

1

孩子不好好吃饭，妈妈怎么办

作者：杰瑞·维科夫等

第1节：序言

学会和孩子进行有效的沟通

如果你有了孩子，你就会意识到为人父母是一项多么重大的任务。

——玛丽恩·怀特·埃德曼

美国保护儿童基金会创始人

所有的孩子，特别是学龄前儿童（0~6岁），都存在如何与他有效沟通的问题。简单来说，每个孩子都有自己的需求和想法，当父母的需求和想法无法与孩子百分之百契合时，问题就来了。

家长应该如何面对这些时不时就会“爆发”的问题？其实，只要父母学会根据学龄前儿童的需要，调整自己的行为，就能起到大事化小的作用。在研究了学龄前儿童最常见、最典型的不良习惯之后，本书为深陷“战场”的家长提供了最实用、最有效的纠正方法；一旦掌握了这些方法，自然也就平息家长与孩子之间的矛盾和冲突。

我们的目的是告诉父母，如何采用一种冷静和有效的方法来解决孩子的问题，而不是动不动就打骂孩子。我们想帮助大家，当孩子不断犯错误，行为渐渐失控时，家长如何控制住自己，做一个“有规矩”的家长。打骂孩子，只会让孩子认为，父母的管教就是把恐惧和痛苦强加在他

2

身上，用这种方式来控制他的行为。这样的话，那还谈什么爱孩子？

本书所贯彻的理念是，通过沟通而不是用惩罚来让孩子越来越好。全书延续了第一版的思路，并结合了我们的专业积累和为人父母的实际经验。40年来，我们在大学从事过儿童心理学方面的研究和教学工作，也在儿童医院、大学担任心理辅导老师，还创办了5种全国性的家庭教育刊物。

我们所提出的解决问题的方法，都是建立在儿童行为心理学基础之上的，针对的都是孩子们最日常的行为。我们知道，家长的要求是简单、直观和实用。所以，我们把这本书定位成一本方便家长随时查询的指导手册——纠正学龄前儿童不良习惯的急救手册。对于本书中所解决的每一个不良习惯，每一节都是从如何预防不良习惯的发生和如何解决两大方面提供建议。同时，我们还提供了具体、详尽的案例，指导家长如何采用这些建议解决现实中的问题。

学龄前儿童的需求，常常要动用心理战术才能满足。所以，在学龄前儿童成长过程中，当他出现种种不良的行为时，父母需要采用正确的方式来纠正；通过我们所倡导的“积极的策略”，让孩子快乐健康地长大。在孩子上学之前的这几年，家长的核心任务就是对孩子进行教育和引导，为孩子上学做好准备。

现在，让我们一起出发吧！

第2节：用孩子能理解的方式教育他们(1)

用孩子能理解的方式教育他们

3

重点提示：学龄前儿童那变色龙般的性格，加上不具备成年人的逻辑思维能力，使得对孩子讲道理非常困难。教育学龄前儿童，面临的头号问题就是，如何用孩子能理解的方式教育他们，纠正他们的不良行为习惯。

上小学之前的这几年，是人的一生中身体发育、性格塑造和智力发展的关键阶段。这么大的孩子，一方面好奇心重，有创造力，好学且渴望独立；另一方面又倔强，内向，依赖父母。这种变色龙般的性格，加上不具备成年人的逻辑思维能力，使得对孩子讲道理非常非常困难。学龄前儿童生活在一个对他们自己和对家长均具有挑战的世界里。教育学龄前儿童，对他们进行引导——有时候像是在肥沃的土地上耕作，硕果累累，有时候却像是在用脑袋撞坚硬的墙壁，令人绝望。

这种情况是再正常不过了。父母和他们的孩子至少有 20 年的年龄差距，在经验、判断能力和自制力上的差距更是要用光年来衡量。在对自己、对人与之间的关系以及对世界的认识，如什么是对的，什么是错的，什么应该做，什么不应该做等问题上，孩子与父母的理解也是相差十万八千里。就好像，孩子生来就不懂，在墙上写写画画是不被允许的；只有父母不断地告诉孩子，应该在哪里写写画画，不遵守这个规矩会有什么后果，遵守了会得到表扬，他才能慢慢了解，在哪里表现自己的艺术天分才是合理的。

同时，孩子有自己的需求、想法和感情，只是目前他们还不能准

4

确地描述出来。在 6 岁之前，孩子都在努力挣扎着获得独立，他想自己长大，不愿意被大人“抚养长大”。

教育学龄前儿童的最终目标是，让孩子拥有自制力和保持独立的自我。父母要理解，自己的生活步骤和孩子是不同的，每个孩子的学习能力也是有差异的。领会这一点非常重要，将有助于父母理解、信任和尊重孩子，这是保持父母和孩子交流顺畅的基础。

第 3 节：用孩子能理解的方式教育他们(2)

教育学龄前儿童，面临的头号问题就是，如何用孩子能理解的方式教育他们，纠正他们的不良行为习惯。例如，面对脾气坏、爱生气的孩子时，父母不仅要控制住自己，保持冷静，更要努力想办法教会孩子如何用适当的方式处理挫折感和怒气，而不是一味地发泄。父母要习惯于身体力行，想要孩子怎么做，就先做给孩子看。在潜移默化中，让孩子认同父母的价值观，并和父母一样重视，通过这种方式，父母便把自己的价值观传递给了孩子。

为了培养情绪健康的孩子，父母必须保证始终做到以下几点。

通常，认为自己能掌握自己的命运，充分相信自己能力的孩子，更有可能成长为情绪健康、适应能力强的人。阅读本书有助于你明白，父母需要做到以下几点，孩子才有可能茁壮成长：

- ？ 包容孩子与生俱来的性格和脾气。
- ？ 让孩子对自己的行为负责，培养他的责任感。
- ？ 建立互相信任、充满关爱和安全感的家庭环境。

5

？教孩子做决定和解决问题的技巧。

？告诉孩子如何将错误当做挑战来面对，而不是当做灾难。

第4节：首先要分清孩子的哪些行为需要纠正，
哪些不需要纠正

孩子入学前，妈妈要上的9堂早教课之

第1课：首先要分清孩子的哪些行为需要纠正，哪些不需要纠正

重点提示：大人要谨慎地干预孩子的行为，不要随心所欲，对孩子的一切指手画脚。在采取行动之前，务必要分清孩子的哪些行为需要纠正，哪些不需要纠正。一定要记住，纠正孩子的不良行为的核心目的是为孩子健康、快乐地成长，而不是让家长动用武力控制孩子。一讨论起孩子的坏习惯，不少父母就会摇头、皱眉，抱怨说自己的孩子不听话，吃饭的时候抓起菜到处乱扔，洗澡的时候，一把他放到洗澡盆里他就哭，有时你刚帮他玩具收拾好，放进篮子里，他又给你倒出来，再不然就是把书撕了……也许你气得牙痒痒，恨不得想尽一切办法，把孩子的坏毛病统统消灭掉，让他变成一个“完美的孩子”。其实，大可不必这样。在判断孩子的行为是否需要纠正，确定怎么纠正之前，需要问问自己以下两个问题。

一、孩子的不良行为多久发生一次？

孩子的不良行为是经常发生呢？还是偶尔一次？比如，孩子把你收拾好的玩具扔出来，是就这一次呢，还是他经常这样做？如果孩子不是有意的，让他帮妈妈把玩具收拾好就可以了，就此打住。

6

孩子的不良行为程度有多大？是比较轻微还是比较严重？比如，孩子爱生气，那么你就要留心观察，孩子生气时的具体表现是什么。如果他只是一个人坐在那里哭，而且一会儿后就像没事人一样自己去玩了，那你就要允许孩子把情绪发泄出来。哭泣也许是他发泄情绪的唯一手段。但是，假若他因为和别的小朋友闹不愉快，生气咬人，乱扔东西，那你就要马上制止孩子的行为：“如果你生气了，可以去别的地方玩，或者告诉妈妈你不高兴。”不仅要告诉孩子不能咬人，还要教会孩子应该怎样做，来缓解不好的情绪。

二、你判断孩子行为好坏的标准是否合理，是否前后一致？

问问自己，你评判孩子行为好坏的标准是什么？是仅仅因为你自己不能忍受，还是即使在你可接受的范围内，但一想到别的家庭不会允许孩子这么做，就去纠正孩子的行为？两者都是不可取的，对孩子也不公平。不要以个人的偏好和需求来作为衡量孩子行为好坏的标准，以免过严或者是过宽。

作为负责任的家长，还要在符合一般规范和适合孩子的身体特点、个性特征之间找到平衡点。比如，孩子不肯睡午觉，但是他能在中午安静地玩一会儿，那么就不要因为别的孩子都这么做，而强迫孩子睡午觉。

同时，你的标准要稳定，前后要一致。不要因为你一高兴就放松了对孩子的要求，或者因为你不高兴就对孩子步步紧逼，要求他的一言一行、一举一动都要合乎你的标准，这样做不利于孩子养成好习惯。

7

大人要谨慎地干预孩子的行为，不要随心所欲，对孩子的一切指手画脚。一定要记住，纠正孩子不良行为的核心目的是为了他健康、快乐地成长，而不是让家长动用武力去控制孩子。只有充分尊重孩子、保护孩子的求知欲和探索世界的热情，孩子才会对周围的世界更敏感，更有自信，成为高智商、高情商的佼佼者。

第5节：成功父母必须明白的5大原则

孩子入学前，妈妈要上的9堂早教课之

第2课：成功父母必须明白的5大原则

重点提示：把孩子与他的行为分开来看，将你的表扬或批评统一集中在孩子的行为上，家长要做到对事不对人。只有孩子自己觉得这么做不好时，你的教育才会起作用。最好的办法是让孩子用自尊心找到具体的、有建设性的改变行为的方式。

在处理孩子的不当行为时，出于实际操作和心理上的原因，需要将孩子与他的行为分开来看，这是多年对儿童行为的研究和为成千上万个家庭解决问题的实践告诉我们的。当孩子把玩具到处乱扔时，叫他“邋遢鬼”，并不能让他把玩具捡起来，或让他学会收拾东西。只有当孩子自己觉得这样做不好时，你的教育才可能对他发生作用，让他自己改正。最好的办法是让孩子用自尊心找到具体的、有建设性的改变行为的方式。根据这个原则，我们需要学习一系列的基础知识。

一、家长发出的要求必须具体明确。

你对孩子发出的改正行为的要求应该是具体的，而不是抽象的，

8

这样你的要求才更有可能实现。比如，不要跟孩子说“你应该保持整洁”，而是要具体告诉他“我希望你把积木收拾好后，再出去玩”。

二、用正确的方法及时表扬孩子。

不是直接表扬孩子，而是表扬孩子的正确行为。比如，不要说“你这样安静地坐着，真是个好孩子”，而是要说“你这样安静地坐着非常好”。将你的表扬或批评统一集中在孩子的行为上，因为你的重点是对孩子的行为进行管理，而不是针对孩子本身。在纠正坏习惯的过程中，家长要不断地对孩子提出表扬，直到孩子养成良好的习惯。

表扬孩子的正确行为，是在不断地提醒他，你的希望是什么，也是在激励孩子继续采用正确的行为方式。

三、使用定时器，避免和孩子正面冲突。

比如，当你希望孩子快点上床睡觉时，你就可以采用“与定时器比赛”的技巧。（关于定时器的使用方法，在“教给妈妈的‘7大早教法宝’”这一节中有详细的解释。）

四、密切关注孩子在做什么。

这并不是说父母要每天每时每分每秒都跟着孩子，围着孩子转，而是说孩子需要你的时时关注。如果父母不知道孩子正在做什么，不好的行为就会被忽略，得不到及时纠正，然后有可能发展为不良的习惯。

五、不要翻孩子的旧账。

坏的行为改好后就让它过去，不要总是翻旧账。孩子犯了错误，

9

如果你老是反复提起，不仅会让孩子产生不满，还有可能变相吸引孩子故意再犯一次。过去的就是过去了。为了将来而努力，比停留在过去要有意义得多。对孩子的错误旧事重提，只是在提醒他什么是不能做的，却没有告诉他应该怎么做，这毫无用处。

第6节：请注意：打骂孩子只会起反作用！（1）

孩子入学前，妈妈要上的9堂早教课之

第3课：请注意：打骂孩子只会起反作用！

重点提示：打骂永远不能让孩子明白什么是正确的行为。如果孩子听你的话，

只是因为想着如何避免挨打，而不是因为他明白“什么才是正确的和真

正对他有利的”，这种思考方式将毁掉孩子的一生。

对于父母应该如何处理孩子的不良行为，本书均提出了明确的原则。但是，我们经常的做法是打骂孩子，特别是当孩子不听话让我们感到疲惫、生气或泄气时。打骂是对待错误行为的自然反应——尤其是孩子屡教不改时——但是打骂只会起反作用！打骂永远不能让孩子明白什么是正确的行为，明白这一点，是为人父母需要上的第一课。

事实上，打骂孩子只能让孩子学到相反的东西：

？怎样骂人。

？怎样打人。

？自卑。

10

？恐惧。

？羞耻。

？怎样激怒别人。

不管是什么程度的打和骂——轻微的、温和的，偶尔的、经常性的——都会误导孩子，让孩子产生误解。如果这就是家长对待他的方式，他将会用不好的行为来引起家长的注意。另外，其实家长自己也不知道，对于纠正坏习惯，打孩子究竟能不能起作用。作为一种惩罚方式，打孩子只能将错误行为变成“地下行为”：孩子在父母面前装作很听话，再背后行事。事实上，孩子是“如何不被大人抓住”这方面的专家。父母自己有时候也会说：“下次你再这样干，不要让我抓住！”没有比这更蠢的教育方式了。

