

汲取世界百年儿童教育名家的智慧与经验

# 蒙台梭利敏感期早教手册

0~6岁运动系统训练全书

【意】蒙台梭利/著 张丽 孙丽娟/编译

Montessori's Sensitive Education Handbook  
Movement System Training Strategies for 0~6 year-old Children




蒙氏原著+专家精辟解读+一线教师总结游戏

=清晰实用的蒙台梭利敏感期教育理论体系及训练体系

精选、重组蒙氏著作，免除大量低效阅读，系统呈现蒙氏教育理念，直击蒙氏教育精华。

国内多家蒙台梭利幼教机构共同推荐使用，帮助家长更好地理解蒙氏教育精髓。

世界百年教育  
经典解读书系  
100

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 蒙台梭利敏感期早教手册

0~6岁运动系统训练全书

【意】蒙台梭利 / 著 张丽 孙丽娟 / 编译



Montessori's Sensitive Education Handbook  
Movement System Training Strategies for 0~6 year-old Children



 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

蒙台梭利敏感期早教手册.0~6岁运动系统训练全书/(意)蒙台梭利著;张丽,孙丽娟编译.—北京:北京理工大学出版社,2017.1

ISBN 978-7-5682-3237-1

I. ①蒙… II. ①蒙… ②张… ③孙… III. ①运动训练—学前教育—教学参考资料  
IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第244295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/保定市中华美凯印刷有限公司

开 本/880毫米×1230毫米 1/24

印 张/8.25

字 数/102千字

版 次/2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

定 价/32.80元

责任编辑/刘汉华

文案编辑/刘汉华

责任校对/周瑞红

责任印制/马振武

---

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



## 作者简介

1870年8月31日，玛利亚·蒙台梭利（Maria Montessori，1870—1952年）在意大利安科纳（Ancona）地区的基亚拉瓦莱（Chiaravalle）小镇降生。当时为这个孩子的到来而欢庆的人们不会想到，在接下来的一个多世纪里，她会给整个世界的儿童教育带来那么巨大的影响，全世界会有那么多的儿童因她而获得一个幸福的童年和成功的人生。

蒙台梭利家境很好，深深宠爱她的父母让她接受了良好的家庭教育。5岁时，父母带她移居罗马。在那里，她开始接受系统的教育。蒙台梭利学习成绩优秀，1890年进入罗马大学读生物，26岁获得罗马大学医学博士学位，成为罗马大学和意大利的第一位女医学博士。

蒙台梭利进入医学界后首先担任的是助理医生职务。在临床工作中她发现，当时的意大利人居然把智障儿童与精神病患者视为等同，并把他们一起关在疯人院里，这让充满爱心的蒙台梭利极为震惊，同时对这些智障儿童产生深深的同情。从那一刻起，她把关爱、教育儿童作为自己的研究课题。透彻研究儿童发育规律，让世间所有的孩子都受到最好的教育，都



## 作者简介

能快乐地成长——这成了蒙台梭利奋斗的方向。

1898年，在都灵召开的教育会议上，蒙台梭利发表了自己的演讲——《精神教育》。从那时起整个世界都认识了这位年轻、睿智的儿童教育专家，她所创立的独特的幼儿教育法也逐步被推广到了全世界。1907年，罗马贫民区出现了世界上第一所“儿童之家”，这是蒙台梭利为推广儿童教育而迈出的重要一步。通过“儿童之家”，蒙台梭利的教育理念得到了更好的诠释和推广，无数儿童也因为这个后来发展为世界性机构的教育组织而获益。1909年，蒙台梭利创作完成《学龄前的儿童自动教育》。该书一经出版，就被译成20多种文字，先后有上百个国家引进。此后，她又先后撰写了《有吸收力的心灵》《童年的秘密》《发现孩子》等多部图书，给西方世界的儿童教育工作带来极大影响。

蒙台梭利的贡献为她赢得了世界性的荣誉。她曾荣获法国“荣誉社团会员勋章”、安科纳和米兰的“荣誉公民”称号，成为荷兰阿姆斯特丹大学的“荣誉哲学博士”、苏格兰教育研究院的“荣誉院士”。1949年、1950年和1951年，她连续3次获得“诺贝尔和平奖”提名。

1952年5月6日，被称为“20世纪给科学带来进步的最伟大的教育家”蒙台梭利女士逝世于阿姆斯特丹，享年82岁。



## 前言 *Preface*

对于每个家庭来说，孩子都是天使，都是阳光，都是未来的希望。虽然他们也许会给家庭带来一些小麻烦，但是没有哪个父母会因此而忽视孩子的成长，延缓对他们的培养。

现代社会中，随着传统教育方式弊端的逐步显现和西方教育观念的冲击，中国的年轻家长们越来越迷茫。事实上，不仅现在的年轻父母遇到了教子难题，就连经验丰富的育儿工作者也常常困惑，众说纷纭，莫衷一是，“虎妈猫爸”纷纷登场。在这种情况下，怎样才能让孩子获得最适合的教育？

