

不可错过的关键期养成手记

影响一生的黄金3年，如何给孩子更好的成长帮助

陪孩子走过 3~6岁 敏感期

李静◎著

把握住孩子成长的关键点，
用科学正确的方式陪伴。

智力 + 性格 + 自我意识 +
情商 + 潜能 + 社交能力等
重要发展期



重新解读孩子的敏感期，了解孩子的成长信号。

以开放、理解、尊重的心态对待孩子，
让孩子拥有面对未来生活的资本。

北京时代华文书局



作者简介

李 静

家庭教育研究员，畅销书作者。创作出版过多部家庭教育类书籍以及儿童小说，代表作有《兔拉姆，快跑》《上班族妈妈必备的育儿秘籍》《男孩冒险书：培养男孩野性与智慧的魔法书》《女孩才艺书——培养女孩才情与优雅的魔法书》《陪孩子度过7~9岁叛逆期》等。



陪孩子走过
3~6岁
敏感期

李静◎著

图书在版编目（CIP）数据

陪孩子走过3～6岁敏感期 / 李静著. —北京：北京时代华文书局，2016. 12
ISBN 978-7-5699-1319-4

I. ①陪… II. ①李… III. ①儿童心理学 IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第298564号

陪孩子走过3～6岁敏感期
PEIHAIZI ZOU GUO 3～6 SUI MINGAN QI

著 者 | 李 静

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 沐 心

责任编辑 | 李凤琴 穆秋月

装帧设计 | 润和佳艺

责任印制 | 刘 银 王 洋

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657

（如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换）

开 本 | 710mm×1000mm 1/16 印 张 | 14.5 字 数 | 200千字

版 次 | 2017年2月第1版 印 次 | 2017年2月第1次印刷

书 号 | ISBN978-7-5699-1319-4

定 价 | 36.00元

版权所有，侵权必究



陪孩子走过3~6岁敏感期

所谓“陪伴是最长情的告白”，不单单是对爱人，对子女更是。

美国一家心理医疗机构，针对7位成功男企业家做过一次调查：如果你这一生可以从头来过，请问，哪些事你会做得有所不同？很有趣的是，他们7个人罗列的答案中唯一都提到的一件事是，如果我人生可以重新来过一遍，那就是在我儿女还年幼的时候，我会多花一点时间陪他成长。

我想我们能从他们的经验中学到：人生中最重要的是什么。年轻时，我们可能会认为赚钱、买房、买车是最重要的。可他们已经经历过人生的风风雨雨，他们得到了社会给予他们的权势、地位和财富，但他们没有说我很后悔没有赚到更多的钱，而是告诉我们，其实人生中最重要的是陪伴孩子的成长。

在陪伴孩子成长的过程中，父母们不仅可以培养教育孩子，而且还能收获一段幸福的时光，发现一个更好的自己。但与此同时，相信很多的父母都会遇到这样的问题：孩子比同龄人说话晚，是“大器晚成”还是有什么生理问题？孩子为什么不爱上幼儿园？为什么总是那么“傻”，用自己贵的玩具和别人交换不值钱的小玩意儿？为什么孩子总对细小的东西特别感兴趣，教他认字，他却盯着墙上的小裂纹看上半天？为什么几乎每个孩子都喜欢玩沙和水，而且一玩就是大半天……



这种令父母不解的行为背后究竟隐藏了什么秘密？翻开此书，你将走进孩子的内心世界，了解孩子种种看似无法解释的行为动机，熟知一个你从未意识到或者忽略了的问题——敏感期。

一般而言，孩子的敏感期多出现在3~6岁，在此阶段，孩子会迸发出惊人的力量和狂热去学习、探究外界事物，因而接受教育的效果也最为明显，可以说敏感期恰恰也是孩子各项能力发展的黄金时期。如果家长能够把握好孩子在敏感期的行为规律，并加以科学的引导，帮助孩子正确地运用自然赋予的生命助力，那么，孩子一定会更加健康茁壮地成长。

俗话说：“3岁看大，7岁看老。”3~6岁是孩子身心发展的关键期。因此本书着重和家长们探讨孩子在3~6岁敏感期内的种种特性、表现以及家长正确的应对措施，通过一个个真实的、熟悉的、生动的故事，揭示关于儿童敏感期的奥秘，破解孩子健康成长的密码，帮助家长正确地处理孩子敏感期内的种种问题。

