

★★★★ 家庭教育畅销书《正面管教》作者力作 ★★★★★

养育0~3岁孩子的“黄金准则”

# POSITIVE DISCIPLINE

the First Three Years

## 0~3岁孩子的 正面管教



影响孩子一生的头三年

[美] 简·尼尔森 谢丽尔·欧文 罗丝琳·安·达菲 著

花莹莹译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.



# POSITIVE DISCIPLINE

the First Three Years

# 0~3岁孩子的 正面管教

影响孩子一生的头三年

[美] 简·尼尔森 谢丽尔·欧文 罗丝琳·安·达菲 著  
花莹莹 译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁孩子的正面管教 / (美) 尼尔森, (美) 欧文, (美) 达菲著; 花莹莹译. —北京: 北京联合出版公司, 2015. 7

ISBN 978-7-5502-5597-5

I. ①0… II. ①尼…②欧…③达…④花… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 133150 号

Positive Discipline: the First Three Years

Copyright©1998, 2007, 2015 by Jane Nelsen, Cheryl Erwin and Roslyn Duffy

Published in the United States by Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC, a Penguin Random House Company, New York.

Simplified Chinese edition copyright©2015 by Beijing Tianlue Books Co., Ltd.

All rights reserved.

### 0~3岁孩子的正面管教

作者: [美] 简·尼尔森 谢丽尔·欧文 罗丝琳·安·达菲

译者: 花莹莹

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 王 巍

特约编辑: 阴保全

责任校对: 杨 娟

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 301 千字 787 毫米×1092 毫米 1/16 24 印张

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-5597-5

定价: 42.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-65868687 64243832

# 引言

亘古至今，父母一直都在养育孩子。你或许想知道，自本书首次出版以来的16年里，有哪些事情发生了变化。正面管教的基本概念没变。然而，通过我们自己的研究以及与很多家庭的合作，我们发现，我们对小孩子的很多认识和理解在近些年里都发展并变化了。现在，有越来越多的大脑研究证实了我们所教授的内容，而且，我们生活的这个世界也变了——“9·11”事件和科技发展就是两个例子。

很多事情将永远不会改变：小孩子们将始终需要无条件的爱、鼓励、技能和照管——以及大量的耐心。然而，在其他方面，我们仍在学习中。科技已经变得更复杂——也更具入侵性——而我们尚未完全了解它对小孩子们及其家庭的影响。很多父母与我们分享了新的故事——我们很高兴将这些故事分享给你们。我们很感激能有机会更新并修订这本书，以便对那些刚刚开始神奇而充满挑战的养育之旅的父母更有用。

在这些年里，曾有些父母评论过本书的书名。“什么？”他们问道，“你们怎么能谈论管教几岁的小孩子呢？父母为什么需要惩罚婴儿和学步期的孩子呢？”在看书的过程中，你会发现，我

们完全不提倡惩罚，无论是哪个年龄的孩子。相反，我们相信的管教，是以和善、尊重而温和的方式教小孩子们的管教；是能够教给孩子们有价值的社会和人生技能的管教，这是他们将来在人际关系和生活中取得成功的一个基础。惩罚的目的是为了让孩子们为自己的错误——甚至并不是真正的错误，而是我们所说的“适龄行为”——“付出代价”。正面管教的目的，是帮助孩子们在充满关爱和支持的氛围中从自己的错误中学习。

最重要的是，我们相信父母和自己的孩子之间形成的牢固纽带所具有的爱、亲情关系。正面管教的一个重要的新主题是“纠正之前先联结”。你与你的小家伙之间的联结，是迄今为止最宝贵的养育工具；其他的一切都取决于你们之间关系的质量。当我们听到父母们说，“哦，正面管教的工具不管用”时，我们不得不怀疑，这些父母是在用这些工具赢得权力之争，还是真正理解了其背后的原理——其中最主要的就是情感联结永远都处于第一位。

在这一版中，我们更加强调了孩子们基于对日常经历的感知而形成的对自己的信念：这些信念加剧着他们的行为。那些在一个过度控制或骄纵的环境中长大的孩子，与那些在和善与坚定并行的环境中长大的孩子所形成的信念是不同的。理解“行为背后的信念”是基础，由此才能理解如何促成改变——并认可帮助孩子改变信念所需要的时间也许和当初他们形成这些信念所用的时间一样多。正面管教与快速解决问题无关，而是要创造一个让孩子们能够做出受益终身的明智决定的环境。

