

幼儿“可怕的两岁”现象解析：表现、成因与科学应对策略

梁媛

上海樱幼教育技术中心, 上海 200120

DOI: 10.61369/ETR.2025450023

摘要：“可怕的两岁”是幼儿发展中一个广为人知且极具挑战性的阶段，其特征表现为幼儿频繁的抗拒行为、情绪爆发和对规则的挑战。本文旨在系统性地剖析这一现象，超越其表面行为，深入探究其背后的发展心理学根源。文章首先详细描述了“Terrible Two”的典型行为表现，如破坏行为、秩序敏感、物权意识强烈、拒绝指令及情绪易失控等。接着，文章从发展心理学的视角，重点分析了这些行为背后的核心原因，包括自我意识的迅猛觉醒、独立意愿的增强与能力有限之间的矛盾、心理边界与规则认知的不成熟，以及成人不恰当的回应方式所导致的对抗升级。基于此，本文提出了一套系统性的家长应对原则与技巧。核心策略包括：情绪接纳与引导，强调“说情绪”而非“做情绪”；通过巩固亲子联结来提升教育影响力；为幼儿赋能，教授其具体方法；实施“规则瘦身”，做到规则清晰且前置；运用“温柔而坚定”的原则执行规则；巧妙利用“泛灵意识”进行游戏化沟通；慎重使用否定词“不”；并依据维果茨基的“最近发展区”理论，通过设置适当挑战和贴“正面标签”来支持幼儿的积极行为发展。本文结论认为，“可怕的两岁”并非真正的“问题期”，而是幼儿人格独立与能力发展的关键机遇期。家长通过理解其内在发展逻辑并采用科学、共情的应对策略，完全可以将这一挑战转化为促进幼儿健康成长的良好契机。

关键词：可怕的两岁；自我意识；情绪调节；亲子教育；最近发展区；应对策略

Analysis of the “Terrible Twos” Phenomenon in Toddlers: Manifestations, Causes, and Scientific Coping Strategies

Liang Yuan

Shanghai Yingyou Education Technology Center, Shanghai 200120

Abstract : The "Terrible Twos" is a widely recognized and highly challenging stage in early childhood development, characterized by frequent resistive behaviors, emotional outbursts, and testing of boundaries. This paper aims to systematically deconstruct this phenomenon, moving beyond surface behaviors to delve into the developmental psychological roots. It begins by detailing the typical behavioral manifestations of "Terrible Two," such as destructive actions, order sensitivity, strong sense of ownership, refusal of instructions, and emotional instability. Subsequently, from a developmental psychology perspective, the paper analyzes the core causes behind these behaviors, including the rapid awakening of self-awareness, the contradiction between the desire for independence and limited capabilities, immature understanding of boundaries and rules, and the escalation of opposition due to inappropriate adult responses. Based on this analysis, the paper proposes a systematic set of principles and techniques for parental intervention. Key strategies include: emotional acceptance and guidance, emphasizing "using words for emotions" rather than "acting out emotions"; strengthening the parent-child bond to enhance educational influence; empowering toddlers by teaching them specific methods; implementing "streamlined rules" that are clear and established in advance; enforcing rules with "gentle but firm" consistency; skillfully utilizing "animistic thinking" for gamified communication; cautiously using the word "no"; and, drawing on Vygotsky's "Zone of Proximal Development" theory, supporting positive behavioral development by setting appropriate challenges and applying "positive labeling." The conclusion asserts that the "Terrible Twos" is not a genuine "problem period" but a critical window of opportunity for the development of independent personality and competencies. With an understanding of its internal developmental logic and the application of scientific, empathetic strategies, parents can effectively transform this challenge into a valuable opportunity for fostering healthy child development.

Keywords : terrible twos; self-awareness; emotional regulation; parent-child education; zone of proximal development; coping strategies

引言

在早期儿童发展领域，“可怕的两岁”是一个普遍被家长和教育工作者提及的阶段，其学名常与“Terrible Two”或“第一反抗期”相关联。这个时期通常出现在幼儿一岁半至三岁左右，在进入24-30月龄表现较为突出，是标志着个体从完全依赖的婴儿向具有自我意识的独立个体过渡的关键转折点。在此阶段，幼儿的行为模式往往发生显著变化，表现出强烈的自主意愿、固执己见、情绪波动剧烈以及对成人指令的频繁抗拒。这些行为常常让初为父母者感到困惑、挫败甚至焦虑，从而赋予了该阶段“可怕”的标签。

然而，从发展心理学的视角审视，这些看似“麻烦”的行为背后，隐藏着幼儿认知、情感和社会性发展的巨大飞跃。将这一阶段简单地视为“问题期”是一种误解，它忽略了其中蕴含的发展价值与教育契机。因此，系统、科学地理解“可怕的两岁”现象的本质，剖析其深层原因，并探讨有效的应对策略，对于促进幼儿健康发展、改善亲子关系、提升家庭教育质量具有至关重要的理论意义和实践价值。

