

全球阶梯教养圣经



你的 5岁孩子

开朗愉悦的年龄
亲子关系最亲昵融洽的一年

耶鲁大学
40年研究成果
GESELL INSTITUTE of
CHILD DEVELOPMENT

数千位孩子
真实成长跟踪
两代父母,3亿家长
信赖选择

[美] 路易丝·埃姆斯 | 著
[美] 弗兰西斯·伊尔克 | 著
格塞尔儿童发展研究所
玉冰 | 译



Your Five-Year-Old
Louise Bates Ames, Ph.D., Frances L. Ilg, M.D.

GESELL INSTITUTE of CHILD DEVELOPMENT (格塞尔儿童发展研究所)

江西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

你的 5 岁孩子 / (美) 埃姆斯, (美) 伊尔克著; 玉冰译.

— 南昌: 江西科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5390-4560-3

I. ①你… II. ①埃… ②伊… ③玉… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 134076 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZK2011180 图书代码: D12022-101 版权登记号: 14-2011-82

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

责任编辑 / 孙开颜

项目创意 / 设计制作 / 奇迹童书 www.qijibooks.com

特约编辑 / 池旭

纠错热线 / 010-64360026-180

YOUR FIVE YEAR OLD: SUNNY AND SERENE

BY Louise Bates Ames, Ph.D., and Frances L. Ilg, M.D.

Copyright © 1979 by The Gesell Institute of Child Development, Louise Bates Ames and Frances L. Ilg.

This edition arranged with THE BANTAM DELL PUBLISHING GROUP

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition Copyright © 2012 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

All rights reserved.

你的 5 岁孩子

[美] 路易斯·埃姆斯 弗兰西斯·伊尔克/著 玉冰/译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 10.5

字 数 75 千

版 次 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4560-3

定 价 25.00 元

赣版权登字-03-2012-46 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

全球阶梯教养圣经

你的 5岁孩子

开朗愉悦的年龄
亲子关系最亲昵融洽的一年

[美] 路易丝·埃姆斯
[美] 弗兰西斯·伊尔克
格塞尔儿童发展研究所
玉冰 | 译

著



耶鲁大学
40年研究成果

GESELL INSTITUTE of
CHILD DEVELOPMENT

数千位孩子
真实成长跟踪
两代父母, 3亿家长
信赖选择

Your Five-Year-Old
Louise Bates Ames, Ph.D., Frances L. Ilg, M.D.

GESELL INSTITUTE of CHILD DEVELOPMENT (格塞尔儿童发展研究所)

江西科学技术出版社





我要郑重地向所有的家长们推荐这本书，看看它是用怎样的关怀，向想要了解孩子的人讲述孩子，又是用怎样朴实贴切的招数在帮助它的读者。

——李跃儿

中国著名儿童教育专家，
中国芭学园创始人。

这是一套研究1~14岁孩子发展规律的书，无论是东方还是西方的父母，都希望在了了解孩子发展规律的基础上来帮助孩子成长，都希望孩子具备善良、责任感和自律等优秀的人格品质，由此，这套书能够帮助到中国的父母们。

——胡萍

中国儿童性教育的先驱，
《成长与性》等畅销书的作者。

儿童成长是分阶段循序渐进的，每个阶段都有不同的需求和特点，这套书详细解释了各年龄段孩子的成长规律、行为特征和心理需求，让父母们有案可寻，不至于摸不着头脑。

——小巫

著名儿童教育专家，被国外媒体誉为“中国的斯波克博士”。

相比较个人发展和心理认知的专业书籍的晦涩，《你的N岁孩子》系列更加生动，语言容易理解。在这里，你一定会找到自己家里的那个宝贝，也能更加走进他们的内心。

——兰海

上瀕教育机构创始人，中央电视台《成长在线》特邀专家。

5岁，安静祥和的年龄段。做父母的要珍惜与孩子相处的每一个阶段，无论眼泪、无论欢笑都真实地刻录在记忆中。我喜欢这张“地图”，它帮助你看到“5岁”这个目的地大致的样子，从而让你和孩子一起在这趟旅行当中少一些焦虑，多一份从容。

——安燕玲

《怎样说孩子才会听》的中文译者。

看到五岁孩子的特点，对照龙儿的成长，我不禁哑然失笑。他五岁时显得颇有能力处理身边的事物，但有时候我会惊讶地发现当他不得不面对陌生的或者棘手的局面时，他所需要的帮助比我预想的很多。当时以为他在耍赖，看了这本书，心中多了份释然，原来这个阶段的孩子就是这样，他正在尝试和自己之外的世界进行对接。

