

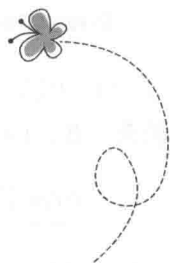
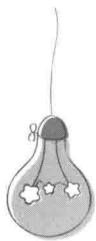


膝盖上的学校

엄마 무릎학교

〔韩〕河贞娟·著
尚馨·译

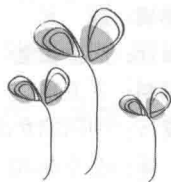
中国妇女出版社



膝盖上的学校

엄마 무릎학교

(韩) 河贞娟·著
尚馨·译



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈膝盖上的学校/ (韩) 河贞娟著; 尚馨译. —
北京: 中国妇女出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5127-1041-2

I. ①妈… II. ①河… ②尚… III. ①婴幼儿—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第301965号

엄마 무릎학교 School of Mother's Knee
Copyright2013 © by Ha Jeong Yeon 河贞娟
All rights reserved
Simple Chinese Copyright © 2016 by China Women Publishing House
Simple Chinese language edition arranged with HUGO PUBLISHING
through Eric Yang Agency Inc.
著作权合同登记号 图字: 01-2014-6123

妈妈膝盖上的学校

作 者: [韩] 河贞娟 著

译 者: 尚 馨 译

责任编辑: 陈 元

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 14

字 数: 124千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1041-2

定 价: 32.00元

作为一个3岁孩子的母亲，我也曾经纠结于怎样的育儿方式才最适合我的孩子，能令我的孩子健康成长。无奈市面上各种中外育儿书籍不下百种，看到眼花缭乱也没能摸出什么头绪。就在这个时候，出版社给我拿来了这本书，通读一遍过后，我就萌生了尽快把它翻译出来介绍给与我一样对如何育儿感到茫然的中国妈妈的想法。

作者河贞娟是一个有着丰富幼儿教育经验的专家，又是一个拥有两个儿子的妈妈，她将“生态育儿”理念与现实教育问题相结合，创作了《妈妈膝盖上的学校》这本书，为那些被育儿问题所困扰的妈妈提供了有效而实用的育儿方法。作

为韩国“生态育儿”理念的诞生地，作者所在的釜山大学附属幼儿园被韩国很多媒体争相报道，入学咨询者络绎不绝。

本书一共分为四章，第一章着重强调了妈妈在孩子成长过程中的重要性。作者告诉我们妈妈要如何向孩子表达自己的爱，如何在孩子感到彷徨无助时给予他们自信和力量，如何避免在无意中给孩子造成心灵上的伤害。

第二章重点讲述了玩耍对于孩子成长的重要性，不能过早地让孩子困在各种书本之中，与童话剧、博物馆等室内活动相比，公园、野外等各种室外活动是孩子更加期待的。0~6岁是孩子成长的关键期，父母要多与孩子进行各种有趣的游戏，以便促进孩子的成长与发展。

第三章告诉我们如何让孩子吃得健康。安全、好吃的时令食品是理想的选择，而且肉类和蔬菜要合理搭配食用。让孩子养成良好的饮食习惯十分重要，因为“吃饭即是在育人”。

第四章告诉我们成为父母的意义。在育儿过程中，妈妈有哪些优点，应注意哪些问题；爸爸的角色是什么；父母对孩子的影响有哪些；隔代养育也有值得肯定的地方等，这些问题都需要年轻的父母进行深入思考。

希望我对本书的简单介绍能让各位在阅读时变得更加轻松和愉悦。

最后，我希望这本书能给各位年轻的父母在育儿方面带来一些实实在在的帮助。在本书的翻译过程中，我得到了尚玉河、赵杏芬、孙鹤云、王保蕴、焦纪华、靳琳、和芬、赵平芬、王书勇、宋梦君等人的帮助，但碍于时间和水平有限，仍有错误和遗憾存于本书之中，希望广大读者不吝指正。

尚 馨

2014 年 10 月

前言

每当我看到小孩子的双眼，脑海里总会浮现出多年前一个电视广告中的小朋友形象。那个小朋友眨着明亮的大眼睛，高喊：“我一定会成功的！”这一场景让我这个看广告的人都感到激动。投身幼儿教育的18年里，从每个接触到的孩子眼中我都能看到当年广告中小朋友那豪气冲天的样子。不管是活泼的还是安静的，也不管是大大咧咧的还是小心谨慎的，每个孩子心中都有一粒种子，也就是说每个孩子都有自己的成长生命力。仅这一点就可以说明孩子是一个闪闪发光的存在。因此，作为父母的我们，要尽自己的最大努力让孩子心中的光芒变得更亮、更美丽。

