

捕捉儿童敏感期，读懂孩子内心的秘密，
挖掘孩子的内在潜力，唤醒孩子心中的巨人。
拆掉思维里的墙，改变自己、改变孩子，
在自然养育中发现孩子的天赋，让孩子遇见更好的自己。

睿雪/编著

智力发育黄金期，发现孩子内在潜能的秘密。

3岁敏感期， 让孩子的大脑自由

释放孩子
内在天赋的
秘密之书

宝宝树网站主编
童小珍

版 武汉出版社

3岁敏感期， 让孩子的大脑自由

智力发育黄金期，发现孩子内在潜能的秘密。

睿雪 / 编著



版 武汉出版社

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

3岁敏感期, 让孩子的大脑自由 / 睿雪编著. — 武汉 :
武汉出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5430-9672-1

I. ①3... II. ①睿... III. ①学前儿童-智力开发

IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第287150号

3岁敏感期, 让孩子的大脑自由

编 者: 睿雪 编著

本书策划: 星麦文化

责任编辑: 王冠含

封面设计: 东晶工作室

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京市通州运河印刷厂 经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15 字 数: 198千字

版 次: 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

定 价: 28.00元

版权所有·侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

前言

preface



意大利著名的教育家蒙台梭利说：“当一个新的生命降生时，它自身就包含着一种神秘的本能，这个本能将指导它如何活动、形成什么样的特性及怎样适应环境。”这个“本能”就是敏感力。

每个孩子都是神奇的生命个体，他们的成长遵循一定的客观规律，也有着不可思议的敏感力。所谓敏感力，通俗说就是孩子学习知识和技能的内驱力。这股力量使孩子对感兴趣的事物产生探索或学习的狂热欲望，直到满足了这种欲望，这股驱动力才会消逝。而拥有内驱力的这段时期，就称为敏感期。在这个时期，如果父母给孩子恰当的教育，为孩子提供某项技能和能力发展的环境和条件，那么将会收到事半功倍的教育效果。

父母要想在孩子敏感期给孩子正确的教育，首要任务是认识孩子的敏感期，了解孩子在各个敏感期内的行为表现和特点。尽管孩子在不同的敏感期的行为表现有所不同，但纵观儿童的各个敏感期，它们有着共同的特点。

孩子在敏感期内，对周围环境中的事物或人有着特殊的兴趣和心理需求。这是因为他们内心深处有一种势不可挡的推动力和求知欲，他们对热爱的事物充满好奇和探索精神，而且学习能力很强，学习东西很快。比如，孩子在人际关系敏感期，内心有强烈的社交欲望，喜欢结交朋友，喜欢和同龄的孩子玩耍，并且懂得在交往中观察他人、调整自己。

孩子在敏感期内，对环境中的某一事物会集中全部关注力。这种关注

力往往表现为一种持久的专注和热爱,令孩子从不厌倦,让孩子拥有持久的兴趣和能量。比如,孩子在语言敏感期,会关注大人尤其是父母的嘴形和表情,并且乐此不疲。

孩子在敏感期内,所表现出来的兴趣源于孩子的无意识活动,但最终会引领孩子走向有意识和创造性的活动。比如,孩子在书写敏感期,一开始往往是无意识地涂鸦,但到最后就会进行有意识的创造性的绘画活动。

孩子在敏感期的行为会出现反复性。比如,孩子在阅读敏感期,会每天甚至每天多次地翻看书籍,而且看得很专心。这种反复性是孩子自我学习能力的体现,通过反复的行为,孩子每次都会收获不同的知识和乐趣。

虽然儿童的各个敏感期所出现的时间有所不同,不同孩子的敏感期出现的时间也会略有不同,但这些敏感期与3岁这个年龄节点都有关。比如,语言敏感期时间跨度是出生后的2个月~8岁,感官敏感期的时间跨度是0岁~6岁,秩序敏感期的时间跨度是2岁~4岁,细微事物敏感期的时间跨度是0岁~4岁等。3岁左右都是这些敏感期的高峰期、关键期。因此,抓住3岁左右的教育对孩子一生的成长与发展至关重要。

