

全球阶梯教养圣经

# 你的 1岁孩子

可爱又难缠的年龄  
培养安全感不可错过这一年



耶鲁大学  
20年研究成果

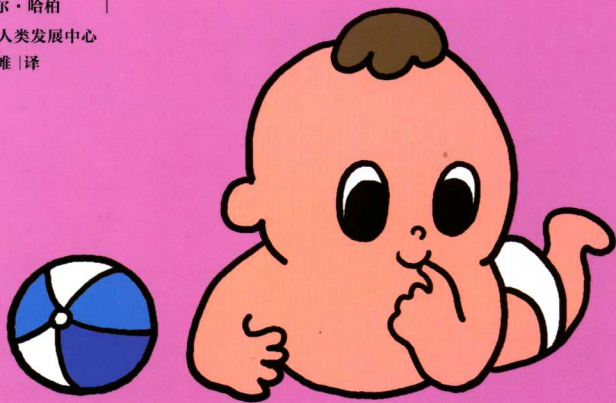
GESELL INSTITUTE OF  
HUMAN DEVELOPMENT

上千位孩子  
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  
[美] 弗兰西斯·伊尔克  
[美] 卡罗尔·哈柏

著

吉赛尔人类发展中心  
崔运帷 | 译



## Your One-Year-Old

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

Carol Chase Haber, M.A.

GESELL INSTITUTE OF HUMAN DEVELOPMENT (吉赛尔人类发展中心)

江西科学技术出版社



奇迹出品  
分册出版

全球阶梯教养圣经

Your One-Year-Old

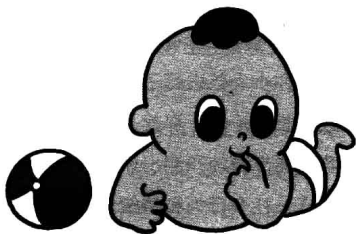
# 你的1岁孩子

[美] 路易丝·埃姆斯

[美] 弗兰西斯·伊尔克

[美] 卡罗尔·哈柏 / 著

崔运帷 / 译



 江西科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

你的1岁孩子 / (美) 埃姆斯, (美) 伊尔克, (美) 哈柏著; 崔运帷译.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5390-4501-6

I. ①你… II. ①埃… ②伊… ③哈… ④崔… 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 235790 号

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

选题序号: ZK2011174 图书代码: D11087-101 版权登记号: 14-2011-78

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

责任编辑 / 孙开颜 夏玉梅

项目创意 / 设计制作 / 奇诺童书 [www.qijibooks.com](http://www.qijibooks.com)

特约编辑 / 胡金环

纠错热线 / 010-64360026-180

YOUR ONE-YEAR-OLD: THE FUN-LOVING, FUSSY 12-TO 24-MONTH-OLD

BY Louise Bates Ames, Ph.D., Frances L. Ilg, M.D. and Carol Chase Haber, M.A.

Copyright © 1982 by Louise Bates Ames, the Estate of Frances L. Ilg, and Carol Chase Haber.

This edition arranged with THE BANTAM DELL PUBLISHING GROUP

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

Excerpts from FEED YOUR KIDS RIGHT by Lendon Smith, M.D.

Copyright © 1979 by Lendon Smith, M.D. are reprinted by permission of McGraw-Hill Book Company

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

All rights reserved.

## 你的1岁孩子

[美] 路易丝·埃姆斯 弗兰西斯·伊尔克  
卡罗尔·哈柏/著 崔运帷/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 13

