

3岁叛逆期，妈妈怎么办



[3岁叛逆期，妈妈怎么办_下载链接1](#)

著者:鲁鹏程

出版者:机械工业出版社

出版时间:2016-5-20

装帧:平装

isbn:9787111530374

《3岁叛逆期,妈妈怎么办?》围绕“如何教育3岁左右处于叛逆期的孩子”这个主题，阐述了什么是孩子的叛逆期，叛逆期的表现有哪些，背后的原因是什么，父母如何应对。希望家长们通过《3岁叛逆期,妈妈怎么办?》能够更加了解自己的孩子，更正确地爱孩子，陪伴孩子顺利地渡过3岁叛逆期，更健康地成长。

作者介绍:

鲁鹏程，家庭教育研究者，教育类畅销书作者。中华传统文化传播者、推动者。中国关心下一代工作委员会特聘专家，北京大学中小学骨干教师高级研修班主讲专家。中央人民广播电台、江苏教育电视台、凤凰讲堂等教育类节目特约访谈嘉宾。亲子教育类杂志《亲子》《时尚育儿》等专家顾问团成员、撰稿人。机械工业出版社成立60周年“具影

响力作者”，作品总销量超过150万册，其中《好妈妈不吼不叫教育男孩100招》自2011年出版以来持续加印、已畅销近50万册，长期雄踞各大图书排行榜前列，续篇《好妈妈不吼不叫教育男孩100招》（实践版）入选“全民阅读年会50种重点推荐图书（2014—2015）”及“全国图书馆推荐书目（2014—2015）”，姊妹书《好妈妈不宠不娇教育女孩100招》（经典版）（实践版）、《教师的国学素养》等图书深受家长和老师们的欢迎。有多部作品版权输往韩国、越南、中国香港等国家和地区。

目录: 序言

第一章3岁左右的孩子会迎来人生第一个叛逆期

“3岁看大”蕴藏着孩子成长的大秘密

妈妈一定要了解的“执拗”行为——叛逆期来了

叛逆期的孩子就是“不听话”，这是他成长的表现

孩子的“怒火”是从哪里来的

引导孩子学会去接纳他自己的“坏情绪”

“秩序感”，对孩子来说到底意味着什么

这件“小事”对孩子来说，真的很重要

不用紧张，孩子的成长是一个非常自然的过程

第二章发现孩子每一种叛逆行为背后的成长动因

不吃不吃，就不吃——自我意识萌芽，用“不”建立心理疆界

按时睡觉究竟有多么困难——充满活力、活泼好动是孩子的天性

孩子哭闹——负面情绪也是他的一种情感表达方式

一出门就让抱抱——是懒吗？他需要安全与被爱的感觉

“折腾大王”，一会儿工夫家里就乱成一团——借机培养好习惯

吃手，还是吃手——手口敏感期、依恋心理、肛欲期等

重复做一件事还乐此不疲——完善儿童的心理感觉过程

我的我的，都是我的——变“小气”，有了物权归属意识，分清我和你

孩子为什么要撒谎？——实现自己当下的某种需要

说让人难以忍受的脏话、狠话——感受语言的力量，发泄情绪

第三章叛逆不是孩子的错，父母的养育方式是关键

孩子的问题，可以在父母身上找到根源

原来父母也有“叛逆期”

溺爱型父母，让孩子触摸不到行为的边界

高高在上的父母，让孩子感到压抑

不当养育，让孩子难以形成强大的内在

放下“自我”，用心与孩子相处

第四章妈妈无条件的爱，让孩子接纳叛逆期的自己

妈妈无条件的爱是孩子成长的根基

不能只是期望孩子“安静”而“听话”，给他爱的力量

如何理解孩子的“不顺从”

与孩子对立，是不理智的教养方式

让孩子做点家务，使他一秒钟变身“小大人儿”