但是现在，我们的孩子正在将心中的这片光芒遗忘。围绕在孩子身边的人为了把孩子养育成人倾注了全部，可是周围患了生理或者心理疾病的孩子却在慢慢增多。那么，我们是不是需要回过头来检讨一下我们的育儿方式呢？

我认为没有里程碑式的、创新性的育儿方法，但是最基本的育儿方法是确实存在的，这个基本方法就是“妈妈膝盖上的学校”。17世纪的捷克著名教育家夸美纽斯在《大教学论》一书中讲到，对于0~6岁的孩子来说，妈妈的爱和热情是最重要的，是无可替代的。他们坐在妈妈的膝盖上感知自然，认识人和事物，学习世上的一切。虽然这是一位17世纪的人所说的，但是现在看来这种教育观也毫不过时，而且更需要加强认识。

在我心中，“妈妈膝盖上的学校”是一所可以将妈妈的胸怀、家族的胸怀、自然的胸怀全部教授给孩子的学校。同时，这所学校还充满了奶奶和妈妈在日常生活中对孩子无微不至的关爱。这所学校里还应该有这样信念，那就是在养育孩子的过程中一定要和家人及周围的人相互协作。最后，这所学校还要把孩子放归大自然，吃一些更接近大自然的食物，把他们培养成亲近大自然的孩子。

尽管知道这种育儿方法很好，可还是难免会有一些担心：“这样教育的话孩子上学之后能跟上吗？”在我工作的这个早教

机构也常常看到这样的家长——因为可以玩好、吃好选择了这里，但是到了孩子从幼儿园毕业的时候却又一副忧心忡忡的样子，他们会问：“语文、数学、英语，一点儿都没学过，到了小学会不会跟不上？”我很想告诉他们的是，这种担心完全是多余的。实际上，我们对本早教机构毕业的小学二年级和四年级学生做过跟踪调查，根据调查结果来看，我们的孩子在体能、创造力和社会认知方面均好于其他幼儿教育机构出来的孩子。我认为出现这种结果的原因如下：在亲近大自然的过程中可以使孩子的好奇心得到满足，在寻找未知的过程中领会学习方法。

上小学之前，“妈妈膝盖上的学校”是一定要经历的，原因有二：学前这段时间是整个人生的基础形成期，也是一生中最幸福、最无忧无虑自由玩耍的时期；第二，这段时期也是最应该感受妈妈和家庭爱的时期。

在培养自己的孩子以及在幼教机构时同其他小朋友的接触过程中，伴随着孩子们的成长，我好像也得到了又一次的成长。看到孩子们能够健康顺利成长，没有长歪，我也能从中感到喜悦。看到我们早教机构的毕业生走在实现梦想的道路上，我也会感到内心很充实。就这样，不知不觉间 26 年过去了。

我希望能把这 26 年间积累的经验 and 犯过的错误，以故事的方式全部传达给正在育儿之路上纠结、苦闷的年轻妈妈。一种

让孩子感到舒适、令父母也感到幸福的育儿方法就在身边，但是还有很多父母一直在走弯路，这种情况常常令我感到难过、郁闷。我们不能忘记这样一个事实，那就是在妈妈、家庭和自然的怀抱中长大的孩子比任何人都要幸福。希望通过这本书，能够让大家用眼和心来感受和明确这个事实。

