

适应力

让孩子与
世界美好相遇

看完就能用的
德国幼小教育精华

沈佳慧

著



德国教育，本身就是生活教育。

重视孩子的特质，培养孩子的专长，
增强孩子对环境的适应力，才是教育的重点。

适应力

沈佳慧
著

让孩子与
世界美好相遇



版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

适应力：让孩子与世界美好相遇 / 沈佳慧著. —北京：北京理工大学出版社，2017.9

ISBN 978-7-5682-4296-7

I. ①适… II. ①沈… III. ①适应能力—能力的培养—家庭教育 IV. ①B848.4②G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第159126号

著作权合同登记号 图字：01-2016-7424

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 / 北京铭传印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14.5

字 数 / 156千字

版 次 / 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

定 价 / 39.80元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

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



名家推荐



教育，定会把全人类托举在至高无上的宇宙家园

这是一本难得的好书。作者即主人翁沈佳慧女士，以其亲身经历，生动、深刻、细腻地讲述了她的家庭生活和她陪伴孩子学习、成长，在英国、德国接受幼儿园、小学教育的故事。这个故事是完全纪实的，特别是她内心的活动和独立思考的记叙，只有她本人才能真实、精准地描述出来，从而才是真正原汁原味的，这就最具可信性、可靠性。在当下，这一点尤为难能可贵。

从这本书中，我们可以得到诸多教益和启迪，特别是贯穿整个故事始终的几个核心教育思想就更有普遍价值，即：生活、兴趣、快乐、专业、适应。这些关键词集中概括和反映了她对英、德主要是德国教育的印象和看法。书中详细介绍了德国小学教育的一些具有典型意义的做法和理念，如，“玩”就是德国小学生的主修，每个人都要有“说故事的能力”，小学一年级成绩单没有分数，可以不必念大学、但不能没有专长，德国小孩七点就要上床睡觉，“读书之夜”孩子们带着卧具住在学校，小学生上烹饪课，等等，这些都深刻体现了德国人对教育真谛和孩子学习成长规律的准确把握，闪烁着人性的光芒，令人感动，也令人向往。

沈女士夫妇带着孩子在英国、德国漂流式的生活和接受教育的过程，可谓是一次富有挑战性的探索与探险。沈女士给我们大家讲述的生活教育及其见解，很有针对性地回答了人们的普遍困惑，甚至颠覆了许多传统教育思想观念，如果家长们包括学校老师能够读到这本书，并静心翻阅、消化，效仿于行，想必大家一定能从孩子教育的迷茫挫折中找到一线亮

光，使孩子的教育得到改造与重塑，从而迎来教育创新发展的美好春天。

当这一天到来时，我们将会看到：孩子们得到解救，家长们得到解放，教师们得到解脱，孩子及其家庭乃至国家和世界的命运都将获得全新的改变——教育，定会把全人类托举在至高无上的宇宙家园。

原北京军区空军副政委 少将

中央财经大学兼职教授、博士研究生导师

北京大学书同家庭文化与家长教育研究所研究员

余爱水



生活即教育

这是一个重视孩子教育又耐心又细心的妈妈，陪伴孩子一起长大的教育观察手记。在这本书中，不仅讲述了德国幼儿园、小学的教育都教什么，还包括一家人在国外定居近6年的过程中，一次次搬迁，一次次面对孩子的择校问题，孩子的适应力培养、多语种学习、阅读习惯养成，等等，更重要的是让我们看到了东西方教育观念的差异。德国教育是朝着“生活即教育”的最高教育理想去努力，注重孩子的兴趣，培养孩子的专长，并将生活教育放在了基础教育的首要位置。大家知道，我国著名教育家陶行知先生早在20世纪就提出了“生活即教育”的论断，但反思当下我们国内的教育现状，则尤为需要将“生活即教育”得以真正的落实。要让更多国内的父母和作者沈佳慧女士一样，能够从容面对孩子的教育。同时，也让孩子在生活中发现更多，对自己将来的人生充满无比的自信。

