



宝宝这一年

*baby
this year*
侯魏魏·著

3岁，
规则意识
建立关键期

3岁的他决心做个好孩子：

他开始尝试合作，开始懂得分享，开始把妈妈的话当圣旨。

不管是刷牙洗脸，还是收拾玩具，只要是妈妈说的，就都遵照执行。

他一心一意地做所有妈妈要他做的事，

只为了得到妈妈赞许的笑容。



爱立方专家顾问团（排名不分先后）

黄绎霖 教育心理学专家，儿童文学作家，婴幼儿早期教育

吕利萍 朝阳医院妇产科主治医师，妇幼保健中心首席专家

王涛 哈佛大学心理学硕士，教育学博士，美国儿童发展

叶舟 心理学博士，心理解脱师，北京大学、清华大学特

席专

宝宝 这一年

*baby
this year*
侯魏魏·著

3岁，
规则意识
建立关键期

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝这一年:3岁,规则意识建立关键期 / 侯魏魏著. —北京:
北京理工大学出版社, 2012.7 (2013.5 重印)

ISBN 978-7-5640-5874-6

I. ①宝… II. ①侯… III. ①儿童心理学②儿童教育:家庭教育
IV. ①B844.12②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 083697 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市文昌印刷装订厂

开 本 / 660 毫米×960 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 220 千字

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版 2013 年 5 月第 2 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

综述：3岁孩子喜欢与人分享，但缺乏安全感

在妈妈还在琢磨怎么对付这个有些小叛逆的孩子时，却慢慢发现这个叛逆的孩子到了三岁竟然变得温顺起来。

他不再总是和爸爸妈妈顶嘴，也不再看见什么就说“那是我的，是我的”，而是很乐于和别人分享自己的东西。尤其是自己的妈妈，不管拿着什么好吃的，他都会主动给妈妈尝一口。如果妈妈说让他给别人分点他手里的好吃的，他也会很乐意地把手里的东西递给别人。

三岁的孩子还愿意和别人一起分享自己的玩具。他不仅愿意和别的小朋友互换玩具，愿意把自己的玩具带到幼儿园和大家一起玩，他还愿意做一些其他能交到朋友的事，比如主动帮助别人，和别人合作玩游戏，主动邀请别人到自己家里来玩等。

三岁的孩子非常渴望交朋友，渴望和大家一起玩，他会为了能够融入到某个小集体中而不断努力。他不再整天只说“我要去玩”“我

要吃东西”“我要看电视”等话，而是变成了“我们去玩吧”“我们吃苹果”“我们一起看动画片”，爸爸妈妈不禁感叹孩子终于长大了，懂得心疼人了。

但这种幸福仅仅持续了半年时间，等孩子三岁半时，爸爸妈妈突然发现，那个懂事的乖宝宝又变得叛逆了，而且这次叛逆的程度比他两岁时更加厉害了。

三岁半的孩子又开始扯着嗓子喊“我不”，与两岁时相比，三岁半的孩子似乎更加蛮不讲理。

两岁的孩子只会对自己不想做的事情说“不”，三岁半的孩子却是不管自己想不想做，只要是爸爸妈妈建议的事情他通通说“不”。

两岁的孩子只要爸爸妈妈稍加哄劝，他就会顺从爸爸妈妈的意思，可三岁半的孩子就没那么好哄了，只要是他认准了的事情他就要坚持到底，如果爸爸妈妈不同意，他轻则哭闹，重则撒泼耍赖，直闹得爸爸妈妈心烦意乱，最后的结果不是爸爸妈妈忍受不了孩子而答应他的要求，就是爸爸妈妈将孩子一把拉过来痛打一顿。

如果说三岁至三岁半是合作的年纪，那三岁半至四岁则恰恰相反，这是孩子人生当中的第一个反抗期。对爸爸妈妈而言，孩子似乎是故意事事与他们作对，爸爸妈妈总以为是孩子的自我意识增强了，因为孩子对自己太自信，觉得自己什么都能做，所以才凡事都不听爸爸妈妈的。其实，三岁半的孩子虽然自我意识比以前增强了，但三岁半却是一个内向、焦虑、缺乏安全感、意志力又极强的年纪。

三岁半的孩子之所以对爸爸妈妈要求的事进行强烈的反抗，是因

为在他们心里爸爸妈妈还是全能的，自我的力量还很微弱，而自我意识的增长又让他们想自己决定自己做什么。一方面他想自己做，一方面他又觉得自己的力量不够，在这种矛盾中纠结的孩子就开始变得无所适从，因为找不到解决的办法，所以他们只能用反抗爸爸妈妈来发泄自己的情绪。

