



家庭教育·亲子阅读



斯托夫人自然教子书

〔美〕斯托夫人 著 侯 烨 编译

中国妇女出版社

斯托夫人自然教子书

〔美〕斯托夫人 著 侯 烨 编译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

斯托夫人自然教子书 / (美) 斯托夫人著; 侯烨编译. —北京: 中国妇女出版社, 2015. 1

(家教经典·大师文丛)

ISBN 978 - 7- 5127- 0982- 9

I. ①斯… II. ①斯… ②侯… III. ①家庭教育—经验—美国 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 281705 号

斯托夫人自然教子书

作 者: [美] 斯托夫人 著

译 者: 侯 烨 编译

责任编辑: 陈 元

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 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: 北京联兴华印刷厂

开 本: 165×235 1/16

印 张: 16.75

字 数: 239 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- 0982- 9

定 价: 32.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

译者序

最初翻译《斯托夫人自然教子书》时，我就深深地被其中的内容所吸引。当我了解到斯托夫人的女儿维尼芙雷特在这么小的年纪就能取得这么高的成就时，我感到既惊讶又佩服。尤其是她对于学习有着浓厚的兴趣和热情，这让我感到更加好奇了。直到我继续细读，了解到斯托夫人在女儿还未出生前就做了许多准备来迎接女儿降临，在女儿出生后的不同年龄段又有针对性地采取不同的方法对女儿进行教育，我的疑惑才得到了解答。斯托夫人真是一位伟大的母亲，维尼芙雷特也是非常幸运和智慧的孩子，取得那么多成就也自然在情理之中了。

在教育维尼芙雷特的过程中，斯托夫人指出：“从一个母亲的角度和自身的经历来看，我认为孩子是否能够成为杰出人物，很大程度上由母亲施行的教育来决定。”书中到处闪现着斯托夫人的教育智慧：

◎要想教育好孩子，母亲就要发挥独创性，找到适合自己孩子的教育方法。

◎通过各种方法引导孩子树立起健康的饮食观念和规律的饮食习惯，只有这样，孩子才能健康茁壮地成长。

◎要想让孩子成为一个敏锐智慧的人，就要对他进行感官训练，充分挖掘其大脑的潜能。

◎6岁以前对孩子进行准确的语言教育，能够有效地促进他的智力发展，为今后的发展奠定基础。

◎游戏能很好地激发出孩子的学习兴趣和探索欲望，是教育孩子的理想方式。

◎孩子的想象力是很珍贵的，父母要精心呵护，这样不仅有利于他今后的发展，更为重要的是，他能拥有更加健康的心态和美好的性格。

◎好习惯成就孩子的大未来，父母在教育和引导孩子的过程中，要为孩子树立良好的榜样。

◎在对孩子的教育和管束上尽量做到既能有效地制止他的不良行为，又能够减小或者不产生负面影响，让孩子身心健康地成长。

◎要想成为幸福的人，首先要正确地认识幸福，并拥有追求幸福的信心、能力和勇气。

◎一个人如果没有高尚的品质和美好的言行，那么即使他拥有绝顶聪明的头脑或者掌握足够丰富的知识，这个人也是百无一用的。

◎通过鼓励可以培养孩子的自信心，也可以为孩子提供机会展现自我，并促进他掌握基本的生活技能，这是他收获成功的要素。

◎要想把孩子培育成优秀的人，首先要充分地信任孩子的能力和品质，让孩子明确地感受到父母对他们的爱，只有这样，才能帮助他们走好人生的每一步。

.....

在翻译的过程中，我不仅领略了斯托夫人流利的文字以及对女儿教育的深入思考，更是被她的才华及智慧所打动。斯托夫人颇有音乐天赋，能够熟练地弹奏钢琴，懂得乐理知识，这些对于训练女儿的音乐才能奠定了良好的基础；她懂得多国语言，对于女儿的语言教育提供了很大的帮助；她还非常善于思考，在教育女儿的时候采取有效的方法，达到惊人的效果；她通过多种自己设计的趣味游戏寓教于乐，让女儿在不知不觉中学到了许多知识，并对学习产生了兴趣与热情；她希望把女儿培养成一个快乐的人，

