

“中国早教之父” 冯德全审订版

100年来，影响亿万美国母亲的早教经典

精华本

THE COMPLETE COLLECTION OF
THE NATURE EDUCATION OF
MRS STONER

自然教育全书

[美]维妮弗里德·斯特娜◎著

樊 彤 李丽珍◎编译

19世纪，老卡尔·威特培养出了天才男孩

20世纪，斯特娜夫人培养出了天才女孩

21世纪，再普通的孩子，只要父母教育得法，也能成为优秀的人才

广西科学技术出版社

精华本



THE COMPLETE COLLECTION OF
THE NATURE EDUCATION OF MRS STONER

斯特娜夫人 自然教育全书

[美]维妮弗里德·斯特娜◎著

樊 彤 李丽珍◎编译

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

斯特娜夫人自然教育全书/ (美) 维妮弗里德·斯特娜著; 樊彤, 李丽珍编译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2009.12

ISBN 978-7-80763-405-8

I. 斯… II. ①维…②樊…③李… III. 儿童教育: 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第175394号

SITENA FUREN ZIRAN JIAOYU QUANSHU

斯特娜夫人自然教育全书

作 者: [美] 维妮弗里德·斯特娜

编 译: 樊彤 李丽珍

封面设计: 门乃婷装帧设计

版式设计: 卜翠红

责任编辑: 陈恒达 李莹肖

责任审读: 梁式明

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任印制: 韦文印

出 版 人: 何醒

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路66号

邮政编码: 530022

电 话: 010-85893724 (北京)

0771-5845660 (南宁)

传 真: 010-85894367 (北京)

0771-5878485 (南宁)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

邮政编码: 101149

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 160千字

印 张: 14.5

版 次: 2009年12月第1版

印 次: 2009年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-405-8/G · 114

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

团购电话: 010-85808860-801 85808860-802

推荐序

在过去的几年里（1914年前后），幼儿早期教育问题成为各大媒体讨论的一个焦点。其中早教涌现出的一些神童尤为人们所关注，但最为引人注目的莫过于一个叫维妮弗里德的小女孩。在母亲的教育下，她3岁能熟练拼写、阅读，5岁开始在报纸和杂志上发表自己的创作，9岁分别通过了美国斯坦福大学和威斯康星大学麦迪逊分校的入学考试，10岁能熟练运用13种不同语言交谈。至于其他方面，她会拉小提琴，会弹钢琴，并在国际象棋比赛中获得过好成绩。

这个女孩的成功是因为天赋非凡还是获益于良好的早期教育？天赋和早期教育究竟哪个为她的成功贡献了更多筹码？一时间，小女孩成功的原因成为人们心中最大的问号，人们纷纷提出各种类似的问题。

在无数的疑问中，人们热切希望能把这个女孩的教育方法公之于众。就这样，维妮弗里德的母亲——斯特娜夫人作为维妮弗里德的“首席教师”被推到了前台。

其实在我看来，维妮弗里德身上所表现出来的非凡才能，很明显源于斯特娜夫人正确的家庭教育。1913年，我还在匹斯堡大学的时候，曾有幸拜访了斯特娜夫人在匹斯堡的家。从小维妮弗里德那里，我的想法得到了印证，且令我感到吃惊的是，这个“天才儿童”非常活泼，谦逊有礼。在我们的请求下，她展示了自己非凡的语言、音乐和艺术才能，还背诵了一些自己创作的用来帮助记忆历史事件、拼写韵律乃至数学知识的诗歌。看得出



来，她的智商比一般孩子要高很多，在历史、自然、地理等各方面都拥有相当好的知识素养。

小维妮弗里德这种非凡的能力使每个人都很吃惊，在场的所有人包括我在内，都急于想要知道斯特娜夫人的教育秘密，因此我建议斯特娜夫人能将自己和小女孩身上发生的事情用真实的语言记录下来。

