

中国“家庭·家教·家风”教育丛书

3 Years Old Child 3 Years Old Parents

3岁孩子 3岁父母

3~4岁

北京师范大学家庭教育课题组◎著

不误会孩子
爱 TA，就要理解 TA

不误导父母
爱 TA，就要帮助 TA



中国出版集团公司
现代教育出版社

中国“家庭·家教·家风”教育丛书

3岁孩子 3岁父母

3~4岁

北京师范大学家庭教育课题组◎著



中国出版集团公司
现代教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

3 岁孩子 3 岁父母 / 北京师范大学家庭教育课题组著. —北京:
现代教育出版社, 2017.4 (中国“家庭·家教·家风”教育丛书)
ISBN 978-7-5106-5036-9
I. ① 3… II. ① 北… III. ① 学前儿童—家庭教育 IV. ① G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 048090 号

3 岁孩子 3 岁父母 (3 ~ 4 岁)

作 者 北京师范大学家庭教育课题组
出 品 人 陈 琦
总 策 划 李 静
责任编辑 赵延芹 张一莹
封面设计 赵歆宇
出版发行 现代教育出版社
地 址 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座
邮 编 100011
电 话 010-64246373(编辑部) 010-64256130(发行部)
传 真 010-64251256
印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司
开 本 889mm × 1194mm 1/16
印 张 16.5
字 数 200 千字
版 次 2017 年 4 月第 1 版
印 次 2017 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5106-5036-9
定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究

3 岁孩子的成长手册

家庭是人生的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师，广大家庭都要重言传、重身教，教知识、育品德，身体力行、耳濡目染，帮助孩子扣好人生的第一粒扣子，迈好人生的第一个台阶。

专家推荐序

家庭 家教 家风

家庭教育，即“人之初”的教育，是儿童接受教育的重要途径，是实现他们社会化的必由之路，在儿童形成良好的思想品德和行为习惯方面起着“形塑”的作用，在培养儿童的社会适应性方面发挥着决定性的作用。因此，家庭教育历来受到人们的高度重视。

当前，市场经济的发展，不仅对家庭教育产生了巨大的影响，而且也对其提出了新的要求，于是家庭教育中出现了许多前所未有的新情况、新问题和新课题。长期以来，家庭教育的思想观念和方式方法几乎都是从父辈的“武器库”里继承而来。在过去，这种做法尚行得通。在社会急剧变革的今天，社会生活发生了深刻的变化，如果还全盘照抄传统的家庭教育的思想和模式，恐怕就行不通了。父母们受“望子成龙”的心态所驱，对子女的期望过高，急于求成，往往被子女教育中的诸多问题困扰。不少家长反映：老方法不灵，新方法不明。在教育子女的过程中束手无策，一筹莫展，迫切希望得到有效的指导。

广大家长急需理论和实践指导的需求无形中造就了巨大的市场。有

些从未从事过任何教育实践、根本不懂得家庭教育理论的“门外汉”，用商人的眼光发现了家庭教育这个潜力巨大的市场，便趋之若鹜，纷纷投身到这个行当中来，通过商业的“炒作”和媒体的“忽悠”，摇身成为“家庭教育专家”，或是洋洋洒洒地做家庭教育指导，或是像“余九子”一样著书立说。如今，市场上家庭教育指导方面的书籍琳琅满目、五花八门。但真正有价值的家庭教育著作却凤毛麟角。那些家庭教育科学普及的图书，绝大多数是“急就篇”“拼凑篇”“绝招篇”“经验篇”，在科学性和实用性上存在严重问题，给许多家长造成思想混乱，令人担忧。基于此，许多家长希望有人编写真正科学、系统的家庭教育读物，以正视听，以便把家庭教育建立在科学的基础之上。

当今时代，人们的心态比较浮躁。这种心态同样也反映在家庭教育的理论研究和实践指导上。许多理论工作者和实践指导者缺乏“板凳甘坐十年冷”的精神，急于出成果，见经济效益，结果在汹涌澎湃的市场经济大潮中失去了自我、迷失了方向。他们不是在理论研究上下“真功夫”和“苦功夫”，而是把功夫都用在了“商业炒作”和“创品牌”上；不是把社会效益放在首位，而是看重经济效益。

令人高兴的是，还有一批具有高度责任感、拥有真才实学的学者，没有辜负社会和万千家长的热切期望。他们深入实际调查研究，沉下心来认真钻研家庭教育的理论问题，探索家庭教育的规律，尽自己所能，为发展和繁荣我国的家庭教育事业奉献一份力量。以尚立富为首的北京

师范大学家庭教育课题组，以“从夫妻、家庭、社会多元视角，探索中国本土家庭教育模式”为宗旨，以“引导父母学会观察、理解不同年龄段孩子身心发展规律的知识、现象及技巧，同步提升为人父母的能力与技巧，与孩子同步发展”为目的，研发了中国“家庭·家教·家风”教育丛书。我很高兴看到他们能根据家长和社会的需求研发这样一套作品。

