

0~6岁经典文库No.8



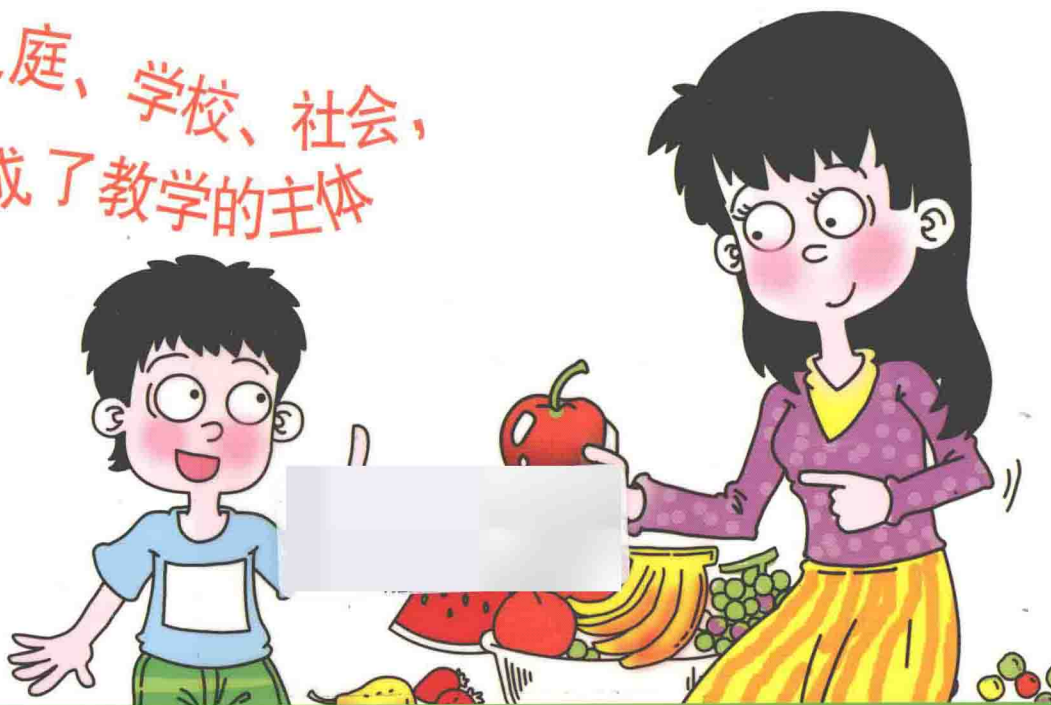
我是

# 嘿，早教书

全新解读 斯波克 立体教育

宋璐璐·著

家庭、学校、社会，  
构成了教学的主体



以人为本 实践才可以出真知  
返璞归真 不要为了教育孩子而教育孩子

斯波克博士最有名的一句话就是：相信自己，相信孩子。在本书中，斯波克博士通过自己的丰富理论知识以及实践经验，告知父母们在养育子女中不要逃避这样那样的问题，而是帮助孩子并和孩子一同去解决它，相信自己，相信孩子，相信没有教育不好的孩子。

 海潮出版社  
Haichao Press



0~6岁经典文库No.8

# 我是 嘿，早教书

全新解读 立体教育  
斯波克

宋璐璐·著

家庭、学校、社会，  
构成了教学的主体



海潮出版社  
Haichao Press

图书在版编目(CIP)数据

全新解读斯波克立体教育 / 宋璐璐著. --北京 :  
海潮出版社, 2014.6  
(嘿! 我是早教书)  
ISBN 978-7-5157-0003-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第059911号

嘿! 我是早教书——全新解读斯波克立体教育

---

作 者: 宋璐璐  
责任编辑: 雷 婷  
责任校对: 李 平  
封面设计: 宋双成  
版式设计: 李 平  
出版发行: 海潮出版社  
地 址: 北京市西三环中路19号  
邮政编码: 100841  
电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)  
经 销: 全国新华书店  
印刷装订: 北京建泰印刷有限公司  
开 本: 710mm × 1000mm 1/16  
印 张: 16  
字 数: 260千字  
版 次: 2014年6月第1版  
印 次: 2014年6月第1次印刷  
ISBN 978-7-5157-0003-8  
定 价: 32.00元