第7节：请注意：打骂孩子只会起反作用！（2）

个人道德发展的最低层次是“遵守规矩，避免被惩罚”，而最高层次是“遵守规矩，是因为这些规矩是正确的和好的”。当父母因为孩子犯错误而打孩子时，实际上就是将孩子的道德水准停留在了最低层次上。于是，孩子就只会想着如何避免挨打，而不会去考虑“什么才是正确的和真正对他有利的”。这种思考方式将毁掉孩子的一生。

挨打是孩子对暴力的最初体验。孩子将从大人那里学会暴力行为——这是我们高呼“停止打孩子”最无可辩驳的理由，尤其是现在有越来越多关于孩子暴力行为的报道出现在媒体上。当你因为孩子打人而

打他时，你就已经无法再对他说“不能打人”了。

孩子看待世界的方式是非常具体的。当他们看到大人可以随便打孩子时，他们就会想当然地认为，“那我也可以打人”，比如打爸爸妈妈或小伙伴。暴力只会引起暴力——还有怨恨、报复以及父母与孩子之间的交流障碍。

父母在打骂孩子时，向孩子传递的主要信息是，成年人个子高、更强壮、更有力量，如果惹大人不高兴就会招致惩罚。在比自己个头大、力量大的人面前成为受害者，并且无力还击，最终的结果就是让孩子产生恐惧和不安，他们在不高兴时自然也想使用暴力来发泄情绪。

打孩子不会产生任何积极的效果。必须对打孩子执行“零容忍政策”，不管在哪个场合，家里、托儿所、幼儿园、游乐园等都是如此。这个政策应该成为你的教育理念的宣言，你的种种教育孩子的行为应该形成一个完整的体系，并为孩子建立系统的行为规范。我们的态度如此坚定的理由还包括以下两点。

一、打孩子会带来危险的后果。

有关儿时的经历和成人暴力行为之间的关系已经有很多研究。艾森博士在其著作中对两者的关联提出了确凿证据。

他深入采访了因暴力行为入狱的人。这些采访揭示：经常受虐待、威胁或者目睹他人受虐待的孩子，更有可能认为暴力是解决问题、得到自己想要的东西或保护自己不受威胁的方式。如果孩子使用暴力达

12

到了目的，他就“赢”得了“没人敢惹”的名声，他自己还会扬扬得意，不知不觉中暴力成为他自然而然的生活方式。

第8节：请注意：打骂孩子只会起反作用！（3）

我们认为，每个家长都应该认识到，对孩子（当然也包括对别人）使用任何形式的暴力，不管是威胁性的还是实质性的，都会带来危险的后果。我相信，倘若每个家长都清楚了解这一点，他就不会再坚持“打孩子是管教孩子的一种方式”的想法了。

二、打孩子会削弱孩子理解他人感受的能力。

理解他人感受的能力，是指认识并理解他人的处境、感情和动机的能力。所有的孩子与生俱来就具备这种能力，但随着孩子长大，这种能力会逐渐出现分化并减弱，所以需要父母有意识地培养孩子去保持和提高为他人着想的能力。

培养孩子理解他人感受的能力，最重要的一点就是父母尊重孩子，为孩子树立榜样，理解和考虑孩子的感受——无论这么做有多困难。例如，在批评孩子不正确的行为时，一开始要说“我很遗憾，你选择这样做……”，这样是在告诉孩子，你很在乎他的感受。另外，父母还可以帮孩子分析，他的行为会对别人造成什么影响，用这种方式引导孩子去理解他人的处境。

相反，使用打和骂的方式，会削弱孩子为他人着想的能力。当我们用打和骂来管教孩子时，我们是在用行动告诉孩子，与人交往时不必考虑他人的感受——而这应该是我们在教育孩子的过程中极力避

13

免的。研究表明，在孩子两岁时，妈妈给予孩子的温暖越多，孩子为他人着想的能力就越强，而用怒气来管教孩子的妈妈，他们孩子的这种能力就会不断退化。如果不懂得为他人着想，孩子就无法与别的小朋友分享玩具，和睦相处；遇到逆境时会生气和使用暴力，对自己的行为不负责。

使用本书中所讲的积极教育策略，将帮助你培养孩子成长为一个善解人意、有爱心和关心人的“大人”，同时也能督促你自己这么做。

第9节：当你被小家伙弄得沮丧时，用积极的自

我对话鼓励自己

孩子入学前，妈妈要上的9堂早教课之

第4课：当你被小家伙弄得沮丧时，用积极的自我对话鼓励自己

请父母多多使用我们所说的自我对话的方法，避免总是说些不理智的话。比如，如果你总是念叨“我真受不了孩子哭哭啼啼的样子”，那你对孩子哭泣的忍受能力就会大打折扣。但是，如果你能提醒自己“我是不喜欢孩子哭哭啼啼，但我也能活过来”，那你就真的能稍微多忍受孩子的哭声一会儿，还有余力去积极想办法，改变孩子的行为。自我对话的方法应该是用来让自己成功，而不是让自己失败。我们对自己的鼓励是我们接收到的最重要的信息，是有些疲惫的学龄前儿童父母安慰自己、鼓励自己的重要工具。在面临压力时，如果父母可以通过自我对话让自己冷静下来，就会事半功倍，快速做出理性和负责任的行为。

14

不过，有时候，自我对话也会让父母去盲目地效仿他人，破坏自己的教育体系。比如，在孩子的小伙伴家，小伙伴的父母允许你的孩子把他们家的床当成蹦床；你也许会这么想，如果你不允许孩子也这样做的话，你就会被视作坏妈妈。这种横向比较所产生的压力是有害的。另外，你买了一种特定品牌的花生酱，只是因为别的父母买了，这没问题；但是，如果别的父母打骂孩子，你也因此打骂孩子，那就太危险了。

为了培养有责任心的、自立的和为他人着想的孩子，我们建议你要听从自己的心声、自己的常识，听从自己认为最有效和最有爱心的方式教育孩子。

第10节：和孩子一起努力，为上小学打好基础

孩子入学前，妈妈要上的9堂早教课之

第5课：和孩子一起努力，为上小学打好基础

重点提示：学校是一个讲究秩序和管理严格的地方，为了让孩子能适应上学，1~5岁这几年是打好基础的关键阶段。家长要尽早培养孩子具备自律能力，从不懂事的小娃娃成长为讲道理、守规矩的小学生。

1~5岁的孩子之所以被称为学龄前儿童，是因为这个阶段的目标是，通过学前教育让孩子具备自律能力，成为“文明”的人，从而让他们能够适应小学——这个讲究秩序和管理严格的地方。那么，谁来让孩子变成“文明”的人？是父母，托儿所、幼儿园的老师，孩子的足

15

球教练，亲戚，朋友，邻居以及其他发挥重要作用的人。他们都在不自觉地培养孩子拥有以下美德：理解他人，有耐心，有自制力，有责任感，尊重他人，具有合作精神，有勇气，讲礼貌，有毅力并且诚实。一个系统性的纠正孩子坏习惯的手册，将会帮助家长指导孩子从不懂事的小娃娃成长为讲道理、守规矩的小学生。另外，家长在选择孩子的第一任学龄前老师时，要认真选择那些重视品德教育，并能教好孩子的老师。随着孩子慢慢长大，上幼儿园、上小学，孩子与父母在一起的时间会越来越少，孩子必须学会基本的生活技能，自己管好自己，如何与别人好好相处。所以这几年是为将来上学打下良好基础的重要阶段。

在教育学龄前儿童的过程中，孩子的行为会“迫使”父母一步步担任起“家庭管理员”的角色。当孩子由一个无助的、只会躺着的婴儿，变成能直立行走、到处跑、凡事都要亲自动手的“小大人”，父母从打理孩子生活的点点滴滴开始，逐渐变成一个管理奇才，奔波在工作、做饭、打扫屋子和挤出时间自己休息之间。与此同时，他们是孩子的第一任，也是最重要的老师。赋予孩子生命只是育儿的第一步，为人父母远比此要更艰难；从这一刻起，你要和孩子共同成长。

第 11 节：男孩更专注于单一活动，女孩更依赖

于自己的感官感受

孩子入学前，妈妈要上的 9 堂早教课之

16

第 6 课：男孩更专注于单一活动，女孩更依赖于自己的感官感受

重点提示：要想理解学龄前儿童的行为，预先了解男孩和女孩的差异是非常必要的。这将大大帮助你去区分哪些是孩子的正常行为，哪些是需要纠正的行为。了解男孩和女孩天生的差异，还可以避免你对性别不同的孩子进行不必要的比较。

研究表明，男孩和女孩在大脑结构、身体机能和激素水平上都有很大不同，这些不同导致了男孩和女孩行为上的差异。比如，对于男孩来说，控制思维的左脑比控制空间感觉的右脑发育要慢。因此，男孩左右脑的发育不均衡，通常他们逻辑推理能力更强，而语言学习、应用能力较差。

和男孩比起来，女孩左右脑的发育更加均衡，在进行类似阅读活动和情感感知活动时，女孩可以同时调用左右脑。女孩的大脑大多数时间都在运转，因此可以同时完成好几项任务。而且女孩的大脑里有更多的血清素，血清素的作用是使情绪平静下来，可以抑制过激行为。另一方面，男孩的大脑里隐藏了更多的睾丸激素，这导致男孩更好斗、更有攻击性。因此，男孩更喜欢追求即刻的满足（吃饭很快，一刻也不停歇），参与强度大的活动（运动、比赛和户外游戏），不过解决问题的行动力也很强（虽然有时会很情绪化）。他们需要通过这些方式来释放自己的能量。

男孩和女孩还有很多其他方面的不同：

？男孩更专注于单一的活动，如果被别人打断，他的反应会比女

17

孩更激烈。

? 女孩的运动爆发力没有男孩强，体能到达顶峰所用的时间比男孩长，精力也没男孩旺盛，但耐力更强一些。

? 男孩喜欢玩的游戏一般需要很大的空间，因此男孩需要更多的户外活动。

? 女孩的注意力更容易集中。

? 女孩更依赖于自己的感官感受，听觉、视觉、嗅觉、触觉和味觉，来获取信息。

? 男孩更擅长用右脑去处理用左眼看到的直观信息。

? 5 岁的时候，女孩的总发育水平比男孩早 6 个月。

? 认为自己身体很强壮的男孩，总是喜欢剧烈的、摔摔打打的运动，来显示自己很有力量。

拥有安全感的和认为自己有能力的男孩会比女孩更早开始寻求独立。

注意：这些差异是根据对男孩和女孩的大量研究得出的一般性规律，但每个孩子都会有自己的特点，请家长参考。

第 12 节：牢记“1~5 岁成长里程碑”，对孩子的成长标志了然于胸

孩子入学前，妈妈要上的 9 堂早教课之

第 7 课：牢记“1~5 岁成长里程碑”，对孩子的成长标志了然于胸
以下这个表，描述了孩子从 1~5 岁之间成长的重要里程碑，随着

18

孩子一天天长大，这些特征，父母都会一一看到。里程碑是按照年龄阶段来分的。当然，每个孩子的成长发育都有自己的特点，因此他们的成长有可能比下面描述的快，也有可能慢，或者正好一致。但如果你的孩子总是比这个时间表所标明的长得慢，或你认为他在生长发育方面有其他的问题，请咨询专业的儿童健康顾问。

年龄成长里程碑

1~2 岁开始探索周围的环境，什么都想摸一下。

每天睡个长长的整觉。

可以自己和自己玩一会儿。

研究自己的身体。

2~3 岁能跑、爬、推、拉，非常好动。

膝盖外翻。

自己用手、勺子吃东西，能用杯子喝水。

可以自己脱掉一些衣服。

研究自己的生殖器。

睡觉少了，容易醒来。

喜欢按部就班地做事。

如果妈妈整夜不归，会伤心。

喜欢自己的事情自己做。

固执、犹豫不决，主意多变。

生气后很容易消气，情绪变化很快。

19

模仿大人。
不喜欢和自己一样大的孩子玩。
还不能与他人分享，没有学会等待和放弃。
喜欢玩水。
晚上不愿意上床睡觉。
会说简单的词语和句子。
总是说“不”。
能理解很多事情，但还不能表达出来。
3~4 岁能跑、跳、攀爬。
能自己吃饭，好好地用杯子喝水。
端东西时不会弄泼。
可以自己穿衣服、脱衣服。
到了午睡时间可能不睡，但是能安静地玩耍。
积极与大人交流，渴望得到大人的肯定。
对于别人的否定、批评很敏感。
具有合作精神，喜欢去跑个腿，帮大人办个简单的差事。
处在“我也要”的阶段，喜欢参与，渴望获得归属感。
对世界充满了好奇心。
想象力丰富，害怕黑暗和动物。
有个虚构的伙伴。
晚上睡觉时，半夜会起床。

20

话多，可以说简单的句子。
能够等待，开始有一点耐心。
可以承担一些责任，比如收拾玩具。
男孩依赖妈妈，女孩依赖爸爸。
有忌妒心，特别是对新生儿宝宝。
一个人能玩得很好，但要是一群孩子一起的话，会搞得一片狼藉。
做错事时会表现出内疚感。
通过哭泣和大喊大叫来释放不安全感，表示需要得到关爱。
通过吃手指和咬指甲释放紧张感。
4~5 岁身高和体重继续增加。
身体的协调能力继续增强。
有很好的吃饭、睡觉、排便的习惯。
非常好动。
做事情还不能善始善终，往往半途而废。
专横、爱发号施令，爱夸奖自己。
可以和别的小朋友一起玩，但是非常相信自己的判断。
会和人斗斗嘴。
讲话清晰，爱吹牛皮。
爱编故事，爱夸张。
“很傻地”使用上厕所的相关说法。

