

하루 20 분 놀이의 힘



爸爸， 再不陪我， 我就长大了



个亲子游戏

〔韩〕李相和 林熙淑·著
王 佳·译

中国妇女出版社

하루 20 분 놀이의 힘

爸爸， 再不陪我，



我就长大了



每天 20 分钟，
给忙爸爸的 80 个亲子游戏

〔韩〕李相和 林熙淑·著
王 佳·译



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爸爸, 再不陪我, 我就长大了: 每天20分钟, 给忙爸爸的80个亲子游戏 / (韩) 李相和, (韩) 林熙淑著; 王佳译. —北京: 中国妇女出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5127-0889-1

I. ①爸… II. ①李… ②林… ③王… III. ①游戏课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第111257号

하루 20분 놀이의 힘——爸爸, 再不陪我, 我就长大了

Copyright © 2013 by Lee Sang Hwa (李相和), and Lim Hee Suk (林熙淑)

All rights reserved.

Original Korean edition published by Chosun News Press.

The Simplified Chinese edition © 2014 by China Women Publishing House through Beijing Read Product Joint Culture Media Co., Ltd.

The Simplified Chinese translation edition is published by arrangement with Chosun News Press through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号 图字: 01-2014-3277

爸爸, 再不陪我, 我就长大了——每天20分钟, 给忙爸爸的80个亲子游戏

作 者: [韩] 李相和, [韩] 林熙淑 著

译 者: 王 佳

责任编辑: 王 琳

封面设计: 猫座设计工作室

版式设计: 许 可

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

社 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: 北京铭传印刷有限公司

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 17.5

字 数: 180千字

版 次: 2014年7月第1版

印 次: 2014年7月第1次

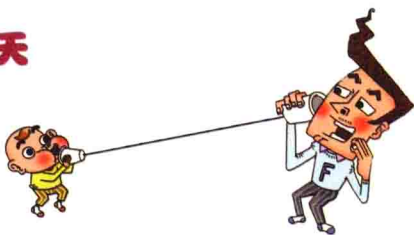
书 号: ISBN 978-7-5127-0889-1

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

将宰赫培养得后天智力比先天 更高一筹的秘诀



“您是怎样把宰赫培养成英才的呢？”

“让孩子做自己想做的事，过想过的生活”——我就是以这个目的开始育儿的。没想到大儿子宰赫被证实是个英才，在英才教育院接受教育，二儿子时熏的智力也比其他同龄孩子发育快。很多父母知道后都来问我怎么做到的。我每次都是这样回答：

“其实没有什么特殊方法，如果孩子想玩的话，就多陪他一起玩；如果孩子想读书的话，就给他书读；如果有想去的地方，就带他去。”

虽然这是发自肺腑的真心话，可谁会想到我的秘诀是这种大家都知道的答案呢？所以，我总是受到指责。我一直守护宰赫和时熏的成长，读了200多本子女教育类书籍，学习了保育学和儿童学，还以700多名父母为对象进行演讲和面谈，最后，我更加确定**“坚持每天与孩子玩20分钟游戏是非常重要的”**。如果说我与其他父母有什么不同，那就是我更在意怎样和孩子玩才能取得好效果。我比其他父母更努力地和孩子玩。

我们夫妻俩真正开始关注游戏教育是在宰赫20个月的时候。当时，宰赫开始对认字感兴趣。看着渐渐喜欢读书的孩子，我们心中产生了很多忧虑——“这样下去我们的孩子会不会得自闭症啊”“现在就开始上课外辅导班的话，以后得花多少钱啊”，等等。最后，我们在游戏中找到了答案。

最能帮助孩子保持身体健康、增强好奇心、丰富想象力、与朋友相

处融洽的人是父母，而使孩子身体健康、增强好奇心、丰富想象力、与朋友相处融洽的最好工具是游戏。忽视游戏的价值和效果，为孩子选择学习和课后辅导班的父母可能会把孩子培养成学习机器。父母应该知道，孩子在妈妈腹中的时候就应该陪他们玩，直至进入青春期前要坚持和他们玩，才是最好的教育法。宰赫的先天智商是130，依靠环境和教育培养的后天智商是156，后天智商明显比先天智商更高一筹。他被大家认可为0.01%的英才，这足以证明游戏教育带来的效果。现在，我要通过这本书向大家详细介绍，根据孩子的发育阶段不同进行分类的各种游戏。