本文基于幼儿发展心理学理论，结合教育实践，旨在对“可怕的两岁”进行全面的解析。文章将依次探讨其典型行为表现，深入挖掘其背后的生理与心理发展动因，并最终构建一套以理解、尊重和支持发展为核心理念的家长应对体系，以期帮助家长和教育工作者更从容、更科学地陪伴幼儿度过这一重要的发展阶段，变“可怕”为“可塑”，化挑战为机遇。

一、“可怕的两岁”的典型行为表现

“Terrible Two”阶段的幼儿行为表现多样且鲜明，主要集中在以下几个方面：

1. 破坏与探索行为：幼儿处于感官运动和初步前运算阶段，通过动作来认识世界。因此，“所有够得到的东西都想方设法的扔和藏，天天在家打砸抢”是其探索环境、验证因果关系的一种方式，并非出于恶意破坏。
2. 秩序敏感倾向：此阶段的幼儿对事物的顺序、位置和流程表现出极高的要求。例如，电梯一定要他先按，吃饼干不能掰开，鞋子要按指定顺序摆放，开门要他去开……这种行为源于内在秩序感的需求，是幼儿构建内心安全感、理解和预测外部世界的一种方式。一旦秩序被打破，他们会感到强烈的不安，从而引发激烈的情绪反应。
3. 强烈的物权意识与拒绝分享：很多幼儿进入这个阶段后会表现出所见之物都想据为己有，不能分享，也不能挪用“他的东西”的表现。这些也是自我意识觉醒的典型标志。幼儿开始明确“我”与“非我”的界限，并通过占有物品来确认自我的存在和权力。此时的“自私”是心理发展的必经过程，而非品德问题。
4. 频繁使用否定词与抗拒指令：这个阶段的幼儿以‘不要和不可以’为口头禅，沟通协商难度大。说“不”是幼儿宣告独立、体验自我力量最直接、最有效的方式。通过否定他人，他们感受到自己是一个独立的决策主体。
5. 激烈的情绪表达：很多家长很困惑，之前的天使宝宝怎么开始变得暴躁起来，一言不合就撒泼打滚，拳打脚踢，哭起来捶胸顿足，情绪表达较为激烈。由于大脑前额叶皮层（负责情绪控制和决策）发育尚不成熟，而认知的发展又带来了需求的增加和复杂化，愿望和现实的冲突增加，当愿望受阻或遭遇挫折时，由于其表达能力和表达方式有限，哭闹、发脾气便成为他们最原始的表达工具。

这些行为共同构成了“可怕的两岁”的外在图像，其核心关

键词可归纳为“我（的）”“不要”和“哭闹”。理解这些行为是理解该阶段幼儿内心世界的第一步。

二、“可怕的两岁”现象背后的发展心理学成因

幼儿在上述阶段的行为并非故意捣乱，而是其神经系统、认知和情感社会性发展到特定水平的必然产物。

1. 自我意识的觉醒：这是最根本的原因。约在两岁左右，幼儿逐渐意识到自己是一个独立于母亲和环境的个体，产生了“我”的概念。这种自我意识的萌发带来了强烈的自我主张。他们需要通过行动来确认自己的独立性和影响力，而“表达否定”正是彰显自身力量和意志的最直接途径。同时，他们的依从行为并非盲从，而是建立在被接纳和认可需求满足后，内心有力量的基础之上。
2. 独立性的增强与能力局限的矛盾：幼儿的语言、运动、认知能力显著增强，这种能力的增长激发了其自我做主和争取权益的意愿更强烈。他们渴望独立完成事情，但现实是能力有限，常常遭遇失败和挫折。这种理想与现实的差距，极易引发愤怒和无助的情绪。
3. 心理边界与规则认知的不成熟：两岁幼儿仍部分处于“全能型自恋”的心理阶段，认为世界是围绕自己运转的，因此抱有高期待，容易因愿望落空而失望。此外，他们的观点采择能力和同理心尚未发展成熟，更多只能站在自己的角度，考虑自己的感受，无法理解他人的立场和规则的社会性意义，因而显得“不讲道理”。
4. 成人错误回应的负向强化：成年人的不恰当应对方式是加剧对抗行为的重要因素。当幼儿出现对抗时，家长若采取强硬压制、情绪化责骂或最终妥协甚至“贿赂”等方式，都会形成一种“负激励”。强硬压制可能引发更激烈的反抗或导致幼儿压抑情绪；而妥协则明确告诉幼儿哭闹和对抗是达到目的的有效手段，从而固化其不良行为模式。

综上所述，“可怕的两岁”是幼儿在自我意识崛起、独立需求高涨但身心能力尚不完备、社会认知尚不成熟的背景下，与外部环境（尤其是成人世界）互动时产生的必然碰撞。

三、家长应对“可怕的两岁”的原则与技巧

面对“可怕的两岁”，家长需要从观念上进行根本转变：从如何制服孩子转向“如何理解和支持孩子”。以下是一套基于发展心理学的系统性应对策略。

（一）情绪管理与联结：先处理心情，再处理事情

1. 接纳与理解——关系的基础：接纳孩子的情绪，是处理所有问题的前提。这并非纵容行为，而是理解并共情其背后的感受。当孩子发脾气时，一句“我知道你很生气，因为……”能够帮助孩子感到被理解，为情绪按下降温键。接纳是巩固亲子联结、提升家长影响力的灵药。

