



THREE YEARS OLD

用科学有效的方法养育你的三岁宝宝

台湾教育学博士、著名教育学专家王擎天 合著
台湾医学博士、著名幼儿保健专家李 浩
北京大学教育学博士、教育专家刘 畅 审订
北京大学人才研究中心研究室 推荐



新手父母-4

XIN SHOU FU MU



你的 三岁孩子

充满好奇而又矜持的年龄



中国纺织出版社



THREE YEARS OLD

三岁宝宝的成长与养育指南

作者：[美] 简·尼尔森 (Jane Nelsen)
译者：[中] 李洪波 (Li Hongbo)
出版：[中] 机械工业出版社 (China Machine Press)
ISBN：978-7-111-11111-1



你的三岁孩子

三岁宝宝的成长与养育指南

简·尼尔森 著 李洪波 译

THREE YEARS OLD



新手父母-4

XIN SHOU FU MU



你的 三岁孩子

充满好奇而又矜持的年龄

台湾教育学博士、著名教育学专家王擎天 合著
台湾医学博士、著名幼儿保健专家李 浩
北京大学教育学博士、教育专家刘 畅 审订
北京大学人才研究中心研究室 推荐

内容提要

自由、叛逆、独立、依赖……这个时期的宝宝就像一个矛盾体,无论是个体的成长,还是与周围人的交流,都进入一个全新的时期。因此本书对三岁宝宝的生活习惯和心理健康的指导都占了相当多的篇幅。这也是宝宝向儿童角色转变的重要时期,因此本册书开始有详细的关于幼儿园生活的介绍。

© 中国纺织出版社

本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:01-2006-5193

图书在版编目(CIP)数据

你的三岁孩子:充满好奇而又矜持的年龄/王擎天,李浩著. —北京:中国纺织出版社, 2006.9

(新手父母-4)

ISBN 7-5064-3821-6

I. 你... II. ①王... ②李... III. ①婴幼儿-哺育
②婴幼儿-早期教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 034480 号

策划编辑:曲小月

特约编辑:王 慧

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年9月第1版第1次印刷

开本:640×960 1/16 印张:15.375

字数:250千字 印数:1—10000 定价:22.00元

ISBN 7-5064-3821-6/TS·2159

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

出版缘起

家庭,是一个成员集合的概念,是由与社会生活有紧密联系的人组成的集体。若用人性化的语言来为家庭定义,就可说是若干特定个体遮风避雨的港湾。这些若干个体之间本是平等的,各尽所能,各负其责,但是若是有一个娇嫩弱小的新生命呱呱落地,那么一切便显出不同了。

面对娇嫩的婴儿,全部的家庭成员都会进入紧张的备战状态,为他的一生铺就平坦的大道。当然,孩子的一生不可能永远有家人的陪伴,若干年之后,他便要一个人生活。作为父母,家庭中的主要成员或主导者,如何让孩子在以后的生命过程中独立支撑自己,做身心健康的社会个体,这是个值得深思的问题。

父母都是爱孩子的,这点毋庸置疑,其中的关键在于在爱的情感下,如何选用正确的教养方式。爱得适当,家庭便是孩子成长的原动力,父母便是孩子汲取养分的源泉;爱得不适当,家庭便是束缚孩子的镣铐,父母便是温室中的揠苗助长者,或者因恨铁不成钢而将铁付之一炬的人。上述观点绝无危言耸听之嫌,在生命的最初10年里,如何为孩子营造一个健康的成长环境,这不是一件简单的事情,而是一个艰难又充满挑战的学习过程,当然,也是一个温馨又充满爱意的过程。

身为父母,如何才能爱得适当,如何给自己生命中最有成就的创造——自己的孩子,提供一个自由、健康的成长平台,为今后的航程鼓足风帆,就要借助科学合理的教养方法,把教养的过程看作是完善自己的契机,和孩子一同成长。

本套《新手父母》丛书囊括了从0~4岁孩子发展的全景,从饮食调理、疾病预防、学识教育、游戏培养、成长环境等诸多方面,为新手父母们展开了一个丰富生动的教养课程。尽管此书事无巨细,从微观的养育细节到宏观的教养方针都作了介绍,但是并不是所谓的教子百科或者

育儿圣经,而是提供了一些切实有效的教养建议。正如世界上没有叶纹相同的两片树叶,同样,世界上每个家庭的孩子也都是各有特色的人间精灵,所以父母们可以仅以此书为范本,再用各自的爱心浇灌,让每个不同的人间精灵可以自由快意地尽情舞动!

