

THE CHILD,
THE FAMILY AND
THE SOCIETY

本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载：
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>



亲子尤其需要做自己！

——本着自己的天性去实现亲子间的互动与沟通，
才是最好的亲子教育模式。

《斯波克育儿经》作者本杰明·斯波克倾力推荐！

美国儿童发展研究协会推荐的50部亲子教育经典之一

妈妈的心灵课

孩子、家庭与外面的世界

【英】唐纳德·W.温尼科特 / 著

Donald W. Winnicott

赵悦 / 译



南方出版社

PDG

本书是儿童心理学大师唐纳德·W.温尼科特的经典作品之一，
曾被制作成广播剧并在美国国家剧院多次系列联播。本书也是其
已出版作品中最畅销的一本教育指南。

在书中，温尼科特教授探讨了童年时代的基本人际关系，他从
母亲与婴儿间的爱谈起，并认为这是人格健全的关键。他以轻松简单
的口吻，揭示哺乳、哭泣、游戏、独立和害羞等日常行为中所蕴涵的
心理机制。他特别强调父母天赋心智与性格对孩子的重大影响，并告
诉我们：本着自己的天性去实现亲子间的互动与沟通，才是最好的亲
子教育模式。

温尼科特教授的文字随处充满了关怀和洞见，更重要的是，传
达了他对父母们发自内心的支持与肯定。这本书可以帮助你自然快
乐地做自己的同时，引领孩子同样地去“做自己”，这样就一定能实
现属于你和孩子的天性律动。

THE CHILD,
THE FAMILY AND
THE OUTSIDE WORLD
妈妈的心灵课

上架建议：亲子·心理

ISBN 978-7-5501-0599-7



9 787550 105997 >

定价：29.80元

本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载：
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>



妈妈的心灵课

孩子、家庭与外面的世界

【英】唐纳德·W·温尼科特 / 著

Donald W. Winnicott

赵悦 / 译

南方出版社

资源免费定制

想看就看

免费定制

- ◇ 电子书籍
- ◇ 电子杂志
- ◇ 影视动漫
- ◇ 各类资源

Hello♥

你是否有想要看的书？

你是否有想看的杂志？

却苦于找不到下载地址，花钱买？

来 品品品，问题将迎刃而解！

任何你想要的书籍、杂志

我们免费为你定制，满足个性需求

想看什么 就看什么

资源定制专栏：

<http://www.pinmuch.com/forum-40-1.html>

★
★
★
Let's
Go!!





精品资源
尽情品味



史上最牛返利站

如果你网购没有返利，就来品品品省钱吧！

不仅有高返利，还有免费资源分享，快来！

高网购返利 + 享精品资源

本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载！
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>

全欣爱·最专业的流产康复营养



全欣爱 全称为全欣爱营养强化蛋白复合粉，我国著名妇幼营养专家邵玉芬教授指导开发，是一款专门针对流产女性的专业营养品：全欣爱依据“流产康复关键营养”理论组方，全面满足流产女性营养需求，是一份献给流产及产后女性的专业关爱。



全欣爱

流产康复关键营养



做个爱她的男人 做个体己的女子

本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载：
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>

版权合同登记号：30-2011-154

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈的心灵课 / (英) 温尼科特 (Winnicott, D. W.)

著；赵悦译. —海口：南方出版社，2011.11

ISBN 978-7-5501-0599-7

I. ①妈… II. ①温… ②赵… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第219425 号

The Child, the Family and the Outside World
Copyright: © 2009 by The Estate of D.W. Winnicott
This edition arranged with Praegers Publishers
through SanMay International Media Co., Ltd
Simplified Chinese edition copyright:
2011 GuangShiBoWen Electronic Publishing (Beijing) Ltd.
All rights reserved.

