

把教育融入日常生活的每一个细节  
从0岁开始奠定孩子一生的人格基础

郭曼妮



郭曼妮 / 著

# 教育， 从第一声啼哭开始

PREC: 0-2岁婴幼儿的看护理念和方

Participation  
参与

Respect  
尊重

Environment  
环境

Care  
看护



上海社会科学院出版社

# 教育， 从第一声啼哭开始

PREC：0-2岁婴幼儿的看护理念和方法

郭曼妮 / 著



上海社会科学院

图书在版编目 ( CIP ) 数据

教育, 从第一声啼哭开始: PREC: 0~2 岁婴幼儿的  
看护理念和方法 / 郭曼妮著. —上海: 上海社会科学  
院出版社, 2015

ISBN 978-7-5520-1015-2

I. ①教… II. ①郭… III. ①婴幼儿—哺育—基本知  
识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 222474 号

---

教育, 从第一声啼哭开始

PREC: 0~2 岁婴幼儿的看护理念和方法

---

著 者: 郭曼妮

责任编辑: 唐云松 李 慧

特约编辑: 刘红霞

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: [sassp@sass.org.cn](mailto:sassp@sass.org.cn)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 毫米 1/32 开

印 张: 8

字 数: 100 千字

版 次: 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5520-1015-2/TS·004

定价: 39.80 元

---

版权所有 翻印必究

原国家教委专职委员、教育部副总督学、中国民办教育协会学前教育专业委员会理事长郭福昌为本书题词

真情实感  
活早教

精彩纷呈  
硕果多

郭福昌



# PREC

Participation

参与

Respect

尊重

Environment

环境

Care

看护

教育，从日常生活的每一个细节开始

书中凝聚了作者多年来从事儿童早期教育的实践精华，通过若干个育儿视频的精彩解读，深入浅出地向家长传达了鼓励参与、尊重孩子的先进育儿理念。作为一名儿科医生，我深知儿童早期发展的养育理念和方法是很难掌握和传达的，但本书的作者却都做到了。俗话说“育人先育己”，相信每位读到此书的家长都能从中受到启发，自己今天迈出的一小步，必将换来孩子未来发展的一大步！

——儿科学博士、首都儿科研究所儿童早期综合发展研究室副研究员、世界卫生组织儿童卫生合作中心项目协调员 关宏岩



作者集自己多年的早期教育实践、理论学习和思考，倾注了巨大心血，写就此书。从本书中可以看到作者对儿童早期教育的热爱和激情。这是一本实践性和可操作性很强的书，对婴幼儿家长有很好的参考价值。

——中科院心理所研究员 朱莉琪

## 序言

### 一项要在吃喝拉撒睡中完成的伟大任务

随着宝宝的第一声啼哭，初为人母人父的我们，都会满怀无尽惊喜，迎接这个被我们带到世上来小生命。我们关注这个小人儿的一举一动，看他（她）是不是吃饱喝足，有没有尿尿或拉屁屁，是眨眼了还是咧嘴笑了……宝宝一哭，更是牵动我们全身的神经，马上担心是没吃够还是没睡好？冷了热了？哪里又不舒服了？……我们甚至会仔细观察宝宝屁屁的气味、颜色和质地，以期从中确认宝宝身体是否安然无恙。

初生的宝宝除了哭闹外，几乎不会任何其他表达。我们全身心地爱着这个宝贝儿，同时也被小家伙弄得精疲力竭，24小时准备着应付“突发事件”——莫名的哭闹、咳嗽、流鼻涕、饿了、拉了，等等。身为父母，我们全力以赴，毫无怨言，并且以为自己该是已经尽职尽责了。

但如果此时有人告诉你，你的育儿体验完全可以不



必如此辛苦劳累，你的付出很多时候其实是南辕北辙，你会吃惊吗？如果还告诉你，从婴儿呱呱坠地开始，对孩子未来人格的培养也要提上日程，万万不可错过孩子人生中第一步的培养契机，你会不会一脸困惑？

