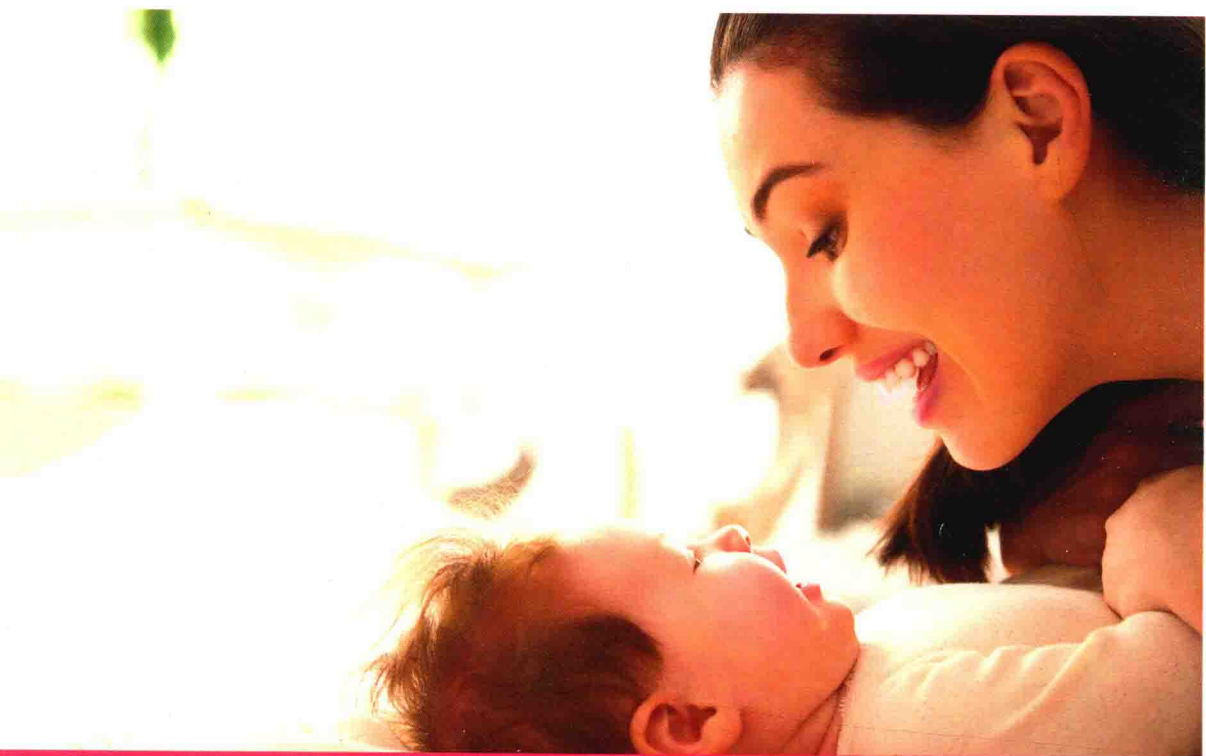


跨越3个世纪震撼全球教育的育子经典

开心解读 斯宾塞快乐教育经典

吕巧玲 编著



引发美国教育革命的传世经典

斯宾塞认为：教育根本的目的，是让孩子成为一个快乐的人。

让孩子在快乐的状态下有效学习的教育法

嘿！

我是早教书



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

跨越3个世纪震撼全球教育的育子经典

开心解读 斯宾塞快乐教育经典

吕巧玲 编著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

开心解读斯宾塞快乐教育经典 / 吕巧玲编著. — 北京 : 中国财富出版社, 2017.6

(嘿! 我是早教书)

ISBN 978-7-5047-6522-2

I. ①开… II. ①吕… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第145803号

策划编辑	刘 晗	责任编辑	宋宪玲 郑晓雯	
责任印制	梁 凡	责任校对	孙会香 卓闪闪	责任发行 董 倩

出版发行	中国财富出版社		
社 址	北京市丰台区南四环西路188号5区20楼	邮政编码	100070
电 话	010-52227588转2028/2048 (发行部) 010-52227588转321 (总编室)		
	010-68589540 (读者服务部)	010-52227588转305 (质检部)	
网 址	http://www.cfpress.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	北京竹曦印务有限公司		
书 号	ISBN 978-7-5047-6522-2/G · 0686		
开 本	710mm × 1000mm 1/16	版 次	2018年4月第1版
印 张	16	印 次	2018年4月第1次印刷
字 数	322千字	定 价	39.80元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