中国教育学会常务副会长 《未来教育家》总编辑

刘堂江



教育即发生在家庭，也发生在学校

爱因斯坦说：“不是每件算得出来的事都有意义，也不是每件有意义的事都算得出来。教育，就是件算不出来的事，但却有意义。”本书作者沈佳慧女士，因为丈夫的学习和工作原因，不得不带着3岁多的儿子来到英国，之后又转入德国定居；一家三口在这近6年内不断搬迁又不断为孩子的教育而努力的同时，她也对德国的幼儿园，小学教育，了解了许多，思考了许多；她带领我们完全进入德国基础教育现场，让我们切身感受到——生活教育是没有边界的，既发生在家庭，也发生在学校。她是最伟大的发现者和引领者！

华东交通大学母亲教育研究所所长 研究员

王东华



发现孩子的与众不同

这是一本智慧妈妈真情陪伴孩子的成长手记，书中讲述了欧洲教育主要是德国教育对每一个生命的尊重，充分诠释了“生活即教育，教育即生活”的教育真谛，让每一个孩子都能有机会做最好的自己。同时，也告诉父母们：要学会用心发现孩子的与众不同之处，激活孩子的成长动力，并陪伴孩子找到他喜欢什么，擅长什么，将来能为这个世界做点什么的答案。相信孩子一定会拥有幸福的人生！

中国教育学会中小学整体改革专业委员会学术委员

北京临川学校国际部部长 郝少林



增强孩子对环境的适应力，才是教育

对生活的好奇与热爱是孩子的天性，如果在这一点父母与孩子能形成“共振”的频率，孩子会更加主动积极地接纳与融入当下的生活，去愉快地学习和创造。正如本书作者告诉我

们的，生活就是一间没有边界的教室，在这间教室里不应该仅仅有教师和学生，有知识学习任务，还应该有家长和社会的参与，在这个大的共同体中学会生活。在这里，重视孩子的特质、培养孩子的专长，增强孩子对环境的适应力，才是教育的重点。所以，无论从教育工作者的角度还是家长的角度，这本书都能给我们太多的启示。

河南省商水县化河乡一中语文教师 王桂香



玩出的创造力

德国小学生的成绩单上没有分数，玩是小学生的主修，丰富多彩的生活常识课、劳作和艺术课、体育课和音乐课，令人怦然心动的“读书之夜”，在图书馆和博物馆度过的美好时光……小k的故事生动地见证了“生活本身就是教育”“旅行就是移动的课堂”“玩耍的能力是孩子心智健康的主要评判标准之一”。这样的孩子长大后更会享受生活，也更有创造力！

中国教育学会家庭教育专业委员会 常务理事

《中国教育报》家庭教育周刊 主编

杨咏梅



用孩子可以接受的方式去教育

一个非常有心的妈妈写的德国教育观察笔记。细致、实用、生动，是“生活就是教育”的最好案例。这本书对中国普通家庭、普通孩子特别具有启发和指导意义。即使你的孩子不具有特别的天分，即使考试成绩不能名列前茅，你也可以按照这本书中讲述的德式教育，用和缓的、孩子可以接受的方式，去教导和规范他们的行为、兴趣和专业。重视每个孩子的特质，一点一滴培养孩子的独立生活能力，让每个孩子都可以找到适合自己的工作。

《北京晚报》读书周刊编辑 李峥嵘



培养孩子的生活能力

美国教育家杜威说“生活即教育”。这句至理名言中所蕴含的教育智慧，可能是我们70、80这代人在工作了很多年之后，才有所感有所悟，并发觉其重要的；但在这本书中，你会发现德国的小学从第一堂课开始，就已经在培养孩子的生活能力。这种能力教会一个人从自我为出发点，认真地认识周遭世界，再以世界为视野，客观地认识整个自我。实际上，无论社会形态与价值观如何流变、更迭，这种能力才是人立身的本质，也是真正值得我们家长、老师传递给孩子的。说实话，德国小学这样的教育，让我很羡慕。

