

给父母的教养启蒙书

# 我的孩子 ★3岁了

全方位梳理日常生活中的教养难题

兰晓华◎编著

3岁

从“小绵羊”到“叛逆王”  
孩子的第一个叛逆期




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 我的孩子 3 岁了

王佳\编著

 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

3岁左右的孩子，是个看上去“倒退”的年龄，孩子会出现一系列的如口吃、哭闹、蛮不讲理，甚至依赖父母的现象，其实这是孩子这一年龄的典型特征，我们父母不必忧虑。

这是一本讲解3岁孩子的成长、行为特征和心理需求的书，帮助父母更好地了解孩子，只有这样才会心态平和，有耐心，用正确的爱去对待孩子，帮助孩子健康快乐地长大。

### 图书在版编目（CIP）数据

我的孩子3岁了 / 兰晓华编著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2021.1  
ISBN 978-7-5180-7844-8

I. ①我… II. ①兰… III. ①幼儿教育—家庭教育  
IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第168830号

---

责任编辑：闫 星 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textile.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年1月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：8

字数：134千字 定价：29.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## 前言

3岁对于我们的孩子来说，是人生路上的第一个分水岭，因为他们要上幼儿园了，这种变化意味着：他们从只和亲人接触的小范围，扩大到接触更多的成人，和许多同龄人生活在一起。一些还没有上幼儿园的这一年齡的孩子，也开始在各种场合，和更多的人接近。为此，很多父母感叹：终于可以省心了，交给学校就好了。一些全职妈妈也可以重新回归职场了。然而，我们发现，孩子虽然3岁了，但似乎变得更不听话了，甚至和父母对着干，不仅如此，甚至他们很多方面好像能力倒退了：小时候自己可以跑跑跳跳，现在却无缘无故摔跤；原本会一些简单的句子，现在却开始口吃了……很多父母困惑了，孩子怎么回事？而且，3岁意味着孩子的第一个叛逆期来临，面对叛逆的他，该溺爱还是该严格管教呢？

在回答这一问题之前，我们要先了解孩子在3岁时的身心发展特点，这样我们就会发现，我们遇到的教养困难不是独有的，孩子的行为也不是个别的，那么我们的心理就会踏实很多。

的确，3岁的孩子刚从婴儿期步入幼儿期，一方面，他们不免带有一些婴儿的“痕迹”；另一方面，由于身心发展迅速，他们又开始具有幼儿期的显著特点。因此，3岁幼儿的年龄特征十分突出：

语言表达能力弱，理解力差；



认识依靠行动，先做再想，他不会想好了再做；

喜欢独自操作、平行活动，很少与人交往；

喜欢模仿，较少有创造性的行为表现；

情绪化，喜怒哀乐都挂在脸上；

能力有限，他们缺乏解决问题的经验、能力和耐心……

的确，3岁是孩子一个比较令人烦恼的阶段，这个时候的孩子开始进入了叛逆期，和小时候的他比起来，他更加调皮，也更加难管理。另外，孩子即将进入幼儿园学习，如何为孩子选择合适的幼儿园，如何帮助孩子实现从婴幼儿到幼儿园的顺利转变，让孩子快乐健康地实现这一过渡，也是很多父母和教育工作者关心的话题。不过，首先，你只有懂孩子，才能更科学、淡定地爱孩子！

并且，对于大多数父母而言，如果了解孩子在某个年龄阶段的特点，就可以减少在教育孩子过程中的盲目性。

为了告诉父母孩子在3岁时候的身心发展和行为特点，我们编写了本书，书中不仅详细总结了孩子这年龄段在身心发展特质、心智等各方面能力的发展情况和人际关系表现，也总结了他们这一阶段的成长规律，并列举了孩子的很多典型表现，在此基础上给父母提供教养建议、亲子共处技巧。我们希望这本书可以帮助你更加了解孩子，从而理解并欣赏孩子的行为。