写在前面的话

可怜天下父母心，在培养孩子上父母都是不遗余力地使出浑身解数，目的只有一个，那就是让孩子成为有用之才。是的，孩子是父母最大的寄托。

在教育孩子上，方法有很多，但是哪一种方法更为有效呢？

研究证明，孩子接受教育越早越好，甚至早到孩子出生之前。于是，早教成了爸爸妈妈们必须温习和钻研的“功课”。

现在，早教已经被爸爸妈妈们所认可。许多父母都能如数家珍地说出蒙台梭利、斯宾塞、卡尔·威特等一大串儿权威的教育家的名字。

在这个领域，国外的早教经验比较丰富，开展得也较早，形成许多权威性的理论。但是在引进这些外国经验时出现了一些争议，有的认为必须全盘接受，有的认为西方的经验不适合中国国情，有的认为可以借鉴，不一而足。无论哪一种观点，都是出于对孩子的负责任，目的是让孩子能接受最适合的早期教育。

纵观当前许多流行的早教书，大多是国外名家的著述，鲜有详尽解读其精髓、按照本土的阅读习惯而精心编排的。由于国外著作理论性强，有些理论交叉在不同的章节中，大家在阅读学习时，显得既费时又费力，还很难懂。

正因为如此，我们才决定下大力气去研读国外的各种早教著述，找出更适合中国父母的早教方法。由于东西方文化的差异、历史成因的不同，在

思想上和方法上也有着一定的不同。但是，总体上来说，基本规律还是相同的，那就是孩子身上所表现出来的特征差异不大。应该本着去粗取精、洋为中用的原则，根据是否适合本土的教育环境来取舍。这就是“嘿！我是早教书”系列图书出版的初衷。

我国家教作家吕巧玲、宋璐璐应邀担纲了本套丛书的编撰工作，她们以实际育儿经验和长期研读诸多家教典籍的心得，精心创作出“嘿！我是早教书”系列解读精髓本，呈献给广大读者。其特点是本土化、可读性强、突出重点，围绕孩子身上所出现的种种问题，进行详尽的解读、支招，理论和实践紧密结合，情节生动，说理性强。

本套丛书的最大特点是适合现代父母阅读，在孩子身上所出现的很多问题在这里都有解释。有精彩的案例，有详尽的理论解读，有具体的实施措施，通过这一环扣一环的解读，既点出了名家教育的精髓，又结合了本土实际情况进行逐一答疑，使您做父母更为轻松，在家里就能调教出一个聪明无比的小天才。

一书在手，尽享名家教育精髓。若广大读者在研读本套丛书的过程中能得到启发，将是我们最大的欣慰。

开卷一定有益！



快乐，需要激情点燃

教育的根本还在于让受教育者愉快地接受，对于孩子来说，他们的生活应该是鲜花、笑脸，理想的学习生活应该是在游戏中进行或是在兴趣中完成。

斯宾塞和他的“快乐教育”理念，可以说是孩子的福音，也是知音。当爸妈充分地给予孩子民主，并让他们快乐地生活和学习时，才能更好地激发孩子的学习热情，并以积极的人生态度去面对挑战，对未来充满信心。

斯宾塞的快乐教育很具有代表性，科学而又有趣，值得我们借鉴。可是在现实生活当中，有多少爸妈能与孩子同欢乐、共分享，做孩子的知心人呢？

并非爸妈没有爱心，每一个孩子都是爸妈心中的小天使。之所以在教育上出现了偏颇，主要源于对爱的理解。有的爸妈觉得事无巨细地包办代替才是真正的爱，有的爸妈觉得棍棒下才能教育好孩子，有的爸妈对孩子过于放纵和宽松，有的爸妈深陷规则教育中而不能自拔。这就如同于盲人摸象，只注重局部，而缺乏整体观念。

孩子虽小，但他也是一个健全的人。与孩子交往，也是需要技巧的，不能把孩子当成私有财产，而不去尊重他、关注他的所思所想。只有说到孩子的心坎上，引导他在快乐中生活和学习，孩子才能舒展身心，获得最大化的发展。

