

[家庭实用版]

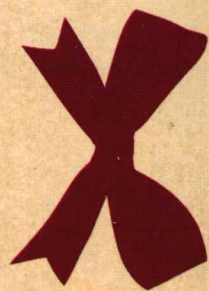
影响世界亿万母亲的早教经典

斯特娜^的 自然教育全书

(美) 斯特娜◎著
杜铁清◎译



百年来世界上最科学的早教经典
理论与实践的完美结合



北方妇女儿童出版社

[家庭实用版]

影响世界亿万母亲的早教经典

斯特娜^的 自然教育全书

(美) 斯特娜◎著

杜铁清◎译



 北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

斯特娜的自然教育全书 / (美) 斯特娜著 ; 杜铁清译 .
— 长春 : 北方妇女儿童出版社 , 2013.1
(影响世界亿万母亲的早教经典)
ISBN 978-7-5385-7090-8

I . ①斯… II . ①斯… ②杜… III . ①儿童教育 - 家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 277661 号

影响世界亿万母亲的早教经典 斯特娜的自然教育全书

策 划 师晓晖
作 者 (美) 斯特娜 / 著 杜铁清 / 译
责任编辑 宋 莉
开 本 700mm × 1000mm 1/16
印 张 17.75
版 次 2013 年 1 月第 1 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷
出版发行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021
电 话 0431-85640624
网 址 www.bfes.cn
印 刷 长春市东方票证印务有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-5385-7090-8 定 价 28.80 元
版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803



1907年，在纽约召开的美国国内世界语大会上，我5岁的女儿维尼夫雷特和年过七旬的语言学家马库罗斯基教授做了一次世界语的会话表演，赢得了公众的一致好评。在这次大会上，马库罗斯基教授对维尼夫雷特惊人的语言才华感到非常吃惊，便向我咨询我对女儿的教育情况。当我把教育女儿的一些方法告诉他之后，他当时就劝我把这些写成一本书，以便让更多的孩子获益。其实，我当时也有这样的想法，但那时我的女儿维尼夫雷特只有5岁，我并不敢肯定我的教育方法是正确的，因此我的这种想法只好暂且搁下。随着维尼夫雷特的成长，她在各方面都取得了非凡的成就，我可以肯定我的教育方法是正确的、具有独创性的。1914年，在威斯康星大学教育学教授奥谢博士的劝说下，我开始着手写这本书。

我认为，在我向你们讲述我的女儿维尼夫雷特的成长以及在她的成长过程中我对她的教育方法之前，我必须提到我最敬重的老卡尔·威特牧师，因为他的教育思想可以说是我整个教育理论的灵魂。

在我还在上大学的时候，我就曾经拜读过了老卡尔·威特牧师的一本名为《卡尔·威特的教育全书》的书，这本书里的教育观念和教育方法让我耳目一新，尤其是他提出的有关早期教育的理论简直令我折服，他对儿子卡尔·威特教育的成功更是让许多人望尘莫及。那个时候，我就产生了这样的想法：如果将来我有了孩子，我一定要用这样的方法来教育他。而事实也证明了老卡尔·威特牧师这种教育思想的正确性，因为在我教育女儿的过程中，很多方面都受到了这本书的影响。由于老卡尔·威特牧师当时所处的年代距今已经有一百多年了，与我们现在所处的年代有很大的区别，因此，在对女儿进行

教育的过程中，我又注入了很多新的思想，这也是本书的一个特色。

我的女儿维尼夫雷特在3岁的时候就已经会写诗歌和散文了。在她4岁时，已经能用世界语自己写剧本了。从维尼夫雷特5岁开始，她的诗歌和散文不断地被各种报刊刊载，有些还被汇集成书，并博得了极大的好评。另外，在语言方面，维尼夫雷特也表现出非凡的才华。在她5岁时，她不仅能熟练地运用8个国家的语言，还能把这些不同的语言翻译成世界语。我记得，斯坦福大学的加勒德博士对维尼夫雷特翻译的一本歌集有过这样的评价：“我认为，只有语言学家兼诗人才能把这本歌集译得这样好。但是，译者却是个仅仅5岁的女孩，这真令人感到震惊！”不仅在语言方面如此，在其他方面，诸如数学、物理、体育、品德等方面，维尼夫雷特的表现也远远超过了其他孩子。

