

0~6岁经典文库 No.4



我是

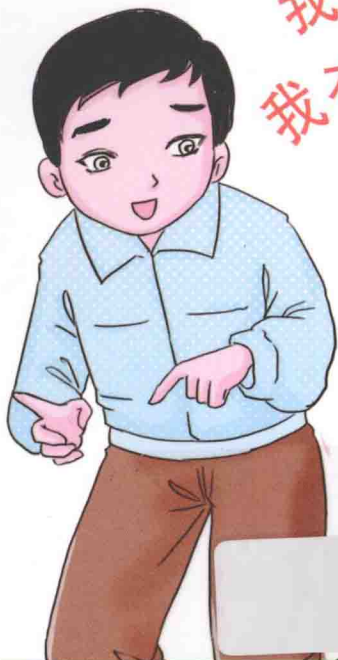
嘿，早教书

倾情解读
约翰·洛克

卓越教育

吕巧菱·著

我绅士，我淑女，
我有，我要求。



一本浓缩《教育漫话》精华的极品早教经典
图文并茂·问题1对1 促膝教子·零距离沟通

让孩子尽展绅士、淑女优雅，起跑线上输不起
体育、德育、智育全面发展，成为社会有用才！

 海潮出版社
Haichao Press



0~6岁经典文库 No.4

我是 嘿，早教书

倾情解读 卓越教育
约翰·洛克

吕巧菱·著

我绅士，我淑女
我有，我有



图书在版编目(CIP)数据

嘿！我是早教书：倾情解读约翰·洛克卓越教育 /
吕巧菱著. --北京：海潮出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5157-0539-2

I. ①倾… II. ①吕… III. ①幼儿教育 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第238459号

嘿！我是早教书：倾情解读约翰·洛克卓越教育

作 者：吕巧菱

责任编辑：雷 婷

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：2013年11月第1版

印 次：2013年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0539-2

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，在培养孩子上面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，孩子是父母最大的骄傲。

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》问世的初衷。

我国家教名家吕巧菱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家家教典籍，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！



走进贵族教育

人生是多姿多彩的，但凡那些事业有成之人，尽管获取成功的方式与道路不尽相同，却在某些方面可以达成共识，那就是都具有一种勤奋耐劳、坚忍不拔的绅士与淑女气质。而一些人之所以终生碌碌无为，追根溯源还在于儿时没有得到良好的品质培植，缺乏勇往直前的进取精神。

由此可见，在生命之初的几年里，爸妈的引导作用举足轻重。通过品评约翰·洛克的绅士与淑女教育，解读洛克的绅士与淑女造就过程，不难发现，给孩子一个好的品行是何等重要。建议爸妈们多关注洛克的教育精髓，为孩子的多彩人生做好充分的铺垫和准备。

约翰·洛克绅士与淑女教育的主题思想就是培养孩子既有贵族的风度，能活跃于上流社会和政治舞台，又有事业家的进取精神，能在经济领域有所贡献。也就是说，一个真正的绅士与淑女应具有健康的身心、高尚的德行、渊博的学识、坚强的意志，以及温文儒雅的谈吐、风度翩翩的气质等。而培养一个绅士或淑女，需从体育、德育和智育等多方面进行教育。

开展家庭教育的目的，就是能让自己的孩子成为有用之才。望子成龙、望女成凤是天下所有父母的夙愿。但是，孩子最终能不能成龙成凤，还要取决于爸妈对他们的教养方式。约翰·洛克所倡导的绅士与淑女教育观，是十分值得推崇的，这就是使孩子早成就龙或凤的基石。因而，爸妈要把绅士与淑女教育列入家庭教育当中，并身体力行做出表率。

许多爸妈觉得绅士与淑女教育高不可攀，自己本身不是绅士，又很难找到相应的老师来教授，这是认识上的误区。其实，生活是最好的学校，在一

一点一滴的生活当中，处处都是培养孩子绅士淑女的实用“教材”。只要爸妈正确的引导，孩子就能不断积累起绅士淑女之风。正如习惯的养成一样，需要时间来培植。

洛克已经为我们提出了培养要点，通过详尽的解读洛克教育精髓，能够让爸妈在第一时间把脉自己的孩子，及时调整教育方向，最终为孩子奠定一个良好的素质基础。绅士与淑女教育一定要从娃娃抓起，要从小培养孩子的绅士与淑女精神，让他们知道什么叫责任，什么叫忍让，什么叫吃苦耐劳，什么叫勇敢无畏等。这样，孩子长大后才能有出息，成为有用可塑之才。

