

学前开心

XUE QIAN KAI XIN

丛书主编 周建设

本书主编 韩 玲

开心，学龄前儿童培养的底线



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

学 前 开 心

丛书主编 周建设

丛书副主编 杨斯喻 陈炳哲

本书主编 韩 玲

作 者 周建设 杨斯喻 陈炳哲 韩 玲

张 琳 邵 娜 景巧英 孙红元

田艳玲 李佳玉 孟轩宇 岑 敏

许 芳 孙 璐 王佩佩 王新莹

李 琳 邓尚丽 杨 柳 郭秋革

赵 静 袁 媛 田红云 常秋玲

张 倩 崔京花 陈文璞



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

学前开心 / 韩玲主编. — 北京 : 首都师范大学出版社, 2016. 8

(五开五养教育丛书 / 周建设主编)

ISBN 978 - 7 - 5656 - 3072 - 9

I. ①学… II. ①韩… III. ①学前教育 - 研究
IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 182840 号

XUEQIAN KAIXIN

学前开心

韩玲◎主编

责任编辑 赵自然

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

印 刷 湘潭市风帆印务有限公司

发 行 全国新华书店

版 次 2016 年 8 月第 1 版

印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 10.5

字 数 235 千

定 价 24.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

总 序

清华大学 蔡曙山^①

教育是个大众话题，因为它涉及千家万户。教育又是一个精英话题，因为总历各代教育家，皆民族之精英；而教育家论教育，乃民族精英之话题。

孔夫子不用说是世界第一的教育家。两千多年来，他的“庶富教”的思想、他的“文行忠信”的思想、他的“有教无类”的思想、他的“因材施教”的思想是中国教育的主导思想，由此形成的儒家文化是中国的主流文化。今天，孔子的教育思想已经遍播世界各地。

教育与文化紧密相联。拉丁文“文化”（cultura）一词，原来就是“修养”“培养”之意。修养取之于内，培养取之于外。一个自然人不可能自动成为文化人，一定要经过教育和培养。中国古代没有“文化”一词，相应的文化行为叫作“教化”，它更好地体现了教育与文化之间的关系。

中国与世界历史上那些灿若星辰的教育家们，他们引领着中国与世界文化发展的方向。现代教育家、北京大学校长蔡元培先生说：“要有良好的社会，必先有良好的个人，要有良好的个人，就要先有良好的教育。”“所谓健全的人格，内分四育，即（一）体育，（二）智育，（三）德育，（四）美育。学校教育注重学生健全的人格，故处处要使学生自动。”“教育是帮助被教育的人，给他们能发展自己的能力，完成他的人格，于人类文化上能尽一分子责任；不是把被教

^① 蔡曙山：博士、教授、博士生导师、清华大学心理学与认知科学研究中心主任。

育的人，造成一种特别器具，给抱有他种目的人去应用的。”^①清华大学校长梅贻琦将蔡元培的“四育”扩展为“德智体美群”五育，他有一句世界皆知的名言：“大学者非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”^②蔡先生和梅先生确是有自己教育理念的大教育家，当年的北大清华确系教育家长校。

或曰中国今日之大学校长，已无教育家，官僚而已矣。中国教育之现状，深为国人诟病者不少；中国教育之发展，国人深为担忧。

然凡事皆有例外。首都师范大学副校长、语言学家周建设教授主编的《五开五养教育丛书》似空谷足音，令人耳目一新。周建设先生提出“大教育”之理念，即“人人受教育，人人教育人”“学生心智类型与学校层级知识合理匹配”，主张社会教育与学校教育相结合，教育贯穿人生的全部过程。为此，丛书组织一批教育专家、教育管理者、硕士博士生和学生家长，积极探索中国当代大教育的理论与实践。目前这套丛书，提出“五养”与“五开”，即“母亲养德、父亲养责、师长养范、学校养才、社会养和”；“学前开心、小学开窍、中学开智、大学开悟、青年（硕博）开创”。“五养五开”是大教育理念的展开，这些理念和理论对当前中国教育具有理论创新意义和现实指导意义。

