

★★★★★ 家庭教育畅销书《正面管教》作者力作 ★★★★★

养育3~6岁孩子的“黄金准则”

# POSITIVE DISCIPLINE

for Preschoolers

## 3~6岁孩子的 正面管教



理解年龄特点，帮助孩子成长

[美] 简·尼尔森 谢丽尔·欧文 罗丝琳·安·达菲 著  
娟子 译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.



# POSITIVE DISCIPLINE

for Preschoolers

## 3~6岁孩子的 正面管教



理解年龄特点，帮助孩子成长



[美] 简·尼尔森 谢丽尔·欧文 罗斯琳·安·达菲 著  
娟子译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 (CIP) 数据

3~6岁孩子的正面管教 / (美) 尼尔森, (美) 欧文,  
(美) 达菲著; 娟子译. —北京: 北京联合出版公司,  
2015. 2

ISBN 978-7-5502-4503-7

I. ①3… II. ①尼…②欧…③达…④娟… III. ①  
学前儿童—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 011860 号

Positive Discipline for Preschoolers

Copyright©1994, 1998, and 2007 by Jane Nelsen, Cheryl Erwin and Roslyn Duffy

This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an imprint of  
the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC

Simplified Chinese edition copyright©2015 Beijing Tianlue Books Co.,Ltd.

All rights reserved.

### 3~6岁孩子的正面管教

作者: [美] 简·尼尔森 谢丽尔·欧文 罗丝琳·安·达菲

译者: 娟子

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 李艳芬 王巍

特约编辑: 阴保全

责任校对: 杨青茹

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 314 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 25 印张

2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-4503-7

定价: 42.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-65868687 64243832

# 序

## 来自孩子们的声音

“我叫苏珊，我三岁半了。我现在能说很多话了。当别人不给我一遍又一遍地反复读一本书时，或者当他们想跳过几句话时，我就会生气。我最喜欢问的问题是：‘为什么？’我喜欢打扮，喜欢试穿各种人的衣服。我喜欢总有人给我讲故事。我还喜欢一直有人跟我玩儿。我不喜欢别人在我玩儿的时候打扰我。”

“我是杰弗里·F·弗雷泽，F代表法兰克，是我爷爷的名字。我对人很友好。我喜欢说话。昨天我5岁了。我们可以做朋友，我会邀请你来参加我的生日派对。当我选了自己想做的事情时，我会非常专注。我有一个小弟弟。如果没有更好的人选，他就是我的一个玩伴。我想这颗牙已经松了。你想听我数数吗？我可以给你唱一首歌。你想和我玩吗？好吧，你来当坏人，我来当好人……”

“我4岁了，我是辛迪。我有会发光的鞋。你知道我穿的是

哪种内衣吗？上面都印着日期。看我转圈时鞋子多么亮。我长大了，不用睡午觉了。如果你给我读一个故事，我会更高兴。我真的不累。你想看看我的鞋子吗？我要嫁给查德，你知道查德吗？他有一件蝙蝠侠的斗篷。你现在能给我读个故事吗？”

“我是玛丽亚，我的头发很长。我总是穿裙子。我四岁九个月了。凯丽是我最好的朋友。有时候，凯丽不跟我玩。她四岁半了。我可以和吉娜玩。我喜欢和吉娜、凯丽一起吃午餐。我想挨着她们坐——不是隔着桌子坐。我喜欢老师教给我东西。”

这是一本关于我们——孩子们——的书。我们每个人都是不一样的，不是所有的3岁或5岁的孩子都像我们一样，但是，你可能会在你认识的孩子们的身上找到一点我们的影子。这本书会帮助你了解我们，并弄明白这个世界在我们看来是什么样子的。这本书会给你很多观念，让你知道如何帮助我们成长，如何鼓励和教我们。我们是相似的，我们是不同的。我们想有人爱；这本书是为那些爱我们的人写的。

# 目 录

## 序

### 第1章 为什么是正面管教

正面管教对3~6岁的孩子非常有效,因为它与传统的管教方式不同,正面管教与惩罚没有任何关系(很多人认为“惩罚”和“管教”是同义词),而完全是为了教给孩子有价值的社会和人生技能  
.....

