

陪3岁孩子走过人生第一个叛逆期

# 3岁叛逆期的 正面管教

如何不惩罚、不娇纵地有效管教孩子

3岁是孩子成长过程中的第一个叛逆期，是孩子的身体、大脑、情感发育和发展的一个至关重要的阶段，也是让父母感到疑惑、劳神费力、充满挑战，甚至艰难的一段时期。

教育经典  
不吼不叫管教孩子

王莉 著





# 3岁叛逆期的 正面管教

如何不惩罚、不娇纵地有效管教孩子

王莉 著

 朝華出版社  
BLOSSOM PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

3岁叛逆期的正面管教 / 王莉著. -- 北京: 朝华出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5054-3963-4

I. ①3… II. ①王… 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090992号

## 3岁叛逆期的正面管教

作 者 王 莉

选题策划 王 剑  
责任编辑 胡 泊  
责任印制 张文东 陆竞赢  
封面设计 异一设计

出版发行 朝华出版社  
社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037  
订购电话 (010) 68996618 68996050  
传 真 (010) 88415258 (发行部)  
联系版权 j-yn@163.com  
网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>  
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司  
经 销 全国新华书店  
开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 192千字  
印 张 14  
版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷  
装 别 平  
书 号 ISBN 978-7-5054-3963-4  
定 价 32.00元

## 前言

在孩子的成长过程中，几乎所有为人父母者都要直面一个非常令人头疼的阶段——当孩子长到两岁时，那个一直依赖你、毫无保留听从你的乖宝宝，似乎一夜之间长了脾气。他突然讨厌大人把自己当成小孩，有了那么多的“我要”和“我不”，他迫不及待地想要冲出父母的保护，去探索和创立自己想要的世界。

是的，当孩子成长到3岁左右时，他的第一个叛逆期就到来了。3岁是孩子成长过程中最重要的阶段，是孩子的身体、大脑、情感发育和发展的一个至关重要的阶段，也是会让父母感到疑惑、劳神费力、充满挑战，甚至艰难的一段时期。

3岁的孩子身体能量极其旺盛，在发现自己能自由控制身体之后，他开始从父母的羽翼下悄悄探出头来，尝试独立行走。同时，在心理上，他开始坚持自我意见，并通过语言和行动，来强行要求自己想要的东西，表达自己的情绪和想法。

了解到这些之后，你应该为自己孩子的加速成长倍感庆幸，曾经那个只知道躺在床上发呆、睡觉和憨笑的小不点儿，开始一点点融入这个他将长期

生活的世界中。在这个过程中，他在进步，在形成自己的想法和态度，在感受独立的艰难与快乐，并由此建立和衍生出区别于他人的个人品质。

面对3岁的孩子，在限制、接纳与引导之间，显然后两项更为有效。因为严厉管教虽然可以维护父母的权威，却会使孩子自身失去良好的判断力；而如果一味地本着对孩子的尊重的态度，从而对孩子听之任之，则又会陷入溺爱的泥淖。而正面管教的方式正是采用接纳与引导的方式让孩子在坚定和善的气氛中成长和自律。这种理论自1981年问世以来，已经成为养育孩子的“黄金准则”，在世界各地都被越来越多的父母和老师接受，并受到他们的欢迎。

正面管教不是粗暴的惩罚，也不是一味地遵循孩子的意愿，而是可以使孩子的日常表现越来越理想，运用技巧达到最佳教养目的的方法。

为了让更多的家长掌握正面管教的方法，我们编写了本书。书中全面而详细地介绍了3岁孩子的大脑、情感发育和发展的特点，辅助家长将正面管教的理念应用于3岁孩子的养育中。

如何给孩子立规矩？

怎么说，3岁的孩子才会听？

如何帮助3岁的孩子培养良好的个性和习惯？

孩子不好好吃饭和睡觉怎么办？

3岁孩子的父母最关心的问题如何解决？

……

所有问题，都可以在这本书里找到答案！

唯有终止负面的教养，才能让孩子活出更好的未来。希望这本书能为父母教养3岁孩子带来帮助，愿所有父母都能教出一个自信、感恩、积极向上的孩子！

Contents

## 目录

### 第一章 人小鬼大，别以为你懂3岁孩子的心

有人说“3岁孩子是成人的雏形”。一些潜心研究儿童心理学的科学家通过多项研究证明，在孩子成长的过程中，3岁左右的生长发育会影响他们的一生。此阶段的孩子跟随什么样的人，接受什么样的教育，将来很有可能形成相应的性格。因此，这一阶段父母对孩子的教育变得极为重要。

