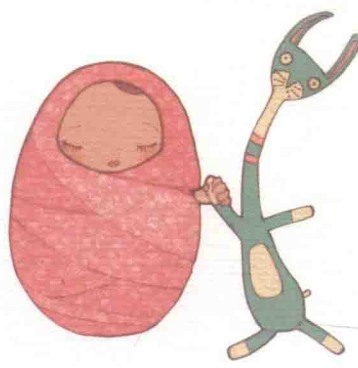




用心的家长
才会懂

头3年影响孩子一生，
孩子性格的培养，
要从3岁前开始。



图文并茂、案例丰富、
科学育儿。

0~3岁 儿童好性格 养成书

著
刘夏米



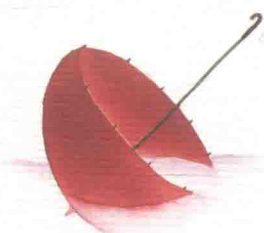
爱孩子就要帮他
培养受益一生的好性格。

幼儿不可少的9大性格品质：

善良、乐观自信、活泼开朗、坚强、独立、自律、
勇于担当、乐于分享、谦恭有礼。



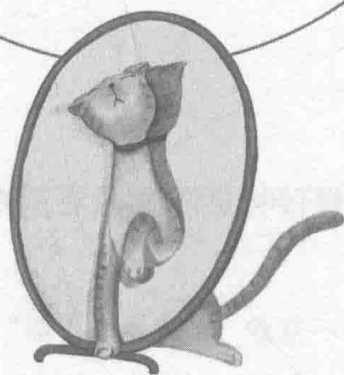
古吴轩出版社
中国·苏州



0~3岁 儿童好性格 养成书

著

刘夏米



古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁儿童好性格养成书 / 刘夏米著. — 苏州 :
古吴轩出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5546-1003-9

I. ①0… II. ①刘… III. ①性格—培养—学前教育
—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第233666号

策 划: 马剑涛
责任编辑: 蒋丽华
见习编辑: 薛 芳
装帧设计: 润和佳艺

书 名: 0~3岁儿童好性格养成书

著 者: 刘夏米

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com

E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 14

版 次: 2017年10月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-1003-9

定 价: 38.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。0316-8863998



前言

孩子3岁前要形成的9种好性格

有一句话是这样说的：“播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”相信很多家长都听过“性格决定命运”的说法，的确，性格对于孩子的成长有着至关重要的影响，可以说，孩子有什么样的性格，就会成就什么样的人生。

那么，孩子的好性格从什么时候开始培养呢？俗话说：“三岁看大，七岁看老。”孩子的性格在3岁之前已经逐步形成，大量科学实验也表明，0~3岁是孩子性格形成的关键期，在这段时期，无论是孩子身处的环境，还是接受的教育，都会影响其性格的形成。如果错过这段时期，再去培养孩子的好性格，便会很困难。因此，我们要抓住0~3岁这个关键期，给予孩子正确的引导，助力孩子形成以下9种好性格。

性格一 善良	苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾说：“善良的情感是良好行为的肥沃土壤。”我们希望孩子身上具有感恩、乐于助人、关心他人等诸多美好品质，却忘了在孩子心中埋下一颗善良的种子。“人之初，性本善”，善良是孩子所有好性格的基础，也是孩子受益一生的美好品质。
性格二 乐观自信	乐观是一种性格，是一种生活态度，更是一种品格。乐观的孩子总能看到事物积极的一面，凡事都能往好处想，拥有乐观品格的孩子是积极的、自信的。因此，乐观的孩子能积极主动地面对困难和挫折，并有较强的耐挫力、适应力。
性格三 活泼开朗	活泼开朗的孩子无论到哪里都会得到大家的喜爱，因为他们是欢乐的，且永远保持一种愉快的情绪，通常会成为一家人的“开心果”；他们是热情的，热情地和他人打招呼，热情地帮助他人，总会让人产生一种亲切感；他们也是善于表现自己的，能勇敢地表达自己内心的想法和要求，所以他们外向、善言，活泼大方。
性格四 坚强	“孩子，你不坚强，这样脆弱给谁看？”当孩子面对困难止步不前或是低头认输的时候，我们恨铁不成钢地说出这样的话语。确实，现在的孩子太“弱不禁风”了，受不了批评，经不起挫折，面对困难总是逃避、退缩。在孩子的成长过程中，挫折、磨难必不可少，让孩子学会坚强，孩子才能更好地成长。

