

6个月~6岁

# 3 THE 3-DAY NANNY

## 3天解决

Simple Three-Day Solutions for Sleeping, Eating,  
Potty Training & Behaviour Challenges

孩子的睡眠、吃饭、行为难题

—◇ 来自英国超级育儿师的定制指导 ◇—

[英] 凯瑟琳·梅维斯◎著  
王智瑶◎译



北京科学技术出版社

# 3天解决

## 孩子的睡眠、吃饭、行为难题

[英] 凯瑟琳·梅维斯◎著

王智瑶◎译



北京科学技术出版社

The 3-day Nanny

Copyright © Kathryn Mewes 2012

First published by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing, A Random House Group Company

The Simplified Chinese Language edition © 2016 Beijing Science and Technology Press

著作权合同登记号 图字: 01-2013-2551

图书在版编目 (CIP) 数据

3 天解决孩子的睡眠、吃饭、行为难题 / (英) 凯瑟琳·梅维斯著; 王智瑶译. —北京: 北京科学技术出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5304-7368-9

I. ① 3… II. ① 凯… ② 王… III. ① 婴幼儿—哺育 / T·798 —基本知识 IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 202876 号

### 3 天解决孩子的睡眠、吃饭、行为难题

---

作 者: [英] 凯瑟琳·梅维斯

译 者: 王智瑶

策划编辑: 朱 琳

责任编辑: 赵颖畅

责任印制: 李 茗

封面设计: 异一设计

图文制作: 北京博雅思企划有限公司

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 720 mm × 980 mm 1/16

字 数: 268 千

印 张: 18.5

版 次: 2016 年 6 月第 1 版

印 次: 2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-7368-9/T·798

---

定 价: 39.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

本书献给我的母亲，  
也献给我的导师、指导者以及董事会的所有成员，  
你们的影响成就了今天的我，  
感谢你们，致以我最真诚的爱。

——凯瑟琳

## 致谢

忠心感谢苏珊娜·雅培，能让我有机会完成本书。

真诚感谢吉尔·保罗帮助我编辑本书，使这本书得以问世。

感谢那些所有配合我使用过3日计划的家庭。

你们的加入和建议是本书的基础，是它们促使了本书的诞生。

“凯瑟琳的方法非常实用、直观易学而且很适合孩子的心理状态。她帮助我儿子养成了良好的饮食习惯，我们全家的吃饭时光变得更美好。要是我能早一点知道她就好了！”

——艾米丽·福汉姆

“凯瑟琳太棒了！她不仅用一种温和、友好的方式帮助我家里1岁的小朋友养成了良好的睡眠习惯，还给我们的生活提供了各种各样有趣又简单的建议！”

——安娜·帕森斯格林

“我们每一个人都非常喜欢凯瑟琳在我们家。她和卢西恩坐在一起，制定了全家的周末菜单，并且一起为大家准备了周末的所有食物。她相信孩子自己能够做决定，所以不愿意让孩子觉得他是被强迫着吃下那些食物的。”

——罗西米拉德，专栏作家

“在凯瑟琳来我们家之前，我几乎崩溃了……但是最后3天过去后，我们发现这3天像休假一般轻松！她教会我们作为家长应该懂得等待、理解、倾听并且分辨孩子的声音。结果是：现在我的孩子每天都可以从晚上19:30一觉睡到第二天早上7:15！”

——维罗尼卡·维姆布兰登

“非常感谢凯瑟琳来到我们家——这是迄今为止我们的家庭问题解决得最畅快、轻松的一次体验！”

——艾玛·巴特西

# 前言

过去的20多年里，我一直在帮助并指导家长养育孩子。这些年的经历让我感悟到：世界上最具挑战性的工作就要数为人父母了。

孩子出生时并没有随身携带一本养育说明书。人们总是习惯性地认为，如果一对夫妇做出要孩子的决定，也就已经做好了相应的养育孩子的准备，清楚地知道在孩子降生后该做些什么。但事实上，孩子出生后，我们就会发现他们不仅有着不同的身材和体型，还拥有各自独特的性格。他们对于这个世界一无所知，一切都等待着家长的指引。那么，家长怎样才能做到最好？怎样才能获得最有效的育儿方法呢？如果