很多人认为，维尼夫雷特之所以能取得如此大的成就完全是因为她是一个天才。但我并不这样认为，这只是人们的一种误解。因为这不仅仅是对我的教育思想的否定，也是对人类伟大的教育事业的否定。

在这本书里，通过详细地记述维尼夫雷特的成长过程来阐明我的教育思想和教育方法。我之所以这样做，就是想通过生动的事实来证明我的观点，不是用枯燥无味的理论来让人信服。我认为，只有事实才能够证明一件事情的真实性和合理性。

愿这本书能够帮助那些渴望孩子成才的父母们以及他们的孩子们。在此，我也希望你们能够知道，我之所以著名，仅仅是因为我培养了一个杰出的女儿。

（编者注：为了方便读者阅读，译者对原文进行了适当删减。）

目 录

前言

第一章 母亲是上帝的使者

孩子的教育，从怀孕开始 / 1

孩子是我们的影子 / 5

教育女儿，我始终保持着平和的心态 / 8

理想母亲应该这个样儿 / 12

做一个有独创性的母亲 / 16

第二章 一切从喂养开始

我坚持用母乳喂养女儿 / 21

我从来不用美食贿赂女儿 / 24

让吃饭成为一件美好的事儿 / 27

第三章 孩子的感觉在哪里

美妙的音符唤醒了女儿的小耳朵 / 31

培养色彩感让女儿拥有敏锐的观察力 / 36

游戏也是很好的教育手段 / 39

孩子的感觉能力培养 / 44

第四章 插上学习语言的翅膀

孩子学习语言越早越好 / 48

一开始就教给孩子完整的语言 / 51

孩子语言天赋源于正确的训练 / 54

学好母语前，最好不要教孩子任何一门外语 / 57

世界语给女儿带来了友谊和欢乐 / 60

第五章 学习和游戏如影随形

猫咬尾巴给我的教育启发 / 64

我用打字机教会女儿学拼写 / 67

女儿在模仿的快乐中获得了知识 / 70

游戏让女儿爱上了数学 / 73

第六章 遨游在想象的天空

千万不要扼杀孩子的想象力 / 78

维尼夫雷特“不见”了 / 81

神话和传说给女儿插上了想象的翅膀 / 84

幸福快乐的人都拥有想象力 / 88

没有背景的表演更激发女儿的想象力 / 91

我从不给女儿完整无缺的玩具 / 95

第七章 好习惯是一把万能钥匙

有难题尽量让孩子自己解决 / 98

做什么事都要专心致志 / 102

无论做什么事情，每次都做到最好 / 106

只有追求完美才会变得完美 / 111

我为女儿有多角度的快速思考能力自豪 / 114

平静心态是做好事情的前提 / 118

我是如何让女儿拥有恒心和毅力的 / 121

第八章 让孩子快乐地成长

- 一定要呵护孩子稚嫩的自尊心 / 126
- 我用“暂停”的方法对付女儿的坏情绪 / 130
- 尊重孩子，才能得到孩子的尊重 / 134
- 孩子做好事情时也应给予鼓励 / 138
- 我对付女儿乱碰东西的妙招 / 142
- 教育需要耐心 / 147
- 尽量满足孩子合理的要求 / 151
- 和女儿起冲突，我用重新开始的方法 / 154

第九章 做世界上最幸福的孩子

- 女儿一辈子幸福是我最大的希望 / 158
- 教会孩子勇敢地接受失望 / 163
- 没有自信，孩子怎么能成功 / 168
- 不要让孩子在怜悯中成长 / 172
- 孩子需要父母的关爱 / 176
- 请采用轻松幽默的方式对待孩子的无理取闹 / 180
- 父母要懂得什么对孩子最重要 / 185

第十章 培养品德从摇篮期开始

- 让孩子学会抓住机会和为孩子创造机会一样重要 / 189
- 父母是孩子最好的老师 / 194
- 责任心比知识技能更重要 / 197
- 鼓励孩子成为一个真正的勇者 / 201
- 不可放纵孩子的购物欲 / 205
- 让孩子做力所能及的事情 / 208
- 孩子学会合理安排生活很重要 / 213

