

美国政府馈赠父母最科学、最实用的教养指南

给孩子最好的教养

——法格尔6~12岁儿童家庭教育法

[美] 玛丽安·法格尔 | 著 孙丽娟 | 译

YOUR CHILD FROM SIX
TO TWELVE



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

美国政府馈赠父母最科学、最实用的教养指南

给孩子最好的教养

——法格尔6~12岁儿童家庭教育法

[美] 玛丽安·法格尔 | 著 孙丽娟 | 译

YOUR CHILD FROM SIX
TO TWELVE

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

给孩子最好的教养: 法格尔 6 ~ 12 岁儿童家庭教育法 / (美) 法格尔著;
孙丽娟译. —北京: 北京理工大学出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5640-8935-1

I . ①给… II . ①法… ②孙… III . ①儿童教育 - 家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 040055 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / [http : // www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 152 千字

版 次 / 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

定 价 / 32.00 元

责任编辑 / 钟 博

文案编辑 / 史添翼

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



作者简介：

玛丽安·法格尔 (Mafion L. Faegre), 19 世纪初美国儿童教育家, 毕生从事儿童教育研究工作, 曾供职于美国国家儿童局 (美国社会保障局前身), 先后编写有《Child Care and Training》《Your Child from 6 to 12》等多部图书。其中, 本书《Your Child from 6 to 12》作为美国儿童局的指导、推荐书, 被下发到全国教育机构及中小学图书馆, 对美国儿童教育研究及儿童教育推广起到了重要的指导作用。

美国国家儿童局, 又称“美国联邦政府儿童局”, 是美国社会保障局的前身, 创建于 1912 年。20 世纪初, 美国政府就已经注意到了“好家长、好教育方法不是天生的”。为了帮助年轻家长知道如何确保自己的孩子健康成长, 美国政府成立了美国国家儿童局。创建该局的主要目的就是保障美国儿童权益, 负责美国儿童、家庭卫生和人类服务部的管理, 具体事务包括预防儿童虐待, 监督寄养和收养等。但是从实际工作来看, 它的工作所涉及的范围要大得多, 比如对美国家庭教育进行理论指导, 对美国贫困儿童进行募捐资助, 影响一些地区在保护儿童方面的立法等。

为了给美国家庭提供优秀的育儿理念和方法，美国国家儿童局牵头，发动大批教育专家对儿童的成长规律和教育理念、方法进行研究。这些研究的成果被编为指导用书而推荐给了全美国的爸爸妈妈们。本书就是当时著名的儿童教育家玛丽安·法格尔女士应儿童局的邀请并在其指导下创作的。

在 20 世纪中叶以后，美国国家儿童局并入美国社会保障局，继续以新的面目履行自己的职责，并且开始扮演更多的现代角色。

译者序

让因材施教不再是梦想

中国的孩子是最幸福的，也是最辛苦的。幸福在于中国的父母对孩子往往会倾注全部的热情，会无比重视孩子的教育；辛苦在于中国的儿童教育理念并不完善，在应试教育和望子成龙思想之下，孩子们“享受”着空前的压力。当“爱”成为一种累赘、一种负担，孩子的成长就必然会受到影响。

到底该给孩子什么样的教育呢？是中国传统式的“宽严相济”“棍棒底下出孝子”，还是被炒得沸沸扬扬的“慢养”“自由万岁”？对此许多家长左右为难。

近百年前，美国教育界的学者们就已经注意到了这个问题。在育儿思想刚刚开始盛行的年代，各种教育思想层出不穷。为了给美国家庭最好的教育指导，当时的美国国家儿童局召集一大批对家庭教育和学校教育深有研究的教育学者，编写了一大批教育指南，希望给美国的下一代提供最好的教育帮助。事实上，他们成功了。本书作者玛丽安·法格尔女士就是当时参与其中的重要学者之一。她受儿童局局长、医学博士马扎伊尔·丽亚特委托所创作的《给孩子最好的教养》，经儿童局的大力推荐，在美国教育界和育儿家庭中广为流传。现在，它终于漂洋过海来到了中国。

到底该给孩子什么样的教育？——对于这个问题，法格尔并没有给出



一个用一个词就能概括大意的教育方法。她只是在书中用恰当的教育技巧将自己的教育理念渗透给了家长们。相反，倒是美国儿童局局长马扎伊尔·丽亚特博士曾经用一句话精辟地概括了法格尔的理念：她的方法就是父母要了解自己的孩子，在通用的教育技巧的基础上，针对自己孩子的特点进行必要的变化，因材施教。