把男孩培养成优秀卓绝、风度翩翩、品格高尚的绅士与淑女；把女孩培养成为温文尔雅，知书达理、气质不凡的淑女，是本书的编辑初衷。哪个爸妈不想把自己的孩子培养成身心健康、品德高尚、博学多艺的绅士或淑女呢？请打开此书，一定会使您有意想不到的收益！

2013年11月于北京

健康教育，缔造绅士淑女的根基 001

健康，决定人一生的命运。约翰·洛克认为，教育的目的就是要把孩子培养成一个体魄强健、精神健全和全面发展的“绅士”或“淑女”当一个人拥有了身体和精神这两方面的健康，那么他也就拥有了一切，任何一方面的缺失，都是教育的失败。

给孩子一个强健的体魄 002

- 健康不妨吃点苦 / 002
- 户外活动，彰显四射活力 / 006
- 衣着宽松，让肢体强健优美 / 010
- 清淡饮食，给宝宝一副好肠胃 / 013
- 充足的睡眠，为健康助力 / 017
- 大便畅通，一身轻松 / 020
- 慎用药品，增强机体免疫力 / 023

关注孩子的精神健康 027

- 溺爱，不是真爱 / 027
- 抵制诱惑，提升精神免疫力 / 030
- 延迟满足，学会用理性克制欲望 / 033
- 顶住压力，不向孩子的无理哭闹妥协 / 036





第二章

优良的道德品行，卓越教育的核心与灵魂 040

一个人如果缺乏良好的道德与品行，那么就无所谓人生幸福可言。约翰·洛克对孩子德行的培养最为重视，他告诫天下父母：“培养孩子的德行，是世界上最价值和最高尚的工作，人的品德越高，就越容易取得一切成就。”

德行是第一位 042

- 多练习，强于定规矩 / 042
- 良好品行，在家庭中孕育 / 045
- 帮助和引导孩子慎重交友 / 048

绅士淑女的必备美德 051

- 勇敢坚忍，彰显绅士风范 / 051
- 善良仁爱，一切美德的基石 / 055
- 诚实无欺，赢得人心的法宝 / 059
- 戒骄戒躁，才能虚怀若谷 / 062
- 勤恳耐劳，从身边小事做起 / 065
- 谦和礼让，积累绅士淑女风度 / 068
- 养成良好的生活态度，走出攀比误区 / 071
- 爱财有道，别人的东西不能拿 / 074

人际交往与得体礼仪，彰显绅士淑女优雅风度 078

自然得体、彬彬有礼的举止，可以折射出一个人的优良教养。约翰·洛克强调从小要教给孩子一些与人交往的技巧，让他们深谙礼仪，懂得人情世故。一个温文尔雅，待人殷勤友善的人，也必定会赢得他人的喜欢，受到大家的欢迎和重视。

学会与人交往，引导孩子走向社会 080

- 尊重他人，才能赢得他人尊重 / 080
- 忍耐+宽容，更能增进友谊 / 083
- 慷慨大度，人生最大的财富 / 086
- 实事求是，让孩子知道社会的真实性 / 089

塑造孩子的完美礼仪 092

- 优良礼仪尽早培养 / 092
- 礼仪早训练，不要让孩子成为遮羞的道具 / 096
- 不要打断别人说话 / 099
- 诡辩不值得推崇 / 102
- 从容自信，落落大方地与人交往 / 105



第四章

知识与学问，造就博学多才的绅士淑女风范 108

良好的绅士与淑女风范，离不开丰富、广博的知识和学问。约翰·洛克认为，对于一个绅士或淑女来说，读书、写字和学问是必需的，一个心智健全的人所具有的学问对德行和智慧都有着非常大的辅助作用。

学问不是最重要的 110

- 别让孩子背上学习的“包袱” / 110
- 游戏，孩子爱上学习的催化剂 / 113
- 不妨让他尽情玩个够 / 116
- 让孩子当你的小老师 / 119
- 被动授课，莫如让他自主求知 / 122
- 顺应天赋，更能使才智倍增 / 125

