

阅微
心理



越温和，越有力

0~6岁孩子行为问题正面教养策略

唐文渊 著

温和而坚定地陪孩子走过0~6岁

用温和的态度陪伴孩子，用坚定的言语引导孩子

潘石屹

SOHO中国董事长

舒唱

著名心理专家
心理咨询师

暖暖妈·赵君潇

拥有80万读者的亲子育儿类原创公众号
“暖暖妈爱分享”创始人

鲍 阅

高级家庭教育指导师
国家二级心理咨询师

温暖
推荐

中国妇女出版社

越温和，越有力：

0~6岁孩子行为问题正面教养策略

唐文渊 ● 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

越温和,越有力:0~6岁孩子行为问题正面教养策略/
唐文渊著.--北京:中国妇女出版社,2017.2

ISBN 978-7-5127-1383-3

I.①越… II.①唐… III.①学前儿童—家庭教育—
教育心理学 IV.①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第309938号

越温和,越有力:0~6岁孩子行为问题正面教养策略

作 者:唐文渊 著

策划编辑:王海峰

责任编辑:袁 荣

封面设计:尚世视觉

责任印制:王卫东

出版发行:中国妇女出版社

地 址:北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京通州皇家印刷厂

开 本:150×215 1/16

印 张:19.75

字 数:300千字

版 次:2017年2月第1版

印 次:2017年2月第1次

书 号:ISBN 978-7-5127-1383-3

定 价:36.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

跟文渊相识在2015年的7月份。想不起缘由，我们就成了闺蜜，时不时聚一聚。

一直能够在文渊的微信公众平台“与孩子一起成长”上看到文渊的文章，起初的感受不深，就是感觉文渊的文字很细腻，有时候我甚至感觉有点儿“啰唆”。

时间长了，我才发现她的文字是有力量的。也许是我在不知不觉中成长了，我慢慢发现不是她的文字太“啰唆”，而是以前的我太“急”。

当我通过个人成长慢下来，能够更多地享受在每个当下的时候，我才意识到看文渊的文字其实是一种享受。她的文字没有轰轰烈烈的文风，没有一针见血的犀利。但是，在那些普普通通的故事里，平平凡凡的话语中，总传递给我们一种力量！真可谓平淡中彰显神奇！

字如其人！文渊是一个不紧不慢的人，一个会享受生活，懂得珍惜与孩子共处的时光的好母亲。她的文字也是慢条斯理，娓娓道来。

越温和，越有力：

0~6岁孩子行为问题正面教养策略

这本书，记录了大量她在日常生活中与儿子可乐互动的细节。她把很多心理学专业术语运用得深入浅出，虽没有高谈阔论，却在字里行间传递着做母亲的智慧，于无声处带给我们很多触类旁通的启迪。

我经常在课程中见到各种各样的家长。面对孩子的行为问题，家长们最关心的就是：“我该怎么办？”回答类似的问题，我不擅长。

但是这本书，从孩子出生，一直记录到孩子6岁，从出生时的“哺乳”“断奶”“睡眠”……到成长过程中的“打人”“叛逆”……再到3岁后的“入园焦虑”“适应困难”等等，几乎家长最关心的孩子的行为问题，在这里都能找到答案。

很多家长知道教育的过程中要学会接纳孩子、理解孩子，但是怎么理解和接纳很难找到标准答案。文渊的这本书，在如何共情孩子的感受，如何接纳孩子的情绪方面，以绘声绘色的描写，温柔细腻的记录，为我们呈现了一套难能可贵的参照标准。

就像她在公众平台“与孩子一起成长”中的自我介绍一样：“一个原想用心理学科学育儿的妈妈，结果被孩子成长了。”

文渊在养育儿子可乐的过程中，把心理学的技术运用得驾轻就熟，手到擒来。更难能可贵的是，她还能用简单直白的方式分享出来，实在是初为人父母的家长的福音。

总而言之，想知道这本书好在哪里，就请细细品味吧！

鲍 阅

高级家庭教育指导师、国家二级心理咨询师

文渊的新书《越温和，越有力：0~6岁孩子行为问题正面教养策略》即将出版。作为一直关注和支持她的好友，我很荣幸在第一时间拿到了这本书，先睹为快了。

这本书不同于市面上绝大部分育儿书，没有生硬枯燥的理论，没有高高在上的说教，甚至也没有空洞刻意的抒情，所以你很难把它和其他书相提并论。但是，在无数鲜活生动的案例中，文渊给我们提供了一整套行之有效的应对学前孩子行为问题的参照标准、教养策略。