原《外滩教育》主编 吴慧雯



教育首先应基于生活

作者在这本书中告诉我们：教育是没有边界的，教育首先应基于生活。可反观我们当下的教育，脚步已经不是一般的匆匆，学校、家长和孩子似乎都被绑在一台无形的战车上，为早日出人头地迅疾前行，而忘记了为什么出发，忘记了教育的本源是什么，忘记了教育第一要教给孩子什么。长期以来，这个近似原生态的话题时常叩问、击打着教育人的心。教育家苏霍姆林斯基曾说：请记住，远不是你所有的学生都会成为工程师、医生、科学家和艺术家，可是所有的人都要成为父亲和母亲、丈夫和妻子。假如学校按照重要程度提出一项教育任务的话，那么放在首位的是培养人，培养丈夫、妻子、母亲、父亲，而放在第二位的，才是培养未来的工程师或医生。这本书讲述的其实就是这样一个“教育首先是生活”的道理，不仅启发我们思考教育本身，还对我们了解异国教育的实况也提供了一个难得的视角和生动的样本。

北京教育音像报刊总社首席评论员 张晓震



鼓励却不强迫，引导却不强制

我的孩子今年2岁半，我从事亲子教育工作，本身又是主持人，常常会采访很多幼儿园、小学的老师、家长和孩子们，写亲子类教育文章，所以对这本书中的很多观点，深表赞同。比如：书中专门有一章节写德国人是怎样培养孩子阅读习惯的，包括学校，社会、家庭是怎样不遗余力地，用鼓励却不强迫、引导却不硬性规定的方式，让孩子多接触阅读，帮助孩子建立自信心，培养孩子的阅读兴趣等。我有时候也在想，孩子们从书中，从阅读中感受到的、学到的东西远比我们想象到的，想要给予他们的要多得多。

《娟子妈妈讲故事》创始人 娟子



保护孩子的心灵世界

德国是一个十分重视母语的国家，也是一个高度重视和珍视自己文化和传承的国家，德国的思想家所占的比重是世界上最高的，他们的一些思想不仅指导着现代西方人生活的方方面面，还影响着全世界的人们，包括德国出产的工业产品和生活用品都是大家喜欢的。但要想融入德国社会，并不容易。从这本书中，我们可以看到作者一家三口在近6年内所经历的中西方教育观念碰撞和心灵挣扎的历练，以及德国的教育体制，务实的办教育方式，注重专教育，重视每个孩子的特质，培养专长，让他们都能找到适合自己的工作，等等，这些方面给我留下了极为深刻的印象，让我心里充满了无限的向往。这是一本好书，在读的过程中，除了感叹和羡慕德国的教育之外，我们更需要一起来努力，改进我们的社会环境，改进我们的教室，保护孩子的心灵世界，才能无愧于我们身为老师和父母的责任。

腾讯儿童频道原主编 作家 余玺



重视孩子的生活能力以及养成运动的习惯

在全球化竞争的地球村之中，到底什么是孩子长大进入社会后，最需要具备的素质与能力？我们有没有确实地给予孩子这些学习的机会？在这本书中，我们看到德国的小学教育非常重视孩子的生活能力以及养成运动的习惯，同时非常明确地让孩子知道什么是可以做的，什么事是不容许的，培养他们成为懂规矩、有自律的孩子，我觉得这些都很重要，却是常被我们忽略掉的。通过佳慧详尽的描述，以及生动的对德国教育现场的观察讲述，我们仿佛跟着她一起体悟到不同文化的震撼与反省，相信不管是老师或家长都能从其中获得一些启发，在往后陪伴孩子成长的过程中，有一些不同于以往的做法。

台湾亲职教养作家&荒野保护协会理事长 李伟文



不要让孩子仅仅“会念书”

