

全球阶梯教养圣经

你的 3岁孩子

从友善到对着干的年龄
培养创造力不可错过这一年

[美] 路易丝·埃姆斯 | 著
[美] 弗兰西斯·伊尔克 | 著
吉赛尔人类发展中心
崔运帷 | 译



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



Your Three-Year-Old

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

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

江西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

你的3岁孩子 / (美) 埃姆斯, (美) 伊尔克著; 崔运帷译.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5390-4511-5

I. ①你… II. ①埃… ②伊… ③崔… III. ①儿童教育:

家庭教育—研究 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 249117 号

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

选题序号: ZK2011177 图书代码: D11089-101 版权登记号: 14-2011-80

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 / 奇迹童书 www.qijibooks.com

特约编辑 / 胡金环

纠错热线 / 010-64360026-180

YOUR THREE-YEAR-OLD: FRIEND OR ENEMY

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

Copyright © 1985 by Louise Bates Ames and Carol Chase Haber.

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3岁孩子

[美] 路易丝·埃姆斯 弗兰西斯·伊尔克/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 11

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 978-7-5390-4511-5

定 价 25.00元

赣版权登字: 03-2011-302 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 3岁孩子

从友善到对着干的年龄
培养创造力不可错过这一年

[美] 路易丝·埃姆斯 | 著
[美] 弗兰西斯·伊尔克 | 著
吉赛尔人类发展中心
崔运帷 | 译

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



Your Three-Year-Old

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

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

江西科学技术出版社





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，而是这个年龄阶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阶段的特点，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。



从培养用餐习惯到怕黑怎么办，再到培养创造力……
你想知道的关于3岁孩子的一切，尽在本书！

3岁

不要过早教他认字、读书，多讲故事、在他面前多阅读就可以了。

3岁3个月

把时间概念具体化，有助于孩子学习。

3岁半

孩子总是和你对着干，不如雇个保姆缓和一下。

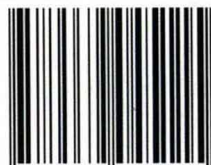
3岁半到3岁9个月

孩子的某些能力看上去像倒退了，其实这是正常现象。

3岁9个月

培养创造力的最好时期

更多精彩教养建议，请打开本书！



全球阶梯教养圣经

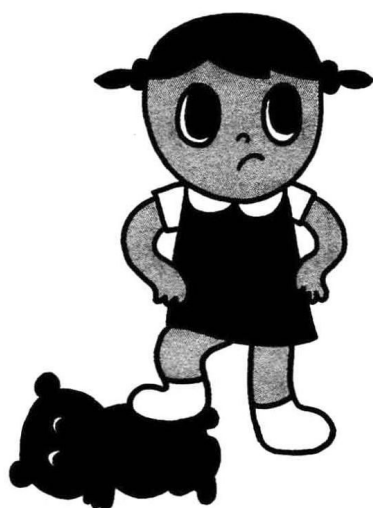
Your Three-Year-Old

你的3岁孩子

[美] 路易丝·埃姆斯

[美] 弗兰西斯·伊尔克 / 著

崔运帷 / 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。我们只是告诉了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



三岁孩子能力发展及教养简表

	三岁到三岁半	三岁半到四岁
整体特质	快乐、友善	焦虑、叛逆
动作、语言等能力	◇能很好控制肢体，走路步伐稳定 ◇四肢动作顺畅 ◇有调节视线的能力 ◇能够感知和觉察大人的喜怒哀乐 ◇语言能力突飞猛进，乐意接受新鲜词汇	◇各方面能力可能出现倒退的情况 ◇可能经常摔跤、紧张发抖 ◇可能出现暂时的眨眼和斗鸡眼 ◇原本说话流利，却又出现几个月口吃期 ◇开始注意语法 ◇焦虑到吮吸手指、啃指甲、挖鼻孔等 ◇缺乏定性
心智能力	◇身心稳定成长，自我意识成熟， ◇时间概念发展，会简单计数 ◇要注意继续培养幽默感 ◇合作意识的启蒙期	◇缺乏安全感，经常表现得焦虑、内向，时间概念具体化 ◇会编说故事 ◇创造力开发的黄金时期
人际关系	◇合作意识和团体意识的启蒙期 ◇喜欢有人陪他玩、和其他孩子互动游戏 ◇权威人物对他有一定影响 ◇开始理解别人的想法和感受 ◇有喜恶选择 ◇学会使用技巧达到目的	◇对“东西”的兴趣转移到人上 ◇比三岁更注重朋友 ◇很少独立游戏，多三三两两一起游戏 ◇开始对活动有所规划 ◇父母要避免孩子受排斥

