

善生悦教系列

Beyond the Rainbow Bridge

我从彩虹那边来

如何养育 0 至 7 岁的孩子

[美] 芭芭拉·帕特森 帕梅拉·布莱德 著

郝志慧 译

陈燕红 校

天国的你滑下彩虹桥，
爸爸妈妈欢迎你来到充满爱、喜悦和活力的家！



善生悦教系列

我从彩虹那边来

如何养育0至7岁的孩子

Beyond the Rainbow Bridge
Nurturing our children from birth to seven

[美] 芭芭拉·帕特森 (Barbara J. Patterson) 著
帕梅拉·布莱德 (Pamela Bradley) 译
郝志慧 译
陈燕红 审校

图书在版编目 (CIP) 数据

我从彩虹那边来: 如何养育 0 至 7 岁的孩子 / (美) 帕特森,
(美) 布莱德著; 郝志慧译. —天津: 天津教育出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5309-6601-3

I . ①我… II . ①帕… ②布… ③郝… III . ①家庭教育
IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 213035 号

Beyond the Rainbow Bridge: Nurturing our children from birth to seven by Barbara J. Patterson
and Pamela Bradley

Copyright © 2000

© 1999 (Cover art and illustrations)

Originally Published by: Michaelmas Press,

Address: PO Box 702,8 Winkley Street, Amesbury, MA 01913 USA

Website: <http://www.michaelmaspress.com>

Simplified Chinese translation copyright © 2011

by Lipin Publishing Company

ALL RIGHTS RESERVED

版权合同登记号 图字 02-2011-105 号

我从彩虹那边来: 如何养育 0 至 7 岁的孩子

出 版 人 胡振泰

作 者 [美] 芭芭拉·帕特森 帕梅拉·布莱德

责任编辑 孙丽业

装帧设计 成 劼「北京大诚艺术设计机构」

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 三河市华晨印务有限公司

版 次 2011 年 11 月第 1 版

印 次 2013 年 4 月第 2 次印刷

规 格 16 开

字 数 77 千字

印 张 11.75

书 号 ISBN 978-7-5309-6601-3

定 价 28.00 元

前 言

今天的家长在养育孩子的过程中几乎要被数不清的选择所淹没，而且每一种选择背后都有科学研究作支持。我们需要付出时间、勇气和耐心，去认真思考每一个选择，尤其是在孩子零至七岁这样一个最重要的成长阶段。

芭芭拉·帕特森是一位资深华德福教师，她明确指出：“那些被当今社会视为‘正常’或普遍接受的理念，对于家庭和孩子来说，未必就是‘健康’的。”

芭芭拉所展示的关于儿童成长的理念以华德福教育创始人鲁道夫·斯坦纳的理念为基础。斯坦纳针对儿童的每一个发展阶段，描绘出他们的身心成长状况和需要，家长和老师可以以此为指引，为孩子的一生打下健康的基础。

对儿童的这种理解对于指引孩子学习是如此重要，自八十多年前第

一所华德福学校（也称斯坦纳学校）建立以来，这一独立的教育运动已经遍及全球，在世界各地的46个国家和地区创办了七百多家华德福学校。

芭芭拉是高明的教师，也是慈爱的祖母。她爱孩子，深深了解孩子的需求。她以一种充满常识的智慧，将斯坦纳的洞见转化为明智的、令父母感到安心的建议。

芭芭拉的阐述直接、明确，很容易被家长理解和接受。在每一章的末尾，芭芭拉所带领的父母成长小组的成员们呼应着她所阐述的思想，提出了许多来自真实生活的问题。这些问题和芭芭拉的回答让本书更切合当今这个时代。有些读者可能希望做更深入的探索，为此我们提供了生日故事、手工说明，列出了适合各个年龄段的童话故事，推荐了有关的读物以及与华德福和人智学有关的资源。

对于初为父母者、祖父母、幼儿园教师以及每一位希望给予孩子高质量照顾的成人来说，《我从彩虹那边来》都是一本不可多得的好书。

在此我谨向本书作者芭芭拉和帕梅拉致以最真诚的谢意。

珍妮特·凯尔曼 (Janet Kellman),
美国加州费尔奥克斯 (Fair Oaks) 市
鲁道夫·斯坦纳学院幼儿教育部负责人

简介

多年来，我一直想编写一本介绍华德福教育的书。几年前，当我大女儿进入华德福学校学习时，我就希望有这样一本读起来津津有味的小书，放在床头柜里，每天晚上取出来细细品读一会儿。这样的一本书，可以帮助我丈夫和我了解学校的教学进展、老师们所追求的目标，启发作为家长的我们应该做些什么来使他们（以及我们）的工作更顺利一点儿。但是，我并不知道如何将所有这些信息融入一本小书；而且，我当时对于华德福教育也确实没有什么深入了解。

