



风行美国30多年的儿童训导法则·全球畅销600万册



Positive Discipline: The First Three Years

# 生命最重要的 前三年

尼尔森0-3岁积极训导法

【美】简·尼尔森 谢瑞尔·艾尔文 罗斯琳·A·杜菲/著



天津社会科学院出版社



Positive Discipline: The First Three Years

# 生命最重要的 前三年

尼尔森0-3岁积极训导法

[美] 简·尼尔森 谢瑞尔·艾尔文 罗斯琳·A·杜菲 / 著 邱宏译

天津社会科学院出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

生命最重要的前三年: 尼尔森 0~3 岁积极训导法 / (美) 尼尔森著; 邱宏译.  
—天津: 天津社会科学院出版社, 2010.5

ISBN 978-7-80688-560-4

I. 生… II. ①尼… ②邱… III. 婴幼儿-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 066139 号

Copyright © 2007 by Jane Nelson, Cheryl Erwin, and Roslyn Duffy. Simplified Chinese Edition Published by Tianjin Academy of Social Science with the arrangement of Andrew Nurnberg Associates International Limited. All Rights Reserved.

天津市版权局著作权合同登记号 02-2008-120

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn

印刷: 北京领先印刷有限公司

---

开本: 720×960 毫米 1/16

印张: 15

字数: 350 千字

版次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

---



版权所有 翻印必究

# 目 录

作者序 .....	1
前 言 .....	1
<b>第 1 章 迎接新生命的到来 .....</b>	<b>21</b>
为当一个好爸爸妈妈做好准备 /21	
从美妙中回到现实 /22	
没有人天生会当父母 /23	
每个家庭都是独一无二的 /24	
自出生开始的教育 /24	
真正爱孩子的方式 /25	
重新定义“我们”和“我” /27	
父母共同承担养育孩子的责任 /29	
获取养育孩子所需的帮助 /30	
用爱心养育自己的孩子 /30	
<b>第 2 章 融入孩子的真实世界 .....</b>	<b>32</b>
理解孩子的内心 /33	
了解孩子的个性 /34	
男孩与女孩；性别的影响 /39	
成长还是淘气 /41	
<b>第 3 章 发现孩子大脑的秘密 .....</b>	<b>42</b>
孩子不断发育完善的大脑 /43	

- 先天还是后天 /44
- “优秀”的孩子:过多过早并不好 /45
- 孩子真正的需要 /45
- 帮助孩子形成“安全依恋” /46
- 让孩子的大脑健康发育 /47
- 孩子生下前三年的发育会影响其一生 /53

#### 第4章 培养让孩子出类拔萃的气质 ..... 55

- 杰出孩子的秘密 /55
- 对性格的研究 /56
- 良好的健康状况 /64
- 如何有效约束孩子 /65
- 个性和创造力 /66
- 让孩子努力提高而不是追求完美 /67

#### 第5章 让孩子产生信任感 ..... 69

- 孩子一岁时的适度性发展 /70
- 安全的四个支柱 /72
- 爱孩子也要爱自己 /75
- 快乐当先 /75

#### 第6章 自主、怀疑与害羞 ..... 77

- 什么是自主 /78
- 不鼓励孩子消极的自主 /78
- 如何安全地形成自主感 /79
- 自主是一种生活技能 /80
- 孩子需要一个安全的环境 /81
- 惩罚带给孩子疑惑和羞愧 /82
- 运用训导而非惩罚的方式 /84
- 告诉孩子该做什么而非不该做什么 /84
- 成长过程中的适当行为 /85

分散注意力和选择 /86

下意识的生活决定 /87

“我错了!” /89

爱与享受 /90

## 第7章 理解并正确对待孩子的适龄行为 ..... 91

自主性和发育过程中的适当行为 /92

这是真正的不良行为吗 /92

技能是习得而非天生的 /94

利用公共场合多加训练 /95

小宝贝需要监督 /100

分散注意力,重新引导孩子 /100

## 第8章 独立和自信贯穿于孩子学习全过程 ..... 102

生活中必定有犯错的时候 /103

要保持尊严和威严 /104

让孩子真正明白“不可以”的意思 /105

如何避免说“不可以” /106

当你必须对孩子说“不可以”的时候 /107

让孩子说“不可以” /110

过程与结果 /111

理解孩子的快乐 /112

## 第9章 0~3岁宝贝情商与语言发展 ..... 113

情感与联系 /113

吸收情感的能量 /114

创建一个温馨的环境 /115

发脾气:情绪崩溃 /117

自我安慰的重要性 /119

化解风暴:发完脾气该做什么 /121

哭泣也是一种交流方式 /122

- 孩子撞头怎么办 /123
- 积极聆听,了解孩子的感受 /124
- 性别和感情文化 /125
- 对付怒气和挑衅 /126
- 有关“襁褓”和其他感到安全的物体 /128
- 语言技能和沟通交流 /129
- 谈话的重要性 /130
- 教授孩子学说话 /131

