

「**激活宝贝的世界**」

视觉敏感期、身体动觉敏感期、乐音敏感期、涂画敏感期、阅读敏感期、口腔敏感期……全程追踪0~4岁宝宝的敏感期，在各项能力发展的第一个关键期，给宝宝最好最有效的早早期启蒙。

徐小东：陪孩子走过 0~4岁敏感期



一个早教专家的育儿手记


徐小东◎著



中国妇女出版社



徐小东：陪孩子走过 0~4岁敏感期

 一个早教专家的育儿手记

徐小东◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

徐小东：陪孩子走过 0~4 岁敏感期 / 徐小东著. --
北京：中国妇女出版社，2015. 9

ISBN 978 - 7- 5127- 1083- 2

I. ①徐… II. ①徐… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 084787 号

徐小东：陪孩子走过 0~4 岁敏感期

作 者：徐小东 著

责任编辑：王海峰

封面设计：尚世视觉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京集惠印刷有限责任公司

开 本：165×235 1/16

印 张：18.5

字 数：250 千字

版 次：2015 年 9 月第 1 版

印 次：2015 年 9 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7- 5127- 1083- 2

定 价：35.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误，请与发行部联系)

序一：倾听孩子“成长”的声音

张梅玲

当我看到徐小东精心撰写的这部书稿时，我一瞬间就被这温馨的书名吸引了，而且深深地体味到本书的实质内涵。

我认为，没有尊重就没有爱，没有爱就没有教育。陪伴就是一种尊重、一种爱。但有多少父母能够静下心来，真心实意地倾听“孩子”成长中的声音，细心认真地观察“孩子”成长时的变化呢？

孩子来到这多彩世界的那一刻，就向我们宣告：我是一个独立的生命体，我就是我自己。教育是亲子之间、师生之间、同伴之间的一种平等、民主的对话，是心灵与心灵的真诚碰撞。父母要教育孩子成长为社会的人，首先就要认识孩子、读懂孩子、倾听他们的声音、了解他们的需要，这是父母的社会责任与使命。

作者是两个孩子的母亲，书中不少案例来自她的两个孩子及周围的小伙伴。近10年来，她又深入幼儿园、校外培训机构追踪研究，在实践中积累了丰富而有价值的材料。因此，本书的最大特点就是它具有鲜明的时代性和针对0~4岁婴幼儿教育的可操作性。在敏感期、阅读、说话、绘画、情绪与性格等章节，作者通过大量的案例，为大家提供了切实可行的操作方法；在绘画、情绪与性格等章节，作者还对装扮游戏和绘画中的儿童心理作了详尽的

解读。总之，这本书可谓一读就懂，懂了就会做。具有极强的实用价值，这是本著作的第一个亮点。

作者是一位好学善思的母亲。她曾两度在中国科学院心理研究所攻读“(儿童)教育与发展心理学”等研究生班课程，并多次参加有关儿童发展与教育的学术会议。从2004年起，她还承担了多项有关幼儿教育的研究课题。她不仅认真、虚心地学习，更可贵的是能带着问题不断思考。她不仅十分重视知识的内化，而且更注重内化后的外化，即能在实践中把知识转化为切实可行的方式方法。

作者明确提出，婴幼儿在成长中不仅有“外显性敏感期”，还有“内隐性敏感期”，她将情绪、性格、心理也纳入婴幼儿养育重点之中，提出了0~4岁婴幼儿“身、心、智共同发展的整体养育观”。以往心理学工作者对情绪、性格等领域也有过不少研究，并且提出了一些婴幼儿发展中的敏感期，但没有明确提出“内隐性敏感期”这个概念。我十分认同作者的观点。上述概念的提出，显示了本著作的理论价值，这是本书的第二个亮点。

作者是一名富有挑战性和创造性的婴幼儿教育工作者，本书在某些方面填补了国内婴幼儿“身、心、智”系统科学培育指导的空白。这种带着挑战性问题进行学习和带着理论性问题付诸实践的探求精神，值得我学习。只有像这样有人潜心去研究、去实践，只有像这样一代接一代传承与接力，我们的理论研究才能向前发展，我们的理论研究才能造福于生活实际。

