

敏感期的教养

游戏是最好的陪伴



不吼不叫，陪伴孩子度过敏感期
轻轻松松，开启智力发育黄金段



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

高振敏◎著

敏感期的教养

游戏是最好的陪伴

高振敏 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

敏感期的教养：游戏是最好的陪伴 / 高振敏著.

—北京：北京联合出版公司，2016.8

ISBN 978-7-5502-8112-7

I. ①敏… II. ①高… III. ①家庭教育—儿童教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第153062号

敏感期的教养
游戏是最好的陪伴

选题策划：北京日知图书有限公司

责任编辑：刘 恒

特约编辑：鹿 瑶

美术编辑：吴金周

封面设计：何 琳

版式设计：吴金周

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京京都六环印刷厂印刷 新华书店经销

720毫米×1000毫米 1/12 15印张

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8112-7

定价：38.00元

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。

电话：010-82082775



前言 foreword

为什么你的孩子总是喜欢不停地往地上扔东西？

为什么你的孩子会不分场合、不顾状况地“跟读”大人说话？

为什么你的孩子“一根筋”，想要的东西得不到就闹得天翻地覆？

为什么你的孩子甚至开始虐待之前百般“疼爱”的动植物？

别急着愤怒，这说明你的孩子可能进入了某个相应的敏感期，而你没有找到科学正确的引导方式。

仔细想想，你是否一再将孩子塞入口中的手指拿出，是否对其乱写乱画的行为表示不满，是否阻止他与其他小朋友之间“吃亏”的物品交换，是否忽视了孩子对完美与秩序的苛求……每个孩子身上都有无限种可能，其中哪种会变为现实，很大程度上取决于你对孩子敏感期行为的处理方式。而这些看似为孩子好的言行，实际上却阻碍了孩子在敏感期内的探索，使结果适得其反。

对孩子来说，从呱呱落地到蹒跚学步，对世界的认知就是通过这样一个个接连而至或彼此交叉的敏感期来实现的。期间，孩子不断地重复着探索和发现的过程。在这个过程中，父母要及时发现并通过适当的方式加以刺激和引导，帮助孩子顺利度过敏感期。

游戏，是父母与不能准确传达意图的孩子实现良好沟通最有效的方式。父母基于对特定敏感期的了解，给予孩子充分理解，并用游戏进行相应的引导和刺激，强化敏感期对孩子成长的正面帮助。种种研究表明，父母在敏感期内的正确引导，是帮助孩子激发潜能、塑造人格和世界观的捷径。