性格五 独立	在很多家庭中都存在“包办式”的父母，特别是独生子女家庭，孩子获得的爱会更多，但是把孩子“禁锢”起来，什么也不让他们做，这是最好的爱吗？当然不是！给孩子最好的爱是让孩子有独立成长的空间，让孩子独自去探索和尝试，让孩子学会自己的事情自己做，从而让孩子逐渐强大起来。
性格六 自律	孩子没有自律性，自控能力会特别差，于是就会出现一些“任性宝宝”，没有规矩意识，不服从管教。自控力是孩子管控自己言行的一种内在力量，有自控力的孩子通常能更好地管控自己，因而自律性好，很少让父母操心。
性格七 勇于担当	有“领导人教父”之称的丹尼斯·韦特利博士曾说：“只有从小就具有责任意识，孩子将来才会成为一个对自己的行为负责，对组织、社群尽职的人。”从小培养孩子的责任意识十分重要，孩子唯有从小形成勇于担当的性格，将来才能承担起对家庭、社会的责任。
性格八 乐于分享	“独乐乐不如众乐乐”，分享便会获得快乐。分享是一种重要的品质，一个懂得分享、舍得分享的孩子，往往更容易收获友谊，更容易获得他人的关心和帮助。因此，父母要注重孩子分享意识的培养，让孩子在分享的过程中快乐成长。

性格九 谦恭有礼	“讲文明，懂礼貌”，这是我们心目中好孩子的样子。而在现实生活中，我们的孩子总是表现得不尽如人意：不爱与人打招呼，不尊敬长辈，不注重文明礼貌……懂礼貌是一个人的立身之本，也是一个人素质和修养的体现。因此，我们要从小培养孩子谦恭有礼的性格，让他们成为人缘好、受欢迎的好孩子。
---------------------	--

孩子性格的形成上，遗传因素不可改变，但是后天的环境因素和教育因素为我们提供了塑造孩子好性格的机会。本书总结了一套行之有效的性格培养理论，并结合形象、生动的案例，深入浅出，向读者阐述孩子好性格的培养方法。

另外，为加深父母对自己孩子性格的了解，我们还设置了诸多性格测试问卷。并且，为了增强父母与孩子之间的互动性，我们特意设置了一些小游戏，精选了一些绘本故事，旨在为塑造孩子好性格提供更多的方式与方法。相信，父母们读完此书，定会从中有所发现与收获。

目录

第一章

0 ~ 3 岁关键期——塑造宝宝好性格

性格对了，孩子的一辈子就对了 002

0 ~ 3 岁是孩子性格形成的关键时期 004

以身作则，做宝宝的性格导师 007

注意 3 岁前宝宝的性格偏差 009

宝宝性格测试：你的宝宝属于哪种性格 013

第二章

爱心是好性格的根本——培养宝宝善良的性格

在孩子心中埋下一颗善良的种子 018

教孩子学感恩，从说“谢谢”开始 022

培育、保护宝宝的同情心 026

培养出关心他人的“爱心宝宝” 029

爱心培养游戏：宝宝照顾“宝宝” 033

第三章

让孩子的内心充满阳光——培养宝宝乐观自信的性格

保护好宝宝的自尊心	036
鼓励宝宝克服害羞障碍	040
信任是对孩子最好的鼓励	044
培养宝宝乐观积极的心态	047
挖掘宝宝的幽默潜质	051
“乐天派”宝宝的培养计划	054
成功小体验：增强宝宝的自信心	059

第四章

活泼的个性人人爱——培养宝宝活泼开朗的性格

让孤独的宝宝变得合群	064
户外游戏，让宝宝动起来	067
允许宝宝热情地参与和帮忙	070
提高宝宝的语言表达能力	073
培养活泼开朗宝宝的“黄金法则”	077
自闭倾向测试：你的宝宝自闭吗	080

第五章

跌倒了再爬起来——培养宝宝坚强的性格

使宝宝克服“蛋壳心理”，跟脆弱说再见	084
放手爱，让宝宝积蓄坚强的力量	088
培养宝宝的意志力，让宝宝不轻易说“放弃”	091
进行挫折教育，让孩子愈挫愈勇	094
对待爱哭的宝宝，“冷处理”要慎用	098
抗挫能力测试：你的宝宝能抵抗挫折吗	100

