

全新增订  
第三版

SRX EDUCATION ORGANIZATION  
孙瑞雪教育机构



# 捕捉 儿童敏感期

孙瑞雪 编著

**21世纪影响千万人的本土原创早教经典，累计销量突破200万册**

中外教育史上，大规模、全面深入揭示敏感期的一次创举

引领千万父母了解儿童成长的规律，破解儿童内心的秘密  
帮助孩子顺利通过每一个敏感期，并释放出内在的新的生命力

中国妇女出版社





# 捕捉儿童敏感期

孙瑞雪 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

捕捉儿童敏感期 / 孙瑞雪编著. -- 2版. -- 北京:  
中国妇女出版社, 2018.1  
ISBN 978-7-5127-1481-6

I. ①捕… II. ①孙… 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150333号

## 捕捉儿童敏感期

---

作 者: 孙瑞雪 编著

责任编辑: 应 莹

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](http://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: 17

字 数: 300千字

版 次: 2018年1月第2版

印 次: 2018年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1481-6

定 价: 35.00元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

谨以此书献给王爱全先生



我们最初的校舍，  
是王爱全先生所在的公司提供的。  
这不仅是一处校舍，  
这是我们追寻教育理想的精神家园，  
也是千万个孩子健康成长的乐园，  
王先生22年前的那个决定因此具有了历史意义。  
对一个改变了很多人的命运的人，  
语言无法表达我们的敬意与感激。



## 家长反馈

翻开第二版《捕捉儿童敏感期》，看到书中增加了大量孩子敏感期的照片：从口的敏感期照片，到手的敏感期照片，到空间的敏感期照片……一下子对敏感期有了非常直观的认识，也很容易和孩子在生活中出现的行为进行配对。另外，看到这些孩子的生命状态真的很好！那么饱满、专注，让我们充分看到了敏感期对孩子生命发展的重要。我也更加坚定，一定要充分地尊重孩子敏感期的发展！

——在路上

读第二版《捕捉儿童敏感期》，欣喜地发现书中大量内容被充实了、丰富了。首先，看到新增了孙瑞雪老师对一些主要敏感期的专门阐述，如“儿童在用手思考”“空间、时间的敏感期”“人际关系的敏感期”等。读后深深地意识到，每个敏感期的发展对孩子的成长是多么的重要！然后，看到增加了许多新文章，而且看到每个敏感期都专门对应列举了实例，非常清晰、醒目。全书既有深入的理论阐述，又有大量典型、鲜活的实例，读后既有认识上的提升，又有实践上的指导。

——乐乐妈妈

该书是奉太太之命购买，太太每次阅读时都在喃喃自语，不时发出“噢，原来如此”“终于明白了”等，边看边画杠杠，还将儿子的情况与书中的介绍进行对比后，跟我一起分析儿子的种种“令我们头疼的事件”。在太太的引导下，增进了我对儿童教育的认识。在之后的日子里，我们夫妻俩按照书中的指引在儿子身上加以运用，并取得奇效。在太太言传身教的感染下，连她身边的朋友、同事、亲戚都受到启发，也在阅读此书和加以实践。

——豆豆bbmmlu

我强烈建议负责的爸爸妈妈们读读这本书，因为我们的很多理念受原生家庭和社会的影响很深，很多想法是错误的。以前我们的父辈没有条件去学习科学育儿知识，难道我们这一代还要重蹈覆辙吗？这是一本很好的书，有大量的实例参考，让我们明白在孩子的各个敏感阶段我们应该怎样关心他们，帮助他们顺利度过敏感期。

3岁决定孩子一生，我们要重视！

——九头飞狼

每每和妈妈们谈论宝宝的变化时，我都会引用到“敏感期”这个概念，继而给大家介绍什么是儿童的敏感期，有什么要注意的地方，如何帮助儿童顺利度过儿童敏感期……俨然一个育儿小专家了！

而这本书，也在我的朋友圈中传阅着。妈妈们都努力在实践中验证科学育儿理论，而妈妈自己本身也是相当受益的。一些妈妈平时脾气暴躁，自从学习了育儿知识，知道体贴别人了，知道从别人的角度感受和考虑了。而由此衍生出来的益处又何止于此呢……

——zplxh

由孙瑞雪和她的幼儿教育专家团队编著的《捕捉儿童敏感期》一书，影响了千千万万个父母的育儿观，甚至将可能影响到全中国未来的幼儿教育观念。它让上千万的孩子得到真正意义上的爱和自由，得以真正的生命成长，也将重新改变他们的人生。

一本好的书籍会给读者带来醒悟和启迪，而《捕捉儿童敏感期》会让你终身受益的。

——智慧女孩

以上摘自当当网书评

## 第三版序

能为《捕捉儿童敏感期》的再版作序，这在我们全家人看来都是莫大的荣幸。而这份荣幸之所以降临到我的身上，基于我的双重身份——敏感期理论的传播者，更是这一理论的获益者。

