



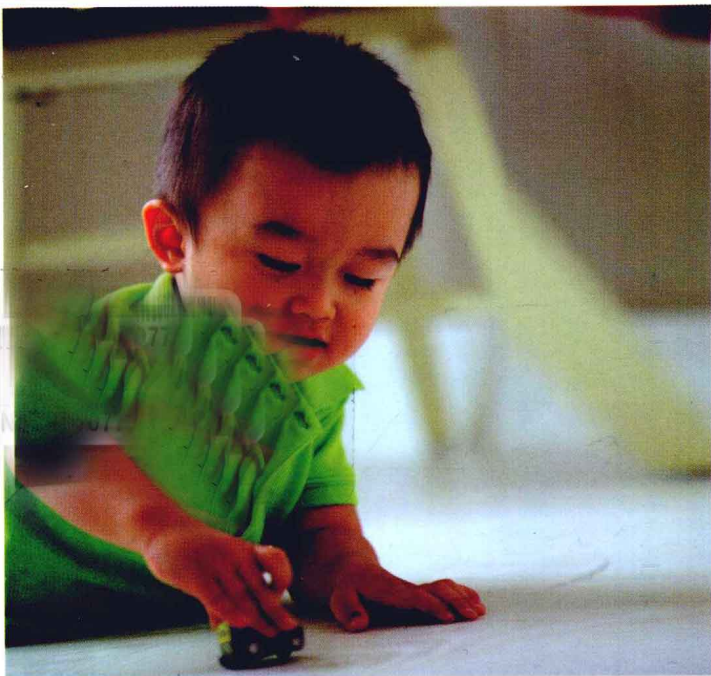
好父母 (0~7岁) 会游戏



一位妈妈的
快乐游戏手记



练丽丹◎著



做会游戏的好父母，陪伴孩子成长

中国妇女出版社



好父母 会游戏

(0~7岁)

练丽丹◎著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好父母 会游戏 (0~7岁) / 练丽丹著. —北京: 中国妇女出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0236 - 3

I. ①好… II. ①练… III. ①游戏—家庭教育: 儿童教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 097038 号

好父母 会游戏 (0~7岁)

作 者: 练丽丹 著

策划编辑: 应 莹

责任编辑: 应 莹

封面设计: 吴晓莉

插图绘制: 邓 茜

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社

地 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: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 17.25

字 数: 280 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0236 - 3

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



推荐序

游戏，是父母送给孩子最好的礼物

早在2004年，我就在成长论坛上“认识”了醉梅老师。当时，醉梅老师是《成长》杂志的主编。我印象最深的是，她鼓励年轻父母和教师写案例，并对每个案例进行点评和分析。这一点被我“偷学”到了。后来，我也非常注重积累生活中的案例，并进行适当的点评和分析。不过，那时的我非常稚嫩，竟然没有勇气与醉梅老师深入交流，但醉梅老师对我的影响还是非常大的。

两年前，我在中华家庭教育网上参加家庭教育指导师网络班的学习，和醉梅老师有了更深入的交流。在我的心目中，醉梅老师是我的良师益友，她不仅在家庭教育方面有着独到的见解，同时也是家庭教育指导师的老师。每次读醉梅老师的文章，我都感到受益无穷——案例是如此的鲜活，分析是如此的深刻，建议是如此的中肯。

前不久，得知醉梅老师要出版《好父母 会游戏》一书，我真为年轻父母感到高兴！

随着我对手稿的阅读，越来越觉得用“智慧”二字来概括醉梅老师再恰当不过了。我感觉她就像魔术师，随时随地都能变出让孩子喜欢玩的游戏，能引导孩子跟着她的思路走。就像她自己所说的：“只要我陪在孩子身边，我的脑海里总是会冒出很多游戏点子，或许是当时的情境激发的吧！”原来，醉梅老师一直有游戏意识，能灵活自如地驾驭游戏，轻松自在地创造游戏。

我想，如果我们父母能把这点“偷”学到，那该是多大的收获呀！可不是吗？源自她育儿生活中的每一个生动的游戏故事，都被她归在了某个方法中，我们可以根据这些方法以及提供的游戏启示来扩展和延伸游戏——我们