	三岁到三岁半	三岁半到四岁
饮食习惯	胃口很好	不好好吃饭不要强逼
睡眠习惯	◇睡眠很好，父母可以准备起床礼物 ◇如果孩子坚持，可以和父母一起睡	◇孩子不喜欢睡午觉，父母就不要强求 ◇容易惊醒，跑到父母床上睡或者睡地板都很正常
读写等习惯	◇对交通工具、动物等图画书等充满兴趣 ◇喜欢唱歌并随节奏跑、跳	◇在阅读后可以鼓励孩子自己编故事、讲故事，故事中出现暴力情节或伤害事件属于正常现象 ◇画彩笔图、揉泥巴等都可以帮助孩子开发创造潜能
大小便训练	大人稍稍帮忙，就能自己解决大小便	大部分孩子都能熟练大小便
洗澡穿衣	◇如果拒绝洗澡，偶尔一次不洗也没关系 ◇喜欢自己穿脱衣服	常常因为穿衣服和父母斗气，这时，穿脱衣服要快速坚定



三岁孩子能力发展及教养简表

与孩子相处的技巧	◇制定一个严密的教养计划 ◇学会让电视机帮你的忙 ◇让孩子独立吃饭 ◇如果他不喜欢走路，就让他在家里玩 ◇让他努力成为别人的榜样 ◇少用责备、负面的词和孩子沟通 ◇不要过早教他认字、读书，你多讲故事、在他面前多阅读就可以了 ◇不要试图通过各种训练提高智力，给她足够的关爱和支持就可以了 ◇把时间概念具体化，有助于孩子学习 ◇如果空间概念很弱一定要及时补救	◇雇个保姆缓和你和孩子的关系 ◇保证你有大量时间陪孩子，尤其是在他耍脾气的时候 ◇如果他不喜欢，尽量少带他上街或者去别人家 ◇灵活处理孩子在行为上的倒退 ◇适当引导他的需要 ◇妈妈离开前让孩子有心理准备 ◇不要总逼着孩子吃东西 ◇如果孩子语言有错，只需要将正确的说一遍即可，不要重复他说的话或者改正他 ◇不管孩子什么性格，不要强加干涉试图改变 ◇不要试图让孩子屈服于你，大多数孩子都是“顺毛驴”

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
三岁孩子能力发展及教养简表	10

第一章 从友善到叛逆——

三岁孩子的身心发展特质

和别的年龄阶段一样，在三岁这个阶段，孩子也会经历稳定和不稳定两个螺旋上升的时期：三岁到三岁半的孩子是快乐而友善的，到了三岁半以后，孩子将会经历人生的第一个叛逆期。这时候，家长的表现将会对孩子的成长，尤其是个性与创造力有很大的影响。

1. 三岁到三岁半：快乐而友善的稳定成长期 24
 - 拒绝态度被分享、依赖取代
 - 能力全面提升，情绪稳定而欢乐
 - 语言能力突飞猛进
2. 三岁半到四岁：焦虑而叛逆 28
 - 孩子没有定性让父母头疼
 - 对人和动物朋友表现热衷

- 虽然倔强冲动，但积极举动
- 语言等能力发展飞快，男孩易出现恋母情结

3. 给父母的提醒 33

- 有耐心的同时为他制定标准
- 不要因为自己的孩子与别人不同而忧心忡忡

第一章 合作意识的启蒙期—— 三岁孩子的人际关系

随着孩子慢慢长大，朋友对他也越来越重要。从两岁半开始，他在和朋友的交流过程中就会开始改变原来对别的孩子不理睬的态度，慢慢增加在其他小朋友身上花的时间。虽然他的目的只是担心别人抢走自己的玩具或者想把别人的玩具据为己有，但这已是他在人际交往上的巨大进步。

1. 三岁：喜欢和其他孩子相处，合作意识的启蒙期 36

- 平等地互动游戏
- 权威人物可以对他产生影响
- 不再凡事以自我为中心
- 有喜恶选择
- 交流互动增强
- 喜欢和大人一起
- 和谁活动比活动本身更重要
- 学会使用技巧达到目的
- 团体意识和合作意识的启蒙期

2. 三岁半：孩子对同伴感兴趣，
 父母注意引导他避免受排斥 42
- ◎ 开始对活动有所规划，喜欢玩即兴游戏和想象游戏
 - ◎ 注重朋友，家长和老师要注意出面巧妙避免孩子受排斥
3. 和兄弟姊妹的关系：化解冲突全靠父母 45

第三章 让孩子不再和你对着干—— 与三岁孩子相处的技巧

教育三岁的孩子并没有什么捷径，你只要跟其他家长一样，表现出你足够的细心、耐性，并且掌握一般常识，就可以跟孩子和平相处。可是，这一切会在孩子三岁半的时候变得大不相同。但你必须要记住一点，孩子的一些反常表现，也许恰恰是在告诉你他需要帮助。

1. 了解与接纳他的两大技巧 48
- ◎ 雇个保姆来缓和你和孩子的关系
 - ◎ 保证你有大量时间陪孩子，尤其在他耍脾气的时候
2. 让生活轻松快乐的十三个技巧 50
- ◎ 如果他不喜欢，尽量少带他上街或者去别人家
 - ◎ 制订一个严密的计划
 - ◎ 学会让电视机帮你的忙
 - ◎ 让孩子独立吃饭
 - ◎ 试着转移他的注意力