教育本身是一个不断创新的领域，教育的话题则是一个历久而弥新的话题。21世纪的新兴综合学科认知科学（cognitive science）包括六大支撑学科：哲学、心理学、语言学、人类学、计算机科学和神经科学。近人主张在此基础上再增加一门教育学。因为以探索人类心智奥秘和开发人类心智为目标的认知科学，无论是心智的探索还是心智的开发，都离不开教育。21世纪更大的一个学科综合群是“聚合科技”（converging technologies），它包括纳米技术、生物技术、信息技术和认知科学，简称 NBIC。《聚合四大科技，提高人类能力》一书断言：“这些突破被用于加快技术进步速度，并可能会再一次改变我们的物种，其深远的意义可以

① http://www.tianzhilou.com/kxl/cgzyl/2011-08/19/content_1193502.htm。

② 清华终身校长梅贻琦，中国新闻周刊，2007年11月2日。

媲美数十万代人以前人类首次使用口头语言。”^① 这部由美国 70 多位一流科学家共同完成的“21 世纪科学技术的纲领性文献”共分六个部分，最后一部分以“统一科学和教育”为题，断言聚合科学将从根本上改变未来的教育方式。它说：“社会的未来依靠科学的持续进步，而持续的科学进步又依赖于科学教育。”“近来，科学和工程教育非常支离破碎，每个部分都被限制在特定的学科之内。而在将来，通过教育体系的确立，纳米、生物、信息和认知科学所提供的统一概念将作为知识教学的基础。自然科学、工程科学、社会科学和人文科学将汇聚一起。相应的统一科学的基本概念，也将被引进到 K-12、本科和研究生教育当中。聚合技术所产生的新工具也会提供高质量、随时随地的教育机会。NBIC 科学和工程教育将适用于大多数学生，并且也适用于所有相关成人的继续教育。”

相信本丛书对读者会有重要启示与帮助。期盼更多的仁人志士关注教育，研究教育，成为人才培养的成功探索者和实践者。我们期望，在“大教育”和“科学教育”的新教育理念和理论指导下，中国教育回归“教养”和“教化”的本质。我们也期望，周建设先生所领导的教育研究和实践团队会有更多的成果问世，使我们无愧于有五千年优秀文化和两千五百多年优秀教育传统的中华文明。

^① [美] 米黑尔·罗科、威廉·班布里奇编，《聚合四大技术力量，促进人类生存发展：纳米技术、生物技术、信息技术和认知科学》，蔡曙山、王志栋、周允程等译，北京：清华大学出版社，2010。

开心，学龄前儿童培养的底线

周建设

题记：学前开心——游戏致心喜，歌舞娱性情，故事学中乐，动漫乐中学。

开心是人在愿望达到之后的心情放松。开心有程度差别，从弱到强可分为满意、愉快、欢乐、大喜、狂喜等不同等级。学前开心就是让学龄前儿童快乐。

为什么必须让学龄前儿童开心？首先，让学龄前儿童开心是培养儿童积极情绪的需要。人的情绪有积极和消极两面。当需要得到满足时，则产生积极情绪。积极情绪可以促进身心处于最佳状态，提高人的活动能力；当需要得不到满足时，则产生消极情绪。消极情绪会降低人的活动能力。积极情绪具有协调推进作用，消极情绪则有破坏退化作用。当孩子处于积极情绪状态时，容易注意事物美好的一面，其心态和行为比较开放，愿意接纳外界的事物；当孩子处于消极情绪状态时，容易悲观，放弃自己的愿望，有时甚至产生攻击性行为。其次，让学龄前儿童开心是生理健康发展的需要。学龄前儿童生理发育还不十分健全，学前开心对儿童生理健康发育比学龄后教育更为重要。亚里士多德认为，5岁前不可教儿童知识功课，以免妨碍其身体正常发育。这并不是亚氏否定知识的重要性，而是强调生理发育更为重要。蒙田认为，强求儿童记忆死板的书本知识的教育，只能培养迂腐的学究，而不是在各方面都得到发展的有文化修养的人。蒙田强调，学习和教育的目的是培养儿童完美的判断能力，认为最好的办法莫过于培养对学问的兴趣和爱好，否则将只是教育出一些满载书籍的傻子。