---

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

## 嘿！我是早教书

### ——写在前面的话

可怜天下父母心，在培养孩子上都是不遗余力地使出浑身解数，目的只有一个，那就是让孩子成为有用之才。是的，孩子是父母最大的寄托。

在教育孩子上，方法有很多，但是哪一种方法更为有效呢？

研究证明，孩子接受教育越早越好，甚至早到孩子还没有出生前。于是，早教成了爸爸妈妈们必须温习和钻研的“功课”。

现在，早教已经被爸爸妈妈们所认可。许多父母都能如数家珍地说出蒙台梭利、斯宾塞、卡尔·威特等一大串儿家教权威的名字。

在这个领域，国外的早教经验比较丰富，开展得也最早，形成许多权威性的著述。为此，便出现一些争议，有的认为必须全盘接受，有的认为西方的经验不适合中国国情，有的认为可以借鉴等不一而足。无论哪一种观点，都是出于对孩子的负责任，目的是让孩子能接受最适合的早期教育。

纵观当前的许多流行的早教书，大多是国外名家的著述，鲜有详尽解读其精髓，按照本土的阅读习惯而精心编排的书籍。由于国外著作理论性强，有些交叉在不同的章节中，大家在阅读学习时，显得既费时又费力，还很难弄懂。

正因为如此，我们才决定下大力气去研读各种国外的早教著述，找出更适合中国父母的早教方法。由于东西方文化的差异，历史成因的不同，在思想上和方法上也是有着一定的不同。但是，总体上来说，基本规律还

是相同的，那就是孩子身上所表现出来的特征差异不大。应该本着去粗取精的原则，本着洋为中用的原则，根据适合本土的教育环境来取舍。这就是《嘿！我是早教书》出版的初衷。

我国家教作家吕巧菱、宋璐璐应邀担纲了本套丛书的编撰工作，她用实际育儿亲子经验和长期的研读诸多家教典籍，精心创作出《嘿！我是早教书》系列解读精髓本，呈献给广大读者。其特点是本土化，可读性强，突出重点，围绕孩子身上所出现的种种问题，进行详尽的解读、支招，具有理论和实践紧密结合，情节生动，说理性强等特点。

本套丛书的最大特点是适合现代爸爸妈妈阅读，在孩子身上所出现的问题，在这里都有解释。有精彩的案例，有详尽的理论解读，有具体的实施措施，通过这一环扣一环的解读，既了解了名家的教育精髓，又结合了本土实际情况进行逐一答疑，使您做父母更为轻松，在家里就能调教出一个聪明无比的小天才。

一书在手，尽享名家教育精髓。如广大读者在研读本套丛书能得到启发，就是我们最大的欣慰。

开卷一定有益！



## 爱在细微

也许，在不久的将来，你腹中的小精灵就要出生了；或许你已经拥有了自己的宝宝，现在你正手足无措地看着他哭闹。你担心、害怕、迷茫，因为没有经验，所以你曾一度怀疑自己，能不能将宝宝养大成人、成才。其实不必紧张，斯波克曾在育儿讲座中不止一次地提到：只要在日常生活中多用心，抚养宝宝绝不是什么困难的事情。

许多妈妈都紧张兮兮地盯着宝宝的每一步，第一次给孩子喂奶，第一次给孩子换尿布，看着他们学习走路，教会他们上厕所，听他们说出一句“爸爸”“妈妈”，东奔西走地为宝宝选择第一所幼儿园。

宝宝从小到大的每一个成长，父母都要亲力亲为地教，都要切身参与其中。其实，作为家长真的不必太紧张。斯波克教授对于养育是这样理解的，每个孩子的情况不同，每对父母的需求不同，每一个孩子的教育方式自然也就不同。重要的是，每个女人都是天生的母亲，不要去管别人如何，用你自己的爱去呵护宝宝就好。