书 名：妈妈的心灵课
作 者：[英] 唐纳德·W. 温尼科特
译 者：赵 悦

出 版 人：赵云鹤

出版发行：南方出版社

地 址：海南省海口市和平大道70号

邮 编：570208

电 话：(0898) 66160822

传 真：(0898) 66160830

经 销：新华书店

印 刷：北京佳顺印务有限公司

开 本：700×1000mm 1/16

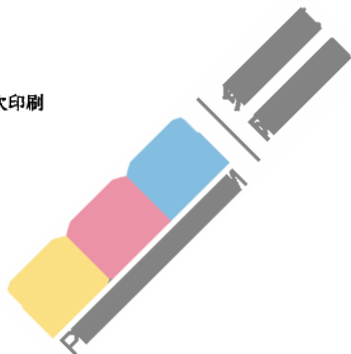
印 张：14

字 数：176 千字

版 次：2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5501-0599-7

定 价：29.80元



前言 信赖你的本能

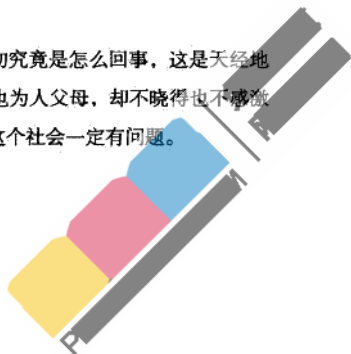
我想我需要写一篇序文。这本书写母亲与宝宝、写父母与子女，最后则写到孩子与学校及大千世界的关系。我的写法跟着成长中的孩子一起转变，从育儿阶段的亲密关系，变成长大后比较独立超然的关系。我希望写法上的转变，可以符合这些关系的亲疏远近变化。

最初几章，我虽然直接跟母亲说些贴心话，但我绝不是要年轻的母亲一定得从书本中学习如何照顾小孩，她对自己的状况已经很了解了。她需要保护，也需要信息，还需要医学所能提供的最好的身体照顾。她需要熟识且信得过的医生和护士，还需要丈夫的关爱及满足的性经验。不过，她并不需要别人在事前就告诉她，当母亲的滋味。

我认为，做母亲最好是浑然天成，完全依赖自己。这是我的主要见解。浑然天成与后天的学习是有差别的，我努力区分这些差别，以免糟蹋自然发生的好事。

但是我想，直接告诉父母还是可以的，因为人人都想知道，襁褓初期究竟是怎么回事，而且这种写法总比用抽象概念写母亲与宝宝来得生动有趣。

人人都想知道也应该知道，生命之初究竟是怎么回事，这是天经地义的。我们可以说，假如儿童长大以后也为人父母，却不晓得也不感激自己的母亲一开始为他们的付出，那么这个社会一定有问题。



目 录 *contents*

前 言 信赖你的本能

第一篇 母亲与小孩

一步一步向小宝宝介绍这个世界，是一项惊人的任务，平凡的母亲可以开始并且完成它，不是因为她像哲学家一样聪明，而是因为她深爱宝宝，愿意为宝宝付出一切。

- 006 第一章 一个男人看母爱
- 010 第二章 第一时间认识小宝宝
- 016 第三章 宝宝与生俱来的本能
- 021 第四章 建立美好关系的哺乳
- 026 第五章 食物都吃到哪儿去了？
- 031 第六章 消化过程的终点
- 036 第七章 宝宝喜欢这样喂奶
- 041 第八章 乳房哺乳这件事
- 049 第九章 宝宝为何哭泣？
- 060 第十章 一步一步认识这个世界
- 066 第十一章 把宝宝看作有想法的人
- 072 第十二章 断奶：渐进的幻灭过程

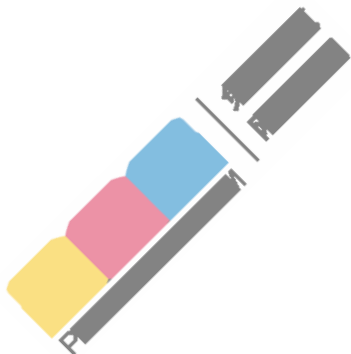


- 077 第十三章 再谈把宝宝看作有想法的人
 - 085 第十四章 宝宝天生的道德感
 - 090 第十五章 成长中的动乱
 - 095 第十六章 幼儿和世界的丰富联系
-

第二篇 家庭与小孩

每个小孩都有权利拥有自己的小小地盘，也有权利每天占据一点母亲的（还有父亲的）时间。这是他理当得到的，而且在这小小时空内，你是在进入他的世界。

- 104 第十七章 父亲该做什么？
- 110 第十八章 宝宝的标准VS. 你的标准
- 116 第十九章 孩子是带着他的世界观而来的
- 123 第二十章 独生子女的优缺点
- 128 第二十一章 双胞胎的喜与忧
- 134 第二十二章 孩子为什么爱玩游戏？
- 139 第二十三章 宝宝与性
- 152 第二十四章 偷窃与撒谎