正确地对待孩子的不良行为 / 216

有意识地培养孩子的爱心 / 220

第十一章 宝贝，你一定能行

我为女儿感到骄傲 / 224

鼓励孩子做自己能做的事 / 229

每个孩子都需要鼓励 / 234

不要拿别人和孩子比 / 237

第十二章 鼓励如同阳光洒满孩子心间

鼓励孩子要有正确的方式 / 242

孩子的自信比花瓶重要得多 / 246

让孩子自己来 / 249

美是最好的奖励 / 253

过多惩罚只能让孩子反感 / 257

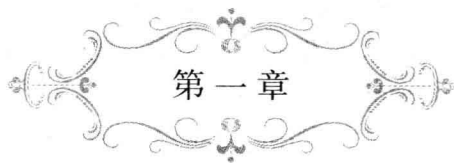
第十三章 像鸟儿一样自由地飞翔

相信你的孩子 / 261

不了解孩子内心，教育无从谈起 / 264

我们应采取合理的方式和孩子交谈 / 268

让孩子感受到你爱他 / 271



第一章

母亲是上帝的使者

❀ 孩子的教育，从怀孕开始 ❀

每当看到那些名人的传记时，我总是忍不住叹息，因为这些名人的孩子大多都很平庸，他们所取得的成就远远不及自己的父辈。而从遗传法则上看，伟人的孩子应当是伟人。那么，为什么这些伟人的孩子却大多都很平庸呢？究其原因，我们不难发现，这无非是伟人过分执著于自己的事业，而忽略妻儿所致。

作为一个母亲，从我自身的经历来看，孩子能否成为一个杰出人物，完全取决于母亲对孩子施行了什么样的教育。

一个女人从少女时代开始，就有必要维护自己的身心健康了。因为，在我看来，只有使自己拥有健康的体魄和纯洁的精神，才有资格成为一个合格的母亲。要知道，对孩子来说，母亲的身体健康和道德修养，要远比数学和天文学知识重要得多。

其实，很多母亲并不懂得该怎样教育自己的孩子。她们认为：在孩子出生之前，让一切顺其自然就是最好的育儿方法。可在我看来，这完全是一种错误的认识。

生理学家认为，胎儿的健康在很大程度上取决于母亲的食物。所以，一



个母亲自怀孕开始，就应该加强自己有关营养学方面的知识。我们相信任何一个母亲都不会让自己的婴儿饮酒、抽烟、吃难以消化的东西。那么，凡是有这些不良嗜好的母亲，当你准备做一个妈妈时，就应该远离这些东西，千万不要在自己的妊娠期间吃这些东西。

不仅如此，作为母亲，为了让自己的孩子将来具有纯洁的精神和善良的品质，在怀孕期间，就应该调动自己的各种感官去感受一些美好的事物。你可以多读一些有益于身心健康的书，也可以想一些开心的事情，或者听一些可以使心情平静的音乐，还可以在亲友的陪同下去欣赏一些美丽的自然风光或是艺术作品。要知道，只有你的身心始终处于一个良好、稳定的状态，你才有可能生出一个健康、优秀的孩子。

需要进一步强调的是，作为一个母亲，仅仅生出一个健康的孩子是没有多大意义的，重要的是怎样把孩子培养成人。因为，一个母亲的伟大并不是她拥有生孩子的这项特权，而是在于她不仅可以顺利地生下孩子，还能够聪明而勇敢地面对因为孩子所带来的各种意想不到的困难，最终让自己的孩子健康快乐地长大成人。

因为一个母亲在倾心教育孩子的同时，还要照顾好自己的丈夫。如果一个女人在拥有了母亲这个角色后，而忽视了自己的另一个角色——妻子，就有可能导致丈夫另寻新欢，使自己的家庭失去平衡。所以说，做一个合格的母亲并不是一件十分简单的事情。也正是因为如此，在你决定成为一个母亲前，一定要对这些突发状况有一个清醒的认识，并且要有足够的勇气去面对这些困难。因为只有这样，你才有可能成为一个合格的母亲。

