

入托、入园、入学前 育儿百问经典工具书 02

3岁孩子总是对着干 妈妈怎么办？

恭喜您！

您的孩子进入了第一个成长叛逆期
这是塑造性格的最好时机！



中华女子学院



0389250

〔英〕苏·比弗 著
幸敏 译

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社



入托、入园、入学前 育儿百问经典工具书 02

3岁孩子总是对着干 妈妈怎么办？



〔英〕苏·比弗 著
幸敏 译

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

3 岁孩子总是对着干, 妈妈怎么办? / (英) 比弗著;

幸敏译. — 上海: 上海锦绣文章出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5452-0732-3

I . ① 3… II . ① 比… ② 幸… III . ① 儿童教育: 家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138587 号

HAPPY KIDS HAPPY YOU: USING NLP TO BRING OUT THE BEST IN OURSELVES
AND THE CHILDREN WE CARE FOR by SUE BEEVER

Copyright:© 2009 BY SUE BEEVER, ILLUSTRATIONS BY CLARE JARVIS

This edition arranged with CROWN HOUSE PUBLISHING LIMITED through Big
Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 Beijing DOOK Book Ltd

All rights reserved.

中文版权 ©2010 北京读客图书有限公司

经授权, 北京读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权

上海市著作权合同登记号: 09-2010-375 号

策 划: 读客图书

封面设计: 读客图书 021-33608311

责任编辑: 吴 迪

特约编辑: 刘 丽

网 址: www.dookbook.com

投稿邮箱: dookchina@163.com

书 名: 3 岁孩子总是对着干, 妈妈怎么办?

著 者: (英) 苏·比弗

译 者: 幸敏

出版发行: 上海锦绣文章出版社

地 址: 上海市长乐路 672 弄 33 号 (邮编 200040)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 680mm × 990mm 1/16

印 张: 13.75

版 次: 2010 年 10 月第 1 版

印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5452-0732-3

定 价: 25.00 元

如有印装质量问题, 请致电 021-33608311

版权所有, 侵权必究



读客® 育儿百问经典工具书

给孩子一生最好的礼物，
是尽早把自己培养成最完美的妈妈！



读客®

入托、入园、入学前 育儿百问经典工具书

给孩子一生最好的礼物，是尽早把自己培养成最完美的妈妈！

当孩子还小，您随意一句话，都可能改变他对世界的看法，影响他一生性格的形成；当孩子行为不当的时候，令您感到失望或生气的时候，尤其是当孩子流露出敏感、孤独、叛逆的时候，都是塑造孩子性格的关键时刻！

如何正确地教育孩子，巧妙而不着痕迹地引导他走出小小阴影，养成正确的行为规范，形成健康快乐的个性，是您给他一生最好的礼物！

本系列经典育儿工具书，围绕学龄前儿童常见性格及行为问题，汇集中外最顶尖育儿专家的先进育儿理念，随查随用，手把手教您引导小宝贝走上健康、快乐的成长之路。

随查随用的育儿工具书——

您越早掌握先进的育儿理念和技巧，孩子的一生就会越完美。

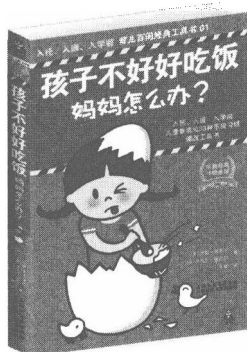


读客|入托、入园、入学前育儿百问经典工具书_01

《孩子不好好吃饭，妈妈怎么办？》

入托、入园、入学前

儿童最常见33种不良习惯速改工具书



孩子不好好吃饭，端着碗追着喂是没有用的，这只会让他对吃饭更加抗拒；其实，您只需改变一下说话的方式，小宝贝就会乖乖坐下来，香喷喷地吃饭；因为您的孩子是个单纯可爱的小精灵，他只是在等待您用正确的沟通方式教他好好吃饭。

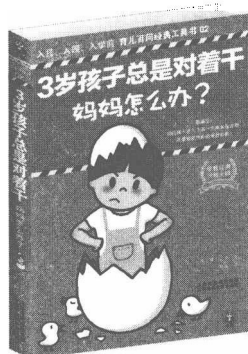
本书教您用最科学的育儿技巧，迅速纠正学龄前儿童常见的33种不良习惯：不好好吃饭、不好好睡觉、乱动东西、害怕跟妈妈分离、没有耐心……在进入幼儿园或小学之前，帮助孩子改掉这些坏习惯，将会使他在小朋友中间更加自信和快乐。越早让孩子养成良好的生活习惯，孩子的未来就会越成功！