不要错过0~13岁这段大脑发育期。胎儿从第20周开始就可以在腹中区分声音，听觉开始发育。听觉发育是语言习得能力的必备要素之一。宰赫和时熏从胎儿到1岁期间，刺激听觉的游戏在所有游戏中占的比重最大。英国早期教育中常用歌曲刺激孩子的听觉，听觉刺激对孩子学习外语的影响最大，我们教育孩子的结果已经证明了它的效果。

1~2岁这个阶段，应该通过简单的生活游戏，来引导孩子与父母建立积极良好的关系，这样才能刺激孩子的成长。这里说的“积极良好的关系”是指除心理安全感外，还要促进神经递质分泌，从而刺激大脑发育。另外，这个阶段，孩子的最大特征是开始学说话，应该通过游戏引导孩子正确地与父母和社会沟通。

3~4岁这个阶段，应该通过各种各样的体验游戏，使孩子的五感和身体得到均衡发育。因为孩子的体能、社会性、认知能力、语言能力、创意性等在这个阶段明显发育，所以需要同时刺激多种感官的体验，使情绪、大脑以及大小肌肉均衡发育。越给孩子创造机会，他的各种感觉和身体器官就越会得到惊人的发育。同时，所有经历留在大脑中，使孩子变成积极解决自己的好奇心、与朋友相处融洽、理解能力强、感情丰

富的孩子。

5~7岁是孩子上幼儿园、准备升入小学的阶段，请通过“沉浸游戏”为孩子打下基础，让孩子觉得学习像玩游戏一样有趣。只有有趣才能投入，投入以后才能使大脑发育、提高学习能力。因此，这个阶段的游戏需要“有趣+投入+学习效果”的综合性作用。从出生后第20个月开始就在语言方面崭露头角的宰赫，在5~7岁这个阶段通过游戏和学习相结合，自己主动学习了英语，12岁以后分别用两个月熟练掌握了中文、日语、法语等外语。

小学低年级阶段需要潜力游戏引导孩子的各种潜在可能性。在韩国，孩子刚入学就会有学习压力。让孩子感觉到学校生活和作业内容很有趣，比学习时间和学习量更重要，这其中的原因就是潜力。与其在陌生的环境里压制孩子的畏惧感和好奇心，不如在家庭生活中通过游戏最大限度地引导孩子的自信心和潜在的可能性。

从2012年开始，宰赫作为志愿者，开始为同龄的朋友和哥哥姐姐们辅导英语，还给7岁的孩子辅导中文。他的辅导当然与同龄的孩子通过去课外辅导班学习的方法不同。我相信，孩子能把语言学习当成游戏，与朋友们相处融洽。这种活泼的性格，肯定是因为他从小不断进行与发育阶段相符合的游戏，才得以形成的。

第二代未来学者丹尼尔·平克（Daniel Pink）总结出未来社会人才需要懂得的6件事情——设计、故事、协调、共鸣、意义、娱乐。这里说的娱乐对孩子来说当然就是游戏。游戏是孩子生活中的必备拼图，是开启孩子对世界的好奇心的跳板，也是自主学习的潜在力量。

李相和 林熙淑

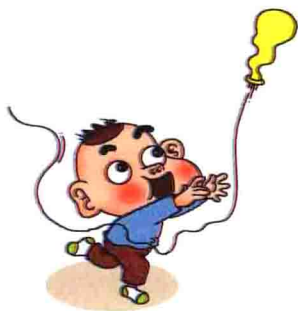


200%活用本书游戏

《爸爸，再不陪我，我就长大了——每天20分钟，给忙爸爸的80个亲子游戏》中没有使用单纯的游戏或传统游戏，而是结合实际，在可以与孩子做游戏的情况或契机下达到游戏的效果。本书经过筛选，整理出了简单易做的80种游戏。

