

开
智
优
教
馆

· 世界经典教育法系列 ·

斯特娜 自然教育法

经典珍藏版

蒙谨 李宗徽 编译

一本记录
天才女孩培育过程的
教育手记

风靡全球一个世纪、影响千万家庭的早期教育指南
实践“自然教育方法”的必备经典方案

最值得中国父母参考和借鉴的育儿经典
国内最权威、最经典、最实用、最可读的斯特娜教育法读本

知识出版社

斯特娜 自然教育法

经典珍藏版

蒙瑾 李宗继 编译

知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

斯特娜自然教育法: 经典珍藏版/蒙谨, 李宗徽编译.

—北京: 知识出版社, 2013. 4

(世界经典教育法系列 / 成墨初主编)

ISBN 978 - 7 - 5015 - 7399 - 8

I. ①斯… II. ①蒙… ②李… III. ①儿童教育—
家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 045599 号

选题策划 刘 伟
责任编辑 余 会
责任印制 张新民
封面设计 袁若南

知识出版社出版发行

地 址 北京市西城区阜成门北大街 17 号

邮政编码 100037

电 话 010 - 88390732

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

印 刷 厂 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 1/16

印 张 14

字 数 150 千字

印 次 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷



ISBN 978 - 7 - 5015 - 7399 - 8 定价: 28.00 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换。

目 录

蒙谨导读：塑造“神童”的女人	1
序 你的孩子也能成为天才	8
 第一章 一定要做称职父母	10
怀孕时期注意保养、进行胎教	10
尽量不用保姆替代自己养育孩子	13
教育孩子需要不断学习，随时反省	16
给孩子做出好的榜样，比空洞说教更有效	19
 第二章 掌握自然教育法中有效的方式	24
尊重是教育孩子的前提	24
信任是孩子前进的动力	29
鼓励，会给孩子勇气	32
肯定能提高孩子的积极性	35
表扬恰当，孩子才能越做越好	39
因材施教促使孩子发挥出优势	42
用自然结果的惩罚促使孩子改变	45
学会把孩子的精力转移到正面事情上去	49





第三章 孩子吃得科学合理，才能健康成长	53
母乳是孩子最好的天然营养品	53
根据孩子的年龄，科学地调整饮食	56
孩子吃得过多过饱，益少弊多	58
适当满足孩子幼时爱吃零食的欲望	60
给孩子提供一个愉快的饮食氛围	63
避免用食物奖惩孩子	66
第四章 尽早训练孩子感官的灵敏性以及相关的能力	70
感官训练，先从听力开始	70
用绚丽的色彩，发展孩子的视觉	73
也要重视味觉、嗅觉，以及触觉训练	77
训练孩子的观察力	81
挖掘孩子的记忆力	84
提高孩子的想象力	87
第五章 孩子学习语言需趁早，方法要得当	92
教孩子语言，首先就要让他多听	92
用标准规范的语言引导孩子说话	95
给孩子多创造开口的机会	98
孩子学习语言，语法不是重点	102
让孩子在玩中系统地学习英语	104
运用自然的方式，孩子学习外语不再是难事	108
第六章 通过玩乐，使孩子开心地学习知识、才能、礼仪	112
加入游戏，枯燥的数学变得有趣	112



走进自然里，轻松地掌握生物知识	117
虚实相间，勾起孩子学习地理的兴趣	121
演绎故事内容，使孩子在角色中学习历史、文学	124
用音乐自身的魅力吸引孩子学习这方面的才艺	128
用名作引导孩子走进美术的殿堂	132
在情景剧中教孩子学会社交礼仪	135
 第七章 培养孩子做人处事的优秀品质	140
孩子有了自尊，各方面才会努力做得更好	140
培养孩子的信心，挖掘出他身上的潜力	144
孩子的责任心，要从小开始培养	149
教孩子学会约束、控制自己	153
诚实守信，是做人的基础	157
谦逊、礼让的孩子，走到哪里都受人欢迎	160
学会与人分享，孩子才能拥有更多	164
 第八章 习惯决定成败，重视对孩子好习惯的培养	169
做事专注的孩子才比较容易达到目的	169
恒心与毅力是孩子走向成功的保证	173
细节决定成败，教孩子关注细微之处	177
引导孩子学会表现自己、争取机会	180
 第九章 放手，让孩子早一点学会独立	185
抓住孩子学做事的关键期，提高他的动手能力	185
不代替孩子做力所能及之事	189
允许孩子发表自己的观点	193



给孩子做主的权利	196
第十章 促使孩子成为一个快乐、幸福的人	200
给孩子一个关爱和谐的家庭环境	200
让孩子意识到，快乐比什么都重要	205
不要剥夺孩子的童真童趣	208
教孩子乐观地面对困难、挫折	211
培养孩子感受幸福的能力	216

