



叛逆期是孩子成长的关键期，也是教育孩子的黄金期
叛逆不是孩子的错，正确的养育方式是关键

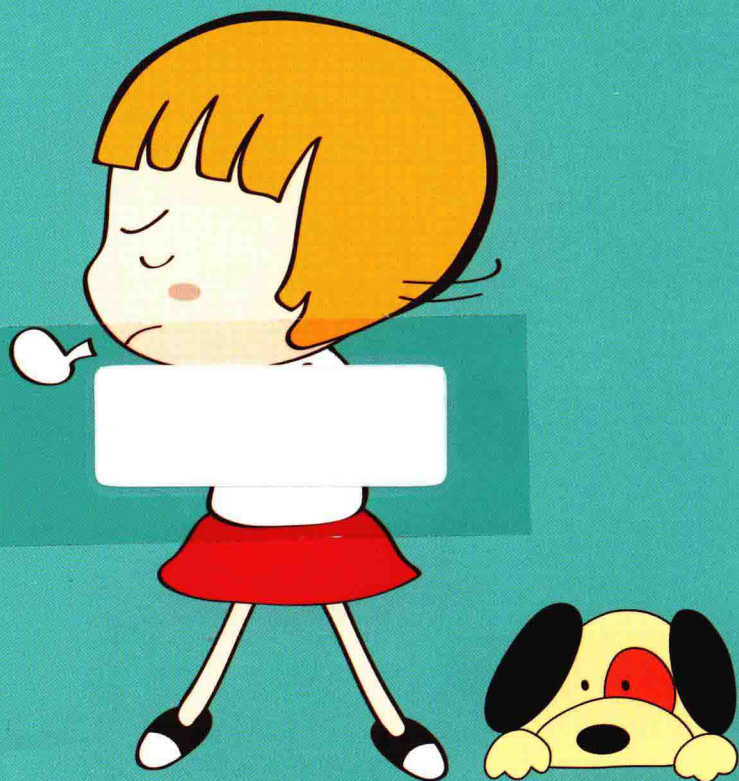
3岁叛逆期， 妈妈怎么办？

中国关心下一代工作委员会特聘专家
50万册畅销书《好妈妈不吼不叫教育男孩100招》作者
《时尚育儿》《亲子》等杂志专家顾问团成员、撰稿人

鲁鹏程/著

用心陪伴
足够的安全感
规则意识
平和的情绪
耐心的沟通

陪伴孩子走过
3岁叛逆期
入园衔接期



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





鲁鹏程/著

3岁叛逆期， 妈妈怎么办？



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书围绕“如何教育3岁左右处于叛逆期的孩子”这个主题，阐述了什么是孩子的第一叛逆期，叛逆期的表现有哪些，背后的原因是什么，父母如何应对。希望家长们通过本书能够更加了解自己的孩子，更正确地爱孩子，陪伴孩子顺利地渡过3岁叛逆期，更健康地成长。

图书在版编目（CIP）数据

3岁叛逆期，妈妈怎么办/鲁鹏程著. —北京：机械工业出版社，2016.3

（好妈妈书架）

ISBN 978-7-111-53037-4

I. ①3… II. ①鲁… III. ①儿童教育-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第036388号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：刘文蕾 陈伟 责任编辑：刘文蕾

责任校对：黄兴伟 版式设计：张文贵

封面设计：吕凤英

北京汇林印务有限公司印刷

2016年4月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·13.5印张·185千字

标准书号：ISBN 978-7-111-53037-4

定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：（010）88361066 机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）68326294 机工官博：weibo.com/cmp1952

（010）88379203 教育服务网：www.cmpedu.com

封面防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com

序 言

Contents

孩子的成长是非常快的。他昨天明明不会走路，今天就放开了手，迈出了自己的第一步；妈妈还正在为孩子不会说话着急，孩子仿佛一夜之间就能开口了，而且开口之后，进步就非常快；刚刚还在感叹孩子什么时候才能长大，孩子就踉踉跄跄学着别人的样子给我们送来了一杯水，让我们感动不已……