在文渊温暖流畅的文笔中，你一定会不知不觉地被她感染、说服，连连点头认同，心悦诚服地称赞。

在文渊和儿子可乐共同成长的故事里，你一定可以感受到父母和孩子之间那种温情、纯净、亲密的爱，在你的灵魂深处流淌、激荡。

孩子夜奶频繁怎么断？闹觉怎么哄？爱扔东西怎么纠正？不跟别人分享怎么教育？打人的坏习惯怎么改？幼儿园分离焦虑怎么缓解？……

越温和，越有力：

0~6岁孩子行为问题正面教养策略

有没有觉得这些话题很熟悉？你自己的孩子也几乎都经历过？

其实，每个孩子在成长过程中，都会存在这样或者那样的问题。不同的是，面对孩子成长过程中的问题，很多父母表现出来的是烦躁、焦虑、生气、无奈，埋怨自己的孩子为什么这么不让人省心，甚至通过忽视、强制、批评、打骂等简单粗暴的方式，意图打造一个如自己所愿的“完美小孩”——老实说，这不太可能实现！

遗憾的是，这样的悲剧每天都在我们身边上演。

如果不懂得正确的爱孩子的方法，所有的努力都将是事倍功半，甚至南辕北辙。

我希望所有想教育好孩子而不得章法的父母，有机会都来读一读这本书，它会让你焦虑的心情慢慢放松下来，让你愤怒的脸被笑容取代，让你即将脱口而出的伤人利剑化为润物无声的春雨，呵护着孩子的生命自由舒展、尽情绽放。

爱，原来应该这么美好动人；教育，原来可以如此充满乐趣。

这就是文渊温和的文字带给我们的力量。

越温和，越有力，这也许才是优秀小孩的正确打开模式！

暖暖妈·赵君潇

拥有80万读者的亲子育儿类原创公众号“暖暖妈爱分享”创始人

还记得2016年年初和几个好友畅聊未来的梦想时，我提到想要把这几年记录下来的育儿笔记以及自己在育儿过程中的成长整理成书。结果，这个梦想这么快就成真了。

仔细回想自己的育儿之路，也真正是磕磕绊绊，真可以说是摸着石头过河。这可能也是很多新手父母的真切感受吧！

一直以来，我对“自己即将成为一个孩子的妈妈”这个事实都是很有自信的！学了多年心理学，经过相当长时间的个人成长，读过很多育儿书籍……养个孩子貌似不成问题，随手捻来的事嘛！可是当我真正义无反顾地辞掉优渥的工作投入全职妈妈的行列，我才发现，养一个孩子真的太不容易了。孩子出生后，我立马发现，之前学过的所有理论知识在面对这个软软的小家伙时都失去了效用。

有人说，第一次当父母对每个人来讲其实都是一次重生的机会。可乐出生以后，我真切地感受到这句话说得多么有道理！我越来越发现，孩子其实也在不断地用他们的行为提醒着我们做父母的还有

成长的机会。

比如他用他的“不听话”，用他的“叛逆”，用他的小脾气，无休止索求玩具……

或是他总是不睡觉闹腾时；他害怕很多东西时；他摔倒时；他总是跟你说“不，不，不要”时；他嫌你唠叨，跟你说：“嘘，妈妈，你不要再说了”时；当你对他发脾气，他哭着叫你“妈妈”时……

再或者，当我们不断对孩子发脾气，又不断内疚时……

……

我开始不断地去反省育儿书中介绍的理论付诸实践的可能性，也开始不断往内探索自己内在的那个不断感到挫败和委屈的小孩。

我开始蹲下来从孩子的角度和视野去看这个世界，去仔细聆听他们想要对我讲的话，去共情他们的喜怒哀乐……在这个过程中，我慢慢发现孩子眼中有另一个世界，他们有一颗非常纯粹和美好的心灵，他们不用你去教，就天生富有同理心，他们活在当下，他们很会爱，会分享……

慢慢地，我的说教和教育变得越来越少，倾听和共情越来越多；我高高在上的指导越来越少，尊重和询问越来越多；我胡乱发脾气越来越少，温暖和爱的流动越来越多……最关键的是我内在的小孩也在这个过程中不断获得疗愈和成长，甚至不断感悟到生命的可贵。

