

中国蒙台梭利协会认证
Chinese Montessori Society

国际标准蒙台梭利教育丛书

蒙台梭利

主编/段云波

Montessori Practical Life

日常生活教育及教具 操作手册

林 丽 王玉廷 宋茂蕾 齐平 等著
陈彩绚 曲小溪 廖忠菊

献给21世纪中国幼教工作者·父母·儿童最珍贵的礼物



山东教育出版社

You'll question every decision you've made except Montessori.

可能您会质疑一生做过的每一个抉择，但是蒙台梭利除外！

Montessori Chinese Montessori Society
中国蒙台梭利协会

蒙台梭利专家支持网站

<http://www.montessori-china.org>

电话: (0532) 81713292

责任编辑 / 钱 铎 刘世贵

封面设计 / 吕祥琪 吴江楠

ISBN 978-7-5328-5623-7



9 787532 856237 >

定价: 58.00 元

中国蒙台梭利协会认证
Chinese Montessori Society

国际标准蒙台梭利教育丛书

蒙台梭利

主编/段云波

日常生活教育及教具 操作手册

林丽 王玉廷 宋茂蕾 齐平 等著
陈彩绚 曲小溪 廖忠菊

献给21世纪中国幼教工作者·父母·儿童最珍贵的礼物



山东教育出版社

蒙台梭利日常生活教育及教具操作手册

段云波 主 编

出 版 者: 山东教育出版社

(济南市纬一路 321 号 邮编: 250001)

电 话: (0531)82092663 传真: (0531)82092661

网 址: <http://www.sjs.com.cn>

发 行 者: 山东教育出版社

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

版 次: 2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1—5000

规 格: 787mm×980mm 16 开本

印 张: 13.25 印张

字 数: 161 千字

书 号: ISBN 978-7-5328-5623-7

定 价: 58.00 元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

电话: 0539—2925659

中国蒙台梭利协会 国际标准蒙台梭利教育丛书 编委会

主
顾
编

编：梁志桑 段云波 卢书全

问：卢乐山 张文新

委（按姓氏拼音排序）：

陈彩绚	陈慧	陈莉	丁海东	丁玉娟
冯志坚	黄秀华	江伟	金莉	兰小茹
李道佳	李淑英	李晓芸	廖忠菊	林丽
林子	刘文	吕安华	牟映雪	钱继芳
钱文	曲小溪	沙红霞	宋茂蕾	王长军
王惠文	王静涛	王燕兰	王玉廷	吴翠萍
徐琴美	苑蕾	袁爱玲	张树忠	周燕

委员单位：中国蒙台梭利协会(CMS)

青岛大学

山东师范大学

北京师范大学

东北师范大学

辽宁师范大学

华东师范大学

安徽师范大学

重庆师范大学

浙江大学

广州大学

山东大学

烟台职业学院

北京蒙台梭利教育中心

辽宁教育科学研究院

中国学前教育研究会

台湾中华妇幼新知推展协会

美国蒙台梭利协会(AMS)证照专家

国际蒙台梭利协会(AMI)证照专家

弘扬蒙台梭利教育理念，给孩子的未来选择一个美好起点！

前言

蒙台梭利教学法是目前风行世界的最先进、最科学、最完善的学前启发式教学方法之一，是对儿童素质的综合培养和儿童潜能的全面挖掘。蒙台梭利博士对儿童的心理和行为有着深入的了解和研究，其教学方法遵循儿童成长的自然法则，将大脑科学、生命科学、思维科学、行为科学、心理学以及人文社会学等学科的研究成果充分地应用于幼儿园教学当中，让儿童在自由与快乐的学习环境中获得知识。蒙台梭利博士充分利用儿童的丰富的生活体验，激发儿童的内在潜能，培养其独立、自信、专注等优良品质，为孩子将来的成长打下良好的基础。实践证明，受过蒙台梭利教育的儿童在逻辑思维、语言能力、动作灵巧、人格诚信、团队精神等方面都有突出的表现。

