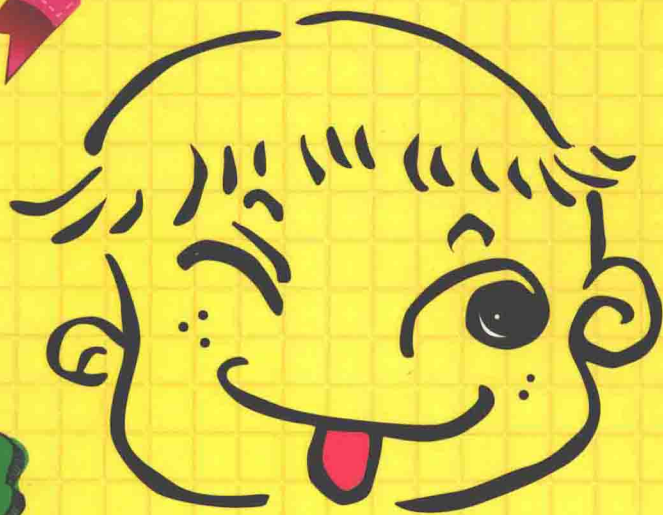


第二版

陈素娟◎著

忙妈妈
教养宝典



3岁对了, 一辈子就对了

资深儿童心理专家的最省力家教笔记

第二版

3岁对了, 一辈子就对了

资深儿童心理专家的最省力家教笔记

陈素娟◎著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

3岁对了,一辈子就对了 / 陈素娟著. —2版 (修订本). —北京: 北京理工大学出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5640-9314-3

I. ①3… II. ①陈… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 119022 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 / 700 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 19.25

字 数 / 250 千字

版 次 / 2014 年 8 月第 2 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 30.00 元

责任编辑 / 武丽娟

文案编辑 / 武丽娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



序

3岁看大，让你的孩子为自己的将来做主

俗语有言：“3岁看大。”意思是，从一个人3岁左右的状态就能看到他成年后的状况。这不是谬论。美国一项最新研究显示，人的性格在童年时期的早期就能形成，从几岁孩子的身上可以预测出他成年后的一些行为。

1980年，英国伦敦精神病学研究所教授卡斯比同伦敦国王学院的精神病学家进行了试验观察，他们的研究对象是当地的1000名3岁儿童。测试结果表明，这些孩子分为充满自信、良好适应、沉默寡言、自我约束和坐立不安五大类。到2003年，当这些孩子长到26岁时，卡斯比等人再次与他们进行了面谈，并且对他们的朋友和亲戚进行了调查，同时作了总结报告。报告上说，从3岁幼童的言行就可以预示他们成年后的性格。卡斯比教授指出，一个人对3岁之前所经历的事情会像海绵吸水一样吸收。这意味着孩子性格形成和能力培养的关键期就在3岁之前，这个阶段的孩子一旦跟随什么样的人，接受什么样的教育，就将会形成相应的性格。和其朝夕相处的成人所说的每一句话，所做的每一个动作都可能会深深地烙在他们的心灵深处。

这个实验报告作为强有力的证据证明了“3岁看大”的观点，并在国际育儿学术界引起了轰动。卡斯比教授还指出，在孩子的幼年成长中，父母和幼儿园老师有着不可忽视的重任。他还认



为，虽然一个人的性格到成年后会随着阅历和各种教育方式的影响而发生改变，但这要看孩子在什么样的环境下成长，若是父母、老师和社会各界人士给予正确的引导，那孩子未来的发展走向就比较乐观，反之亦然。

有一个很好的例子。

1920年，在印度发现了两个“狼孩”，大的七八岁，小的两岁左右。牧师辛格将这两个“怪物”带到了村里，送进了当地的一所孤儿院，并给大的取名卡玛拉，小的取名阿玛拉。

为了使这两个“狼孩”学会和适应人类的基本生活方式，辛格牧师夫妇做了种种努力，终未成功。阿玛拉在第11个月就死掉了；卡玛拉用了5年时间才学会了两脚步行，7年学会了45个单词。卡玛拉一直活到17岁，但她直到死时也没有真正学会说话，智力只相当于三四岁孩子的水平。