相信多数父母都会对此感到茫然。是啊，0-2岁的婴幼儿，每天的生活简单说来不就是吃喝拉撒睡吗，培养从何谈起？教育如何可为？再有，身为父母，小婴儿的方方面面都需要悉心照料，摆脱日常的辛苦劳累又怎么可能？

而这正是《教育，从第一声啼哭开始》将给出的答案。本书作者郭曼妮运用心理学和脑科学的最新理论成果，深入探讨0-2岁婴幼儿的科学育养方法，总结出一套以PREC命名的看护理念和方法，即以“尊重（R）”与“参与（P）”为基本原则，以创设适宜的客观环境和人文环境（E）为前提，并由此形成的一系列养育看护0-2岁婴幼儿的方法与技巧（C）。

PREC的育养法则告诉我们，看护品质直接影响着婴幼儿对他人、对社会、对世界的认知。尊重和参与式的看护体验，培养出来的是积极独立的婴幼儿，反之则是依赖性强的婴幼儿。日常生活中不断重复的吃喝拉撒



睡，既是养育孩子不可回避的环节，也是婴幼儿学习成长不可或缺的过程。我们需要把 0-2 岁的婴幼儿也作为一个有独立意愿的主体看待和尊重，在每一个生活细节展开亲子交流互动。婴幼儿的学习正是通过互动中的重复体验过程，形成对大脑、心理的深入刺激，使其不断体会到自己的力量，并为日后成为快乐自信、自强自尊的孩子奠定坚实的基础。

现实生活中，多数父母都以自己的意愿为主，缺乏对婴幼儿的尊重，更缺乏让孩子主动参与的意识。比如，每天都会经历数次的给孩子换尿片的过程，父母或看护人悉心及时和手法娴熟，常常会得到人们的赞赏，但与此同时我们却往往会忽略此过程中孩子的感受。书中有一个例子，描写当姥姥发现孩子尿湿了，赶紧把孩子拎去换尿片，书中分析这对孩子来说却无异于一次突然降临的恐怖行为，长期如此，便可能导致孩子安全感的缺失。按照 PREC 的育养原则，给孩子换尿片需要事先告知小婴儿，让他对换尿片这件事有一个心理预期。而在整个换尿片的过程中，还需要不断与孩子沟通，让孩子熟悉每个步骤，并在动作上有所配合和参与。这种充满了温情的互动过程，会让孩子与外界建立起联结和信任。



运用 PREC 的育养法则，可以改变以成人意愿为主导的看护模式，改变婴幼儿的“被动”生活体验。成人慢下来，体会孩子的感受，“倾听”孩子的心声，引导孩子主动参与到自己的生活过程中，换尿片、吃饭穿衣、玩耍，生活中的每一个细节，都将成为我们教育的契机。正是通过无数次的反复交流和互动，我们不仅可以为婴幼儿未来形成健康的心理、健全的人格、良好的习惯、优秀的品格打下必不可少的基础；同时，日常育儿也会成为父母们的课堂，在每一次的互动与引导中，父母的观察力、共情能力、沟通能力等，也将取得进步，收获更高效轻松、充满喜悦的育养体验。哈，那真是一个美妙的过程！

当然，早期婴幼儿的看护培养，既需要学习先进的教育理念，更需要认真地对待每一个实操步骤和细节。看护人的表情、手的动作、说话的语态语速、是否等待婴幼儿的回应，等等，都会给婴幼儿带来截然不同的感知体验。看护和培养质量的高下，最终体现在如何对待婴幼儿的细节中。0-2 岁阶段的孩子是人生可塑性最强的时期，如果看护人有了正确的理念和方法，孩子内在的本真生命便更容易得到充分的滋养和展开，未来良好



人格的雏形也有了更坚实的基础，这对孩子未来的成长和发展，可谓事半功倍。反之，则是另一幅景象，比如书中谈到的：孩子不愿意走路，就想让人抱；吃饭时要求看手机或视频；入睡困难，生活缺乏规律；所有事情都希望有人代办；喜欢黏在亲密的人周围，拒绝参加群体活动；等等。要知道，这些并不是孩子的天性，而是在育养过程中方法失当造成的结果。

