

科学早教成就满分父母

张侃
主编

陪孩子走过关键六年

0~6岁

- | | | | | |
|-----------|-----------|---------------|----------------|-----------------|
| 4~6岁 | 3~4岁 | 2~3岁 | 1~2岁 | 0~1岁 |
| 创造想象、团队协作 | 排序能力、共情能力 | 反应速度、功能联想、自信心 | 精细动作、符号联想、自我意识 | 亲子依恋、动作模仿、动作注意力 |

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

陪孩子走过 关键六年

科学早教成就满分父母

张侃 主编

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子走过关键六年：科学早教成就满分父母/张侃
主编. —北京：化学工业出版社，2018.5（2018.6重印）

ISBN 978-7-122-31854-1

I. ①陪… II. ①张… III. ①早期教育-家庭教育
IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第059490号

策 划：微视文化传媒（北京）有限责任公司

责任编辑：温建斌 龚风光

特约编辑：宗明明 赵馨蕊

装帧设计：尹琳琳

责任校对：王 静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京市白帆印务有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张15³/₄ 字数207千字 2018年6月北京第1版第2次印刷

印 数：50001—71000

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

引言 /001

第一章 建构儿童心理的三大卓越特质

卓越特质一：安全感 /006

1. 安全感是孩子一生幸福的重要保障 /006
2. 管理自己的情绪，掌握爱的技巧，建构孩子的安全感 /009
3. 父母不经意出口的话，默默破坏孩子的安全感 /014
4. 孩子安全感不足的4个信号，父母要知道 /016
5. 培养孩子的安全感，这样做最合适 /020
6. 爱的抚触：来自皮肤上的安全感 /024

卓越特质二：意志力 /028

1. 意志力让孩子成为完整的自己 /028
2. 低意志力的孩子，多来自这样的错误教养方式 /032
3. 孩子的这些行为问题，源自意志力差 /036
4. 培养孩子的意志力，牢记这4点十分重要 /044
5. 读懂孩子的叛逆，才能养出高自制力的孩子 /049
6. 训练孩子的自制力，从规则意识建立开始 /053



卓越特质三：目标感 /059

1. 目标感，是孩子一生前行的启明星 /059
2. 培养孩子的目标感，首先要允许孩子试错 /061
3. 培养高效能孩子，从培养条理性开始 /064
4. 培养自尊自强的孩子，爸爸很重要 /068

第二章 读懂孩子的敏感期

读懂孩子的心理秘密 /076

1. 如何面对孩子的各种行为问题 /076
2. 孩子为什么爱哭 /087
3. 孩子为什么爱打人 /092
4. 孩子为什么乱发脾气 /099
5. 不着急，这样管理“磨蹭”小孩 /104
6. 孩子是个爱搞破坏的“熊孩子”吗 /108



7. 孩子不想分享，父母怎么做 /112
8. 父母拥有共情能力，才能更好地贴近孩子 /116

读懂孩子的身体秘密 /120

1. 体能突出3个指标：力量、速度、平衡 /120
2. 精细动作关系孩子智力发展 /127
3. 0~1.5岁宝宝怎么陪玩 /131
4. 1.5~3岁宝宝怎么陪玩 /134
5. 3~6岁宝宝怎么陪玩 /141

读懂孩子的智力秘密 /146

1. 智能提出3个指标：注意力、记忆力、思维能力 /146
2. 0~6岁孩子的注意力很重要 /147
3. 如何训练孩子的记忆力 /151
4. 保护孩子的想象力，刻不容缓 /156
5. 抓住0~6岁孩子的语言敏感期 /162
6. 怎样促进孩子的智力发育 /168





第三章 陪伴是最好的教养

年轻父母容易存在的 4 大问题 /174

1. 不懂孩子，不懂爱 /174
2. 不懂陪伴 /179
3. 不学习，不自我成长 /184
4. 做了孩子的坏榜样 /188

懂得孩子，自我成长 /192

1. 爱，不是教，是影响 /192
2. 做母亲，我们不焦虑 /197
3. 放轻松，你是好妈妈 /200
4. 若想孩子成功，父母必先做到这些 /201
5. 养出好孩子，父母管住自己的嘴很重要 /208