字数 120千

版次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-4501-6

定价 25.00元

赣版权登字: -03-2011-291 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 1岁孩子

可爱又难缠的年龄  
培养安全感不可错过这一年

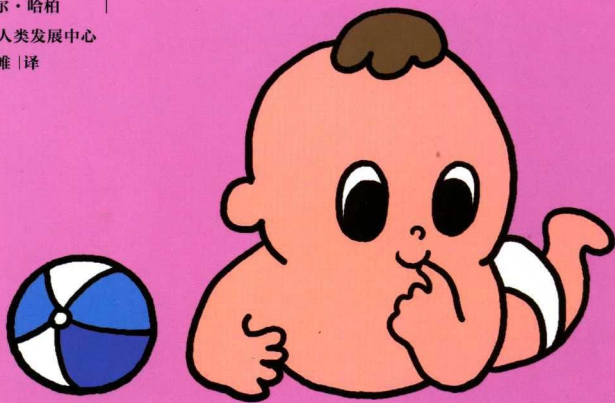
耶鲁大学  
20年研究成果

GESELL INSTITUTE OF  
HUMAN DEVELOPMENT

上千位孩子  
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  
[美] 弗兰西斯·伊尔克 著  
[美] 卡罗尔·哈柏

吉赛尔人类发展中心  
崔运帷 | 译



## Your One-Year-Old

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

Carol Chase Haber, M.A.

GESELL INSTITUTE OF HUMAN DEVELOPMENT (吉赛尔人类发展中心)

江西科学技术出版社



奇道出品



## 爱他，就要了解他

当孩子表现出教养的困难和麻烦时，如果父母知道这不是个别行为，而是这个年龄段孩子共有的暂时现象，心里就会踏实很多。同样，对于大多数父母而言，如果了解孩子在某个年龄段的特点，就可以减少在教育孩子过程中的盲目性。

为了告诉父母孩子在成长各个阶段的发展和行为，美国吉赛尔人类发展中心在耶鲁大学对数以千计的孩子进行了观察和研究，并将研究成果汇集在《你的N岁孩子》系列。书中不仅详细总结了孩子各年龄段在身心发展特质、心智等各方面能力的发展情况和人际关系表现，也总结了他们这一阶段的成长规律，并列举孩子的很多典型表现，在此基础上给父母提供教养建议、亲子共处技巧。

《你的N岁孩子》系列一出版就获得巨大成功，成为了兰登书屋畅销30年的当家品牌，并被授权到世界各地，成为了两代父母、3亿家长的信赖选择。信谊出版的繁体版同样在台湾地区常年畅销，至今仍不断加印，创造了20年长盛不衰的销售记录。而今，《你的N岁孩子》系列终于来到了内地，希望它能够帮内地父母们更加了解孩子、减少压力，使孩子身心健全、茁壮成长。



从大哭大闹到吮吸手指，从睡眠问题到管教难题……  
你想知道的关于1岁孩子的一切，尽在本书！

1岁	孩子的能力和同龄猩猩差不多，不要期望太高而急于培养各种能力。
1岁到1岁3个月	如果孩子哭闹时你不理不睬，孩子将会越来越难带。
1岁3个月	开始给孩子念书的最好时期
1岁半	孩子开始由动物特性向人转化，在此之前上的所有亲子班都等于白上。
1岁半到1岁9个月	防止孩子挑食的重要时期
1岁9个月	孩子不喜欢洗澡？可能是缺乏安全感，可以在浴缸垫上防滑垫。

更多精彩教养建议，请打开本书！

ISBN 978-7-5390-4501-6



9 787539 045016 >

定价：25.00元

全球阶梯教养圣经

Your Four-Year-Old


# 你的4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

## 原作者序

### 给父母一张关于孩子成长的地图

“孩子在不同的年龄，会有着怎样的发展和行为呢？”

为这个问题提供标准和规范，可能会让你觉得心里很踏实，也可能会引起你的忧虑不安。但即便如此，我们还是觉得，对于大多数的父母而言，了解孩子在某个年龄阶段的特点，可以减少在教育孩子过程中的盲目性。特别是当孩子遇到困难和麻烦的时候，如果父母知道这不是你孩子的个别行为，而是这个年龄阶段孩子拥有的暂时现象，那心里就会踏实很多。

早在四十多年前，吉塞尔儿童发展中心就成立了。在阿诺·吉塞尔博士的指导下，我们在耶鲁大学开发了一个新的研究课题，即探讨不同时期儿童行为的发展特点及规律。我们对数以千计的小男孩和小女孩进行了观察与研究，每一项研究结果让我们所有人都相信一点，那就是人类行为的发展是有章可循的。因此，我们能准确地预测出你的孩子在成长的不同阶段中，在动作、语言、社会行为和情绪发展等各个方面，会有怎样的表现和特点。也可以这样说，我们能够对百分之八十的孩

