

全新增订
第五版



爱和自由

孙瑞雪幼儿教育演讲录

孙瑞雪 著



一本幼儿教育的革命性著作，累计销量突破100万册

本书荣获原新闻出版总署全民阅读活动2010年度“大众喜爱的50种图书”奖

千万父母因此书彻底改变，他们“心灵受到震撼，感动而愧疚”

千万孩子因此书成长为心理更有力量、有强大自我、有卓越创造力的一代新人



中国妇女出版社

愛和自由

孙瑞雪幼儿教育演讲录

孙瑞雪 著

中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱和自由 / 孙瑞雪著. -- 北京: 中国妇女出版社,
2018.1

ISBN 978-7-5127-1482-3

I. ①爱… II. ①孙… III. ①学前儿童—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第150358号

爱和自由

作 者: 孙瑞雪 著

责任编辑: 姜 喆

责任印制: 王卫东

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.cn

法律顾问: 北京天达共和律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 14.5

彩 页: 8面

字 数: 230千字

版 次: 2018年1月第1版

印 次: 2018年3月第2次

书 号: ISBN 978-7-5127-1482-3

定 价: 32.00元

我意识到，要小心使用这本书

王崇

2007年，因为一个机缘，我和先生第一次读《爱 and 自由》这本书。
这个机缘就是我生了孩子。

之后，我们一家人的生活陷入了“众所周知”的混乱：

看着躺在小床上的婴儿，我们第一次对自己产生重大怀疑。我们不知道该如何养育这个孩子。

我们小心翼翼却笨拙地照看着这个孩子，看着他爬，观察他玩水和沙，陪着他一遍遍地将扔下的东西捡起来，扔下，再捡起来，再扔下。

有时，看着那个胖乎乎的长得像老太太的6个月大的孩子，靠坐在沙发的一角，累得快瘫倒的我们有种时空错乱的感觉：他是谁？我们这是在干什么？

“噩梦”还没有结束。一切只是刚刚开始。

我们搬了家，离开了刚刚入住一年的新房子，租住到上海孙瑞雪幼儿园所在的小区里。而在这之前，我们花了近8个月的时间装修我们的房子。

我的先生决定终止他近3年的哲学博士研究生的学习，退学了。

伴随着大量已经快被我遗忘的“噩梦”，我还产生了一些怪异的行为：

送书。

刚开始，只要有朋友生孩子，我就送一本《爱 and 自由》给她。

慢慢地，我的送书范围扩大到只要有朋友谈恋爱、结婚、怀孕、住院、高考、夫妻吵架等，我都会买这本书像送巧克力蛋糕般送给他们。

再后来，伴随着孩子一天天地长大，我和先生在孩子身上真切地看到那些从前我们在书中常常看到的“自由”。

我们为此感到惊讶。

有一天，我无意中在先生的书桌上看到他随手写的一张纸条：关于孩子的教育，我在自己孩子养育过程中所经历和看到的，一再地向我证明，精神自由、人格独立不仅仅是书上的字和学者嘴里的话，它可以并且真的已经被有意识地实现出来了，而且是在当前的社会环境下。这个信息，振奋了年轻的我，让我从虚无主义，从浑浑噩噩的日常生活中又恢复了信心、希望和目标。

后来，我的送书行为停止了：身边的人好像差不多都有一本了。

我意识到，要小心使用这本书。

它不仅会改变你的孩子，最重要的是，它将改变成人。

写下这篇文字时，已是2017年。

听说，这本书的发行量并没有因为我停止送书而下降。

它的销量还在继续增加中。

我想，一定是因为我身边的人开始送书了。

《爱 and 自由》的流传，不是因为潮流又或炒作，而在于思想的吸引力，这是一本可以改变孩子一生的书。

已经第四版了，每一次再版，在销量上都有一次质的飞跃。很高兴这种飞跃的产生，远不在于书籍的推广力度的提高，而在于，伴随着这一历程，整个社会的思潮，也正好在发生着一次又一次质的飞跃。就如同当年孙老师刚办学的时候，只有5个堪称“勇敢”的家长，冒天下之大不韪，把孩子送进这所“爱 and 自由”的幼儿园，而现在，整个社会都在探讨新教育的问题了。