作为父母，我们三位作者已经养育了几个家庭并且看着孩子们开启了自己的生活和旅程，我们能够告诉你的是，在养育小家伙的过程中，经历过大发脾气、不眠之夜、犯错误和焦虑之后，唯一留下的就是爱。当所有的方法都不管用，而你不知道该怎么办时，要依靠爱。爱，以及你自己的内在智慧，会帮助你知道该

怎么办。

我们的希望是，在你和孩子一起度过的这忙碌而令人兴奋的几年中，本书能成为你的一位宝贵的朋友和指导。不要害怕问问题或学习新的技能和理念。养育一个孩子是需要勇气的；做一个孩子也是需要勇气的。花时间来品味这美妙的头三年吧；这三年过得太快了。

# 序

## 来自孩子们的声音

“我是塞丽娜。我3个月了。我认识妈妈的声音，我会寻找她的脸，当她抱起我的时候，我喜欢依偎在她怀里。我喜欢喝奶。如果妈妈没有及时准备好，我就会大哭。在妈妈摇晃着我入睡的时候，我喜欢东张西望。我喜欢洗澡，但我不喜欢妈妈给我洗头发和脸。我喜欢有人对我说话、大声笑，并且和我一起玩。我想拿住我的玩具——但我还做不到。我喜欢每天出去，因为我想知道发生了什么事。我会看每一样东西。”

“我是詹姆斯。我到12月份就两岁了。我什么事情都想自己做。我不想要任何帮助。我喜欢按照自己的方式做事，哪怕需要的时间更长，如果你想帮助我，那我们就得重新开始。如果你试着帮我穿袜子，我就必须把它脱掉，自己重新穿。对我来说，这要比袜子是否穿反了重要得多。我总是对每个人都讲‘生日快乐’。有时候，我会大声喊叫。我还不大会说话——我很难把每件事都说清楚。但是，我已经学会了说一个很厉害的字：不。”

“我是约瑟。下个月我就一岁了。我总是在笑。我喜欢想干什么就干什么。我喜欢吃。食物是我最喜欢的东西——尤其是大人们的食物，但是我不喜欢瓜。我正在学走路。我身上有很多碰伤和擦伤。我喜欢追着我的猫咪满屋子跑。也许我把它抱得太紧了，因为它昨天咬了我的手。我最喜欢的词是‘妈-妈’、‘爸-爸’、‘好’和‘宝宝’。”

“我的名字叫邦妮，今天8个月大了。我有两颗牙，还有一个姐姐。我喜欢在高兴的时候像鸟拍打翅膀一样挥舞双臂。我发明了一个好玩的游戏。妈妈给我纸，我就把纸吃掉，她就只得把纸从我嘴里掏出来。然后，我就咧着嘴笑。我们用很多东西玩这个游戏。我们在沙滩上一直玩这个游戏，我会把鹅卵石以及其他能找到的所有东西都放到嘴里。妈妈一直忙着检查我的嘴巴。太好玩了。”

我们是婴儿和蹒跚学步的孩子。这本书就是关于我们的。你认识的孩子也许在某些方面和我们很像。这本书让你能够窥视我们的世界——或者当我们躺着换尿布时所看到的世界。它会让你知道我们在伸手去抓商店货架上闪闪发光的物品时可能会有的想法，或者我们为什么有时候在晚上拒绝上床睡觉、拒绝吃豌豆，或者不肯使用便盆。学着理解我们的世界，会让你产生很多想法，知道如何帮助我们成长、如何鼓励我们、教我们。我们刚刚来到这个世界，时刻需要你的帮助。我们很可爱，很花时间，而且经常弄得一团糟。全世界都没有人像我们一样。这本书是为那些最爱我们的人而写的。