最后，作为徐小东的两度任课老师，我也算是她的一位朋友。我要感谢把这本著作付梓的美国学术出版社和中国妇女出版社，以及为此作出努力的朋友们。有了你们的支持，才能让更多为人父母的读者细心倾听“花儿”开放的声音，悉心用雨露滋润幼嫩的“花朵”，从而让孩子在爱的阳光下放射出更加绚丽多彩的光辉，让孩子拥有更加美好的明天。

(本序言作者为中国科学院心理研究所研究员、教授、博士生导师、国务院特殊津贴获得者)

序二：让你的“爱”与孩子的“心”相遇

赵 宏

10年前，与徐小东老师初识在中国科学院心理研究所的教室里，那是个美丽的相遇。美丽不仅在于徐老师的不俗谈吐与优雅气质，更在于她对教育的独到见解以及我们彼此在教育理念上的心灵共鸣。10年间，徐老师在教育领域不断探索，尤其在婴幼儿教育领域多有突破性的成果。徐老师十分注重将理论运用于生活的实践性、可操作性的研究，她承担的全国教育科学规划“十五”重点课题子课题研究成果——《儿童情景说话阅读》，作为一套幼小衔接的语言智力课程得到全国各地幼儿园、培训单位的认可和赞许，也深得孩子和家长的喜爱。为了更加直接地体会和探索切实可行的婴幼儿教育方法，徐老师在大女儿初中毕业时又生养了小女儿，这在全球众多教育专家和心理学家中也少有先例。徐老师这种深入探索、执著追求的精神令我由衷钦佩，也让我深切感受到她的使命感和教育梦是多么真诚。

当徐老师邀请我为这本书的部分章节、段落从“心理”的角度予以点评时，我的内心不禁漾起阵阵感动：通常市面上的育儿书籍往往是让读者知其然就够了，但徐老师不仅要让父母知其然，还希望从教育理论和心理学的角度让父母知其所以然，我很是感动于徐老师的用心。近10年的心理咨询工作中，我接触了很多个案，深切感受到健康的心理、健康的人格对一个人是

多么重要！而心理、人格的形成从生命早期即婴幼儿期甚至胎儿时期就开始了，这时父母的养育理念和养育方式对孩子心理与人格的形成起着至关重要的作用。我的来访者小到学前儿童、中小學生，大到年过六旬的老人，早期心理创伤长期缠绕着他们，以至于影响了他们的心理、行为，乃至日后的生活。在陪伴他们从痛苦中走出来的过程中，我真切感受到：人世间最伟大的爱来自于父母，而最严重的伤害也来自于父母。很多伤害甚至是在爱的伪装下进行的，而这种错位的爱与伤害还在一代一代地传承。从心理视角看教育方式，最理想的模式就是我们的教育从一开始就要符合孩子心理成长的规律，并为孩子人格的健康发展打好基础。

这本书是一本可操作性很强的育儿书，徐老师通过漫长而大量的案例追踪与研究，生动地向我们展现了“心理”在婴幼儿成长中的重要性，通过一个个幼小的身躯、一个个稚气的动作、一句句稚嫩的话语、一遍遍重复的游戏、一幅幅彩色抑或黑白的图画，使“婴幼儿心理”这个听起来深邃缥缈的词，真真实实地展现在我们面前，让我们如梦初醒！让我们恍然大悟！原来是这样！原来这就是婴幼儿心理，原来这就是小小宝贝的心理成长与需求。

近10年间，我经历了人们对心理学、心理咨询在观念上的巨大转变，从认为心理学、心理咨询仅仅是服务于抑郁症、强迫症等心理疾病患者，到现在越来越多的人认识到心理学、心理咨询更大的价值是服务于遇到心理困惑的健康人群。这种认识上的转变正是因为有了像徐老师这样一群研究者、实践者，他们帮助大家揭开了教育学、心理学的神秘面纱，带领大家将“硬邦邦”的理论运用到生活实际中，将生涩的理论词汇转化为一句句生动的话语、一个个有效的行为。**做父母是这个世界上最容易上岗但却最难做好的职业，掌握儿童心理是准父母和为人父母者的必修课，这样父母才能真正了解孩子的内心世界，从而更切实有效地引导孩子健康成长。**英国儿童心理学教授鲁道夫·谢弗说：“儿童令人着迷，他们明显有潜力发展出成熟个体才具有的各种能力；另一方面，他们具有只在他们那个年龄段才具有的能力和特点，需要我们去承认、尊重和关注。”这本书便是遵循“承认、尊重和关注”