- 阿德勒和德雷克斯:养育研究的先驱 / 3
- 什么是正面管教 / 4
- 对管教的更多了解 / 6
- 孩子们真正需要的是什么 / 7
- 为什么有些父母不接受非惩罚的方法 / 10
- 应当避免的管教方式 / 12
- 让孩子合作的方法 / 13
- 如何运用“暂停” / 19
- 当你的孩子“不听”时 / 22
- 把爱的信息传递给孩子 / 23

## 第2章 正面管教与你的3~6岁孩子

正面管教(无论其理念,还是相应的技巧)会给你提供有效而关爱的方式,来指导你的孩子度过这忙碌并且往往是充满挑战的几年……

“我的小宝宝哪儿去了?” / 25

学会放手 / 27

外面的世界 / 28

各种各样的父母 / 29

各种各样的家庭 / 30

为什么是正面管教 / 31

注重长期效果的养育的重要性 / 32

和善而坚定 / 33

以爱的名义 / 35

错误是学习的机会 / 37

相信你的内心 / 37

祝贺你的孩子的成长和改变 / 38

## 第3章 理解孩子的发展

理解孩子的发展,意味着要考虑到孩子们在不同的年龄普遍来说能够做、思考和完成的事情——以及在家庭、文化和生活环境的更广阔背景下,每个孩子发展的个体差异……

理解与年龄相应的行为:怎样教孩子并赋予他力量 / 40

年龄和机会之窗 / 41

过程与结果 / 42

看世界的角度 / 43

“真的吗?”:幻想与现实 / 44

“告诉我实话!”:小孩子和谎言 / 45

- 孩子与偷窃 / 48
- “我是谁?” / 49
- 种族和其他差异 / 51
- 文化、社会和反偏见 / 52
- 出生顺序 / 53
- 收养:“我们应该告诉自己的孩子吗?” / 60
- 整个世界都是一个舞台 / 61

## 第4章 神奇的大脑

### 学习与发育

一个孩子通过其感觉(听,看,闻和触摸)体验到的外界的刺激,使大脑能够创建或改变连接,并使其为学习做好准备……

- 如何学,何时学,为何学 / 64
- 大脑是如何开始发育的 / 65
- 先天还是后天? / 66
- 孩子为上学做好准备了吗? / 67
- 回路连接:你的孩子的真正需要 / 68
- 关于依恋 / 69
- 鼓励健康的成长和学习 / 70
- 上学:“我的孩子真的准备好了吗?” / 78
- 了解你的孩子 / 79
- 学习是终身的 / 80

## 第5章 “我能做!”

### 主动性带来的快乐和挑战

这是父母们很容易听到孩子经常说“我能做”的几年。你的孩子正在试图让你知道他们比你认为的更有能力。这个年龄段早期



的孩子想尝试每一件事情……

培养主动性的实例 / 83

是主动性,还是操纵? / 85

如何鼓励主动性并防止操纵 / 86

正面管教实例 / 91

“哎呀,我犯了一个错误!” / 93

问启发式问题 / 94

一切全在于鼓励 / 95

含糊的赞扬不是鼓励 / 96

帮助孩子们充分发挥潜能 / 96

## 第6章 接纳你的孩子

理解性情

大多数父母都知道在孩子们之间进行比较是不明智的。然而,大多数父母仍然会时不时将自己的孩子与其他孩子做比较……理解你的孩子独一无二的性情,将有助于你接纳真正的她,并和她一起学习、成长和蓬勃发展……

“完美孩子”的神话 / 99

契合度 / 100

伯克利研究 / 101

九种性情 / 102

性情:是挑战还是机会? / 114

情形的需要 / 116

父母和老师们的正面管教技能 / 118

个性和创造性 / 119

爱你的这个孩子 / 119

致力于改善,而不是完美 / 121

和善而坚定 / 121

## 第7章 “别用这种语气跟我说话”

### 情感和沟通的艺术

理解孩子并与其沟通,意味着要破译她的非语言线索,理解她的感受,并且还要帮助她理解她的感受……小孩子们常常选择不恰当的方式表达自己的感受,这不是因为他们“坏”或有恶意,而是因为他们对那些扑面而来的情感海啸不知道该怎么办……