# 目 录

引 言

序

## 第 1 部分 家有婴儿的生活

### 第 1 章 迎接宝宝的到来

在头几个月你需要知道的

对于大多数父母来说,邻近孩子出生那个神奇时刻之前的几个月,充满着各种计划、梦想,以及少许的担忧……

为宝宝的到来做准备 / 4

幻想与现实 / 5

我怎么知道该做什么? / 6

你的家就是你的家 / 7

你想让自己的孩子拥有什么? 具有长期效果的养育的重要性 / 8

关于“爱” / 9

坚定、灵活、温和 / 10

重新定义“我们”和“我”：父母对自己的关爱 / 11

养育是父母双方的责任 / 12

睡眠：“嘘……宝宝睡着了！” / 15

母乳喂养 / 16

获得你所需要的帮助 / 18

发自内心的养育 / 18

需要思考的问题 / 19

## 第2章 正面管教的原则

运用于你的家庭中的理念

简单地说，“管教”这个词的意思就是“教”。正面管教是充满关爱的教孩子的方式。它包括信任和情感联结、教给孩子技能，并创造一个能让你的孩子培养能力感和自信的环境……

阿德勒和德雷克斯：养育研究的先驱 / 22

什么是“管教”？ / 23

为什么有些父母不接受非惩罚的方法 / 24

应当避免的管教方式 / 27

她想要什么就要什么 / 28

孩子们真正需要的是什么 / 29

情感联结的重要性 / 30

个人的力量和自主 / 31

社会和人生技能 / 32

需要思考的问题 / 33

## 第3章 神奇的大脑

帮助你的孩子学习

你和你的孩子的其他照料人如何与孩子互动——你们如何对

他说话、玩耍以及如何养育——是影响婴儿或学步期孩子发展的最重要因素……

持续成长的大脑 / 36

先天还是后天? / 39

“更好”的宝宝 / 40

回路连接:你的孩子的真正需要 / 41

依恋的重要性 / 43

如何培养成长中的大脑——以及拥有这个大脑的孩子 / 44

对宝宝的线索作出回应 / 45

触摸、说话和唱歌 / 47

提供玩耍的机会——并和孩子一起玩 / 49

鼓励好奇心和安全的探索 / 50

让宝宝有自己的时间 / 51

要教孩子——永远不要摇晃或打孩子 / 51

照顾好你自己 / 52

仔细选择幼儿园 / 53

喜爱并欣赏你的孩子 / 53

头三年会影响孩子的一生 / 54

需要思考的问题 / 55

## 第4章 了解你的孩子

在养育婴儿或学步期孩子的过程中,最重要的挑战之一,就是理解他的世界看起来和感觉起来是什么样子——从他的角度,并且要理解孩子的大脑和技能是怎样发展的……

进入你的孩子的世界 / 58

理解你的孩子的性格 / 60

孩子是通过“做”来了解这个世界的 / 62

出生顺序影响着孩子如何看待这个世界 / 62

- 孩子探索和试验的发展需要可能会被贴上“不良行为”的标签 / 63
- 小孩子很少故意做出不良行为 / 64
- 孩子的身高和能力对其行为有很大影响 / 65
- 孩子对“现实”和“幻想”的概念与成年人的不同 / 66
- 耐心是大多数小孩子难以达到的美德 / 67
- 男孩和女孩:性别重要吗? / 68
- 关于男孩和女孩的事实 / 68
- 父母和性别 / 69
- 是正常发展,还是不良行为? / 70
- 需要思考的问题 / 71

## 第2部分 你的发展中的孩子

### 第5章 我该如何开始?

#### 正面管教工具

本章将为你提供所需要的工具,使你在指导孩子培养对其一生都有用的品质和人生技能的同时,与你的孩子建立一种合作而尊重的关系……

- 纠正之前先建立情感联结 / 76
- 让孩子参与 / 76
- 建立日常惯例 / 78
- 以尊重的方式教给孩子尊重 / 78
- 运用你的幽默感 / 79
- 进入孩子的内心世界 / 79
- 以和善而坚定的行动坚持到底:说了就要当真,如果当真,就要坚持到底 / 80
- 要有耐心 / 81
- 对孩子进行照管、分散其注意力和转移其行为 / 81

接受你的孩子的独特性 / 82

重新思考“暂停” / 83

把爱的信息传递给孩子 / 88

需要思考的问题 / 89

## 第 6 章 情感能力和语言的发展

婴儿和非常小的孩子是通过解读非语言信号、面部表情以及情感能量来了解与人的关系的……而语言能力的发展,需要情感联结、专注以及真正的对话互动……

情感和连接 / 91

孩子会吸收感受的能量 / 92

创造一种平静的氛围 / 93

发脾气:情绪失控 / 95

让步不是答案 / 97

自己平静下来的重要性 / 98

帮助你的孩子平静下来 / 99

积极的倾听:说出感受的名称 / 102

性别和情感素养 / 104

处理愤怒和抗拒 / 105

说出你的孩子的感受 / 106

认可孩子的感受 / 107

为孩子提供表达自己感受的恰当方式 / 107

关于“小毯子”和其他依恋物 / 108

戒除安抚奶嘴 / 110

语言能力和沟通 / 111

交谈的重要性 / 112

教孩子语言 / 113

跟孩子说话 / 113

鼓励孩子“回应” / 114

大量地朗读图书 / 114

关掉科技产品——至少在大多数时间 / 116

需要思考的问题 / 117

## 第7章 信任与不信任

“我可以依靠你吗?”