今年国庆节去桂林龙脊梯田游玩，因导游中途私自更改了路线，我们到达龙脊时已经下午1点多了，没有吃午饭，又等了一个多小时还没有坐上大巴，当时几乎所有大人都在抱怨，义愤填膺地要找导游理论。我和孩子他爸也在互相埋怨。可是当我转过头时，却突然发现，在这一众愤怒、唉声叹气的脸庞中，只有可乐一个人在新发现的台阶上爬上爬下，洋溢着欢快的笑脸上，张着缺了一颗大板牙的大嘴，笑得那么干净，那么乐在其中。那一刻，我的心忽地就被安抚下来，真切感受到什么是活在当下。

我想说，成长从来都不只是孩子的事。

这本书与其说是一本育儿书，不如说是一本我自己在摸索如何与孩子交流、沟通，发现和探寻孩子行为背后的原因的一本笔记。这其中，有孩子的成长，也承载着我自己的不断学习和成长。

育儿技巧和方法很多时候都只是表象，我们如果能够不断成长自己，修行自己，当自己内心正面的能量开始充盈，负面能量逐渐减少时，温暖和爱也就慢慢地会散发出来，它不仅会滋养着我们的孩子、我们自己以及我们的家庭，还会滋养我们周围的人。

温和的力量从来不是装出来的，而是真正的自我成长所带来的爱的力量；坚定的力量也不是过于追求某原则，而是一种爱的能力。

我相信，若有爱，孩子终究会成长为他本来的样子，活出自己本身的精彩。

第1章 人生早期行为及心理习惯的初步养成

断奶：建立安全依恋的关键一步 · 002

不可替代的母乳 · 002

孩子夜奶太频繁正常吗 · 003

断奶的最佳时机——2岁 · 005

母乳的心理营养比生理营养更重要 · 007

断奶到底用什么方式比较好 · 008

断奶时，妈妈摆正心态更重要 · 009

睡眠：读懂孩子闹觉、睡眠紊乱背后的密码 · 011

不堪其扰的宝宝闹觉问题 · 011

婴幼儿睡眠的特点和规律 · 012

抓住宝宝犯困的“信号” · 014

给孩子营造一个适宜入睡的环境 · 015

越温和，越有力：

0~6岁孩子行为问题正面教养策略

我是这样调整宝宝的睡眠的 · 016

饮食：顺其自然地让孩子爱上自己吃饭 · 020

懒惰的妈妈，还是聪明的妈妈 · 020

从小养成良好的用餐习惯 · 022

尊重孩子的意愿，让他自己控制饥饱 · 023

这样做，孩子就不会养成挑食的习惯 · 023

不过度关注，不追着喂饭 · 024

行为习惯：有足够的爱与信任，

孩子就会很靠谱 · 026

为何妈妈们的美好期望总是适得其反 · 026

爱和陪伴是奠定孩子好习惯的基石 · 029

想要改变孩子，先要成长自己 · 031

孩子的好习惯是爱和支持滋养出来的 · 032

情绪表达：到底要不要延迟满足 · 034

孩子哭了要不要抱 · 034

0~6个月，怎么宠都不为过 · 035

定时喂养不是延迟满足 · 037

科学培养孩子的延迟满足能力 · 040

第2章 安全感的建立，关乎孩子的一生

6个月~3岁，极为重要的安全感建立期 · 044

警惕让孩子“安心”的“过渡客体” · 047

孩子有“陌生人焦虑”时，请给予支持 · 050

妈妈情绪稳定，宝宝更有安全感 · 052

第3章 读懂孩子行为习惯背后的心理需求

探索行为爆发期，如何保证孩子的安全 · 058

孩子喜欢啃咬东西，不必焦虑 · 058

孩子对尖锐物品情有独钟怎么办 · 060

给孩子一个安全的探索环境 · 062

堵不如疏，适当放手比阻止更重要 · 064

告诉孩子可以做什么，比惩罚管用得多 · 068

爱扔东西，老掐人，孩子脾气大怎么办 · 072

用正向的态度面对孩子的“暴力”行为 · 072

温和而坚定且表里如一的态度 · 076

切忌呵斥或者假装指责孩子 · 077

注意孩子行为背后的心理需求 · 080

孩子不愿意分享，不一定是自私 · 082

别轻易给孩子贴上“自私”的标签 · 082

听孩子的，把主动权还给孩子 · 084

保护好孩子的“自私心理” · 085

选择适当时机引导孩子分享 · 087

让孩子学会承受被拒绝的挫折 · 089

违拗，叛逆，有可能不是孩子不听话 · 091

