

全球阶梯教养圣经

你的 2岁孩子

又好气又惹人爱的年龄
培养幽默感不可错过这一年



耶鲁大学
20年研究成果

GESELL INSTITUTE OF
HUMAN DEVELOPMENT

上千位孩子
真实成长跟踪
两代父母,3亿家长
信赖选择

[美] 路易丝·埃姆斯 | 著
[美] 弗兰西斯·伊尔克 | 著
吉赛尔人类发展中心
崔运帷 | 译



Your Two-Year-Old

Louise Bates Ames, Ph.D., Frances L. Ilg, M.D.

GESELL INSTITUTE OF HUMAN DEVELOPMENT (吉赛尔人类发展中心)

江西科学技术出版社



奇迹出品
父母必读

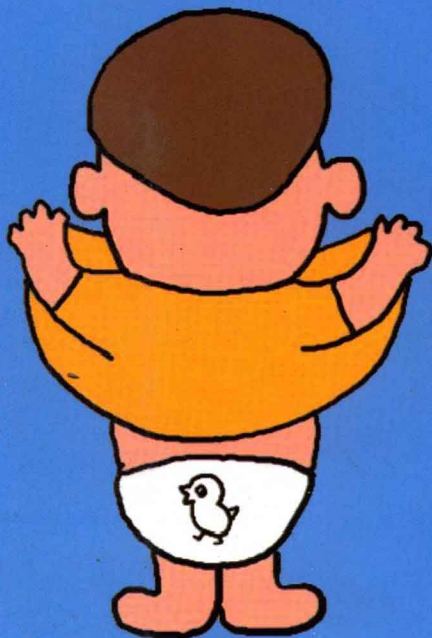


爱他，就要了解他

当孩子表现出教养的困难和麻烦时，如果父母知道这不是个别行为，而是这个年龄阶段孩子共有的暂时现象，心里就会踏实很多。同样，对于大多数父母而言，如果了解孩子在某个年龄阶段的特点，就可以减少在教育孩子过程中的盲目性。

为了告诉父母孩子在成长各个阶段的发展和行为，美国吉赛尔人类发展中心在耶鲁大学对数以千计的孩子进行了观察和研究，并将研究成果汇集在《你的N岁孩子》系列。书中不仅详细总结了孩子各年龄段在身心发展特质、心智等各方面能力的发展情况和人际关系表现，也总结了他们这一阶段的成长规律，并列举孩子的很多典型表现，在此基础上给父母提供教养建议、亲子共处技巧。

《你的N岁孩子》系列一出版就获得巨大成功，成为了兰登书屋畅销30年的当家品牌，并被授权到世界各地，成为了两代父母、3亿家长的信赖选择。信谊出版的繁体版同样在台湾地区常年畅销，至今仍不断加印，创造了20年长盛不衰的销售记录。而今，《你的N岁孩子》系列终于来到了内地，希望它能够帮内地父母们更加了解孩子、减少压力，使孩子身心健全、茁壮成长。



从如厕训练到吃饭穿衣，再到培养幽默感……
你想知道的关于2岁孩子的一切，尽在本书！

2岁

只要为孩子提供丰富的玩具、小儿书并每天抽出时间陪他，孩子的心智就会正常发展。

2岁3个月

可以恰当地为孩子安排电视节目

2岁半

培养幽默感的最佳时期

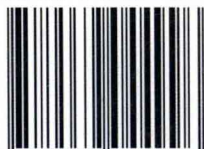
2岁半到2岁9个月

接受孩子追求“一致”，如将玩具摆在同一个地方。

2岁9个月

孩子一直抱着的玩具是他安全感的来源；不要粗鲁地拿走。

更多精彩教养建议，请打开本书！



全球阶梯教养圣经

Your Two-Year-Old


你的2岁孩子

[美] 路易丝·埃姆斯

[美] 弗兰西斯·伊尔克 / 著

崔运帷 / 译



 江西科学技术出版社

原作者序

给父母一张关于孩子成长的地图

“孩子在不同的年龄，会有着怎样的发展和行为呢？”

