



亲子家教类畅销书作家  
约翰·罗斯蒙德  
儿童教养力作

Making the “Terrible” Twos Terrific

# 可怕的两岁

[美] 约翰·罗斯蒙德 著 译者

**真正的育儿从两岁开始，好性格是从可怕的两岁培养起来的！**

孩子一岁半到三岁时，处于人生的第一叛逆期，  
两岁最为典型，被称为“可怕的两岁”（Terrible Twos）。

这标志着孩子的成长进入一个新的自主探索阶段，父母也应从“服务季”向“权威季”转变。

北京科学技术出版社

MAKING THE “TERRIBLE” TWOS TERRIFIC

# 可怕的两岁

[美]约翰·罗斯蒙德◎著 张凯飞 侯卫蔚◎译

MAKING THE TERRIBLE TWOS TERRIFIC! By JOHN ROSEMOND

Copyright: © 2013 BY JOHN ROSEMOND

This edition arranged with ANDREWS MCMEEL PUBLISHING

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2017 Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 01-2016-8019

## 图书在版编目(CIP)数据

可怕的两岁 / (美) 约翰·罗斯蒙德著; 张凯飞, 侯卫蔚译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2017.12

书名原文: Making The “Terrible” Twos Terrific!

ISBN 978-7-5304-8637-5

I. ①可… II. ①约… ②张… ③侯… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 125821 号

## 可怕的两岁

作者: [美] 约翰·罗斯蒙德

策划编辑: 蔡芸菲

责任印制: 张良

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: [bjkj@bjkjpress.com](mailto:bjkj@bjkjpress.com)

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

版 次: 2017年12月第1版

ISBN 978-7-5304-8637-5 / G · 2676

译 者: 张凯飞 侯卫蔚

责任编辑: 白 林

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街 16 号

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: [www.bkydw.cn](http://www.bkydw.cn)

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

印 张: 9.875

印 次: 2017年12月第1次印刷

定价: 42.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

## | 序 言

养育孩子最难的一年就是孩子从两岁到三岁的那年。成功熬过这一年，父母就开了个好头，他们今后的生活就会顺利得多。但这并不是说这些父母将来就不会遇到问题，他们仍然会遇到问题，因为人类是问题最多的物种。容易兴奋激动的幼犬，一旦经过适当的训练就再也不会那么调皮了，但孩子不同，即使是教养得再好的孩子，仍会偶尔给自己的父母制造麻烦。孩子和幼犬的区别在于自由意志，而自由意志有时会让孩子做出令人费解、恼火的事情，甚至是叛逆的选择。但如果在这关键的一年里父母开了个好头，他们就能够恰当地用爱与威信去纠正孩子偶然做出的错误选择（这主要是因为他们在面对犯错的孩子时能够保持冷静、意志坚定）。

按规律，在孩子出生后的第三年，父母就应该着手在孩子面前树立自己的威信。孩子两岁时，被称为“可怕的两岁”，因为孩子

出生后往往就在家里享有一切特权，当父母开始尝试树立威信时，孩子会用他所有的情感力量对父母进行反击。孩子的反抗情绪就像一股风暴，任何曾经置身于这场情感风暴之中的人都可以证明，学步儿童（toddlers）的情感力量之强完全可与飓风相媲美。孩子不希望失去自己的各种权利，他要求永远享有这些权利，当不能随心所欲的时候，他就会进行非理性的反抗，就会愤怒甚至失控，这导致孩子两岁时被称为“可怕的两岁”。在孩子看来，两年来，他一直相信自己是宇宙的中心，是无所不能的，他才不会将这一切拱手相让。所谓“可怕的两岁”，会出现在某些一岁六个月的孩子身上，某些孩子也可能持续到三岁以后，但是任何孩子反抗力度最强的时候都是在两岁到三岁之间。

在这暴风雨般困难的时期，很多父母频频受挫、失去方向，失去自己的威信。在自我怀疑的过程中，他们开始在养儿育女的道路上曲折前行，试图想出办法去取悦他们的小暴君。问题就出在这里：他们尽力去取悦的是一个永远不会感到满足的人，因为暴君是贪得无厌的。此外，我之前的研究发现，不该是父母来讨好孩子，而应是孩子去讨好父母。那些讨好孩子的父母犹犹豫豫、朝三暮四、屈服让步、大发脾气，更有甚者在这曲折的过程之中放弃、投降，而这样会把贪得无厌的孩子变成彻头彻尾的怪物。

