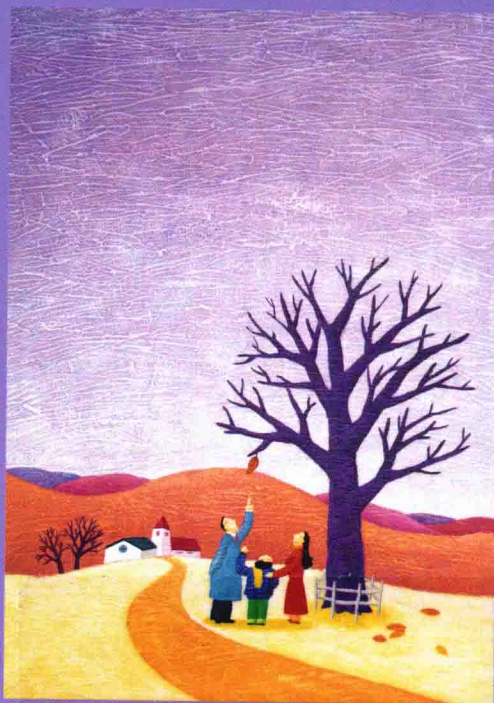


跨越世纪的教育经典

斯特娜的自然教育法

[美] M·S·斯特娜 著

孙玉梅 编译



跨越世纪的教育经典



斯特娜的自然教育法

[美] M·S·斯特娜 著

孙玉梅 编译

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

斯特娜的自然教育法 / (美) M.S.斯特娜著; 孙玉梅编译. —北京:
北京理工大学出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5682-5264-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第020694号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市京兰印务有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 20.5

责任编辑 / 李慧智

字 数 / 245千字

文案编辑 / 李慧智

版 次 / 2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 42.00元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

Ⅱ 序 Ⅱ

当她出生时，她的母亲已30岁了。最让人担心的是，这个女孩子长得并不美丽。但意想不到的，正是这个小女孩，让她母亲的人生变得非常丰富、非常出彩。伴随着这个小女孩出生和成长，一种全新的教育理念风靡全球，并且跨越时空，至今仍在影响着世界。这个小女孩就是斯特娜夫人的女儿小维妮弗蕾德。

小维妮弗蕾德是一个名副其实的才女，她的才华是多方面的，可谓是才华横溢，涉猎甚广：她很小的时候就会拉小提琴，能弹得一手好钢琴；在绘画方面，她同样脱颖而出，让一些艺术家都惊叹不已；最让人拍案叫绝的是，她多次在国际象棋锦标赛中获奖。可以说，小维妮弗蕾德在音乐、美术、文史、数学、雕塑等诸多领域，都卓越非凡，颇有成就。

小维妮弗蕾德在很小的时候，就表现出了过人的才识。小时候，她曾经自编自创了很多经典的歌谣，最为脍炙人口的有《骨之歌》《玛丽的小羊之歌》《五只小猪》《三只瞎眼鼠》《让大黄蜂飞吧》《蜗牛从你的小洞爬出来》《吝啬鬼的灵魂》等。直到今天，这些歌谣依然不断地再版。

小维妮弗蕾德在很小的时候，就喜欢写诗，她在幼儿时所写的关于美国历史的诗歌，至今仍广为流传，甚至有人能够一字不差地将它们背诵下来，而且大部分人都对诗歌的前两句耳熟能详：“14世纪，哥伦布在蓝色的海洋航行；这片土地，这片自由的土地，这片我们深爱的土地……”

小维妮弗蕾德取得的所有成就，离不开斯特娜夫人的教育。斯特娜夫人曾经创立了三所自然教育学校，她一直在告诉大家：如何用最简单的方法将自然学校搬回家。

所谓自然教育，就是坚信每个孩子都有某种与生俱来的天赋，母亲的责任就是不断地发掘孩子的天赋；自然教育非常重视孩子想象力和创造力的培养、开发，也注重孩子个性化的培养，而不是群体模式化的同质化培养……斯特娜夫人希望让爱和兴趣成为教育的主导。在教育孩子时，一定要让孩子所有的感官都积极地参与，通过有目的性的游戏来让孩子们体会教育的乐趣，从而真正地“解放”他们。

斯特娜夫人一直用自己的教育实践向世人证明：神童不是天生的，任何一个孩子，只要教育得法，都可以成才。

而小维妮弗蕾德的卓越表现，恰恰是斯特娜夫人自然教育法成功实践的最好证明。

我们编辑的这本《斯特娜的自然教育法》，是以自然教育法的原著版本为

基础，借鉴了国内近年来出版的各种译本，从多层面、多角度，向广大读者介绍这一教育方法。这样，既可以让读者了解自然教育法的宗旨，又能对自然教育法中所涉及的相关知识做出详细的介绍。此外，本书还描述了数学、外语、生物、地理、历史等学科的游戏学习方法，向广大读者朋友提供了孩子感官能力、思维能力、动手能力、品德素质的培养、训练方法及操作原则。