教养并非易事，父母应重视孩子的敏感期，在游戏中予以引导，给予孩子高质量的陪伴和帮助。



目录

Contents



Part 1

抓住儿童敏感期：把握宝宝学习能力爆发的关键时刻

Chapter 1

敏感期=关键期，奠定宝宝一生长成基础 —10

敏感期与智力发育 —10

敏感期是开发潜能的关键时期 —11

敏感期过后，潜能开发阻力重重 —12

敏感期的特点 —12

Chapter 2

决定宝宝健康成长的七大敏感期 —14

感官敏感期 —14

动作敏感期 —14

语言敏感期 —14

空间敏感期 —15

秩序敏感期 —15

文化艺术敏感期 —15

情感敏感期 —15

Chapter 3

读懂敏感期到来的“信号” —16

感官敏感期的表现 —16

动作敏感期的表现 —17

语言敏感期的表现 —17

空间敏感期的表现 —17

秩序敏感期的表现 —18

文化艺术敏感期的表现 —18

情感敏感期的表现 —18

Chapter 4

科学管教，成功把握宝宝敏感期 —20

给孩子一个自由的敏感期 —20

随时让孩子感受到父母的爱 —21

做孩子最好的榜样 —21



Part 2

0~2岁宝宝的敏感期：看一看，摸一摸，鼓励宝宝探索新世界

Chapter 1

视觉敏感期——跟着宝宝的视线认识他的世界 —24

喜欢看颜色反差强烈的事物 —24

能区分妈妈和陌生人 —24

对感兴趣的事物能长时间关注 —25

推荐游戏 —25

Chapter 2

听觉敏感期——对各种声音都好奇 —33

保持正常的“有声”环境 —33

结合视觉刺激，对小月龄宝宝进行必要的听觉刺激 —33

挖掘孩子听力的潜能 —34

推荐游戏 —34

Chapter 3

口腔敏感期——用嘴巴尝尝这个世界 —42

吃手脚 —42

喜欢将所有的东西都往嘴里塞 —42

喜欢咬人 —43

对食物表现“贪婪” —43

推荐游戏 —44

Chapter 4

手的敏感期——东摸摸西摸摸 —47

喜欢抓弄细软滑腻的东西 —47

热衷于不停地扔东西 —47

开始喜欢做一些略为精细的手部动作 —48

推荐游戏 —48

Chapter 5

语言敏感期——不能错过的婴语启蒙 —56

基础感知期 —56

牙牙学语期 —57

口语发展期 —58

推荐游戏 —60

Chapter 6

行走动作敏感期——探索未知世界的里程碑 —66

行走敏感期的表现 —66

行走敏感期的动作特点 —68

推荐游戏 —70



Part 3

2~3岁宝宝敏感期：不听话？太难管？陪他走过第一个叛逆期

Chapter 1

自我意识敏感期——这些都是我的！ —78

严格区分“你的”“我的” —78

粗鲁的语言及暴力的行为 —79

喜欢唱反调 —79

推荐游戏 —80

Chapter 2

秩序敏感期——凡事都要守规矩 —84

苛求顺序一成不变 —84

要求所有事物保持原样 —85

具有明显的“物权敏感”特征 —85

推荐游戏 —86

Chapter 3

关注小事物的敏感期——小事儿也是大事儿 —90

能够看到被我们忽视的细节 —90

能够第一时间发现细节变化 —90

喜欢抓捏细小物品 —91

喜欢观察弱小的事物 —91

推荐游戏 —92

Chapter 4

空间敏感期——用身体探索空间的秘密 —96

喜欢扔东西 —96

喜欢藏猫猫 —96

喜欢转圈圈 —96

喜欢垒高楼 —97

喜欢盖子或小孔 —97

推荐游戏 —97



Part 4

3~4岁宝宝敏感期：呵护宝宝完美之心，在成长中学会守规矩担责任

Chapter 1

语言敏感期——自言自语与说悄悄话 —106

跟读机行为 —106

诅咒、责骂 —107

喜欢模仿成人说话 —107

喜欢用新词 —107

结巴 —108

推荐游戏 —108

Chapter 2

执拗敏感期——最有理的“不可理喻” —116

执拗敏感期的明显表现 —116

父母携手带孩子走出执拗敏感期 —117

推荐游戏 —119

Chapter 3

人际交往敏感期——找到友谊，学会分享 —120

交换是孩子处理人际关系的主要手段 —120

食物的交换 —120

物品的交换 —121

情感的交换 —121

孩子有自主处理矛盾的欲望 —122

好的东西应该与好朋友分享 —122

推荐游戏 —123



Part 5

4~5岁宝宝敏感期：我从何处来？与宝宝探讨人生第一个哲学问题

Chapter 1

出生和性别的敏感期——我从哪里来？ —130

性别敏感期的表现 —130

出生敏感期的表现 —131

推荐游戏 —132

Chapter 2

身份确认敏感期——我是谁? —135

推荐游戏 —136

Chapter 3

绘画敏感期——从乱画到会画 —138

无意识乱涂 —138

喜欢画“抽象派”图画 —139

热衷于画各种事物的轮廓 —139

绘画风格开始倾向于写实 —139

6岁以后的孩子仍有绘画热情 —139

推荐游戏 —140

Chapter 4

音乐敏感期——听，天使在唱歌 —146

对音乐声有强烈的身体反应 —146

喜欢节奏变化较大的音乐 —146

对学习乐器产生强烈的欲望 —147

推荐游戏 —147

Chapter 5

情感表达敏感期——爸爸妈妈，你们要好好爱我 —150

孩子对情感有了更深的认识 —150

正确识别孩子对情感的表达 —150

给孩子表达情感的自由 —152

接受孩子的情感表达 —152

推荐游戏 —154



Part 6

5~6岁宝宝敏感期：不吼不叫，在爱中建立规则

Chapter 1

自然敏感期——大自然是最好的老师 —162

喜欢喂养、照顾、观察动植物 —162

怜悯受到伤害的动植物 —163

不能接受与心爱的动植物分离 —163

喜欢向别人炫耀自己的动植物 —163

虐待动植物 —163

推荐游戏 —164

Chapter 2

阅读和书写的敏感期——点燃孩子的读写热情 —167

书写敏感期的表现 —167

阅读敏感期的表现 —168

推荐游戏 —169

Chapter 3

数学敏感期——天生是个数学家 —172

对数字之间的关系产生兴趣 —172

热衷于做加减法 —172

喜欢分类组合 —173

推荐游戏 —173

Chapter 4

社会规则敏感期——明白规则，比掌握知识更重要 —177

遵守约定、惯例及规则 —177

注重维护权利 —177

要求公平公正 —178

推荐游戏 —178

敏感期的教养

游戏是最好的陪伴

高振敏 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

敏感期的教养：游戏是最好的陪伴 / 高振敏著.

