



风靡世界的经典幼儿教育方案
最权威、最完美的儿童早期发展指南



3岁决定 孩子的一生

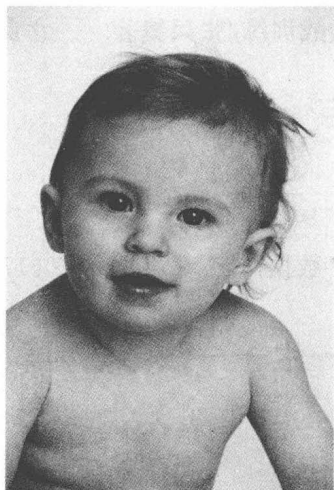
② 蒙台梭利早期教育实战训练

《3岁决定孩子的一生》编委会 张 兵/编著

英国政府发表教育白皮书指出：从4~5岁才开始的儿童教育已经太迟了，假如不加强3岁前的教育，就无法保证孩子未来的健康成长。

 朝华出版社

3岁前是孩子学习、成长的关键期，这个时候的教育、学习决定其一生
What Dr. Montessori Knows, and You Don't



3岁决定 孩子的一生

② 蒙台梭利早期教育实战训练

《3岁决定孩子的一生》编委会 张 兵/编著

图书在版编目 (CIP) 数据

蒙台梭利早期教育实战训练/张兵编著. —北京: 朝华出版社, 2008. 5

(3岁决定孩子的一生)

ISBN 978-7-5054-1898-1

I. 蒙… II. 张… III. 婴幼儿-早期教育 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 061793 号

《3岁决定孩子的一生——蒙台梭利早期教育实战训练》

作 者 张 兵

责任编辑 王 磊

特约编辑 王 剑

责任印制 张文东

封面设计 艾博堂书装

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 130 千字

印 张 13

版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-1898-1

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录

引言 为什么“3岁决定孩子一生”	1
------------------------	---

常言说：“3岁看大，7岁看老。”这句话并非空谈，科学研究显示，在成长的过程中，一个孩子3岁之前的生长发育会影响其一生的发展变化。身为家长，只有把握好3岁之前的黄金期，孩子才会按照其自身的生长发育特点，发挥出潜能，健康成长。

3岁看老的科学依据	2
开发大脑潜能的关键期	4
3岁是学习的关键期	5
3岁存在语言爆发现象	7
身高增长取决于3岁	8

第一章 童年的秘密：让孩子回归自然	13
-------------------------	----

孩子成长中的自然法则	14
看不见的“禁令”	16
令成人无法理解的惊讶举动	18
眼泪背后的秘密	20

第二章 蒙台梭利早期教育的教学方法	21
-------------------------	----

让孩子成为环境的主人	22
------------------	----

教育的正确方法——废墟上的奇迹	23
重复练习——激发孩子的生命潜能	25
教学材料使用的等级和训练的顺序	26
第三章 运动能力训练：肌肉、体操练习	29
抬头——锻炼颈部和背部的肌肉	30
踩线——增强动作协调和平衡能力	31
踢腿——锻炼孩子的行走能力	32
爬梯子——提高自我平衡的协调能力	33
走轮胎——训练孩子越过障碍物	34
齐步走——训练上体正直能力	35
踩影子——提高动作的灵活性和协调性	36
荡秋千——锻炼孩子的四肢和膝关节	37
拧瓶盖——提高手指和手腕的转动能力	38
抓握、捡拾物品——增强手眼协调能力	39
倒水——训练动作准确度	40
“抛冬瓜”——增强手腕和手指的力量	41
体操练习：自由体操、呼吸体操、教育体操	41
第四章 感觉训练 1：视觉、听觉、触觉、重量	
感觉	47
• 视觉训练	48
找光——视觉敏锐性训练	48
向目标投掷——视觉精密度训练	49
找不足——培养孩子的观察能力	50
找不同点——增强孩子的视觉辨别力	50