家庭是孩子的第一所学校，母亲是孩子的第一位老师，也是最重要的一位老师。希望天下所有的母亲，既能了解自然教育法，又能正确地运用它，去培养自己的孩子，从而能让孩子有一个美好的将来。

第1章 了解自然教育法的目标与原则 // 001

自然教育理念 // 001

我们的教育目标 // 020

我们的教育原则 // 021

第2章 自然教育法的实践与运用 // 024

自然教育所需的工具：适于1~6岁孩子使用的工具清单 // 024

巧用自然教育工具教育孩子 // 027

父母要做孩子的好榜样 // 050

发掘孩子特有的天赋 // 058

鼓励让孩子进步 // 064

给孩子适度的表扬与奖励 // 075

要用成年人的语言与孩子交流 // 079

第3章 自然教育法与自然学校 // 084

提升母亲的素质 // 084

大脑要食物来“营养” // 090

自然教育的学校 // 100

大自然是最好的老师 // 108

第4章 五官官能的发育与训练方法 // 115

儿童的听力训练妙方 // 115

在游戏中培养儿童的视力 // 124

从小培养孩子的口才 // 130

第5章 自然教育的学习法则 // 135

让孩子系统地学习英语 // 135

各种有趣的外语学习法 // 141

在七彩音色游戏法学习音乐 // 146

激发孩子对数学的兴趣 // 155

重视孩子多感官的综合训练 // 167

独具匠心的历史与文学教育方式 // 174

让地理学习变得有趣 // 184

让孩子去大自然中学习生物 // 196

第6章 孩子智力的发展与培养 // 205

发掘孩子的记忆天赋 // 205

不断培养孩子敏锐的观察力 // 210

激发孩子的创造力 // 214

培养孩子的专注力 // 219

给孩子想象的翅膀 // 223

第7章 孩子身体能力的培养与发展 // 231

不要束缚孩子的手足 // 231

放手让孩子去做事情 // 236

坚持培养孩子的好习惯 // 243

第8章 培养孩子优秀的品德 // 246

培养孩子品行的原则 // 246

让孩子能驾驭自己的人生 // 255

帮孩子树立自信心 // 259

让孩子有坚忍不拔的品质 // 266

让孩子有责任心 // 271

让孩子有诚实、正真的品德 // 276

培养孩子的自尊心 // 280

第9章 提升孩子的社会发展能力 // 286

让孩子有良好的社交能力 // 286

让孩子勇于表现自我的想法 // 291

培养孩子的共融性与宽容心 // 294

第10章 让孩子有幸福的人生 // 298

让孩子有美好的人生 // 298

没有不快乐的孩子，只有不快乐的母亲 // 303

真的幸福是什么 // 308

后记 // 313

附：自然教育图书书目节选 // 316

第 1 章

了解自然教育法的目标与原则

自然教育理念

在很多人看来，所谓教育孩子，就是指让孩子进入学校学习，让他从小学读到中学，再升级到大学：让他不断地学习，不断地升级，最终获得更高的文凭与学位。

自然教育法认为，用一张纸作为检测教育成果的标准，并不能让人折服。有一个案例，一位从大学毕业，受过高等教育，并且掌握了多种外语的人，却整日如乞丐一样流浪，最后被有关部门收容了。他抱怨自己缺少工作的能力和经验，他说：“尽管我受过良好、完整、全面的教育，但我挣的钱还不如一个文盲挣的多。”这种情况是很可悲的。

1. 孩子一生都要接受教育

一般来说，在一个孩子出生不久，当他晃动着可爱的小手、轻柔地呼吸时，父母就应该对他进行教育了，并且他一生都要接受教育。

卡莱尔曾经说：“我们不能立在原地不动，要么前进，要么后退。”这是一个没有终点、一直在改变、在发展的世界，而我们每一个人，也需要一直通过教育来提升、改善自己。可以说，教育是永无止境的，是不断发展、需要坚持一生的。