为这个问题提供标准和规范，可能会让你觉得心里很踏实，也可能会引起你的忧虑不安。但即便如此，我们还是觉得，对于大多数的父母而言，了解孩子在某个年龄阶段的特点，可以减少在教育孩子过程中的盲目性。特别是当孩子遇到困难和麻烦的时候，如果父母知道这不是你孩子的个别行为，而是这个年龄阶段孩子拥有的暂时现象，那心里就会踏实很多。

早在四十多年前，吉塞尔儿童发展中心就成立了。在阿诺·吉塞尔博士的指导下，我们在耶鲁大学开发了一个新的研究课题，即探讨不同时期儿童行为的发展特点及规律。我们对数以千计的小男孩和小女孩进行了观察与研究，每一项研究结果让我们所有人都相信一点，那就是人类行为的发展是有章可循的。因此，我们能准确地预测出你的孩子在成长的不同阶段中，在动作、语言、社会行为和情绪发展等各个方面，会有怎样的表现和特点。也可以这样说，我们能够对百分之八十的孩

子，在个人发展过程中将面对的问题进行正确的预测。

我们都知道，每个孩子都是唯一的，没有任何一个孩子能够代表所有的孩子，即便是双胞胎，也会在某些方面存在着一定的差异。与此有关的话题，我们会在本书的第九章展开论述。

因此，当你看到“四岁的孩子狂野而美妙、五岁的孩子开朗而愉悦、到了六岁就又不同”时，千万别以为，所有的孩子在那个年龄段“都会”或者“应该”是那个样子。

有些孩子发展很快，有的则步伐有点慢。当然了，还有一大部分孩子的发展经历会和我们描述的大同小异。除了孩子在发展速度上有快慢之别外，其稳定性也会因人而异。有些小孩在每个阶段都能很好地适应，而有些孩子则出现了好多的问题，也给父母带来很多烦恼。

经过研究发现，有些孩子各方面均衡发展，不管是动作、学习还是语言各方面，都呈现出一致性的特点。可能各个方面都慢一点，也可能各个方面都快一点，或者各个方面的发展速度不快也不慢。也有一些小孩属于混合型发展，比如语言能力发展超前，而动作能力却发展得比较缓慢。

在这本书里，我们会对孩子在各个阶段的发展特征进行描述。为了避免让读者产生困惑或某些担心，我们再次重申：我们在书中所描述的孩子在不同年龄阶段的发展特征，具有一般性、概括性，是我们对数以千计的孩子进行观察和研究之后，所归纳出来的一般性结论。说得再形象一些，这本书

就如同一张地图，只是你出行的参考。我们只是告诉你距离的远近以及这个城市的情形，但却不知道你会有怎样的具体游览过程。也许你步履匆匆，走马观花；也或许你闲庭信步，心情悠然；也没准错过了美景而转身往回走。这些都不是地图能够左右的，它只是告诉你地理位置，而不能决定你的路该怎么走。

事实上，有很多的父母感觉我们的“儿童行为发展图”作用很大，对自己很有帮助。如果你赞同我们的观点，你也可以参考我们提供的图，可能你也会从中得到帮助。不过，你千万不要用书中的一般情形和你孩子的发展情形去做比较，以免对孩子或我们的研究成果进行不当的评价，进而产生教育上的误区。

“你的孩子是独一无二的。”请一定要记住这一点。我们希望这本书可以帮助你更加了解孩子，从而理解并欣赏孩子的行为。

Louise Bates Ames

Frances L. Ilg

编者序

特别科学 特别爱

回想一下你的孩子出生时的场景，你痛苦而忐忑地躺在手术台上，将自己和尚未谋面的孩子托付给医生。这时，如果医生走过来对你说：“对于接生，我实在没有受过什么训练，但我很爱我的病人，我会用常识为你接生的。”你听了这些会作何感想？恐怕会焦虑至极、惊恐不安，马上要求换一个医生吧？

你的孩子和你处在同样的境地，如果你也像很多父母一样，认为爱和常识就足以教育好子女的话。你的孩子，尤其是学龄前孩子，将自己的生活和未来完全托付给作为父母的你，他们需要的，不仅仅是爱和常识，而是像医生一样的专业以及能够成为一个好爸爸、好妈妈的特别技能。