从本质上讲，蒙台梭利博士的教育理念是对传统教育的批判与发展。她认为儿童有着与生俱来的“内在生命力”和“内在智慧潜能”。这种内在的生命力和潜能，通过激发、挖掘和引导是可以不断发展的，并具有无穷的潜力。她认为，儿童教育的首要任务是激发和促进儿童“内在智慧潜能”的发展，及时发现儿童在各个方面的智慧潜能的自发倾向，同时加以捕捉和引导，使其得到强化和发展。蒙台梭利博士还认为，成人必须观察和了解儿童的内心世界，在儿童自由和自发的活动中，从儿童智力的本质入手，训练儿童认识自然、改造自然的能力，同时提高儿童认识自己、改造自己的能力。研究发现，那些智力出众的人都是在改变某种状态的同时，不断改造自身、自我发展的人。他们不仅学习他人创造的知识，更主

要的是学习科学的思维方法，从而使自己的思维方法和创造能力得到最高的体现。

蒙台梭利博士发现，“人类在发展的某个阶段会对动作特别敏感，是因为他们正处于为自己的行动做主的过渡期，也就是肌肉与神经彼此协调的过渡期。在此时期所养成的习惯，将决定一个人将来能否充分的发挥其潜能，成为一个有教养的人，这个阶段就是儿童时期。”

日常生活练习可以说是蒙氏教育的起点，假如这个方面的教育没有做好，蒙氏教育的特征（秩序——精细——专心——反复——练习——协调）就无法得以体现，而以后的感官、数学教育也就不能做得很好，孩子的智力就无法达到最大的发展。

本书详细介绍了蒙台梭利博士对日常生活教育内容的四大部分的划分：第一部分，帮助孩子训练基本动作和技能。第二部分，给孩子介绍如何照顾自己。第三部分，给孩子介绍如何照顾环境。第四部分，如何帮助孩子培养社交礼仪和优雅的行为习惯。其中还贯穿介绍了蒙台梭利日常生活教育理论思想、教具应用操作以及延伸变化等。教具操作种类齐全，讲解详细，条理清晰，实用性强，并配有图片说明，图文并茂，让人更加容易理解。蒙台梭利博士把这个大多数人容易忽视的学科变成最有趣、最有活力的工作。真正让人觉得这些平日经常重复出现，看似没有外在目的或没有用处的动作训练，恰是蒙氏教育中重要的一环。

中国蒙台梭利协会（Chinese Montessori Society）组织编写的蒙氏教育系列丛书，由国内外蒙氏教育专家严格地按照蒙氏教育的国际标准，针对中国幼儿教育的实际情况而编写，内容丰富精彩，理念清新突出，操作规范统一，讲解深入浅出，符合蒙氏教育理论的原理和操作要求。本丛书的出版不仅能有效地解决目前我国蒙氏教育体系不完善，无章可循等诸多问题，更是为规范中国蒙氏教育起了一定的作用。本丛书是国际上多年来教学实务经验的结晶，是蒙氏书籍中“精华之精华”。通过本丛书的出版，希望蒙氏教育能

够逐渐地成长壮大，蒙氏教育理念能够深入人心，为中国素质教育的发展打下良好的基石。同时，也诚恳祈望能得到专家学者及读者们的指正与交流。

衷心感谢中国蒙台梭利协会（CMS）的国内外蒙氏教育专家和学者的指导与建议，特别感谢美国蒙台梭利协会（AMS）教育专家的鼓励与支持，感谢北美大学联合体出版社和山东教育出版社的通力合作，感谢 CMS 青岛湖光山色基地幼儿园和烟台福泰幼儿园提供的照片，感谢家庭成员的理解与支援，感谢为丛书提供帮助与关心的所有朋友。没有他们的帮助与鼓励，就不可能有本书的如期出版。