孩子变执拗是叛逆期到了吗 · 091

越温和，越有力：

0~6岁孩子行为问题正面教养策略

孩子有意愿，就让他做自己 · 093

用共情、“事实+感受”的方式引导孩子 · 100

孩子单纯有情绪时，用倾听、共情的方式 · 101

倾听、共情失灵时，尝试“具体转化”的方式 · 104

学会放手，让孩子自己做决定 · 107

不仅要事后反省，更要学会事前克制 · 108

孩子老是磨磨蹭蹭，妈妈怎么办 · 110

着急的家长眼里总有一个磨蹭的孩子 · 110

不要用成人的标准去要求孩子 · 112

磨蹭有可能是孩子无声的反抗 · 113

用游戏来改变孩子“磨蹭”的问题 · 116

用故事来改变孩子“磨蹭”的问题 · 117

读懂孩子的内心，才能读懂孩子的行为 · 118

第4章 用温和的态度应对孩子的情绪问题

孩子发脾气可能是应激反应 · 126

孩子再皮，再不听话，也不能乱打乱骂 · 128

如何接纳和理解孩子的情绪 · 131

替孩子说出他的感受 · 131

情绪只是内在需求的外化 · 133

积极倾听，分辨孩子语言的弦外之言 · 135

有效陪伴，舒缓孩子的负面情绪 · 137

- 用游戏唤醒孩子的正面情绪 · 139
- 别再纠结孩子“胆小”或者“胆大” · 145
- 勇敢并不是不知道害怕 · 145
- 迟疑不一定是害怕，可能是心里有谱 · 147
- 别害怕vs别紧张 · 148
- 孩子勇敢的后盾是爱和接纳 · 149
- 孩子不是不勇敢，只是我们需要等待 · 151
- 孩子情绪不好时，家长就别雪上加霜了 · 153
- 温和而坚定的态度，让孩子更配合 · 161
- 秩序和规则让孩子更有安全感 · 161
- 采用“我一信息”来表达自己的感受 · 164
- 接纳情绪，不等于接纳行为 · 168

第5章 孩子的问题少不了父母的推波助澜

- 孩子小不能成为溺爱孩子的理由 · 174
- 没有界限的爱，是伤人的子弹 · 177
- 父母“懒”一点儿，孩子更独立 · 181
- 疼爱无上限，行为有疆界 · 183
- 孩子的问题源头都是父母的问题 · 185
- 有一种伤害叫作“别人家的孩子” · 189
- 不苛求完美，尽量做一个好妈妈就可以了 · 194

越温和，越有力：

0~6岁孩子行为问题正面教养策略

第6章 最好的养育是陪伴，最好的陪伴需放手

陪伴，是用“心”跟随 · 206

有质量的陪伴才是最好的爱 · 210

简单而有质量的回应也是陪伴 · 212

每天定一个亲子时间 · 215

懂得孩子需要什么，才有高质量的陪伴 · 217

用高质量的陪伴滋养高质量的亲子关系 · 222

用倾听打开孩子的心扉 · 223

共情孩子的感受 · 225

如何陪孩子玩游戏 · 229

怎样陪孩子读书 · 231

接纳是治愈孩子和自己最好的方式 · 234

孩子专注玩儿的时候，我们做个旁观者就好了 · 242

第7章 3~6岁在园期：做孩子的心灵导师

如何为孩子选择幼儿园 · 250

公立幼儿园vs私立幼儿园 · 251

选择私立幼儿园关键看什么 · 252

入园前的心理准备怎么做 · 254

放下你的焦虑，孩子才不会焦虑 · 263

缓解分离焦虑的四个关键 · 267

允许孩子哭和允许孩子笑一样重要 · 267

跟孩子约定好接送时间	· 269
分离要迅速、坚定、不拖拉	· 270
用爱和游戏缓解孩子的焦虑情绪	· 271
如何恰当处理孩子间的打闹行为	· 274
孩子被打怎么办	· 274
看看孩子是怎么想的	· 275
家长为什么害怕孩子被打	· 276
让孩子成为自己问题的专家	· 277
孩子是自己问题的专家	· 277
给孩子足够的自由和空间	· 278
孩子需要时，及时给予引导和支持	· 279
冲突是内化规则感的有利时机	· 284
“妈妈，幼儿园有个小朋友老打我”	· 287
“我喜欢跟他玩，只是不喜欢他打人”	· 289
如何处理孩子下意识的一些小动作	· 292