这样无论是身处逆境还是困境，她都能够游刃有余，享受生活的乐趣。这些精神都非常宝贵，这些优秀的品质对于维尼芙雷特来说，也能够促进她不断进步，取得巨大的成就。

尤其值得人敬佩的是，斯托夫人在书中不断地向读者传递一种思想，即她并不是一个完美的母亲，她也会经常犯一些错误，但是她能够及时反思，及时弥补，在之后的教育中吸取经验教训，甚至能够达到更好的效果。这样的思想让读者感受到，即使作为一名平凡的母亲，依然能够通过自己的努力培养出非常优秀的孩子。在整本书中，斯托夫人还让我们认识到，母亲和孩子其实是在共同成长的。看着孩子一天天长大和进步，对于母亲来说，收获的更是一份欣慰和满满的幸福感，而这一切都源自伟大的母爱。

总之，在翻译这本书的过程中，我也学习到了许多宝贵的知识，对于儿童教育也有了更加深刻的体会。我相信从书中汲取的宝贵财富将给我以后的人生带来许多启示，不断地鼓励我积极进取，希望读者也能够有所收获。

在这本书的编译过程中，我得到了侯国年、叶凤艳、叶凤华、栾玲、侯桂云、崔超毅、杨蓉、车鸣、白东、任俊杰等人的帮助，但碍于时间和水平有限，仍有错误和遗憾存于本书之中，希望广大读者不吝指正。

侯 烨

2014年9月

前言

女儿使我举世闻名

1907年，在纽约举办的全美世界语大会上，我年仅5岁的女儿维尼芙雷特使用世界语与知名语言学家马库罗斯基教授进行了会话表演，让人们赞叹。维尼芙雷特卓越的语言能力让马库罗斯基教授十分震惊，他问我是用什么方法教育女儿的。我向他大致介绍了我的教育理念之后，马库罗斯基教授立即鼓励我将这一切记录下来，用文字的形式帮助更多的孩子接受到良好的教育。尽管我一直也有这样的想法，可是想到女儿才刚刚5岁，或许还不能充分地证明我使用的教育方法是成功的，因此写书的事就一拖再拖。后来，维尼芙雷特慢慢长大，她在各方面都取得了比较突出的成就，这时候我才可以肯定自己使用的教育方法不仅很正确，而且十分具有独特性。1914年，在威斯康星大学教育学教授奥谢博士的多次鼓励下，我开始创作这本书。

在开始介绍我教育女儿的方法以及女儿维尼芙雷特的成长之前，我首先必须提到老卡尔·威特博士。可以肯定地说，是他的教育思想从本质上影响了我的教育理念。

在我读大学的时候，非常有幸阅读了《卡尔·威特的教育》这本书，书中介绍的教育观念和方法让我深感震惊，尤其是作者对早期教育的精辟见

解更是令我折服，同时他对儿子卡尔·威特教育所取得的巨大成功，也是大多数人无法企及的。因此，在阅读这本书的时候，我就产生了一个愿望，如果我有了孩子，一定会用这样的方法去教育孩子。而当前的事实恰恰再次证明了书中这种教育思想的正确性，也可以说，我对女儿的教育之所以取得成功，在很多方面都是受了这本书的启发。不过，作者卡尔·威特毕竟和我们相隔一个世纪，当时的社会状况与当前也有着很大的区别，因而我在教育女儿的时候，又运用了许多新的理念，因此两者又有一些差别。

3岁的时候，维尼芙雷特就开始写诗歌和散文，到了4岁就能使用世界语创作剧本，5岁的时候，她创作的诗歌和散文开始陆续发表在各种报刊上，其中有一部分已结集出版，颇受关注和好评。事实上，在维尼芙雷特5岁的时候，就已能够相当熟练地运用8国语言，也能将各种语言翻译成世界语。有一回，来自斯坦福大学的一位罗曼斯语教授加勒德博士称赞维尼芙雷特翻译的一本歌谣集，他的评价是这样的：“能够把这本歌谣集翻译得如此优美，通常只有语言学家兼诗人才能达到，而当我听说译者是个年仅5岁的小女孩时，真是相当震惊。”不但如此，维尼芙雷特在许多方面，如数学、物理、体育、人品等都比其他孩子优秀。

