

百年经典、影响辐射全球的美国教育圣经

教养的秘密

——希利尔0~6岁儿童黄金训练法

[美] V.M.希利尔 | 著 刘思淼 | 译

CHILD TRAINING

a System of Education for the Child under the School Age



- 大陆首次引进、美国卡尔维特教育体系创始人馈赠天下父母的教育秘笈
- 指引美国百年近千万儿童的成长，培养数代社会精英，影响力辐射全世界
- 历经半个世纪，翻译成十几种语言，美国经典教育方法的 No.1

☆☆☆
分享美国最知名
儿童教育家
的经验与智慧
☆☆☆

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

百年经典、影响辐射全球的美国教育圣经

教养的秘密

——希利尔0~6岁儿童黄金训练法

[美] V.M.希利尔 | 著 刘思淼 | 译

CHILD TRAINING

a System of Education for the Child under the School Age



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

教养的秘密：希利尔0~6岁儿童黄金训练法 / (美) 希利尔著；刘思淼译. —北京：北京理工大学出版社，2012.10

ISBN 978-7-5640-6720-5

I. ①教… II. ①希…②刘… III. ①学前儿童—能力培养 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第196676号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京泽宇印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/19.5

字 数/235千字

版 次/2012年10月第1版 2012年10月第2次印刷

责任校对/周瑞红

定 价/38.00元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题，本社负责调换



作者照片

作者简介：

维吉尔·摩里斯·希利尔 (Virgil Mores Hillyer, 1875—1931)，美国杰出教育家，被美国教育界称为“影响美国教育百年的人物”。希利尔出生于马萨诸塞州韦茅斯，从小酷爱历史和艺术，喜欢旅行。哈佛大学毕业后，他投身于中小学教育事业，1899年成为了卡尔维特学校的第一任校长，从那时起，他就将全部生命都奉献给了自己的6000名学生和中小学教育。

希利尔刚刚成为美国卡尔维特学校的首任校长时，他还是一个年仅24岁的青年。然而，他凭借着一颗教师的心——一种天生的异能，了解了孩子们需要什么，知道如何讲孩子才能听明白，以及孩子成长的规律是什么。依靠这些教育感悟，希利尔创建了Home schooling（家庭学校）教育体系。他依靠函授的力量，将自己的教育理念迅速传播到美国乃至全世界。

为了让孩子们能够接受到最完美的教育，希利尔撰写了《教养的秘密》。他将自己毕生总结的教育理念和教育技巧精华全部融入其中，让该书一问世，就受到广大读者、教育者的一致

好评，因为这是一本能够拿起来就用，用起来就效果非凡的教育著作。

作为一名教育家、高产作家，希利尔立志为孩子编写一套读起来兴味盎然的历史、地理和艺术读物，这便是广受世界欢迎的《希利尔讲世界史》、《希利尔讲世界地理》、《希利尔讲艺术史》。希利尔认为，在教育中，孩子们写作、阅读和数学的基础必须夯实。在此基础上，他还主张让孩子接受全面的历史、艺术、地理和科学的系统教育，意在培育熟稔周遭世界各个方面的全面型学生。这些观点和教学方法，在《教养的秘密》中都深有体现。

希利尔对美国教育的影响是深远的，美国政府一度大力提倡推广希利尔的卡尔维特教程。从上个世纪中叶开始，卡尔维特教程为世界各国所采用，同时，它也受到了美国外交部的推荐。转眼间一个世纪过去了，卡尔维特的 Home schooling 教育体系仍借助网络等发达媒介，在大人和孩子们身上发挥着独到而微妙的作用——无论是在位于马里兰州巴尔的摩的学校本部，还是在千家万户。

1931年，维吉尔·摩里斯·希利尔先生因阑尾炎去世。



卡尔维特学校网址：<http://www.calvertschoolmd.org/home>



真正的教养就在生活中

这是最好的时代，也是最坏的时代；

这是智慧的时代，也是愚蠢的时代。

狄更斯先生一百五十多年前在《双城记》中的开篇名言，不只是说出了遥远的那些人、那些事，也一语道出了近在眼前的孩子们的小小危机。的确，现在对他们而言是最幸福的时代——集爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆的万千宠爱于一身，有无穷好吃的、好玩的、好看的。然而这时代也有令人遗憾的不足。有多少“80后”父母都在感慨：自己的孩子再也遇不见相伴他们父母童年的拂面清风、青山绿水，再也没玩过那些化针头线脑、纸片、木块、黄豆乃至泥巴为神奇的DIY玩具，再也凑不齐那成群结队的玩伴……

