

# 上海市

相伴·成长

3岁

中国福利会托儿所·编  
方玥·主编

# 婴幼儿 家庭科学育儿 指导手册

  
上海科学技术出版社



相伴·成长

上海市 0~3 岁

# 婴幼儿家庭科学育儿

指导手册

中国福利会托儿所·编

方玥·主编

上海科学技术出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

上海市0~3岁婴幼儿家庭科学育儿指导手册. 相伴成长 / 中国福利会托儿所编; 方玥主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2019. 11  
ISBN 978-7-5478-4548-6

I. ①上··· II. ①中··· ②方··· III. ①婴幼儿—哺育—手册 IV. ①TS976.31-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第194239号

---

上海市0~3岁婴幼儿家庭科学育儿指导手册·相伴成长  
中国福利会托儿所 编  
方玥 主编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行  
上海科学技术出版社  
(上海钦州南路71号 邮政编码200235 www.sstp.cn)

上海光扬印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/24 印张  $6\frac{1}{3}$

字数 180千字

2019年11月第1版 2019年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-4548-6/G·910

定价: 30.00元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

# 编委会

主编 方 玥

副主编 胡 芳 马 梅 刘金华

编委 王 慧 刘 敏 许敏霞 张瑞芬 陈文英 沈媛媛  
(以姓氏笔画为序) 俞 芳 董 峰 程 丹 程莉莉 蔡璟烨

特约策划 / 编审 任雪蕊

参与机构 中国家庭科学育儿指导中心  
中国福利会托儿所  
上海市人口早期发展协会  
孩子国科学育儿研究院

# 序

孩子呱呱落地来到世间，身为父母，我们都会尽力去了解孩子的各种反应：饿了、困了、不舒服了，他会哭；抱他、逗他、带他出门玩，孩子会开心地笑。等孩子大一点了，我们发现他们变得难对付了，他们不再依照大人的期待来反应了：你说东，他偏要西；你希望他活泼开朗，他偏偏胆小爱哭；明明是个温和的孩子，某一天忽然在幼儿园打小朋友了……亲子冲突，天天发生。家长们气馁又无奈，孩子为什么会这样？我做错了什么？

我经常接触年轻父母，他们并不缺乏科学育儿知识和儿童心理学知识，有时候他们掌握的观念还很新，说起教育理念也常常头头是道。问题在于很多时候，家长们容易忘记一个非常基本、非常老生常谈的道理——每个孩子都是不一样的，性格各异、气质不同，对事、对物、对人的反应也各不相同；哪怕是同一个孩子，在不同年龄阶段，他的言行举止也可能今天这样，明天就那样了。

道理再多，理念再新，重要的是要了解你眼前的这个人——我们的孩子。保持敏感，觉察孩子言行举止背后的含义，这是父母需要一辈子研修的一门大学问。

中国福利会托儿所是由国家名誉主席宋庆龄先生亲手创办的，是新中国第一家寄宿制托儿所。一代代中托人坚持宋庆龄先生“把最宝贵的东西给予儿童”的教育愿景，早在20世纪80年代，中托人就提出了让孩子“开心、开口、开窍”的教育目标，提倡为孩子创造

自然、温暖和支持的环境，顺其自然，让孩子像小树苗一样健康成长。

本书正是中国福利会托儿所及所属上海中福会早教中心的老师们这些年来的所见、所思、所感的记录。他们作为有心人，努力探究、琢磨孩子言行举止背后的心理差异和气质个性，哪些是年龄特点造成的，哪些是和大人的互动中慢慢形成的……细致、具体、专业，出人意料，还十分有趣。

它为父母如何去了解孩子的内心世界，推开了一扇窗户。我甚至相信，就是专业人士看了也会有意想不到的收获。

潘洁

2019年10月

潘洁 华东师范大学教育学部学前教育学系教授，曾任中国学前教育研究会副理事长、上海市学前教育专业委员会主任、上海高等幼儿师范高等专科学校校长。

# 前言

现代社会，父母养育孩子是并不缺少爱的。可是，孩子依然有各种各样的情绪困扰和行为问题，孩子与父母之间的冲突依然层出不穷。中国福利会托儿所及所属上海中福会早期教育中心的老师们，长年累月地和家长打交道、和孩子打交道，我们的观察也证实了这一点：孩子的家长们，不管是父母还是祖辈，似乎都是“爱无穷”，偏偏孩子不受用。