诸如此类的惊喜，让我们心里像吃了蜜糖一样甜。

但与此同时，孩子仿佛还有一些让我们不安甚至厌烦的“坏”的变化：一片面包，爸爸只是咬了一小口，他就立马哭了起来，他真的很“小气”；一件东西，他说放在哪就必须放在哪，别人要是动了，就立刻倒地大哭，真让人难堪；出门在外，让他打招呼就是不打，真是没有礼貌；今天和奶奶说话，他突然冒出一句脏话，大家都被惊呆了，他很得意，不顾劝阻一个劲儿地重复，妈妈的脸都红成一个大苹果了……

当我们正在为孩子的进步感到甜蜜时，他的这些“反常”行为也令我们感到不安。孩子真的是小气、自私、不懂礼貌吗？还是传说中的“叛逆期”来到了？

的确，三岁左右的孩子，通常会经历他人生的第一反抗期，也就是所谓的“叛逆期”，在这个时期，他开始变得“执拗”。通常来说，孩子从两岁开始，随着自我意识的萌发和不断加强，以及探索能力的提升，他常常按照自己的意愿行事，从而出现与父母“对着干”的现象。不过，孩子成长中出现的任何现象都是有原因的。我们看到的叛逆，其实正是孩子成长的机会，也是我们了解孩子的契机。

对于三岁左右的孩子来说，教养方式和幼儿期以及青春期孩子的教养方式是不一样的。这个阶段的孩子想要什么、想做什么，大都是其天性使然，是他在学习、

探索这个世界。所以，他要摸什么、拿什么、品尝什么、感受什么，只要保证安全，都可以让他尽情去做。如果是他要玩，我们也不要太过限定他必须要玩什么玩具或者什么游戏，因为孩子已经具备了自己去寻找乐趣的能力。

随着孩子年龄的增长，该限定的还是要限定，该纠正的还是要纠正，人是不会“树大自然直”的，也不要太过崇尚所谓的“给孩子自由”“无条件地接纳孩子”（注：无条件的爱并不是无条件地接纳）……不然，到时候孩子的表现是会让人手足无措的。

那么面对孩子出现的第一个叛逆期，我们到底应该怎样应对呢？总体的原则是，既不能过多限制，也不能一味满足。因为过多限制或与孩子以硬碰硬“较劲”会让孩子的独立意识与自尊心受到打击，而一味满足则容易导致孩子以后变得任性妄为。所以，对孩子要有爱、理解与适度的顺应，但也要有引导甚至是管教。

再稍微具体一点来说，需要明白这几点：3岁左右的孩子会迎来人生第一个叛逆期；发现孩子每一种叛逆行为背后的成长动因；叛逆不是孩子的错，父母的养育方式是关键；妈妈无条件的爱，让孩子接纳叛逆期的自己；给孩子安全感，让他的叛逆情绪得以缓解；用稳定平和的情绪化解孩子的叛逆心理；守规则是孩子的天性，巧用规则规范他的叛逆行为；和孩子一起玩，陪伴孩子顺利渡过叛逆期。这也是本书的主要内容。

另外，需要各位家长注意的是，所谓“3岁叛逆期”中的年龄——“3岁”，只是一个概数，大多数孩子会在3岁左右出现第一个叛逆期，有的孩子出现得早，有的出现得晚，有的孩子的叛逆行为甚至没那么明显。不管孩子是哪种情况，只要家长从根本上了解“叛逆期”出现的原因及其表现，就不会那么焦虑。希望通过阅读本书内容，妈妈们能更加清楚地了解自己的孩子，防止因为误解孩子而做出错误的判断和错误的行为。希望通过这本书的帮助，每个孩子的天性都能得到更好的发挥，当然，每一个错误也都能得到父母正确的帮助和指引。

让我们共同为孩子的健康成长而努力！衷心祝福您和您的孩子！

序 言

第一章 3 岁左右的孩子会迎来人生第一个叛逆期

1

大多数孩子在 3 岁左右，便进入了人生第一个反抗期，即人们都非常熟知的“叛逆期”。但事实上，所谓的“叛逆期”，是从成年人角度出发的一种感觉式定义，是父母感觉孩子对自己的教育有“对抗”的举动，认为他变得不像小时候那么“听话”了，所以就认为孩子开始“叛逆”了。虽然处在叛逆期的孩子会让人头疼，但这也是他成长过程中必不可少的一个特殊阶段。而经历过叛逆期后，孩子大都会实现跨越式的成长。

