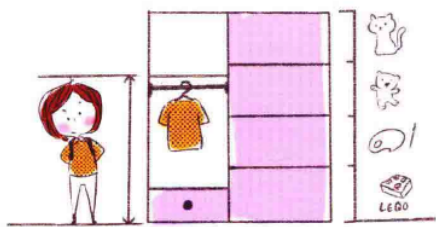
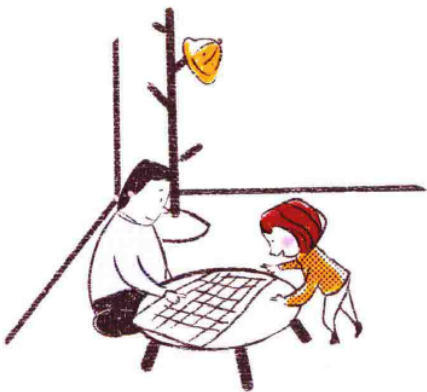


从零开始

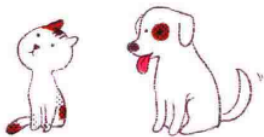
设计师南爸

著

# 打造成成长儿童房



中国父母的第一堂  
儿童成长环境设计课



儿童安全成长空间父母启蒙书

儿童房才是“学区房”

您的问题  
都有答案

儿童房如何选材 | 如何进行色彩搭配 | 怎样合理配置灯光 | 收纳规划怎么做 |  
学习区怎么布置 | 孩子几岁分房 | 如何做好分房过渡 | 阅读、收纳习惯的养成……

江苏凤凰科学技术出版社

从零开始,

设计师南爸 著

打造成长儿童房

## 图书在版编目(CIP)数据

从零开始, 打造成长儿童房 / 设计师南爸著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.1  
ISBN 978-7-5537-9836-3

I. ①从… II. ①设… III. ①儿童—房间—室内装饰设计—图集 IV. ①TU241.049-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 271529 号

## 从零开始, 打造成长儿童房

---

著 者 设计师南爸  
项目策划 凤凰空间/庞冬  
责任编辑 刘屹立 赵研  
特约编辑 庞冬

---

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
总经销 天津凤凰空间文化传媒有限公司  
总经销网址 <http://www.ifengspace.cn>  
印 刷 天津久佳雅创印刷有限公司

---

开 本 710 mm×1 000 mm 1/16  
印 张 10  
版 次 2019年1月第1版  
印 次 2019年1月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-9836-3  
定 价 49.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向销售部调换 (电话: 022-87893668)。

# 目 录

## 第1章

### 为建设儿童房做准备

- 010 | 装修前置  
提前三年做的准备
- 017 | 观察  
等待孩子独立意识的出现
- 023 | 窗口期的分房年龄  
不是所有年龄段都适合分房
- 028 | 分房过渡  
空间的启蒙

## 第2章

### 儿童房的空间原则

- 036 | 房门  
自由与自律之门
- 040 | 照明  
“上帝说，要有光”
- 044 | “4 m<sup>2</sup>+ 成长”  
和孩子一起成长的空间原则

## 第3章

### 儿童房的空间规划

- 050 | 起居  
床的意义
- 055 | 收纳  
理性思维的诞生地
- 062 | 学习  
踏出舒适区
- 068 | 展示  
通过仪式感树立自信心
- 073 | 兴趣活动  
小宇宙的建设基地
- 076 | 社交  
学会分享与合作

## 第4章

### 360° 儿童房体验

- 082 | 夜晚  
幻想与现实的交会点
- 087 | 生活路径  
解构孩子在家的 12 个小时
- 093 | 时间的魔法  
随时会变的空间
- 098 | 通风与净化  
以最佳状态迎接每一天
- 102 | 安全  
危险无处不在
- 106 | 生物  
最好的倾听者
- 111 | 色彩  
大部分女孩都喜欢粉红色?
- 116 | 声音  
吸收与传递, 都需要

## 第5章

### 和孩子一起成长

- 122 | 规则  
是孩子的, 更是家长的
- 126 | 基础朴素  
一年一变的孩子们
- 129 | 勇气与决心  
给我们这样的父母
- 137 | 让孩子走出儿童房
- 附录**
- 140 | 孩子分房, 妈妈 100 问
- 155 | 不同年龄段的儿童行为认知发育表
- 156 | 居住建筑照明和学校建筑照明的照度标准值
- 157 | **参考文献**
- 159 | **致谢**