在每个国家现行的教育体系与制度里，背后都有一套强大的法制、经济、社会、文化与思想体系支撑着。德国是一个非常讲究“学校教育”与“家庭教育”并重的国度，佳慧妈妈的角色，就极为称职地扮演了家庭教育不可或缺的环节。她必须在生活的实际面上，去碰撞“衣、食、住、行”等各式各样的问题，以及随孩子而来的教育问题。如何融合到德国这个大环境，如何一步一步地进入德国教育体系，其中的辛苦与挣扎，在佳慧陪伴孩子成长的历史绝对是有许多故事足以述说的。德国教育绝不是只培养出“会念书”的孩子而已。我很享受阅读佳慧的文字，希望您也能借由阅读此书，进一步理解德国基础教育的丰富面向，以及德国政府对他们的未来主人翁们所做的努力。

旅德作家 郑伊雯

作者序

德国教育，本身就是生活教育

重视孩子的特质、培养孩子的专长，
增强孩子对环境的适应力，
才是教育的重点。





着手开始写这本书，简直可以说是考验我德语理解能力的一大挑战，我花了约两年的时间。

让儿子小K（Kevin）从国际学校，转而进入正统的德国学校就读，从半句德语都不懂，训练到可以与同龄的德国小孩坐在同一个教室里学习，这是一段辛苦的过程。现在说来也许轻松，但是之前每天都在想该怎样让孩子可以进入一个更属于他、适合他的学习环境，再加以经常“有口难言、求助无门”的状况，现在想来，还真有点佩服当时的自己。

一位嫁给德国人、在德国居住了将近二十年的朋友告诉我：“多给自己一点时间，你在德国才接近两年，等你住到二后面在加个零，也就是二十年的时候，一切都会如鱼得水了！”

没错。时间的确是融入一个新语言、新环境相当重要的因素，孩子们的学习亦如是。

许多人因为是嫁到德国，他们有着另一半的帮助，所以融入德国当地的社会和体系，比起我们自是容易许多。我们全家都来自台湾，德文一句都不会，在这里一切从头开始，简直如拓荒一般的艰辛。

在德累斯顿工作的诸多台湾人因为外派，全家才来到德国，公司自然有许多生活上的帮助。而我的老公则是在英国取得学位后，直接受德国公司聘用，因此，除了住宿和长期工作签证的手续公司有所帮助之外，一切都得靠自己。

也正因为都得靠自己，想在这边生活下来，要考量的也就更多，难度更高；尤其德国的教育体系十分特殊，与我们熟知的教育体系完全不同，因此在儿子的教育上，我们花了许多时间研究与了解。

我记得，小K刚入德语幼儿园之后，有一阵子，我很怕和他的老师们多说话，因为我说的她们不懂，她们说的我也不懂。于是，一开始小K在学校的情况，我一无所知，后来随着听的德文多了，沟通上有了稍稍进步，也才渐渐了解他们的教育方式。

德国教育，本身就是生活教育，这是我在德国所认识到的。

兴趣和专业，是他们培养人才的重点，而不是要求每个人都要念大学，或是认为高学历才是有出息。因为一个社会的中产阶层，是支撑整个



社会的庞大主轴，而这些是多数人。能够念到博士毕业、所谓高学历的，不过是人口总数中的数万分之几而已。因此，以务实的专职教育、重视每个孩子的特质，也就是——并不要求所有的小孩都要很会念书，而是培养孩子的独特专长，让他们都可以找到适合自己的工作，这是德国教育培养人才的重点和方式。所以这就是许多德国的工艺师傅“外销”到其他国家之时，广泛受到国际社会的肯定与赞赏之故。

在着手写这本书之前，我曾鼓起勇气，用“破破烂烂”不标准的德文，拜访了一些朋友，其中包括小K学校的老师、校长、同学的家长，以及德国教育单位的工作者，期盼除了自己的观察之外，能更广泛、更深入地了解德国的教育，也期盼将来在帮助小K选择专业方向时，有更多的助益。

常有朋友认为，把孩子放到“那个”环境中，孩子很快就能适应了。但是我们却往往忽略了孩子本身的适应能力，是否能招架这样很大文化差异的变化，或者生活、学习环境改变上的变化。

