



做孩子最好的 潜能开发师

——打造最强大脑的600个早教方案

[美]苏珊·R.盖伦斯 著 易新蕾 译

美国幼教协会 (NAEYC) 甄选 二十一世纪早教经典

堪比《卡尔·威特的教育》

康奈尔大学中国区总面试官 吴丹妮 倾情推荐



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



做孩子最好的
潜能开发师

——打造最强大脑的600个早教方案

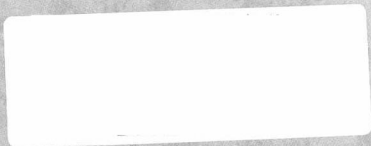
ZUO HAIZI ZUIHAO DE QIANNENG KAIFA SHI
DAZAO ZUI QIANG DA'NAO DE 600 GE ZAOJIAO FANG'AN

[美]苏珊·R. 盖伦斯 著 易新蕾 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



BUILDING BRAINS: 600 Activity Ideas for Young Children

by Suzanne R. Gellens

Copyright © 2013 by Suzanne R. Gellens

Simplified Chinese translation copyright © 2014

by Publishing House of Electronics Industry

Published by arrangement with Redleaf Press

through Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

本书中文简体版专有出版权由Redleaf Press授予电子工业出版社，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-4716

图书在版编目（CIP）数据

做孩子最好的潜能开发师：打造最强大脑的600个早教方案/（美）盖伦斯（Gellens, S. R.）著；易新蕾译。—北京：电子工业出版社，2014.6

书名原文：Building brains: 600 activity ideas for young children

ISBN 978-7-121-22915-2

I. ①做… II. ①盖… ②易… III. ①早期教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第067886号

出版统筹：李朝晖 责任编辑：翟琳 版权联络：孙利冰

特约编辑：田小青 营销编辑：王丹 责任校对：杜皎

印刷：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装订：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：16.75 字数：170千字

印次：2014年6月第1次印刷

定价：38.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



谨以此书献给那些与我丈夫保罗有关的回忆，当我与他谈论这本书时，他是我的忠实听众。也谨以此书纪念我最好的朋友以及行政助理贝丝·摩尔，是她完成了文稿的录入，并转化成多个版本，从而帮我将理念变成了清晰的文字。

鸣谢

Thanks for speciality

这些年来，我阅读了大量书籍，参加过不计其数的会议和讲习班。而每每回到自己的三尺讲台，我都会将得来的理念活学活用，使之适合自己的教学风格。这项活动已成了我的保留节目。当我在教学时，我改变自己关注的焦点，以学生的需求为至上目标。对于那些激发我的灵感，给我以机会在灵活变动后运用在课堂教学的人们，本人在此真诚谢过。

很幸运，我拥有诸多导师。如若一一列举，这个名单将难以穷尽。但每一位，我都想一一致谢：谢谢你们给予我的力量、知识与勇气，使我不断开拓进取。你们助我磨炼品质，让我成为一个领路人，为此，我不胜感激。在我挥洒汗水的每一步阶梯上，都有你们的激励相伴，让我懂得我能看得更深更远。

感谢在本书完成过程中给予我帮助的人们。感谢佛罗里达幼儿教育协会的各位领导对本书内容所提出的建议。感谢我的孩子和三个孙子允许我一路观察他们的成长和发育过程。这些观察再次激发了我的兴趣，并再次燃起了我学习的冲动。感谢佛罗里达萨拉索塔早期学习中心的工作人员为我提供了一方实施教育理念的舞台，感谢伯纳德·玛丽亚博士的友情相助，使我了解到有关大脑发育的知识。各位的鼎力相助，使我愿望成真。

目 录

Contents

鸣 谢 001

我把本书送给你 001

简介 003

三个大脑研究新发现 005

无安全感=有毒压力 007

发展性教育改变孩子人生 009

本书缘起和使用方法 011

第一章 大脑发育的秘密 013

大脑发育生物学 017

这些术语并不难 020

神经连接、机会之窗和敏感期 022

第二章 调动感官，开发潜能 025

婴幼儿时期的感官发育 029

促进婴儿听觉发育的活动 031

促进婴儿视觉发育的活动	033
促进婴儿嗅觉发育的活动	035
促进婴儿味觉发育的活动	037
促进婴儿触觉发育的活动	039
促进婴儿运动感觉发育的活动	041
幼儿园阶段的感官发育	043
发展学龄前儿童听觉的活动	045
发展学龄前儿童视觉的活动	047
发展学龄前儿童嗅觉的活动	049
发展学龄前儿童味觉的活动	051
发展学龄前儿童触觉的活动	053
促进学龄前儿童运动感觉发育的活动	055

第三章 情感发育，提高情商

059

胎儿与婴儿的压力	063
婴幼儿的最佳情感氛围	064
情绪宣泄	065
提升婴幼儿情商的活动	067
幼儿园阶段的情感发育	069
促进学龄前儿童情商发展的活动	071
在儿童活动中心练习情绪技巧	074
入学前的减压	079
电视与学龄前儿童	081
培养有韧性的幼儿	083