“就像你希望的那样，写一本关于你们的真实故事书。就算遭到教育当局的异议，你也可以坦然面对，因为，那就是发生在你们身上的事实。”我对斯特娜夫人说，“况且，这样做一方面可以去除人们的种种猜疑，另一方面可以让更多的父母掌握你的教育方法，让千千万万的孩子都能获得正确的教育，进而拥有一个有价值的人生。”

在社会各界的强烈要求下，斯特娜夫人尝试着将她和小维妮弗里德从婴儿到10岁之间的一些真实生活整理出来。她的叙述就像日记一样真实，没有任何的矫揉造作，只是抱着一个母亲对孩子由衷的热爱之心，叙述她如何帮助女儿一扇扇地开启知识和智慧的大门。

众所周知，在过去的两年间，教育界重提了“早期教育”的话题，大家一致认为现行的教育方法，已经处于滞后状态，在某种程度上甚至阻碍着孩子们的发展。但遗憾的是，除了怨天尤人式的指责和咒骂，却没有有人告诉我们该如何改变现状。到底该如何对孩子实行早教呢？斯特娜夫人的观点无疑给我们一些重要的启示。

斯特娜夫人据实说理，她的每一个“自然教育”的观点，都有事实的佐证。很多人都熟悉卢梭笔下的爱弥儿，这个通过想象创造出来的孩子载负着卢梭伟大的教育思想，在教育发展史上起



着举足轻重的作用。但我们也应当看到，爱弥儿这个理想中的孩子只生活在卢梭的教育计划里而已。与其不同的是，斯特娜夫人的维妮弗里德和她的教育方法，都经过现实生活的验证，是真实而存在的。

我们都知道，孩子在成长阶段所接触到的所有东西，都可以成为他们学习知识或技能的工具。这里我们不得不佩服斯特娜夫人，通过她发明的带有趣味和探索性的游戏，让小维妮弗里德自然而然地学会了拼写、语言、地理、数学……

在我看来，孩子接受教育的年龄并不是最关键的，最关键的在于他们接受了怎样的教育方式。这就是我恳切推荐这本书的原因。因为掌握正确的方法，会让父母的教育事半功倍，让孩子们的学习过程充满乐趣。还有什么比这更重要呢？

此外，一些父母认为维妮弗里德的才能，源于斯特娜夫人聪明的遗传基因，她的成功是继承而非培养的结果。我认为这种想法实在荒唐可笑，要知道继承和遗传固然很重要，但后天的教育也是必不可缺的。关于这一点，本书的内容会说明一切。

威斯康星大学麦迪逊分校 迈克尔·文森·奥谢博士



目 录

第一章 他们的故事启发了我

早教得当，每个孩子都能成为天才	1
孩子一出生就要进行教育	4
早教绝不会影响孩子的健康	5
教育孩子，从改造孩子的母亲开始	8

第二章 准备好了再做母亲

时刻做好孩子的榜样	11
母亲健康孩子才会少生病	13
父母至少要掌握一套教育方案	16
像对待生命一样对待自己的饮食	18
父母一定要亲自带孩子	21
别把坏情绪传染给孩子	24

第三章 做孩子的健康守护者

母乳是婴儿最好的食物	29
再美味的食物也不要让孩子多吃	31
帮孩子养成有规律的饮食习惯	33
过度控制零食等于剥夺孩子的快乐	36
糖果是孩子们的好朋友	38

第四章 学会利用大自然的馈赠

放弃早教，神童也会变庸才	41
--------------	----



观察力是通向一切知识的门户	44
用音乐和诗歌唤醒孩子的耳朵	47
让孩子通过色彩感知世界	50
在游戏中培养孩子的专注力	53
女儿5岁就能整页背诵书本	56
第五章 给孩子创造一个美丽的环境	
美丽环境中长大的孩子才漂亮	61
精心打造一间温馨惬意的育儿室	64
用精美的漫画提升孩子的艺术品位	67
和睦的家庭是孩子幸福的根源	70
第六章 摇篮期就要对孩子进行品德教育	
父母的品格影响孩子的一生	75
溺爱会毁掉孩子的自制力	79
孩子并不是天生的自我主义者	82
教孩子学会服从自己内心的声音	85
别让孩子成为可怜的吝啬鬼	88
拥有礼貌和智慧才能拥有尊严	92
知识给了女儿谦逊的品质	95
“可爱的谎言”和“善意的谎言”	98
第七章 如何教女儿学习语言	
我用地道的英语和女儿交谈	103
不要用语法规则和字母表折磨女儿	107
打好母语基础后再学习外语	109
在游戏中轻松掌握多门外语	112