该丛书依托于儿童教育学、儿童心理学和社会学的学科知识，提点出不同场域中成人对孩子的影响，将家风建设很好地融合在整套书中，从孩子、夫妻、家庭和社会这四个维度探讨父母对孩子的教育。它不是单纯的说教，也不是与大家分享借鉴性不大的个人育儿经验，而是系统地提出了一种全新的育儿理念。我相信，在多学科理论知识和多维度基础上编写的这套丛书，一定会对家长们有所启发。

特此推荐，是为序。

赵忠心

中国教育学会家庭教育专业委员会名誉理事长

中国家庭教育学会原副会长

2017年3月20日

前言

不误会孩子 不误导父母

《2014 中国城乡家庭教育现状白皮书》对 10.83 万名中小学生、幼儿园幼儿及家长进行了问卷调查。数据显示，不知道教育方法的家长占 37.82%；没时间教育孩子的家长占 26.19%。超过一半的家长表示，当孩子出现问题时，希望能得到专业帮助，并且有 81.4% 的家长认为家庭教育有很多学问，需要学习和培训。然而，目前社会能提供给家长系统学习家庭教育理念及方法的渠道还不足以满足家长的现实需求。其中，家长通过书籍学习的占 30.53%，自己摸索的占 21.85%，朋友交流的占 18.01%，从媒体获取知识的占 13.16%，从家长会渠道获取的占 12.71%。调查显示，89.09% 的家长已经意识到孩子身上表现出的问题源于家庭教育。

当今，我们为什么需要高质量的家庭教育？而且这件事又显得那么急迫？每个家长提起孩子都或多或少显得无奈和手无举措，到底是哪里出了问题？

教育源于家庭，在我国传统的社会家庭中，父母的教养更多的是

告诉孩子做人必须坚守的道理和原则，并为孩子提供一些物质方面的供给。那时的社会环境和家庭条件给了孩子很大的发展空间，孩子的很多意识习惯、行为规范都是在父母的言传身教，以及与兄弟姐妹、亲戚朋友、左邻右舍之间的游戏、交往和日常生活中完成的，逐渐长成为有着自己的兴趣和爱好、有着自己坚持的生活态度和原则、也有着自己引以为豪的进步和成就的社会人。

如今，中国社会仍处于转型期，人口流动量大，城镇化快速发展，独生子女的一代逐渐成了新一代的人父人母，这让存在于生活中的真实的朋友圈越来越狭窄，每个小家庭关上了门就“与世隔绝”。这给新一代的年轻父母在教养子女方面带来了很大的困惑，认为“生存就必须具有强大的竞争力，所以孩子就应该从小教育，而且越小投资对孩子未来发展越好……”。

于是，胎教、早教、兴趣班、艺术教育、外语教育等各种为孩子未来投资的活动开始了，害怕在竞争激烈的今天自己的孩子输在起跑线上，“义无反顾”地替孩子做主，让孩子从小走进技能和知识的世界，满心欢喜地为他们关闭了意识态度、行为习惯养成的大门。然而，仅存下来的对孩子社会适应能力的说教，远不够帮助他们处理好各种社交问题。育儿问题带来的焦虑更让家长们深陷亲子关系、夫妻关系及隔代关系的矛盾中，结果则是传统的社会人伦关系被抛弃，最终让我们生活在无序的生活中。

无序的生活又怎能熏陶和培育出一个有序的孩子？我们到底应该怎样做，才能客观地认识孩子发展的科学规律，发现并给予他们最好的引导，创建积极、稳定、有序的家庭环境，让孩子更好地去适应未来的生活？

基于我们国家的家庭教育的现状，这套丛书从四个维度进行了研究和梳理：

第一部分：儿童。帮助父母了解儿童在不同年龄阶段的发展特点和规律，减轻不必要的育儿焦虑，不再被孩子出现的问题所迷惑。

第二部分：父母。帮助父母了解不同年龄阶段儿童的教养原则，掌握儿童发展的各个关键期及关键引导方法，梳理家庭教育的热点、难点问题，帮助家长成为有辨别力的教养行家。

第三部分：家庭。帮助家长重新认识家庭的教育力量及意义，正确处理家庭中的夫妻、亲子、同胞及隔代关系，营造积极、有序、适宜的家庭物质环境及心理环境，让儿童在良好的家庭文化中健康成长。

第四部分：社会。帮助家长正确认识儿童社会化发展的意义及规律，掌握在日常生活中提升儿童社会适应力的途径及方法，敏锐发掘并合理利用社会资源，让孩子在游戏和同伴交往中习得社会规范，成为一个自信、懂事、善良、被大家喜欢的孩子，为儿童逐步适应社会生

活奠定基础。

本套丛书是为广大家长朋友提供的一套依据儿童发展特点制订的家庭教育指南，有以下几个特点：

1. 多学科的知识性、科学性和全面性：客观、科学、全面地从生理、心理、家庭、社会等多学科的角度来解读儿童成长的特点。

2. 以人为本，坚持儿童发展的原则：以儿童的自身发展需要为前提，兼顾社会要求，从儿童的现实生活和成长需要出发，解决儿童成长过程中可能出现的各种发展性问题。同时，注重儿童能力的培养，如生活自理能力、动手能力、反思能力、人际交往能力、良好行为习惯和良好性格的培养等。

