

错过了孩子的最初三年，就错过了孩子的一生

这样陪孩子 走过黄金关键期

刘星◎著

0~3岁决定
孩子的一生



宝宝不好好睡觉怎么办？
宝宝不好好吃饭怎么办？
宝宝乱砸东西怎么办？
宝宝乱发脾气怎么办？
孩子自私霸道怎么办？
孩子固执、任性怎么办？
孩子缺乏耐力怎么办？
.....

金牌育儿师的早教课堂

纽约时报旗下阿邦网婴幼儿教育专栏作者
这样陪孩子走过0~3岁成长的黄金关键期



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

错过了孩子敏感的关键期，就错过了孩子的一生！

这样陪孩子 走过黄金关键期

陈鹤琴著

0—3岁决定
孩子的一生



掌握孩子敏感的关键期，
掌握孩子成长的最佳时机！
掌握孩子成长的黄金时期！
掌握孩子成长的黄金时期！
掌握孩子成长的黄金时期！
掌握孩子成长的黄金时期！
掌握孩子成长的黄金时期！
掌握孩子成长的黄金时期！

金牌育儿师的早教课堂

陈鹤琴著
0—3岁决定孩子的一生

中国少年儿童出版社

（北京）

这样陪孩子 走过黄金关键期

刘星◎著

0~3岁决定
孩子的一生



 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

这样陪孩子走过黄金关键期 / 刘星著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5682-0373-9

I. ①这… II. ①刘… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第060059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

邮政编码 / 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 / 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本 / 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 / 8

字 数 / 148千字

版 次 / 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑/王俊洁

文案编辑/袁 臻

责任校对/周瑞红

责任印制/马振武

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

序言



在做儿童心理咨询师这几年，我曾遇到过很多因家庭教育不当而发生问题的孩子，这些孩子有的霸道、任性，有的胆小、自卑。从孩子出现问题到已形成固有品格这段时间，家长充当着极其重要的角色。如果你的孩子无论从心理还是生理上都发展得很好，长大后也如你所愿成了一个具有健全型人格的人，那么恭喜你，你的家庭教育可能算是成功的。可当你不经意间错过了孩子成长期积压成堆的问题，而没有及时发现，帮他找到解决问题的出口，那么，很不幸，你的孩子极有可能在未来成为一个性格有缺陷的人。当然，很多家长还意识不到发生问题的根本原因在哪儿，所以，他们会把问题的根源和责任归结于孩子身上。

很多人都问我，说你是一个儿童心理咨询师，又是一个育儿专家，那你认为怎样才能培养出一个出色的孩子呢？答案的关键在于承担育儿角色的人身上——父母。古人说：“父不慈则



子不孝。”学龄前的父母不仅承担着“养儿”的角色，也承担着“育儿”的角色。几乎所有的孩子都是在父母的“养育”下长大的，其中的“育”字关乎孩子的未来。

我在书中记叙了很多亲身遇到过的故事，故事都有一个主旨，就是家庭教育中父母对孩子的影响，很多孩子可能天生会有性格内向或外向的表现，他们在3岁左右会特别擅长模仿父母的行为或者说话的口气，这种模仿会促成他们今后性格的形成和发展，对于孩子来说父母要谨言慎行。如果你经常批评苛责孩子，那么他可能会表现出对别人的挑剔和不满；如果你常常能够以宽容的心态理解孩子的行为，那么孩子今后可能就会富有同情心，时常能够体谅别人的难处。

我创作这本书的目的，是希望通过这些案例，让家长看到在育儿过程中可能会犯的种种错误，而这些错误又会给孩子带来怎样的影响，很多学龄前的孩子在行为或情绪上都会受到来自外界的影响，这种影响也会深深地植入他们的心中，家长应当学会走进孩子的内心，分享他们成长路上的快乐和忧愁。

在做儿童心理咨询师这几年，我觉得自己并没有直接帮助孩子解决什么问题，而是间接地帮助父母解决了很多他们在生活上和心理上的一些问题。结果也正如预期一样，父母的问题不存在了，孩子的问题自然就解决了。

最后，一千个听来的方法抵不过一个实际的行动。我希望所有看过这本书的宝爸宝妈们都不要只停留在理论层面，市

面上育儿的书籍很多，但绝大多数的书都是“指向月亮的手指”，它只能告诉你“月亮”在哪，最后要到“月亮”上去还得身体力行才可以。所以希望家长能把理论知识转化成智慧，再把智慧运用到实际行动之中。这样，父母才能得偿所愿，宝贝才能健康、快乐成长！