怎样才能拥有或者培养出这样的专业和特别技能呢？

了解你的孩子恐怕是身为父母的你要做的第一步。为了了解孩子，了解他每一步的成长，美国吉赛尔人类发展中心在耶鲁大学对数以千计的孩子进行了观察和研究。他们不仅观察孩子们每年的身心发展特质、观察他们的心智等各方面

能力和人际关系表现，也总结他们这一阶段的成长规律。同时，他们还列举了很多同一年龄阶段孩子的典型表现供父母们参考。他们将所有这些都收录进了他们的研究成果——《你的n岁孩子》系列图书中。就像作者在序言里面所说的一样，这套书为父母提供了一张儿童发展的地图，所以，想了解孩子的父母们有福了！

但了解并不等于专业，在了解的基础上有技巧地应对才是专业好爸爸、好妈妈的作为。身为父母的你可以将这套书作为参考，每本书都为你提供和不同年龄阶段孩子相处的技巧，提供教养建议并为父母头疼问题提供解决方案，这些都是专家二十多年研究的成果，相信对你会有很大的帮助。

除此以外，你还可以从这套书中取得别的书所不能给你的最难得营养——在建立完美的亲子关系的过程中找到快乐的自己：

你会在孩子遇到困难麻烦的时候想到这不是你孩子的个别行为，而是这个年龄阶段孩子的暂时现象，你不会因此而惴惴不安；

你会在孩子发展异常甚至出现倒退的时候知道这是孩子成长的螺旋规律，需要适时调整自己的教养方法，你不会为此而焦躁难眠；

你不会过早地随大流把自己的孩子送进亲子班，因为你会知道1岁半前孩子的发展和猩猩没有区别，你将节约时间和金钱；

你也不会因为把终日和自己对着干的3岁孩子交给保姆或长辈而自责，你会知道这也是和这个阶段孩子相处的技巧，你将收获心灵的踏实和快乐；

.....

正是因为上述所有特点，这套书一经面世便受到了全世界家长的欢迎。中文繁体版由信谊基金出版后在台湾地区持续畅销，内地千万妈妈也翘首以盼，甚至引来了盗名出版。而今，经过北京紫图图书有限公司长期的版权洽谈，这套书的唯一正版终于得以和中国妈妈见面！

为了将这套风行全球的阶梯教养圣经更好地呈现给所有读者，我们对原文进行了精心编辑和制作，根据阅读的需要加入了小标题和检索表，希望能让你的阅读更加畅快。你选择的是紫图旗下少儿及家教品牌——奇迹童书为你精心制作的正版图书，相信它会给你带来帮助。我们衷心祝愿：你和你的孩子拥有更美好的成长经历！

编者谨识

2011年12月



两岁孩子能力发展及教养简表

	两岁前两岁半	两岁半到两岁
整体特质	温和、懂事	固执、蛮横
动作、语言等能力	<ul style="list-style-type: none"> ◇控制身体的能力大大增强 ◇不管是使用手臂还是腿，都喜欢左右同时行动 ◇精细动作的能力提高，如画画、一页一页地翻书 ◇喜欢把动过的东西回复原位 ◇眼睛的运转趋于稳定，如果两个眼珠向内集中，一定要去医院检查 ◇对远处的物体感兴趣 ◇对音乐感兴趣 	<ul style="list-style-type: none"> ◇情绪容易紧张且紧张时会咬手指头、结巴 ◇精细动作的能力有很大提高，双手可以不再同时行动，串珠子效率提高 ◇喜欢角色扮演和拆分拼装的游戏 ◇学会用简短句式
心智能力	<ul style="list-style-type: none"> ◇只关注现在，但先后次序观念初步萌芽 ◇除非特殊训练。对数字的概念不超过“二” 	<ul style="list-style-type: none"> ◇有次序感、空间感、对距离产生兴趣 ◇讲故事没有逻辑性，引导他给你讲故事可以培养他的想象力
	<p>如果孩子出生后心智正常，只需要为他提供丰富的玩具、小儿书和喜欢玩的东西，并每天抽出时间关爱和照顾他，孩子的心智就会正常发展。</p>	