子，在个人发展过程中将面对的问题进行正确的预测。

我们都知道，每个孩子都是唯一的，没有任何一个孩子能够代表所有的孩子，即便是双胞胎，也会在某些方面存在着一定的差异。与此有关的话题，我们会在本书的第九章展开论述。

因此，当你看到“四岁的孩子狂野而美妙、五岁的孩子开朗而愉悦、到了六岁就又不同”时，千万别以为，所有的孩子在那个年龄段“都会”或者“应该”是那个样子。

有些孩子发展很快，有的则步伐有点慢。当然了，还有一大部分孩子的发展经历会和我们描述的大同小异。除了孩子的发展速度上有快慢之别外，其稳定性也会因人而异。有些小孩在每个阶段都能很好地适应，而有些孩子则出现了好多的问题，也给父母带来很多烦恼。

经过研究发现，有些孩子各方面均衡发展，不管是动作、学习还是语言各方面，都呈现出一致性的特点。可能各个方面都慢一点，也可能各个方面都快一点，或者各个方面的发展速度不快也不慢。也有一些小孩属于混合型发展，比如语言能力发展超前，而动作能力却发展得比较缓慢。

在这本书里，我们会对孩子在各个阶段的发展特征进行描述。为了避免让读者产生困惑或某些担心，我们再次重申：我们在书中所描述的孩子在不同年龄阶段的发展特征，具有一般性、概括性，是我们对数以千计的孩子进行观察和研究之后，所归纳出来的一般性结论。说得再形象一些，这本书



就如同一张地图，只是你出行的参考。我们只是告诉你距离的远近以及这个城市的情形，但却不知道你会有怎样的具体游览过程。也许你步履匆匆，走马观花；也或许你闲庭信步，心情悠然；也没准错过了美景而转身往回走。这些都不是地图能够左右的，它只是告诉你地理位置，而不能决定你的路该怎么走。

事实上，有很多的父母感觉我们的“儿童行为发展图”作用很大，对自己很有帮助。如果你赞同我们的观点，你也可以参考我们提供的图，可能你也会从中得到帮助。不过，你千万不要用书中的一般情形和你孩子的发展情形去做比较，以免对孩子或我们的研究成果进行不当的评价，进而产生教育上的误区。

“你的孩子是独一无二的。”请一定要记住这一点。我们希望这本书可以帮助你更加了解孩子，从而理解并欣赏孩子的行为。

**Louise Bates Ames**

**Frances L·Ilg**

## 编者序

# 特别科学 特别爱

回想一下你的孩子出生时的场景，你痛苦而忐忑地躺在手术台上，将自己和尚未谋面的孩子托付给医生。这时，如果医生走过来对你说：“对于接生，我实在没有受过什么训练，但我很爱我的病人，我会用常识为你接生的。”你听了这些会作何感想？恐怕会焦虑至极、惊恐不安，马上要求换一个医生吧？

你的孩子和你处在同样的境地，如果你也像很多父母一样，认为爱和常识就足以教育好子女的话。你的孩子，尤其是学龄前孩子，将自己的生活和未来完全托付给作为父母的你，他们需要的，不仅仅是爱和常识，而是像医生一样的专业以及能够成为一个好爸爸、好妈妈的特别技能。

怎样才能拥有或者培养出这样的专业和特别技能呢？

了解你的孩子恐怕是身为父母的你要做的第一步。为了了解孩子，了解他每一步的成长，美国吉赛尔人类发展中心在耶鲁大学对数以千计的孩子进行了观察和研究。他们不仅观察孩子们每年的身心发展特质、观察他们的心智等各方面