3岁是孩子的第一个转折点：决定孩子的一生 / 002

3岁是自我意识的爆发期：不要、不行、不可以！ / 004

3岁是语言大爆发时期 / 007

社交与情感的需求期：渴望交到好朋友 / 010

让做什么偏不做，说什么他都会顶嘴 / 013

叛逆期真相：3岁不乖没有错，3岁太乖要小心 / 016

如何不惩罚、不娇纵地有效管教孩子 / 018

## 第二章 爱他，就要了解他：与3岁孩子相处的技巧

孩子进入3岁之后，对于自家那个原本乖巧可爱的小开心豆，很多父母都会突然间换了评价：“一点儿都不乖”“说什么都不听”“每天净跟他生气了”……其实，只要懂一些与3岁孩子相处的技巧，你就会发现，这个难缠的小家伙并非不可驯服，甚至还可以与他和平相处。

爸爸的困惑：为什么我不像他妈妈那样讨他喜欢 / 022

做个快乐的妈妈，信赖关系帮孩子度过特殊时期 / 023

3岁孩子的需求：伙伴、自由和更多的爱 / 025

技巧1：保证你有大量时间陪孩子 / 029

技巧2：用适合孩子的方式去了解孩子、关爱孩子 / 030

技巧3：接纳孩子的感受 / 031

技巧4：允许孩子发点儿小脾气 / 033

技巧5：请蹲下来和3岁孩子沟通 / 034

技巧6：延迟满足孩子的需要 / 036

## 第三章 正面管教技巧一：立规矩的7个原则和技巧

3岁的孩子在一天天长大，他们需要理解周围世界的规则，需要顺应社会的期待，需要学会如何与人相处，需要了解行为举止的原则和所必须遵循的度，只有这样，他们才能摒弃鲁莽和任性，成长为真正的社会人。这就是规矩在一个人成长过程中的重要性。

任性：孩子为什么会我行我素 / 040

规矩要简单、明确、具体，孩子才会愿意照着做 / 043

立下规矩要做到：说一不二，不留余地 / 046

选择相信：表达你对孩子的信任 / 048

最重要的原则：坚持！坚持！坚持！ / 050

如何科学、温和地和孩子设立界限 / 052

当孩子不肯遵守约定时，父母应该怎么做 / 054

## 第四章 正面管教技巧二：这样说，孩子才会听你的

为什么我们一直都在为孩子着想，他们却不听，还嫌烦？

为什么我们反复纠正他们的缺点，他们却当成耳旁风，再说多了还会对着干？

为什么我们批评，他们就不高兴；一夸奖，他们就得意忘形？

3岁的孩子往往不愿意听我们讲话，即便听懂了，也会在报复心理的作用下故意对着干。所以，只有你和孩子的相处方式让他觉得舒服，或者你说的话让他感觉舒服、受用，他才会跟你建立起良好关系，听你讲话，并由此衍生出好的行为。那么，孩子到底爱听什么样的话呢？

你真的知道如何跟孩子说话吗 / 058

选择，让孩子对你的话不再“左耳进，右耳出” / 061

技巧1：说孩子爱听的，听孩子想说的 / 062

技巧2：尽量把句号变成问号 / 066

技巧3：激发孩子合作的魔力词汇 / 068

请用心思地表扬你的孩子 / 071

如何拒绝孩子的不合理要求 / 074

传递“我很喜欢你”的讯息，平息孩子的逆反情绪 / 077



## 第五章 正面管教技巧三：帮助3岁孩子培养良好的个性和能力

培养3岁孩子良好的个性特征，比整天关注他们的智力发展更重要。对于3岁孩子，此时最重要的并不是让孩子掌握那些为上小学打基础的知识，如会数数，会算10以内的加减法，会背乘法口诀，会认识多少汉字等，也不是像现在大多数父母想的那样，培养孩子遵规守纪，做一个听话的乖孩子，而是让孩子在个性和社会性方面得到健康的发展。