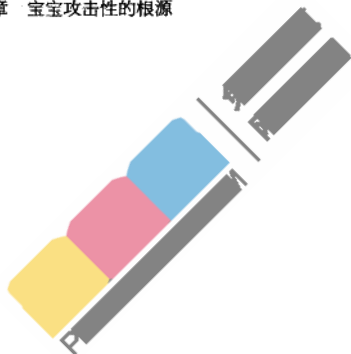


157 第二十五章 宝宝由过渡物构建世界

第三篇 外部世界与小孩

学龄前的那几年，游戏是小孩解决情感发展问题上的主要办法。游戏同时也是小孩的表达方法之一：是倾诉和询问的方法。

- 164 第二十六章 五岁以下幼儿的需求
- 173 第二十七章 母亲、老师和小孩的需求
- 182 第二十八章 影响与受影响是一种爱的关系
- 188 第二十九章 教育需要分类诊断
- 193 第三十章 小孩害羞与神经质的成因
- 198 第三十一章 学校的性教育
- 203 第三十二章 青少年犯罪的缘由
- 208 第三十三章 宝宝攻击性的根源



前言 信赖你的本能

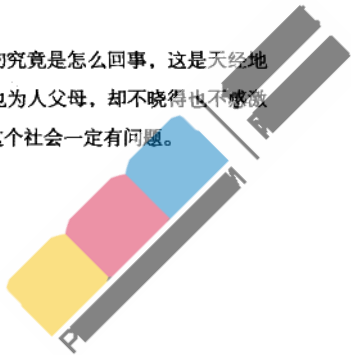
我想我需要写一篇序文。这本书写母亲与宝宝、写父母与子女，最后则写到孩子与学校及大千世界的关系。我的写法跟着成长中的孩子一起转变，从育儿阶段的亲密关系，变成长大后比较独立超然的关系。我希望写法上的转变，可以符合这些关系的亲疏远近变化。

最初几章，我虽然直接跟母亲说些贴心话，但我绝不是要年轻的母亲一定得从书本中学习如何照顾小孩，她对自己的状况已经很了解了。她需要保护，也需要信息，还需要医学所能提供的最好的身体照顾。她需要熟识且信得过的医生和护士，还需要丈夫的关爱及满足的性经验。不过，她并不需要别人在事前就告诉她，当母亲的滋味。

我认为，做母亲最好是浑然天成，完全依赖自己。这是我的主要见解。浑然天成与后天的学习是有差别的，我努力区分这些差别，以免糟蹋自然发生的好事。

但是我想，直接告诉父母还是可以的，因为人人都想知道，襁褓初期究竟是怎么回事，而且这种写法总比用抽象概念写母亲与宝宝来得生动有趣。

人人都想知道也应该知道，生命之初究竟是怎么回事，这是天经地义的。我们可以说，假如儿童长大以后也为人父母，却不晓得也不感激自己的母亲一开始为他们的付出，那么这个社会一定有问题。



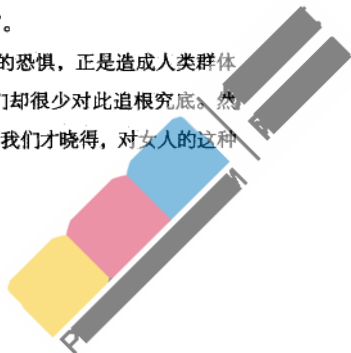
我之所以这么说，并不是认为孩子应该感激父母对他们的孕育，甚至感谢父母合作建立家庭、管理家事。我关心的是，生产前及生产后的最初几周，甚至几个月内，母亲跟小宝宝之间的关系。我想请大家注意的是，平凡的好母亲在丈夫的协助下，仅仅是为她的小婴儿全然付出，就对个人和社会做出了伟大的贡献。

慈母的贡献不正是因为太伟大了，反而受到低估吗？如果我们承认这项贡献，那么我们就可以说，在这个世界上，只要你觉得你还是个人，也看重这个世界，那么每个神智健全的人、快乐的人，都亏欠一个女人一份天大的恩情，因为在襁褓之初，我们甚至对依赖都还毫无概念的时候，就已经绝对的依赖母亲了。