育儿过程中遇到难题，家长又该如何处理呢？

一般来说，在怀孕期间和孩子出生后的前几个月里，新手父母都能通过各种途径获得指导，但是在过了这个阶段后，一旦出现什么问题，却往往不知道如何是好，甚至不知道应该向谁求助。



生活中，简单的选择往往是错误的，而正确的选择往往是困难的。

我深信，出现问题时主动向他人寻求帮助和指导，是父母能够采取的一种积极而有效的方法。有责任心的父母总是尽力做到最好，而且往往能够主动向外界征求建议。作为一名“定制育儿师”，我只需上门3天，便能帮助父母解决其家中所面临的任何育儿困境。在开始工作前，我往往会先恭喜他们采取了正确的第一步：将情绪首先放在了一边，决定为家庭生活做出有益的改变。选择本书，便已经证明你是非常有责任心的家长，所以，同样恭喜你！

本书的内容覆盖了孩子从6个月~6岁的成长启蒙阶段——在这个阶段里，孩子开始接触未来在学校及其他社会生活中生存所必需的基础知识，

并且为将来的健康打下基础。所有的父母都应该为他们的小宝贝培养出以下3个良好的基本习惯：睡眠习惯、饮食习惯及良好的行为习惯。孩子的这些习惯能够让父母感到幸福并充满信心，进而教育出一个快乐而自信的孩子。如果孩子没有做到这3点，一个幸福的家庭就将面临巨大的考验。睡眠问题、担心孩子没有获得足够的营养以及孩子的破坏性行为，都会令父母非常焦虑，父母的焦虑又会影响到孩子，从而形成恶性循环。

这就是我写作本书的初衷。在本书中，我将一步步地教会你如何让孩子主动到自己的小床上独自睡觉，如何让孩子保持营养均衡的饮食，如何让孩子在出现独立行为的时候学会一定程度的自控。这将是一个激动人心的彻底改变家庭状况的计划，而且只要坚持认真执行，只要3天，就能够看到令你惊讶的结果。想要一劳永逸地摆脱育儿困境，只需要做到这些就够了。每周，我都在不同的家庭执行这项3日计划，所以我知道它真的很有用。现在，该由你来完成这个惊喜了。

## 为什么是3天？

常常有人发问，为什么我的计划是3天，我会用以下两个不同的情景来类比作答。

场景1 想象一下你即将开始一份新工作。入职的前一夜你有可能彻夜无眠，因为你担心自己将会面临新挑战。第一天本身就意味着将会接收大量的信息——需要记住所有的新鲜面孔和名字，在完全陌生的环境中辨别方向——而且还要时刻提醒自己要积极热情地拥抱这些改变！第一天结束，你一定已经彻底筋疲力尽、身心俱疲了，甚至有可能会非常怀疑自己是否

能够坚持下去……但你是可以的。

第二天，你已经了解了一些基本情况，开始清楚 A 点到 B 点的路线，周围一些新面孔也变得熟悉起来。尽管依然处于学习状态，但你已经开始放松并接受自己的新环境和新职位了。

第三天，对于崭新的职场，你已经有了存在感。不同于第一天，你不再需要向别人频频提问就能够处理自己的工作。而且，你肯定已经和至少一名同事逐渐熟了起来。所有事情都开始走向正轨，你的生活也开始形成新的规律。虽然你仍然还有很多东西需要学习，但最大的障碍已经被你跨越——你正在快马加鞭地前进着。



仅仅 72 个小时，就  
可以为自己的生活实  
现一个颠覆性的改变。  
3 天便可见证奇迹！

场景 2 新参加一个健身班。当我们走进健身房的时候，通常会感到有些局促不安。这就是为什么我们会选择立即躲到教室的最后面、尽可能保持远离镜子的原因。你注意到教室里站在前几排的其他人，都在尽力“展现”着自己的身体，这令你更加手足无措了。

没等你反应过来，音乐已经响起来了，大家都开始动起来。你着急地模仿着教练的动作，但却发现自己总是和其他人的方向是相反的。你在心中一直惊叫“我的天啊”，但你依然没有离开，终于把一节课坚持了下来。在课程中你完全忘记了时间，课程结束后，你倒在沙发上考虑着下周这个时候还要不要来。

