

入托、入园、入学前 育儿百问经典工具书 01

孩子不好好吃饭 妈妈怎么办？

入托、入园、入学前
儿童最常见33种不良习惯
速改工具书



(美)杰瑞·维科夫 著
(美)芭芭拉·优内尔
毛娜 译

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社



读客

入托、入园、入学前 育儿百问经

孩子不好好吃饭 妈妈怎么办？



[美]杰瑞·维科夫 著
[美]芭芭拉·优内尔 毛娜 译

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子不好好吃饭, 妈妈怎么办? / (美) 维科夫,
(美) 优内尔著; 毛娜译. — 上海: 上海锦绣文章出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5452-0731-6

I . ①孩… II . ①维… ②优… ③毛… III . ①儿童教
育: 家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138588 号

DISCIPLINE WITHOUT SHOUTING OR SPANKING:PRACTICAL SOLUTIONS TO
THE MOST COMMON PRESCHOOL BEHAVIOR PROBLEMS
by JERRY WYCKOFF, PH.D and BARBARA C. UNELL
Copyright:© 2002 by JERRY WYCKOFF and BARBARA C. UNELL
This edition arranged with MEADOWBROOK PRESS
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright: 2010 Beijing DOOK Book Ltd
All rights reserved.

中文版权 ©2010 北京读客图书有限公司
经授权, 北京读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权
上海市著作权合同登记号: 09-2010-374 号

策 划: 读客图书
封面设计: 读客图书 021-33608311
责任编辑: 吴 迪
特约编辑: 刘 丽
网 址: www.dookbook.com
投稿邮箱: dookchina@163.com

书 名: 孩子不好好吃饭, 妈妈怎么办?
著 者: (美) 杰瑞·维科夫 芭芭拉·优内尔
译 者: 毛娜
出版发行: 上海锦绣文章出版社
地 址: 上海市长乐路 672 弄 33 号 (邮编 200040)
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京嘉业印刷厂
开 本: 680mm × 990mm 1/16
印 张: 14
版 次: 2010 年 10 月第 1 版
印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5452-0731-6
定 价: 25.00 元

如有印装质量问题, 请致电 021-33608311

版权所有, 侵权必究

学会和孩子进行有效的沟通

如果你有了孩子，你就会意识到为人父母是一项多么重大的任务。

——**玛丽恩·怀特·埃德曼**
美国保护儿童基金会创始人

所有的孩子，特别是学龄前儿童（0~6岁），都存在如何与他有效沟通的问题。简单来说，每个孩子都有自己的需求和想法，当父母的需求和想法无法与孩子百分之百契合时，问题就来了。

家长应该如何面对这些时不时就会“爆发”的问题？其实，只要父母学会根据学龄前儿童的需要，调整自己的行为，就能起到大事化小的作用。在研究了学龄前儿童最常见、最典型的不良习惯之后，本书为深陷“战场”的家长提供了最实用、最有效的纠正方法；一旦掌握了这些方法，自然也就能平息家长与孩子之间的矛盾和冲突。

我们的目的是告诉父母，如何采用一种**冷静和有效**的方法来解决，而不是动不动就打骂孩子。我们想帮助大家，当孩子不断犯错误，行为渐渐失控时，家长如何控制住自己，做一个“有规矩”的家长。打骂孩子，只会让孩子认为，父母的管教就是把恐惧和痛苦强加在他身上，用这种方式来控制他的行为。这样的话，那还谈什么爱孩子？

本书所贯彻的理念是，**通过沟通而不是用惩罚来让孩子越来越**

好。全书延续了第一版的思路，并结合了我们的专业积累和为人父母的实际经验。40年来，我们在大学从事过儿童心理学方面的研究和教学工作，也在儿童医院、大学担任心理辅导老师，还创办了5种全国性的家庭教育刊物。

我们所提出的解决问题的方法，都是建立在儿童行为心理学基础之上的，针对的都是孩子们最最日常的行为。

我们知道，家长的要求是**简单、直观和实用**。所以，我们把这本书定位成一本方便家长随时查询的指导手册——**纠正学龄前儿童不良习惯的急救手册**。对于本书中所解决的每一个不良习惯，每一节都是从如何预防不良习惯的发生和如何解决两大方面提供建议。同时，我们还提供了具体、详尽的案例，指导家长如何采用这些建议解决现实中的问题。

学龄前儿童的需求，常常要动用心理战术才能满足。所以，在学龄前儿童成长过程中，当他出现种种不良的行为时，父母需要采用正确的方式来纠正；通过我们所倡导的“积极的策略”，让孩子快乐健康地长大。在孩子上学之前的这几年，家长的核心任务就是对孩子进行教育和引导，为孩子上学做好准备。