2. 文凭，并不是家庭教育的目标

尽管社会的发展让我们坚信：我们需要文凭，但是即便有了文凭，也不能证明我们接受了应该接受的教育，不能证明我们已顺利地掌握了应该掌握的知识。

3. 用优秀的教育成就孩子一生

在这里，并不是说学校或者大学教育不好，但是美国著名教育家奥谢博士曾经持有这样的观点：只有3%的大学生从大学生生活中获益良多。大学生在“学科”或者“主义”的学习上花费了太多的时间，这些学习至少占去了他们学习的大部分时间，每天可能要占6个小时或者更多一些的时间。如果更妥善地利用这些时间，大学生的学习可能更有效果，从而能成为一个有益于社会的人。最重要的是，一定要记住这句非常有艺术性的话：“优秀的童年教育，可以成就一个人卓越的人生。”



4. 大学生要学什么？

现在，依然要借用奥谢博士的理念。他曾经说，大学生应该学习与孩子教育有关的一些课程，比如：如何做出色的父母；如何根据孩子的不同特质，而采用相应的喂养方式；应该用什么样的方法，去教育不同天性的孩子；如何布置、装饰自己的房间；学习财会、社会学、经济学；当然，还要学习历史、艺术、科学和现当代文学。这些课程会让学生们受益良多。

现代的教育机构数目繁多，但却很少能培养出伟大的人，原因之一就是这些教育机构并没有关注学生的能力教育，而只热衷于文凭考试。

5. 别错过最好的教育时期

教育是多么有意义的一件事情，可是为什么现在的年轻人却不喜欢接受教育呢？究其原因，主要是我们现行的教育制度只对孩子一味地进行同化的教育，扼杀了孩子个性化的创造力和想象力。

而最应该帮助孩子发挥潜力的家庭教育却长期处于缺失状态。如今的父母总是习惯将孩子交给学校和教育机构，孩子要到七八岁之后，才开始接受品格、数学或者拼音等方面的教育，最好的教育时期已经错过了。

6. 盘点孩子成功的基石

在孩子的少儿时代，父母要为孩子奠定好所有决定成功的基石。如果受过良好的培训，知道如何做孩子的合格父母，那么，他们自然会在最早期，为孩子铺垫好成功的基石，让孩子在适宜的环境中成长。

7. 环境对孩子的影响

伯班柯先生认为，只要有生命力的物种，不管是动物还是植物，或像我们人类这样的高级生物，一代又一代都要适应优胜劣汰、适者生存的法则。只有这样，才能有更好的物种基础。诚然，遗传决定了物种的潜力，但遗传必须有环境这一非常重要的基石来支撑。遗传和环境的相互关系，就如同剪刀的两翼一样，少了任何一侧都不能正常工作。倘若我们把最美丽、最优秀的种子，放入一片毫无生长希望的贫瘠的土地中，那么，最终它一定会失去曾经所具有的卓越和美丽。在以前，希腊曾涌现过很多杰出人才，之所以如此，正是因为希腊人相信环境对胎儿所发挥的重要作用。

8. 呵护我们的孩子

作为一个母亲，一定要清楚地意识到自己应该肩负的责任。我们必须保护这个世界，让这个世界变得更干净一些、更健康一些。因为我们的孩子也要来到这个世界。我们必须不断地和各种黑色的灾难进行斗争，我们有责任来呵护我们的孩子。

9. 什么时候开始教育孩子

有人曾经说，孩子的教育应该在他出生前三百年就开始了。或许，我们不能计算出应该在什么时候开始教育孩子，也无法回到过去重新开始，但是，如果我们想要有一个优秀的孩子、美好的世界，我们就应该从今天开始，从现在开始教育孩子。

年轻的男孩或女孩们，在你们为人父母之前，你们就应该接受教育，学会



保护自己，照顾好自己的身体，以便将来能成为健康而合格的父母。

10. 我们能给孩子什么？

可以说，我们有什么样的环境，我们就呼吸什么样的空气；我们进行什么样的思考，我们就成为什么样的人。当孩子已经在摇篮里的时候，我们为此进行了多少的努力呢？我们有什么样的健康状态？我们又学到了一些什么？我们有多少，就能给予孩子多少。这一切，都应该是成正比的。

11. 让聪明的孩子发挥自己的才华

自然教育的另一个重要的目标，就是帮助那些聪明的孩子。事实上，我们现行的教育体制，多是为普通孩子的教育而制定的，但是对于那些聪明的孩子，我们却很难制定一个教育的模式，帮助他们发展，让他们尽情地施展自己的才华。

正因为如此，我们的时代很难再涌现出像维多利亚时期那样的大文学家，这样说，并不是因为那个时代缔造的天才多，而是因为我们现行的教育方式，折断了天才儿童想象的翅膀。

如今，在现行教育体制的约束下，孩子们必须坐到一起上课，老师不能因人而异地施教。虽然也有“快班”的设置与存在，但是“快班”也并不是天才发展的地方，依然是使用类似的教育模式。我们的学生，就像不同类型却拴在一起奔跑的马，大家相互牵绊，谁也无法快速向前奔跑。

