

玩耍的力量

发现更好的孩子和自己

[美] 迈克尔·麦耶霍夫 蒋海燕 著 许莹莹 编译



早期教育好似深不可测，
一个个敏感期，一个个能力发展的专业名词，
时刻刺激着父母的神经，
好似一旦错过，就会耽误孩子的一生！
我想告诉大家的是，
与其恶补各种育儿知识，
期待华丽变身育儿专家，
不如陪孩子一起玩耍，
你会发现真正早教的力量！

玩耍的力量

The Power of Play

发现更好的孩子和自己

[美] 迈克尔·麦耶霍夫 蒋海燕 著

许莹莹 编译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

玩耍的力量：发现更好的孩子和自己 / (美) 迈克尔·麦耶霍夫，蒋海燕著；
许莹莹编译. —北京：电子工业出版社，2017.6
ISBN 978-7-121-31286-1

I. ①玩… II. ①迈… ②蒋… ③许… III. ①家庭教育—儿童教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第072327号

策划编辑：潘 炜 刘香玉

责任编辑：刘香玉

责任校对：杜 皎

营销编辑：王 丹

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15 字数：180千字

版 次：2017年6月第1版

印 次：2017年6月第1次印刷

定 价：48.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254161转1826。

推荐序一

“玩耍”是孩子成长的关键

北京师范大学教育学部副教授

中国老教授协会儿童早期教育专业委员会顾问

刘爱华

美国著名早教专家、悦宝园早教首席顾问 Michael K. Meyerhoff 博士和蒋海燕女士合作撰写的《玩耍的力量》一书即将问世，本书是为新晋父母量身打造的一本亲子教育实用手册。全书分为三部分：第一章简述早教理论；第二章详细介绍家庭早教益智游戏；第三章是疑难问题集锦。其内容既有育儿理论又有育儿知识，详细介绍了近百种家庭益智游戏方案，并为家长进行早教释疑解惑。

本书最大的特点，不是家长“教”孩子，而是让孩子自己在玩耍过程中自己操作、自主探索、自我发展。现代育儿理念就是让孩子在活动中发展、在体验中成长。家长往往认为只有成人“教”，孩子才能学，才能长大。事实并非如此。活泼好动是孩子的天性，特别是幼儿时期，孩子们的主要活动就是玩，就是丰富的游戏活动。中国著名儿童教育家陈鹤琴先生讲：“孩子是以游戏为生命的”，“爱游戏是孩子的天性”，“游戏是孩子幸福的源泉”。孩子们在游戏中模仿成人的行为，体验成功的快乐和幸福。人民教育家陶行知先生著名的“解放歌”写道：“解放孩子的手——尽情地玩；解放孩子的脚——到处跑；解放孩子的脑——自由地想；



解放孩子的嘴——自由地唱和说。”就是要让孩子们放开手脚，尽情地玩。

“玩”是幼儿学习与成长的特有方式。我们可以用奶粉代替母乳，但“玩”给童年带来的欢乐是任何东西也不能替代、任何时候也不能弥补的。因为童年只有一次，成长不会再来。现代心理学研究证明，儿童的早期经验不仅影响他们当前的发展，还会影响到他们以后的学习与工作，甚至会影响到孩子的终生，孩子的经验是他们成长的宝贵财富。实践证明，孩子的感性经验越丰富，思维发展水平就越高。感性经验从何而来？就是孩子们从玩耍中、游戏活动中获得的。

在此，期待《玩耍的力量》一书能给广大家长以启迪，为亲子教育提供丰富而适宜的游戏活动，解决家长们育儿过程中的疑惑，促进孩子们身心健康，茁壮成长！

“玩耍”是送给孩子最好的礼物

北京大学国际合作部副部长 王勇

作为家长，我们都希望自己的孩子从小到大能接受良好的教育，身心健康成长。尤其是随着中国经济的不断发展和国民文化素质的逐渐提高，家长对于孩子的早期教育也是越来越重视。那么，究竟什么才是正确的“早教”？“早教”就是让孩子从小开始背诗、背单词、做习题，为他以后的学习做好准备吗？“早教”与“知识灌输”究竟有什么区别？如何通过“早教”培养孩子的学习兴趣和各项能力……这些问题想必是很多家长都会思考的问题。