我与一群“爱 and 自由”新教育研究者和实践者一起工作，负责父母和教师的教育、成长培训，服务于儿童的父母和教师，并专注于此13年。这13年里，见证了来来往往的家庭因为对敏感期的深入学习和把握，父母开始真正放松下来，他们从过去僵化的家长权威形象脱离出来，成为对新生命充满敬畏心和好奇心的观察者，成为深刻理解儿童、能拥抱孩子精神性生命的真正意义上的父亲和母亲。由于中国养育环境的复杂性，这一影响甚至延伸到了爷爷、奶奶、保姆和阿姨那里。

这个世界上，对一个新生命影响至深的，除了父母，还有教师。当教师们发现了敏感期现象并知道如何为不同的敏感期创设适宜儿童发展的环境时，就自然地刻板、教条、充满了情绪化的“幼儿管束”的旧模式中彻底蜕变出来，成为孩子们成长的陪伴者，成为专注于新生命自我创造的研究者。

而我的另一个身份是7岁孩子的母亲。在7年的生活中，本书就像一位手把手教我的老师，一位细细叮咛着的智者陪伴着我；它就像一幅生命的长卷，细致地刻画了那些最惊心动魄，却常被忽视，甚至误解的，生命自我创造的瞬间。

不论我知道了多少，头脑中懂得了多少，在生下自己的宝贝之后的许多年的时光里，我依旧在和孩子的相处中无意识地受着自身成长经验的局限。另外，和千万家庭一

样，我也难以规避家庭中存在不同的教育观的冲突，这甚至影响到了孩子某些敏感期的发展。

幸而我们一家人都有学习的意识。每当有所觉察，或者当我们对孩子的某些重复性行为难以理解时，又或者就在我们要开始为孩子的某些行为做评判下定义时……就会翻开《捕捉儿童敏感期》，对照目录，去有意识地寻找到那个可以指导我走出局限的、充满趣味的案例分享，找到孙瑞雪老师鞭辟入里，且富有情感和美感的点评文字，这帮助我们真正成为和孩子一同成长的人。此时回想起那些时刻，依然会不自主地长吁一口气，庆幸自己当母亲的时候，这本书已经面世。

如今，此书的简体版已再版3次，台湾地区的繁体版再版2次，并出版了简体精装版，累计销量近200万册，13年来经久不衰，这是一个喜讯。祝愿在未来，每个父母，每位幼儿教师，都能拥有这本书，并爱上它。

最后，我想告诉所有已经拥有了这本书的人，在第三版中，增加了一篇崭新的文字——《再谈敏感期》，透彻地阐述了“敏感期”于人类进化中的不可估量的存在意义，你应该读到它，以此触碰到本书背后属于新人类的、宏大的教育精神。

刘明忆\*

2017年5月

---

\* 孙瑞雪教育机构传播培训总监，同时也是一位7岁孩子的母亲。在与孩子一起成长的道路上，用行动实践着爱和自由的教育理念。



## 第二版序

今天是教师节，在这倾心的夜晚，我又听到了老师们的歌声，又见到了老师们的舞姿。他们在欢度自己的节日。现实中的舞和歌虽然不像专业舞台和影视屏幕中的那样精粹，却近在咫尺，亲近自然，更美轮美奂，让人陶醉。

虽说是老师，他们几乎都是才20多岁，有些是30多岁的年轻人。绝大部分是女孩，只有几个是男孩。

这些老师具有我没有想到的潜力、活力和创造力。看到这些仅简单编排就上马的动人的节目，看着这些美丽优雅的面庞，心间不时涌动另一个情景——那是1996年的中秋节，二三十个老师聚会来到黄河边。老师们吟唱与月亮有关的歌，一首接一首地唱，竟然唱了一个晚上，伴着波光粼粼的河流和习习的凉风，从月亮升起唱到天明。那么多的歌，那么多的情。

让我陶醉的还有老师们写的文章。这就是我们面前的这本书，由老师和家长所写。这是心灵的更美妙的舞步和歌声。这里有青春，有激情，有清纯，有爱，有向往……这些文章小有才气，就像那骄阳、皎月、树林和湖湾，以及火热又平凡的生活。

更让人陶醉的是这些文章中的主人公——孩子们。他们可爱的身影跃然纸上。当我们通过这些文章看到天使般的孩子们欢快地奔跑和欢乐的笑脸，看到不仅无忧无虑，而且充满甜蜜的生活，看到孩子们幸福的童年，又有谁能不陶醉？

