

通俗易懂且极具操作性的家长必备成功教子指南

和孩子 一起成长



he haizi yiqi chengzhang

斯托夫人教子全集

金金◎编著



斯托夫人说：“伟大始于家庭。”孩子将来能否成为杰出的人物，很大程度上取决于父母对他施行了什么样的教育。教无定法，贵在得法。只要父母教育得法，再普通的孩子也能成为优秀的人才。

山西出版传媒集团
北岳文艺出版社

通俗易懂且极具操

备成功教子指南

和孩子 一起成长



he haizi yiqi chengzhang

斯托夫人教子全集

金金◎编著

山西出版传媒集团
北岳文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

和孩子一起成长：斯托夫人教子全集 / 金金编著.

— 太原：北岳文艺出版社，2012.7

ISBN 978-7-5378-3714-9

I. ①和. II. ①金. III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 109792 号

书 名 和孩子一起成长：斯托夫人教子全集

著 者 金金 编著

责任编辑 王宜青

封面设计 点滴空间

出版发行 山西出版传媒集团·北岳文艺出版社

地 址 山西省太原市并州南路 57 号

邮 编 030012

电 话 0351-5628696(营销部)

010-58200905 转 801(北京中心发行部)

0351-5628688(总编办)

传 真 0351-5628680 010-58200905 转 802

网 址 <http://www.bywy.com>

E-mail bywycbs@163.com

印刷装订 北京市通州富达印刷厂

开 本 710×1000 毫米 1/16

字 数 300 千字

印 张 19

印 数 1-6000 册

版 次 2012 年 7 月第 1 版

印 次 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5378-3714-9

定 价 32.00 元

前言

斯托夫人的女儿维尼芙蕾特3岁时就会写诗歌和散文；4岁时就能用世界语读写剧本；5岁时就会自由运用8种语言；9岁时就进入了大学……维尼芙蕾特成为了人们眼中的天才儿童，也成了人们心中最大的问号：维尼芙蕾特的卓越表现是因为天赋非凡，还是获益于良好的早期教育？

事实上，维尼芙蕾特并不是天生的智力超群，她之所以能有这么多令人惊异的表现，最主要的原因就是母亲斯托夫人对她进行了良好的早期教育。

斯托夫人（1881~1952），出生于美国宾夕法尼亚州，曾就读于哈佛大学拉德克利夫女子学院。毕业后，斯托夫人在匹兹堡大学教语言学。大学期间，斯托夫人在著名哲学家詹姆斯博士的影响下，阅读了《卡尔·威特的教育》，深受影响，逐渐形成了自己的教育思想，即自然教育理论。

斯托夫人的自然教育理论主张依天性教育孩子，让孩子在自然的条件下学会释放潜能，养成良好的品格、品行和习惯。斯托夫人提出，自然教育要以大自然为师，让孩子通过亲身实践去感受自然赋予人类的能量、财富等一切事物，并引导孩子在大自然中勇敢探索、发现新知、强大自身，成长为一个健康、快乐、全面发展的人。

斯托夫人的自然教育理论在她的《斯托夫人的自然教育》一书中得到了很好的体现。在该书中，斯托夫人详细叙述了维尼芙蕾特的成长过程，并用大量的事例阐明了自己的教育思想和方法：母亲对教育孩子负有神圣的责任；用母乳进行喂养；严格选用保姆；训练孩子的五官；从小教孩子说完整的语言；用游戏的方式进行教育；培养孩子的想象力和良好习惯；塑造孩子的好品德；为孩子创造愉悦的生活氛围，让孩子成为幸福的人；鼓励和欣赏孩

子、尊重和理解孩子；等等。

就是在自然教育理念的指导下，斯托夫人培养了一个成功的“天才”女孩。她的教育经验是奉献给全世界亿万家庭的一笔宝贵财富，为天下父母开辟出了一条科学的教子之路。

在20世纪初，斯托夫人的教育经验被人们视为“教育神话”，并作为“教子圣经”。现在，人们比以往更关注孩子早期教育问题，斯托夫人的教育经验理应更值得广大父母学习和借鉴。