能力和人际关系表现，也总结他们这一阶段的成长规律。同时，他们还列举了很多同一年龄阶段孩子的典型表现供父母们参考。他们将所有这些都收录进了他们的研究成果——《你的n岁孩子》系列图书中。就像作者在序言里面所说的一样，这套书为父母提供了一张儿童发展的地图，所以，想了解孩子的父母们有福了！

但了解并不等于专业，在了解的基础上有技巧地应对才是专业好爸爸、好妈妈的作为。身为父母的你可以将这套书作为参考，每本书都为你提供和不同年龄阶段孩子相处的技巧，提供教养建议并为父母头疼问题提供解决方案，这些都是专家二十多年研究的成果，相信对你会有很大的帮助。

除此以外，你还可以从这套书中取得别的书所不能给你的最难得营养——在建立完美的亲子关系的过程中找到快乐的自己：

你会在孩子遇到困难麻烦的时候想到这不是你孩子的个别行为，而是这个年龄阶段孩子的暂时现象，你不会因此而惴惴不安；

你会在孩子发展异常甚至出现倒退的时候知道这是孩子成长的螺旋规律，需要适时调整自己的教养方法，你不会为此而焦躁难眠；

你不会过早地随大流把自己的孩子送进亲子班，因为你会知道1岁半前孩子的发展和猩猩没有区别，你将节约时间和金钱；

你也不会因为把终日和自己对着干的3岁孩子交给保姆或长辈而自责，你会知道这也是和这个阶段孩子相处的技巧，你将收获心灵的踏实和快乐；

.....

正是因为上述所有特点，这套书一经面世便受到了全世界家长的欢迎。中文繁体版由信谊基金出版后在台湾地区持续畅销，内地千万妈妈也翘首以盼，甚至引来了盗名出版。而今，经过北京紫图图书有限公司长期的版权洽谈，这套书的唯一正版终于得以和中国妈妈见面！

为了将这套风行全球的阶梯教养圣经更好地呈现给所有读者，我们对原文进行了精心编辑和制作，根据阅读的需要加入了小标题和检索表，希望能让你的阅读更加畅快。你选择的是紫图旗下少儿及家教品牌——奇迹童书为你精心制作的正版图书，相信它会给你带来帮助。我们衷心祝愿：你和你的孩子拥有更美好的成长经历！

编者谨识

2011年12月



## 一岁孩子能力发展及教养简表

	一岁	一岁三个月	一岁半	一岁九个月
整体特质	乖巧的开心果		叛逆的淘气包	
动作、语言等能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇开始学步</li> <li>◇手变灵巧</li> <li>◇会模仿</li> <li>◇有表现欲</li> <li>◇会简单词语</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇学走路，不要跌倒了就扶</li> <li>◇听的能力比说的能力强</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇能行走</li> <li>◇喜欢探索</li> <li>◇能把指定的东西递给妈妈</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇能够向大人传达自己吃喝拉撒的信息</li> <li>◇能够重复别人话中的两到三个字</li> </ul>
心智能力	孩子的心智和猩猩没有区别，不要抱太多期望		不会思考，但会用肢体动作和表情传达信息	
人际关系	只关注自己，不在意别人；和妈妈更亲近；		喜欢独来独往，冷漠，以自我为中心；喜欢和大人沟通，把别的小朋友当玩具；	
睡眠习惯	睡眠时间减少属于正常现象		睡眠质量容易变差，家长需要细心照顾孩子入睡	
饮食习惯	不好好吃饭，喜欢动手抓，可以选择少食多餐		防止挑食的重要时期，给孩子的食物除了要营养均衡还要注意美味	