我们就是要为着这样的目标而工作。我们的老师用他们的心灵去实现它，文章直接见证了孩子们的生活和成长。

是由于新的思想让我们有了一双新的眼睛。过去不能看见的，不知道的，现在能看见了，能知道了。敏感期是我们看见童年秘密的一面。我们，尤其是家长们，过去可能会为孩子的努力学习和成绩的优异陶醉，会为孩子莫名的情绪担心，为孩子的说“不”焦虑……懂得了敏感期的概念，就不同了，我们会耐心等待孩子，会为孩子的完美需求提供理解和支持，会为孩子的每一种状况欣赏和陶醉。敏感期理论为孩子们开拓了一个崭新的成长环境。

孙瑞雪教育机构构建的教育和科研一体化的模式，不仅使教育走向科学化的轨道，也给老师们搭建了他们美好心灵展示的别样的舞台。在科学教育思想的平台上，观察、思考和写作，原则上都是教师们的工作任务。他们也有自己的阵地，发表他们的作品来和家长、教师，和大家共享，它就是《科学启蒙》（月报）。本书中很多文章先上这个小报。如果有一本杂志就更好了。在这些作品中，老师们使用语言来素描孩子们的生活，用语言描述感受和体验，用语言确定学习和研究的内容，明确和深化认识，为以后的科研能力打基础和做准备。他们当中有些人已经展现了科研的才华。写作语言的训练可以让他们稳步成长，可以使他们眼中的世界逐渐明晰，使他们心灵清晰，感觉更加深化和细致……这也让人陶醉。

这些文章中老师们的这些描写和感受，更是今后科学工作者研究儿童或人类心理和成长的宝贵的第一手资料。要做到这一点，作品的描述就有一个条件，那就是真实。真实的眼睛，真实的表述对象和场景。这是一个非常高的要求，自然也是作品遴选的第一个条件。

编著者孙瑞雪简单修整、指导和评述，使作品生辉，凝练和深化了主题。本书和《爱与自由》一样，表现了她深厚的儿童教育理论功底、非凡的文笔的才华和驾驭现实工作的功力。

十几年的经验说明，爱与自由的理念，的确使我们的的心灵起飞。加上这本书阐述的敏感期理论，我们的教育就基本走向了科学的道路。这使我们欣慰。

敏感期的概念就是对成人也常常适用。因为很多成人还在继续成长。

这其中最为明显的是老师们在成长。这也是我们期待的，因为我们的老师们必须持续不断地成长，才能跟上孩子们成长脚步。

老师们是美丽的，又是美好的。但我感觉他们的工作更有着历史意义。现在谁还需要这样讲历史、意义、理想之类？在新的语言系统中，我们似乎不再需要了，但的确是在历史转折之际，他们柔软娇小的身躯，自然地肩负起提升我们民族的重担。

因为这些教师的出现和成长是特别的。他们不是依托现成的政府机构，不去寻求政府中四平八稳的工作，不去寻求出力四两就可获得千斤利益的那些特别企业，不是享用现成的社会惠典，不是采用现成的社会经验。他们走进这种影响未来的事业——影响儿童。他们全靠自己的力量，自己创建，自我造就。他们自己组织起来，为社会服务，为人类服务。他们自己学习，自我完善。他们用他们至美的心灵，把单调、繁杂、琐碎、冗忙、难以把握、易出错误的工作，化作思想、理想和崇高。他们从传统中走出，并不断远离传统，远离世俗，走向高贵，走向自由，走向科学。他们把他们的工作变成关爱、挚爱、真爱、深爱、友爱的情境，变成宽容、理解、欢乐、自由的地域。

因此，我感觉他们正在开创未来，甚或这是一种历史的使命。他们这种使命的完成也许是在伟大出自于的平凡中完成，是在不自觉中完成的。这种感觉近乎呆板，却也挥之不去。

本书第一版于2004年出版，承蒙孙瑞雪的朋友郭骅推动出版，她担任出版人，还担任经纪，经手简单编辑和版式设计。新版改由本机构策划和组织，保持原有主旨，并做了大量改动，展现了这几年中更深入的研究实践成果。这里我想指明，没有出版人的慧眼、热情和尽力敦促，即使出版计划完整，书的出版也不会很快，甚至多少年也出不了。这是因为撰写著作和整理文稿是既繁重又费时的的工作，不仅需要一种精神，需要毅力和耐力，还需要作者在大量其他工作中回转头来，放下心来，抽出精力时间。在此感谢各位出版人。

柏商

2009年9月

## 第一版序

有多少父母知道，婴儿刚出生时喜欢看黑白相交的地方，而不是人们通常认为的彩球？婴幼儿喝了糖水后为什么拒绝再喝白开水？他为什么爱吃手，还对非常微小的东西感兴趣？他为什么不断扔掉手里的东西，你捡起来递给他，他会再扔掉？让他听磁带，他的兴趣为什么不在听上，而是在来回装卸磁带上……

