

全球阶梯教养圣经



# 你的 4岁孩子

狂野而美妙的年龄  
语言表达能力  
飞速成长的一年

耶鲁大学  
40年研究成果

GESELL INSTITUTE OF  
HUMAN DEVELOPMENT

数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  
[美] 弗兰西斯·伊尔克  
格塞尔人类发展研究所  
玉冰 | 译

著

## Your Four-Year-Old

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

GESELL INSTITUTE OF HUMAN DEVELOPMENT (格塞尔人类发展研究所)

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

ZTC  
紫图

全球阶梯教养圣经  
Your Four-Year-Old

# 你的4岁孩子

[美] 路易丝·埃姆斯 | 著  
[美] 弗兰西斯·伊尔克 | 著  
玉冰 | 译



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

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

你的4岁孩子 / (美) 路易丝·埃姆斯, (美) 弗兰西斯·伊尔克著; 玉冰译. — 北京: 北京联合出版公司, 2018.4 (2018.5 重印)

ISBN 978-7-5596-1608-1

I. ①你… II. ①路… ②弗… ③玉… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 009073 号

著作权合同登记图字: 01-2017-9094 号

YOUR FOUR-YEAR-OLD: WILD AND WONDERFUL

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

Copyright ©1976 by The Gesell Institute of Child Development, Frances L. Ilg, and Louise Bates Ames.

This edition arranged with THE BANTAM DELL PUBLISHING GROUP through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition Copyright © 2012 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

All rights reserved.

## 你的4岁孩子

项目策划 紫图图书 ZITU®

监 制 黄 利 万 夏

作 者 [美] 路易丝·埃姆斯

[美] 弗兰西斯·伊尔克

译 者 玉 冰

责任编辑 李 红 徐 樟

特约编辑 曹莉丽 虞 岚

版权支持 王香平

装帧设计 紫图图书 ZITU®

---

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)

天津中印联印务有限公司印刷 新华书店经销

145千字 880毫米×1230毫米 1/32 9.5印张

2018年4月第1版 2018年5月第2次印刷

ISBN 978-7-5596-1608-1

定价: 49.90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

纠错热线: 010-64360026-103

# 目 录

contents

## 作者序

给父母一份关于孩子的成长地图 001

## 名家推荐序（一）

众里寻他千百度 006

## 名家推荐序（二）

在这里寻找答案 011

## 名家推荐序（三）

在帮助孩子的同时懂得孩子 013

## 译者序

因为懂得，所以从容 015

四岁孩子能力发展及教养简表 021

## 极富创造力，又极具破坏力—— 四岁孩子的身心特征

四岁孩子心理的关键，在于他们将更高的身体能动性和丰富的想象力结合到了一起。他们喜欢一切新奇的事物，有着变幻莫测的想象力，做什么都“过度”；但是快到五岁时，他们却一反常态，变得沉静而知足。了解这个阶段孩子发展的特征及原因，并关注孩子的个体差异是家长们的首要选择。

### 1. 四岁到四岁半：招牌特征——做什么都过度

002

- ◎ 喜欢新奇，情绪趋于两个极端
- ◎ 行为与想象力变幻莫测
- ◎ 内心需要生活中的规范和规矩
- ◎ 典型特征——做什么都过度
- ◎ 对排泄行为和说脏话感兴趣

### 2. 四岁半到五岁（快到五岁之前）：由激情张狂 向内敛沉静逐步转变

014

- ◎ 情绪变化捉摸不定，不易转移其注意力
- ◎ 好坏意识出现，并意识到长辈的权威

### 3. 给父母的提醒

018

- ◎ 关注不同孩子的独特成长进程
- ◎ 正确面对孩子的个体差异

## Chapter 2

# 积极主动地协同游戏—— 四岁孩子的人际交往

四岁的孩子在人际交往方面有了很大的进步，他们热衷于每一次奇遇，喜欢充满想象和创意的集体活动，同伴关系比三岁时变得更友善，在协同游戏中全面发展了语言交流能力和社会适应能力。但是，他们在家庭中与兄弟姐妹的关系带有很大的不确定性。此时的孩子，幼儿园是他们的快乐天地，专业的师资和集中的伙伴更有利于孩子的交往和成长。

1. 同龄孩子之间：交往自主灵活、积极主动，

喜欢集体活动

024

- ◎ “朋友”一词得到概念化的提升，  
同伴关系相对和谐友善
- ◎ 已掌握丰富的交往词汇，同伴交流增多
- ◎ 交往行为夸张、嚣张，但又渴望同伴的认同
- ◎ 喜欢充满创意和想象的集体活动
- ◎ 夸张的友爱行为
- ◎ 强烈的团体认同感和归属感