—北京：北京联合出版公司，2016.8

ISBN 978-7-5502-8112-7

I. ①敏… II. ①高… III. ①家庭教育—儿童教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第153062号

敏感期的教养
游戏是最好的陪伴

选题策划：北京日知图书有限公司

责任编辑：刘 恒

特约编辑：鹿 瑶

美术编辑：吴金周

封面设计：何 琳

版式设计：吴金周

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京京都六环印刷厂印刷 新华书店经销

720毫米×1000毫米 1/12 15印张

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8112-7

定价：38.00元

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。

电话：010-82082775



前言 foreword

为什么你的孩子总是喜欢不停地往地上扔东西？

为什么你的孩子会不分场合、不顾状况地“跟读”大人说话？

为什么你的孩子“一根筋”，想要的东西得不到就闹得天翻地覆？

为什么你的孩子甚至开始虐待之前百般“疼爱”的动植物？

别急着愤怒，这说明你的孩子可能进入了某个相应的敏感期，而你没有找到科学正确的引导方式。

仔细想想，你是否一再将孩子塞入口中的手指拿出，是否对其乱写乱画的行为表示不满，是否阻止他与其他小朋友之间“吃亏”的物品交换，是否忽视了孩子对完美与秩序的苛求……每个孩子身上都有无限种可能，其中哪种会变为现实，很大程度上取决于你对孩子敏感期行为的处理方式。而这些看似为孩子好的言行，实际上却阻碍了孩子在敏感期内的探索，使结果适得其反。

对孩子来说，从呱呱落地到蹒跚学步，对世界的认知就是通过这样一个个接连而至或彼此交叉的敏感期来实现的。期间，孩子不断地重复着探索和发现的过程。在这个过程中，父母要及时发现并通过适当的方式加以刺激和引导，帮助孩子顺利度过敏感期。

游戏，是父母与不能准确传达意图的孩子实现良好沟通最有效的方式。父母基于对特定敏感期的了解，给予孩子充分理解，并用游戏进行相应的引导和刺激，强化敏感期对孩子成长的正面帮助。种种研究表明，父母在敏感期内的正确引导，是帮助孩子激发潜能、塑造人格和世界观的捷径。

教养并非易事，父母应重视孩子的敏感期，在游戏中予以引导，给予孩子高质量的陪伴和帮助。



目录

Contents



Part 1

抓住儿童敏感期：把握宝宝学习能力爆发的关键时刻

Chapter 1

敏感期=关键期，奠定宝宝一生长成基础 —10

敏感期与智力发育 —10

敏感期是开发潜能的关键时期 —11

敏感期过后，潜能开发阻力重重 —12

敏感期的特点 —12

Chapter 2

决定宝宝健康成长的七大敏感期 —14

感官敏感期 —14

动作敏感期 —14

语言敏感期 —14

空间敏感期 —15

秩序敏感期 —15

文化艺术敏感期 —15

情感敏感期 —15

Chapter 3

读懂敏感期到来的“信号” —16

感官敏感期的表现 —16

动作敏感期的表现 —17

语言敏感期的表现 —17

空间敏感期的表现 —17

秩序敏感期的表现 —18

文化艺术敏感期的表现 —18

情感敏感期的表现 —18

Chapter 4

科学管教，成功把握宝宝敏感期 —20

给孩子一个自由的敏感期 —20

随时让孩子感受到父母的爱 —21

做孩子最好的榜样 —21



Part 2

0~2岁宝宝的敏感期：看一看，摸一摸，鼓励宝宝探索新世界

Chapter 1

视觉敏感期——跟着宝宝的视线认识他的世界 —24

喜欢看颜色反差强烈的事物 —24

能区分妈妈和陌生人 —24

对感兴趣的事物能长时间关注 —25

推荐游戏 —25

Chapter 2

- 听觉敏感期——对各种声音都好奇 —33
- 保持正常的“有声”环境 —33
- 结合视觉刺激，对小月龄宝宝进行必要的听觉刺激 —33
- 挖掘孩子听力的潜能 —34

