



0~3岁黄金期父母一定要懂的育儿细节

# 3岁对了， 孩子一生就对了

把握孩子成长的黄金关键期

陈荣赋◎著



读懂0~3岁宝宝的行为和心理  
进行超有爱的亲子互动  
让精力旺盛的小大人，看得更宽、学得更广

**3岁前好好教，3岁后很好带**

台海出版社

# 3岁对了, 孩子一生就对了

把握孩子成长的黄金关键期

陈荣赋◎著

台海出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

3岁对了, 孩子一生就对了 / 陈荣赋著. -- 北京:

台海出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5168-1662-2

I. ①3… II. ①陈… III. ①儿童教育—早期教育

IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第284136号

## 3岁对了, 孩子一生就对了

---

著 者: 陈荣赋

---

责任编辑: 王 萍

装帧设计: MM末末美书

版式设计: 张丽娜

责任印制: 蔡 旭

---

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E - mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 天津嘉杰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 150×210 1/32

字 数: 120千字

印 张: 7

版 次: 2018年2月第1版

印 次: 2018年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1662-2

---

定 价: 26.80元

版权所有 翻印必究



## 前言

3岁，是孩子成长历程中的第一个关键期。

3岁的孩子在身体和智力发育方面表现出了明显特征。孩子已经能较为熟练地走路，开始用较复杂的句子与成人交流，而且能够用大脑思考问题，对周围的事物能够表达自己的看法。3岁孩子的大脑已发育成为成人的80%，科学家通过研究指出，如果把人在17岁时测得的智商定为100%，那么其中50%在3岁前发育完成。3岁是幼儿感知觉、记忆、思维、学习、绘画、歌唱多方面能力及个性发展形成的关键期。

3岁，也是孩子人生中的第一个动荡期。

这时的孩子心理、性格都很不成熟，他们胆小、害羞、怕见



生人、缺少自信，情绪极不稳定，喜怒无常，爱发脾气，而且不爱听话，喜欢和大人“对着干”。这种不良性格如果不能得到及时的引导和纠正，就会给孩子今后的成长埋下隐患，孩子会因此走弯路，甚至误入歧途。父母在对孩子进行早期教育时，抓住3岁这一关键期十分重要。

中国有句俗语：“3岁看大。”意思是说，从孩子3岁时候的脾气禀性，可以预测他成年时的心理、行为表现，甚至可以预测他一生的状况。3岁的孩子正处于生长发育的关键阶段，这一阶段形成的性格以及学到的知识和技能，会对孩子将来的学习、事业、婚姻、家庭等方面造成重大影响。所以，在3岁左右，父母要注意孩子性格发展中可能出现的各种问题，并采取积极措施，培养孩子良好的品性，并注重通过各种方式开发孩子的智能，提升孩子交往、学习、思考、艺术等各方面的能力，给孩子未来的成功奠定坚实的基础。

哈佛大学心理学教授塞德兹认为：“人如同陶瓷器一样，小时候就形成一生的雏形。幼儿时期就好比制造陶瓷器的黏土，给予什么样的教育就会成为什么样的雏形。”孩子出生后接触的第一个社会是家庭，而父母则是孩子的第一任启蒙老师。“天才常由父母一手造就。”这句话虽然说得绝对了点，但说明了父母对孩子的成长具有不可替代的重要作用，父母的早期教育理念、教育方式可以影响孩子的一生。

本书针对3岁这一特定年龄孩子的成长发育特征，从心理、情绪、交际、说话、学习、绘画、音乐、智能、体能等各方面，深入探讨了3岁孩子的内心和个性世界，对孩子的早期教育进行了细致的梳理和总结，为父母提供了有效的育儿参考方案和指南。全书在讲述育儿方法的同时，引入大量的情景案例，帮助父母在轻松愉快的氛围中与孩子进行沟通交流，开发孩子的智力，提升孩子的技能，培养孩子的品格，从而达到理想的育儿效果。