<p>人际关系</p>	<p>孩子们在一起玩时几乎彼此不沟通，友善</p>	<p>总是和大人（尤其是妈妈）对着干</p>
<p>睡眠习惯</p>	<p>上床后不安分，要在睡前做好预防措施</p>	<p>午睡时间最好控制在两个小时之内</p>
<p>饮食习惯</p>	<p>不好好吃饭，喜欢动手抓，可以选择少食多餐</p>	<p>防止挑食的重要时期，给孩子的食物除了要营养均衡还要注意美味</p>
<p>大小便训练</p>	<p>可以开始训练孩子用马桶椅</p>	<p>准备牢固的小凳子放在马桶前有助于训练孩子自己用马桶</p>
<p>洗澡穿衣</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇喜欢颜色漂亮、完整的食物 ◇喜欢自己洗澡 ◇脱衣服比穿衣服熟练 ◇睡觉前要留一段时间和孩子亲密 ◇喜欢午睡，在午睡刚醒时制造声响，直到他清醒时再去和他接触 	<ul style="list-style-type: none"> ◇进行饮食教育为时过早，可以为他准备一些点心 ◇偏爱自己的服饰，特别是帽子和手套，在陌生环境甚至不愿意脱掉 ◇为孩子制定详细的睡觉规矩，如和家里每个人亲亲道晚安



两岁孩子能力发展及教养简表

<p>与孩子相处的技巧</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇为让你头疼的事情约定好规矩，并长期坚持 ◇和孩子玩时多准备一些玩具 ◇接受孩子追求“一致”，如将玩具摆在同一个地方 ◇接受并允许他有寄托物，如一直抱着玩具等，这是他安全感的来源；不要在未经允许的情况下拿走他的寄托物 ◇收好不能让他拿到的重要物品 ◇在孩子情绪低落时放音乐 ◇告诉孩子事情的详细过程有助于孩子按部就班完成 ◇如果要打破常规，请提前打好“预防针” ◇家里少放甜食 	<ul style="list-style-type: none"> ◇尽量不要创造他可以直接给出否定回答的机会，例如，与其说：“现在要吃饭吗？”不如说：“吃饭的时间到了。” ◇可以送孩子到托儿所照顾或者请人代看 ◇情况紧急或者相当重要的情形，不宜让孩子做出选择 ◇当孩子不想做我们让他做的事情时，用谈话吸引孩子的注意力 ◇家长多问为什么可以帮他增长知识 ◇转移注意点或带孩子离开 ◇给出选项让孩子自己选择（适应于简单场合，且可以将你想要孩子选的选项放在后面一个） ◇可以恰当地为孩子安排电视节目 ◇培养幽默感的最佳时期，要拓展孩子兴趣，增添幽默情境
------------------------	--	--

目录

原作者序：给父母一张关于孩子成长的地图	4
编者序：特别科学 特别爱	7
两岁孩子能力发展及教养简表	10

第一章 “乖乖的两岁”和“可怕的两岁” ——两岁孩子的性情转变

两岁孩子的生活技能、运动技能和语言能力等已经有了明显提高，情绪也比较稳定，显得温和而友善，和他们相处显得比一岁半容易多了。但“可怕的两岁”这个词又是怎么来的呢？父母在这个阶段又有些什么要注意的呢？本章将告诉你答案。

给父母的提醒	28
--------------	----

- 同龄孩子间的性格差异可能与孩子的人格特质有关
- 你做对了，孩子才会做得对
- 你在他们心中的地位不会改变

第二章 好奇与执拗

——两岁孩子的身心发展特质

在很多父母看来，两岁的孩子是最讨人喜欢的，也是最好照顾的。他们不再像一岁半时那么盲目、莽撞、冲动、一刻也坐不住，也不会再只以自我为中心、不管他人、需要你追着他到处跑。你不用再时刻跟在他身边保护他了，也不用再担心他一不小心就摔倒，真的是这样吗？