“3 岁看大”蕴藏着孩子成长的大秘密 / 2

妈妈一定要了解的“执拗”行为——叛逆期来了 / 5

叛逆期的孩子就是“不听话”，这是他成长的表现 / 9

孩子的“怒火”是从哪里来的 / 12

引导孩子学会去接纳他自己的“坏情绪” / 16

“秩序感”，对孩子来说到底意味着什么 / 19

这件“小事”对孩子来说，真的很重要 / 22

不用紧张，孩子的成长是一个非常自然的过程 / 25

吃饭、睡觉、好好走路、好好说话，这些原本生活中很正常的事情，3岁的孩子却很有“本事”将其变得不正常起来。这个时候的孩子总是会很“自然而然”地做出一些反常行为，不过这也是这一时期孩子的一大特点，我们要善于发现孩子每一种叛逆行为背后的成长动因。只有明白了背后的动因，才能正确地应对。

不吃不吃，就不吃——自我意识萌芽，用“不”建立心理疆界 / 30

按时睡觉究竟有多么困难——充满活力、活泼好动是孩子的天性 / 34

孩子哭闹——负面情绪也是他的一种情感表达方式 / 37

一出门就让抱抱——是懒吗？他需要安全与被爱的感觉 / 40

“折腾大王”，一会儿工夫家里就乱成一团——借机培养好习惯 / 43

吃手，还是吃手——手口敏感期、依恋心理、肛欲期等 / 47

重复做一件事还乐此不疲——完善儿童的心理感觉过程 / 50

我的我的，都是我的——变“小气”，有了物权归属意识，分清我和你 / 54

孩子为什么要撒谎？——实现自己当下的某种需要 / 57

说让人难以忍受的脏话、狠话——感受语言的力量，发泄情绪 / 60

处于第一个叛逆期的孩子年龄尚小，多说也听不懂，道理也听不进。这并不是说叛逆期的孩子有多么不服管，如果我们能采取正确的养育方式，跟上孩子成长的脚步，孩子多半也就不会叛逆得让人抓狂了。换句话说，“叛逆”不是孩子的错，是孩子有独立意识的表现，他有蓬勃的运动力，独立和依赖感相互矛盾，缺乏关爱和安全感等，但这些也是表面现象，更深层更关键的原因是跟父母的养育方式有关。父母要做出改变，跟孩子一起成长。



孩子的问题，可以在父母身上找到根源 / 66

原来父母也有“叛逆期” / 69

溺爱型父母，让孩子触摸不到行为的边界 / 72

高高在上的父母，让孩子感到压抑 / 77

不当养育，让孩子难以形成强大的内在 / 80

放下“自我”，用心与孩子相处 / 83

第四章 妈妈无条件的爱，让孩子接纳叛逆期的自己

87

孩子的成长既是循序渐进的，也是突飞猛进的。在这个过程中，他需要妈妈无条件的爱。要注意的是，这种无条件的爱不是溺爱，是对孩子个性的无私包容。妈妈无条件地接纳孩子本身（而不是无条件地接纳孩子的行为），孩子才可以接纳叛逆期的自己。还有，无条件地爱孩子，才能让孩子的“叛逆期”变为成长期，而不是问题期。所以，千万不要跟孩子对立，因为这是最不利于孩子成长的教养方式，而是要用温和的语言、规则与约定帮孩子规范自己的行为。

妈妈无条件的爱是孩子成长的根基 / 88

不能只是期望孩子“安静”而“听话”，给他爱的力量 / 91

如何理解孩子的“不顺从” / 95

与孩子对立，是不理智的教养方式 / 99

让孩子做点家务，使他一秒钟变身“小大人儿” / 102

第五章 给足孩子安全感，让他的叛逆情绪得以缓解

107

不管建多高的建筑，都需要有地基才能让建筑稳固。同样道理，人的

成长也需要有根基，根基稳固才能让幸福发芽，而这个根基就是安全感。幸福都是建立在安全感之上的，如果连最起码的安全保障都不存在，又哪里来的余力去经营幸福呢？所以，我们要给足孩子安全感，从而让孩子的“叛逆”情绪与行为得以缓解。