但是第二周到来了，你又来到了健身房，而且这一次似乎有点“知情人士”的感觉了。你开始和每个人进行眼神交流，而且可以面带微笑了。你发现班上有一些“新手”似乎还不如你懂得多呢！音乐开始了，你能记住一

些动作，然后逐渐开始适应了从镜子中观察自己的动作。你还有很多需要学习，但是却充满信心地继续下去。

到了第三周，你已经熟知了健身班的环境与套路，并且准备好了像一个“资深人士”一样融入这个环境。你有可能在课程开始前已经和别人聊上了，而且也能记住很多动作。这一次，你可能会玩得更尽兴！

仅仅在连续的3周里，你就已经完全开始一项新的尝试，养成了一个新的习惯……你创造了这个3周的奇迹！

小孩子学习新事物的过程也遵循和你一样的情绪轨迹：第一天感到害怕并想要逃避；第二天逐渐接受了改变并对新事物有了进一步的了解；到了第三天，他们就清楚地传递出已经接受改变的信号，并且已经把过去的习惯忘记了。

回头想想你自己的人生，是否也有过一些类似这样的不得不做出改变的情景？你应该能够理解当自己或家里其他人也需要接受这项3日计划时的情绪变化。这个改变并不轻松，但如果你能够坚持执行计划，我保证，你一定能够在72小时后取得巨大的转变。

## 你需要哪一套3日计划？

本书的建议适合所有6个月~6岁的宝宝。但众所周知，从蹒跚学步、牙牙学语到背着书包去幼儿园——在这个年龄范围内，不同阶段的孩子有不同的特点。这就是我将本书的内容分为以下三大部分的原因。

 在第三章中，你可以找到为6~18个月大的宝宝量身定制的3

日计划。本章针对存在睡眠问题、饮食问题和行为问题的宝宝分别有不同的相应计划

 在第四章中，你可以找到 18 个月～3 岁这个年龄段的宝宝所应接受的 3 日计划内容，当然，这些内容也是根据睡眠、饮食以及行为问题分别单独展开的

 在第五章中，则有独立的内容帮助你分别解决 3～6 岁孩子所面临的睡眠、饮食和行为问题

当孩子处于不同年龄段的交界阶段时，可以根据其发育程度来判断哪一套方案更适合他。

如果宝宝不止在一个方面存在问题，例如，同时有睡眠问题和行为问题，那么你应该分别处理这两个问题。总的来说，首先应该以孩子能够睡整觉为目标，然后再考虑解决其他问题，因为睡不好将会给饮食和行为带来负面影响。确保孩子已经能够连续 5 个晚上不起夜了，再着手解决下一个对于宝宝（以及整个家庭）来说最棘手的问题。

 在第六章中，详细讲述了对宝宝进行大小便训练的问题——这对于一些父母来说也是个灾难性问题。每个孩子能够接受并学会使用马桶的时间都是不一样的，完全没有必要强迫孩子加速这一过程，所以我没有把这部分内容按照年龄段写进相应章节。如果需要训练孩子使用马桶，只需要阅读这一章就可以了

每次只执行  
一个计划。

但是，在开始执行计划之前，一定要先阅读第一章和第二章，因为这两章介绍了成功育儿的准备条件——这些建议可以帮助你成功实施 3

日计划。阅读完这两章后，就可以直接挑选自己所需的3日计划有针对性地阅读了。查看目录找到相应的页码，直接进入对应章节。

## 寻求改变并相信改变

如果你正在为孩子不愿意睡小床而烦恼，为孩子挑食而紧张，为孩子脾气暴躁而担心，那么你可能很难相信3天就能改变——但只要你能够坚持全心全意地实施计划，3天一定能够实现改变。寻求改变并敞开心扉接受改变的来吧，千万不能半途而废。如果你是全职工作者，可以从周末开始为宝宝实施3日计划——请注意，这意味着需要在周五或周一请一天假，以完成连续的3日计划。也可以在节假日进行这项计划。当然，你需要为此推掉一些社交活动，甚至有可能需要改变全家人的作息时间。除非发自内心地渴望改变，并下定决心做出改变，否则不要轻易开始进行3日计划。如果你已经做好了“全力以赴”的准备，继续读下去吧！