由于工作的原因，我有机会与来自世界各地的著名学者以及不同文化背景的青年学生接触、交流。自己有了孩子之后，我与他们交流的话题和关注点除了国际高等教育的发展，也开始涉及“早教”“幼教”等更多的领域。在谈及个人的成长时，尽管生活在不同的年代和国度，但是总体而言，他们都认为有一个比较开明的家庭氛围至关重要。虽然有些人幼年所处的时代，早教机构尚未流行，但父母并没有对他们进行过多的强制性教育，而是让他们在生活中多玩耍、多尝试参加各种活动，也经常与他们一起做游戏，这养成了他们乐于探索新鲜事物、喜爱动手创



造的习惯。正是这样的好习惯让他们一直保持着不断学习的热情、探索新知识的欲望，从而使他们成为所在领域的领军人物。

东西方文化背景的差异导致“早教”理念上有很多不同。“让孩子多玩耍，释放天性”的早教理念发挥到极致的国家当属美国。美国的早教讲究的是“Structured Play”（结构式玩耍），这种玩耍并不是没有目的地瞎玩，也不是按部就班、按照成人思维教条式地玩耍，更多的是由老师布置环境、设置情景或是组织各种游戏活动等，来引导孩子自己多去体验、探索，培养孩子主动学习的兴趣与能力。

同许多普通家庭一样，当我的女儿到了早教年龄后，我们也想让她体验一下适合她的早教。当时一些美国早教机构已经被引入中国，我想为孩子选择一家课程涵盖面广，能把美式早教的精髓充分发挥的机构。后来一次偶然的机会，我遇到了研究生同学赵鲁印博士领军的悦宝园早教中心。赵鲁印北大毕业后，负笈美国，随后把美国的早教理念成功引入中国。他向我介绍了悦宝园首席顾问哈佛大学早期教育学博士 Michael K. Meyerhoff 的学术观点，令我深受启发。悦宝园也成为我女儿启蒙教育的地方。通过两年多的早教课程，我发现孩子的动手能力、创造性都有很大的提升，学习新的知识、技能也不会发憊，反而很主动。而且孩子的社交能力及团队合作能力增强了，在早教中心交到了不少好朋友，她每次上课都是乐不思蜀。

通过这本书，我相信广大家长朋友能够深深感受到早期教育中玩耍的力量，可以真正认识早教，探索到早教的真谛。

写给生命中最好的父母

TCL O2O 总经理
酷友网络科技有限公司 CEO 单晓鹏
前小米海外服务总监

我从小就是一个爱玩的孩子。说到爱玩的原因，除了我本身的性格活泼以外，还有重要的一点就是父母对我玩耍的“纵容”。在我很小的时候，爸爸妈妈就不会干涉我的喜好，允许我自己去探索身边的新鲜玩意。哪怕是在那物资相对匮乏的时代，我用一双小脏手把大白菜的菜叶撕扯得稀烂他们都毫不吝惜。长大一些后，爸妈会鼓励我多出去跟小朋友玩耍，还会时不时地买一些拼图、积木和橡皮泥陪我一起玩，操作上遇到困难就会引导我，以至于我的动手能力变得越来越强。那时的我还常常搜罗一些小物件，通过不断地摸索、实践和参照手工制作书，做出了小汽车、小飞机这些小玩意。爸妈带我出去玩时，也会引导我在海边捡贝壳，在公园里拣各种形状的树叶，然后一起做成各种有趣的手工画。这些都为我的童年带来了很多的乐趣，而且让我对于新鲜事物很有探索 and 学习的渴望。

就这样在“玩耍”中长大的我，上学后却比有些同龄人更爱学习，并且学习成绩也一直名列前茅。这听起来有些匪夷所思，但我深深地明白，比起身边很多同学在父母严厉的管教和施加的大量应试压力下承受