禁读导读：塑造“神童”的女人

20 世纪初，美国出现了一个著名的“神童”。她名叫维尼弗蕾德，但并不是生来就是个奇才，是因为母亲斯特娜实施了科学的早期教育，而挖掘出了女儿身上巨大的潜力。

维尼弗蕾德的出名，同时成就了母亲斯特娜，也再次引起了人们对早期教育的关注。

一、斯特娜培养了一个天才女儿

维尼弗蕾德在母亲斯特娜的早期教育下，很小的年纪，便取得了一系列不凡的成就：

三岁时，会写诗歌，能写散文；

四岁时，就能运用世界语写剧本；

五岁时，已经学会了八国的语言，还经常往报纸和杂志上投稿，发表作品；

九岁时，分别通过了美国斯坦福大学和威斯康星大学麦迪逊分校的入学考试，成了年龄最小的大学生；

十岁时，可以运用十三种语言与人进行交流、沟通；

十四岁时，维尼弗蕾德成为一名教师，在卡内基研究所用独创的生动教学方法教儿童学习世界语，还被选为“美国少年和平同盟会”的会长。





除此之外，维尼弗蕾德的历史、自然、地理、数学等各学科的知识也很丰富，同时才艺方面也很突出，她能画画，会拉小提琴、弹钢琴，还参加过国际象棋比赛，并取得了良好的成绩。

总而言之，维尼弗蕾德不仅智力超群，学识渊博，活泼快乐而且具有美好的品质，是一个身心健康、全面发展的优秀孩子。

二、斯特娜其人及其教育法的产生

M. S. 斯特娜，出生于1870年，曾就读于拉德克里夫女子大学，后来在美国宾夕法尼亚州匹兹堡大学任教，是20世纪初美国著名的早期教育家。

斯特娜之所以成为一名早期教育家，是因一个偶然的因素引起的。在大学期间，斯特娜接触了卡尔·威特教育方法的书籍。结果，斯特娜被卡尔·威特的早期教育理念和方法深深吸引，并对此产生了浓厚的兴趣，于是开始进行这方面的深入研究，还受其影响，决定有了孩子后，也对孩子实施早期教育。

在女儿维尼弗蕾德降生后，斯特娜结合卡尔·威特的教育法，对女儿开始有计划地实施早期教育，并在具体教育的实践中不断创新，取得了意想不到的好结果。维尼弗蕾德各方面都很出色，特别是在语言上的优势，更是无人能敌。

维尼弗蕾德五岁的时候，参加了在纽约召开的全美世界语大会，她和年过七旬的著名语言教育家马库罗斯基教授用熟练的世界语进行会话表演，赢得了所有人的称赞。

马库罗斯基教授大为震惊，他怎么也想不到，如此小的孩子，在语言方面已经发展到如此高的程度。



后来，在了解了维尼弗蕾德不仅世界语讲得好，而且还能用另外几个国家的语言进行交谈，还有诗歌、散文发表，并且其他知识也都有所涉猎之后，马库罗斯基教授更为惊异，劝斯特娜把教育女儿的好方法写出来，以使更多的孩子受益。

但是，斯特娜觉得那时还不能充分证明自己的教育方法是成功的，所以就未动笔。

过了几年，斯特娜看着女儿各方面的成就越来越突出，已经能完全肯定自己教育方法的正确，再加上威斯康星大学教授迈克尔·文森·奥谢博士的一再劝说，于是把自己在早期教育方法的基础上经过实践总结出来的独特教育方法写成了一本书。

这本书 1914 年完成，她把此书命名为《M. S. 斯特娜的自然教育》，详细地记述了女儿维尼弗蕾德的成长经历，并在其中融入了自己的教育思想和观点，自然教育法就此生成。

三、 斯特娜教育法的意义和影响

斯特娜的《M. S. 斯特娜的自然教育》出版后，为了使更多的孩子受益于此法，她还成立了三所自然教育学校，推广自然教育理念和方

法，结果培养出了许多天才儿童。很多国家的教育专家和父母们，在了解了自然教育方法之后，通过自身的实践，也取得了很好的效果。

不过，斯特娜的自然教育法，被中国读者熟知和应用，却经历了一个比较漫长的过程。恽代英 1916 年就发现了《M. S. 斯特娜的自然教育》的价值，并翻译了一些章节的内容，向中国的读者宣传自然教育方法，可是在当时并没有引起人们的足够重视，所以自然教育法在中国沉寂了下去。又过了五六十年，直到日本教育家木村久一的《早期教