等到了四岁，他就不会这样了，四岁的孩子意识到自己很有力量，爸爸妈妈也并不是全能的，在他看来，“坏事”未尝不可以做，屋顶也不会因此而塌下来。

所以，三岁半的孩子爱反抗爸爸妈妈并不是因为他太自信，恰恰相反，是因为他太没安全感了。

爸爸妈妈有时能发现，孩子因为没有安全感会口吃、摔跤，甚至紧张得发抖。因为缺乏安全感，三岁半的孩子还无法完全控制自己的情绪，他经常试着去控制外面的世界，以证实自己的力量，从而减少焦虑和不安。

三岁半的孩子试图控制外面世界的表现就是开始发号施令——命令别人要做什么、不许做什么。只要别人没注意到他，他就会想办法让别人注意到他的存在，比如不让妈妈打电话，不让爸爸玩电脑，却又说不出为什么不让爸爸妈妈这么做，他的目的只不过是想让别人注意到他而已。

三岁半的孩子自尊心也变得空前得强烈和敏感，他不愿意接受别人的帮助和指导，甚至是言语上的指导也不接受，仿佛别人帮助他就是在让他受天大的羞辱一样。

他的自尊心也极其敏感，如果他在做某件事情，而有人在旁边说话，他十有八九会认为别人在说他的坏话，说他肯定做不好那件事；

有时爸爸妈妈无意的一句话他都会当成爸爸妈妈对他的评价和定位，他甚至会认为爸爸妈妈不喜欢自己、不要自己了。这还是因为三岁半的孩子自我意识增强而自我力量还没增强的缘故，他想自己努力做好某件事，而自我力量还没发展到那个程度，接二连三的失败会让这个小孩发狂。

虽然不断失败，但三岁半的小孩好奇心特别强，他总能发现自己感兴趣的事，然后再去尝试，接着失败、发脾气，如此一直循环，所以三岁半的孩子总是把很多时间用在发脾气、闹情绪上。

虽然三岁半的小孩有很多地方让爸爸妈妈头疼，但让人高兴的是这个时候的孩子生长发育会比较快，尤其是之前发育较慢的孩子会在这个阶段赶上同龄人，那些较慢学说话的孩子也会在这个时候变得口齿伶俐。

而且，三岁半的小孩还比较重视朋友，分享意识和合作精神也得到进一步发展。

这个阶段的孩子性别意识已经觉醒，知道自己是男孩还是女孩，还开始对性别的外在特征，如衣服的不同颜色、男孩女孩行为差异等感兴趣，这也是爸爸妈妈给孩子进行早期性别教育的时候了。而且由于性别意识的觉醒，三岁的男孩开始出现依恋母亲的情结，女孩开始出现依恋父亲的情结，这是一个非常有趣的时期。

总之，三岁至三岁半的孩子具有分享意识和合作精神，性情温顺，是令爸爸妈妈比较开心的阶段；而三岁半至四岁，对于爸爸妈妈来说，则是一段不愉快的时期，当孩子到了三岁半时，就该格外小心了。

但爸爸妈妈不要把三岁半的孩子当成自己的敌人，他和你作对并

不是故意的，而是因为此时的他正处于身心极不稳定的状态。爸爸妈妈在照顾三岁尤其是三岁半孩子时，要比照顾两岁的孩子多费精力、多花心思，这样才能让他顺利度过这个时期。

目录

Contents

Chapter 01 合作VS反叛——3岁幼儿的心理关键点 1

如果说1岁、2岁宝宝带给父母的都是甜蜜的话，那么宝宝3岁时将会给父母带来更多的震惊。他们会对你大声嘶喊：“我不！”，一眼看不到妈妈或爸爸就会撕心裂肺地大哭，这些表现不禁让一直处于甜蜜感受的爸爸妈妈们质疑：我们的孩子怎么了？别担心，他们的第一反叛期来了！

不说“我”而说“我们”	2
感受生命期	7
第一反叛期来临	11
发号施令的年纪	16
性别意识的觉醒	21
夸大的羞怯感和挫败感	26
超强的好奇心	31

Chapter 02 亲密接触与理解——与3岁幼儿的相处和沟通 37

老实说，与3岁的孩子相处和沟通还不需要什么技

巧，只要一直秉持着与1岁、2岁幼儿相处的方法，比如耐心、热情、爱他们就可以顺利地度过一段时间。不过，当他已经表现出了明显的叛逆行为时，仅凭这些方法已经不能让你心平气和了。你需要更多的技巧和方法。