自己造出多音节的、没有任何意义的词语。

大笑、傻笑。

磨洋工。

要大人提醒才去洗漱。

经常问“怎么做”和“为什么”。

对同龄人表现出依赖。

第 13 节：教给妈妈的“7 大早教法宝” (1)

孩子入学前，妈妈要上的 9 堂早教课之

第 8 课：教给妈妈的“7 大早教法宝”

重点提示：战胜定时器、奶奶法则、中性时间、表扬、命令、规矩、反省时间，这 7 个办法是你教育学龄前儿童的法宝，建议你熟记在心，常常练习，直到成为你的习惯。

根据本书是如何具体使用以下育儿方法的，对相关术语进行如下定义。

一、战胜定时器

这是一种技巧，利用孩子的竞争意识，激发孩子按照你的时间表完成任务。你可以这样做：根据你希望孩子完成一项任务的时间，设好定时器，问孩子：“你可以在定时器响起来之前完成任务吗？”孩子都喜欢胜利，就让他们去赢得与时间的竞赛吧。更重要的是，不必和孩子进行权力斗争，就能让孩子及时完成任务。我们近 40 年与成千上万的孩子和家庭打交道的经验表明，战胜定时器的方法能有效降低

22

孩子和父母之间的冲突，因为这种方法将权力转移

给了一个中性物品：定时器。

二、奶奶法则

是一种带有条件的约定，固定的表达方式是：“你完成了这件事

（父母希望孩子做的事情）之后，就可以做那件事（孩子希望做的事情）。”奶奶法则一定要以肯定的而不是否定的方式表述。一定要用“完成了这件事之后”的句式，而不要说“如果你完成了这件事”，否则孩子就会问：“如果我不做这件事，会怎么样？”奶奶法则源自生活中一句约定俗成的话“先干活，后吃饭”，对孩子的行为能产生很强的引导作用，因为它对正确行为有较强的激励效果。

三、中性时间

指一段没有冲突的时间。比如孩子发完脾气之后，他正在一个人安静地玩耍，这个时候最适合你对孩子进行教育，因为他冷静下来了，你说的话他能听进去，并能好好学习新事物。

四、表扬

用口头表扬的方式肯定一个正确的行为。表扬要针对孩子的某个行为，而不是针对孩子本身。比如，可以说“好好吃饭非常好”，而不要说“你是个好孩子，因为你好好吃饭”。这么说会产生不应有的效果：将孩子的好坏与他的行为联系在一起。不要让孩子误解，只有他好好表现才是一个好孩子，要是他犯了错误就是个坏孩子。我们认为，每个孩子的本性都是好的，只是他们的行为需要通过父母的不断努力来

23

纠正，让孩子表现得越来越好。

第 14 节：教给妈妈的“7 大早教法宝” (2)

五、命令

用简单的指令让孩子停止某个动作，包括：(1) 告诉孩子停止一个行为；(2) 为何要停止；(3) 改进的方式。比如，跟孩子说：“不要打人，打人会伤害别人。你可以好好跟你的伙伴说你想要那个玩具。”

六、规矩

事先约定的行为规范，包括规定好遵守和不遵守的结果。比如，你可以帮孩子定这样一个规矩：“我们脱下脏衣服后，都要扔到篮子里，保持屋子的整洁。这样妈妈就不用成天跟在你屁股后面收拾了。”定好规矩并执行，是解决问题的有效技巧。如果孩子世界有明确的界限，同时他们也清楚自己的行为所带来的后果，那么他们的行为会越来越有序。

七、反省时间

孩子做了不好的事，让他反省一段时间。常用的办法是，让孩子坐在某个特定的椅子上或独自待在一个房间里，用定时器设定一段时间（根据孩子的年龄设定，大 1 岁就多 1 分钟，比如 5 岁是 5 分钟），告诉他：“你必须待在这里，直到定时器响了。”如果孩子在定时器响起之前离开了，你就再定一次定时器，直到反省时间执行完毕。这样做的好处之一，就是在你和孩子怒火都较旺时，暂时分开一下，让

24

你和孩子都控制好自己。

第 15 节：纠正孩子的坏习惯，要先用温和的办法

孩子入学前，妈妈要上的 9 堂早教课之

第 9 课：纠正孩子的坏习惯，要先用温和的办法

为了有效地使用这本书，请将每个“应该做的”作为教育孩子不当行为的纠正方法。家长要先自己判断问题的严重性，纠正孩子坏习惯的指导原则是“优先采用温和的方法”。先从最温和的纠正方法开始，告诉孩子应该怎么做，并鼓励他们这样做。如果没有效果，再用中度严厉的办法，以此类推，直至有效。同时，家长要明确“什么是不能做的”，这与清楚“应该怎么做”同等重要。因此不要忽视每一节里“不应该做的”部分，这一部分内容能帮助你预防某些不当行为的再次发生或变得更严重。

父母和父母之间、孩子和孩子之间都是不同的个体，本书所展示的在特定环境下的对话或行为，对有的父母来说可能比较自然；如果有些话从你嘴里说出来，你感觉不太自然，完全可以灵活点，换一两个词没关系。孩子对父母的情绪变化有很强的观察力，哪怕是父母的细微反应都非常敏感。要让你的所作所为让人信服，孩子才能更容易接受你的教育。

书中所讲的纠正方法，是为了让孩子也能从父母那里得到尊重，就像我们对待家里其他人一样。这并不是说，你的孩子可以任意妄为、

25

随心所欲，而是说，要用一种尊重孩子的方式，教孩子如何遵守规矩。孩子在受到尊重中，学习如何尊重他人。

本书自第一版出版以来，就成为成千上万个家长教育孩子行为的大纲；我们也很荣幸成为千万个家庭新生活开始的重要部分。书中每个家庭培养学龄前儿童的轨迹既是我的轨迹，也是你的轨迹。

第 16 节：清除学龄前儿童常见的 13 种不良生活

习惯(1)

清除学龄前儿童常见的

13 种不良生活习惯

吃饭、睡觉、洗澡、上厕所，都是日常生活中的常规动作，精力充沛的孩子有能力把这些都变成充满泪水和饱受委屈的“战场”。有时，他还会搞点小破坏，不该碰的东西摸一下，不该画画的地方画一下。你需要动用心理战术，用有效的沟通强化孩子恰当的行为，让他在上学养成好的生活习惯，健康、快乐地成长。

不好好吃饭

当聪聪 4 岁大的时候，他突然对吃饭毫无兴趣。可是，爸爸妈妈和儿科医生都想不出原因是什么。在焦急不安的妈妈一再要求下，医生给聪聪做了全面的身体检查，但还是找不到原因。一天吃晚餐时，妈妈乞求聪聪吃一粒豌豆，聪聪大发脾气，一把将盘子掀翻在地，大叫道：“不，我不吃！”

爸爸觉得妈妈太拖拉了。“聪聪，听我说！如果你不吃一口饭，

26

你就马上给我从饭桌上下来。”爸爸威胁道，很坚定地让聪聪知道他的态度。但是，他没想到，聪聪居然拒绝了他的要求，直接从椅子上跳了下来。

“李思聪，你必须待在这里吃完饭，否则你一个晚上都不能离开餐桌！”爸爸大叫道，收回了他刚才说的话，把聪聪抱回椅子上，试图让他吃饭，但聪聪根本不听。

当天晚上，爸爸妈妈依然亲吻、拥抱了儿子，哄他上床睡觉。他们商量应该采用完全不同的方法来解决孩子不吃饭的问题，不能因为儿子不吃饭就打他。他们希望将吃饭变回像以前一样的美好时光：吃东西时和孩子讲故事、唱歌、说说白天发生的事情。

第二天晚餐时，他们不再将注意力放到食物上面，装作没有注意到聪聪不想吃东西。“告诉我，你白天在幼儿园玩得好吗？”妈妈开始不动声色地问道，同时把蔬菜递给爸爸。聪聪很兴奋地讲述他怎样被选中举旗子。聪聪一边讲着，一边吞下了一大勺土豆泥。

“你今天真是太棒了，”妈妈表扬儿子，“我很高兴你也喜欢今天晚上我做的土豆泥。”爸爸妈妈继续吃饭，但是没有强求儿子再多吃些。

第二天早上，聪聪的父母讨论了一下前一天晚上的成功经历，决定继续这样做。他们记得医生说过：“聪聪的体重有一点偏瘦，但还算正常。从这个角度看，他一顿饭的饭量比较小，他可能一天要吃好几顿。”

27

晚餐不再是让妈妈头疼的事情，而且她还为聪聪准备了一些有趣的“胡萝卜小船”和别的有营养的东西，让他白天吃。聪聪重新对吃东西感兴趣了。每次聪聪好好吃东西时，爸爸妈妈都会表扬他，并且让聪聪自己决定什么时候饿了，需要吃东西。

专家点评：一提起吃饭，几乎是每位学龄前儿童妈妈心中最头疼的问题。有些家长可能比约翰的爸爸妈妈还要着急。孩子不好好吃饭，有的固执得要命，不爱吃的坚决不碰，还有的一边吃一边玩，每顿饭要吃一个多小时，饭菜都冰冰凉了。所以父母不得不端着碗追着一刻不停的孩子，一瞅准机会就把满满一勺子的饭往孩子嘴里塞。要知道，6岁以下的孩子通常忙于探索世界，他们没空，顾不上吃饭。如果孩子不好好吃饭的问题已经有些严重了，首先要做的，就是尽量引起他对食物的兴趣（哪怕是一粒小小的豌豆），但不要让他意识到自己不爱吃饭。如果每天到了吃饭的时间，家长都是如临大敌，并在无形之中把这种情绪传递给孩子，孩子也会渐渐地把吃饭当成要完成的任务和负担。要尽早培养孩子养成好好吃饭、按时定量的习惯。

注意：学龄前儿童会时不时弄出点“不愿意吃饭”的小事故，不要因此就判定孩子有厌食症。但是，如果孩子是因为身体不舒服不能吃东西，就要去咨询医生或者专业的营养师。

预防措施

1.家长要起到模范作用

28

2.不要过分关注自己的体形或崇拜苗条的人

3.明确适合孩子年龄和体重的摄入量

解决方案

应该做的

1.少吃多餐

2.在家长的监督下让孩子自己选择食物

3.为孩子提供多样化和营养均衡的食物

第 17 节：清除学龄前儿童常见的 13 种不良生活习惯(2)

4.记下一周内孩子吃的食物

5.孩子好好吃时，鼓励孩子

6.使用定时器，引导孩子按时吃饭

不应该做的

1.不要用零食来奖励孩子好好吃饭

2.不要强迫或乞求孩子吃饭

3.孩子不吃饭时不要难过

4.不要反应过度。记住，孩子的情绪、对吃饭的态度直接取决于家长的态度。

玩食物

小磊家的晚餐时间看起来像是在上美术课，因为3岁大的小磊喜欢拿着盘子里的食物到处乱扔，并且把不合他口味的菜到处乱吐。小

29

磊的爸爸妈妈被儿子这种浪费食物的行为给气坏了，每次都会大声地训斥他：“小磊，不要玩食物！”

妈妈威胁小磊：“如果你再拿豆子玩，就请你离开餐桌。”而小磊听到以后又把一颗豆子扔到杯子里。打他没有任何效果。小磊还是每次只吃几口，然后就开始拿着香肠和豆子往旁边的盘子里扔。爸爸妈妈开始留意小磊是不是吃饱了才开始玩食物。

每次当他们发现小磊开始向面前的薯条和豆子下手时，他们就立刻把盘子端走。另外，妈妈在平时抽出几分钟教育儿子，让他知道在吃饱后就告诉妈妈“我吃饱了”。

小磊的爸爸妈妈体验了整整三个星期没有食物艺术创作的晚餐。

但是接下来的一天，小磊又开始拿着奶油玉米往桌布上抹。幸运的是，他们已经定好了如何处置“搞破坏的人”的规矩，并且平静地向小磊解释说：“你把桌布弄脏了，你得把它擦干净。”他们没有冲着小磊大叫，而是平静地执行了这一后果。

当小磊用抹布擦被自己弄脏的桌布时，爸爸妈妈都没有理会他。

这样，仅仅用了三个晚上，小磊就学会说：“我吃饱了。”而且小磊发现，这几个字好像具有魔力似的，每次他这么说时，都会得到爸爸妈妈的拥抱和表扬。爸爸妈妈会说：“谢谢你说‘我吃饱了’。小磊，我知道你已经吃完晚餐了，现在可以去玩你的小卡车了。”

全家人都感到非常轻松，爸爸妈妈都在称赞小磊吃饭的好习惯，也不再提以前小磊浪费食物的旧账了。晚餐时间比以前缩短了，而且

30

更温馨了。

第 18 节：清除学龄前儿童常见的 13 种不良生活习惯(3)

专家点评：把晚餐变成美术课的可不只是小磊家。对于 3 岁以下的孩子，如果让他们吃他们不喜欢吃的东西，过不了一分钟，天哪，你会发现，你的手上、他的手上、地板和桌子上到处都是乱糟糟的。当他开始拿食物当玩具玩，而不再往嘴里放时，通常表示他不再吃了，不管他有没有明确地说出来。每次当他开始拿着食物当武器或玩具玩时，都要把食物直接端走，即使他还没有吃饱。只有这样，才能让孩子知道食物是用来吃的，而不是用来玩的。

