

郝燕 / 著

# 玩是 最好的教养

教出活泼自信好孩子的  
198个创意游戏

亲子教育专家：郝燕



我们能给予孩子最好的礼物，就是陪伴！  
逼孩子学才艺，不如陪孩子玩游戏！

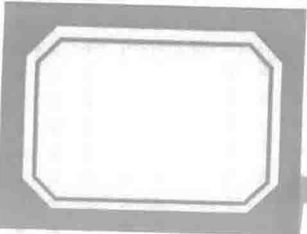
每天15分钟玩出创造力和高情商

《母子健康》《好孕妈咪》《女友·亲子》新浪育儿 10大亲子媒体掏心力荐  
太平洋亲子网 大麦亲子 盐妈网 凤凰讲堂 父母网 父母在线

好父母都是好玩伴，与孩子一起乐享亲密成长时光！

北京日报报业集团

同心出版社



# 玩是 最好的教养

教出活泼自信好孩子的  
198个创意游戏

北京日报报业集团  
同心出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

玩是最好的教养 / 郝燕著. —北京: 同心出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5477-0927-6

I. ①玩… II. ①郝… III. ①家庭教育—通俗读物 IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第106022号

作者: 郝燕

图片摄影: 徐洪斌 宫雪yuki等 制作助理: 张越 祖巍

儿童模特: 江蔚蓝 郎不不 毛雨菲 杨奕欢 赛含 豆苗 李亦谦 杨茜 子荀 芊芊 等

## 玩是最好的教养

---

出版发行: 同心出版社

地 址: 北京市东城区东单三条8-16号 东方广场东配楼四层

邮政编码: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135-8043

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

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年7月第1版

2013年7月第1次印刷

开 本: 690毫米×980毫米 1/16

印 张: 14

字 数: 100千字

印 数: 15000

定 价: 32.00元

---

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

# contents

## 目 录



自序 父母是孩子最好的玩伴

## PART 1 快乐童年是一生幸福的起点

Chapter

### 01

#### 你的孩子会玩吗？ / 16

你每天陪孩子玩多久？ / 18

陪孩子玩些什么好呢？ / 18

有个快乐的童年，就会有有个不快乐的成年？ / 19

孩子重复玩一个游戏，是不是缺乏想象力？ / 19

Chapter

### 02

#### 怎样玩出创意，玩出亲密 / 22

别再这样逗孩子啦！ / 24

为什么孩子不喜欢我？ / 25

唤醒我们内心的那个孩子 / 26

Chapter

### 03

#### 不同的年龄，有不同的玩法 / 28

0~2岁 / 30

3岁 / 30

4岁 / 30

5岁 / 31

6岁 / 32

7~8岁 / 32

Chapter

### 04

#### 本书使用说明 / 34

## PART 2 情商篇

Chapter

05

### 先来认识你自己 / 38

我们来画家庭树吧! / 41  
纪念宝盒, 留住所有美好记忆 / 42  
你有独家口号或手势吗? / 43  
关于“我”的书, 真好玩 / 44  
我的房间我做主! / 46

Chapter

06

### 想象力和创造力是对孪生兄弟 / 48

妈妈的手粘住了! / 50  
假装自己是某件东西 / 50  
带小朋友出门咯! / 51  
第一次当导演 / 52  
假如世界变得不一样 / 52  
给日常生活加点魔法 / 54

Chapter

07

### 增进感情的多人游戏 / 56

找不同之真人版 / 58  
一个字一个人 / 59  
尝试无厘头的比赛 / 59  
你是我, 我是你 / 60  
写“王”字 / 60  
我们都是沙丁鱼 / 61  
带着任务来赛跑 / 61  
英国式丢手绢 / 62

Chapter

08

### 今天你就是派对主角 / 64

冷热游戏, 最好的派对预热方式 / 66  
喊错游戏, 让孩子迅速结成同盟 / 66  
线圈传物 / 67  
钓鱼 / 67  
小魔术1: 抱手打结 / 67  
小魔术2: 巧玩色子 / 68  
小魔术3: 穿过一张A4纸 / 68