此套书共5册,从0~4岁,每一个年龄段的特点从各个方面予以详细地介绍。对于婴儿来说,父母主要的任务就是养育。初生的娇嫩身体如何健康地成长是这个时期的首要问题,从易发疾病到衣着的质地,从喂养的注意事项到如何帮助宝宝锻炼身体机能,本书都为初为父母的年轻爸爸妈妈们作了一一的介绍。从婴儿向幼儿的过渡时期,一直到4岁,都是儿童时期,但其间的跨度是非常大的,无论是成长的特点、养育的方式、教育的原则,还是与父母的沟通方式,都有着诸多的不同之处。所以新手父母们自然要随着孩子年龄的不断增长而采取不同的方法和态度。

每个宝宝都是独特的,所以每个父母的育儿方法并不局限于某一种。针对目前多数儿童所表现出独立性比较差、意志力薄弱等现象,本文着重论述了在家庭和幼儿园中父母和教师应该如何培养幼儿的独立性,以及家园共育、保持教育的一致性,培养幼儿自理能力,独立思考问题、解决问题的能力,自我服务的能力等独立能力。在培养的过程中,应积极鼓励孩子的每一点进步,帮助他们树立自信,使他们具有较强的社会适应能力 and 心理承受能力,去勇敢地面对问题、解决问题。

幼儿一般从2岁开始,大部分时间都在幼儿园和学校中度过,因此,这个时期的教养重担就不能单单由父母来承担。在《幼儿园教育指导纲要》中明确指出:“要尊重和满足他们不断增长的独立要求,避免过度保护和包办代替,鼓励并指导幼儿自立、自理的尝试。”因此,幼儿园教师及其他照护者要深入贯彻《幼儿园教育指导纲要》精神,培养幼儿的独立性,促进幼儿的健康发展。世界著名的幼儿教育家蒙台梭利也十分重视对幼儿独立性的培养,她认为,儿童自身有巨大的发展潜力,应尊重幼儿的自主性、独立性,放手让他们在活动中发展。

儿童心理学研究表明:幼儿期心理活动的主动性明显增加,喜欢自己去尝试和体验。家长和教师们可以因势利导,把握孩子这个时期的心

理特点,在保证孩子安全的前提下,放手让孩子去做力所能及的事情。鼓励他们通过多方面的努力解决问题,不轻易放弃克服困难的尝试,放飞每个孩子心中独特又绮丽的梦想。

要使人类能够生生不息地世代繁衍,并在世代繁衍的过程中优化自身的素质,我们就要在爱的基础上去了解孩子的生理规律、心理状况,然后爱得更智慧更冒险,在关注与放飞之间,让孩子拥有一个自由生长的空间。虽然每一个孩子都有各自的家庭归属,但是每一个孩子都属于未来,属于社会,他们才是未知世界的开创者。

孔子说:“智者不惑,仁者不忧,勇者不惧。”当孩子渴望着认识世界,征服世界,自主意识不断增强时,父母要做的就是为他们充分舒展自己的翅膀提供最广阔的空间。智,除了遗传之外,还要靠父母及教育者的灌输和培养;仁,要靠生长环境的熏陶和影响;勇,就要给孩子独立面对困难、克服困难的机会。只有这样才能让你的孩子成为一个真正的智仁之风的勇者!