河贞娟

第一章

妈妈的爱是孩子成长的力量 1

第一节 0~3岁决定孩子的一生 5

一、孩子快乐生活的主要力量来自妈妈 7

二、夸美纽斯：妈妈膝盖上的学校 9

三、妈妈的怀抱和“爱心饭” 10

第二节 孩子丢失的天性 13

一、发育迟缓的孩子 vs 缺少爱的孩子 14

二、奶瓶 vs 毛毯 16

三、育儿文化的变迁 17

四、像怀孕时一样和孩子即时互动 19

五、母爱就像一首歌 20

第三节 妈妈和孩子玩的爱的游戏 23

一、不同发育期要玩不同的肢体游戏 25

	二、“檀童十训”是产生“感动激素”的源泉	28
第四节	当孩子感到无助彷徨时	30
	一、妈妈要多鼓励孩子	30
	二、倾听孩子的心声	33
	三、认同孩子的感受	34
第五节	如何将缺点转化为优点	38
	一、感到孤独或者辛苦的时候就画画	39
	二、想学什么由孩子自己决定	41
	三、用身体、图画、故事来写“论文”的“博士们”	43
第六节	亲子间建立信任的桥梁	45
	一、表扬也要讲究方法	46
	二、孩子都有值得表扬的宝贵之处	49
第七节	撒娇，孩子发出的红色信号	51
	一、与妈妈分离，孩子如何克服分离焦虑	52
	二、先于独立性和自我控制力出现的撒娇行为	53
	三、不能接受的撒娇行为	55
第八节	无心给孩子造成的心灵伤害	57
	一、别的孩子不都是那样吗	58
	二、孩子就是孩子	60
第九节	孩子初次离开妈妈怀抱的时机	64
	一、如何让孩子有一个幸福的幼儿期	66
	二、应该把孩子送到什么样的早教机构和幼儿园	67

三、妈妈的权利和义务	70
四、早教机构、幼儿园能给予妈妈什么	71

第二章

喜欢玩才是孩子的天性	75
------------------	----

第一节 游戏是任何事情都无法取代的	79
-------------------------	----

一、过度成长会使孩子变得早熟	80
----------------------	----

二、幼儿期是最应该尽情玩耍的时期	83
------------------------	----

第二节 孩子成长也有顺序	85
--------------------	----

一、0~6岁，孩子应该学点儿什么	88
------------------------	----

二、幼儿期的感官体验和游戏有利于孩子的成长和发展	91
-----------------------------------	----

第三节 超级简单的育儿，截然相反两种结果	93
----------------------------	----

一、电子产品对孩子的负面影响	94
----------------------	----

二、孩子的感知力在大自然和妈妈的怀抱中放射光芒	97
----------------------------------	----

第四节 真正沉浸于游戏中的孩子	99
-----------------------	----

一、注意力分散的孩子变得精力集中	100
------------------------	-----

二、游戏让孩子充满活力和能量	102
----------------------	-----

第五节 没有玩具的日子	105
-------------------	-----

一、改变从孩子开始	107
-----------------	-----

二、产生厌倦的一方永远是大人	110
----------------------	-----

第六节	玩得愉快的孩子往往更有创造力	112
一、玩起来才能产生专注力		113
二、一看就知道图画出自谁手		115
三、感觉是在玩耍过程中形成的经验总结		117
第七节	孩子在树林里不会问时间	119
一、树林里学到的从容和关怀		121
二、和孩子一起玩的树林游戏		122
第八节	思维在发呆时成长	125
一、感受宁静		126
二、让孩子的思维变得活跃的途径		128
第九节	做家务是孩子的特殊乐趣	131
一、做家务对孩子来说是有兴趣的事		132
二、让孩子通过生活和游戏来了解父母		133
三、和孩子一起做家务关系会变得更亲密		135
第十节	成长伴随着觉醒的手指尖	137
一、孩子什么都想尝试		138
二、孩子有时会喜欢做木工活		140
三、单调重复的游戏对孩子来说毫无意义		142
四、拯救孩子身体健康的土壤		143

第三章

让孩子吃得健康..... 149

第一节 请给孩子食用健康的绿色食品 151

一、孩子的食品安全更需要妈妈的努力 152

二、吃饭即是在育人 154

三、安全好吃的时令食品种类远远超过我们的想象 154

四、低农药农产品，无农药农产品，有机转换农产品， 有机农产品 155

第二节 对故乡的味道念念不忘的孩子 157

一、肉类和蔬菜要合理搭配食用 159

二、传统食物和精神食粮 160

第四章

成为父母的意义..... 163

第一节 不要让自己成为“邻居妈妈” 167

一、育儿不是在做练习 168

二、孩子会找到适合自己的路 169

第二节 妈妈的优点是什么 172

一、偶尔奖赏一下自己 173

二、妈妈要对自己宽容 176

第三节	爸爸的位置在哪里	180
一、	为孩子找到玩伴、空间同样是爸爸的职责	181
二、	爸爸既要和蔼可亲，又要不失威严	183
第四节	孩子的成长映射父母的生活	185
一、	孩子的游戏承载着父母的人生	186
二、	父母要随时保持一颗慎独的心	187
三、	夫妻关系对孩子的教育有重要的影响	188
四、	坐在一起吃饭是交流想法的好时机	192
第五节	让节俭成为孩子的习惯	196
一、	正确看待对名牌的爱	197
二、	孩子的需求 vs 妈妈的兴趣	199
第六节	爷爷奶奶的怀抱不可缺少	201
一、	祖辈的爱是父母无法给予的	202
二、	祖父母的养育智慧值得肯定	203
后记		205



第一章

妈妈的爱
是孩子成长的力量