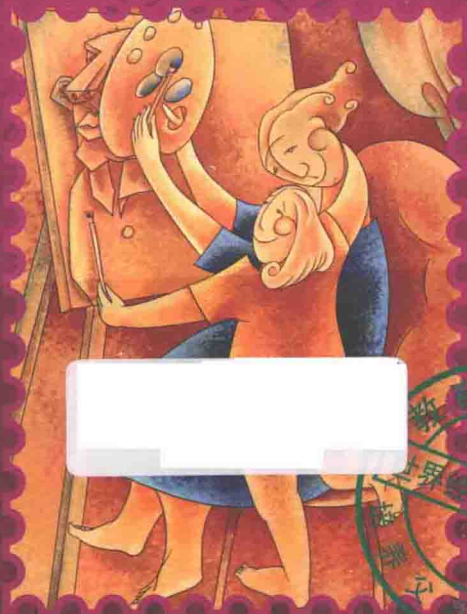


母亲课堂

一位优秀的母亲怎样培养了一位优秀的女儿

【美】M·S·斯特娜◎著 杭 可◎译



MOTHER CLASS

HOW DOES A GREAT MOTHER BRING UP AN OUTSTANDING DAUGHTER



中国妇女出版社

母亲课堂

一位优秀的母亲怎样培养了一位优秀的女儿

【美】M·S·斯特娜◎著 杭可◎译



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

母亲课堂：一位优秀的母亲怎样培养了一位优秀的女儿 / (美) 斯特娜著；杭可译. —北京：中国妇女出版社，2015.1

ISBN 978-7-5127-1011-5

I. ①母… II. ①斯… ②杭… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 292968 号

母亲课堂——一位优秀的母亲怎样培养了一位优秀的女儿

作者：〔美〕M·S·斯特娜 著

译者：杭可译

责任编辑：朱婷

出版发行：中国妇女出版社

地址：北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电话：(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址：www.womenbooks.com.cn

经销：各地新华书店

印刷：北京凯达印务有限公司

开本：170×230 1/16

印张：17.5

字数：288 千字

版次：2015 年 1 月第 1 版

印次：2015 年 1 月第 1 次

书号：ISBN 978-7-5127-1011-5

定价：29.80 元

版权所有·侵权必究（如有印装错误，请与发行部联系）

出版者序

当地球已经变成一个村落的时候，每个人，尤其是那些身为父母的人们和那些正在以教育为职业的人们——我们必须明白两点：第一，一个孩子的成长，绝对不只是关乎一个人和一个家庭的事情，而是关乎每一个人、关乎整个社会的事情；第二，一个孩子的成长，绝对不是只关乎一个民族、一个国家，或者只是关乎人类自己的事情，而是关乎整个世界，包括人、动物、植物，包括河流、山川和海洋的事情，关乎整个生命家园的事情。

在孩子幼小的时候，一切看起来并不明了，但是，当他们长大以后我们就会发现，一个人是否优秀，是否正直善良，他们的身心是否健康健全，就再也不是他们个人的问题了。他们的品性和做人的方式，他们创建或从事的事业，他们制造或创作的产品，将会直接影响他们身边的每一个人，会影响到你，影响到我，影响到很多原来和他们毫无关系的人们。

难道事实不是这样吗？如果他们长大之后成了林肯，成了甘地，许多曾经受难的、没有尊严的人们，就会因此而获得自由和幸福；倘若他们长大之后成了爱因斯坦或者霍金，世界就会因此亮开一个新的窗口；假如他们长大之后成了柏拉图、莎士比亚或者莫扎特，世界就会因此变得美丽而快乐；可是，如果他们长大之后成了希特勒，成了东条英机，或者成了墨索里尼，那么千百万人的命运



就会因他们而陷入黑暗的深渊……

我们每天都能看到，就在离我们不远的很多地方，战争仍在继续，各种灾难仍在发生；我们每天都能看到，地球环境正在变得越来越恶劣，很多动物和植物正在渐次灭绝；我们每天都可以看到，许多美德正在被一些人肆意践踏，许多规则正在被一些人漠然扭曲……这一切不幸，不都是一个个的人亲手制造的吗？

