

<<婴语的秘密>>

图书基本信息

书名：<<婴语的秘密>>

13位ISBN编号：9787806886809

10位ISBN编号：780688680X

出版时间：2011-7

出版时间：天津社科院

作者：特蕾西·霍格

页数：220

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>

## &lt;&lt; 婴语的秘密 &gt;&gt;

## 前言

你也能成为一个听懂婴语的人坦白地说，我没有给自己命名为“婴语专家”，而我的一个客户却出于关爱这样称呼我了。

这个叫法听起来似乎比其他称呼更好一点，如果叫我“老巫婆”，似乎有点恐怖；如果叫“魔术师”，好像有点太神奇；如果只是简单地叫“霍格”，我担心别人会把我的姓和食欲搞混了。

因此，我就成了一个懂得婴语的人。

我必须承认，从某种程度上看，自己很喜欢这个称呼，因为它的确刻画出了我们的实际行动。

或许你已了解“马语者”的真正意义，又或许你已读过相关书籍、看过这部同名电影了，倘若如此，你可能会记得罗伯特·莱德福这个角色如何对付那匹受伤的马。

他慢慢地、耐心地靠近它，倾听并观察着周围的一切状况，然而，当他思考着这匹牲畜的问题时却保持了一定的距离。

时间一分一秒地过去了，他最终还是靠近了这匹马，双目直视着马的眼睛，温柔地和它低语着。

在整个过程中，这位马语者稳若磐石，一直保持沉着冷静的态度，正是这种态度使马平静下来。

千万别误解我的意思，我并非在将新生儿与马匹做对比(尽管这两者都是有知觉的动物)，而是因为他们十分相似。

虽然家长们认为我有某种特殊天分，但是我所做的一切其实并没有什么特别神奇的地方，而且这种天分也并非只有个别人群才具备。

咿呀学语的过程与尊重、倾听、观察和解释等行为密切相关。

你不可能在一夜间完全学会并掌握，我是在观察并了解了五千多个婴儿之后才得出这些研究成果。

不过，任何一个家长都能学习并掌握这个技能，是的，每个人都应该学习并掌握。

我了解婴儿的语言，我也能教会你学习并掌握这个技能。

我是如何学会倾听婴语的你可能会认为，我为做好这项准备工作花费了毕生时间。

我生长在约克郡(顺便说一下，这里有世界上最美味的布丁)。

给我影响最大的一个人是外婆，她今年已经84岁高龄了，但仍然是一个最有爱心、温柔而有耐心的女人。

同时，她也是一个懂婴儿语言的人，能够搂着脾气暴躁的婴儿，让他们安静下来。

她不仅给了我很多指导，而且还在我的女儿们(她们是另外两个影响我一生的人)出生时给了我极大安慰和支持，同时，她也是我童年时期一个很重要的人物。

小时候，我是一个喜欢蹦蹦跳跳的顽皮小姑娘，行为有点像根本没有耐心的假小子，而且还有点神经兮兮地，外婆总是得想方设法让我倾力投入到某个游戏或某个故事中。

例如，我们在电影院排队等候时，我就会露出典型的小孩子样，抓住她的衣袖不停地问：“外婆，还要多久才能放我们进去呀？”

我都等不及了。

“虽然我的奶奶现在已经不在人世了，但她会重重批评我的无礼。

奶奶是真正的维多利亚女王时代的人物，她坚信孩子们应该被人照看，而不是被倾听。

她的管教方式非常严厉。

但是，我的外婆却从不这样对待孩子们。

面对我的无理取闹，外婆总是眨巴着眼睛注视着我说：“瞧瞧你，因为哭闹都错过了些什么呀，快看看你自己吧。

”随后，她总会转移孩子们的注意力。

“看到那边的一对母子了吗？”

你认为他们今天会去哪里呢？”

”边说着，她边用下巴指了指方向。

我立刻就被吸引住了，回答道：“他们可能会去法国吧。

”“那你觉着他们应该怎么去呢？”

”“可能会坐大型喷气式飞机去吧。

## &lt;&lt; 婴语的秘密 &gt;&gt;

”我之前肯定听说过这个专用名词。

“那他们会坐在哪里呢？”

”外婆会继续追问，直到我最终全部了解。

这种方式不仅消除了我脑海中的等候念头，而且还为那个女人编织了一个完整的故事。

外婆一直在激发我的想象力。

她还注意到了商店橱窗里摆放着的一套婚纱礼服，然后问我：“你认为会有多少人会去试穿那套婚纱？”