这个例子说明，如果错过孩子3岁左右的学习关键期，就会影响孩子今后各种能力的发展，造成不可逆转的后果。

3岁前是孩子脑发育的关键时期，这个时期的幼儿有着强大的学习和吸收能力。美国科学家利用“正电子发射计算机断层摄影”技术，对幼儿大脑的发育进行了扫描观察，发现孩子在出生之后，由于视、听、触觉接受大量的信号刺激，脑神经细胞之间建立联系的速度远远超出人们的想象。而且研究表明，3岁以后，大脑的复杂性和丰富性已经基本定型，并且停止了新的信息交流，这时大脑的结构已经牢固成型了。虽然这并不意味着大脑的发育过程已经完全停止，但就如同计算机一样，硬盘已经格式化完毕，就等待编程了。

因此，我们应该及早开发孩子大脑的潜能，但是，如果我们把开发脑潜能理解成背古诗、认生字、算算术等，那么，我们的



做法就有失偏颇了，因为这违背了孩子成长的规律，是“拔苗助长”。我们要让孩子多体验、多感受、亲自动手，让孩子与大自然亲密接触。不要怕孩子搞“破坏”、故意捣乱、犯错误，我们要给孩子在错误中成长的机会。

从诸多的科学实验中，我们发现，0~3岁是多方面能力（感知、记忆、思维、个性等）发展的关键期。通过研究发现，3岁左右孩子的学习关键期有如下几个方面：

2~3岁是计数能力（口头数数、按物点数、按数点物、说出总数）发展的关键期；

2~3岁是学习口头语言的第一个关键期，5岁左右是口头语言发展的第二个关键期；

2.5~3.5岁是教育孩子遵守行为规范的关键期；

3岁左右是培养其独立生活能力的关键期。

孩子到了一定的阶段，不同的敏感期就会接踵而至。我们要细心观察，抓住孩子的敏感期，培养孩子各方面的能力。

有些做父母的很爱孩子，生怕孩子受苦受累，时时处处限制孩子的行动，不让他干这个、动那个；或者嫌孩子做事笨手笨脚，代替他们做一些事情。殊不知，我们在一点点地剥夺孩子成长的权利，扼杀孩子的创造力和自主性。我们可以替孩子做事，但没有办法替孩子生活和成长；我们可以替孩子解决问题，但是没有办法替他们去承担他们应该承担的责任；我们可以替孩子规划未来，但不能替他们憧憬未来。一个孩子没有憧憬和希冀的童年，不能自主地做一些自己喜欢的事情，可能就会有一个平庸痛苦的未来。

懂得了这些道理的父母，请让您的孩子为自己的将来做主吧！



目录 CONTENTS



CHAPTER 01

凡事对着干，自我意识的塑造期

- 家里有个“小魔头” /002
- 保持理性的客观，让孩子自己去判断是非 /005
- 让孩子知道哭闹不能左右任何事 /009
- 让“不要”远离你 /012
- 你建议，他（她）选择 /015
- 引导孩子正确面对和处理自己的情绪 /019
- 主动示弱，满足孩子的成长欲 /023
- 冲动是魔鬼，别和孩子较劲 /027
- 换个角度，想想孩子为什么要反抗 /030
- 自我意识越强的孩子反抗性越强 /033
- 孩子能坚定地坚持自己的想法未必是坏事 /036
- 夸奖是世界上最美的语言 /040

CHAPTER 02

渴望交到好朋友，社交与情感的黄金期

- 尊重和关爱孩子假想中的朋友 /044
- 引导协作游戏，但要掌握时间 /047



- 支持和鼓励孩子自己去发展新朋友 /050
- 创设情境，给孩子更多的自我表达机会 /053
- 别拿“旁边的那个人”吓唬孩子 /056
- 巧妙教育孩子成为有礼貌的小标兵 /059
- 不要为了自己的面子而当众批评孩子 /063
- 对孩子表现出的分享品质表示赞赏 /066
- 鼓励孩子利用合作而非冲突解决问题 /069
- 孩子之间的矛盾由他们自己去解决 /072
- 注意孩子有了最初的性别区分感 /076
- 你的鼓励与信任是最好的亲子调和剂 /080