孩子呱呱坠地，从浑然无知到渐渐开悟，人生早期的摸索、感知、体验，皆由看护人对待他们的方式和看护环境决定，虽说“父母的学习从什么时候开始都不晚”，但父母在孩子 0-2 岁时犯下的错误，却可能导致孩子在人格上的不完整，需要孩子在长大以后长期努力方可弥补，某些伤害的后果甚至如基因一样潜伏在孩子的人格中，终身难以修正。我们常说“孩子未来的路都是他们自己去走”，但孩子成长的第一步，全部掌握在父母手中，这也就意味着，孩子人生的命运密码，从他们的第一声啼哭开始，身为父母就开始为他们写就，这实在是一项隐藏在吃喝拉撒睡中的伟大任务！

本书作者郭曼妮既有 10 余年的早教实践经验，又有开阔的国际视野，几年间，她游学意大利、德国、瑞

典、法国、新加坡、日本、美国、加拿大等国家，考察世界婴幼儿教育的发展状况，并及时将国际最新的教研成果运用于她在国内的早教课程。本书凝聚着郭曼妮对儿童早期养育理论的探索，也是她实践过程的一次精彩总结。

特别值得一提的是本书形式上的一个创新，即通过扫描对应的二维码，读者可以在手机等移动终端直接观看案例视频，17段0-2岁孩子在PREC课堂上鲜活的视频资料，加之文字的深入解析，把孩子的行为特征、行为背后的原因以及看护人需要具备的态度和处理方法，异常鲜活地呈现在我们面前，非常便于父母模仿学习。

感谢郭曼妮倾注极大的心力和热情，为父母奉献出这本《教育，从第一声啼哭开始》，相信本书将有助于父母完成谱写孩子美好命运密码这一伟大的任务。也祝愿郭曼妮一如既往眼界开阔，稳扎稳打，在中国0-2岁婴幼儿育养的领域有更多建树，帮助更多的孩子完成人生美妙的第一步！

青豆书坊总编辑 苏元

2015年9月



## 前言

很高兴能有机会和大家一起分享 PREC 婴幼儿早期教育的看护理念和方法。

从 2004 年起，我开始从事婴幼儿教育的相关工作，接触了成千上万的国内外家庭（后来自己也做了母亲），亲眼见证十多年来国际教育理念在中国大陆的蓬勃发展，有接纳，有崇尚，有疑惑，也有扭曲。其中，“快乐教育”成了童年时期曾经被“强迫学习”“大人做主”的新生代父母崇尚的理念，“自由”“发展”“通过玩耍学习”成了年轻家长们的共识。但是，在关于如何平衡“自由”和“规则”以及如何具体实施“快乐教育”上，我们却走了不少弯路。

在目前的中国家庭中，6 个大人围着 1 个孩子转的情况屡见不鲜，哄逗孩子成了大人们一项重要的生活乐



趣。然而，当我们一味地希望孩子开心，尽可能满足他们的需求时，却极大地削弱了他们对快乐的探索，对快乐的主动把握，以及追求快乐的主观能力。

这也许源于我们对快乐的理解普遍存在偏颇。很多人误认为，只要孩子每天“乐呵呵”就是快乐。然而，在我看来，平静、专注，也是一种快乐。我们不需要刻意去迎合孩子，让他们生活在一个纯粹快乐的环境中，因为那是不真实的。某种程度上，这种做法甚至还会扼杀孩子长大后感受和面对真实生活的能力。

此外，“快乐”其实也是一个相对的概念。对于还没有解决温饱的孩子，一碗白米饭，足以让他们快乐，而对于每天不停被追着哄着吃饭的孩子，不让他们吃太多东西可能让他们更开心。当你把快乐的“基调”定得太高时，往往“高处不胜寒”，就像很多被过分满足和追捧的人，常常会选择吸食毒品让他们“更快乐”一样。我们需要做的，是创造本真的成长环境，让孩子去感受真实的情感，在适龄和安全的前提下，更多地鼓励他们参与到社会生活中，赋予他们体验快乐生活的能力。这样，他们既会懂得珍惜快乐，也会努力地去追寻快乐。