安全感，是孩子生命发展的必要养料 / 108

缓解分离焦虑，妈妈这样做，孩子才安心 / 111

孩子总爱黏人——别再增加他内心的不安感 / 115

不给孩子贴“胆小”的“标签”，不强迫他接纳“陌生”事物 / 118

别把孩子教成“冷漠又孤独”的小孩 / 122

如厕训练——不要给孩子过大压力，顺应自然更好些 / 124

一有事就躲在奶奶身后——“庇护”不能让孩子成长 / 127

第六章 用稳定平和的情绪化解孩子的叛逆心理

131

让孩子健康快乐地成长，是所有妈妈都希望有的。可希望和现实有时候却是相悖的，因为很多妈妈总是有着极其不稳定的情绪，情绪不稳定，就会影响自身的健康、家庭的和睦，更会影响孩子的快乐成长。也就是说，妈妈的糟糕情绪只会加剧孩子的叛逆心理。所以，只有我们拥有稳定平和的情绪，家庭才会更和谐，孩子才可能变得身心愉悦，从而不再有叛逆情绪和行为。也就是说，妈妈要用平和的情绪去化解孩子的叛逆心理。

妈妈情绪好，孩子更容易得到满足、不叛逆 / 132

照顾好自己身心，不让自己的糟糕情绪加剧孩子的叛逆心理 / 135

孩子不是问题的中心，当然也不是生活的全部 / 138

有意识地去改变自身的缺点，及时调节负面情绪 / 142

积极主动地去学习，这是新时代妈妈的“标签” / 145



第七章 守规则是孩子的天性，巧用规则规范他的叛逆行为 149

人生在世，必然要遵守规则，有规矩才能成方圆。孩子也需要遵守规则。值得庆幸的是，孩子并不如我们所想的那样会对规则无视，相反地，遵守规则是他的天性。所以只要顺应他的天性就能培养出遵守规则的好孩子。而且，我们要巧用规则去规范孩子的叛逆行为。还要记得一点，规则面前，人人平等，我们也不例外。

你没听错，孩子喜欢遵守规则 / 150

帮孩子建立起“别人的东西不能拿”的规则 / 154

想玩这个玩具，请排队——帮孩子建立正确的秩序感 / 157

危险的物品不要碰——自由探索有边界 / 160

规则面前，人人平等，树立规矩要从家里开始 / 164

少对孩子说“不”，别再激起他的反抗心理 / 168

第八章 和孩子一起玩，陪伴他顺利渡过叛逆期 171

身为妈妈，一定要拿出时间和精力陪孩子一起玩儿，因为对孩子来说，玩儿就是学，在玩儿中学，在学中玩儿。会玩儿的孩子才会更独立、更乐观。但要注意的是，陪伴孩子一定是高质量的，而不是让电视、电子产品成为孩子的玩伴，否则就是父母失职。只有真心陪孩子一起玩儿，才能走进孩子的内心，才能跟孩子一起成长。永远记得，在陪伴孩子的过程中让自己成长，是孩子送给你的礼物。

对于孩子来说，游戏就是学习 / 172

会玩的孩子更独立、更乐观 / 175

从探索身体到探索世界，自由少的孩子脾气大 / 178

孩子喜欢玩什么，让他自己决定 / 182

不要让电子产品成为孩子的玩伴 / 185

孩子最好的朋友为什么是一个玩具 / 189

孩子怎么是一个人玩？鼓励他自己去交朋友 / 193

给孩子机会，让他自己去分辨是非 / 196

在陪伴孩子的过程中得到成长，这是孩子给我们的礼物 / 199



第一章

3 岁左右的孩子会迎来 人生第一个叛逆期



大多数孩子在 3 岁左右，便进入了人生第一个反抗期，即人们都非常熟知的“叛逆期”。但事实上，所谓的“叛逆期”，是从成年人角度出发的一种感觉式定义，是父母感觉孩子对自己的教育有“对抗”的举动，认为他变得不像小时候那么“听话”了，所以就认为孩子开始“叛逆”了。虽然处在叛逆期的孩子会让人头疼，但这也是他成长过程中必不可少的一个特殊阶段。而经历过叛逆期后，孩子大都会实现跨越式的成长。



