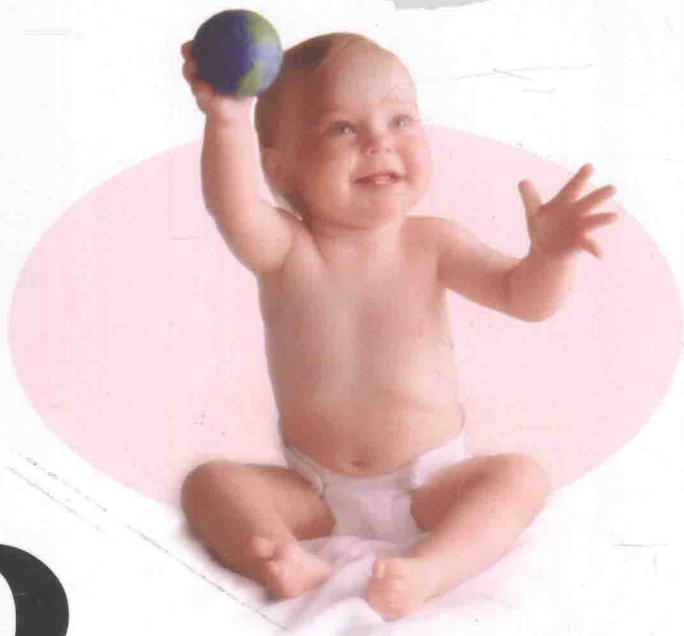


早教经典
国内主流媒体、网站
鼎力推荐

风靡世界的经典幼儿教育方案
最权威、最完美的儿童早期发展指南



3岁决定 孩子的一生

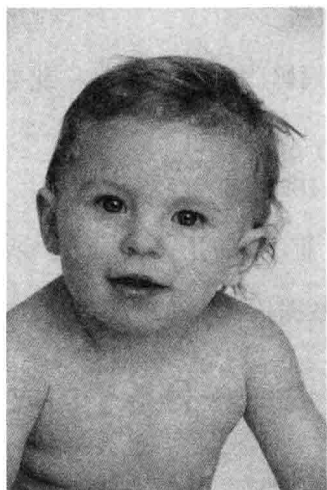
4 好孩子的成长99%靠妈妈

《3岁决定孩子的一生》编委会 李轶君/编著

英国政府发表教育白皮书指出：从4~5岁才开始的儿童教育已经太迟了，假如不加强3岁前的教育，就无法保证孩子未来的健康成长。

朝華出版社

3岁前是孩子学习、成长的关键期，这个时候的教育、学习决定其一生
What Dr. Montessori Knows, and You Don't



3岁决定 孩子的一生

4 好孩子的成长99%靠妈妈

《3岁决定孩子的一生》编委会 李秋君/编著

图书在版编目 (CIP) 数据

好孩子的成长 99%靠妈妈/李轶君编著. —北京: 朝华出版社, 2008. 5

(3 岁决定孩子的一生)

ISBN 978 - 7 - 5054 - 1861 - 5

I. 好… II. 李… III. 婴幼儿-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 061790 号

《3 岁决定孩子的一生——好孩子的成长 99%靠妈妈》

作 者 李轶君

责任编辑 王 磊

特约编辑 王 剑

责任印制 张文东

封面设计 张子健

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 河北大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 130 千字

印 张 13.75

版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 1861 - 5

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录

引言 为什么“3岁决定孩子一生” 1

常言说：“3岁看大，7岁看老。”这句话并非空谈，科学研究显示，在成长的过程中，一个孩子3岁之前的生长发育会影响其一生的发展变化。身为家长，只有把握好3岁之前的黄金期，孩子才会按照其自身的生长发育特点，发挥出潜能，健康成长。

3岁看老的科学依据 2

开发大脑潜能的关键期 4

3岁是学习的关键期 5

3岁存在语言爆发现象 7

身高增长取决于3岁 8

第一章 好孩子的成长99%靠妈妈 13

真正的教育专家不一定是拥有渊博学识、懂得很多育儿理论的人，但必须是最了解孩子、从心底深处爱孩子的人。常言说：“知子莫若母”，最了解孩子的人无疑是孩子的妈妈，她比任何人都清楚自己的孩子有哪些优点、哪些缺点、需要什么；从心底深处爱孩子的人当然也是妈妈，试问这个世界上还有哪一种爱比母爱更深沉、更伟大呢？