也学当游戏魔术师！正如她所说的：“我这本书这样设计，就是想让父母们能够从中学会举一反三，学会创造、变通与思考。因为学会创造是一种教育资源，学会思考是一种游戏能力。”

醉梅老师在玩中学的理念，其实与我的教育理念也不谋而合。虽然我并不提倡妈妈放弃工作全职带孩子，但非常希望妈妈在孩子生命中的前3年，能够运用工作之余的时间多陪伴孩子。妈妈的陪伴是孩子建立安全感的基础，妈妈也是与孩子游戏的最佳人选。

在女儿3岁前，我几乎是全职带她的，只有在育儿的间隙才写写稿子。我经常牵着女儿的小手，奔跑在公园里，寻找新奇事物，教她学会观察；走楼梯的时候，我会教她数数；洗澡的时候，我会把各种大小不同的瓶子扔给她，让女儿在舀水的过程中感知瓶子的大小；即便是在等车的时候，我也会教她观察来往的车辆……夏天，我带女儿玩沙玩水；冬天下雪时，我带女儿去玩雪。我母亲说我把女儿“带坏”了，但我知道，这种游戏对于孩子的心智发展其实非常重要。

这些做法背后的理念，我觉得是和醉梅老师相通的。但通读了醉梅老师的手稿后，依然还会遗憾：我怎么没有早点认识醉梅老师并读到她的书呢？否则，我在养育女儿的过程中，肯定会有更多的游戏灵感。当然，现在也不晚，有了这本倾注了心力、洋溢着热情、闪耀着教子智慧的实用游戏宝典，让我在今后的育儿路上，走得更坚定、更自信。

现在不少父母习惯于把孩子交给早教中心或送孩子上各种亲子班，以为那样就可以提升孩子各方面的智能，让孩子得到全面发展。但我认为，游戏才是孩子学习的最佳方式；父母才是孩子最好的游戏伙伴；父母给孩子最大的爱，就是把自己变成孩子最好的老师；在孩子短暂的童年，陪孩子做游戏，是送给孩子最好的成长礼物！

因此，我愿意向各位爸爸妈妈推荐醉梅老师的这本别具一格、有实用价值的好书，做到像醉梅老师那样：寓教于乐，寓学于玩，教育无痕，润物无声！

崔华芳

2011年6月

崔华芳：中国家庭教育高级指导师，家教畅销书作家，曾出版《好妈妈不妨“懒”一点》《左手“赏识”右手“挫折”》《影响孩子一生的36种好习惯》等20余部著作。

这本书希望给你什么

父母朋友们，生活中这些镜头是不是经常映入我们的眼帘：

- 一位老太太，一边洗衣做饭，一边背着孙儿；
- 一位年轻爸爸，坐在公园石凳上发呆，孩子在一旁独自玩耍；
- 一位年轻妈妈，推着坐童车的孩子悠闲地散步……

看到这些，你想到了什么吗？

老人边带孩子边做家务，两样都不误，但是孙儿被绑在奶奶身上，头左转右转，两手空空——他没有机会锻炼自己的手脚；年轻爸爸，尽管不限制孩子的自由，任他自由玩耍，但是孩子只会无目的地玩耍；童车里的孩子真幸福，一路观风景，但左看右看，就是看不到妈妈的脸——要知道没有什么比妈妈这道“风景”更适合孩子“欣赏”了。

每当我看到这些镜头，都不禁感到惋惜：本来可以大手牵小手，陪着孩子跑着跳着、说着笑着、感受快乐、享受亲情；本来可以给孩子以温暖的拥抱，一起耳鬓厮磨、肌肤相亲，丰富孩子的各种感官，发展孩子的心智；本来可以和孩子一起融进大自然，走进孩子的世界，通过观察、体验、引领，把随意的玩耍变成有意义的游戏……