的确，这是智慧井喷的年代，iPad、电脑、网络、电视机、游戏机成为许多孩子最完美的玩伴，陪足不出户的孩子自娱自乐；林林总总的培训班、神童班皆以知识之名蜂拥挤进孩子的每一根神经和每一秒生活……前人的智慧为今人提供了便捷、效率、速度，以及绝不让自家禾苗输在起跑线上的野心。

然而我要说，在这最喧闹的时刻，智慧正默默地远离你我和我们的孩子。那些淘气包群体，其实真名叫“社会”；那些在大人眼里破破烂烂的小物什，对灵性未泯的孩子而言其实是绝佳的实验器具和制作材料；那些让孩子眼睛直



勾勾盯上几小时的电视机、iPad、点读机之流，其实最擅长让人失掉灵性；那些擅长考试的尖子生举手投足间所缺失的抽象细节，其实可以称之为教养。

在这个科技高度发达的年代，但凡智力正常，没有哪个孩子会不聪明，但有慧根的孩子恐怕少之又少。因为智慧需要教养的土壤去培育：为人处世、待人接物、动手能力、家务操持、艺术感悟……课本是不会收入这些内容的，辅导班是不教这些的，虚拟世界也是没写进这套程序的。然而事实偏偏就是：倘若没有了这些起码的教养，孩子的聪明不过是无本之木的虚浮之物。如此一来，“赢在起跑线”不但只是个伪命题，甚至反而会为孩子走入社会后的人生设障。

那么教养的土壤究竟远在何方？答案就是生活本身。希利尔先生说过一句话，至今被作为马里兰州卡尔维特学校的校训——

Learning comes into the room when the child senses the beauty and usefulness of the skill being taught.

是的，若能于身体力行中体悟一切生活技能之大美，学习之神自会与孩子结缘，何须家长盲目操心？生活，一切知识都不过是人们对生活中智慧的总结之果。当年，如果人类始祖只稳坐树上啃果子而不打算下地走走，那么今日的你我属于何类就不得而知了。也许知识可以坐拥，但智慧却是必须用双手去创造出来的，是必须用双脚去走出来的。如此这般，孩子才可能成年后在社会上“安身立命”。安身立命是最大的完满，它不需要什么起跑线和终点，因为它的标准是脚踏大地得人和，宠辱不惊。

无须赘言。相信对现实教育之弊已有所思考的父母，一定会随这本书行动起来，并由此受益良多。不然，如果忽视孩子的教养细节，即使投入再多金钱与精力，孩子最终也很可能如狄更斯百年前所言：

我们什么都有，也什么都没有。

这样的例子，您身边还少吗？

译 者



给爸爸妈妈的话

教育孩子的过程中，年轻的父母们时常会遇到很多这样那样的问题：要么让多愁善感的气氛四处弥漫，小家伙动不动就哭天抹泪；要么把男孩教得柔柔弱弱，失去了男性应有的阳刚之美。有的父母一味感情用事，有的干脆依靠神秘信仰……我们很提倡给孩子自由，但到了父母那里也许这种“自由”就会演变成放任自流。家教不可无，但爸妈的“令箭”里偶尔也会掺杂几根“鸡毛”：无谓的琐事在孩子身上被无限放大，更有甚者会大惊小怪，把孩子芝麻大的一点儿表现看做恐怖的征兆，浮想联翩……亲爱的父母们，本书创作的目的，恰恰是想引导您远离这些教育误区。

反复不断训练，让好习惯通过训练在孩子的心中生根、发芽，这是本书的创作初衷。反复不断训练，如琢，如磨，孩子的优良品质由此陶冶生发，各方面能力也从中绵延伸展。说到底，我希望您的孩子有一天，会成为这般模样：他有敏锐的眼、细致的心，不断发展的智慧赋予了他更多的创意、更强大的主动权。他思维敏捷，行动迅速，却依然能在突如其来的成功面前讲究分寸，镇定自若——最重要的一点，他将长成为身心健全的“万物灵长”。