有人说，维尼芙雷特能取得这样的成就是因为她的天赋。我不这么认为，因为这样说不仅否认了我的教育理念，也否认了人类教育事业的价值。

因此，我要在这本书中仔细地记述维尼芙雷特的成长历程，并尽力将我的教育理念阐释清楚。我会通过活生生的例子来说明问题，而不是照搬枯燥的论证。因为要清楚地证明某些事情的真实性和合理性，最好的办法就是陈述事实。

我希望这本书记录的方法能够对孩子们以及那些对他们寄予殷切期望的父母有所帮助。我也希望读者知道，我能够成名，主要的原因在于我培养了一个卓尔不群的女儿。

斯托夫人

目录

第一章 成为聪明而具独创性的母亲 · 1

在孩子出生前，做好充分的准备 · 2

母亲是最关键的教育者 · 7

行动胜于说教 · 12

做最好的母亲 · 16

要找到适合自己孩子的教育方法 · 20

第二章 喂养也是教育的关键之一 · 25

母亲要坚持母乳喂养 · 26

我从不用食物来奖惩女儿 · 28

饮食的营养搭配以及饮食习惯的培养 · 31

第三章 对孩子进行感官训练 · 35

对孩子进行必要的听力训练 · 36

用色彩来培养孩子的审美和观察力 · 40

通过游戏提高孩子的专注力 · 44

用各种实物来训练孩子的感觉能力 · 48

第四章 语言能力是智力发展的基础 · 53

孩子的智力发展有赖于语言能力的开发 · 54

要让孩子养成用完整语言说话的习惯 · 58

用实物培养孩子的语言能力 · 61

学习外语要循序渐进 · 64

通过语言让孩子结识各国朋友 · 67

第五章 游戏是教育孩子的理想方式 · 69

学习要寓教于乐 · 70

用游戏的方式来学习音乐 · 73

用打字机教孩子学习拼写 · 76

在游戏中轻松学外语 · 79

趣味游戏让孩子更加喜欢数学 · 82

通过戏剧游戏进行礼仪教育 · 86

第六章 富于想象力的孩子更加聪明 · 89

孩子的想象力需要精心呵护 · 90

想象力具有“构建”世界的力量 · 93

美丽星空带给孩子的无限惊喜 · 96

有想象力的人更快乐 · 100

通过表演来发展孩子的想象力 · 103

不要给孩子提供太多的玩具 · 106

第七章 好习惯成就孩子的大未来 · 109

怎样做到独立 · 110

怎样做到专心致志 · 113

- 怎样做到精益求精 · 116
- 怎样做到持之以恒 · 120
- 怎样培养孩子的耐心 · 124
- 努力把事情做到最好 · 128
- 解决问题可以有多种方式 · 131
- 做任何事都要张弛有度 · 134

第八章 给孩子创造愉快的成长环境 · 137

- 孩子也有自尊心 · 138
- 遇到不良情绪时用“暂停”来解决 · 141
- 尊重是相互的 · 144
- 恰当的表扬和鼓励能促进孩子进步 · 148
- 保护孩子的好奇心和探索欲 · 151
- 适当给孩子一些权利 · 155
- 用“重新讨论”的方式来解决问題 · 158

第九章 如何成为一个幸福的人 · 161

- 要善于发现生活中的快乐 · 162
- 心态好更容易获得幸福 · 167
- 世上没有永远的失败 · 171
- 让孩子成为一个勇敢的人 · 175
- 自信的孩子更容易获得成功 · 178
- 过度的关爱会阻碍孩子各项能力的发展 · 183
- 如何正确面对孩子的无理取闹 · 186
- 什么对孩子来说是最重要的 · 190
- 给予孩子真正的爱 · 193