1995 年秋的一天，当我得知深受女儿爱戴的一位华德福老师芭芭拉要在家里开设一个家长系列讲座时，我突然有了灵感。这就是我一直在等待的机会啊！我有一种感觉：芭芭拉知道要对家长说些什么，而且，我也能够将芭芭拉那睿智的话语融入到一本小书里。

在接下来的四周里，每个周四的早晨，我都会参加芭芭拉的父母成长课程。家长们纷纷从她家前门进来，帮助孩子脱掉外套和鞋子，把他

们送到地下室，交给负责照顾孩子的人。家长们——初为父母的、有经验的、年轻的、年长的、来自城市的、来自郊区的——聚集在一起，把客厅和餐厅的座位都坐满了。我们被一个共同的因素牵引着来到这里，那就是为了孩子。

所有参与过课程的家长都认为应该将这些讲座的内容分享给更多的人。我很高兴能协助芭芭拉使这本书得以诞生。我们把它作为礼物送给大橡树学校，这是一所位于芝加哥北部郊区、正在茁壮成长的华德福学校。

华德福教育一直是我家的一盏指路明灯，在一个经常忽视甚至伤害孩子的时代，它帮助孩子健康成长。我非常感谢华德福学校培育我的孩子在身心灵方面的健康发展，我也同样非常感谢芭芭拉·帕特森女士。

芭芭拉对她所照顾的孩子有一种不可思议的敏锐直觉，她是一个真正的专家。她爱孩子，能够从孩子的角度出发，给我们带来很多启发。一位曾与芭芭拉共事过的老师说，“帕特森女士的课堂安排合理，有一种让人看着就很舒服的韵律。她总是很平静，对当下的需要非常敏感。

我时常感觉到她在教室里创造出的那种韵律像抚慰孩子一样抚慰着我这个成年人。与她一起工作是一件令人愉快的事情。她是一位有智慧的老师，是华德福教育的典范。”

你很快就会发现，芭芭拉这种敏锐的感觉和她自身的经历是密不可分的——正是由于她的人生阅历，她才如此了解孩子。她的自传本身就是生动的一课，也是接下来所发生的一切的支柱。在我们这个快节奏的社会里，她传递的信息令我们欣慰，就像童话故事令孩子们欣慰一样。欢迎您参加我们与芭芭拉·帕特森的美妙聚会！

帕梅拉·布莱德

1999年写于芝加哥

目 录

	前言	17
	简介	19
第一章	我的生活，我的工作，我的孩子	1
	我父母的家	1
	我自己的家	4
	我的工作	6
	我们的孩子	8
第二章	培育健康、快乐而有能力的孩子	12
	儿童的成长规律	14
	温暖的重要性	22
	节奏的重要性	24
	父母的提问	30
第三章	玩耍——孩子健康成长的源泉	37
	出生到两岁半	37

	两岁半到五岁	40
	五到七岁	44
	孩子是游戏的创造者	48
	父母的提问	51
第四章	十二感觉	56
	意志感觉	58
	知觉感觉	64
	认知感觉	69
	总结	74
	父母的提问	75
第五章	创造性纪律	79
	模仿和自律	79
	重塑空间	81
	清晰的信息和有限的选择	83
	有魔力的词：可以	86
	疗愈孩子的行为	88
	随机应变	89
	发挥正向的力量	92
	灵性的指引	92
	结论	92
	父母的提问	94

第六章	芭芭拉的亲子课	100
	亲子课的时间和节奏	103
	歌曲和童谣	104
	华德福幼儿园的生日故事	106
	适合不同年龄的童话和故事	111
	亲子课中的手工	114
	附录	124
	什么是华德福教育	124
	华德福教育资源	126
	什么是人智学	128
	人智学资源	129
	华德福教育参考书籍	130
	出版社资源	156
	致谢	158
	译者后记	161