第八章 游戏激发了女儿的潜能

“自然照料”游戏让女儿爱上学习	115
“寻找音符”游戏帮女儿打开音乐之门	118
打字机让女儿熟练掌握拼写技巧	121
动手能力能让孩子的未来更美好	124
各种数字游戏带女儿走进数学王国	126
“蒙眼睛”游戏使女儿的触觉更敏锐	130

第九章 自制玩具和一些有趣的游戏

适合1~6岁孩子的玩具	133
五花八门的气球游戏	136
一些好玩的视觉游戏	139
女儿最爱玩的颜色游戏	141
其乐融融的亲子游戏	142

第十章 想象力比巨额财富更有价值

开发女儿想象力的方法	145
童话是孩子的陪伴天使	148
从神话中女儿感知到了对与错	149
玩具是另一把打开想象力的钥匙	152

第十一章 我教育孩子的一些小观念

身体健康比什么都重要	157
没必要做费德博士	160
填鸭式教育事倍功半	162
把孩子当做会思考的人	165
认真回答孩子提出的任何问题	167



不要轻易在孩子面前流眼泪	170
多鼓励孩子说“我试试”	172
永远不要取笑孩子	174
第十二章 帮孩子更高效地学习的方法	
讲故事是学习历史的好方法	177
顺口溜让孩子的记忆力更加牢固	181
我是这样引导女儿爱上读书的	183
鼓励并帮助孩子成为“作家”	186
我用老卡尔的方法教女儿认识大自然	188
从两岁开始，我就让女儿坚持写日记	192
第十三章 如何让孩子听话	
说教远比体罚更有效	195
“心罚”比毒打更可怕	199
对自己的孩子也要讲诚信	202
品行表记录促使女儿表现越来越好	205
不对孩子说“不能”和“不要”	207
通过建议让孩子学会顺从	209
第十四章 我的自然教育理想	
我的自然教育实践	211
自然教育的宗旨	215
自然教育的目标	218
后记 愿所有孩子都像我女儿一样快乐成长	219



第一章

他们的故事启发了我



早教得当，每个孩子都能成为天才

我相信每个正常的孩子与生俱来就有着一些与众不同的天赋和才能。天才并不像人们想象的那样，是得到了上帝的特别眷顾。看看那些成就了伟大事业的人物，我们就会发现正是恰如其分的早期教育激发了他们与生俱来的天赋和才能，才使他们在少年时代就表现出了与众不同的禀赋。

众所周知，卡尔·威特是一个货真价实的天才，他八九岁时就能自由地运用德语、法语、意大利语、拉丁语、英语和希



希腊等6国语言，并且通晓动物学、植物学、物理学、化学，尤其擅长数学，9岁进入了哥廷根大学，14岁被授予哲学博士学位，16岁获得法学博士学位，并被任命为柏林大学的法学教授，23岁发表了著名的《但丁的误解》一书，成为研究但丁的权威。后来他一直在德国著名大学教学，直到1883年逝世。