第六章

独立的孩子更强大——培养宝宝独立的性格

- 缓解分离焦虑，让宝宝的内心更强大 104
- 正确应对宝宝的“恋物癖” 107
- 让宝宝做家务，提高宝宝的生活自理能力 110
- 和宝宝分床睡，给宝宝独立成长的空间 113
- 不要给宝宝“包办式”的爱 117
- 小伙伴之间闹矛盾，大人不要随意插手 120

第七章

会自控，不任性——培养宝宝自律的性格

- 延迟满足，让宝宝学会忍耐 124
- 适当定规矩，懂规矩的宝宝会自控 127
- 养成饮食好习惯，让宝宝“吃”出自控力 131
- 在游戏中提高宝宝的自控力 134
- 提高宝宝自控力的训练 137
- 自律性检查：你的宝宝自律吗 141

第八章

小小肩膀也能担——培养宝宝勇于担当的性格

- 孩子的责任心要从小培养 144
- 宝宝撒了谎，教他勇于认错 148
- 宝宝犯了错，让他学会自我反省 152
- 宝宝闯了祸，要他试着承担责任 156
- 宝宝耍耍赖，拒绝他的软磨硬泡 159
- 在游戏中培养宝宝的责任感 162

第九章

分享才会更快乐——培养宝宝乐于分享的性格

- 关于“自私”，宝宝这样说 166
- 占有≠自私，正确看待宝宝的自私行为 169
- 交换行为，宝宝的人际关系由此开始 172
- 亲子阅读，让宝宝在故事中学会分享 175
- 摘掉宝宝“小气鬼”的帽子，让他大方起来 178
- 注意培养宝宝的分享意识 182

第十章

文明礼貌惹人爱——培养宝宝谦恭有礼的性格

- 文明礼让，宝宝才能更受欢迎 186
- 礼貌用语，这样教更有效 189
- 宝宝讲礼貌，从“打招呼”开始 193
- 学会待客，宝宝也是小主人 197
- 培养出尊敬长辈的好宝宝 200
- 文明的吃相要从小培养 203

附录

- 测一测：你的宝宝属于什么气质 207

第一章

—— 0~3岁关键期 ——

塑造宝宝好性格



0~3岁是孩子性格形成的初期，也是孩子性格形成的关键期，

在这个阶段，孩子身处什么样的环境，跟随什么样的人，

或是接受什么样的教育，都会影响孩子性格的形成。

如果错过这一时期，再去改变孩子的性格需要花费很大的力气。

因此，在孩子3岁之前，父母一定要注重孩子性格的培养。

性格对了，孩子的一辈子就对了

成功学大师戴尔·卡耐基曾说：“一个人的成功85%归于性格，15%归于知识。”可见，要想取得成功，拥有好性格至关重要。不过，孩子们都有各自独特的性格，我们没必要让他们去复制那千篇一律的成功，因为这样，孩子会很难活出自己的个性，也不会拥有属于自己的精彩人生。

但是这并不意味着我们要忽略孩子良好性格的培养，因为孩子拥有怎样的性格，就会拥有怎样的人生。正如西班牙大文学家塞万提斯所说：“每个人的命运都由自己的性格决定。”这就告诉我们：好性格可以成就孩子的一生，坏性格则会毁掉孩子的一生。换句话说，如果性格对了，孩子的一辈子就对了；如果性格错了，孩子的一生则很可能会像偏离了航向的船，永远到达不了既定的彼岸。

20世纪初，美国心理学家特尔曼曾做过这样一个实验：他和他的助手选取了1500多名较为聪明的孩子，测试了他们的智商，评估了他们的性格品

质，然后进行长期观察和跟踪研究。

直到20世纪50年代，特尔曼才终止了实验，并根据研究材料发现：这些孩子的智力因素虽然差不多，但是成就却大不一样，总体来看，那些有坚强、勇敢、独立等性格品质的孩子大部分在事业上取得了不同程度的成功，而那些从小意志薄弱、孤僻、自控力差的孩子大多一事无成，甚至有些人成了流浪汉，或是走上了犯罪道路。