由于孩子心智还不太成熟，他们还不能进行自我情绪调整，所以他们才显得天真烂漫。爸妈在保证孩子衣食无忧和身体健康的同时，更多的是要为他们营造一个愉悦的生活环境和学习环境。

可以这样说，孩子是小小的禾苗，爸妈所提供的物质生活就是土壤，而情感就是阳光和雨露，都是缺一不可的。当有了良好的“土壤”还远远不够，还要及时“浇灌”才行。

本书基于斯宾塞的快乐教育理念，尽量做到深入浅出、通俗易懂，通过大

量的活生生的亲子教育案例，为您展现丰富的教子亲子方法。本书在一环扣一环的解读中，为爸妈指出教育方向和具体举措，让爸妈轻松地取得教子经验，在和谐欢乐的氛围中与孩子一同快乐生活和学习，为孩子的未来打下坚实基础。在尽享寓教于乐的同时，把孩子调教成为一个有用之才。

吕巧玲
2018年1月于北京



第一章

爱与自然，孩子快乐成长最初的秘密 / 001

孩子的快乐成长离不开父母的关爱与呵护，这是快乐教育的起点。大自然的一草一木同样带给孩子无尽的快乐，是他们启智的源泉。正如斯宾塞所说：“一个人未来获得的成就可能会受职业的选择或其他因素的影响而有大有小，但一个人的性格、品质和智慧，以及他未来是否感到幸福、快乐，一定与他从小所接受的自然教育有关。”

关爱缔造奇迹 / 002

- 爱我，你就抱抱我 / 002
- 远离危险，让孩子快乐成长 / 006

快乐的大自然教育 / 010

- 大自然，开启孩子的智慧之窗 / 010
- 快乐的“自然笔记”，承载孩子无穷乐趣 / 013
- 聆听大自然的美妙乐章 / 016





第二章

身心健康，孩子快乐一生的保证 / 021

一个人如果想要有所成就，强健的体魄和健康的心理缺一不可。斯宾塞认为，幸福就是健康的身体加上健全的心智。在他看来，健康的身体像一艘装满货物的船，是所有智慧、道德、品质的载体，而良好的心态则像船上的桨，一路向前奋力划去，直至成功的彼岸。

科学养育，造就孩子强健体魄 / 022

- 拒绝溺爱，不做“真空孩子” / 022
- 孩子穿衣有讲究 / 026
- 良好的睡眠，为孩子快乐成长加油 / 029
- 孩子的“排泄”问题别忽视 / 033
- 滥用药物，孩子受伤害 / 036
- 赤脚玩耍，健身又益脑 / 039
- 户外运动趣味多 / 042

健康心理，为孩子成长保驾护航 / 045

- 笑对生活，培养孩子积极乐观的心态 / 045
- 我能行，让孩子拥有自信 / 049
- 勇气，带给人力量 / 052
- 引导孩子正确地认识和评价自己 / 055

第三章

潜能开发，在快乐中培养孩子的智力 / 059

斯宾塞认为，培养和教育孩子就是让他们的潜能得到最大限度的开发。而潜在快乐状态下更容易被激发出来。如果孩子长期处于不快乐的情绪状态，他的潜能发展就会大打折扣。

相信孩子的智力潜能 / 060

- 独具慧眼，发掘孩子的潜能和特长 / 060
- 智力培养，拒绝惩罚和暴力 / 064

遵循孩子的心智成长规律 / 067

- 快乐的，就是最好的 / 067
- 自我教育，推动孩子成长的力量 / 071
- 实物教育，给孩子更多实践和体验机会 / 074
- 绘画，快乐又益智的早教游戏 / 077

第四章

寓教于乐，和孩子一起快乐学习 / 081

学习不是苦差事，人生来就具有学习的天性。之所以许多孩子对学习感到厌烦，皆是错误的教育方法所致。斯宾塞认为，教育应当是快乐的，孩子只有在安闲、自在、快乐的氛围中，才会很轻松地学习和掌握知识。

有趣的家庭教具，孩子在快乐中求知 / 082

- 12张问题卡片，开启孩子心灵之窗的钥匙 / 082
- 美丽风铃，涌动着新鲜词汇 / 085
- 数字跳房，孩子轻松学数学 / 088
- 绘制小地图，孩子思维的训练 / 091