发现孩子的闪光点 / 082

如何培养孩子的自我管理能力 / 084

让孩子成为一个内心强大的人 / 086

请不遗余力地支持孩子的兴趣爱好 / 089

即使看起来幼稚，也要尊重孩子的意见和选择 / 091

让孩子明白：有些路终须要自己走 / 094

## 第六章 3岁孩子为什么总是对着干——这样定规矩，孩子才不会抵触

规矩在孩子成长的过程中起着极为重要的作用。一个建立了规矩的孩子，并不仅仅是“乖”“听话”和“好管教”，更重要的是，遵守规矩的生活能保证孩子在秩序中成长，让孩子们判断是非善恶，自发地建立良好秩序与和谐的氛围。所以，如何给3岁孩子定规矩就显得格外重要。

一去商场就大吵大闹要买喜欢的玩具 / 098

常常对着手机、电脑看得入迷，跟他说话不理人 / 100

每天催着刷牙、收拾玩具，从来不主动做 / 103

总是以摔门或摔其他东西发泄愤怒情绪 / 106

想要什么东西不能等待，不满足就越闹越凶 / 109

如何帮助孩子正确面对焦虑、愤怒和不安的情绪 / 112

## 第七章 吃饭像打仗——如何让孩子好好吃饭

说起吃饭，很多父母都满面愁容。孩子不爱吃饭、不好好吃饭、偏食挑食、一吃饭就得端着饭碗到处追……孩子不好好吃饭，就不能很好地长身体。为了孩子的身体健康，父母劝说、哄骗，甚至威逼利诱，真是尽其所能，但效果却往往不尽如人意。孩子为什么对吃饭就是不感兴趣呢？如何让孩子好好吃饭呢？

孩子对吃饭不感兴趣，原因是什么 / 116

让孩子拥有对食物的自主权 / 118

什么时候开始吃——培养孩子健康的饮食习惯 / 119

决定如何吃——吃饭时应有的规矩 / 122

应对孩子挑食的技巧 / 125

## 第八章 孩子总是不好好睡觉——爸爸妈妈怎么办？

睡眠对于孩子来说是非常重要的。孩子在睡眠时生长激素分泌增加，这样比较有利于身体和脑功能的发育。睡眠充足的孩子玩儿起来也会精力惊人，情绪愉快，吃东西也香甜，长得也壮实；睡眠不好的孩子则会用烦躁易怒来折腾妈妈，也不爱吃东西，体重增长缓慢，容易生病。所以，良好的睡眠习惯对孩子的健康及成长至关重要，父母一定不能忽视。

第一个问题：“为什么你的孩子不肯睡觉？” / 130

第二个问题：“为什么你的孩子常会半夜醒来哭闹？” / 133

整理你为孩子设置的睡眠时间与入睡习惯 / 135

如何帮助孩子早点儿上床睡觉 / 138

讲故事和聊天的巨大作用 / 140

让孩子在夜里保持睡眠的方法 / 143

如何为孩子创造一个安全的睡眠环境 / 144

## 第九章 21天效应养成的好习惯——正面习惯的培养

在3岁这个时期，帮助你的孩子养成良好的习惯，可以让他终身受益。养成良好的习惯不仅能让你的孩子在身体上保持健康的状态，同时还能培养他良好的个性，也有助于孩子在德、智、体、美等方面全面发展。因此，聪明的家长一定要在孩子3岁左右培养其良好的教养习惯。

