



新父母教材

——一种温暖而实用的教育生活



Parenting
with
Love and
Wisdom



从“小绵羊”到“叛逆王”

全面提升的心智能力

不断扩大的交往圈

迎接入园新生活

快乐而有意义的家庭节日

长情而优质的陪伴

这样爱你 刚刚好， 我的3—4岁 孩子

朱永新 孙云晓 李燕 | 主编

中国教育学会家庭教育专业委员会、新教育研究院
学术支持

新父母教材

中国青少年研究中心

上海师范大学

新家庭教育研究院

组织编写

CS 湖南教育出版社



Parenting
with
Love and
Wisdom



这样爱你 刚刚好， 我的3—4岁孩子

朱永新 孙云晓 李燕 主编

蓝玫 副主编 吴慧娴 吕芳 本册作者

著作权所有，请勿擅用本书制作各类出版物，违者必究。

图书在版编目（CIP）数据

这样爱你刚刚好，我的3—4岁孩子 / 朱永新，孙云晓，李燕主编。—长沙：湖南教育出版社，2017.11
ISBN 978-7-5539-5729-6

I. ①这… II. ①朱… ②孙… ③李… III. ①学前
儿童—家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第214021号

ZHEYANG AI NI GANGGANGHAO,
WO DE 3—4 SUI HAIZI

书 名 这样爱你刚刚好，我的3—4岁孩子
出 版 人 黄步高
责任编辑 陈慧娜 李章书
封面设计 天行健设计
责任校对 张 征 任 娟
出 版 湖南教育出版社（长沙市韶山北路443号）
网 址 <http://www.hnepb.com>
电子邮箱 hnjycbs@sina.com
微信服务号 极客爸妈
客 服 电话 0731-85486979
发 行 湖南省新华书店
印 刷 深圳当纳利印刷有限公司
开 本 787×1092 16开
印 张 12.25
字 数 100 000
版 次 2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5539-5729-6
定 价 48.00元

如有质量问题，影响阅读，请与湖南教育出版社联系调换。
联系电话：0731-85486979

编 委 会

编委会主任：朱永新

编委会副主任：孙云晓 黄步高 童喜喜

编委会成员：孙宏艳 刘秀英 李 燕

蓝 攻 洪 明 杨咏梅

田儒钦 李 军 李绍龙

把幸福还给家庭（代序）

父母的教育素养，直接影响甚至决定着孩子的发展。

在教育中，家庭是成长之源。一个人的一生有四个重要的生命场：母亲的子宫、家庭、学校和职场。其他三个场所随着时间改变，家庭却始终占据一半的分量，是最重要的场所。孩子的成长，最初是从家庭生活中得到物质和精神的滋养。人生从家庭出发，最后还是回到家庭。

在家庭教育中，父母的成长是孩子成长的前提。家庭教育不只是简单的教育孩子，更是父母的自我教育。没有父母的成长，永远不可能有孩子的成长。与孩子一起成长，才是家庭教育最美丽的风景，才是父母最美好的人生姿态！抚养孩子并不仅仅是父母的任务，也是父母精神生命的第二次发育。对孩子的抚育过程，是父母自身成长历程的一种折射。如果父母能够用心梳理孩子的教育问题，就能回顾和化解自己成长中出现的问题，就能实现精神生命的第二次发育，再次生长。

过一种幸福完整的教育生活，是家庭教育的根本朝向。“幸福”不仅仅是教育的目标，更是人类的终极目标。幸福教育是幸福人生的基础。新教育实验的理想，就是让人们快乐、自主地学习，真正地享受学习生活，发现自己的天赋与潜能，在和伟大事物遭遇的过程中发现自我、成就自我。教育本来就是增进幸福的重要途径。挑战未知，合作学习，应该是非常幸福的。所以，家庭应

该和学校、社区一道，努力创造让孩子幸福成长、快乐学习的环境。把童年还给孩子，把幸福还给家庭，是我们这套教材的核心理念。

“完整”的内涵比较丰富，但最重要的精神就是让孩子成为他自己。现在教育很大的问题，就是用统一的大纲、统一的考试、统一的评价，把本来具有无限发展可能的人变成了单向度的人。我们的教育是补短，就算把所有的短补齐了，也只是把所有的孩子变成一样了，而不是扬每个孩子所长。其实，真正的教育应该扬长避短。人什么时候最幸福？发现自己才华，找到自己值得为之付出一生努力的方向，能够痴迷一件事情，实现自己的梦想，一个人在这时才是最幸福和快乐的。这就是新教育所说的完整幸福。

