



# Teach Me to Do It Myself

[美] 玛雅·皮塔麦 MAJA PITAMIC◎著  
吴敏姝◎译

## 让孩子学会 自己动手做

蒙特梭利亲子益智活动



- ▶ 如何培养孩子的基本生活技能
- ▶ 如何发展孩子的数学技能、协调能力
- ▶ 如何教孩子突破“发音—词语—句子”语言学习的节点



重庆大学出版社

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



# 让孩子学会 自己动手做

蒙特梭利亲子益智活动

〔美〕玛雅·皮塔麦 著

吴敏姝 译

重庆大学出版社

TEACH ME TO DO IT MYSELF: MONTESSORI  
ACTIVITIES FOR YOU AND YOUR CHILD

by MAJA PITAMIC  
Copyright©: 2004 BY ELWIN STREET LIMITED

This edition arranged with ELWIN STREET LIMITED  
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.  
Simplified Chinese edition copyright:  
2012 CHONG QING UNIVERSITY PRESS  
All rights reserved.

版贸核渝字(2011)第88号

图书在版编目(CIP)数据

让孩子学会自己动手做: 蒙特梭利亲子益智活动 /  
(美)皮塔麦(Pitamic, M.)著; 吴敏妹译. — 重庆:  
重庆大学出版社, 2012.7

书名原文: Teach Me to Do It Myself: Montessori  
Activities for You and Your Child  
ISBN 978-7-5624-6628-4

I. ①让… II. ①皮…②吴… III. ①动手能力—儿童教育: 家  
庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第057871号

Rang Haizi Xuehui Ziji Dongshou Zuo

让孩子学会自己动手做:

蒙特梭利亲子益智活动

Teach Me to Do It Myself

Montessori Activities For You And Your Child

(美)玛雅·皮塔麦(Maja Pitamic) 著  
吴敏妹 译

责任编辑: 余筱瑶 版式设计: 余筱瑶  
责任校对: 刘雯娜 责任印制: 赵 晟

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617183 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

\*

开本: 890 × 1240 1/32 印张: 6.5 字数: 150千

2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-6628-4 定价: 29.00元

---

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换  
版权所有, 请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

## 译者序

作为一位享誉全球的幼儿教育家和幼儿园改革家，蒙特梭利所创的教育法在20世纪影响了整个世界，并在不同的国家受到普遍欢迎和一致推崇。它的传播给整个教育界带来了新的提升。在人类社会进入21世纪的今天，蒙特梭利教育法不仅仍具活力，而且在更广泛的教育领域中得到发展。在日益重视素质教育的中国，以蒙特梭利思想为基础而创办的婴幼儿早教中心或培训机构相继出现。大量事实证明：蒙特梭利教学法以其独特的理念、灵活的教学方式、人性化的教育环境以及显著的教学成果已经成为中国幼儿教育界的黄金品牌。

家庭教育是教育的起点。科学的蒙特梭利教育不仅是幼儿园和学校中应用的教育模式，更应伴随孩子生命的开始在家庭中应用起来。为了帮助家长更为准确而便捷地将蒙特梭利教育法充分地运用于家庭教育中，我们特引进了玛雅·皮塔麦的《让孩子学会自己动手做：蒙特梭利亲子益智活动》一书献给年轻的父母、准父母以及年长的祖父母们。该书秉承蒙特梭利教育法的精髓，实用性强，从日常生活练习、感官系统训练、语言能力培养、数学素质培养等多个方面提供了适用于家庭幼儿教育的操作活动。作为国外畅销的蒙特梭利亲子活动书籍之一，该书具有以下两个较为突出的特点：

**一是简单便捷的活动用具极大地促进了知识和技能的教导。**

蒙特梭利理念认为教育的任务是激发和促进孩子“内在潜力”的

发挥，使其按自然规律得以自由发展。因而，蒙特梭利教学法主张创设自由练习的环境，使孩子自愿地利用教具进行手脑活动，独立地摆弄、排列、比较、鉴别。这样，经过多次重复，孩子不但能学会和掌握一定的知识技能，而且可以从中提高认识，增长能力。不难看出，蒙氏教具的制作原理和使用方法是理解蒙氏理论的关键所在。蒙特梭利设计并制造出了一整套符合教育规律且具有广泛用途的教具，从儿童感官的发展、动手能力的培养到语言表达和思维能力的锻炼，蒙氏教具对儿童的全面发展具有极大的促进作用！