我有很多照看学步儿童的经历：我的两个孩子是我自己带的，七个孙子孙女也是我带的。而且有很多学步儿童的父母向我咨询，在这个过程中我也收集到了很多的二手资料。我帮助他们熬过这极其重要的阶段，并尽可能使他们少受心理创伤。我把所有的经历整合在这本书中。孩子不时爆发的情绪就像地雷，本书就像是地图，引导父母安全穿过雷区。然而，即使在最好的情况下，有些雷还是会爆炸，在那种情况下，站起身来掸掸土，运用自己的智慧，尽可能地保持优雅的姿态，继续有目的地前行。

永远都要记得，你是在和不知道什么才是对自己最好的孩子打交道。孩子不知道自己的父母该做什么，他只知道自己想要父母做什么，而且孩子的大部分要求对他们自己并无益处。

你对孩子的期望（关乎他的未来）才是至关重要的。父母该对孩子怀有怎样的期待？这是个好问题。和父母们进行小组交流的时候，我让他们每人写两个词或短语，描述一下他们期望自己的孩子在30年后成为怎样的人。每位父母的描述都不尽相同，如有责任感、工作勤奋、诚实、有道德、富有同情心、慷慨大方、谦逊有礼等。这是对孩子性格的描述，而非对成就的描述。我告诉他们，父母唯一的教养目标就是培养孩子的性格，而孩子两岁的时候父母就开始有意识、有目的地去实现这一目标。从那时起，父母所做的

每件事都该朝着培养孩子性格的目标前进。一心一意地朝这个目标行进，从孩子两岁时就开始对孩子的性格进行培养，最终才能成功地让孩子独立。不能一心一意向这个目标行进的父母，很大程度上是因为对自己的使命认识不清，这会让他们走弯路。孩子的情感风暴袭来之时，父母能不能一心一意地前行，有没有那样的决心，决定了父母是成功地经受住这场风暴，还是被风暴刮倒。

但即使是最一心一意的父母也会犯错。在这方面，父母需要谨记两点：第一点，一定要一心一意，专注于你期望自己的孩子三十岁时成为怎样的人，这样才能尽可能减少错误并且避免不良后果；第二点，即使你在育儿过程中所做的决定不是最好的，那也比孩子自己做的决定要好，这点对两岁的孩子尤其适用。如果你希望成为一心一意的父母，就请记住以上两点。

把“可怕的两岁”转变为“可爱的两岁”，其中的奥秘就是理解孩子在这个重要阶段的发展本质及过程。

- ◆ 处于这一过渡期的孩子所做出的典型行为不能证明他反应过激。
- ◆ 作为父母，你的任务就是在孩子感知你和世界、与你和世界建立联系时，对孩子进行必要的引导。
- ◆ 在这个转折时期，两岁的孩子不会乐于合作。

- ◆ 在孩子的成长过程中，父母都会遇到一些潜在且棘手的问题，充满爱意且坚定的管教方法是处理这些问题的手段。
- ◆ 为了有效地教养孩子，你必须严于律己。
- ◆ 让孩子感到恐惧或沮丧的教养方式都不是好的管教。两岁到三岁过渡得好，就给亲子关系开了个好头。
- ◆ 父母应为日后管教孩子设定好的先例。
- ◆ 在这个极为重要的成长阶段，如果父母能优雅而自信地用巧妙的方法解决这些问题，之后的事情就很好处理了。

我写这本书是为了帮助父母理解孩子在两岁这一重要阶段所具有的本质特征，帮父母一心一意地坚持教养目标，帮父母熬过这一艰难时期，帮父母应对还无法做出最佳选择的孩子，并为日后管教孩子设定良好的先例。我写这本书的原则是少一些理论、多一些服务，其中最为重要的就是要有实用性——像地图那样实用。我旨在帮助父母快乐地养儿育女，并使他们培养出来的孩子同样幸福快乐，让孩子所做的每件事都能显示出自身的良好性格。好性格是从“可怕的两岁”培养起来的，真正的育儿也是从这时开始的。



## 第1章 整体情况 // 1

大约在孩子两岁的时候，父母开始引导孩子进行最为重要的转变，亲子关系也随之发生相应的转变。他们从为人父母的“服务季”进入“权威季”。如果这一年的转变成功了，那他们就把孩子转变成了社会上富有责任感的一员。

- 良好的开端 / 4
- 养育季的变换 / 6
- 错误的教养理论是绊脚石 / 7
- 少有人走的路：如何成为“兼职母亲” / 11
- 所有亲人向前迈出一大步 / 15
- 最后阶段 / 17
- 回溯 / 20
- 答疑解惑 / 22

