

力”压制宝宝的反抗，可总有一天，他会打破这些规矩。

第六，不要期待宝宝遵守所有的规矩。宝宝会因为各种各样的原因违反规矩，比如心情不好时在沙发上蹦跳；或者就是单纯地淘气，挑战家长的权威。不管什么原因，家长都要用宽容的态度去处理，接纳宝宝破坏规矩的事实，平复宝宝的情绪，再坚定地向他重申规矩。

● 培养宝宝的想象力和创造力

丰富的想象力可以让宝宝保持对事物强烈的好奇心，激发创造力和创新能力。因此，家长不仅要保护宝宝的想象力，也要采取适当的方式来激发。总的来说，家长应注意做好以下几点。

第一，允许宝宝自由畅想，不要纠正和嘲弄。宝宝在玩游戏时，会一边玩一边畅想各种场景，比如鱼儿飞到天空中跟小鸟一起玩，家长不要因为觉得宝宝的想法不合常理就斥责嘲笑，这会伤害他的自尊心。家长应该进入宝宝设置的场景，问他：“呀，小鱼和小鸟一起做了什么游戏？它们在天上看到了什么？”这一方面可以开发宝宝的想象力，另一方面可以让宝宝认识更广阔的世界。

第二，肯定宝宝的成果。宝宝的想象力和创造力，可体现在各类“艺术作品”里，比如涂鸦、手指画、泥塑等。即便这些作品看上去只是胡乱涂抹，或是材料的堆砌，家长仍应对宝宝的成果予以肯定，并请他分享自己的“创作灵感”。在这样的互动中，宝宝更能体会到家长的认可。

第三，和宝宝一起创作。和宝宝一起创作，不仅有助于增进亲子关系，还能把宝宝的想象力付诸实践，培养创造力。如果宝宝想要制作翅膀，跟鸟一起飞翔，不妨满足他的要求，和他一起搜集材料，做出想象中的翅膀。在创作的过程中，鼓励宝宝自由发挥，说不定他会给你带来惊喜。

一、引言

随着社会的不断发展，人们的生活水平得到了显著提高。然而，在物质生活日益丰富的同时，人们的精神生活却面临着前所未有的挑战。特别是在青少年群体中，由于受到网络、电视等媒体的影响，他们的价值观、人生观和世界观正在发生深刻的变化。因此，如何引导青少年树立正确的价值观，成为社会各界关注的焦点。

本文旨在探讨青少年价值观的现状、成因及引导策略。通过分析当前青少年价值观的特点，找出存在的问题，并结合国内外相关研究成果，提出切实可行的引导措施。希望本文能为青少年价值观的引导工作提供有益的参考。

二、青少年价值观的现状

（一）多元性与复杂性

随着社会的开放和多元文化的交融，青少年的价值观呈现出多元化和复杂化的特点。他们不再满足于单一的、传统的价值观，而是追求更加个性化、多样化的价值取向。这种多元性既为青少年的成长提供了更广阔的空间，也带来了更多的困惑和矛盾。

（二）功利性与现实性

在市场经济的冲击下，青少年的价值观往往带有较强的功利性和现实性。他们更加关注个人的利益和现实的生活，而忽视了精神层面的追求。这种功利性的价值观容易导致青少年在成长过程中出现拜金主义、享乐主义等不良倾向。

（三）迷茫性与不确定性

由于受到各种因素的影响，青少年在价值观的选择上往往感到迷茫和不确定。他们不知道自己应该追求什么，也不知道如何实现自己的理想。这种迷茫感容易导致青少年在成长过程中出现方向迷失、动力不足等问题。

三、青少年价值观的成因

（一）家庭因素

家庭是青少年成长的第一环境，对青少年的价值观形成有着深远的影响。如果家庭环境和谐、父母教育得当，青少年往往会形成积极向上的价值观。反之，如果家庭环境不良、父母教育方式不当，青少年则容易出现价值观偏差。

（二）学校因素

学校是青少年接受教育的主要场所，对青少年的价值观形成也有着重要的影响。如果学校注重德育教育，注重培养学生的社会责任感，青少年往往会形成正确的价值观。反之，如果学校只注重智育教育，忽视德育教育，青少年则容易出现价值观偏差。