原则的实用指南，它将带着你一步步走近孩子，一步步朝着合格、称职及优秀的父母前进。衷心希望本书能够从心理学角度给父母一些助力，更希望本书能唤起父母主动关注儿童心理的热情，让你的“爱”与孩子的“心”相遇！

爱，就是爱，没有伤害。

（本序言作者为国家二级心理咨询师、婚姻家庭指导师、家庭教育指导师、EAP 咨询师）

自序：养育孩子，父母不能想当然

当大女儿16岁时，我又生了一个孩子。这样，姐妹俩的年龄相差16岁，而我也是超过40岁的大龄妈妈了。现在，小女儿刚满5岁，上幼儿园大班。大女儿已满21岁，在美国波士顿 Emerson College 电影系攻读电影声音设计专业。

她们俩是姐妹，但也是不同时代的人，因为按照现在“80后”“90后”“00后”的提法，她们应该是相隔一代半的人了。

这“一代半”，是时代发展的一代半；

这“一代半”，是孩子给予家庭不同体验与感受的一代半；

这“一代半”，更是婴幼儿教育质的飞跃的一代半。

如果你问，近20年心理学研究领域哪个方面发展最快？那我要告诉你，是婴幼儿认知与心理研究领域。

20世纪90年代初，国外先进的育儿理论和经验还没有系统地传入我国，那时很多人还没有早教、早期智力开发等概念；那时没有教育意义上的绘本，适合婴幼儿看的书籍寥寥无几；那时不少电视机还是小小的屏幕，色彩是黑白的；家用电脑与互联网的普及则是2000年以后的事，更不要说现在普遍流行的智能手机、平板电脑了；那时适合婴幼儿观看的视频节目几乎没有。

而今天，早期教育的理念已在我国普及并深入人心，早教的实施已非常具有可操作性，有不少先进、易实施的早教课程。比如儿童画学习从传统的以描摹为主的方式向创意美术、美术智力开发等方向发展；适合婴幼儿阅读的绘本呈爆炸式增长；专门为婴幼儿制作的视频节目也已深入孩子的生活。

除了外部环境的变化，我们的家庭环境也在悄无声息地发生着变化。

大女儿上幼儿园时，我从未站在幼儿园门口等着接她，她在学前班时总是最后一两个被接走的。我与老师几乎没有什么交流，孩子在幼儿园或学校的很多状况我都不知道。而现在，除了每天接送小女儿，我还经常与班级老师、其他小朋友的家人交流。上学时，我和她唱着歌、小跑着、笑眯眯地进入幼儿园；放学后，我和她手牵手说着有趣而特别的事，然后在楼下疯跑，去同学、朋友家做客……从小女儿出生起，我的陪伴就没有间断，并且在她入睡或上幼儿园后，我还要花大量时间整理她的照片，为她画的画写上说明和分析，对她的语言、行为、情绪反应以及周围的人和事进行记录……因为这个时候，我已经是一名教育与心理工作者了，我知道了如何从教育与心理的角度发现、分析、判断和引导孩子的行为及各种状况。

大女儿小时候，我陪伴她的时间很少，现在回想起来有许多遗憾与愧疚之处。但值得庆幸的是，我抓住了她的第二个成长期，在她上小学高年级时我都在她身边。我每天给她做饭，陪她吃饭；和她聊学校的事，聊同学，聊对社会新闻事件的看法，偶尔也聊我的工作。有时我们一顿饭要吃上一两个小时。她在我面前没有什么顾虑，我不会因为意见不合而横眉怒目、横加指责。这样的陪伴使她的身心得到了第二次发展甚至飞跃，也培养出我们到现在都十分交心的母女关系。

而小女儿呢？可能更加幸运。她的幸运来自多方面，她生在一个重视婴幼儿脑科学、重视婴幼儿早期能力发展的时代，有爱她的姐姐，有一个和谐的家，以及一个在全新的婴幼儿养育观下陪伴她成长的妈妈。