父母一脸苦恼地找到老师：“这孩子到底要什么？我怎么做，对孩子的成长才是对的？孩子需要我怎样的陪伴？”

其实，这也是儿童教育界已经讨论了很多的大问题：怎样才是有效的陪伴？

在给出我们的回答之前，我要先讲两个读来的故事。心理治疗师科恩博士在他的《游戏力》一书中这样讲述他的亲身经历：

科恩博士给一个男孩做完游戏治疗刚准备离开，男孩在背后对他大叫：“你这个讨厌鬼！”科恩博士转身朝男孩靠近，孩子紧张地后退，以为会被责骂。科恩博士轻声地说：“嘘，我是讨厌鬼，这是个秘密，千万不要告诉别人！”男孩一听，转身大叫：“妈妈，他是讨厌鬼！”科恩博士依然轻声说道：“你看，你把我的秘密说出去了。”他们一起放声大笑。很快男孩又板起脸，一本正经地说：“你就是讨厌鬼，我不喜欢你！”

科恩博士这时已经确认，孩子只是想要和游戏高手多玩一会儿，他分析说：“大部

分人不会意识到‘你是讨厌鬼’的背后其实是‘我喜欢你’的孩童版本。”

于是，博士对男孩说：“今天我们的确玩得很开心，我也很喜欢你，我知道这时候很难说再见，你说是不是？”男孩愣了一会儿，然后神情自然、语调轻松地对博士说：“我们再玩一会儿袜子游戏好吗？”

博士再次离开时，男孩送他出门，还对妈妈说：“他下周还会再来！”

第二个故事：

科恩博士的妻子是位护士，经常上夜班。这期间2岁女儿艾玛的吃喝拉撒都归爸爸料理。博士的妻子从医院回家身心疲惫，艾玛似乎没有什么异样，心平气和地跟妈妈打招呼，一副若无其事的样子。

看上去没什么不对劲，事实却并非如此——妈妈陪艾玛玩，艾玛会回避；妈妈抱艾玛，艾玛的眼睛会看向别处。科恩博士开始鼓励母女经常拥抱，有更多的时间在一起相处。

一次，妈妈抱着艾玛，艾玛却要求爸爸给她洗澡。爸爸问艾玛：“谁抱着你？”

艾玛微笑地回答：“是爸爸。”爸爸、妈妈面面相觑，一个困惑，一个愤怒。

但是，科恩博士没有放弃，他安排一家人以此作为游戏，妈妈抱艾玛时经常问：“谁抱着你？”艾玛经常回答“爸爸”或者“没人”。孩子回答“没人”时，眼睛会紧盯着妈妈看，有时单说出这个问题就会让艾玛紧抱着妈妈的脖子哭泣。但是，妈妈不管多累，坚持和艾玛玩这个游戏，直到有一天艾玛抱着妈妈说：“妈妈抱着我！”

科恩博士因此想到，很多父亲下班回家后很疲惫，孩子却并不想理会他，甚至可能推开爸爸。这时候，大人容易忽略的是，孩子表面不要我们理会他，实际内心却渴望爸爸的陪伴：“爸爸更在意他的工作，不在乎我。想念他很难受，我干脆装得不在乎，让他找我。”爸爸则认为：“我挣钱养家很辛苦，如果孩子想跟我玩，他会自己找我的。”

听完这两个故事，家长们大概知道我接下来要说什么了吧。

的确，婴幼儿是我们这个社会“最柔软的群体”，婴幼儿期更是人生的起始阶段。婴幼儿教育，不仅事关千家万户，更关系到国家和社会的未来、人类的未来。我们深深感受到肩上的责任，社会的期待，为父母和家庭提供科学育儿的指导和帮助已经成为全体教职工的共同心愿，努力为“最柔软的群体”提供“最温柔的呵护”。