什么是情感? / 124

教给孩子感受和行为之间的区别 / 125

学会感受 / 126

非语言沟通的力量 / 127

积极倾听的艺术 / 130

愤怒怎么办? 对待难以处理的感受 / 133

如何帮助孩子识别并对待感受 / 134

情感真诚 / 138

“我应该保护我的孩子免于悲伤或焦虑吗?” / 140

你花费的时间 / 141

任何时候开始都不会太早 / 142

## 第8章 “我的孩子为什么会这样?”

### 不良行为背后的信息

当你的孩子行为不良时,他是在以他知道的唯一方式告诉你,他感到丧失了信心,或者他没有归属感……

什么是不良行为? / 146

是不良行为,还是密码信息? / 149

破译密码 / 153

记住问题的实质 / 155

看到各种可能性 / 155

特别时光 / 156

做好计划并说出来 / 158

寻求满意的结果 / 159

## 第9章 家庭中的错误目的

要理解你的孩子行为背后的密码信息并和他一起有效地解决问题,学会在现实生活中识别错误目的是很有帮助的。不良行为在家里看上去会是什么样子呢……

寻求过度关注,或“我要让你为我忙得团团转” / 161

识别“寻求过度关注”的错误目的 / 163

对密码信息的回应 / 164

寻求权力,或“你管不了我!” / 167

识别“寻求权力”的错误目的 / 168

对密码信息的回应 / 169

报复,或“我要让你跟我感觉一样糟!” / 172

识别“报复” / 172

对密码信息的回应 / 173

自暴自弃:“我放弃” / 176

识别“自暴自弃” / 178

对密码信息的回应 / 179

了解隐藏的信息 / 181

## 第10章 幼儿园中的错误目的

不良行为并不只会出现在与父母在家里的时候,而是会出现在孩子们所在的任何地方,包括幼儿园……

幼儿园中的寻求过度关注 / 183

- 对信息的回应 / 185
- 幼儿园中的权力之争 / 187
- 识别“寻求权力” / 188
- 对信息的回应 / 188
- 幼儿园中的报复 / 191
- 识别报复 / 192
- 对信息的回应 / 192
- 幼儿园中的自暴自弃 / 198
- 识别幼儿园中的自暴自弃 / 198
- 对信息的回应 / 199
- 会带来改变吗? / 201

## 第 11 章 “你不能参加我的生日派对!”

### 3~6 岁孩子的社会交往能力

3~6 岁这几年有很多令人惊异的成长,而这种成长的轨迹可以从孩子友谊的发展中找到……

- 友谊对小孩子意味着什么? / 203
- 玩耍:一个社会化的阶段 / 206
- 受害者和欺负人的孩子 / 208
- “可是,没有人喜欢我” / 211
- 约玩伴 / 212
- 不那么招人喜欢的朋友 / 213
- “嘿,看看我!”:出风头 / 214
- “我的位置在哪儿?”:出生顺序的重要性 / 215
- 兄弟姐妹间的打架 / 216
- 分享 / 218
- 争吵 / 219
- 识别并说出感受 / 221

- 打人和攻击行为 / 222
- 当孩子们伤害大人时 / 223
- 教室里的捣乱行为 / 226
- 社会责任感 / 227
- 人际关系:连接的纽带 / 228

## 第12章 终结就寝时的争斗

### 3~6岁的孩子和就寝

大多数父母都经历过孩子在过了就寝时间很久之后仍然大睁着眼睛开心地玩耍,在父母不方便的时候一骨碌从床上爬起来,或者在爸爸妈妈有紧急活动要参加的时候赖在床上不起的沮丧感……

- 惯例:日常的魔法 / 232
- 惯例表 / 233
- 就寝惯例可能包括的事项 / 234
- 惯例的实行 / 238
- 幼儿园午睡时间的惯例 / 239
- 舒适的重要性 / 239
- 试探时间 / 240
- 控制你自己的行为 / 241
- 午睡怎么办? / 245
- 谁的床? / 246
- 娇纵,还是培养能力? / 248