做足绅士淑女的功课 128

- 培养孩子爱上阅读 / 128
- 写一手好字，为绅士淑女气质加分 / 131
- 像学母语一样学外语 / 134
- 地理学习应眼见为实 / 137
- 博古通今，凸显绅士淑女的智慧与魅力 / 140
- 绘画，提高孩子审美情趣 / 143
- 跳舞，增添孩子优雅气质 / 146
- 让孩子多些才艺和手艺 / 149
- 能说会道，锻炼孩子绝妙口才 / 152
- 学会记账，培养孩子懂得理财和节俭 / 155

给孩子正确的管教，约翰·洛克的家教智慧 158

约翰·洛克提出，若想孩子未来成为一个德才兼备的绅士淑女，就要从小对他进行管束。当然，管束并非是声色俱厉，而是要合情合理地去引导，有时温和的管教方法同样可以取得良好的教育效果。

对孩子进行合理奖惩 160

- 人前表扬，给孩子更大的鼓励 / 160
- 训斥孩子，也要有讲究 / 163
- 当心，贿赂孩子不可取 / 166
- 棍棒惩罚，越少越好 / 169

调教绅士与淑女的好方法 172

- 享受自由，不要束缚孩子的天性 / 172
- 把空泛的说教束之高阁 / 175
- 最好亲自教育子女 / 178
- 自己看，引导孩子自行做出评判 / 181
- 及早根除孩子的不良倾向 / 184
- 认真回答孩子的提问 / 187
- 自信乐观，让孩子充满活力 / 190
- 体验自制玩具的乐趣 / 193
- 在旅游中增长见识 / 196





第六章

平等互爱，密切亲子的平台 200

约翰·洛克认为，人与人之间应该存在起码的尊重，这种尊重表现出来就是双方是一个平等的关系，哪怕是在家庭内部，父母与孩子之间也应该存在平等。只有与孩子平等互爱，他们才有可能敞开心扉，乐于听从父母的教诲和引导。

营造健康、文明的家庭氛围 202

- 让孩子感受到你的爱 / 202
- 爸妈要树立起权威 / 205
- 不要对孩子过分挑剔 / 208
- 孩子的自尊心伤不得 / 211
- 盛怒之下莫教子 / 215

亲子间欢畅沟通的诀窍 219

- “说理”是最有效的方法 / 219
- 仔细倾听孩子的诉说 / 223
- 敞开心扉，做孩子信赖的朋友 / 226
- 和孩子亲切交谈，把他当大人看待 / 229
- 允许孩子发表自己的意见 / 232
- 关注与鼓励，“淘气包”乖乖听话的秘笈 / 235



第一章

健康教育，缔造绅士 淑女的根基

健康，决定人一生的命运。约翰·洛克认为，教育的目的就是要把孩子培养成一个体魄强健、精神健全和全面发展的“绅士”或淑女。当一个人拥有了身体和精神这两方面的健康，那么他也就拥有了一切，任何一方面的缺失，都是教育的失败。



给孩子一个强健的体魄

健康的精神蕴含在健康的身体中。我们要工作，要幸福，就必须先拥有健康；我们要能忍耐劳苦，要能出人头地，也必须先拥有强健的身体。

——约翰·洛克

🕒 阅读时间：30 分钟

🎓 受益指数：★★★★★

健康不妨吃点苦

健康的体魄，是绅士与淑女风度的必备要素之一，这源于艰苦环境下的锻造。有必要让孩子吃点苦，只有经历过风雨，才能茁壮成长。



故事的天空

初冬的清晨，寒风有些刺骨，街上的人们都比平常过早地增添了衣服。可是，5岁的强强却一如既往地脚蹬轮滑，穿着小背心和一条薄薄的运动裤，出现在人们的视线里。小家伙精神抖擞地撵在着装一样的爸爸身后，开始了每天必须进行的晨练。

小区里老居民都知道这对“著名”的晨练父子，他们已经连续两年不间断地看到这样的情景，早已见怪不怪了。

蔡莉是新近搬过来的住户，平时很少大清早出门，要不是5岁的儿子吵着要吃煎饼果子，她还看不到这一幕哩。刚好儿子和强强在同一个幼儿园，她一眼就认出了“耍酷”的强强，惊讶得睁着大眼睛看了老半天。

强强妈妈同样穿着单薄的衣服出现在蔡莉身边，边做着热身运动，边和她打招呼。

蔡莉伸手在强强妈妈的胳膊上扯了扯薄薄的运动衣，惊讶地说：“你不冷

啊？”然后捏捏自己厚厚的夹克下摆，无声地做着比较。

强强妈妈笑着说：“习惯了。”