2. 教孩子“说情绪”而不是“做情绪”：帮助幼儿认识和命名情绪，如“生气”、“伤心”、“失望”，并提供替代激烈行为的表达方式，如“你可以告诉妈妈你生气了，但不能打人”。这是在为幼儿的情绪调节能力“赋能”，教授他们具体的方法。

（二）规则建立与执行：清晰、前置、坚定

1. 给规则瘦身：规则并非越多越好。应聚焦于涉及安全、健康和基本道德的核心问题。对于非原则性的事情，给予更多自由探索的空间。

2. 规则清晰与前置：规则要精炼、明确，并尽量在事情发生前告知孩子，即“规则前置”。例如，在看电视前就说好：“我们只看一集，结束时就要关掉。”。“如果没有提前说过，先放过孩子”，避免事后惩罚，确保规则的公平性和可预见性。

3. 温柔而坚定地执行：规则的执行需要温柔的态度和坚定的立场。温柔体现在共情和语气上，坚定体现在对规则底线的坚守上。不因孩子的哭闹而妥协，让孩子明确行为的界限和后果。

（三）沟通与引导策略：游戏化与正面强化

1. 善用“泛灵意识”：幼儿常认为万物有灵。利用这一特点进行游戏化沟通，可以有效减少对抗。例如，收拾玩具时说“小汽车想回家找妈妈了”，比命令“把玩具收起来”效果更好。这

本质是一种情感支持和游戏化引导。

2. 慎重说“不”：大脑对“不”指令的过滤和逆反心理在此阶段尤为明显。频繁的“不”可能反而强化了不被允许的行为。应多用正面指令告诉孩子“应该做什么”，例如，用“我们轻轻摸”代替“不要打人”。

3. 在“最近发展区”内增加挑战：根据维果茨基的理论，提供略高于幼儿现有水平、在成人帮助下能够完成的挑战。这可以“激发孩子的好奇心和探索欲望”，在克服挑战中获得成就感和自信心，从而减少因无聊而引发的对抗行为。

4. 贴正面标签：积极关注并大力表扬积极的、可复制的行为，如“你自己把鞋子摆好了，真整齐！”。忽略错误行为，弱化‘做情绪’的效能，如孩子通过制造噪音来吸引注意，家长可以选择忽略，让孩子明白这不是一个吸引注意力的好办法。通过强化良好行为来塑造其行为模式，建立正面标签。

四、结论

“可怕的两岁”并非一个需要被恐惧和对抗的时期，而是幼儿自我意识萌芽、独立性开始发展的宝贵标志。它看似“可怕”，实则“可贵”。这一时期的行为挑战，恰恰是幼儿成长为独立、有思想个体的必经之路。

家长的成功应对，关键在于实现三大转变：从关注行为控制转向理解内在需求；从被动应对危机转向主动创设成长环境；从使用权力压制转向构建情感联结。通过深刻理解该现象背后的发展心理学原因——自我意识的觉醒、独立性与能力的矛盾、认知的局限——家长可以放下焦虑，以更平和、更科学的心态看待孩子的行为。

进而，通过系统应用本文所提出的应对策略——接纳情绪、巩固联结、清晰规则、温柔坚定、游戏化沟通、慎用否定、设置挑战、正面强化——家长不仅能够更有效地管理当下的行为挑战，更能为幼儿的情绪调节能力、规则意识、自信心和社会性发展奠定坚实的基础。最终，家长能够将“可怕的两岁”转化为“卓越发展的两岁”，陪伴孩子平稳度过这一人格塑造的关键期，迎接其后更加复杂和精彩的成长阶段。

参考文献

- [1] 维果茨基.思维与语言[M].杭州：浙江教育出版社，1997.
- [2] 皮亚杰.儿童的心理发展[M].济南：山东教育出版社，1982.
- [3] 孙瑞雪.捕捉儿童敏感期[M].北京：中国妇女出版社，2010.
- [4] 珍妮特·冈萨雷斯·米纳,黛安娜·温德尔·埃尔[M].商务印书馆出版社，2023.
- [5] 简·威廉姆斯 JANE WILLIAMS.泰莎·格里格 [M].北京联合出版社，2023
- [6] Brazeltton, T. B., & Sparrow, J. D. *Touchpoints Birth to Three: Your Child's Emotional and Behavioral Development*. [M]. Da Capo Lifelong Books, 2006.
- [7] Faber, A., & Mazlish, E. *How to Talk So Little Kids Will Listen: A Survival Guide to Life with Children Ages 2-7*. [M]. Scribner, 2017.