可父母们为什么没有把“本来”变成“本能”呢？

或许是因为不知道早期教育的重要性，早期教育更重要的是培养孩子的各种兴趣和能力；

或许是因为不知道游戏是发展能力的载体，寓教于乐对孩子而言才是最

好的学习形式；

或许是因为不知道你才是孩子最好的游戏伙伴、最好的游戏引导者；

或许是因为不知道大自然本身就是一个庞大的资源库，等待你和孩子去开发；

或许是因为不知道游戏就蕴藏在我们的身边，在生活的细节里隐藏了无数游戏火花，等待你来点亮；

或许是因为不知道你才是最大的资源，运用你的智慧去设计游戏，把孩子的心智激活……

游戏是孩子的生命，孩子是游戏的主人。抓住孩子的心理特点，开展智力游戏，是顺性而为，会事半功倍！

每一位做父母的都希望自己的孩子小时候聪慧，长大了出色。要想让孩子聪慧，就需要父母的智慧，而你能成为智慧父母吗？能！

这本书，就是要告诉父母们玩耍原来还有这么多名堂！陪孩子做游戏还有这么多学问！早期教育原来可以如此轻松！做个智慧父母并不难，你只需要：

- 把生活变成游戏——设计各种游戏引领孩子成长；
- 把自己变成孩子——拥有一颗童心才能走近孩子；
- 把生活变成资源——身边一景一物都是宝贵资源；
- 把自己变成资源——用你的智慧激活孩子的心智。

这本书有何特点

市面上关于智力游戏培养方面的书林林总总，不外乎两类：一类是供孩子用的练习型书，即各种智力游戏题、智力训练题等，侧重做题。但如果孩子不喜欢做题了，父母可能就束手无策，此书便失去了价值。一类是供父母用的介绍型书，介绍各种智力游戏让父母操作，但大多以说明书方式来写，介绍简单，表述乏味，没有生活气息，缺少情感交流，不顾心理需求，有的还不实用。

本书既不同于第一类，也不同于第二类。这是一本指导父母陪孩子玩游戏的实操书。本书从崭新的视角，把父母引入游戏，让父母积极参与到游戏



的情境中来，发挥其在游戏中的指导和引领作用。在父母全身心“陪玩”游戏的过程中，达到情感互动、快乐享受、提高智力的目的。

本书共分为注意力、想象力、观察力、记忆力、语言力和思维力六部分。笔者在熟悉大量游戏的基础上，结合自己亲历过的育儿生活游戏，总结出各种游戏方法，以游戏方法来统领全局。把各种生活游戏归类在一定的方法之下，目的是让父母每掌握一个方法，都能灵活运用，学会创造新游戏。本书以方法带游戏的方式，在每一个生活游戏中，通过设计丰富多彩的版块，如游戏启示、类似游戏、举一反三等，为父母们提供育儿知识、游戏思路和游戏创意，引导家长通过运用延伸、变化等方法，设计、创造出适合自己孩子成长的新游戏。此外，文中还穿插了小小的“花絮”，比如“小小窍门”“温馨提示”“父母须知”“做做练练”等，为父母补充一些小技巧、小提示、小知识。

本书的特色是：

- 生动性——语言生动活泼，描述形象真实，富有生活气息，游戏种类多样；
- 实用性——具有借鉴价值，实践操作性强，解读详细具体，稍稍一学就会；
- 指导性——启发游戏思路，教你设计内容，引领孩子入戏，温馨提醒注意；
- 独创性——游戏新颖独特，编排别具一格，方法分类新鲜，处处闪现智慧；
- 智慧性——生活中找契机，方法中生联想，游戏中求变化，细节里创游戏。

“授人以鱼不如授人以渔”。本书就是想告诉父母们：你能从游戏案例中学到什么，得到什么启示，如何来设计游戏、延伸游戏以及创造更多的游戏；希望能够让父母拥有游戏的意识、游戏的思路，引导父母学会举一反三、融会贯通，挖掘身边的游戏资源，设计各种亲子游戏。