蔡莉指着正在广场上自由滑翔的强强说：“孩子穿得也太单薄了，这等于没有穿衣服啊，小心感冒哦。”

强强妈妈依旧笑笑说：“没事的啦，他早就适应了。”说完，就跑了起来，那轻灵潇洒的姿势别提有多美了。

蔡莉看着连连摇头，表示这简直是不可思议。自己的儿子早都裹得厚厚实实的了，现在还赖在被窝里呢。她看着这晨练的一家子生龙活虎的样子，一边替他们担忧，同时也觉得他们实在太另类了。



吕姐爱心课堂

人的身体好，精力才能充沛，其精气神自然也就足了。像强强一家如此磨练身心的锻炼方式已为数不多。尤其是对孩子，父母更是不舍得让他们吃一点苦。

当今社会，物质生活丰富了，可是孩子的身体却越来越羸弱，小病不断的

孩子令家长陷入无尽的担忧和苦恼中。是什么原因让生活在“蜜罐”里的孩子整天泡在“药罐子”里呢？那些爷爷奶奶辈的老人都记得，他们那时候带孩子可没有现在这么用心，营养也没现在这么好，可是孩子几乎很少生病。即使偶尔生病，也能很快就康复了。

约翰·洛克认为：“大部分孩子身体不够强壮的原因，都是娇生惯养所致。事实上，要让孩子健康并不难，归纳为一点，就是让孩子体验艰苦。”

如今让孩子吃点苦却是一件不容易的事情。家长宁



可自己吃苦，也要让孩子生活在“富裕”的环境中，所谓不能亏欠孩子。怕孩子受冻，里三层、外三层把他们包裹得严严实实；怕孩子饿着，一天数次地拿“好吃的”诱惑孩子；冬天，限制他们到户外活动，让孩子终日生活在“温室”里；夏天，则常常把孩子关在门窗紧闭、开着空调的凉爽房间。虽然孩子过的说不上是锦衣玉食的生活，却也是衣来伸手、饭来张口，至于让孩子做些家务，出点力气，也是万分舍不得的。这看似是一种爱，实质上却是对孩子无形的伤害，不仅削弱了他们对外界环境的适应能力，也降低了孩子的机体抵抗力，同时也剥夺了他们自然成长的最佳时机。

按照约翰·洛克的说法，过多的呵护会让宝宝体弱多病，这是有一定道理的。我国传统医学提出的“若要小儿安，须带三分饥与寒”，也从理论上证实了这一观点。看来，为了让孩子能有个健康的好身体，让他们从小体验一些“艰苦”也是十分有必要的。

疼爱孩子，是每一个父母自然舐犊之情的流露。孩子的成长过程，其实就是一个不断努力的过程。让孩子“吃点苦”，多让他们经风雨，这样才能锻造出一个强壮的好身体，而这样也更有利于孩子的健康成长。



洛克支招DIY

“吃苦受冻”的孩子更健康，别让过度的保护阻碍了宝宝的成长发育。俗语说“富门寒教育”，放养远远强于圈养。不要担心孩子吃不了苦，其实一开始你若对他进行“艰苦”的训练，孩子就会逐渐适应并慢慢养成习惯了。

· 耐寒锻炼不可少。人的适应能力是很强的，对孩子不必让他们穿得过厚，在寒冬季节可以少穿一点，锻炼孩子的抗寒能力。其他季节也要尽量穿薄一些，这样可以锻炼孩子的意志和强健体魄。除了穿衣服外，晚上睡觉，房间不要过热，被子不要过厚等，都是耐寒锻炼的好方法。

· 少用空调，对孩子进行耐热训练。当炎炎夏日袭来时，不要让孩子长时间待在有空调的房间里，多带他们在常温下玩耍。人的身体调节机制是能够对外界的冷热进行调节的，如果孩子长期待在有空调的房间里，反而不能适应外面的温度，就会变得容易患病，身体虚弱。

· 冷水洗手洗脸。所说的冷水，其实就是常温状态下的水，与热水相比较，自然会感到有些冷，但是人的肌肤是能够接受得了的。对孩子进行冷水训练，可以从夏季开始，这样有一个渐进的适应过程，即便到了冬季，也不会对