如今，教育是父母最关注的问题，但家庭教育却在父母的焦虑中常常脱离了正确的轨道。为了“幸福完整”这一目标，我们的父母应该建设一个汇聚美好事物的家庭，自身也应该成为美好的人，从而帮助孩子成为更好的自己。

理念比方法更重要，但并不意味着方法没有价值，相反，只有好的方法才能让好的理念真正落地。因此，我们邀请了知名教育研究机构的相关专家，精心编写了这套新父母系列教材。这是国内第一套从孕期开始直到孩子成为大学生的父母系列读本，希望能够为不同年龄、不同阶段孩子的父母提供蕴藏正确理念的有效家庭教育方法。

父母对孩子的爱，再多也不嫌多。父母如何爱孩子？随着时代的变迁，方法也在不断改变。如何才能更好地爱？我们以“智慧爱”的理念，探索着充满智慧的、恰到好处的爱的方法，对此还在不断研究之中，这套书也会不断修订。希望广大父母读者及时提出意见与建议，让我们一起完善这套书，让我们对自己、对孩子、对世界，都能爱得刚刚好。

朱永新

2017年6月16日写于北京滴石斋

目录

第一章 从“小绵羊”到“叛逆王” / 1

1. 认识你的3岁孩子 / 2
2. 给父母的建议 / 8

第二章 平稳而活跃的成长模式 / 13

1. 大脑的神奇功能 / 14
2. 身体形态发生变化 / 17

第三章 全面提升的心智能力 / 27

1. 感知能力全面提升 / 28
2. 5分钟左右的热度 / 32
3. 让人惊叹的记忆力 / 37
4. 天马行空的想象世界 / 40
5. 闲不住的小嘴巴 / 42

第四章 日渐丰富而捉摸不定的情绪 / 47

1. 冲动、外露、易变的情感 / 48
2. 理解情绪的能力加强 / 52
3. 细腻的情感开始萌芽 / 55
4. 不知所措的情绪释放 / 61

第五章 不断扩大的交往圈 / 65

1. 喜欢与小朋友玩耍 / 66
2. 性别角色倾向明显 / 72
3. 黏着你，喜欢跟你在一起 / 76

第六章 迎接入园新生活 / 82

1. 适合才是最好的 / 83
2. 爱上幼儿园 / 88
3. 父母的新生活 / 97

第七章 快乐而有意义的家庭节日 / 103

1. 庆祝节日的原则 / 104
2. 孩子的3岁生日 / 107
3. 好玩又有趣的中秋节 / 113
4. 感恩母亲 / 118

第八章 长情而优质的陪伴 / 121

1. 陪伴要重质量 / 122
2. 爱他就陪他做游戏 / 125
3. 走，一起去郊游 / 129
4. 陪孩子一起读书 / 134

第九章 父母做对了，孩子才会对 / 141

1. 怎么说，孩子才会听 / 142
2. 怎么听，孩子才会说 / 147
3. 怎么做，教养孩子更轻松 / 151

第十章 你问我答 / 159

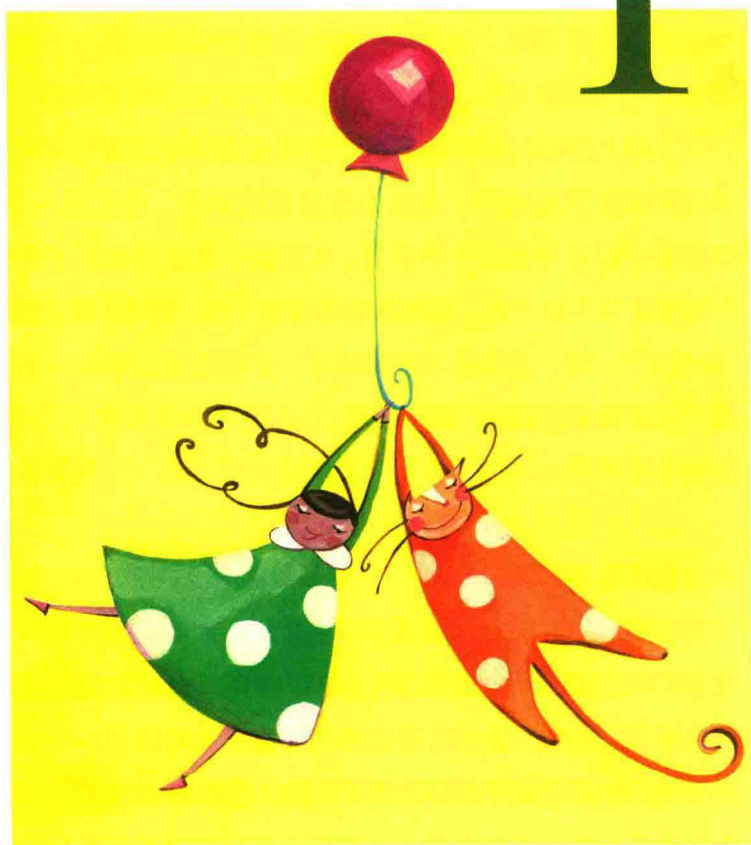
1. 孩子挑食怎么办？ / 160
2. 孩子不接受小弟弟，怎么办？ / 161
3. 孩子进入幼儿园，上课不敢回答问题怎么办？ / 163
4. 孩子为什么不愿意与其他小朋友一起分享呢？ / 164
5. 孩子注意力不集中怎么办？ / 165
6. 孩子在幼儿园没有获得小贴纸，很难过，怎么办？ / 167
7. 老人坚持给孩子喂饭怎么办？ / 168
8. 孩子得不到自己想要的东西就哭闹怎么办？ / 169
9. 为什么孩子上幼儿园后就经常生病？ / 171
10. 孩子早上总是嚷嚷着不要去幼儿园，怎么办？ / 172
11. 孩子撒谎怎么办？ / 174