研究发现,当孩子在3岁左右处于充满爱心和有丰富刺激的环境中时,特别是孩子能够自发地进行探索并得到鼓励时,他们的智力潜能就会得到极好的开发。反之,孩子3岁左右生活在没有温暖的家庭和环境,缺少丰富的刺激,孩子智力的发展就会受到限制,性格的发展也会遇到障碍。所以,如果父母不希望孩子的性格、智力、心理以及生理的发展出现缺陷,就必须重视3岁时的敏感期教育。

蒙台梭利指出,父母抓住儿童不同时期的敏感期,并采取有效的教育方法,让孩子在敏感期内对感兴趣的事物进行接触和探索,孩子的智力就会得到最大限度的开发,孩子学习东西就会更快。蒙台梭利还表示,孩子的敏感期一旦过了就不会再有,将来要想补救会非常困难。所以,抓住敏感期内自然赋予孩子的生命魔力,给孩子最好的教育,才能让孩子拥有一个“超级脑”,拥有健康的身心。

目录

contents



3岁：决定孩子一生的六大关键期

- 智力开发加速期，激发孩子的全脑潜能 / 2
- 兴趣爱好萌发期，帮孩子找到学习方法 / 5
- 自主意识爆发期，教孩子学会独立自理 / 7
- 行为规律培养期，引导孩子养成良好习惯 / 10
- 心理发育叛逆期，给孩子一个好性格 / 13
- 孩子入园过渡期，让孩子掌握社交技巧 / 16

捕捉儿童敏感期，给孩子一个“超级脑”

- 敏感力：激发“超级脑”的第一推动力 / 20
- 捕捉敏感期，发现天才儿童的秘密 / 22
- 3岁孩子的敏感期，你捕捉到了吗 / 24
- 3岁不可忽视的九大敏感期 / 27

敏感期教养对了，每个孩子都是天才

- 给孩子一个自由和充满创意的家 / 32
- 孩子的兴趣在哪里，敏感期就在哪里 / 34
- 放手观察，发现孩子的潜在优势 / 37
- 真心赞美，用自信激发孩子的潜能 / 39

做个游戏高手，陪孩子玩出“超级脑” / 42

捕捉孩子敏感期要避免这3个误区 / 44

感官敏感期：给孩子最强的学习能力

感知能力：孩子学习能力的源头 / 48

3岁孩子感官敏感期的发育特点 / 51

比看上去更美：激发孩子的想象力 / 54

留住快乐瞬间：提高孩子的记忆力 / 57

灵敏度训练：让孩子拥有敏锐的感知觉 / 60

提高孩子认知力的6项感统综合训练 / 63

语言敏感期：练出小小演说家

语言能力：让思维变得更有智慧 / 66

3岁孩子语言敏感期的发育特点 / 69

孩子自言自语？别打扰孩子主动思考 / 72

孩子是个小鹦鹉？从仿到创少不了 / 74

孩子变成小结巴？提高语言的逻辑 / 77

练出小小演说家的4个亲子游戏 / 81

细微事物敏感期：教孩子学会观察

观察与思考：获取知识的必经之路 / 84

3岁孩子细微事物敏感期的发育特点 / 87

在家养盆小植物，引导孩子仔细观察 / 90

一起看蚂蚁搬家，提高孩子的注意力 / 92

提高孩子观察能力的6项趣味训练 / 95

秩序敏感期：帮孩子建立规则意识

秩序感：规则意识萌芽的土壤 / 100

3岁孩子秩序敏感期的发育特点 / 102

营造有序环境，激发孩子的规则意识 / 105

3岁敏感期，让孩子的大脑自由

- 执拗敏感期，这样定规则孩子不抵触 / 108
- 接纳孩子的归位游戏，给孩子安全感 / 111
- 陪孩子推倒重来，享受重建规则的乐趣 / 114
- 提高孩子秩序感的6个亲子小互动 / 117