读懂孩子，有效陪伴 /214

1. 高质量陪伴孩子的 3 个要素，所有父母都能学会 /214
2. 孩子不离身，是你需要还是孩子需要 /218
3. 做个积极介入孩子成长的智慧爸爸 /222
4. 会陪伴的父母不会阻止孩子说话 /230



引言



0 ~ 6 岁是孩子一生中最关键的 6 年。0 ~ 6 岁是脑发育最迅速的时期，决定个体智力发展水平的 75%，是语言、创造力、想象力、自信、自尊、良好习惯和积极心态发展的敏感期，也是性格养成、行为方式形成的关键期。

家庭是早期儿童发展环境的主体。中国的家庭模式在相当长一段时间里是 4+2+1 的模式，随着“二孩政策”的放开，4+2+2 的家庭模式势必越来越多。婴幼儿数量提升的同时，父母对高质量早教的内心诉求在迅速升温。调查显示，父母期待以儿童早期的脑发育为基础，以身心发展和行为特征为出发点，以幸福健康成长为第一要务。可见，父母将给全社会提出更多、更优质早教的迫切需求。

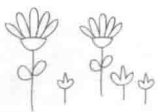
很多父母在不了解早教的时候，都会觉得孩子的发展应顺其自然，从尊重孩子成长规律的角度看，这么说当然没有问题。但是，如果在孩子成长的过程中出现了问题，我们则需要给予适当的干预，这个过程就像在树



木成长过程中的修枝剪叶、浇水施肥一样，经过了这样的“干预”，小树才能成长得更好。孩子的成长也是一样的，很多父母在教育孩子的过程中存在很多遗憾，小时候都觉得孩子小，长大之后就会好，但是事实并非如此，所以作为父母我们必须知道在什么时候应该以何种方式给予帮助，一时的顺其自然省心省力，却未必是最好的选择。

科学早教是一套基于0~6岁儿童早期教育的知识体系，目标就是养成习惯、传递知识、传授人力、传承文明；核心是如何保持和发挥人的天性，包括要积极向善，热爱美好。研究发现，哺乳期的孩子就能够有所分辨。仅仅有天性还不行，还要发展群性，人跟社会是有群体性的，如何保持发扬天性，逐步发展群性就是科学早教所要从事的全部工作。大量数据表明，如果实施有效的教育，孩子的表现一定是不一样的。

与其说科学早教是对孩子的早教，不如说，孩子的成长需要科学早教的引导，父母也需要科学的早教理论和实践经验来指导自己教养孩子的行为。我认为科学早教理念包含四个层面：科学早教是一套系统的、专业的早教知识体系；科学早教的核心目标是促进儿童的心理建构和心



理拓展；科学早教的主要实施者是父母；早教中心是科学早教的促进者和示范者。

当下“80后”“90后”逐渐成为新一代的父母，这一代父母文化水平高，在育儿方面也和父辈的教育方式不同，他们更希望用科学的方式去教育孩子，但是，他们同样也是备受生活压力和工作压力的一代，他们没有多余的时间陪伴孩子，致使孩子并不能享受高质量的亲子陪伴，从而面临四大问题及困惑：不陪伴，不学习和不懂孩子，不会爱，甚至在不经意间做了孩子的坏榜样。相对来说，“满分父母”是摒弃这些育儿陋习，向社会传达更为积极的育儿理念，比如向孩子传递积极乐观的生活态度，为了孩子努力学习科学育儿知识，不断提升对自己的要求，成为孩子成长不缺席的全程陪伴者。通过“满分父母”这一精准定位，强调亲子陪伴和父母卷入的重要性，辩证地呼吁父母要接受早期教育，最终达成“满分父母”的理想状态。

