提供一個良好的成長環境就顯得極為重要了。

美國有研究機構經過大量的調查發現，低收入家庭的幼兒出於多方面原因，其成長過程遇到諸多阻礙。生活在貧困中的嬰幼兒缺衣少食、家庭關係不穩定、和父母缺乏互動，這些問題皆導致他們不僅僅身體健康不夠好，入學以後的學業成績也遠遠落後，並缺乏人際溝通以及情感調整等能力。

例如——

1. 生活資源比較匱乏，有些家庭經常挨餓，有些家庭一本書都沒有。
2. 家庭關係不夠穩定，孩子沒人管，承受較大來自家庭衝突的壓力。
3. 和父母相處時間少。有一項調查發現，低收入家庭的孩子正式入學前，父母只給他們讀過平均 25 個小時的書，而中產家庭達到 1000 個小時。這造成低收入家庭兒童入學後學業持續落後。
4. 父母生活壓力大，有些家庭的父母對孩子很粗暴甚至存在家庭暴力。

諸如此類的原因造成低收入家庭的嬰幼兒各方面發展落後。所以，從 1965 年開始，美國開始了啟蒙計劃：對低收入家庭 0~5 歲的幼兒提供教育、健康、營養、社會服務等各種幫助——增進孩子家庭關係的穩定性，維持他們身體健康，改善他們的生活環境，提高他們的認知、社會化和情感發展，為將來上學做好全面準備。啟蒙計劃從 1965 年制定至今，已經幫助了 3000 萬名美國兒童。

美國對這些受到早期幫助的兒童做了 20 年的長期追蹤，發現這些孩子並不僅僅受益於學業成績；通過這些早期的幫助，好處往往到成年以後還能顯現。

一項來自美國高瞻教育研究基金會的佩里學前研究項目（Perry Preschool Project）報告顯示，得到這個項目幫助的兒童被追蹤到 27 歲的時候，比起沒有得到幫助的同伴，高中畢業率相對較高、收入較多，結婚率也較高，並且入獄的可能性更小。

所以即使是貧困兒童或者發育遲緩的兒童，在得到幫助以後，他們的成長過程也依然會產生意想不到的變化。這與早期大腦的可塑性息息相關。也正因為如此，美國制定了啟蒙計劃，幫助了那麼多兒童，改變了他們的一生。由此可見，早教，就是提供各種條件，幫助嬰幼兒在大腦發育的早期就獲得積極有益的發展，為他們的一生打下良好的基礎。

那麼，早教應該以甚麼方式進行，才能讓孩子的大腦獲得豐富信息，建立高效的「交通網」呢？



贏得早教優勢： 均衡發展是重點

嬰兒日日「抱到實」 錯過早期感官發展

嬰幼兒對世界的了解來自他們的各種感官和他們的動作。他們用耳朵聽、用眼睛看、用嘴巴嘗或者咬、用手摸等，都是他們探索世界的方式。他們的觸覺、運動知覺等是探索世界的基石。

很多新手父母對視覺和聽覺的發展很重視，讓孩子聽音樂，給他們看各種圖片，但是常常忽略孩子的觸覺、運動知覺。特別是祖輩，把孩子當成心肝寶貝，很多時候不讓動、不讓碰，去哪兒都抱著，這些做法無意中剝奪了孩子的一些發展機會。

小孩子在6個月以內，嘴、舌頭和手是他們探索世界的主要工具。當他們能夠抓握物品的時候，往往喜歡把物品放到嘴裏吸吮。五、六個月的時候，會用兩隻手把一個玩具來回把玩。當他們學爬以後，接觸的世界更廣了，更開始想要玩各種東西。

例如，他們可能通過觸摸不同質地的物品，發現到各不相同的手感；也可能通過推方形的積木和圓柱形的積木，發現它們運動方式不一樣；也許他們還會從中發現圓柱形的積木和汽車輪子的滾動方式是一樣的。