为了让广大父母更好地学习、理解和运用斯托夫人的教育经验，我们为此编写了《和孩子一起成长——斯托夫人教子全集》一书。与《斯托夫人的自然教育》不同，本书对斯托夫人的教育思想方法进行了全新的演绎。虽然本书也大量引用了斯托夫人教育女儿的实例，但是它只是作为阐述斯托夫人的教育思想和方法的引子出现的，本书着眼于教育思想和方法的实际应用指导。在本书中，每一小节内容大体由事例引用、教育启示、延伸阅读和教育建议等四部分组成，其中，后两部分内容就是侧重于实际应用指导来写的。并且，后两部分内容都是结合当前中国家庭实际总结出的教育启示，这对于广大中国父母来说，具有很强的指导意义。

斯托夫人说：“伟大始于家庭。”孩子将来能否成为杰出的人物，很大程度上取决于父母对他施行了什么样的教育。教无定法，贵在得法。只要父母教育得法，再普通的孩子也能成为优秀的人才。家庭教育伴随着孩子的一生，希望广大父母能够通过本书找到一条适合自己孩子的科学的教子之道。

目 录

第一章

给孩子创造一个优良的出生环境

在孩子未出生前,许多准爸爸、准妈妈并没有在意自己原来的行为,认为这与胎儿的健康和幸福没有多大关系。事实上,准爸爸、准妈妈是否身心健康,对孩子的出生及将来是否健康和幸福有着非常大的影响。

- 天天都是快乐的 / 002
- 像对待生命一样对待自己的饮食 / 010
- 做个漂亮妈妈 / 015
- 给孩子准备一间最好的屋子 / 020
- 金汁银汁不如母亲的乳汁 / 025
- 家庭和睦是孩子幸福的根源 / 030
- 自己来教育孩子 / 035
- 孩子一出生就对他进行教育 / 040

第二章

教育孩子从训练五官开始

训练孩子的五官,是开发孩子智力、培养孩子能力的基础,这是早期教育的必修课。如果想让孩子掌握更多的知识,具备更多的能力,就要从训练孩子的五官开始。

- 用美妙音乐唤醒孩子的耳朵 / 048
- 用色彩丰富孩子的视觉 / 053
- 开发触觉,让孩子的触觉更敏锐 / 058
- 开启孩子的语言之门 / 062
- 让孩子学会观察 / 068
- 发展孩子的记忆力 / 073
- 让孩子多动手 / 078

第三章

培养孩子一生的好习惯

养成一种好习惯,一辈子都用不完它的利息;养成一种坏习惯,一辈子都还不清它的债务。习惯决定命运,好习惯是孩子一生的资本!

- 良好的饮食习惯是健康成长的基础 / 086
- 世界上最不幸的人就是不善于想象的人 / 091
- 不专心就不可能做好事情 / 096
- 机会要主动争取 / 102
- 多试试别的方法 / 107
- 独立思考解决问题 / 114
- 做事要有计划 / 120

第四章

培养孩子一生的好品德

如果人的一生是一卷美丽的丝帛,那么,品德就是织就他人生的经纬,没有良好的品德修养,人生只会是一团乱麻;如果人的一生是一道绚烂的彩虹,那么,品德就是红黄蓝绿,没有良好的品德修养,人生只会是一张沉默的白纸;如果人的一生是一架演奏的钢琴,那么,品德就是那双优雅而灵巧的素手,没有良好的品德修养,人生就没有悠然飞翔的音符。好品德是孩子一生最珍贵的财富!

- 与人为善 / 130
- 只有努力追求完美,才有可能完美 / 135
- 有责任心才知道承担 / 140
- 放弃,不要太为难自己 / 145
- 失败只是暂时的 / 150
- 答应了人家就一定要守约 / 155
- 大胆表现自己 / 161
- 有恒心就能成功 / 166
- 心急吃不了热豆腐 / 173
- 做个勇敢的孩子 / 178
- 不在别人面前炫耀自己 / 183
- 勤劳是幸福之源 / 188
- 节俭是一种美德 / 194
- 做一个有爱心的人 / 200