这一研究对我们有很大的启发，它说明了孩子的性格对其一生的命运有着重要的影响。的确，那些从小就活泼上进、热爱生活、热爱大自然、关心他人的孩子，长大了会积极上进、富有爱心；那些从小坚强、乐观、自信、自律的孩子，在追逐成功的道路上能忍得住寂寞，经得住考验，因此能取得比别人更大的成就；那些从小就有责任心、独立自主的孩子，长大后能很好地承担起家庭责任、社会责任……

古希腊哲人赫拉克利特曾说“一个人的性格就是他的命运”，虽然这种说法有些大胆且夸张，但是点出了性格之于人的命运是何其重要。根据心理遗传学中的“根本性格”所述，人的性格一半来自遗传，一半来自后天。但是我认为，影响一个人性格形成的所有因素中后天的教育因素的比例会占得更大一些。这就好比一块璞玉，在未经雕刻之前它的质地就已经决定了，但是至于要雕刻成什么，是寻常的饰品还是稀有的珍宝，就要看匠人怎样雕刻了。

于是，我们又得出这样一个结论：要重视孩子良好性格的培养。那么，从什么时候开始着手孩子的性格培养呢？答案是从出生就开始，尤其在0~3岁这段时期，正是孩子形成良好性格的关键期，所以父母一定要牢牢把握。

0~3岁是孩子性格形成的关键时期

1980年，英国伦敦精神病研究所的卡斯比教授同伦敦国王学院的精神病学家们共同做了一项别具一格的实验：他们找来了1000名3岁的幼儿，然后经过一番调查分析，把他们分为5种类型，即充满自信型、沉默寡言型、良好适应型、自我约束型和坐立不安型。

研究人员对这些幼儿进行了观察跟踪，等到他们26岁的时候，与他们进行了会谈，并通过其他方式了解了他们成年后的性格，最后研究人员把实验内容汇总到一张表格中，表格内容如下：

幼儿成长性格调查表

性格类型	比例	3岁幼儿表现	成年后表现	结论
充满自信型	28%	活泼开朗，性格外向	性格开朗、坚强、自信	与3岁幼儿性格基本一致

续表

性格类型	比例	3岁幼儿表现	成年后表现	结论
沉默寡言型	8%	不爱说话，性格沉默	沉默寡言，不善与人交往，习惯于隐藏自己的感情	与3岁幼儿性格基本一致
良好适应型	40%	能很好地适应陌生环境，自信、自制，不易慌张	拥有较为强大的适应能力	与3岁幼儿性格基本一致
自我约束型	14%	能约束自己的行为	自我约束能力强，自控能力强	与3岁幼儿性格基本一致
坐立不安型	10%	行为消极，注意力不集中，“坐不住”	容易苦恼和愤怒，容易躁动	与3岁幼儿性格基本一致

根据表格得出的结论，让卡斯比教授十分惊讶，这些3岁幼儿的性格竟然准确预示了他们成年后的性格。为此，他指出，0~3岁是幼儿性格形成的关键期，在这个阶段，幼儿接受什么样的教育，接触什么样的人，都会影响其性格的形成。

其实不仅是卡斯比教授的实验，很多科学研究都直接或间接表明，孩子出生后的3年对其性格的形成有着重要的影响。比如科学研究显示，3岁之前是一个人大脑发育的重要时期，在这期间，脑重量从出生时的370克增加到接近成人脑重的范围。随着大脑逐渐发育，大脑中控制情绪的各部位也逐渐发育起来，而良好的情绪管理能力也是良好性格的一部分。

再有就是印度“狼孩”的真实事例表明，人的知识和才能并非是生来就有的，而是后天实践的结果，人一旦错过了3岁之前的学习关键期，即使后天教育也很难弥补。印度“狼孩”卡玛拉被人发现时差不多七八岁，但

是他不会说话，不能直立行走，后来经过专业人员的护理，卡玛拉虽然学会了走路，但是直到16岁左右，他也只会几十个单词，其智商水平仅仅相当于正常孩子三四岁时的水平。

除了先天因素外，后天教育也很重要，孩子会通过模仿学习形成独特的性格。如果父母没有抓住这段学习关键期，孩子的好性格没有形成，那么以后就很难形成了，因为孩子已经错过了最适宜“发芽”的时期。另外，在这段时期内孩子身上还可能发展出不良性格，而不良性格一旦形成，再去改正是十分困难的，因此，父母一定要紧紧抓住0~3岁这段关键时期，耐心教导，培养孩子好性格。