亲爱的读者，我们需要的第二件法宝是坚定不移的信任——相信我的方法会有效。千万不要对本书内容望文生义。相信你自己，相信你能够给家庭带来可喜的变化。对着镜子中的自己说：“我可以做得到！我需要做到！我一定会做到！”这项计划需要的不是空泛的希望或期许，而是实实在在的信任和坚持。

自信之外，你还需要相信自己的另一半，相信其他任何一个可以帮忙照顾孩子日常起居的人，比如祖父母、保姆或托儿所工作人员。

最后，也是最重要的一点，就是相信你的孩子。过去，你已经被孩子



一旦你相信确实需要改变，并且对3日计划充满信心，你就迈出了成功的第一步。

的不良生活习惯所打倒，心里充满了对他的怀疑和不信任，甚至绝望地认为今后的生活看不到希望了。你需要转变甚至颠覆这种观念，振作起来，是时候相信你的宝宝了。他将会逐渐感受到你对他的信心，并且也相信

自己有能力改变。家长的心情往往会在不知不觉中影响到孩子的情绪。

我需要你拿出3天连续的时间。不能进行一天休息一天，或者进行了两天就改变计划。在我们约定好的3天里，你需要保持行为的完全专注。3天的计划完成后，你的育儿方法将从此提升了——当然，生活质量也会随之提升。3天后能够看到良好的结果，但并不意味着孩子不会在第四天恢复他的旧习惯。必须持之以恒！就像开始一次节食减肥一样。如果你在前3天节食后体重有所下降，结果却在第四天像过去一样暴饮暴食，结果可想而知！

但是3日计划的愿景是诱人的，它将会给宝宝和家庭都带来可喜的变化，所以这项计划真的很值得你为之努力。每周，我都跟不同的家长一起实施这项计划。我知道它对于这些家庭的孩子都是有效的，所以，它也会对你的孩子奏效。

