



难缠的 3岁孩子

第一个叛逆期到来，
这个时期将决定孩子一生

3岁孩子开始趋向独立，同时也变得更加麻烦。他们学会了察言观色，知道怎么去降伏父母；他们开始左右父母的想法，并固执地坚持己见……是的，他们的第一个叛逆期来了！



王莉 / 著

- ★ 凡事对着干，表现出了对独立的渴求
- ★ 语言发展速度很快，思维发展速度却跟不上
- ★ 3岁是培养孩子创造力的最佳时期

美国心理学家、芝加哥大学教授布鲁姆对近千名儿童追踪研究20年发现：如果以17岁时的智力为100%的话，那么其中50%是在0-3岁时获得的。



王莉 / 著

教育经典
适用
3~4岁

难缠的 3岁孩子

第一个叛逆期到来，
这个时期将决定孩子一生



朝華出版社
BLOSSOM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

难缠的3岁孩子 / 王莉著. -- 北京: 朝华出版社,
2017.1

ISBN 978-7-5054-3868-2

I. ①难… II. ①王… III. ①幼儿教育—家庭教育
IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第257989号

难缠的3岁孩子

作 者 王 莉

选题策划 王 剑
责任编辑 楼淑敏 胡 泊
责任印制 张文东 陆竞赢
封面设计 形式书籍设计

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市西城区百万庄大街24号
订购电话 (010) 68413840 68996050
传 真 (010) 88415258 (发行部)
联系版权 j-yn@163.com
网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 14
版 次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-3868-2
定 价 32.00元

邮政编码 100037

字 数 180千字

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

第一章 3岁是孩子人生的第一个转折点：决定孩子一生

度过了美妙的1岁和波折的2岁，3岁的孩子开始趋向于独立，又好像变得更加麻烦。他们开始懂得察言观色，知道怎么去降伏你；他们开始左右你的想法，并开始参加一些家庭会议；他们开始挑战家长的权威，因为他们的第一个逆反期到来了……显然，这个时期的教育将会决定他们的一生。这是每个家长都必须要认识到的事情。

3岁看大：3岁是孩子学习和智力提升的关键期 / 002

3岁幼儿是成人的雏形 / 002

惊奇！3岁孩子超强的学习能力 / 003

开发孩子大脑潜能的关键期 / 005

3岁存在语言爆发现象 / 007

3岁是情绪大爆发的一年：凡事对着干，自我意识爆发 / 010

充满执拗，反抗父母，表现出了对独立的渴求 / 011

面对叛逆期的孩子，父母怎么办？ / 011

叛逆期的真相——3岁不乖没有错，3岁太乖要小心 / 013

性别意识开始萌芽 / 015

发现身体和性别的差异 / 015

培养孩子最初的性别区分感 / 016

父母要平静、温和地解答孩子的疑惑 / 018

智能发展的加速期 / 021

天马行空的想象力 / 021

没有什么比游戏更能让孩子加深记忆 / 023

没有破坏力就没有创造力 / 025

当你的孩子“慢一拍”时怎么办？ / 027

第二章 3岁孩子的变化：行为、语言表达和智力发育

在3~4岁这个阶段，孩子的想象力迅速提高，他们的行为、语言和智力都在飞快地发展。他们从慢走、快跑、玩沙子、画画、堆积木，到与别的孩子一起做游戏、抢伙伴的玩具，再到学着自己穿衣服，能流利地说话，能自己编简单的故事……他们的一言一行、一举一动都在告诉我们：3岁的他们已经能做很多很多复杂的事情了！接着就看父母如何逐一开启他们内心通往外面世界的大门了。