拥抱会让他感到安全	38
用清晰的语言对孩子说话	43
讲道理说服他	49
最好用的教养法：转移注意力	55
时时处处让他感觉被尊重	60
鼓励和赞扬他好的行为	66
给他自由和空间	72

Chapter 03 爱、独立和规矩——3岁幼儿的生活能力

79

3岁幼儿将会给父母带来与小宝宝时与众不同的体验，刚进入3岁的前半年，他们的思维发展进入了巩固、稳定时期，父母看到的幼儿会比较平静、乖巧，但伴随着自我意识的觉醒，他们开始变得叛逆，并不断挑战父母的底线。如果此时父母不稍加约束，依然像对待1岁小宝宝那样对待他们，那么父母最终会因对宝宝的放纵和各种不好性格付出代价。3岁，该是“立规矩”的时候了。

独睡训练	80
给他明确的规矩线	86
自理能力的培养和锻炼	92

了解必要的卫生和健康知识	98
学习安全知识	104

Chapter 04 道德感萌芽——3岁幼儿的品格引导.....111

对3岁的幼儿来说，或许他们还不明白道德是什么，也无法理解道德的标准，但在他们小小的心灵里，确实已经播下了道德的种子。3岁幼儿在考虑某些事情时，不再一味地以自己的需要为中心了，而是能够体察周围人们的情绪，并显然能够确切地分开什么是好的，什么是坏的，这将是为幼儿构建积极情感的最好时期。

帮助别人——3岁幼儿友爱感的培养	112
有一说一——3岁幼儿的原则性培养	118
感受“别人”的情绪——同理心的培养	124
孤僻性格早缓解	130
前暴躁固执性格“修正”	136

Chapter 05 万事皆好奇——3岁应该进行的智力培养.....143

3岁幼儿是一个对什么都有极浓厚兴趣的年龄：还有这样的话？太有趣了，我也会说！画画太好玩了，我要画画看；这个故事太神奇了……所有的一切对3岁幼儿来说都是有趣的、好奇的，而父母应该抓住这个有利时期，了解孩子的兴趣，引导他们去接触、学习感兴趣的事，这对孩子的智力发展非常重要。

说与唱——3岁幼儿的简单英语	144
填色与画线条——3岁幼儿的绘画练习	149
3岁幼儿喜欢机智的小故事	155
背诵儿歌和诗歌	160
抽象逻辑思维的开发	166

Chapter 06 叛逆与各种挑战——3岁幼儿最令人头疼的教养难题173

对孩子已经3岁的父母来说，这一年将会是接受最多改变的一年，那个一直听父母的，父母说是什么就是什么的小孩，突然变得不可理喻了。他们不再听到什么就是什么，会对父母大声喊“不”，会赖皮、纠缠，无论父母怎样劝说，都不为所动……尽管这些难题一直困扰着父母们，但是要相信，这一年，这个幼小的“叛逆者”所带来的变化和成长很令人惊奇。

吃饭就像“打仗”	174
3岁孩子的“牛脾气”	180
就是不去幼儿园	186
背好的诗怎么总忘记	192
离不开妈妈/爸爸	197

Chapter 07 开始合作共同游戏——3岁孩子的益智游戏 203

3岁幼儿的思维活动将会异常活跃，他们对游戏的要求在不知不觉中提高了，可以给任何一样东西加上自己所想象

的象征意义，比如把一片树叶想象成一个盘子、一个锅子，甚至是一棵青菜……这么有意思的游戏，3岁幼儿当然不想自己玩了，那会很无聊，所以小伙伴们开始合作的共同游戏开始了。

角色扮演	204
视觉-空间智能游戏	210
急救游戏	216
时装表演游戏	222
3岁幼儿的小“Party”	227
和3岁幼儿玩的美工游戏	233

CHAPTER 01

合作VS反叛——

3岁幼儿的心理关键点

如果说1岁、2岁宝宝带给父母的都是甜蜜的话，那么宝宝3岁时将会给父母带来更多的震惊。他们会对你大声嘶喊：“我不！”一眼看不到妈妈或爸爸就会撕心裂肺地大哭，这些表现不禁让一直处于甜蜜感受的爸爸妈妈们质疑：孩子这是怎么了？别担心，他们的第一反叛期来了！



不说“我”而说“我们”