现在，让我们一起出发吧！

注意：家长在实践每节中“应该做的”和“不应该做的”建议之前，务必先读读“孩子入学前，妈妈要上的9堂早教课”中“男孩更专注于单一活动，女孩更依赖于自己的感官感受”和“1~5岁成长里程碑”这两个部分。预先了解学龄前儿童的生长特点，避免你走弯路。

目录

序言：学会和孩子进行有效的沟通… 1

“孩子不好好吃饭，妈妈有办法”入手指南… 1

孩子入学前，妈妈要上的9堂早教课

上小学之前的这几年，是人的一生中身体发育、性格塑造和智力发展的关键阶段。让孩子拥有自制力，学会自己管好自己，为即将到来的上小学打下良好基础，是这一时期教育孩子的核心任务。

导言：用孩子能理解的方式教育他们… 4

第1课：首先要分清孩子的哪些行为需要纠正，
哪些不需要纠正… 6

第2课：成功父母必须明白的5大原则… 8

第3课：请注意：打骂孩子只会起反作用！… 10

第4课：当你被小家伙弄得沮丧时，
用积极的自我对话鼓励自己… 14

第5课：和孩子一起努力，为上小学打好基础… 15

第6课：男孩更专注于单一活动，
女孩更依赖于自己的感官感受… 17

第7课：牢记“1~5岁成长里程碑”，

对孩子的成长标志了然于胸… 19

第8课：教给妈妈的“7大早教法宝”… 23

第9课：纠正孩子的坏习惯，要先用温和的办法… 26

清除学龄前儿童常见的13种不良生活习惯

吃饭、睡觉、洗澡、上厕所，都是日常生活中的常规动作，精力充沛的孩子有能力把这些都变成充满泪水和饱受委屈的“战场”。有时，他还会搞点小破坏，不该碰的东西摸一下，不该画画的地方画一下。你需要动用心理战术，用有效的沟通强化孩子恰当的行为，让他在上学前养成好的生活习惯，健康、快乐地成长。

1. 不好好吃饭… 28
2. 玩食物… 34
3. 暴饮暴食… 38
4. 不爱洗澡… 44
5. 不好好睡觉… 49
6. 半夜醒来，大叫“妈妈，你来”… 54
7. 上厕所的问题… 59
8. 小小电视迷… 64
9. 乱动东西… 68
10. 爱破坏东西… 72

11. 把家里搞得乱七八糟，从不收拾… 76
12. 带孩子旅行要注意的一些问题… 81
13. 手足之争… 86

改正学龄前儿童常见的12种不良行为举止

孩子到了两岁，就会进入人生的第一叛逆期，他会下意识地说不，用骂人、顶嘴等行为来试探你的底线、显示自己的力量，他还懂得了如何获得自己想要的东西。在他眼中，他不认为这些行为是不妥的，他只是没有学会，对别人而言什么是恰当的行为方式。

1. 总是说“不”… 92
2. 不听话… 96
3. 哭闹… 101
4. 说谎… 105
5. 骂人… 112
6. 顶嘴… 116
7. 磨蹭… 120
8. 好动… 124
9. 拿起什么，都想当做武器… 130
10. 随便拿别人的东西… 137
11. 害怕与父母分开… 141
12. 打断大人讲话… 147

化解学龄前儿童常见的8种不良性格情绪

一个情绪健康的孩子，才会快乐，有自信，不怕失败，有竞争力。孩子现在的状态是他将来性格、情绪形成的基础。家长的教育方式直接决定了孩子能否在一个充满关爱和安全感的环境中成长，成为一个性格好、情商高的人。

1. 缺乏耐心：我现在就要！… 152
2. 拒绝父母插手：我自己做！… 156
3. 霸道，不懂得分享… 161
4. 爱发脾气… 166
5. 害羞… 172
6. 忌妒… 176
7. 过激行为… 181
8. 固执：拒绝变化… 185

教会学龄前儿童4条基本安全常识

不准和陌生人说话！不准一个人出门！不准在公共场所乱跑！还有什么是不准的？单单禁止孩子做什么，就能保证孩子的安全了吗？他就知道应该做什么了吗？你会不会扼杀了孩子的好奇心，夺走了他与别人交往的机会？做父母的，要清楚应该给孩子多少自由，界限应该设定在什么地方。

1. 孩子什么时候能自由出门？… 192
2. 在公共场所乱跑… 196
3. 如何跟陌生人打交道… 201
4. 关于汽车安全座椅… 205

附录：你的家够安全吗——27条儿童居家安全保障指南… 210

“孩子不好好吃饭，妈妈有办法”入手指南

本书总结出了0~6岁的孩子在家里、幼儿园、公园、超市等地方表现出来的最典型的不良习惯，妈妈可以利用下面的查找指南，对照孩子的具体问题，迅速找到科学的解决方案，速查速用，立刻见效。