世界著名早期教育专家、哈佛大学伯顿·L. 怀特曾主持过一个耗资巨大的研究项目——哈佛学前项目（1965—1978）。项目组在十多年时间里深入

2000 多个家庭，搜集了大量的一手材料。但即便这样，怀特还是认为“亲身体验观察法”才是心理学研究中最好的方法。被视为“儿童心理学之父”的德国心理学家普莱尔、瑞士著名心理学家皮亚杰正是通过对自己的一个或几个孩子进行观察和记录，从而在儿童心理学的研究方面取得了很高的成就。

对此我也深有同感。几年来，通过对小女儿成长历程的持续追踪和对上百例同龄儿童的阶段性追踪，通过对许多教育与心理学原理的实际运用，我对于婴幼儿养育有了一些新的思路与方法。这在本书中主要体现在以下三个方面：

一是本书提出了婴幼儿“身、心、智共同发展”的养育观。

与我国传统的“3岁前在家里吃好睡好、长高长壮，3岁后送进幼儿园给老师教育”的养育观不同，越来越多的研究证明，0~4岁是孩子身、心、智的第一个黄金发展期，与10岁左右的第二个黄金发展期相对应。所以，与现在市面上以婴幼儿身体照顾与机体能力发展为主的养育类书籍不同，也与单纯的敏感期普及类书籍不同，本书提出了0~4岁婴幼儿“身、心、智共同发展”的养育观，特别注重从身体能力发展到心理能力发展再到智力能力发展的全方位培育。

二是本书将婴幼儿成长中的泛敏感期概念，细化为“外显性敏感期”与“内隐性敏感期”，将情绪、性格、心理也纳入婴幼儿早期养育的范畴。

在实际养育中，我深深体察到，以前我们更注重孩子在敏感期的行为与能力方面的发展，这些都是外显的，在日常生活中看得到，感受得到。但与此同时，我们不能轻易感受到孩子的内在也在发生着变化、也在成长，比如情绪、性格、心理。特别是到4岁左右的时候，这个特点就更加明显。

所以，在观察和记录时，我就在泛敏感期的概念下进行了细分，将敏感期细化为“外显性敏感期”与“内隐性敏感期”：

“外显性敏感期”就是婴幼儿成长过程中的那些我们能看见、能感受到其发展过程的行为和能力的最佳发展期。

“内隐性敏感期”主要指我们不能明显观察到的、孩子也碍于年龄无法明

确表达的情绪、性格、心理等的最佳发展期。它们往往是在基本成形后才凸显出来，常常让大人“措手不及”，因此大人常常会抱怨“这孩子怎么这样”。

三是本书从教育学和心理学的角度提出了许多鲜明的观点与量化指标，并提供了大量的实操案例，从而具有非常强的参照性和可操作性。

“家庭教育”是一个漫长的过程。从孩子0岁时播下种子，到20岁左右盛开花朵，再到40岁左右收获果实，我们才能看出当初我们所做的培育、引导是否正确，而不是仅以花朵“艳丽”便判定果实“丰硕”。因为有一些花朵虽大而绚丽，却注定结不出果实；有一些花朵小而普通，却散发着生命力的光芒。

在这里，我要特别感谢本书的特邀心理顾问赵宏老师。我邀请赵宏老师有两个原因：一方面，赵宏老师是心理咨询方面的专家，是国家二级心理咨询师、婚姻家庭指导师、家庭教育指导师及EAP咨询师，她擅长青少年心理咨询、亲子关系咨询、婚姻关系咨询、职业发展咨询以及企业EAP心理咨询。在本书中，赵宏老师从专业角度对我提出的许多观点进行了点评、指导。另一方面，赵宏老师也是一位优秀的母亲。她的女儿现已获得悉尼大学硕士学位。在女儿的成长过程中，赵宏老师十分注重孩子综合能力的培养，并尊重其个性发展。在女儿成长的每个阶段，无论是经历快乐还是冲突，无论空间距离远近，她们都始终保持着融洽、和谐的亲子关系。