- 小魔术4: 感应猜纸片 / 69
- 小魔术5: 粘住的铅笔 / 70
- 小魔术6: 大拇指掉啦 / 70
- 小魔术7: 从报纸里抠出手绢 / 71

## Chapter 09

### 偶尔荒唐一下更快乐 / 72

- 在家里露营野餐 / 74
- 两只鞋子不一样又如何? / 74
- 化妆出行 / 75
- 带毛绒玩具出门 / 76
- 我们来交换一下家吧 / 76
- 去别人家过夜 / 78

## PART 3 知识篇

## Chapter 10

### 大自然是孩子最好的老师 / 80

- 出门找春天 / 82
- 微型宠物 / 82
- 试着来发豆芽 / 83
- 测量树高 / 84
- 搜集标本 / 85
- 采摘去咯! / 86
- 哪个孩子不爱雨天? / 86
- 落叶是不花钱的玩具 / 87
- 春天是放风筝的季节 / 88
- 孩子的第一件冰雕作品 / 88
- 让孩子尽情玩雪 / 88
- 我们来盖座沙堡吧 / 89

## Chapter 11

### 启发孩子的语言天赋 / 90

- 组词也可以不枯燥 / 92
- 傻句子真好笑 / 93
- 你能把话说长吗? / 93
- 我们一起来编故事 / 93

“茶壶”代替了什么 / 94

手语 / 94

网络表情符号 / 94

Chapter

## 12

**每个孩子都是数学天才 / 96**

不同颜色扣子排队 / 98

千变万化的火柴棍 / 98

20以内数字排序 / 99

数数有几个三角 / 99

最简单的测量 / 99

坐标棋 / 100

360度好运 / 101

加法Bingo / 102

Chapter

## 13

**在游戏中学科学 / 104**

照相：我也有翅膀啦 / 106

化学实验：醋泡鸡蛋 / 107

物理小实验1：纸片搭桥 / 108

观察月相 / 108

自己做本动画书 / 109

物理小实验2：小水龙头 / 109

Chapter

## 14

**为孩子开启音乐之门 / 110**

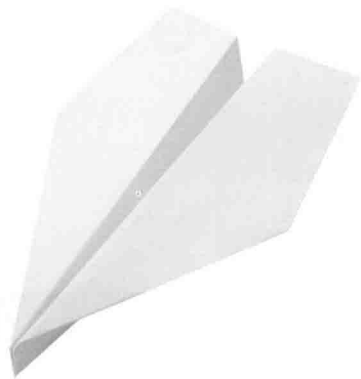
哪个乐器在偷懒？ / 112

自制乐器与节奏 / 112

用玻璃瓶奏出美妙琴音 / 113

口令舞蹈 / 113

听音记谱 / 114



## PART 4 创意篇

Chapter

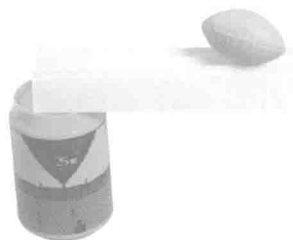
## 15

**幸福孩子从画画开始 / 116**

关于颜料的123 / 118

激发孩子的美术兴趣 / 119

毛笔画，让孩子更自信 / 120



不用笔的稀释颜料 / 121  
自制一枚藏书章 / 122  
立体感超强的蜡笔水彩画 / 122  
手印脚印各种印 / 124

Chapter

16

和孩子一起玩手工 / 126

关于剪刀的123 / 128  
剪报——最基础的手工 / 128  
还有什么可以贴到纸上? / 130  
用彩纸编毯子 / 130  
我也会做毛线球 / 131  
最简单的雕塑 / 132  
报纸做出的艺术品 / 133  
可以买到的手工材料 / 133

Chapter

17

不花一分钱的纸笔游戏 / 134

叉叉圈圈连三个 / 136  
经典五子棋 / 136  
黑暗中画故事 / 137  
画奇怪的房子 / 137  
左手写字 / 138  
镜中密码 / 138  
儿歌简笔画 / 140