我得再次强调，我们对母亲角色会如此肯定，既不是因为感激，也不是赞美，而是想要减少内心的恐惧。如果社会不能及时充分认可，每个人发育之初依赖母亲的这项事实，内心的恐惧就会产生阻碍，彻底妨碍我们的健康。如果我们对母亲的角色没有真正的认知，就会对依赖产生模糊的恐惧。这项恐惧有时会变成对所有女人的恐惧，或是对一个特定女人的恐惧，有时则会化为一种比较容易辨认的形式，但总是涵盖了对支配的恐惧。

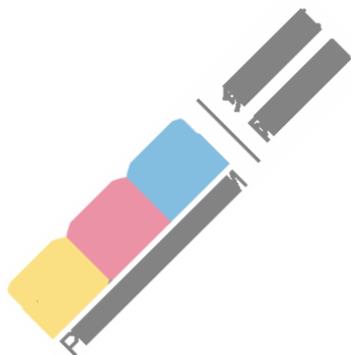
可惜，对支配的恐惧并不会带领众人避开被支配；相反的，这份恐惧将他们带往某个特定的或选择性的支配。没错，假如我们研究独裁者的心理，就会发现，除了其他因素之外，在他个人的奋斗里，他努力想控制潜意识里那个令他恐惧的女人的支配，想要借由接管她、代理她来控制她，并反过来要求她完全的臣服与“爱”。

许多研究社会史的学者都认为，对女人的恐惧，正是造成人类群体看似不合逻辑行为的一个强大因素，但人们却很少对此追根究底。然而，当我们真的对每个人的过往追根究底，我们才晓得，对女人的这种



恐惧，原来是不敢承认依赖的事实，也就是不敢承认襁褓之初对母亲的最初依赖。因此，我们有极好的社会理由，去研究婴儿与母亲的最初关系。

目前，母亲在新生儿最初的生活中所具有的举足轻重的地位常常遭到否定。不仅如此，他们还说，最初几个月，小婴儿需要的只是身体的照护技巧，一个优秀的护士就可以做得跟母亲一样好。我们甚至发现，有人告诉母亲，她们必须为孩子善尽母职，这其实是对母亲最极端的否定，否定母亲天生就会“善尽母职”。大力鼓吹整齐清洁、提供卫生指示、提倡身体健康，这一类的事情总是一再介入母亲与宝宝之间，母亲们是不太可能一起站出来对这些干扰提出抗议的。总要有人替刚刚生下第一个或第二个小孩、而且必然还处在依赖状态的年轻母亲代言，这也是我写下这本书的原因，我希望支持她们信赖自己天生的本能，同时也向那些在父母与代理父母需要帮助时及时伸出援手的人致敬。



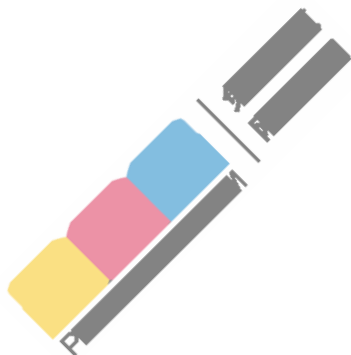
本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载：
精品资源 网购返利，尽在"品品品"：<http://www.pinmuch.com>



本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载：
精品资源 网购返利，尽在"品品品"：<http://www.pinmuch.com>

第一篇 母亲与小孩

一步一步向小宝宝介绍这个世界，是一项惊人的任务，平凡的母亲可以开始并且完成它，不是因为地像哲学家一样聪明，而是因为地深爱宝宝，愿意为宝宝付出一切。



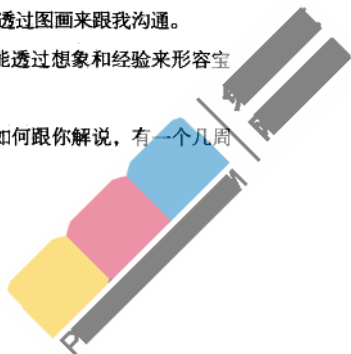
第一章 一个男人看母爱

我得先声明，这本书不是要告诉你该怎么做，所以请放心，你大可以松一口气。小婴儿裹在襁褓中，这里裹着自我，独立生活的自我，同时又是依赖的，逐渐成为一个人的自我。看着这样的婴儿躺在床上，身为男人，我永远无法真的懂得，望着这情景的母亲们究竟是怎样的心情。我想，只有女人才有缘品尝那种滋味；就算她运气不好，缺乏真正的经验，无妨，反正只有女人才能够想象这样的感觉。