我们一起去吧

经历了两岁半时的叛逆萌芽，三岁到三岁半的小孩变成了一个温顺的小家伙，面对爸爸妈妈的要求，他不会再扯着嗓子大声说“不”，而是很高兴地接受你的建议，说“那我们一起去吧”。

爸爸妈妈可能没有注意到宝宝到底是什么时候开始说“我们”这两个字的，只是当他越来越频繁地说“我们去散步”“我们去玩游戏”“我们去吃葡萄”等语句时，爸爸妈妈才意识到自己的宝宝又学会了一个新词，而且是一个非常令大人喜欢的新词。

当你坐在沙发上看电视的时候，三岁到三岁半的小孩可能会拿着苹果跑到你面前说：“妈妈，我们一起吃苹果！”估计这一幕肯定会让你惊讶不已，以前只要是他吃的东西从来不让别人碰的呀！之后你还发现，三岁到三岁半的小孩变得有点“缠人”，玩游戏

想让你和他一起玩，吃东西要你和他一起吃，就连洗漱也会说：

“妈妈，我们一起去洗脸吧！”而且他似乎很享受这种与人分享的滋味。

两岁半的小孩的特点是：爸爸妈妈让他做的事他坚决说“不”，而他自己会做的事他会说“我会，我自己来”。三岁到三岁半的小孩喜欢说“我们”，喜欢说“我们一起来”，这个时期小孩的特点是：对爸爸妈妈的建议他会无条件服从，而且非常希望爸爸妈妈和他一起做。两岁半小孩的心是叛逆的，而三岁到三岁半的小孩的心则是温顺的，爸爸妈妈会惊喜地发现，那个令自己头疼不已、不听话的小孩不见了，取而代之的是一个乖巧懂事、让你看到就忍不住想亲几口的乖宝宝。

最让爸爸妈妈高兴的莫过于孩子在三岁到三岁半之间情绪变稳定了，他一向强硬的态度逐渐减少，“我不”“我要”的口头禅也变成了“好的”“我们一起去”，爸爸妈妈禁不住感慨：“我的宝宝终于长大了。”

“集体意识”的力量

那是什么力量让不听话的小孩变得这么乖巧听话了呢？

其实，两岁半小孩的叛逆是因为他的自我意识在不断增强，而三岁到三岁半的小孩变得温顺听话是因为他的情绪进入了一个稳定期，这时候人类的集体意识也在他身上表现了出来，最明显的特征就是经常说“我们”这个词，而且在他的语言中，“我”在一段时间里似乎消失了，取而代之的是“我们”。

实际上，幼儿的这些表现都是“集体意识”在起作用。集体意识

作为一种精神遗传，是存在于人的潜意识当中的。人是集体的一分子，幼儿也不例外，他当然也遗传了这种集体意识，不过由于婴儿的脑部发育还不成熟，集体意识还不能表现出来。

这种遗传而来的集体意识在幼儿三岁到三岁半时会略有表现，在生活中幼儿会经常听到爸爸妈妈说“我们”这个词，而且随着自我意识的增强，他已经能把自己同他人区分开来，知道自己是一个独立的个体，然后他根据自己的体验慢慢把爸爸妈妈口中的“我们”与他遗传而来的集体意识相联系，经历了不断的摸索之后他会脱口而出“我们”；而当他在合适的情境中说出“我们去做什么”这个句式之后，爸爸妈妈兴奋的表情和肯定的语气证明了他这句话是对的，也就是证明他探索的自己与别人的关系是正确的，那么他在得到肯定后就会兴奋地不断增多自己的“我们”句式了。

于是，三岁到三岁半就变成了一个属于“我们的年龄”，三岁的小孩会经常把“我们”挂在嘴边，做什么事都喜欢说“我们一起去吧”。他很喜欢这种“我们一起做”的感觉，因为他的自我意识还没有完全成熟，他还不是一个可以完全独立的个体，他还需要别人陪着他，需要有人在他身边，尤其是自己的妈妈，他需要这种有人让他依恋的感觉。

同时，他也开始喜欢分享的滋味了。这时候经常会听到宝宝说“妈妈，我们一起去吃葡萄”“爸爸，我们一起搭积木”，他喜欢让别人和他一起分享做这件事的乐趣。虽然他喜欢和小朋友玩，会把自己的玩具分享给大家。但他最喜欢的人还是妈妈，如果妈妈能够放下手中的事情来陪他玩，把注意力放在他身上，那么他会变得非常开心。