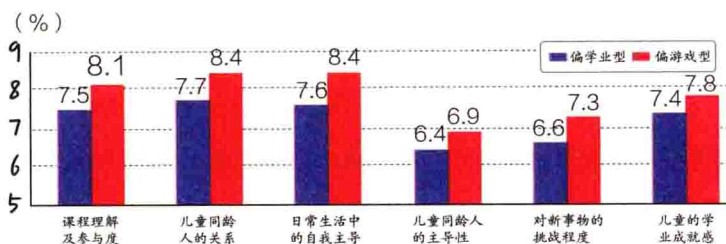
在阅读本书时，根据孩子的年龄，选择相应章节，按照顺序阅读的方式固然好，但也没必要一定按照顺序去读和做。因为在达到固定的年龄之前，孩子与孩子之间，其发育最大可能会有两年左右的差距，所以应该集中阅读适合自己孩子成长的部分或者最需要的部分，每天至少抽出20分钟让孩子体验自己感兴趣的游玩。当然，选取的必须是可以使孩子感到愉快、简单易做的游戏。

一步一步慢慢做 把游戏课程整理成2~3个阶段，不管是爸爸还是妈妈都能轻松地跟着做。



这个游戏的效果 对所讲的游戏是如何刺激孩子的智力发展、有怎样的教育效果、应该怎样根据发育阶段运用本游戏等进行了解读。

■ 学前父母的喜好与孩子能力的关系（教师评价）



● 资料来源：EBS《游戏的逆袭》

换个游戏怎么样

让读者可以在书中找到和当前游戏形式类似或教育效果相似的游戏。

在教育幸赫的过程中，因为是爸爸参与较多，所以可以经常做一些身体方面的游戏。如果妈妈是参与的主体，孩子稍微大一些以后再做身体游戏的话，妈妈们就会比较吃力。因此，在孩子1~4岁期间，虽然刺激创意性和感性的游戏很重要，在室内刺激孩子大小肌肉发育的游戏也应该不断地进行。因为与其他孩子比较，从小进行身体游戏的孩子，其体力更强。还有一点，只有父母乐在其中，孩子才会快乐，父母学习了，孩子才会学习。

和孩子一起开心地游戏，就会不知不觉地发现自己比孩子还要享受，父母能从中体会到小时候没有体会到的东西，发现新的自己。已经长大的成年人都会从游戏中学到那么多，更何况是孩子呢？



想起了一句最能体现游戏效果的名言：“让孩子玩吧，鼓励他们吧，让他们把没有做好的事做好。”这是微软创始人比尔·盖茨从他的父亲威廉·盖茨那儿学到的最佳子女教育方式。当今社会，即使只养一个孩子也需要付出很大努力，父母所要承担的责任相当大。把负担感暂时放到一边，每天用20分钟，玩一玩书里介绍的游戏，一定能够培养出一个努力追求梦想、和朋友们相处融洽的孩子。

目录

Part 1

1~2岁

生活游戏——使刺激成长变得超简单 · 1

1. 时钟从早上开始，嘀嗒、嘀嗒 钟摆游戏 · 3
2. 试试用书来做隧道 书隧道游戏 · 7
3. 谁也看不到 透明人游戏 · 11
4. 不行，不要亲亲 就要对着干游戏 · 15
5. 培养想象力的“喂” 下班路上的打电话游戏 · 18
6. 大纸张，大梦想 家庭乱涂乱画游戏 · 21
7. 手脚并用爬起来 爬墙游戏 · 25
8. 爸爸的力气大吧 举重游戏 · 28
9. 丁零零，门开了 按数字游戏 · 31
10. 在家打雪仗吧 报纸打雪仗游戏 · 34
11. 先抓什么鱼呢 磁铁钓鱼游戏 · 38
12. 小心翼翼地立起来 多米诺游戏 · 41
13. 不用担心电磁波的电话 纸杯电话游戏 · 44
14. 今天堆几层呢 堆卫生纸塔游戏 · 48
15. 手里的泡泡一滴一滴 泡沫游戏 · 51
16. 你为什么跟着我走来走去 影子游戏 · 54
17. 获胜的人再上一级 上台阶游戏 · 58
18. 熟悉上下的概念 自动扶梯游戏 · 61
19. 1350号在哪里呢 找车牌号游戏 · 64