（三）社会因素

社会是青少年成长的大环境，对青少年的价值观形成也有着不可忽视的影响。社会的开放和多元为青少年的价值观提供了丰富的选择，但也带来了更多的诱惑和干扰。如果社会风气不正，青少年容易受到不良风气的影响，形成错误的价值观。

四、青少年价值观的引导策略

（一）加强家庭教育

家长是青少年的第一任老师，应加强对青少年的教育引导。家长应以身作则，树立良好的榜样，为青少年提供健康的成长环境。同时，家长还应加强与子女的沟通，了解子女的思想动态，及时发现和纠正其价值观上的偏差。

（二）强化学校教育

学校应加强对青少年的德育教育，将德育教育贯穿于教育教学的全过程。通过开设德育课程、开展德育活动等方式，培养青少年的社会责任感、集体主义精神等。同时，学校还应加强校园文化建设，营造良好的育人氛围。

（三）净化社会环境

社会应加强对青少年的教育引导，净化社会环境。政府应加强对网络、电视等媒体的监管，防止不良信息对青少年的侵蚀。同时，社会各界也应共同努力，营造良好的社会风气，为青少年的健康成长提供有力的保障。

五、结语

青少年是国家的未来、民族的希望。引导青少年树立正确的价值观，是关系到国家前途、民族命运的大事。我们应高度重视青少年价值观的引导工作，采取有效措施，帮助青少年树立正确的价值观，为他们的健康成长保驾护航。

第 19 章 2.5 ~ 3 岁的宝宝

“可怕的 2 岁”真的来了，2 岁半的宝宝将会展现出较之前更强烈的叛逆。这一章重点阐述如何应对爱搞破坏、说脏话的宝宝，此外还详细介绍了如何帮宝宝做入园前的准备，以便让他顺利地适应幼儿园生活。

了解宝宝

● 宝宝 2.5 ~ 3 岁会做什么

2.5 ~ 3 岁，宝宝应该会：

- 熟练跳远。
- 单脚站立，且时间有所延长。
- 越来越熟练地扔球。

- 熟练双脚跳。
- 模仿画直线。
- 容易接受与日常看护人短暂分离。
- 会穿袜子、鞋子或裤子。
- 会洗手、擦手。
- 熟练参与需要互动交往的游戏。

2.5 ~ 3 岁，宝宝可能会：

- 单脚站立，且站立的时间更长。
- 单脚跳。
- 理解冷、累、饿等概念。
- 积木搭得更高更稳。
- 模仿画圆形。
- 模仿画十字。
- 明白长短的概念，比如能够准确快速地挑出较长的线段。
- 会自己穿简单好穿的衣服，会扣扣子。

宝宝的叛逆期

一般情况下，在宝宝 2 岁半左右，会经历一个叛逆期。这个时间点并非绝对，有的宝宝可能早些，有的可能晚些。至于叛逆的程度，有的较严重些，有的较轻。对于这一阶段，没有一个万全之策，最好的方法是耐心地陪伴、有针对性地引导。家长应做好心理准备，了解宝宝可能会有表现，以使自己从容面对。

第一，“不”字随时冒出口。无论家长提什么要求，宝宝都以“不”回应，尽管他并非真的排斥，很快就会主动去做。其实，宝宝反抗的并不是家长的话，而是家长企图掌控他的行为。他不喜欢别人的指挥，哪怕是最亲密的爸爸妈妈，他开始想要更多的自主。

第二，需求频繁变化。前一分钟要吃面包，而当家长把面包递给他，他又会扔掉，

转而抓起苹果。其实，宝宝可能自己都没想好自己想要什么，才会出现频繁的变化。这样的变化，正是他认识自己需求的过程。

第三，犹豫不决，优柔寡断。正因为宝宝不清楚自己真正想要什么，才在面临抉择的时候不知所措，拿拿这个，又看看那个，左右为难，难以决断。

第四，情绪躁动不安。宝宝常常会因为家长的指挥而生气、反抗，也会因为自己达不到自己的要求而生自己的气，甚至做出摔积木、踢皮球等失控的举动。这是这个阶段的宝宝可能出现的正常情绪。