同样，相信这本书也会让老师们受益良多，在对孩子进行成长锻炼的点点滴滴中，在塑造他们健全习惯与人格的分分秒秒中，也在由盲目到重新发现孩



子的目光中……

不同的教育，不同的禀性，都无法一锤敲定一个人是成功者、平庸者还是失败者。也许你是金融界一员，他在政府部门工作，而我供职于公关行业，彼此隔行如隔山，然而我们却都是一个自然的个体，拥有自己的个性：不是这方面品质突出一点点，就是那方面特质欠缺一些。一星期赚 10 美元的记账员和日进斗金的铁路公司董事长，也许他们童年时接受的是一模一样的早期教育；就连平日里他们表现出来的自我人格，也极其相近。没错，他们都会读与写，都识字，也都会算术。甚至毫不夸张地说，那位记账员的这些基本功，即便比铁路公司董事长出色不了多少，至少也可能跟后者难分伯仲。那么，为什么后来铁路公司董事长成了董事长，而记账员成了记账员呢？造成这种差异的原因要分得清、说得明，似乎还真不是一件容易的事情——也就更谈不上如何去衡量、量化了。

不过，在学校教学所提供的知识之外，我们从人的心智能力发展角度，隐约发现了有此差别的奥秘所在：张三之所以功成名就，可以归因于他所拥有的创新精神、持之以恒的耐力，抑或是天道酬勤；而李四则可能仅是凭借满腔批判精神，或者值得他人信赖的可靠性；又或者，王五的成功，仅仅是因为他很善于对自己或者对他人说“不”。

不过，这些成功人士的伟大故事，在基础教育中被我们拿来做了什么呢？我们用它练习孩子们的读与写，每个孩子都必须学习，学习……一直学习到今天，就仿佛他们离不开的空气和水一样。仿佛每个人学会这些都是理所当然的事儿。可不知你是否想过，如果一个人会写自己的名字，这是再正常不过的；可如果他只能用个记号标记自己，就会是一件很丢脸的事情。

一个孩子学习阅读是在四岁开始还是在八岁开始，花了一个月的时间还是一年，有没有学习语音学或者其他的什么语法问题……这些都不是最重要的。他迟早会学会，而且在社会人际交往中学，会学得又快又好。而他是否有敏锐

的观察力，是否有足够的自信，是否已将创新当做一种习惯，思维是否善于条分缕析，是否有足够强大的动手能力，思想力连带行动力，以及是否能在人际交往中做到谦恭有礼、将心比心——倘若我们大人没有直接引导他训练、没有为他呈现日后决定其走向成功、平庸抑或失败的关键，那么这些能力与品质便会永远缺失，一辈子与你的孩子无缘。所以说，这些习惯与品质的养成，恰恰不应该是教育过程中的“配角”。

让我们的宝贝学习读一读、写一写、算一算之类的知识，无可厚非；但同时，我所说的这些内容也万万不可被扔在一旁。

即便孩子长到六七岁甚至更晚再来学习读与写，也无大碍。反倒是塑造孩子人格的那许许多多的品质与习惯，却必须从一出生就开始抓起。对每个人而言，人生最初的七年尤为关键，因为人生的路途，纵横交错有千万条，这七年决定着未来的走向。如果孩子第一步迈错了，那么接下来的错路就会引着他越走越错，离正确的航道渐行渐远。等到了七岁时，他已经走出去好远，即便这个时候发觉不对劲打算重新来过，孩子要么不得不折回原路，一边再一次从起点出发，一边对此陷入无助的绝望之中；要么抄近路换跑道，不料干脆迷失了方向，走上了错路。更有甚者，也许这辈子再也踏不上那条正确的人生之路了。

试想，如果一个孩子自打襁褓时代开始，就始终我行我素地生活着、成长着，沿着自己认准的那条错路步步前行，那么待到七岁再开始纠正引导，就已经晚了——其困难不亚于登天。因此我要说，那些所谓让孩子在最初几年“顺其自然”的说法，不是无知的犯罪，便是无能的表现。而持此观点的父母，不是懒惰，便是无知，或者说两者兼而有之。身为孩子的标杆，父母嘴上总是有盲目的乐天理由：“嗨，吃奶的孩子懂个啥？长大了自然就好了！”但愿如此，我们也祈祷各路天使可以保佑您的孩子长大后真会如此——不过说实在话，可能性不大。