第五章

给孩子一个快乐、健康的成长环境

如果一个孩子生活在敌意之中,他就学会了争斗;如果一个孩子生活在恐惧之中,他就学会了忧虑;如果一个孩子生活在耻辱之中,他就学会了负罪感;如果一个孩子生活在鼓励之中,他就学会了自信;如果一个孩子生活在表扬之中,他就学会

了感激;如果一个孩子生活在认可之中,他就学会了自爱;如果一个孩子生活在友爱之中,他就学会了相信这世界是生活的好地方……只有在快乐、健康的环境中成长,孩子才能健康、快乐。

- 大自然是最好的老师 / 208
- 把孩子看做有独立思想和能力的人 / 213
- 与孩子平等交流 / 217
- 要相信自己的孩子 / 222
- 多给孩子一点时间 / 227
- 孩子需要鼓励 / 231
- 孩子需要有规矩约束 / 237
- 绝对不要伤害孩子的自尊心 / 243
- 怜悯之心会害了孩子 / 249
- 不为孩子做他力所能及的事 / 253
- 不要拿孩子的短处跟别人的长处比 / 258
- 不要用命令去强迫孩子顺从 / 263
- 玩具,请少一点 / 269
- 多给孩子讲些故事 / 274
- 用游戏教育孩子 / 279
- 探索孩子的内心世界 / 284
- 时时处处做孩子的榜样 / 290

第一章

给孩子创造一个优良的出生环境

在孩子未出生前，许多准爸爸、准妈妈并没有在意自己原来的行为，认为这与胎儿的健康和幸福没有多大关系。事实上，准爸爸、准妈妈是否身心健康，对孩子的出生及将来是否健康和幸福有着非常大的影响。

天天都是快乐的

真正的母亲应当懂得克制烦恼、忧虑和困扰，用平静和欢快的心情去迎接她的孩子，用微笑照亮整个家庭。快乐的母亲能培养出快乐的孩子，而一个快乐的家庭环境会帮助孩子在智力、体力和道德方面取得快速的发展。

——斯托夫人

斯托夫人有一位做了新娘的朋友，素来喜欢社交活动，她有许多的聚会和宴会。她常以此为荣，来表现她的品位和时尚。

怀孕后，斯托夫人的这位朋友依然没有停止参加扰乱神经的聚会和舞会，甚至在参加舞会的时候依然穿着很紧的衣服站立很久并且不注意休息。这种状态让她变得精神亢奋，时常匆忙地从一个地方奔波到另一个地方。

不幸的事情终于发生了，这位怀孕6个月的准妈妈终于跨越了健康的边界线，神经和脾气常常失控，还不时与丈夫大吵大闹。

作为准妈妈，这些阴晴不定的情绪肯定会直接或间接地影响到腹中的胎儿，斯托夫人不禁为她担忧。这样的情绪，如何为孩子带来健康的身体和快乐因子呢？

这位母亲的不幸，让斯托夫人深深感觉到情绪的重要性，并下定决心，在自己怀孕后，坚决杜绝所有坏情绪的影响，要天天都是快乐的。

为了更好地做到这一点，斯托夫人不但始终坚信自己能够妥善照顾自己，而且坚持每周去看一次戏剧，假如是文学或绘画方面的沙龙，她也积极响应。斯托夫人想，当一个人经常接受高雅、有趣的东西时，自然就不会被坏情绪所左右，而且这种开阔的视野，对营造一个开阔的胸怀也能起到很大帮助。

此外，斯托夫人还为自己准备了一些有助于迅速安抚情绪的书籍，比如

《维列佛斯坦》《人类文明的清晨》等，以备在自己情绪低落的时候让它们起到舒缓或安慰作用。

斯托夫人不仅努力使自己天天保持快乐，还经常帮助其他人使他们的情绪快乐起来。斯托夫人坚持为周围常常有抱怨和不满的朋友或邻居举行不定期的聚会，让其中的每个人将自己的不满情绪宣泄出来，然后其他人以积极的态度为沮丧的人讲笑话，直到将她逗笑为止。后来，斯托夫人将聚会取名为“盛开的母亲”，让每个前来参加聚会的女性都能将不良情绪赶走，像一朵怒放的花朵一样，变得美丽且灿烂。

