

权威·速查·实用

How to Read Your Child Like a Book

读孩子如读书

0~6岁情商培养经典工具书

面对孩子41种常见行为，90%的家长说的话、做的事都不可取！

可能导致孩子重大情商缺失

——没有信任感、缺乏自我、不自信、没有权力意识、缺少自制力！

本书详细分析了孩子这些行为背后的心理，告诉妈妈该怎么做，千万不能怎么做！



[美] 琳恩·怀斯/ 著

LYNN WEISS, PH.D.

崔运帷/译

5-6.5岁 自制力

在学校很听话，在家却非常淘气？
你要巧用方法开始培养他的自制力了！

4-5岁 权力意识

不要因为孩子想自己安排睡前活动而烦恼，
这是培养他权力意识的好机会，千万不要错过

3-4岁 自信心

孩子开始喜欢自己动手处理生活中的事情？
恭喜你！你的孩子到培养自信心的最佳时期了！

1.5-3岁 自我意识

即使孩子看到所有东西都宣称“这是我的”，
也不能马上教他去分享，否则他很容易缺少自我意识

0-1.5岁 信赖感

你的孩子经常动不动就大哭？千万不要对他不理不睬，
这不是培养他耐心的时候，只有抚摸、回应，他才会有信赖感



源自美国著名儿童心理学家——
琳恩·怀斯25年研究与实践的颠覆性养育理论

国际著名早教机构——金宝贝给妈妈的秘而不宣的教材

陕西师范大学出版社

权威·速查·实用

How to Read Your Child Like a Book

读孩子如读书

0~6 岁情商培养经典工具书

[美] 琳恩·怀斯 / 著

崔运帷 / 译



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读孩子如读书 / [美] 怀斯著, 崔运帷译.

—西安: 陕西师范大学出版社总社有限公司, 2011.7

ISBN 978-7-5613-5537-4

I. ①读… II. ①莱… ②吴… III. ①儿童教育: 家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 047633 号

版权登记号: 25-2011-071

图书代号: SK11N0425

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 奇迹童书 www.qijibooks.com

特约编辑 / 胡金环

纠错热线 / 010-64360026-187

HOW TO READ YOUR CHILD LIKE A BOOK By LYNN WEISS, PH. D.

Copyright: ©1997 BY DR. LYNN WEISS

This edition arranged with MEADOWBROOK PRESS
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2011 Beijing Zito Books Co., Ltd.

All rights reserved.

读孩子如读书

[美] 琳恩·怀斯 / 著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京市兆成印刷有限责任公司

版次 / 2011 年 8 月第 1 版

印次 / 2011 年 8 月第 1 次印刷

开本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 15.5 印张

字数 / 120 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-5537-4

定价 / 28.00 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

How to Read Your Child
Like a Book

读孩子如读书

作者简介

琳恩·怀斯，美国著名儿童心理学家、儿童健康中心教授，家庭心理健康顾问。美国医学专业委员会、美国儿科委员会认证医师。她在儿童心理领域行医33年，是美国最权威的儿童心理专家，曾在CNN心理栏目等担任常驻评论员、在美国知名电台担任心理栏目主持人，曾出版《控制你的情绪》《给孩子自由的成长空间》等。



目录

作者的话	5
编者序：从现在开始，改变你的养育习惯	6

第一阶段（从出生至一岁半）

帮助孩子建立信赖感

孩子一辈子对他人的信赖感全都建立于他初来人世的这两年！在这一时期，孩子与外界沟通的方式有限，只能通过哭或某些肢体语言表达他的情绪，也只能依赖父母满足他的需求。因此，父母尤其需要仔细观察孩子、满足他，让他开始学着去相信，并知道一定会有人让他的需求得到满足，建立一辈子与人相处的基础——信赖感。

本阶段孩子主要表现	14
1. 孩子动不动就哭？这是建立信赖感的最好时机	16
2. 孩子烦躁又大闹？他正对身体的变化不知所措！	21
3. 孩子特别难带？其实只是你没有给他有效的帮助！	26
4. 孩子惊恐不安？你应该站出来保护他了！	32
5. 孩子整天都无精打采的？你可能忽略了环境的变化	37
6. 孩子实在太乖了，你还需要做什么？	42

第二阶段（一岁半至三岁）

帮助孩子形成自我意识

三岁的孩子，开始对什么都说“不”，这是孩子的自我意识在萌芽。这一时期，孩子的独占欲变强，他有时黏得你很紧，有时又会跑得无影无踪，他还会出现由于和父母疏离而产生的忧郁、困惑，以及与人交流的障碍。因此，父母应该多多谅解孩子，不要过分地苛责他，帮他渡过成长中最重要的一关。