## 第 10 章 0~3 岁宝贝社交技能的发展 ..... 134

- 三岁前的社交技能积极训导 /135
- 各玩各的 /137
- 在孩子的现实世界中分享 /138
- 分享与文化价值观念 /140
- 打人与攻击行为 /140
- 社交兴趣的培养 /143
- 小家伙能做什么呢 /145

## 第 11 章 不能强迫孩子睡觉 ..... 147

- 睡眠——“可是我不累！” /148
- 营造一个平静的睡眠环境 /149
- 这有作用吗 /153
- 是否让孩子和父母一起睡觉 /154
- 让孩子改掉与父母同睡的习惯 /156

## 第 12 章 孩子的喂养问题 ..... 159

- 母乳喂养 /160
- 听从自己的内心 /162
- 启用固体食物和替代食品 /162
- 断奶 /164
- 长期母乳喂养 /166

避免“食物冲突” /166	
在用餐时间寻求合作 /167	
媒体广告与抗衡不良食物的战斗 /169	
吃饭不止是食物 /171	
<b>第 13 章 训练宝贝上厕所的习惯 .....</b>	<b>172</b>
到底是谁在做准备 /173	
孩子需要训练的环境和机会 /176	
<b>第 14 章 通过鼓励树立孩子的自尊心 .....</b>	<b>178</b>
孩子的自尊心来自何处 /178	
父母给自尊心的错误定义 /179	
慈爱与坚定 /180	
爱孩子 /183	
让孩子接受蕴藏无穷力量的无条件之爱 /184	
寻找优点 /186	
为孩子的优点而庆祝 /187	
通过预先计划防止产生问题 /188	
幽默和希望的重要性 /190	
最初的步伐 /190	
<b>第 15 章 外面的世界真精彩 .....</b>	<b>192</b>
电视——是敌是友 /193	
广告的影响 /194	
缺乏尊重的文化 /195	
电脑又如何 /198	
决定你要怎么做并贯彻你的决定 /198	
<b>第 16 章 由谁来照看好宝贝 .....</b>	<b>200</b>
儿童托育有害处吗 /201	
工作与儿童托育 /202	

6 // 生命最重要的前三年

儿童托育：全球视点 /203  
不同的选择 /203  
新的大家庭 /205  
早期的干预和持续连贯性 /206  
寻找高质量的儿童托育 /207  
为什么要关注儿童托育服务的质量 /209  
优质儿童托育的标准 /209  
信任自己——参与 /215  
为做个好父母而寻求外界帮助 /216  
学会辨认并处理压力 /221  
紧急舒缓 /224  
如果你的孩子有特殊需求 /224  
与外界接触 /226

结束语 ..... 227

## 作者序

自古以来,父母生育和抚养孩子,这似乎是天经地义的事情。通过研究和深入各个家庭进行调查,我们发现,经过积极训导之后的短短八年间,虽然《生命最重要的前三年》一书已经出版,但我们针对幼儿的大部分了解和领会基本上都已发生了变化。不过,有些事情却一直没有改变:年幼的孩子,总需要得到大人们无条件的爱、鼓励、监护、照顾和宽容、忍耐等。不过,在其他领域,我们仍然处于了解和学习中。有关人类大脑的最新研究将有助于我们理解:几乎所有人都想做一个有能力、有才华且过得幸福快乐的人。很多为人父母者与我们分享了他们的故事,我们也很高兴能和众多读者分享这些故事。本书能够修订,让我们感到很欣慰,因为它可以为诸多家长朋友提供更有效的帮助,使其与可爱的孩子们一起开始新奇而又充满挑战的人生旅程。

几年来,很多家长都对书中的几个主题存有异议。他们问:“如何对一两岁的孩子进行训导?为什么父母需要惩罚年幼无知的孩子?”在阅读本书的过程中,读者就会发现,其实我们根本没有鼓吹责罚孩子,无论多大年龄段的孩子,都不应受到父母的责罚。相反,我们相信,教孩子们学会善良、谦恭、温和地礼貌待人之训练,以及赋予孩子某些有价值的社会生活技能之训练,都是在人生中取得成功的良好基础。