——海文颖

浩途家庭俱乐部创始人，《我要做个好妈妈》的作者。



ISBN 978-7-5390-4560-3



9 787539 045603 >

定价：25元

全球阶梯教养圣经

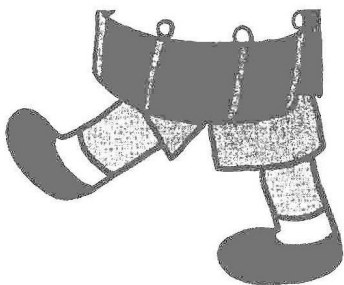
Your Five-Year-Old

你的5岁孩子

[美] 路易丝·埃姆斯

[美] 弗兰西斯·伊尔克 / 著

玉冰 / 译



 江西科学技术出版社

作者序

我们在这里讲述的是孩子在相应年龄段所应有的行为或者行为规范。这些东西能使得不少家长看过之后感到心里踏实，因为做父母的总是愿意了解自己的孩子会有哪些行为。当然，我们的这些描述也有可能反而使一些家长更感焦虑，甚至是愤慨。好在绝大多数的父母都因为预先知道了孩子可能会出现的一些行为，而能够多多少少放松下来。这正是我们愿意看到的事情。

尤其让许多父母感到安慰的地方是，他们现在终于明白，孩子在某些阶段出现的一些“糟糕”行为，其实是一种“正常”行为。因为，别人的孩子也都这样。

我们这一群人在阿诺德·格塞尔博士的亲自带领下，跟踪孩子们40多年，详细研究儿童行为的变迁与发展。我们的研究始于当年格塞尔博士指导下的耶鲁大学科研诊所，也就是现在著名的格塞尔儿童发展研究所的前身。

这些针对数千名儿童（一点不夸张）的不断学习和研究，使得我们坚信，人类行为的成长模式十分有规律。我们可以相当准确地预料出孩子在某种行为阶段之后将会是什么行为阶段。这里的行为，指的是能够表现出孩子的运动能力、语言能力、适应能力，以及与人相处的能力等各方面的行为。

我们的确能够很有自信地告诉你，通常来说，一个男孩子或者女孩子会在某个年龄出现某种行为特征。

但是，毫无疑问，没有哪个孩子可能是一个“通常来说”的孩子。正如我们在这本书里的第九章将要详细阐述的那样，**每一个孩子都是独一无二的个体，都可能从各个不同的方面有别于任何其他孩子，甚至包括和他或者她同胞而生的兄弟姐妹。**

因此，当我们告诉你，四岁孩子是张狂而可爱的，五岁孩子是沉静而安静的，六岁孩子又是怎样怎样的时候，请你要记住一点，这并不意味着所有的孩子都会在某个特定年龄段表现出某种特定行为来，而且都肯定或者应该跟我们的描述完全一模一样。

同样是发育十分正常的男孩和女孩，他们的行为成长既可能比我们描述的进程时间表更快，也有可能比我们的进程时间表更慢，当然也很有可能不偏不倚，与其同步前行。不论孩子的成长是更快还是更慢，这都肯定不值得家长因此而忧心忡忡。

不仅仅是每个孩子的成长进程快慢有所不同，而且其行为的和顺与不和顺的程度也相当不同。有些孩子不论在哪个年龄段，都十分招人喜爱，很善于调整自己，让别人觉得十分易于相处；另有些孩子则相反，不论家长多么懂得孩子、多么精心照料，他都有可能在整个童年阶段十分难以相处，甚至有可能在任何年龄段都十分不易相处。

有些孩子各方面的成长明显十分均衡，齐头并进。他们在各个不同方面的发育进程要么都提前，要么都延迟，要么都恰好跟我们的描述同步，这包括了他们的语言能力、运动能力、

适应能力，以及所谓的为人处事的能力。可还有些孩子却并不均衡，比如有可能他的语言表达能力进步神速，而运动方面的能力却远远落后；或者很可能完全倒过来。

在这本书后面的章节里，我们将会详细阐述孩子与孩子之间的个体差异。但这却绝不是为了要让我们的读者因此而更加惴惴不安；相反，请让我们在这本书的一开始就再三强调，**我们对孩子各种行为的预期只不过是常规描述**，是对众多孩子自然展现出来的各种行为的一个概述而已。