”如果我回答说“两个”，她就会持续问我更多详细的问题，如：他们如何将衣服还给商店？

衣服是从哪里制作的？

是谁缝上去的珠宝？

她会一直引导我，最终刻画出印度的农场主播种、种出棉花，然后织成布、做成衣服的画面。

事实上，讲故事是我们家族中的一个重要传统项目，不仅仅是外婆一人这么做，外婆的妈妈也是这么对待她的两个孩子的，而我的母亲也是在外婆的熏陶下成长起来的。

无论何时，只要她们其中一个人想教育我们，总会编织出一个个故事来，她们把这个天分又遗传给了我。

到目前为止，我在工作中也对各个家长朋友依然坚持了讲故事、打比喻的传统——“如果我将你的床放到高速公路上，你是否能安然入睡呢？”

”我可能正在劝说一对父母，在熟睡的孩子旁边放置一台吵闹的收音机只会过度刺激孩子使其无法安静下来。

这样的想象可帮助家长们理解为何我会提出某个特别建议，而不只是简单地回答：“按照这种方式去做。”

”如果说是我们家族中的女人们帮助我开发出了这个天分，那么见证我适应并应用这个天分的人一定是外祖父。

我的外公在一个被人们称为疯人院的地方做护士长。

我记得在某个圣诞节，他带着我的妈妈和我去参观儿童病房。

那是一个散发着霉味的阴暗地方，映入我眼帘的全是那些穿着打扮杂乱无章的小孩子，或坐在轮椅里，或随意地躺在地板上，或在枕头上。

那时的我可能还不到七岁，但妈妈那生动的表情却深深地印在了我的脑海里，尤其是她的脸颊上挂满了倾泻而下的泪水，既带有恐惧感又富于同情心。

而我当时却被那场景强烈地吸引住了，我了解很多人都很害怕这样的病人，都希望能远离这个地方，可我却不一样。

我不断请求外公再带我去参观那个地方，终于有一天，在无数次的拜访之后，外公将我带到一边，说：“你直该好好考虑一下，将来也做一个这样的护士，特蕾西。”

你的胸怀很宽广，而且非常有耐心，就像你的外婆一样。

”曾经也有人如此赞扬过我，就像外公说得一样。

他们都很有洞察力。

就在我18岁时，决定去英国一家护士学校学习，课程为期五年半。

我得承认，自己是一个不到关键时刻不肯努力的人，所以毕业成绩并不十分优秀，但是我在耐心调解方面却做得十分优秀。

我们将这种调解行为称为“实习”，在整个课程设置中非常重要。

由于我能很好地倾听、观察、表达自己的同情心，所以学校董事会授予了我年度优秀护士奖，这是一个表扬学生展现出优秀的耐心护理技能的年度大奖。

就这样，我成为了英国的一名注册护士，特长是护理那些生理或心理有缺陷的少年儿童，这些孩子通常在沟通交流方面都存在着诸多问题。

实际上，孩子们并非真的缺乏沟通能力，他们不过是有着自己的一种变换方式——一种非语言性的沟通方式，通过哭泣或肢体语言来表达自己的思想。

为了帮助这些孩子们，我必须充分理解他们的语言，必须要成为一个优秀的翻译。



## << 婴语的秘密 >>

### 内容概要

本书初版上市后，便飙升至全美各类畅销书榜。

通过本书，新生儿父母们会惊奇地发现，他们完全可以学会与刚出生的宝贝进行顺畅交流。

通过观察婴儿的身体语言以及对现实世界的各种反应，父母可以及时满足婴儿的基本需求，从而判断孩子是饿了、累了、身体不舒服，还是只需要一个小小的安慰。

特蕾西还为我们揭示了一些育儿的误区，在宝贝出生的头一年，父母可以通过预先发现问题，从而让这一令人疲惫不堪的阶段平安快乐地度过。

一个快乐的宝贝，会一觉睡到天亮。

通过本书，您也可以接受这位高薪的“超级育婴师”的服务，接受其指导：

E.A.S.Y模式——让孩子在饮食(E)、活动(A)、睡眠(S)上更有规律，同时也能更好地照顾你(Y)自己。

让每个家庭成员的生活更加轻松快乐；

S.O.L.W.技巧——正确理解婴儿试图传递的神秘信号，并正确做出反馈（当他确实想睡觉时，你就不应再喂他东西）；

如何确定孩子的性格类型——敏感、活泼或脾气暴躁，并学会以最佳方式与不同性格类型的孩子进行交流；

特蕾西“三日魔法”——如何在短短三天时间内，改掉你和宝宝的不良习惯；

.....