## 第13章 “我不喜欢吃这个!”

### 3~6岁的孩子和饮食

太多的时候,餐桌变成了父母们和小孩子的一个战场。父母

们担忧自己的孩子吃了什么——或拒绝吃什么。他们吃饱了吗？  
维生素 C 足够吗？糖分太多吗？等等……

健康问题和你的孩子 / 251

挑食 / 252

选择你的战场 / 256

就餐时间的惯例 / 256

超重的孩子 / 262

锻炼 / 262

祝你好胃口！ / 264

## 第 14 章 3~6 岁的孩子和如厕

你的孩子还在用尿布,而越来越多邻居家的孩子已经能够使用马桶了,你该怎么办?

放松! / 265

倒退:“哎哟!” / 267

便秘 / 268

其他挑战 / 270

耐心的重要性 / 271

怎样为孩子的成功创造条件 / 272

确保将爱的讯息传递给孩子 / 278

## 第 15 章 选择幼儿园

对于很多家庭来说,儿童看护是生活的一个现实;无论父母们是否愿意,和自己的孩子一直待在家里在经济上是不可能的……

儿童看护:一种当代社会的需要 / 280

什么才是让你的孩子为学习做好准备的最好方法? / 282

儿童看护的选择 / 283

- 适应你的选择 / 291
- 分离 / 291
- 去看护机构的日子 / 292
- 早晨的烦恼 / 293
- 到达幼儿园 / 295
- 傍晚接孩子回家 / 296
- 家庭的支持 / 298
- 保姆和临时保姆 / 298
- 祖父母和其他亲戚 / 300
- “如果我有疑虑怎么办?” / 301

## 第16章 3~6岁孩子的家庭会议和班会

班会远不止是集体解决问题的会议。在班会上,孩子们定期聚在一起相互帮助、相互鼓励、学习沟通技能、专注于解决方案,并培养判断力和智慧……

- 什么是班会? / 304
- 多小是太小? / 305
- 幼儿园班会成功的要素 / 306
- 有效班会的特别提示 / 313
- 3~6岁孩子的家庭会议 / 315
- 一个学习的机会 / 317

## 第17章 “外面的”世界

如何对待科技和文化的影响

在你的孩子童年早期这几年的某个时刻,你必须决定这些“科技恐怖分子”在你的家里将占据什么位置……

- 作为消费者的孩子们 / 321

- 电视:是朋友还是敌人? / 322
- 不尊重的文化 / 324
- 科技世界中的良好养育 / 324
- 关于电脑 / 328
- 决定你要做什么,和善与坚决并行,然后坚持到底 / 329

## 第 18 章 当孩子需要特殊帮助时

注意力缺乏症(ADD)、注意力缺乏多动症(ADHD)、胎儿酒精或药物综合症、自闭症、感觉统合失调、代谢紊乱、运动障碍以及其他发育迟缓问题,都是3~6岁的孩子、他们的家人以及照料者可能遇到的症状……

- 密切观察 / 332
- 特殊需要的现实 / 333
- 标签:自我实现的预言? / 335
- 否认与悲伤 / 338
- 学会接纳 / 339
- 看不见的差异 / 340
- “放过”不良行为? / 341
- 绝望还是骄傲 / 344
- 关于治疗 / 344
- 让孩子学会照料自己的重要性 / 346
- 寻找积极的一面 / 347

## 第 19 章 作为一家人一起成长

找到支持、资源和心智健康

无论你的孩子多么可爱,无论你对自己作为一个父母多么高兴,在童年早期这重要的几年的养育中,3~6岁孩子的父母寻求支



持是很有必要的……

从他人的智慧中学习 / 350

你和自己伴侣的关系 / 351

四口之家 / 352

给水罐重新加满水 / 357

避免安排过多活动 / 361

学会识别并处理压力 / 361

伸出手,结成团队 / 364

结 语

致 谢