



新父母教材

过一种幸福完整的教育生活



Parenting
with
Love and
Wisdom

“闲不住”的年龄

小孩也有忧伤

人际交往中的成长之路

和孩子一起“玩”艺术

巧解同伴冲突

男孩女孩不一样

这样爱你 刚刚好， 我的4—5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

CTS 湖南教育出版社



Parenting
with
Love and
Wisdom

这样爱你 刚刚好， 我的4—5岁孩子

朱永新 孙云晓 李燕 主编
蓝玫 副主编 扶跃辉 张丽 本册作者

著作权所有，请勿擅自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4—5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 978-7-5539-5730-2

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214026号

ZHEYANG AI NI GANGGANGHAO,
WO DE 4—5 SUI HAIZI

书 名 这样爱你刚刚好，我的4—5岁孩子
出 版 人 黄步高
责任编辑 舒佩霞 张志红
封面设计 天行健设计
责任校对 崔俊辉 张 征
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 978-7-5539-5730-2
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 玫 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 带来惊喜也制造麻烦的小“快人” / 1

1. 4—5岁孩子的发展特点 / 2
2. 给父母的教养建议 / 6

第二章 “闲不住”的年龄 / 13

1. 健康成长，快乐生活 / 14
2. 身体平衡性与协调性的提高 / 23
3. 一双灵巧的手 / 28

第三章 语言与创造力突飞猛进 / 31

1. “呆萌”的认知发展 / 32
2. 天马行空的想象力 / 38
3. 享受语言的乐趣 / 43

第四章 小孩也有忧伤 / 49

1. 孩子的喜怒哀乐 / 50
2. 帮助孩子做情绪的主人 / 54

3. 请尊重孩子 / 61

第五章 人际交往中的成长之路 / 67

1. 读懂孩子的心 / 68
2. 寻找“志同道合”的朋友 / 73
3. 行为背后的成长印记 / 77

第六章 和孩子一起“玩”艺术 / 85

1. 孩子是天生的艺术家 / 86
2. 陪孩子在家“玩”艺术 / 92
3. 走出家门“玩”艺术 / 99

第七章 巧解同伴冲突 / 107

1. 解决同伴冲突很重要 / 108
2. 提升幼儿同伴冲突解决能力的策略 / 111
3. 妙对爱告状的孩子 / 117

第八章 男孩女孩不一样 / 125

1. 走进男孩的世界 / 126
2. 这样去爱你们的“小棉袄” / 133
3. 在性别教育中融入早期性教育 / 138

第九章 玩转科学 / 143

1. 培养孩子的科学态度 / 144
2. 利用日常生活培养孩子的科学技能 / 150
3. 和孩子一起进行有趣的科学活动 / 156

第十章 你问我答 / 165

1. 孩子任性怎么办? / 166
2. 孩子喜欢看电视怎么办? / 167
3. 孩子不会和别人交往怎么办? / 168
4. 孩子喜欢告状怎么办? / 169
5. 孩子几岁学艺术最合适? / 170
6. 孩子的亲人去世怎么办? / 171
7. 孩子常做噩梦怎么办? / 172
8. 孩子总爱问古怪的问题怎么办? / 173
9. 孩子变得爱骂人, 爱说脏话, 父母该怎么做? / 174
10. 孩子总喜欢乱涂乱画怎么办? / 175
11. 孩子不自信怎么办? / 176
12. 孩子总爱问自己是哪里来的, 父母该怎么回答? / 178

主要参考文献 / 180

后记 / 182



第一章

带来惊喜 也制造麻烦的小“快人”

1

1. 4—5岁孩子的发展特点

4—5岁孩子不仅“快人快语”，还是个“喜新厌旧”的好奇“宝宝”。他们对新奇事物、童话和科幻故事充满了无尽的好奇与想象。父母会发现家里常常有拆散了的玩具和四散的零件，那是他们在探究物件的内部构造；父母也会发现，明明他们知道如何快速解决这个问题，却总是爱使用一些稀奇古怪的、看起来笨笨的新方法去尝试解决“老”问题；父母还会发现4—5岁孩子特别喜欢“创作”，有时候他们在画纸上把自己天马行空的想象展示出来，有时候他们化身为一个个故事里的人物，生动地演绎着自编自导的故事。“探险”“寻宝”“英雄救美”类的故事永远是他们不变的主题。“超人”“魔法师”“冒险家”等都是他们最爱的人物。

然而，上述这些特征只是4—5岁孩子的一些典型特征。4—5岁孩子的“魅力”远不止于此。下面就从身体发育与动作发展、认知与语言提高、情绪情感的发展以及社会性等方面分别来谈谈这个年龄段孩子的一些性格特点与典型行为。

身体发育与动作发展

在4—5岁的这一年里，孩子的身体发育是相当稳定的。男孩的平均身高在104厘米左右，女孩的平均身高约为103厘米。4岁孩子的平均体重为16千克，男孩会略重于女孩。这个年龄段孩子的身体运动能力有了很大的发展。