的痛苦，我对于学习的热爱恰恰来源于父母缔造的自由快乐、积极开明的家庭氛围。

时光飞逝，转眼间孩童时代已离我远去。现在的我，不仅已在国内外职场上打拼闯荡数年，而且还成为两个幼儿的父亲。关于孩子教育的问题摆在了我的面前，我陷入深深的思考，我们的孩子在渴望一种什么样的教育？作为“80后”的新一代父母，我们应该给孩子创造一种什么样的童年氛围？

这是一个仁者见仁、智者见智的话题。回想我的童年，仿佛有了答案，虽然我的父母十分关心我的学习成绩，督促我好好读书，但并没有剥夺我玩耍的权利，在这点上我特别感谢我的父母。可以说，没有他们的这种教育方式，也就没有我今天所取得的成就。

在我的第一个孩子降生后，我通过朋友了解到了哈佛大学著名教育专家、美国悦宝园早教首席顾问 Meyerhoff 博士的早教理论，十分认同博士的“早教要符合幼儿年龄阶段特征、在玩耍中学习和接受教育”等观点。所以当本书主编找到我，希望我能代表 80 后职场达人及新晋父母，为《玩耍的力量》这本书作序的时候，我欣然接受了。《玩耍的力量》详细介绍了近百种家庭益智游戏方案，非常全面、科学、有系统性，而且这些游戏方案不需要父母花大价钱购买许多玩具来操作，只需要用到家中一些平常的小物件，就能轻松与孩子进行适龄的游戏互动。这些游戏对于锻炼孩子的运动能力，提高孩子的手眼协调力、注意力等方面都有很大的帮助。整本书读下来后真是感觉受益匪浅。

其实，现在许多研究都表明，玩耍对于孩子的成长具有非凡的意义。儿童通过玩耍来探索世界，是他们身上天然存在的学习驱动力。处在玩乐兴奋中的孩子，其内分泌和心智活动因为更加宽松自由，所以身心发

展更容易达到和谐极致。相反，如果孩子被过多地僵化捆绑，身心不能自由，手脚不够灵活，个性自由的伸展和成长机智的发挥也就大打折扣。我们常会看到游戏中的孩子沉浸在自己的世界里，这种状态跟一个热爱工作、全身心投入工作的成年人是类似的。孩子在玩耍中培养出对学习的兴趣和热爱，长大后自然也会把这种状态带入到工作中去。他们会对工作保有很强的专注力和持续的激情，这样不仅会在工作中展现出超出常人的技术能力，还会充分展现出独特的人格魅力。有了这样的状态，还会发愁孩子今后不成为人生赢家吗？