而这一切都要归功于他父亲老卡尔·威特对他实施的早期教育。

小卡尔是个早产儿，出生时被脐带缠住了脖子。在医生的抢救下，才有幸活了下来。由于早产的缘故，小卡尔出生后反应迟钝，而且有些呆滞，是一个典型的智能低下儿童。

周围所有见过他的人都认为他的未来堪悲。可是，老卡尔·威特没有放弃，坚持用自己那套方法对他进行教育。他的心血没有白费，在他的精心培养下，小卡尔终于取得了以上成就。

很多人说这是个奇迹，然而，在我看来这是每个有爱心的父母都可以做到的。

历史上一些伟大的人物更是如此。得益于适当的早教，他们在幼小的时候就都表现出与众不同的天赋。如当一般小孩还在拖着长长鼻涕的时候，3岁的孔子就能弹琴并跟母亲的朋友谈论孝道；弥尔顿4岁时已经写就了为人赞赏的拉丁诗文；小汉尼拔5岁时候，举起了比自己体重还要重的剑，并许下了永远不会放弃对罗马复仇的誓言；康德7岁时，开始运用已经掌握的知识为周围的孩子授课，并表现出师长的气质来；9岁的保罗·摩尔菲在国际象棋比赛中获得了世界冠军；罗马教皇在



12岁时，就写下了著名的《孤独颂歌》；歌德从他那有先见之明的父亲那里接受了良好的早期教育，在15岁之前，就做了大量写作练习……

那些认为才能完全依靠天赋的想法，显然愚蠢而错误。

当小维妮弗里德来到这个世界时，因为我已经了解了以上伟大人物的成长经历，所以不管她是否聪颖，我都决定对她进行科学的早教，把上帝给予她的才能尽量都释放出来。

事实上，我的良苦用心也得到了很好的回报，小维妮弗里德在成长中逐步展现出了惊人的才能：3岁她学会了使用打字机，9岁分别通过了美国斯坦福大学和威斯康星大学麦迪逊分校的入学考试，10岁已经会使用13种语言。此外她还创作了很多诗歌，出版了自己的童谣，会拉小提琴，会弹钢琴，并且在国际象棋比赛中取得了很好的成绩。

周围人都认为维妮弗里德是一个天才。但是，我必须承认，她只是一个普通的孩子，我所做的，就是在她还是婴儿的时候，就给予了语言、音乐、艺术等各方面的训练。

现实中，所有的家长都梦想着能够养育出一个天才儿童。有这个愿望是好事，但他们常常忽略天才往往源自早期开发而非上帝恩赐这个道理。

我相信，如果每个孩子能够接受恰当的早期教育，都有可能成为一个天才。



孩子一出生就要进行教育

外科医生W.C.Rucke在他的一篇文章中告诉我们，令人厌恶的寄生虫曾经都有翅膀，后来失去了翅膀，这是因为它们变成血液里的寄生虫后，不再需要再为食物而工作了。寄生虫失去了飞翔的机会，这对人类来说，是值得高兴的。因为寄生虫得到大自然应有的惩罚。但是这里面却隐含着一个可怕的真理，身体的某一种功能如果不去使用就会退化。

同样，孩子的天赋如果没有及时开发，过后它们就像不曾存在过一样，一点儿踪迹也没有。这是多么可悲的事情啊。因此当小维妮弗里德还未曾降生的时候，我就下定决心，一定不能让她天赋在沉默中消失，这也是一个称职母亲该有的责任。

现实中我也是这样做的。从小维妮弗里德一出生我就开始对她进行科学的早教。我的方法是尽量用一些伟大诗篇或者伟大人物的艺术作品来培养她对追逐美好事物的兴趣。例如，在维妮弗里德婴儿时期，我就在她的育儿室悬挂了大量著名画家作品的复制品，且选用的这些作品都是表现美丽、圣洁或者勇敢的主题。我想当维妮弗里德熟悉了这些作品后，在她内心就会形成一种向美向善的审美倾向。

我的方法果然管用，维妮弗里德5岁的时候，从一本画册



上看到一幅卡拉瓦乔关于“圣母”的作品后，维妮弗里德立刻表现出十分厌恶的神情。这是因为她看到画作中的圣母像一位没有教养的洗衣妇一样光着巨大的脚板躺在地上。

虽然维妮弗里德的父亲向她解释，这是属于卡拉瓦乔的表现方式，但她仍旧不能改变看法。等她知道了卡拉瓦乔的传奇生平后，她依然说：“哦，爸爸，他可以那样糟糕地表现圣母，但我也可以表示我的不喜欢，那不美丽。”维妮弗里德的父亲很惊讶小女儿坚定的审美判断力。