12. 学校和老师要做的改变

这样说，并不是反对学校或者老师，在这个社会中，他们做了很多的工作。但是，如果我们的学校每个班级只有几个孩子，而付给老师更高的薪水，让他们的工作时间更短一些，让他们有更多的时间享受生活、充实自己、提升自己，那么，我们的下一代是不是会更有希望？

真正意义上的好老师，是热爱知识，不断学习知识的引导者。他们主动地追求进步，而不是为了其他因素被迫充电。

真心希望，有一天学校不用打铃提醒孩子，孩子们就跑回座位准备开开心心地学习；有一天，即便父母把孩子完全交给老师，孩子也可以在宽松的环境中学习，在个性化的培养中茁壮地成长。事实上，自然教育的目的，就是要实现这一目标。

13. 平等对等待孩子

如果有谁说学校是公平民主的，那他肯定是胡说八道。多年来，在观察过很多学校的孩子之后发现，那些家境较差的孩子，不能与家境好的孩子一样，获得平等的对待。嫌贫爱富、恃才傲物、互相攀比等不良现象，难免会在学校中出现。

从婴幼儿期，我们就教育孩子用友好的方式礼貌地对待他人，鼓励孩子有绅士情结和淑女精神，要对每一个过路人保持微笑。即使他们邻座的同学再过分，他们也要妥善处理、保持平等。不过，为了所谓的民主精神，让孩子接触患病的孩子，这样或多或少地有些冒险，孩子大有可能被传染上疾病。



14. 儿童身心的成长

如果在孩子的身体发展到一定程度时，再培养孩子的心灵，那会犯一个比较大的错误。

其实，在教育孩子时，我们应该向印第安人学习，他们的妈妈会抱着孩子坐在树上，呼吸自然的空气，聆听鸟的叫声，一起享受身边大自然的美丽风光。

15. 这样对待孩子很残忍

有些人认为，在漆黑的夜里，我们一定要让孩子们自己睡觉，从而让他们有强壮的神经；有些时候，可任他们哭喊，从而让他们有达标的肺活量，让他们更健康；此外，我们还得抑制我们对孩子的爱，少亲吻孩子，因为太亲密的接触会给孩子传播细菌。如果真的是这样，我们就成了严重影响孩子发展与成长的罪人。

16. 让他们充分绽放自我

孩子的大脑是由诸多的印象与记忆组成的，如果孩子的大脑中未能充满美好的事物，那就会装下他不喜欢的事物。众所周知，孩子早期所保留的印象会影响孩子的一生。

当一个孩子哭的时候，意味着他饿了，不舒服了，或者就是想让父母关注他、逗逗他、陪伴他。此时对他置之不理是很残忍的。

如果父母总对孩子笑，并且向孩子演示如何去笑，那么，孩子很小就会向父母笑。

在怀孕期间，母亲就应该向孩子传递快乐，在摇篮期，母亲也应该继续对孩子保持微笑。可以说，笑容才是最美丽、最健康的艺术。

作为母亲，一定要尽早培养孩子的视觉能力，并且训练孩子所有的感官，让他们认知这个世界，趋利避害，来更好地保护他的身体；母亲也要培养孩子的自制力，并教会孩子与人为善，从而体会到精神的快乐。如果父母不重视孩子的思维能力和精神能量的训练，仅仅给孩子提供身体上的营养与满足，那孩子就不能得到均衡的发展。在学校中，这类孩子往往爱做三件事——逃学、意志消沉或者让老师意志消沉。

在孩子两岁到两岁半期间，他的大脑正处于高速发展的时期，充满了活力与精神的力量，他需要做一些事情来丰富他的头脑。

在某一些人看来，我们不仅要让孩子看书，要教他们学习知识，还应该采用硬性的手段，来搞定那些调皮的孩子。事实上，这种方法绝对是简单而粗暴的。

有意思的是，有个小男孩曾经说，所罗门之所以总爱惩罚小孩，是由于他有700个絮絮叨叨的老婆，300头凶猛的嗷嗷叫的豪猪，他的处境太悲惨了，所以，他需要好好宣泄一下。在现代这个文明的社会，我们早就应该放弃体罚孩子的方式。这样，就能让孩子的心和大脑，充满美好的记忆，让他们充分地绽放自我，让他们吸收童话故事、吸收爱，并培养各种兴趣，远离惩罚和管制。

17. 有建设性地引导孩子

有些人认为，淘气的孩子往往能成为好水手。换言之，如果孩子的能力得到正确的、有建设性的引导，而不是破坏性的引导，孩子往往可能有成功的