此套书本着“尊重孩子、父母投入、多元学习”的育儿风格,为我们开启了前所未有的新视野,这股来自欧洲大陆的育儿新思潮,为现代幼儿教育注入了新的血液,增添了更多的活力因素。同时希望每一位新手父母能够在养育自己宝宝的过程中,根据本书所提供的角度和框架,将孩子的成长历程通过一定的方式记录下来,让孩子在成人之后的回顾中能收获成长的喜悦,收获来自父母的深似浩瀚之海的爱……同时也为我们传播幼儿教育的经验,为更多的新手父母树起养育孩子的榜样,让爱得以更深更广的延续。

快拿起爱的接力棒吧,从此套书开始,把爱传给身边正做父母的人,将要成为父母的人,更重要的是,传给每一个在凡间舞动的精灵——那些降临人间、亟待成长的孩子们。

编者

2006年7月

如何阅读

《新手父母——你的三岁孩子》

成长中的3岁宝宝对周围充满了好奇,因此,书中着重指导父母如何引导孩子面对在他们面前展开的多彩世界。

3岁的孩子基本都已经进入幼儿园,并要适应除了家庭之外的集体生活,所以,为孩子选择一个合适的幼儿园,对孩子适应集体生活以及打好今后的学习基础很重要,本书就此问题进行了着重的阐述,从如何选择幼儿园到孩子入园后的注意事项,一一作了介绍。

3岁的孩子已经有相对成熟的自立意识,因此要注意给孩子提供足够自由的空间,但并不是撒手不管。孩子的健康营养和成长环境需要家人给予更多的关注。书中在3岁孩子的饮食营养及个人空间的安排方面提出了一些有效的建议。

同样需要强调的是,不论书中提供了多少中肯的育儿建议,一定要以符合自己文化背景、家庭状况、生活条件和孩子个性差异来进行具体的养育。除了文化、社会和城乡差异之外,还要依各个家庭的特殊状况,以及孩子本身的个性及成长差异而有所改变,因此在教导孩子时,父母必须考虑孩子的各项具体情况,因为您的孩子永远都是唯一、独特的。

Contents

目录

第一章 三岁宝宝的一般特征

3岁孩子已经完成了人生当中的第一个成长期,自立而又叛逆,独立也不乏依赖,只有了解3岁宝宝的特征,才能养育出一个身心健康的孩子。这是一个很重要的年龄层。

三岁宝宝成长面面观	2
三岁宝宝的发育特点	3
走向自立的第一步	5
走出家庭的“小圈子”	6

第二章 三岁宝宝的健康与营养

要想让孩子顺利、健康地成长发育,摄取足量的营养是必不可少的。所谓“摄取足量的营养”,指的并非是“大量进食”,而是“食物足量、营养均衡”。

三岁宝宝的生理变化	14
让宝宝吃得好	18
牙齿生长和口腔健康	28
三岁宝宝的疾病防治	33
和宝宝一起做运动	50



目录

Contents

第三章 成长中的三岁宝宝

3岁也是孩子开始从父母的护翼下放眼周围世界的开端。他们迈出了进入社会生活的第一步。为了让孩子们顺利地交到朋友、向未知的世界探险,大人们有必要加以配合,该放手时就放手。

三岁宝宝变化知多少	60
正常发育中的三岁宝宝	62
满足宝宝对成长的渴望	67
日渐丰富的情感世界	70
三岁宝宝表达能力的发展	72
三岁宝宝有形的表现活动	77
如何预防意外伤害	79

第四章 三岁宝宝的成长必修课

一个人在幼儿期的经验和环境,都会牢牢地刻入脑海。由此也可以说明,3岁以前的经历与环境,会成为日后思想和行为的基础。

成长的基石要打牢	92
如何为宝宝提供最佳的学习条件	96
珍视宝宝对未知的好奇心	100
爱思考的三岁宝宝	104
爱说话的三岁宝宝	107
多样游戏自在玩	114
自立——成长最重要的标志	123



Contents

目录

引导孩子正确处理情绪	128
培养三岁宝宝生活的好习惯	136
帮助宝宝走出成长误区	142
对三岁宝宝的性别教育	154

第五章 为三岁宝宝创造健康的生长环境

孩子们身心发展到一定阶段之后，开始把目光投向周围的人 and 事，热衷于各种游戏。这样一来，原有的生活习惯就被打乱了，一种新的、好动的习惯孕育而生。

要怀着一颗喜悦、积极的心	160
给宝宝必要的安全保障	160
充分肯定孩子的艺术天赋	162
为三岁宝宝布置个性的小天地	175
创造适合宝宝成长的环境	178