本书向读者传递的一个简单而深刻的核心信息就是，像对待你自己一样对待你的宝贝。

作者期望新生儿父母不仅懂得如何养育一个健康快乐的宝贝，而且能营造一个轻松愉快的家庭氛围。不要让宝贝的降临，乱了您一家人的生活！

## << 婴语的秘密 >>

### 作者简介

特蕾西·霍格 出生于英国，25年里，她护理了5000多名婴儿，被尊称为“ 婴语专家 ”。她提供的专业培训与指导，以及养育孩子的积极态度，帮助无数焦虑而不知所措的年轻父母解决了一个个头疼的问题。霍格为众多好莱坞家庭和慈善机构提供专业服务，并得到其高度赞赏。其电话咨询服务费为每小时200美元，家庭育婴服务为每日1000美元。

霍格出生于英国约克郡的一个大家庭，其祖父为一家精神问题治疗中心的主任护士。霍格7岁时祖父带她到中心的儿童部，发现她对护理工作充满兴趣，便鼓励她长大以后成为一名注册护士。18岁那年，霍格接受祖父建议，在英国攻读护士专业，5年半后成为一名注册护士和保姆。1992年，霍格搬到美国加利福尼亚，为美国家庭提供专业服务。1997年，她成立了一家专业新生儿护理咨询服务公司。与年轻父母、医院产科及其他新生儿机构进行广泛交流，同时供保姆培训与推荐服务。

2001年，霍格与记者梅林达·布劳合著《 婴语的秘密 》一书，该书上市后便成为畅销书，一直是新生儿父母养育宝贝的必备书。她在书中提出的E.A.S.Y.模式和S.L.O.W.技巧，将帮助父母探索新生儿神秘的内心世界。

## << 婴语的秘密 >>

### 书籍目录

推荐序

前言

第一章 欢迎小天使的降临

我们有孩子了！

回家前的准备

一份测试：宝宝属于哪种类型

将宝宝的类型调整归零

幻想和现实

第二章 让你学会听懂婴语的E . A . S . Y . 模式

成功诀窍——规划日常活动

E . A . S . Y . 模式让每个人都轻松

E . A . S . Y . 模式为何行之有效

想到就去做

放任自流还是预先规划

你的放任规划指数是多少

改变本性

如何让宝宝适应E . A . S . Y . 模式

如何才能了解宝宝的需求

第三章 欣赏宝宝语言的S . L . O . W . 技巧

婴儿：一个陌生环境中的陌生人

刹车

为什么要停下来呢

有关聆听的初级教程

啼哭的宝宝=差劲的妈妈？

不对，亲爱的，并非如此！

为什么有时很难倾听

提高你的观察能力：从头到脚予以指导

出了什么事

让自己与婴儿同步

第四章 喂奶（E）——这到底是谁的小嘴

妈妈们的困惑

正确的决定还是错误的原因

做出选择

从此开心地喂养宝宝

母乳哺育的基本常识

母乳喂养的两难：饥饿、吮吸欲，还是急速成长

有关奶粉喂养的基本常识

第三种选择：母乳哺育和奶粉喂养并行

是否进行安抚——每个母亲都会面临的问题

别喝了，宝贝，断奶吧！

第五章 活动（A）——醒来闻闻尿布

清醒时分

## << 婴语的秘密 >>

勾画尊重的圆圈

醒醒，小苏西！

该起床啦！

换尿布和穿衣服

过多玩具与刺激过度

在“学习的三角”中玩耍

是否要为宝宝重置房间

放松片刻

101法则：我的十步指导

沟通交流的媒介——按摩

按摩101法则：仅需10步就让宝宝更放松

### 第六章 睡觉（S）——婴儿都会哭闹

优质的睡眠，健康的宝宝

放弃时尚：适宜的睡眠

何谓明智的睡眠

通往梦乡的黄砖路

当你错过最佳时机

彻夜长眠

一般的睡眠干扰

### 第七章 关爱自己（Y）——该照顾一下自己了

我的第一个孩子

两个女人的故事

让自己喘息片刻

母亲的多种情绪

产后抑郁症或真正的抑郁

父亲的反应

关于我们

性和突然压力过重的夫妻

回去工作，不带负疚感

创建支援团——邻居、朋友和亲戚

聘请一个保姆而不是笨蛋

### 第八章 应对特殊情形和意外之事

最好的计划

麻烦带着麻烦

特殊的分娩：收养和代孕

见到你的特殊孩子

早产和不稳定的开始

双胞胎带来的喜悦

### 第九章 三日魔法：改变随意抚养的ABC方法

“我们没有了自己的生活”