第十章 孩子的美好品行要从小培养 · 197

母亲在孩子的品德教育中担任主要角色 · 198

父母要努力成为孩子的好榜样 · 202

孩子的责任心须从小培养 · 206

让孩子养成节俭的习惯 · 209

勤劳是一种可贵的品德 · 212

让孩子成为一个有爱心的人 · 216

正确应对孩子的不良行为 · 218

第十一章 给孩子最有效的鼓励 · 221

适当的鼓励能让孩子做得更好 · 222

表扬孩子要恰到好处 · 226

鼓励孩子要针对孩子的行为 · 229

不要拿自己的孩子和别的孩子做比较 · 233

用有效的方式来鼓励孩子 · 237

第十二章 用信任和爱让孩子快乐成长 · 241

信任是教育的前提 · 242

让孩子知道你对他的爱 · 245

真正地了解孩子 · 248

和孩子像朋友一样交流 · 252

后 记 我一生中最感欣慰的事 · 255

第一章

成为聪明而具 独创性的母亲

阅读 提示

孩子是否能够成为杰出人物，很大程度上由母亲施行的教育来决定。要想教育好孩子，母亲就要发挥独创性，找到适合自己孩子的教育方法。

在孩子出生前，做好充分的准备

阅读伟人的传记或回忆录的时候，我时常忍不住再三感叹，因为在伟人的子孙后代中经常会出现一种很令人感到悲哀的现象：他们的孩子往往没有多少作为，其成就远远不及他们的先代父辈。原因是什么呢？根据遗传法则，伟人的后代应该具有同等出色的素质。可是，为什么有些伟人的孩子却十分平庸呢？原因大多是伟人过分专注于自己的事业，而忽略了妻儿所导致的。

从一个母亲的角度和自身的经历来看，我认为孩子是否能够成为杰出人物，很大程度上由母亲施行的教育来决定。

很多母亲其实不明白怎样教育孩子。因此，我赞同社会各界应该运用各种手段向母亲普及育儿知识，尽管从某种程度来说这已经算是一种补救措施了。我认为，更重要的是，从少女时代开始，就很有必要维护女性的身心健康，让她们拥有健康的体魄和纯洁的精神，为成为一个合格母亲做好准备，因为母亲是否身体健康或道德修养程度的高低是远远比数学和天文学知识更为重要的。

很多母亲没有认识到胎教的重要性。她们认为，在孩子出生之前，最

好的方法就是让一切顺其自然。但事实上，这种观点是不正确的。

生理学家认为，胎儿是否健康在很大程度上取决于母亲的均衡饮食。因此，为了生育一个健康的婴儿，母亲应当丰富自己的营养学知识。全天下的母亲都不会让婴儿饮酒、抽烟或食用难以消化的东西，但是许多母亲却无形中给胎儿“食用”了这些有害的东西。换言之，有的母亲在妊娠期间饮酒、抽烟或食用难以消化的东西。

我怀孕时，为了让还没出世的宝宝未来具有热爱美、热爱正义、热爱真理的精神品质，我非常注意阅读有益的书，回想美好的事情，聆听使心情平静的音乐，还同丈夫一起出游，欣赏着美丽的自然风光和艺术作品，还常常行善事。我认为，只有做这些，我的身心才能一直处于良好的状态，这样也才有可能生出一个健康、优秀的孩子。

在我看来，只生一个健康的孩子是没有太大的意义的，重要的是如何把孩子悉心培育成人。

我母亲曾经跟我说，女人不生孩子就没办法体会到生活的幸福与价值。不过她也让我谨记，为人母必然会面临许多意想不到的困难和挑战。我要在这里奉劝那些还没有做好准备战胜这些困难和挑战的女人，最好先别生孩子。因为母亲不仅要倾心教育孩子，与此同时还要照顾好丈夫。如果忽略了丈夫，他就有可能另寻新欢，这样家庭也会失去安宁。因此，做母亲并不是一件轻而易举的事。即将成为母亲的女人一定要清楚地意识到自己面临的困难，并且鼓起勇气来面对这些困难。要想成为一位合格的母亲，这是先决条件。

我们周围的很多母亲会雇用别人来教育孩子。我一直认为，这样的女人不能称其为母亲。因为母亲的责任不仅是要把孩子带到这个世界上来，更重要的是要培育孩子。母亲必须承担起教育孩子的重任，这是不能委托给别人的。只有人类才会把教育孩子的任务委托给别人，动物世界里绝没有这样的现象。

生活中，我们几乎不愿意雇用不称职的马夫，可是有的母亲却把照顾孩子的任务交给毫无知识的保姆。这些保姆做的所有事情就是从早到晚告

诫孩子不许这样、不许那样，因为这是最省事的方法。

在我的女儿维尼芙雷特出生之前，我曾经去造访过我的朋友安娜。安娜已经有了一个儿子，那时候刚刚3岁。我相信她一定有丰富的育儿经验。可是，见了她的儿子后，我顿时感到大失所望，差点儿没有信心做母亲。她的儿子总是沉默寡言，郁郁寡欢，他的表现让我很疑惑，3岁的孩子应该是非常快乐活泼的，是什么导致了这样的状况呢？