父母最直接的感受是这个年龄段的孩子体力明显增长，精力用之不竭。他们喜爱在户外跑、跳、攀爬，进行球类运动，还热衷于挑战高难度的动作。因此，简单的运动总是被他们搞得“火药味”十足。这个年龄段孩子的身体平衡性也明显增强，能够顺利走过低矮的直线平衡木，进行单脚连续跳跃，可以单脚站立10秒左右。他们的左右手更加灵活，不仅能够使用剪刀剪直线，折纸和进行简单的绘画，还可以在沒有大人的帮助下拉开和闭合拉链，扣扣子和解扣子，自己穿脱鞋子，独立洗漱和进食等。

认知与语言的发展

4—5岁孩子的认知能力有了很大的发展。他们的反应能力和学习能力明显提高，但是父母总觉得他们缺乏耐心，变来变去。其实他们的注意力已经具有一定的稳定性和持续性。鉴于他们的语言能力飞速发展，他们还会借助语言的帮助，将自己的注意力较长时间地维持在眼前的任务上。4—5岁孩子喜欢与人沟通，他们会在聊天

的过程中悄悄地学习语言。他们喜欢讲故事，尤其喜欢将自己天马行空的幻想编成非常具有戏剧性和冒险性的故事讲给父母和同伴听。他们的语言有时候是添油加醋的夸张辞藻，有时候又是神秘兮兮的悄悄话。他们讲起话来俨然一个个小大人。

情绪情感的发展

4—5岁孩子的情绪表达内容出现了转变。他们喜欢交朋友，却总是方法不当，容易动手，比较霸道，攻击性强。他们受到语言能力水平的限制，没有足够的表达能力清楚自己的情绪情感。与此同时，这个年龄段的孩子已经形成一些道德标准。他们会用这些标准衡量自己，但更多的时候是用此来衡量别人的行为是否符合道德规范。他们常常会因为别人不遵守一些道德规范而产生消极情绪或不当的行为。因此，这个年龄阶段的孩子在情绪情感发展中容易出现很多的新问题。父母需要用更多的时间与耐心去了解孩子的情绪，教会孩子合理地发泄不良情绪，并学习自我情绪控制与情绪调节的方法，引导孩子理解他人的情绪，协调自我与他人情绪之间的关系，从而帮助孩子成为自己情绪的“主人”。

社会性的发展

4—5岁孩子开始具备一些重要的社会技能。这个年龄段的大多数孩子已经历了一年幼儿园的集体生活，同伴交往范围越来越大，交往需求与交往能力都有所发展。有关“友谊”和“朋友”的话题成了4—5岁孩子生活中必不可少的谈话内容。但是他们在社会认知方面仍然是以自我为中心，考虑问题只从自己的角度出发。他们对“朋友”的理解，常常认为那些和自己一起玩耍的，听自己话的，能让自己开心的伙伴才是朋友。这个年龄段的孩子还具有较强的成就动机。他们认真努力做事情的原因往往是惧怕失败，甚至他们有时候会因为太害怕失败而不敢行动。这样的行为表现主要是4—5岁孩子过于看重事物的“结果”，而忽视“过程”的重要性所致。此外，这个年龄段的孩子开始对爱情、婚姻、友谊的问题表现出强烈的好奇心。父母会很容易地发现他们的理解和成年人的理解有很大的不同。

总而言之，4—5岁孩子喜欢在户外攀、跳和赛跑，但这样的剧烈运动不免会有磕磕碰碰。这个年龄段的孩子认知事物的速度很快，但似乎缺少耐心与长久性，“喜新厌旧”的速度也很快。他们虽然能够清晰表达很多内容，但在情绪方面却总被冠名“易激动”或“易失控”。突然间对“爱情”和“婚姻”的强烈好奇心总是让父母难以招架。听起来，4—5岁孩子易受伤，爱闯祸，添麻烦，难管教，好像不是一个可爱而乖巧的孩子。但是，如果父母换个角度看待这个年龄段的孩子，不以苛刻的标准去衡量他们，父母就能够欣赏与享受这个年龄段孩子的可爱和魅力了。

2. 给父母的教养建议

4—5岁孩子的变化和发展会使父母惊喜不已。孩子对外部世界及精神活动的兴趣逐步增强。孩子白天上幼儿园，与父母相处的时间也大为减少。父母要紧紧跟随孩子发展的脚步，在孩子最需要的时候，以他们最需要的方式来提供帮助。

理解并鼓励孩子的合理幻想

4—5岁孩子喜欢幻想，幻想对幼儿的人格成长有着重要的价值。幻想能培养孩子的想象力，丰富孩子的情感体验，增强孩子的交际能力，提高孩子分析和解决问题的能力，让孩子保持心理平衡，还能增添亲情和友情等。父母要理解幻想对孩子发展的价值，并创造条件让孩子合理幻想。

