



3岁， 决定孩子一生的 神奇手册



成功养育一个讨人喜欢的快乐孩子！

世
哈

总负责人

当孩子总是哭闹，发脾气的时候，父母怎么办？
当孩子很难与别的小朋友相处的时候，父母怎么办？
从出生开始，父母应该怎样帮助孩子拥有良好的社会能力？

伯顿·L·怀特◎
管波◎

中国人口出版社





3岁， 决定孩子一生的 神奇手册

伯顿·L·怀特◎ 营波◎



图书在版编目 (CIP) 数据

3岁, 决定孩子一生的神奇手册 / (美) 怀特著; 菅波译.
—北京: 中国人口出版社, 2011.10
书名原文: Rasing a Happy, Unsoiled Child
ISBN 978-7-5101-0834-1

I. ①3… II. ①怀… ②菅… 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159185号

版权局著作权合同登记号: 01-2011-4491

Chinese translation Copyright (c) 2011 by Beijing Zhongshanxiangsha Books
Issue Center

Original English language edition Copyright (c) 1994 BY BURTON L. WHITE
ASSOCIATE, INC.

Simplified Chinese characters edition arranged with SIMON & SCHUSTER
INC. through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

3岁, 决定孩子一生的神奇手册

(美) 怀特 著 菅波 译

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司
开 本 710毫米×960毫米 1/16
印 张 12
字 数 100千字
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0834-1
定 价 28.00元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83534662
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054



前言

在花费了9年的时间负责一个耗资巨大的大型哈佛学前研究项目，并且对父母和孩子的家庭生活进行了大量的观察和研究之后，在1974年，我写了《从出生到3岁》。我相信自己可以为父母和孩子提供更多的帮助，对于我来说，这是非常幸运和令人振奋的。

从1975年开始，《从出生到3岁》以11种语言在全世界发行，读者达到了数百万。看到这本书的成功，尤其是很多家庭因为这本书得到孩子教养方面的帮助，我感到非常高兴和满足。

现在，说说这本书吧。通过在各地的讲课和接触参与“父母是孩子的老师”项目的家庭，我了解到父母们是非常希望能找到一本书用来帮助自己，使自己的孩子在3岁的时候成为一个讨人喜欢的孩子。很多父母，尤其是第一次准备做父母的人和正在养育第一个孩子的父母，会从这本书中得到有效的帮助。

与促进孩子社会能力的发展，使孩子成为一个容易相处的人相比，

父母要培养孩子的智力发展是非常容易的，我们觉得这是父母需要了解的最重要的讯息。我通过观察发现，对父母来说，没有什么比拥有一个性格好、社会能力强的孩子更让父母开心的事情了。这本书可以帮助你实现这个愿望。在孩子3岁时，他不会变得爱耍脾气，让你极不开心，也不会到处给你惹麻烦。他会非常开心，也会有很多朋友。最终，让孩子踏上一条坚实的发展之路，成长为一个可靠的、充满爱心的成年人。

花上几个小时看看这本书，哪怕只有一点点的收获，也是值得的。
开始行动吧！



3岁， 决定孩子 一生的神奇手册

目录 CONTENTS

引言	013
这本书的基本信息	015
6岁孩子的8大社会能力	019
6岁孩子的9种杰出非社会能力	020
最好的养育方法是什么	023
 第一章 从出生至5个半月	031
正常的社会能力	032
从自我舒适感到对人感兴趣	032
社会意识的出现	033
从反射行为到有意识行为	034
新生儿具备的三个本领	035
哭是新生儿的生存资本	036
建立哭闹一回应一舒适的规律生活方式	036

孩子与生俱来的无法抗拒的魅力·····	038
后天的养育是孩子性格发展的关键因素·····	040
孩子社会能力发展关键期·····	041
3岁前的孩子最容易受到伤害·····	042
得不到关注的孩子不会被宠坏·····	044
如何养出一个快乐的孩子·····	045
快乐孩子的共性·····	045
如何安抚孩子·····	046
使用安抚奶嘴·····	047
升降机运动·····	048
轻轻摇晃·····	048
坐汽车·····	049
各种声音·····	049
有时你只能任由孩子哭闹·····	050
腹绞痛的影响·····	050
与孩子共享快乐时光·····	051
新发展阶段的开始——故意啼哭的出现·····	052

第二章 5个半月至7个半月····· 053

正常的社会能力的发展：对人的兴趣·····	054
-----------------------	-----

对陌生人的焦虑·····	054
特殊社会能力的发展·····	055
借哭闹引起别人的关注·····	055
以寻求陪伴为目的的故意啼哭·····	056
故意啼哭与用汤匙喂饭·····	056
孩子没事干会怎样·····	057
社交风格的发展·····	060
孩子会表达自己的不满·····	060
可能出现的问题——过度哭闹获得关注·····	061
怎样才能做好·····	062
目标——让孩子动起来·····	062
如何去做——防止孩子被宠坏·····	063
关键——了解孩子的兴趣，创造良好的环境·····	063
解决睡眠问题·····	069
总结·····	070
新阶段开始的标志：孩子可以自己在房间里活动了·····	071