综上所述,我们相信这样一种关系——一种父母和子女之间永远也割舍不断的血脉联系。到目前为止,父母和子女之间建立的关系是最有价值的养育方式;

其他一切活动都依赖于这个关系的质量如何。由于父母除了自己的生活之外,还要承担抚养全家人以及照顾子女的责任,我们可以说,在哺育幼童时期经常容易产生的发脾气、失眠、误会和担忧等情绪统统发泄出来之后,就会满怀爱心地去抚养孩子了。在其他一切可尝试的方案都失败之后,你最终还会用爱心去对待孩子的问题。爱和内在智慧会告诉你如何解决在养育孩子过程中产生的一切问题。

我们希望这本书能成为众多爸爸妈妈的朋友,当你焦头烂额地面对孩子不知所措时,希望它可以为你分忧解难。抚养孩子是需要勇气的,而成为一个新生命同样也需要勇气。细细体味有了孩子后的前三年的奇妙经历吧,时光会如流水一样匆匆而过,再也没有重新选择的机会!

简·尼尔森

# 前言

## 为 21 世纪家庭而准备的积极训导法则

新观念指导下的训导可帮助幼小儿童形成一种有自尊、有能力、有社会生活技能的自我认识,而不是满怀因受到责罚而产生的怀疑和羞愧感。

### 让我们首先倾听孩子的心声

“我是塞丽娜,已经有三个月大了。我知道妈妈的声音,当她轻轻拍打我时,我真的很开心。我很喜欢喝牛奶,如果他们没有及时准备好,我就会很难过。妈妈抱着我睡觉时,我喜欢环顾一下四周。我很喜欢洗澡,但不想让他们给我洗头发、洗脸。当有人和我说话,或是冲我大声笑,或是跟我玩时,我都很开心。我也很想抓住玩具,但是却抓不住。我每天都想到外面去,因为我想了解外面有什么变化。我也在观察外面的一切呢。”

“我叫吉姆斯,到 12 月份就两岁了。我想独立完成任何事,不想得到他们的帮助。即使多花点时间,我也喜欢按照自己的方式行事,假如你试图来帮我,最好不要虎头蛇尾地只做一半。如果你试图帮我穿上袜子,我就一定会脱下它,然后自己穿。对我来说,自己动手可比能不能好好穿上去重要多了。我总是重复地向每个人都讲‘生日快乐’。有时候我会尖叫。我没有办法好好说话——这个时期对我来说比较艰难,因为我没有办法完整地表达自己。不过,我学会了一个非常有力量度的词:不!”

“我是比利,我喜欢恐龙,那种个头大的恐龙,很喜欢看他们转动头的样子。雷克斯最坏了。我已经一岁半了。我的妈妈,我的哥哥。我想走路。我想喝水。最好快点。我现在就想要!”

“我是乔斯,下个月我就满一周岁了。我很爱笑。我喜欢这个。我喜欢吃。食物是我的最爱,特别喜欢大人们吃的东西,但不喜欢南瓜。我正在学走路,跌跌撞撞地弄伤了好几处呢。我喜欢在房间里追赶那只花猫。或许是因为我对它太苛刻了,昨天花猫咬了我的手。我最喜欢说的就是‘妈妈’、‘爸爸’、‘好’、‘宝宝’。”

“我叫邦妮,到今天我才有8个月大。我有两颗牙了,还有一个小姐姐。高兴的时候,我爱摆动胳膊。我发明了一个有趣的游戏。妈妈给我的纸被我吃掉了,她费尽周折从我的嘴里一点点掏出来。我还冲着她笑呢。我们还用其他东西玩这个游戏。我们在沙滩上用小卵石玩这个游戏。妈妈一直不停地忙着擦看我的嘴。实在太有趣了。”

我们都是小朋友。这本书全是写我们的事。也许你认识的孩子中和我们很相像。这本书完全窥视了我们的世界——了解了当我们躺在桌子上换尿布时的所思所想。书里还包括:当我们伸手去抓货架上闪闪发光的東西时,究竟在想什么;为什么我们有时会拒绝在夜里睡觉;为什么我们不想吃小豆豆;为什么我们不爱用尿壶。学着去理解我们,能给你带来很多帮助我们成长,以及如何鼓励我们、如何教育我们的观念。我们是这个世界上最新来的造访者,我们无时无刻不需要你的帮助。我们很可爱,也很耗费你的时间和精力,而且经常会弄得周围乱糟糟。我们是全世界独一无二的个体。这本书是为那些最爱我们的人准备的。