是谁将炮弹投放在贫民的房顶？是谁用锋利的尖刀插入无辜者的胸膛？是谁把公众的财富藏入个人的私囊？是谁将清澈的河流变得污浊？是谁用斧头把一片片绿林变成荒漠？是谁手持猎枪把珍稀的动物残忍击倒……做这一切的那个人，或者是命令别人做这一切的那个人，曾经也是可爱的孩子，曾经善良纯洁，曾经希望世界充满美好和幸福。可是，当他长大成人，当他有力量做一些事情的时候，为什么却做出了这样的事情？虽然他不是你的孩子，不是你的学生，不是你的亲人，可是现在呢？他所做的这一切却都与你息息相关！

今天的人类为了一寸土地，为了一桶石油，为了一件武器，不惜让众多无辜的人流血，不惜让他们颠沛飘零无家可归；为了满足那些奢侈无聊的物质享受，为了实现那些毫无意义的奇思异想，人们不惜让大自然成为自己随心所欲的奴婢，不惜让水土改变结构，让动植物转变基因；我们建起了高楼大厦，我们成功登上了月球，我们拥有了前所未有的可以摧毁一切的核设施……与此同时，我们每天在下一代人的身上却做了些什么呢？

两千多年前，苏格拉底曾经讲过一句话：“雅典人



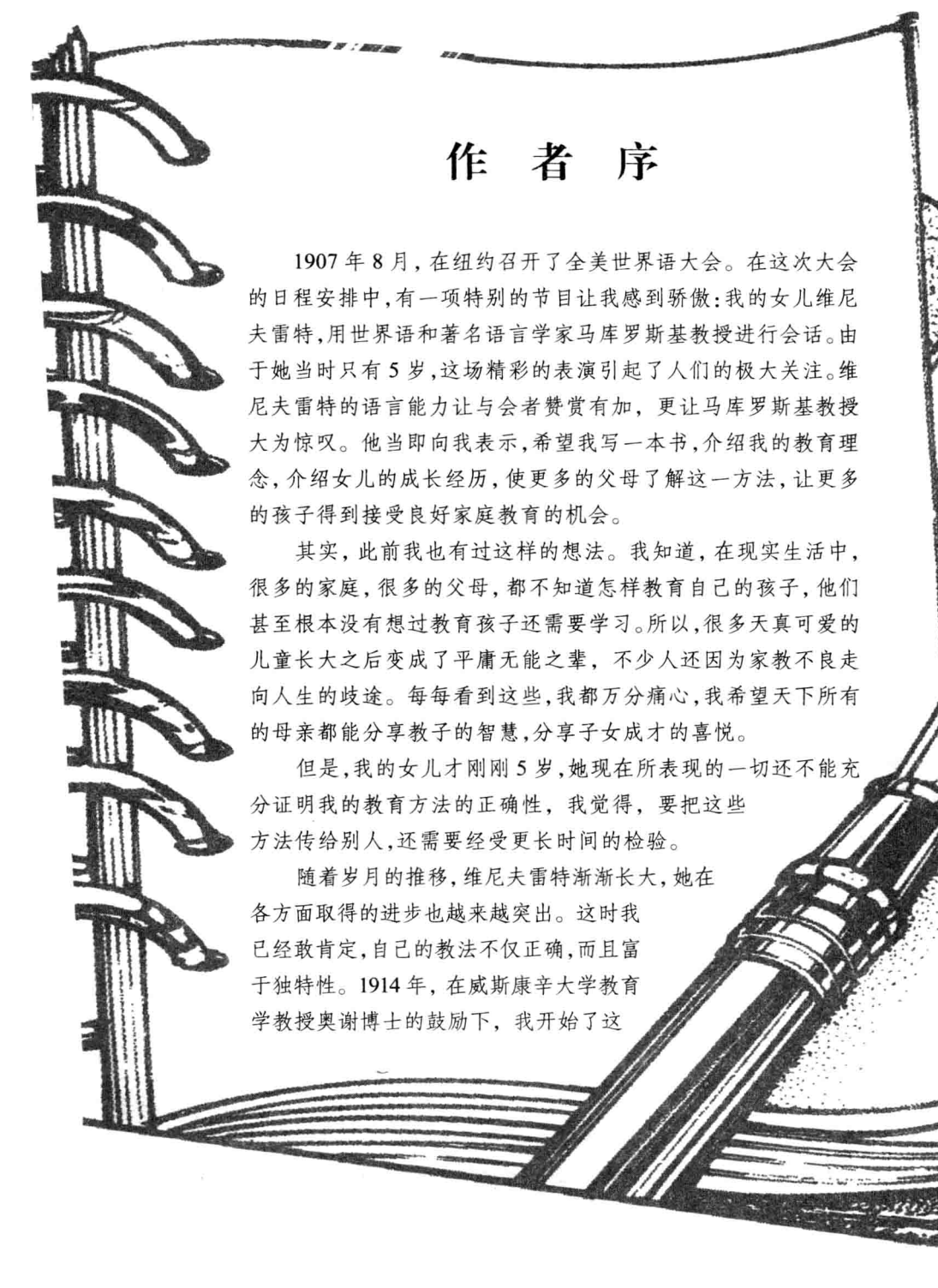
啊！你们刮尽希腊土地中每一寸黄金，却失去你们的儿童，这有什么意义呢？”这是一句振聋发聩的警告！苏格拉底的警告，难道不是对今天的我们发出的警告吗？