没有比妈妈更专业的教育家 14

孩子生命里的第一位良师益友 16

孩子就是妈妈的影子	19
妈妈的思想影响孩子的命运	22
帮妈妈解决一个小难题：孩子认生怎么办？	24

第二章 了解孩子是第一步 25

别以为孩子是自己生的、自己养的、每天都和自己朝夕相处，自己就了如指掌。其实，孩子的每一天都在发生变化，这种变化是惊人的、迅速的。犹如一位哲人所言：“你不能两次踏入同一条河流。”我们也不能两天见到“同一个孩子”，今天的他已不是昨天的他，而明天的他也不会是今天的他。

狼孩的故事	26
孩子的世界截然不同	28
孩子需要适当的刺激	30
别把孩子“寄存”在别人家	33
创造一个适合孩子的环境	37
帮妈妈解决一个小难题：为什么孩子乱扔玩具？	39

第三章 影响孩子一生的八种基本能力 41

小树苗成长为参天大树，顶天立地，迎接风雨，靠的是深扎于土壤中的根须，从泥土中汲取生命的力量；小孩子成长为健壮青年，立足社会，迎接挑战，靠的是必不可少的基本能力，以这些基本能力为基础，才能激发孩子身体里的潜能，创造辉煌的成就！

思考能力——像哲学家一样去思考	42
自控能力——能控制自己就能控制一切	45
阅读能力——增长智慧的最佳途径	47

理财能力——生存与生活的必备技能	50
社交能力——成功 85% 的能量	53
语言能力——打造思想的最佳载体	56
领导能力——领袖不是天生的	58
抗挫能力——跌倒后再爬起来的勇气	60
帮妈妈解决一个小难题：为什么孩子 4 岁了还尿床？	62

第四章 天才的秘密 63

天才区别于普通人的秘密其实很简单，就在于——是否拥有潜能被激发后而爆发出的伟大的创造力。当孩子的好奇心被小心翼翼地保护，想象力被无比宽容地放大，将无限的创意化为伟大的创造时，天才就这样诞生了！

每个孩子都有创造力	64
想象力是创造力的起点	66
如何培养孩子的想象力	68
保护并鼓励孩子的好奇心	70
开发创造力的方法和途径	72
帮妈妈解决一个小难题：孩子不能吃什么？	75

第五章 让孩子成为自己的主人 77

风儿是大地的宠爱，无拘无束，自由奔跑；野花是草原的主宰，无牵无挂，怒放盛开；孩子是父母的珍宝，然而却被父母锁在“爱的牢笼”里，承受爱的痛苦。让我们赶快把两只紧紧束缚着孩子的双手松开，还给他们一个自由的生活环境、宽松的成长空间，让他们在大自然中轻松

地呼吸，像“野花”般争奇斗艳，茁壮成长！

让孩子像野花一样自然生长	78
给孩子犯错误的自由	80
训练孩子独立生活的能力	82
在自由中“创造”天才	85
帮妈妈解决一个小难题：应该给孩子看什么样的书？	87

第六章 好妈妈既会赞，也会罚

89

赏识就像一颗糖果，既能让孩子吃了之后感到快乐甜蜜，也能让孩子生出蛀牙；惩罚就像一根大棒，既能敲得孩子猛然清醒，醍醐灌顶，也能打得孩子皮开肉绽，身心受伤。

父母的手上同时握着这两把“双刃剑”，只有掌握正确的剑术，才能让双剑合璧，保护孩子的优点，剔除孩子的缺点，达到“惩恶扬善”的目的！

赏识敲开成功的大门	90
称赞、表扬要及时	93
赏识的三大原则	95
自然惩罚胜过人为	97
惩罚的六个原则	99
代替惩罚的新方法	100
帮妈妈解决一个小难题：孩子睡偏了头怎么办？	102