推荐游戏 —34

Chapter 3

- 口腔敏感期——用嘴巴尝尝这个世界 —42
- 吃手脚 —42
- 喜欢将所有的东西都往嘴里塞 —42
- 喜欢咬人 —43
- 对食物表现“贪婪” —43

推荐游戏 —44

Chapter 4

- 手的敏感期——东摸摸西摸摸 —47
- 喜欢抓弄细软滑腻的东西 —47
- 热衷于不停地扔东西 —47
- 开始喜欢做一些略为精细的手部动作 —48

推荐游戏 —48

Chapter 5

- 语言敏感期——不能错过的婴语启蒙 —56
- 基础感知期 —56
- 牙牙学语期 —57
- 口语发展期 —58

推荐游戏 —60

Chapter 6

- 行走动作敏感期——探索未知世界的里程碑 —66
- 行走敏感期的表现 —66
- 行走敏感期的动作特点 —68

推荐游戏 —70



Part 3

2~3岁宝宝敏感期：不听话？太难管？陪他走过第一个叛逆期

Chapter 1

- 自我意识敏感期——这些都是我的！ —78
- 严格区分“你的”“我的” —78
- 粗鲁的语言及暴力的行为 —79
- 喜欢唱反调 —79

推荐游戏 —80

Chapter 2

- 秩序敏感期——凡事都要守规矩 —84
- 苛求顺序一成不变 —84
- 要求所有事物保持原样 —85
- 具有明显的“物权敏感”特征 —85

推荐游戏 —86

Chapter 3

- 关注小事物的敏感期——小事儿也是大事儿 —90
- 能够看到被我们忽视的细节 —90

能够第一时间发现细节变化 —90

喜欢抓捏细小物品 —91

喜欢观察弱小的事物 —91

推荐游戏 —92

Chapter 4

空间敏感期——用身体探索空间的秘密 —96

喜欢扔东西 —96

喜欢藏猫猫 —96

喜欢转圈圈 —96

喜欢垒高楼 —97

喜欢盖子或小孔 —97

推荐游戏 —97



Part 4

3~4岁宝宝敏感期：呵护宝宝完美之心，在成长中学会守规矩担责任

Chapter 1

语言敏感期——自言自语与说悄悄话 —106

跟读机行为 —106

诅咒、责骂 —107

喜欢模仿成人说话 —107

喜欢用新词 —107

结巴 —108

推荐游戏 —108

Chapter 2

执拗敏感期——最有理的“不可理喻” —116

执拗敏感期的明显表现 —116

父母携手带孩子走出执拗敏感期 —117

推荐游戏 —119

Chapter 3

人际交往敏感期——找到友谊，学会分享 —120

交换是孩子处理人际关系的主要手段 —120

食物的交换 —120

物品的交换 —121

情感的交换 —121

孩子有自主处理矛盾的欲望 —122

好的东西应该与好朋友分享 —122

推荐游戏 —123



Part 5

4~5岁宝宝敏感期：我从何处来？与宝宝探讨人生第一个哲学问题

Chapter 1

出生和性别的敏感期——我从哪里来？ —130

性别敏感期的表现 —130

出生敏感期的表现 —131

推荐游戏 —132

Chapter 2

身份确认敏感期——我是谁? —135

推荐游戏 —136

Chapter 3

绘画敏感期——从乱画到会画 —138

无意识乱涂 —138

喜欢画“抽象派”图画 —139

热衷于画各种事物的轮廓 —139

绘画风格开始倾向于写实 —139

6岁以后的孩子仍有绘画热情 —139

推荐游戏 —140

Chapter 4

音乐敏感期——听，天使在唱歌 —146

对音乐声有强烈的身体反应 —146

喜欢节奏变化较大的音乐 —146

对学习乐器产生强烈的欲望 —147

推荐游戏 —147

Chapter 5

情感表达敏感期——爸爸妈妈，你们要好好爱我 —150

孩子对情感有了更深的认识 —150

正确识别孩子对情感的表达 —150

给孩子表达情感的自由 —152

接受孩子的情感表达 —152

推荐游戏 —154



Part 6

5~6岁宝宝敏感期：不吼不叫，在爱中建立规则

Chapter 1

自然敏感期——大自然是最好的老师 —162

喜欢喂养、照顾、观察动植物 —162

怜悯受到伤害的动植物 —163

不能接受与心爱的动植物分离 —163

喜欢向别人炫耀自己的动植物 —163

虐待动植物 —163

推荐游戏 —164

Chapter 2

阅读和书写的敏感期——点燃孩子的读写热情 —167

书写敏感期的表现 —167

阅读敏感期的表现 —168

推荐游戏 —169

Chapter 3

数学敏感期——天生是个数学家 —172

对数字之间的关系产生兴趣 —172

热衷于做加减法 —172

喜欢分类组合 —173

推荐游戏 —173

Chapter 4

社会规则敏感期——明白规则，比掌握知识更重要 —177

遵守约定、惯例及规则 —177

注重维护权利 —177

要求公平公正 —178

推荐游戏 —178

Part 1



抓住儿童敏感期：
把握宝宝学习能力爆发的关键时刻