作者

2011年6月

目 录

第一章 天才，首先是注意力

游戏方法 1：专注聆听法 / 3

生活游戏 1：对“牛”弹琴（5个月）/ 3

生活游戏 2：餐桌上的“捣乱”（3岁）/ 6

游戏方法 2：动静观察法 / 9

生活游戏：踩“地雷”（4岁）/ 9

游戏方法 3：动手操作法 / 12

生活游戏 1：倒来倒去的茶（2岁）/ 12

生活游戏 2：给“瓶子宝宝”喂饭（2岁半~3岁）/ 14

游戏方法 4：听动结合法 / 18

生活游戏 1：听到××拍拍手（2岁半）/ 18

生活游戏 2：翻翻翻，找书页（4岁半）/ 20

游戏方法 5：挑错检查法 / 23

生活游戏 1：给妈妈纠错（4岁半）/ 23

生活游戏 2：丢三落四（4岁）/ 25

游戏方法 6：聆听指令法 / 28

生活游戏 1：踩“坏蛋”（4岁）/ 28

生活游戏 2：放下还是拿起（7岁）/ 31

游戏方法 7：快速反应法 / 34

生活游戏 1：火车往哪开（6岁）/ 34

生活游戏 2：谁是黑桃3（7岁）/ 36

游戏方法 8：目标锁定法 / 38

生活游戏：我会做涟漪（3岁）/ 38

游戏方法 9：快速搜索法 / 41

生活游戏：抢数字宝宝（6岁）/ 41

游戏方法 10：抗干扰法 / 44

生活游戏：玩乒乓球抗干扰（5岁）/ 44

游戏方法 11：一心二用法 / 47

生活游戏：澡盆里戏水（2岁）/ 48

第二章 想象，给孩子一双隐形的翅膀

游戏方法 1：刺激想象法 / 53

生活游戏：树有翅膀（2岁半）/ 53

游戏方法 2：回忆想象法 / 56

生活游戏：把喷泉搬回家（3岁）/ 57

游戏方法 3：角色扮演想象法 / 59

生活游戏：储钱罐“小猪猪”（4岁）/ 59

游戏方法 4：主题想象法 / 62

生活游戏：摆“房子”（3岁半）/ 62

游戏方法 5：列举想象法 / 66

生活游戏：毛巾还用来做什么（4岁）/ 66

游戏方法 6：逆向想象法 / 68

生活游戏：如果天不下雨了……（5岁）/ 68

游戏方法 7：替代想象法 / 71

生活游戏：用拖把棍子炒菜（6岁）/ 71

游戏方法 8：连环想象法 / 73

生活游戏：进不了家门怎么办（4岁半）/ 74

游戏方法 9：接续想象法 / 76

生活游戏：故事接龙（3岁半）/ 76

游戏方法 10：扩散想象法 / 79

生活游戏 1：书的样子像什么（5岁）/ 79

生活游戏 2：羽毛球拍像什么（6岁）/ 81



游戏方法 11：增减想象法 / 83

生活游戏：10 个人挤一张床（4 岁）/ 83

游戏方法 12：联想想象法 / 86

生活游戏：没有奖状，哪来的麦当劳（7 岁）/ 86

游戏方法 13：正反想象法 / 89

生活游戏：“好”结果与“坏”结果（5 岁）/ 89

第三章 细节，在于敏锐的观察

游戏方法 1：比较观察法 / 95

生活游戏 1：找“朋友”（2 岁半）/ 95

生活游戏 2：小白兔“长相”不同（5 岁）/ 97

游戏方法 2：引导观察法 / 100

生活游戏：“研究”哈巴狗（5 岁）/ 100

游戏方法 3：检查观察法 / 103

生活游戏：谁在玩失踪（3 岁）/ 103

游戏方法 4：配对观察法 / 105

生活游戏：“电话”连线（4 岁）/ 105

游戏方法 5：整体观察法 / 109

生活游戏：给“小猫咪”做手术（4 岁）/ 109

游戏方法 6：变换观察法 / 112

生活游戏：鸡蛋太娇气了（5 岁）/ 112

游戏方法 7：思考观察法 / 115

生活游戏：伞下观雨（4 岁半）/ 115

游戏方法 8：步骤观察法 / 117

生活游戏：看我这样洗脸（3 岁）/ 118

游戏方法 9：移动观察法 / 120

生活游戏：一边走一边看（6 岁）/ 120

第四章 语言，孩子智力发展的加速器

游戏方法 1：不断重复法 / 125

生活游戏：随身“播放机”（1岁半）/ 125

游戏方法 2：鼓励推动法 / 127

生活游戏：鼓励孩子说出来（1岁7个月）/ 127