12. “为什么男孩子要站着撒尿？” / 175
13. 孩子习惯了晚睡怎么办？ / 176
14. 孩子一紧张就抠指甲怎么办？ / 177
15. 比赛中孩子得不了第一，哭闹怎么办？ / 179

主要参考文献 / 181

后记 / 182

1



第一章

从“小绵羊”到“叛逆王”

1. 认识你的3岁孩子

上幼儿园后，孩子的生活将发生巨大变化，他们与父母在一起的时间减少，与同伴、老师的交流日益增多。他们像一个开拓者，带着好奇探索着家以外的世界。3岁孩子是个奇怪的矛盾体，他们想要独立却不够自信，渴望朋友却冲突不断，时而“小绵羊”，时而“叛逆王”。对，这就是3岁的孩子，正经历成长中的一个小小转折点，请再多一点耐心，多一点爱。

自理能力明显提高

3岁后的孩子自理能力明显提高，在成人的正确指引下，他们可以用勺子吃饭，会自己穿衣裤和带魔术贴的鞋子，扣一些容易操作的扣子，还会刷牙漱口、洗手洗脸、进餐喝水、整理小书包、收拾玩具等。如果得到你适时的鼓励，他会更加有自信并乐于做力所能及的事情。当然孩子自理能力的加强离不开幼儿园这个“小社会”，入园带来的环境变化正好为培养3岁孩子的自理能力提供了契机，孩子不得不学习各种生活技能，从而更好地适应幼儿园。

值得注意的是，虽然3岁孩子的自理能力明显增强，但他们很快会对部分枯燥的需要自理的事情失去兴趣，尤其是三岁半后，孩子会在生活上表现出和父母对着干的情况，他们不好好刷牙，穿鞋的时候慢吞吞，吃饭的时候四处张望也不好拿勺子。你还发现孩子在家里和在幼儿园时表现不一致，如有的3岁孩子在幼儿园能独自吃饭，在家里却张着嘴巴等你去喂。他们大多数时候仍会把自己当作小宝宝，在关心疼爱自己的家人面前撒娇卖萌。

认知能力稳步提升

3岁孩子各方面的心智能力进入一个稳定的成长期。他们乐于跟小朋友玩耍并在“玩”中获得知觉、注意、记忆、思维等心智能力的发展。

3岁孩子的记忆力会让你感到惊讶，他通常会无意识地记住形象鲜明、具体生动的事情，他们会不断复述绘本中的某句话或你不经意间提到的事情。只不过3岁的孩子记得快忘得也快，并且容易受成人暗示。

3岁孩子会数1~10以内的数字，当然也有的孩子能数到30或50，只不过3岁孩子的计数仍不稳定，经常出现反复现象。不过大部分孩子的计数属于“背数”，他们并不了解10以上的数字代表的意义。

3岁孩子的语言能力获得飞速发展，他们能理解成人的话语并



能用清晰的语言表达自己的感受与需要。他们的发音越来越准确，词汇量也不断增加，他们还对“秘密”“更大”“更好”等夸张的词汇感兴趣，但对于成人一些复杂的反话和被动句，他们仍然听不懂。当然，不同的孩子存在个体差异，3岁的孩子在能力表现方面也会有所不同。