我发现在小K成长的过程中，我们自己因为工作的搬迁，在无形中对于他环境适应力的训练，对于他很快地融入新的环境里继续学习、生活等，都有很大的作用。现在来看，我们在欧洲生活五年多，对他来说，欧洲是他成长的地方，也可以说是他另一个家。

同时，还有一点促成小K在适应力培养方面颇为有成效的一点，那就是从小我们就带着小K旅行，也可以说他是我们旅行中最重要的一件“行李”。在经常的“移动式教养”中，他对每个环境的适应力，都在无形中

成长与累积，以至于后来我们在英文环境转换成德文的环境时，他都能很快地适应。所以孩子的适应力也是可以培养的。

尤其是小K，他并不是一个特别外向的孩子，因此适应新环境若是没有经常性的训练，其实会有一定的难度。

在西方一般是父亲工作，移调另一个国家或城市时，若无特殊原因，都会带着全家一起，因此孩子转学不是什么太稀奇的事，这些孩子的适应力，只要引导得好，培养得好，通常比一直停留在原地的孩子适应力强许多。

面对未来的竞争，不只需要有知识，还要有能够适应环境的特质，才更能在人群中出类拔萃。

希望这本书可以给读者们带来一些启发，倒不是鼓励家长们为了孩子刻意地选择国际学校或者去国外读书，而是希望家长们能够借着我们在旅居德国的经验，在培养孩子的适应力方面，有更多的思考和提升的训练，而且是符合孩子本身特质的锻炼。

当然，在我们旅居德国的时光里，我们也受到过许多朋友们的帮忙，在无形中成就了我和小K不同的国际视野，以及文化视野的广度与深度。

在此要特别感谢的是，来自马来西亚的好友Mimi，由于她的帮助，让我在小K刚开始进入小学之初，有了一位“专属翻译”，有Mimi当我和小

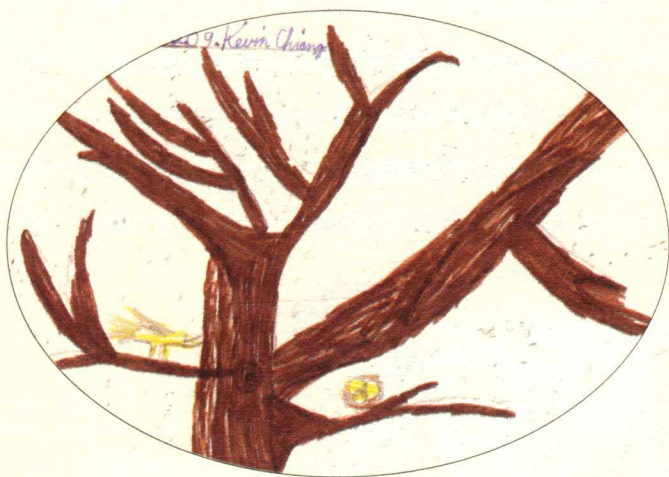


K师长之间的沟通桥梁，才得以让我度过这段“德语黑暗期”。小K也因为她的女儿作为同班同学，才不会在一开始的时候，因为对德文没有信心而太害怕。

通过在德国旅居的这段时光，我发现小K的适应力迅速提升，我的适应力也快速地累积了。

在此，谢谢所有帮助过我们的各国朋友们！

沈佳慧 Maria





Chapter 1 我们全家都是“空中飞人”

因为小K爸的学习和工作关系，两年内，我们全家从台湾飞到苏格兰，再从苏格兰飞到德国，小K也因此念过了中文、英文、德文共六所幼儿园及两所小学。原先我也像大部分父母一样，担心孩子的适应问题，后来却发现——改变环境并不可怕。而且，不只是我这么觉得，小K也是。

01 全家开启苏格兰新生活	002
02 进入苏格兰幼儿园历险	008
03 带着苏格兰腔到德累斯顿	016
04 进入说英文的国际学校	022
05 再次为小K 找寻新学校	028
06 正式进入德国幼儿园就读	034