快乐心境，轻松学习 / 094

- 让兴趣为快乐求知引路 / 094
- 发现知识，而不是强行灌输 / 097
- 鼓励和赞美，孩子快乐学习的动力 / 100
- 允许孩子异想天开 / 103
- 别把分数当回事 / 106
- 不要让过度学习压垮孩子 / 109
- 运动，为孩子学习助力 / 112
- 让我们一起唱歌吧 / 115
- 和孩子快乐“玩”科学 / 118

第五章

做个快乐的教育者，斯宾塞的快乐家教智慧 / 123

在斯宾塞看来，教育的目的是让孩子成为一个快乐的人，教育的手段和方法也应该是快乐的。就像一根细小的芦苇管，你从这一头输进去的如果是苦涩的汁水，在另一端流出的也绝不会是甘甜的蜜汁。

将快乐进行到底 / 124

- 呵护好孩子的自尊心 / 124
- 把权利还给孩子 / 128
- 良好的家庭环境，孩子快乐的摇篮 / 131

- 鼓励孩子表达不同意见 / 134
- 谈心，使孩子获取心灵的力量 / 137
- 给孩子机会，就是给予无限的可能 / 140
- 我的时间，我做主 / 143
- 爸爸是你最快乐的玩伴 / 146
- 积极地暗示，点燃孩子生命和智慧的火把 / 149
- 一同享受快乐的用餐时光 / 152

驱除不快乐的小虫 / 155

- 同情孩子的不开心 / 155
- 别把坏情绪带回家 / 159
- 不要让不快乐扼杀孩子的天赋 / 162
- 孩子做错事，打还是不打 / 165
- 你不是领导，少对孩子发号施令 / 168
- 让孩子知悉家中的困境 / 171



第六章

道德品行与情感教育，影响孩子一生的幸福 / 175

拥有高尚的道德品行和情感，是孩子获得一生幸福的关键。斯宾塞说，在一个人的教育中，道德和情感均起着重要作用，道德告诉我们应该怎样做，情感则告诉我们愿意怎样做。一个道德、品质没有经过训练的孩子，即使他在其他方面的潜能很高，也很难取得什么成就。

良好的品行，正确的人生航向标 / 176

- 教子不是凭经验，父母要懂点教育艺术 / 176
- 品行培养，先从父母做起 / 180
- 自然惩罚，让孩子承担行为后果 / 183
- 好环境，塑造孩子好品行 / 186

- 记下对孩子的期望和善行 / 189

情感教育，孩子必不可少的功课 / 192

- 唤醒孩子爱的情感 / 192
- 常怀感恩，更能赢得他人的友谊和关心 / 196
- 别让仇恨吞噬孩子的心灵 / 199
- 大声告诉孩子“我爱你” / 202

第七章

习惯与能力的培养，铸就孩子无限的前程 / 207

习惯是人的第二天性，良好习惯的形成是成功的开始，而能力的大小取决于幼年时期所受到的正确引导与培养。斯宾塞认为，教育孩子就是培养他们良好的习惯，有了良好的习惯才能促进能力的发展。

好习惯，让孩子终身受益 / 208

- 习惯始于有趣 / 208
- 专注培养，从兴趣开始 / 211
- 点滴累积，就会有无尽的“财富” / 214
- 爱劳动，才能收获幸福生活 / 217
- 阅读，赋予孩子无穷的能量 / 220
- 养成计划的习惯，让孩子做事有条理 / 223

能力的倍增，还需正确的引导助力 / 226

- 不做孩子的拐杖，独立能力早培养 / 226
- 自主选择，培养孩子取舍的能力 / 229
- 观察力，一切学习的基础 / 232
- 立足于快乐，培养孩子的写作能力 / 235
- 树立安全意识，让孩子学会保护自己 / 238

后记 / 241



第一章

爱与自然，孩子快乐成长最初的秘密

孩子的快乐成长离不开父母的关爱与呵护，这是快乐教育的起点。

大自然的一草一木同样带给孩子无尽的快乐，是他们启智的源泉。正如斯宾塞所说：“一个人未来获得的成就可能会受职业的选择或其他因素的影响而有大有小，但一个人的性格、品质和智慧，以及他未来是否感到幸福、快乐，一定与他从小所接受的自然教育有关。”