本阶段孩子主要表现	48
1. 孩子非常黏人？你需要帮他克服离开妈妈的焦虑感	49
2. 为什么孩子不愿意你离开他的视线？	54
3. 任何东西孩子都说是“我的”，怎么办？	59
4. 孩子乐此不疲地玩和身体相关的游戏？	
恭喜你！帮他了解自己的时间到了！	68
5. 孩子不愿意你插手他的事情，怎么办？	73
6. 六招应对孩子反复无常的情绪	78
7. 怎样面对孩子啼笑皆非的模仿行为？	84
8. 孩子总和你唱反调，你该做什么？	90
9. 孩子攻击别的小朋友，是学坏了吗？	96
10. 为什么孩子有时候固执得不可理喻？	101

第三阶段（三岁至四岁）

培养孩子的自信心

孩子一生自信心的培养其实只取决于这两年！在这两年里，孩子会对任何事情都感兴趣，碧绿的草地、新奇的化妆间，甚至那些他从未做过的事。但事实上，孩子在探索的过程中也会产生挫败感和焦虑感。因此，父母要给予孩子更多关爱，帮助孩子克服困难，树立自信。

本阶段孩子主要表现	108
1. 为孩子的探索欲设定“三岁适用”规则	109
2. 孩子的创意能力取决于你	114
3. 孩子抢着帮忙？这是帮他建立自信的最好时机！	118
4. 怎样应对孩子源源不断的“为什么”	122
5. 三岁孩子莫名其妙的“坏”行为	126
6. 帮孩子打败幻想中可怕的东西	132
7. 孩子有时也会感到压力和沮丧	138
8. 怎样正确对待孩子幻想中的朋友？	143

第四阶段（四岁至五岁）

培养孩子的权力意识

为什么这一阶段的孩子不再喜欢时时刻刻黏着你，开始变得独断专行、事事都想自己做主，甚至还会出现说谎、偷东西、自以为是等恶习？其实这只是因为他开始有了权力意识。作为父母，你应该怎么对待你的孩子，才能让他享有掌控权的同时又受到应有的约束呢？

本阶段孩子主要表现	148
1. 孩子开始认识到“权力”的作用	150
2. 正确对待孩子的自以为是	155
3. 他用攻击性行为建立权威，怎么办？	160
4. 一颗糖让孩子学会了利用父母之间的矛盾	166
5. 孩子偶尔说谎、偷东西，你要这样教	171
6. 孩子意外频出怎么办？	177
7. 他强悍霸道的初衷其实只是保护自己	182
8. 小心，四岁的孩子很容易感到茫然！	187
9. 你知道他“耍脾气”是为什么吗？	192

第五阶段（五岁至六岁半）

培养孩子的自制力

从5岁开始，孩子就有了自己的一些对错判断，但由于孩子的世界观还没有养成，往往会出现说脏话、欺负别的小朋友、任性等行为。因此，这一时期对于自制力的培养尤为关键。什么该做？什么不该做？怎样矫正孩子的不良行为？父母对这些问题的理解，都将会影响孩子的一生。

本阶段孩子主要表现	199
1. 变身“管家婆”的孩子要这样教	200
2. 教孩子合理处理内心涌现的同情感	205
3. 教孩子诚实有方法	210
4. 怎样对待孩子对“公平”的诉求？	216
5. 孩子欺负别的小朋友怎么办？	221
6. 孩子在学校很乖，在家很任性， 你该表扬他还是批评他？	226
7. 孩子事事追求完美是怎么回事？	230
8. 孩子说脏话、不被允许做的事也要做， 怎样趁这个机会培养自制力？	235
附录：0~6岁五大情商简易测评表	240

权威·速查·实用

How to Read Your Child Like a Book

读孩子如读书

0~6 岁情商培养经典工具书

[美] 琳恩·怀斯 / 著

崔运帷 / 译



陕西师范大学出版社

谨以此书献给世界上所有的父母和孩子。

——琳恩·怀斯



作者的话

二十五年前，在得州达拉斯的沃斯堡，我有幸和那里的儿童保育老师和孩子们一起工作过。有一位叫梅·伯顿（Mae Burton）的老师，给我留下了深刻的印象。通过观察她和孩子们，我发现了潜藏在孩子内心极其丰富的情感。她教会了我怎样去启发孩子和家长把他们内在的动力和能力发挥到极致。非常感谢梅·伯顿！