每个妈妈都希望自己的孩子是最好的、最聪明的，能够出人头地。想象中，她们仿佛已经预见了自己宝贝的灿烂未来，做个“医生、律师、商界精英、领导”……她做着梦，梦里描绘着未来，未来里每个宝宝都闪耀着被无限夸大的伟岸光辉。可惜，梦多半终归是梦。年轻的父母们，要想美梦成真，还是需要做出努力啊！

在最初的两到三年里，初为人母的女性分身乏术，每时每刻都在操心着新生儿的饮食、卫生和健康问题。不过即便在如此忙碌的特殊时期，妈妈们还是会尽可能地去查找相关的育婴资料和教材恶补。这段日子里她们纷纷求助于书、求助于人。她们知识的源泉往往是专家关于婴幼儿饮食与护理的专著，这类书往往充满了百科全书的味道，只要是育儿的必要知识，无不涉及。这段时期同时也是人类母性本能最强的时候，然而它们往往被湮没在妈妈们对知识性信息的狂热之中了。

当孩子长到三四岁时，他们开始说话，开始在妈妈的疼爱 and 爸爸的自豪中耳濡目染，学习语言，并用这种语言表达自我。于是他们学会了数手指头，学会了分清“左”和“右”，知道蹦出只言片语，或者为大龄观众们唱几首歌。不过也正是在这段时期，妈妈们渐渐感觉到力不从心，意识到了做个真正好妈妈的困难和进一步学习的必要。孩子到了必须做些什么的年龄了，他的精神世界需要成年人的呵护，而且一日甚过一日，非有些综合“课程”来引导一下不可。只有这样，他与生俱来的禀赋才可以实现有价值的转化，心智才能得到提升，从而“教育”的功用才能真正实现。

那么究竟该怎么做？又该请教谁呢？茫然的妈妈们越发不知所措。既有的方法和课程常令她们嗤之以鼻，因为这些方法论太不实用、太抽象，不够具体自然，不容易上手；而且它们所要实现的教育目标，似乎也跟人们的常识和每天的家庭生活实践闹别扭，即便是最普通最顺从的孩子都很难接受。其实在我看来，父母在教育孩子时所应该抱有的理念，与其是将自己的孩子视为了不起

的“神灵附体”或“自然之精华”，还不如秉持“有其父必有其子”这句话来得更务实、更有用。

而且，我们让孩子学习的许多知识枯燥抽象，根本没有真正贴近孩子的本性与天赋。比如说，对孩子而言，像圆柱体和棱柱体这样的几何体，究竟能看出什么重要性，又有什么好玩的呢？在孩子眼里它们只是积木罢了。再比如说，让孩子学习自己的名字，确认与家人的关系，等等，学习这些知识的趣味和价值，真的可以和认识大马、奶牛、蝴蝶和蒸汽机相媲美吗？

我们对孩子的教育常常是片面的、狭隘的——我们只挑选那些所谓的重点来强调、强化，或者只挑选在孩子人生中特定的时间段来敲敲警钟、例行公事。

还有些教育，似乎只是让孩子一味地去玩儿，妈妈们也搞不懂这些训练的优势在哪里，训练的效果又是什么。她们只是听专家说，只要让孩子如此这般玩儿下去，孩子就一定会发展成这样或那样，抑或如何如何。可妈妈们越听越觉得一头雾水，越看自己孩子越觉得没看出什么成效——难道是自己孩子有问题？

另外，学前的基础教育始终没有对性别教育给予足够的重视和关注。同样的教育方式，也许很适合女孩，但是对有正常父亲的男孩就会过于阴柔。其实早在三岁时，人的性别人格就已经区分明确了，适合女孩的一切，对成长于正常环境下的男孩不仅不适合，甚至会遭到他们的排斥。如果对性别教育不给予充分的重视，对孩子的性别人格无法做到充分的尊重，便极易导致人格混乱，甚至日后会催生出性别错位的危险。男孩喜欢玩洋娃娃，或者爱在游戏中充当鸡妈妈的角色……这些都不是正常现象，父母应该加以预防和杜绝。

