

避免孩子被宠坏及社会能力培养权威指南

3岁看大

Raising a happy, unspoiled child

世界著名早期教育专家
哈佛大学“哈佛学前项目”总负责人

[美] 伯顿·L·怀特 (Burton L. White) / 著 宋 苗 / 译



给孩子一个最佳人生起点 培养孩子的杰出社会能力

被宠坏的孩子总是哭闹不休、大发脾气、难以与人相处，社会能力发展存在严重问题，这将影响孩子的一生……从孩子5个半月时开始，就要防止孩子被宠坏。当孩子学会了故意啼哭，当你给孩子喂饭时，当你给孩子换尿布时……你的态度和行为都将影响其社会能力的发展以及决定孩子是否被宠坏。

京华出版社

0-3岁婴幼儿早期教育专家指导丛书

3岁看大

Raising a happy, unspoiled child

美国著名早教专家 马歇尔·罗斯著

哈佛大学心理学博士 哈佛大学心理学硕士 哈佛大学心理学硕士

【美】罗斯·C·罗斯 (Rosa C. Ross) 著 陈 静 译



给孩子一生最佳人生起点
培养孩子的未来社会能力

本书是马歇尔·罗斯博士根据其30多年的早教经验，结合最新的科学研究成果，为家长提供了一套科学、实用的早教方案。本书不仅是一本理论著作，更是一本实操指南，家长可以通过书中的方法，帮助孩子建立良好的行为习惯，培养孩子的自信心和创造力，为孩子的一生打下坚实的基础。

中国出版集团

三岁看大

——避免孩子被宠坏及社会能力培养权威指南

[美]伯顿·L·怀特

宋苗 译

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三岁看大/(美) 怀特著; 宋苗译. —北京: 京华出版社, 2008.5
ISBN 978-7-80724-489-9

I. 三... II. ①怀... ②宋... III. 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 049054 号

Raising a Happy, Unspoiled Child

Chinese translation Copyright © 2008 by Jing Hua Publishing House

Original English language edition Copyright © 1995, BY BURTON L. WHITE ASSOCIATES, Inc.

Simplified Chinese characters edition arranged with SIMON&SCHUSTER INC.
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA

北京市版权局著作权合同登记号

图字: 01-2008-2377 号

三岁看大

著 者□〔美〕伯顿·L·怀特

译 者□宋 苗

出版发行□京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64243832 84241642 (发行部) 64258472 (传真)

(010) 64255036 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷□北京冶金大业印刷有限公司

开 本□787mm×1092mm 1/16

字 数□166 千字

印 张□12.75 印张

版 次□2008 年 5 月第 1 版

印 次□2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号□ISBN 978-7-80724-489-9

定 价□22.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系

前言

1974年，我根据自己负责的一个耗资巨大的大型研究项目——哈佛学前项目（1965~1978）——的研究结果，写了《从出生到3岁》（中文版于2007年1月由京华出版社出版——译者注）。对于写作这本书的前景，我感到非常兴奋。在花费了9年时间负责一个史无前例的大型研究项目，并且对大量父母和儿童的日常生活情况——在家里、在游戏场所以及在幼儿园的情况——进行了愉快的观察之后，我确信自己能够为父母们和他们的宝宝提供帮助。这是多么荣幸啊！多么令人振奋的前景啊！

从1975年起，《从出生到3岁》一书就一直在不断地印刷。现在，它已经出版到了经过全面修订的第四版，以11种语言在全世界发行，读者达数百万。这本书的成功，特别是如此多的家庭发现这本书能够为他们养育自己的孩子提供帮助这一事实令人感到十分高兴和满足。

现在，我要说说你看到的目前这本书了。再次让我感到非常兴奋的是，很多父母，尤其是那些正在为第一个孩子的降生做准备的父母或是正在养育第一个孩子的父母，会在本书中获得有力的帮助。通过我在全国各地的讲课以及与大量参加了“父母是孩

子的老师”项目的家庭进行接触,我知道父母们对于一本能够帮助他们避免使自己的孩子在3岁时成为一个不讨人喜欢的、过度以自我为中心的孩子的书的需要是多么广泛。我们再次发现,最根本的是要让父母们了解到,与促进孩子社会能力的发展以使其成为一个易于相处的人相比,培养一个孩子的智力发展要容易得多。我通过观察发现,对于父母来说,在生命中没有什么比一个性格良好、社会能力优秀的3岁孩子能够为他们带来更多的快乐。这本书能够帮助你实现这一令人惊异的成果。也就是说,在孩子出生后第2年中出现的不可避免的违拗期所带来的麻烦将会减少。在第3年中,一个被宠坏的、爱发脾气的孩子的令人不快的行为特征将不复存在。你2岁的孩子将不会再与你开战。她在任何时候都会快快乐乐的,并且更容易结交其人生中的第一批朋友。最后,你将为你的孩子成长为一个性格坚强、充满爱心的人奠定坚实的基础。