1. 两岁的孩子变得懂事、温和 32

- ◎ 情绪稳定、快乐自足
- ◎ 喜欢观察和探究身边的世界

2. 两岁半到三岁之间的极端期 35

- ◎ 他会违背自己的意愿，和自己对着干
- ◎ 对一切都要求“一致”
- ◎ “做选择”是件异常艰难的事情
- ◎ 固执、不听话，其实是为了获取安全感
- ◎ 两岁孩子的顽固、多变是成长的必经阶段
- ◎ 家长多用“为什么”可以让他增长知识
- ◎ 情绪很紧张

第三章 以自己为中心

——两岁孩子的人际关系

孩子到了两岁后，开始喜欢与别的小朋友在一起玩。但奇怪的是，他们之间并没有多少深入的接触和交流。许多父母对此都有疑虑：孩子的这种相处方式，到底有没有意义呢？答案是肯定的。不要拘泥于他们“没有接触和交流”这点，因为这并不代表他们不喜欢与对方在一起，事实上他们会在相处的过程中收获很多。

1. 两岁：基本不会注意其他人 42
 - 孩子们彼此之间并不做实际交流
 - 打架只是沟通方式的表现
 - 相互间的关系变动很大，大人应为他们安排多种活动

2. 两岁半：最需要父母引导的时期 46
 - 希望每件东西都完全归他所有
 - 有很强的攻击性
 - 大人要多给孩子正确的引导，锻炼他们的社会能力

3. 兄弟姐妹：尽量不要让他单独与弟弟妹妹相处 50

第四章 尊重 + 引导

——与两岁孩子相处的技巧

本章所说的技巧有一种秘诀的意思，年轻的父母用这些专家提供的技巧可以更好地与两岁的孩子相处，帮助他在这一段时间健康成长。比如：接受孩子将玩具摆在同一个地方等，这些小技巧对于培养他一生的自我意识有很重要的作用。

1. 使生活愉快的十三个技巧 54

- 技巧一：约定规矩
- 技巧二：接受孩子追求“一致”
- 技巧三：接受并允许他有寄托物
- 技巧四：收好不能让他拿到的重要物品
- 技巧五：对孩子的指令要留有余地
- 技巧六：尽量想办法吸引孩子的注意力
- 技巧七：不要让他跟你“讨价还价”
- 技巧八：自己说出解决问题的办法
- 技巧九：转移关注点或带他离开
- 技巧十：告诉他事情的安排及过程
- 技巧十一：让音乐无处不在
- 技巧十二：对他的哭闹置之不理
- 技巧十三：给孩子做选择的机会

2. 给父母的提醒 64

第五章 动作协调和语言表达能力进步 ——两岁孩子的能力表现

孩子的能力表现因人而异。有的孩子说话早，到了两岁的时候，已经能用很丰富的词汇表达意思了。可有的孩子已经三岁多了，尤其是男孩，还不能很好地说话。但这并不表示他比别人笨。所以，你千万别把他和其他孩子比，因为每个孩子的发展都有自己合适的时间表。

1. 两岁：各方面能力都在进步 68

- ◎ 动作方面：控制身体的能力大大增强
- ◎ 视觉方面：父母要细心观察孩子视力发展是否正常
- ◎ 协调适应方面：通过模仿可以锻炼他的协调适应能力
- ◎ 阅读方面：他会对自己做的事有联系的故事更感兴趣
- ◎ 音乐方面：开始对音乐感兴趣
- ◎ 游戏方面：喜欢设置情节简单、与实际生活类似的游戏
- ◎ 庆生会的安排：让孩子更好地体会过生日的乐趣
- ◎ 语言方面：词汇量开始增加，建议父母不要过早地去阅读
- ◎ 与他人交谈方面：他和别人的对话大多属于自发性的表达

2. 两岁半：能力有实质性提高，父母应及时引导 85

- ◎ 动作方面：精细动作上的能力有了很大提高
- ◎ 协调适应方面：具备了新的能力，学会判断简单事务
- ◎ 游戏方面：钟爱角色扮演和拆分拼装东西的游戏
- ◎ 电视方面：父母应恰当地为孩子安排电视节目
- ◎ 语言方面：学会用简短的句式表达，却很少回应别人