2. 兄弟姐妹之间：关系好坏依年龄和喜好

而定

031

- ◎ 对婴儿期的小弟弟或小妹妹通常比较友善
- ◎ 对年龄大的兄弟姐妹状况难料
- ◎ 父母应正确面对孩子间的打架

3. 幼儿园：老师的专业素养 + 丰富的环境设施

+ 众多同龄玩伴 = 四岁孩子的快乐童年

034

# 3 Chapter

## 理解孩子的基本个性—— 与四岁孩子相处的技巧

四岁孩子的特性是既张狂又可爱，让人又爱又恨。若想与这个年龄段的孩子和睦相处，需要对孩子的基本个性有所认知，采取一定的技巧。同时，根据孩子夸张的年龄特性，进行合理的管教也是必不可少的。什么样的技巧更加有效？什么样的管教理念和原则更有利于帮助孩子表现出良好的行为？在这个过程中，家长们应该注意避免哪些事情呢？

### 1. 与孩子和睦相处的十五个技巧 038

- ◎ 技巧一：和孩子一起去探寻奇遇
- ◎ 技巧二：用“冷处理”或“添油加醋”的方式对付孩子的张狂
- ◎ 技巧三：和孩子一起快乐地享受文字游戏
- ◎ 技巧四：控制自己的负面反应
- ◎ 技巧五：要有专门陪孩子玩的时间
- ◎ 技巧六：巧妙地给孩子设定一些规范
- ◎ 技巧七：适当地给孩子一点甜头



- ◎ 技巧八：用富有挑战性的事物吸引孩子
- ◎ 技巧九：避免和孩子进入“雷区”
- ◎ 技巧十：使用正面而幽默的指令
- ◎ 技巧十一：用“惊奇”吸引孩子的注意力
- ◎ 技巧十二：巧妙地使用“耳语”和夸张的语言
- ◎ 技巧十三：不要吝啬对孩子的夸赞和嘉许
- ◎ 技巧十四：建立良好的亲子沟通、  
紧密的亲子关系
- ◎ 技巧十五：正确地利用电视

## 2. 管教孩子：合理限定孩子的生活环境， 帮助孩子表现出良好的行为 052

- ◎ 明智宽容的管教理念
- ◎ 选择对孩子有效的管教方式
- ◎ 管教原则：父母的步调始终保持一致

## 3. 给父母的提醒：你需要避免的事情 056

## 身体与心智突飞猛进—— 四岁孩子所具备的能力

四岁的孩子就像是一个充满气的皮球，有着无尽的活力。他们的肢体需要剧烈的活动，他们有说不完的话、做不完的事情。在说说笑笑、打打闹闹中，其运动能力、表达能力、思维能力都得到了极大的发展。在日常生活中，你或许会惊讶孩子的变化。但是孩子有个体的差别，家长们要尊重自己的孩子独特的发育速度和进展模式。

1. 尊重孩子：每个孩子都有自己的发育速度和进展模式 062
  - ◎ 运动能力获得全方位的提升
  - ◎ 身体各部位的动作协调能力提高
  - ◎ 平衡控制能力获得提高
  - ◎ 手指的灵活度和精细度提升
  - ◎ “多动症”
2. 视觉能力：以行为为导向，视觉空间变大，视觉反应更加外向 070
  - ◎ 视觉空间增大
  - ◎ 热衷于各种视觉动作

- ◎ 视觉以行为为导向

### 3. 动作协调能力 074

- ◎ 手眼协调能力提高
- ◎ 绘画能力增强
- ◎ 能够灵活运用剪刀
- ◎ 语言表达更加有序

### 4. 玩耍与嬉戏：变幻莫测，极具创造性； 喜爱户外活动和角色游戏 079

- ◎ 喜欢户外运动
- ◎ 无尽的想象与幻想
- ◎ 角色游戏
- ◎ 绘画以及其他游戏
- ◎ 戏剧性的故事 + 丰富的画面 = 孩子最爱的书籍
- ◎ 享受音乐的美
- ◎ 越来越受电视的吸引
- ◎ 喜爱小动物和植物

### 5. 交流能力：以同龄人为主要交流对象，互动交流 增强 090

- ◎ 不时地和成年人交流
- ◎ 以与同龄人交往为主，互动性增强
- ◎ “派别”分明
- ◎ 享受语言的乐趣
- ◎ 用语言明确地表达自己的想法

- ◎ 语言的学习突飞猛进
- ◎ “十万个为什么”
- ◎ 强烈的表达欲
- ◎ 思维能力通过语言表现出来

## 5 Chapter

### 迅速、简单加新奇—— 四岁孩子的生日派对

四岁的孩子是一个对任何新的、不同的、让人感到兴奋的事情都抱有无穷无尽的精力、热情与欲望的小精灵。而生日派对正符合了他们的心意。只要事情能让他感到足够的兴奋，能够按照他的心意走，他可以跟你配合得相当漂亮。成年人这时对他的关注能让他感到十分受用，他会让自己非常投入而积极地配合各项计划。一份简单的小礼物或者新奇的装饰就能满足他“飞翔”的心灵。