希望这本书对父母们有用，尤其是年轻的家长们。当你一页页阅读本书之后，发出“噢，原来如此”“竟然是这么回事”的感叹时，恭喜你，你正在运用这把金钥匙，破解孩子敏感期的秘密。有了这把金钥匙，相信你一定可以陪伴孩子顺利度过敏感期，让孩子成长为一个有自信、有同情心、有安全感和创造力的优秀儿童。





Part1 3~6岁敏感期：父母一定要懂儿童的行为和心理

- 1 孩子为什么变得任性了…002
- 2 孩子认定的秩序动不得…005
- 3 不只是吃着玩儿那么简单…008
- 4 不要打扰孩子观察…010
- 5 认知能力迅速攀升…012
- 6 孩子总爱问为什么…014



Part2 心灵教养准备期：给孩子足够多的心灵养料

- 1 永远不要让安全感缺席…018
- 2 要让孩子知道父母的爱是满的…020
- 3 加入到孩子的队伍中…022
- 4 允许孩子慢一点，再慢一点…024
- 5 真正的爱是没有条件的…026
- 6 父母这面镜子要时时擦拭…028





Part3 亲密关系关键期：规则、爱和自由一个都不能少

- 1 要懂得向孩子表达你的爱…032
- 2 爱他就要信任他…035
- 3 孩子眼里没有小事…037
- 4 “你怎么看”——亲子最佳引导语…040
- 5 给孩子恰当的鼓励…042
- 6 爱，但不溺爱…044



Part4 入园入校磨合期：帮助孩子应对环境变化

- 1 几岁是孩子的最佳入园年龄…048
- 2 哪家幼儿园最合适…050
- 3 在家模拟入园环境…052
- 4 柔和地平复孩子的入园焦虑…055
- 5 要“断奶”的不仅仅是孩子…057
- 6 幼儿园也是一个“小社会”…059
- 7 担心孩子出问题，和老师正确沟通是关键…062



Part5 习惯养成黄金期：让孩子学会掌控自己的行为

- 1 孩子不吃饭，多半是惯的…066
- 2 帮孩子养成良好的作息习惯…069
- 3 用孩子能接受的方式引导教育…071



- 4 给孩子释放手脚的机会…073
- 5 因势利导，审美敏感期要抓牢…075
- 6 勤俭节约是美德…077
- 7 理财要从娃娃抓起…079



Part6 品格塑造关键期：和善而坚定地引导孩子成长

- 1 小小帆船不怕风浪…082
- 2 转移孩子注意力，找到孩子的闪光点…084
- 3 让他做阳光下的向日葵…086
- 4 将善良的种子埋在孩子心中…088
- 5 放开手，让孩子自己走…091
- 6 你的孩子也是个“小好人”吗…093



Part7 规矩意识树立期：从日常惯例开始，让孩子懂规矩

- 1 态度温和，行动坚决…096
- 2 “冷处理”不是“冷暴力”…098
- 3 树立规矩要尽早…100
- 4 家长别做规矩的破坏者…102
- 5 教育战线要一致，隔代溺爱不可取…104
- 6 一手奖励，一手惩罚…107





Part8 智能发展加速期：激发孩子的学习和阅读兴趣

- 1 阅读是孩子学习成长的好帮手…110
- 2 做孩子探索真理的大伙伴…112
- 3 别做扼杀孩子好奇心的刽子手…114
- 4 学习，要“适可而止”…117
- 5 带孩子到大自然中去…119
- 6 物质奖励不是灵丹妙药…121



Part9 注意力训练期：7招教你提升宝宝专注力

- 1 不要小看孩子的新发现…124
- 2 给孩子创造自由的环境…126
- 3 有时候，孩子不需要你的指点…128
- 4 带着问题听故事，锻炼孩子的注意力…131
- 5 别让孩子过度依赖电视机…134
- 6 有意识地培养孩子的注意力…137
- 7 训练要适应孩子的身心发展水平…140



Part10 人际关系敏感期：培养孩子良好的社交能力

- 1 友谊的小船，说翻就翻…144
- 2 懂礼貌是好孩子的标配…146

- 3 孩子们的规则更简单…148
- 4 “没关系”比“对不起”更重要…150
- 5 孩子也有自己的“小群体”…153
- 6 为孩子搭建友谊的桥梁…155



Part11

想象力膨胀期：每个孩子都是艺术家，不要抹杀孩子的创造力

- 1 不要破坏孩子天马行空的想象…158
- 2 艺术需要自由成长…160
- 3 “放纵”孩子对艺术的热爱…163
- 4 那是孩子谱写的华丽乐章…165
- 5 给语言插上想象的翅膀…167
- 6 孩子是天生的艺术家…169