在很长一段时间里，我们国家无论家庭还是幼儿园，不少学龄前儿童的快乐

被剥夺了。学龄前儿童天性爱玩，但是，家长、学校、社会又不能忽视对他们的教育。怎样处理这样的矛盾，让学前阶段的孩子享受应有的快乐呢？有些地区，干脆取消学龄前儿童的一切知识学习。但是，这种“减负”办法受到了质疑，因为在学前阶段不学习任何学科知识的孩子，进入小学后跟不上其他在学前受过学科知识教育的孩子，挫伤了孩子的学习自信心，因而遭到不少家长反对。有的家长虽然不明里反对，私底下干脆到补习机构去求学。其实，要解决这种矛盾，关键在于围绕学龄前儿童特点，精心设计一些简单的教育内容和恰当的培育方法，让孩子开心地感知、学习、成长。

让学龄前儿童开心，应当关注几个重点内容，包括游戏、歌舞、故事、动漫等。游戏是让幼儿开心的重要活动。游戏，通俗地说，就是让孩子亲身参与的能够给孩子带来快乐的活动。游戏可以激发幼儿内心的喜悦。可以孩子独立做，也可以家长、老师与孩子之间互动。唱歌跳舞是幼儿教育的常规内容，通过歌舞既能给孩子带来快乐，更能培养其艺术素养。迄今，就优质教育资源而言，适合幼儿跳的舞、唱的歌比较有限。在有限的幼儿歌舞中，成人化色彩比较明显，很难让孩子通过蹦蹦跳跳和放声歌唱激发愉悦心情。尤其在一些偏远地区的幼儿园，很少有适合孩子唱的歌。这些都是我国需要加强建设的幼儿教育资源。讲故事是幼儿普遍喜爱的项目。幼儿听故事，跟故事内容密切相关。应当将能够给孩子带来快乐的故事作为幼儿教育的重要内容。故事往往需要老师或家长讲述，而有的老师或家长总喜欢按照自己的偏好选择故事，比如经常选择惊险故事，过多占用孩子接触快乐故事的时间，从而导致孩子的快乐心情在故事中减退或者消失。随着科技进步，动漫领域也有很多适合孩子的内容，这能够让孩子在动态的画面中获得快乐。为了不使儿童过于依赖动漫游戏，甚至成瘾，家长和学校需要把握好度。无论游戏、歌舞、故事还是动漫，从民间自创到幼儿教育专家的研究创造，内容十分丰富，选择内容应当高度重视针对性、新颖性、教育性、娱乐性、适度性，还要与小学阶段的内容相衔接。

本人在教育行业耕耘 40 余年，有幸从事了中学、大学，包括硕士、博士、博士后各个层级的教学工作，在大学主管教学工作 10 年，在美国访学一年多，

调研了几乎全美代表性的学区，包括一些幼儿园，也对美国哈佛大学、斯坦福大学，英国剑桥大学、牛津大学，德国慕尼黑大学、汉堡大学等知名高校的人才培养有过深入调研，深切感悟到：“人才养成”应抓住五个要点，我把它叫作“五养”，即母亲养德、父亲养责、师长养范、学校养才、社会养和；“学校养才”也应抓住五个要点，我把它叫作“五开”，即学前开心、小学开窍、中学开智、大学开悟、青年（硕博）开创。

《学前开心》是“五开五养”书系之一，由本人提出核心理念和写作纲要，并多次召开专家论证会。邀请知名教育专家、国务院机关事务管理局幼儿园韩玲老师担任主编。韩老师组织了富有经验的行家参与编撰。编撰者花费了不少心血，总结梳理教学一线的宝贵经验，形成比较完整的知识系统。细细品来，很有意味，对学前儿童养育大有裨益。