本书是中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心科学早教专业委员会发起编撰的，旨在通过专业性的文章，让更多的中国0~6岁孩子以



及父母能尽早地感受到科学早教的重要价值，能尽早地接触到科学早教。我理解的父母应该也是需要考试和证书的，从新手父母到合格父母，需要不断的学习和修炼；从合格父母到满分父母，也是一个漫长的过程。满分应该是在陪伴孩子成长的过程中，不断变好的态度和过程。所以，满分也许是一个无止境的追求过程，希望在陪伴孩子成长的过程中，父母也不断学习成长，让自己和孩子一起变得更好！

希望中国的父母，读懂孩子，陪他一起闯世界！

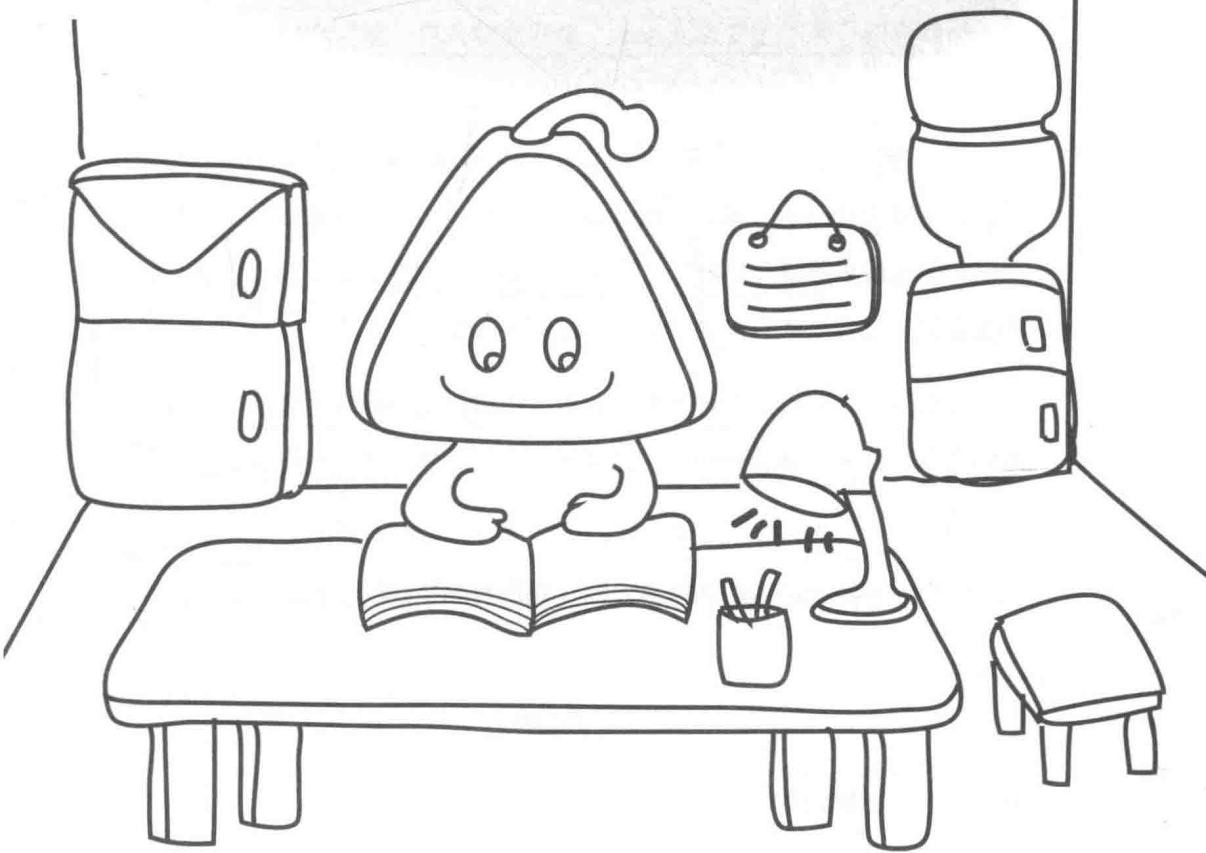
张俊



第一章

建构儿童心理的 三大卓越特质

让孩子更快乐、更幸福，这也是早期教育的意义所在。安全感、意志力和目标感，是孩子早期心理能力发展非常重要的三个关键词。在本章中，我们将重点阐释这三个心理目标对孩子成长的重要性，帮助父母培养孩子的卓越特质。





卓越特质一：安全感

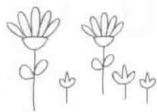


1. 安全感是孩子一生幸福的重要保障

婴儿期的孩子，除了吃、喝、拉、撒的需要，还有爱与安全感的需要。在能够熟练行走、说话之前，孩子要花极大的努力快速成长。他必须与这个陌生的世界建立信任，才会敢于探索、学习和体验。为孩子建立好的安全感，是父母在孩子早期教育中的第一任务。

什么是安全感？安全感是个体对可能出现的对身体或心理的危险或风险的预感，以及个体在应对处置时的有力/无力感，主要表现为确定感和可控感。

好的安全感有助于提升孩子对他人和世界的信任，是自由探索及建立