游戏方法 3：条理讲述法 / 130

生活游戏：汇报“工作”（2岁半）/ 130

游戏方法 4：丰富词汇法 / 133

生活游戏：上海太漂亮了（3岁）/ 133

游戏方法 5：口头复述法 / 136

生活游戏：故事之旅（3岁）/ 136

游戏方法 6：生动描述法 / 139

生活游戏 1：怎么个“累法”（4岁）/ 139

生活游戏 2：披头散发（5岁）/ 141

游戏方法 7：首尾接续法 / 144

生活游戏：“接力棒”（3岁半）/ 144

游戏方法 8：多方扩展法 / 146

生活游戏 1：给词安“尾巴”（5岁）/ 147

生活游戏 2：锦上添花（7岁）/ 149

游戏方法 9：趣味串联法 / 151

生活游戏：把“绳子”接起来（6岁）/ 151

游戏方法 10：自由编撰法 / 153

生活游戏：闭眼抓词编故事（6岁）/ 153

第五章 轻松识记，魔术般的记忆力

游戏方法 1：直观记忆法 / 159

生活游戏：不看电影看放映（2岁）/ 159



游戏方法 2：模仿记忆法 / 161

生活游戏：滑稽的表演（2岁）/ 162

游戏方法 3：回想记忆法 / 164

生活游戏：记车牌号码（2岁半）/ 164

游戏方法 4：快速记忆法 / 168

生活游戏 1：摆围棋子（6岁）/ 168

生活游戏 2：敌人被消灭了（5岁）/ 170

游戏方法 5：检查记忆法 / 173

生活游戏：小小考官（5岁）/ 173

游戏方法 6：归类记忆法 / 176

生活游戏：给图片找家（5岁）/ 176

游戏方法 7：选择记忆法 / 178

生活游戏：最不喜欢的不要念（6岁）/ 178

游戏方法 8：叠加记忆法 / 181

生活游戏：我买了 $\times \times$ （6岁）/ 181

游戏方法 9：配对记忆法 / 183

生活游戏：找回“新郎新娘” / 183

游戏方法 10：形象记忆法 / 186

生活游戏：这些字太好玩啦（2岁）/ 186

游戏方法 11：故事记忆法 / 189

生活游戏：飞机把狗叼走了（5岁半）/ 189

游戏方法 12：联想记忆法 / 192

生活游戏：土豆，土豆，我的土豆（6岁）/ 192

游戏方法 13：连锁记忆法 / 195

生活游戏：树把太阳塞到床底下（7岁）/ 195

第六章 思维，世间最美的花儿

游戏方法 1：探索发现法 / 201

生活游戏 1：土里会长钉子（3岁）/ 201

生活游戏 2：照在被窝里更亮（3岁）/ 203

生活游戏 3：自行车为什么骑着不会倒（6岁）/ 205

游戏方法 2：寻因问果法 / 207

生活游戏：猜猜他为什么要打人（5岁）/ 207

游戏方法 3：自由扩散法 / 211

生活游戏：好玩的楼梯（4岁）/ 211

游戏方法 4：逆向思考法 / 214

生活游戏：一跑一停（4岁）/ 214

游戏方法 5：比较分类法 / 218

生活游戏 1：比比拼拼（2岁至3岁）/ 218

生活游戏 2：谁不是一家人（4岁半）/ 220

生活游戏 3：谁进去“睡觉”（5岁）/ 222

游戏方法 6：兴趣推理法 / 225

生活游戏 1：杨杨只能点什么菜（4岁）/ 225

生活游戏 2：摆筷子学推理（3岁半~6岁）/ 228

附录：儿童游戏问题咨询解答

注意力篇 / 234

想象力篇 / 237

观察力篇 / 240

语言力篇 / 243

记忆力篇 / 247

思维力篇 / 250

家长的游戏能力和游戏原则 / 254

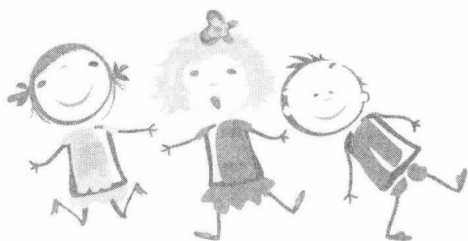
后 记 / 258



第一章

天才，首先是注意力

好父母 会游戏（0~7岁）



案例1：阳阳上课总是静不下心来，似乎从来没有聚精会神地听老师讲完一节课。只要周围有一丁点儿声音，他都会不由自主地去寻找。前桌的同学在翻找书，他要望过去；窗外有人走过，他的眼睛要追随过去；风把窗户的门吹动一下，他又看过去。阳阳自己也很苦恼，因为总是无法专心，导致成绩上不去，回家又要挨爸爸的骂了。