关爱缔造奇迹



爱是最好的教育，对孩子爱得越具体，他们越会感到幸福和快乐。所以，在生活中，父母要把爱贯穿到细节当中去，一个眼神、一个拥抱、一声祝福，都会起到良好作用。

🕒 阅读时间：25 分钟

📊 受益指数：★★★★★



爱我，你就抱抱我

肌肤也饥渴，多与孩子肌肤相亲，可以使他们感受到父母的爱，孩子会更自信、更阳光、更聪慧、更具爱心。



故事的天空

3岁的桃桃是一个漂亮、安静的小姑娘，由于父母工作特别忙，总是在加班，所以大多数时间她都是一个人在院子里玩耍或是坐在角落里无聊地发呆，显得闷闷不乐，性格也变得有些孤僻。

2岁的提提在妈妈的牵引下，高兴地站在花坛前，边看着月季花，边问个不停，妈妈总是笑眯眯地耐心回答着他。

桃桃和他们是老相识，见他们母子俩一出来，就跑过来和小弟弟一起玩耍。提提妈妈乐得孩子有个玩伴，每次都拉着桃桃的小手欢迎她。桃桃感觉提提妈妈的手好温暖，很愿意让她握着。她最羡慕提提经常被爸爸或妈妈抱起，每当看到这一幕时，她好想投入父母的怀里撒撒娇。可是，他们都太忙了，每天早出晚归。回到家里也是一身的疲惫，有时候桃桃已经进入了梦乡，有时候他们勉强应付她一下，然后就是催促她快去和奶奶睡觉。

桃桃和提提玩着猫捉老鼠的游戏。围着花坛跑了一会儿，提提突然搂住妈妈的大

腿，扬起小脸撒着娇，要妈妈抱抱。他这个愿望立即得到了满足，幸福地和妈妈亲昵着。

桃桃好眼热，她也想被抱一抱，只是妈妈不在身边。当提提重新下到地上时，提提妈妈从桃桃的眼神里看到了她内心的渴望，蹲下身来和蔼地说：“阿姨也抱抱你好不好呀？”

桃桃使劲儿地点着头。

被人抱在怀里真舒服啊，不但能看很远的地方，还有一种说不出的亲昵感。提提妈妈亲亲她的小脸蛋儿，桃桃觉得幸福极了。



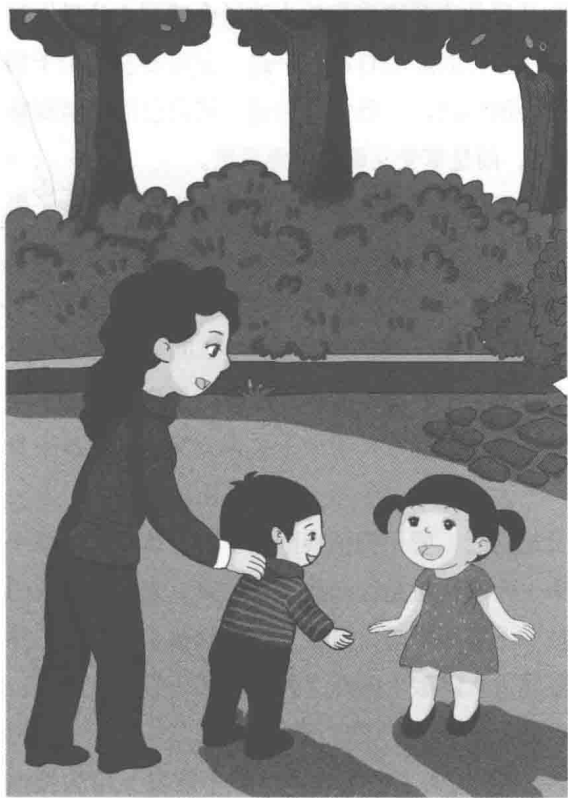
吕姐爱心课堂

孩子从一出生，便有强烈接受爱抚的需求。与孩子肌肤相亲是最直接的爱抚，多拥抱、抚摸、亲吻孩子，才能满足他们这个美好心愿。桃桃之所以性格有些孤僻，总是闷闷不乐，就是缺乏爱抚造成的。相对成人来讲，孩子更渴望被关注、被爱抚，更希望得到父母肢体上的接触。这是一种天性，与渴望得到食物、水分一样，心理学家称之为“接触安慰”。它是孩子成长发育的心理营养素。