不同维度的视觉练习：厚度、长度、大小	51
把木块放进正确的洞孔——对形状的视觉感知练习	54
三套卡片的不同练习	56
视觉练习与物体纬度的结合	57
视觉练习与物体形状的结合	59
• 听觉能力训练	61
听觉灵敏度测试	61
声音辨别力的训练	63
由声音猜动作	64
辨别声音的快慢和高低	65
听音找物游戏	66
玩动物聚会的游戏	66
猜猜我是谁——判断不同人的声音	68
• 触觉能力训练	69
触觉训练的准备和方法	69
摸瞎游戏——增强感觉灵敏度	70
袋中摸物配对游戏——锻炼感知力、识别能力	70
摸水果——辨别不同种类的水果	71
触摸板——感知粗糙和光滑	72
玩水游戏——感受水的特性	72
• 重量感觉训练	73
训练的准备和具体方法	73

第五章 感觉训练 2：热觉、味觉、嗅觉、色彩

感觉	75
• 热觉能力训练	76

感知水的温度	76
• 味觉能力训练	77
尝味游戏	77
辨别盐水和糖水	78
品尝不同味道的糖果	79
• 嗅觉能力训练	79
辨别不同味道的花香	79
闻水果的游戏	80
学会辨别香皂和肥皂	81
嗅觉游戏	81
• 色彩感觉训练	82
彩水配对游戏	82
认识色彩的变化	83

第六章 语言能力训练：口语、字词句

• 口语	86
和新生儿对话	86
清楚且准确的语音训练	87
锻炼孩子的聊天能力	89
让孩子发出和你一样的声音	90
门、床、椅子等家庭用品的发音练习	91
• 字词句	92
为孩子准备词汇	92
组词练习	93
字母宝宝找妈妈	94
反义词游戏——增长词汇量、培养逆向思维能力	95

问答游戏——训练词汇记忆力、反应速度	96
第七章 阅读和书写能力训练	97
• 阅读	98
阅读句子游戏	98
“闪电式”读字卡游戏练习	100
培养孩子的随机阅读能力	101
• 书写	102
书写字母的练习 1——触摸砂纸字母卡片	102
书写字母的练习 2——活动字母的组合训练	103
把虚线连成实线——锻炼孩子的握笔能力	104
在图形练习中学会书写	105
在沙盘中练习写字	108
第八章 算术入门：数学潜能开发	109
教孩子数数——数硬币、给每根木棒命名	110
将数字与数量联系起来	111
数字记忆练习	112
大小套碗游戏——培养数学比较能力	114
和孩子玩买油的游戏——守恒练习	115
1~20 的加减乘法	116
十进制课程：大于 10 的算术运算	117
立体几何模型的训练	119
用木棒拼制不同的图形	120
餐桌上的游戏	121
观察形状不同的扇子	122

第九章 自然科学：动植物培育、科学创造	125
栽培植物——培养孩子的观察力和耐心	126
养育小动物——开阔眼界、培养爱心	127
观察季节变化——体验大自然的情感	128
磁铁玩具——观察、探索、培养好奇心	129
 第十章 独立生活能力训练	 131
让孩子学习使用漂亮而易碎的玻璃花瓶和餐具	132
带孩子去买牛奶——让孩子学会社会运作	133
日常家务劳动训练	134
学穿衣服和脱衣服	135
刷牙、洗手、洗脸训练	136
让孩子练习擦桌子和凳子	137
扫地、拖地练习	138
锻炼孩子洗衣物的能力	139
打鸡蛋——锻炼生活自理能力	139
 第十一章 社会交往能力训练	 141
让大孩子做小孩子的老师	142
让孩子学会有礼貌地开门、关门	143
递交物品的礼节	144
握手、挥手、拱手的练习	145
为客人泡茶——培养礼节、专注力和秩序感	146

第十二章 认知能力训练	147
让孩子认识自己的身体部位	148
让孩子照镜子——认知自我能力训练	149
盖盖子——认知事物规律，开发思维潜能	150
鞋子游戏——辨别和思维能力训练	151
我从哪里来——3~6岁孩子的性教育	152
小小“观察家”——培养孩子的模仿力	153
树干是红色的——锻炼孩子的观察力	154
捉迷藏游戏——认识自我能力训练	155
 第十三章 音乐潜能开发	 159
识谱入门训练 1——五线谱练习	160
识谱入门训练 2——微缩钢琴练习	161
听音乐做动作——分辨音符的高低	162
什么乐器在响——让孩子练习辨别不同乐器	164
音乐教育 1——激发孩子的音乐兴趣	165
音乐教育 2——唤醒孩子内在的节奏感	166
敲打音阶瓶——辨别音调的高低	167
 第十四章 绘画及手工制作	 169
自由绘画和填充绘画	170
在填色卡上涂上不同的颜色	171
用泥巴捏造各种各样的小东西	172
剪纸艺术——培养孩子的艺术欣赏能力	174
用陶砖盖房子——孩子艺术创造潜能的开发	175
宝宝画册——激发孩子绘画潜能	176