把握3岁关键期，引导孩子走好漫长人生的关键第一步。3岁对了，孩子的一生就对了！





## 目录

### Part 1 3岁看大，3岁关键期决定孩子一生

3岁是孩子生命的第一个里程碑 / 003

3岁孩子的生长发育标准 / 004

3岁孩子的智力发育特征 / 005

“3岁看大”的科学依据 / 007

3岁是孩子智能开发的关键期 / 008

3岁是孩子学习的关键期 / 009

3岁是孩子语言训练的关键期 / 010

3岁是孩子性格形成的关键期 / 012

3岁孩子的本事比过去大得多 / 014

3岁关键期教育决定孩子的一生 / 015



## Part 2 3岁，孩子脸“一日十八变”

——如何引导孩子调节情绪

3岁的孩子脸多变 / 021

孩子又哭又闹怎么办 / 022

为什么孩子会越哄越哭 / 023

孩子咬人正常吗 / 024

教孩子认识外显的情绪 / 026

教孩子认识内隐的情绪 / 027

教孩子识别各种表情脸谱 / 028

孩子生气了，父母怎么办 / 029

3招平息孩子的怒气 / 031

对症“治疗”孩子小脾气 / 032

孩子有情绪也需要宣泄 / 034

孩子自控力，父母教最好 / 035

## Part 3 3岁，孩子喜欢对着干

——如何引导孩子判断是非

3岁是孩子的第一“反抗期” / 039

孩子“反抗”为哪般 / 040

帮助孩子认识自己 / 041

引导孩子学会评价自己 / 042

孩子有玩具，为何还要抢别人的 / 044

孩子爱听好话怎么办 / 046



- 孩子爱顶嘴怎么办 / 047
- 孩子爱捣乱怎么办 / 049
- 让“不听话”的孩子“听话” / 050
- 不要纵容孩子的任性 / 051
- 不能无原则地迁就孩子 / 052
- 先赞扬优点，再批评缺点 / 054
- 给孩子说“不”的权利 / 055
- 特别“狠心”特别爱 / 056

## Part 4 3岁，孩子想自己来

——如何启发养成孩子独立意识

- 3岁孩子的“独立”特质 / 061
- 帮助孩子认识自己 / 062
- 让孩子认识自己的身体 / 064
- 做好孩子的成长记录 / 065
- 帮助孩子克服分离焦虑 / 066
- 孩子要独立，父母先独立 / 068
- “小鬼”当家：让孩子来做主 / 069
- 让孩子自己做选择和决定 / 070
- 培养孩子的自立能力 / 072
- 培养孩子的自理能力 / 073
- 陪孩子劳动，但不要为孩子代劳 / 075
- 鼓励孩子为父母做点家务 / 076
- 放手让孩子学习生活技能 / 077



## Part 5 3岁，孩子渴望与人对话

——如何培养孩子的表达能力

3岁孩子能认字吗 / 081

孩子识字从何时开始 / 082

聪明的孩子会有语言问题吗 / 083

幼儿语音教育宜早不宜迟 / 085

带孩子走走看看、听听说说 / 087

再忙也要陪孩子聊聊天 / 088

怎样与孩子进行有效的交谈 / 089

给孩子讲讲故事 / 090

故事范例：慢慢长大的小蘑菇 / 091

跟孩子一起读儿歌和古诗 / 092

与孩子一起做语言游戏 / 094

亲子共读，手把手教孩子学语言 / 096

让孩子在交往中练习说话 / 098

## Part 6 3岁，孩子期望有个好玩伴

——如何鼓励孩子交往发展朋友

玩具能代替同伴吗 / 101

孩子害怕陌生人怎么办 / 102

培养孩子主动交往的态度 / 103

鼓励孩子认识新朋友 / 104

引导孩子学会介绍自己 / 106



- 为孩子创造与人接触的机会 / 107
- 让孩子和小伙伴一起玩游戏 / 108
- 孩子只顾自己玩怎么办 / 109
- 鼓励孩子邀请小朋友到家做客 / 110
- 孩子选择玩伴，父母不能包办 / 111
- 教孩子学会与人交往的礼貌 / 112
- 启发孩子学会关心他人 / 113
- 教孩子学习人际协商技能 / 115
- 培养孩子与人合作的能力 / 116
- 培养孩子解决人际冲突 / 117

## Part 7 3岁，孩子爱用脑“看”世界

——如何开发孩子的大脑智能

- 3岁孩子大脑装满好奇心 / 121
- 教会孩子认识“多”和“少” / 122
- 让孩子体会“大”和“小” / 123
- 让孩子比较“长”和“短” / 125
- 让孩子理解“上”“下”“中” / 126
- 让孩子认识“里”和“外” / 127
- 让孩子理解“前后”“左右” / 128
- 让孩子认识“球” / 129
- 让孩子背记数字 / 130
- 让孩子学习简单的计算 / 132