第七章 挖掘孩子不良习惯的根源

105

德国的一句谚语说：“人是习惯的奴隶。”好习惯使人终生受益，坏习惯使人一事无成。要想孩子养成好习惯，就少不了训练和示范，好习惯

犹如温室的花朵，需要特别的照顾；而坏习惯则如野草，越是没有人注意，就越蓬勃地生长和蔓延，要想去除孩子身上的坏习惯，就必须找到坏习惯的根源，连根拔除，否则便如“斩草不除根，春风吹又生”！

说谎——其实是孩子的自我保护	106
依赖——因为孩子太依靠你	109
自私——因为孩子没感受过分享的快乐	111
恐惧——帮孩子冲出想象，走进实际生活	112
好习惯的养成，来自榜样和训练	114
帮妈妈解决一个小难题：孩子爱吃零食好不好？	116

第八章 如何培养孩子的注意力

119

一个年仅3岁的孩子可以连续50次不停重复同一个动作，无论周围的环境多么嘈杂，即便有许多人在他周围走来走去，有人弹钢琴，有人在唱歌，有人看电视……他都能保持自己的注意力高度集中。如果这个孩子的专注能力可以一直保持下去的话，那么他将来必将成为一个成功的人！

注意力是心灵的天窗	120
不可缺少的注意力	122
孩子注意力的培养	124
请别打扰孩子	126
帮妈妈解决一个小难题：为什么7岁的孩子仍没有换出新牙？	128

第九章 如何培养孩子的责任感

129

谁说孩子没有责任心？谁说孩子没有责任感？当一个孩子笨拙地尝

试着自己扣纽扣、颤抖地把汤匙送到嘴里、手脏了自己清洗时，正是他的责任心在告诉他“要独立，要自己的事情自己做”。其实孩子不需要任何说教，不需要任何大道理，只要你的信任、你的支持、你的放手！

责任心来源于信任	130
孩子也是家庭的一员	132
培养责任感的几点措施	134
帮妈妈解决一个小难题：如何帮助孩子学走步？	136

第十章 如何发展孩子的兴趣

139

兴趣是一只火把，点燃这只火把，就照亮了孩子眼前的一片天，指引孩子向前；兴趣也是一双翅膀，插上这双翅膀，孩子就能轻松愉快地飞向天空，飞向海洋；兴趣更是一种宝贵的资源，发现、保护孩子的兴趣，并合理地开发、利用它，是妈妈不可忽视的职责！

孩子的兴趣是一种宝贵的资源	140
帮助孩子把兴趣持续下去	142
让孩子产生兴趣的最佳办法	143
激发孩子读书的兴趣	144
帮妈妈解决一个小难题：如何知道孩子病了？	146

第十一章 在游戏中开发智力

149

心理学家认为：游戏是最佳的学习方式，在游戏的过程中可以提高多种认知能力，是一种复杂的心理活动。有人形容主动探索和积极学习是开发智力的金钥匙，而这把金钥匙就是在游戏的熔炉里铸造出来的。

游戏可以开发幼儿的智力	150
铅笔、蜡笔越早使用越好	152

有助于数学思维的游戏	153
启发幼儿智力的玩具	155
能自由拆装组合的玩具最好	156
帮妈妈解决一个小难题：孩子怕黑怎么办？	157

第十二章 培养孩子的自信心

任何孩子在出生伊始，都怀着无所不能的自信，愿意接受任何挑战和尝试。在他们的字典里根本没有“不可能”之类的字眼。冒险家、发明家、挑战者、创造者……孩子认为一切都是自己当之无愧的。所谓的“培养”自信，其实是一种重建。试问，如果成人懂得保护孩子天生的自信，又何来“培养”之说？

保护孩子天性中的自信	160
体验成功可增强自信心	162
小提琴教育可以培养孩子的领导能力	163
重建幼儿自信心的三个法则	165
帮妈妈解决一个小难题：孩子烫伤如何紧急处理 以及预防？	166

