



「英」理查德·C·伍尔夫森 著

解密

幼儿行为

(1~8岁)

WHY DO KIDS DO THAT

● 规范引导儿童的行为举止，培养孩子的自我控制能力
● 积极回应孩子的情感需求，建立亲密持久的亲子关系
● 灵活处理孩子的社交问题，使他轻松融入幼儿园生活

广东旅游出版社

轻松育儿 I
Why do kids do that
解密幼儿行为
(1 ~ 8岁)

[英] 理查德·C. 伍尔夫森 著
林丽萍 译



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

解密幼儿行为 / [英] 伍尔夫森著; 林丽萍译. —广州: 广东旅游出版社, 2006. 4

书名原文: WHY DO KIDS DO THAT

(轻松育儿 I ②)

ISBN 7-80653-625-6

I. 解... II. ①伍... ②林... III. 婴幼儿—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第029503号

First published in 2004
under the title Why Do Kids Do That?
by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

Copyright © 2004 Octopus Publishing Group Ltd.
All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong
&
Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2006 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou
译文由广州公元传播有限公司提供

版权合同登记号: 图字19-2006-049号
所有权利保留

责任编辑 梁 坚
特约编辑 张 辉
装帧设计 温冠南
责任技编 谢昌华

广东旅游出版社出版发行
(广州市中山一路30号之一)
广州伟龙印刷制版有限公司印刷

广东旅游出版社图书网
www.tourpress.cn

760 × 1020毫米 16开 24印张
2006年7月第1版第1次印刷
ISBN 7-80653-625-6 / TS·66
定价: 79.60元 (全2册)

咨询电话: 020-33199099

目录 contents

前言：教育方式决定孩子的未来·····	5
1. 塑造孩子良好的个性 ·····	8
个性的差异·····	10
天性还是教养·····	12
“我能”的孩子 ·····	14
日常事务·····	16
让孩子自己作决定·····	18
2. 养育方式 ·····	20
家庭·····	22
父母的影响·····	24
外界的影响·····	26
养育方式的选择·····	28
积极的养育方式·····	30
开放的思想·····	32
灵活变通·····	34
关心的理由·····	36
维持亲密的关系·····	38
3. 情感生活 ·····	40
孩子的情感需求·····	42
情感与行为·····	44
身体语言·····	46
生来为了学习·····	48
策略：如何帮助孩子集中注意力·····	52
策略：鼓励倾听·····	54
塑造孩子的乐观精神·····	56
策略：如何应对“爱炫耀”的小孩子·····	58
策略：如何应付喜欢发号施令的小孩子·····	60
附录：孩子的情感问题·····	62



4. 奖赏与管教	66	策略：应对孩子的坏脾气.....	130
规则的类型.....	68	策略：应对愤怒.....	132
规则并非全属被动.....	70	恐惧与恐惧症.....	134
对行为负责.....	72	策略：发觉孩子恐惧的迹象.....	136
自我控制.....	74	策略：克服恐惧.....	138
持久的不正当行为.....	76	对失败的恐惧.....	140
策略：奖励与惩罚.....	78	策略：如何安慰动不动就	
策略：表现好就给一颗星星.....	80	哭哭啼啼的孩子.....	142
策略：时间到了.....	82	策略：如何放弃安慰物.....	144
5. 生活自理能力训练	84	8. 孩子害羞、爱淘气，怎么办.....	146
就寝时间.....	86	腼腆的孩子.....	148
策略：从婴儿床到“大”床.....	88	策略：克服害羞的心理.....	150
策略：回到床上去.....	90	策略：如何对付小孩子的	
健康的饮食.....	92	横行霸道.....	152
策略：避免孩子挑食.....	94	淘气的孩子.....	154
策略：改善餐桌礼仪.....	96	策略：正视孩子的不诚实	
训练使用便盆.....	98	行为.....	156
策略：夜里的辅助训练.....	100	策略：制止不友好的行为.....	159
策略：预防尿床.....	102	附录：孩子成长问题手册.....	162
6. 激发孩子的学习潜能	104	9. 社交能力训练	166
儿童护理.....	106	社交意识与社交性游戏.....	168
策略：逐渐习惯幼儿园.....	108	受人欢迎.....	170
策略：应对幼儿园里面的		身体语言的社交重要性.....	173
问题.....	110	友谊.....	176
入学时机成熟.....	113	策略：不要让孩子搬弄是非.....	178
策略：为入学做准备.....	115	策略：结交朋友.....	180
策略：家庭作业.....	118	心地善良.....	182
享受课外兴趣.....	120	策略：制止挑衅的行为.....	184
策略：消除无聊.....	122	策略：鼓励孩子彬彬有礼.....	186
策略：应对胆大与谨慎的		附录：孩子的道德与社会	
孩子.....	124	问题.....	188
7. 克服消极情绪	126		
淘气的两岁期.....	128		