3岁到3岁半：各方面进步都很快 / 030

视觉方面：观察力的增强和一些小问题 / 030

阅读方面：睡前故事有利于激发孩子的阅读兴趣 / 031

音乐方面：3岁是孩子最重要的一个音符 / 033

绘画方面：由无意识的涂鸦期转为有意识的象征期 / 035

动手方面：能力开始成熟，发展孩子的动作 / 036

语言发育的关键时期 / 038

培养一个能说会道的孩子 / 038

通过游戏培养孩子的语感 / 040

口吃和发音不准确 / 042

3岁孩子的非凡注意力：细心呵护和培养 / 043

父母总是在有意或无意间破坏孩子的注意力 / 043

创造有利于孩子集中注意力的环境 / 045

社交与情感的黄金爆发期：孩子渴望交到好朋友 / 047

渴望集体活动，团队意识开始萌芽 / 047

支持和鼓励孩子自己去发展新朋友 / 048

创设情境，给孩子更多的自我表达机会 / 050

第三章 爱他，就要了解他：与3岁孩子相处的技巧

3岁的孩子最让年轻的父母不知所措。当孩子表现得怕这怕那，当孩子对别人有攻击行为的时候，父母都会担心。尽管各种好话说了一箩筐，孩子还是会对父母说“不”，种种逆反表现让人头疼。其实，不用着急，只要父母掌握了一些技巧，孩子有一天会把你感动得落泪。

3岁孩子眼里的爸爸妈妈 / 054

父亲的困惑：为什么我不如他妈妈讨他喜欢 / 054

母亲要为3岁的孩子做出榜样 / 055

如果孩子只想与爸爸或妈妈中的一个人要好时 / 057

3岁孩子的需求 / 058

伙伴 / 058

自由 / 059

更多的爱 / 061

与3岁孩子相处的十大技巧 / 062

技巧一：多花些时间陪伴孩子 / 062

技巧二：用适合孩子的方式去了解孩子、爱孩子 / 064

技巧三：不要刻意去修正孩子的个性 / 065

技巧四：当孩子不安时，父母要温柔应对 / 066

技巧五：尊重孩子的朋友圈 / 067

技巧六：“蹲下来”和孩子沟通 / 068

技巧七：接纳孩子的感受 / 070

技巧八：允许孩子发点小脾气 / 071

技巧九：对孩子多说一些鼓励的话 / 072

技巧十：延迟满足孩子的要求 / 073

第四章 3岁孩子的性格、气质萌芽期：

帮助3岁孩子养成良好的个性

培养3岁孩子良好的个性特征，比整天关注他们的智力发展更重要。对于3岁孩子，此时最重要的并不是让孩子掌握那些为上小学打基础的知识，如会数数，会算10以内的加减法，会背乘法口诀，会认识多少汉字等，也不是像现在大多数父母想的那样，培养孩子遵规守纪，做一个听话的乖孩子，而是让孩子在个性和社会性方面得到健康的发展。

性格定型期：培养孩子的自信、自尊 / 078

不要限制孩子合理的兴趣和爱好 / 078

建立自尊，先让孩子学会自信 / 079

多肯定孩子，他才能建立自信 / 080

主动品质的成就期，这个时期父母的鼓励最重要 / 082

对孩子表现出的主动参与表示赞赏 / 082

孩子笨手笨脚的时候要忍住，不去帮忙 / 083

开始学习自我约束，建立规则意识的关键期 / 085

从不受约束到受约束 / 085

为孩子树立必要的规则 / 086

孩子触犯规则时父母的正确反应 / 089

发展孩子的社会技能 / 090

被小朋友欺负时孩子的表现 / 090

总是躲在妈妈背后的孩子 / 092

视而不见，让孩子自己解决冲突和矛盾 / 093

3岁9个月：独立生活能力的关键期 / 096

培养孩子的独立性 / 096

请赋予孩子发言权 / 097

让孩子做自己的小主人 / 099

忍受挫折和管理愤怒情绪 / 100

失败了，让孩子再尝试一次 / 100

让孩子练习用语言表达愤怒的情绪 / 102

第五章 别说你懂孩子的心：3岁孩子行为背后的秘密

为什么孩子害怕黑暗？为什么孩子害怕动物？为什么孩子对喜欢的东西总是要占为己有？为什么孩子什么事都要说“我不会”？为什么孩子会说谎？为什么孩子会害羞？其实，这些3岁孩子行为背后所蕴藏的秘密，需要为人父母者耐心解读。