作 者

2003 年 8 月初稿

2006 年 6 月修订版

于青岛



Chinese Montessori Society

中国蒙台梭利协会

国际标准蒙台梭利教育丛书 目 录

1. 蒙台梭利著作导读
2. 蒙台梭利教育学
3. 蒙台梭利儿童心理学
4. 蒙台梭利幼儿园的运营与管理
5. 蒙台梭利幼儿家庭教育法
6. 蒙台梭利标准教具与制作
7. 蒙台梭利日常生活教育及教具操作手册
8. 蒙台梭利感觉教育及教具操作手册
9. 蒙台梭利数学教育及教具操作手册
10. 蒙台梭利语言教育及教具操作手册
11. 蒙台梭利科学文化教育及教具操作手册
12. 蒙台梭利教师实习手册
13. 蒙台梭利单元课程设计(0~3岁)
14. 蒙台梭利单元课程设计(3~6岁)
15. CMS 蒙台梭利认证讲师培训教程
16. 给蒙台梭利教师的建议
17. 蒙台梭利教育研究(CMS 会刊)
18. 中国蒙台梭利(CMS 会刊)
19. 蒙台梭利幼儿美式英语教程
20. 国际认证幼儿英语教师(TECOL)培训教程

目 录

第一章 日常生活教育概论	(1)
第一节 日常生活教育的内容	(2)
第二节 日常生活教育的目的	(4)
第二章 日常生活教育的课程安排	(8)
第一节 日常生活教育的基础	(8)
第二节 日常生活教育课程的内容	(11)
第三章 蒙台梭利教具及其理念	(16)
第一节 蒙台梭利教育法简述	(17)
第二节 蒙氏教具的起源	(20)
第三节 蒙氏教具的特点	(25)
第四节 蒙氏教具的应用理念	(29)
第五节 蒙氏教具的作用	(32)
第六节 蒙氏教具的设置与使用	(35)
第四章 日常生活教具的操作	(38)
第一节 教具操作的基础	(38)
第二节 基本动作	(40)
一、走(步行)	(40)
二、坐、站	(41)
三、拿(持)、搬(运)、放(置)	(44)
四、移(使用五指)	(49)
五、折、剪、切	(61)
六、三指动作练习	(67)

七、手腕的活动	(77)
第三节 照顾自己	(81)
一、物品的整理	(82)
二、清洁练习	(84)
三、穿与脱的练习	(95)
四、衣饰框	(99)
第四节 照顾环境	(112)
一、清扫	(114)
二、擦洗	(122)
三、用餐相关的练习	(130)
四、庭院工作	(135)
五、照顾动物	(144)
第五节 社交礼仪	(148)
一、基本的社交礼仪	(149)
二、动作礼仪	(154)
三、团体游戏	(157)
第五章 走线和肃静练习	(161)
第一节 “走线”活动	(161)
第二节 “肃静”游戏	(164)
结语	(168)
附录一 玛利亚·蒙台梭利小传	(169)
附录二 蒙台梭利标准教具目录	(175)
附录三 中国蒙台梭利协会介绍	(183)
附录四 中国蒙台梭利协会认证讲师培训	(189)
参考文献	(198)

第一章

日常生活教育概论

当孩子能够独立地完成某项工作的同时，孩子的自我尊重和自信就可以得到发展，通过发展他们的日常生活技能——照顾自己和照顾环境，可以培养孩子的责任感。

——玛利亚·蒙台梭利

日常生活教育是蒙台梭利博士亲自设计的，用来给予孩子“与日常生活息息相关”的教育，并帮助孩子在每天的日常生活中学习必要的生活技巧，形成独立的品格。蒙台梭利博士在细致地观察孩子玩耍后发现，孩子的玩耍与大人的休闲是根本不同的，他们喜欢重复进行手中的工作，并且可以长时间地集中精力；他们愿意模仿大人的行为，如打扫、清洁、打磨、烹饪等。鉴于此，蒙台梭利博士指出了在日常生活中教育儿童的可行性。她认为，日常生活教育可使儿童掌握基本的生活技能和社交礼仪，从而能帮助儿童更好地照顾环境、适应生活。



第一节 日常生活教育的内容

所以孩子首先需要的是：预备一个环境，然后能够在自然的状态下发掘孩子发展的内在力量。

——玛利亚·蒙台梭利

既然称为“日常生活教育”，顾名思义，就应该以日常生活为基础来进行教育活动。但是，日常生活教育的内容，往往会受到不同国家或地区的地理条件、文化背景、经济状况的影响。我们知道，日常生活模式由于国家、民族、以及时代与场所的不同而呈现出一定的差异，这些都是在各国、各民族的漫长历史中所创造并继承下来的东西，儿童正是在其所处的日常生活模式中，形成其独特的人格。