正是这些努力，斯托夫人为维尼芙蕾特的降生营造了一个快乐的环境，也为她周围的女性创造了快乐的氛围。

♥教育启示

作为一个准妈妈，她的情绪不但会影响到周围的人，对腹中的胎儿也有着同样的影响。假如准妈妈在怀孕期间经常情绪惶恐、极度劳累或者歇斯底里，那么她的孩子也会受到这些情绪的干扰，从而携带上这些情绪因子；而如果准妈妈懂得克制烦恼、忧伤，能够用平静、快乐的心态迎接孩子，则会拥有一个同样积极向上的孩子。

一个人的快乐可以传染，悲伤也会传染。为了孩子的健康和快乐，以及他将来成长过程中各个方面的发展，准妈妈要时刻注意，千万不要将坏情绪传染给孩子，要天天都是快乐的。

天天快乐，这是一个准妈妈能够给予孩子最好的礼物之一。

♥延伸阅读

有三个妈妈：笑笑妈，刚怀上笑笑；丁丁妈，生下丁丁不到6个月；乐乐妈，已经养育乐乐三年了。她们是一个小区的邻居，平时总喜欢凑在一起，尤其有了各自的宝贝后，每天更喜欢聊聊自己的宝贝、交流育儿经验。

这一天，笑笑妈妈遇到了麻烦。

笑笑妈：怀孕后，我成了全家的焦点，一举一动都在严密呵护中。我一边体验着孕育新生命的快乐，一边却忧心忡忡。我有时总忍不住胡思乱想，

担心产痛、担心难产、担心笑笑出生后有什么疾病，甚至连是小子还是丫头也会担心，最近连觉都睡不好了。

丁丁妈：我怀我家丁丁的时候，爸妈公婆也是宝贝得不得了，连碗都不让我洗，天天叮嘱我注意这个注意那个，搞得我一天到晚很紧张。结果去医院检查时候，医生说我得了产前焦虑症。

笑笑妈：怎么会得产前焦虑？

丁丁妈：医生说孕妇太关心腹中宝宝的健康，又对怀孕症状不了解，加上妊娠反应的影响和双方父母过度关心，就会引起过度紧张而产生焦虑。

笑笑妈：产前焦虑是病吗？会有什么影响？

乐乐妈：焦虑是一种以情绪异常为主的神经症反应，孕妇情绪焦虑会引起一些生理反应，比如自主神经系统的活动增强，肾上腺素的输出量增加，心率加快，血压升高，皮肤出汗，面色苍白，嘴唇发干，呼吸加深加快，肌肉失去弹性，大便和小便次数增加。如果焦虑状态持续时间过长，准妈妈就会坐立不安，消化和睡眠都会受到影响。长期的焦虑还会使胃酸分泌增加，容易导致溃疡病的发生。焦虑和紧张情绪还会引起孕期妊娠中毒症，有时还会引发流产。

丁丁妈：不仅如此，焦虑对宝宝也会有很大的危害。怀孕六七个月时候，胎宝宝的大脑基本已经成形，各种感觉器官也逐渐形成了，来自准妈妈的各种刺激，胎宝宝都能感受到。准妈妈焦虑情绪所引起的生理变化都会通过胎盘传递给胎宝宝，胎宝宝的胎动频率和强度就会成倍增加。这种过度的活动可能贯穿整个胎儿期，导致体力消耗过多，结果就会影响胎宝宝的健康发育，使难产的概率增高，还可能导致婴儿瘦小虚弱、体重较轻、躁动不安、喜欢哭闹、不爱睡觉等，甚至影响到婴儿出生后的智力发展，这样的宝宝长大后也容易形成紧张、忧郁和胆小的性格。

笑笑妈：我原以为只是紧张而已，没想到会有这么大的影响。

乐乐妈：不止呢，准妈妈的焦虑不仅会引起内分泌系统的改变，还会在生产过程引发并发症；要是焦虑情绪持续到产后，连照顾宝宝都会受影响。

丁丁妈：孕期焦虑的害处不小，你都担心什么呢？说来听听。

笑笑妈：每次看到电视上艰难的生孩子的镜头，想着自己也要生孩子了就会很紧张。还有，看到有些杂志写的孕妇分娩时失去控制地大喊大叫、呕

吐或者失禁，我怕自己也那么失态。

乐乐妈：其实在许多情况下，分娩的痛并没有你想象的那样严重，可能比严重的经痛还要轻，而且减轻痛苦的方法还是有很多的，比如麻醉药。至于分娩时候的喊叫、呕吐，几乎每个女人生孩子都会经历，大家会理解的。