自主意识敏感期：鼓励孩子独立思考

- 独立思考：挖掘潜能的最佳途径 / 122
- 3岁孩子自我意识敏感期的发育特点 / 124
- 一起观察自然，激发孩子的好奇心 / 127
- 鼓励孩子大胆说出自己的想法 / 130
- 给孩子答案，不如问一个好问题 / 133
- 适时放手，让孩子独自解决问题 / 136
- 激发孩子独立思考的8个亲子游戏 / 138

逻辑思维敏感期：让孩子富有创造力

- 思维有多活跃，创造力就有多强 / 142
- 3岁孩子逻辑思维敏感期的发育特点 / 145
- 给孩子自由空间，激发无穷创造力 / 148
- 从模仿学习开始，引导孩子独立创造 / 151
- 空间敏感期，陪孩子享受探索的乐趣 / 153
- 别打扰孩子思考，锻炼孩子的专注力 / 157
- 激发孩子创造力的6项思维训练 / 160

书写阅读敏感期：兴趣比知识更重要

- 兴趣是开发孩子潜能的工程师 / 164
- 3岁孩子书写阅读敏感期的发育特点 / 167
- 陪孩子快乐涂鸦，让孩子爱上绘画 / 170
- 每天亲子共读，开启孩子的阅读之旅 / 173
- 玩算术游戏，挖掘孩子的数学潜能 / 175

强化孩子书写阅读兴趣的6个游戏 / 178

人际关系敏感期：给孩子一个好情商

情商：教孩子比IQ更重要的事 / 182

3岁孩子人际关系敏感期的发育特点 / 185

让孩子和小朋友分享玩具和快乐 / 187

鼓励孩子克服害羞，大胆表达自己 / 190

孩子之间的矛盾，让孩子自己解决 / 193

孩子也会吃醋：嫉妒情绪请靠边站 / 195

提高孩子情商的10个社交训练 / 198

动作敏感期：别让孩子赢了潜能输了体能

运动智能：孩子身心发展的重要养分 / 202

3岁孩子动作敏感期的发育特点 / 204

游戏和体操对宝宝是最好的体格训练 / 207

肢体协调性：身体和大脑的亲密合作 / 210

激发孩子使用工具解决问题 / 213

提高孩子运动智能的10个亲子游戏 / 216

智力特殊宝宝的敏感期教养

智力超常≠天才，父母的教养不能丢 / 220

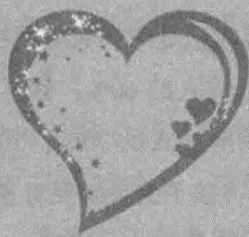
智力低下≠蠢材，乐观自信最关键 / 223

潜能开发黄金期，饮食营养要跟上

3岁孩子最需要的9大关键营养素 / 226

入园第一要养成的8个饮食习惯 / 229

3岁敏感期，让孩子的大脑自由



3岁：决定孩子一生的六大关键期

常言说：“3岁看大，7岁看老。”这句话绝非空谈。科学研究显示，在孩子的成长过程中，3岁前后的生长发育会影响其一生。父母如果能把握好孩子3岁左右的黄金期，采取科学的教育方法，就很容易激发出孩子的潜能，促使孩子健康发展。

智力开发加速期，激发孩子的全脑潜能

科学研究发现，孩子在呱呱坠地时，大脑的重量只有 370 克；仅过一年，孩子的大脑重量就已接近成人的 60%；到了第二年年末，孩子的大脑重量约为出生时的 3 倍，约为成人的 75%；到了 3 岁时，孩子的大脑重量已经接近成人；3 岁之后，孩子的大脑发育速度就非常慢了。由此可见，孩子出生后的前 3 年是大脑发育的关键期，也是智力发育的加速期。在这一阶段，如果父母能够运用正确的方法，给孩子恰当的激发和引导，就可以极大地开发孩子的大脑潜能。