正是在这一教育理念的指导下，《让孩子学会自己动手做：蒙特梭利亲子益智活动》一书突出强调了每个亲子活动所需要的活动用具的准备过程和正确的使用方法。如日常生活技能练习中的各式生活教具，给孩子提供了捏、插、倒、切、拧等一切可以锻炼小肌肉的练习；感官技能练习中的各式感观教具，让孩子尝味道，闻气味，感知粗糙和光滑，通过眼、耳、鼻、舌、手去感知辨别物体的大小、轻重和粗细；特别是在数学技能练习中，大量可操作性强的活动用具让孩子的数学学习不再是难事。1到10等抽象的数字物化成 1 粒粒黄豆，1 串串珠子，1 颗颗纽扣，1 块块卡片，孩子很轻松地就能学会连续数数、10以内的加减法乃至奇数偶数。

## 二是多层次的培养目标全方位促进孩子的发展。

《让孩子学会自己动手做：蒙特梭利亲子益智活动》紧紧配合孩子（尤其是2~5周岁的孩子）的水平和年龄特点，使他们通过手脑的动作练习，不仅在现阶段获得知识和技能的发展，同时还得以在现有的基础上不断向前发展，获得独立性、责任感、注意力、意志力、自尊心，以及道德行为等多方面的发展。书中多个活动的设计目的不仅

仅是为孩子当前的知识学习和技能发展提供练习的机会，而且也是为孩子下一阶段的学习做好准备。例如，手指编织动作的练习为孩子日后学习难度更大的缝纫做准备，活动中遵循从左至右顺序的习惯的培养则为孩子进一步的阅读做准备，而手的抓握姿势的练习及基于听觉和视觉之上的拼词练习等是为孩子日后学习书写和认字做准备……此外，该书还引导家长关注活动中的敏感点以及日常生活中可利用的机会，通过反复强化和练习培养孩子的学习兴趣、专注力和自学能力，而这些优秀的品质都正是孩子在今后的小学学习中所需要的。

蒙特梭利理论中有一个突出的关于儿童发育“敏感期”的观念：生命的最初几年，即0~6岁，是人生的最重要时期。孩子带着巨大的潜能降生，出生后以力所能及的方式积极探索周围的环境，吸收环境中的一切，自己建构自己的心理，渐渐走向独立。语言、动作、感知、关注细小事物、秩序感、社会化等重大心理发育相继出现在6岁前。因而，敏感期是孩子发展的最佳时期，也是孩子学习的黄金时期。如果家长能适时捕捉到孩子的敏感期，对其加以引导，就能取得事半功倍的效果。而一旦延误了最佳时机，任何逼迫的学习都是徒劳的，并将对儿童的发展造成障碍。

各位家长，现在就请你翻开本书，陪伴孩子开始自由、快乐的活动吧。在有趣的探索和尝试中，你的孩子将体会成功、树立自信，而你也将为参与了孩子的成长历程而自豪和幸福。

吴敏姝

2012年4月

# 前 言

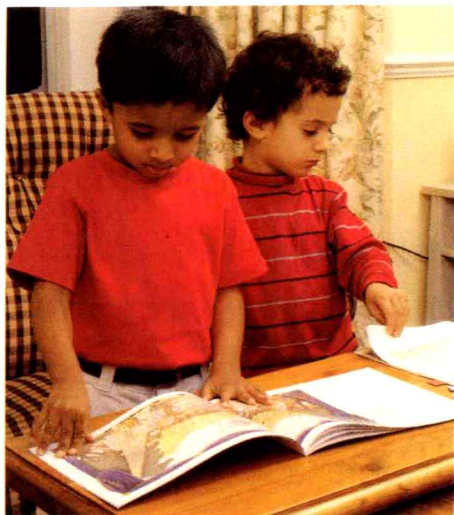
本书根据蒙特梭利教育理念针对3~5周岁儿童设计了一系列趣味盎然的亲子活动，以帮助此年龄段的孩子较好地掌握基本技能，拓展其对身边奇妙世界的认知和探索。