已经有至少30万家长，读到了这本书。

于13亿人口而言，还是很少很少的一小部分。但事情总是这样的，要改变一个世界，总是要从一个人一个人开始的！请相信，一个新的环境正在萌生，而这些家长，无疑是新环境的火种。

这本书的雏形，来自孙老师早期的演讲录。这次再版，在第三版的基础上，有了较大的内容添加，整理了孙老师于2008年公益讲座上对于“爱 and 自由，规则与平等”科学教育思想的整体阐述，作为附录呈现，希望可以让家长更加了解“爱 and 自由”教育的理论架构。

同时，也期待孙老师即将出版的新书——《完整的成长》，那又将是一次思想的洗礼！

第三版前言

《爱 and 自由》来源于一部演讲稿，最初由学员们根据录音整理出来，在家长中、在网上广泛流传，后经作者整理，于2000年8月出了第一版，2003年3月再版。前两版均未走图书发行渠道，仅通过网上邮购和直销在全国各地千万家长中流传。

我们都曾经是孩子，成年后，我们又有了孩子。孩子给我们带来希望和欢乐，也给我们带来困惑和焦虑，孩子的成长是每个家庭大事中的大事。因此，当家长们发现有这样一本书能帮助他们真正了解孩子，给孩子带来幸福时，他们的感激和欣喜油然而生，这就是《爱 and 自由》广泛流传的秘密。

《爱 and 自由》饱含作者对儿童至深的爱。在十多年的教育实践中，她始终用心灵和儿童对话，她能看到儿童的渴求，知道儿童的想法，了解儿童的心情，感知儿童的苦难。她说：“在爱孩子这个问题上，我们不能以现有的经验对待孩子，因为现有的经验是我们成长的结果，那可能不是爱。”

作者的真知来自实践。她说，儿童的智力来自感觉，他们的感觉经验成人无法替代；个性跟创造力之间是画等号的，创意不能教；打骂中长大的孩子，看不到客观现实，苦难使他失去把握事物本质的能力，他一生都可能和苦难的童年经历作斗争，都在寻找自尊和证明自己；对事物的认识好比吃饭，经过消化之后成为我们生命的一部分，并被我们自如地运用到现实生活中，这种东西叫作智力。现在很多家长都推崇智力，他们把智力和儿童的自我割裂开来，更确切地说，他们不认为儿童有独立的自我，他们积极地给孩子报各种班，让孩子提前学

习各种知识。当知识填满一个孩子的脑袋时，他的心灵肯定失去了成长的空间和时间。一个没有玩过水、玩过沙，没有领略过大自然的美，没有和同伴追逐嬉戏过，没有发自内心大笑过的孩子，虽然浑身披挂着知识，却可能离真实、幸福很远。

在2003年10月举办的首届中国教育创新论坛上，作为全国幼儿教育领域唯一的大会发言人，作者做了“爱 and 自由”的主题演讲。仅在2003年，作者还应IBM北京公司、中国工商银行、北京回龙观小区、广州日报以及西安、长春、昆明、郑州、石家庄、武汉、兰州、桂林、海口等地多家机构的邀请，做了多场育儿讲座，这些讲座改变了千万个家长的育儿观，更改变了千万个孩子的人生。

在家长们的期盼中，我们推出了《爱 and 自由》第三版。在前两版的基础上，本版稍稍做了修改，将原来理论性较强的篇章标题改得更为通俗易懂，并在每个标题下将章节中的内容作了提炼，以便于阅读。本版通过图书发行渠道正式发行。

让我们用作者钟爱的一首诗来结束这个开场白：

让我的爱

像阳光一样包围着你

而又给你

光辉灿烂的自由

——泰戈尔

读者感言

看完这本书，第一感觉就是，幸亏我是在儿子1岁半的时候看到了这本书，给我好好地洗了一下脑，感觉自己在教育方面还有很多需要重新学习的地方，接下来我又订了很多育儿方面的书，孩子6岁之前太重要了。