INTRODUCTION

前言：教育方式决定孩子的未来

每个父母都希望自己的孩子是最优秀的。希望他聪明健康、性格开朗、学习优异，希望孩子与人相处和睦、大人小孩都喜欢他。然而，孩子的成长与成才并不是偶然形成的，各种各样的影响因素结合起来，共同决定孩子的人生之路。这些因素包括孩子的个性、智力、情商，以及父母在家教育他的方法。正是上述因素的共同作用决定了孩子的成长与未来。

本书将帮助为人父母的你懂得如何养育孩子，使他变成你心目中的优秀人才。确切地说，本书是孩子言行举止在理论和实践上的参考书，是孩子情商教育的实用指南。它能够让你更好地理解成长中的孩子的行为动机，训练孩子的情商，培养孩子自信乐观的心态；让孩子克服腼腆的心理，爱交朋友，学会宽容，受他人欢迎；





一个快乐、自信的孩子会充分享受生活的乐趣，克服生活的困难。

帮助孩子学会集中注意力，更好地进行学习，充分开发学习的潜能。同时，本书还让你的孩子懂得如何保持稳定的情绪，勇于面对挑战。

毫无疑问，养育孩子会占用你大量的时间。往往你刚解决掉一个问题，又出现一个问题，一场风波刚刚结束，另一场风波又起。显然，试图有效控制孩子的行为会带给你巨大压力，经常让你感到筋疲力竭。本书对孩子在实际问题中遇到的实际问题，采取的都是积极的手段，比如：当孩子闯了祸，它鼓励你去寻找实用的解决之道，而不是一味地责备孩子；建议你使用技巧避免孩子出现

对抗性的行为，而不是等麻烦产生了才想着如何去处理；建议你怎样与孩子建立牢固、温馨的关系，而不是仅仅考虑怎样去修补裂痕；提示你如何同成长中的孩子制订家里的规章制度，如何公平合理地应用奖励和惩罚的手段，奖励他的同时而不宠坏他，教他学会如何自我控制。这种积极的养育手段将鼓舞你作为父母的自信心，增进你对自己所采用的有效方法的信念。

本书还讨论了其他一系列内容丰富的主题，内容包括培养孩子良好的饮食习惯，健康的菜谱，如何达到没有压力的就寝制度，让孩子一直有事情可做，在玩

要中学到知识、提升智力，并鼓励孩子与小伙伴们建立和睦的友谊。关于孩童时期的恐惧，以及初学步小孩的脾气等也在本书的讨论范围中。此外，它还向你建议如何培养孩子的乐观精神，如何帮助他去结交朋友等。总之，全书充满了实用性的建议，重要的贴示和信息一览表可供父母作快速、简便的参考。

作为父母，你必须现实一点，不要对自己或自己的孩子存有不切合实际的期望。当然，你对自己的孩子会有很高的期待，但是要记住：虽然孩子的行为有一大堆问题，但那是正常的，所有的孩子都一样。比如，初学步的小孩会经常发脾气，小孩在这个年龄突然勃然大怒、大发雷霆是很典型的，并且很难对付。不过事实上，这些情绪的爆发属于正常现象，既不是你的错，也不是孩子的错，只是环境的综合作用。你不必自我谴责，最好是寻找积极有效的解决办法。