## 第2章 促进身心全面发展 // 33

由于自然规律所限，两岁孩子的身体功能的发展尚未赶上心智技能的发展。他们也许能够想出解决问题的方法，却不能够采取必

要的措施去付诸实践。这种身心不一致的沮丧感，常常会以一种突然的、强爆炸般的形式表达出来。

- 发展的里程碑 / 40
- 发掘孩子最好的一面 / 42
- 实例：买太多玩具的后果 / 50
- 实例二则：看太多电视的后果 / 52
- 读书给孩子听 / 56
- 生育间隔 / 58
- 答疑解惑 / 62

### 第 3 章 有新意的管教 // 101

如果你能理解为什么两岁的孩子会有让人讨厌的举动，那你就没有理由为他的行为感到恐慌或生气了。就两岁的孩子而言，有三个非常重要的教养目标：设置一些限制，但不要妨碍孩子的能力发展；培养孩子的延迟满足能力和挫折耐受力；让孩子相信他的世界由你主宰。

- 管理学步儿童周边的环境 / 105
- 有效的沟通 / 113
- 一分预防 / 116
- 坚守规则 / 122
- 控制还是纠正 / 124
- 为恰当的管教设定先例 / 127
- 量力而行 / 131
- 不好的字眼 / 133
- 答疑解惑 / 135

## 第4章 小马桶大冒险 // 161

对孩子进行如厕训练时，(1) 训练者或父母应该正确划分教学阶段；(2) 清楚地表述自己的期许；(3) 采取合适的策略应对出现的问题。没错，就是这样。听起来很复杂吗？并没有。各位很快就能感觉到这些方法不仅不复杂，其实还十分简单。

- 准备工作 / 167
- 五“心”金言 / 173
- “光溜溜与75美元”如厕训练法 / 176
- 让我们开始训练吧！ / 182
- 智者一言：那些关于男孩的小问题 / 184
- 坚持到底 / 184
- 便盆闹钟 / 185
- 安全门 / 188
- 向儿童马桶圈过渡 / 190
- 出门在外 / 191
- 答疑解惑 / 192

## 第5章 告别睡前闹剧

### ——怎样让孩子一夜好眠 // 201

上床睡觉的重点其实在于父母和孩子要学会适应别离。年龄较小的孩子对独自一个人上床睡觉会产生抵抗情绪，而父母对这个问题的处理方式将会深刻地影响孩子将来怎样面对和处理其他有关别离的情况。

- 一团混乱的睡前时光 / 203
- 向同睡一张床说不！ / 205

- 答疑解惑 / 210

## 第 6 章 “我的地盘我做主”

### ——孩子的领地意识与攻击性 // 243

学步儿童是可以做到在发脾气的时候不随便打人或者咬人的。但是要实现这一点，他们的父母必须不再宽容他们的所作所为。这里的不再宽容指的并不是要生气，因为愤怒只会让情况恶化。这种不再宽容不仅要表达得坚定明确，还要建立在冷静的基础之上。

- 分享 / 247
- 答疑解惑 / 251

## 第 7 章 谁来照看孩子

### ——居家育儿与日托机构的两难选择 // 269

从孩子出生的第一天起，父母一方或双方就不断地和孩子用声音和动作交流互动。这让孩子获得安全感，让他们信任周围的环境。即使是训练有素的日托机构工作人员也无法和孩子的父母相提并论。

- “转变中”的美国家庭 / 271
- 依恋 / 274
- 保姆、家庭看护等 / 278
- 选择儿童集体看护机构的指导原则 / 280
- 一箭双雕的解放之路 / 283
- 朝夕相处还是相对独立 / 284
- 答疑解惑 / 288

## 第8章 写在最后的话 // 301

“这是最坏的时代，也是最好的时代。”用这句话来形容孩子的学步期真的再合适不过了。这个年龄段的孩子尽管有时会惹出许多麻烦，但在大部分时间里都是非常讨人喜欢的。父母此时制胜的诀窍就在于要区分什么时候让孩子自由探索世界，什么时候不让孩子闯祸。

# 第 1 章

## 整体情况

新生儿第一次睁开双眼观察这个神秘的世界时，他的小脑袋里正进行着一系列活动，如果能够记录、解码这些活动，他很可能是在说：“哇！看看我做了件多伟大的事！”婴儿把早期经历与自身且只与自身相联系，因为他缺少任何其他的参照标准。在他看来，他睁开双眼的那一刻就是世界形成的那一刻，因此，睁开双眼的行为就是造物行为。在他看来，他主宰万事万物，一切都为他而存在、因他而存在。