英国著名的精神病研究所教授卡斯比曾经做过一项调查：他对当地的 1000 名 3 岁幼儿进行研究，将他们分为 5 种类型：良好适应型、充满自信型、自我约束型、沉默寡言型和坐立不安型。通过追踪调查，在 23 年后再对他们进行面谈，并对他们的亲戚和朋友进行走访，结果惊奇地发现：他们 3 岁时的言行，竟然准确地预示了成年后的性格。

卡斯比教授对自己的调查进行总结，并在 2005 年发表了轰动学术界的报告演说，这一演说实际上与我们常说的“3 岁看老”不谋而合。卡斯比教授认为，孩子对 3 岁之前所经历的事情就像海绵吸水一样地吸收。这就意味着孩子 3 岁之前是智力开发和性格形成的关键期，这个阶段孩子与什么样的人相处、接受什么样的教育，将来就会形成相应的智力和性格。与孩子朝夕相处的成人，在孩子 3 岁之前所说的每一句话、所做的每一个动作，都可能在孩子幼小的心灵留下深刻的烙印。

所以，在孩子 3 岁这一年，父母的教养影响和改变着孩子的一生。只有父母深谙育儿之道，懂得儿童智力开发的技巧，才能抓住孩子 3 岁

3 岁敏感期，让孩子的大脑自由

这个智力发展的加速期，最大限度地激发出孩子大脑的潜能，为孩子未来的成功打下坚实的智力基础。

说到智力开发，有些父母可能觉得这里面有高深莫测的理论，有普通人难以掌握的技巧，真是这样吗？其实不然，智力开发其实很简单，它表现在生活的方方面面和点点滴滴，只要父母有爱、有心就能做到，下面就来介绍几种行之有效、容易操作的潜能激发手段。

给孩子温暖的爱

别看3岁的孩子那么小，什么都不知道，大多父母以为他们只需要吃饱、穿暖、睡足就可以，而不需要爱。事实上，3岁左右的幼儿迫切需要爱。当他哭闹的时候，父母应该有爱的反应，比如抱一抱、哄一哄，让他感受到父母的爱。如果父母经常对孩子表达温暖的关爱，孩子就会信任父母，并会感到强烈的安全感。孩子对爱的需求得到满足后，就不会感到紧张，这有助于他与周围的人建立良好的关系。

与孩子聊天、对话

3岁左右的孩子也许对父母的话还不是太理解，但只要父母经常用温和、慈爱的声音与他聊天，他就会慢慢习惯和父母对话。也许有些话语他不会表达，但他的神情和肢体语言会回应你。经常与孩子聊天、对话，不仅有助于打开孩子的内心世界、了解孩子，还有利于提高孩子的语言表达能力，使孩子掌握更多的词汇。

值得注意的是，父母在与孩子聊天时，要注意微笑、倾听和及时的肯定，并与孩子进行眼神上的交流。如果父母能够时不时地做出夸张的表情、发出惊讶的感叹，孩子会非常开心，并更乐意与父母交流。

鼓励孩子模仿

3岁左右的孩子最喜欢模仿，他们擅长模仿成人的言语、表情和动作。这一年龄段的孩子，经常会语出惊人，让你喜也让你忧：喜的可能是孩子说了一句礼貌的问候，忧的可能是孩子说脏话。对此，你不必太

过担心，你要做的是多说文明用语、多给孩子一些礼貌的示范，促使孩子去模仿，比如和孩子礼貌地问候、握手、再见等。这可以给孩子起到榜样作用，有助于培养孩子的礼貌行为。

给孩子丰富多彩的体验

3岁左右的孩子对动植物的兴趣浓厚，喜欢观察动物的动作。这一年龄阶段，孩子的体验越丰富，他的大脑受到的刺激就越多。因此，父母应该尽可能地带孩子体验不同的环境，让他获得不一样的感受，从而最大限度地刺激他的感官，激发他的感知能力。比如带孩子去动物园、植物园，让孩子观察动物、植物；还可以经常带孩子外出散步，比如去广场看广场舞，去公园看花草树木，去超市、去图书馆等，让他接触不同的事物和声音，获得丰富多彩的体验。