改掉坏习惯的ABC方法

一次只解决一个问题

“他不让我放下他”

神奇三日的秘密

“但是我的孩子会腹痛”

“孩子不想放开乳头”



<< 婴语的秘密 >>

结束语

## &lt;&lt; 婴语的秘密 &gt;&gt;

## 章节摘录

第二章让你学会听懂婴语的E . A . S . Y . 模式我感觉到有规划的生活会让她更开心。

此外，我曾亲见朋友家宝宝的实际应用过程。

——一位模范型宝宝的妈妈成功诀窍——规划日常活动我每天都会接到很多家长朋友们打来的电话，他们大都焦虑不安、疑惑重重、在困难面前束手无策，且严重缺觉。他们连珠炮式地向我发问，近乎乞求般地向我讨求对策，因为他们正饱受着杂乱的家庭生活所带来的痛苦煎熬。

不管碰到什么样的问题，我都无一例外地给出相同的解决方案：有规律的生活。

例如，30岁的特丽从事广告行政方面的工作，她打来电话声称自己坚信五个月大的加思是个“不好喂的宝宝”。

她对我说：“用母乳喂他可费事了，几乎要用一个小时才能喂好，而且他的小嘴总爱离开我的乳头。”

我首先问她：“你们的日常生活有规律吗？”她的停顿已然告诉了我答案——很显然她没有这么做。

我答应特丽当天晚些时候去拜访她，顺便看看孩子，再详细听听她的问题。

但我当时已经相当肯定了，即使通过电话里她所提供的些许描述，我对其面临的窘境已了然于心。

后来在听了我对问题的解决方案时，她提出了质疑：“制定一个时间计划表？”对此她坚决反对，“不行，万万不可，我可不要什么计划表。”

我都工作了一辈子，干什么事我都会严格遵守时间。

现在，我离职在家带宝宝，您不会又让我按时间表来照看宝宝吧？

“我并非建议她严格限定做事情的最后期限，或者设置严苛的纪律性约束，正相反，一种固定但不乏灵活性的事前规划完全可以按照加思的实际需求进行调整改变。”

“我所建议的这种时间表，可不像您想象的那样。”我向其解释说，“这是提前对日常生活中要开展的活动进行规划，一项有大体框架和规律性的计划而已。”

我不是逼您看着闹钟生活，完全没有这个意思。

可您需要让宝宝的生活具有连贯性和顺序性。

“能看得出，特丽对我的解释仍持怀疑态度，但自打我安慰她说按照这个方法不仅可以克服加思身上所谓的问题，还能教会她理解儿子的肢体语言以后，她的情绪明显好转。”

我向她解释，大约每隔一个小时就喂宝宝一次说明她一定误解了儿子的暗示，因为任何一个正常的宝宝都不需要每隔一个小时就喂一次奶。

我相信加思很可能比妈妈想象得更容易喂养。

他用小嘴不断拨弄乳头，很可能是想表达：“我吃饱了。”

“但母亲还是一个劲地喂宝宝，这时孩子不烦才怪呢？我能想象到特丽的日子不好过。”

下午四点的时候，她还穿着肥肥大大的睡衣裤，很显然没有时间收拾自己，甚至连冲个澡的15分钟时间都腾不出来（是啊，我知道，亲爱的宝宝家长们，如果您刚有了宝宝，很可能在下午4点的时候依然穿着睡裤，但我希望在您宝宝五周大的时候，这种情况能有所改观）。