通过使用本书，父母可指导和协助孩子从趣味活动中学习包括穿衣、科学小常识等在内的基本技能。所有的游戏均简单易行，由浅入深，并附有拓展活动的讲解，以便于父母根据具体情况进行操作。活动所涉及的用具多为家庭日常用品，实惠易得，父母只需简单的准备就可以随时随地和孩子进行互动活动。

通过这些快乐的活动，孩子的身体协调性和自信心将得到极大的提高和增强，父母将更为直接地参与和洞悉孩子的成长。更重要的是，作为父母，你将教会孩子学着自己动手，一步步走上独立的成长之路。

## 谁是蒙特梭利？

玛利亚·蒙特梭利出生于1870年，是罗马大学的第一位医学女博士。毕业后她担任罗马大学附属医院精神病临床助理医生，负责诊断和治疗身心缺陷儿童。1904—1907年，她担任罗马大学人类学教授。



1907年，蒙特梭利在罗马贫民区建立“儿童之家”，招收3~6周岁的儿童加以教育。她运用自己独创的方法进行教学，结果出现了惊人的效果。几年后，那些“普通的、贫寒的”儿童的心智发生了巨大的转变，被培养成了一个聪明自信、富有教养的、生机勃勃的少年英才。

蒙特梭利崭新的、具有巨大教育魅力的教学方法顿时轰动了整个欧洲，随后在世界范围内掀起了一场幼儿教育的革命。

蒙特梭利最为革新性的理念在于强调儿童学习环境的重要性。她认为，要培养儿童的自信心，必须创造一个以儿童为中心的成长环境。如今，包括蒙特梭利学校在内的全世界所有的学校都已经意识到了学习环境在儿童发展过程中的至关重要的作用。

蒙特梭利历来认为自己的教学方式绝非闭门造车似的发明创造，而是在对大量儿童进行长期、持续的细致观察后总结得出的。正是基于对儿童的悉心观察，她于1909年提出了儿童的共性需求：

- ★体会学习的乐趣
- ★愿意服从命令
- ★希望独立
- ★渴望被尊重和渴望被倾听

★流连于事实及虚构的情节

蒙特梭利认为，不分国籍、性别、种族或家庭背景，所有的儿童均具有以上共性的需求。在蒙特梭利逝世半个多世纪后的今天，她所提出有关儿童的共性需求的观点依然对儿童早教理论研究和实际教学具有非凡的意义。

我从事早教工作多年，遵循蒙特梭利理念设计了本书中的亲子活动，以此力图诠释我本人对蒙特梭利教育理念的理解和认识。

# 如何使用本书

亲爱的家长们，本书所有活动的设计均基于蒙特梭利教育理念中关键的“在体验中学习”原则。尽管如此，这并非意味着你需要把自己的家庭布置得像蒙特梭利学校一样。而且，书中所有的活动也无须事先特意准备，因为所涉及的活动用具很容易就能找到。假如你对蒙特梭利教育理念还不甚了解，也请勿担心！阅读完以下数点提示后，你必将彻底打消心中的顾虑，放心地开始为孩子准备活动！