第十三章 如何培养孩子的积极心态

妈妈的心态有种无形的魔力，可以悄无声息地决定着孩子的性格。忧郁的妈妈会培养出性格阴沉、脆弱的孩子，他们在生活中受不得一点打击；而乐观的妈妈则会培养出快乐积极的孩子，他们在逆境中依然微笑着寻找希望的光芒！

性格比能力更重要	170
给孩子一个温暖的家	171

不要在人前揭露孩子的缺点	173
积极的关注带来积极的心态	174
帮妈妈解决一个小难题：孩子不爱吃饭怎么办？	176

第十四章 给孩子一个健康的身体 179

人生的幸福不仅需要聪慧的心灵，还必须建立在健康的体魄之上。身体是一切聪明才智、完美德行的载体，就像一次远航，无论船上承载的物品多么珍贵，此次航行负有多么崇高伟大的使命，最该小心翼翼对待的都必须都是船。孩子的身体就像一艘船，必须小心呵护才能带他完成人生的漫漫旅途！

帮孩子建立合理的饮食规律	180
别给孩子穿太多	183
检查孩子的睡眠、卧床	185
享受日光浴和空气浴	186
洗澡和游泳的健身功效	188
让孩子体会运动的乐趣	190
让孩子的心灵阳光灿烂	191
帮妈妈解决一个小难题：孩子不爱洗澡怎么办？	193

第十五章 妈妈和孩子一起成长 195

作为孩子生命中第一位和最重要的一位老师，妈妈必须要有不断学习的意识和能力。只有不断学习，妈妈才能掌握科学的教育理念和方法；只有不断学习，妈妈才能和孩子保持同步前进；只有不断学习，妈妈才能真正担负起教育孩子的重大责任！

做一个合格的母亲	196
----------------	-----

真正的母爱在于教和育	199
妈妈爱读书，孩子爱学习	200
妈妈处事公平，孩子心胸宽广	202
向孩子学习，和孩子一起成长	203
帮妈妈解决一个小难题：如何给孩子吃水果？	206

引言

为什么“3岁决定孩子一生”

3岁看老的科学依据
开发大脑潜能的关键期
3岁是学习的关键期
3岁存在语言爆发现象
身高增长取决于3岁

常言说：“3岁看大，7岁看老。”这句话并非空谈，科学研究显示，在成长的过程中，一个孩子3岁之前的生长发育会影响其一生的发展变化。身为家长，只有把握好3岁之前的黄金期，孩子才会按照其自身的生长发育特点，发挥出潜能，健康成长。

3岁看老的科学依据

科学研究显示，3岁之前是一个人大脑发育的重要时期。一个人出生时脑重量只有370克，第一年年末时，婴儿脑重就已经接近成人脑重的60%；第二年年末时，约为出生时的3倍，约占成人脑重的75%；到3岁时，婴儿脑重已接近成人脑重的范围，以后发育速度就变慢了。所以孩子在出生后2~3年内，无论在生理和心理方面，良好的育儿刺激对大脑的功能和结构都有重要的影响。

为证实3岁在一个人一生中究竟起到多大作用，1980年英国伦敦精神病研究所教授卡斯比同伦敦国王学院的精神病学家们进行了一项别具一格的试验观察。

研究者以当地1000名3岁幼儿为研究对象，先是经过一番调查分析，然后将他们分为5种类型：充满自信型、良好适应型、沉默寡言型、自我约束型和坐立不安型。到2003年，当这些3岁孩子都长成了26岁的成人时，卡斯比教授再次与他们进行了面谈，并且对他们的朋友和亲戚进行了走访。调查结果如下：

表现类别	占有比率	幼年时的表现	成年后的表现
充满自信型	28%	活泼热心，为外向型性格。	性格开朗、坚强、果断，领导欲较强。
良好适应型	40%	自信、自制，不容易心烦意乱。	到26岁时，他们的性格与幼年时期相比没什么变化。
沉默寡言型	8%	性格沉默，言语较少。	他们要比一般人更倾向于隐瞒自己的感情，不愿意去影响他人，不敢从事任何可能导致自己受伤的事情。
坐立不安型	10%	行为消极，注意力分散等。	与其他人相比，这些人更易于对小事情做出过度反应，容易苦恼和愤怒。熟悉他们的人对其评价多为：不现实、心胸狭窄、容易紧张产生对抗情绪。
自我约束型	14%	自我约束力强，不轻易被外界干扰。	长大后的性格也和小时候一样。