我们不妨来打个比喻，把这本书里以及其他类似书籍的描述都比喻成一份地图，而且是你想要前去旅游的那个国家的地图。我们**能够**告诉你的是那个国家总的来说是个什么样子；但是我们却**不能够**告诉你，你的旅程将会是什么样子。你可能比其他游客走得更从容些，或者更匆忙些；也可能比别人看得更细致些、更周详些，甚至有可能会回过头去再看看。你的这份地图既不能告诉你你将会遇到什么，也不能告诉你你应该做些什么。它能够告诉你的只不过是这块地界的大致模样。

人们大多愿意借助于地图的帮助。许许多多的父母也愿意借助于我们所做的这份孩子行为描述图的帮助。因此，如果你愿意，请使用我们的行为描述图吧，我们很希望你能因此有了一个很实用的向导，就像许许多多的家长一样。只是，请你不要因为我们的常规描述跟你的孩子不太一样，就去指责自己的孩子不好，或者指责我们的描述不对。每一个孩子都是一个美好的、与众不同的独立个体。我们仅仅希望这本书能够帮助你，在孩子成长的各个阶段之中更加懂得欣赏他。

名家推荐序

众里寻她千百度

每一个做了父母的人，都希望自己能够做一个对孩子成长负责的好爸爸或好妈妈，我也不例外。当儿子的生命还蠕动于我的体内时，幸福的同时伴随着我的决心——一定要做一个好妈妈！

孩子出生了，他躺在我的怀里，吸吮着我体内流淌的乳汁，明亮清澈的大眼睛和我对视着，充满了对我的信任和爱，而此时，我却感到了一阵恐慌——我该如何去爱上天赐予我的这个宝贝？我懂得要给他吃母乳、要保护他的安全、要尽其所能地给予他最好的教育……但是，我不懂得在他每一个成长的阶段，会出现怎样的心理发展过程，这些心理发展会让他呈现出怎样的行为，我又该如何去帮助他完成这些发展过程。比如，他现在才三个月大，他的精神需要是什么？我是否应该让他吃手指？在他六个月大的时候，他会出现怎样的行为？他四岁的时候如果与小朋友打架，我该怎么来处理……，我感觉到做一个好妈妈有些力不从心！

随着孩子一天天长大，他真的开始吃手指头了；他去到幼儿园的第一周就和小朋友打架了，脸上还被抓出了血痕；他开

始追着我和先生的屁股不停地问问题，这个世界有太多他不明白的东东；他拿起剪刀把自己的头发剪成了朋克状；他在幼儿园为了不把大便解在裤子里而憋上一天，我们不明白他为何不去洗手间；他开始说“屁股”、“臭大便”，反复地说，我们越是阻止他说得越开心；他开始邀请幼儿园的小朋友到家里来做客，而且没有经过我们的同意就带小朋友回家了；他开始对文字感兴趣，家里的任何一本书以及大街小巷的每一个门牌和挂着的标语，他都要求我们认真地读给他听……

因为不懂得孩子，所以我们会犯下很多的错误。比如，当他的脸被小朋友抓出小小的血痕时，我告诉他：“如果谁再靠近你，你就还击他！”当天，老师给我们反馈是：“你的孩子怎么了，小朋友才靠近他，他就出手抓人家的脸，他以前不这样啊！”我立即意识到自己的教育是有问题的，但问题在哪里，我却不知道。

当我发现自己存在问题后，开始学习教育孩子的方法，于是到书店里去买书看，然而，17年前的书店里，教育孩子的书种类非常稀少，唐诗和宋词外加名人教子语录，这些书籍无法帮助我理解孩子的成长规律，也无法让我学习到正确的应对方式，于是，我仍然在黑暗中摸索着孩子的成长规律。

在孩子15岁的时候，我才接触到了教育的核心，才开始明白教育的本质是帮助孩子完成每个年龄阶段生命发展的任务，可是，我的孩子已经15岁了！他成长中最重要的时期被我错过了，那种因为错过而心痛的感觉让我在许多夜晚不能成眠，我们和孩子都无法重新来过，我们再也回不到从

前了！现在，孩子已经 20 岁，即将离开我们远赴英国上大学。好在从我明白错过的那一刻起，我没有再错过孩子的成长，这五年是我弥补自己缺失的五年，感谢上天给了我这五年的机会！

有了陪伴孩子成长的经历，有了我对教育的研究和感悟，我觉得自己有责任为年轻的父母们做点什么，让他们不再重蹈我们的错过。这些年来，我不断地接触、体验和思考新起的教育理念和方法，寻找能够给父母们带来更好帮助的书籍。但是，一直没有这样的书入我的眼，直到玉冰把这个宝贝带到我的面前，这套书让我眼前一亮——这不正是我多年来苦苦寻找而不得的宝贝吗？！