★为了避免重复，本书将交替使用“他”和“她”来指代孩子。事实上，无论是男孩或女孩，他们均适宜于练习本书中所有的活动。

★在开始游戏前，请你务必检查周边的环境，以确保孩子的舒适和安全。

★当你在给孩子做示范时，请让孩子坐在你的左手一侧，以便他/她能清楚地看到你的示范动作。（如果你的孩子习惯使用左手，请让他/她坐在你的右手一侧）

★在示范整本书的活动中，请你始终使用右手进行操作。（如果你

## 贴士

\*游戏活动中，如果你不清楚某个问题的答案，那么就直接告诉孩子“哦，我也不太清楚这个问题”。并尝试着同孩子一道探寻这个问题的答案。

\*尽管通常来说，活动应当分步骤地进行，但你大可不必拘泥于形式。有时，一时兴起的创新极有可能带给孩子意想不到的惊喜和发现。而这，也是活动的乐趣和魅力所在。

的孩子习惯使用左手，请你用左手进行示范）

★本书中大多数活动的操作都将在一个平台上进行。因此，你有必要选择一个素色的平台作为孩子的操作场地，以免过多过杂的花色分散孩子的注意力。

★虽然本书中所有的活动用具都简单易得，但依然建议你提前准备好活动所需的用具。充分的准备有利于活动的顺利开展，以免让兴致勃勃期盼活动的孩子失望。

★当你在给孩子做示范的时候，请注意你的用语和动作的条理性。同时，也请你有意识地有序摆放活动用具。你的这些动作都有助于在潜移默化中培养孩子的条理感。

★让孩子养成自己摆放和收理活动用具的习惯。这有助于培养孩子的工作程序感，同时增强孩子对活动环节的关注度。

★请你仔细阅读每个活动的步骤说明。作为活动的引导者，你应当事先清楚该活动的设计目的。

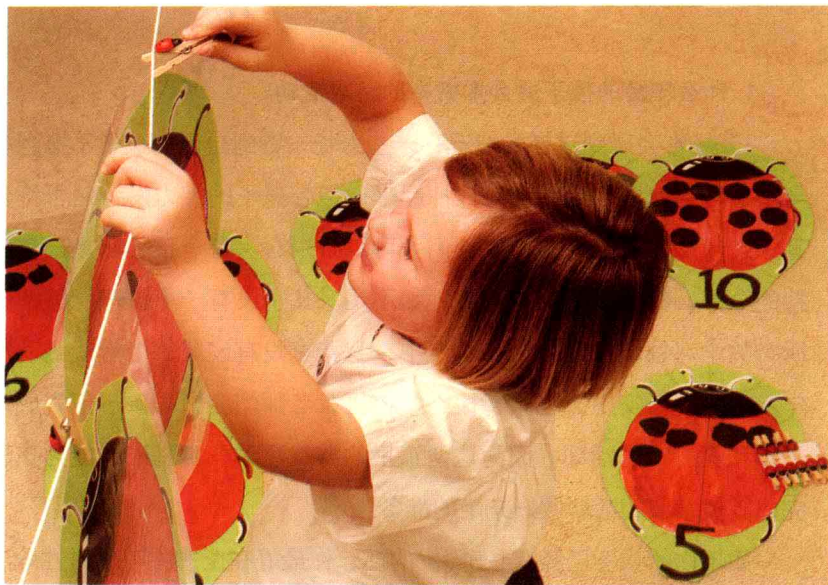
★在孩子进行活动的过程中，请你不要随意打断他/她。你应当学会坐在他/她的身边静静地观察。

★当孩子一时无法顺利完成某个活动时，请你不要輕易气馁和放弃。如果孩子目前无法正确地完成某个活动，你可以暗自记在心里。日后等待一个更为合适的时机再次和孩子共同完成这个活动。

★如果你的孩子对某个活动特别感兴趣，甚至希望反复进行该活动，你大可放手让他/她去做。孩子正是在重复的练习和体验中学习知识的。

★如果条件允许，尽可能地为孩子提供一个专门的活动区域。当活动结束后，活动用具就保持在原地，以便孩子随时返回重新开始活动。

★活动中，如果你的孩子肆意破坏活动用具，请你立即撤走这些用具，日后重新进行该活动。这样的做法有助于帮助孩子意识到自己行为的错误性。



## 常见问题

### 1. 什么年龄的孩子适合本书中的游戏活动？

★我经常碰到这样的情况：一些家长一看到自己的孩子不愿意参与某个活动就开始变得忧心忡忡起来，担心孩子的智力发育是否符合其年龄段的标准。其实，家长们大可不必担心。每个孩子都是一个独特的个体，都具有其独有的长处和不足。几乎没有一个孩子能够擅长所有的学习领域。因此，在本书中，我特意没有设置每个游戏活动的年龄限制。事实上，在蒙特梭利学校里，老师们会引导孩子们完成第一章和第二章的活动。因为这两章里的游戏活动非常基础，能为孩子完成其他章节的活动做好充足的准备。

如果你的孩子已经有4~5周岁的话，你最好在全书中有针对性地选择一些适宜他/她的活动来进行。如果你发现自己的孩子对一些具体的项目（比如数学）饶有兴趣的话，那么你不妨多选择一些数字游戏来让他/她练习。

### 2. 是否一定需要按顺序进行书中的游戏？

★一般情况下，请你按照书中活动的编排顺序进行活动，因为这些活动都是我根据儿童智育发展的自然顺序编排的。不过，对于第一章、第二章和第五章中的活动，你根据实际情况进行灵活的调整：你可以反复多次进行其中的游戏活动；如果你的孩子已经学会了字母表或1~10的数字，你可以选择更为复杂的活动进行练习。事实上，对