斯宾塞基于对一所孤儿院的研究，以及结合自己的育儿教子经验，提出：“拥

抱、抚摸、牵手，也是教育的一部分。”他认为：“如果对自己的孩子多一些拥抱、抚摸，有时甚至是亲昵地拍打几下，孩子在对外交往以及智力、情感上都会更健康。”

身体的接触会给孩子传递一种力量和信念，使他们产生心理上的满足感和安全感。经常受到父母爱抚的孩子，情绪较为稳定，心态也会安静祥和、正面积极，暴力倾向少，遇到挫折和困难时能更坚强、勇敢地面对，在很大程度上建立起孩子的健康心理，并且可以促进孩子大脑的发育和智力的提高。如果孩子缺乏来自父母的关爱和照料，得不到父母温柔的抚摸和肢体接触，容易造成孩子“肌肤饥渴”，



所表现出的会是身心发育迟缓、没有生气、情绪反应迟钝，除了身心的不健康，还会妨碍孩子智力的发育。

给予孩子爱抚不仅仅限于拥抱和亲吻，所有的身体接触，都能使孩子感到心情舒畅，内心充满阳光和爱。如轻轻触摸孩子的后背、头发、手臂、肩膀，拉拉他的小手，甚至捏捏他的小脚丫或轻轻打一下他的小屁股，都是对孩子无言的甜蜜爱语。

父母在生活中要尽可能多地与孩子进行肢体接触，通过感情交流，消除孩子心理上的情感饥饿，以使他们获得心理上的满足，从而健康快乐成长。千万不要以工作繁忙、生活紧张为借口，把孩子扔给老人或保姆照料，而置孩子的精神需求于不顾。对孩子来说，物质上的满足远没有心理需求得到满足更重要。



斯宾塞支招DIY^①

肌肤相亲是为孩子提供触觉刺激的最佳方式。爱孩子，不妨多给他些温柔的抚摸和拥抱吧！这远胜于给他买任何昂贵的礼物。通过肢体接触，不仅可以使孩子感受到来自父母深情的爱，亲子感情更密切，还会使孩子感觉综合能力的发展更完善，未来的发展更出色。

●孩子一出生就要给予拥抱。刚刚从母体中分离出来的小孩子会感到十分恐惧和孤独，渴望有人来依偎。所以，不要让孩子长时间独自待在一边。父母要及时给予拥抱来爱抚孩子，把孩子抱在怀里，通过心脏的跳动、眼神的传递，把自己的感情默默地传递给孩子，使他们不再感到孤立无援，而是享受父母的绵绵爱意。

●坚持母乳喂养更利于孩子成长。母乳不仅营养丰富、容易消化吸收，是孩子最理想的“天然食品”，通过哺乳，还可以使孩子与妈妈肌肤相亲，增进亲子之间的感情。这是任何其他喂哺方式所不能比拟的。

●抚摸会给孩子带来安全感。抚摸是孩子的一种心理情感需要，可以给孩子带来极大的安全感。父母可以经常抚摸孩子的头、手、脚、身体等部位，无声地传达浓浓的爱意。对于小孩子，每天坚持给他做抚摸操，既密切了亲子关系，又能刺激孩子身体的成长。

●每天都要抱抱自己的孩子。每天起床后，要用拥抱唤醒孩子的身体，以让孩子更好地适应一天的新生活。下班回家第一件事情就是抱起孩子亲一亲，来缓解一天的离开给孩子造成的疏离感和焦虑感。孩子上床睡觉前，再张开怀抱给孩子以爱抚，并给孩子做个全身按摩，让孩子舒舒服服地进入睡眠。除此之外，在孩子受伤、生病、情绪低落时，也要及时给予拥抱，来抚慰孩子“受伤”的心灵。

●爱抚不分时间和年龄。不要以为孩子长大了、上学了，就不需要父母的拥抱

^①DIY是英文Do It Yourself 的缩写，直译为“己为之”，扩展开的意思是自己动手做。