我希望所有和我一样的新晋父母们，都能通过这本书真正体会到玩耍的力量，学会如何陪伴孩子们更好地玩耍。希望所有的孩子身心健康成长，开启一个最佳的人生开端！

CONTENTS
目录

推荐序一 “玩耍”是孩子成长的关键 / 001

推荐序二 “玩耍”是送给孩子最好的礼物 / 003

推荐序三 写给生命中最好的父母 / 005

CHAPTER 1 早教是什么 / 001

教育和训练大不同 / 004

眼见≠为实；灌输≠吸收 / 005

过早训练低效、无趣甚至有害 / 007

具备有效、快速学习能力才有未来 / 009

通用教育 vs 特定训练 / 010

玩耍是早教的最佳方式 / 012

玩耍 vs 学习，伙伴 vs 竞争者 / 012

玩耍能够培养幼儿主动学习的兴趣 / 013

“更早”绝不意味着“更好” / 015

玩耍的四大益处 / 016



父母的参与至关重要 / 020

玩具不能太多，也不能太少 / 020

做孩子的保护者、小伙伴和咨询顾问 / 023

为儿童而不只为父母 / 026

章节小结 / 030

CHAPTER 2 家庭早教益智游戏 / 033

第一阶段 出生 ~ 3 个月 / 035

年龄阶段特点 / 035

0 ~ 3 个月宝宝成长日记 / 036

满月啦 / 036 进步多多 / 037 吃喝拉撒睡进行曲 / 039

这些游戏真好玩 / 042

我要穿袜袜 / 042 晃来晃去的项链 / 043 对面的宝宝看过来 / 044

魔毯骑行 / 045 抓球球 / 046 哇，好软 / 047 倾听自己 / 048

全家总动员 / 049

第二阶段 4 ~ 6 个月 / 050

年龄阶段特点 / 050

4 ~ 6 个月宝宝成长日记 / 051

小小社交家 / 051 开始长脾气啦 / 054 新技能大爆发 / 055

这些游戏真好玩 / 058

知冷知热 / 058 拉大锯，扯大锯 / 059 家庭巡视员 / 060

空中自行车 / 061 神奇飞毯 / 062 纸杯小风铃 / 063 影子游戏 / 064

了解自己的身体 / 065 音乐律动 / 066 闻声寻人 / 067 灵动小猪 / 068

第三阶段 7 ~ 12 个月 / 069

年龄阶段特点 / 069

7 ~ 12 个月宝宝成长日记 / 070

开始长牙了 / 070 喜欢观察和动脑 / 073 开始爬行 / 075

喜欢照镜子的小男子汉 / 077 专注力增强 / 078 简直能上天入地 / 080

这些游戏真好玩 / 084

小小巡航员 / 084 膝上平衡 / 085 快乐寻宝 / 086 亲子拔河 / 087

钻“爸爸桥” / 088 蝴蝶飞 / 089 啪啪啪啪 / 090 日常歌剧 / 091

漂浮的鱼 / 092 埋藏的珠宝 / 093 翻斗车 / 094 纸团快滚 / 095

双手猜一 / 096 挤压识色 / 097 谁跟谁更配 / 098 快来说一说 / 099

谁是大胃王 / 100

第四阶段 13 ~ 18 个月 / 101

年龄阶段特点 / 101

13 ~ 18 个月宝宝成长日记 / 102

迈出人生第一步 / 102 第一踢 / 105 小宝宝，爬楼梯 / 106

正式断奶 / 108 长心眼了 / 111 黏人的小东西 / 113

这些游戏真好玩 / 116

光影小游戏 / 116 小跳豆 / 117 我是大力士 / 118 调皮的小球 / 119

量量我能走多远 / 120 套圈游戏 / 121 有趣的小路 / 122

颜色对对碰 / 123 动物拼图 / 124 轮到我了 / 125 大水花，小水花 / 126

飞起来啦 / 127 我说你做 / 128 衣夹挑战 / 129 小水枪，大水枪 / 130

拔大河 / 131 我是行政小助手 / 132 室内球场 / 133

第五阶段 19 ~ 24 个月 / 134

年龄阶段特点 / 134

19 ~ 24 个月宝宝成长日记 / 135

跃动宝贝 / 135 不做大小便训练 / 137 跑出惊喜 / 140 知道说尿尿 / 141



不能破坏秩序感 / 143 感恩有你 / 145

这些游戏真好玩 / 148

坚持不懈的小蜘蛛 / 148 跳房子 / 149 罚点球 / 150 破茧成蝶 / 151

我是小司机 / 152 小小收纳家 / 153 坐轿子 / 154 冰格惊喜 / 155

快来学我 / 156 寻宝游戏 / 157 可以吃的算术 / 158