先就此打住吧（稍后我再告诉您特丽是如何向好的方向发展的）。

或许帮助特丽规划日常生活，看上去再简单不过了。

然而不管你相不相信，无论你面临什么样的困难——不好喂奶、睡觉不规律或误认为宝宝患了腹部绞痛等，通常情况下，提前规划日常生活确实是唯一能够解决问题的方法。

假如这一方法还不能帮你摆脱困境，当然这种可能性极小，那你至少在朝着好的方向迈进了。

特丽无意中忽视了加思发出的暗示，同时，她还让宝宝占据了主导地位，没有建立起一套规律的日常作息让宝宝来遵守。

是啊，我也知道顺从宝宝是现如今比较流行的做法，这可能是为了强烈反对过去那种为抚育宝宝定制严格时间表的做法。

不幸的是，家长对此理念持有偏见，误以为任何一种规划或者例行公事都会抑制宝宝的天性、阻碍其自由“表达”和自然成长。

但我想对持有此类想法的妈妈和爸爸说：“拜托你们弄清楚好不好，她还只是个婴儿而已，她根本不

## &lt;&lt; 婴语的秘密 &gt;&gt;

知道什么对自己有益(亲爱的家长朋友, 敬请牢记, 尊重你的宝宝和放任自流是两码事)。

”此外, 我还倡导一种“全家合作育儿方法”, 我时常告诉家长们: “宝宝也是你生活中的一部分, 但并非全部。”

”倘若我们让一个小婴儿占了上风, 允许他随心所欲地想吃就吃、想睡就睡, 那用不了六周时间, 你的日子就会乱成一团。

因此, 我总是建议即刻着手创建一种安全有序的环境, 并设计由宝宝来遵守的节奏安排, 我称其为E . A . S . Y . 模式, 正像这个名字一样, 它的确简单易行。

E . A . S . Y . 模式让每个人都轻松E . A . S . Y . 这四个字母分别是所要规划的四项日常活动的首字母。

每每刚接触一个新宝宝的时候, 我都会帮其进行日常生活的规划, 从宝宝刚出生的第一天就开始进行规划是最理想的状态。

将此模式看做一个循环的过程, 约3个小时循环一次, 每一循环周期都依次经历下述几个环节: 喂奶(Eating)——无论使用母乳还是奶瓶喂养, 宝宝急需的是营养。

宝宝就像一个喂奶的小机器。

与其体重成比例, 他们所要摄人的热量高达一个大胖子的两三倍(在第四章里, 我将更加详细地论述喂奶方面的问题)。

活动(Activity)——不满三个月大的宝宝70%的时间都在喂奶和睡觉。

除此之外, 她要么在换尿布, 要么在洗澡, 有时也会躺在小床或者地毯上咿呀细语, 有时还会被带到外面溜达, 又或坐在婴儿车里眺望窗外。

在我们看来算不上太多活动, 但宝宝的活动就是这些(第五章内将有更多关于活动的介绍)。

睡眠(Sleeping)——无论睡得安稳与否, 所有宝宝都需要学着在没人哄劝的情况下自己入睡, 以便培养他们的独立能力(详见第六章)。

你自己(You)——该说的都说了, 该做的也都做了, 这时, 也就是宝宝睡着以后, 就是你的时间了。

听上去是不是有些难以置信或不合逻辑呢?并非如此。

如果你采用E . A . S . Y . 模式, 那么每隔几小时你就有时间休息调整一下, 一旦你的体力有所恢复, 你将可以更好地做事情。

记住, 在最初的六周。

美国超级育婴师特蕾西·霍格教你带出一个聪明宝宝里——产后恢复期——你需要从体力和情绪两方面把自己从生孩子的痛苦中调整好。

那些急着像产前一样生活的妈妈们, 那些不注意休养, 只顾一个劲儿给宝宝喂奶的妈妈们, 早晚要吃亏的(第七章内将详细说明这个问题)。

与许多其他婴儿护理方法相比, E . A . S . Y . 模式是一种更合理、更实用的中间方式。

多数家长在两股看似极端的“潮流”中左右摇摆、举棋不定, 选择这种模式会让爸爸妈妈更宽心。

一方面, 提倡“严爱”的专家们认为, “调教”宝宝少不了挫折磨难。

有时候你需要让宝宝放声啼哭, 且让她有些许挫败感。

宝宝一哭你就去抱他的话, 会宠坏他们。

你要让宝宝严格遵守时间, 让他们顺应你的生活, 依照你的需要生活。

与之相反的另一股极端潮流, 则代表着当今较为流行的观点, 他们倡导大人迁就宝宝, 要求妈妈们有求必应, 随时给宝宝喂奶。

我倒觉着这种所谓的有求必应有些自圆其说的意味, 到头来只怕你会拥有一个总有要求的宝宝。

支持这一理念的人坚信要想提高孩子的适应能力, 就必须满足他们所有的要求……假如毫无主见地贯彻这一信条, 你恐怕要放弃自己的生活了。

<< 婴语的秘密 >>

编辑推荐

<<婴语的秘密>>

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>