让孩子学着推理 / 133

让孩子学习排序 / 134

锻炼孩子的视觉能力 / 135

培养孩子的视觉判断能力 / 136

堆积木，激发孩子的空间想象力 / 137

和孩子一起做泥塑游戏 / 138

走迷宫，培养孩子的观察分析能力 / 139

看电视，开发孩子的智力 / 140

生活即教育，让孩子感受大自然 / 142

## Part 8 3岁，孩子爱涂鸦爱听歌

——如何发掘孩子的艺术细胞

教孩子欣赏绘画作品 / 147

让孩子随意写写画画 / 148

孩子画得不好不要泼冷水 / 149

陪孩子欣赏音乐名作 / 150

培养孩子的节奏感 / 152

陪孩子做音乐游戏 / 153

陪孩子哼唱儿歌、吟诵诗歌 / 154

教孩子学习基本的音符 / 156

锻炼孩子的音乐听力 / 158

带孩子聆听大自然的声音 / 159

陪伴孩子练习演奏乐器 / 160



把孩子培养成小歌唱家 / 162

教孩子学习简单的舞蹈动作 / 164

让孩子在音乐中翩翩起舞 / 165

## Part 9 3岁，小顽童活泼好动爱捣蛋

——如何训练孩子体能和行动力

玩具是孩子动作发展的好伙伴 / 169

陪孩子练习走路 / 170

陪孩子练习跑步 / 171

锻炼孩子的弹跳能力 / 172

锻炼孩子的攀爬能力 / 173

培养孩子钻的能力 / 174

锻炼孩子手腕的力量 / 175

培养一个心灵手巧的孩子 / 176

锻炼孩子上臂的力量和灵活性 / 178

锻炼孩子的腿部力量 / 179

和孩子一起做扔沙包游戏 / 180

孩子走花坛边好处多 / 181

锻炼孩子的身体协调能力 / 182

## Part 10 3岁，“小大人”初长成

——如何奠定孩子个性的纯正根基

培养孩子的责任心 / 187



培养孩子的爱心 / 188

引导孩子学会尊重别人 / 190

在游戏中让孩子学会分享 / 191

训练孩子的竞争意识 / 192

鼓励孩子勇于自我批评 / 193

告诉孩子：你真棒！ / 194

教孩子养成专心做事的品质 / 195

教孩子养成有始有终的习惯 / 197

在孩子心灵种下诚实的种子 / 198

教孩子养成勤俭节约的美德 / 200

教孩子爱护自然的一草一木 / 202

言传身教，做孩子的引路人 / 204

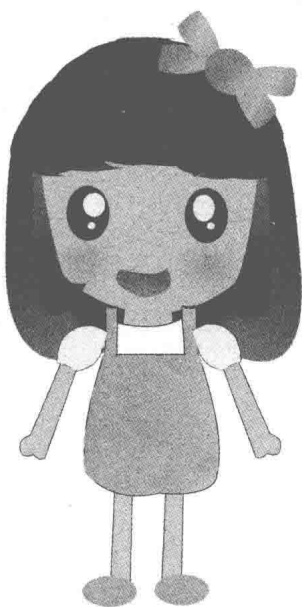
为孩子营造温暖的成长环境 / 205

后记 3岁，慢养给孩子一个好未来 / 207

## Part 1

# 3岁看大，3岁关键期决定孩子一生

---





## 3岁是孩子生命的第一个里程碑

迄今为止在心理学领域产生最大影响的奥地利著名心理学家弗洛伊德，把儿童个性发展划分为5个阶段：

1. 口唇期，0~1岁，吃奶和吸吮给儿童带来最大满足。
2. 肛门期，2~3岁，排泄给儿童带来最大快乐。
3. 性器期，3~6岁，这是一个激动不安的时期，性器是儿童快乐和满足的主要来源。男孩子出现恋母情结，因此极力模仿父亲，以父亲自居；女孩子出现恋父情结，开始想吸引异性的注意力。
4. 潜伏期，7~11岁，内部驱力投入到学校学习和大运动量游戏中去。
5. 生殖期，12岁以后，主要活动是建立友谊，谋求职业，求爱和结婚。

弗洛伊德认为3~6岁这个阶段是一个动荡不安的时期，不是没有道理的。孩子到3岁时，会突然发生很大变化，有些孩子变得非常不听话，固执，任性，有的孩子情绪突然变得很不稳定，

