

儿童情感肌肉发展表

版权所有：Kerry Novick & Jack Novick

翻译：证道心理

EMOTIONAL MUSCLES IN CHILDREN 0-5 儿童情感肌肉 0-5 岁						
THEME AGE 年龄	FEELINGS 情感 / 感受	MASTERY/ AUTONOMY 掌控感/自主性	MANAGING NEGATIVE FEELINGS 管理负面情绪	REALITY 现实感	RELATIONSHIPS 关系	EXECUTIVE FUNCTIONS 执行功能
Babies 婴儿 (1 虚岁)	Trust 信任	Initiative; Focus; Flexibility; Anticipation; Cause and effect; Dependability; Competence 自发性; 专注; 灵活性/适应性; 预期能力; 识别因果关系; 依赖能力; 胜任感	Understanding Consequences 理解后果			
1 岁 (2 虚岁)	Tolerate mixed feelings; Empathy; Respond positively to challenges 容忍复杂的情感; 同理心; 积极应对挑战	Agency & Responsibility 能动性和责任感	Self-control; Self-awareness 自我控制; 自我意识	Making meaning of experience 赋予经验意义		
2 岁 (3 虚岁)	Contain love & hate; Name feelings 容纳爱与恨; 命名感受	Striving for Mastery; Bravery 力求掌控; 勇敢	Making feelings "just right" size 调节感受至合适的强 度	Accepting realistic power and limits 接受现实的力量 和限制		

3岁 (4虚岁)	Learning emotional cause and effect 学习情感 / 情绪的因果关系	Persistence and Commitment to goal; Assertion & exploration 对目标持续投入; 主见与探索	Tolerating frustration in play; Anger as signal 在游戏中容忍挫折; 将愤怒视为信号	Making choices; Distinguishing real and pretend 做出选择; 区分真假	Pleasure in Sharing experiences 乐于分享体验	
4岁 (5虚岁)		Worries as a spur to mastery 将忧虑作为掌控的动力	Generating internal controls; Regulating; Aggression 建立内部控制; 情绪调节; 攻击性	Living in real world; Internalizing realistic standards 生活在真实世界中; 内化现实标准	Form group Conscience 形成群体良知	Integrate emotional muscles 整合情感肌肉
5岁 (6虚岁)	Enjoying competence; Playing with pleasure; Connecting love&sadness; Good good-byes 享乐的能力; 快乐地玩耍; 连接爱与悲伤; 好的分离	Flexibility 灵活性/适应性	Restraint; Seek source of painful feeling 克制; 探索痛苦感觉的来源	Rules of reality; Maintaining real vs.pretend 现实规则; 保有真实与假装	Play cooperatively 在玩耍中合作	Using emotional muscles; Synthesis and integration; Using strategies 运用情感肌肉; 综合与整合; 使用策略

父母情感肌肉发展表

EMOTIONAL MUSCLES IN PARENTS 不同年龄段孩子的父母需要发展的情感肌肉						
THEME AGE 孩子的年龄	RETAINING POSITIVE FEELINGS 保持积极的情绪	SEPARATENESS 独立个体性	MANAGING NEGATIVE FEELINGS 管理负面情绪	REALITY OF YOUR CHILD 面对孩子的真实情况	ATTUNEMENT/ RELATIONSHIP 调谐 / 关系	PARENTHOOD 父母身份/职能
Babies 婴儿 (1 虚岁)	Holding on to love; Creating a positive cycle; Keeping joy and love in the picture 保有爱; 创造良性循环; 把欢乐和爱留在画 面里	Separation vs. separateness 分离与独立个体性	Bearing uncertainty & Facing unknown; Bearing own intense feelings; Living through baby's distress 忍受不确定性和 面对未知; 承载自己强烈的 情感; 耐受婴儿的痛苦	Opening self to reality of baby's emotions; Recognizing when to seek help 对宝宝的情感现实敞 开心扉; 懂得何时寻求帮助	Making alliance with baby; Creating supportive partnerships 与宝宝结盟; 创建支持性的伙伴 关系	
1 岁 (2 虚岁)	Finding positive in activity; Enjoying step along the way 感受到各种活动的 积极面; 享受一步一步走	Transforming relationship; Retaining mastery and autonomy as goal 转化关系; 以掌握和自主为目标	Tolerating own sadness 容纳自己的悲伤		Working to stay in tune; Crediting power of language 努力保持同频; 相信语言的力量	Responsibility for safety; Setting realistic limits; Accepting role as model 安全责任; 设定现实的限制; 接受作为榜样的角 色

<p>2岁 (3虚岁)</p>	<p>Holding on to love 保有爱</p>	<p>Tolerating different pleasure needs of child and adult 容许儿童和成人不同的娱乐需求</p>	<p>Differentiate assertion & aggression 区分主见和攻击</p>	<p>Embrace individuality of child; Engage with reality of aggression 拥抱孩子的个性; 处理与攻击有关的现实</p>		<p>Including social consequences; Advocating for your child 包含社会影响; 支持你的孩子</p>
<p>3岁 (4虚岁)</p>	<p>Taking pleasure in child's new capacities 为孩子的新能力感到高兴</p>	<p>Integrate love and separateness; Respect child's privacy; Holding love through separations; Sharing child's love with others 把爱和分离融为一体; 尊重孩子的隐私; 在分离中保有爱; 与他人分享孩子的爱</p>	<p>Competence, Not dominance 管教,而不是支配</p>			<p>Feeling good in role as parent; Self-reflection 对父母角色感觉良好; 自我反思</p>
<p>4岁 (5虚岁)</p>	<p>Finding positive and assertive in child's wishes 在孩子的愿望中发现建设性和自信</p>		<p>Accepting reality limitations; Differentiate authoritative & authoritarian 接受现实的局限性; 区分权威和专制</p>	<p>Honest appraisal of child; Engage with issue of aggression 诚实的评价孩子; 处理攻击问题</p>	<p>Partnering with your child; Creating a support network; Revitalizing adult partnership 与孩子合作; 创建支持网络; 恢复成人伙伴关系</p>	

5 岁 (6 虚岁)			Exercise judgment about emotional responsibility 练习对情感责任 的判断		Understanding misbehavior as an attempted solution 将不当行为理解为 一种尝试性的解决 方案	Stamina; Maintaining self-esteem; Satisfying adult needs 耐性; 保持自尊; 满足成人需要
---------------	--	--	--	--	--	---

扫描二维码，了解 Vamik 最新督导教学直播课



18 次 督 导 教 学 传 授 精 神 分 析 方 法

Vamik Volkan

五次获诺贝尔和平奖提名
弗洛伊德奖和西格尼奖双料获得者
连续15年荣膺美国最佳医生
美国精神分析师学院前主席

扫描二维码，了解儿童青少年治疗课程 ↓



儿 童 青 少 年 治 疗 系 列 专 题 课 程



Kerry Novick



Jon Allen



Kim Kleinman

扫描二维码，了解创伤治疗课程↓



创伤治疗

创伤治疗
系列专题课程



Bessel van der Kolk



Janet Bachant



Judith Rustin

关注证道心理公众号，了解系列专业课程