3岁孩子的恐惧 / 104

幻想中的恐惧 / 104

害怕黑暗 / 105

害怕凶猛的动物 / 106

害怕水 / 107

占有欲：我的，我的，这些都是我的 / 108

自我中心意识带来的行为 / 108

让3岁的孩子明白：只有付出才能得到 / 110

什么事都说“我不会” / 111

自信心不足造成了孩子的“我不会” / 111

鼓励孩子勇于尝试，正确面对失败 / 112

说谎：孩子的“狡猾”手段 / 114

3岁的孩子为何要说谎 / 114

针对问题的核心加以引导，而不是质问孩子 / 115

孩子太害羞 / 117

3岁孩子不会表达 / 117

太依赖妈妈 / 119

第六章 父母必须注意的教养习惯

在3岁这个时期，帮助你的孩子养成良好的生活习惯，可以让他终身受益。养成良好的教养习惯不仅能让你的孩子在身体上保持健康的状态，同时还能培养他良好的个性，也有助于孩子在德、智、体、美等方面的全面发展。如果不在这一时期培养孩子良好的教养习惯，便会错失良机，使其形成不良的行为习惯，进而给未来的发展带来难以弥补的缺憾。因此，聪明的家长一定要在孩子3岁左右培养其良好的教养习惯。

饮食：3岁时的饮食习惯决定孩子一生 / 122

按时进餐是养成生活规律的关键 / 122

让孩子独立吃饭比吃多少更重要 / 123

与其说是挑食，不如说是挑人 / 125

还不能完全控制大小便 / 126

按时、严格训练 / 126

大小便时的麻烦事儿 / 127

纠正不良的睡眠习惯 / 129

孩子睡得浅也是正常的 / 129

按时睡觉 / 130

安静的睡眠环境未见得多有益 / 131

让孩子自己睡 / 132

洗澡和穿衣服 / 133

拒绝洗澡 / 133

只选自己想穿的衣服 / 134

家务：3岁宝宝也是妈妈的好帮手 / 135

3岁孩子会做什么 / 135

不可缺少的鼓励 / 137

第七章 3岁孩子，爸爸妈妈最关心的30个问题

你的3岁孩子是不是上幼儿园了？你的孩子爱打架吗？你的孩子是不是变得磨磨蹭蹭？你的孩子是不是开始对性别敏感了？你的孩子是不是越来越任性？你的孩子是不是有心事……每个孩子在3岁时都会或多或少地存在一些问题，这是他们成长中的必经之路。担心是没有用的，想出解决办法才是王道。

1. 孩子在3岁开始上幼儿园最好吗? / 140
2. 如何应对孩子上幼儿园后的分离焦虑? / 140
3. 孩子上幼儿园为什么总是生病? / 142
4. 早晨上幼儿园赖床怎么办? / 143
5. 孩子在幼儿园里爱打架怎么办? / 144
6. 经常换幼儿园对孩子有影响吗? / 145
7. 儿子爱骂人、说脏话怎么办? / 146
8. 孩子磨蹭怎么办? / 147
9. 孩子好动怎么办? / 148
10. 零食, 吃还是不吃? / 149
11. 孩子不吃蔬菜怎么办? / 150
12. 要不要给孩子物质奖励? / 151
13. 为什么不能对孩子大吼大叫? / 152
14. 儿子的表现越来越像女孩怎么办? / 153
15. 儿子总是缠着妈妈怎么办? / 154
16. 女儿出现“恋父情结”怎么办? / 155
17. 孩子总是沉迷于电视怎么办? / 156
18. 如何给孩子解释“死亡”? / 157
19. 儿子很“宅”怎么办? / 157
20. 孩子爱生气怎么办? / 158
21. 孩子没完没了问“为什么”怎么办? / 159
22. 孩子和幼儿园的小朋友闹矛盾, 父母要不要插手? / 160
23. 孩子要不要在3岁时报兴趣班? / 161
24. 孩子坐车的时候不老实怎么办? / 162
25. 孩子喜欢搞破坏怎么办? / 164
26. 孩子爱插嘴怎么办? / 165
27. 孩子任性怎么办? / 166
28. 孩子没礼貌怎么办? / 167