我们期盼，家长深刻认识孩子进入小学之前感知世界的心理特征、认知能力的发展规律，主动为学龄前儿童的感知能力培养和必要的知识学习设计合适的感知对象、丰富的认知活动和恰当的学习模式，全力营造快乐开心的家庭教育环境；幼儿教师切实认识学龄前儿童培养的主要任务是开心，但开心不只是简单的做做游戏，讲讲故事，而是要用爱心重点培育幼儿感知世界的愉快心情、好奇心，真正让学龄前儿童每天都开心地感知世界，在快乐中成长。

目 录

第一章 培养一个健康的孩子	(1)
第一节 强健的体魄	(1)
第二节 健全的心理	(13)
第三节 正确的道德观	(23)
第二章 培养良好的社会适应性和生活习惯	(27)
第一节 良好的社会适应性	(27)
第二节 培养良好的卫生和生活习惯	(39)
第三节 改掉孩子的坏习惯	(47)
第三章 培养良好的感知能力	(54)
第一节 触觉感知能力的培养	(54)
第二节 视觉感知能力的培养	(57)
第三节 听觉感知能力的培养	(62)
第四章 会听、会说、会读、会写	(68)
第一节 语言的教学	(68)
第二节 意义的理解	(72)
第三节 文字的书写	(77)

第五章 科学能力的锻炼与培养	(81)
第一节 怎样培养观察能力	(81)
第二节 培养好奇心和求知欲	(86)
第三节 数理逻辑能力的培养	(96)
第六章 艺术感知和兴趣的培养	(100)
第一节 音乐感知能力的培养	(100)
第二节 学会画画	(105)
第三节 培养想象能力	(110)
第七章 让孩子学会与人交往	(116)
第一节 自信、快乐地与人交往	(116)
第二节 懂得分享	(134)
第三节 培养责任感	(143)
第四节 做个有爱心的好孩子	(151)

第一章 培养一个健康的孩子

一个孩子从呱呱坠地开始，他的爸爸妈妈就开始幻想他能成为一个什么样的人。也许每一个家长都对自己孩子有着许许多多不同的期待：美丽大方，聪明伶俐，多才多艺，善良勇敢……而在这所有的期待当中，全天下的父母最能达成一致的，也是最重视的只有一个——健康。健康是一切的基础，失去了健康，所有的期望都是虚无缥缈的海市蜃楼。孩子的健康成长不光关系着一个家庭的幸福，也关系着一个社会的未来。

那什么才是健康呢？世界卫生组织（WHO）早在1948年颁布的《世界卫生组织组织法》中就指出：“健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格、精神与社会之完全健康状态。”1990年WHO对健康的阐述是：“在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。”因此，一个健康的孩子不仅需要有强健的体魄，还要有健全的心理和人格，更要有正确的社会、道德和价值观念。这些都需要家长们和从事学前教育的老师们在科学的理论指导下，用正确的育儿观念来培养。

第一节 强健的体魄

强健的体魄对于每个人来说都至关重要。健康的身体是我们进行其他社会活动，例如学习、工作、人际交往等的基础。而要想拥有强健的体魄，必须从幼儿时期开始就打好底子。

强健的体魄对幼儿现阶段的知识学习和能力培养都有极大的帮助。健康的身

体是做好一切事情的本钱，如果孩子的身体经常不适，那么势必影响他做其他事情的状态。

强健的体魄能为孩子将来的身体健康奠定基础。健康的身体不是一朝一夕可以得来的，而是需要长时间良好的生活习惯来打下基础，有许多人在成年以后身体会出现各种毛病，其实这些问题早在幼年时就已经埋下了隐患，因此培养强健的体魄要从小做起，从幼儿时代就应该引起重视。

强健的体魄将对孩子以后的学习、工作和生活产生影响。一个人的身体状况将时时刻刻影响着他的生活状态，同时也影响着他的学习、工作甚至家庭，如果身体不好，不仅本人将会遇到很多不必要的麻烦，家人和朋友也会为此忧心。

因此，在幼儿时期为孩子培养强健的体魄，不仅能为孩子将来的身体健康奠定基础，而且对孩子现阶段的知识学习和能力培养都有极大的帮助，还能影响孩子将来的学习、工作和生活。我们应该重视这个问题，平时让孩子养成均衡营养，多吃蔬菜、多喝水、多运动等有利于身体健康的好习惯。