正是在幼年时期就已经形成的这些审美观念，使小维妮弗里德在以后的生活中始终怀有追求美好事物的积极心态。

因此母亲们必须明白，孩子小的时候不懂得拒绝，你给她什么，她就会接受什么。当然，如果你什么都没有给她，那她就会一无所有。

从孩子一出生就该对他进行教育，我想每个母亲都应该这样做。



早教绝不会影响孩子的健康

很多父母之所以坚持7岁之前放任孩子自由生长，是因为他们认为早教会影响孩子的健康。守旧的人们更是相信，那些



早慧或者拥有伟大才能的孩子到达50岁的时候，身体必然会被毁掉。更有甚者还做出了一个匪夷所思的预测，认为这些孩子将有一个可怕的命运：这些孩子从“拥有太多知识”起，就将变得精神失常。也有人发出警告，说许多少年奇才，在他们未成才之前，必须先跨越斯提克斯河（古希腊传说中的冥河，传说诸神起誓的地方。神祇一旦食言，身体就会越过此河，从而失去永生的神性）。

诚然，某些早熟的儿童，尤其是音乐神童，他们拥有出众的才华，但却在青年时期就已死去。为什么会这样呢？让我们看看他们的父母对他们做了什么你就明白了。

孩子出众的天赋，往往成为这些父母对外炫耀的资本。这还不算。禁不起外在的各种诱惑，这些父母让自己的孩子到世界各地巡回展览，像成人一样工作。这种状况下，这些天才的孩子没有玩伴，没有充足的睡眠，没有规律的饮食，精神长期处在亢奋之中，所谓的天赋自然很快就消失殆尽。

因此，与其说是早教毁掉了这些神童，毋宁说是糟糕的环境扼杀了这些神童。

试想，如果这些孩子能够在有益、健康的环境中成长，能够有一个舒适的家庭，像大多数居家孩子一样生活，备受父母的关爱，同时如果他们的父母能够在激发他们天赋的同时赋予他们健康强韧的人格，而不是一厢情愿拿他们去炫耀，他们就可能会带着荣誉幸福地活到老，或者能做出更加伟大的事情。

可见早期教育会影响健康的错误观念，就像过去所说的“长得美丽的女人无大脑”一样没有任何根据。



格拉斯哥大学的詹姆斯·汤姆生教授相信，一旦孩子对这个世界表现出兴趣，孩子就该接受教育了。坚定这一信念，在两个儿子还在摇篮里，他就开始教育他们了。

对此，他的朋友们是持反对意见的，认为这样做会绷紧孩子们的思维、损坏他们的智力。对此汤姆生教授给予了强有力的回答：“瞎说！正是因为孩子们的教育开始得太晚了，他们才发现在获得知识的过程中，学习变得艰难，思维变得僵化。让一个孩子在儿童时期就学会运用他的思维，这样在以后的学习中他就不会感到劳累。无论如何，我是要这样培养我两个儿子的。”

事实证明他是对的。他的大儿子在12岁时就进入了格拉斯哥大学，成绩在班级里名列前茅，70多岁过世，成为大学里一位杰出的导师。小儿子成就更高，作为19世纪最伟大的物理学家，他的名字与牛顿和法拉第等在自然科学方面做出重大贡献的巨人们列在一起，且一直活到83岁。很明显，早期教育并没有对他们的成长造成任何伤害。

在我的坚持下，维妮弗里德从婴儿时期就开始接受教育。当她还在襁褓中的时候，我就开始让她看色彩鲜艳的气球、卡片，听优美的音乐，我想借此来刺激她的视觉和听觉。

最重要的是，我尽量多地抚摸和亲吻她，并坚持每天早晚各给她做一次按摩。

为了让她学到更多的形容词，我尽可能多地让她接触新事物。有一次，我把她放在滑梯上，一边扶着她轻轻滑下来，一边告诉她“滑”“光滑”这两个词。这样当她会说话的时候，她就能很准确地运用它们了。