我后来才知道，从一开始，安娜就把儿子托付给保姆喂养。可悲的是，那个保姆既没有文化，也缺乏教养，为了让小孩乖乖地待着，不乱跑，她就经常给他讲述一些恐怖故事。她经常这样吓唬孩子：“如果你再吵闹，恶鬼就会来把你抓走！”更可怕的是，她还会经常扮鬼脸来吓唬孩子。我的天啊！像这样的保姆怎么能照顾好孩子？知道这些事之后，我毫不留情地批评了安娜，因为她这样做母亲，实在是太不称职了，我还极力劝说她赶快辞掉那个保姆。

这样简单地将孩子交给别人，不但不能发挥孩子的能力，甚至还会阻碍其发展。此外，保姆的一些不良习惯也会影响孩子。当然，家境比较优越的母亲，不一定事事都亲力亲为，把部分工作交由保姆来做是可以的，但是做选择的时候一定要非常谨慎。即使这样，母亲也应该承担主要的养育工作，包括给孩子吃饭、洗澡和穿衣服等。

同时，我也认为母亲和保姆的性格十分重要。她们的一言一行，甚至表情都会对孩子产生潜移默化的影响。因此，要挑选性格开朗活泼、爱笑的妇女来担任保姆，母亲也应该尽力表现出对生活的热爱。

在我可爱的小宝贝降临之前，我就尽力把居住环境布置得相当温馨漂亮，这样既可以让我一直生活在欢乐、清新的气氛之中，又可以让我的小宝贝一出生就感受到世界美好的一面。我想，如果女儿在优美的环境中慢慢成长，那么她就可以经常受到美的熏陶和感染。同时，在怀孕期间，我也会经常想象世上的一切美好的事物，渐渐地，这几乎变成我的一种习惯。我相信这种情绪可以在无形中影响到未出生的孩子，因为想象美好事物能够带来美好的感觉，这种感觉能使人心情愉快，会让人变得更加美丽。我

的精心安排都是为了尽早尽可能地开发孩子对美的感知能力。现在，每当有即将为人母的朋友向我请教养育孩子的秘诀时，我首先就会把这个经验介绍给她们。

我很早就为维尼芙雷特挑选了家中条件最好的房间，这间屋子空气清新、阳光充足，墙壁涂上了让眼睛最舒服的那种暗色，这种颜色有利于孩子的眼睛适应周围的环境，而床、床单和被子都是洁白如新的。我也为她准备了既软又轻的被子和毛毯，这种材质能让她感到轻松、舒适和愉悦，在室内的墙壁上，我还挂了各种名画的复制品，我甚至连壁炉和桌子都好好利用了一番，在上面摆放着那些知名雕刻的复制品，这些工艺品既便宜又精致，都是非常有美感的艺术品。我要努力创造这样一个环境，让孩子每天一睁开眼就能够看见和感受到美的东西，这样她不仅能感受到世界的美好之处，还能在无形中培养她对于美和艺术的鉴赏力。

我觉得，所有的人都应该成为教育者，至少天下所有的母亲应该成为教育者。最早对孩子施行教育的，不应该是学校和老师，而应该是孩子的母亲。孩子上学之后，母亲和老师必须互相协调地配合，共同对孩子进行教育。

近些年来，庸俗和低级趣味的元素越来越流行。尤其是女性的服装，已经庸俗到了令人发疯的地步，真正美的事物却离我们越来越远，有些时候我真的为此感到痛心。而那些愚钝的父母，尤其是母亲，根本没有意识到自己越来越低级的趣味正在渐渐地毒害着自己的孩子。因此，为了培育出优秀而高尚的下一代，我要奉劝年轻的母亲，应该首先从家庭开始，培养自己的高尚道德情操。

福禄培尔曾经说过：“人类的命运，与其说是掌控在当权者手中，不如说是掌握在每位母亲的手中。因此，我们应该努力地启迪母亲——当之无愧的人类教育者。”但令人感到遗憾的是，真正理解这句话的人少之又少。真正决定人类命运的是母亲的教育，然而我经常从阅读的报纸和收听电台新闻中得知，无数堕落的母亲正在亲手将自己的子女推向监