这些年来，我们中国福利会托儿所和早教中心在日常教学中围绕“有效陪伴”的问题展开了一系列的观察研究，很细致也很有趣。我们的老师一边观察、一边分析，不只是看孩子，也看他们的家长，更看他们之间的互动方式。收录在本书的案例，就是这个观察研究的初步成果。

我们聚焦于孩子的自主发展，试着从多样的角度来描述和理解孩子，以及他们的内心世界。我们分别从孩子的气质特点、生活自理能力和学习探索三个角度出发，解析0~3岁幼儿的行为特点和内心世界。教师记录下自己观察到的现象，然后从孩子的年龄特点、气质类型和个性倾向等方面做出专业的行为解读，最后提出切实可行的操作建议，帮助家长了解并理解他们的孩子究竟需要什么。

爱的根本是理解。在理解孩子的过程中，父母的自我认知、情感表达和反思能力在不断提升。陪伴孩子的过程是父母与孩子相伴成长的过程。



2019年6月10日

# 目 录

## 气质特点篇

1. 独立，从说“不”开始..... 赵锦娟 002
2. 乖孩子的分离焦虑..... 周亚楠 004
3. 霸道背后的委屈..... 何蓓蓓 007
4. “软弱无能”不一定吃亏..... 刘一霖 009
5. 真是孩子脾气大吗？..... 俞 芳 011
6. 执拗的“秩序宝宝”..... 胡 芳 014
7. 害羞的孩子..... 周佳倩 018
8. 是孩子不合群吗？..... 刘 媛 021
9. 胆小不是缺点..... 朱炎彤 023
10. 孩子没有你想象的脆弱..... 钱东妹 康周洁 026
11. 孩子爱打人怎么办？..... 杨锡晨 028
12. 爱告状..... 张梦媛 031

13. 孩子说谎..... 金宇清 034
14. 不打招呼就是不懂礼貌吗?..... 孙晓鸣 037
15. 出手比张嘴快..... 方 玥 039
16. 孩子喜欢摆弄性器官..... 黄家鸿 041
17. 说脏话..... 陶 岚 043
18. 孩子, 想哭就哭..... 王 慧 046
19. 男孩女孩, 各有个性..... 胡 芳 049

## 学习探索篇

1. 一只小虫带来的启示..... 高宁宁 054
2. 大人眼里孩子的“无聊”行为..... 蔡璟烨 057
3. 要有经常一起玩的伙伴..... 蔡璟烨 060
4. 学习分享, 不能操之过急..... 张伊珺 064
5. 爱捣腾的家伙..... 方 玥 陈 捷 067
6. 三心二意的背后..... 陈文英 070
7. 延迟满足..... 陈 晔 073
8. 倾听是一个好习惯..... 董 峰 076
9. 脏点没关系..... 郑强强 079

## 生活自理篇

1. 自我服务能力和孩子的自尊..... 何蓓蓓 084

2. 事关孩子的自主权 ..... 李文珺 087
3. 睡前的“特殊爱好” ..... 姜莉莉 090
4. 选购衣物有讲究 ..... 凌 怡 张 倩 093
5. 吃饭，是孩子自己的事 ..... 周 莉 095
6. 别把手机、平板电脑当保姆 ..... 张瑞芬 098
7. 不用急着戒尿裤 ..... 张 懿 101

## 亲子互动篇

1. 孩子为什么不爱和我玩? ..... 张 懿 106
2. 高标准的妈妈 ..... 卢秋萍 109
3. 孩子是家长的镜子 ..... 张瑞芬 112
4. 不要担心孩子吃亏 ..... 张伊珺 115
5. 孩子的选择权和参与权 ..... 张梦媛 117
6. 要有约束 ..... 孟 洁 120
7. 不要打断孩子的注意力 ..... 刘 敏 陈晔倩 122
8. “你真棒”不是万金油 ..... 徐秋阳 125
9. 读绘本的误区 ..... 董 峰 128
10. 开口说话有讲究 ..... 陶紫妍 131
11. 孩子需要规则 ..... 秦红莲 134
12. 今天没有任务 ..... 杨炜戎 136
13. 孩子需要什么样的陪伴? ..... 姜莉莉 138