信任感,是在出生后第一年形成的。要形成信任感——安全依恋的一个重要部分——一个婴儿必须了解到他的基本需要始终会得到关爱和满足……

第一年的发展适应性 / 120

你会宠坏一个婴儿吗? / 121

独特性、自信和父母的信心 / 123

惯例和常规 / 124

喜爱你的孩子和你自己 / 125

以愉快为先 / 126

需要思考的问题 / 127

## 第8章 自主与怀疑和羞愧

“我可以自立(但不要不管我!)”

自主感对于孩子的健康发展是极其重要的;正是自主给了一个孩子信心和能力,去追求他自己的想法和打算……

什么是自主? / 130

鼓励自主,而不娇纵 / 131

如何妥善地促进孩子的自主 / 132

教孩子,但并不期望孩子能理解——直到他能 / 133

作为一种人生技能的自主 / 134

- 在安全的环境中探索的需要 / 135
- 惩罚会造成怀疑和羞愧 / 136
- 教学步期的孩子? / 138
- 让孩子看到怎么做,而不是不能怎么做 / 138
- 与发展相称的行为 / 139
- 分散注意力和提供选择 / 140
- 下意识的决定 / 142
- 我搞砸了! / 143
- 爱和快乐 / 144
- 需要思考的问题 / 145

## 第9章 了解适龄行为以及如何对待

当你理解了发展的适应性时,你就能理解为什么要运用和善而坚定的方式,以及解决问题的技能来寻找合适的解决方案,而不是运用惩罚或无用的说教……

- 自主和“发展的适应性” / 148
- 这真的是不良行为吗? / 149
- 技能是后天习得的,而不是天生的 / 150
- 技能与脏乱 / 151
- 去公共场合 / 152
- 照 管 / 158
- 分散孩子的注意力并转移其行为 / 158
- 当任何方法似乎都不管用时 / 159
- 需要思考的问题 / 160

## 第10章 性 情

是什么让你的孩子独一无二?

当父母们真正理解了性情之后,他们就能以鼓励发展和成长的方式对孩子作出回应。有了理解和接纳,父母就有能力帮助孩子实现他们的全部潜能,而不是试图把他们按照模子塑造成完美的孩子……

- “完美孩子”的神话 / 161
- 关于性情的研究 / 162
- 翟斯和汤马斯提出的九种性情 / 163
- 契合度 / 174
- 个性和创造性 / 175
- 致力于改善,而不是完美 / 176
- 和善而坚定 / 177
- 需要思考的问题 / 177

## 第3部分 你的孩子的世界

### 第11章 鼓励的艺术

培养孩子的自我价值、自信和适应能力

孩子需要鼓励,就像植物需要水。学习鼓励的艺术,是有效养育最重要的技能之一……

- 学会与错误相处,并从中学习 / 183
- “就像植物需要水……” / 184
- 自我价值感和适应能力:它们来自哪里? / 184
- 给我讲个故事…… / 185
- 父母们以“自尊”的名义所犯的错误 / 186
- 试图通过过度赞扬给孩子自我价值感 / 186
- 过度保护或解救孩子 / 187
- 告诉孩子他们很“聪明” / 187
- 想让孩子们“更好”(或只是不同) / 188



- 鼓励的艺术 / 189
- 你的孩子作出了怎样的决定? / 190
- 表现出信任 / 191
- 爱你的这个孩子 / 192
- 无条件的爱和接纳的力量 / 193
- 第一步 / 197
- 需要思考的问题 / 197

## 第 12 章 洞察力和提前计划

对自己和孩子要有信心

当你通过让孩子为即将发生的事情做好准备并将他需要知道的事情教给他时,你就能让他知道如何对待新的情形……

- 保持尊严和尊重 / 201
- 学步期的孩子对“不”的真正“理解”是什么? / 202
- 另一个层面:“不”蕴含的“孩子的力量” / 204
- 如何做到不说“不” / 204
- 当你必须说“不”时 / 206
- 用你的行动来教孩子 / 206
- 你希望孩子说的“不” / 208
- 和善而坚定 / 209
- 过程与结果 / 210
- 幽默和希望的重要性 / 211
- 需要思考的问题 / 212

## 第 13 章 睡 眠

你无法强迫孩子

睡觉是宝宝自己的事情……如果你能帮助你的孩子尽早学会