另外，当一个母亲顺利地生下自己可爱的小天使之后，千万不要雇人来教育自己的孩子。要知道，教育来源于家庭，而母亲则是孩子的第一任老师。我的女友安娜已经是一个3岁孩子的妈妈，我本以为她应该具有丰富的育儿经验，但见到她的儿子后，我差点失去了做母亲的信心。因为，安娜竟然把儿子交给了一个既没文化，又没教养的保姆喂养。保姆为了让孩子乖乖地待着，经常吓唬孩子，给他讲恐怖故事，导致孩子沉默寡言，郁郁寡欢。我严厉地斥责了安娜，极力劝她辞掉了那个保姆。



我认为，一个女人把孩子带到这个世界上，如果不能承担起教育孩子的责任，这样的女人就不能称为一个母亲。教育孩子的职责必须要由母亲来承担，因为简单地把孩子交给别人，尤其是与孩子朝夕相处的保姆，不但会阻碍孩子各项能力的发展，还有可能因为保姆的不称职导致孩子养成很多不良习惯，从而影响孩子的一生。

在维尼夫雷特出生之前，我尽可能把我居住的环境布置得温馨美好，因为我希望我的孩子出生后，可以看到世界美好的一面。在怀孕期间，我几乎形成了一种习惯——常常想象世界上的一切美好之事。我认为，这样的情绪能潜移默化地影响未出生的孩子。而想象所带来的美好回忆不仅可以使我感到幸福，还能让我未出生的孩子对外边的世界充满美好的希冀。

我还特意为我的小天使挑选了家里最好的房子。这里阳光充足、空气清新。床和床单都是洁白的。在洁白的床上，我还为她准备了又轻又软的被子和毛毯。墙壁都被刷成让眼睛舒服的暗色，上面挂满了各种名画的临摹品。我希望，她每天睁开眼睛后，不仅可以感受到世界的美好，还能培养她对美的鉴赏力。

无论是在书本里，还是在现实生活里，我们都可以看到母亲教育孩子的重要性。我们每一个母亲都要清醒地意识到，最早对孩子进行教育的不是学校的老师，应该是家里的母亲。每一个母亲都要牢牢地记住，孩子的命运掌握在自己手中，每一个合格的母亲都应该是一个教育者。

福禄培尔曾经说过：“人类的命运，与其说是掌握在当权者手中，不如说是掌握在母亲手中。因此，我们应该努力启发母亲——人类的教育者。”令人遗憾的是，真正理解这句话的人却是少之又少。

案例连连看

我要妈妈

婷婷今年5岁了。2岁以后，婷婷离开妈妈，改由姥姥带，经常见不到忙于工作的妈妈。有一次，幼儿园举行集体游戏，小朋友们都踊跃参加，只有婷婷不愿意参加。一个小女孩友好地拉起婷婷的小手，不料婷婷哭着大喊：“放开我，我不想和你们玩！”说着，她还使劲将小女孩推开。



幼儿园的老师也反映，婷婷性格特别孤僻，有时候还带有攻击性。她喜欢独自一人坐在座位上，不参加任何活动，对任何事情或者人都很敏感，有时候嘴里常常自言自语：“我要妈妈，我要妈妈……”

专家解读

母亲应亲自教育自己的孩子

母亲是孩子的第一任老师，孩子能否快乐健康地成长与母亲的教育息息相关。婷婷性格孤僻、严重缺乏安全感，正是由于长期缺少母亲的陪伴而造成的。所以，我建议所有的母亲都要亲自教育自己的孩子。因为，任何一种教育都不能代替母亲对孩子的教育。

作为母亲，我们把孩子带到这个世界上，就要肩负起把他们培养成人的责任。除了为他们提供一个良好的生存环境外，我们还要尽可能地多陪在孩子身边，让他们健康成长。

教育要点

几种常见的亲子关系类型表

亲子关系类型	母亲的教育方式	孩子的表现	在全国范围所占的比例
稳定型	母亲有合理的育儿计划，自信、宽容，有合作精神。	孩子有强烈的心理安全感，容易建立自信心和快乐感。	30%
焦虑型	母亲缺乏自信，育儿知识匮乏，不知道如何教育孩子。	孩子胆怯、不安，不会主动探索，缺乏好奇心和想象力。	10%
暴躁型	母亲育儿知识匮乏，强势、严厉，不允许孩子犯错误。	孩子性格粗暴，缺失秩序感，情感冷漠自私，厌恶学习。	30%
溺爱型	母亲育儿知识有偏差，溺爱孩子。	孩子娇气、唯我独尊、缺乏合作精神。	30%