本书还有助于你理解自己孩子的情感、社交和行为的需要，使你能够在他的任何一个成长阶段都去全力支持他，并且不至于产生不切实际的期望。它建议你定下切实可行的目标，不管遇到什么压力，都能够用平衡的观点看待孩子的养育问题。

你可以选择自己喜欢的方式阅读本书，既可以从头至尾一页页读下去，也可以翻到跟你孩子当前有关的特定章节，或者根据孩子的发育阶段，把它当作一本参考书来使用。不管你怎样应用这本书，你和你的孩子都将从中受益，因为你将能够对孩子的需要有更深的理解，也更清楚你该如何在他的成长中给予最好的鼓励和帮助。

对正在学习如何应付一个广阔世界的孩子来说，父母无微不至的关怀与支持给了他一个美妙的开始。





1

BUILD A

塑造孩子

NICER

良好的个性

PERSONALITY

个性的差异

Individual Difference

你只需看一眼一群正在一起玩耍的孩子，就能够发现他们个个都不一样，从能力、技巧和长相上都相差甚远。每个人都有自己的玩法，因为每个孩子都是独一无二的；但是，他之所以会这样并不是偶然的，他的基因——从胎儿时由父母遗传下来的身体素质和个人品质蓝图——起了重大的作用。



胎儿

当雄性精子与雌性卵细胞结合而形成受精卵，就是胎儿形成的那一刻，从这时起两个过程开始起作用了：

1. 生物化学的作用使雌性卵细胞只能在一个时刻受精于一个雄性精子，而排除其他所有的精子。
2. 雄性精子与雌性卵细胞同时释放出遗传物质，混合、结合成一个新的细胞。这个新的细胞被称为“受精卵”，虽不足针头的1/20大小，却包含了所有进一步发育成长的蓝图。

受精之后，这个单一的细胞开始它的旅程直至到达子宫，在那里它将呆到胎儿出生。不过，当它移动的时候，受精卵分裂成两个细胞，每个细胞又分裂成两个细胞，一直分裂下去，直到胎儿出生时，已经是由差不多一百万亿个细胞组成。这个细胞的再生过程叫作“有丝分裂过程”，在整个生命当中延续不断——每一个新的细胞都含有原始受精卵所包含的基因信息。

基因和染色体

每个人体细胞都有23对染色体，它们携带着人体成长所需的蓝图（密码），其中一对染色体是决定性别的，剩下的染色体决定其他的特征。在雄性细胞里，其中一个性染色体是X，另一个是Y，而在雌性细胞里，两个性染色体都是X。精子细胞里的性细胞，可能是X，也可能是Y，但雌性卵细胞的染色体总是一个X。

专家留言板

1 避免混淆身体因素和心理因素。虽然有确切的证据表明大部分身体特征是通过遗传继承来的，在个性上却没有很明确的证据。

2 承认潜在的和存在着的差异。举例来说，你的孩子可能长到一定的高度，但并不等于他只能长到那么高——这个要靠外在条件的支持，如充足的食物、良好的卫生保健、均衡的营养。

3 对共同拥有的品质要感到骄傲。看到孩子跟你有身体上的相似处，你可能会感到非常高兴，也可能感到失望。无论怎样，千万要把消极的情绪抛开！

4 做好接受个性的准备。你的孩子表现出来的部分性格特征，可能既不像你也不像你的配偶——那是因为基因会组合成一些全新的特性。

5 慎重考虑遗传上的意见。如果，家族里有一种特别的与遗传有关的疾病，你可能要向医生做遗传上的咨询，以便更好地决定适合家庭的计划。



所以，在受精时，如果精子细胞携带X染色体，那么就是女孩（XX），如果精子细胞携带Y染色体，那么就是男孩（XY）。每一个细胞里的每一个染色体，都含有数以千计的更小物质，称为“基因”。基因载有人体发展的指令信息，它们决定了孩子的身高、眼珠的颜色、肤色、头发，以及血型。