预防措施

1. 给孩子准备容易吃的食物

如果食物太大，孩子不容易吃，他自然会玩来玩去。为了不让餐桌过于混乱，你应该把食物切成孩子容易舀起和咀嚼的大小。

2. 将盛着食物的大碗放到孩子够不到的地方

3. 在不吃饭的时候教孩子就餐礼仪

4. 吃饭时跟孩子交谈

如果吃饭时你多跟孩子说话，他就不会再想着用玩食物的办法来引起你的注意了。

解决方案

应该做的

1.当孩子玩食物时，吃饭时间结束

如果孩子违反了之前你给他定好的规矩，告诉他，这样做的后果是什么，以此证明玩食物是不被允许的。你可以说：“我很遗憾，你用手捏碎了西红柿。现在晚餐结束了。”

不应该做的

1.不要发脾气

尽管你对孩子浪费食物的行为会很生气，但是你的愤怒很可能是孩子吃饭时最好的调料。学龄前儿童都喜欢拥有影响世界的权力（无论是好的还是坏的）。不要让玩食物成为引起你注意的方式。餐桌上一些没有破坏性的玩食物的行为，如果是在可接受范围内的，你完全可以视而不见。

2.执行规矩时，不要放弃

孩子破坏了规矩就要接受后果，执行规矩时不要放弃或妥协。比如，当你把孩子的碗拿走时，就算他多么大声地尖叫，你也要坚持。要让孩子知道必须严格遵守你定的规矩。

暴饮暴食

两岁半的罗莎在幼儿园非常有名，大家都叫她“无底洞”。只要看到吃的东西，罗莎肯定就会冲上去，她好像永远都吃不饱。

第 19 节：清除学龄前儿童常见的 13 种不良生活

习惯(4)

“不，你不能再吃饼干啦！罗莎！”每当罗莎又把手伸到饼干桶里

32

拿饼干时，妈妈都会冲着罗莎大叫，“你才几岁，就把一辈子的饼干都吃了！”但是，无论是冲着她生气，还是威胁她要没收她的小自行车，都无法消灭罗莎要把每一块饼干都消灭干净的欲望，饼干桶和盘子里的统统都要。

妈妈决定去咨询一下儿科医生，如何改变罗莎的饮食习惯。医生为罗莎专门制订了营养计划，还给了妈妈一些建议。第二天，罗莎吃完了一顿量的粥之后又要吃，妈妈既没有生气也没有挖苦她，而是回答道：“我很高兴你喜欢吃粥，罗莎。我们可以明天早上再吃。我们现在一起读那本故事书吧。”

知道了罗莎所需要的营养和相应的饭量之后，妈妈就可以很坚定地拒绝罗莎要继续吃东西的要求了。为罗莎准备每一餐饭也变得容易多了，因为妈妈现在很清楚多少的饭量能满足女儿的营养需求。

妈妈还减少了为罗莎提供的饼干数量，罗莎开始尝试其他好吃并且有营养的食物。每当罗莎选择了健康的食物时，妈妈都会像这样表扬她：“你选择橘子当点心，而没有选择饼干，非常好。”

大家叫罗莎“无底洞”的次数越来越少了，她还因为少吃糖、多吃水果而得到了很多的拥抱和表扬。爸爸妈妈和她一起做运动、玩游戏，罗莎感觉很开心，而且和老师、小伙伴相处得也特别快乐。

专家点评：就像罗莎一样，很多学龄前儿童的食欲，就好像《芝麻街》中的“饼干怪兽”一样，无边无际。你的孩子可能不会去想，为什么自己已经吃饱了还要继续吃。但是，作为家长，你需要明白其中

33

的原因，以便帮助孩子建立良好的饮食习惯。暴饮暴食只是一种表象，不是问题的根本，一定要发现孩子暴饮暴食背后的原因，这些原因可能包括习惯问题、厌烦、模仿，或想要引起你的注意。帮助孩子找到满足自己需求的方式，而不是通过暴饮暴食来解决问题。

注意：如果孩子一直都暴饮暴食，你就要寻求专业帮助。应避免在没有医生的监督下，盲目减少孩子的饭量。

预防措施

第 20 节：清除学龄前儿童常见的 13 种不良生活

习惯(5)

1.树立健康饮食习惯的榜样

家长对食物的态度，不管好的，还是坏的，都会传染给孩子。如果你抱怨节食或觉得自己过于肥胖，孩子就会知道，食物不是让自己健康的东西，而是需要对抗的敌人；在面对“你不能多吃”的巧克力蛋糕面前，孩子偏要放开了吃！成人世界里过度痴迷节食，是儿童中出现越来越多饮食无度情况的原因之一。

2.告诉孩子什么可以吃，什么要尽量少吃

孩子并不知道什么是应该吃的，什么是不应该吃的，因此需要父母为他建立健康的饮食习惯——越早越好。要多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，少吃高脂和高糖的食物，为孩子提供均衡的营养。

3.告诉孩子吃东西的适当时间、地点和方式

解决方案

34

应该做的

1.让孩子知道，除了吃东西还有更有意思的事情可以做

2.保持你对食物的一贯看法：食物是用来提供营养的

食物是用来提供营养的，而不是用来奖励正确行为，或安慰受伤的心灵的。不要把食物作为一种礼物或奖励提供给孩子，这样会让孩子们认为，除了填饱肚子，吃东西还有其他功能，而且孩子会将提供食物与给予肯定、爱意等同起来。

3.留心观察孩子带着情绪吃东西的情况

当孩子猛吃东西时，要好好观察一下，看他是不是因为无聊、生气、伤心，看到他人吃东西而嘴馋，或希望引起你的注意而使劲吃。可以采用谈话或玩游戏的方式来帮助孩子排解情绪。与孩子交谈，弄清楚他的问题，而不要让他把食物当做解决问题的工具。

4.与孩子多沟通，转移孩子的注意力

不要仅仅鼓励孩子吃健康食品，同样也要表扬孩子的美术作品、选择合适的衣服、收拾玩具等，这样才不会让他把注意力过多地放在吃东西上，也就更不会暴饮暴食了。

不应该做的

1.不要对孩子暴饮暴食的要求让步

2.不要在看电视时吃东西

不要让孩子把吃东西和看电视联系起来。电视广告经常向孩子提供垃圾食物的信息，因此应该少让孩子看电视，尤其是在吃饭的时候。

35

第 21 节：清除学龄前儿童常见的 13 种不良生活习惯(6)

3.不要取笑孩子偏胖的体重

如果孩子比同龄人要胖，不要取笑孩子，比如叫他“小胖猪”、“小馋猫”，这样只会让孩子对自己“吃饱了，还要吃”的行为有罪恶感并感到羞愧。

不爱洗澡

爸爸妈妈正在给两岁的女儿莹莹洗澡，先轻轻抹上沐浴液。但是莹莹一洗澡就会大哭大闹，这让他们很担心，孩子是不是哪里不舒服。爸爸妈妈向儿科医生咨询，医生说他们使用的肥皂和毛巾都很正常，对皮肤没有刺激，洗澡水的水温也是合适的。爸爸觉得他们需要制定更严格的纪律，让莹莹听话。

但是后来他们还是决定另想一个办法，让莹莹喜欢上洗澡，这样才能真正解决问题。爸爸妈妈想起来，夏天暑假时莹莹喜欢在海里游泳；所以爸爸妈妈决定给洗澡取这样一个名字，叫做“欢乐海洋”。

晚上，他们设定了定时器。在海边度假时，莹莹总是想下海玩，他们就用定时器定好下海的时间。他们希望这个方法在家里也能起作用。“定时器响起时，就是我们去‘欢乐海洋’玩的时间到了，”妈妈告诉莹莹，“现在时间还没到，我们先读读这本故事书。”当定时器响起时，莹莹和妈妈一起准备毛巾和肥皂，莹莹还很兴奋地问，这是个什么游戏。当妈妈把莹莹带到浴室时，莹莹看到了自己所见过的最蓝的

36

“大海”（使用蓝色泡泡浴的效果），“海”上还有“游艇”和载着肥皂盒的玩具船，这时候她开心地笑了。

莹莹自己主动跳到浴盆里，开始玩她的“海洋”玩具。妈妈开始唱一首拖船歌，并且第一次给莹莹手上挤上沐浴液，让她自己洗头。这次洗澡，既没有尖叫也没有哭闹——就是水花四溅。妈妈坚持每天至少给莹莹洗一次澡，好让她洗澡的时候好好洗，少玩水，并且享受其中的乐趣。

专家点评：事实上，从无泪沐浴液到一次性纸尿裤，各种商品的设计，都是为了一个目的：让学龄前儿童在洗澡、换纸尿裤和洗头时感到愉快，孩子高兴了，父母自然就轻松。可以想象，也可以预测到（儿童洗浴用品生产厂商也清楚），学龄前儿童并不会觉得洗澡是件

第 22 节：清除学龄前儿童常见的 13 种不良生活习惯(7)

意的事情，因此不是仅仅只有你们一家，每天在为了给孩子洗澡而奋战。尽量转移孩子的注意力，可以一边给孩子洗澡，一边给孩子唱歌或讲故事，让洗澡变得有趣一些；并且当孩子好好和你配合，比如把肥皂递给你时，要多多表扬孩子。

注意：要辨别孩子的哭声，区分是洗浴用品刺激了孩子的皮肤（比如刺眼睛），还是孩子不愿洗（孩子都不喜欢肥皂）。大多数父母都能区分孩子的哭声是因为皮肤受到刺激，还是仅仅想引起大人的注意。

37

如果是皮肤不适引起的哭声，那么大人用其他事情转移孩子注意力时，哭声的音调和强度都不会降低；如果是因为不愿意洗澡，孩子一般会哭几声就暂停一会儿，看看大人的反应。不要使用易刺激孩子皮肤的产品，请使用专家推荐的产品。

预防措施

1.对洗澡或换尿布的时间、地点做出让步

对一些可以调整的事做出让步，比如给孩子换尿布的地点或是给孩子洗澡的时间。尽量灵活一些，避免孩子因为洗澡而错过他喜欢做的事情，或因为换尿布而错过父母允许他看的动画片。

2.洗澡之前预告一声，让孩子做好准备

洗澡之前要向孩子预告一下，让孩子可以做好从玩耍时间过渡到洗澡时间的准备，你可以说“定时器响了之后，我们就开始洗澡”，“过几分钟，我就要给你换尿布了”，或“我们读完这个故事之后，你就该洗澡了”。

3.避免不必要的拖延，速战速决

如果你的孩子太小了，不能帮忙准备东西，你就要在洗澡或换尿布前，把所需要的东西都准备好，这样可以避免不必要的拖延，从而将你和孩子的不快降到最低。

解决方案

应该做的

1.保持冷静，别去在乎他的哭声

38

2.增加洗澡的乐趣

3.鼓励孩子参与洗澡，并多表扬他

4.告诉孩子，“你洗完澡，我就给你讲故事”，或“我们洗完澡，你就可以去玩了”。

5.坚持完成

6.完成之后要表扬孩子，让孩子欣赏洗完澡后的自己

不应该做的

1.不要命令孩子

2.不要让洗澡或换尿布变得痛苦不堪

第 23 节：清除学龄前儿童常见的 13 种不良生活习惯(8)

3.不要让步和放弃

不好好睡觉

嘟嘟家的每个夜晚都在发生同一件事情：每当睡觉时间来临，爸爸和嘟嘟之间就会发生一场充满泪水的战斗。

当气哄哄的爸爸把嘟嘟拖到床上时，嘟嘟都会大叫：“我不累！我不想睡觉！我还想再玩一会儿！”

“我知道你不想睡觉，”这时，爸爸回答道，“但是你必须按照我说的做！现在是睡觉时间，你就该睡觉！”

每天晚上都要逼着嘟嘟上床睡觉，这让爸爸感到很难过，嘟嘟也不开心。尽管爸爸认为儿子就该听他的话，不过他也得尽快想个巧妙

的办法，来结束这样的战争，让嘟嘟自己乖乖地上床睡觉。

第二天晚上，爸爸决定控制住自己的情绪而不再发脾气，并且让别的东西——厨房里的定时器——来控制睡觉时间。在嘟嘟应该上床睡觉前一个小时，他设定了定时器。“我们现在要开始准备睡觉了，”爸爸跟他充满好奇的儿子解释道，“如果你能在定时器响起之前做好睡觉的准备，我就可以再设定一些时间，让你多玩一会儿，直到定时器第二次响起时，你再睡觉。”

嘟嘟在定时器响起之前完成了准备工作。爸爸遵守了诺言，又设定了定时器，并且给嘟嘟讲了他最喜欢听的动物故事，还为嘟嘟唱了几首新的催眠歌曲，差不多半个小时之后定时器才响起。“睡觉时间到了，是吗？”嘟嘟自己主动说道，并且很清楚他下一步应该做什么。

“是的！我为你感到高兴，你记住了新的规则。”爸爸回答道。

爸爸把嘟嘟抱到了床上，并且再次告诉嘟嘟：“你能自己做好睡觉的准备，爸爸为你骄傲。”

使用定时器来控制睡觉时间，让他们几个月来第一次拥有了一个没有争吵和泪水的夜晚。几个星期过去了，虽然上床睡觉仍然不是什么令人期待的事情，但已经不再是嘟嘟和爸爸之间的一场斗争了。