● 宝宝说话口齿不清楚

如果宝宝发音不清并非因为舌系带（舌系带是连接舌背和口腔底部的一根细长的黏膜索带，舌系带长度正常，宝宝的舌头能够伸出口外，且能自如活动）过短，就不用过于担心。通常，宝宝语言清晰度的差别并不是智力原因造成的，而是与能否自如地控制舌头和口腔肌肉有很大关系。咀嚼能力较弱，长时间频繁吃手，使用安抚奶嘴、奶瓶等，都会导致口齿不清。

严重的口齿不清会对宝宝语言的发展产生不良影响，造成学习上的障碍，或招来其他小朋友的嘲笑，伤害他的自尊。因此，如果宝宝发音不清，家长可以采取方法加以引导，比如，通过咀嚼练习促进口腔发育，每天让宝宝嚼一些耐嚼的食物，如胡萝卜、芹菜、面包圈等。同时要帮宝宝改掉不良的吮吸习惯。

纠正宝宝发音时，家长不要反应过于强烈，更不要强迫宝宝必须说清楚，频繁说教和过分纠正只会给宝宝带来更大的心理压力。如果宝宝已满3岁，语言发展仍滞后，比如陌生人很难听懂宝宝说的话，家长就要引起重视，及时带宝宝到医院检查，排查是否存在听力障碍等问题。

● 想象中的朋友

有的家长发现，宝宝的生活中多了一个朋友，只是这个朋友看不见、摸不着，只存

在于宝宝的想象中。虽然宝宝会参加社交活动，也有经常一起玩的朋友，但他似乎与这个想象中的朋友更合得来。

当宝宝面对家长管束和同龄朋友的攻击行为时，更希望拥有一个能够被自己控制的、特别的朋友。这个朋友不会反驳他，也不会威胁他，更不会侵犯他的财产，而且除了陪伴，还可以充当很多角色，比如替罪羊、出气筒、保护神等，可谓是一个“完美的朋友”。

大多数的宝宝都会有想象中的朋友，在宝宝2岁半到3岁期间出现，一直持续到4~5岁甚至更大，想象中的朋友才会消失。拥有想象中的朋友，并不会对宝宝的正常社交造成不良影响，他同样会有很多真实的朋友。对这个想象中的朋友，宝宝会通过自己的想象，赋予他名字、外貌、性格、生活习惯等。但是宝宝能够区分真实的朋友和想象中的朋友，只是他更喜欢和想象中的朋友一起玩。关于家长应如何对待这个宝宝想象中的朋友，详见第422页。

喂养常识



● 不要将食物当作安慰剂

宝宝说饿时，家长首先应判断宝宝真正的需求。如果是真的饿了，家长应给他食物；如果不是真的饿了，只是为了打发时间、消除紧张，想通过吃东西排解，家长就要拒绝给他食物，而是采用适当的方式帮他排解。如果因为无聊，可以带宝宝做游戏、讲故事、看绘本，或去游乐场，转移他对食物的依赖；如果因为紧张焦虑，可以通过身体接触、语言安抚等手段让宝宝平静下来，然后再通过各种游戏引起他的兴趣，转移注意力。

为了避免宝宝把食物当作非饥饿时的一种选择，家长需规避一些错误的教育方式。比如，不能把食物当作奖励，不能跟宝宝说：“你只要乖乖把玩具收起来，就给你好吃的东西。”同理，也不能将不给食物吃当成惩罚。否则，宝宝会认为食物是一种“玩具”，而不是用来填饱肚子的。

宝宝将食物当作一种安慰，家长也需要反思自己的行为，是不是周末或者晚上休息

的时候，经常一边吃着零食一边看电视，或者一边吃着零食一边陪宝宝游戏。这些行为都会不自觉地影响宝宝。因此，家长应规范自己的饮食习惯，让宝宝明白饥饿与食物的关系，帮助宝宝形成正确的饮食认知。需要提醒的是，如果发现宝宝持续胃口增大且伴随大小便次数增多、经常口干舌燥，但体重反而减轻，应及时带宝宝到医院就诊检查。