显性还是隐性

基因相互作用形成互补基因。有一些基因是显性基因——它们的信息总是占主导地位，有一些基因是隐性基因——它们的信息和显性基因相比，不那么有表现力，并且只有在—对基因都呈隐性时，才会被人体所辨识，表现出它的特征。举例来说：棕色眼睛的基因是显性的，而蓝色眼睛的基因是隐性的；受精时，如果一对基因是两个“棕色”基因，或者一个



身体特征（如眼珠的颜色），是由父母的基因结合决定的。

一个是“棕色”，一个是“蓝色”，那么生出来的婴儿就会拥有棕色眼睛（因为“棕色”基因总是压倒“蓝色”基因，表现出棕色）。如果基因对是两个“蓝色”基因，那么婴儿就会拥有蓝色眼睛（因为没有显性的“棕色”基因存在）。

天性 还是教养

Nature or Nurture?

当你看着自己一天天长大的孩子，你可能忍不住要发问：孩子是如何变成现在这样一个与众不同的个体，拥有自己特殊的个性、技巧和天赋的混合体呢？当然，你对孩子长成现在这个样子会感到骄傲，不过，你对孩子个性的养成感到好奇也是非常自然的。你可能会问自己：“孩子之所以长成这样，是我们把他养成这样的呢，还是不管他的父母是谁，他都会长成这个样子？”这个很基本的问题也正是心理学家争论的焦点：是先天秉性亦或后天教养？

互相作用

婴儿甚至在出生以前，在母体中的经历也会对他产生影响。例如，科学家指出，当母亲怀孕时因为压力感到焦躁不安，荷尔蒙会自动地释放出来，进入血液当中，这些荷尔蒙通过胎盘，就会影响到胎儿。这也是为什么当孕妇的心跳加快的时候，胎儿的心跳也会加快的原因。孕妇的情绪状态直接影响到胎儿。

孩子出生时就带有某些已经形成了的特征，你只需想想他刚刚出生时的情景就明白了，或许他表现出沉默、没精打采的样子，或许是活跃、精力充沛的样子；他吃东西可能很慢，也可能狼吞虎咽。每个婴儿在最初几个小时的表现都不一样，而这一点跟环境是没有任何关系的。有证据表明，某些心理特性的确是来自遗传而不是环境的影响。

不过，孩子接受的教育会对他的行为产生重要的影响，这是显而易见的常识问题。例如，有两个孩子下了很大的决心要成功，其中一个可能得到支持、鼓励，能够积极使用自己的优势——比如说，去获得高等教育；另一个

还在母亲腹中的胎儿甚至也会受到母亲的情绪影响。



专家留言板

- 1 **对孩子的行为期望要高。**孩子做出来的事不可能总是如你所愿，但是，你要较高的期望，为孩子定下一个标准，这一点很重要。
- 2 **不要躲在“天性”背后。**如果你对孩子的一些举止无法理解、不知所措，千万不能告诉自己你什么都做不了，无能为力。
- 3 **期待循序渐进的转变。**不论孩子的行为是遗传的结果还是后天互相作用的产物，转变总是需要时间的，期待他一小步一小步慢慢地向前是比较理智的。
- 4 **采取积极的方法。**孩子的每一个个性特点——即便是那些被证明是充满挑战性的——如果你能够恰当地加以引导、鼓励，也可以积极地利用起来。
- 5 **重视孩子。**如果孩子感觉到你对他的重视，不仅仅因为他的成绩，而是因为他就是他，是你的孩子，那么，你对他成长的影响将会产生更大的效果。

孩子的个性
在他出生那一刻
起就开始显露。



可能是消极地运用自己的特点——比如，每一次都是按照自己的意愿行事，不管谁劝都无济于事。

从日常生活的经验当中，你也可以知道，你对孩子的引导会改变孩子的行为，你对孩子进行的帮助、鼓励和教育影响了孩子最终会成为什么样的人。因此，“天性”与“教养”之间的互相作用决定了孩子的行为——仅仅只有某一方面都不足以说明问题。