我的生活，我的工作，我的孩子

几年前我给母亲写了封短信表达感谢。我告诉母亲，小时候她在周围创造的节奏和良好习惯是如何影响了我成人后的生活和对孩子的教育。在我小的时候，母亲是一位了不起的家庭主妇，平常的家务活在她手中也变成了一种艺术。甚至连她的晾衣绳看上去都好像一幅画——所有袜子成双成对晾在一起，然后是一件件的男士衬衫肩并着肩，再接下来是所有色彩缤纷的厨房毛巾在微风中摇摆。

我父母的家

小时候，我知道星期一是清洗日。母亲会给大家的床换上新床单，拿走浴室里所有的毛巾，换上干净的。星期二是熨烫日。我现在依然能够历历在目地回忆起母亲熨烫过的那些衬衫。她将衬衫折叠好，放在餐

厅的桌子上，每件衬衣的领子对着另一件衬衣的领口，一件接一件地叠放在一起。她通常一周熨烫二十一件衬衫。同样，餐巾甚至厨房毛巾也被熨烫好，整齐地放在餐桌上。母亲做事时认真的样子，仿佛被艺术家描绘出来一样，仍然留在我的记忆中并影响着我的工作。

我感谢母亲赋予我的这份礼物，尤其是现在。我不必学习怎样把节奏和良好习惯带给我的儿女以及我班上的孩子们。我心中已经拥有了它们。它们是伴我长大的。

我童年的另一个重要内容是布娃娃游戏。母亲曾怀疑我是否会一直玩布娃娃，永远不会停止！不过，是母亲创造了这种游戏，她为我做衣服的时候也给我的布娃娃缝制了配套的行头。随着我的年岁增长，我的布娃娃游戏也越来越复杂。最早的时候，我假装是布娃娃的妈妈。长大一点以后，我把布娃娃摆放在自己的“教室”里，给他们当老师。学校

放假之前，我会在校园里到处转悠，看是否有老师们丢弃的书本或纸张，那样我就可以捡回来在我自己的“学校”里用。



再长大一点后，我开始学着给布娃娃缝衣服。我最近无意中翻出母亲过去为布娃娃做的一套睡衣裤。在我小的时候，有一次，睡衣领口处的别针掉了。我在布上弄了个粗糙的洞，在相对的那面缝了个扣子。母亲看见以后，让我在

扣眼周围缝上线，这样洞洞才不会越来越大。五十多年过去了，当年我在粗糙的扣眼周围小心翼翼缝上的那些稚嫩的针脚依然如旧。

这些早期的经历引导我进入了幼儿教师的职业生涯。我们班上的一些布娃娃还穿着母亲当年做的衣服，而且孩子们也像我小时候那样喜欢布娃娃游戏。

在我的班上，“娃娃家”非常受孩子们的欢迎，甚至本来不怎么玩布娃娃的孩子也喜欢它。多年来，经常有家长和老师问我，我是如何吸引孩子们来参与布娃娃游戏的。对于我们班上的孩子来说，这非常自然，因为我自己很喜欢布娃娃。

就像母亲和我通过布娃娃联结在一起一样，父亲和我通过晚上的矫正弱视的练习联结在一起。父亲每天晚上都要花一个小时，用一种手提式机器来增强我眼睛的协调度。他白天已经工作了一整天，而帮我矫正视力又占用了他陪伴母亲和我兄弟们的时间。这种练习持续了多年，我的视力日渐好转，父亲那温暖的受和奉献精神一直鼓舞着我，让我满怀信心地去生活，去做幼儿教育的工作。想不到的是，父亲老了以后，他自己的视力却丧失了，我去看他时，他总喜欢让我读书给他听。

父亲是一位尽职的家长，为我们提供了稳定的家庭生活。我还记得，每逢周六上午，我们会一起去买东西，我总是蹦蹦跳跳地跟在他旁边，商店里的人总会议论说我们肯定是父女，我长得跟他一模一样。那真是些特别的时刻。

对于我们来说，用餐时间也是非常特别的时刻。我们喜欢一边吃晚饭，一边听父亲讲他年轻时或大学时代的故事，这些故事给全家人聚在一起的时刻带来了莫大的欢乐。1995年，在和母亲过完65周年结婚纪念日之后，父亲去世了。父亲和母亲给了我稳定而快乐的童年，给我树立了榜样。对于我来说，这是一份珍贵的礼物，为我后来的教师生涯注入了力量。