那么，既然我不打算给你任何指示，我又能做些什么呢？通常，我会请母亲们把小孩带来见我，这时我们想讨论的对象就在眼前。这些小家伙可能在母亲的膝上晃来晃去，伸手抓我桌上的东西，或是在地上爬来爬去；他可能爬上椅子，或是把书架上的书抽出来；他也可能牢牢抱住妈妈，担心穿白袍的医生是爱吃乖小孩的怪兽，甚至会对搞怪难缠的小孩做出更可怕的举动。这个谈论的对象也有可能是年纪大一点的小孩，乖乖坐在另一张桌子画图，我和他的母亲则努力拼凑他的发展史，寻找究竟是哪里出了差错。这时小孩会竖起耳朵，想确认我们没有恶意，同时又会在默不作声的情况下，趁我过去查看他的图画时，透过图画来跟我沟通。

这一切说起来多么容易啊，可是当我只能透过想象和经验来形容宝宝和小孩，这样的任务却又迥然不同！

你也体验过同样的困难，假如我不知道如何跟你解说，有一个几周

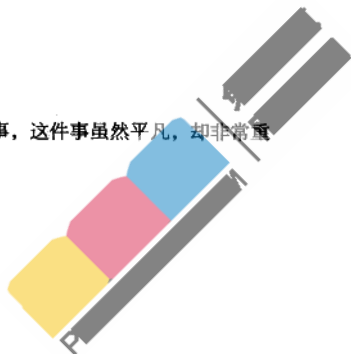


大的小宝宝是什么感受，不晓得你们之间有什么可以沟通，又有什么不可以沟通，你会有怎样的感受呢？如果你想要更清楚这差异，就请你回想一下，你的小宝宝究竟是在多大年纪，才注意到你原来是另外一个人；或是回想那兴奋的一刻，是什么让你感觉到，你们是心意相通两个人？以前，凡事你只要开口就能沟通，不必在屋子里跑来跑去，亲自动手。现在，碰到小婴儿，哪有什么语言可用？没有啊，所以你能只能靠母子连心，不必言语就能心意相通。你知道你在意的是照顾好宝宝的身体，而且也喜欢这么做。你知道该如何把宝宝抱起来，该怎么把他放下来，如何离开他，让婴儿床代替你陪他；你也知道怎样帮他穿衣服最舒服，最能保持宝宝的体温。的确，打从小时候玩洋娃娃起，你就懂得这些事情了。还有，在特殊时刻，你会做某些特定的事情，好比喂奶、洗澡、换尿布，以及慈爱地抱着小宝宝。有时，小宝宝会撒尿在你的围裙上，浸湿了衣服，这仿佛是你允许的，你不介意的。事实上，正是这些事情让你意识到，你是个女人，而且是个平凡而慈爱的母亲。

我说这些，是要你懂得，我这个男人虽然跟真实生活脱节，不必承受育儿工作的吵闹、臭味与责任，但我绝对知道孩子的母亲正在品味真实的人生，就算拿全世界来跟她交换这个经验，她也绝不会愿意的。到目前为止，如果还算可以，或许你会让我跟你谈一谈，如何做个平凡的慈母，如何打理小宝宝的人生最初阶段。我无法一步一步告诉你该怎么做，可是我可以谈一谈，这一切究竟有什么意义。

照顾宝宝是你天生就会的事

照顾小宝宝其实是你天生就会做的事，这件事虽然平凡，却非常重要



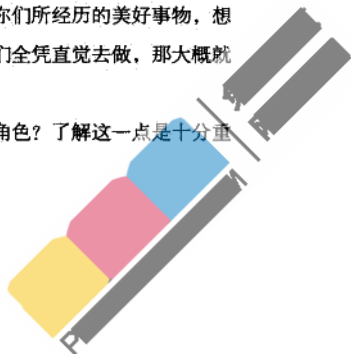
要，其绝妙之处在于，你不必很聪明就能做得来。假如你不愿意的话，甚至可以不去想太多。在学校念书时，你也许对数学感到绝望；也许朋友都拿了奖学金，你却一看到历史课本就头痛，所以成绩不甚理想，早早就辍学；也许你要不是在考前出麻疹的话，就不会考砸了；或者你其实很聪明——可是这些事都无关紧要。你是不是好母亲，跟这些事一点关系都没有。如果小孩子可以玩洋娃娃，你就可以做个平凡的慈母，我相信大部分时间你都是个好母亲。这么重要的事，只需要这么少的聪明才智就能做好，不是很奇怪吗？！