	一岁	一岁三个月	一岁半	一岁九个月
<b>大小便训练</b>	强迫孩子使用马桶还为时过早		如果孩子能注意到自己的尿布湿了并示意大人更换，可以进行大小便训练，反之则可以再晚一点进行训练	
<b>洗澡穿衣</b>	多数孩子喜欢洗澡，一定要注意安全，不能让他失去安全感		大多数孩子喜欢洗澡，如果孩子害怕洗澡，注意在浴缸垫上橡胶垫等，增强孩子安全感	
<b>与孩子相处的技巧</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇孩子哭闹时千万不能不理不睬，可以适时转移孩子的注意力</li> <li>◇安排孩子喜欢的活动</li> <li>◇布置一个适合孩子的环境，准备他喜欢的图画书和敲打型玩具</li> <li>◇安排有弹性的生活起居</li> <li>◇偶尔选择在孩子玩得高兴时不辞而别出门办事</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◇掌握孩子的性格及其对失败的承受能力</li> <li>◇分散孩子的注意力</li> <li>◇经常带孩子去户外玩</li> <li>◇允许孩子用行为发泄情绪，如吮吸拇指等，因为这是他寻求安全感的一种方式</li> <li>◇孩子疲惫前做好准备</li> <li>◇用简单直接的语言和他沟通</li> </ul>	

## 目录

原作者序：给父母一张关于孩子成长的地图 .....	4
编者序：特别科学 特别爱 .....	7
一岁孩子能力发展及教养简表 .....	10

## 第一章 从开心果到淘气包 ——迎接孩子的一岁

当孩子长到十二个月大的时候，他们显得娇娇嫩嫩的，喜欢往人群里凑，十分乖巧，虽然很吵闹，但样子非常惹人爱怜。在这一年里，家长们只要耐心地给予他们关爱，就不但可以准确地掌握他们的习性，而且还可以使他们身体健康，个性随和。

### 1. 给父母的提醒 .....

27

- ◎ 孩子的成长是有规律的，家长要有合理又合时宜的预期。
- ◎ 每一个孩子都是与众不同的，不要奢望孩子照自己的设想来发展。
- ◎ 孩子能力的获得是一件极其自然的事情。

### 2. 父母究竟该做些什么？ .....

29

- ◎ 多陪伴孩子就好
- ◎ 根据孩子的举动给予必要回应
- ◎ 接纳孩子，不要刻意加速他的成长。

## 第二章 可爱又难缠

### ——一岁孩子的身心发展特质

很多妈妈在孩子一岁时就抱着很高的期望，甚至开始对他进行各种技能和思维的训练，其实，科学实验证明，孩子在一岁半前行为和智力水平基本上和猩猩一样，太早训练并没有益处。了解他这一阶段的身心发展特质，才能有的放矢地制定教养方法。

1. 一岁半前：孩子的能力和猩猩差不多，  
不要抱有太多的期望 ..... 34
2. 一岁半左右：复杂的过渡期 ..... 35
  - ◎ 非常固执
  - ◎ 肢体活动在所有活动中占的比例最高
  - ◎ 开始喜欢钻洞
  - ◎ 要么坚持到底，要么毫无兴趣
  - ◎ 做事坚持要结果
  - ◎ 情绪不稳定
  - ◎ 性格孤僻，非常内向
  - ◎ 遇到困难与挫折大声尖叫哭闹
  - ◎ 常常因新鲜好奇而遇到危险，特别需要细心照顾
  - ◎ 呈现逆反心理



## 第三章 一岁半前上亲子班等于白上

### —— 一岁孩子的能力表现

在本章我们仔细谈谈一岁至两岁孩子能力方面的表现。我们重点探讨一下“一岁半”这个年龄段，因为这个时期具有一定的特殊性，它介于一岁和两岁中间，是这一年中孩子最顽皮，也是我们了解得最少的一个阶段。

1. 一个月到一岁：动作能力发展很快 ..... 42
2. 一岁：各方面飞速进步的时期 ..... 44
  - ◎ 开始学步
  - ◎ 手很灵巧
  - ◎ 有表现欲，希望得到夸奖
  - ◎ 有情感诉求
  - ◎ 喜欢做的事
  - ◎ 会简单词汇
3. 一岁三个月：向刁钻、调皮转型的时期 ..... 47
  - ◎ 学走路，不要摔倒了就去扶
  - ◎ 听的能力比说的能力强
  - ◎ 好奇心强，限制一下活动范围更能保障安全
  - ◎ 独立意识萌芽
4. 一岁半：可爱又难缠，最需要你的耐心包容 ..... 49
  - ◎ 身体动作在挫折中发展