第六章 三岁宝宝父母的育儿必修课

父母要意识到，宝宝从家庭走进幼儿园，是人生的一大转折，父母要做好充分的思想准备。在耐心地帮助宝宝排除恐惧感的同时，帮助宝宝战胜不适应感。

照料三岁宝宝的常见问题及指导	194
三岁宝宝与家庭的关系	202
三岁宝宝的文化资源	209
为孩子选择幼儿园的要求	216





第一章

三岁宝宝的一般特征

3岁孩子已经完成了人生当中的第一个成长期。自立而又叛逆，独立也不乏依赖，只有了解3岁宝宝的特征，才能养育出一个身心健康的孩子。这是一个很重要的年龄层。



三岁宝宝成长面面观

“3岁时期”是一个比较模糊的概念。因为,同是3岁宝宝,既有刚刚满三周岁的,也有第二天就要过4岁生日的,从整体上来看,在3岁的前半期与后半期,宝宝在各方面的成长均有显著的差异。另外,在各幼儿园、托儿所的3岁班里,也不乏有已经4岁的孩子。更何况,每个宝宝的家庭环境、地域环境与接受照料的经历也都不同,可以说,每位宝宝各自具有不同的发育个性。所以,切莫拿本书中的普遍规律生搬硬套,以免有碍孩子的成长。本书是从孩子的成长轨迹着手,分析其原因及对策,从而使空洞的育儿理论得以具体化。这也是本书与其他育儿书籍的一大不同之处。

3岁孩子已经完成了人生当中的第一个成长期,可以说一生的基础

基本上已经打好了,这是一个很重要的年龄层。

这个时期的孩子已经能运用全身的运动能力,智力也显著地发展起来了。他们能够牢记学到的东西,通过错误尝试,积累了经验,并能应用所学的知识,逐渐拓宽自己的视



野。

3岁的孩子好奇心更加强烈了,对于所见所闻,他们都会饶有兴趣地不停地问“那是什么”“为什么这样”。“发问”是智力发育的标志之一,智力越发达,“发问”的次数就会越多。有时,随着孩子创造性活动的增加,还会说出让大人们十分吃惊的话来。这也是开始发挥微弱思考能力的时期。他们的想像力、记忆力都相对地提高了。不仅仅是对具体的、经历过的事物,即使是听到的事情或自己说的话等抽象语言,孩子们也能够牢记。

这是教育成果最显著的年龄层。他们充满自信,并随心所欲地调整自身的能力,进行各种各样的尝试。只要一有机会,他们就迅速地行动起来,如果毫无理由地禁止他们的行动,便会引起他们的反抗。在这种时候,只要不发生危险,可以让他们自由行动。

如果给他们提出一些假设的“问题”,例如“饿了怎么办”“热了怎么办”等,他们也会给予正确的回答。

孩子们如果希望某件事能够发生,他们就会自己组织语言,并像真正经历过那件事一样,绘声绘色地描述出来。这个时期被称作“想像之上的谎言期”。

孩子们无论何事都想独立去完成,并积极付诸行动,日渐自立。他们对以前未做的事抱有自信、自傲、自大的心理,欲望逐渐增强。虽然知识丰富了,可是对于事物的了解还浮于表面,有时连孩子自己也无法自我控制。

三岁宝宝的发育特点

著有《小熊扑扑》的名作家 A·米伦曾写过一本诗集,书名叫作《现在的我,六岁了》。书的最后一句话,被翻译成以下两种截然不同的版本:教育学家周乡博先生的翻译是“3岁时的我,终于成了‘我’”;而英文翻译家小田岛雄志先生的译文则是“3岁时,我还不是‘我’”。