CHAPTER 03

从被动接受到自主思考，智能发展的加速期

- 呵护孩子对任何新鲜事物的强烈好奇心 /084
- 孩子越爱提问，表明他们对生活越是用心 /088
- 拆坏的东西远没有孩子的探索欲重要 /092
- 切勿错过学习语言的最佳时期 /095
- 教孩子用眼睛捕捉事物，培养观察力 /099
- 让孩子亲自触摸或体验，增强感受力 /103
- 引导孩子进行动作练习，提升运动智能 /107
- 复述练习，孩子的记忆力会令你惊奇 /111
- 利用比较游戏，学习区分各种不同 /114



排一排，数一数，建立基本数的概念 / 118

和孩子一起做手工，多元智能开发 / 121

该休息的时候要休息，睡觉也能长智慧 / 125

CHAPTER 04

什么都想自己干，主动品质的成就期

重知识不重技能是本末倒置 / 130

孩子笨手笨脚的时候要忍住不帮忙 / 134

过度保护会伤害孩子的自尊 / 137

给孩子时间，让他自己去安排 / 140

给孩子题目，让他自己去创造 / 143

给孩子工作，让他自己去完成 / 146

给孩子机会，自己的事情让他自己干 / 149

少设置条条框框，给孩子自由发展的空间 / 152

面对困难，让孩子自己去解决 / 156

“逼”着孩子自己去找问题的答案 / 159

孩子越是不敢做的事，越要鼓励他去做 / 162

适当“教训”一下凡事等你做的孩子 / 165

CHAPTER 05

小小追随者到自由探索者，体验式学习的培养期

爱玩是孩子的天性，引导孩子从玩乐中开发智慧 / 170



- 不要过严斥责孩子出格但未出原则底线的行为 /173
- 对由于探索发生的伤害或破坏要淡化处理 /176
- 别将孩子看得太紧，给孩子机会自由探索 /180
- 多带孩子走出家门，让孩子进行多项感官的体验 /184
- 发现孩子的探索欲望时，给予及时的鼓励 /187
- 把学习演变成游戏，增加孩子对学习的兴趣 /190
- 发起互动主题，引导孩子主动对事物进行探究 /193
- 及时发现学习难点，只给予必要的帮助 /196
- 百闻不如一见，创造机会增加孩子的见识 /199
- 及时发现孩子的独特潜能或兴趣，并予以特别关注 /202

CHAPTER 06

和你想的不一样，卓然个性的定型期

- 每个孩子都是独立的个体，不要把孩子当成你的附属品 /206
- 别以你的想法衡量孩子，孩子和你想的不一样 /210
- 在孩子的成长过程中，你只是配角 /214
- 不和其他孩子横着比，每个孩子都与众不同 /218
- 让孩子在家庭中充当重要的角色，会增加孩子的自信心 /222
- 给予孩子足够的信任，是孩子自尊自信的源泉 /226
- 要想让孩子尊重他人，父母首先要尊重孩子 /230
- 乐于享受孩子给予你的感动和惊喜，培养孩子的生活热情 /234
- 孩子应担的责任要让他去承担，让孩子知道这是一种美德 /237



犯错和失败不是无能，保护孩子勇于尝试的勇气 / 240
绝不强迫孩子盲从，打破对孩子的粗暴和专制 / 243
孩子的个性要慢慢发掘、慢慢培养，不要急于一时 / 247

CHAPTER 07

管好他自己，自我管理的萌芽期

对孩子越苛求，你会越失望 / 252
少用命令，多用指导 / 255
制定规矩必须要结合孩子的能力 / 259
建立基本是非观，培养孩子辨别真伪善恶的能力 / 263
事情做错了，必然有后果 / 266
行为有偏差，一定要纠正 / 269
冲动是魔鬼，引导孩子调节自己的情绪 / 273
诱惑无处不在，让孩子了解诱惑背后的陷阱 / 276
巧妙地延迟满足，有助孩子控制欲望 / 280
绝不纵容孩子，不应该得到的一定不要给 / 284
遇到难题不退缩，让孩子体验坚持不懈的成就感 / 287
原则面前家长态度坚决一致，不让孩子有空可钻 / 290
家长时刻以身作则，潜移默化中培养孩子的自觉性 / 293

--CHAPTER 01--

凡事对着干，
自我意识的塑造期

3 SUI DUI LE YI BEI ZI JIU DUI LE



家里有个“小魔头”