第十五章 让孩子成为自己的主人——纪律、

意志力	177
令人惊奇的纪律性	178
真正的纪律来自工作	180
木头人游戏——锻炼孩子的意志力	181
静默游戏——锻炼孩子克制自己的能力	182
为孩子松绑——通过自由获得纪律	183

引言

为什么“3岁决定孩子一生”

3岁看老的科学依据
开发大脑潜能的关键期
3岁是学习的关键期
3岁存在语言爆发现象
身高增长取决于3岁

常言说：“3岁看大，7岁看老。”这句话并非空谈，科学研究显示，在成长的过程中，一个孩子3岁之前的生长发育会影响其一生的发展变化。身为家长，只有把握好3岁之前的黄金期，孩子才会按照其自身的生长发育特点，发挥出潜能，健康成长。

3岁看老的科学依据

科学研究显示，3岁之前是一个人大脑发育的重要时期。一个人出生时脑重量只有370克，第一年年末时，婴儿脑重就已经接近成人脑重的60%；第二年年末时，约为出生时的3倍，约占成人脑重的75%；到3岁时，婴儿脑重已接近成人脑重的范围，以后发育速度就变慢了。所以孩子在出生后2~3年内，无论在生理和心理方面，良好的育儿刺激对大脑的功能和结构都有重要的影响。

为证实3岁在一个人一生中究竟起到多大作用，1980年英国伦敦精神病研究所教授卡斯比同伦敦国王学院的精神病学家们进行了一项别具一格的试验观察。

研究者以当地1000名3岁幼儿为研究对象，先是经过一番调查分析，然后将他们分为5种类型：充满自信型、良好适应型、沉默寡言型、自我约束型和坐立不安型。到2003年，当这些3岁孩子都长成了26岁的成人时，卡斯比教授再次与他们进行了面谈，并且对他们的朋友和亲戚进行了走访。调查结果如下：

表现类别	占有比率	幼年时的表现	成年后的表现
充满自信型	28%	活泼热心，为外向型性格。	性格开朗、坚强、果断，领导欲较强。
良好适应型	40%	自信、自制，不容易心烦意乱。	到26岁时，他们的性格与幼年时期相比没什么变化。
沉默寡言型	8%	性格沉默，言语较少。	他们要比一般人更倾向于隐瞒自己的感情，不愿意去影响他人，不敢从事任何可能导致自己受伤的事情。
坐立不安型	10%	行为消极，注意力分散等。	与其他人相比，这些人更易于对小事情做出过度反应，容易苦恼和愤怒。熟悉他们的人对其评价多为：不现实、心胸狭窄、容易紧张产生对抗情绪。
自我约束型	14%	自我约束力强，不轻易被外界干扰。	长大后的性格也和小时候一样。

这些3岁幼童的言行竟然准确预示了他们成年后的性格，让卡斯比教授十分惊讶。他对自己的试验结果进行总结，并在2005年发表了报告演说，这一报告在国际育儿学术界引起了轰动，为“3岁看老”的说法提供了强有力的证据。

卡斯比教授指出，一个人对3岁之前所经历的事情会像海绵一样吸收。这意味着孩子性格形成和能力培养的关键期就在3岁之前，这个阶段的孩子跟随什么样的人，接受什么样的教育，就将会形成相应的性格。和其朝夕相处的成人所说的每一句话，所做的每

一个动作都可能会深深地烙在他们的心灵深处。

由此可见，在孩子3岁之前的成长过程中，父母和幼儿园老师担当着不可推卸的重任。父母和老师只有深谙育儿之道，抓住3岁这一关键期，才能赢得孩子未来的成功和胜利。

开发大脑潜能的关键期

脑科学和生命科学的最新研究表明：儿童的脑细胞组织到3岁就已经完成了60%，这时期的儿童脑部具有天才般的吸收能力。出生之后的最初几年是脑发育的关键时期，因此开发大脑潜能必须尽早。我们知道，出生时人脑有1000亿个神经元，之后不再增加。刚出生时孩子的大脑共有50亿个突触；出生后第一年，突触数目会增加20倍；3岁时大脑大小即是成人的80%；4岁时，脑的代谢达到高峰，脑逐渐成熟，对能量的利用也更有效。这一年龄的孩子之所以会不停地动，是因为他们的大脑在不断获得信息，能量消耗比较大，需要的营养比成人要多，身体发育同时也加快。