其实“因材施教”的教育理念在中国已经流传了千年之久，但是究竟该如何实现这一点，却众说纷纭。在人们眼里，这是一个理想状态下的教育模式，是很难达到的状态。究其原因有两点：

(1) 即使最善于和孩子沟通的家长，对孩子也不是完全了解，因为他们在儿童生理成长及心理发育方面存在着巨大的知识缺漏；

(2) 即使对孩子有了一定了解，家长也无法有针对性地、科学地调整自己的教育方法，因为他们缺少专业的教育知识。

于是，因材施教与孩子的成长渐行渐远。

幸运的是，法格尔女士在多年的教育实践中发现了因材施教的奥秘。她的著作有针对性地提出了解决上面两种问题的方法：父母应该更多地了解关于孩子成长的科学知识，也应该知道针对各种不同的孩子，应该让自己的教育方法发生什么样的变化。也许，从她的著作中我们无法看到关于因材施教的解释，但是从那些小的教养技巧中、从那些对儿童成长规律的细致分析中，我们还是能够慢慢体会到她的教育理念。读完这本书，学会因材施教就不是不可能的了！

在翻译的过程中，尽管尽量保持了法格尔女士原汁原味的语言风格，但是，在付梓之际我还是感觉有一丝遗憾：中国和美国国情的差异，还是让我们在许多儿童教养技巧上存在着认识理解上的差异，而且有些技巧还很难复制。但不管怎样，作为原理性的教育思想，它们还是一脉相通的。希望本书能够真正给中国父母和孩子带来最贴心的教育指导。

译者

(自序)

关于本书的由来

从孩子出生起，年轻的妻子和丈夫便自动升格为“父母”，可是我们对孩子成长的知识会因这一过程而突然变得丰富起来吗？孩子的成长对于每一对年轻的父母都是一个巨大的难题，因为很少有人会在此之前系统地学习相关知识，更不会有人生而知之。如此这般，对于各年龄段孩子发育的基本特征，我们就难免要在黑暗中摸索了。如果有一种确定的法则，能够指导父母给孩子最好的教养，让孩子能够充分发挥先天的本能，从而优秀地成长，那该是多么幸福的事啊！

可问题是，孩子不是冰冷的机器，而上帝赋予每个孩子的独特的生物神秘性和不可测性，也是担负教养责任的父母们所遭遇的最富有挑战性的问题。从某一角度来说，这种神秘和不可测对家长而言正是幸福的所在，也是上帝对孩子最大的恩赐。

当然，教养孩子也不是随性而为的事情，其中还有很多学问。例如，如何让孩子自觉地保持自己房间的整洁，以及如何让孩子自愿、按时在家做功课，等等。这些学问的获得过程其实就是我们对孩子的成长特点进行详细了解的过程。当我们慢慢积累了足够的知



识——关于我们自己的和孩子的知识——以后，我们就可以轻松达到心目中理想的教养目标。这一过程很困难，故需要我们高度重视，因为人类探索到的宇宙奥秘要远比已发现的人心奥秘多。而进一步看，探索人类，尤其是孩子的行为、思想、情感的奥秘的难度也远比探索太阳系中其他星球奥秘的难度高得多。

庆幸的是，有创意而且对教养孩子有充分决心的家长们正在力图将听到的、看到的、总结出来的学问运用到实际的家庭教育当中。他们密切地观察着自己的孩子，总结学习着相关的知识，并将自己的期望、对孩子的帮助融入一点一滴的生活教养当中。在这一过程中，父母们一步步将自己变成了世界上最优秀的家长。

为了让年轻的家长们少走一些弯路，多在有限的教养时间里给孩子更多的爱，玛丽安·法格尔女士 (Mrs Mafion L. Faegre) 创作了本书。在书中，这位专注的教育学家详细总结了孩子的成长过程和家庭教育的一些特点。通过参照这些特点，再加上对自己孩子个性的研究，我们便能很轻易地找到最适合自己孩子成长的教育方法。

在本书的撰写过程中，儿童培养研究室主任凯藩林·贝恩博士 (Dr. Katherine Bain) 提供了详细的指导，同时亦承儿童局专业人员协助。兹向小儿科顾问委员会、各专业人士以及校正本书的各位家长谨致谢忱。