孩子的成长，是一个充满活力的发展过程，这有赖于不断缩短他与环境之间的距离。儿童只有不再依赖成人，获得日益成长的自由时，才能发展其独立的个性。环境所呈现的方式和提供的机会，正是儿童建构其心智的关键。因此，如何为孩子准备适宜的“工作”环境，就成为蒙氏教育的重点。

一、日常生活教育的含义

日常生活教育，是在一定的地理环境和文化环境中，幼儿人格形成过程中的一堂必修课。要引导儿童对日常生活中成人的生活样式产生兴趣，使儿童能够主动地进行反复练习。日常生活教育的课程主要是依据以探索儿童发展为目标的文化人类学和生物学编写的。

二、日常生活教育的分类

蒙台梭利博士把日常生活教育分成动作教育、照顾自己、照顾环境、社交礼仪等四类。

1. 动作教育

所谓动作教育，就是让孩子练习日常生活中所做的基本运动，它是其它三个练习活动的基础。动作教育中，孩子不仅练习手指的动作，而且连整个身体的活动都包括在内。例如：走、站、坐、搬、招、倒、缝、切等。

2. 照顾自己

照顾自己，是指提高孩子的生活自理能力以适应现实生活，主要包括衣服和鞋帽的穿与脱、东西的拿法、刷牙的方法、洗手、洗脸、使用衣饰框等。与其它活动相比，这个练习需要教师的直接帮助。

3. 照顾环境

照顾环境，是指以人类之外的其它生物、无生命的物体为对象，让孩子学习美化、打扫、整理环境的方法，并掌握照顾、饲养、管理动植物的相关技巧。例如，洗漱、熨烫、浇水、照料动物等工作。这一部分的特色是，练习需要的用具很多，也要学习很多相关的操作。



4. 社交礼仪

为了使孩子的社会生活能够顺利地进行，蒙台梭利博士设计了

社交礼仪教育课程。教师以人为对象，来教给孩子社会的礼仪、规则。最基本的要求是：行为不给别人添麻烦，言语不使别人感到不愉快，能站在别人的立场来思考问题。例如，打招呼、致谢、道歉、观察的方法、应答的方法、物品的收授、用餐礼节、户外器具的使用方法等。本部分练习几乎不需要使用教具，当然，课程的具体练习应随各地风俗的不同，而呈现出不同的特点。

日常生活教育将详细的技巧和行为分割开来，这样有助于刚入园的孩子尽快熟练地掌握生活技能。当孩子完成任务时，他们能够照顾自己，照顾环境，其优雅的行为也就自然而然地形成了。

第二节 日常生活教育的目的

手的灵巧度取决于孩子大脑的发展程度，就好像历史的曙光与社会文明的发展是相联系的。

—— 玛利亚·蒙台梭利

在日常生活中，当儿童学会自己独立从事某项工作时，他就会变得自立、自信，体验到自我成长的喜悦。正如蒙台梭利博士所言：“当孩子能够独立地完成某项工作的同时，孩子的自我尊重和自信就可以得到发展，通过发展他们的日常生活技能——照顾自己和照顾环境，可以培养孩子的责任感。”

蒙台梭利博士说：“日常生活的练习是真正的体操……卷地毯、刷鞋子、洗盆刷碗、铺床叠被，准备饮食、开关抽屉及门窗、清扫卫生、排列椅子、收窗帘、摆放家具……通过力所能及的工作而活动手臂、强健筋骨。”这些活动是普通体操所不及的身体运动。而且，这些日常生活的练习不只是单纯的运动，还是每个人在成年之后必须从事的工作或劳动。通过这种练习，儿童即可成为社会大家庭中的一员。

蒙台梭利博士是从文化人类学和生物学这两个角度，来探究日

常生活教育的目的。前者强调的是“文化与人格”，而后者强调的是“运动”。

首先，从文化人类学的角度来看，各国的生活样式本身就是其国家广义上的“文化遗产”。而孩子即是此文化遗产的继承人，他们个体的成长与文化遗产是紧密相连的，并且向着“进展型的人格”方向发展，也就是说儿童肩负着人类发展的伟大使命。这个使命经历着像辩证法一样的基本程序（包容——维持——创造……包容……），这是在维持与复兴文化遗产过程中必然会出现的现象。因此，在授课过程中，教师把现行的日常生活拿来作练习，就是要求儿童首先观察教师的示范动作，然后维持此动作的反复练习，直到能够有行为的创造发展。儿童依靠这个过程来掌握做一个“社会人”所应必备的生活能力，并且不断地调整自我，使自己能够具有“进展型人格”，即能创造出新的高层次文化。