在这个科技和商业飞速发展的时代，我们愿意花费很多的时间和精力探讨一部手机的性能和用法，却不愿意花费同样的时间和精力来关注一个人的教育；我们不惜花费很多时间和精力来比较一款电脑或者一款轿车的外型和颜色，却不愿意花费同样的时间和精力来关注孩子的成长；我们宁可花费很多时间和精力研究一种菜肴或者一种化妆品，为什么就不愿意花费同样的时间和精力用于满足我们孩子的心灵需求？

我们应该把生活的价值观重新定位，把人类所做的一切和世界的未来联系起来，和一切生命的未来联系起来。可是，我们能怎样改变世界？只有教育！在家庭，在学校，在社会的任何一个领域，在世界的任何一个地方，愿每个人都肩负起对青少年进行教育的职责，把所有的孩子当成自己的孩子，用广博的胸怀，用智慧的理念，用善意的知识，将人类共同弘扬的品质传递给他们，将生命最美好的期待传递给他们，将良知、悲悯和大爱传递给她们，让这个世界充满公平、理性和正义，让所有的生命都拥有尊严和快乐！

上帝把天真烂漫的生命赐赏给我们，我们将怎样把他们交还给世界？





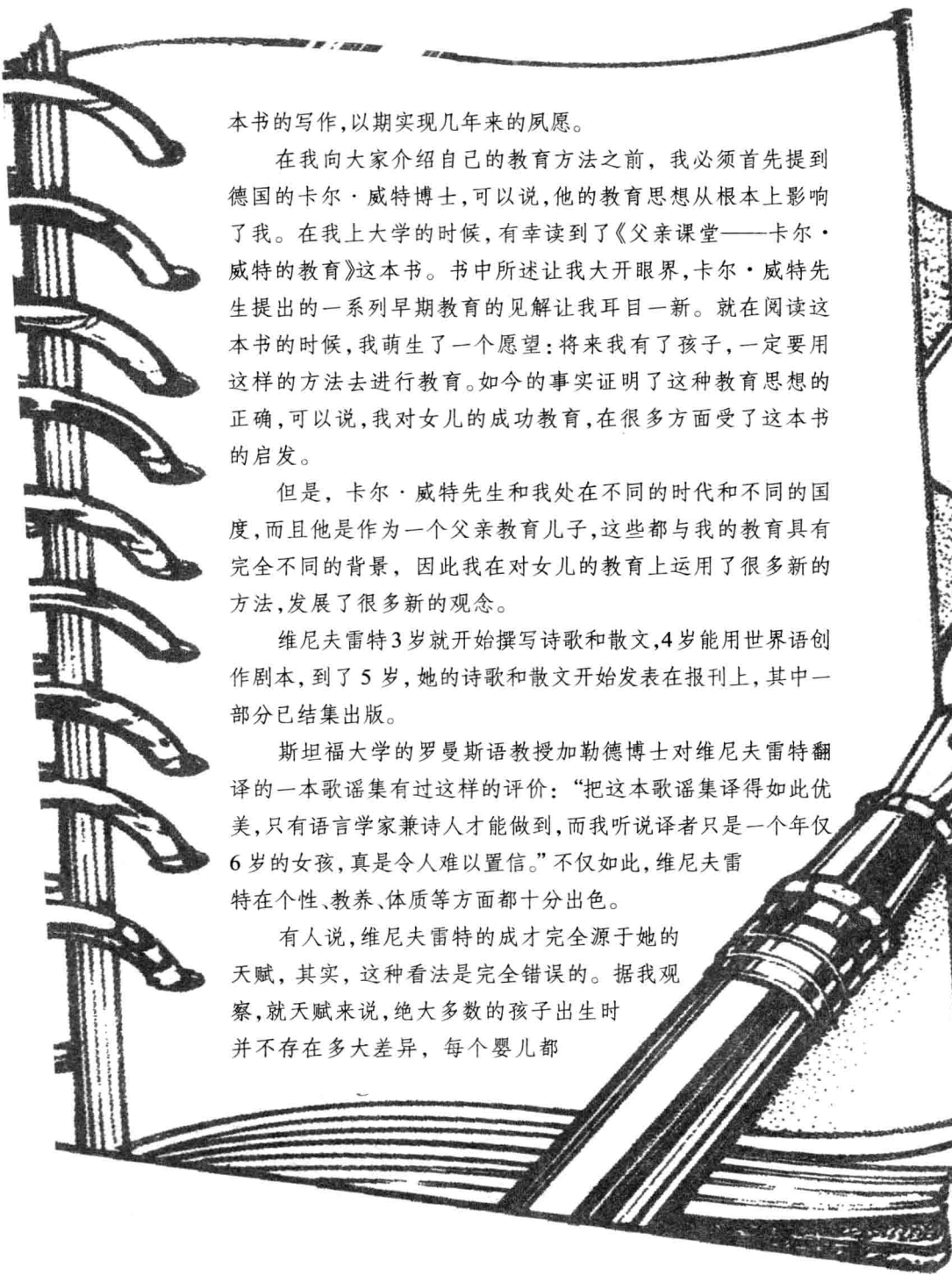
作者序

1907年8月，在纽约召开了全美世界语大会。在这次大会的日程安排中，有一项特别的节目让我感到骄傲：我的女儿维尼夫雷特，用世界语和著名语言学家马库罗斯基教授进行会话。由于她当时只有5岁，这场精彩的表演引起了人们的极大关注。维尼夫雷特的语言能力让与会者赞赏有加，更让马库罗斯基教授大为惊叹。他当即向我表示，希望我写一本书，介绍我的教育理念，介绍女儿的成长经历，使更多的父母了解这一方法，让更多的孩子得到接受良好家庭教育的机会。

其实，此前我也有过这样的想法。我知道，在现实生活中，很多的家庭，很多的父母，都不知道怎样教育自己的孩子，他们甚至根本没有想过教育孩子还需要学习。所以，很多天真可爱的儿童长大之后变成了平庸无能之辈，不少人还因为家教不良走向人生的歧途。每每看到这些，我都万分痛心，我希望天下所有的母亲都能分享教子的智慧，分享子女成才的喜悦。