读客|入托、入园、入学前育儿百问经典工具书_02

《3岁孩子总是对着干，妈妈怎么办？》

恭喜您！您的孩子进入了第一个成长叛逆期，
这是塑造性格的最好时机！



让他洗澡，他偏不洗；让他在商场别乱跑，他偏要乱跑。恭喜您！您的孩子已经进入了人生第一个叛逆期，3岁左右的孩子最喜欢“对着干”，因为3岁是人生第一个叛逆期——这正是塑造性格的最好时机！

本书中26个科学有效的早教技巧，教您如何只用三言两语，就让3岁左右的叛逆期孩子愿意和您乖乖合作，走上健康成长之路。

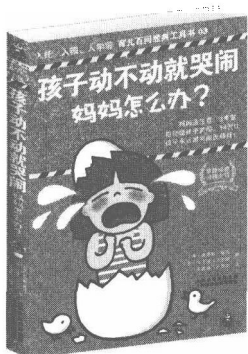
26个早教技巧，随时随地使用，一用就见效！



读客|入托、入园、入学前育儿百问经典工具书_03

《孩子动不动就哭闹，妈妈怎么办？》

妈妈请注意：3步就能终结孩子哭闹，
14天让孩子永远跟哭闹说拜拜！



当孩子大哭大闹时，责骂他或者顺着他，只会让他更来劲儿。眼泪汪汪的小家伙，正是想通过哭闹来引起您的注意，一旦他发现“哭闹对您起作用”，他就一定会不断哭闹下去。

在早教专家看来，每一次孩子哭闹，都是您教育孩子的最好机会。只要您稍微改变回应孩子哭闹的方式，就不仅能制止哭闹，还能培养出一个更负责、更懂事的孩子。

本书将手把手教会您如何在日常生活中，让小家伙乐于协作，并在自己的要求得不到满足时能坦然接受，只需14天，孩子就不再哭闹，变得自立、懂事起来。



读客® 知识小说文库

读小说 · 学知识

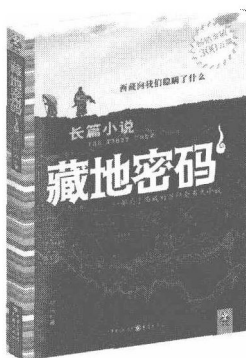
什么是读客知识小说？

畅销全国的读客知识小说文库，每部小说都在精彩的故事中，融合了丰富系统的人文知识；让您每一次充满乐趣的阅读，都成为汲取知识的智慧之旅：

- ◎ 关于西藏宗教、文化、地理的百科全书式小说《藏地密码》
- ◎ 讲述中国社会底层结构变迁的黑道小说《东北往事：黑道风云20年》
- ◎ 向中国3亿草根青年传授最笨发财之道的自传体小说《全中国最穷的小伙子发财日记》
- ◎ 逐层讲透村、镇、县、市、省官场现状的自传体小说《侯卫东官场笔记》
- ◎

每个系列，都是人文知识丰富、销量过百万册的超级畅销小说。翻开读客知识小说文库的每本书，您都将在感受小说无穷魅力的同时，轻松获取某一方面的系统知识，增强自己对这个世界的理解，成为一个学识渊博的人。

读小说，学知识，锁定读客知识小说文库。



读客 | 知识小说文库_001-010: 读小说, 学知识

《藏地密码》系列 一部关于西藏的百科全书式小说 了解西藏, 必读《藏地密码》!

从来没有一本小说, 能像《藏地密码》这样, 奇迹般地赢得专家、学者、名人、书店、媒体、全球最著名的出版机构以及成千上万普通读者的狂热追捧, 《藏地密码》是当下中国数千万“西藏迷”了解西藏的首选读本, 也是当下最畅销的华语小说, 目前销量已达到惊人的300多万册。



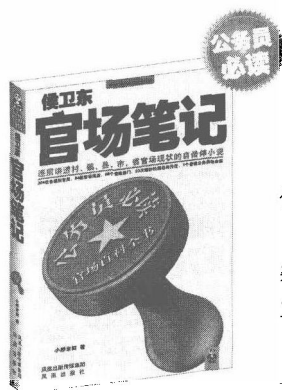
读客 | 知识小说文库_016: 读小说, 学知识

《侯卫东官场笔记》 逐层讲透村、镇、县、市、省官场现状的 自传体小说

23次微妙的调动与升迁, 66个党政部门, 84起官场风波, 304位各级别官员, 交织进1个普通公务员的命运:

侯卫东的这本笔记, 将带您深深潜入中国公务员系统庞大、复杂而精彩的内部世界, 从村、镇、县、市一直到省, 随着主人公侯卫东的10年升迁之路, 逐层剥开茫茫官场的现状与秘密。

读完本书, 官场对于您将不再是一个模糊、杂乱的概念, 而是一张张清晰、熟悉的面孔; 那些粉墨登场的芸芸百官, 那些表情背后的心思, 看似突如其来的话语, 都在小说的跌宕起伏中, 一一露出了他们的本来面目。



读客 | 知识小说文库_019-020: 读小说, 学知识

《流血的仕途: 李斯与秦始皇》上下册 读一遍参透历史 读两遍醒悟人生

历史确切地记载了这件事: 公元前254年的一天下午, 阳光暖洋洋地照着。30岁的李斯在楚国小城上蔡, 当一名仓库管理员。那天下午, 他看着厕所里的老鼠, 突然感到自己的卑微和生命的无常, 一股改变命运的野心从他心底升起, 他决定结束这碌碌无为的生活, 去开创一番大事业……

33年后, 秦始皇统一中国, 李斯成为帝国历史上第一任宰相, 权倾天下。

如何在无权无势时异军突起; 如何在险恶环境中默默前行; 如何在大权在握时清醒隐忍以保自身安全; 李斯的一言一行, 直至今日, 仍然给我们以启发和准确高效的示范。



目录

“3岁孩子总是对着干，妈妈有办法”入手指南… 1

开始旅程：快乐的孩子造就快乐的家

这本书关注你的需要——你的快乐，孩子的需要——孩子的快乐，合起来就是快乐的家。家庭生活的美满，对你和你所关爱的孩子将有非常重要的影响。全书将为你的育儿工作提供26个系统方法，同时为了帮助和鼓励你开始美妙的育儿旅程，还展示了近100个家长的成功经历，在阅读本书之前，他们也和你一样有许多关于孩子问题的困扰。

1. 家长们都会遇到的麻烦事… 4
2. 欢迎来到“快乐的孩子，快乐的家” … 8
3. 如何使用本书… 10

第一站：哪些话孩子一定会听？ 哪些话孩子根本不听？

如果仅仅告诉孩子，你不要他做什么，他会感到迷惑和灰心，不如直接告诉他，什么事情是可以做的。

导言… 18

1. 把“不要做”变成“要做”… 20

2. 把“不允许”变成“允许”… 26

3. 当你的孩子说“不”时，这两招最管用！… 31

4. 让孩子做选择… 32

5. 让孩子先说“好”… 37

6. 表扬孩子三部曲… 43

7. 蹲下来跟孩子说话… 50

8. 肩并肩跟孩子说话… 54

9. 和孩子一起做… 59

归纳一下… 65

第二站：站在孩子的角度去思考， 才能真正理解孩子想要什么

当孩子不听话、对着干时，我们会想当然地认为是孩子故意使坏。如果换一个角度去理解，你会发现原来事情完全不是你想象的那样，你误解了孩子。只有先弄清楚孩子想做什么，你才能引导他用合适的方式去完成，问题才能真正得到解决。

导言… 70

1. 关注你想要的… 72

2. 制定合理的规矩… 78

3. 责任的承担和放手… 86

4. 当看到孩子乱来时，请先停下来想想… 92

5. 往好处想——积极地理解孩子的动机… 101

6. 换位思考——用孩子的视角理解他… 114

归纳一下… 123

第三站：先有平静、积极的妈妈， 后有健康、快乐的孩子

在这一章里，最重要的人是你自己。试想，一个疲惫不堪、情绪失控的妈妈面对孩子的对着干时，又能做出什么有意义的行为呢？所以你需要找到方法去认识和满足自己的需求，认可自己，当情况有些糟糕时，让自己平复情绪。记住，先有好妈妈，然后才会有好孩子。

导言… 126

1. 停下来想想，就能找到更好的解决方案… 128
2. 当你气得发疯，快要大发雷霆时，
如何平静下来……… 133
3. 沉思默想… 135
4. 分散视线… 136
5. 当你整天围着家庭琐事转，无法找到成就感时，
为自己叫好！… 141
6. 表扬自己三部曲… 143
7. 每天庆祝成功… 147
8. 好好和自己对话… 151
9. 当你灰心丧气、焦虑和压抑时，
如何有个好心情……… 158
10. 平衡孩子、家庭和你的需求… 159
11. 调整期望值… 164

第四站：孩子的不良行为， 是不是你传染给他的？

本章将让你在面对家庭生活中的各种挑战时退后一步，向孩子学习。要敢于承认不仅孩子会有不良行为，我们自己也有；而且，有时候我们是孩子身上不良行为的来源。你需要鼓励自己不断地学习和进步。孩子是你言行一致、完善自我的动力。