除了以上讲到的智力开发手段，还有阅读、音乐、玩耍等，比如给孩子讲故事、哼唱歌曲；拿出筷子和碗，陪孩子来一场“敲击演唱会”；和孩子一起做游戏等，都是激发孩子潜能不可或缺的手段。父母可以大胆尝试，不断给孩子新奇刺激的体验。

兴趣爱好萌发期，帮孩子找到学习方法

不知你是否发现，当孩子处于3岁左右时，他对外界事物充满了好奇。孩子会通过耳朵去听新奇的声响，通过眼睛去观察新奇的事物，通过行为和活动去体验乐趣。可以说，这一时期是孩子兴趣爱好的萌发期，世界对孩子来说是一个充满乐趣的王国，孩子会乐此不疲地探索自己感兴趣的东西。

爱因斯坦说过：“兴趣和爱好是最好的老师。”对于3岁的孩子来说，引导他们认识世界最好的办法是从兴趣爱好着手，让孩子轻松、快乐地接受教育。因为兴趣爱好本身就是一种源于内心的学习驱动力，年幼的孩子没有较强的自制力，对学习完全凭着感觉，因此用兴趣爱好引导孩子去学习才是最有效的。

3岁左右不仅是孩子兴趣爱好的萌发期，也是孩子各项天赋的萌发期。在这个阶段，父母应充实孩子的生活，想方设法激发孩子产生与这些天赋相关的兴趣爱好。通常来说，这些天赋会表现在绘画、音乐、舞蹈、数学、手工等方面。当孩子对这些表现出兴趣时，父母应有针对性地采取合适的引导方法，使孩子找到自己的兴趣爱好，提高学习能力。

孩子3岁左右应该会简单数数了，父母看到孩子掰手指数数，会非常开心，认为孩子在数学方面很有天赋。其实，数学天赋不仅仅表现在数数上，还表现在对应组合、分类归纳等方面。因此，父母可以有意识地培养孩子的对应组合能力，比如让孩子把上衣、裤子放在一起、把鞋子和袜子放在一起、把桌子和凳子摆在一起等。

孩子3岁左右往往对音乐表现出兴趣，比如他们听到父母唱歌或播

放音乐，时间久了也会不知不觉地跟着哼唱；再比如有些孩子哭泣、吵闹时，听到优美、动听的音乐时，会突然停止哭闹，甚至会手舞足蹈。如果你发现孩子有这种表现，就要抓住时机培养孩子对音乐的兴趣。

孩子3岁左右对绘画也会产生兴趣，如果父母发现孩子喜欢涂鸦，那么千万别错过了培养孩子绘画的兴趣。父母可以从教孩子辨认简单的颜色，观察生活中的物品和周围的环境入手，然后鼓励孩子把所观察到的东西画出来，并给予孩子肯定和鼓励，这样可以强化孩子对绘画的兴趣。

3岁孩子的兴趣爱好是五花八门的，父母需要注意的是，在培养孩子的兴趣爱好时，不能急于求成。因为3岁孩子的兴趣爱好培养不是一蹴而就的事情。因此，父母需要保持耐心，讲究方式方法。

首先，要注意观察孩子的行为。比如，当发现孩子对彩色积木玩具爱不释手时，很可能因为孩子对构建性的事物感兴趣。那么，父母可以多给孩子提供构建性的玩具，多陪孩子玩他感兴趣的玩具。

其次，对于孩子的兴趣爱好，父母在给予孩子正确引导的前提下，切勿主观地加以评判或阻拦。比如，孩子喜欢涂鸦，父母不能因为担心孩子在墙壁上胡涂乱画，就制止孩子涂鸦，甚至不给孩子买画笔。正确的做法是，给孩子购买画笔和纸，在鼓励孩子涂鸦的同时，引导孩子在适合的地方涂鸦。父母甚至可以在墙壁上设置一块涂鸦专栏，让孩子在这个范围内尽情涂鸦。