从零开始，

设计师南爸 著

# 打造成 长儿 童房

# 前言

## 致终将远去的孩子们

—

我是一个离家远行的孩子。

18岁离家到武汉求学，从学生时期的寒暑假回家，到工作以后数月回家一次的短暂停留，再到定居广东后，每年回家一两次的探亲。地理意义上的家越来越远，而情感上家的印象却越来越具体。少年时在家的种种，在我眷恋故乡时一遍一遍地回放，那干净、热烈的夏天球场，傍晚和家人一起散步的时光，无数次犯错后心里的紧张，小小成功后家人的鼓励……并没有随着人生阅历的增加而忘却，反而越来越清晰。

转眼自己已步入中年，孩子也马上要上中学，我一直在思考一个问题——我的孩子终将远去，孩子对我的意义是什么？我对孩子的意义是什么？

当今的社会形态与我是孩子时已经很不一样。我们是计划生育开始后的第一代，父母大多有很多兄弟姐妹，他们的家庭教育深受家族观念和集体主义价值观的影响。这注定让我们这代人无可参照，只能依靠自己幼年的体会和父母的经验来开启育儿工作。

然而，当代社会对人的要求与30年前完全不同，社会阶层之间的“穿越代价”越来越大，没有家长愿意给孩子一个“底层”的未来。不同的未来，除了传统意义上的“知识改变命运”外，“素质教育”已成为进入社会后所有人沟通协作的必

修课。我把它概括为“三养”，即教养、修养、学养。要成为文明社会的正常人，应当从家庭获得行为的规范——“教养”，从自我思辨中获得智慧的累积——“修养”，以及从学校获得终身学习的兴趣与方法——“学养”。

客观来说，这“三养”对家长提出了最高的要求。这就涉及一个问题：孩子对父母的意义是什么？为什么为了孩子父母都要重新做人？父母是否应当和孩子一起学习？

在我看来，是的。

20 世纪早期，养儿是为了防老存续；20 世纪中期，养儿是为了培养社会主义接班人；20 世纪晚期，养儿是为了振兴家族。

21 世纪初，在消费降级、生子欲望低下的今天，孩子的角色是什么？我之前的观点是：我需要一个延续自己生命、传承我的优点和继承财富的亲人，我希望有一个比我更好的后代，她带着我的一部分，成为另一个我，成为唯一的她。

结果，孩子出世了，带着我的优点和一直埋在我内心深处的缺点；等到她懂事时，我好像依然没有什么财富，但还是希望她过得比我好，那怎么做到呢？这个问题我想了很久，结论是：**孩子的诞生就是一面镜子，她童年的任务就是让父母看到自己年幼时的样子，并且激励父母提升自己；而孩子则会像父母学习，同步成长，这就是孩子给父母带来的意义。**

在父母含辛茹苦养育子女的过程中，爱的种子在父母的忙碌和投入中悄悄种下，热烈、疼惜、包容、严肃、温暖……各种味道的爱会在孩子心里慢慢沉淀，直到孩子最后远去，组建自己的家庭。当他遇到一个个似曾相识的生活关卡时，父母会成为最好的借鉴参考。

这是他们这一代应有的幸福，因为我们的育儿原则已不再受意识形态的干扰和生存忧虑的影响，更多的是基于人性本身的潜力培养。这样的养育更加关注教育的本质，可以直接为子女传授真实的家庭养育知识与经验。

## 二

在养育孩子的过程中，我们既是养育执行人，也是后果承担者。这一点，我觉得有些国家做得比较好，如美国。在美国，有很多第三方机构承担非政府义务，而这些事情非常专业，仅凭个人之力无法完成，比如怎样养育孩子。在孩子3岁以前，我基本上是对着一本《0～3岁育儿手册》完成了大部分的养育工作。后来，我没找到4岁后的专业指导书，也没有坚持去找，原因是我发现4岁以前的养育工作主要是“保育”，而4岁以后，“教育”就开始登场了。基于教育环境的特殊性，即便有国外相关参考书，体制与环境具有较大的差异性，只能自己琢磨。

此时是2011年，自媒体刚刚兴起，亲子育儿“大V”林立，但各种机构的关注点几乎都集中在4岁以前的保育阶段，这让我百思不得其解，为什么没人关心4岁以后的孩子？仔细想想，其实这很符合逻辑。