美国国家儿童局局长，医学博士

马扎伊尔·丽亚特 (Martha M. Eliot)

目 录

第一章 年龄决定成长与教养

——你了解自己 6 ~ 12 岁的孩子吗 / 001

特征之一：孩子越来越表现出独立的倾向 / 002

特征之二：孩子对身体的控制越来越熟练 / 003

特征之三：扑进自然的大门是孩子的最爱 / 004

特征之四：孩子的座右铭——“试试看” / 007

特征之五：在食住方面开始不再完全依从父母 / 008

第二章 孩子成长最好的温房

——关注家庭环境中的教养变化 / 011

孩子的成长环境变成什么样了 / 012

生活高科技是教育的“双刃剑” / 013

家长更难当了吗 / 015

孩子需要个民主的家庭 / 016

怎样才能做个理想的父母 / 017

规矩和惩罚不能混为一谈 / 021

惩罚的目的是问孩子“听懂了吗” / 022

最好的奖赏源自父母对孩子的态度 / 024

给孩子一个愉快的家庭环境 / 025

不要要求孩子过分“善良” / 030

允许孩子有独立的意志 / 031



知道如何发展孩子的品性 / 032

录 目

第三章 找啊找啊找朋友

——家庭如何影响孩子的交往 / 037

每个孩子都需要友谊 / 037

爱情的萌芽悄悄破土 / 038

父母的态度决定孩子的社交 / 041

父母应该为孩子的社交而打开家门 / 043

允许孩子“按年龄行事” / 044

让孩子找到吸引别人的亮点 / 046

培养孩子群体归属感至关重要 / 047

充分发挥孩子“帮会精神”的益处 / 049

离家露营是鼓励孩子社交的好方法 / 050

第四章 在欢笑中长大

——游戏是孩子生活中最好的学习 / 055

孩子游戏的意义 / 055

实验可以锻炼能力和积累经验 / 056

为孩子的游戏提供条件 / 060

兴趣随发育而变 / 062

男女孩子间兴趣的差别 / 064

为孩子养一只宠物吧 / 065

性游戏并不恐怖 / 067

第五章 独立才是孩子的未来

——在家庭生活中为独立做准备 / 069

独一无二的孩子和独一无二的对待 / 069

童稚无知是值得尊敬的 / 070

家庭可以为孩子的独立提供什么 / 071

教出好孩子应该靠提醒 / 074

培养社会责任，从家务责任开始 / 075

第六章 孩子的智力在于锻炼

——没有注定的天才和必然的傻瓜 / 079

孩子的智力是什么 / 079

对孩子的智力有个正确的评价 / 080

对于孩子的智力发育，父母可以做些什么 / 081

第七章 天才也需要努力

——家庭与学校的教育合作 / 085

家庭、学校不应有分界线 / 085

你是否了解孩子的学校 / 086

让孩子循序渐进地学会读书 / 090

父母应发挥自己的作用 / 091

让孩子愉快地读书 / 094

与孩子一起做好家庭学习计划 / 096

写字和算术 / 100

重视社会科目知识的学习 / 102

培养孩子自我表达的能力 / 104

音乐以及艺术熏陶 / 106



第八章 最好的教养在于细节

——探究孩子的日常生活教育问题 / 111

注意细节不等于过分小心 / 111

男孩子的粗鲁不是大错 / 113

取笑和争吵无需禁止 / 114

理解、鼓励孩子的争辩 / 117

偷懒、淘气、抑郁、饶舌和欺骗 / 119

礼貌不来自于天生 / 122

教导需要寻找好时机 / 123

第九章 让坏情绪远离孩子的成长

——恐惧、烦恼、受挫等的解决办法 / 127

帮孩子抵御来自外部的恐惧 / 127

帮孩子消除源自自身的恐惧 / 130

烦恼有许多根源 / 131

必须避免的四种家教误区 / 133

异样或冷落感 / 137

手淫的精神依赖 / 138

孩子的说谎与品德无关 / 139

偷东西 / 142

偷盗的行为可以提前预防 / 143

引导离家出走的渴望 / 145

第十章 折翼的天使也需呵护

——几个特别的家庭问题 / 147

领养的孩子 / 147

继父母和祖父母的教育 / 149

父母离婚的孩子 / 152