第五章给足孩子安全感，让他的叛逆情绪得以缓解

安全感，是孩子生命发展的必要养料

缓解分离焦虑，妈妈这样做，孩子才安心

孩子总爱黏人——别再增加他内心的不安感

不给孩子贴“胆小”的“标签”，不强迫他接纳“陌生”事物

别把孩子教成“冷漠又孤独”的小孩

如厕训练——不要给孩子过大压力，顺应自然更好些

一有事就躲在奶奶身后——“庇护”不能让孩子成长

第六章用稳定平和的情绪化解孩子的叛逆心理

妈妈情绪好，孩子更容易得到满足、不叛逆

照顾好自己的身心，不让自己的糟糕情绪加剧孩子的叛逆心理

孩子不是问题的中心，当然也不是生活的全部

有意识地去改变自身的缺点，及时调节负面情绪
积极主动地去学习，这是新时代妈妈的“标签”
第七章守规则是孩子的天性，巧用规则规范他的叛逆行为
你没听错，孩子喜欢遵守规则
帮孩子建立起“别人的东西不能拿”的规则
想玩这个玩具，请排队——帮孩子建立正确的秩序感
危险的物品不要碰——自由探索有边界
规则面前，人人平等，树立规矩要从家里开始
少对孩子说“不”，别再激起他的反抗心理
第八章和孩子一起玩，陪伴他顺利渡过叛逆期
对于孩子来说，游戏就是学习
会玩的孩子更独立、更乐观
从探索身体到探索世界，自由少的孩子脾气大
孩子喜欢玩什么，让他自己决定
不要让电子产品成为孩子的玩伴
孩子最好的朋友为什么是一个玩具
孩子怎么是一个人玩？鼓励他自己去交朋友
给孩子机会，让他自己去分辨是非
在陪伴孩子的过程中得到成长，这是孩子给我们的礼物
· · · · · · [\(收起\)](#)

[3岁叛逆期，妈妈怎么办_下载链接1](#)

标签

育儿

家庭教育

教育

叛逆期

我想读这本书

家教

成长

想读，一定很精彩！

评论

书名改成爸爸妈妈怎么办，可能更好

写得还好吧，核心就是从孩子的看问题，不要替孩子做决定，但其中推荐的书籍太广告了吧，一看书名就不怎么样，在豆瓣上搜了搜，很少有人看过。

关注孩子的感受。图书馆就是好

很棒的一本书，对于3岁的孩子会大概出现什么问题都有提及，并有给出解决方案，受益良多

对于幼儿园阶段的家长非常有指导意义

看完之后就想着怎么不要发脾气

对孩子要有爱、理解与适度的顺应，但也要有引导甚至是管教。

[3岁叛逆期，妈妈怎么办 下载链接1](#)

书评

“你这孩子怎么越来越不听话了，还没有小一点的时候乖”我们总会听到很多家长说过这样的话，或者我们也有同样的认知，在没有学习《3岁叛逆期，妈妈怎么办》之前，

我天天都有这样的困惑，明明已经会走了，出门还是要抱，明明已经能自主大小便了，可是这段时间又开始尿裤...

有这样一首以宝宝的口吻写的诗：“你问我出生前在做什么，我答，我在天上挑妈妈。看见你了，觉得你特别好，想做你的儿子，又觉得自己可能没那个运气。没想到，第二天一早，我已经在你肚子里。”每一个做妈妈的读到这样可爱爆棚的诗句，都会被感动吧。看着一个孩子...

几乎所有的家长都面临或即将面临孩子的叛逆期。孩子看上去不再像从前那样乖巧可爱了，做什么事情都有自己的一套想法。甚至于干什么都要和父母反着来！“我家宝宝三岁了，但我发现这个年龄的宝宝正是叛逆期。怎样教育这个时期的宝宝？还有她不爱看电视或动画片是不是一个好的习...

“你知道吧，你家姑娘越来越坏了，还会说奶奶骂人，见人也不喊了……”，以上是姐姐跟我说的话，而这个所谓的“姑娘”就是她的女儿，我的外甥女，当然我最喜欢的叫法还是“我家姑娘”，不多不少今年正好3岁，迎来了成长的关键时刻，也是最淘气的时刻，但同时也是最讨人...

陪孩子走过第一个叛逆期 文/by 大巧若拙
大多数孩子的第一个叛逆期大概在3岁左右，实质上是因为3岁的孩子处于成长过程中的特殊阶段，自我意识的萌生使他变得不怎么...