编著者

2020年1月

# 目录

## 第01章 3岁孩子活跃的成长期

### ——父母一定要知道孩子的身心变化 || 001

3岁孩子的生理发展特点 || 002

3岁孩子的心理发展特点 || 006

3岁孩子的语言发展特点 || 010

孩子为什么从“小绵羊”变成了“叛逆王” || 014

3岁孩子的脑部发育特点 || 018

3岁孩子，我们父母需要明白的管教经验 || 021

## 第02章 3岁孩子心智全面提升

### ——从被动接受到自主思考 || 027

请呵护好孩子对事物的好奇心 || 028

孩子喜欢拆东西家长别急着阻止 || 031

别错过孩子学习语言的最佳时期 || 035

3岁的孩子为什么这么爱刨根问底 || 038

培养观察力，让孩子更好地感知世界 || 044

孩子的动手能力如何开发 || 047

保证孩子有充足的睡眠，睡觉也能长智慧 || 051



### 第03章 3岁孩子情绪敏感期

#### ——孩子阴晴不定的情绪如何梳理 || 055

3岁孩子的情绪情感特点——冲动、外露、易变 || 056

细心观察，你要读懂3岁孩子的心 || 060

帮助孩子改掉坏脾气，培养孩子的良好修养 || 064

孩子爱哭闹，家长如何处理 || 068

父母不要当着孩子的面吵架 || 072

### 第04章 3岁人际关系萌芽期

#### ——帮助孩子不断扩大交往圈 || 077

孩子为什么喜欢交朋友 || 078

孩子害怕与人交际，怎么办 || 081

鼓励孩子克服害羞，大胆表达自己 || 084

孩子之间的矛盾，让孩子自己解决 || 087

小小年纪就嫉妒，如何成长 || 090

引导孩子掌握与人交往的几大原则 || 094

### 第05章 3岁孩子已经能独立

#### ——培养孩子自理好习惯 || 099

给孩子独立和空间，要从分床睡开始 || 100

孩子一吃饭就闹，如何是好 || 104



- 饭前便后要洗手，病菌不入口 || 108
- 让孩子学会自己收拾房间 || 111
- 培养孩子的自立能力，首先要给孩子“独行”的机会 || 115
- 别用成人的标准来约束孩子 || 120
- 引导孩子参与一定的家务劳动 || 122

## 第06章 3岁孩子塑造好性格

### ——性格对了人生就对了 || 129

- 性格不是天生的：影响性格的四大因素 || 130
- 3岁性格塑造关键期，家庭教育至关重要 || 133
- 家庭环境对孩子的性格形成极为重要 || 136
- 培养好习惯：有好习惯才有好性格 || 140
- 批评孩子，防止过犹不及 || 144
- 以身作则，孩子开阔的心胸需要从小培养 || 147

## 第07章 3岁看大，7岁看老

### ——孩子的天赋和才能需要及早开发 || 151

- 孩子的早期教育很重要 || 152
- 不要扼杀孩子的天赋 || 155
- 尊重孩子的兴趣和爱好 || 158
- 3岁色彩敏感期，鼓励孩子多涂鸦 || 162



- 从孩子调皮的行为中开发潜能 || 165
- 克服懒散弱点，培养独立勤快的好孩子 || 169
- 鼓励和引导，让孩子具备积极的行动力 || 172

## 第08章 3岁孩子的入园期

### ——帮助孩子顺利进入幼儿园新生活 || 177

- 择校：适合的才是最好的 || 178
- 孩子不愿意和爸爸妈妈分开怎么办 || 182
- 孩子不想去幼儿园怎么办 || 185
- 独立意识萌芽期，放手让孩子管理好自己 || 189
- 孩子需要友谊，别让孩子孤独成长 || 192
- 幼儿园是培养孩子合作能力的重要场所 || 195

## 第09章 爱玩是孩子的天性

### ——让孩子在玩乐中自由探索世界 || 199

- 爱玩是孩子的天性，如何从玩乐中开发孩子的智慧 || 200
- 不要过多地限制孩子，让孩子自由玩耍 || 203
- 陪孩子一起玩耍，陪他一起探索未知世界 || 207
- 游戏能培养孩子的社会交往能力 || 210
- 别剥夺孩子去感受和接触世界的机会 || 213
- 鼓励孩子进行探索性学习，增加孩子对学习的兴趣 || 216