3. 教育理念及方法的先进性：将我国传统的家教文化和西方开放的教育理念相结合，注重儿童主动性和创造力培养的同时，将孝心、感恩等优秀的家教门风渗透到日常生活的教养之中。将儿童发展的重要性与父母成长的必要性相结合，帮助家长树立正确的儿童观、家庭观和发展观，成为更加优秀的自己，真正减轻家长的育儿焦虑。

4. 通俗易懂的可操作性：化理论知识为育儿常识，说出父母心中的真实所感、所想、所惑，并用简单易懂的语言讲述最有效、最便捷的教育建议及方法。

随着儿童年龄的不断增长,《N岁孩子 N岁父母》(0~6岁)这套书,希望可以伴随新一代的年轻父母,不断学习、观察、发现、理解儿童成长的一点一滴。与此同时,也希望可以伴随着父母们在一点一滴中同步提升自己为人父母的能力与技巧,成为与孩子同步发展进步的爸爸妈妈。

我们一直坚持着这样的理念开发了本套丛书:(1)不误会孩子:爱TA,就要理解TA;(2)不误导父母:爱TA,就要帮助TA。通过这套丛书,我们希望不仅可以帮助父母们获得家庭教育的相关知识,更希望经过多年的共同努力、共同成长,探索出适用于我国本土经验的,具有实践指导意义的家庭教育指导手册。

北京师范大学家庭教育课题组

2017.3.10

注:北京师范大学家庭教育课题组,是以儿童心理学、教育学、家庭教育学、社会学等多领域的跨学科理论为指导,以当前中国家庭教育的相关政策及实际问题为指向,致力于中国本土化的家庭教育研究,服务于家教体系完善、家教实践指导及家教政策倡导的专业研究团队。

尚立富博士,北京师范大学家庭教育课题组发起人,中国公益教育研究所所

长。1998 年至今，关注并从事西部农村教育、公益教育等领域研究近 20 年，著有纪实报告《苦乐之旅》《行走西部》《隐痛与希望》等，主编教材《小学公益教育实践教程（1～6 年级）》。

本课题组联系方式：jiatingjiaoyu@bnu.edu.cn。

3 ~ 6 岁孩子发展的关键特征

年龄	领域		
	身体和动作	认知和语言	社会性和情绪
3 岁 至 4 岁	生长速度慢， 身高有增长	按照单一维度对物 体归类（如颜色、 大小、形状）	
	大动作		
	摆动手臂走路	按表象来判断数量	分享、轮流
	单脚平衡	一一对应	参与小组和合作游戏
	蹬儿童用三 轮车并能掌 握方向	背到 10 理解数字代表数量 注意广度增大；能 注意到更多细节	愿意让成人满意 理解他人也会有想 法、观点和记忆
	快跑		认为自己的想法、感 觉和其他人的一样
	快速并顺利 爬不同楼梯	能执行包含 3 步的 指令	有一些性别刻板印 象相关的看法和行 为
	过肩投球有 精准度	区分白天和黑夜 喜欢并愿意参与读 书和讲故事	
	跳起来接球	自我对话 词汇量快速扩充	

(续)

年龄	领域		
	身体和动作	认知和语言	社会性和情绪
3岁至4岁	精细动作 自己穿衣服, 偶尔需要帮助 用剪刀 能按照示例画 直线和圆 画简单的人物 像	说4~5个词的句子 理解关系词(在上 面、里面、下面)	用肢体表达强烈的情绪(如愤怒时会去撞击)
	腿脚长长;身体比例接近成人	从他人的角度对空间进行表征	
4岁至6岁	大动作	制定计划并预期结果	与成人相比,更喜欢同龄儿童
	大动作更迅速	根据功能分类	
	敏捷	根据不止一个维度排序(如颜色、大小、形状、重量)	可能有特别的或最好的朋友
	独自上下楼,倒脚	能区分现实和想象	可以用语言表达强烈的情绪
	倒脚跳	理解时间概念,如昨天、今天和明天;使用钟表和日历	情绪变化很快

(续)

年龄	领域		
	身体和动作	认知和语言	社会性和情绪
4 岁 至 6 岁	爬和跑的动 作更成熟	背数到 20, 点数到 10	
	只用手和手 指投球、接球	知道字母和数字不同	
	运球、颠球	记住一些字母和数 字序列	意识到自己的行为 会对他人造成什么 样的影响
	精细动作	认识一些印刷文字	
	用剪刀沿着 直线切割	讲出熟悉的故事	在游戏和活动中更 具合作性
	按示例画三 角形和十字	对一些词下定义	
	握笔更熟练	问问题并期望得到 有信息量的答案	为了避免消极结果 会违背规则
	有优势手	大约有 5000 的词汇 量	