孩子常见的不良生活习惯	页数
不好好吃饭，一边大叫“不，我不吃”，一边把盘子掀翻在地。	第28页
玩食物，只要是他不爱吃的东西，就拿着手里当玩具玩，把餐桌弄得乱七八糟。	第34页
暴饮暴食，恨不得把所有的饼干都消灭掉。	第38页
不爱洗澡，一洗澡就大哭大闹。	第44页
不好好睡觉，到点了，不肯睡，大叫“我还想再玩一会儿”。	第49页
半夜醒来，要妈妈来，要喝水，要抱抱，要听故事，总之花样百出。	第54页
上厕所的习惯没有养成，爱憋尿。	第59页
爱看电视，一从幼儿园回来就要开电视。	第64页
乱动东西，家里什么东西都要摸一下，碰一下。	第68页
爱破坏东西，拿彩笔在墙上画画，把自己的书撕坏了。	第72页

玩完玩具从不收拾 ，摆在那里等妈妈来帮他收拾。	第76页
总是说“不” ，不管问他什么问题，让他做什么，他都回到“不”。	第92页
说谎 ，不想刷牙，说刷过了；把玩具弄坏了，藏起来，说不见了。	第105页
骂人 ，骂自己的小伙伴“笨蛋”、“小狗”。	第112页
顶嘴 ，对妈妈大喊大叫：“我就是不做！我就是不喜欢你！”	第116页
磨蹭 ，不管干什么，都慢吞吞，哪怕是穿衣服，喝水。	第120页
好动 ，坐不住，一刻不停，在家里也总是跑来跑去的。	第124页
和妈妈一起去超市时，问都不问妈妈，就 乱拿超市货架上的东西 。	第137页
妈妈出门时，扯住妈妈的衣服，哭着喊：“ 不要走！我也要 去！”	第141页
孩子常见的不良性格	页数
缺乏耐心 ，认为自己的要求都要立刻得到满足，等一分钟也不行。	第152页
拒绝父母插手 ，样样都要自己做！	第156页
霸道 ，不懂得分享，不让别的小朋友碰自己的玩具，“这是我的！”	第161页
爱发脾气 ，只要他的要求没有得到满足，一不高兴，就会发脾气。	第166页
害羞 ，见到陌生人就把头埋在妈妈肩膀上，哪怕是邻居阿姨过来打个招呼也是这样。	第172页
一生气就咬人、打人 ，或者扔东西。	第181页
拒绝变化 ，总要穿同一件衣服，用同一个杯子喝水。	第185页



孩子入学前， 妈妈要上的9堂早教课

上小学之前的这几年，是人的一生中身体发育、性格塑造和智力发展的关键阶段。让孩子拥有自制力，学会自己管好自己，为即将到来的上小学打下良好基础，是这一时期教育孩子的核心任务。



导言：用孩子能理解的方式教育他们

学龄前儿童那变色龙般的性格，加上不具备成年人的逻辑思维能力，使得对孩子讲道理非常困难。教育学龄前儿童，面临的头号问题就是，如何用孩子能理解的方式教育他们，纠正他们的不良行为习惯。

上小学之前的这几年，是人的一生中身体发育、性格塑造和智力发展的关键阶段。这么大的孩子，一方面好奇心重，有创造力，好学且渴望独立；另一方面又倔强，内向，依赖父母。这种变色龙般的性格，加上不具备成年人的逻辑思维能力，使得对孩子讲道理非常非常困难。学龄前儿童生活在一个对他们自己和对家长均具有挑战的世界里。教育学龄前儿童，对他们进行引导——有时候像是在肥沃的土地上耕作，硕果累累，有时候却像是在用脑袋撞坚硬的墙壁，令人绝望。

这种情况是再正常不过了。父母和他们的孩子至少有20年的年龄差距，在经验、判断能力和自制力上的差距更是要用光年来衡量。在对自己、对人与之间的关系以及对世界的认识，如什么是对的，什么是错的，什么应该做，什么不应该做等问题上，孩子与父母的理解也是相差十万八千里。就好像，孩子生来就不懂，在墙上写写画画是不被允许的；只有父母不断地告诉孩子，应该在哪里写写画画，不遵守这个规矩会有什么后果，遵守了会得到表扬，他才能慢慢了解，在哪里表现自己的艺术天分才是合理的。

同时，孩子有自己的需求、想法和感情，只是目前他们还不能

准确地描述出来。在6岁之前，孩子都在努力挣扎着获得独立，他想自己长大，不愿意被大人“抚养长大”。

教育学龄前儿童的最终目标是，让孩子拥有自制力和保持独立的自我。父母要理解，自己的生活步骤和孩子是不同的，每个孩子的学习能力也是有差异的。领会这一点非常重要，将有助于父母理解、信任和尊重孩子，这是保持父母和孩子交流顺畅的基础。