有了初步的规范意识

与2岁孩子“哭闹起来无休止”相比，3岁的孩子有了更多的规范意识。他们哭闹的时间变短，哭闹的场合也尽量有所选择，他们

会不断地试探父母能容忍的底线，并尽量不去踏到父母的“雷区”。如3岁的孩子知道在客人来时不可以随意胡闹，在公众场合不能大声乱叫，在幼儿园午睡时不能吵到别的小朋友，喝水的时候要排队轮流等待，不能随意抢别的小朋友的玩具，甚至把家里的东西弄坏了，他也会跟妈妈道歉。尤其是3岁到三岁半，你会发现自己的孩子比过去要懂事很多。当然3岁孩子的规范意识与幼儿园的生活息息相关，3岁的孩子在幼儿园中逐渐熟悉每日的生活安排，固定的班级、重复性和规律性的流程让孩子觉得有安全感。

虽然3岁的孩子有了规范意识，但孩子眼中的规范仍具有表面性，他们并不会乖乖听从父母的话并处处遵守规则，只有事关他们自身安全时，3岁的孩子才会表现出遵守规范的行为。如做错事他们会道歉，因为这可能让他们免受父母的惩罚；但叫3岁的孩子收拾玩具，他们可能就会置之不理。

开始对同伴感兴趣

3岁孩子的社会交往范围有了很大的拓展，他们开始表现出对父母以外的人的兴趣，也开始认同、接纳同伴和老师。在上幼儿园后，3岁的孩子会把对父母的依赖转移到老师身上，他们希望老师蹲下来抱抱他、亲亲他，尤其是刚上幼儿园的3岁孩子，他们可能会拉着老师的衣角说“你过来陪我坐着”。

当然，3岁的孩子更乐意与同伴玩耍，他们会在幼儿园放学的

路上和父母絮叨自己的好朋友，他们还会和一个餐桌的小伙伴们做鬼脸或模仿小伙伴的动作，他们越来越享受和小朋友一起玩耍的时光并表现出一些简单的交往策略，他们会说“我们一起来玩吧”或默默加入小朋友的游戏中。他们还不太在意同伴之间的协作，往往是各玩各的或伴随身体动作上的暗示与模仿，有时候会相互追逐、奔跑、喊叫，而不太会像4—5岁的孩子那样去讨论游戏情节和规则。

情绪捉摸不定

3岁孩子的情绪仍然不稳定，容易冲动、外露。他们会因为一些小事而哭闹，如他想玩小区里的某样器械，但要排队等待，此时他可能就不高兴了。只不过3岁孩子哭闹的表现形式与2岁孩子的大声哭闹有所不同，他们哭闹的形式更加多样化。当自己的要求得不到满足时他们会通过噘嘴、跺脚等形式来向父母表达自己的不满。但3岁孩子的这种哭闹情绪不会持续很久，父母过去哄哄他或者让他安静地待上10分钟，他们又会高兴地玩别的游戏去了。

3岁孩子开始能够推测和理解他人的情绪。他们不仅能识别他人的喜怒哀乐，还能理解别人情绪背后的原因，如看到摔倒的小朋友哭泣时，他们会说“他摔疼了”。3岁的孩子还会及时察觉到父母的喜怒情绪，当父母和颜悦色时，他们会尽情地与父母撒娇，当父母生气时，他们就不会表现得过分放肆。

此外，他们也开始会使用一些策略来调节自己的消极情绪。3岁的孩子明确知道自己害怕的事物，如他们会对虫子、魔鬼、老虎等特定的事物表现出强烈的恐惧感，此时他们可能通过依偎在成人旁边或者轻拍自己的胸脯来缓解自己的恐惧心理。值得注意的是，3岁的孩子已经出现自豪、羞愧等自我意识情绪，如3岁的孩子会为自己做错事情感到不好意思，也会因为赢了比赛而沾沾自喜。

处处宣示自己的独立意识

大部分孩子在三岁半左右会迎来叛逆期，此时孩子的种种行为让父母感到抓狂至极，他们动不动就闹情绪，发脾气，经常把“不”字挂在嘴边，还时不时地假哭。有时候孩子刚跟你说想喝牛奶，等你把牛奶拿来，他却说“我想喝果汁”。他们还会故意把水含在嘴里不吞下去。对于父母的种种要求他都不再顺从听话，如你让孩子去洗脸，他会说“等一下再洗”。孩子的这些表现分分钟都在考验着父母的神经，即使再耐心的父母有时候也感到力不从心。

3岁的孩子什么都想尝试，但真的做起来又做不好，会陷入焦虑和缺乏安全感的困境中。当他们做不好事情或拿不定主意时，会表现得执拗和反复无常，其实这只是他们想要证明自己能够掌握外部世界的方式而已。此时你若与他们讲道理，他们会充耳不闻。有的父母会打骂孩子，这让孩子更加缺乏安全感。