专家点评：孩子很好动，时刻充满活力，他们经常会想尽一切办法逃避睡觉。他们会把睡觉时间变成追逐时间、哭喊时间，或要求再讲一个故事，再喝一杯水，以此来拖延。无论孩子自己认为什么时候才该睡觉，你都要严格执行你所制定的作息时间表。不过，即使是要帮

助孩子逐渐培养按时睡觉的习惯，也不要让孩子玩得正开心时命令孩子“马上关掉电动玩具车，上床睡觉”，这太让人反感了。

第 24 节：清除学龄前儿童常见的 13 种不良生活

习惯(9)

注意：随着年龄的增长，孩子的睡眠时间会发生变化，你要及时调整。

预防措施

1.用睡前“固定动作”为孩子营造睡觉的气氛

当忙碌的一天结束了要睡觉了，或者需要午休时，妈妈坚持在睡觉前为孩子念首儿童诗或讲个故事，可以给孩子营造一种吸引他睡觉的气氛。让睡前的“固定动作”成为孩子喜欢的事情。你可以用温柔的语气对孩子说：“晚了，晚了，好好睡吧，不要让睡虫来咬你。”或者和孩子聊聊白天都发生了什么事情，有时也许是你一个人在那里说，这没关系，孩子同样也能慢慢安静下来入睡。

2.白天充分运动

要让孩子在白天充分地运动，这样，到了晚上他的身体会自动跟他的身体说，该上床睡觉了。

3.睡前多陪陪孩子

在睡觉前和孩子一起玩，以免让他为了引起你的注意，不好好上床睡觉。

解决方案

应该做的

1.使用定时器来管理睡觉时间

2.让睡前准备工作变成游戏

学龄前儿童很喜欢按部就班，可能每天都要采用洗澡、换睡衣，然后刷牙的顺序。让孩子自己说出下一步应该干什么，让睡觉的准备工作变成一种游戏，而且这样会让他觉得自己在控制事情的进度，他会更积极。

不应该做的

1.不要让孩子控制睡觉时间或者妥协

2.不要恐吓孩子或打孩子

不要为了让孩子按时上床睡觉而恐吓孩子或打孩子，这样会让孩子做噩梦并产生恐惧心理，你也会觉得难受和有负罪感。惩罚孩子，并不能让他学会什么是正确的行为方式。你需要使用定时器，来决定什么时候应该上床睡觉。

半夜醒来，大叫“妈妈，你来”

两岁半大的豆豆，在她6个月大时就可以睡一个长长的整觉。但是，从上个月开始，每个晚上还没睡上几个小时，她就会大声尖叫“妈妈，你来”，把爸爸妈妈惊醒。

第一天，爸爸妈妈迅速跑过来，看看女儿哪里不舒服，结果豆豆只是要喝水，第二天晚上就是要妈妈抱抱，第三天晚上到浴室里溜达了一圈。

42

就这样过了几个星期，爸爸妈妈感到非常疲惫，决定拒绝豆豆的要求。这一天，豆豆又半夜醒来了，大叫：“妈妈，你来！”“小姐，如果你不待在自己床上睡觉，你将会受到惩罚！”妈妈跑过来命令道，然后准备回自己的卧室，结果一转身，豆豆又蹑手蹑脚地朝着爸爸

第25节：清除学龄前儿童常见的13种不良生活习惯(10)

习惯(10)

妈妈的卧室走来。妈妈狠狠地打了豆豆一下，再次大声命令她：

“回自己床上去！”但是妈妈的惩罚好像没起到什么作用。

爸爸妈妈不断告诉自己，豆豆半夜起床是很自然的现象，每个人的睡眠都分为深度睡眠和浅度睡眠。但是他们也知道，女儿完全可以自己回到床上去，而不用来叫醒他们。他们充分相信自己能够区分，孩子身体不舒服的哭声（大哭并且中间不间断）和只是为了引起大人注意的哭声（很短促的哭声）。

为了解决问题，他们得想办法让半夜醒来的豆豆愿意待在自己床上。第二天晚上，豆豆上床睡觉时，爸爸妈妈对她说：“如果你半夜醒来待在床上不叫醒我们，明天吃早餐的时候，妈妈就会为你准备一个小小的惊喜，比如你最喜欢的故事书。如果你叫醒我们，我们就会关上你房间的门，而且明天早上也不会有惊喜。”他们用女儿能听懂的话，告诉她这个新规矩。

当天晚上，豆豆又来叫妈妈：“我要喝水。”妈妈说到做到，不理睬她的哭声：“我很遗憾，你没有自己回到床上睡觉，豆豆，”妈妈说，

43

“现在请你回自己的房间去，我要关上你的房门。咱们明天早上见。”就这样过了三天，豆豆明白了，大喊大叫并不能叫来爸爸妈妈，要是自己继续安静地睡觉，第二天早上还能得到妈妈许诺的小礼物。爸爸妈妈最终可以睡个好觉了，豆豆也受到爸爸妈妈的表扬，她觉得自己长大了——这是额外的、却很重要的奖励。

专家点评：6 岁以下的孩子经常会半夜醒来，大声叫着“妈妈，你来”，要读故事书、亲亲脸、喝水或要睡爸爸妈妈的大床。你要记住，睡眠对于孩子的健康成长非常重要。他也许是故意想要你给他读上 10 本书或喝上 4 杯水，这么做的目的只是为了让你陪在他身边，因此，你要告诉孩子，乖乖地躺下睡觉，才是让你陪在他床边的唯一办法。

注意：如果你不确定孩子究竟是因为有需要，还是仅仅为了引起你的注意（如果他还会说话，或者只是一个劲地哭而不索要东西），你就要好好查查孩子的情况。如果孩子不是身体不舒服，你就快速地亲吻孩子并抱抱他（不超过 30 秒），然后自己去睡觉。用肯定、柔和的语气告诉他，现在是睡觉的时间，不是玩的时间。

第 26 节：清除学龄前儿童常见的 13 种不良生活习惯(11)

预防措施

1.事先告诉孩子，睡觉也有规矩

44

给孩子规定好，上床睡觉前，他可以喝几次水、上几次厕所。在平时就告诉他这些规定，他会明白，你希望他在睡觉时怎么做。你可以说：“请拿上两本故事书，再喝一次水，我们讲两个故事，然后你就睡觉。”如果孩子希望你跟他一起睡，你要事先明确要不要这样做。记住，让不让孩子跟大人一起睡，取决于大人。

解决方案

应该做的

1.让孩子知道打破规矩的后果

如果孩子打破规矩，就要他承担重一点的后果。比如，晚上，孩子隔一会儿就喊“妈妈，我要喝水”，你就到他床边说：“很遗憾，你破坏了睡觉时只能喝两次水的规矩，现在我只好按照咱们先前说好的，把你的房门关上。”（如果这是你事先说好的规定。）

不应该做的

1.不要随意更改规矩，向半夜哭闹的孩子妥协

当你要求孩子“回自己的房间，躺下睡觉”，孩子大喊大叫时，你一定要提醒自己，孩子正在学习重要的健康知识：晚上就要睡觉。看看孩子每次会哭多久，留心他的变化；你会发现，慢慢地，他不再对睡觉那么抵触、抗拒了。只要你不理会、不妥协，他哭闹的时间就会逐渐缩短，最终会消失。

2.不要隔着房间对孩子大喊大叫

在另一个房间里对着孩子大喊大叫或吓唬孩子，只会让孩子也学

45

会大喊大叫；而且孩子还会觉得你不在乎他，不愿意跟他面对面说话。玩着玩着，尿裤子了

幼儿园刚刚开始放暑假，3岁半大的雯丽除了立刻忘记学的数字和字母之外，还忘记了很多事情，比如如何上厕所。她会时不时地尿湿裤子，因为她总是憋了很久后才去。妈妈还观察到，为了不去厕所，雯丽总是很努力地在屋里“跳舞”。

雯丽发现，她可以先尿“一点点”在裤子里，这样能释放憋尿的压力。当妈妈因为雯丽尿湿了裤子，生气地打她时，雯丽总是会这么说：“我就尿湿了‘一点点’。”

妈妈还发现，原来雯丽是想通过尿湿裤子来获得大人的注意。不然，为什么雯丽除了说自己就尿湿了“一点点”之外，别的什么都没有说呢？

第27节：清除学龄前儿童常见的13种不良生活

习惯(12)

分析了这个情况之后，爸爸妈妈决定，把去年教女儿上厕所时所设定的规矩重新修改一下，当雯丽没有尿湿裤子时表扬她，而不只是对她进行批评。“检查一下你的裤

子，雯丽，是干的吗？”第二天吃早餐时，妈妈问雯丽，雯丽很高兴地回答“是的”，妈妈听到后也很开心。

“感谢你让裤子干干的，亲爱的，”妈妈微笑着说，同时给了女儿一个大大的拥抱，“我们让裤子一整天都是干的吧！”

46

几天下来，妈妈每天都定时让雯丽检查她的裤子（雯丽每次都能保持裤子是干的），妈妈觉得问题已经解决了——直到有一天，雯丽又尿湿裤子了。“我们练习一下怎样上厕所吧。”妈妈说。雯丽看起来很失落。

雯丽很快就意识到，及时上厕所就能得到妈妈的表扬，这比尿湿裤子之后练习10次上厕所要简单多了。在接下来的几个月里，雯丽都没再尿湿过裤子。

爸爸妈妈继续表扬雯丽，并且经常提醒她。他们一直记得要帮助雯丽重新养成好好上厕所的习惯，而不是看到雯丽尿湿了裤子就生气和难过。

专家点评：关于如何上厕所的问题，确实是家长和学龄前儿童之间的第一场重要战斗。这场战斗的起因是，父母让向往独立的孩子放弃“自然而然”的事情，学会新的事情，通常孩子都不喜欢这么做。对于大多数孩子来说，乖乖地按父母教的步骤上厕所，只是为了取悦他们。就像雯丽的爸爸妈妈所做的，要多注意孩子应该做什么（让裤子保持干燥和在便壶里尿尿），少去注意孩子做错了什么（尿湿裤子），这样才能让上厕所训练成功。当孩子不再为了引起你的注意而制造麻烦时，要让孩子为自己的进步骄傲。

注意：如果孩子在4岁之后还经常尿裤子，你需要咨询医生。这里不讨论睡觉时尿床的问题，因为很多学龄前儿童的身体还没有发育到能让他不尿床的程度。很多专家都认为，只有6岁之后睡觉时仍然

47

尿床，才需要咨询医疗专家。

预防措施

1.抓住可以进行训练的机会（大约在两岁左右）

比较普遍的信号是，孩子能意识到他正在大小便（或马上就要大小便），尿尿的次数明显减少，可以自己脱下裤子并坐到马桶上，明白上厕所的相关用语，并能遵守简单的指示，喜欢上厕所，不喜欢穿湿漉漉的纸尿裤。

第 28 节：清除学龄前儿童常见的 13 种不良生活

习惯(13)

2.不要过早开始训练

过早对孩子进行上厕所的训练，只会让他们更依赖父母来解决上厕所的问题，而不是依靠自己。在孩子没有发育成熟之前，提早开始训练，只会妨碍他掌握上厕所的技能。

3.示范正确的上厕所步骤

让孩子熟悉上厕所的步骤。为孩子一步步演示如何到卫生间上厕所的过程，在他准备好后，手把手地教他。

解决方案

应该做的

1.对孩子没有尿湿裤子提出表扬

2.当孩子没有在正确的地方上厕所时，要提醒他

很多学龄前儿童会在不恰当的地方上厕所，这个时候，你要提

48

醒他：“你要在马桶那上厕所。我们来一起练习一下。”然后跟孩子

一起练习正确的上厕所程序。

3.当孩子尿湿裤子时要保持冷静

不应该做的

1.当孩子尿裤子时，不要惩罚他

惩罚孩子，只会让他关注尿湿了的裤子，却不能教会他如何上厕所。

2.提醒孩子上厕所时，不要问错问题

对孩子说“看看你的裤子是不是干的”，能提高孩子上厕所的意识和责任感。这比直接问“你想要上厕所吗”好多了，因为这样问，通常得到的答案是“不”。

小小电视迷

4 岁大的芊芊最喜欢的事情就是看电视，其次是玩电脑游戏。她每天都要玩上好几个小时，这对妈妈来说有好也有坏。好处是什么？妈妈下班回来后能有时间做晚饭，而不会被打扰，因为芊芊从幼儿园一回来，就忙着看她最喜欢的动画片，没空找妈妈。坏处是什么？芊芊成天坐在电视前，严重损害了她的健康。

芊芊不仅喜欢看电视，还喜欢一边看电视，一边吃东西。她还央求妈妈给她买所有在电视上做广告的垃圾食品，妈妈明知道不好，但又不想让女儿失望，只好勉强都

49

答应了。结果是，医生告诉妈妈，芊芊自从上次体检之后体重又增加了不少，这让妈妈很自责。

不幸的是，芊芊并不是家里唯一一个喜欢看电视和吃垃圾食品的人。芊芊的爸爸也是一个不折不扣的电视迷。他一下班回到家，就会一屁股坐在沙发上看球赛。爸爸最能理解女儿的问题，因为他知道在自己日渐增粗的腰上把皮带扣上是多么困难。

第 29 节：清除学龄前儿童常见的 13 种不良生活习惯(14)

一天晚饭后，妈妈说：“芊芊，我的宝贝，我和你爸爸都觉得我们看电视看得太多了，因此我们定了三条新的看电视的规矩。第一，我们每天只能看一个小时的电视，看什么要由一家人一起决定；第二，每天只能玩一个小时的电子游戏；第三，我们只能在厨房或餐厅吃饭，吃饭时不能看电视。”