## 第10章 让孩子遇见更好的自己

——注重亲子沟通让孩子健康成长 || 221

激发孩子的自我认同感，提升孩子的自信 || 222

积极乐观的孩子对未来永远充满希望 || 225

再忙，也要抽出时间与孩子沟通 || 229

保护孩子的自尊，自尊才能自强 || 233

蹲下身子，听听孩子想要说什么 || 236

鼓励孩子，让孩子表达出自己的想法 || 240

参考文献 || 245

## 第01章

### 3岁孩子活跃的成长期——父母一定要知道

#### 孩子的身心变化

孩子到了3岁以后，无论是身体还是心理上，都较之前有了质的飞跃。比如，3岁的孩子身体长高了很多，开始学会自己吃饭和穿衣，但总是叽叽喳喳说个不停，且开始有了一定的独立意识，开始变得不听话……此时，我们父母要了解孩子的这些身心变化，唯有如此，才能更加了解我们的孩子，进而找到适合孩子的管教方式。





## 3岁孩子的生理发展特点

作为家长，我们都知道，当我们的孩子到了3岁以后，就可以进入幼儿园小班接受有计划、有目的的学前教育。孩子的生活会发生重大变化，这种变化意味着：他从只和亲人接触的小范围，扩大到接触更多的成人，和许多同龄人生活在一起。那些没有进入幼儿园的儿童，也开始在各种场合，和更多的人接近。3岁以后孩子生活范围的扩大是有一定基础的，尤其是建立在孩子的生理获得发展的基础上，那么，3岁孩子的生理发展特点是什么呢？

这主要表现在以下几个方面：

### 1. 身体比以前更结实

3岁儿童的身体比以前结实了，不再像以前那样容易生病。这个年龄儿童的身高增长的速度比前几年要慢，一年只增长7公分左右，体重增加1.5~2公斤。身体的组织结构和器官的功能都有所增强。

### 2. 动作发展

3岁孩子身体和手的基本动作已经比较自如。由于骨骼肌肉系统的发展，大脑控制调节能力的增强，加上前期所学会的技能和取得的经验，3岁儿童能够掌握各种粗动作和一些精细动作。



他们能在成人指导下穿脱衣裤鞋袜，自己吃饭，具有初步的生活自理能力；喜欢接触外界环境，练习大肌肉运动技能，能自然地走、跑、跳、学骑三轮车、玩球等，但孩子手腕、手指等小肌肉群的发育较晚较慢，需要较长时间才能随意控制。

### 3.脑部发育

孩子到了3岁以后，他们的脑部重量已经达到约1000克，而出生时它们才只有500克。且神经细胞容量扩大，神经纤维延伸，神经细胞之间出现了新的传导道路，但神经细胞脆弱，易疲劳。大脑皮层兴奋过程占优势，抑制过程较弱，因而易兴奋、易疲劳，孩子每天大部分时间依然在睡觉。





#### 4.语言的形成和发展

此时的孩子已经基本上能够向别人表达自己的思想和要求，不需要成人过多地猜测他的意愿。

3岁孩子已经开始逐渐学会如何正确发音，词汇量已经达到1000~1600，词汇量涉及的范围不仅包括生活日常、饮食起居，还能涉及一些与生活无关联的词，如关于人造卫星、宇宙飞船等，但对这些词没有深入的理解；自然地掌握了一些基本语法结构和一些句型，开始可以使用一些准确的词语向他人表达自己的想法，但是具有主观性和情境性；喜欢听故事、学儿歌，能安静地听别人讲述，能与人进行交流，且能初步体会到其中的乐趣。

#### 5.精力充沛

3岁儿童的精力比以前充沛了。出生后大脑皮层细胞在形态上继续分化，在功能上的逐渐成熟，到了3岁已大致定型。神经系统的发展使孩子可以连续活动5~6个小时，日间只需要一次睡眠。

#### 6.认知能力提升

孩子到了3岁以后，其知觉能力逐步趋于完善，能初步辨认红、黄、蓝、绿等常见色；能辨认方位，比如前后左右，能了解不同的物体形状，比如圆形、方形、三角形；对生动形象、色彩鲜艳的事物和形象容易认识，但孩子的观察带有很大的随意性，往往是遇到什么就看什么，容易被吸引注意力、被干