Chapter

18

简单而多变的纸牌游戏 / 142

扑克牌配对 / 144  
钟表顺序 / 144  
纸牌接龙 / 144  
和为14的钓鱼 / 146  
抽乌龟 / 146  
气球, 气球! / 147  
纸杯盘 / 148  
扔硬币进杯子 / 149

Chapter

19

经典玩具自己也能做 / 150

纸飞机到底该怎么折? / 152  
瓶子接球 / 157  
自己画一盘棋 / 157

占卜方块 / 158  
简易版风车 / 159  
有弹性的皮筋球 / 160  
纸盒森林屋 / 160  
乒乓球之路 / 160  
动画棍 / 161



## PART 5 生活篇

Chapter

20

### 室内游戏可不枯燥 / 164

吹足球 / 166  
色子瓢虫 / 166  
给小丑画鼻子 / 166  
童年必玩的游戏——翻绳 / 167  
顶花生 / 167  
墙上的影子 / 168  
我家的高尔夫球场 / 168

Chapter

21

### 鼓励孩子攻占厨房 / 170

味觉大挑战 / 172  
用饼做张脸 / 172  
挠痒痒奶酪小点心 / 174  
超棒的红绿灯冰棍 / 176  
爆米花怪兽 / 177  
自制美味奶昔 / 177  
蚕豆救生艇 / 178  
棉花糖结构建筑 / 178  
分层的液体 / 180  
泡泡水，自己做 / 180

Chapter

22

### 每天都要用心来过 / 182

宝贝起床计划 / 184  
安静地提要求 / 184  
教孩子收拾玩具 / 184  
给家人留字条 / 185



大家庭聚餐抽奖 / 185  
我爱泡泡澡 / 186  
在本城游遍中国 / 188  
拍大头贴真好玩 / 188  
我们去唱卡拉OK吧 / 189  
超市就像宝库 / 189

Chapter

23

车里的欢乐时光 / 190

I SPY / 192  
答案是路边树上的叶子! / 192  
公共汽车地图 / 193  
看谁找的多 / 194  
猜职业 / 194

Chapter

24

所有的节日，孩子们都喜欢 / 196

春节欢乐多 / 198  
元宵节灯会 / 198  
复活节玩彩蛋 / 199  
中秋节吃月饼 / 200  
圣诞节快乐 / 200  
万圣节的狂欢 / 201  
牙仙女的传说 / 201  
让宝贝自己找到礼物 / 202  
自己命名节日 / 203