29. 孩子爱哭怎么办? / 167

30. 孩子喜欢耍赖怎么办? / 168

第八章 3岁孩子的早期实战训练

3岁后, 孩子拥有超强的学习能力, 这时是培养他各项能力的关键时期。父母要抓住这一敏感时期, 培养孩子语言、社交、认知等各方面能力。在这章里, 我们准备了许多经典的训练教程、小游戏, 可以帮助3岁的孩子在游戏中进步, 从而建立自己完善的人格。

字词句训练 / 172

为孩子准备词语 / 172

字母宝宝找妈妈 / 173

反义词游戏——增长词语量、培养逆向思维能力 / 173

问答游戏——训练词汇记忆力、反应速度 / 174

阅读训练 / 175

“闪电式”读字卡游戏练习 / 175

阅读游戏训练 / 176

培养孩子的随机阅读能力 / 179

书写训练 / 180

书写拼音字母的练习1——触摸砂纸拼音字母卡片 / 180

书写拼音字母的练习2——活动拼音字母的组合训练 / 181

把虚线连成实线——锻炼孩子的握笔能力 / 181

在图形练习中学会书写 / 182

在沙盘中练习写字 / 184

数学潜能开发训练 / 185

数数练习——数硬币、给每根木棒命名 / 185

将数字与数量联系起来 / 186

数字记忆练习 / 187

买油游戏——守恒练习 / 188

立体几何模型的训练 / 189

用木棒拼制不同的图形 / 190

观察形状不同的扇子 / 191

培养孩子对自然科学的认识 / 192

栽培植物——培养观察力和耐心 / 192

养育小动物——开阔眼界、培养爱心 / 193

观察季节变化——体验大自然的情感 / 193

磁铁玩具——观察、探索、培养好奇心 / 194

社会交往能力训练 / 195

让大孩子做小孩子的老师 / 195

有礼貌地开门、关门的练习 / 196

递交物品的练习 / 197

握手、挥手、拱手的练习 / 197

认知能力训练——使孩子终身受益 / 198

认识自己的身体部位 / 198

照镜子——自我认知能力的训练 / 199

盖盖子——认知事物规律，开发思维潜能 / 200

鞋子游戏——辨别能力的训练 / 201

我从哪里来——3~6岁孩子的性教育 / 202

小小“观察家”——培养孩子的模仿力 / 203

树干是红色的——锻炼孩子的观察力 / 204

捉迷藏游戏——认识自我能力训练 / 206

第一章

3岁是孩子人生的第一个转折点： 决定孩子一生

度过了美妙的1岁和波折的2岁，3岁的孩子开始趋向于独立，又好像变得更加麻烦。他们开始懂得察言观色，知道怎么去降伏你；他们开始左右你的想法，并开始参加一些家庭会议；他们开始挑战家长的权威，因为他们的第一个逆反期到来了……显然，这个时期的教育将会决定他们的一生。这是每个家长都必须认识到的事情。



3岁看大：3岁是孩子学习和智力提升的关键期

3岁幼儿是成人的雏形

当你的孩子从只会简单地说“爸爸、妈妈”，到有意识地说“爸爸妈妈，我要……”时，就表明他已经开始迈进3岁的门槛了。这时千万别再把这个小家伙当成刚学说话的孩子来对待，此时他已开始变得独立，俨然是一个小大人了。这一时期孩子的性格和身体的一系列发展变化，显然是在为他的未来打基础。

有人说“3岁幼儿是成人的雏形”，这话虽然有些绝对，但也有一定的道理。那些潜心研究家教的科学家们通过多项研究证明，在孩子成长的过程中，3岁左右的生长发育会影响他们的一生。