美国科学家利用“正电子发射计算体层摄影”技术，对幼儿大脑的发育进行扫描观察，发现孩子在出生之后，由于视、听、触觉接受大量的信号刺激，脑神经细胞之间建立联系的速度远远超出了人们的想象。而且研究表明，3岁以后，大脑的复杂性和丰富性已经基本定形，并且停止了新的信息交流，这时大脑的结构就已经牢固成形。虽然这并不意味着大脑的发育过程已经完全停止，但就如同计算机一样，硬盘已经格式化完毕，就等待编程了。

正因为如此，孩子幼时的生活经历将会极大地影响大脑神经细胞之间的联系程度。在一个充满忧虑和紧张气氛的家庭里长大的孩

子处理问题的能力相对较差，而且很容易被自身的感情压垮。相反，那些生活在充满爱心的环境里的婴儿则会与环境频繁地进行交流，进而促进额叶前部的循环，这样就增加了以后对精神疾病和其他疾病的抵抗力。

3岁是学习的关键期

印度“狼孩”卡玛拉被人发现时已有7岁多，身上毫无正常儿童的特征，没有语言能力，不能直立行走，更不会与人交流。重返人间后经过长达6年的专业人员的护理，也只学会走路，到17岁时才学会十几个单词，智商只有4岁孩子的水平。

这个事实表明，如果错过了孩子学习关键期的教育时机，将造成不可逆转的后果。

所谓“关键期”，是指最易学会和掌握某种知识技能、行为动作的特定年龄时期。在关键期对孩子进行及时的教育，孩子学起来容易，学得也快，能够收到事半功倍的效果，但如果错过关键期再去学，就要花费很多的精力和时间，事倍功半。

美国著名心理学家南希·贝莱博士潜心研究、观察了婴儿的发育、发展，她在《幼儿发展研究》一书中列出了以下8个线索，以提醒父母注意婴儿智力的正常发展。

第一，当某样东西掉落到地板上时，6个月的婴儿会顺着下落的方向看；

第二，当需要得到满足时，6个半月的婴儿，会发出表示满意的声音；

第三，7个多月时，婴儿会冲着镜子中的影像微笑，还能去寻

找落地的东西；

第四，8个半月时，婴儿会和成人一起玩诸如藏猫猫、拍拍手等简单的小游戏，也会倾听熟悉的词；

第五，9个多月时，婴儿会自己动手玩弄一些小物件，也能理解某些词的含义；

第六，10个多月时，婴儿会模仿成人把积木放入盒中，若看到别人把玩具包起来，就不会去拆开；

第七，11个多月时，会模仿词的发音；

第八，12个多月时，会讲几个单词。

法兰克福大学的心理学家莫妮卡·克诺夫认为，婴儿的智力出乎人们的意料，他们甚至能够用眼睛跟着做简单的数字游戏。

克诺夫说：“我们给婴儿看不同数量的点。最初他们注视着两个点，等到熟悉了以后就开始失去兴趣。但当我们接着展示第3个点时，他们的兴趣又来了。”她对13~14个月大的婴儿对复杂事物的长时间记忆能力进行了研究，也获得了出乎意料的发现，如婴儿能够把用以前从未见过的玩具做出的复杂动作记住长达半小时之久，甚至还能模仿这些动作。

从上面的线索和实验中，我们可以看出，0~3岁是儿童大脑高速发展的时期，是儿童多方面能力（感知觉、记忆、思维、个性等）发展的关键期。那么，孩子学习的关键期是怎样的呢？研究发现：

◆ 出生后6个月，是婴儿学习咀嚼和吃干食物的关键期；

◆ 2~3岁是计数能力（口头数数、按物点数、按数点物、说出总数）发展的关键期；

◆ 2~3岁是学习口头语言的第一个关键期，5岁左右是口头语言发展的第二个关键期；