“但是我喜欢看电视！”芊芊哭了，“如果不让我看电视、打游戏，那我干什么呀？”

“我有个主意，”爸爸说，“我们自己来演电视。我们自己编故事，自己当演员。”

“太好了！”芊芊兴奋地说。当天晚上他们就搜遍房间，找出些旧衣服来当演出服装，然后在阳台搭了一个舞台。全家人很卖力，晚上上床睡觉时，芊芊都已经累坏了。从此以后，每个星期芊芊都会邀请她幼儿园的小朋友到家里来演电视。

50

妈妈不仅看到自己的胖丫头变瘦了，她还发现女儿在很多方面都表现出创造性。芊芊变得睡觉前更喜欢听大人讲故事，一起读书而不再是看电视。家里自编自演的节目，对于爸爸来说，也是最好的减肥途径，他在家里的“电视节目”中要主持一档健身节目，他惊喜地发现自己

的腰围变小了。

虽然妈妈失去了自己的时间，却换来了家庭时间，她意识到这种改变对家里每个人都有好处。她知道全家人一起欢笑，彼此相亲相爱，孩子好好成长是对她最好的回报。

专家点评：孩子喜欢看电视，而且现在有这样一种倾向：孩子开始看电视的年龄越来越小，看电视的时间也越来越长。不要盲目相信这样的建议：给孩子买电子玩具，让孩子一个人玩，这样你就可以给自己空出时间。现在孩子的游戏时光，都是被高科技武装起来的玩具包围着，不是看电视就是玩电子游戏。孩子只需动动手指头就能跑起来、跳起来、玩飞碟、踢足球……孩子需要真正的运动，来促进大脑和身体的发育。电脑、游戏机和电视机确实可以成为有意义的教育工具，但是如果使用过度，就会让孩子养成不健康的习惯，影响他的身心发展。

预防措施

1.关掉电视

美国儿科学会建议父母，应该将儿童每天看电视的时间控制在两

个小时之内。限制看电视的时间，有利于减少过激行为，培养孩子的创造力。

第 30 节：清除学龄前儿童常见的 13 种不良生活

习惯(15)

2.动起来

体育活动有利于刺激孩子大脑和心脏的发育。蹦蹦跳跳、骑马马或其他好玩的游戏都是在锻炼学步宝宝的身体，消耗小家伙的体力，让他晚上能更好地入睡。

3.培养孩子的创造力

不要让孩子成为电子媒体的“被动接受者”，引导孩子喜欢上搭积木、画画、拼图等动手动脑的游戏。专注于这类游戏，能让孩子充满活力，有创造力。

解决方案

应该做的

1.使用定时器限制看电视、玩电脑的时间

2.身体力行，做一个充满活力的大人

3.表扬孩子好好运动

不应该做的

1.不要让电视成为你支开孩子的工具

2.不要让孩子一边看电视一边吃东西

一边看电视一边吃东西，听起来很不错，却会让“电视迷”变成松

52

软的肉球！更不要一边吃饭，一边看电视，那样不利于消化，两样事情都没干好，吃饭和看电视的价值都没获得。

乱动东西

“好奇害死猫”，这是磊磊妈妈自己小时候爬上柜子时，她妈妈老爱说的一句话。现在她发现，自己 15 个月大的儿子磊磊开始摸家里不让碰的灯和植物。她知道，孩子并不是故意使坏，这是他正常的行为。但是妈妈对孩子好奇心的反应并不恰当，缺乏自制力。“别碰！

不要乱

动！”她总是这样大喊大叫。当孩子乱动东西时，她还打了孩子的手和屁股。

后来，妈妈发现磊磊为了逃避惩罚，总是背着她悄悄地动一些东西。她决定把不想让磊磊动的东西统统锁起来，把易碎的东西放到他够不到的地方，并且尽量密切注意孩子在干什么。

一天早上，妈妈忘了扣上珠宝盒的盖子，磊磊正忙着把里面的首饰都拿出来，“只看不动。”妈妈这么好好地对儿子说。她把盒子收好后，带磊磊到厨房，让他一起帮忙把罐子和盘子从柜子里拿出来。他们还一起玩带锁的玩具盒和其他几个能激发孩子想象力、好奇心的玩具——这些玩具都是适合他这个年龄玩的，并且很结实，可以任他拆散和摔打。

自从妈妈把那些危险的、贵重的东西放到磊磊够不到的地方，给他一些适合他玩的玩具之后，家里就变得非常有序了。虽然妈妈需要

53

继续看着磊磊，防止他乱动东西，但他拥有的自由比以前多了。

第 31 节：清除学龄前儿童常见的 13 种不良生活

习惯(16)

一天，磊磊主动说面粉不能乱碰：“不！妈妈！不要碰它！”为了鼓励他的进步，妈妈给磊磊一个装了点豆子的盒子，并封好口，让磊磊摇着玩。

专家点评：孩子从 1 岁开始，就会对所有的东西充满无限的兴趣，上至自己的牙齿，下至自己的脚趾。孩子并不知道家里什么东西可以碰，什么东西不该碰。不过两岁之后，孩子就能根据你设定的规则，辨别出什么能碰，什么不该碰。限制你的小小探险家，一方面要满足孩子正常的好奇心，同时要教育孩子区分正确和错误的行为，以免让他受到意外的伤害。

预防措施

1.把不该碰的东西收好，或放到孩子够不到的地方

关好门，关好柜子，关好对孩子来说一切有危险的地方，可以减少你对孩子说“不”的次数。给孩子一个安全的居家环境，可以大大减少你和孩子之间的冲突。

解决方案

应该做的

1.使用适当的批评

如果孩子总是犯同样的错误，你就要批评他，让他知道你说话算

54

话。你可以说：“别再偷偷进爸爸的书房了！我很遗憾，你跑进来玩，把爸爸的桌子弄乱了。如果要进来，你得告诉妈妈，让妈妈领你进来。”

2.反省时间

如果孩子总是爬到厨房的桌子上（假设这是你不允许的），你就要批评他，并且让他进行自我反省。

3.孩子遵守规矩时就多表扬他

告诉孩子，你为他骄傲，因为他记住了什么是不能做的。通过表扬孩子来让孩子知道，你会注意到他的好表现，并且你希望他这么做。你可以说“你真乖，好好玩吧”，或“谢谢你，没有爬到餐桌上来”。

4.告诉孩子只看不碰

告诉孩子，有的东西他只能用眼睛观察，但是不能用手摸。这样可以让孩子学会自制力地“研究”事物，既满足了他的好奇心，又不会让他乱动东西。

不应该做的

1.不要发脾气

如果你因为孩子不遵守规矩就发脾气，孩子就会觉得，他可以用这种方式来获得你的注意，这样他以后就会经常采用这种方式，而这正是你所不希望的。

2.不要过度惩罚孩子

出于天生的好奇心，孩子会乱摸乱动，与其因为这个而惩罚孩子，不如教孩子如何“安全地利用自己的好奇心”——这是对孩子一生都

55

有用的技巧。多鼓励他们做“对”的事，才是有意义的。

第 32 节：改正学龄前儿童常见的 12 种不良行为

举止(1)

改正学龄前儿童常见的

12 种不良行为举止

孩子到了两岁，就会进入人生的第一叛逆期，他会下意识地

说“不”，用骂人、顶嘴等行为来试探你的底线、显示自己的力量，他还懂得了如何获得自己想要的东西。在他眼中，他不认为这些行为是不妥的，他只是没有学会，对别人而言什么是恰当的行为方式。

总是说“不”

“不”，是两岁半大的维维最喜欢说的一个词，也是爸爸妈妈最不愿意听到的一个词。因为维维对于他听到的每个问题都用“不”来回答，爸爸妈妈甚至开始怀疑，孩子是不是有什么问题。“你除了说‘不’之外，还会说点什么？”他们问儿子，但是得到的答案还是跟往常一样。

维维的爸爸妈妈开始减少他们自己说“不”的次数，看看能不能对维维有所帮助。当维维想吃饼干时，妈妈不再用“不，现在不能吃”来回答维维，而是说：“好的，你吃完晚饭之后再吃。”虽然这样实际上也是在说“不”，但是维维的反应不像以前那样消极了；并且，妈妈遵守了她的诺言，维维在晚饭后立刻就吃到了饼干。随着爸爸妈妈把自己说的“不”变成“是”，维维也开始多多地说“是”了。而且爸爸妈妈听

56

到后，会立刻笑着拥抱维维，并表扬他：“我问你是否愿意洗澡时，你说‘愿意’。我很高兴。”维维说“不”的次数真的慢慢减少了。

爸爸妈妈也减少了问只能用“是”或“不”回答的问题。他们不会问“你晚饭时想喝点什么”，而是问“你想喝果汁还是牛奶”，这时，维维会高兴地做出选择。他们采用这种无痛的方式，纠正了维维总是说“不”的习惯，很快家里的气氛也变得温馨起来。

专家点评：和维维一样，“不”是学龄前儿童最常说的一个词，因为父母也总是把“不”挂在嘴边。学龄前儿童经常在自己不应该玩的地方爬上爬下，因此父母经常会说：“不，不要碰！”“不，不要打开！”“不，不要这样做！”

第 33 节：改正学龄前儿童常见的 12 种不良行为

举止(2)

减少孩子说“不”的最佳方法就是少给他这样说的机会，其次家长自己要少说“不”。另外，当孩子对你的每个要求都回答“不”时，要去了解他的真正意图。

预防措施

1. 了解孩子想要什么

如果你熟悉孩子的日常生活需求，你就会知道，他什么时候说的“不”是真的，什么时候说的“不”是假的。

2. 自己说“不”之前好好想想

如果你对孩子是否做某件事情感到无关紧要，就不要一个劲地对

57

孩子说“不”。

3.少问答案只有“是”或“不是”的问题

尽量不要提供让孩子回答“不”的机会。比如，不要问孩子“是否还想再喝点果汁”，而是要问“你还想再喝多少果汁”。如果你想让孩子上车，不要问：“你想上车吗？”而是要说：“我们现在上车吧。”然后孩子就会行动！

4.换一种方式说“不”

比如，你可以对孩子说“停下来”，而不要说“不”。

5.用“请这么做”代替说“不”

父母经常用对孩子说“不”来制止他的某些行为。比起说“不”，父母更需要教给孩子正确的行为。假设你想对孩子说“不要在公共场所乱跑”。平时没事时，可以拉着孩子的手说：“请到我这边来。”

解决方案

应该做的

1.把注意力更多地放在孩子说的“是”上

如果孩子点头或者说“是”时，得到了你的微笑和表扬，他就能更容易学会如何说“是”。你可以采用这样的方式表扬孩子：“你刚才回答得非常好！”用表扬来强化孩子说的“是”。

2.允许孩子说“不”

有些事情，尽管孩子必须做，但是他还是有说“不”的权利。如果

58

不想收拾蜡笔，但只要收拾好了，你就可以去玩别的了。”这样说能让孩子明白，你已经听到了他说的话，并且考虑到了他的感受——尽管他必须听你的。

不应该做的

1.不要让孩子注意到他总是说“不”

抱怨孩子，让孩子注意到自己总是说“不”，会让他说更多的“不”，来得到你的注意。

第 34 节：改正学龄前儿童常见的 12 种不良行为

举止(3)

2.别对孩子的“不”发脾气

要记住，总是说“不”，是孩子正在经历属于他的正常成长阶段，并且很快就会过去。你在孩子说“不”时发脾气，只会让他觉得，通过这种方式可以得到关注；而受到关注和证明自己的力量，正是孩子想要的。

说谎

诺诺虽然刚满 4 岁，但是爸爸妈妈已经给他贴上“爱说谎”的标签。每天从学前班回家，他都会告诉妈妈非常精彩的故事：有人冲进学校抓了学生当人质，他们的老师说以后不来学校工作了，或者他的朋友亚当牵了一匹小马来学校。每天都是不同的故事，妈妈很担心诺诺的想象力超出了正常的范围。

诺诺的爸爸也经常听儿子讲这些难以置信的故事。最近一次是他

59

发现儿子在厨房里倒果汁时不小心把果汁弄洒了，儿子对此的解释让他非常吃惊。诺诺试图说服爸爸，是有人闯进房间偷东西，把果汁弄洒在地板上。“但是，儿子，地上洒的果汁跟你现在杯子里的是一样的葡萄汁。你怎么解释？不要再对我说谎了！”诺诺一时解释不出来，爸爸就让他自己去反省一下。

爸爸妈妈意识到，这样做也没有起到要教育诺诺说真话的作用，因为他们越是让诺诺自我反省，他说谎的情况就越严重，他甚至会通过圆谎而逃避反省。爸爸妈妈都很爱诺诺，他们想让诺诺明白，无论发生了什么，他们都会爱他。诺诺其实不需要通过说谎来打动别人或摆脱麻烦，但是他们不知道诺诺是不是清楚这一点。

最后，爸爸妈妈终于弄明白了，孩子是怎么看待这个世界的，对他而言，现实和虚构是掺杂在一起的；他们这才知道应该怎样做，来帮助儿子区分现实和虚构。

“跟我说说学校的事情。”第二天，诺诺放学后，妈妈对他说。

“今天很好，因为在体育场里踢球的运动员叔叔到学校来了，他们教我们踢足球，这简直太棒了！但是陆路受伤了，他们叫来救护车把他送到医院去了……”诺诺又开始编故事了，妈妈打断了他的话。