儿童出生时，儿童的意识是混沌的、万物浑然一体的，要从这样一个汪洋大海中脱离出来，是自我分离和发现自我的过程。分离是一个庞大的系统工程。

——孙瑞雪《捕捉儿童敏感期》

我们常听到年轻的妈妈抱怨，孩子到了两岁多，越来越不好带了。自家的孩子就像是“大闹天宫”的“小魔头”，孩子只要不睡觉，就会天上地下的又跳又蹦。不是骑个小板凳当火车开，就是爬到沙发底下去找不知什么时候丢进去的玩具，要不就爬到爷爷或爸爸的背上，把他们当马骑；再有可能就是用彩笔把雪白的墙涂花，拿着 CD 盘反复地插进 CD 机里，直到把盘划花；家里的水池子是他们的最爱，经常弄得满地是水，自己浑身透湿；阳台上爷爷种的花也遭了殃，经常被小家伙揪片叶子、掐朵花，爷爷奶奶一批评，他们还不服气，反而偷偷地掐得更多。给孩子洗手、洗脸，如果他不想洗，就给他洗不成，如果硬要给洗，他就咬他自己的手；自己做了“坏”事，还不让别人说，一说要么哇哇大哭，躺在地上打滚，要么就大声说“不”来反抗。

我们经常纳闷，孩子到底是怎么啦？



◎是什么让孩子成了“小魔头”

孩子从两岁左右开始，就会发现自己同周围的世界是分离的，他们的自我意识就会悄无声息地萌发，他们开始脱离父母的掌控，变得以自我为中心。

随着孩子的自主运用能力越来越强，他们的活动范围也越来越大，身心发展的趋势迅速上升。当具备独立行走的能力后，他们就开始挣脱父母的怀抱，憧憬着独“闯”天下。他们的好奇心也越随之越发得强烈，他们会根据自己的偏爱和喜好来决定自己的行动，不愿受父母的约束和控制。随之而来的，他们的反抗行为也日益增多，他们一刻不停地形成自己，排除他物，大声地说出“不”，告诉别人“这是我的”，他们坚定不移地坚持着自己的看法。

在这个时期，孩子的想法非常多，他们想尝试很多东西，他们反抗着父母和大人的看管，独立地去“探索”未知的、大人认为“幼儿不宜”的角落。在我们大人看来他们就是在搞“破坏”。

◎用爱和宽容对待孩子的“破坏”行为

孩子满屋乱跑，到处“探索”，我们很多年轻的父母本能的反应就是要保护孩子，限制他们的行为，用好话或好东西诱惑孩子，企图转移他们的注意力，有的甚至大声地训斥或用武力“征服”孩子。父母可能不清楚，这样的做法只会伤害孩子敏感的心灵。我们强行让孩子按照我们的想法去做事，其实这是在“奴役”孩子。孩子可能变乖了、安静了，但是，我们却可能亲手“扼杀”了一个爱因斯坦或牛顿。

如果我们能尊重孩子，在保护孩子的前提下，给予他们充分的自由，或许孩子在我们的爱和包容之下，就能培养出良好的创新能力和探索精神。

爱孩子，就是给他们“当家做主”的机会，认同他们的行为，宽容他们的探索活动。比如，孩子要把新买的玩具跑车拆掉，我们一般会疼惜玩具，把玩具放到孩子够不到的地方。当你看了这本书后，就应该明



白，和孩子的探索精神比起来，一个玩具汽车的价值是微乎其微的。

◎把握时机，因势利导，对孩子的行为进行正确引导

如果我们家的“小魔头”的做法是合理的，比如孩子在墙上画画，那可能孩子的绘画敏感期到了，我们就有必要给孩子准备好画纸和画笔，或者把画纸贴到墙上，鼓励孩子在纸上画。

如果“小魔头”的行为预示着他们可能有危险，我们也应该避免当面斥责，因为孩子听不进反面的话，他们会用反抗或者报复来达到自己的目的。如果孩子喜欢摆弄刀具一类的东西，我们可以转移孩子的注意力，如打开电视看他喜欢的节目，带他出去玩儿，或者给他一个喜欢的玩具，等等。如果孩子非要去摸暖水壶，或者燃气灶的火，我们可以拿着他的手靠近，当他感到烫时，就会停止这些行为了。