为什么孩子“性子慢” / 148

拆坏的东西远远没有孩子的探索心重要 / 150

这样教孩子合作、分享，孩子才善良、有爱心 / 153

有耐性：引导孩子明白等待的意义 / 156

培养让孩子受益一生的阅读能力 / 158

抓住3岁之后孩子自理能力的萌芽 / 160

## 第十章 教养重要，爱更加重要：父母决定孩子的一生

英国教育家A.S.尼尔认为：“严酷的家庭法则就是对健全心智的阉割，甚至是对生命本身的阉割。一个屈从的孩子不会成长为一个真正的人。”孩子的成长不能脱离规矩，但同时，爱也不可或缺，那么，父母要如何在这两者之间实现平衡呢？

- 孩子需要规矩，更需要爱 / 164
- 不要居高临下地指责，爱和规矩是无声的教育 / 166
- 不必发号施令：你怎么做，孩子就会怎么学 / 169
- 高情商的孩子更容易成功 / 171
- 用最好的方式，向孩子表达你的爱 / 173
- 现在开始，帮助你的宝贝变成你希望的样子 / 175

## 第十一章 妈妈信箱：0~3岁孩子妈妈最关心的问题

你的3岁孩子是不是上幼儿园了？你的孩子爱打架吗？你的孩子是不是变得磨磨蹭蹭？你的孩子是不是开始对性别敏感了？你的孩子是不是越来越任性？你的孩子是不是有心事……每个孩子在3岁时都会或多或少地存在一些问题，这是他们成长中的必经之路。担心是没有用的，想出解决办法才是王道。

- 要不要给3岁的孩子报兴趣班 / 180
- 孩子和幼儿园的小朋友闹矛盾怎么办 / 180
- 孩子总爱问“为什么”怎么办 / 181
- 当孩子在公共场合大吵大闹时怎么办 / 182
- 孩子怕去医院，妈妈怎么办 / 184
- 孩子喜欢待在家里，不愿意出门怎么办 / 186
- 孩子出现咬人、打人行为怎么办 / 187
- 孩子很霸道怎么办 / 190
- 3岁孩子有吮吸手指的习惯怎么办 / 192
- 孩子3岁了还是尿床怎么办 / 194
- 孩子动不动就哭怎么办 / 195

- 孩子是“破坏狂”，怎么办 / 196
- 孩子总是丢三落四怎么办 / 198
- 孩子坐车的时候不老实怎么办 / 199
- 爷爷奶奶总是惯着孩子，怎么办 / 201
- 孩子不擅长表达，很害羞怎么办 / 202
- 3岁孩子很抗拒洗澡怎么办 / 204
- 孩子总是沉迷于电视怎么办 / 205
- 3岁左右的孩子能帮大人做哪些家务 / 206
- 孩子3岁了，还能和大人一起睡吗 / 208

## 第一章

# 人小鬼大，别以为 你懂3岁孩子的心

有人说“3岁孩子是成人的雏形”。一些潜心研究儿童心理学的科学家通过多项研究证明，在孩子成长的过程中，3岁左右的生长发育会影响他们的一生。此阶段的孩子跟随什么样的人，接受什么样的教育，将来很有可能形成相应的性格。因此，这一阶段父母对孩子的教育变得极为重要。

## 3岁是孩子的第一个转折点：决定孩子的一生

当你的孩子从只会简单地说“爸爸、妈妈”，到有意识地说“爸爸妈妈，我要……”时，就表明他已经开始有了自我意识。这时千万别再把这个小家伙当成刚学说话的孩子来对待，此时他已经开始变得独立，俨然一个“小大人”了。这一时期孩子的性格和思想所发生的一系列变化，都是在他的未来打基础。

有人说“3岁孩子是成人的雏形”，这话虽然有些绝对，但也有一定的道理。那些潜心研究家庭教育的科学家通过多项研究证明，在孩子成长的过程中，3岁左右的生长发育会影响他们的一生。此阶段的孩子跟随什么样的人，接受什么样的教育，将来就很有可能形成与此相应的性格。因此，在这一时期，父母对孩子的教育变得极为重要。