导言… 168

1. 育儿之前，先检查自己身上的不良行为… 170

2. 父母要学习孩子身上的优点… 177

3. 认清自己的真实感受… 185

4. 坚持练习，习惯成自然… 192

归纳一下：停下来想1分钟，每一次都是选择时刻… 201

致谢… 204

读者来信摘录… 205

“3岁孩子总是对着干，妈妈有办法”入手指南



3岁左右的孩子在进入第一叛逆期后，会冒出各种各样和妈妈对着干的行为，比如让他洗澡，他偏不洗，让他在商场别乱跑，他偏要乱跑。为了更加快速、有效地使用书中26个早教技巧，妈妈可以利用下面的查找指南，对照孩子的具体问题，找到科学的解决方案，速查速用，立刻见效。

孩子的典型问题	页数
妈妈不要他做什么 偏要做 。	第20页、第26页
妈妈要他做什么 偏不做 。	第32页、第37页、第43页
因为起床、吃饭、出门、回家、睡觉， 每天都会闹点不愉快 。	第32页、第37页、第78页、第101页、第128页
不管跟他说什么，他都不 理不睬 ，充耳不闻。	第50页、第59页
爱搞破坏 ，把酸奶抹到桌子上。	第20页、第26页
不守规矩 ，吃饭的时候大喊大叫，咬人，乱扔东西。	第78页
顶嘴、对抗、挑衅 ：妈妈一要他做什么事情，他就叉着腰瞪着妈妈，对妈妈说“不”。	第54页、第78页
黏人 ，上幼儿园时会哭，妈妈出门也会哭。	第37页、第50页

自己的事情不肯做，不管是让他吃饭、穿衣，还是收拾自己的玩具，需要别人多多鼓励他。	第32页、第37页、第78页、第86页
过于依赖爸爸妈妈，缺乏自信，例如不敢参加集体活动。	第43页、第86页

或许是妈妈自己的问题	页数
明知这样做没用，还要去做。	第72页、第92页、第128页
过度关注孩子不好的一面，甚至想当然地认为是孩子故意使坏。	第101页
当孩子制造麻烦时，没有头绪，不知道如何解决。	第114页
为孩子的行为感到羞愧/尴尬。	第78页、第92页、第164页
不能和孩子好好相处。	第43页、第59页、第177页
家长之间相互比较和竞争。	第72页、第159页
过度控制，凡事一手包办。	第86页、第128页
过度放手，让孩子做得太多。	第78页、第86页
发脾气，有点失控了。	第92页、第128页、第133页
过度自我责备/对自己苛刻。	第151页
丧失自我，被太多家庭和别人的需要淹没。	第159页
没有给孩子树立好的榜样。	第170页
不自信，怀疑自己的能力。	第141页、第192页



开始旅程

快乐的孩子造就快乐的家

这本书关注你的需要——你的快乐，孩子的需要——孩子的快乐，合起来就是快乐的家。家庭生活的美满，对你和你所关爱的孩子将有非常重要的影响。全书将为你的育儿工作提供26个系统方法，同时为了帮助和鼓励你开始美妙的育儿旅程，还展示了近100个家长的成功经历，在阅读本书之前，他们也和你一样有许多关于孩子问题的困扰。



1. 家长们都会遇到的麻烦事

情景一：

吃饭的时候，宝宝把食物扔得满地都是。“别把吃的弄到地上！”我说。这下子，他扔得更起劲了！

情景二：

宝宝和我正在搅拌奶油做蛋糕。当她把涂奶油用的抹刀放到嘴边时，我说：“别舔那个抹刀！”结果，她做个鬼脸，立刻把抹刀放进了嘴里。

情景三：

我正在准备早餐，我希望孩子们能乖乖地坐到餐桌边。我对他们说：“早餐时间到了！请过来坐好！”他们回答：“不！”其中一个甚至说：“我不要吃早餐！”还没等我明白过来，一场对峙就等着我收场了。

情景四：

快到1岁的宝宝在我给他换尿布时不停地踢我。这样的情况持续好几天了，我真的生气了。“别踢我！”我语气坚决地说，甚至有些严厉。让我更生气的是，他踢得更厉害了！

情景五：

我要给1岁多的女儿洗澡。我对女儿说：“我们上楼去洗澡吧。”她却冲到我前面坐下了。又来了！她总是用和我对着干来引起我的注意，可是这只能引起我的怒火和厌烦。“我们不能在楼梯