有些“小魔头”很会搞恶作剧，他会一边做“坏”事，一边观察我们的反应，然后等着大人发作，他就会乐得边跑边逗大人。这时候，我们只要当做什么都没看见，他们就会觉得没趣，停止这些破坏行为。

当然，必要的时候，我们还是要学会说“不”。当孩子的行为确实存在很大的危险或者会影响孩子成长的时候，我们一定要说“不”，让孩子学会遵守规则，学会遵从权威。但说“不”的时候，我们一定要考虑到孩子的心理承受能力。

特别提醒：

中国有句俗话说叫“3岁看大”，两三岁的孩子正是自我意识形成的时期，也是今后形成健全人格的关键时期，我们一定要有足够的耐心和爱心，宽容地对待孩子的一些“过分”行为。尽量采用温和的方法，给孩子充分的自由发展的机会。一旦我们约束过多，就会限制孩子的正常发展，将来可能会使他形成自卑退缩的人格；如果放任不管，也会让孩子形成目中无人，完全以自我为中心的人格。



保持理性的客观，让孩子自己去判断是非

让孩子学会辨别是非，知道什么是不应当的行为。如任性、无理、暴力、不守秩序及妨碍团体的活动都要受到严厉的禁止，逐渐加以根绝，必须耐心地辅导他们，这是维持纪律的基本原则。

——蒙台梭利

李女士的孩子3岁了，孩子的一些不良表现常令她火气很旺。她的孩子琳琳解决问题的方式通常是多用手，少用嘴。如果在家里有事不如她的意，她就又哭又叫，在地上打滚。在幼儿园和小朋友抢玩具，抢不过，她就用牙咬、用手推、用脚踢。

王女士的孩子清清平时经常说“我讨厌你”“臭妈妈”之类的伤害妈妈的话，在幼儿园和小朋友发生矛盾的时候他就说“我打死你”。

最让陈女士头疼的是，她的儿子昭昭学会了说谎，早餐的面包不想吃，就放到书包里，然后告诉妈妈“吃过了”；他不小心碰倒了茶几上的杯子，水洒了一地，他却说“不是我碰的”。

张女士发现，儿子田田刚上幼儿园没几天，回家见到爷爷奶奶就喊“笨蛋”，张女士说他，他根本不听。

妈妈们总是问，孩子这是怎么啦？



◎孩子为什么没有一点儿是非观念

孩子在自我意识萌发之前，有一个很重要的模仿时期，这是孩子领悟掌握了某种行为，通过不断重复，将其内化成自己的一种能力的时期。但是，周围环境里好的和坏的他们都一起学来了。他们的活动范围小，接触的人除了父母就是幼儿园的老师 and 小朋友，他们的一些言谈举止、对事物的认识等就是模仿周围人的行为表现。如果我们没有良好的是非观念，没有良好的行为举止，孩子就会从我们身上学到不良的行为。当然，动画片上的一些行为也是儿童模仿的对象，比如男孩子喜欢模仿“奥特曼打怪兽”，他们会把见到的很多人都看做是“怪兽”去打。

两三岁的孩子因为年龄小，辨别是非的能力比较差，很难分辨事情的好坏，再加上这个时期他们的自我意识很强，相应的活动能力也很强，他们会用很多精力努力维护着自我。他们不愿意把属于自己的东西与人分享，或者还不懂得与人分享的道理。他们也难以用恰当的语言和词汇来表达自己的情绪，有时会为了保护自我不被大人批评而说谎，拒绝别人友好的接近，等等。

◎正确对待孩子的一些“不良”行为

我们很多做父母的对待孩子的一些不良行为时，一般的表现就是批评、打骂，我们想让孩子知道自己是错误的。可是，这样的做法不但没有效果，反而会让孩子模仿我们的做法，甚至激起孩子的反抗。所以，要切忌打骂孩子。打骂不仅会伤害孩子的皮肉，重要的是会伤害孩子的心灵，甚至会造成一定的心理问题。

我们要明白孩子一些“不良”行为背后的心理需求，懂得孩子此刻正处于哪种心理敏感期。比如上面的例子中提到张女士的儿子田田从幼儿园回来喊爷爷奶奶“笨蛋”，这是孩子到了“诅咒敏感期”，他们会用一些“强有力”的词来表达自己的意思，他们可能不知道这些词的含义，但说出来，会让他们愉快。