刘 星

2015年1月于通州家中

目录



第一章 学龄前是宝宝性格的养成期 宝宝性格有缺陷，爸爸妈妈怎么办？

妈妈，我是个丑宝宝：宝宝自卑怎么办？ / 2

妈妈，我不敢：宝宝胆小怎么办？ / 9

不行，不行，就不行：宝宝任性怎么办？ / 15

玩具都是我的，谁也不给：宝宝自私霸道怎么办？ / 23

就不还给你：宝宝爱占小便宜怎么办？ / 29

小鱼死了，我好难过：宝宝有点悲观怎么办？ / 34

妈妈，妈妈，我要妈妈：宝宝依赖性太强怎么办？ / 39

第二章 洞悉情绪背后的心理问题 宝宝情绪不稳定，爸爸妈妈怎么办？

为什么小美的衣服比我的漂亮：宝宝有忌妒心怎么办？ / 46

难道妈妈不爱我了吗：宝宝有些敏感怎么办？ / 53

不给我，我就哭：宝宝乱发脾气怎么办？ / 57

我偏从高处往下跳：宝宝出现逆反心理怎么办？ / 62



妈妈，不要关灯：宝宝怕黑怎么办？ / 67

花瓶不是我打碎的：宝宝爱撒谎怎么办？ / 72

我只跟小蚂蚁做朋友：宝宝和妈妈不亲近怎么办？ / 78

第三章 你了解宝宝行为背后的心声吗 **宝宝行为有偏差，爸爸妈妈怎么办？**

家有小小“破坏王”：宝宝调皮怎么办？ / 86

小明是小狗：宝宝说脏话骂人怎么办？ / 92

妈妈，我要和你一起睡：宝宝坚持要与父母一起
睡怎么办？ / 97

我没错，我就不说“对不起”：宝宝不承认错误
怎么办？ / 103

谁让他不跟我玩，手摔破了活该：宝宝没有同情
心怎么办？ / 109

为什么要让着妹妹：宝宝总是欺负妹妹怎么办？ / 113

我拿钱买糖吃了：宝宝“偷”东西怎么办？ / 120

第四章 与宝宝的坏习惯过过招 **宝宝养成坏习惯，爸爸妈妈怎么办？**

我不想吃，不想吃：宝宝不好好吃饭怎么办？ / 126

妈妈，再让我吃点吧：宝宝暴饮暴食怎么办？ / 131

我咬我咬我咬咬咬：宝宝总是咬指甲怎么办？ / 136

我不想睡觉，妈妈再陪我一会儿：宝宝不按时睡觉
怎么办？ / 141

我不想起床：宝宝总是赖床怎么办？ / 147

我不洗脸，我不刷牙：宝宝不讲卫生怎么办？ / 152

妈妈，给我洗脸：宝宝不会自理怎么办？ / 157

第五章 你的孩子孤独吗

宝宝在群体中被孤立，爸爸妈妈怎么办？

我不想跟小朋友一起玩：宝宝不合群怎么办？ / 164

宝宝“一问三不知”：宝宝人前不爱说话怎么办？ / 169

为什么要说“谢谢”：宝宝不讲礼貌怎么办？ / 175

你是坏蛋，打你，打你：宝宝有攻击性怎么办？ / 180

我的玩具为什么要给他们玩：宝宝不肯与小伙伴

分享怎么办？ / 187

妈妈，他们打我了：宝宝被人欺负怎么办？ / 194

小宝教我说脏话：宝宝交上“坏”朋友怎么办？ / 200

第六章 你的家够安全吗

宝宝发生意外状况，爸爸妈妈怎么办？

宝宝不小心被烫伤怎么办？ / 208

宝宝被宠物抓伤咬伤怎么办？ / 214

宝宝从椅子上摔下来怎么办？ / 219

宝宝喝水呛到怎么办？ / 225

宝宝的手脚被门夹到怎么办？ / 232

宝宝误食药品怎么办？ / 236

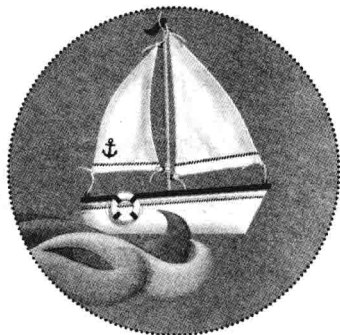
宝宝发生意外后有心理阴影怎么办？ / 241

第一章

学龄前是宝宝性格的养成期

宝宝性格有缺陷，爸爸妈妈怎么办？

3岁之前宝宝已经开始有独立的自我意识，性格也正处于养成期。这段时期，宝宝是能长成一个性格乐观健全的乖宝宝，还是一个缺陷多多的“小麻烦”，取决于父母的引导和教育。教育之路任重道远，但走好前3年，让宝宝拥有一个好性格，孩子势必会拥有一个快乐的童年！