这些3岁幼童的言行竟然准确预示了他们成年后的性格，让卡斯比教授十分惊讶。他对自己的试验结果进行总结，并在2005年发表了报告演说，这一报告在国际育儿学术界引起了轰动，为“3岁看老”的说法提供了强有力的证据。

卡斯比教授指出，一个人对3岁之前所经历的事情会像海绵一样吸收。这意味着孩子性格形成和能力培养的关键期就在3岁之前，这个阶段的孩子跟随什么样的人，接受什么样的教育，就将会形成相应的性格。和其朝夕相处的成人所说的每一句话，所做的每

一个动作都可能会深深地烙在他们的心灵深处。

由此可见，在孩子3岁之前的成长过程中，父母和幼儿园老师担当着不可推卸的重任。父母和老师只有深谙育儿之道，抓住3岁这一关键期，才能赢得孩子未来的成功和胜利。

开发大脑潜能的关键期

脑科学和生命科学的最新研究表明：儿童的脑细胞组织到3岁就已经完成了60%，这时期的儿童脑部具有天才般的吸收能力。出生之后的最初几年是脑发育的关键时期，因此开发大脑潜能必须尽早。我们知道，出生时人脑有1000亿个神经元，之后不再增加。刚出生时孩子的大脑共有50亿个突触；出生后第一年，突触数目会增加20倍；3岁时大脑大小即是成人的80%；4岁时，脑的代谢达到高峰，脑逐渐成熟，对能量的利用也更有效。这一年龄的孩子之所以会不停地动，是因为他们的大脑在不断获得信息，能量消耗比较大，需要的营养比成人要多，身体发育同时也加快。

美国科学家利用“正电子发射计算体层摄影”技术，对幼儿大脑的发育进行扫描观察，发现孩子在出生之后，由于视、听、触觉接受大量的信号刺激，脑神经细胞之间建立联系的速度远远超出了人们的想象。而且研究表明，3岁以后，大脑的复杂性和丰富性已经基本定形，并且停止了新的信息交流，这时大脑的结构就已经牢固成形。虽然这并不意味着大脑的发育过程已经完全停止，但就如同计算机一样，硬盘已经格式化完毕，就等待编程了。

正因为如此，孩子幼时的生活经历将会极大地影响大脑神经细胞之间的联系程度。在一个充满忧虑和紧张气氛的家庭里长大的孩

子处理问题的能力相对较差，而且很容易被自身的感情压垮。相反，那些生活在充满爱心的环境里的婴儿则会与环境频繁地进行交流，进而促进额叶前部的循环，这样就增加了以后对精神疾病和其他疾病的抵抗力。

3岁是学习的关键期

印度“狼孩”卡玛拉被人发现时已有7岁多，身上毫无正常儿童的特征，没有语言能力，不能直立行走，更不会与人交流。重返人间后经过长达6年的专业人员的护理，也只学会走路，到17岁时才学会十几个单词，智商只有4岁孩子的水平。

这个事实表明，如果错过了孩子学习关键期的教育时机，将造成不可逆转的后果。

所谓“关键期”，是指最易学会和掌握某种知识技能、行为动作的特定年龄时期。在关键期对孩子进行及时的教育，孩子学起来容易，学得也快，能够收到事半功倍的效果，但如果错过关键期再去学，就要花费很多的精力和时间，事倍功半。

美国著名心理学家南希·贝莱博士潜心研究、观察了婴儿的发育、发展，她在《幼儿发展研究》一书中列出了以下8个线索，以提醒父母注意婴儿智力的正常发展。

第一，当某样东西掉落到地板上时，6个月的婴儿会顺着下落的方向看；

第二，当需要得到满足时，6个半月的婴儿，会发出表示满意的声音；

第三，7个多月时，婴儿会冲着镜子中的影像微笑，还能去寻