瑞士发展心理学家让·皮亚杰（Jean Piaget, 1896—1980）在描述婴儿的那种无所不在的自我中心感时，为其贴上了“自我主义者”的标签。“我是叱咤风云、有权有势的人物”，孩子的这种想法

是他最初的现实建构。孩子出生头两年，父母和其他亲人对他有求必应，他们的回应就好像在证明孩子的这种想法是对的。饿的时候，他发出“我饿了”的信号，就会有人来喂他；懒得走路的时候，他发出“我累了”的信号，就会有人抱着他；想要别人注意他的时候，他大叫，马上就会有人来关注他。如此这般，无论是不舒服、不高兴，或者只是有点儿无聊，他都会发布命令，父母和其他亲人会马上前来执行。他坐在便携的“王座”（婴儿车）里，父母推着他到公共场所的时候，人们觉得他可爱，不断有人靠近他，蹲在他面前逗他，好像是在乞求他赏个笑脸，这更让他觉得自己是个人物。在出生头两年，看到别人对待他的态度，他有充分的理由相信自己是大人物。和他比起来，其他人就如太阳东升西落般寻常，他才是第一且唯一重要的人。早在两岁之前，他就得出结论，那就是“我是世界的主宰”，他的幸福感就基于此。那时的他还不知道世界是个超级大的地方。

在迎合孩子自我中心幻想的过程中，父母让他产生了一种持久且最为重要的认识：无论何时他都可以依赖父母。这种依赖的感觉就是信任。孩子在童年时期偶尔会遇上大风大浪，亲子关系中的信任会给孩子需要的稳定感，是孩子需要的压舱石。

大约在孩子两岁的时候，父母开始引导孩子进行最为重要的

转变，亲子关系也随之发生相应的转变。他们从为人父母的第一季进入第二季（关于这一话题详见后文）。如果这一年的转变成功了，那他们就把“大人物”转变成了社会上富有责任感的一员。父母拒绝去迎合孩子的每种幻想，他们认为孩子该开始自己去做事了。孩子想要一些东西，父母会让他等着，有时甚至会不加解释地完全拒绝他的要求。成长就好似一场游戏，在短期内，他们把这场游戏的名字从“你最大”变成了“我们最大”。孩子此时仍然以自我为中心，他的幸福感就像他屁股底下的毛毯，父母猛地抽走这条毛毯，使他尊贵的屁股摔到了地上，这让他怒火中烧。他变成了蹒跚学步的小恶魔，变成了令人捉摸不透的小家伙，总是爱咬住给他喂饭的手。

对于“起义的仆人”（父母），学步儿童的反应在意料之中：他尖叫，拒绝与“叛军领导人”进行合作和协商，不认为他们有权利去完成他们的目标。父母说“坐下”，他就站起来。父母让他把玩具捡起来，他就是不干。如果父母拒绝了他的某个要求，他就躺在地板上，胡乱地挥舞双臂，发出断断续续的尖叫声。驯服孩子内心的小野兽，这是父母（和其他人）必须面对的。



## 良好的开端

正如有的季节适宜耕种，有的季节适宜鱼和鸟迁徙，养育孩子也是分季节的，每个季节所包含的教养内容各有不同。

2010年，我曾在得克萨斯州达拉斯市的正统犹太教堂谈及“养育季”这一概念。我讲完之后，拉比（犹太大学者）告诉我，我所说的诸如此类的事在记录犹太文化的古代著作里就已经被证实了。事实上，据史料记载，在很多传统文化中，养育孩子是按本能的理解决进行的，而这种理解与我的观念不谋而合：育儿是分季节的。

第一季，我称之为“服务季”，从孩子出生到两岁左右。这期间，父母是孩子的仆人。这时孩子还不能自我服务，也不能预料到自己的行为会带来什么后果。孩子这种全面依赖的状态要求父母把他置于注意力的中心，时时刻刻围着他转，就像时刻保持警惕、随时处理事务的部门工作人员一样。他们不但要满足他的基本需要，还要在他探索周围环境时保护他，以免他伤到自己。

从古至今，在所有的文化中，母亲在第一季时都是首席仆人。当然在个别家庭中例外（比如，母亲分娩后就去世了），但是在众多文化中从来没有出现过特例。即便父亲很想参与到育儿第一季中，但他还是只能处在妻子繁忙的轨道之外，做她的育儿助手。父亲的