“3岁看大”蕴藏着孩子成长的大秘密

中国有句古话，叫“3岁看大，7岁看老”，意思是说，从一个孩子小时候的表现，就可以知道他长大后是一个怎样的人。这句话绝不是空谈，而是千百年来智慧总结。

意大利著名教育家蒙台梭利也曾说：“人生的头三年，胜过以后发展的各个阶段，胜过3岁直到死亡的总和。”蒙台梭利所表达的意思，换句话说，就是我们所熟知的“3岁看大”。

如今，科学研究也表明，在孩子成长的过程中，3岁前的生长发育会影响其一生的发展变化；3岁左右的状态，往往就能反映他未来成长甚至一生的状态。

伦敦精神病学研究所教授卡斯比进行了一项研究。在1980年时，他与伦敦国王学院的精神病学家一起，对1000名3岁的孩子进行了面试，并根据结果将其分为充满自信、良好适应、沉默寡言、自我约束以及坐立不安五大类。

等到2003年，这些孩子已经26岁了，卡斯比等精神病学家再次约谈了他



们，并对他们的朋友和亲人都进行了详细的调查，整理出来了调查结果。结果显示：每一个类别的孩子，其成年后的表现一如当初卡斯比对他们的分类；其成年后的性格，也很贴切地表现出了其自身的分类。最终，卡斯比得出结论：3岁孩子的言行，可以预示他们成年后的性格。

有了真实的实验数据作依据，我们想必也会更为笃定“3岁看大”的科学性。可是，有一件事却需要我们弄清楚，“3岁看大”这个结论到底有着怎样的秘密。

3岁看大，并不是单纯指孩子3岁时所表现出来的状态，要想在3岁这个年龄看出孩子到底怎样，其实就意味着在孩子出生后的3年时间里，看他是怎样一天一天成长起来的，看他的行为习惯是怎样一点一点累积起来的。也就是说，看的是他的一个综合表现。

由此可见，对于孩子“3岁看大”，再说得仔细一点，孩子是“前三年看大”，不仅是看孩子的表现，更是看我们有没有以认真的态度对待他的成长。

每个孩子刚出生时，尽管可能会存在天生的性格差异，但这个时候的差异都并不那么明显，关键就看在未来的三年时间里，我们都是如何进行引导教育的。如果引导得好，孩子在各方面都得到了发展的机会，自然也就能具备探索精神，能表现得开朗大方，也会具备一个良好的性格；可相反地，如果引导得不好，孩子就会利用这三年时间，“培养”出各种各样的坏毛病，也会把自己的性格“磨炼”得令人头疼不已。

显然，我们说孩子“3岁看大”，并不能将他3岁的表现说成是他自己造成的，他的表现与我们的教育有着密切的关联。

3岁前，是孩子脑发育的关键时期，这个阶段的孩子有着强大的学习能力，这是因为孩子自出生到3岁这段时间里，他的视觉、听觉、触觉等不断地接受大量的信号刺激，脑神经细胞之间也在迅速地建立联系，这就会让他的学习成果与日俱增。

而且有关研究也表明，3岁以后，孩子的大脑不管是在复杂性还是丰富性方面，都已经基本定型，大脑的结构也已经牢固成形。虽然孩子的大脑发育并没有停止，但就如一部手机的出厂设定一般，基本的构成已经完成了，剩下的就是往里面填装更多其他的东西了。

但是，恰恰就是在对孩子成长发育如此重要的前三年，很多人却忽略了对孩子的教育，因为3岁以前的孩子，话语表达不那么清晰，知道的东西更是少之又少，除了模仿学习，几乎没有什么更多的想法，这个阶段的孩子在很多人看来是很容易“读懂”的，所以也就不去过多关心他到底有怎样的发展。在这个时间段里，很多人都只关心孩子是不是吃得好、玩得好、长没长个子、和别的孩子在发育方面有什么差异。

虽然很多妈妈也会让孩子接受早教，可是诸多早教机构却是借着教育的名义让孩子去里面玩，孩子只注意玩了，其他的什么都没学会。有的妈妈虽然也会给孩子进行一些教育，但孩子接受的却是各种超前教育，在小小年纪里就被要求认生字、学算术、学英语，原本小学才开始学的知识内容，都被过早地投入到了3岁孩子的教育中。正因为是超前的，才导致了孩子原本的成长规律被打乱，变成了“拔苗助长”。不过，那些重要的德行素质教育、做人教育却被忽略了，所以，这样的家庭教育是不妥当的。