——苏筠康

该书可以说是蒙氏教育在中国最好的发扬者，作者深谙蒙氏教育之精髓，并结合中国特色，讲习起来十分顺畅，受益颇多。关于孩子教育中的关键与核心问题，作者从孩子成长发育角度阐述，并结合许多成年人的实例，读后让为人父母者有感受，有认识。建议父母必备！

——tangyu73

看书的时候，边看边自责，为什么没有早点开始看这本书。书中说的基本是0~6岁孩子的心路历程，我的儿子刚上小学，不知道现在开始做是否还来得及。特别推荐0~6岁孩子的家长看，越早越好。

——ivycdy

通过读这本书，读出了一个教育者对孩子科学、成熟、理性的爱，对孩子每一阶段成长期、敏感期的关注，这使我在书中找寻到了令自己内心豁然开朗的答案。这真的是一本适合教育者去读，更适合家长去读的有深度的好书。

——茉莉清清

以上摘自当当网读者反馈

最先是同事向我推荐孙瑞雪老师做客中央电视台《人物新周刊》的采访，心灵受到的震撼可想而知，之后一发不可收拾，先后买了孙老师的《爱 and 自由》《捕捉儿童敏感期》，还有蒙特梭利的《发现孩子》《童年的秘密》等，然后开始像患了强迫症一样，向周围有孩子的朋友和同事推荐，别说，还真的影响了不少人。

——荟荟妈妈

我认为，这本书是一扇窗，推开它，发现儿童，亦发现自己……

——冬冬妈妈

发现这本书以后，我疯狂地爱上了这本书，前后不知看了多少遍。之后我开始在爱 and 自由育儿网上潜水看帖子，它把我的爱唤醒了，我的整个身体都开始变得柔软，我开始包容我身边的一切。我的儿子4岁了，在爱 and 自由中长大的孩子，非常有灵性，所以我要感谢这个教育，感谢孙老师！

——小鹿妈妈

孩子即将出生的前一个月，我和丈夫无意中在中央电视台少儿频道看到了关于儿童敏感期的系列节目，当时为之一震，“原来儿童是可以这样来解读的”。然后，因为找《捕捉儿童敏感期》而无意中发现了《爱 and 自由》，没想到《爱 and 自由》带给我更大的震撼，它像一根链条，把我以前所有零碎的人生感悟串了起来，让我更加理解我的父母、我的婆婆、我的丈夫、我的哥哥、我的朋友，并懂得了我自己。这些，让我本来就幸福的生活更加阳光普照。

——zisixinling

以上摘自爱 and 自由育儿网网友评论



如果儿童要创造自己，
他必须生活在爱和自由中，
他必须拥有时间、空间，
必须拥有爱的照顾和支持，
这样，他才拥有创造自己的机会。



幸福和快乐感一定要在童年经历。

经历了，体验了，感觉了，
就会对幸福和快乐有了认识，
将来就会拥有这些。

这正是幸福成长的内涵。

幸福也是要成长的。



沙介于生命与物质之间，
如水一般，既是固体的，又是流体的，
它变化无常又易于掌握，
它无穷尽的形态和用之不尽的玩法，
从本质上满足了人创造和想象的本性。
没有任何一种玩具能比得上沙的奇妙，
除了水之外，也没有任何一种玩具能如此满足孩子成长的需要。



绘画是儿童天然的表达方式，
但开始一定是从线条发起，
从色彩感觉开始，
每一笔都是自由而奔放的。



了解里面和外面，
必须进去，出来。
这既是对空间的感觉，
又是对里外的认识。
儿童永远都处在对内在世界的觉知和对外在世界的认知上，
这样，儿童才可能创造一个完整的自己。



孩子天然地就和生命有连接，
他们容易发现生命，
容易跟随生命，
并进入到生命中，
发现生命的至爱、至善、至美、至真。



1年12个月，1个月4周，1周1次，
孩子可以到社会的各个领域去观看，一年就是48次。
这是一种生活。
这种生活可以让孩子看到，感觉到，
进而发现这个世界的宏大，
这种宏大便包容到了孩子的生命之中。
这就是学习的心理历程。