就这样，对上述那些训练心存疑虑的妈妈们，便认定基础教育等同于读读写写。于是乎，还未等孩子搞明白学习这些东西的价值和意义，她们就已经开



始手把手教孩子 ABC。至于攸关孩子个体发展的其他方面，则被忽视甚至是无视了。

因此，本书接下来所要讲到的“儿童训练”教育体系，主旨恰恰是希望帮助妈妈们能够真正实现许久以来自己内心所期许的那份抱负与梦想。尽管本训练课程主要是针对学龄前的孩子而言，但实际上任何年龄段的孩子都可以从中获益，即便以前没有接触过也不要紧，一旦接触孩子将受益终生。

本书的最大特色，是针对学龄前儿童的培养进行了系统的阐释，并将我在多年教育教学中总结出的一整套实用课程与训练方法总结起来。这些课程方法将对孩子的习惯、身体、智力以及品德进行全面的塑造和培养；不断完善孩子的素质，使其各方面能力都得以全方位发展——要知道，这些方面的养成不是间接的，不是迂回的，更不是顺便为之，而是通过训练——直截了当的训练实现的。我将尽最大可能，使年轻的爸爸妈妈们无论是否接受过专门的训练，都能得心应手，将书中所介绍的方法运用到学前班教育或者家庭教育中。

书中不乏夸美纽斯、洛克、卢梭、裴斯塔洛齐、赫尔巴特、福禄贝尔和詹姆斯等名家教育理论的踪影，然而其所有实际操作的案例，全部源自我在多年儿童教育工作中对孩子的细致观察与教学总结。我非常期待，读者们能够在阅读中多多获益。



目录 contents

译者序·真正的教养就在生活中 / 001

自序·给爸爸妈妈的话 / 001

阅读本书前应该知道的

——该如何给孩子最好的成长训练 / 001

先来为我们的家庭教育训练活动画一张“地图” / 015

第一章 刹那成永恒

——好习惯离不开训练

你知道让孩子养成好习惯有多重要吗? / 018

好父母如何才能帮孩子培养出好习惯? / 022

坏习惯是可以消除掉的 / 026

孩子最需要的习惯训练项目 / 028

服从, 是孩子最应该养成的基础习惯 / 030

“欲扫天下, 先扫一屋”的秩序感训练 / 052

修炼孩子的观察力 / 058

在学会创新前, 先学会模仿 / 094

动脑也是一种不可忽略的习惯 / 099

别让天生的想象习惯飞走 / 107

注意力和专注力的训练 / 111

让习惯训练得到一点延伸 / 122



第二章 谁都得跟人打交道

——培养孩子的社会交际能力

交际培养对于孩子来说很重要 / 126

基本的礼貌教养 / 128

谈话与交流 / 131

谈话有谈话的规矩 / 133

说话的语法和腔调 / 138

一些儿童语言问题的纠正 / 139

第三章 “从此以后……”

——讲故事与听故事

怎样为孩子选故事? / 144

怎样才能把故事讲好? / 146

第四章 身体是终生的本钱

——体能训练

让孩子拥有强健体魄 / 150

为孩子的成长列一张表 / 153

生命在于运动 / 154

第五章 体悟无形之美

——培养孩子的韵律感

节奏感 / 168

韵律感 / 172

第六章 智慧是玩出来的

——自由玩耍是一种能力

自由玩耍的意义 / 180

父母需要给孩子准备的“玩具” / 183

多多鼓励做手工 / 188

引导孩子过家家 / 190

在没有玩具时，孩子也能玩好 / 192

第七章 会思考的手指头们

——动手能力的培养和实践力

培养动手能力的五要素 / 198

不能回避的“左撇子” / 200

动手能力训练之手工黏土 / 202

动手能力训练之色彩及绘画 / 209

动手能力训练之折纸 / 218

动手能力训练之打绳结 / 229

节日里可以动手做些什么呢？ / 232

学做家务活 / 238

第八章 知识始于摄取

——父母对孩子的知识性灌输

教孩子知识，是父母的天职 / 242

给孩子“上课”该从何“上”起？ / 244



从一个简单的知识传授开始 / 247

要让孩子敢于独立发言 / 249

一些有指导性的活动纲要 / 251

读一读，写一写 / 290