第三章 7个半月至14个月····· 073

正常社会能力的发展·····	074
天性与教养·····	074

对人的兴趣	075
陌生人焦虑	075
分离焦虑	075
同胞竞争	076
特殊社会能力的发展	077
向成年人求助	078
表达积极情绪和消极情绪	078
表现出成就感	079
喜欢假扮或角色扮演游戏	079
社交风格的发展	080
三堂重要的社会课	080
孩子在换尿布时的反抗	089
主要兴趣之间的平衡	090
可能出现的问题	093
如何让孩子不黏妈妈	093
为什么不会对社会能力的发展构成威胁	096
令人不爽的习惯是如何形成的	096
因为小事啼哭	096
坏习惯的养成	099
如何不被孩子控制	099
小结	100
跟孩子解释有时会适得其反	103

如何引导孩子度过社会性发展的第一个困难时期	104
目标	104
保持主要兴趣之间的平衡	104
做好家里的安全防护工作	105
尽量让孩子在家中自由探索	106
教孩子从容应对小困难	106
防止坏习惯的形成	107
让孩子知道不能一味地固执	110
换尿布：教育良机	111
第二个良机：对孩子的提议进行回应	112
设立限制：考虑孩子的理解力	113
主动发起游戏	115
总结——均衡发展三种兴趣	116
自我意识萌发标志孩子进入新阶段	117

第四章 14个月到22~30个月：青春期的预演

正常社会能力的发展	120
从对成人的依恋到关注同龄人	120
球和书的吸引力	121
孩子是否需要和其他孩子一起玩	122

同胞竞争·····	123
特殊社会能力的发展·····	125
社交风格的发展·····	126
从发起游戏到指挥活动·····	126
主要兴趣的平衡·····	127
不满/幸福指数·····	128
孩子更了解家人·····	131
在出现问题的时候·····	131
恃强凌弱·····	133
不良社会性发展带来的三个后果·····	136
被过度纵容的孩子并不快乐·····	137
从22个月开始让孩子拥有良好社会能力·····	137
如果养育一个快乐的孩子·····	140
权利试验·····	141
阻止孩子亲近——对孩子加以控制的好方法·····	142
阻止亲近与计时隔离·····	144
各种兴趣的均衡发展·····	146
拼图游戏的特殊作用·····	146
全职照顾孩子和非全职照顾孩子·····	147
总结——记住你的目标·····	148
孩子的新发展·····	149

第五章 22~30个月至36个月：异常有趣或压力重重的时期 151

正常的社会能力发展 152

对人的兴趣的发展 153

 孩子对人的兴趣的指向 154

与同龄孩子的交往 155

社交风格的发展 158

 试探行为——一个重要指标 158

当情况不顺利时——漫长的拉锯战 161

当发展过程顺利时 162

 幼儿园 162

第六章 特别提醒 167

需要注意的主要危险 168

 对孩子健康的特别关注 168

 早产 168

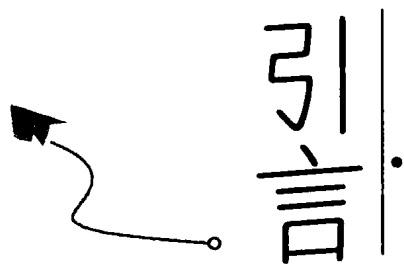
 晚育 170

 慢性疾病 170

 长期的腹绞痛 171

其他常见的障碍	171
内疚感	171
收养	172
父母的性格	173
难以满足孩子的好奇心和运动兴趣的常见情形	175
爷爷奶奶的影响	179
保姆对孩子社会性发展的影响	179
旅行及其造成的影响	181
社会性发展与快乐	181
最后一点——要谨慎	183

第七章 结语	185
--------------	-----



大约2年前，小男孩丹尼斯和他的家人参与了我们的“父母是孩子的老师”项目，因此从丹尼斯一出生我便有机会观察他的成长，直到他26个月。丹尼斯给我留下了特殊的印象。他5个月时看起来就和其他孩子不一样。不管见到谁，他都会报以微笑，他是个让人开心的小伙子。尽管他长得并不是很帅，但是他很讨人喜欢。

可是，到了2岁时，丹尼斯就变得有些招人烦了，他的父母和弟弟饱受他的折磨。一次，我去他家，发现他总是惹爸爸发火，而且看上去他是故意的。

当时，丹尼斯在厨房里四处乱跑，这里捣鼓一下，那里捣鼓一下，他的举动充满了目的性——让爸爸注意到他，惹爸爸发火。比如，他走到饮水机前按动按钮，使水就流出来。当爸爸上前阻止他的时候，他一点也不吃惊，反而很期待爸爸训斥他。显然，他经常这样，也多次受到大人的训斥。毫无疑问，他在培养爸爸的习惯，而不是爸爸在培养他的习惯。