再次，当孩子在某些兴趣上有所进步时，父母应该及时给孩子鼓励和赞美，而不要以一种不冷不热的态度对待，以免打消孩子的积极性。

自主意识爆发期，教孩子学会独立自主

很多父母发现，孩子好像突然从某一天开始，不再像以前那样对大人言听计从，而是开始说“不”，开始表达“我”的想法、“我”的意志，开始有意识地区分“我的”和“你的”之间的界限。甚至如果发生不称心如意的的事情，他就会大哭大闹，表现出一副“以自我为中心”的样子。

当父母看到孩子的这些表现时，肯定会非常烦恼、不解：为什么孩子以前乖乖的、很听话，现在变得这么任性呢？其实，这并不是什么坏事，这不过是孩子自我意识发展的表现，是孩子进入自主意识敏感期的表现。

自主意识敏感期通常在1.5岁~3岁之间，是孩子成长过程中非常重要的一个敏感期，是孩子未来构建人格最早期的映射。孩子将来会成为什么样的人，内心是否强大，都源于自主意识敏感期的表现。

也许很多父母并不知道，3岁左右的孩子已经具备了为自己和他人做事的能力。我们经常看到，父母一味地替孩子包办，无形中就剥夺了孩子独立的权利和机会，这很容易造成孩子独立能力的退化，对成人过分依赖。聪明的父母应该尊重和满足孩子不断增长的独立要求，引导孩子学会独立自主。

授之以渔，教孩子最基本的自理技能

大人经常怕孩子做不好事情，就把孩子的事情代劳了。比如，担心孩子穿衣服太慢，就帮孩子穿衣服；担心孩子吃饭会把饭弄到地上，就喂孩子；担心孩子洗手会把袖子弄湿，就替孩子洗手等等。这些简单的

事情被父母代劳，意味着孩子失去了动手锻炼的机会，培养孩子的生活自理能力就成了空谈。

其实，3岁左右的孩子已经可以完成这些简单的事情，父母只需给孩子讲解和示范，孩子就能很快地学会。比如吃饭的时候，给孩子盛好饭菜，准备好小勺子，然后父母给孩子示范如何吃饭，吃一口后可以略带夸张地说：“真好吃！”洗脸的时候，可以为孩子准备脸盆和水，然后给孩子示范用毛巾洗脸的动作，左边抹一抹，右边抹一抹，并发出感叹：“真舒服！”通过几次耐心的示范，孩子就能快速地学会。

大胆放手，培养孩子自我管理的意识

俗话说：“巧妈笨孩子”。说的就是父母如果太能干，孩子往往不会干。原因就是能干的父母把孩子的事情都包办了，使孩子失去了锻炼的机会。这样习惯成自然，孩子认为事情不用自己做，就算没做好也不是自己的责任，这样长大后孩子就会缺乏责任感。因此，父母不妨“懒一点”，把孩子能做的事情交给孩子去做，让孩子有机会对自己的事情负责。

比如，经常有父母带着孩子外出散步，走得身上发热时，父母把孩子的衣服脱了，拿在自己手里，其实，父母不妨让孩子自己拿衣服。孩子要喝水时，不妨让孩子自己倒。父母要做的是教孩子如何倒水，而不是为孩子倒水。孩子玩完玩具，要让孩子自己收拾。这样几次下来，孩子的责任意识、自我管理意识就形成了。

把问题丢回去，鼓励孩子自己解决

我国著名的教育家陈鹤琴先生曾经说过：“凡是孩子能做的事情应该让孩子做。”父母千万别认为3岁左右的孩子太小，自己解决不了问题，于是只要孩子遇到困难，就出面帮孩子处理，让孩子前进的道路畅通无阻。明智的做法是，把孩子遇到的问题放在那里，鼓励孩子自己解决。比如，孩子和小朋友游戏时，发生了意见分歧，父母不妨鼓励孩子和小