同一句话,竟然会出现两种截然相反的译文!对此,幼儿教育家阿部

充满好奇而又

3岁宝宝的年龄



明子女士解释说:不同的原因在于看待“3岁”的角度上的差异。前者是从诗最开头的1岁时的角度来看,后者是从标题中的6岁时的角度来看。基本上,两种译文都是正确的。

幼儿心理学家们有时会把“3岁”看作是一种“完成时”,而有时又把“3岁”视为“一切的出发点”。其实,上述看似矛盾的表现形式恰好显示出了3岁宝宝的特点。

具体地说,与1~2岁时的喜怒无常、情绪不定相比,3岁的宝宝已经取得了“婴儿学校”的“毕业证书”。不过,与四五岁的宝宝相比,3岁宝宝在各方面都还幼稚得多。比如,3岁宝宝越来越自立,倾向于自己处理各种事情;同时,他仍然还有着很强的依赖心。一般人常常认为,自立与依赖是不可相提并论的矛盾体,其实,这是不正确的。3岁宝宝的心态即是基于两者之间,既渴望独立、又想依赖大人。换句话说,从人的一生来看,3岁这一时期便是从“依赖”世界走向“自立”世界的一座桥梁。

另外,矛盾还表现在他们的交友上。3岁宝宝一般都有着比较强烈的交友欲望;然而,当他们置身团体当中时,往往又“自得其乐”,丝毫没有同伴意识。

在上述看似矛盾的混沌心理世界中,有一个非常明确的方向,那就是3岁宝宝会自然而然地、或早或晚地走上自立和社会化这条路,从而一步步成长。

综上所述,3岁的宝宝正处在人生的一个分叉路口,站在跳向更高级世界的跳台上。与2岁的宝宝相比,3岁儿已经能够分辨出两种完全相反的事物,并根据喜好进行选择。因此,从这时起,大人可以适当地对他们加以约束。我们知道,2岁宝宝尚“不知好歹”,对接触到的一切事物都表示抗拒,我行我素、不听摆布;3岁之后,宝宝开始渐渐地可以理解大人的要求,朝着大人人们的期望发展。

正是基于上述原因,格塞尔(美国著名幼儿心理学家)提出了下面的论点:3岁宝宝的心理更接近于4岁宝宝,而不是2岁宝宝。尽管3岁宝宝不具备4岁宝宝那么多丰富的知识及技巧,但他们已经完全超越了2岁宝宝的水准。当然,这种“超越”是有限度的,同时也具有“反复无常”的特点;也就是说,3岁宝宝的心态经常会恢复到其2岁时的状态。

3岁宝宝开始学习思考、判断,并将其付诸于行动。这些自作主张的行为往往会受到大人的指责、干涉。于是,冲突便产生了。就实质上来

看,这种“冲突”是建立在宝宝自我成长、自立心增强的基础之上,具有非常积极的意义。因此,如果大人过分“镇压”,反而会挫伤孩子的积极性,扼杀孩子的自我成长。

不过,这一时期也不要过度溺爱孩子,事事由他。对于事物的善恶、危险与否等,孩子还远远缺乏判断能力,更谈不上什么经验。因此,为了让孩子尽快成长起来,还应该通过言传身教,多方位进行教育。比如说,在日常生活中,适当地回绝他的要求,让他体验一下碰壁的滋味,从而逐渐学会控制自身的欲望。

走向自立的第一步

宝宝在一周岁至两周岁半这段期间时,开始学会一个人站立、行走,做一些简单的身体动作。此外,他们可以不费力地拿一些物品,从而使自己的世界扩展起来,经验也越来越丰富了。与此同时,他们对自己的“自食其力”常是乐在其中,渐渐摆脱了对大人們的依赖。有的时候,如果大人不识趣地给予帮助,他们反而会怒气冲冲,大发脾气。

对于洗脸、穿脱衣服、吃饭等基本的生活技能,3岁宝宝一般都会仿效大人或比自己年龄大的宝宝。也许动作非常笨拙,然而,在他们的心

目中,“自己的事情自己做”的观念已逐渐扎根,并为自己走向自立而沾沾自喜、开心不已。



充满好奇而又

持续的年龄

THREE YEARS OLD