小婴儿要想发育成健康、独立又合群的成人，他们一定要有好的开始。然而，怎样才能有好的开始？这就要靠母亲与宝宝之间天生的亲情帮忙，也就是所谓的“爱”。所以，只要你爱你的小宝宝，他就已经有一个好的开始了。

我要澄清一下，我谈的爱可不是感情用事。有一种人喜欢到处嚷嚷：“我就是很爱小宝宝。”你不禁纳闷，她们爱小孩吗？母爱是浑然天成的，其中含有占有欲，也有慷慨和谦逊的成分；可是绝不包括多愁善感，因为那对母亲来说是不愉快的。

好啦，你可能是个平凡而慈爱的母亲，你不假思索就是喜欢当母亲。艺术家不也讨厌思考艺术与艺术的目的吗，做母亲的人可能也宁愿不要把事情想得太透彻，所以我得先提醒你，在本书中我们要谈的正是慈爱的母亲顺其自然所做的事情。不过，有些人可能愿意思索一下自己正在做的事。你们之中的有些人可能已经完成育儿的任务，小孩已经长大上学了，那么，你们可能想要回顾一下，你们所经历的美好事物，想想你们如何为孩子的发育打下基础，假如你们全凭直觉去做，那大概就是最好的方法了。

照顾小婴儿的人究竟应该扮演什么样的角色？了解这一点是十分重

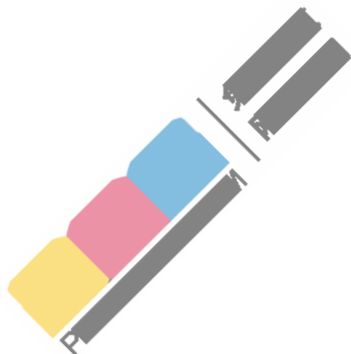


要的，这样我们才能够保护年轻的母亲，让她远离所有企图介入她和孩子之间的外来干扰。假如她不知道自己是否做得很好，就无法为自己的立场辩护，就容易听从别人的意见，或效仿她母亲的做法，或书上的说法，这样一下子就把母亲的角色搞砸了。

父亲的角色也很重要，在有限的时段里他们也可以扮演好母亲的角色，而且可以保护母亲和宝宝，远离外界的一切干扰。而母子之间与生俱来的亲情，才是育儿的要素与法宝。

接下来，我会特意叙述平凡的母亲关爱孩子时会做哪些事。

关于照顾新生儿如何起步，我们要学的还很多，那些学习过程中我们想知道的事，或许只有母亲才能告诉我们。



第二章 第一时间认识小宝宝

女人怀孕时，生活会起许多变化。在怀孕以前，她可能兴趣广泛，也许从商，也许从政，甚至是网球好手，或是常常参加舞会及大型聚会的社交名媛。她可能瞧不起在家带小孩的朋友，认为她们的生活绑手绑脚，批评她们看起来好像植物一般，甚至会说些难听的话。她也可能受不了日晒尿布这类谈话。假如她对小孩感兴趣的话，多半也是多愁善感而不切实际的。不过，她早晚都可能怀孕的那一天。

一开始，她可能会厌恶这个事实，因为她很清楚，这对她自己的人生是多么可怕的干扰。没错，否认这感觉的人是傻瓜。小婴儿本来就是一个大麻烦，除非这个小婴儿是你衷心期待的，否则铁定惹人厌。假如一个女人还没有生育计划就意外怀孕，一定会觉得自己运气太背。

不过，事实表明，孕妇的身体和感觉都会逐渐发生变化。她的兴趣会逐渐缩减，会逐渐从外界转向内在，她会慢慢相信，自己的身体才是世界的中心。你们之中有些人或许刚刚到达这个阶段，开始以自己为傲，觉得自己是值得尊重的，人行道上的行人理当礼让你。

