



百年来家教经典理论皆源于此！有孩子家庭的必备书！

哈佛、牛津、剑桥名师一致推荐！

[英] 赫伯特·斯宾塞 [美] 维妮弗里德·斯特娜 著

李华 吕双波 编译

斯宾塞的快乐教育 斯特娜夫人的自然教育 合集

大全集

附赠：曾国藩的教子心得



现代早期教育的里程碑，跨越时代的早教圣经！
直击孩子本性的教育！让孩子从小就优秀！

贵州教育出版社

斯宾塞的快乐教育 斯特娜夫人的自然教育 合集 大全集

[英] 赫伯特·斯宾塞 [美] 维妮弗里德·斯特娜 著
李华 吕双波 编译

百年来家教经典理论皆源于此！有孩子家庭的必备书！
哈佛、牛津、剑桥名师一致推荐！

贵州教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

斯宾塞的快乐教育、斯特娜夫人的自然教育合集/
(英)斯宾塞(Spencer, H.), (美)斯特娜著;李华,
吕双波编译. —贵阳:贵州教育出版社, 2012. 4
ISBN 978—7—5456—0348—4

I. ①斯… II. ①斯… ②斯… ③李… ④吕…
III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 061617 号

斯宾塞的快乐教育、斯特娜夫人的自然教育合集

(英)斯宾塞(Spencer, H.) (美)斯特娜 著 李华 吕双波 编译

出版发行 贵州教育出版社

地 址 贵阳市黄山冲路 18 号

(电话 0851—8654672 邮编 550004)

经 销 北京时代华语图书股份有限公司(电话 010—83670231)