育与天才》一书在中国出版之后，斯特娜的自然教育法此时才被广大中国父母所熟悉，进而运用、受益。

直到现在，斯特娜的自然教育法，经过了一个世纪的考验，依然是世界上最具有影响力的教育法之一，被许多国家奉为教育经典，经常被借鉴、运用，造福于全世界的父母和孩子。

四、斯特娜自然教育法的主要思想

斯特娜的自然教育法，是在卡尔·威特教育法的基础之上形成的，但又有创新和发展，像教育思想和方法都有所不同。

具体来说，自然教育法的主要精髓思想体现在以下几个方面：

1. 教育孩子，父母需要先学习，才能做得称职、合格

父母教育孩子的方式，历来都对孩子起着决定性的重要作用。可是，初为孩子父母的年轻人，大多不知道如何正确地教育孩子。因此应该多看一些教育方面的书籍，多向有经验的父母学习，并在教育孩子的过程中，不断地反省、改进。

除此之外，不管哪方面，父母都应该尽力完善自己，给孩子处处做一个好榜样。

这样，父母做得称职、合格了，才有可能教育出优秀的孩子。

2. 熟悉孩子的心理，掌握自然教育方法中的有效方式

任何孩子，都不愿被人命令、强迫着去做各种事情。基于这点，父母要学会引导、鼓励和表扬孩子，经常给予孩子肯定，相信孩子有能力做得更好，并根据孩子先天的优势和兴趣爱好进行因材施教等。

父母掌握了这些自然方法中的有效方式，孩子才会主动学习，努力进取，从而不断地获得进步。





3. 婴幼儿期，是各方面发展的关键时期，早期教育不可忽视

孩子处于婴幼儿时期，是感觉器官和大脑发育最快的关键时期，并且在这个时期，孩子对什么都比较好奇，容易接受各方面的教育，父母应该抓住时机，对孩子实施早期教育。

早期教育并不局限于对孩子感官的训练和知识的传授，以及语言的教学，还包括教孩子为人处事，培养孩子优秀的品质、良好的习惯以及独立的能力等方面，这些都需要在孩子小时候就进行培养，效果才会比较好。

4. 引导孩子在大自然以及生活中学习

大自然多姿多彩，随处都是生动的教材，是最丰富的课堂，孩子身在其中学习，不觉得乏味，还会充满兴趣，不用父母要求，就会积极地去求知、探索。

生活之中，蕴含着方方面面的内容，比如怎么与人交际，如何做才符合行为规范等，孩子都很容易学习得到。

5. 根据孩子的特点，用符合孩子本性的方法教他学习

孩子天性爱玩，根据这个特点，父母无论教孩子哪方面的内容，都尽可能地融入游戏的成分，让孩子在玩中学习，他的兴致高，才可能学得又快又好。

另外，父母需要站在孩子的角度去考虑，尽可能地不去剥夺孩子的童真童趣，这样孩子才能快乐、幸福地成长。

五、现代父母如何学习斯特娜教育法

1. 掌握自然教育法的精髓，引导自己正确有效地教育孩子

斯特娜的自然教育法，诞生于一百年前的美国，经过全世界无数父



母的教育实践取得不错的效果，是比较科学、有效的教育方式。

中国的父母也应该学习、借鉴其中的精髓内容。

比如说，自然教育法中提倡的早期教育，应该在婴幼儿时期，就开始训练孩子的感觉器官，进行智力开发，以便挖掘出孩子身上携带的巨大潜力，促使他将来做出更大的成绩；根据孩子的特点，把知识融入游戏之中，让孩子通过玩乐学习；父母要不断完善自己……

这些，都是科学的教育观点，父母努力掌握这些精髓思想，用以指导自己更科学地教育孩子，从而轻松地培养出优秀的孩子。

2. 环境不同，时代不一样，父母学识有差异，因此不可完全照搬，要灵活运用

斯特娜生活在一百年前的美国，与现在的中国相比，时代不同了，环境也不一样，所以父母们学习自然教育法，不能盲目照搬。再加上每个家庭都不相同，父母的学识也不一样，要根据自己的实际情况，灵活运用效果才会比较好。

就拿斯特娜在女儿维尼弗蕾德五岁的时候，就教她学会了八个国家的语言来说吧。中国的父母，不要想着也在孩子五岁的时候，就让他掌握八国的语言，这就有点太不现实了。原因有两点：