如果花上几个小时读一读这本书,哪怕只能获得上述的一小部分好处,也是值得的。

赶快读下去吧。

伯顿·L·怀特

目 录

前言

引言

令人愉快的 6 岁儿童的 8 种特殊社会能力/3

发展良好的 6 岁儿童的 9 种杰出非社会能力/4

关于社会能力发展的初步结论/7

第 1 章 从出生到 5 个半月

正常的社会能力发展/17

对人的兴趣的发展/18

社会意识的出现——呵痒/19

特殊社会能力的发展/19

社会风格的发展/20

新生儿的几种生存资本如何共同发挥作用/21

宝宝的不适带来的三种结果/21

无法抗拒的魅力/24

会出现什么问题？问题不会太多/26

· 得不到关注的宝宝不会被宠坏/30

如何养育一个令人愉快的孩子/31

· 目标——令人愉快的 3 岁孩子的社会能力特点/31

如何安抚小宝宝/32

- 使用安抚奶嘴/33
- 升降机运动/34
- 轻轻摇晃/34
- 坐汽车/35
- 各种声音/35

有时你会失败/36

腹绞痛的影响/37

与宝宝共享快乐时光/38

新发展阶段开始的标志——故意啼哭的出现/38

第2章 5个半月至7个半月

正常的社会能力发展:对人的兴趣的发展/41

- 早期的陌生人焦虑/41

特殊社会能力的发展/43

- 以可接受的方式获得别人关注的能力/43
- 以寻求陪伴为目的的故意啼哭/43
- 故意啼哭与用汤匙喂食/44

宝宝无事可做时会怎样/45

社会风格的发展/48

- 表达不满的能力出现了/48

可能会出现的问题——要密切注意/49

怎样才能做好/51

- 目标/51
- 怎样做/51
- 关键——了解宝宝的兴趣,创造一个适当的环境/53
- 如何解决睡眠问题/58

总结/60

新阶段开始的标志:宝宝获得了自己在房间里活动的能力/61

第3章 7个半月至14个月

- 正常的社会能力发展/63
- 天性与教养/63
- 对人的兴趣的发展/64
 - 陌生人焦虑/64
 - 分离焦虑/65
 - 同胞竞争/65
- 特殊社会能力的发展/66
 - 向成年人寻求帮助/68
 - 向成年人表达积极情绪和消极的情绪/68
 - 表现出对成就的自豪感/69
 - 喜欢假扮或角色扮演游戏/69
- 社会风格的发展/71
 - 三堂重要的社会课/71
 - 学习各种不同程度的啼哭所产生的效果/习惯的养成/模仿/学习坚持达到自己的目的
 - 9~12个月的宝宝在换尿布时学到的东西具有重大意义/82
 - 主要兴趣之间的平衡/83
- 可能出现的问题/86
 - 对人的兴趣如何失去控制/86
 - 在宝宝学爬时,你采取了何种养育方式?/86
- 为何无需担心该阶段特殊社会能力的发展/91
- 令人不快的社会风格是如何形成的/92
 - 因为小意外而啼哭/92
 - 坏习惯的养成/93
 - 孩子是如何失去控制的/94
 - 在应该上床睡觉的时候坚决反对/首次为权力而抗争
- 小结/95

解释——会适得其反/98

如何引导宝宝度过社会性发展的第一个困难时期/99

- 目标/99
- 保持主要兴趣之间的平衡/99
在家中做好安全防护措施/尽可能让孩子在家中自由探索
- 教给孩子从容应对小困难/102
- 防止坏习惯的养成/103
纪律训练:改掉坏习惯
- 让孩子知道不能一味地固执/106
换尿布:一个良机/如何以最平静的方法为宝宝换尿布,同时教给她家中的生活规则/第二个良机——对宝宝的提议进行回应/睡眠:一个特殊的问题/设立限制:需要对宝宝的看法加以考虑/主动发起游戏