结果，在这重要的3年时间里，孩子因为各种不当的教育而出现了种种毛病。可对于出现在他身上的不良表现，我们却要么认为他还小，便不过多指责调教，要么就是随便使用了什么错误的方法，孩子的性格就在这样的教育环境下慢慢成型。

到了“3岁看大”的时候，我们可能就以为孩子的未来不会好了，可是归根结底，还不是因为我们自己忽略了孩子成长的规律，才导致了他现在的表现吗？

所以，重视起孩子成长前三年的婴幼儿期，才能真正了解“3岁看大”的秘密。我们需要注意以下几个成长规律：



第一，性格。从出生到3岁这段时间，孩子的性格会逐渐定型，而3岁之后性格方面也将不会有太大变化，所以我们要抓住这段时间，通过良好的引导和教育来让孩子具备良好的性格。

第二，智商。就如前面所提到的，孩子的脑细胞组织在3岁前就将发育完成60%，在这个时期，孩子的大脑会对各种知识有很强的吸收能力，只要给予充分的刺激，孩子的智商就不成问题。

第三，学习。3岁之前，孩子在感觉、记忆、思维等方面都会表现得非常敏感，所以这时期孩子的学习欲望会相当强烈，在这时候如果能引导孩子正常学习，其效果也将事半功倍。

总之，“3岁看大”并不是只看孩子3岁这个点，只有关注了孩子前三年的正常成长规律，只有尊重成长规律的发展，才能让我们透过眼前的三岁孩童，预见到他良好的未来。



妈妈一定要了解的“执拗”行为——叛逆期来了

3岁左右的孩子，通常会经历他人生的第一反抗期，也就是所谓的“叛逆期”，在这个时期，他开始变得“执拗”。通常来说，孩子从两岁开始，随着自我意识的萌发和不断加强，以及探索能力的提升，他常常按照自己的意愿行事，从而出现与父母“对着干”的现象。

在这里，简要说一下孩子可能会经历的3个叛逆期。

第一个叛逆期大概在两岁左右开始，在3岁左右达到高峰，一般被称为“宝宝叛逆期”；第二个叛逆期发生在6岁左右，可能会持续到9岁左右，一般被称

为“儿童叛逆期”；第三个叛逆期从十二三岁开始，可能会持续到十七八岁，一般被称为“青春叛逆期”。孩子在不同的叛逆期，会有不同的个性发展和心理发育特点，需要父母以不同的方法应对。

但是，并不是所有的孩子都会经历叛逆期。如果父母跟孩子相处得好，叛逆期可能并不会“如期”“如约”到来。

现在继续说孩子的第一个叛逆期。

事实上，孩子从两岁开始，对周围事物的探索便进入了物质功能探索时期，他会渐渐地开始探索各种事物与自己之间的关系，简单来说，就是探索自己能用那些物品做什么，那些物品会对自己产生怎样的影响，也就是探索物质与人的关系。

两岁以后，孩子的情绪状况也会越来越复杂，随着探索范围的扩大，他也会希望并要求做到能够实现更多的事情，但是他目前的能力并不足以让他做到更多的事，可是他却并不能理解自己的理想与现实并不是每一次都一致的，就算他再怎么想，也会有理想实现不了的时候。

当现实的结果与他的预想发生冲突时，他就会觉得很不适应。孩子原本以为自己的设想才是万能的，但理想与现实的差距却会引发他的烦恼。可是，孩子内心却还想着一定要实现那个他所预期的结果，所以他会坚持做他想要做的事情。这种表现，就可以简单归结为执拗。

比如，孩子会想要把鸡蛋按照他想象的样子摞起来，让鸡蛋们变成一个被摞高的“鸡蛋塔”。可圆滚的鸡蛋当然会“不听话”，怎么说也不可能在没有外力的帮助下一个摞一个地如叠罗汉一般被叠起来。但孩子不会那么就容易就放弃，可是几次尝试之后，他会发现让鸡蛋都像积木那样被摞起来是不可能的，这个事实就与他理想中的状态发生冲突了，特别是他尝试了多次都是失败的结果，这会给他带来严重的挫败感。

所以如果家有两岁多的孩子，我们可能经常会听见他突如其来的哭闹声，而且越接近3岁，这种情况发生得越频繁。不仅如此，有时候即便是我们要求他做