Part12

行为发展叛逆期：以平常心面对你的叛逆孩子

- 1 不要剥夺孩子说“不”的权利…172
- 2 如果你的孩子是个大话王…174
- 3 怀柔政策引导孩子文明用语…178
- 4 尊重孩子世界的秩序…181
- 5 不要打扰他，让孩子平稳度过模仿期…183
- 6 让孩子自己选择…185





Part13 心理断乳期：故事和游戏是孩子最好的陪伴

- 1 让故事陪伴孩子入眠…188
- 2 编故事，培养孩子的表达力…191
- 3 让孩子在故事里成长…194
- 4 不要轻视游戏的教育意义…196
- 5 在游戏里找勇气…198
- 6 游戏是学习的另一种形式…201



Part14 共同成长期：和孩子一起成长，成为更好的自己

- 1 学学孩子的真实简单吧…204
- 2 失败并不妨碍快乐…206
- 3 在孩子身上学勇敢…208
- 4 长存一颗善良有爱的心…210
- 5 学会宽容与原谅…213
- 6 巧诈不如拙诚…215



附录 EQ型父母要掌握3~6岁孩子的八大黄金期

3~6岁敏感期：父母一定要懂 儿童的行为和心理

所谓敏感力，即孩子对外界环境影响所产生的特别敏锐的感受力。在敏感密集期，孩子会对特定事物或行为产生特别狂热的爱好与追求，因而在这一时期孩子的学习能力也特别强。但是敏感力具有短暂性，这就要求我们父母了解孩子的敏感期，把握这一阶段孩子的生理、心理特征，最大限度地利用孩子的敏感力，促进孩子的身心发展。





1 孩子为什么变得任性了

在元元四岁的时候，妈妈发现，她每次吃饭后总喜欢用袖子擦嘴巴。明明提醒她桌子上有餐巾纸，甚至把餐巾纸抽出来给她，她都视而不见，照样用袖子抹来抹去。更气人的是，元元有时候就像是故意做给妈妈看似的。妈妈不让她在床上吃东西，她偏要端着碗上床；大热天非要穿着冬天的靴子下楼去玩儿，而碰上天气变凉，想给她加件外套，她反而不愿意穿了。

这不，今天星期六，早饭过后，趁着爸爸在家休息不用上班，妈妈让他带着元元下楼去玩，自己在家大扫除，把家里好好收拾了一遍。洗衣服、擦玻璃、清厨房、清卫生间、扫地、拖地……忙完了这一切，妈妈已经筋疲力尽，靠在沙发上一动也不想动。

这时候，门口传来了爸爸跟“捣蛋鬼”元元的声音，妈妈赶紧坐起身来，对刚进门的父女俩说：“你们俩先把拖鞋换了，我这刚拖的地，还没有干，不然踩下脚印，我还得再收拾！”

爸爸没说什么，很快就换了干净的拖鞋。而元元听见妈妈的话反而来了兴致，爸爸妈妈还没反应过来呢，她就撒开腿从门口跑了进来，还故意在客厅里绕了一个大圈。顿时，干干净净的地板上就留下了一串黑黑的小脚印。

“元元!!!”妈妈的气真是不打一处来，又是生气，又是无奈。



孩子的这些看起来任性的行为，其实是执拗敏感期到来的表现。

通常，孩子从2岁开始，随着自我意识的不断增强，自我意识与他人意识开始逐步分化，常常会不服从父母的建议和指令，变得固执己见，有时甚至出现反抗的现象，这就是心理学家所说的“执拗敏感期”。孩子这一敏感期的爆发高峰期出现在3~4岁，在这一时期，他们喜欢想当然地按照自己的意愿行事，而且这些行为常常不容变通。

在这一时期，孩子喜欢按自己的意愿行事，最明显的表现就是不与家长合作，甚至是故意与家长作对。不过，孩子并不是真的要与父母作对，只是执拗敏感期的一种本能排斥，是孩子自我意识的发展在“作祟”。父母要想很好地与这个时期的孩子“和平”共处，就应该先了解孩子形成执拗敏感期的原因。随着孩子生活范围的扩大和探索能力的提高，孩子的自我意识开始萌芽和发展，他们渐渐地发现自己可以控制的东西越来越多，也变得越来越喜欢挑战大人，并从中体会“自我”力量的强大。