西方人崇尚让孩子像鸟儿一样自由，飞到他们想去



的任何角落。在他们的教育观念中，有赋予孩子“根与翅膀”的说法。比如我的先生，他越过大半个地球从欧洲飞过来，选择和我生活在一起，在中国扎根。他的自由飞翔，没有遭到家人的任何异议或反对，相反，得到的是满满的祝福。

这一点，恐怕很多中国父母都很难做到。中国的父母更多地信奉“父母在，不远游”的古训。孩子可以飞，但孩子的飞翔要像风筝一样，线头始终攥在父母的手心里。这根“风筝线”既是亲子之间的亲情联结，也在一定程度上赋予了自由不同的含义。

当然，我们不能就此论断到底哪种方式更好，哪种更科学，哪种更现实。每一种教育理念，都是不同民族、社会、文化以及经济和价值观的产物。但是，我想说的是，不论是“鸟儿”还是“风筝”，重要的是首先要有“飞起来的可能”；其次，要有一定的抗击风雨的能力。也就是说，孩子既要能飞，也要能飞得好，飞到他们最从容、最自信、最快乐的高度。

我们通常所说的“快乐教育”，就是从这里开始被扭曲的。越来越多的家长意识到，要给孩子创造丰富多彩的生活体验。为了培养出优秀的孩子，他们付出了大



量的精力、财力、人力和物力，购买玩教具、参与亲子课程、雇佣金牌保姆，等等。然而，需要强调的是，所谓体验，是“多层次的”，首先必须有“量”的积累。丰富的体验正好满足了大脑处于发育黄金阶段的婴幼儿的成长需求，也能帮助有意识的家长去理解孩子，为他们未来的发展正确“引航”。但更高层次的体验就需要在“质”上下功夫了。在我看来，尽可能给婴幼儿创造“参与式”的主动探索体验，是我们需要下功夫去钻研的重大课题。学步阶段的幼童被看护人扶着走和自己扶墙走，被追着喂饭和独立自主地进餐，明显后者的主动参与性更强。

所以，我们看护人需要去思考的一个问题是：我们是否为婴幼儿提供了丰富又积极主动的参与式体验？如何才能做到这一点？

现在有一个流行的口号，叫不要让孩子“输在起跑线上”。而在我看来，“输”指的不是孩子，也不是家长经费的投入，而是我们对育儿理念的理解和掌握。我希望能通过这本书，将 PREC 婴幼儿早期教育的看护理念和方法推介给大家，给每一个看护人带来切实的改变。

2011 年，我和我的团队一起创建了乐融儿童之家





(原枫叶儿童之家), 致力于0到6岁婴幼儿的一体化教育。我们已经为成千上万的家长提供了优质的服务, 得到了很多家长的热切反馈。在这个过程中, 我深刻地领悟到: 教育, 必须从0岁开始。

在我看来, 人之初的前两年太重要了。

当小朋友们一岁半左右选择我们的幼儿园托管项目时, 他们之间已经呈现出巨大的个体差异, 深刻地烙上了各自家庭生活的烙印。不愿意走路, 就想让人抱; 不好好吃饭, 吃饭时要求看手机或视频; 入睡困难, 生活缺乏规律; 所有事情都希望有人代办; 喜欢黏在亲密的人周围, 拒绝参加群体活动; 说话结巴, 不自信; 身体发育正常却体能匮乏, 等等。如果我们想要培养真正具有健康心理、健全人格、良好习惯、优秀品格的孩子, 也就是能“飞”得精彩的一代, 我们就必须从0岁的婴儿开始。

目前, 新生儿的父母大多是80后, 他们有着鲜明的新时代父母的特征。

首先, 与上一代父母相比, 80后父母学习的意愿和能力都很强, 愿意接受新生事物, 追求更科学的育儿方法, 比较愿意照书育儿。例如, 喂奶的奶量, 何时添加