自尊、自信的基础。说通俗一点，安全感就是在解决问题的时候能够起关键作用的心理状态，是一种确定感和可控感。安全感建立得好的孩子，在任何环境里都会感到自在。他在面对任何问题的時候，都能够明白地告诉自己：“我确定我能做好，事情在我的控制范围内。”

缺乏安全感有什么后果呢？缺乏安全感的人，通常会觉得自己是被拒绝的，容易焦虑，连同人际交往也会受到影响。所以，没有安全感的孩子，不仅在以后走上社会会存在这样那样的问题，而且会影响到成年以后的亲密关系。安全感建立的关键期，则在0~6岁。所以，“三岁看大七岁看老”，这话是有一定科学依据的。

父母是否给了孩子安定的爱，是否传递给孩子强大的内心力量和积极情绪，是否教会孩子解决问题及与人沟通的基本技能等，都将会成为孩子走上社会后能否立足的关键砝码。而一个缺乏安全感的孩子，很难找到内心的归属，就有可能一直去制造麻烦，永远无法安定下来，伤害自己，也给别人带去伤害。

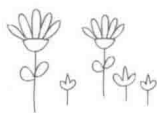
缺少父母的爱与关注的孩子，安全感更弱，也更容易出现行为上的问题。因为，当孩子有被爱、被关注、被满足的内在需求时，父母因为不了解，或者不在身边，或者即便在身边却因为不懂得而粗暴地阻断孩子需求的满足，所有这些都会让孩子不知所措，孩子便没法学会自然而然地探索这个世界。比如，有的孩子因此而没有主见，还有的孩子因此而变得有攻击性，这都是因为他没有学会怎样与这个世界顺畅沟通。

建构孩子的安全感，父母要懂得如何去爱。所谓“让孩子有安全感”，用一句话说就是让孩子觉得外界很靠谱，在其中感觉很自在。没有安全感



的人通常需耗费大量能量去证明一些事，或者去逃避些什么……孩子最早的安全感不是自己挣来的，而是父母帮助其构建的。要让孩子觉得外界靠谱，那么父母的教养方式就必须要靠谱，因为父母是孩子最先接触到的那个“外界”。我们都宣称爱孩子，可是，不是每个父母都会爱。不是不爱，是不懂爱。