案例2：小非上一年级。老师经常反映小非在课堂上爱说话，小动作很多，注意力不集中。在家除了玩游戏、看电视以外，小非做其他的事情都很难坚持下来，做作业就更别提了，别人半小时就做完的，他要拖上两个多小时。很少看到他特别踏实、有耐心地去去做一件事情。

例子中的问题在很多孩子身上都有或多或少的表现，这主要是由于孩子的注意力稳定性差、抗干扰能力弱、有意注意能力不强、缺乏控制力等原因造成的。

注意力是指一个人把焦点或意志集中在某一事物上，不被外界刺激所干扰的能力。比如当孩子在专心看故事书时，就把注意力指向了书中内容，对周围人们的说话和活动听而不闻、视而不见，而且看得全神贯注，兴奋性高。

注意力是心灵的门户，它是记忆力、观察力、想象力、思维力的准备状态。没有它，其他智力的发展就如同没有根基，将会得不到支持。法国生物学家乔治·居维叶说：“天才，首先是注意力。”孩子若没有良好的注意力，对任何事都不能专心、投入地学习，就会影响学习效果和成绩。

注意力最初形成于孩提时代。及早培养孩子做事专注的习惯，会对他的一生产生重大的影响。不少小学低年级学生学习成绩不好，往往并非由于智力落后，而是由于注意力涣散，精神集中不起来。这和父母没有在孩子小时候对其进行有意识地注意力培养有关。父母陪孩子做丰富多彩的注意力游戏可以调动孩子的积极性，使孩子在游戏时保持大脑亢奋状态，他专注于活动的时间就会延长，注意力水平也会得到极大的提高。



游戏方法 1：专注聆听法

特点与目的：让孩子很认真、专注、仔细地聆听，可以提高听的注意力，培养其注意集中的持久性和稳定性。

关键提示：给孩子提供听的材料一次不能太长，否则孩子会产生听觉疲劳，影响听的效果和注意集中程度。如果不知道孩子能坚持多长时间，在看到孩子转移了注意目标或表现得没兴趣时，就要及时停止游戏活动。

● 生活游戏 1：对“牛”弹琴（5个月）●

有了孩子，在妈妈的世界里孩子就成了主角。想象着孩子会叫妈妈了，幻想着他和妈妈说话了，这是多美妙的事！还不会说？没关系，先让孩子听，先逗孩子玩。

闲不住的我，只要看到儿子航航醒着，就陪着他玩。我们的床上挂有蚊帐，我在蚊帐上方挂上三角摇铃，轻轻一摇，“叮铃铃”地响，躺在床上的他立即兴奋起来，张着小嘴笑，两只小胳膊儿在空中挥舞，两只小腿儿也在乱蹬。有时，我拿出一条红色丝巾，伴随着录音机里的音乐节奏，在他眼前晃呀晃的，他黑亮的眼睛就追随着丝巾，开心地看。

有时，我用录音机播放各种音乐给他听，像古典音乐《寒鸦戏水》《步步高》《高山流水》等，儿童歌曲《小星星》《铃儿响叮当》等。音乐有的欢快活泼，有的舒缓轻柔。总之，每天都要放一小段曲子。

我还时常抱着儿子到户外，只要有响声的地方我都要抱着儿子凑过去。听公路上汽车“呜呜”声，工地上搅拌机“轰隆轰隆”声，池塘里青蛙的“呱呱”叫声，理发店剃头的“呜呜”声。我还经常用象声词来吸引他专心地去听，比如我会边剥饺子馅边说：“航航，你听，‘咚咚咚’，妈妈剥饺子馅啦！”每次进卧室，我都对儿子说：“‘哒哒哒’，宝宝敲门啦，要进去睡觉啦！”

没事的时候，我也总爱跟孩子说话，用“情人”一般的眼神看着他，用笑吟吟的笑脸对着他，不管他是否听得懂，我都会边做边说：“航航，换尿布喽！”“穿衣服喽！”“航航，你看我吃了一块口香糖，怎么样，香吧！”还用嘴做出