20世纪初，一位著名的教育家走进了人们的视野，她的教育理论为幼儿教育带来了新鲜的空气，她的教育方法让束手无策的家长们见到了光明。这个人就是玛利亚·蒙台梭利（Maria Montessori）。经过近百



年的研究、实践和发展，她的育儿理念和方法形成了完备的体系，给全世界的儿童教育提供了指导。现在，这种方法也进入我国，开始给中国父母提供建议和指导。

### **给孩子自由才是真正的爱**

所有接受过蒙台梭利指导的家长都会感到一丝尴尬：很多时候，成人是在为孩子的成长设置障碍。刚刚降生于世的孩子是柔弱的，他们无法以一个独立的人的身份行使自己成长的权利。在很长一段时间里，他们面对的都是成人想当然的教育。中国传统教育讲究“棍棒底下出孝子”，讲究严苛的诗礼传家；西方讲究“绅士的教育”，讲究放养、自立……可不管是哪种教育，家长们都没有仔细思考过自己所给予的是不是孩子所希望和要求的。

经过多年的研究和教育实践，蒙台梭利注意到，所有的孩子——哪怕是刚出生的婴儿，都有自己的成长规律和心理需求，他们在潜意识里清楚地知道自己想要学什么、如何学。如果成人不加干涉，只是提供保护与帮助，那么孩子自己就能够走得很好，可这一点却在过去的几千年里不为人知。人们所提出的各种幼儿教育理论，并非建立在了解幼儿本

身心理状况的基础之上——家长只是以成年人的眼光、心态及心理需要对幼儿进行培育和教育。于是才有了那么多对孩子的“塑造”和对孩子成长过程的曲解。所以，在对孩子进行教育的时候，理解他们的需求，给他们真正的自由，才是真正的爱。

### **教孩子要巧借敏感期规律**

给孩子自由，不代表要对孩子放任自流。这种“自由”是指，当孩子沿着成长规律前行的时候，家长不要多加干涉，相反，应该给他们帮助，让他们能够更加自由、更加科学地以自己的意志成长。家长这时候要做的是引导，而不是约束。说到“引导”和“帮助”，就必须理解蒙台梭利的“敏感期教育”理念。

在蒙台梭利看来，孩子的各项能力发展都有一个“敏感期”。在该项能力的敏感期内，这项能力随时都会处于一种积极的接受和成长状态。如果能够在这时给它以适当的刺激，它就会以惊人的速度发展成长。当敏感期结束后，这种积极的力量就会逐渐消失。如果错过了这个敏感期，虽然不会给孩子造成灾难性的影响，但却会给他在这个方面造成遗憾和障碍。例如，我们经常提到的“狼孩”就是因为错过了语言、





智力、秩序等方面的敏感期而面临终生的伤痛。

蒙台梭利经研究总结出的儿童敏感期主要包括：0~6岁的语言敏感期，2~4岁的秩序敏感期，0~6岁的感官敏感期，0~6岁的动作敏感期，3~6岁的书写敏感期，4~6岁的阅读敏感期。

要想让孩子能够在未来有更好的发展，家长就应该在孩子的敏感期内对他们进行适当的教育、引导，促进孩子各项机能的正常发育，以免贻误时机。

### **给孩子好的教养从科学入手**

经过多年的推广和引导，许多家长已经对蒙台梭利的教育方法有所了解，但是如何正确使用，如何让孩子真正获益，还需要一个科学的学习过程。

通过多年幼儿教育研究，我们发现广大家长在学习、使用蒙台梭利教育方法的过程中，普遍遇到了以下几个难题：

首先，蒙氏的原著很零散，很难懂。蒙台梭利的教育理念分散于她的一系列著作中，几乎每部作品都反复强调了几个关键点，如“心理胚胎”“敏感期教育”“蒙氏游戏训练法”等。这些零散的论述让

家长很难形成系统的认知，尤其是在更实用的蒙氏游戏训练法方面，更是如此。

其次，蒙台梭利的训练方法主要是针对儿童群体进行的，其中大多数方法需要多名儿童配合才能完成。这让想在家里对孩子进行蒙氏训练的父母无所适从。

最后，蒙氏的有些理念与中国国情有一些小的冲突，而且有些理念是以她所处的时代为出发点，所以略显陈旧，这些问题对于非专业的家长来说，有些难以取舍。

根据这些问题，结合多年的蒙氏教育经验，我们特意编写了本套丛书。它具有以下两个特点，同时也是家长使用本系列图书时应该重点注意的方面：

1. 以实用的蒙氏敏感期教育为骨架，分为五册，从感官、语言交际、运动系统、品格习惯及智力发展五个方面，帮助家长针对儿童能力成长进行培养给予指导。

我们打乱了蒙台梭利原系列著作的编排方式，将某一个成长能力方面的内容从各部著作中提炼、集中起来，按照符合儿童成长规律的逻辑顺序形成教育指导体系，这样可以让家长对蒙氏教育的某一方面有更清晰的了解和认识。