父母要丰富孩子的日常体验，为孩子的想象提供素材。有意识地引导孩子观察周围的事物，不断地丰富与积累孩子的感性经验。

父母要营造宽松的氛围，激发孩子想象的灵感。在宽松的环境中，父母要多欣赏、鼓励孩子，让孩子保持心情愉快、身心舒畅，

这样会让孩子容易出现更多的创造灵感。

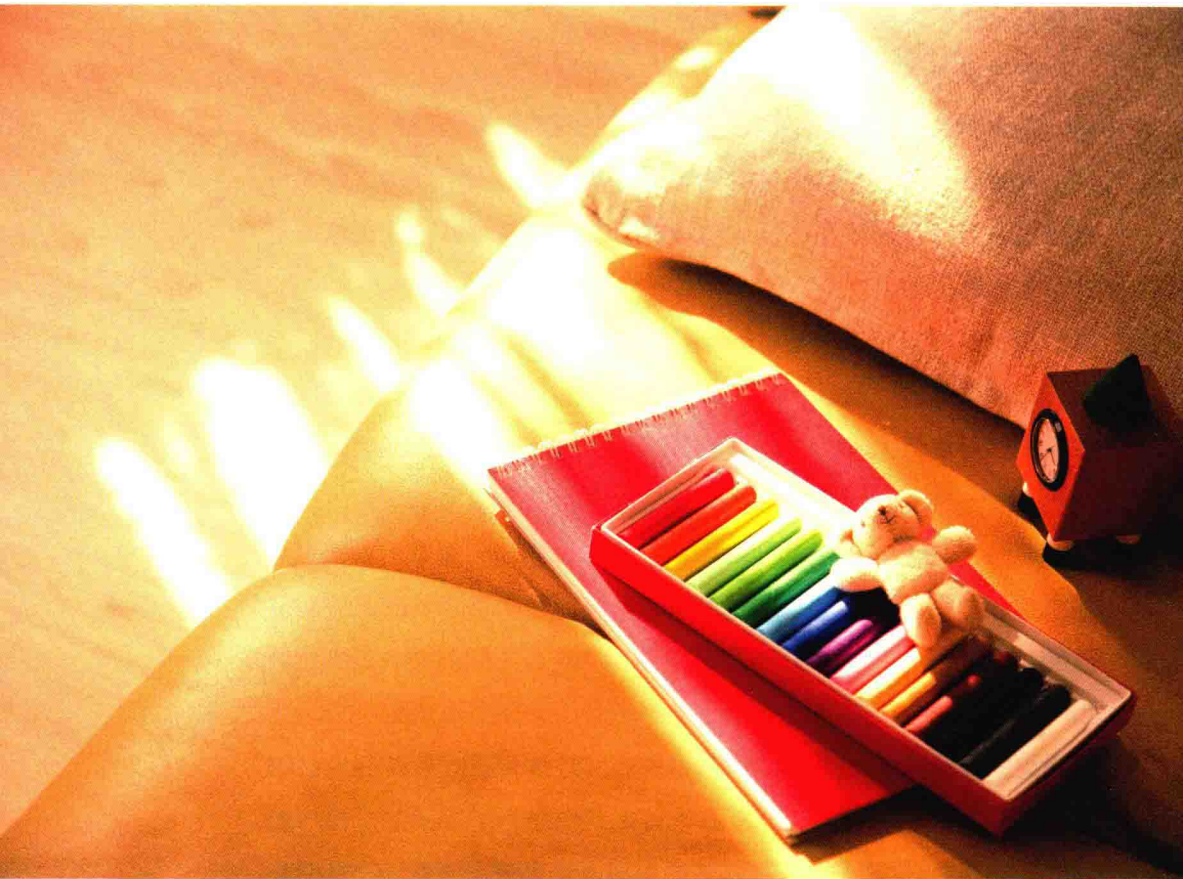
父母亲自设计与与孩子一起参与各种富于幻想的游戏，如过家家、扮演警察捉强盗等，也不失为鼓励孩子张开幻想翅膀的好方式。

父母还可为孩子提供优秀的童话或故事书。亲子阅读之后还可以鼓励孩子增添故事里的新人物或补充新的情节，并由此创造出更为引人入胜的幻想故事。

宽容对待孩子的过失行为

4—5岁孩子进入主动期阶段，这个阶段的孩子萌发了责任感和道德感。他们开始留意父母和老师的反应，并根据具体的反应对自己的行为做出判断。当4—5岁孩子违反一些行为规则时，别人所给出的警告会让他们感到内疚。如果孩子真的做出了不当的行为，他会为此感到后悔，而这种内疚和后悔能引导孩子更好地控制自己的行为。

在孩子做错事情的时候，不要对孩子进行严厉的指责、惩罚，否则孩子会形成夸张的负罪感。父母需要用更温和、更健康的方法规范孩子的行为。父母在处理孩子的过失行为之前，要知道孩子为什么会这样做。有时候孩子只是渴望被关注，有时候孩子只是想探索外在的世界，有时候孩子只是不小心做错了事。父母要让孩子知道，尽管他们做错了事，父母仍然会爱他们。对孩子的良好表现要及时给予肯定与表扬，引导孩子做出正确的行为。



和孩子一起“玩”艺术

孩子都是天生的艺术家，具有自己独特的想象力、创造力和鉴赏力，而且每个特定年龄阶段的幼儿都具有相应的艺术能力发展特