“哇！”妈妈大声说，“这真是太疯狂、太恐怖了。但我想知道，这是你自己设想的今天在学校发生的事情，还是已经发生的了？”

第 35 节：改正学龄前儿童常见的 12 种不良行为

举止(4)

60

“好吧……”诺诺回答道，“这是我希望发生的，不过要是学校里真的发生这些事就热闹了。”

“诺诺，你讲的故事很有意思，但是我很想听到真实的情况。你不用为了让我觉得学校很有意思而编故事。你可以告诉我，你玩了什么游戏，吃点心时谁坐在你旁边，你的老师都说了什么，这些都是我喜欢听的。我有个主意，你喜欢编故事，我们可以找专门的故事时间，请你讲故事给我听，然后你再把今天学校里发生的真实情况告诉我。”妈妈很认真地对诺诺说。

慢慢地，诺诺养成了一个习惯，他会先说：“妈妈，现在是故事时间。”然后给妈妈讲一个很有趣的故事。妈妈会大声地说，她很喜欢诺诺讲的故事，接着他们一起笑。

“诺诺，现在是真相时间，”妈妈会这样提醒诺诺。然后诺诺就会把今天学校发生的事情告诉妈妈。妈妈还会告诉诺诺，她同样也很喜欢诺诺讲的真实的事。

教育孩子要诚实和让孩子明白爸爸妈妈很重视孩子是否说真话，这两个目标诺诺的爸爸妈妈都实现了。

专家点评：学龄前儿童生活在一个有趣的、想象与现实混杂在一起的世界里，他们很享受充满卡通片、圣诞老人、巫婆、会飞的斗篷的世界，而且他们会觉得这是真的，和现实生活没有区别。有时，他们编假话，是因为他们内心感到恐惧。比如，孩子说：“妈妈，我的房间里有个怪兽！快来救我！”他用这种方式来告诉你，他怕黑。学

61

龄前儿童很容易相信所有的事情。如果他们迫切地想相信什么事情，他们甚至可以用最大的谎言来说服自己相信。

说谎，意味孩子向着独立又迈出一步，就像幼鸟展开翅膀，脱离父母的控制一样。那么，父母应该怎么办呢？父母的任务是首先要分辨孩子撒谎的性质，并且告诉孩子说真话的好处。当孩子知道诚实对你非常重要之后，他会更加重视说真话。

预防措施

1.辨别孩子说谎的性质

说谎的性质各有不同。我们都熟知的最常见的谎话，就是为了摆脱麻烦。比如：“最后一块饼干不是我拿的。”更大一点的谎话是为了逃避做他不想做的事，比如，孩子会跟你说“妈妈，我刷过牙了”，但实际上他并没有刷。还有一类常见的谎话可能是为了在别人面前逞能：“我家有三匹马，我每天都骑。厉害吧！”

第 36 节：改正学龄前儿童常见的 12 种不良行为

举止(5)

解决方案

应该做的

1.告诉孩子说谎话和说真话的区别

也许学龄前儿童不能意识到他在说假话，因为他们可能觉得，对他们来说那就是事实。你需要帮助孩子分清楚现实和想象之间的区别。

62

不应该做的

1.不要去测试孩子的诚实

如果你知道孩子做错了事情，就不要去问他你已经知道答案的问题，这样会让孩子陷入两难的境地：说真话意味着接受惩罚，说谎有可能逃避惩罚。不要让孩子做这种选择。

2.不要惩罚孩子

当孩子说谎是为了摆脱麻烦时，就不要惩罚孩子。应该教给孩子的是，犯了错误该如何承担责任，并且怎样去解决问题。

4.不要因为孩子说了谎而过分生气

即使你说了 100 遍“我无法容忍说谎的人”，但当孩子说谎时，如果你大发雷霆，只会逼着孩子不敢讲真话，因为他怕激怒你。

5.不要给孩子贴上“爱说谎”的标签

不要让说谎成为孩子的习惯。一个被称为“爱说谎”的孩子，会觉得说谎是自己的本性，但实际上他不是这样的。你也许不喜欢孩子的所作所为，但是你对孩子的爱应该是无条件的。

顶嘴

无论妈妈让她 4 岁的儿子洛洛做什么事情，不管是让他收拾玩具，还是把喝水的杯子放回原位，洛洛都会大叫：“不！我不喜欢你！我不想做！”无论被问到什么问题，洛洛都会顶嘴或说不礼貌的话，他总是大喊大叫，好像他完全忘记了该如何有礼貌地回答妈妈。

“没有哪一个孩子像你这样说话的！”爸爸冲着儿子大叫。不幸的

是，爸爸的大喊大叫总会导致战争升级。有一次，爸爸妈妈突然意识到，洛洛是从他们那里学会了讽刺挖苦和大喊大叫，他们开始努力平静地对待洛洛的顶嘴。

一天，爸爸妈妈让洛洛把他的玩具放回到他的玩具箱，洛洛很平静地说：“好的。”爸爸妈妈表扬洛洛：“你用这种方式回应爸爸妈妈非常好。”

对于爸爸妈妈来说，控制他们自己的脾气并不难，他们开始对洛洛的顶嘴不理睬。渐渐地，洛洛大喊大叫和顶嘴的次数越来越少。但是有时候，洛洛为了引起妈妈的注意会说“白痴”这个词，妈妈决定让洛洛反复说这个词，直到他感到厌烦。“你要把‘白痴’这个词连续说4分钟。”妈妈说。洛洛只重复了两分钟，就不再继续了。让爸爸妈妈高兴的是，洛洛再也没说过这个词。

第 37 节：改正学龄前儿童常见的 12 种不良行为

举止(6)

专家点评：有一天，当你发现，各种顶嘴的话（讽刺挖苦、无理的驳斥和粗鲁的话语）不断从你的小天使嘴里蹦出来时，你就要开始为孩子的语言模仿能力（不分好话、坏话都会模仿）和自控能力感到苦恼。跟其他语言表达一样，顶嘴是从别人那里学来的，因此要尽量减少孩子接触不礼貌语言的机会。密切监控孩子在看什么电视节目，注意自己的和周围亲戚朋友的说话方式。

预防措施

64

1.告诉孩子，你希望他用何种方式跟你讲话

明确告诉孩子，你希望他用什么样的语言跟你说话。你可以教他说“谢谢”、“请”、“对不起”等礼貌用语。让孩子多练习这些词语。要记住，学龄前儿童是最有天分的语言模仿者。

2.明确孩子是不是在顶嘴

随着孩子的语言表达能力越来越强，你需要确定孩子是在顶嘴，还是想表达别的意思。比如，讽刺、挖苦、骂人、大喊大叫和公然反抗属于顶嘴，但是一些简单的拒绝，如“我不想”就仅仅是抱怨；一些提问，如“我必须这样做吗”，是孩子在表达自己的观点。同时你也要让孩子自己知道什么才是顶嘴。

解决方案

应该做的

1.孩子顶嘴时不理睬

对一些无关痛痒的顶嘴尽量不理睬，装作很不在意。让孩子觉得顶嘴无法收到预期的效果，对你没有用，他顶嘴的兴趣自然就会减少了。

不应该做的

1.不要玩控制力游戏

你知道孩子希望通过顶嘴对你形成控制力，所以你自己首先不要顶嘴。当孩子看到他顶嘴会让你生气或引起你的注意时，他就会把顶嘴当成一种为自己寻找乐趣的娱乐方式。

65

2.不要“教”孩子学会顶嘴

大喊大叫地拒绝孩子提出的问题和要求，只会让孩子学会如何顶嘴。虽然在孩子冲你大喊大叫时，要你控制住自己不要大声叫喊有些困难，但是你要通过尊重孩子，来让孩子学会如何尊重你。

3.不要因为顶嘴而惩罚孩子

顶嘴最多也就是让大人非常烦恼，而且没有任何证据表明，惩罚孩子顶嘴就能让孩子学会如何有礼貌地说话。惩罚孩子，只会

第 38 节：改正学龄前儿童常见的 12 种不良行为

举止(7)

让孩子感到恐惧——而不能学会什么是尊重。

好动

跳跳的爸爸妈妈去参加儿子的家长会，老师雪莉说，他们 5 岁的儿子跳跳非常好动，他们对此一点也不觉得意外。“当我还怀着跳跳时，晚上他经常把我踢醒，一刻不停，非常忙碌。”妈妈告诉老师，“现在，有时跳跳爸爸去出差了，我让跳跳跟我一起睡，情况跟他在我肚子里时一样，我一晚上都睡不好。在家里，他从来都是用跑不用走的，这一点和他爸爸一模一样。”说完，妈妈把手放到爸爸的膝盖上，原来爸爸从进门坐下以后就一直在抖动他的腿。

“是的，我小的时候就很好动。”爸爸笑着说，“小时候，我妈妈经常要到学校来解救我，因为我总是从座位

66

上跳下来，大声说话或做些蠢事。我必须吃药才能安静下来。你觉得跳跳是不是也需要吃药呀？”

“现在还不是什么大问题，我觉得没必要吃药，但是要时时留意跳跳的行为。”老师告诉他们，“你们要密切跟老师配合，看看需要做什么。我这里列了一个清单，是一些帮助孩子安静下来的练习，你们可以照着做；我还写了可以带孩子去做全面检查的地方。我觉得你们应该先给孩子做一个细致全面的检查，再决定要不要吃药。”

爸爸妈妈带着老师写的清单回家了，开始与跳跳一起努力。每天他们都跟跳跳一起读书或做放松练习。最开始，跳跳坐着的时间不会超过 50 秒或 60 秒，但是渐渐地，他一次能坐上 10 分钟了。他们还关掉了跳跳喜欢看的和模仿的电视节目：摔跤和武术，因为老师建议他们少让孩子看这类激烈的节目。跳跳的父母还制定了新的家庭规则：

“在屋子里待着时，只能用走，不能跑，只有在外面活动时才能跑。”为了让跳跳掌握新的规则，他们让跳跳在屋子里练习走路。这对于跳跳来说，是全新的尝试。

“那如果我赶时间怎么办？为什么我不能想跑就跑？”跳跳哭着说。妈妈笑着望着跳跳，她想起来，有一天晚上，爸爸去厨房拿东西，然后急着跑回客厅看他喜欢的足球比赛，结果碰倒了一盏灯。“这样做，违反了在家里不能跑的规矩，”她回答道，“外面才有足够的空间让你跑，而且你不用担心会碰到什么东西。”

67

第 39 节：改正学龄前儿童常见的 12 种不良行为

举止(8)

哄跳跳睡觉时，妈妈继续为他做放松练习。她会轻拍跳跳的背，同时轻轻地说：“你感受一下什么是安静和放松。你的脚很沉而且很放松，你的腿、肚子、背、胳膊和手都很放松，而且很舒服。你整个身体都很放松而且温暖。你感觉很舒服、很安静。现在，我的跳跳，感受一下你正安静地躺在自己温暖的床上，很平静。”

跳跳逐渐变得不那么好动了。虽然对于他来说，“安静下来”还不是一件那么容易的事情，但是他一直在跟爸爸妈妈和老师一起努力，为顺利过渡到上小学阶段而准备。

专家点评：提醒所有的家长，在怀疑自己的孩子有多动症之前，请先问自己这样一个问题：究竟是个正常好动的孩子呢，还是有多动症？

医学上所说的多动，是指儿童经常坐立不安，离开自己的座位，不停地跑或爬，很难安静地玩耍，一刻不闲或格外爱说话，而且通常在别人没问完问题之前就要抢着说，不能耐心等待或排队，经常打断别人、打扰别人。上述这些特征，其实也经常被用来描述学龄前儿童，所以很难将一个好动的、哭哭闹闹的孩子贴上“多动症”的标签。有时即使为孩子做了医学上的专业检查，也还是不能确诊孩子是不是有多动症。如果你的孩子身上出现上述症状中的 4 种，并且持续了 6 个月以上，就需要咨询专业人员，来帮助你判断，孩子究竟是有动症还

68

是仅仅是普通的好动，从而让你在纠正孩子的行为时更有针对性。

预防措施

- 1.注意观察自己的行为方式
- 2.不要让孩子看“好动”的电视节目

解决方案

应该做的

- 1.让孩子练习放慢脚步
让孩子练习如何从一个地方走到另一个地方，而不是一路跑过去。
- 2.给孩子安排好游戏，让孩子忙于做他喜欢的事情，而不会因为无聊而焦躁不安。
- 3.多做运动，让孩子自由地释放精力
- 4.向专业人员寻求帮助

如果你的孩子因好动而影响了他的健康，让他疏远了同龄人，或影响了他的学习，要咨询专业人员，找找孩子超出正常范围好动的原因。

不应该做的

- 1.不要把孩子关在家里
好动的孩子每天都需要到户外去活动，跑一跑、跳一跳，把他关在家里只会产生两个后果：（1）他好动的行为会越来越严重；（2）他会只在家里好动。
- 2.不要依赖药物

69

仅仅依赖药物治疗，无法让孩子学会自我控制。在决定怎样纠正孩子的行为和使用药物之前，要让有经验的专业人员对孩子进行细致全面的检查。

第 40 节：化解学龄前儿童常见的 8 种不良性格

情绪(1)