最后，我还要特别感谢我的导师——中国科学院心理研究所张梅玲教授，感谢她对我的教导，感谢她对我的鼓励和支持，感谢她对我提出的理论观点的认同。

爸爸妈妈们，一起来吧！发现孩子成长过程中的秘密，为孩子的成长做好准备，最好在小天使还没降生前！

徐小东

2015年1月于杭州

第一章

捕捉 0~4 岁孩子的敏感期

最好的养育不仅是养，更是“育” /2

做个不说“不”的妈妈/13

认识孩子美妙而神奇的敏感期/16

捕捉 0~4 岁孩子的敏感期/20

口腔敏感期——帮他把手放进嘴里/20

动作敏感期——让他一次“按”个够/22

感觉敏感期——孩子想干什么就让他大胆尝试/28

空间敏感期——和孩子一起探索世界/30

秩序敏感期——陪孩子“重来一遍” /31

模仿敏感期——大人所有的言行都是在示范/33

确认爱的敏感期——爱他一定要大声告诉他/34

追求完美敏感期——呵护好孩子的“完美心” /35

违拗敏感期——你说过多少“不”，他就会还你多少“不” /38

知识探求敏感期——孩子到底有多少“为什么” /43

敏感期与多元智能的对应与开发/46

附谈：左手、右手的能力开发与左脑、右脑的均衡发育/48

第二章

科学、轻松培养孩子的阅读能力

孩子睁开眼睛那一刻就可以阅读了/54

别错过 3~9 个月时的阅读启蒙/57

第 9 个月，宝宝的阅读正式开始了/60

孩子早早期阅读，家长要做什么/72

早早期识字能力激发/83

第三章

孩子的语言能力不是天生的

0~2 岁，语言能力发展的第一个黄金期/90

培养孩子表达能力要注意 5 件事/93

在温馨的睡前聊天中培养孩子的表达能力/100

附谈：婴幼儿就一定不能看电视吗/103

第四章

呵护孩子涂涂抹抹的兴趣

婴幼儿绘画从什么时候开始——0 岁/112

绘画感知的建立——1 岁/124

激发孩子潜在的绘画能力——2~3 岁/127

绘画能力的自由发展——3~4 岁以后/140

孩子画的到底是什么——儿童画的心理解读/146

正确对待孩子的画画行为——儿童画的解析原则/163

第五章

系统激发孩子的音乐智能

- 培养音乐感知能力，赶早不赶晚/170
- 从0岁开始，培养孩子的音乐感知力/172
- 调动全身感觉器官，全方位体验音乐魅力/175
- “看”音乐，也是提升音乐感知力的方法/178
- 从“听”到“玩”，远离音乐智能开发的盲区/180
- 系统激发、呵护孩子的音乐智能/183

第六章

早早期情绪、性格的科学养成

- 情绪与性格的早期发育和培养/188
- 有什么样的父母就有什么样的孩子/193
- 合格父母不会用的6种错误养育方式/196
- 情绪与性格养成法一：发掘孩子的闪光点，帮其增强成就感/210
- 情绪与性格养成法二：拒绝消极的增加压力的说话方式/211
- 情绪与性格养成法三：与孩子交流要懂得“打开天窗说亮话”/216
- 情绪与性格养成法四：宠爱与娇惯、约束与放纵如何平衡/221
- 情绪与性格养成法五：你看到的，便是孩子将要成为的/227

第七章

婴幼儿期如何培养孩子的社交能力

- 多和孩子玩玩角色扮演游戏/230
- “装扮游戏”中的心理解读/232
- 教孩子懂得发现并认同他人的优点/238
- 寻找心灵相通的好伙伴/240
- 让孩子懂得玩游戏就得有输有赢/244

正确对待孩子交往过程中的哭闹行为/249

让孩子从小建立强大的心理防御/251

第八章

4~5岁，陪孩子走过心理成长的“断奶期”

4~5岁，孩子心理成长的第一次伟大跨越/254

小小孩寻求独立时，家长要注意什么/256

性别的问题，不要和孩子“躲猫猫”/259

关注孩子对于“亲情”的理解/266

关注孩子“同情与共情能力”的培养/270

“爱情”来临？让孩子大胆去爱/272

融入生活学会爱，明天的懂事从今天学起/276

后记 科学养育孩子，任何时候都不晚/279

第一章 >>>

捕捉 0~4 岁孩子的敏感期