# 气质特点篇

孩子，以及整个人类，都有一个最为突出的特点，那就是在个性、气质与学习风格方面千差万别。事实上，没有某种适合所有人的养育方式，正如并不存在一模一样的孩子。从性格上来说，有的孩子比较谨慎，有的比较大胆；有些孩子内敛，有些则外向。从学习方式上来说，有的孩子比较独立，喜欢自主学习，另一些则喜欢群体式学习；有的孩子主动性强，有的则需要大人的激励与监督。简而言之，我们不仅需要根据每个孩子的成长特点调整养育方式，还需要对每个孩子的性格、学习风格和需求保持足够的敏感。

## 1. 独立，从说“不”开始

赵锦娟

### ■ 情景再现

托班开学3个月了，3岁的惠惠已经是我们班的大姐姐，老师的好帮手。可是，没多久惠惠变了。例如，活动中时不时表现出“不听话”；早上入园，跑到楼道里大声尖叫“老师好”；老师教小朋友学小动物们的叫声，她故意发出夸张、难听的声音；中午起床后，老师像平时一样帮惠惠穿毛衣，她却说：“不要，我要自己来。”慧慧的妈妈也非常苦恼，说她在家也是这样，总是和大人对着干，变成了一个别扭的小孩。

### ■ 行为解读

其实，惠惠的这些行为在3岁左右的孩子身上很常见。孩子开始说“不”是一种进步，总是处在服从听话的状态并不是件好事。从心理学角度来说，这是儿童成长阶段中经常发生的拒绝行为。拒绝行为包含多种表现，如对同伴老是说“不”、对爸妈或老师的嘱咐说“不”、对集体的规则说“不”。这个年龄段的孩子对周围的事物充满了好奇，对什么都跃跃欲试，想要自己去探索和解决问题。这些拒绝行为表明孩子开始有自己的想法了，代表孩子创造性思维的萌芽。正因为有了自我认知和独立意识，孩子开始萌生要遵从自己的决定的强烈意识，这样就会导致他们忽视或者拒绝他人的要求，甚至是不管不顾的。

现在很多父母忙于自己的事情，可能会忽略对孩子的关注，有的则一直把孩子看作原来的那个小娃娃。而孩子随着年龄的增长，心理日趋成熟，他对父母和身边大人心理上的要求也变得细腻和复杂了，渴望更多的关注和理解。在幼儿园，老师面对的是几十个孩子，难免有疏漏，不能及时关注到每一个孩子的每一个心理需求。惠惠发出奇怪的声音或在楼道大喊大叫，有可能是为了引起大人的注意，想要获得更多的关注。

因此，我们不能不分青红皂白地批评和干涉孩子说“不”，应该多一些倾听和理解。

平时尊重孩子的独立意识，注意培养孩子自己解决问题的能力，促进孩子健康成长。

要注意的是，长期持续的拒绝行为可能会影响孩子的社会交往，其他孩子可能会产生反感，不少大人也会因为不理解而采取忽略或冷处理。如此一来，孩子就会更加缺少他人的关注与理解，长此以往会影响心理健康。

### ■ 策略支持

#### 1. 尊重孩子的意愿，允许孩子说“不”

父母要更多考虑孩子说“不”的原因，为他提供建议而不是命令，让孩子感受到自己的想法能得到父母的认真对待。很多时候，父母面对孩子不听话的第一反应也是说“不”，这会让孩子反抗更加激烈。

#### 2. 提供可选择的机会

尝试给孩子选择的机会，给他一种独立自主的感觉。例如，问孩子“现在就睡觉，还是再玩10分钟睡觉”。

#### 3. 和孩子一起制定规则

如吃饭时不看电视、每天看电视不能超过多长时间等。这样既能让孩子感觉自己的意愿被尊重，又能让孩子主动遵守规则。不能随意破坏规则，必要时可以修改规则。

## 我们的想法

2~3岁的孩子开始进入心理学上所说的“第一反抗期”。这阶段的孩子，随着语言能力的发展，新的表述力使其开始能够自我反省，并且能够较为清楚地表达自己的想法，同时探索欲望和自我主张也越来越强烈，开始喜欢说“不”。父母应该尊重孩子的意愿，把孩子当成一个“小大人”，耐心引导。一味拒绝，只会让亲子关系紧张且冲突频发。