这是一套研究 1~14 岁孩子发展规律的书，一群严谨的学者用了 40 年的时间来研究每一个年龄阶段孩子的发展规律，并给父母提出了具体的建议和应对方法。虽然我国也有很多研究教育的机构，但是，我们缺乏对各个年龄阶段孩子科学严谨并能够持续 40 年之久的研究，这套书能够弥补我们的缺陷，给我们的研究和帮助父母养育孩子提供非常大的帮助。

虽然东西方存在着文化上的差异，但是，在人类这个物种成长和发展的规律上，存在的差异不会太大。比如，无论是西方还是东方，孩子们都需要在妈妈肚子里怀胎十月才出生，一出生就能够吸吮，出牙的年龄大致都在 4~6 个月，都会在一岁左右走路，都能够解读成人的表情，都会在同一年龄阶段出现相应的敏感期……，无论是东方还是西方的父

母，都希望在了解孩子发展规律的基础上来帮助孩子成长，都希望孩子具备善良、有责任感和自律等优秀的人格品质，都需要具备帮助孩子建构健康人格的能力，由此，这套书能够帮助到中国的父母们。

假如，在我的孩子刚出生时，我就能够看到这套书，我就有信心做一个好妈妈。因为，我会了解孩子在当下的生命发展过程中会出现怎样的行为，我该给予孩子怎样的帮助，才能让他能够顺利地完成这个阶段的发展任务；同时，我还会预见孩子在未来每一个年龄阶段生命发展的方向，我会提前做好相应的心理和物质准备。虽然，对于我来说这一切都只能成为一个“假如”了，但对于这套书的拥有者来说，这是真实可行的！

胡萍

2012年4月26日于深圳

编者注：胡萍，中国儿童性教育的先驱。2001年开始研究儿童性健康教育和儿童性心理发展。2004年开始在全国50多个城市开展健康教育父母课程，并多次与中央电视台、新浪网等合作录制儿童性健康教育节目，其代表作有《善解童贞》、《成长与性》、《儿童性教育教师用书》等。

名家推荐序

在这里寻找答案

“教育是一门科学，不能仅凭经验。”这是我回国后一直倡导的教育价值观。

2002年我从德国慕尼黑大学毕业后回到国内开始从事教育工作，将近十年的工作中让我感到困扰最多的就是父母宁愿相信经验，而不求证于科学；父母宁愿把自己的孩子和周围孩子相比，也没有办法用科学的方式评价自己孩子成长得是否合适。

印象最深的是每次都有父母非常焦虑孩子的正常现象。比如说“多动”。在他们的眼中，如果一个四五岁的孩子无法专心做事30分钟就是多动症，就需要看病吃药，就会导致学业问题。每次当我耐心地向他们解答每个年龄段不同的正常现象，持续多长时间就是在正常范围之内才能减轻他们的担心。比如父母们不明白为什么三四岁的孩子喜欢拿着东西就往地上扔，喜欢强调“我”。

只有当父母知道什么是“正常”，才能真正理解孩子的行为，也才能给予正确的引导。

所以，我特别希望有一套介绍个体发展基本规律的书籍

帮助父母认识到个体发展规律，帮助他们能够判断孩子行为的“正常”和理解孩子行为背后的原因。

相比较个人发展和心理认知的专业书籍的晦涩，《你的N岁孩子》系列更加生动，语言容易理解。在这本书中，读者会看到的是一群同年龄的孩子，他们的生活跃然纸上，在这里，你一定会找到自己家里的那个宝贝，也能更加走进他们的内心。

兰海

编者注：兰海，上游教育机构创始人，毕业于德国慕尼黑大学教育心理学专业。研究方向：创造力发展、青少年成长、教育规划、亲子关系。兰海先后在慕尼黑大学获得心理学、教育学和社会学三个学位，在九年的教育实践工作中，对国际、国内的教育状况有异常深入的了解和研究。目前，兰海是中央电视台少儿频道《成长在线》栏目特邀专家，《父母世界》杂志特邀专家。著有《嘿，我知道你》、《孩子需要什么》。2009年，中国教育报专题人物报道：《教育是科学，不能仅凭经验》；2011年4月，CCTV10《人物》栏目专访：《带孩子寻找快乐的老师——兰海》。