笑笑妈：我还担心宝宝的健康，如果分娩时候不能顺产会对宝宝的身体产生不好的影响吗？

丁丁妈：不用担心，只要你妊娠期间营养良好、不恋烟酒、没有被病毒感染、又没有滥用药物，就不易出现难产和胎儿畸形。另外，进行剖腹产并不意味着你分娩不及格，因为在某些情况下剖腹产会更加安全。

笑笑妈：这个时候的性生活会影响宝宝吗？要是我生完宝宝还这么胖，老公会不会嫌弃我呀？

乐乐妈：许多准妈妈都会担心如果进行性生活或者出现高潮的话会影响到宝宝。其实怀孕前的大部分活动对于怀孕的妈妈来说都是安全的。只要你没有出现怀孕并发症，在预产期都可以进行性生活，同时性生活也不会引起早产；至于体重，只要饮食均衡，坚持锻炼，并且好好爱护自己，产后体重的恢复不是那么难；你对老公的担心都是心理作用，只要平时和老公多进行良好的沟通，一切都不是问题。

笑笑妈：那么在日常生活中我应该怎么调节情绪、减轻焦虑呢？

丁丁妈：心情不好的时候你要及时调整自己的情绪，做一些有意义的事分散注意力，带给自己更多好心情。比如：为宝宝布置一个温馨浪漫的家，添置一些宝宝用的东西；和宝宝聊聊天，说说悄悄话；放些轻松的音乐来听，不仅能让你自己放松，还能保证胎宝宝心率趋于稳定。

乐乐妈：还可以为宝宝记日记。我那时候就给自己买了一本漂亮的笔记本，每天都写上一段，记录下每一天的心情和宝宝变化。这样，在记录的同时就能驱走心中的抑郁和沮丧。另外，你不要闷在家里，要多做一些有利健康的活动，如编织、绘画、唱歌等。

丁丁妈：吃完晚饭，叫你老公陪你一起出来散散步，一边走一边和丈夫聊聊家常，谈谈心，也让丈夫和宝宝说几句话，让他感觉做爸爸的幸福；或者找我们来聊聊天，很多你担心的问题在我们这些有经验的妈妈看来都是很正常的。你还要多学习些孕期的知识，增加对自身的了解，增强生育健康宝

宝的自信心，这样担心就会少很多了。

笑笑妈：嗯，谢谢你们，我今后一定注意情绪的调整。

无论是第一次怀孕，还是之前有过孕育经验，不少准妈妈在孕期都会出现像对话中的笑笑妈那样紧张、焦虑的状况。由上文可知，准妈妈如果出现紧张、焦虑等不良情绪，不仅对自己有害，还会影响到胎儿健康出生和成长。所以，为了自身和胎儿的健康，准妈妈一定要学会调节自己的情绪，用健康愉快的心态来孕育健康聪明的宝宝。

在孕期，准妈妈要尽量拒绝下面四种情绪：

1. 大怒

怒则气上，气血全在头上，下焦气血就不足，孩子就得不到供给。

一点气不生是没人能做到的，但一定要学会调整自己，没什么过不去的。女人跟丈夫一生气，就容易把过去那些成芝麻烂谷子的事全勾出来，一瞎想，就想不开，结果越气越大。如果有什么想不开的，先出去转一圈，回来基本就没事了。

这时，丈夫也要多体谅妻子才是。

2. 惊恐

惊吓对胎儿的影响最大。因为五脏里肝主惊，惊恐就会伤到肝，所以孕妇一旦受到惊吓，小孩子就有可能患先天癫痫。

3. 妄语

在孕期，准妈妈不要说谎话，不要骂人，不要说挑拨离间、两面三刀的话，更不要说淫秽的或不符合礼仪的话。胎儿就像袋鼠一样，天天跟着妈妈，他最熟悉的声音就是妈妈的声音。妈妈怎么说话，说话的样子是什么，都会影响到胎儿。所以作为母亲，说事说正事，别说闲事、恶事。