印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印张字数 27 印张 400 千字

版次印次 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978—7—5456—0348—4

定 价 29.80 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

厂址:北京市通州区潞城镇大营村 电话:010—89580799 邮编:101117



目录 contents

斯宾塞的快乐教育

序 言 教育孩子需要好方法

C^{第一章} chapter 宝贝降临的序曲

教育，从一次不幸开始 <005

巧用拥抱和抚摸 <007

尽可能地让孩子远离危险 <008

父母是孩子最重要的老师 <009

孩子是家庭的一面镜子 <011

给孩子最好的 <013

C^{第二章} chapter 发现快乐教育的秘密

做一个快乐的教育者 <016

和孩子共同欢唱 <018

于点滴中获得信心 <019

C第三章 chapter

将快乐教育灌输给孩子

快乐时学习最有效 <022

让兴趣成为快乐学习的引路人 <023

多给孩子一些友好和鼓励 <024

让快乐的运动伴随每一天 <026

让孩子放松一下 <028

C第四章 chapter

家庭教具让教育更快乐

神奇的“斯宾塞纸牌” <032

非同一般的风铃 <034

一把植物的种子 <036

小地图大世界 <038

数字跳房 <040

C第五章 chapter

发现孩子不快乐的秘密

别让不快乐扼杀孩子的天赋 <042

父母对孩子要有同情心 <045

找到孩子不快乐的根源 <047

让家庭赋予孩子快乐的力量 <049

C第六章 chapter

在快乐中培养孩子的智力

相信孩子的智力 <053

发现孩子的潜能 <055

用兴趣让孩子快乐学习 <058

拒绝惩罚和暴力 <062

C第七章 chapter

了解孩子心智成长的规律

别按模式去培养孩子的心智 <065

心智发育和身体发育都重要 <066

发现知识胜于灌输知识 <066

观察是一切学习的开始 <067

快乐的，就是好的 <068

从小到大，由简到繁 <069

让孩子学会自我教育 <070

不可或缺的实物教育 <071

早期教育，巧用绘画开展教学 <072

C第八章 chapter

重视自然教育

大自然可开启孩子的悟性 <075

巧妙运用自然笔记本 <077

在点滴生活中给孩子自然教育 <078

拟订一份自然教育计划 <080

大自然——世界上最伟大的老师 <082

C第九章 chapter

对孩子进行快乐身体教育的秘诀

一个合格的动物 <085

避免娇生惯养 <087

脚的锻炼和冷水浴 <087

游泳和户外运动 <089

着衣 <090

睡眠和卧床 <091

排便 <093

用药 <093

C_{chapter} 第十章

培养孩子自我学习的能力

培养孩子的自我教育能力 <095

让孩子形成自助的能力 <096

让孩子喜欢上阅读 <100

C_{chapter} 第十一章

培养孩子快乐写作的能力

发现自己的语言 <103

写作就是把回忆变成文字 <104

别让语言潜能妨碍孩子写作 <105

把写作变成他自己的事 <106

让写作随处可见 <109

C_{chapter} 第十二章

如何避免过度教育和过度学习

别让分数毁了孩子 <112

及时停止过度教育和学习 <114

别让“过度”摧垮孩子的身心 <115

填鸭式教育的弊端 <116

C第十三章 chapter 如何巧用有益的暗示

伟大的祖母的暗示 <119

积极的暗示 <121

快乐的自我暗示 <122

C第十四章 chapter 培养孩子的道德、意志品质

父母应该知道的教育艺术 <125

巧用自然惩罚，让孩子承担行为的后果 <127

切忌人为惩罚和放大惩罚 <129

自然惩罚胜过人为惩罚 <130

教育“有严重过失”的孩子的方法 <131

环境成就孩子 <133

父母、老师——孩子最好的榜样 <135

告诉孩子做法并记录下来 <136

别期望孩子成为美德的化身 <139

别企图让孩子成为道德标兵 <141

如何对孩子施行道德管教 <142

C第十五章 chapter 尊重孩子的权利的方法

孩子也有自己的权利 <144

孩子也有话语权 <146

你有权得到公平 <148

自尊的权利 <150

机会均等的权利 <151

独立思考和判断的权利 <152

尊重孩子的自我选择 <154

C第十六章 chapter

培养孩子终身受益的习惯的技巧

巧用重复和快乐，养成好习惯 <156

培养孩子专注习惯的方法 <157

学会运用，而非死记 <160

每天积累一点点，每天进步一点点 <162

学会自己作选择 <164

C第十七章 chapter

培养孩子独立性的技巧

让孩子明白生活是自己的事 <168

让孩子懂得自我努力的快乐 <169

要得到就必须劳动 <170

独立成长也要爱的相伴 <172

C第十八章 chapter

培养孩子健康心理的方法

让孩子树立乐观的心态 <173

让孩子树立信心 <174

让孩子懂得珍爱自己 <176

让孩子保有勇气 <178

C第十九章 chapter

情感教育有妙招

唤醒孩子爱的情感 <181

教孩子懂得感恩 <183

别将仇恨灌输给孩子 <184

培养必要的肃穆和敬仰 <185

让孩子感受到被爱和信任 <186

C_{第二十章} chapter 教给孩子最有价值的知识的绝招

有关生活需要的基本知识 <189

科学重于其他知识 <191

C_{第二十一章} chapter 如何发挥父爱在教育中的作用

让父亲成为孩子的引导者 <193

父亲天然的教育优势 <194

学会做孩子的朋友和伙伴 <195

父亲，请不要做统治者 <196

附录1 儿童及青少年智力培养的一般标准 <198

附录2 斯宾塞教育手记 <200

斯特娜夫人的自然教育

序 言

C_{第一章} chapter 教育孩子，从“早”开始

早教适当，每个孩子都能成才 <211

- 教育，从孩子出生开始 <213
- 早教不会影响孩子的健康 <214
- 教育孩子，从妈妈开始 <217

C^{第二章} chapter

为做母亲做好充分准备

- 时刻让自己成为孩子的榜样 <221
- 母亲健康，让孩子更健康 <223
- 父母要掌握一套完整的教育方案 <225
- 认真对待自己的饮食 <227
- 快乐母亲才能培养出快乐孩子 <230

C^{第三章} chapter

守护孩子的健康

- 母乳——婴儿的最佳食物 <233
- 再美味的食物，也要让孩子适可而止 <235
- 从小养成有规律的饮食习惯 <237
- 不要过度控制孩子的零食 <239
- 合理发挥糖果的功效 <241