爸爸刚把丹尼斯从饮水机前拉开，丹尼斯就跑到桌子前，而他6个月大的弟弟正好坐在桌子旁边的婴儿座椅里。在爸爸的注视下，丹尼斯不但没有收敛

自己的行为，反而故意用手捅弟弟，惹得爸爸很恼火。那时，我能确定，如果爸爸不训斥他，他反而会觉得爸爸不正常，他会继续用手捅弟弟，直到爸爸训斥他。

接下来，丹尼斯把目标指向了橱柜，他把食物涂抹在橱柜上。爸爸既觉得狼狈又十分恼火，不停地制止和批评丹尼斯，但这对丹尼斯似乎没有任何效果。他只是看看爸爸，稍作停顿，便又开始寻找新的目标，挖空心思地捣乱。他的小脑瓜充满了无数的想法，对于做什么能让爸爸火冒三丈他简直是一清二楚。谁都喜欢既聪明又乖巧的孩子。对于照顾他的父母来说，虽然知道自己的儿子很聪明，但是看到儿子到处闯祸，还是很烦恼。

很多像丹尼斯的孩子，到了3岁，都会变得调皮捣蛋。孩子一般都是20个月以后，变得好动爱闯祸，随着月龄的增加，孩子会越来越无法无天，这让做父母的越来越头疼。等到满2岁时，大部分孩子已经“非常擅长”捣乱了。

5个月时是小可爱，2岁时是捣蛋鬼，孩子为何会变成这样？作为旁观者，我很清楚丹尼斯是如何变成现在这个样子的，当然我也知道应该如何避免让丹尼斯变成捣蛋鬼。

每当看到一些对“问题孩子”的分析时，我总是想起丹尼斯，还有很多与丹尼斯类似的孩子。我承认先天因素对孩子性格的形成会有影响。但是，对于大多数孩子来说，他们的童年，特别是8~24个月时的生活经历，会对他们个性形成产生重大影响，会在他们的头脑里打下烙印。

如果告诉父母，孩子之所以爱捣蛋，完全是先天秉性如此，父母会觉得有些许安慰。我很希望自己也认同这种看法，但是我不能这样。因为除了少数孩子，大部分孩子之所以爱捣乱，都是由于父母在潜移默化中把孩子给宠坏了，换句话说，是父母导致孩子爱捣乱，而不是孩子本身想捣乱。“让人崩溃的2岁”，就是指这些孩子。

如果没有被父母宠坏，孩子在2岁时就不会像丹尼斯那样，除非在极其特殊的情况下，他们大多数时间都会很乖巧。而那些类似丹尼斯的孩子则会四处捣乱，哭闹不停。

❁ 这本书的基本信息

很多作者写了关于育儿的知识，有的是医生，有的是心理学家，有的是社会工作者，有的是父母，有的则是已经当了爷爷奶奶的祖辈们。他们对帮助父母有极大的兴趣，他们都愿意为父母们提供最好的经验。因此他们关注的重点在于如何为父母介绍育儿的实践操作方法。

一系列有趣的问题随之产生了：“作者有什么能力给父母提供育儿方法？”“养几个孩子就能变成育儿专家吗？”也许上面这些疑问还不足以涵盖你的疑问。

如果你从事儿科工作，你就能成为一个育儿专家吗？乍一看，似乎答案是肯定的，因为大多数育儿书都是由儿科医师写的。但是一个儿科医师除了接受医学院的学习外，他的育儿知识主要来源于对孩子的健康检查。事实上，医生一般和小病号的父母交谈15分钟后再给孩子检查，就能从父母嘴里知道当父母的是怎么想的。当然他们也会通过阅读来掌握育儿知识。在医学院，学生们的大部分时间都用在了阅读上。然而有趣的是，直接面对父母并不是医学院学生训练和实习的任务。于是，他们很少去拜访父母，即便他们真的去拜访，也不会注意父母是怎么养孩子的。我有一个不太好的结论，那就是大多数（不是全部）儿科医师没有资格写育儿书。如何让孩子健康？医生知道。如何监测他们的成长？医生也知道。但是如何引导孩子的语言发展？或者当孩子需要发展社交能力时如何找人帮忙？或者在孩子1岁时用什么方法管教他？遗憾的是，医

生们不知道这些。

最近几年来，我越发感到一些育儿建议是多么地不靠谱。我指导的一个小型非盈利组织——父母教育中心，是一个州教育部门，它为70个家庭教育工作者提供在职培训。所涉及的各个项目的负责人都知道所有参与的人不可能完全掌握训练的东西。

为了找到切入点，我设计了一套简单的测试题。我计划在最初几周指导学员做这个测试。我和我的助手将集中几周做这项工作。

下面是这个测试：

1. 孩子第一次四处走动（凭借自己的能力）在_____。

a. 3个月

b. 5个月

c. 7个月

d. 9个月

2. 孩子开口说话的平均年龄是_____。

a. 5个月

b. 8个月

c. 14个月

d. 18个月

3. 孩子听懂大人说话的平均年龄是_____。

a. 5个月

b. 8个月

c. 14个月

d. 18个月