孩子是我们的影子

有些父母总是给孩子提出各种要求，但却从来不以身作则。我想，这样的父母是不可能教育好自己的孩子的。

孩子是父母的影子，他们一切善与恶的品行都是从父母那儿学来的。尤其是母亲，在孩子的心目中是最慈祥，最可亲的人。在我们的生活中，有很多母亲并没有注意到这个问题。

在教育孩子的过程中，有的母亲喜欢穿奇装异服。她不仅自己穿这些奇怪的衣服，还给自己的孩子也穿这样的衣服。

我认识这样一位母亲，她非常疼爱自己的女儿。她自己省吃俭用，却给女儿买各种华贵的衣服，有些服装甚至和女儿的年龄极不相称。在女儿4岁的时候，她就经常把女儿打扮得花枝招展的送到幼儿园，但女儿一点也没有对她产生感恩，相反，女儿极不喜欢自己的母亲，也不愿意在人前和自己的母亲亲近。因为女儿经常因为自己的奇装异服被小朋友耻笑。每次母亲穿着那些奇怪的衣服去接她时，她都会感到难为情。

其实，当你成为一个母亲后，你身上的很多不良嗜好都要摒弃。一个母亲做任何事都要十分检点，不能过于随便，也不能太注重外表的打扮，因为，你的这些嗜好都会对自己的孩子产生很大的影响。另外，这些行为还有可能导致你在孩子心目中的权威下降，使孩子对你产生反感。

无论孩子还是大人，都不喜欢被人命令。所以，当你命令他们干这个，禁止他们做那个的时候，他们多少都会有些反感。因此，我们要采取一种巧妙的办法，不需要命令就能使他们自然地去干或是自觉地不干。要知道，用强迫的方式命令孩子学习，效果往往适得其反，虽然，一切都是出自母亲的好意，但往往事与愿违。作为一个母亲，我们与其命令孩子学习，不如引导他们正确地对待学习。

我的好朋友劳拉经常向我诉说她的苦恼，因为她在教育女儿珍妮的时候，不仅很难取得成效，还经常和女儿陷入互相抗拒的痛苦中。最让劳拉头疼的是，



珍妮花很多时间和小伙伴一起玩游戏，时常不能按时睡觉。劳拉为此一有空就找女儿谈话，向她指出贪玩的坏处和睡眠不足对身体及学习的危害。劳拉希望女儿能够意识到问题的重要性，但女儿一点也没有改变，反而学妈妈的样子，背诵妈妈的话。

劳拉为了改变女儿的习惯，规定了女儿玩游戏的时间，并要求女儿放学后先做作业。一段时间后，女儿慢慢学会了控制自己，适应了有计划的生活。劳拉总算松了口气，就雇了一个女管家，在自己忙于工作时来陪伴放学后的珍妮。

有一天，劳拉提前回到家，发现珍妮又在玩玩具，而没有先做完功课。

“珍妮！”劳拉瞪着女儿。女儿赶紧把玩具藏了起来，忙解释说：“我做了一个小时的作业，刚坐下来休息一会儿。”

女管家也帮着她说：“她刚坐下，讲好了只玩 20 分钟的。”

劳拉想到这么长时间的教育都没能改掉女儿贪玩的坏习惯，只感到胸口的气压在不断上升。她真想痛哭一场来发泄心中的气愤。

“珍妮，你太让我伤心了，你怎么能这样对待妈妈！”看见女儿似乎要辩解，劳拉急忙示意她闭嘴，斥责道：“我不想听任何解释，我失望极了，你难道不知道我这样做都是为了你好？”

“那你别管我好了。”珍妮冷冷的回了一句。

“你说什么？不管你！我当然得管，这是我的责任。回你的房间去好好想一想，还有这个周末不准去凯瑟琳家过夜。”劳拉气到了极点。

听到妈妈不准自己到凯瑟琳家过夜，珍妮既愤怒又绝望，她大声地说：“我要去，偏要去！你是个坏妈妈！”

“你马上闭嘴，不然我要发火了。”

“你已经发火了，我就是要这样。怎么样？”