当你发现自己的3岁孩子开始做出一些令你意想不到的事情时，先别急着表现出惊异的表情，因为他还会有更精彩的表现。

孩子到了3岁便开始具有较强的学习能力，你可能认为他与生俱来就拥有这些能力，事实上，他的很多能力都是通过后天学习得来的。也许你觉得学习一门外语是一件很难的事，3岁的孩子却能轻松学会；身处异乡的孩子会很快适应当地的社会风俗习惯，而不容易习惯陌生环境的事经常发生在大人身上；洗澡时，你只给孩子解开扣子，他就会自己脱衣服……3岁的孩子每天都会给你带来更多的惊喜。

3岁孩子的大脑就像一块海绵，可以无穷无尽地“吸收”周围的事物。

这时，如果父母给孩子提供系统的学习机会，那么他们的大脑会在使用中不断扩容，而且脑细胞间的联系会更多，就像互联网一样，渐渐变得四通八达。这样，孩子便可以产生惊人的学习能力。

我们来看看，3岁的孩子会表现出哪些惊人的学习能力：

3岁是人类心理发展的一个分水岭，也是孩子学习语言的关键期。通常来说，孩子到了3岁的时候就会表达比较复杂的句子，甚至会使用不同时态和语态的动词或者连词，会使用长句和分句。在这个年龄段，孩子开始从无意识的状态过渡到有意识的状态，而且已经建立了他所在的生存群体所特有的心理结构和语言表达机制。

3岁时，孩子的肌肉控制能力也在迅速提高。这是掌握许多精细运动的基础。他可以独立或合并运动自己的每一根手指，这意味着他从以前用拳头抓蜡笔的方式发育成与成人更加相似的握笔方法——大拇指在一侧，其他手指在另一侧。现在他能够画方形、圆形，或自由涂鸦。

3岁孩子的想象力十分活跃，他可以对任何事物赋予独特的想象，而且特别喜欢问“为什么”。

孩子到了3岁就有回忆性记忆了，这个时期的孩子对周围环境充满了好奇心，并开始用自己的方式去探索，喜欢爬高和各种冒险。在这个时期正确启蒙孩子的好奇心，对一个孩子的成长是非常有益的。

3岁孩子具有较强的阅读能力。他可以指出日常生活中熟悉的文字，还可以觉察出文字的不同意义。比如，3岁孩子知道妈妈贴在冰箱上的购物清单和餐厅里的菜单，它们的用途与功能是不一样的。

3岁孩子的听音辨识能力也很敏锐。如果爸爸妈妈经常给孩子念童谣、唱儿歌，那么，他对语音的感知会变得更为敏锐。

当然，每个孩子的学习能力是不一样的，父母不能因为孩子学习或接受



新事物较慢就对其加以指责。当你对孩子大发雷霆，指责他“小脑袋简直糟糕透顶”“真是不可救药”，甚至打骂他时，要考虑到孩子幼小而脆弱的心灵是承受不了这些批评的。

当你3岁孩子的行动或者表现没有达到预期时，我们不妨降低自己的期望值，多给孩子爱的鼓励，耐心引导，这样对建立3岁孩子的自信心是很有帮助的。

### 3岁是自我意识的爆发期：不要、不行、不可以！

在伴随孩子成长的过程中，几乎所有为人父母者都要直面一个非常令人头疼的阶段——当孩子长到十五六岁时，那个一直依赖你、听从你的乖宝宝，似乎一夜之间长了脾气。他突然讨厌大人把自己当成小孩，有了那么多的“我要”和“我不”，并像羽翼渐丰的小鸟一样，迫不及待地想要冲出父母的保护，去探索和创立自己的规矩，并以此为基准建立自己想要的世界。

这就是叛逆期。看到这里，很多新晋父母也许会长舒一口气：“还好还好，我的孩子离十五六岁还早。”但你所不知道的是，在孩子的成长过程中，叛逆期有两个。我们所熟知的十五六岁，已经是孩子的第二个叛逆期。在孩子3岁左右时，他们便开始有了“我”的意识，并已经进入人生的第一个叛逆期。

叛逆期在国外也被称为“狂躁期”或“困难期”，可见身处此时期的儿童在意识层面的反抗和对外界的抗拒有多么强烈。然而，深究这一系列心理变化的主要原因，你会发现是独立意识和自我意识的大爆发。因此，作