## 经受实践检验的积极训导法

大家在本书中看到的某些内容可能与上辈人的育儿之道有一些不同,与市面上流行的育儿图书也有些特别,这样说丝毫不过分。慈爱且坚定果断?大包大揽地抚养孩子?到底是什么改善了旧式的哺育训导?看完本书之后,你就会对训导孩子有一个新的认识了。新观念指导下的训导可帮助幼小儿童形成一种有自尊、有能力、有社会生活技能的自我认识,而不是满怀因受到责罚而产生的怀疑和羞愧感。

## 早期训练方法的创始人

在阿尔弗雷德·阿德勒和他的同事鲁道夫·德瑞克斯的努力工作下，对孩子进行早期积极训导的概念才得以产生。阿德勒是维也纳的一个精神病医生，他和西格蒙德·弗洛伊德是同一个时代的人，但两人观点有所不同。阿德勒相信人类的行为是由某些渴望或者说欲望所激发的，人们希望能有归属感、活得有意义、有价值体现、有社会交际等，这是一种受到早期对自己、对他人、对周围环境所做决定之影响的期望。更有趣的是，近期研究表明：新生儿从呱呱落地那一刻起就在寻找与他人的联系，那些与家庭、学校、公众有密切相连感受的人们，很少会举止不端。所有这些积极的训练方法将会帮助孩子们获得这种关联感受。

德瑞克斯同样也是维也纳的一个精神病医学家，但他在第二次世界大战之前就已经移民到了美国。德瑞克斯提倡在所有关系中，当然也包括家庭里的各种关系，都需要互相尊重、保持体面。他参与编写的有关如何养育孩子的书至今仍广泛受到读者的喜爱，其中包括经典的《儿童——挑战》一书。

## “训导”并非惩罚和责备

很多人可能都奇怪，对于襁褓中的婴幼儿来说，训导意味着什么呢？其实，孩子在3岁前的积极训导对将来的成长方向至关重要，因为这种训导完全不同于以往的传统训练。这种训导和人们以往认为的责罚不一样，而是通过谆谆教导和引导来完成的。正如大家了解的那样，小孩子在早期会更多的凭借情绪、生理、认知发展等产生适龄行为，而不会有任何不良行为。小朋友们需要的是能促进其发育的非责罚性训导，而不是责备、羞辱或



痛苦性的训导。

对孩子的早期训导应更多地取决于你将决定做什么（亲切并果断地执行），而不是希望他们去做什么。为孩子建立尊敬、有效的养育基础，永远也不会显得为时过早。积极训导法则可帮助爸爸妈妈维系与孩子之间保持爱和相互尊敬的关系，还能有助于父母在多年后依然能和孩子一起共同生活、共同解决各种问题。

以往，人们在谈论“训导”这个词时，指的经常是“惩罚或责备”，这通常因为他们认为这两者几乎是同样的。然而，真正的训导完全是一种教育；事实上，这个词来源于拉丁语“disciplina”，其本意为“教育、学习”。积极训导是围绕着教育、理解、鼓励和沟通、交流进行的，而不是惩罚和责备。

我们中的大多数人都是从上一辈人、大的社会环境中，或若干年来的传统习惯和所谓的常识中吸收有关训导的观念。很多人都相信，孩子必须要受点苦，否则成不了大器。但是，过去的几十年来，很多事情都发生了改变（如社会和文化相结合，我们对孩子成长和学习的理解也产生了变化），而我们教育孩子要成为有能力、有责任、有自信之人的方法也应相对改变才行。从眼前看，“责罚”可能会起到一定作用。从长远来看，我们都知道它同样也会使人产生反抗的逆反心理，而孩子也不会再相信自己有什么内在价值和自尊。那么，如何才能更好地教育孩子，本书将会帮助父母发现教育孩子有效途径。

## 有些父母为何无法接受非责罚性的育儿方法

所有孩子都是独特的个体，通常对任何问题都有非责罚性的解决办法。我们在学术交流会上或在某些专业讲座中遇到的为人父母者通常不会立刻理解并接受这些方法。事实上，积极训导需要一种“变更”——一种对“训导”一词完全不同的思考方式。那些坚持用责罚方式教育孩子的父母通常会问一些错误的问题，如下所示：

- ◎ 我怎样才能让孩子明白？
- ◎ 我怎样才能让孩子理解“不行、不可以”的意义？
- ◎ 我怎样才能让孩子听话？
- ◎ 我该怎么解决问题？

很多疲于教育子女的父母都想立刻得到这些问题的答案,但这些问题仅仅是基于眼下短期目标的思考。当父母开始考虑如下问题时,才会渴望转换成非责罚性的教育方法,才会了解到这种改变对自己和对孩子所产生的影响:

- ◎ 我如何才能帮助孩子学会相互尊重、有技巧地合作解决问题呢?
- ◎ 我如何才能帮助孩子感到自己的价值所在?
- ◎ 我如何才能帮助孩子认识到自己有所归属、有存在的意义?
- ◎ 我如何才能进入到孩子的世界并了解他们的成长过程?
- ◎ 为了孩子,同样也为了我自己,如何才能把问题的存在当作学习机会?