不知怎么的忽然就想到毛泽东的那首《西江月·井冈山》了：“山下旌旗在望，山头鼓角相闻。敌军围困万千重，我自岿然不动。早已森严壁垒，更加众志成城。黄洋界上炮声隆，报道敌军宵遁。”面对处于自我意识正在“疯狂”、“野蛮”生长的3岁孩子，这样的一种打比方...

在埃里希·弗洛姆的《人心：善恶天性》中，提到过人的两面性，既是“羊性”和“狼性”。大多时候，我们都喜欢与“羊性”的人相处，因为他们似乎都是听话的，放弃思考，就像半懂事的孩子，心甘情愿的任人摆布，其中虽然有鹤立鸡群者，但明显与乌合之众格格不入，木秀于林，风...

常听人感叹，现在的小孩太厉害了，小小年纪就什么都懂，许多做父母的大人们唯恐孩子变成别人口中不听话的那一个。其实这种情况的出现，是因为很多家长是被孩子的快速成长赶着向前的，就像《3岁叛逆期，妈妈怎么办》这本书所探讨的，3岁的孩子，在父母都还手足无措，刚能...

很多父母都曾说过，孩子就是天使与恶魔的集合体。在他们睡着的时候是天使，可是等他们醒来，我们看到的就是一个混世小魔王。有时候会很奇怪，为什么我们的父母对于孩子的哭闹零容忍，为什么那么急于定义我们的孩子“调皮”“害羞”“不乖”“不听话”。似乎孩子们一有什么状况...

《3岁叛逆期，妈妈怎么办？》这是一本智慧又温柔的书。在我看来，小孩子就是天使和“恶魔”的结合体。当她展现天使一面的时候真是娇柔可爱的能让你的心都融化，可是当她暴露出“恶魔”一面的时候，却能气得你七窍生烟勾起你暴力恶毒的一面。我和两个女儿的交锋，一直是边打边...

家有3岁萌宝，既甜蜜又心塞。小小的人儿既是小天使，也是小恶魔，能让你哭，让你笑，一会调皮捣蛋能激得你怒火中烧，一会温顺有礼让你如坠云端，心花怒放。相信这是很多家长都会遇到的情景。原来，这就是吕鹏程老师在《3岁叛逆期，妈妈怎么办？》这本书里提到的关键词——叛逆...

前段时间，因为婆婆有事，我们就把儿子送到我妈家，由她看管3天，本来觉得小家伙应该挺乖，可没想到我妈跟我说，小家伙太皮了，一会这边玩一会跑到那边去玩，都来不及看管他，整得我妈特别累。后来有一次带儿子再回我妈家，我的确发现，真的跟在家里的情况大不一样，在我妈家上...

有天中午跟同事吃饭，她女儿比我女儿大半岁，她问我：你女儿听话吗？会不会脾气很倔强？我说：会！她最近不知道怎么了，突然变得不那么听指挥了。比如说她在玩手机，我喊她穿好鞋子到卫生间帮她洗脸，她不愿意去，但是她也不说自己不去洗脸，她就

稳稳的保持原来的状态不动，装...

俗话说，3岁看大，7岁看老。在孩子3岁这个关键时期，不仅迎来了他人生的第一个叛逆期，也是他人生的转折点。叛逆期是孩子成长的关键期，同时也是教育孩子的黄金期。生活中出现的不听话的“熊孩子”，其实也是叛逆的表现。我们习惯把这归结为孩子的问题，但是鲁老师告诉你，叛逆...

我们常在育儿的过程中告诫自己，要有同理心，要用平等的视角去看待孩子，可事实真有这么容易吗？绝不，孩子对大人的依附性来自物质和经济双方面，势必造成双方的不对等，家长在和孩子相处，尤其是发生矛盾分歧时，这种强烈的优越感就会冒出头来提醒我们必须取得掌控权。因此不...

有一次听朋友提起孩子的各种“叛逆期”，我们当时都在笑谈，“孩子真的有那么多的叛逆期吗？”三岁是叛逆期，6岁也是，还有青春期再来一次叛逆。我们仔细想想似乎觉得有点不大可能，是否有一种可能是因为我们做父母的在偷懒，当觉得孩子的自主意识加强难以沟通时，就统称为“叛...

[3岁叛逆期，妈妈怎么办 下载链接1](#)