看到女儿依旧不知悔改，劳拉怒从心起，在女儿背上狠狠地抽了两下。女儿号啕大哭，冲进自己的房间。这时，女管家来向她告辞，并告诉她，这几天珍妮都没有贪玩，今天确实是先做了一些作业，才求她让她玩一会儿的。

我们这里不讨论劳拉惩罚女儿的对与错。我们要说的是，劳拉在看到女儿违反她规定时的心理活动。当劳拉看到女儿趁自己不在玩玩具时，首先觉



得委屈和辛苦，她认为自己努力了那么久，女儿仍然不顾她的要求，她所有的心血都白费了。在这种情绪的控制下，劳拉觉得女儿太让自己失望了。于是，她放弃了和女儿交流，采取了强制和暴力手段来解决问题。

其实，劳拉这种做法是极不明智的。因为过度的愤怒干扰了劳拉对事情的判断力。在怒火的干扰下，劳拉完全忘记了管教女儿到底是为了什么。她只顾发泄胸中的怒气，想让女儿尝尝失望的滋味，却忘记了这样做可能对女儿造成的伤害。假如，劳拉当时能想一想自己慈爱的本意和这样做给孩子带来的伤害，劳拉一定会尽量克制自己的情绪。

此外，我们还需要指出的是：有些母亲对孩子不管不问、漫不经心；有的母亲对孩子过分关爱、过分迁就；有的母亲粗暴地采用错误的教育方式教育孩子。这些行为，不管她们的出发点是好还是坏，都是不正确的。因为孩子是父母的影子，她们的这些行为都会影响孩子的健康成长。

案例连连看

爸爸的脏话

2岁的姗姗，到了学习说话的年纪。一天晚上，姗姗想吃糖，她对爸爸说：“爸爸，我想要一块糖。”爸爸怕姗姗吃坏牙齿，就说：“没有了。”姗姗想了想回答道：“我估计还有。”爸爸想也不想，随口说道：“你估计个屁！”

过了几天，爸爸妈妈带着姗姗去游乐园玩。路上等车的人很多，过去了好几辆车也没挤上去。这是，妈妈说：“我估计一会儿下一辆就来了。”姗姗学着爸爸的口吻接过话茬说道：“你估计个屁！”爸爸一下愣住了，没想到自己无意的一句话竟被女儿用在了这里。

专家解读

父母要注意自己的言行

孩子是父母的影子，父母的一言一行都会对孩子产生影响。姗姗才2岁，她能说出像“估计”这样的词语，作为父母应该鼓励孩子表达自己的意愿。姗姗的爸爸却并没有意识到自己正在跟一个处在语言和自我意识都不完善的孩子说话，他随口而出的一句脏话深深地印在了姗姗的脑海里，导致姗姗一



听到“估计”这个词，就会像爸爸一样说脏话。

所以，作为父母，在孩子小的时候，尤其是在孩子的语言形成时期，我们一定要注意使用正确的礼貌用语，尽可能避免一些无意识的脏话或玩笑话。要知道，有什么样的父母就会有什么样的孩子，如果我们想要自己的孩子成为一个讲文明的好孩子，那么我们就必须首先做一个讲文明的好父母。

教育要点

父母的行为对孩子的影响表

父母的行为	对孩子的影响	孩子对父母的态度
开明、民主	善于合作，活泼开朗。	尊重父母，和父母成为朋友。
溺爱、纵容	任性、霸道，唯我独尊。	不尊重父母，对父母颐指气使。
支配、强势	不能独立，没有自己的主见。	依赖父母，做任何事情都完全依附于自己的父母。
专制、权威	有很强的反抗意识，叛逆心强，做事容易走向极端。	对抗父母，对父母产生反感。
冷漠、疏离	懦弱、消极，缺乏安全感。	疏离父母，对父母冷漠、无情，甚至仇恨。

教育女儿，我始终保持着平和的心态

在女儿维尼夫雷特出生之后，我就时常担心自己是否能尽到一个做母亲的责任，把她培养成一个有用的人。要知道，生孩子是父母的选择，却不是孩子的选择，孩子来到这个世上是由自己的父母决定的。

孩子是父母生的，父母养的，那是不是意味着父母就理所应当可以得到孩子的尊重和感恩呢？许多父母会这样想：我为你如此“尽心”，你当然应当知恩，只要我愿意，就可以要求你服从。人类传统的道德观念让人觉得，