妈妈，我是个丑宝宝：宝宝自卑怎么办？

“虎哥”名字霸气，年纪却不大。见面之前，我以为这个五岁的小家伙是个调皮捣蛋的小霸王，天不怕地不怕的，没想到见面后，宝宝的性格居然跟我预想中的大相径庭。

整个见面过程，虎哥始终躲在妈妈的大腿后面，偷偷地露出两只小眼睛瞄着我。我蹲下来和他打招呼，他就迅速躲到妈妈身后蒙住脸。虎哥妈在旁边一个劲地鼓励说：“这个是刘老师，不要怕，来，和老师打声招呼。”可不管妈妈怎么劝，他就是不肯露面，而且越说越委屈，到最后差点儿哭了出来。

“孩子都5岁了，一点都不懂礼貌。一见到陌生人就躲到我怀里，哪像别人家的孩子，看到叔叔阿姨都会热情地打招呼。”虎哥妈担心地说。

宝爸宝妈听我说：

宝爸宝妈们一定不要拿自己孩子的缺点和别人家孩子的优点做比较，这样只会增加孩子的自卑感。

随后，虎哥妈和我坐在客厅的沙发上简单沟通了一下虎哥的问题。在这个过程中，我发现虎哥只要经过客厅，都要蹭着

墙壁走，而且一旦发现我在看他，就迅速跑到卧室或者我看不到的地方。

虎哥妈说：“虎哥从小还算省心，不怎么哭闹，刚学会拿东西的时候，一个塑料碗也能玩一天，他不像其他孩子活泼好动，整天上蹿下跳，又疯又闹的。有时候我还想，这孩子是不是傻？”

其实，有过这种担心的家长我见过不只虎哥妈一个。但事实上，大人和孩子的世界是完全不一样的，一块积木，一个杯子他们都能好奇地研究很久。成年人也无法理解在他们的王国里构建自己的城堡是多么有趣的事情。只看孩子表现出来的行为就随意做出判断是很不理性的，孩子如果出现问题要探究行为背后更深层的心理活动，这样才能有效地解决问题。

“虎哥已经上幼儿园了，每次课间都蹲在角落里自己玩。老师曾多次尝试并引导他加入其他小朋友的游戏当中，可虎哥就是不配合，还老是被同学嘲笑自己有个宽额头。有一次孩子回家后哭着跟我说：妈妈，同学们笑话我的额头宽得像板凳，我不想上幼儿园了。由于这件事情虎哥好几天都闷闷不乐的，每天早上都是瘪着嘴被送到幼儿园。孩子每天都不开心，我也很苦恼。”

我们聊了有半个小时，整个过程，虎哥都很敏感，他能随时捕捉到我看他时的目光并及时做出反应。然后，半个小时



后，爸爸下班回家了。虎哥妈简单跟爸爸介绍了一下我这次来访的目的后，爸爸只是很冷淡地跟我说了几句客套话就去忙自己的事情了。

在跟虎哥爸简短的交流过程中，我发现虎哥爸总是眉头紧锁，表情也颇为严肃。他不像其他的热情爸爸，开门后就给自己的一个爱的拥抱。爸爸回来后要么走到阳台抽烟，要么就坐在电视机前看自己喜欢的球赛。看到虎哥就问几句，在家玩什么了，今天开不开心等问题。妈妈反馈说，爸爸就是这样，平时工作比较忙，孩子也不怎么闹腾，所以他也很少关注孩子。并且后来发生的一件事，让我意识到虎哥性格上出现问题，几乎是必然的。

在我和虎哥妈探讨问题的过程中，虎哥坐在自己的小桌前吃起了零食，但是却弄得满地都是。爸爸看到后突然很严厉地说了一句：“虎哥，零食怎么弄得到处都是，捡起来。”妈妈看到这一幕气愤地说：“孩子那么小，不要对他大吼大叫的，吓着怎么办？”于是零食掉在地上这件小事，逐渐演变成了夫妻间的战争。幼小的虎哥早就吓得东西也不吃，坐在椅子上吭哧吭哧地哭起来。后来还是在我的劝阻下，两个人才停止了争吵。

在所有的家庭行为中，当着孩子面因为孩子的问题而爆发争吵是非常不理智的一种。首先，家长的自控能力很差，在

孩子面前动不动就发脾气，而且不顾及对孩子的影响，这是一种很自私的行为。家长觉得孩子还小，什么都不懂。殊不知父母吵架对孩子影响极深，他会因为父母的争吵感到自责，他们会觉得：完了，爸爸妈妈可能不要我了，都是我的错。