在此必须注意的是，形成进展型的人格以前所进行的必要工作是参与实际活动，而不是玩耍性质的模仿性游戏。让孩子亲自参与到日常生活练习中，如清扫弄脏的物品、打扫庭院阳台、整理餐桌等，促使他们养成一种良好的生活习惯。可见，儿童的活动是为了在现实生活中寻求一种生活的秩序，一种从虚构游戏世界中无法获得的秩序，是使自己在现实生活中能向更高层次境界发展的秩序。

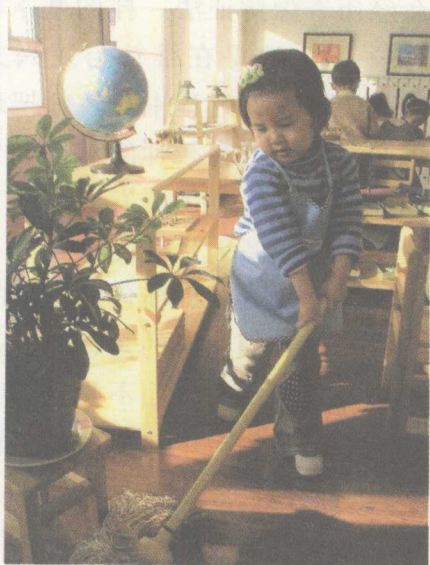
综上所述，“日常生活教育”的目的之一就是在现实生活中，在个人融入社会的同时，来调整自我适应环境，以形成新的高层次文化和进展型的人格。

其次，从生物学的角度来看，儿童人格的形成主要依赖“运动”。所谓运动，是由人体组织中的主要部分——脑、神经与肌肉等微妙的结构来完成的。虽然运动属于肌肉的整体活动，但必须以整个人为单位进行才能称得上是完整的运动，故运动不仅是培养身体机能的手段，而且是促进精神活动和智能发展的重要条件。换言之，儿童人格形成过程中，所必需的身、心各方面的功能都是由“运动”所促成的。例如，在人类发展过程中，运动是由手的活动

来表现的，但却不仅仅是让手指变得敏感就足够了，而是要经过手这个器官来调整身体运动的整体功能。

运动能促进身体发展，这是尽人皆知的。但蒙台梭利博士认为，精神的发展也必须依赖运动。她在《吸收性的心智》一书中说道：“透过运动才能达成更高层次的精神发展。”这里所说的精神与智能同义，因此我们可理解为：运动使智能得以发展。

一旦幼儿可以独立行走，他们的活动范围便会迅速扩展，智能也就相应地得到发展。但相比之下，手的运动与智能发展的关系更为密切，手的运动可引导人的智能。真正有智慧的人并非只是博学多闻，而是无论处于何种环境，都能随机应变，尽可能达到理想的目标。智能是在日常生活中“运动”出来的。儿童生来就有强烈的运动需求，没有片刻的安宁。婴幼儿喜欢触摸，还喜欢模仿大人的一切行为，可以说这是大自然为了使儿童身心得到发展而驱使他不停地活动。



需要指出的是，蒙台梭利博士所指的“运动”并非体操、律动以及其它体育活动，而是日常生活的练习。蒙台梭利博士主张从日常生活的练习开始，在儿童与环境之间还没有形成蒙台梭利博士所描述的“信赖关系”状态之前，不要引进其它特定教材的行动。换言之，在给儿童提供各种蒙氏教具，即感官教具或语言、数学及其它教具之前，应首先在日常生活的练习中建立起儿童与教师及环境之间的信赖关系。通过建立这种信赖关系，使孩子像在家庭中一样，萌生本来就有的活动冲动，并养成自发性与自主性，这是幼儿教育中最重要的环节。