0～1岁，贴身照顾；1～2岁，斗战小病；2～3岁，收获萌宝；进入4岁，战场转移到了幼儿园，孩子的身体状况基本稳定，自理能力初建，进入轻松带娃期。没有正面的保育难题，除了买衣服、玩具，也没有直接的刚性消费。尽管如此，我这个曾经的医学生还是不能理解，为什么正当孩子的独立意识开始形成、性启蒙期即将到来、求知欲开始快速释放、秩序感与专注度成为过渡难点的时候，有些父母却选择把孩子交给学校和各种培训班？

在我看来，保育只要不出差错，就可以顺利过关；而教育恰恰是要全心投入，才

能有“过关的作品”。面对这样的幼教环境，我心里感到不安，是我错了吗，还是国内的教育理念还不成熟？最后，我选择坚持自己的观点，为自己的孩子创造更好的成长环境。

2011年，在了解了一些国外儿童的分房经验以后，我开始启动女儿的分房计划，从半开放的宜家玩具帐篷，到有门的中型帐篷，到共同建设女儿的房间；从女儿把帐篷当成玩具柜，到和玩具睡在一起，到独立睡帐篷，再到最后和我们“约法三章”，制定她房间的使用规则。女儿在5岁半时，开始在家里“独立生活”。这个过程让我觉得有效的方法和恰当的时机可以帮助孩子形成合乎年龄的心智，培养自我管理的能力。

又过了两年，在酷漫居公司（迪士尼儿童家具中国授权商）任职期间，基于对儿童家具和儿童房空间的了解，以及回答了近千位妈妈的分房询问后，我结合自己的经验，系统地整理了一份完整的儿童房分房资料。针对4~10岁的孩子（主要学习认知来自环境，而非学科课本的年龄段），儿童房是他们人生中第一个独立的空间。父母在家里与孩子模拟人生，预演未来要应对的生活。儿童房与家庭公共空间虽一门之隔，但平等、尊重的关系被建立起来，真正的教育从此开始。

我认为有必要将我所知道的理论、案例、数据，以及我自己的经验，以建议的方式与读者朋友们一起分享。有幸得到出版社的邀请，把关于儿童成长教育和儿童房的自我理解 and 实践成果呈现给大家，若有不妥之处，欢迎指正。

希望孩子们健康成长、乐观自信、独立自由。

设计师南爸

# 目 录

## 第1章

### 为建设儿童房做准备

- 010 | 装修前置  
提前三年做的准备
- 017 | 观察  
等待孩子独立意识的出现
- 023 | 窗口期的分房年龄  
不是所有年龄段都适合分房
- 028 | 分房过渡  
空间的启蒙

## 第2章

### 儿童房的空间原则

- 036 | 房门  
自由与自律之门
- 040 | 照明  
“上帝说，要有光”
- 044 | “4 m<sup>2</sup>+ 成长”  
和孩子一起成长的空间原则

## 第3章

### 儿童房的空间规划

- 050 | 起居  
床的意义
- 055 | 收纳  
理性思维的诞生地
- 062 | 学习  
踏出舒适区
- 068 | 展示  
通过仪式感树立自信心
- 073 | 兴趣活动  
小宇宙的建设基地
- 076 | 社交  
学会分享与合作

## 第4章

### 360° 儿童房体验

- 082 | 夜晚  
幻想与现实的交会点
- 087 | 生活路径  
解构孩子在家 的 12 个小时
- 093 | 时间的魔法  
随时会变的空间
- 098 | 通风与净化  
以最佳状态迎接每一天
- 102 | 安全  
危险无处不在
- 106 | 生物  
最好的倾听者
- 111 | 色彩  
大部分女孩都喜欢粉红色?
- 116 | 声音  
吸收与传递, 都需要

## 第5章

### 和孩子一起成长

- 122 | 规则  
是孩子的, 更是家长的
- 126 | 基础朴素  
一年一变的孩子们
- 129 | 勇气与决心  
给我们这样的父母
- 137 | 让孩子走出儿童房
- 附录**
- 140 | 孩子分房, 妈妈 100 问
- 155 | 不同年龄段的儿童行为认知  
发育表
- 156 | 居住建筑照明和学校建筑照  
明的照度标准值
- 157 | **参考文献**
- 159 | **致谢**

儿童房建设是一场旷日持久的技术挑战赛，但回报是家长会成为孩子一生的朋友。

——设计师南爸

# 第 1 章

---

## 为建设儿童房做 准备

## 装修前置

### 提前三年做的准备



本节重点：5岁前保育需要做的装修准备工作。

儿童房从什么时候开始装修？这要根据每个家庭的实际情况而定。如果25岁左右初次置业，儿童房应满足孩子5岁前的保育功能，以及方便老人与孩子共处、父母与孩子进行亲子活动等。改善型置业，则应重点考虑对教育环境的塑造；如果是租房，硬件环境不可控，那么，照明和软装类可以作为环境建设的重点。