总结/112

新的社会性发展阶段开始的标志/114

第4章 14个月至22~30个月:青春期的预演

正常的社会能力发展/115

对人的兴趣的发展/116

- 球和书的吸引力/116
- 这个年龄的宝宝是否需要和其他幼儿一起玩?/117
- 同胞竞争/119

特殊社会能力的发展/120

社会风格的发展/122

- 从发起游戏到指挥活动/122

主要兴趣之间的平衡/124

不满/快乐指数/124

孩子所要了解的/127

在出现问题的时候/128

- 恃强凌弱能力的出现/132

不良的社会性发展带来的三个后果/133

如何引导孩子度过最困难的社会性发展阶段——14~22个月/134

目标——养育一个拥有良好社会能力的22个月大的孩子/135

如何培养一个令人愉快的22个月大的孩子/138

- 权力试验/139

- 阻止孩子亲近——对该阶段孩子加以控制的好方法/141

- 阻止亲近与“暂停(time out)”/143

保持主要兴趣的平衡/144

- 拼图游戏的特殊作用/145

- 非全天与全天照顾孩子/146

总结/147

新的社会性发展阶段开始的标志/148

第5章 22~30个月至36个月：

一个异常有趣或压力沉重的时期

正常的社会能力发展/149

对人的兴趣的发展/150

- 社会兴趣的指向/152

特殊社会能力的发展/153

社会风格的发展/156

- 试探行为——一个重要的指标/156

当情况不顺利时——漫长的拉锯战/159

当发展过程顺利时/164

- 关于幼儿园/164

第6章 特殊话题

需要注意的主要危险/167

- 对宝宝健康的特殊忧虑/167
- 早产/168
- 晚育/169
- 慢性疾病/170
- 长期的腹绞痛/170

其他常见的障碍/171

- 负疚感/171
- 收养/171
- 父母的性格/172
- 令宝宝的好奇心和运动兴趣难以得到满足的常见状况/175

关于祖父母/179

旅行及其造成的影响/179

保姆对儿童社会性发展的影响/180

社会性发展与快乐/181

最后一点——要谨慎/183

第7章 结语

引言

大约两年前，一个小男孩给我留下了特殊的印象。因为他的家庭参加了我们的“父母是孩子的老师”项目，使我得以从丹尼斯出生后不久一直到他满26个月期间对他的发展进行观察。在5个月大的时候，他就已经与众不同了。他对每个人都会展露迷人的微笑，使得所有人都被他深深吸引。尽管他长得根本谈不上英俊，但他活泼好动，非常惹人喜爱。显然，他是一个令人愉快的小家伙！

然而，到了2岁的时候，丹尼斯变成了一个非常不讨人喜欢的孩子，他总是折磨他的父母和弟弟。在当时我进行的一次家访中，他从始至终都在故意惹他的爸爸发火。当时，我们都坐在他家的厨房里，丹尼斯很快就显示出他知道到哪儿去以及做什么事情能够立即引起爸爸的注意。他走到冷水机跟前，开始按下出水按钮。很明显，这样的情景已发生过很多次了，丹尼斯也多次因为此类行为而挨过训斥。因此，当他爸爸叫他停下来的时候，他一点也不吃惊。实际上，他显然是在期待这样的反应。毫无疑问，他已经把爸爸训练得很好了。

刚刚被从冷水机前拉开，丹尼斯就跑到了一张桌子跟前，他

6个月大的小弟弟正躺在桌子旁边的婴儿座椅里。在确定了爸爸正在看着他之后，丹尼斯开始用手捅他弟弟，爸爸朝他叫喊着让他停下来。我十分确信，如果他爸爸对他的行为视而不见，他就会感到困惑不解，并且会再次捅他弟弟。

丹尼斯的下一个目标是一个橱柜，他开始把食物抹在橱柜门上。在此过程中，他的每一步行为都受到了颇感尴尬（和烦恼）的父亲的批评和制止，但他只是稍作犹豫，就开始进行更多调皮捣蛋的行为。他知道无数种可以吸引爸爸注意的方法。他知道各种能惹爸爸发火的办法。此类行为表明他很聪明，但对于每天都要忍受这些行为的父母来说，并不能以此获得安慰。

这种迅速发生的连续的调皮捣蛋行为在孩子的第3年中并不少见。它通常出现于孩子20个月左右的时候，并在其后呈稳步上升趋势。到24个月大的时候，很多孩子已经成为这方面的专家了。

我十分清楚这个在5个月大时很可爱的宝宝是如何成为一个令人头疼的2岁孩子的。我是一个旁观者。我看着它发生，并且很清楚它是怎样发生的以及怎样做可以避免其发生。它绝不是无法避免的。

在读到对一些所谓的“问题”儿童的分析时，我就会想起像2岁的丹尼斯这样的例子。我丝毫不怀疑先天因素会对个性的发展有所影响。然而，我和我的同事们有幸观察到绝大多数孩子的个性形成受其早期生活经历——特别是第8~24个月期间的生活经历——的影响更大并且更为明显。

对于那些与令人头疼的3岁孩子生活在一起的父母来说，用先天的性格因素来解释孩子这种令人烦恼的行为可能会令他们感到安慰。我希望自己能赞同这种观点，但我不能。我确实认为，除了少数例外，在我们称之为“被宠坏”的3岁孩子身上常见的、极端令人烦恼的行为都是由爱孩子的父母们在不知不觉中教给孩子的。