书籍和讲座只是告诉你一些具体问题和普遍问题的解答方法，但是它却没有告诉你，你的孩子是什么样的性格，你的孩子适宜什么样的教育。所以说，父母在教育孩子的时候不可完全依托这两者，你要学会从生活的细微处教育孩子，让孩子从小学会自力更生，从小知道垃圾不能到处扔……孩子学会了，就是你教育的成功。

中国的家长有一个很奇怪的共同点，就是什么都要给孩子最好的。最

好的奶粉、最好的婴儿床、最好的儿童车、最好的胎教、最好的培养……而这些最好往往体现在价格上，却不体现在需求上。孩子会知道儿童车的差别吗？他能明白婴儿床的好坏吗？所以这一切仅仅是父母担心自己爱不够的附加表现。

在斯波克教授看来，爱不在于物质，而在于精神。爱体现在生活的每一个点滴之处，每一次你为孩子半夜盖上的棉被，每一次你为孩子吹凉滚烫的牛奶，每一次你为孩子亲试温热的洗澡水……这都是一种伟大的爱，一种亲情间纯粹的感情传递。

通过这些细微的生活小事，慢慢你就会发现，在抚育孩子的过程中，你已经学会了如何做一个好母亲、好父亲。你能够随时了解孩子的需求，能够及时给孩子应有的帮助，能够引导孩子迈出成长的每一步，这些都会给你带来足够的信心和力量，这些就是你和孩子之间的感情基础。

有了感情，有了亲情，才有养育中无数的酸甜苦辣。为了让父母能够真正认识到教育的意义，本书从实际出发，写出了父母切实需要了解的育儿难题，尽述教育中令父母百思不得其解的孩子叛逆行为，除此之外还添加了一些有趣的亲子游戏。本书力图在生活的细节上，让你体会到做父母的快乐，让小宝宝成为你人生中的一个奇迹和惊喜。



2014年4月于北京

## 第一章

### 奇妙的成长0~1岁 001

当宝宝还在妈妈肚子里的时候，全家人每天都盼望着能够早日和宝宝见面。等到出生之后，才发现原来宝宝在肚子里的时候，爸爸妈妈是最舒服的，只要自己吃饱就行了。不似出生后，宝宝的吃喝拉撒睡都成了困扰父母的问题。

#### 生命最初的特别关爱 002

- 手忙脚乱的前三个月 / 002
- 让哭闹的宝宝安静下来 / 005
- 呵护宝宝嫩嫩的婴儿肌 / 008
- 身体接触最有爱 / 011
- 用最无私的爱抚养宝宝 / 014
- 让爸爸也动起来 / 017

#### 宝宝的“吃饭问题”学问大 020

- 充满爱意的母乳喂养 / 020
- 你的宝宝吃饱了吗 / 023
- 母乳与奶粉：宝宝的食物套餐 / 027
- 断奶一定要坚决 / 031
- 固体食物让宝宝胃口大开 / 035

#### 成长带来的小惊喜 039

- 松开双手让宝宝独立坐起来 / 039



- 手脚并用向着目标出发 / 042
- 让宝宝自己“制造”声音 / 045

## 第二章



### 让人喜忧参半1~3岁 049

每一天，细心的妈妈都会发现，宝宝又长大了一点。这是宝宝对妈妈辛苦付出最好的奖励，也是上天赐给母亲的最好礼物。知道宝宝的发育规律，了解宝宝，看着宝宝的小手小脚开始挥动起来，慢慢地舞出了他们的人生。

#### 自我意识开始发展 050

- 宝宝的聪明让你想不到 / 050
- 让人欢喜让人忧的2周岁 / 053
- 潜移默化影响宝宝的道德意识 / 056
- 宝宝说出“我”很重要 / 059

#### 宝宝的认知与语言能力 062

- 让数数变得轻松而自然 / 062
- 宝宝说话突然“口吃”了 / 065
- 左顾右盼的宝宝请“专心” / 068
- 让宝宝在阅读中找到乐趣 / 071
- 让宝宝学着独立 / 074