新婚首次置业，很多家庭就已经开始关心儿童房的预留，但这个时候尚有诸多不确定因素，如孩子的性别（男孩还是女孩？）和数量（是一个还是两个？）；又如老人是否会来帮忙带孩子，和孩子一起住？在这个阶段装修，首先要抛开“别人家儿童房”的美图秀，从功能角度来考虑实际的使用需求。那么，对于5岁前针对保育功能需要怎样的装修前置？

#### 1 选房

买房时，很多时候我们无法以孩子的需求作为主要考虑因素，但条件差不多的房子，家长应注意层高的差异，因为这会对未来儿童房的利用率产生一定影响。在可选的条件下，层高自然越高越好。如果放置一个双层床（床板高度为1.5 ~ 1.7 m），

以身高 1.3 m 的 8 岁儿童为例，房间层高低于 2.8 m，则会影响孩子的正常起居；如果要保证孩子站在床上整理被子，那么层高就需要在 3 m 以上。



浅色木地板最适合儿童房（图片来源：梵之设计）

## 2 地板

保育期间的孩子称为“大地的孩子”，从趴、躺、爬，到坐、立、走，都以地面为基地。因此，隔绝寒冷与潮湿且具备缓冲弹性的地板是儿童房的重要配备。除了便于进行亲子活动，让孩子在自我探索的过程中感到舒适、增强自信心外，老人如果和孩子同住，也能兼顾老人行动不便等问题。

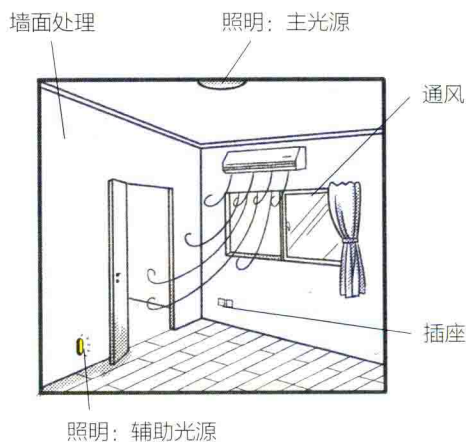
### 常见木地板分类

| 分类     | 材料                              | 优点                          | 缺点                            |
|--------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 实木地板   | 天然木材经烘干、加工后形成                   | 纹理自然，环保，冬暖夏凉，触感好，弹性好        | 不宜在湿度变化较大的地方使用，否则容易变形；后期维护成本高 |
| 强化木地板  | 由耐磨层、装饰层、高密度基材层和平衡（防潮）层组成       | 价格选择范围大，适用范围广；花色多，易维护；防滑性能好 | 脚感没有实木地板好；可修复性差，存在甲醛释放问题      |
| 实木复合地板 | 多层胶合板为基材，表层为硬木片镶拼板或刨切单板，以胶水热压而成 | 自然美观，耐磨、耐热、耐冲击，不易变形；铺设方便    | 表层较薄，使用过程中必须重视维护和保养           |

因此，儿童房的地板建议以实木地板或实木复合地板为主。关于地板的色彩和花纹，建议选择浅色，木材纹理选择简洁长纤维类为宜。

### 3 插座

保育阶段的孩子年龄较小，暂时不会用到学习桌椅，因此建议大部分插座安排在低位。由于不确定未来房间的功能布局，入墙插座最好每一面墙都有配备，安装在角落处比较好用。不建议经常使用拖线板，如果前期装修预留的插座不够，不得不使用拖线板，建议与墙体安装的明管线槽固定起来。在儿童房里，所有常规交流电均会构成安全隐患。



### 4 空调

新风空调的原理是将室外空气通过空调抽吸导入室内，持续地更新室内空气，对封闭的空间（如夜晚房间）起到真正意义上的换气作用，因此，条件允许的情况下，建议采购新风空调。实际上，室内的空气也是从户外进来的，只是现在城市家庭因空气污染在封闭环境中生活的时间越来越长。新风空调一般有过滤网，过滤后的空气比直接从窗外吹进来的质量要好，搭配室内空气净化器，能够有效减少空气中细菌、病毒、真菌的滋长，为孩子创造良好的保育环境。