教育学龄前儿童，面临的头号问题就是，如何用孩子能理解的方式教育他们，纠正他们的不良行为习惯。例如，面对脾气坏、爱生气的孩子时，父母不仅要控制住自己，保持冷静，更要努力想办法教会孩子如何用适当的方式处理挫折感和怒气，而不是一味地发泄。父母要习惯于身体力行，想要孩子怎么做，就先做给孩子看。在潜移默化中，让孩子认同父母的价值观，并和父母一样重视，通过这种方式，父母便把自己的价值观传递给了孩子。

为了培养情绪健康的孩子，父母必须保证始终做到以下几点。

通常，认为自己能掌握自己的命运，充分相信自己能力的孩子，更有可能成长为情绪健康、适应能力强的人。阅读本书有助于你明白，父母需要做到以下几点，孩子才有可能茁壮成长：

- 包容孩子与生俱来的性格和脾气。
- 让孩子对自己的行为负责，培养他的责任感。
- 建立互相信任、充满关爱和安全感的家庭环境。
- 教孩子做决定和解决问题的技巧。
- 告诉孩子如何将错误当做挑战来面对，而不是当做灾难。

第1课：首先要分清孩子的哪些行为需要纠正， 哪些不需要纠正

大人要谨慎地干预孩子的行为，不要随心所欲，对孩子的一切指手画脚。在采取行动之前，务必要分清孩子的哪些行为需要纠正，哪些不需要纠正。一定要记住，纠正孩子的不良行为的核心目的是为孩子健康、快乐地成长，而不是让家长动用武力控制孩子。

一讨论起孩子的坏习惯，不少父母就会摇头、皱眉，抱怨说自己的孩子不听话，吃饭的时候抓起菜到处乱扔，洗澡的时候，一把他放到洗澡盆里他就哭，有时你刚帮他玩具收拾好，放进篮子里，他又给你倒出来，再不然就是把书撕了……也许你气得牙痒痒，恨不得想尽一切办法，把孩子的坏毛病统统消灭掉，让他变成一个“完美的孩子”。其实，大可不必这样。在判断孩子的行为是否需要纠正，确定怎么纠正之前，需要问问自己以下两个问题。

一、孩子的不良行为多久发生一次？

孩子的不良行为是经常发生呢？还是偶尔一次？比如，孩子把你收拾好的玩具扔出来，是就这一次呢，还是他经常这样做？如果孩子不是有意的，让他帮妈妈把玩具收拾好就可以了，就此打住。

孩子的不良行为程度有多大？是比较轻微还是比较严重？比如，孩子爱生气，那么你就要留心观察，孩子生气时的具体表现是什么。如果他只是一个人坐在那里哭，而且一会儿后就像没事人一样自己去玩了，那你就要允许孩子把情绪发泄出来。哭泣也许是他发泄情绪的唯一手段。但是，假若他因为和别的小朋友闹不愉快，生

气咬人，乱扔东西，那你就马上制止孩子的行为：“如果你生气了，可以去别的地方玩，或者告诉妈妈你不高兴。”不仅要告诉孩子不能咬人，还要教会孩子应该怎样做，来缓解不好的情绪。

二、你判断孩子行为好坏的标准是否合理，是否前后一致？

问问自己，你评判孩子行为好坏的标准是什么？是仅仅因为你自己不能忍受，还是即使在你可接受的范围内，但一想到别的家庭不会允许孩子这么做，就去纠正孩子的行为？两者都是不可取的，对孩子也不公平。不要以个人的偏好和需求来作为衡量孩子行为好坏的标准，以免过严或者是过宽。

作为负责任的家长，还要在符合一般规范和适合孩子的身体特点、个性特征之间找到平衡点。比如，孩子不肯睡午觉，但是他能在中午安静地玩一会儿，那么就不要因为别的孩子都这么做，而强迫孩子睡午觉。

同时，你的标准要稳定，前后要一致。不要因为你一高兴就放松了对孩子的要求，或者因为你不高兴就对孩子步步紧逼，要求他的一言一行、一举一动都要合乎你的标准，这样做不利于孩子养成好习惯。

大人要谨慎地干预孩子的行为，不要随心所欲，对孩子的一切指手画脚。一定要记住，纠正孩子不良行为的核心目的是为了他健康、快乐地成长，而不是让家长动用武力去控制孩子。只有充分尊重孩子、保护孩子的求知欲和探索世界的热情，孩子才会对周围的世界更敏感，更有自信，成为高智商、高情商的佼佼者。