又例如，孩子有一段時間喜歡丟東西，坐在椅子上，喜歡把玩具或者湯匙丟地上。媽媽撿起來，他們又丟，這時候媽媽就開始火大。其實這也是他

們探索世界的方式。他們開始發現自己的動作和物體運動的關係，以及自己對一些物體的掌控力。

孩子的運動知覺對他們的發展也很重要。當孩子在各種環境裏活動，他們會基於種種體驗調整自己的身體來適應。在這個過程裏，他們在發現、學習、總結和應用策略。

發展心理學家卡倫·阿道夫（Karen Adolph）做過很有趣的實驗。實驗對象是學行幼兒。學行幼兒在不同的路面環境，為了實現自己的目標很可能會調整策略。實驗設計了能調整坡度的通道，通往的另一邊是媽媽和孩子最愛的玩具。

當通道有一點點坡度的時候，他們根據自己的生活經驗和行走經驗，知道自己這麼走下去沒有危險，於是，他們就直接走下去，拿到喜歡的玩具。當坡度增加的時候，他們感到，這樣走下去是不安全的，可能會摔倒，可是那頭有媽媽和最愛的玩具，怎麼辦？很多孩子就會調整自己的策略：他們坐在地上，順著通道滑下去。當坡度變得更大的時候，有些孩子會想辦法，例如趴在地上，順著通道慢慢滑下去。父母可能覺得這些都是不起眼的事情，但是嬰幼兒就是通過這些活動和體驗，發展出運動知覺、觀察力、思考力、適應力以及解決問題的能力。

在運動中整合信息、調整策略，既有利於孩子運動技能的發展，也有利於他們的智力發展和社會化發展。任何生活中的經驗和變化對他們來說，都是學習的過程，所以在生活中給予他們多樣化的環境，讓他們各種感官得到均衡發展，是有利於他們的成長，這亦正是早教的重要目標。



作者：陳忻

編輯：黎明佩

設計：4res

出版：紅出版（陽光文學）

地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區中正路880號14樓

電話：(886) 2-8227-5988

網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2018年6月

ISBN：978-988-8490-30-1

上架建議：親子關係／教養心得

定價：港幣128元正／新台幣510元正

©陳忻 2016

本書中文繁體版由中信出版集團股份有限公司授權

紅投資有限公司在香港澳門台灣地區

獨家出版發行。

ALL RIGHTS RESERVED





《另類教養手記》除有科學論證，解釋現代父母最常見的問題及教養誤區外，還加上她親身教養孩子的經歷（仔寶劇場 True story 和實戰 Tips），既可增強家長教養子女的自信，更促進融和的親子關係。這書適合各階層家長閱讀、借鏡及參考，本人極力推薦！

梁紀昌先生

勵進教育中心理事
鮮魚行學校退休校長
香港教育大學榮譽院士

我相信陳忻博士的教育理念會給大家帶來新的啟發，幫助大家在科學育兒的路上走得更從容。希望我的孩子、你的孩子、大家的孩子，一起快樂成長。

魏坤琳先生

愛貝睿兒童實驗室主任
北京大學心理系教授

今天看到陳忻博士這本育兒書，感到特別欣喜。因為作者本身就是兩位孩子的母親，且具備心理學及教育學者的身份，不單能從實際育兒經驗出發，並能輔以兒童心理學、認知科學等，剖析孩子成長的種種，將許多兒童發展的研究梳理得井井有條，亦使這本教養手記得以超越「經驗之談」。

梁昊麟先生

家長教育平台 POPA Channel 創辦人

書名雖說是《另類教養手記》，我卻認為是主流育兒須知，全書以簡單易明的科學理論解說今天家長必須要明白的教養事情，當中有很多貼地例子，大家必有共鳴。

Esther Chu 朱德貞女士

Go Kids 創辦人



ISBN 978-988-8490-30-1



9 789888 490301 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod^{POO}E.

上架建議：親子關係／教養心得
定價：港幣 128 元正／新台幣 510 元正