残疾或有特别缺陷的孩子 / 154

第十一章 世界是崭新的

——培养孩子的兴趣以决定孩子的未来 / 159

孩子为什么要读书和读些什么书 / 159

经验的获取亦离不开阅读 / 163

允许嗜好和特别追求的存在 / 164

对广播的兴趣，引导胜过阻挡 / 167

第十二章 金钱不是罪恶

——让孩子提早接触理财 / 171

教孩子理财是父母的责任 / 171

父母如何教孩子理财 / 172

引导孩子赚钱以培养收入的意识 / 176

孩子获取收入时需注意的特别问题 / 178

第十三章 小荷才露尖尖角

——培养孩子健全的性态度 / 181

你做好对孩子进行性知识教育的准备了吗 / 181

孩子自己认识到性了吗？ / 182

性知识并不能代表一切 / 183

男孩女孩成熟期各有不同 / 185

家长与学校一起努力 / 188



第十四章 孩子你要快快长大

——细查孩子的中期发育特征 / 189

什么是孩子的中期发育 / 189

身高和体重 / 190

身体各部的比例 / 192

肌肉、骨骼和牙齿 / 193

青春期将要来临 / 197

第十五章 健康为人生筑基

——保持孩子健康的方法 / 199

你的孩子营养不良吗 / 199

一天之计在于晨 / 201

为孩子选取最合适食物 / 202

体重不够或过重，要调节饮食 / 205

教孩子正确的“吃饭方法” / 206

孩子的听觉 / 207

孩子的视力 / 208

孩子的睡眠 / 209

第一章 年龄决定成长与教养

——你了解自己6~12岁的孩子吗

6~12岁是孩子的学龄期。许多有自己独立教育思想的家长都认为，学龄期的孩子培养起来，比还未到学龄期的儿童要有趣得多，因为这时候孩子们开始有更为强烈的个性。

6~12岁的孩子究竟是什么样子的呢？在这一阶段，孩子们（不管是男孩还是女孩）都在竭尽全力地使用自己日渐成熟的能力，让自己越来越明显的兴趣、爱好得到满足。自信和独立精神慢慢成为他们更为关注的方面。一方面，孩子们仍然需要并期望得到父母和其他教育者的照顾；另一方面，他们也越来越渴望能够获得某些自主权。最简单的例子是：孩子喜欢帮助家人做家务，这是他们成长的一种表现。这时候，如果你能够给他们一些赞许，那么对这一年龄段的孩子会是一种极大的鼓励和安慰。

6~12岁的孩子不再幼稚，因为他们的个性会随着年龄的增长而日渐复杂。这时家长再要去了解他们就不再是一件容易的事情了。很多时候，孩子们表现出的日益增长的独立精神和自我思想让家长甚至感到担忧——一个孩子曾理直气壮地告诉他的父母：“我长得和



你们一样大了。”这类话语里隐含的对父母意见的质疑很多时候会让家长感到自尊受到了损害，甚至让很多家长感到恐惧。

其实大可不必。在孩子尚且年幼的时候，家长们对自己的强大有着充分的自信——面对孩子的弱小，家长自然而然感到自己是个“人物”。当有一天我们突然发现孩子长大了，有了自己独立思想和理论时，心里产生失落、恐慌、欣慰等混合情感就是很正常的了！对孩子精神思维上的成长，我们应该如何看待？不应禁锢，而应该放松。

面对6~12岁的孩子，生活中多数家长是这样做的：他们放松了对孩子的注意力，因为孩子在许多方面的表现不如以前突出了——与婴孩相比，他们身体的发育大大减缓，其智力发育也归于平静。之所以有这种感觉，是因为与之前发育速度的明显对比。婴孩开始学话时，你会感到他所说的话每句都很新奇和引人注目，但当孩子进入学龄期以后，他们对事物的领悟能力和自我表达能力已经有显著的进步，这时候他们所表现出的进步就不再像学说话时一样明显。代替语言发展的是孩子的思维能力：他们不再争论说“牛油”（butter）是“蝴蝶”（butterfly）做的，即使二者的发音很相近。

除了心理和思维方面，学龄期的孩子在生理成长方面也不像以前那样令人担忧了，因为这时候孩子身体的抵抗力已经足够帮助他们抵御大多数病菌。而且在自己一人独处的时候，他们也开始会慢慢照顾自己了——这在某种程度上让孩子独立的倾向越发明显。总的来看，6~12岁的孩子有如下一些特征。

特征之一：孩子越来越表现出独立的倾向

这一特征之前我们已经有所叙述。简而言之就是，孩子开始变