但是，我的女儿才刚刚5岁，她现在所表现的一切还不能充分证明我的教育方法的正确性，我觉得，要把这些方法传给别人，还需要经受更长时间的检验。

随着岁月的推移，维尼夫雷特渐渐长大，她在各方面取得的进步也越来越突出。这时我已经敢肯定，自己的教法不仅正确，而且富于独特性。1914年，在威斯康辛大学教育学教授奥谢博士的鼓励下，我开始了这



本书的写作,以期实现几年来的夙愿。

在我向大家介绍自己的教育方法之前,我必须首先提到德国的卡尔·威特博士,可以说,他的教育思想从根本上影响了我。在我上大学的时候,有幸读到了《父亲课堂——卡尔·威特的教育》这本书。书中所述让我大开眼界,卡尔·威特先生提出的一系列早期教育的见解让我耳目一新。就在阅读这本书的时候,我萌生了一个愿望:将来我有了孩子,一定要用这样的方法进行教育。如今的事实证明了这种教育思想的正确,可以说,我对女儿的成功教育,在很多方面受了这本书的启发。

但是,卡尔·威特先生和我处在不同的时代和不同的国度,而且他是作为一个父亲教育儿子,这些都与我的教育具有完全不同的背景,因此我在对女儿的教育上运用了很多新的方法,发展了很多新的观念。

维尼夫雷特3岁就开始撰写诗歌和散文,4岁能用世界语创作剧本,到了5岁,她的诗歌和散文开始发表在报刊上,其中一部分已结集出版。

斯坦福大学的罗曼斯语教授加勒德博士对维尼夫雷特翻译的一本歌谣集有过这样的评价:“把这本歌谣集译得如此优美,只有语言学家兼诗人才能做到,而我听说译者只是一个年仅6岁的女孩,真是令人难以置信。”不仅如此,维尼夫雷特在个性、教养、体质等方面都十分出色。

有人说,维尼夫雷特的成才完全源于她的天赋,其实,这种看法是完全错误的。据我观察,就天赋来说,绝大多数的孩子出生时并不存在多大差异,每个婴儿都



是天才。是什么让他们彼此逐渐产生了差异呢？我认为主要是家庭改变了他们，是家庭的教育改变了他们，而且就是在短短的两三年内，也就是在他们成长的最初几年中——这是无数家庭都没有意识到的问题！

很多父母整天在责怪自己的孩子，整天在感叹做父母的艰辛，可是，很少有人会在责备孩子的同时认真检讨自己，更不用说为了教育孩子，专门去研究这门学问。在教育孩子方面，大多数父母都是不及格的学生，可是孩子从来没有责备过他们。尽管如此，他们还经常以不及格的教育水平，肆无忌惮地训斥孩子。很多人为了适应一项普通的工作，不惜花费很多时间和金钱读书学习，可是，为什么没有人为了做好父亲或者母亲这样重要的工作去认真学习呢？

在这本书中，我将要详细记述维尼夫雷特的成长经历，并尽力阐明我的教育理念。我打算以活生生的事例来说明问题，而不是发表枯燥的议论，因为要证明某种事情的真实性和合理性，最好的办法莫过于陈述事实。

其实，我没有任何超人之处，我觉得自己唯一的不同仅在于：我愿意为了孩子的成长花费心力，我能够在孩子成长的过程中体会到快乐，我能够在遇到困难时首先检点自己，把我的心和孩子的心放在一起，体悟她的感受。

我希望这本书能够对所有的孩子和那些对他们寄予殷切期望的父母有所帮助，尤其是对那些对孩子教育一筹莫展的母亲们有所教益。我希望读者们知道，我的成功，是因为培养了一个出类拔萃的女儿，我这样做，不是为我自己，也不是仅仅为了我的国家，而是为了全人类。