PART 6 素质篇

Chapter

25

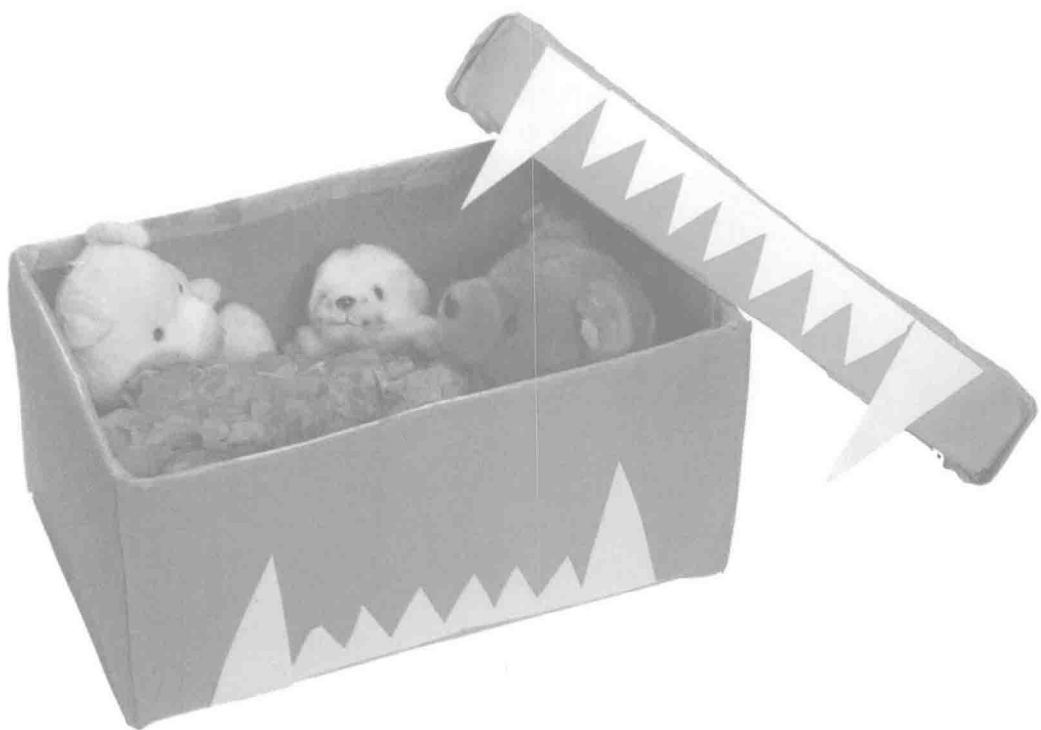
感官游戏 / 206

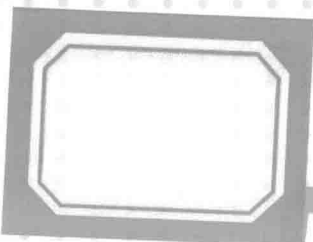
跟着声音找东西 / 208  
袋子里是什么 / 208  
三碗水的错觉 / 208  
小窗口里猜大图 / 208  
试听奇怪的声音 / 210  
背后的手指头 / 210

Chapter  
26

身体协调性游戏，让孩子更自信 / 212

- 毛巾飞毯 / 214
- 枕套赛跑 / 214
- 砸高塔 / 214
- 身体塑形 / 215
- 花样走路 / 216
- 跳房子 / 216
- 脚丫交朋友 / 218
- 踩影子 / 218
- 斗拐 / 218
- 上游泳课以前 / 220
- 用脚拿东西 / 220





# 玩是 最好的教养

教出活泼自信好孩子的  
198个创意游戏

北京日报报业集团  
◎ 同心出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

玩是最好的教养 / 郝燕著. —北京: 同心出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5477-0927-6

I. ①玩… II. ①郝… III. ①家庭教育—通俗读物 IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第106022号

作者: 郝燕

图片摄影: 徐洪斌 宫雪yuki 等 制作助理: 张越 祖巍

儿童模特: 江蔚蓝 郎不不 毛雨菲 杨奕欢 赛含 豆苗 李亦谦 杨茜 子荀 芊芊 等

## 玩是最好的教养

---

出版发行: 同心出版社

地 址: 北京市东城区东单三条8-16号 东方广场东配楼四层

邮政编码: 100005

电 话: 发行部: ( 010 ) 65255876

总编室: ( 010 ) 65252135-8043

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

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年7月第1版

2013年7月第1次印刷

开 本: 690 毫米 × 980毫米 1/16

印 张: 14

字 数: 100 千字

印 数: 15000

定 价: 32.00元

---

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

# Preface

## 自序

### 父母是孩子最好的玩伴

在有孩子之前，我已在人际关系最为复杂的娱乐圈打拼了八年，做过电视剧发行、电影杂志、影视剧项目投资、演出制作、为顶级明星处理经纪事务，还与partner一起从无到有创立了家新公司……众所周知，娱乐圈表面看起来光鲜靓丽，实则乃是“是非之地”。有位前辈曾谆谆告诫我：“在剧组里，你千万不要随便小看一个跑腿的场工，能在这个圈子里生存下来的，都是人精！”

所以结婚的时候，我是这么想的：连娱乐圈我都混得来，还怕什么呢！

孩子完全是计划外的礼物，我没做好任何当妈妈的准备，但我还是接受了她，并立即调整心态，把“做妈妈”当做一个项目来推进——利用工作间隙从网上学习了许多护理知识，并网购好该准备的一应物品。