均衡营养

【经典案例】

观察地点：樱桃班教室

观察对象：顺顺

观察过程：

今天幼儿园的午餐是笋丝炒木耳，我和平时一样，一边观察孩子们吃的情况，一边还说着木耳怎么好吃，怎么有营养，许多孩子都吃得津津有味。

当我走到平时不喜欢吃木耳的顺顺身边时，我发现她的菜都在，几乎没有动过。我问她：“顺顺你是不是不喜欢吃？”她低着头小声地说：“我要吃的。”可是，等到小朋友们都吃完了，我看到顺顺的碗里还是满满的菜。我走过去，顺顺显出

很为难的样子，跟我说：“袁老师，我，我不想吃木耳。”我蹲下来，耐心地告诉她，木耳是一个“清洁工”，可以清除大家肚子里的垃圾，不想吃，也要学着吃一点点，吃不完也没关系。听了我的话，顺顺开始试着吃一点，吃着吃着，似乎感觉没有那么难吃了。我鼓励她说，今天吃不完没关系，以后无论什么菜都要学着吃，这样才能健康聪明，顺顺点点头，开心地笑了。

【分析与反思】

科学合理的营养膳食是保证孩子健康成长的关键，而均衡是营养膳食的核心。什么样的膳食才科学合理呢？一个健康的幼儿每天需要六大营养素，分别为：蛋白质、脂质、糖类、水、无机盐和维生素，六种元素缺一不可。所以，一个幼儿每天摄入的食物中，必须保证六种元素的齐备，才能满足他正常生长发育的需要。并且，不同的营养素还需要按照合理的含量比例搭配，做到营养均衡，才能称作科学合理的膳食。虽然学龄前期与婴儿期相比，生长速度相对缓慢了，但仍然处于生长发育的高速阶段，因此单位体重的能量对营养素的需求量仍要远高于成人。家长和老师必须非常重视这一时期的营养膳食，让孩子养成科学合理的良好饮食习惯，才能为孩子的健康成长打下坚实的基础。

每个孩子都会有自己喜欢和不喜欢吃的食物，或多或少都会出现挑食的现象。但老师和家长一定要认识到均衡营养对孩子成长的重要作用，在日常生活中要仔细观察，注意孩子挑食的现象，并努力改善和解决这一问题。但在解决孩子挑食问题上，要尊重孩子的自尊心，循序渐进地开展心理诱导，让孩子能将进食当作一件愉快的事情。不能使用强制或者打骂孩子的方式让他们进食不喜欢的食物，这会造成他们对进食的反感，严重的情况下会从“挑食”发展成为“厌食”。

【措施】

1. 养成规律的饮食习惯。现在有很多父母由于工作忙碌而忽视了孩子的吃饭时间，造成孩子三餐时间不规律或者干脆用速食来解决问题，所以造成了孩子

们营养摄入偏低的情况。请家长们一定要注意孩子的饮食问题，让孩子更加健康地成长。

2. 多吃绿色食品。在给孩子安排饮食的时候要注意，蔬菜水果之类的食物必须清洗干净，尽量减少农药残留，让孩子免受农药的危害。

3. 补充食物纤维。食物纤维能让肠子蠕动正常，有利于维护肠道、改善便秘等情况，有助于保证孩子的身体健康。

4. 少吃不良食品。尽量避开油脂、过甜、过酸或者刺激性饮料等。

5. 记得吃早餐。不吃早餐对孩子的身体和精神状态都会造成不良的影响，父母要记得关注孩子吃早餐的情况，最好能和孩子一起吃早餐，以免孩子为了节约时间或者金钱而不吃早餐。

怎么对待挑食

【经典案例】

观察地点：幼儿园

观察对象：兜兜

观察过程：

兜兜平时喜欢吃肉食，青菜、木耳都不爱吃。吃起东西来，总是挑来拣去，把不想吃的食物弄在桌子上或扔到公共盘子里。父母也比较娇惯孩子，不爱吃的东西就不让孩子吃，总是让他吃些炖肉、土豆等食物。