出版者序

作者序

第一课 怎样做母亲 001

母亲是孩子的未来 003

母亲是第一任老师 006

“赢了”孩子还是“赢得”孩子 010

小心这样的妈妈 014

对待孩子的态度 018

和孩子一起成长 022

好妈妈需要智慧 026

第二课 喂养的技巧 029

甘甜的乳汁和睡眠 031

让饮食成为至乐 035

营养和食欲 038

餐桌上的学问 041

第三课 感受美妙的世界 045

孩子听见了什么 047

色彩斑斓的世界 051

观察和记忆的训练 054

实物就是形容词 058

大自然的熏陶 062

第四课 锤炼美丽的语言 065

语言是智力的基石 067

传授标准、美丽的语言	071
语言构建的桥梁	075
创设和谐的环境	078
第五课 快乐教育	081
字母和词汇的趣味	083
一边玩一边学	087
数学原来很有趣	090
厨房里的母女竞赛	094
第六课 神奇的想象力	097
生活如果没有了想象	099
这就是想象力	104
眺望美丽的星空	108
想象力的培养	111
无处不在的想象	114
第七课 好习惯，好方法	117
我的事我来做	119
不专心不成器	122
争取做到最好	125
让思维拐个弯	128
持之以恒的专注	131
不厌其烦地发问	134
第八课 自立方能自强	137
培养自信	139
改变从父母开始	143

接纳孩子的错误	147
信心的嫩芽	151
学会承担生活	154
第九课 摇篮里的品德	157
积极进取的态度	159
教孩子信守承诺	161
不因善小而不为	163
节俭的美德	165
勤劳的品性	168
第十课 做一个幸福的人	171
懂得幸福才拥有幸福	173
接受挫折迎接希望	175
怜悯只会伤孩子	178
如果你的孩子胡闹	180
什么对孩子最重要	183
第十一课 孩子成长的心灵生态	185
孩子的自尊心	187
用“暂停”摆脱不良情绪	190
向孩子表达自己的感受	193
多一些鼓励	196
探索世界的勇气	199
学会等待	202
多给孩子一点时间	205
重新开始一次	207

第十二课 赏识你的孩子 209

妈妈的咒语	211
夸孩子有方法	215
什么是最好的奖励	218
不拿孩子比别人	221
惩罚的分寸	224

第十三课 了解是教育的钥匙 227

孩子就是孩子	229
相信你的孩子	232
怀疑和撒谎	235
走进孩子的内心	238
跳过交流的障碍	242
告诉孩子我爱你	246

第十四课 教育铸造美好未来 249

分清爱的界线	251
把家庭变成学校	255
身教是最直观的教材	259
给孩子一个梦想	263



母亲课堂

MOTHER CLASS

第一课

怎样做母亲





在女儿维尼夫雷特还没出生时，我就开始考虑将来怎样教育她了。每当感觉到她在我的腹中躁动，每当她用小小的脚丫踢我的时候，我就情不自禁地想象她出生后的样子，同时我也开始感到一种责任和重担。从那时起，我就下决心，一定要做一个合格的母亲。

很多女性以为，孩子是自己所生，无论自己如何对待，都是无可厚非的。其实不然，上帝把鲜活的生命交给我们，如果我们没有用心教导好，没有尽力使他们成为德才俱佳的有用之人，这无疑是一种无法饶恕的罪过。

对于一个母亲来说，生育只是一种自然责任，是对孩子完成的一小部分工作，更重要的是后天的教育和培养。教育不应在学校由教师开始，而应在家庭里由母亲开始。现代的学校教育，让很多母亲自然放弃了对孩子的教育，而把责任寄托在将来的老师身上，这是大错特错的事情。

同一个灵魂支配着两个躯体，母亲的愿望和情绪不仅在孕育期对腹中的胎儿产生影响，而且在后天依然对孩子的成长产生影响。母亲的意志、希望、品行以及喜怒哀乐，对孩子的一生都会产生潜移默化的影响！很多母亲不理解：为什么孩子会变成这样？其实，孩子变成什么样子，都可以从母亲的所作所为找到原型，甚至可以从母亲的所思所想中找到根源，因为，母亲的精神力量同样对孩子产生影响。