其次，孩子犯了错误总是遭到批评和数落，会遏制孩子充分发挥自己的想象力和创造力，在做事上也会变得畏首畏尾，长期下来势必导致孩子内心极度脆弱。

“虎哥妈，你经常和老公吵架吗？”

虎哥妈叹了一口气说：“老公这几年生意特别忙，而且经常出差，我放弃工作全职在家带孩子，孩子在4岁之前几乎天天都是我陪着，小区里孩子少，每次出去孩子都不愿意跟其他小朋友接触，就让我在他身边看着他，只要我离开他的视线，孩子就会害怕到处喊妈妈。孩子越不省心，我心里越烦。加上老公一回家什么也不做，就知道玩手机，所以吵架次数越来越多。最开始的时候，吵架还会回避着孩子，但后来就……”

每位父母都喜欢或习惯说，孩子是第一位的，就像恋爱中的男人常常说我爱你胜过爱自己，然而真正做到将孩子的感受放置于第一位的，又有多少人呢？想一想我们当中有多少人，将自己本身正常的行为上升到了为孩子？我为了孩子好身材没了，我为了孩子当了全职妈妈，我为了孩子赚钱养家，我为了孩子在外面很辛苦……到了最后，甚至当着孩子的面吵架都是



为了孩子。什么是真正的爱？在我看来，不是依靠本能的无所顾忌的情绪宣泄和释放，而是克制与培养。

谈话发展到现在，事情已经大部分都搞清楚了。虎哥喜欢独处，喜欢隐藏在角落，表面看来是怕人，但种种表现背后的问题却是自卑、不自信，自我保护意识很强。但真正的问题真的在孩子身上吗？

育儿的焦点在“儿”，重点却在“育”的人身上。很多宝爸宝妈们习惯跟我说，刘老师，你看我家孩子总是有这样那样的问题，其实我想说的是，很多问题看似是孩子的问题，其实都是家长的问题。因此，解决的关键也不在孩子而在父母。最后，听过虎哥妈的描述，加上我的观察，我给虎哥妈提出了几点要求：

1. 改善夫妻关系

建立孩子信任感的第一步就是改变夫妻关系。**缺席的父亲+焦虑的母亲+失控的孩子=中国式问题家庭**。宝爸即便工作再忙，也不要缺位家庭角色，更要主动融入孩子的教育中去。宝妈虽然可能心底有各种各样的委屈，但也一定要调整自己的情绪。可以有争论，可以有意见分歧，但不能有争吵，更不要动辄对对方进行人身攻击。两个人在孩子面前要树立起和睦的家庭形象，让孩子在这种气氛下感受到关爱和信任。

2. 学会接受孩子犯错误

孩子犯了错误不要严厉地责骂，成年人都会犯错，何况一个还不到5岁的孩子。我们希望孩子以后更优秀，但是也要顺其

自然地发展，这种过高的期望会让孩子害怕犯错误，做事畏首畏尾，孩子的天性就是创新和发现，不断地用手去尝试做一些大人也无法理解的事情。回想一下你小时候，难倒你没有打翻过花瓶吗？没有弄掉过碗筷吗？我们应该用宽容和接纳的心态对待孩子犯的错误，尽管放手让他去尝试自己感兴趣的东西，不要强加干涉。

3. 一定要学会鼓励孩子

孩子成长过程中，出现问题是正常的，但无论如何，宝宝们都要相信，你的孩子不一定是世俗眼中最优秀的，但一定是最特别的，只要你愿意，你就会发现属于他的色彩。而将这种光彩最大限度地释放出来，不仅是改变孩子自卑问题的关键，也是正确引导孩子，让孩子健康成长的关键。

因此，我们一定要适当地给孩子鼓励，比如虎哥很难接受自己的宽额头，我们要分散孩子对宽额头的关注，因为你越关注自己的缺点，就越会引起别人的关注。我们可以鼓励孩子说：妈妈觉得你的眼睛很漂亮。多用一些赞美的词语，让孩子建立起自信，引导孩子发现自己的优点。让孩子在他的优势中尽情发挥他的特长。

4. 先在家庭内部培养孩子的主动意识

家长与孩子的沟通很重要，在孩子没有上学之前，家长就是孩子的老师。抽出你们玩手机、看球赛的时间多陪孩子玩游戏，在游戏里引导他建立合作意识。如果孩子不敢在别人面前表现，就先锻炼他在父母面前勇敢地表现自己，比如可以