在书中，一方面，我们保留了蒙台梭利在相关方面的研究叙述，让广大家长对蒙氏训练和游戏有一个原始而直观的认识；另一方面，我们也根据近年来的蒙氏研究，针对中国的国情和家庭教育现状，给出能够与中国家庭教育相结合的专家指导意见。让家长既能理解原著的精髓，又能有所提高和进步。

2. 我们保留了蒙台梭利的游戏培养体系，同时也根据她的理论精髓和近百年来蒙台梭利教育学研究的成果，设计了一大批适合中国家长在家庭内部使用的训练方法。这些方法的关键不在于蒙氏教具的“原装性”，而在于能否体会蒙氏教具的设计精髓，进而在家中就地取材，找到适合我们使用的教具、玩具、道具，找到适合中国孩子的游戏方式。有了这些游戏，我们就可以“在家也能运用蒙台梭利法”。

此外，在游戏设计中我们也注意到了游戏的扩展。通过专家们总结出来的蒙氏游戏原则，家长可以在本系列图书提供的游戏基础上，设计、延伸出更适合自己的游戏方法，这对我们进一步深化使用蒙台梭利教育法有着非同一般的意义。只有这样，我们才能让孩子真正体会蒙台梭利教育的精髓并为之获益。

蒙台梭利女士的睿智和努力让世界各地的孩子都因此获益。她那些着眼于孩子自身的心理及生理发育规律，从孩子需求角度出发设计的训

## 前 言 Preface

练法是真正值得我们学习的。理解她的理念，通晓她的方法，再结合我们对蒙氏教育理念多年的研究成果，相信一定能够为正在育儿道路上迷茫探索的年轻父母们排忧解难，让孩子健康、聪明地成长！

编 者





# 目录 *Contents*

## **PART 1** 儿童运动的本能与意义

运动锻炼与孩子的心理成长息息相关 / 002

运动与语言、肌肉的发展 / 009

运动与工作能力的发展 / 013

## **PART 2** 为孩子提供美丽、适宜的运动环境

给孩子适宜环境的重要作用 / 018

这样做，孩子会有合适的成长环境 / 022

给“自由的运动”加点料 / 030

蒙台梭利“儿童之家”的环境设置 / 035



## PART 3 模仿

孩子的模仿行为 / 042

给孩子自由活动的空间，不要随意打扰 / 046

## PART 4 行动的节奏和人运动神经的锻炼

儿童行动的节奏与成人不同 / 052

孩子的运动神经锻炼 / 056

※肢体运动之运动神经、平衡能力训练 / 058

滚被子 / 058

宝宝会飞喽 / 060

妈妈在哪里 / 062

动作模仿秀 / 064

挣脱毛巾小牢笼 / 066

坐爸爸滑梯 / 068

推倒“不倒翁” / 070

坐转椅 / 072

单腿独立 / 074

走独木桥 / 076

打“自制保龄球” / 078

单手拍球 / 080

卷纸棒 / 082  
传球游戏 / 084

## **PART 5** 帮孩子做好手和脚的锻炼

孩子需要有一双灵巧的手 / 088  
孩子学习行走的历程 / 095  
初学走路的孩子要“照顾” / 101  
不要让保护成为障碍 / 105  
※肢体运动之四肢能力训练 / 110  
    小脚丫，踢彩球 / 110  
    抓玩具 / 112  
    放进去，倒出来 / 114  
    推着椅子走 / 116  
    弯弯曲曲走小路 / 118  
    爬梯子 / 120  
    用汤匙舀豆子 / 122  
    追球跑 / 124  
    跳格子 / 126  
    穿针引线连彩珠 / 128





- 走脚印 / 130
- 捡豆子 / 132
- 插花 / 134
- 放进去，倒出来（进阶篇） / 136

## **PART 6** 适宜孩子做的肌肉锻炼

- 锻炼肌肉宜于孩子的成长 / 140
- 锻炼孩子肌肉的方法 / 143
- ※肢体运动之肌肉能力训练 / 152
  - 原地转圈 / 152
  - 钻山洞 / 154
  - 拉大锯，扯大锯 / 156
  - 宝宝爬行大练习 / 158
  - 大车小车一起开 / 160
  - 推小车 / 162
  - 玩沙子 / 164
  - 踩影子 / 166
  - 拔河游戏 / 168
  - 吊单杠 / 170
  - 小动物，跳啊跳 / 172
  - 单腿跳 / 174
  - “投壶”游戏 / 176
  - 报纸大战 / 178