## 2. 乖孩子的分离焦虑

周亚楠

### ■ 情景再现

托班开学3周后，成成的家长反映，原本很乖的成成在家好像变了一个人，烦躁不安、吵闹爱哭，甚至出现暴力倾向：不让爸爸离开自己去喝水，大发脾气把爸爸的杯子打碎，还用玩具刺猬打爸爸，爸爸越批评他越起劲，同时号啕大哭。奇怪的是，成成边哭边说，自己虽然打爸爸，但还是爱爸爸的。这让爸爸、妈妈疑惑不解。

成成在幼儿园很乖，为什么在家会这样，难道是要在家里发泄一下？这种情况该如何应对？

### ■ 行为解读

2岁多的孩子，离开自己的家，离开熟悉的环境，来到陌生的幼儿园，出现烦躁不安和哭闹都是正常的，这就是我们通常所说的“入园后分离焦虑”。身处陌生的环境，生活规律和生活习惯发生了改变，面对的是陌生的教师和一大群陌生的孩子，生活自理能力的要求也提高很多等，都是导致幼儿入园后分离焦虑的客观原因。

入园后分离焦虑的表现多种多样，常见的有哭闹不止、发脾气、拒绝吃饭、不愿睡觉、不肯上幼儿园，也有的虽然不哭不闹却表现出特别的胆怯紧张、不肯回应老师等。有的孩子甚至会出现行为习惯退化，原本能自己吃饭的孩子一定要喂，已经脱掉尿不湿的孩子又开始尿床、尿裤子等，有的还会因抵抗力下降而经常生病。

其实“乖孩子”也是一样的，只不过乖孩子比较懂事，自控能力相对强一点，或者性格内向不易被大人发现。就像成成，他在幼儿园不哭不闹、乖巧听话，因为他知道老师跟爸爸、妈妈不一样，不是自己最亲密的人，老师不会无条件地包容自己，他所有的紧张和焦虑只能隐藏起来。虽然表面乖巧听话，内心却比吵闹的孩子多了一份忍耐和压

抑，一旦回到熟悉的环境，面对自己亲爱的爸爸、妈妈，他内心的情绪就抑制不住了，所有的负面情绪都找到了出口，因为他知道爸爸、妈妈爱自己，可以在他们面前尽情释放自己的情绪。

成成的情况就是“乖孩子”分离焦虑的典型表现。像成成这样的孩子，很容易因为表面上的良好表现，而让大人产生他们已经适应了入园过渡期的错觉，忽略了对他们焦虑紧张情绪的关注和引导。

渴望得到安抚的成成偏偏碰到粗枝大叶的爸爸。和爸爸玩得正开心，却要被爸爸喝水打断，以往的成成不一定会恼怒，现在却控制不住大怒了；恼羞成怒的成成用玩具刺猬打爸爸，是不是为了更大程度引起爸爸的关注呢？爸爸没有充分意识到成成的焦虑情绪，对成成寻求大人关爱的举动没有给予孩子期待的回应，以致亲子矛盾激化。

## ■ 策略支持

### 1. 正确看待孩子的分离焦虑

适度的分离焦虑是正常的，也可以说是健康的，这是孩子成长过程中的正常阶段，是自我保护的一种方式。对平时乖巧的孩子，父母需要特别留心他们入园后的变化，包括语言行为、生活习惯、社会交往、情绪表现等。

### 2. 不要成为孩子焦虑情绪的放大镜

家长分离焦虑通常表现为送孩子入园时犹豫不决，担心孩子无法适应幼儿园的生活，担忧孩子在幼儿园得不到很好的照顾，离开时依依不舍、孩子回家后不断询问“有没有想爸爸、妈妈”“有没有哭”等带有负