译者序

亲爱的读者：

既然你已经翻开了这套书，那么，我首先要恭喜你：你做了一件非常值得的、有正面价值的事情！请好好读下去吧。这套书，肯定能大幅度地改善你和孩子之间的亲子关系，以及提高你养育孩子的快乐和享受。而你心爱的宝宝，则肯定会因为这本书带给你的正面的、有益的改变，而成长得更快乐、更舒展、更健康。

因为，这恰是我的亲身体会，也是千万个有幸读过这套书的妈妈们的亲身体会。

当我第一次接触到这套书的时候，我的两个淘气的小男孩才两三岁。那时候，我一边四处搜寻怎样养育孩子的书，一边和孩子们一起参加美国老师主办的亲子班。老师的素质非常好，专修过三门儿童心理方面的不同学位，常常给我们讲述一些不同年龄的孩子会有些什么样的“坏”行为，孩子为什么会有这样的行为，以及妈妈这时应该怎么办等问题。这些知识让我十分惊奇，帮我打开了一扇全新的了解孩子心理和行为背景的窗户，更何况，老师传授的“技巧”还真管用！我越来越喜欢向老师请教。有一天，老师把我带到亲子班的一个书架前，拿出一本书来介绍给我：你读读这本书吧，会很有帮助。我接过书一看，立刻注意到这本书里的内容和老师授课的内容十分相近！我蹲下身子，往书架里仔细

一看，嚯！三岁、四岁、五岁、六岁……每一岁都有一本！

我立即拿了两本回家读。从此，我爱上了这套书！

这套书和其他育儿书最大的不同在于成书的背景。很多育儿书，包括现在最走红的海蒂·墨卡夫的书，大多都是妈妈根据自己的体验和感悟而写成的，也有些是儿童教育专家根据自己的知识和经验写成的。但是，这套《你的n岁孩子》系列，却是由美国著名的“格塞尔儿童发展研究所”的一群儿童研究专家，从20世纪50年代到80年代，经过四十多年系统而严谨的跟踪，针对数千名孩子在不同年龄段所作的详细观察和了解，而总结出来的系统研究成果！不但很有深度，而且很有广度。这是任何一位妈妈或者儿童心理学家都不可能提供的充足的数据、详实的研究、精密的分析和高度的概括。

正因为这套书的成书背景如此特别，使得这套书不仅仅是一套很实用的育儿宝典，而且是一套很科学的儿童行为认知学的科普读物。研读这套书，不但能让你预先了解你的孩子在四岁的时候（以及五岁、六岁等其他年龄）可能会出现哪些让你十分向往以及头疼的行为表现，从而让你有了合理的心理预期和心理准备，面对困境时能够更加从容而不至于惊慌失措、烦恼不堪；而且，这套书还能让你明白孩子的许多“坏”行为不但是短暂的阶段性的行为，其实也是合理的孩子气的正常行为，从而能让你放下许多不必要的焦虑不安和心理包袱。故此，不但你的日子能过得更舒坦，孩子也能活得更率真、更健康。

对此，我自己深有体会。以《你的4岁孩子》的特点为例，四岁孩子的体能大增而且精力无限，算是童年时期最淘气的阶段。我的两个儿子年龄相差只有13个月，他们的成长阶段十分接近，可想而知，他俩四岁前后我的“运动量”该有多么大。这本书让我对孩子在四岁前后的行为和表现有了预期和理解，使我预先放宽了心境，从心理上接纳了孩子的无限淘气。不仅如此，这套书还教会了我如何给孩子们机会去宣泄他们的能量，而不是一味地约束他们不要太淘气。最佳的方法之一，就是在我觉得孩子闹腾得有些让人受不了的时候，带他们出去“放敞羊”，去公园里玩，到小区里走一圈，到草丛里、到树林里去探险……他们玩得开心，我也没了苦恼。到了后来，我渐渐发现了他们的生活规律，能够预知他们什么时候容易打架、胡闹，并且根据他们的“生物钟”，合理而恰当地安排他们吃饭、休息、室内活动和户外活动的时间，果然皆大欢喜，我的日子轻松了许多。别人常问我，“我带一个孩子都快要累死了，你怎么带两个孩子还这么从容？”呵呵，因为知识就是力量啊。

随着我的两个儿子逐渐长大，我慢慢了解到，这套育儿宝典，不但是美国亲子班、幼儿园老师们的养育依据，而且还是美国小学老师了解和对待不同年级孩子的心理、行为的依据。每年开学，孩子们升到不同的年级，我都能收到学校发给家长的一份文件，告诉我们孩子在今年会有哪些特点，父母应该特别注意哪些事项。我也通过频繁地在学校做义工的机会，深刻体会到学校老师对待不同年级的孩子真是不一