扰，且观察时间短暂，只能观察到事物的大致情况，而且容易被情绪左右。此时，父母要着重训练孩子的专注力，让孩子明白观察的目的和目标，提升孩子对观察事物的兴趣，进而提升孩子的学习能力。

### 7.记忆带有很大的无意性

他们对那些形象鲜明、具体生动、能够满足孩子个体需要或者能激起强烈情绪体验的事物，很容易自然而然地记住，他们所获得的知识，多半是在游戏和其他活动中“自然而然”地记住的，有的甚至保留终身。实验证明，当被记忆事物能够成为孩子活动的对象或活动产生的结果，记忆也较容易。因此，凡要孩子记住的东西，必须直观形象、鲜明生动，为儿童所喜闻乐见。

### 8.思维具有很大的直觉行动性

3岁孩子在思考事物这一问题上，常常是伴随着游戏或者摆弄物体进行的，因此，具有很大的直觉行动性。他们判断事物，很多时候是从物体的一些外部特点，比如颜色、形状或者轮廓来进行的。虽然也可以用一些概念概括，但因为掌握的词汇量有限，基本只能概括事物的一个或某一些特征，不能把握事物的所有特征。对数字概念的掌握处于动作感知阶段，即从对实物的感知来认识数，掌握到“5”左右。理解事物常常要依靠具体形象，往往按照自己的生活经验或个人情绪来进行判断、推理。例如儿童认为“泡沫能漂浮在水上，是因为块头



大，而铁钉沉下去是因为太小”。不过，随着孩子年龄的增长和知识的丰富，他们对事物的认知会逐渐丰富起来。

### 9.无意注意占主导优势

此时，虽然孩子的有意注意已经初步形成，但依然是无意注意占主导优势。他们逐渐能够根据要求主动地调节自己的心理活动，集中指向应该注意的事物。但有意注意的稳定性很低，心理活动不能有意地持久集中于某个对象。在较好的条件下，一般也只是集中注意3~5分钟。此外，这一年龄的孩子注意的对象也比较少，成人还要具体指示孩子应注意的对象，使孩子明确任务，以延长孩子注意的时间，并注意到更多的对象。

针对3岁孩子的生理发展特点，父母应注意保护孩子的身体，安排合理的作息制度，注意自己的言行举止，进行正面教育，为孩子树立好榜样。也要注意寻找最佳的教养方法，为孩子提供好的教育和生活环境，使孩子在这一时期各方面的能力都得到提升。

## 3岁孩子的心理发展特点

相信很多父母发现，孩子3岁以后，尤其是上了幼儿园之后，好像和小时候不大一样了，此时的孩子好像总喜欢叽叽喳喳说个不停，还伴随着一定的肢体动作；对周围的一切事物都



很关心，兴趣很浓，总喜欢刨根问底；开始用一些词汇表达自己的感觉，比如，“我喜欢……”“我讨厌……”其实，这些是由他们这一时期的心理发展特点决定的。

那么，3岁孩子的心理发展特点有哪些呢？

### 1.有独立倾向，开始出现自理行为

孩子在日常生活中开始表现出独立的倾向。他们开始自己尝试着洗手，自己拿起小勺吃饭，自己穿衣服和吃饭等。

他们能表达出自己如厕的需要，并且能在成人的帮助下如厕，但此时的孩子毕竟还小，动作能力也受到制约，因此，他们的很多行为还需要成人的帮助。

### 2.好奇心强

3岁小儿对周围的一切事物都很关心，兴趣很浓。对所有事物要刨根究底地问个没完。这是由于孩子对这些事物怀有极大的兴趣，所以就努力观察、学习、询问和尽力想理解。可以说，智力的发达与否全在于兴趣如何。3岁儿时期正是对什么都有极浓厚兴趣的时期。因此，大人应该尽一切力量培养孩子的这种兴趣，这对孩子的智力发育非常重要。

### 3.情绪不稳定，对亲近的人有强烈的情感依恋

3岁的孩子很情绪化，常常因为一些小事儿哭起来，且容易激动，常常越哭越兴奋，甚至全身抖动。当他哭得很厉害的时候，对他讲道理更是听不进去。这时只能用行动使他安静下来，拿毛巾给他擦擦脸，用爱抚的声调说话，让他感到亲切，