父母要知道，我们的爱，是指向分离的。知道这一点，对于那些黏孩子的妈妈尤其重要。正因为孩子有一天终将离开我们，我们才更要在孩子离开之前，给他准备好行囊。行囊里要装上什么？当面对困难的时候，孩子会知道，父母的爱是稳定的，永远不会真正走远；当面对陌生世界的时候，孩子会知道，因为有爱的缘故，自己完全可以勇敢迈开探索的第一步；当被他人指责、遭到反对的时候，孩子仍然会知道，任何人的任何评价，都不至于让他失去自己，因为丰盈的早期的爱，早已确凿地告诉过他，自己一定是值得爱的，是有价值的。行囊里装的，就是父母在孩子生命早期所给予的完整、智慧的爱。这种爱，不会把孩子的脆弱当做烦恼，不会把孩子的好奇当作麻烦。





2. 管理自己的情绪，掌握爱的技巧，建构孩子的安全感

孩子安全感的建立，从他谁都不认识的时候就开始形成了。妈妈则是孩子接触这个世界的第一个亲密对象。虽然孩子在需要玩的时候，多会想到爸爸；而要有不开心的事情，首先想到的是妈妈。妈妈就是孩子天然的安全岛。

所谓安全岛，就是指当孩子处于焦虑等不良情绪状态时，能给予宝宝安慰的物品或人。对于宝宝来说，父母是宝宝的第一个安全岛，在情感上及时给予反馈，让宝宝知道你在，反馈越及时，宝宝就会越安心、越稳定，至于是否满足宝宝的具体需要，这个度需要父母自己把控。除父母之外，这个安全岛还可能是一个毛绒玩具，也可能是一个地方，或者是他喜欢的早教老师，凡是能让宝宝获得积极情绪的人或事物，都是宝宝的安全岛。父母要给孩子创造一个让他感到安全的环境，宝宝才能逐渐培养自己的安全感，更健康地长大。

孩子在生命之初（大约1岁以前），完全依靠妈妈（稳定的抚养人）才能够存活。妈妈的陪伴和回应，帮孩子建立起对这个世界的基本信任。所以，我们建议，这个时候孩子的抚养人和抚养环境都要尽量稳定，这是从“稳定感”的角度说的。

成熟的妈妈，必须要懂得管理自己的情绪，掌握爱的技巧，有超强的心理能量和良好的心态。当自己内在失衡的时候，先接受那样的自己。因



为那个觉得无助的你是正常的、真实的。要在各种考验中寻找自我成长之道，来了大水，建一座大庙；来了小水，便挖一条小沟。每一次经历，都要从中提炼出养料，从而真正地成长和成熟，最终成为一个女人天然应该成为的样子，从容而坚定。

• 唠叨的妈妈和逃避的孩子

在我们早教中心，曾经有这么一个小女孩，显得特别安静。当别的小朋友玩耍的时候，她只会站在旁边看，或者独自玩耍，从不敢走进人群当中。老师们想了很多办法都没能让孩子有所改变。当老师跟孩子妈妈建立了良好的信任关系后，通过深入聊天才找到了原因。孩子妈妈承认，自己在家特别唠叨，因为总觉得有很多委屈。她说，小时候自己父母就很少夸自己，现在自己为家庭拼命付出，就是想要获得认可，可是丈夫以及女儿总那么让人操心，而且完全不懂得尊重自己的劳动成果。看到刚刚擦干净的地板被弄脏，气就不打一处来，就会开始“训导”丈夫和女儿，往往越说越收不住。丈夫一开始还会争论一番，后来干脆保持沉默，无声抗议。而丈夫的沉默，越发让自己觉得抓狂，无法控制自己的情绪。这位唠叨的妈妈，身体内其实还住着一个受伤的小孩。这个小孩没有获得过自己父母的认可，缺乏自我价值感，非常依赖别人。她主动包揽了全部的家务活，把自己累垮，然后又去乞求别人的关注和认可，但是方式实在让家人烦恼，于是把自己的精神快要搞崩溃了。活在这个妈妈唠叨中的小女孩，她的内心很脆弱，无法像爸爸一样以沉默去抗争，只能下意识地逃避一切。这种逃避甚至成为孩子保护自己的一种