所以，很多专家都得出同样的结论：孩子的成长取决于母亲。如果想教育好孩子，首先要从母亲开始，从母亲自身的教育开始，而不是从孩子开始。

PART I

母亲是孩子的未来

作为一个母亲，我时时刻刻都感到责任的艰巨，因为我明白，一个孩子能否成为优秀的人，首先取决于家庭，取决于母亲的引导，取决于他们从小受到了什么样的影响和熏陶。

母亲掌握着人类的命运，这是过去的先哲们早已经认识到的事情。尽管如此，我们现在的很多人还是没有重视这个论断，有的甚至还不以为然。

大多数女孩出于一种本能，也许天生都知道怎样让容貌如花似玉，怎样使自己富有魅力。但是，对于女性来说，这只能算成功了一小半，因为这充其量只能勉强让她可以成为一个可爱的女人。

女性还有另一个重要角色，那就是母亲。要想成为一个合格的可敬的母亲，女孩必须还要从心灵上对自己进行修炼，仁慈、宽厚、温柔、贤淑、勤劳……这些素质缺一不可，否则，就无法担当教育子女的大任。

许多母亲缺乏正确教育孩子的技能。因此，社会有必要利用各种手段对母亲们普及育儿知识，使她们在养育孩子方面成为专业的人才，而不仅仅是靠一点代代相传的经验。

我认为，女性从少女时开始，就应该努力使自己身体健康、精神纯洁、举止优雅，从这时起就准备着成为一名合格的母亲。因为，母亲的健康、品行及做人准则，比数学、音乐或文学的知识更为重要。诚然，研究文学、音乐或者大众科学是有趣的，但是，对于一个母亲来说，如何培育优秀的后代更为重要。女人是一所学校，她们将承担着为人类养育下一代的艰巨任务。

许多母亲对胎教的重要性缺乏认识。在孩子出生之前，她们认为最好让一切顺其自然，其实，这也是一种错误的观点。

生理学家们认为，胎儿的健康在很大程度上取决于母亲的食物，因此，为了生出一个健康的婴儿，母亲应当加强自己的营养学知识。任何一个母亲都不会让婴儿饮酒、抽烟、吃难以消化的东西，但许多母亲却给胎儿吃这些有害的东西。因为不少母亲在妊娠期间会这样做，那不等于是给孩子喂这些东西吗？

胎儿的成长还与母亲的心理状态有关。在我怀孕期间，为了让未出生的小宝宝将来具有爱美、爱正义、爱真理、爱善行的精神，我特别注意看内容健康的好书，聆听那些让心灵平静的音乐，并经常和丈夫一起欣赏大自然的美景与古老的艺术作品。除此之外，我比以前更加乐善好施，每每看见可怜的乞丐，或者衣衫褴褛的穷人，我都要给予一些施舍。我这样做不是为了回报，而是想让我的孩子受到一种善心的感染，因为一切美德都源于善良。

在那段时光里，我一直处于良好的情绪之中，我相信这样一定能养育一个健康、优秀的孩子。

当然，单纯生下一个身体健康的孩子是毫无价值的，还应当把这种健康变成孩子精神的财富，使之在身心两个方面都完美健全。

在我的小天使降生之前，我就尽我所能把居住环境布置得温馨漂亮。一方面，这可以使我生活在欢快、清新的气氛之中；另一方面，我希望小宝宝一出生就能见到世界美好的一面。我想，孩子在优美的环境中成长，就会受到美的滋养，那么她心中就会有更多的向往和期待。

在怀孕期间，我还常常坐在花园里独自冥想，想象世上的一切美好事物，这几乎成了我的一种习惯。我认为这种情绪能在不知不觉中影响到未出生的孩子，因为想象所带来的美好感觉能使人心情愉悦，从而使人变得更加美丽，更加自信。我精心所做的这一切，都是为了尽早开发孩子对美的感受力。现在，每当有人向我请教养育孩子的秘诀时，我首先就会对她们介绍这个经验。

我为维尼夫雷特挑选了家中最好的房间，这里空气清新，阳光充