当你越来越肯定自己就快要当母亲了，你就会像俗话说说的，开始放手一搏了。你开始冒险，允许自己只关心一个对象，那就是即将出生的小宝宝。这个小宝宝将会成为你的心肝宝贝，你也会变成他的天与地。

要当母亲，你得先吃许多苦头。我想，正是因为吃了这么多苦头，

你才能够把育儿的诀窍看得特别透彻。你在平凡的育儿经验里得来的心得，是我们这些无法做妈妈的人，要学习好多年才能够了解的。不过，你大概也需要我们这些研究你的专家来支持你，因为迷信和古老的（有些也可能是现代的）妈妈经会随之而来，让你对自己真正的感觉产生怀疑。

让咱们来思考一下，心理健康的平凡母亲的育儿心得中，有哪些极为重要，却又容易被旁观者遗忘的？我想最重要的一点是，你觉得宝宝是值得被当作一个人来认识的，而且越早认识越好。任何人都没有你这么清楚这一点。

早在你的子宫里，宝宝就是个小人儿了，而且是与众不同的小家伙。等到出生时，他早已有了丰富的经验，其中有愉快的，也有不愉快的。新生儿的脸庞是一目了然的；不过，有时新生儿看起来一脸聪明样，甚至还带点哲学家的味道。我若是你，绝不会让心理学家来判断这个小人儿出生时有几分像人。我会直接先认识腹中的小人儿，也让他好好认识你。

从胎儿在子宫的动静判断，你对他的个性早就了然于胸。如果他很好动，你就会猜想是否是男孩，俗话说男孩踢得比女孩多，不知是否属实；不管怎样，你都很开心，因为胎动象征着生命与活力。我想，怀孕期间宝宝对你也有不少认识。他分享了你的三餐，你早上若是喝了一杯好茶，或是一路跑去赶公交车，他的血液就会加速流动。从某个程度来说，他想必也晓得你何时感到焦虑，或兴奋，或愤怒。如果你焦虑不安，他就会习惯好动，他可能会期待你把他抱在膝上或放他在摇篮里摇晃。相反的，假如你是沉着的人，他就感觉到宁静，他会期待在你的膝上安稳地睡一觉，或是待在婴儿车里一动也不动。从某个角度来看，我应该这么说，在他出生以前，在你听见他的哭声，并看见他、将他揽入怀中之前，他认识你比你认识他稍微多一些。

经过生产过程的折腾，宝宝和母亲的处境大不相同。你可能需要休息两三天，才能享受宝宝的陪伴。不过，假如你的体力恢复得不错，你们也可以立刻开始认识彼此。我知道有年轻的母亲，很早就跟她的新生小孩接触。从宝宝出生那天起，每次喂奶后，聪明体贴的护士长都会把他放进摇篮，推到母亲的床边。他在安静的房里清醒地躺一会儿；母亲把手伸向还不到一周大的他，他会抓住她的手指头，并朝她的方向望过来。这种亲密关系没有受到打扰，持续发展，我相信这样的关系会为这个小孩的性格，与我们所说的情感发展，以及他面对挫折与惊吓的承受能力，打下稳固的基础。

喂奶：你跟宝宝最初的接触

你跟宝宝最初的接触，最有影响力的时段就是喂奶时间，那也是他感到兴奋的时候。你可能也很兴奋，乳房可能也有感觉，这显示你已经准备哺乳了。如果宝宝一开始就能够将你跟你的兴奋视为理所当然，他就可以很快满足自己体内突然产生的冲动与强烈的欲望，并好好处理这件事，如此一来他就算是幸运的宝宝。在我看来，当小婴儿发现兴奋来临时，他体内所掀起的感受，可是一件拉警报的大事。你是否会经由这个角度来看待这件事呢？

从这一点来看，你知道自己必须从两种状态来认识你的小宝宝：一种是当他感到满足又平静的时候，这时他通常不会太兴奋；另一种则是他兴奋的时候。首先，当他感到满足又平静时，他会花很多时间睡觉，但不是全部的时间，清醒又安详的时刻非常珍贵。有些宝宝即使在喂奶后，也无法满足，总是哭到筋疲力尽，十分苦恼，但又不容易入睡。在