4. 抑郁

怀孕期间，准妈妈的情绪变化大，但也不能过度抑郁、忧伤。抑郁伤脾

胃，脾胃一伤，血就不足；肺主忧，忧伤过度则伤肺和皮毛。并且，人一抑郁，气机就会被憋，大人被憋，孩子的气机也会被憋住。中医讲究气血，气血是人正常活着的根本，一旦孩子气机被憋，就容易对肺造成损害，孩子出生后就有可能患结核一类的病症。

孕妈妈要尽量减少自己的不良情绪，在孕期，准妈妈难免有各种各样的不良情绪，但一定要尽量减少，并寻找一些使自己心情愉悦的方法，放松自己，让自己天天都是快乐的。

●教育建议

为了让腹中的宝宝拥有更好的出生环境，准妈妈一定要保持良好的心态和情绪，努力使自己天天都是快乐的。但是在孕期，妊娠反应的不适，孕体的疲劳，对分娩的恐惧，对孩子健康的忧虑，工作中的矛盾以及生活中的烦恼等因素，常常左右着准妈妈的情绪，使其忧虑不安，甚至变得爱发脾气，易于冲动。显然，这对于胎儿来说是十分不利的。那么，准妈妈如何克服这些不良情绪，拥有快乐的心情呢？

1. 认同自己未来所要扮演的角色

对于自己即将扮演的角色——妈妈，准妈妈要能以一种成熟的态度来面对这个角色，并在先前就学习如何做个妈妈。准妈妈不要有排斥、恐惧的心态，面对这个全新角色，能够以愉悦的心情来面对，并深信自己是能够胜任的。

2. 上妈妈教室

妈妈教室为准妈妈们安排了许多怀孕、生产的相关课程，准妈妈可以充分运用妈妈教室内的资源，解答自己所有的疑问。当准妈妈了解得愈多，内心的忧虑也就相对减少。

3. 阅读相关书籍

准妈妈可以准备一些怀孕、生产方面的书籍，或者是一些能帮助心情放

松的书籍。阅读一些愉悦心灵的书籍，可以让准妈妈心情放松、情绪状况稳定，不失为腹中宝宝进行“胎教”的方法。

4. 与人倾诉

这是相当有效的情绪调剂方法。准妈妈可以通过写日记，给好朋友写信，或向可靠的朋友叙说自己的处境和感情，使自己的烦恼烟消云散，得到令人满意的“释放”。

5. 倾听舒缓柔和的音乐

舒缓柔和的音乐，可以让准妈妈变得轻松快乐起来。每天早晨，准妈妈不妨在晨曦初露中，在灿烂明媚的阳光里，打开窗户，让清新新鲜的空气流进来，再放上《蓝色多瑙河》《春江花月夜》……和腹中的宝宝一起沉浸在美妙的音乐声中。

6. 想象美好的事物

很多妈妈怀孕以后，就会整日提心吊胆，甚至胡思乱想，生怕自己生不出健康的宝宝。尤其是一些高龄也是高危的孕妇妈妈，听到医生给她们的忠告以后，更是忧心忡忡。

其实，怀孕是一种正常的现象，也是女人必须经历的一个人生过程。准妈妈尽量不要去想这些对怀孕不利的因素，避免影响自己的情绪，从而影响胎儿。

准妈妈不妨这样去做：当看了芭蕾舞，可以想象，如果是男孩，会像《睡美人》里的王子一样英俊与勇敢，如果是女孩，就会像《天鹅湖》里的公主一样美丽与坚强；有空的时候，可以坐在温暖的阳光中，一边晒着太阳，一边抚摸着腹部，一边想，宝宝一定会很聪明很漂亮的，也一定会结实健康的；等等。如此，长期对美好事物的想象，会让准妈妈的心情越来越好，这对腹中的宝宝当然也是有利的。

7. 广交朋友

闭门索居只会使一个人郁郁寡欢。准妈妈应广交朋友，将自己置身于乐