英国伦敦精神病学研究所教授卡斯比发表了一份实验报告，报告上称，3岁孩子的言行可预示他们成年后的性格。这份报告为“3岁幼儿是成人的雏形”的说法提供了有力的证据。

当时，卡斯比教授同几名精神病学家对当地1000名3岁孩子进行了调查，经过一番研究分析，他们将这些孩子分为充满自信型、良好适应型、沉默寡言型、坐立不安型和自我约束型五种类型。当这些孩子长成了26岁的成人时，卡斯比教授等人再次与他们进行了面谈，并对这些孩子的朋友和亲戚进行了详细调查，得出的结果如下：

· 充满自信型的人占28%。这些孩子在3岁时就十分活泼和热

心，长大后仍然十分开朗、坚强、果断，领导欲较强。

- 良好适应型的人占40%。这些孩子在3岁时就表现得自信、自制，不容易心烦意乱，如今他们依然如此。

- 沉默寡言型的人占8%。这些人在3岁时就是父母的一块心病。成年后，他们要比一般人更倾向于隐藏自己的感情，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。

- 坐立不安型的人占10%。这些人在3岁时就是行为消极的小家伙，注意力很容易分散，颇让家长头疼。如今他们依然没变。

- 自我约束型的人占14%。这些孩子在3岁时就表现出自我约束力强，不会轻易被外界干扰，长大后的性格基本和3岁时没有什么区别。

显然，这个结果难免让一些父母坐立不安，不得不重新审视自己的教育方式。

虽然我们不能把这个结果看得太过绝对，但是孩子在3岁这个年龄段所形成的性格对他的深远影响是不争的事实。此阶段的孩子跟随什么样的人，接受什么样的教育，将来就会形成相应的性格。正所谓“三岁看大，七岁看老”。这时父母对孩子的教育变得极为重要。

惊奇！3岁孩子超强的学习能力

当你发现自己的3岁孩子总是做出一些令你意想不到的事情时，千万别急着表现出惊异的表情，因为他还有更精彩的表现。

孩子到了3岁便开始具有超强的学习能力，你可能认为他与生俱来就拥有这些能力，事实上，他都是通过后天学习得来的。也许你觉得学习一门外语是件很难的事，可是3岁的孩子却能轻松学会；移民的孩子会很快适应当地社会风俗习惯，而不容易习惯陌生环境的事经常发生在大人身上；洗澡

时，你只给孩子解开扣子，他就会自己脱衣服……3岁的孩子每天都在给你带来更多的惊喜。

3岁孩子的大脑就像是一块海绵，对周围的事物可以不假思索地照单全收。这时如果父母给孩子提供系统的学习机会，那么他们的大脑在使用中会不断扩容，而且脑细胞间的联系会更多，就像互联网一样，渐渐变得四通八达。这样，孩子便可以产生惊人的学习能力。

我们来看看，3岁的孩子会表现出哪些惊人的学习能力：

- 3岁是人类心理发展的一个分水岭，也是孩子学习语言的关键期。通常来说，孩子到了3岁的时候就会表达比较复杂的句子，甚至会使用不同时态和语态的动词或者连词，会使用长句和分句。在这个年龄段，孩子开始从无意识的状态过渡到有意识的状态，而且已经建立了他所在的生存群体所特有的心理结构和语言表达机制。

- 3岁时，孩子的肌肉控制能力也在迅速提高。这是掌握许多精细运动的基础。他可以独立或合并运动自己的每一根手指，这意味着他从以前用拳头抓蜡笔的方式发育成与成人更加相似的握笔方法——大拇指在一侧，其他手指在另一侧。现在他能够画方形、圆形，或自由涂鸦。

- 3岁孩子的想象力十分活跃，他可以对任何事物赋予独特的想象，而且特别喜欢问“为什么”。

- 孩子到了3岁就已有回忆性记忆了，这个时期的孩子对周围环境充满着好奇心，并开始用自己的方式去探索，喜欢爬高和各种冒险。在这个时期正确启蒙孩子的好奇心，对一个孩子的成长是非常有益的。

- 3岁的孩子具有较强的阅读能力。他可以指认出日常生活中熟悉的文字，还可以觉察出文字的不同意义。比如说，3岁孩子知