#### 1. 前期准备

108

- ◎ 小客人的数量

◎ 成年人的帮忙

## 2. 时间安排

110

◎ 15:30~16:10：小客人各自单独玩玩具

◎ 16:10~16:15：派送礼物

◎ 16:15~16:40：用餐

◎ 16:40~17:00：自由玩耍时间

◎ 17:00：散场

## 3. 温馨小提示

114

# 父母的接纳

## 6 Chapter

### 是孩子生活快乐的保障——

## 四岁孩子的日常作息

这个年龄阶段的孩子健康状况良好，大部分已掌握了基本生活能力，吃、穿、睡以及大小便仅需要成人的稍稍辅助便可完成得比较漂亮。他们也变得喜欢自己给自己洗澡、穿衣服。另一方面，父母也要尊重孩子的个体差异，例如不要强行逼迫胃口很小的孩子吃饭，对于孩子尿床、不肯蹲马桶等行为更要以放松的心态来面对。

1. 饮食：有独立饮食的能力，食欲和速度逐渐提升 118
  - ◎ 四岁到四岁半：基本可以独立饮食，但往往有偏食现象
  - ◎ 四岁半到五岁：食欲和饮食速度都有所提高
  - ◎ 警惕食物对孩子行为的影响
  
2. 睡眠：自己睡大床，很少需要午休 123
  - ◎ 睡大床好处多
  - ◎ 睡眠时间安排
  - ◎ 睡眠质量
  - ◎ 关于午休
  
3. 排泄：自理能力增强，在乎自己的隐私 127
  - ◎ 小便方面
  - ◎ 大便方面
  
4. 洗澡：父母稍做提醒，孩子自主完成 131
  
5. 穿衣：父母稍做准备，孩子独立完成 133
  
6. 用夸张的行为宣泄紧张的情绪 135
  
7. 健康方面 137

四岁孩子的认知能力已有了较快的发展，对时间、空间和数量的感知能力都比三岁孩子提高了很多；幽默感、讲故事的能力和创造力均有其突出的特点。但是家长们在这些事情上不能拔苗助长，而是应该遵循孩子的行为年龄特点，给他们提供一个既能够激发潜质又轻松愉快的环境，让孩子在放松的状态下健康发展。

1. “行动本身体现心智”  
——给孩子提供一个正常的环境 140
  - ◎ 在阅读中自然习字
  - ◎ 为孩子提供一个正常的成长环境
  - ◎ 选择学校——以孩子的行为年龄为依据
2. 对时间的感知 146
3. 对空间的感知 149
4. 对数量的感知 151
5. 对幽默的感知 152
6. 编说故事的能力 155

## 7. 创造力：孩子天生就是“艺术家” 159

- ◎ 给孩子一片天，让创造力自由飞翔

# 8

Chapter

## 爱他如他所是——

## 四岁孩子的个体差异

如何才能更透彻地理解自己的孩子，这是每一位父母的必修课题。有很多方法可以鉴别孩子的个性，在这里我们将主要依照威廉·H. 谢尔登博士的系统性的体形心理学来讲述，给各位读者朋友们提供一些借鉴。

### 1. 多角度观察、判断孩子的个性 168

### 2. 威廉·H. 谢尔登博士的体形心理学 171

- ◎ 体形分类
- ◎ 体形总特点
- ◎ 不同体形孩子的具体特点
- ◎ 吃饭
- ◎ 睡眠
- ◎ 和其他人的关系
- ◎ 情绪表达



### 3. 父母的苦恼 180

- ◎ 圆形孩子
- ◎ 方形孩子
- ◎ 长形孩子

### 4. 给父母的提醒 184

- ◎ 圆形孩子
- ◎ 方形孩子
- ◎ 长形孩子
- ◎ 针对体形分类的特别告诫
- ◎ 注重孩子的自我意识

## 你是否也遇到过这些麻烦—— 源自家长们的真实故事

不同的孩子在成长过程中会表现出一定的规律和特点，很多孩子在同一件事情上出现了同样的让父母棘手的问题。为了帮助父母解决这些问题，我们特意挑选了一些有代表性的家长来信进行分析，相信对读者会有所帮助。

1. 女儿什么规矩都不肯听，  
让妈妈讨厌透了，该怎么办？ 192