我自己的家

我的孩子也教会我许多东西，让我体会到应如何当一名老师。从女儿身上，我再次体会到一致性和节奏的重要。女儿充满想象力、外向，而且非常活泼。我发现对抗性的纪律对她不太奏效，更有效的方法是在家中创造一致性和鲜明的节奏。

我的儿子和女儿完全不同。他比较内向，面色苍白，身材瘦弱，智力发育早，看上去比实际年龄要小。从他身上我学到了保护孩子是多么重要。他太敏感，以至于去了人群嘈杂的商场后都会发烧。由于智力发育得早，他可以用语言表达出对于我的养育方法的感受，从而教给了他的妈妈一些东西——其他孩子可能只是隐约中感觉到的东西。

他在四年级时转到了纽约市的鲁道夫·斯坦纳学校，自此以后，他发生了非常明显的变化。一开始，当他看到同学们通过玩沙包来背诵乘法表时，他觉得很担心，生怕自己在一个只是玩的学校里没法变得很聪明。但是一段时间之后，他自身理性的一面与华德福学校里丰富多彩的艺术

活动取得了很好的平衡，甚至连身体也变得强壮起来。我父母对华德福教育一无所知，但他们曾高兴地说，如果在街上遇到我的儿子，肯定认不出他了。儿子在智力方面也获得了很好的发展，如今他是一名医生。

我必须要说，我不是为了孩子而专门寻求华德福教育的——我的丈夫是一名牧师，由于他的工作的缘故，我才接触到华德福教育。实际上，起初我有些抵触人智学，并不认为鲁道夫·斯坦纳的理论与我自身的生活经验有什么内在联系。但是我试着对我丈夫觉得很有意义的事情保持开放的态度，逐渐地体会到了斯坦纳教学的价值。我印象最深刻的是，我的两个孩子分别在公立学校待了三年和五年后，都很快地接受了华德福教育。我女儿的华德福老师说女儿到学校大约三天后，对那里的一切适应并习惯，就像她以前一直在那里一样。

我开始积极参与学校的活动，包括晚上的父母学习小组、木工课，甚至还有音语舞——这是斯坦纳所发明的一种舞蹈艺术形式。不久，我知道我想当一名老师，但不知道如何获得必要的培训。我一边照顾孩子一边尽我所能地继续学习华德福教育。

我过去是一个全职妈妈，经常参加教堂组织的一些与孩子们有关的活动，包括夏令营以及十几岁孩子的团体活动，甚至曾经有其他孩子在我们家里寄宿。我们家的气氛很活泼！我总感觉，孩子和他们的朋友爱待在我们家是好事，这样我可以更加了解他们。总之，我们家成了孩子们的集合地点，尤其我们住在纽约时更是这样。在学校举办活动的时候，成群的孩子会来到我家换装或过夜。

我们还曾经领养过一个孩子，她和我们一起生活了两年。这对我来说是另一种学习经历。我曾以为只要给孩子足够的爱和适当的氛围，即使她出身不幸，也可以很好地成长。然而这个 11 岁的孩子，在来到我们家之前已经在五个不同的领养家庭里待过。她的亲生母亲是一个酒鬼。

她不懂得接受爱，也不懂得爱别人。当地的医生说，这很可能是因为她的母亲在怀孕时喝酒，伤了她的肝。我记得她与我们在一起的第一个晚上，我打算给她读一个睡前故事，已经 11 岁的她告诉我，以前从来没有人给她读过睡前故事。让这个小女孩融入我们家庭的过程中充满了喜悦和悲伤。她确实适应了在我们家生活，但仅限于一定程度。

由于她过去的经历，我们对她所起的作用很有限。这进一步让我意识到孩子幼年阶段的重要性。有些事我们无法事后弥补，有些东西我们无法找回。有许多技术可用于治疗，但是儿时的一些创伤我们无法消除。这些经历是我成为一名老师前学到的重要的功课，我从中学到了很多。这都是不简单的功课。

我的工作

我的孩子长大离开家去上大学后，由于我丈夫的工作，我们搬到了加利福尼亚州。这给了我一个一直期待的机会。我参加了南加利福尼亚华德福学院的教师培训，之后接受了加利福尼亚州北桥市高地礼堂华德福学校（Highland Hall Waldorf School）的聘请，在那里当一名幼儿园教师。

三年后我们搬到了芝加哥。正在我寻找机会打算继续当华德福教师