C^{第四章} chapter

为孩子创造一个良好的环境

- 良好的环境让孩子更漂亮 <244
- 让你的育儿室更加温馨 <246
- 用绘本提升孩子的艺术品位 <249
- 和睦的家庭让孩子更幸福 <252

C第五章 chapter

抓住孩子早期教育的最佳时期

放弃早教，神童也可以变庸才 <254

培养孩子的观察力 <256

用音乐和诗歌来教育孩子 <258

通过视觉刺激让孩子感知世界 <261

通过游戏，培养孩子的专注力 <264

C第六章 chapter

关注孩子的品德教育

父母的品格对孩子有莫大的影响 <267

溺爱能够毁掉孩子的自制力 <270

孩子并非天生的自我主义者 <272

学会倾听孩子内心的声音 <276

别让孩子太小气 <277

让孩子懂得拥有礼貌和智慧才能拥有尊严 <281

知识让孩子更谦逊 <284

“可爱的谎言”和“善意的谎言” <287

C第七章 chapter

培养孩子想象力的独特妙招

开发孩子想象力的诀窍 <290

让童话开启孩子想象力的大门 <292

让孩子从神话中明辨是非 <294

玩具是一把打开孩子想象力的钥匙 <296

C第八章 chapter

用游戏激发孩子的潜能

“自然照料”游戏激发孩子学习的兴趣 <298

- “寻找音符”游戏让孩子更加亲近音乐 <300
- 打字机让孩子熟练掌握拼写技巧 <302
- 动手能力成就孩子的美好未来 <304
- 让孩子爱上数学的好方法——巧用数字游戏 <307
- 用“蒙眼睛”游戏锻炼孩子的触觉能力 <309

C第九章 chapter

玩具和游戏——让孩子更快乐

- 适合1~6岁孩子的玩具 <312
- 充满乐趣的气球游戏 <314
- 趣味无限的视觉游戏 <316
- 其乐融融的亲子游戏 <317

C第十章 chapter

如何让孩子学习更高效

- 巧用讲故事的方法学习历史 <320
- 巧用顺口溜，让孩子记得更牢 <322
- 引导孩子爱上读书 <325
- 鼓励并帮助孩子成为“作家” <328
- 如何教孩子认识大自然 <330
- 从两岁开始，引导孩子写日记 <332
- 打好母语基础之后再学习外语 <333
- 在游戏中轻松学习外语 <335

C第十一章 chapter

如何使亲子关系更美满

- 说教而不体罚 <338
- “心灵的惩罚”比毒打更可怕 <339

巧用品行表记录培养孩子 <341

切忌对孩子说“不能”和“不要” <344

用建议的方式让孩子学会顺从 <345

C^{第十二章} chapter

斯特娜夫人的教育观念

健康的身体高于一切 <348

孩子也是会思考的人 <349

认真对待孩子的提问 <351

不要轻易在孩子面前流眼泪 <353

通过鼓励激发孩子潜能 <355

切忌取笑孩子 <359

C^{第十三章} chapter

斯特娜夫人的自然教育理想

斯特娜夫人的自然教育实践 <362

自然教育的宗旨 <364

写给读者的信 <366

附录 曾国藩家书·教子篇 <369



斯宾塞的快乐教育

/ 序言 /

教育孩子需要好方法

毋庸置疑，每一位家长都希望能教育出一个优秀的孩子，可是教育孩子需要用适宜的好方法。虽然每个父母都在竭尽所能地教育孩子，希望自己的孩子成才，可是终究会出现有的孩子出类拔萃，有的孩子却平平庸庸的结果。这是为什么呢？同样是孩子，同样都受了教育，为什么差别会如此之大呢？可能对于这个问题，有些人理所当然地会认为是孩子的天资的问题。其实不然，造成差别的原因很简单——有没有采用好的教育方法。

同样身为孩子，他们的资质不会相差太多，就看他们的潜质能不能很好地发挥出来。

对于每个孩子来说，他们的大部分时间都是在自己的家庭中度过的，家庭里的人的言行举止对于孩子的影响是非常大的，家庭是孩子成长的一个场所。而在家庭中，首先出现的是父母，因此我们常说，父母是孩子的第一任老师，这是完全正确的。并且，我们还应该知道的是，父母不但是孩子的第一任老师，还是孩子的终身老师。

在孩子与父母相处的过程中，父母采用什么样的方式去教育孩子，将决定着孩子会成为什么样的人，决定着孩子未来是什么样的命运。所