首先，因为斯特娜本人就是教授语言的教授，会说许多外国语言，随时都能够教自己的女儿。而中国的父母，会说几种外语的人少之又少。

其次，这西方国家的语言，大多属于一个语系，学起来相对容易。而中国语言与西方语言，不属于一个语系，学起来比较费劲。

由此可见，中国父母在借鉴自然教育法精髓的基础上，一定要根据自身和孩子的情况，活学活用才行。

这本斯特娜的自然教育法，是参照国内众多流行的自然教育法译



本，综合了各种版本的优势编译而成，不但提炼出了自然教育法中精华的思想、观点，而且结构清晰，条理分明，可操作性强，同时运用了便于阅读和理解的故事化行文方式。

我相信，在轻松快乐的阅读之中，您就能比较容易地领略到自然教育法的精髓，掌握实用的具体操作方法。用此方法指导自己教育孩子，一定也会获得您期望的结果。

祝愿天下所有的父母，都能拥有快乐、幸福、成功的孩子。

蒙 谨

2012年3月8日 北京

序 你的孩子也能成为天才

世界上所有的父母，都希望自己的孩子将来成龙成凤，各方面都优秀，过着快乐、幸福的生活。

但是，愿望虽然好，但结果却总与父母的初衷相差很远，甚至是背道而驰。出现这样的结局，主要原因是父母没有掌握科学的教育方法。

一百年前的美国，有一个小女孩，她名叫维尼弗蕾德，三岁时，会写诗歌、散文；四岁时，能用世界语写剧本；五岁时，会说八个国家的语言；九岁时，就通过了两个大学的入学考试；十岁时，能运用十三种语言与人进行交流、沟通；十四岁时，就当了一名教师……

不仅如此，维尼弗蕾德通晓历史、自然、地理、数学等各学科的知识，而且多才多艺，会拉小提琴、弹钢琴、画画等。

总之一句话，维尼弗蕾德这个小女孩，不仅学识渊博，品质优良，而且活泼快乐，是一个身心健康、全面发展的优秀孩子，被人们传颂为“天才”、“神童”。

维尼弗蕾德之所以如此出色，是因为她的母亲斯特娜实施了科学教育方法的结果。

斯特娜在读大学期间，就阅读过卡尔·威特教育方法的书籍，并受此吸引，开始深入研究。

有了女儿维尼弗蕾德之后， she就把这种教育方法运用到女儿身上，并在实践的过程中进行创新，逐渐形成了自己独特的教育思想——自然教育法。



斯特娜的这种自然教育法，把女儿培养成了天才。后来在别人的建议下，她把教育女儿的过程记录了下来，并将自己的教育思想和方法融入其中。

为了使更多的父母和孩子从中受益，斯特娜还开办了三所自然学校，推广实施自然教育法，培养出了许多被称作“天才”的孩子。

许多国家的父母，在了解了自然教育法之后，把它运用在自己的孩子身上，都取得了很好的效果。通过这些实践，有力地说明了自然教育法的科学、正确性。

虽然，斯特娜的自然教育法在四十年前才正式传入中国，但很快就被中国父母所了解、熟知、运用，并争相抢购。于是，各种自然教育法的译本便应运而生。

但是，这些版本，有的晦涩难懂，有的粗略空洞，有的枯燥无味……总之，不是很完美。

为了使更多的中国父母能够轻松地掌握自然教育法中的精髓思想和具体操作方法，我参考了市面上的所有译本，综合各种版本的优势，编译了这本《斯特娜自然教育法》。

本书不但内容丰富，结构清楚，观点鲜明，而且利用故事化的行文阐明自然教育法的精髓思想和具体操作方法，能使您在轻松的阅读之中，就能掌握如何科学地去教育孩子。

我想，通过学习借鉴此书中经典的教育方法，一定能够实现您望子成龙、望女成凤的心愿，培养出全面发展、出类拔萃的优秀孩子。

李宗徽

2012年1月25日



第一章 一定要做称职父母

【蒙谨解读】

每个成年人，几乎都要结婚生子，还要把下一代抚育成人，这不但使自己的生命得到了延续，同时还促使了整个人类社会生生不息。当然，只是做到这种地步，还远远不够。应该主动担负起身上的责任，做称职的父母，尽可能地把孩子培养得更加优秀。无论是为了孩子将来能够过上更美好的生活，还是为了给社会与国家多出一分力，都应该这样去做。

这些说起来简单，做起来却并不是一件容易的事情，父母应在各方面不断地学习、改进。因为初为人父人母，谁都是新手，不可能一上来就知道如何去教育孩子。只有多去看教育方面的书籍，多向别的有经验的父母学习，同时不断地反省自己的教育行为，及时改正错误的方式，给孩子做出好的榜样等，才能教育出各方面都比较出色的孩子。

怀孕时期注意保养、进行胎教

每个正常的女性，结婚之后，都会渴望拥有一个健康快乐的孩子。可在现实生活中，由于种种原因，结果总是差强人意。

我有一个女朋友，刚生下一个儿子，本来这是件令人高兴的事，可全家人看到孩子之后，都陷入了悲痛之中，因为孩子先天畸形。