这些问题才是从长远考虑出发且能规划孩子人生的大问题。我们已经发现,当父母在寻找这些长远问题的答案时,前面所提到的那些现实问题也就顺带找到了答案:当孩子们开始主动寻找解决问题的方法时,就会更加“明白”,也会更加合作了(至少大部分时间是这样的);当孩子们自发地做好准备时,就理解了“不行”的意思;当父母能够认真倾听他们的谈话,并且能够以孩子可接受的方式聆听时,他们也会愿意照做。倘若父母能亲切并坚定地引导子女去涉入创造极限和专注于解决方法的过程中,那么问题自然就会迎刃而解。

积极训导基本上包括以下几点:

1. 相互尊重——父母通过尊重自己、尊重环境需要而塑造了果断的形象,他们还通过尊重孩子的权利和需要而塑造了慈爱的形象。

2. 充分理解行为背后的信念——所有人类行为背后都有原因,孩子从出生那天起就一直在创建形成自己独特个性的信念。当你理解了孩子行为背后的这些信念,自然就能有效地改变其行为。甚至在孩子3岁之前,爸爸妈妈也很有必要去理解孩子有待开发的能力和 demand。

3. 理解孩子的发展和适龄行为——这一点非常有必要,由此我们就不再期望孩子的行为超越其能力和理解力。

4. 有效沟通——父母和孩子(不管孩子多小)能够学会认真倾听对方的话语,并且有礼貌地询问对方有何需求。

5. 有教育性的训导——积极训导能教会孩子更有价值的技巧和态度,这既不是放任自流,也不是责备惩罚。我们发现这是一个给孩子灌输社会生活技能,使其人生之旅顺利扬帆远航的最佳方法。

6. 专注于解决问题,而不是惩罚——责备永远解决不了任何问题。起先,你

会决定如何靠近挑战和问题；当孩子慢慢长大后，无论是糟糕的自助餐晚宴，还是该上床去睡觉的痛苦，你都会和孩子一起寻找相互尊重、有所助益、能解决面前所处挑战的方法。

7. 鼓励——鼓励是对孩子的努力和进步给予赞赏，而不仅仅是成功时。不仅如此，鼓励还帮助孩子树立长期的自尊和自信。

8. 当孩子们感觉良好时，他们才会有出色表现——为了“管教”孩子的行为，我们必须要让其感到羞愧、羞辱甚至痛苦，这些疯狂的想法从何而来？当孩子们受到鼓励、感到自己有人缘、被爱包围着时，才会更有动力去配合、去学习新的技

### 她只想要自己喜欢的

问：我的女儿才 16 个月，但她总想要自己希望得到的东西，我和丈夫使尽了各种办法，甚至是惩罚，都无济于事。我们试着拒绝她、让她冷静冷静、快速拍打她的小手、冲她喊叫等，但是好像都对她不起作用。有时她也发脾气，我们都快筋疲力尽了。我也反对体罚孩子，甚至答应她再也不打她的小手，可这也不管用。我的丈夫认为，我们应该继续以打手作为惩罚，让她知道自己做错事了，就不会再犯同样错误了。你有何建议？

答：你和那些不理解孩子成长期发育变化的爸爸妈妈们一样，正在经历着失败和挫折。无论什么样的惩罚，都会产生我们称之为 4R 的后果：

1. 愤慨 (Resentment)
2. 反抗 (Rebellion)
3. 报复 (Revenge)
4. 退却 (Retreat)

这些后果会通过以下方式显现出来：

1. 卑怯（“我只是不想再被抓住了”）
2. 缺乏自尊（“我就是个坏人了”）

你所认识的孩子中，有产生如上反应的吗？最近的人类大脑研究发现，惩罚会妨碍大脑的最佳发育，因此对于丝毫不起任何作用的惩罚，我们毫不惊讶。平心而论：你们并没有真正做到“尽力而为”。本章后面的内容将会帮助大家理解为什么惩罚没有任何效果，同时也会告诉大家应该如何对待孩子。