“可怕的2岁”这个词指的就是这些孩子。与之相反，一个未被宠坏的孩子在满2岁后不会经常发脾气，除非在极端的情况下。这样的孩子在大部分时间里都是愉快的，而被宠坏的2岁孩子则经常哭闹不休。

令人愉快的6岁儿童的8种特殊社会能力

与成年人相处

- 被社会所接受的、有效地吸引别人注意的方法。
- 向成年人表达积极情绪和消极情绪的能力。
- 对成就感到自豪。知道自己有天赋。
- 在确定了依靠自己的力量无法达到一个目标之后，向成年人寻求帮助的能力。
- 喜欢进行假扮游戏或角色扮演游戏。

与同龄人相处

- 既有领导能力，又有追随其他孩子的能力。
- 向其他孩子表达积极情绪和消极情绪的能力。
- 喜欢竞争，知道怎样才是“做得好”。

在社会交往中表现出来的这8项明显特点，已在多年的研究和父母教育工作中得到了证实。熟悉3~6岁儿童的人对这一点也都一致认可。

发展极其良好的6岁儿童，除了具有我们所发现的这8项社会能力特点之外，当然还具有一些显著的非社会能力。

发展良好的6岁儿童的9种杰出非社会能力

- 良好的语言发展。
- 注意到微小的细节或差别的能力。
- 对结果的预期能力。
- 理解抽象概念的能力。
- 从他人的角度考虑问题的能力。
- 进行有趣联想的能力。
- 进行复杂活动的能力。
- 有效利用资源的能力。
- 双重注意力——能够在关注一项任务的同时注意到身边所发生的事情。

关于这些非社会能力的讨论可以在《从出生到3岁》（中文版于2007年1月由京华出版社出版——译者注）中找到。当这些能力涉及到社会化过程时，在本书后面部分也会不同程度地涉及到。

我们进行的“哈佛学前项目”不仅投入了大量人力，而且其研究范围非常广泛。尽管社会能力很早就引起了我们的关注，并且始终是研究工作中的重点，但也只是这项研究所关注的几个主要方面之一。在观察中，我们使用秒表为儿童的各种不同活动进行计时。在试图了解儿童每时每刻的行为以及周围的环境时，我们对于他们的兴趣发展也给予了特别的关注，当然，我们还投入了大量精力来研究儿童在成长过程中显示出的诸多其他能力。

在分析了6岁儿童的这17种突出能力的产生过程之后，我们的研究工作迎来了一个重大的转折点。在我们检查过对2岁半至6岁儿童所做的记录之后，我们发现，在杰出的6岁儿童身上表

现出来的这些行为特点在3岁儿童的身上同样可以发现。从3岁生日到6岁生日之间所发生的只是这些杰出行为特点的完善，而不是出现了新的杰出特点。

这种完善过程的一个显而易见的例子就是从他人角度考虑问题的能力的发展。在皮亚杰关于儿童智力的开创性著作中，从他人的角度看待世界的能力标志着以自我为中心的思维方式——儿童的思考行为的最初形式——的衰微。皮亚杰发现，儿童到某个年龄就会采用一种他所说的“社会化的思维方式”，会努力使自己说的话能够被听者所理解。与之相反，以自我为中心的思维方式主要是为了满足说话者自己的需求。对于一个能够从别人的角度看问题的孩子来说，他必须用社会化的思维方式代替以自我为中心的思维方式。皮亚杰说，社会化的思维方式一般出现在儿童七八岁的时候，但我们在杰出的6岁儿童身上就观察到了这类行为。令人惊讶的是，我们在发展良好的3岁儿童身上也经常会看到这种社会化思维方式的例子。但我们从未发现过3岁以下的儿童身上具备这全部17种杰出能力。

作为对这种备受期待的行为方式所出现年龄进行追踪的结果，我们得出一个重要结论：我们感到，如果我们能够了解到孩子们在最佳条件下是如何在满3岁时形成这种行为方式的，将具有极大的价值。自然而然，对儿童出生后的头3年进行研究，就使得我们的下一步研究具有了非凡的意义。

孩子出生后头3年的特别重要性也获得了其他研究者的支持。对心理测试所做的大量研究表明，对于某一组儿童而言，其3岁时在智力和语言测试中的表现预示着这些孩子以后若干年中的能力水平。这一说法尤其适用于两组儿童——发展超前以及发展明显落后的3岁儿童。换句话说就是，一个拥有4岁或4岁以上儿童的语言和智力水平的3岁儿童，极有可能在6岁时大大超越同龄孩子的平均水平，并因而为上小学打下良好的基础。另一方面，那些在掌握两个基本能力上落后于一般儿童9个月或9个月