第四章 社交能力的开发

087

婴幼儿社交能力的发展	091
提升婴幼儿社交能力的活动	093
对婴幼儿的引导	096
幼儿园阶段社交能力的开发与指导	098
在儿童活动中心练习社交	101
教孩子学会处理冲突	104

第五章 体能发展——宝贝在长大

109

发展体能的婴儿活动	113
预防扁平头的婴儿活动	116
婴儿的运动和锻炼	118
适合婴幼儿的室内环境	120
婴幼儿的室内游戏	122
婴幼儿的户外活动	125
幼儿园阶段体能的发展	127
学龄前儿童的体育锻炼与少儿肥胖	129
为孩子做健康零食	131
学龄前儿童的室内活动	134
鼓励活跃的户外活动	137

第六章 婴幼儿的认知和语言发展

143

婴幼儿时期的大脑发育	147
父母是孩子大脑的开发商	149
适合婴幼儿的认知环境	151
与年龄稍大的幼儿玩过家家	153
艺术探索与科学游戏	157
孩子怎样学习语言	160
提高语言能力的活动	164
培养数学能力的活动	168
培养音乐技能的活动	171

第七章 学龄前儿童的认知和语言发展

177

学龄前儿童的认知发展	181
抚育者应该做什么	184
改变环境带来新体验	187
幼儿园阶段的艺术鉴赏活动	189
从烹饪中学习	193
孩子都在玩中学	195
利用好开放式结尾问题	197
别让孩子错过艺术体验活动	200
让孩子尝试科学探索	203
设计丰富有趣的科学探索活动	206
数学智力的发展	210
适合幼儿的数学活动设计	213

音乐、认知和大脑	216
形式多样的音乐活动	218

第八章 学龄前儿童的读写能力萌芽 221

早期读写能力怎样培养	225
每日阅读不可少	227
用书籍和图片教孩子识字	229
词汇库的构建和沟通技巧	232
让孩子享受无压力的阅读	234
太早阅读并不好	236
字谜、词汇墙与识字卡片	238
日记开启有趣的个性化写作	240
写作初体验	242
利用信息设备提高读写能力	244

第九章 脑科学研究告诉我们： 孩子醒着，每一刻都在学习 247

生命头几年真的很重要	251
给孩子创设丰富的、无压力的学习环境	254



我把本书送给你

This book is for you



简介

神经元、轴突、5-羟色胺、神经突触、枝状突起，幼儿的日常互动活动和这些复杂概念有何联系？该如何运用大脑研究成果去指导自己的教学？大量早教领域的专家都在思考这个问题。对家长和老师来说，懂得这些跟学习息息相关的生物学知识相当重要。唯有如此，他们才懂得评估环境，并适时做出改变，提高孩子获得潜在成功的机会。这就是所谓的脑兼容学习，是指你运用大脑研究的相关知识，为孩子的学习创造一个优化氛围（格雷戈里和帕里，2006）。

大脑研究证实了大量教育工作者多年来奉守的信条：孩子出生后的早几年是学习的关键期。这些信条一直广为流传，现在，终于得到了科学验证：

每一种经历都是学习体验。

孩子需要教养，需要和其他人多接触。

孩子通过与他人和环境进行互动开展学习。

游戏是学习的重要组成部分。

实践活动可帮助孩子习得终身受用的技能。

当孩子拥有自主选择活动的权利时，他的参与度会大大提高。

所有孩子的感官都需要在一个丰富多彩的氛围中被激发。由于个体差异，这个激发过程并非同步发生。

提供给孩子的活动应该与其发育水平及兴趣相匹配。

能发展孩子生理、社会、情感和智力方面的活动是最有效的。

必须平衡活动与休息、主动学习与被动学习。

为达到学习最优化，孩子需要一个充满爱心、无压力的学习环境。

幼儿不可能在真空中学习。学习每时每刻都在发生，四周环境决定了孩子能学什么、如何学。在过去二十年里，通过对孩子大脑运作方式的科学探索，教育工作者们已经得知了教育的最佳实践之道。从受孕开始，以及出生后早几年，孩子通过学习在大脑里搭建起了各项连接，大脑因此不断进化。而这一阶段构建大脑连接的学习更为其下阶段的学习奠定了基础！

就如同一个漏水的水龙头可以依靠点点水滴最终蓄满整个水池，孩子通过感官，收集周围环境中源源不断的信息，并将其传输至大脑，最终将这条信息之河汇聚成他们大脑中的知识海洋。但阅读、写作、算术不是学习的全部，他们还有必要了解人类社会的实质：如何用社会认可的方式与他人沟通、相处；获得自主学习的能力与良好的自尊感；在学科领域拥有一技之长并将其运用到生活当中。学习如何在空间移动，如何应用调查的原理与流程，将两个不同的方案关联起来。遗传基因及与周围环境的互动决定了儿童的发展状况。学习从孩子出生那一刻就开始了，并持续孩子的一生。父母的职责就是指导、帮助孩子，使其不断提高。