## 宝宝的动作发展 077

- 抓起汤匙自己吃饭 / 077
- 从学习脱衣到穿衣 / 080
- 宝宝开始“齐步走” / 083
- 让人惊喜的跑步、双脚跳 / 086
- 腿脚感知的上下楼梯时光 / 089

## 宝宝的情感世界与社会性 092

- 让怒气冲冲的宝宝安静下来 / 092
- 放任宝宝去“犯错” / 095
- 判断是非宝宝心里有数 / 098

## 第三章

## 开始懂事了3~5岁 103

细心的妈妈会发现这个时期的宝宝十分听话，对父母非常依赖，爱模仿父母的行为，愿意帮助爸爸妈妈做事。他们开始有了自己的“小天地”，也开始走入幼儿园，与其他孩子一起玩耍、学习和成长。不过，在这段时间里，依然有很多问题困扰着爸爸妈妈们。

## 自立能力快速增强 104

- 给物品找“主人” / 104
- 独立的宝宝打理自己没问题 / 108
- 宝宝爱上生活实践 / 111

## 宝宝的内心世界 114

- 与父母难舍难分的依恋 / 114
- 被自己的幻想迷惑 / 117
- 怎么办，我好害怕 / 120
- 理解宝宝的“言外之意” / 123

## 宝宝的情感世界与社会性 126

- 感化家中“小霸王” / 126
- 宝宝是个倔脾气 / 129
- 宝宝的分享行为 / 132
- 乐此不疲的交换行为 / 135
- 感受模仿带来的乐趣 / 138
- 善待“偷窃行为” / 140
- 宝宝“伤害”了小动物 / 143

## 帮助宝宝适应“集体生活” 146

- 初入幼儿园的烦恼 / 146
- 耐心地帮助孩子度过第二反抗期 / 149
- 爱抢别人东西的宝宝 / 152
- 入睡前听故事好处多 / 156



## 第四章

## 学习影响成长5~6岁 161

即将结束幼儿园生涯，步入小学的宝宝们，虽然身体发育的速度减缓，但是心理发育正在逐步完善。他们开始关注更多的事情，开始懂得学习，开始调节自己的情绪……同时也开始给爸爸妈妈们惹来了更多的麻烦。

## 数学敏感期 162

- 从宝宝已经掌握的知识入手 / 162
- 引领宝宝进入数学王国 / 165

## 变缓的发育历程 168

- 学校教育带来的变化 / 168
- 过度专注也不好 / 172

## 宝宝的情感和社会性 175

- 嫉妒心理：宝宝成功路上的绊脚石 / 175
- 腼腆而害羞的宝宝更需要谅解 / 178
- 耐心品味宝宝的“谎言” / 182
- 认真告诉孩子交通规则 / 185
- 孩子的自我保护教育 / 188
- 让宝宝的童年充满快乐 / 191

## 教好孩子有妙招 194

- 爱与管教的平衡 / 194
- 让宝宝偶尔当当“小大人” / 197
- 欣赏宝宝的新奇发现 / 200
- 欣赏宝宝的大胆怀疑 / 203
- “暗示”让宝宝越走越远 / 206