父母与孩子

“天性”和“教养”之间的互相作用可能会非常复杂。因为，你抚养孩子的结果是你自己也发生了变化，你跟成为父母之前的你已经不一样了——在养育孩子的过程中，你学会了将自己的个性跟孩子的个性相互调和，这使你变得不同了。举个例子：如果你的孩子是急躁型的，那么你引导他的时候，就会采取温柔、细致的步骤。同样地，你的孩子也会改变他自己去跟你的个性相协调。例如：如果你是情绪不稳、容易激动的人，那么你的孩子问你事情的时候，就会表现得小心翼翼。换句话说，孩子的发展是在其内在个性与外围环境形成的持续不断的互相作用的循环里进行的，它们互相作用，同时改变对方，孩子就在这个过程中不断成长。



每一位父母都希望培养出具有“我能”精神的孩子。他能用最大的热情去接受新的挑战，他相信自己有能力做到，他始终面带微笑、充分享受生活、从容应对一般的日常难题。研究证明：一个5岁的孩子如果具有“我能”精神，那么，这种精神将一直保持到他的成年时期。

重点策略

当你看着自己“敢想敢做”的孩子如何对付新的困难和问题时，感觉将是非常棒的。刚开始，他可能会皱一下眉头，但很快，他就找到了一个解决办法，即使那个办法失败了，他也会从头再来，直到问题解决。

如何帮助孩子发扬这种乐观的精神，以下是一些重点策略：

· 专注于孩子的成功。

你可以将孩子的注意力引向他的成绩，当然，你也应该让他知道他的失败，但不必过于详细地叙述他的失败，多花一些时间称赞

你的鼓励和实实在在的帮忙能够让孩子享受到创造的成功。



我能的“语言”

在孩子未能达到一个目标的时候，你对孩子如何讲话将影响到他的“我能”态度。消极的评语（“我对你感到失望”）会增加他的挫败感，最好要避免；中性的评语（“我们都有运气差的时候，相信我，你会挺过去的”）为孩子的失败找借口，使打击变得轻一些，但是，它可能会让孩子觉得更加不好受。而积极的评语（“我知道你很难过，但我为你感到骄傲，因为你已经尽了力”）承认孩子的失败，却对孩子最有帮助，因为它同时对孩子进行了鼓励，并且为他下一次的努力指明了前进的方向。