片段一：

又到吃午餐的时间，兜兜开始哭哭啼啼起来：“老师，我要找妈妈。我肚子疼，打电话给我的妈妈，好吗？”他拉着我的手，用恳求的眼光看着我。

我先安抚他的情绪，毕竟在吃饭，不能让他过度激动，便说：“好啊，吃完饭，老师再帮你打电话，行吗？”

兜兜用筷子拨弄着盘里的青菜，低着头不说话了。

“你怎么不吃饭呢？”我轻轻地蹲下身子，问他。

“我肚子疼吃不下，妈妈说中午吃饭的时候要来接我回家的。老师我要妈妈……”

一直到午餐时间结束，兜兜始终重复着这句话，当然，孩子面前也始终放着满满的一碗饭和一盘菜。

“饭菜都凉了，那好吧，你去散散步吧。”保育老师整理完桌面时，对着兜兜说了这么一句话。兜兜的脸上立刻浮现出了一个灿烂的微笑，搬着小椅子摆到教室前面，高兴地和其他小朋友一起散步了。丝毫没有想妈妈的意思。

片断二：

快到午餐的时间了，兜兜跑过来告诉我：“老师您看，我的牙齿全都黑了。”我仔细一看，果然，兜兜小小的牙齿上面全是黑黑的一层，最后面的槽牙上面还有几个小洞洞。

“你的牙齿现在痛吗？”我问。“痛。妈妈说，我的牙齿坏了，幼儿园里面硬的东西不能吃。”兜兜若有所思地点点头对我说。

吃午饭的时间到了，保育老师给孩子们盛好了饭菜。今天吃的是熏干儿油菜，兜兜皱起了眉头：“老师，豆腐干儿和油菜太硬了，我咬不动。”他将盘中所有的豆腐干儿和油菜全都放在了公共盘子里。

片段三：

一大早，兜兜和妈妈来到了幼儿园。看见老师们站在门口，孩子显得有些忸怩，一直用手捏着衣角。而孩子的母亲则一直催促着：“你自己和老师说，快点呀……”

我看了看说：“怎么了？你有什么事情吗？”

兜兜还是用手捏着衣角，扭扭捏捏，不肯说话。孩子的母亲开口了：“老师，我们家兜兜的牙齿不好，青菜之类的都咬不动，吃饭的时候吃不动的东西就不要让他吃了。”

家长的这种纵容让我感到很惊讶：“那孩子在家里面都吃什么呢？”

“就吃一些软的东西，肉蒸蛋等。”

“幼儿园的午餐，是保健医生进行过严格的分析而烹制的，孩子的午餐都是有着相当丰富的营养，长期不吃青菜，或是少吃菜，对孩子的生长发育都是不利的。”

家长点了点头，说：“但是，他咬不动，不肯吃呀！真没有办法。”

经过我一段时间的仔细观察，耐心询问，发现兜兜并不是真的依恋母亲，而是不喜欢幼儿园的饭菜，尤其是青菜之类的食物，借哭闹来转移教师的注意力，达到不吃饭菜的目的。到了中班，我们要求幼儿要比较干净地吃完自己的一份饭菜，而兜兜每次都吃不完。所以一到吃饭时间，他就会条件反射性地哭闹，要找妈妈。加上牙齿不好，吃青菜有些费劲，所以在家形成了一些不良的饮食习惯。

【分析与反思】

案例中的兜兜小朋友，父母平时工作繁忙，孩子大多时间由保姆照顾。由于保姆的宠爱，兜兜平时养成了挑食的习惯。

造成孩子的挑食原因有多种：

1. 受大人的饮食习惯影响，婴幼儿的饮食行为基本上是模仿父母，在家里父母如果有挑食习惯，那孩子也会跟着父母学，喜欢吃这个不喜欢吃那个，时间长了就会养成挑食的坏毛病。
2. 孩子对未知事物的恐惧，孩子不愿意尝试没有接触过的食物，而变得挑食。
3. 家长的过分宠爱，有些家长对于孩子的挑食问题没有引起足够重视，由于孩子比较偏爱某种口味的食物，就尽量满足他的要求，久而久之就让孩子养成了挑食的坏习惯。