化解学龄前儿童常见的

8 种不良性格情绪

一个情绪健康的孩子，才会快乐，有自信，不怕失败，有竞争力。

孩子现在的状态是他将来性格、情绪形成的基础。家长的教育方式直接决定了孩子能否在一个充满关爱和安全感的环境中成长，成为一个性格好、情商高的人。

缺乏耐心：我现在就要！

“我现在就要喝水！”两岁大的燕燕每次口渴时都会大叫着要水喝，她的样子就好像一秒钟都不能等。连她看见妈妈给刚出生的弟弟用奶瓶喂奶时，她都想要一个——立刻就要。

“不行，我现在很忙。你必须等一会儿！”妈妈回答道。燕燕不能理解，为什么弟弟的需求可以立刻得到满足，而她的需求却不能，对此，她感到非常不满。每次妈妈在房间里忙碌，抽不开身时，燕燕都会走过来提各种各样的要求，比如要玩具、要喝水等。结果现在每当燕燕走进房间时，妈妈都有些害怕了。她认为得尽快想办法解决这个问题。她宣布了一个新的规矩，也就是奶奶法则，并且向燕燕作了解

释：“你做完了我让你做的事情之后，你就可以做自己想做的事。这是新的规定。”

当天下午，在喝完一杯水不到 10 分钟之后，燕燕又要喝水，妈妈用很肯定的语气说：“你自己穿好鞋子，就可以喝苹果汁。”以前燕燕找妈妈要东西时，总是得到“不行”、“不”这样的答案，现在，当她听到妈妈这么回答她时，她一时还没有领会新的规矩是什么意思，依然吵着说：“我口渴了，我要喝苹果汁！”

发脾气并没能让燕燕喝上果汁，反而让妈妈彻底不理睬她了。燕燕很受挫折，过了一会儿，她自己慢慢地穿上了鞋子，她也想看看按妈妈说的话去做，是不是就能得到自己想要的。结果妈妈真的给燕燕倒了一杯果汁。

第 41 节：化解学龄前儿童常见的 8 种不良性格

情绪(2)

燕燕立刻明白了，原来新规矩是这个意思，而且妈妈说到做到。

每次燕燕做好妈妈让她做的事之后，妈妈都会表扬她：“我很高兴，你把自己的盘子都收拾好了。你现在可以出去玩了。”

妈妈从来没有食言，燕燕也越来越配合妈妈制定的新规矩。一家人学会了一起合作来满足各自的需求，他们很开心地生活在一起，没有人觉得自己被冷落了。

专家点评：耐心并不是与生俱来的，生活中，有时需要等待才能获取自己想要的东西，孩子需要大人的教育才能明白这一点。你比孩

子更清楚，什么才是对孩子最好的，什么时候，在什么条件下，孩子才能做他想要做的事情，要跟孩子清楚地说明这些条件。比如，在做蛋糕时，孩子急于想尝尝蛋糕糊的味道，你可以说：“我知道你想吃这些蛋糕糊，但是现在不能吃。必须等到这些蛋糕糊烤成了蛋糕之后，你才能吃。”

另外，要告诉孩子，在生活中保持耐心是有好处的。你可以把你的经历告诉孩子：“我特别想现在就买一套厨房家具，但我知道，我只能等上一段时间才行；只要存够了钱，我很快就能实现了，这对我来说不难。”孩子就会慢慢明白，这个世界并不是围着他在转。孩子要尽早学会如何面对充满挫折的现实生活。

预防措施

1.为孩子安排一些活动，让他度过“等待时间”

事先告诉孩子，满足什么条件就能做他想做的事情，并且安排些游戏给他玩，让他度过“等待时间”。你可以说：“你先玩一会儿玩具，然后我们再动身出发去奶奶家。”

解决方案

应该做的

1.培养孩子的耐心

每次只要孩子表现出耐心，哪怕只有一点点，你都要及时表扬他。

如果他不明白这个词的含义，给孩子解释“耐心”是什么意思。你可以说：“静静地等我清理完水池，然后我给你拿饮料。你真是太有耐心

72

了，这说明你已经长大了。”

2.尽量保持冷静

如果孩子失去耐心，或因没能达成他的心愿而不高兴，你要冷静地告诉自己，他这是在学习生活中的宝贵经验：等待的艺术。让孩子看到你的耐心，他很快就会从你这里学到这一点。

第 42 节：化解学龄前儿童常见的 8 种不良性格

情绪(3)

不应该做的

1.不要对孩子没耐心

如果你一边急吼吼地让孩子立刻做某件事情，一边又要孩子有耐心，这样做完全是在自相矛盾。如果不想让孩子变得没耐心，你就不需要这样做。

2.不要变相奖励孩子的没耐心

不要向孩子我行我素的愿望妥协。虽然有时候你会觉得妥协可以避免和孩子发生冲突，似乎更方便，但妥协无法培养孩子的耐心，只会让他越来越失去耐心，情况变得更糟。

3.不要总是拒绝孩子

不要一个劲地拒绝孩子，要告诉孩子，他可以做什么，不然孩子会觉得，他的愿望永远都无法得到满足；那样，孩子会更没有耐心。

霸道，不懂得分享

3 岁的迪迪认为，分享就是当他的朋友来玩时，他就不能想玩什

73

么玩具就玩什么了。每次有小朋友来家里玩时，妈妈会对迪迪说：“来，迪迪，给别的小朋友玩一下。”这时，迪迪都会紧紧抓住玩具说“我的”，妈妈只好耐心地再说一遍：“你要跟别人分享玩具。”可迪迪完全不听。有一天，妈妈大喊道：“我要把你的玩具都送给别的孩子，他们会非常高兴。”然后就把迪迪打哭了。当天晚上，迪迪上床睡觉之后，妈妈告诉爸爸：“迪迪就是不知道怎样与别人分享。”这个简单的评价让她突然意识到了这一点，他们需要教迪迪去理解“分享是什么意思”。

一天，迪迪的表弟表妹来玩，妈妈把迪迪叫到一边说：“迪迪，我们定个新规矩。每个人都可以玩房间里的任何玩具，只要不是别人正拿在手里玩的。比如你正拿着红色的小卡车在玩，那谷谷和妞妞就不能把这个玩具拿走了。你们每个人一次都只能拿一个玩。”妈妈还告诉迪迪，他可以把自已最喜欢的一个玩具藏起来，这个玩具属于他，而且仅仅属于他自己。

接下来的几个小时，妈妈很紧张，倒是迪迪看起来很放松。迪迪为自己选了一个玩具，然后让威威和玛丽从自己的玩具箱里选一个玩具。“你跟别人分享你的玩具，我很为你骄傲。”迪迪的妈妈一直在看着孩子们，她表扬了迪迪。

妈妈让孩子们自己玩，她转身去做午饭了。可只过了一会儿，“这是我的”这句常听到的话又响起了，她只好过来看看。那个“自己会打嗝”的新娃娃被迪迪和玛丽一人拽住一条腿。“这个玩具引起了麻烦，”

74

妈妈说，“它必须去冷静一下。”可怜的娃娃自己孤零零地坐在反省椅上，像一个孤独的、做错事的小狗，孩子们都充满疑惑地看着它。两分钟以后，妈妈把娃娃还给孩子们，不过他们好像早就忘记了这个玩具，在忙着搭积木了。

第 43 节：化解学龄前儿童常见的 8 种不良性格

情绪(4)

几个星期过去了，孩子们在一起玩得越来越好，使用反省时间的次数也越来越少，迪迪也逐渐学会把“他的玩具”变成“大家的玩具”了。

专家点评：“这是我的。”这是学龄前儿童常挂在嘴边的话，用来提醒别人（包括大人）不要侵犯他的领地。孩子经常为这四个字和别的小朋友闹不愉快，但是在孩子懂得分享之前（大约三四岁之间），这种占有欲是不会自动消失的。要不断地告诉孩子，关于给予和回报的相关规则，为孩子将来上幼儿园、上小学与他人和平相处奠定基础。你要有耐心，不要奢望，孩子一开始就学会与他人分享，要逐步培养孩子自愿这么做的能力——这是孩子好好成长的重大进步。

预防措施

1.首先要让孩子有机会拥有自己的东西

在孩子总是说“这是我的”，抓着东西不放之前，要让他们有机会拥有自己的东西。当有小朋友来玩时，可以把孩子最喜欢的玩具收起来，免得让孩子忍痛割爱。

75

2.给孩子示范，你和朋友是如何分享的

让孩子知道他并不是世界上唯一一个要和别人分享自己的东西的人。

3.和孩子解释，分享是什么意思以及你喜欢他这么做

当孩子同意别人拿他的玩具玩时，你要告诉他，这么做就是在跟他人分享。比如，你可以说：“你让你的朋友拿你的玩具玩，你是在跟朋友分享玩具，我很高兴你这么做。”

4.事先设定分享的规则

在有小朋友来和孩子玩之前，你可以告诉孩子，你希望他怎样和朋友分享玩具。比如，你可以说：“如果你把这个娃娃放在玩具筐里，别人就可以玩；如果你自己拿在手里，那就是说你可以玩，别人要等到你玩完了才能玩，但你一次只能拿一个玩具。”

5.孩子去别人家玩，可以更容易学会分享

孩子在别人家玩时，不会像在自己家一样，觉得是在坚守自己的阵地，也不会那么霸道。

6.记住，分享的能力是需要逐渐养成的

要知道，学会与他人分享是不能一蹴而就的。孩子通常要到三四岁，才能慢慢学会主动与他人分享。

解决方案

第 44 节：化解学龄前儿童常见的 8 种不良性格

情绪(5)

76

应该做的

1.监督小一点的孩子

3 岁以下的孩子太小了，不会与他人分享，因此需要大人看着，来帮助解决他们因为不愿意与他人分享而产生的争吵。

2.使用定时器，大家轮流玩

如果两个孩子在争夺玩具，他们不停地说“这是我的”，这时你要教给他们，如何给予和获取。告诉其中一个正拿着玩的孩子：“我现在要设定定时器，当定时器响起时，你就要把玩具给他玩。”反复使用定时器，直到他们对这个玩具不再感兴趣。

不应该做的

1.不要硬逼着孩子去分享

随着年龄的增长，孩子会逐渐学会与他人分享，而不是像现在这样，要你逼他这么做。如果你看见孩子会主动与他人分享了，那就表明他长大了。

2.不要因为孩子没与别人分享而惩罚孩子

如果孩子偶尔不愿与别人分享玩具，就把这个惹起事端的玩具拿走，而不要惩罚孩子。

附录：你的家够安全吗——27 条儿童居家安全保障指南

统计数据显示，安全事故是儿童致死的头号原因，而且有相当一部分是由家庭的安全隐患造成的。当孩子还是小婴儿时，爸爸妈妈不会觉得家里有什么不安全，因为孩子还不能自由活动。当孩子逐渐学

会翻身、爬行、走路时，在他因为好奇而探索世界的过程中，事故发生的几率会逐渐上升。

你知道，家里有多少看似平常的事物，其实对孩子来说都存在隐患。对照安全指南，认真检查自己的家，给孩子一个安全的居家环境。

- (1) 一定要把刀具放在孩子找不到的地方并且锁好。
- (2) 要给所有放了危险物品的柜子和抽屉装上儿童锁。
- (3) 自己像孩子一样在地上爬一爬，亲身感受一下，看看地上有没有危险的小东西。
- (4) 在每个插座上都装上专用的儿童保护装置。
- (5) 收起没用的绳子。
- (6) 在电源插座前放置大件家具或用插座盖子盖上，防止孩子拔下插头。
- (7) 如果桌子或别的家具的角比较锋利，就要把这些家具收起来，直到孩子长大了再拿出来用，或在桌角上加橡胶防撞护条。
- (8) 儿童能够爬上去的或能推倒的大件家具要靠着墙放稳。
- (9) 要把危险的家居用品，如清洁液、剃须刀刀片、打火机和药品等，放到孩子拿不到的地方，并且锁好抽屉。
- (10) 在壁炉上安装安全装置。
- (11) 要使用适当的儿童汽车安全座椅。
- (12) 经常检查玩具上有没有锋利的棱角或小的碎片。
- (13) 检查地板上有没有细小物品，防止孩子捡起来吞食。

78

- (14) 如果家里有楼梯，在楼梯口安装安全防护栏，防止孩子跑到楼梯上玩，发生意外。
- (15) 一定不要把孩子自己留在婴儿换尿布桌、浴缸、沙发、床、婴儿就餐椅、地板或汽车上。
- (16) 随手准备好催吐糖浆，以备孩子在吞食了不该吃的药丸和食物时用。
- (17) 把桌子上容易摔碎的物品放到孩子拿不到的地方。
- (18) 随时关闭浴室的门。如果孩子已经知道如何打开门锁，要安装儿童保护门锁。
- (19) 随时把马桶盖盖上，在马桶盖上安装安全锁，防止孩子把头伸到马桶里。
- (20) 随时把塑料袋和小物件，比如针、纽扣、坚果、硬糖和硬币等收好，放在孩子拿不到的地方。
- (21) 要保证孩子的玩具、家具和墙壁使用的是无铅涂料。检查一下玩具标签，确保玩具是无毒的。
- (22) 尽早教会孩子“热”这个词。让孩子远离炉子、熨斗、烧烤用具、香烟、打火机、热茶杯。
- (23) 做饭时，要把锅柄朝向内侧，用完了之后记得把煤气关上。不做饭时，要在燃气炉上套上防护罩。
- (24) 在冰箱门和微波炉门上安装安全锁。
- (25) 当孩子（特别是婴儿）躺在婴儿床上时，随时把侧栏提起

79

来，确保两侧的安全锁都扣紧了。

（26）如果孩子在桌子旁边，不要铺上桌布。

（27）一定不要把玩具拴在儿童床或护栏上，孩子有可能被绳子勒住而窒息。同样，不要把安抚奶嘴拴在绳子上，绳子有可能会缠住孩子的脖子。

本书精华已为您连载完毕，谢谢阅读。