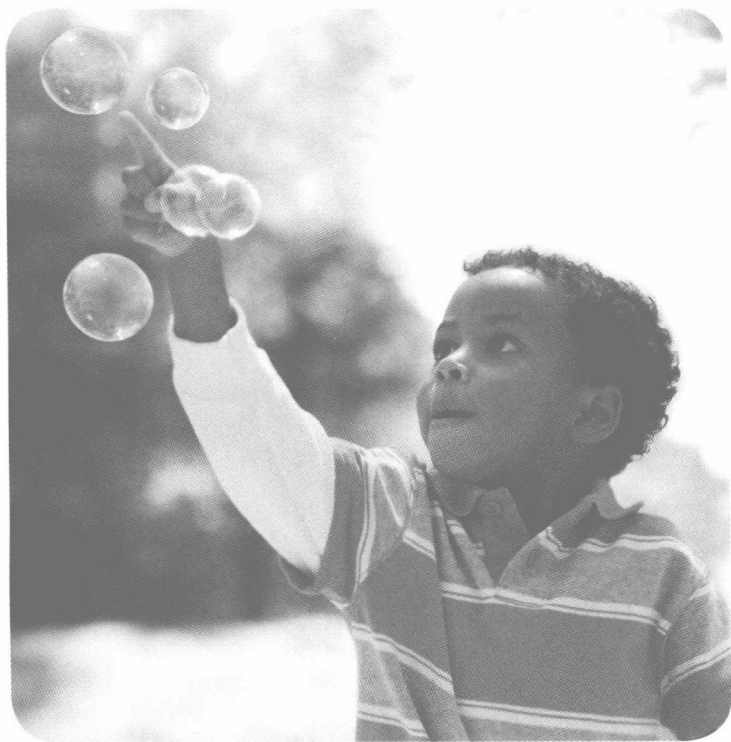
三个大脑研究新发现

值得注意的是，大脑研究仍处于相对较新的科学前沿，且有关大脑的科学信息变化极快。今天的发现很可能明天就被新的突破推翻。二十年前，研究人员指出婴儿出生时有1亿个脑细胞，之后数目不会增加。但如今，越来越多的证据表明在某些情况下脑细胞数目会持续增加。比如说，一些母亲在分娩后第一个月内再次经历了大脑发育（索恩，2010）。在一些早期报告中脑细胞与神经元被混为一谈，而如今我们知道，那些胶质细胞或俗称“胶水”细胞的物质，占据了大脑容量的90%。神经生物学家如今发现胶质细胞在大脑成长发育中起着重要的作用。

最近，一种被命名为镜像神经元的脑细胞已得到证实。镜像神经元帮助儿童，以及所有人模仿他人的行为。当我们看到有人打哈欠时，自己也有想打哈欠的冲动，这种反应就表明了镜像神经元正在工作。新生儿模仿能力很强，会观察成人的言行举止，并模仿他们对事情的反应。而模仿行为，也极有可能是镜像神经元运作的证据。在看到别人微笑时，大部分人都会下意识地予以回应。在引发共鸣和社交能力的培养方面，镜像神经元起着巨大的作用。通过对他人面部表情进行识别，人类展开互动（社会神

经科学，2008）。

同时，一个称为胎儿起源的全新科学领域，正为我们提供了许多关于怀孕与生育的新信息。我们了解到吸烟、酗酒、营养不良、某些药物会影响新生儿的大脑和身体发育。我们也了解到了孕妇抑郁和创伤性事件——如战争、配偶过世、贫穷，或恐怖袭击等——会对胎儿的发育带来负面影响。母亲在孕期有抑郁或创伤性事件，新生儿血液激素水平会更高，宝宝会变得更挑剔，难以抚慰，或存在睡眠问题。随着年龄增长，这些孩子显得更任性、冲动，在情绪管理、行为规范方面均存在问题。此外，纵向研究也显示，不利于胎儿发育的恶劣环境会导致其成人后存在精神疾病、心脏病和糖尿病（保罗，2010）。



无安全感 = 有毒压力

新的科学研究表明，在被忽视、被虐待及有害环境中，没有安全感的幼儿会表现出有毒压力。有毒压力是指当身体感觉受到威胁时，会持续保持高度警惕，大脑分泌大量化学物质，心率加快，肌肉紧张，幼儿体内所有系统几周乃至几个月内都维持在激活与提防状态。有毒压力影响幼儿大脑的发育、构建，影响身体免疫力与良好社交能力的发育。为了幼儿心智的健康成长，必须给他们安全感。早教中心高质量的亲子互动有助于减轻压力，满足儿童的社会和情感需要。而一个有爱心有教养的大人，能帮助孩子舒缓学业压力。成人可以帮助孩子面对逆境以及灵活应对。早教护理人员与家庭之间的互动关系是有利的，他们可通过普查、评估和采取保护性措施来指导家庭教育。专业的早期干预能将孩子从生活压力中解救出来（美国儿科学会，2011）。

大脑的科学探索是动态且不断前进的，当大脑运作学习时，仿佛开发了新工具。紧跟大脑研究最新步伐的最好办法就是借助于专业的幼儿教育协会。这种协会通过公告、研究期刊、立场声明、科学期刊和在线资源保证成员第一时间接触相关专业消息。此外，互联网上对论文与科学期刊的