当孩子学会一项新的技巧和技术，比如，在没有平衡物的稳定下也能骑脚踏车，你要告诉孩子你为他感到骄傲。

他的成功要明智得多。

· 帮助孩子吸取经验教训。

在许多情况下，孩子第一次尝试失败，只是因为他的方法不对头。只要你能够帮助孩子吸取经验教训，然后引导他寻找其他的办法，他就会获得成功。

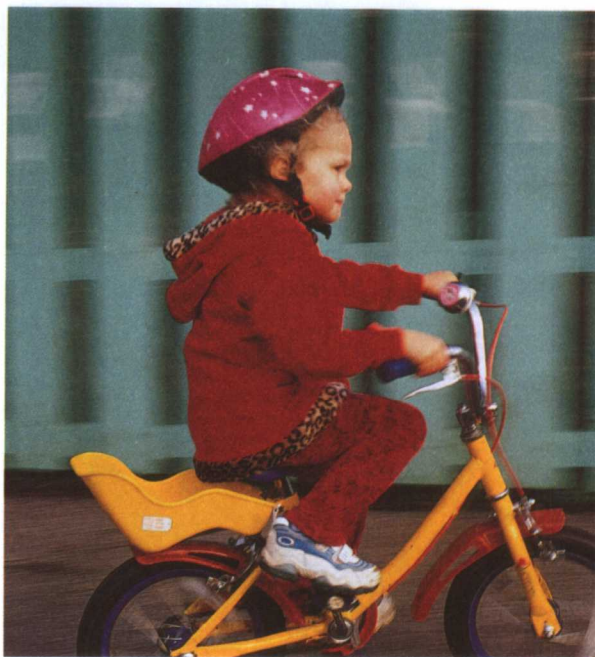
· 强调孩子的长处。

“敢想敢做”的孩子对生活充满热情，喜欢迎接挑战，原因在于他坚信自己具有成功必备的条件。所以，你要多强调孩子的长处，少提及他的缺点。

现实一点

千万要记住：不管你的孩子具有多么强的“我能”精神，他在每一个年龄段取得的成绩都是有限的，你有责任帮助他下定决心做某事。同时，你要确保他别定一个注定达不到的目标。比如说：让两岁大的小孩去系自己的鞋带，这是没可能也没有意义的事——他的双手根本就不具备完成系鞋带所需的技巧和协调能力。

当孩子打算尝试一个显然超出他能力范围的难题，你应该温和地劝阻他，告诉他这个问题对比他大的孩子来说都很困难，然后，你再找一个他克服得了的难题让他试试。你会发现只要孩子觉得他已经成功做完某事，他就会变得很快乐。



专家留言板

- 1 支持孩子的努力。**如果一项活动使孩子情绪受挫，那么他就很难继续下去。你要做好准备随时给予支持，说一些鼓励的话语，可能会产生相当好的效果。
- 2 分解挑战。**如果问题很小，就比较容易解决。你可以教孩子将任何挑战分成一系列的小步骤，每个步骤可以单独完成。
- 3 策划成功。**确保孩子不时获得成功是有益的，特别是当他经历了一连串的失败之后，你可以给他定一个他的能力范围之内任务，让他去完成。
- 4 做一个“我能”的父母。**孩子也要看到你的成绩。你可以跟孩子解释，每一次你面临问题的挑战时，你是如何应付并寻找解决方法的。
- 5 给孩子提供一些主意。**当孩子觉得自己要失败的时候，如果可能，你应该提供一些办法，有时你的一个主意可能激发孩子一连串的想法。

日常事务 Routine

作为一个成年人，你可能会觉得每天按部就班的生活令人厌烦——也许你更喜欢有些变化。孩子也一样，但是，有规律的日常生活也会使孩子受益匪浅。

大一点的孩子要在一定程度上负责计划自己一天里的活动，如，自己整理书包。

以下是有规律的日常生活对孩子的发展所能产生的良好作用：

· **做好提前计划。**孩子会很愿意知道自己的日常生活安排，如每天早上去幼儿园，放学回家后可以看电视、吃点心等。这样，孩子就能够为自己的事情提前做计划，围绕自己的日常生活安排自己的活动，充分利用每一天。

· **保持一致性。**孩子在一个稳定的环境里才能茁壮成长。当然，他可能会喜欢变化、期待兴奋，但是，一种有规律的日常生活能够满足他内心对稳定性的心理需求。有规律的日常生活能够为孩子每天的正常活动打下安全可靠的基础。

· **获得控制。**如果孩子在日常生活中能够有些选择——例如，他可以选择什么时候玩玩具，什么时候看漫画书——这些可以事先安排的事情让他在一定程度上能够操控自己的生活。这一点非常重要，能够极大地增强孩子的自信。

如果要出去玩，提前通知孩子，让她做好出去的准备。

突如其来的变化

孩子一旦习惯了日常生活的程序，如果遇到突然、意外的变化，他可能会变得坐立不安——比如：取消课外活动，或者天气变坏。在这类情况下，你应该使他平静下来，表明你知道他失望的心情，并且安慰他。然后，你跟他一起选择一种其他的活动来代替被取消的活动，同时还要确保他充满热情地投入其中。学习如何应对预料不到的变化是孩子成长中的一部分，孩子通过经验，会变得越来越有自信。他将学会怎样去处理有规律的生活当中出现的这些小插曲。