孩子而言，重复进行一项活动是有利而无害的。在知识技能的重复练习中，孩子的自信心将得到极大的增强。

### **3. 对于那些标注有级别的游戏活动，如何判断自己的孩子何时晋升到下一个级别？**

★在“扩展活动”中，本书按照从易到难的顺序安排了一系列的晋级活动。一旦你的孩子完全掌握了某项活动并能自信地独立完成，你就可以带领他/她开始下一个级别的活动了。

### **4. 要是孩子犯了错怎么办？**

★我经常会碰到这样的一些孩子：他/她因为害怕犯错而不愿意尝试新的活动。为了避免这样的情况，作为家长的你应当在鼓励孩子仔细专注地完成活动的同时，谨慎对待孩子所犯的错误。请你不要直接指出孩子的错误，而是设法让他/她自己意识到自己所犯的错误并在你的帮助下自行找到纠正的办法。这样，孩子才不会畏惧犯错，而是在所犯的错误中学会成长。

### **5. 一天之中什么时间段最适宜进行书中的活动？**

★和成人一样，孩子在一天之中的某个时间段思维最为活跃、接收能力最强。研究表明，上午正是一天之中孩子接收能力最强的黄金时间段。因此，有关语言和数字的游戏活动应当在这个时间段内进行。其他的游戏活动则可以在一天中的任何时间段里进行。尽管如此，但我依然建议家长们最好不要在下午之后安排这些游戏活动。

### **6. 要是我的孩子对活动提不起兴趣怎么办呢？**

★要是孩子对某项活动兴趣不大，你不用担心或责怪他/她。你可以暂时把这个活动搁到一边，并重新详细地阅读活动的说明。请你自我检查一下：我是否让这个活动看上去生动有趣？进行活动的时间合

适吗？我是否已经理解了这个活动的目的？我是否已经让孩子准确无误地理解了活动的要求？如果孩子对某个语言或数字的活动不感兴趣的话，则请你重新评估一下孩子目前的能力发展，看看这项活动对他/她来说是否过于复杂。

#### **7. 如何使用书后所附的活动卡片？**

★在使用本书所附的活动卡片时，请你将其放大复印到一张A3大小（28厘米×35厘米）的纸上。这样，卡片上的内容的大小适宜于孩子的操作，而且这张活动卡片可以被重复使用。

# 目 录

|                  |     |
|------------------|-----|
| 前言               | 1   |
| 谁是蒙特梭利?          |     |
| 如何使用本书           | 1   |
| 常见问题             |     |
| 第一章: 日常生活技能的培养   | 1   |
| 培养个人卫生习惯         |     |
| 重点提示: 培养运动技能和协调性 |     |
| 训练手眼协调能力         |     |
| 第二章: 感官技能的发展     | 39  |
| 触觉训练             |     |
| 视觉训练             |     |
| 重点提示: 听觉训练       |     |
| 嗅觉训练             |     |
| 味觉训练             |     |
| 第三章: 语言技能的发展     | 73  |
| 培养阅读兴趣           |     |
| 重点提示: 学习字母       |     |
| 学习遣词造句           |     |
| 运用语言             |     |
| 第四章: 数字训练        | 107 |
| 学习数字             |     |
| 重点提示: 认知数量       |     |
| 学习加减法            |     |
| 购物游戏: 数字和数学词汇的学习 |     |
| 第五章: 科学技能的训练     | 139 |
| 认识大自然和栽种植物       |     |
| 灌溉小游戏            |     |
| 重点提示: 地理小常识      |     |
| 色彩识别             |     |
| 烹调小游戏            |     |
| 活动卡片             | 174 |

# 第一章：日常生活技能的培养

---

本章的活动将帮助你的孩子学会最为基础和最为重要的生活技能。

对于成人来说，本章的活动无疑显得过于简单。但是对于幼小的孩子来说，当他/她能独立地完成这些活动时，他/她将获得极大的成就感和自我价值感。

第一组的活动侧重于基本的个人卫生，例如洗手和梳头。随后的活动侧重于孩子眼手协调能力的锻炼，例如穿鞋和倒水。