目录

Part 2

(3~4岁)

体验游戏——让五感均衡发展 · 67

1. 喵喵喵，弹起来 多种多样的气球游戏 · 69
2. 把孩子培养成故事王 手偶剧游戏 · 72
3. 买东西吧 市场游戏 · 76
4. 今天我是篮球王 报纸篮球游戏 · 79
5. 咕噜咕噜酸奶瓶 保龄球游戏 · 82
6. 这次会出来什么呢 猜东西游戏 · 85
7. 总是好奇书里有什么 找巧克力游戏 · 88
8. 万能的脚趾 脚趾捡东西游戏 · 91
9. 去地下室 想象的楼梯游戏 · 95
10. 浴室里刮起的龙卷风 滴溜滴溜，浴缸游戏 · 98
11. 世界看起来不同了 倒过来看游戏 · 101
12. 严严实实地藏起来 捉迷藏游戏 · 104
13. 咔嚓咔嚓苹果星 水果雕刻游戏 · 107
14. 挣脱捕蝇草 人类捕蝇草游戏 · 110
15. 拍一次手 拍手游戏 · 113
16. 谁闭眼的的时间更长 坚持游戏 · 116
17. 母鸡咕咕鹅嘎嘎 换歌词游戏 · 120
18. 错了也没关系 做河道游戏 · 125
19. 试试从脚爬到肩膀吧 身体登山游戏 · 128
20. 这是铁，那是木头 找铁片游戏 · 131
21. 谁的腿没了 抽出腿游戏 · 134
22. 一千种表情，一千种刺激 变脸游戏 · 137

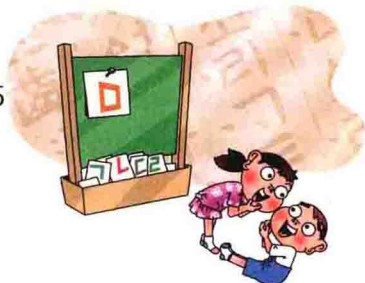


Part 3

(5~7岁)

沉浸游戏——让孩子像沉迷 游戏一样沉迷学习 · 141

1. **蛇蠢蠢欲动** 摇摆游戏 · 143
2. **世宗大王太厉害了** 找元音和辅音游戏 · 145
3. **用身体表现文字** 表现文字游戏 · 148
4. **和面做文字** 面粉游戏 · 152
5. **用手刺激大脑** 夹四季豆游戏 · 155
6. **一张两张留下回忆** 拍照游戏 · 158
7. **让苹果扑通一下跑进电脑里** 画板游戏 · 161
8. **想和文字做朋友** 文字卡片游戏 · 164
9. **用英语介绍我的脸** 英语卡片游戏 · 168
10. **正在想什么呢** 猜想法游戏 · 171
11. **今天报纸上会写谁呢** 在报纸上找名字游戏 · 174
12. **形成整理的习惯** 系列丛书整理游戏 · 177
13. **谁翻得更多** 翻书游戏 · 180
14. **这次写了几呢** 在背上写数字游戏 · 183
15. **变成会说话的孩子** 说话接龙游戏 · 186
16. **创造力嗖嗖发展** 故事接力游戏 · 188
17. **像马戏团一样跳起来** 呼啦圈游戏 · 193
18. **今天要像足球明星一样跑起来** 迷你足球游戏 · 196
19. **谁先攻击** 弹子儿游戏 · 199
20. **提高瞬间反应能力** 大米和大麦游戏 · 201
21. **英才游戏更有名** 堆竞技叠杯游戏 · 204
22. **随心所欲做比萨** 料理师游戏 · 207