通过积极乐观的努力，你一定能够改变育儿现状。

继续，坚持！已经走了这么远，我相信你一定能够成功，而且很有可能会非常享受这个过程！



是时候释放你的正能量了……将你的正能量也传递给你的孩子吧。

## 第1章 成功育儿的基础

整夜安睡 / 2

睡眠—觉醒周期 / 3

作息规律 / 5

养成饮食好习惯 / 7

做孩子的好榜样 / 9

提供合理的饭菜量 / 10

向孩子解释他吃的是什​​么以及为什么要吃 / 11

让孩子和家长一起准备食物 / 12

吃饭时间聊聊天 / 14

每周引入一些没吃过的食物 / 15

提供一些健康的零食 / 16

鼓励良好行为 / 18

设定界限 / 19

开始用坚定的语气说话 / 21

眼神交流 / 23

不必在意别人的想法 / 23

相信自己，相信孩子 / 25

自己的空间和独立 / 26

有效的小戏法：计时器 / 30

表扬的词汇 / 31

会独立——总结 / 32

## 第2章 3日计划的原理

你属于哪种类型？ / 34

有组织有纪律型家长 / 34

关注并紧张型家长 / 35

放松且灵活适应型家长 / 36

孩子属于哪种类型？ / 37

讨价还价型孩子 / 37

斗士型孩子 / 38

影帝 / 影后型孩子 / 39

心理游戏 / 40

家长也需要表扬和鼓励 / 43

准备好，应对挑战 / 44

3日睡眠计划的基本原则 / 46

哭闹 / 48

思考的暂停时间 / 49

渐强的呼唤 / 49

在开始睡眠计划之前 / 49

3 日饮食计划的基本原则 / 50

如何进行? / 51

你需要什么? 53

3 日行为计划的基本原则 / 54

指导方法 / 55

结果导向原则 / 57

零容忍原则 / 60

对不同类型的孩子如何处理 / 62

坚持的重要性 / 64

现在可以开始你的计划了 / 65

### 第 3 章 6 ~ 18 个月孩子的 3 日计划

6 ~ 18 个月孩子的 3 日睡眠计划 / 68

计划第一天 / 70

计划第二天 / 77

计划第三天 / 80

常见问题解答 / 81

6 ~ 18 个月孩子的 3 日饮食计划 / 84

第一阶段: 6 ~ 7 个月 / 85

第二阶段: 7 ~ 9 个月 / 86

第三阶段: 9 ~ 12 个月 / 88

第四阶段: 12 ~ 18 个月 / 88

为 3 日计划做准备 / 89

计划第一天 / 91

计划第二天 / 95

计划第三天 / 97

常见问题解答 / 99

18 个月 (含) 以下孩子的行为计划 / 101

不愿意分享 / 102

不愿意独自玩耍 / 105

不愿坐推车或汽车安全座椅 / 107

不愿意牵着手走 / 109

对大人的“不”字充耳不闻 / 110

不断哭闹 / 111

常见问题解答 / 114

### 第 4 章 18 个月 ~ 3 岁孩子的 3 日计划

18 个月 ~ 3 岁孩子的 3 日睡眠计划 / 119

计划第一天 / 120

计划第二天 / 126

计划第三天 / 128

常见问题解答 / 130

18 个月 ~ 3 岁孩子的 3 日饮食计划 / 132

计划第一天 / 135

计划第二天 / 141

计划第三天 / 142

接下来会发生什么? / 144

常见问题解答 / 145

18个月~3岁孩子的3日行为计划 / 147

聆听孩子的声音! / 148

为3日计划做准备 / 150

计划第一天 / 154

计划第二天 / 157

计划第三天 / 160

家里增添新成员 / 163

学说对不起 / 164

收拾房间 / 165

洗头发 / 166

寻求独立 / 167

午饭后安静休息 / 168

听从大人简单的指令 / 169

一直不配合大人的安排 / 170

发脾气 / 171

在公共场所乱跑 / 172

吐口水 / 174

常见问题解答 / 175

## 第5章 3~6岁孩子的3日计划

3~6岁孩子的睡眠计划 / 180

为3日睡眠计划准备 / 181

计划第一天 / 182

计划第二天 / 188

计划第三天 / 190

计划第四天及以后 / 191

常见问题解答 / 192

3~6岁孩子的3日饮食计划 / 196

计划开始前的一天 / 200

计划第一天 / 201

计划第二天 / 206

计划第三天 / 207

计划第四天及以后 / 208

常见问题解答 / 209

3~6岁孩子的3日行为计划 / 212

表扬和奖励方案 / 217

结果导向原则 / 219

计划第一天 / 221

计划第二天 / 225

计划第三天 / 231

遵守指令 / 232

讨价还价 / 235

嘟囔和哼唧 / 236

和小朋友吵架 / 237

情绪管理 / 238

说脏话 / 239

常见问题解答 / 240

为计划做准备 / 247

3 日大小便计划 / 249

计划第一天 / 251

计划第二天 / 264

计划第三天 / 268

常见问题解答 / 271

## 第 6 章 大小便训练

什么时候可以开始? / 246

观察并寻找合适的时机 / 246

## 结 语

## 第1章

# 成功育儿的基础



在孩子6个月~6岁这个阶段里，家长需要协助他学会一些关键的生活技能，这有利于他建立起信心，拥抱即将面对的学校生活以及家庭生活以外的其他社交友谊和兴趣爱好。众所周知，良好的饮食和睡眠习惯对于孩子的生理健康至关重要，但是，同样重要的一点是：当孩子逐渐长大，他应该自信能够应对生活中的各种挑战，并感受到自己是一个可爱、有趣的小朋友。

这就是为什么家长不应该斥责孩子，或者大喊大叫让孩子立刻变得服从的原因。就像你有可能会看到的那样，我的方法将会帮助孩子学会做决定，并且指导家长在孩子做出正确决定的时候给予他表扬和奖励。如果孩子没有做出正确的选择，我会帮助他停止错误行为，并教会他意识到并理解其行为有可能带来的结果。针对不同年龄的孩子，该方法有一些细微的差别，但大原则是一致的。

对于孩子来说，养成良好的生活习惯既可以让他茁壮成长，也可以让他的生活变得更简单，他将会懂得如何认识新环境并迅速积累生活经验。当父母建立起一种生活规律的时候，孩子也会懂得在一天的不同时段里将会发生什么，进而知道自己在不同时段里应该怎样做。如果父母临时有一些安排打