然而，在面对孩子出现的一些“反抗”行为甚至是无理要求时，许多年轻父母因为不了解孩子在这个时期的心理特点，而采取了错误的应对方式，这不仅让孩子心理受挫，也使父母自己走入教育上的“误区”。

执拗敏感期的存在，与孩子的心理发育特点密切相关，这是孩子成长过程中难以逾越的，不以他们的意志为转移的阶段。如果大人不能坦然接受孩子的“执拗”，没有做好陪伴孩子度过这一时期的思想准备，没能恰当地采取“应对”策略的话，就无法保证孩子顺利度过这一时期，而孩子的心理也必定会受挫。因为当家长打破孩子的意愿或是秩序时，他们的内心是会痛苦的，所以才会做出“拼命”的反抗。试想，如果孩子的内心经常被这种痛苦所包围的话，又怎能不对他们的身心健康造成伤害呢？

孩子不是小大人，成人不能期待他们的行为会像我们一样理性而且自制，尤其是处于执拗敏感期的孩子，当他们提出什么要求的时候，家长一定要主动地站在他们的立场去理解孩子的内心世界，并尽量满足那些合理的或



是非原则性的需求；对于那些我们不能满足的原则性的要求，也要善于理解孩子，用拥抱、讲道理、转移注意力、寻找替代目标的方法来平息孩子内心的痛苦。

由此看来，把握孩子的执拗敏感期就等于帮助孩子成长，而解决孩子执拗敏感期的问题，则要求家长学会在爱和理解的基础上，给予智慧且灵巧的变通。只有变通得好，才能缓解问题，从而使得孩子不可理喻的“胡闹”也不再是问题了。

尽管很多时候，孩子的所作所为在成人看来是那么的“不可理喻”，但是，一旦孩子的意愿被拒绝或是干涉，他们的内心世界就会有一种强烈的不安感，极易变得急躁不安、大哭大闹，而家长也会常常被孩子的“反常”行为搞得气愤不已。

毫无疑问，孩子的表现遵循了自然法则，而很多时候，很多父母的做法却违背了孩子成长的这一规律。他们往往会一意孤行地对孩子采取讲道理、好言相劝的策略，甚至是用以硬碰硬的态度来对待孩子，事实上，父母与孩子的这种“较劲”只会让孩子对换鞋、洗手这些事更加排斥，最终不仅孩子难受、委屈，父母也是既无奈又气愤，可以说真是两败俱伤啊。

因此，当父母遇到类似问题时，一是不要强行让孩子听自己的话，这样只会引起孩子的反感与反抗，甚至还会给孩子带来更大的心理伤害；二是要学会转变自己的教育方式，只要掌握了孩子的执拗心理，做一些变通，就能找到“对付”孩子的妙招了。当然，最重要的一点就是，对处于执拗敏感期的孩子，家长一定要用心揣摩孩子的行为，并给予足够的尊重和理解，这样孩子才能顺利而快乐地走过这段执拗敏感期。

2 孩子认定的秩序动不得

爸爸妈妈工作忙，筱筱断奶后就一直由奶奶带，跟奶奶的感情特别好。这一点妈妈平时也能理解，但今天发生的事情却让妈妈真的伤了心。

最近由于天气变化，奶奶的风湿性关节炎又犯了，住进了医院。晚饭后，妈妈带筱筱去看奶奶，筱筱很懂事，跟奶奶保证一定会乖乖睡觉。回家后，妈妈帮筱筱洗澡，脱衣上床，筱筱一直很乖。可当妈妈开始给她讲睡前故事时，发生了一件令妈妈非常生气的事。

当时，筱筱睡在被窝里，妈妈躺在她的小床边的躺椅上给她讲故事，就像每天晚上奶奶做的一样。可很快，妈妈就发现筱筱的注意力并不在故事上，她不安地在被子里翻来翻去，还不时起身盯着妈妈身下的躺椅。突然，她说：“妈妈，你起来，坐到床边给我讲故事。”妈妈愣了一下，微笑着对筱筱说：“妈妈今天很累，让妈妈躺一会儿好吗？”

“不行！”筱筱固执地摇着头，“妈妈，你不许躺着！”妈妈有些生气了：“你这孩子，怎么这么不懂事？大人累了一天了，躺一会儿都不行吗？”妈妈打算不理睬筱筱，继续躺在躺椅上讲故事。

“不行！不行！就是不行！”筱筱突然爆发出一阵尖叫，同时哭着来打妈妈手里的书。妈妈生气了，顺手在她屁股上打了一巴掌：“叫你再不听