目录

Part 4

小学低年级

潜力游戏——引导无限可能性 · 211

1. 瓶子里的龙卷风 塑料瓶旋风游戏 · 213
2. 什么都可以原封不动地复制下来 硬币拓本游戏 · 216
3. 和数字做朋友 号码牌加法游戏 · 219
4. 家庭打字实力测试 打字练习游戏 · 222
5. 穿梭在夜空中的星星 参观天文台游戏 · 225
6. 蓝旗升起，白旗降下 升旗游戏 · 229
7. 用故事记忆 瞬间记忆游戏 · 232
8. 准备万圣节 挖空南瓜游戏 · 236
9. 下一个十字路口去哪儿呢 找时针方向游戏 · 239
10. 周游世界，出发 周游世界游戏 · 242
11. 用游戏自然地学习心算 命中靶子游戏 · 246
12. 无论在哪儿都可以做的运动 透明跳绳游戏 · 249
13. 用圆珠笔一决胜负 圆珠笔足球游戏 · 251
14. 培养臂力吧 手推车游戏 · 254
15. 乒乒乓乓，轻松愉快的游戏 迷你乒乓球游戏 · 257
16. 相信自己的手和耳朵吧 洞穴游戏 · 260

特别指导 怀孕20周到产后24个月，孩子的专属游戏 · 263



Part 1

生活游戏——使刺激成长变得超简单



(1~2岁)



孩子1~2岁时，和他玩游戏，并不只是单纯地逗孩子开心，也不是为了消磨时间，而是为了让父母和孩子形成积极良好的关系，所以游戏只是一种手段而已。这里所说的“积极良好的关系”是指父母和孩子之间沟通顺畅。要达到这个目的，除了每天多抱抱孩子、拍拍孩子外，还需要做能够多与孩子亲密接触的游戏。这样做不仅能给孩子带来心理上的安全感，还能促进神经递质的分泌，刺激大脑发育。另外，这个年龄段，孩子的最大特征是开始学说话，所以应该通过游戏引导孩子正确地与父母和社会沟通。





1. 时钟从早上开始，

嘀嗒、嘀嗒

钟摆游戏

场所：大型超市或者市场

准备：父母结实的臂膀

效果：熟悉“时间（秒）”的概念，记住新事物的特征，用身体表现事物

情况：当孩子第一次看到时钟，并对它很感兴趣的时候

我们家每周去一次大型超市买东西。具体挑选商品之前，我们一定会先去一个地方，那就是超市里面的书店。购物前，先在书店里给孩子



小贴士

可以对不讲敬语的孩子放任不管吗

不管对方是谁，都说“嗯”“帮我做”这种非敬语（与敬语相对，一般用于与同龄人或小辈讲话的时候。——编者注）的孩子让您很苦恼吧？

有的人以孩子还小、不懂事为理由放任不管，但很多家长担心孩子可能会养成不礼貌的说话习惯。不过，不用担心。专家表示，敬语教育应该从孩子正式开始学习语言的时期，也就是从3~5岁开始，而且在家里和幼儿园里同时进行教育会更有效果。特别是家人使用敬语的频率越高，孩子使用敬语的频率也就越高，并且随着年龄的增长，孩子的敬语语法应用也会越来越好。所以，在孩子1~2岁，父母也应该对孩子使用敬语。

读一会儿书，或者让孩子选一选他喜欢的书。这样做可以减少孩子因对买东西不感兴趣，而产生的无聊感。有一天，当我们经过钟表专柜时，宰赫的视线被挂钟吸引住了。我们当然不能错过孩子开始对新事物产生兴趣的这一瞬间了！

“爸爸，钟的尾巴在摇！”

钟摆晃来晃去，秒针嘀嗒、嘀嗒地走着，看起来像是什么

玩具，孩子当然会感兴趣了。如果孩子感兴趣的话，就应该尽量帮助他，使感兴趣的对象在他的大脑中成像，这样才能给孩子留下更深刻的印象。

“跟我们家的钟不太一样吧？”

“那是什么啊？”

“那是钟摆。”

“它为什么在摇摆呢？”

“嗯，那是钟摆在工作呢！为了让指针动起来，钟摆要嘀嗒、嘀嗒地来回摆动。爸爸把宰赫变成钟摆怎么样？”

“好啊！”

“好，现在宰赫是钟摆啦！”

我把宰赫从推车里抱出来，双手卡在孩子的两腋下，把他举在自己