● 宝宝吃饭慢吞吞

3岁左右的宝宝已经能独立吃饭，但手的灵活度还不及成人，在用勺或叉子吃东西时会耗费很多时间和精力，这就是宝宝吃饭慢的原因之一。如果宝宝属于这种情况，家长不宜干涉太多，可以给予适当引导，比如告诉他“这样用勺子舀汤会更省力，还不会洒”。宝宝吃饭慢的另一个原因是，他习惯细嚼慢咽。这是个不错的习惯，家长不要过多干预。给宝宝充足的时间吃饭，有助于形成健康的饮食态度。如果是其他原因拖慢了宝宝吃饭的速度，比如玩具、电视节目、小伙伴或其他吸引注意力的事物，家长应消除这些因素的影响，以加快宝宝的吃饭速度。

总的来讲，面对吃饭慢吞吞的宝宝，家长要先分清引起问题的原因再区别对待。但无论哪种情况，都不要给宝宝吃饭时对他施加压力，不要逼迫他狼吞虎咽，更不要对他喋喋不休，甚至威胁或讲条件诱惑，以免适得其反。

日常护理

● 让宝宝尝试自己洗澡

对于宝宝什么时候可以尝试自己洗澡，并没有一个明确的年龄界定，因为每个宝宝的生长发育速度不同，掌握各项能力的程度也不一样。一般来说，当宝宝3岁左右，家长就可以鼓励宝宝尝试自己洗澡。当然，尝试自己洗并不是要求他独立完成，家长应陪伴宝宝（爸爸带男宝宝，妈妈带女宝宝），并给予指导和帮助。

第一，用简单的指令指导。3岁左右的宝宝不仅能够听懂家长的指令，也基本熟悉

身体的各个部位。家长陪宝宝洗澡时，可以用清楚的语句对宝宝发出指令，比如“抬起头”“伸开胳膊”“站起来”，让他对怎样洗澡有个大致的了解。

第二，引起宝宝的兴趣。可以在宝宝洗澡时唱洗澡歌，或者在澡盆中放一些他喜欢的洗澡玩具；每当宝宝洗完一个部位，要对宝宝提出表扬，告诉他“脖子洗得很干净”，激发宝宝自己洗澡的欲望。

第三，为宝宝提供帮助。从尝试自己洗澡到能完全自己洗，是一个长期的过程。这期间离不开家长的帮助，比如，家长帮忙洗头发，帮他把浴液挤在海绵上，帮他冲干净身上的泡泡等。提醒宝宝小心使用沐浴液和洗发水，比如洗头发的时候紧紧闭上眼睛。告诉宝宝，一旦沐浴液或洗发水进入眼睛，要及时用清水冲洗，或者使用湿毛巾蘸取清水轻轻擦。

除此之外，可以根据宝宝的作息习惯安排洗澡时间，帮助宝宝逐渐养成按时洗澡的习惯。

● 宝宝大小便排到裤子里

对这个阶段的宝宝来说，大小便排到裤子里是很正常的。一般来讲，以下原因会导致宝宝出现这种情况。第一，生活环境或看护人发生改变。生活环境发生改变，或更换看护人，都可能对宝宝造成压力。宝宝在适应这些变化的过程中，自然会减少对如厕这件事的关注，因为以宝宝目前的能力，无法同时应对太多的事情。第二，专注于游戏或其他事情。如果宝宝玩游戏太投入，很可能会忍着便意，然后就会发生大小便排到裤子里的情况。第三，情绪失控。如果宝宝过于兴奋或紧张，就会将关注点集中在令他情绪失控的事情上，把如厕置之脑后，尿到或拉到裤子里。第四，疾病。腹泻、便秘等可能会导致宝宝将大小便排在裤子里。如果家长发现宝宝大小便带血，或者大便稀溏，需及时带他去医院就诊。