## 第五章

## 斯波克的智商提高法 209

游戏是学习新的物品和事物的方式，是形成和扩大知识与技能的方式，是把思维和行动结合起来的方式，是儿童智慧发展的重要手段。

## 小游戏搞定宝宝的空间知觉能力 210

- 声音在哪里 / 210
- 哪边是“右” / 211
- 宝贝快接球 / 213

## 小游戏让宝宝拥有观察能力 215

- 说出颜色的名称 / 215
- 帮它们找出同类 / 216
- 天生模仿王 / 218

## 小游戏让宝宝拥有超强的记忆力 / 220

- 从哪儿开始 / 220
- 听故事回答问题 / 221
- 记忆文章内容 / 223

## 小游戏让宝宝拥有超凡的思考能力 225

- 巧妙找出图形配列的法则 / 225
- 我们一起玩迷宫游戏 / 226
- 想一想它们的对应关系 / 228

## 小游戏增强宝宝的推理能力 230

- 玩具汽车 / 230
- 谁是我的好朋友 / 231
- 快乐找关系 / 233

## 小游戏提高宝宝的分析能力 235

- 看看交通工具 / 235
- 口袋里面有宝物 / 236
- 米缸里面淘宝 / 237

## 后记 239





## 第一章

# 奇妙的成长0~1岁

当宝宝还在妈妈肚子里的时候，全家人每天都盼望着能够早日和宝宝见面。等到出生之后，才发现原来宝宝在肚子里的时候，爸爸妈妈是最舒服的，只要自己吃饱就行了。不似出生后，宝宝的吃喝拉撒睡都成了困扰父母的问题。



# 生命最初的特别关爱



世界上没有什么比看着孩子一点点成长更让人着迷的事情了。

——斯波克育儿语录

🕒 阅读时间：30分钟

🎓 受益指数：★★★★★

## 手忙脚乱的前三个月

从怀孕到分娩，再到宝宝出生后的前3个月，父母很快就会发现，照顾孩子是一项艰难而巨大的任务。小宝宝吃饭、睡觉、排泄以及保持体温等，都要完全依靠父母。可宝宝又无法直接表述自己的需求，凡事都需要父母去领悟，这就增加了抚养的难度。



### 故事的天空

安娜还未出生时，爸爸妈妈因为没有经验，便去参加了培训班。在那里，安娜的父母了解到，对婴儿来说，最重要的便是前3个月的护理工作。

安娜出生后，爸爸妈妈将在培训班中学习到的知识与经验用到对安娜的照顾上。如安娜卧室的室温维持在 $25^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$ ，并且保持通风；安娜的尿布是柔软吸水性好的棉织品，通常白天要



换4次以上，晚上换2次以上；晚上睡觉时，安娜需要仰卧或者侧卧。由于小安娜是新生婴儿，睡觉的时间较长，父母每隔2~3个小时便将小安娜叫醒，然后喂奶。

安娜出生后，妈妈日夜陪伴在她身边，用自己的手指去抚摸安娜的脸颊，时不时的和小安娜交流。妈妈渐渐明白了安娜的哭声代表着不同的“信号”。如果安娜大声哭，那就表示安娜已经饿了，需要喂奶；如果安娜只是发出断断续续的哭声，那就表示她的尿布需要换了。了解孩子不同的哭声，是抚养孩子最重要的环节之一。

小安娜在出生后3个月内的护理，需要周全而到位。所以，父母在孩子出生前了解新生儿的需求，才能把小宝宝照顾好。新生的宝宝也是有感觉的，父母要对他微笑，和他说话，跟他玩耍。这些交流对宝宝来说就像营养一样重要。



### 宋姐爱心课堂

对新生婴儿前3个月的照料是最累人的，但也是最让父母感到幸福的。在上面的故事中，安娜的妈妈通过自己的学习，以及安娜出生后的照料经验，了解了安娜不同哭声的含义。同时，父母也和安娜交流、玩耍，对她的照顾细致入微。相信前3个月的父母，累并快乐着。安娜父母对安娜的悉心照顾，足以让安娜健康长大。

生活中，大多数父母都把精力集中在调养婴儿方面：宝宝的喂养，宝宝的休息，宝宝的成长环境等。有的宝宝能够很快跨越成长中遇到的问题，但也有些宝宝则需要一段时间，才能逐渐适应。等宝宝两三个月大的时候，探索就要开始了。

放松心情，愉快地照顾宝宝，是父母应该做的。三个月大的宝宝没有准确的表达能力，而他们唯一的表达方式便是哭闹，作为父母，应该了解这一点。

在斯波克看来，宝宝的前3个月是非常重要的。有些父母将照料宝宝看成是一件非常困难的事情，其实不然，只要用心了解宝宝的需求，去关注宝宝的情绪，父母很快便可掌握照顾宝宝的窍门。



### 斯波克支招DIY

初为人母，总是会有手忙脚乱的时候，尤其是在前三个月。由于母亲没有