为了给孩子一个安定的环境，我们决定买房，从看房子、买房子到后来装修，都是我自己利用午餐和下班后的时间跟下来的。工作方面我也没落下，大半年时间里，我们那个只有十几个人的小公司做了N张唱片、制作了一台大话剧、一台大型演唱会，处理了无数的明星事务。一直到预产期前一个星期，我才正式休假，也不是为休息，是为了搬家整理。

就这样，三十岁以前，没有人怀疑过我是个能干的女人，包括我自己。

但四个月产假休完，我再坐到办公室里，却感到一切都不一样了。人生翻过了一页，你认识世界的方式、观看自己的方式都不一样了。我知道有很多女人可以把家庭和工作协调得很好，但当时我真不行，于是我放弃事业，当起了全职妈妈。

孩子小的时候，只有喂养问题，吃饱喝足她就不闹了。三岁以后，要求就多了起来，与家长的互动和互相限制也多了起来，我渐渐感到力不从心：知识积累、心理支持和具体办法都不够！是的，养育孩子比开演唱会难多了！我所受到的所有教育中，居然没有任何部分来告诉我怎么当妈妈！

网络上的妈妈论坛，给了我最初的支持。几年下来，我跟论坛里的妈妈们发展了很深厚的友谊，也看到了别的家庭、别的女人的生活。大家都不容易，都在用各自的方式摸索、坚持着……

2008年北京奥运会以后，由于我们家户主工作调动，我们母女便跟他到英国伦敦生活。在我开始编写这本小书的时候，已是第三个年头。这期间，我感觉做了好多好多事——带着女儿上了私立的幼儿园，然后又上了公立的小学，去看儿童剧，去博物馆，去体验商业或公益的多种儿童活动，也在图书馆里读了很多关于家教的书。

可以说，为了了解国外儿童教育的先进之处，也为了开阔女儿的眼界，我们一直过着丰富多彩的日子。我对英国教育的观感，简直可以另写本书详细说说。

虽然我从来都认为外国什么都比中国好，但在全社会参与教育方面，人家的确比我们先进得多。相比之下，我们的家庭教育，得到的来自社会的帮助太少太少，基本上要求父母变成“十万个为什么”，得全能全知。但作为一个来自中国的普通妈妈，一个有着文艺职业病的妈妈，当我跟女儿一起在皇家歌剧院的家庭日里穿睡美人的裙子照相的时候，当我们在著名插画家的带领下一同涂鸦的时候，当我在最高级的商场和穷人区的儿童中心都能找到人陪孩子玩的时候，我总忍不住想，我能为中国的孩子，为那些普通的妈妈朋友们做些什么呢？

于是，就有了这本小书。



市面上已经有很多家教书，不少都直指伤痕，说得那些被指责着长大的家长更加惶恐。还有一些是硬要把自己的教育理念塞给别人，让别人照做。窃以为，每个孩子都是独一无二的存在，每个家庭的情况也不尽相同，所以如何对待亲子关系，除了一些基本的原则以外，是可以有不同形态的。

我接触到的大多数家长，不管教育理念如何，有一点是共通的：都很爱很爱自己的孩子，无论自己的孩子是否聪明，是否漂亮。只要在这个前提下，穿开裆裤还是纸尿裤，蹲下来说话还是给孩子立规矩，让孩子自主还是带着他们交际，这些问题真的都不再需要标准答案。

我们想要的，只是一个自信、开心的孩子，不是吗？

所以我不是来讲道理的，我压根不认为自己是什么家教达人，也建议妈妈们不要把任何达人当做自己的偶像。写作的时候，我也尽量要求自己，不恐吓，不紧张，不偏激，不指责，以平等的身份，商讨的语气，希望能帮上妈妈们点忙。养育孩子是人生旅程的一部分，让我们一起走着，学着，想着，做着。

顺便来点安慰和鼓励：有孩子是多幸福的事情，我们可以做得再好一点点。