无论是哪种原因引起的，家长都应保持冷静。夸张的语言、夸张的反应，甚至责骂，不但起不到提示警醒的作用，反而会加重宝宝的心理负担，无益于解决问题。如果家长

能够平静地说：“哦，裤子脏了呀，那我们一起换上干净的吧。下一次记得去厕所或者跟妈妈说，好吗？”这样反而让宝宝有注意的意识，避免尴尬的情况发生。

为了避免宝宝将大小便排到裤子里引发尴尬，家长要注意做好以下几点：

第一，及时提醒宝宝去厕所。家长可以根据掌握的宝宝大小便的规律，及时提醒他去厕所。出门前，可以带他上次厕所，以免在外着急找不到厕所。需要提醒的是，不要反复不断询问宝宝，过度的关注会给他带来心理压力，让问题变得更严重。

第二，关注宝宝的情绪及心理状态。宝宝生活环境变化前，家长需提前为宝宝做好心理建设，让他有个适应的过程。变化发生后，应多关注他，耐心安抚他，及时疏导心理压力、负面情绪，发现宝宝的排便需求，避免尴尬的事情发生。

第三，肯定宝宝的进步。如果上一次宝宝尿或拉在裤子里，而现在知道及时去厕所了，家长应适时给予宝宝肯定和鼓励，这对宝宝来说不仅是激励，更是对正确如厕行为的强化。

● 宝宝尿床问题

尿床的情况同样无法避免。通常，宝宝尿床的问题会持续到学龄前，有些宝宝即便到了5~6岁，也不可能完全避免尿床。宝宝尿床后，批评指责并不会明显改善问题，反而会给宝宝造成沉重的心理压力，伤害他的自尊心，甚至增加尿床的频率。宝宝尿床是因为身体机能发育还不够成熟，无法控制小便，这不是家长威胁、批评就能起作用的。宝宝尿床后，家长可以平和地邀请他一起晾晒尿湿的被褥，这有助于帮助宝宝建立责任意识，并在一定程度上缓解心理上的负担。另外，可以给他提供一些帮助，比如晚上睡觉时给宝宝穿纸尿裤或训练裤，也可以在床上铺上隔尿垫。

随着宝宝年龄的增长，身体机能发育成熟，自然就会停止尿床。当有以下表现时，就说明宝宝已经做好了准备，即将告别尿床：晚上排尿次数减少，晨起纸尿裤中仅有少量甚至没有尿液；尿床后很心烦；白天可以3~4个小时不上厕所；晚上能够被尿意唤

醒，自己起床上厕所；小睡时不尿床，夜晚睡觉时偶尔会尿床。

早教建议



● 怎样看待宝宝想象中的朋友

这个年龄段的宝宝很多都有想象中的朋友，对宝宝的这个朋友，家长不要大惊小怪，应正确看待，以下四个建议供参考。

第一，要尊重宝宝的这个朋友。不管家长认为宝宝的行为多么幼稚，比如和想象中的朋友过家家、聊天，都不要去制止或者表示轻蔑，甚至嘲笑。毕竟，这个朋友对宝宝来说是非常重要的。家长应该做的，是接纳他，欢迎他。如果宝宝提出要求，家长可以为这个朋友准备一套餐具，或者留一个枕头。

第二，不要利用这个朋友。一定要记住，接纳宝宝的这个朋友后，千万不要利用他。比如，告诉宝宝“你的朋友已经睡觉了，你也睡觉吧”，这很可能会适得其反，让宝宝觉得自己对这个朋友失去了控制，从而抗拒家长的要求。

第三，不要让宝宝利用这个朋友承担后果。让宝宝和想象中的朋友做游戏、过家家都可以，但是宝宝犯错之后，将责任推到这个朋友身上，这种行为要严厉制止，切不可一笑置之。如果出现这种情况，应告诉宝宝：“你应该公平地对待你的好朋友，你做错了事，却让他替你承受惩罚，是不公平的。”

第四，不要让宝宝以这个朋友为生活主导。如果这个想象中的朋友占据了宝宝大量与真实朋友交往的时间，或者有替代父母关注的征兆时，就要引起重视。家长应尽量给宝宝提供缺失的东西，比如父母的陪伴或者更多的真实朋友，等等。当宝宝对这个朋友太着迷、太依赖，影响了现实生活中的正常交流，在公共场所总是表现得畏畏缩缩、情绪消沉，家长就要带宝宝向医生咨询。