大自然丰富多彩 / 159 成对摆放物品 / 160 小小艺术家 / 161

我会建高楼 / 162 味蕾小侦探 / 163 影子人像 / 164

第六阶段 2 ~ 3 岁 / 165

年龄阶段特点 / 165

2 ~ 3 岁宝宝成长日记 / 166

小诗人 / 166 完美敏感期 / 169 选择幼儿园 / 171 一次意外事件 / 174

这些游戏真好玩 / 176

小青蛙找妈妈 / 176 登上高台 / 177 你来说，我来猜 / 178

淘气的拷贝猴 / 179 打击乐手 / 180 冬天大探索 / 181 咕噜噜地转 / 182

我是一个小花匠 / 183 摸摸颜色 / 184 乐器总动员 / 185 颜色编码 / 186

哪个物品轻 / 187 一起动起来 / 188 小小运输员 / 189 踩纸箱 / 190

听听噪音 / 191 故事卡片 / 192 测量周长 / 193 我是小间谍 / 194

能装多少 / 195 跟图躲猫猫 / 196 寻物游戏 / 197 棉花糖尖塔 / 198

心情对对碰 / 199 私人速记员 / 200

CHAPTER 3 早教疑难问题集锦 / 203

0 ~ 1 岁 / 204

1 ~ 2 岁 / 206

2 ~ 3 岁 / 212



CHAPTER 1

早教是什么



两岁半的 Rebecca 和她的父母一起住在市郊，他们家生活富足。她的儿童房里摆放着各种最新的益智玩具；她的高科技儿童床前摆放着电视机，这样她坐在床上的大部分时间就能观看《芝麻街》^①了。她的父母每天留出几个小时作为严格的“学习时间”，教 Rebecca 认识抽认卡^②中的数字、字母、形状等。不久，他们还将为她报名参加一个特殊的培训课程，在那里，她将接受阅读、写作、数学和其他学科的全日制训练。Rebecca 的父母认为，只有从小就开始对孩子进行强化的有针对性的培训，而不是把大量的时间“浪费”在没有目的的玩耍上面，他们的孩子才能占据先行优势，比同龄的孩子有更高的能力和更多的机会。

由此看来，Rebecca 在各方面都占据优势，她的父母认真负责，为她提供了良好的家境和一流的早期教育，但是，“哈佛早期教育项目”和“密苏里州‘父母是孩子的老师’项目”的研究表明，Rebecca 的父母实际上正在阻碍她成为一个聪明、快乐、有能力的学生。Rebecca 父母的意图毋庸置疑，只是他们的方向有问题。无论是简单的背字母任务，还是

① 《芝麻街》（英文：Sesame Street）是美国公共广播协会（PBS）制作播出的儿童教育电视节目。这个节目综合运用了木偶、动画和真人表演等各种表现手法向儿童教授基础阅读、算术、颜色的名称、字母和数字等知识。

② 抽认卡（或称闪卡）是一块纸片，在每个卡片上写下一个问题（同时在背面记下答案），用来记录词汇、历史事件时间、公式等。在美国学校里用作辅助教学，用来测试学生的记忆。

令人惊叹的天赋异禀，过于关注特定的成就往往意味着对本质的忽视。

为什么有很多父母给他们学龄前的孩子报名参加以学习为导向的培训课程呢？首先，他们经常担心他们的孩子可能会“浪费”宝贵的时间，错过早期的许多学习机会。他们也可能认为，如果他们的孩子比其他孩子更早掌握学习技能，在大家都进入正规教育体系后，自己的孩子会有竞争优势。另外，有时候他们看到朋友和邻居家的孩子报名参加了一些培训课程，他们害怕如果不报名，自己的孩子会“落后”。但是无论出于什么原因，他们实质上已经被严重误导了。

假如我们现在在建一座房子，如果我们把所有的精力和金钱都投到如何建一个漂亮的屋顶、如何做非常漂亮的装修的话，最后呈现出来的肯定是一个非常漂亮的房子。但是，如果我们没有花足够的精力为这个房子打地基、为它做一个结实的混凝土框架，那么所有的这些漂亮的表面也只能是昙花一现，肯定不会长久。浇筑水泥、打地基这些工作都不是非常漂亮的工作，也不是我们会大肆宣扬的工作，但这些是我们之后打造一个漂亮房子的必要基础。培养孩子就好比是这个循序渐进建造房子的过程，但问题是，很多家长都只是非常想要那些漂亮的、表面的东西，而忽视了打地基的重要性。

早期教育到底是什么？早期教育就是为孩子今后的人生打地基。每个父母都希望孩子的地基又宽广又深厚，但又困惑于该如何去做。媒体里宣传的各种育儿理论，身边朋友分享的各种教养心得，网络上传递的种种经验教训让新晋父母时而心潮澎湃，时而坠入迷雾。早期教育好似深不可测，一个个敏感期，一个个能力发展的专业名词刺激着父母的神经，好似错过就耽误了孩子的一生。父母们沉浸在各种育儿书籍当中，饥饿地汲取着各种知识，恨不得一夜之间华丽变身为育儿专家，指引孩子开启幸福成功的大门。我想告诉大家的是，请做深呼吸，再做一次深呼吸，让我们慢慢来。