同时，我也要感谢我的爱子，艾伦·韦斯（Aaron Weiss）和曼德尔·韦斯（Mendel Weiss），他们把自己的成长经历和我共享。在与他们的相处过程中，我们摸索出一种可以满足我们双方需要的生活模式。身为他们的父母，我感到自己很幸福！

感谢那些在我撰写这本书时给过我帮助的人：

感谢我的代理人玛丽·凯利（Mary Kelly）。

感谢詹妮斯·杜沃吉斯（Janis Dworkis）和莉雅·列弗·厄特尔（Liya Lev Oertel），在编辑方面给予的支持。

感谢“逗号女王”玛丽·舒尔茨（Mary Schultz）给予我的支持，是她帮我把许许多多走失的逗号领回家。

另外，也要特别感谢世界上所有的父母和孩子，这本书是献给他们的！

编者序

从现在开始，改变你的养育习惯

不管是新手爸妈，还是久为父母，你可能都有为孩子一筹莫展的经历：为了孩子的一个反常举动，要么半夜还泡在好孩子论坛上求助，听各路妈妈七嘴八舌地给你建议，要么苦思不得其解……但往往你会发现，大部分中国妈妈都有同样的迷思。以情商培养为例，面对0~6岁的孩子，中国妈妈们要么把情商培养的地位远远放在智商、健康之后，要么即便意识到了情商的重要性，也不知道从何处做起，更不会想到只要家长日常的养育习惯改变一点点，孩子的情商就会大大提高。

但只要你拿起了这本书，三个强大的理由会促使你改变你的养育习惯：

最具有诱惑力的理由是：培养情商其实非常简单，而且能帮你解决你正一筹莫展的难题。作为父母，你的孩子是不是曾经有过这样的行为：动不动就大哭大闹？和你对着干？源源不断地问你“为什么”？欺负别的小朋友？在家很淘气，一到学校就很乖？……实际上，你在应对这些问题时所说的每一句话，所做的每一件事，都会影响到孩子的情商。这本书就是从孩子的这些行为出发，分析孩子的心理，教你应该怎么做，千万不能怎么做，而你每做对一次，孩子的情商指数可能就会提升一分。

最势不可挡的理由在于：情商的影响力是智商的9倍——这个结论源自美国一家很有名的研究机构对188个公司高级主管智

商和情商的测试及对比分析。同时，情商是后天的，是可以培养的，但绝不是靠读书、考试的学习，而是从小的培养，尤其是在0～6岁情商形成期的培养。

此外，同样为人父母的作者25年来潜心研究的诚心给了我们一个最温暖的理由——作为两个孩子的母亲，琳恩·怀斯不仅是美国最权威的心理专家，也是最了解孩子的心理学家，她通过对0～6岁孩子以及孩子父母、保育老师的观察，发现：90%的家长在孩子41种常见行为面前说的话、做的事都不可取！可能导致孩子一生有重大的情商缺失，在此基础上，她潜心研究，总结出了书中实用、好用的方法。

本书自出版以来就一直被美国家长热捧，不仅长期位居亚马逊网站畅销榜前列，也被拥有35年早教经验的金宝贝早教中心奉为秘而不宣的家长教材。在此，我们特别感谢北京金宝贝早教中心，如果不是他们将本书英文版作为教材发送给家长，中国读者可能不会这么快见到本书。感谢所有看到这段文字和购买本书的读者，您选择的是紫图图书和奇迹童书用诚心为您制作的家教经典，希望这本书能对您有所帮助，也祝您的孩子健康、快乐！

编者谨识

2011年7月

目录

作者的话	5
编者序：从现在开始，改变你的养育习惯	6

第一阶段（从出生至一岁半）

帮助孩子建立信赖感

孩子一辈子对他人的信赖感全都建立于他初来人世的这两年！在这一时期，孩子与外界沟通的方式有限，只能通过哭或某些肢体语言表达他的情绪，也只能依赖父母满足他的需求。因此，父母尤其需要仔细观察孩子、满足他，让他开始学着去相信，并知道一定会有人让他的需求得到满足，建立一辈子与人相处的基础——信赖感。

本阶段孩子主要表现	14
1. 孩子动不动就哭？这是建立信赖感的最好时机	16
2. 孩子烦躁又大闹？他正对身体的变化不知所措！	21
3. 孩子特别难带？其实只是你没有给他有效的帮助！	26
4. 孩子惊恐不安？你应该站出来保护他了！	32
5. 孩子整天都无精打采的？你可能忽略了环境的变化	37
6. 孩子实在太乖了，你还需要做什么？	42