这一切的背后，是一个黄金般贵重的概念——敏感期。

所谓敏感期，是指在0~6岁的成长过程中，儿童受内在生命力的驱使，在某个时间段内，专心吸收环境中某一事物的特质，并不断重复实践的过程。顺利通过一个敏感期后，儿童的心智水平便从一个层面上升到另一个层面。

通过10年的教育实践，以孙瑞雪为首的幼儿教育专家团队发现，敏感期得到充分发展的孩子，头脑清楚、思维开阔、安全感强，能深入理解事物的特性和本质。

孙瑞雪专家教育团队还发现，儿童敏感期也是有弹性的。0~6岁的儿童，如果敏感期没有得到良好发展，到了6~12岁还会有弥补的机会。但是，这有个前提，那就是在6~12岁，儿童必须有一个充满爱和自由的成长环境。但现实是，在学习压力下，这个年龄段的很多孩子，既得不到6岁以前来自父母的宽容和疼爱，又得不到长大后成人给予的尊重。在纷乱的心绪中，他们孤独地成长着。

帮助家长了解孩子，让每个孩子在爱和自由中健康成长，是孙瑞雪教育专家团队10年来自觉的教育使命，也是本书诞生的前提。

本书收录了200多个孩子（0~10岁）敏感期的真实案例，所有案例由家长或老师

记录，孙瑞雪点评。中外教育史上，这是第一次大规模、全面深入地揭示敏感期这一生命现象，它就像一把打造了10年的金钥匙，引领读者了解儿童成长的规律，破解儿童内心的秘密。

关于本书案例部分，要说明两点：一、为尊重孩子的个人感受，书里部分的孩子名字我们用了化名；二、本书收录的案例跨越10年，由于时间跨度太大，某些案例的记录者已经不详，这部分案例均以“佚名”具名。

4年来，当《爱和自由》在家长中广泛流传时，《捕捉儿童敏感期》即将出版的消息也不胫而走，在很多演讲场合，都有家长着急地问孙瑞雪老师：“那本讲敏感期的书什么时候能出来？我的孩子都要过×岁了！”

现在，这本书就到了您的手上。

2004年7月

001 再谈敏感期 / 孙瑞雪

## 第一章 4个孩子的敏感期故事

一出生，敏感期就开始啦

018 世界就是味道

019 对接

021 宝贝，你的玩具呢

022 幼年如歌

敏感期，一个接一个地出现

024 小狗下坡

024 求助

025 小哥哥，你别走

026 拿掉剪刀

027 找椅凳

028 探索空间

028 插不上的圆柱

029 爱，妙不可言

030 征求别人的意见

031 绘画与音乐

032 一个人的空间

迟到的敏感期，一个个补上来了

033 孩子忧郁了

034 缦缦的手

035 迟到的敏感期接踵而至

036 失去的敏感期如何恢复 / 孙瑞雪

037 缦缦的巨变

041 放肆的语言

042 天赋

伴随母爱，儿童心智全面发展

044 “妈妈，上主题课！”

045 西天

047 “不让妈妈打电话”

048 涂画的乐趣

049 语言的敏感期

050 随便给

051 生活中的数学

## 第二章 0岁~2岁半

视觉 | 刚生下来，对明暗相间的地方感兴趣。

054 小托蒂的悲剧

055 视觉的敏感期 / 孙瑞雪

口 | 包括用口进行的味觉、触觉过程。用口感觉事物、认识事物，不断练习使用牙齿、使用舌头。

056 迟到的口腔敏感期

057 爱咬人的玮玮

058 口的敏感期 / 孙瑞雪

手 | 喜欢抓东西，用手探索环境、认识世界。

061 手的敏感期

063 三指抓

064 儿童在用手思考 / 孙瑞雪

走 | 从最初的要成人拉着手跳，到独立行走，到要上下坡、爬楼梯，到专门爱走不平的地方。

066 坡上漫游

067 走楼梯

068 走：换个角度看世界

空间 | 喜欢探索空间，最早表现为爬、抓、移动物体等，稍大一点则喜欢爬高、旋转、扔东西等。

069 策策的故事

070 困难

- 071 爱扔东西的楠楠
- 071 抛撒、搬运和垒高
- 072 空间、时间的敏感期 / 孙瑞雪

细小事物 | 对极小而精致的东西感兴趣。

- 080 紧握小木钉
- 081 对细小事物的敏感
- 081 细小事物的敏感期

秩序 | 急切需要并保护一个精确且有秩序的环境。

- 084 秩序
- 085 秩序是文明的基础 / 孙瑞雪

模仿 | 最早表现为模仿一个词或一应一答，重复进行；也模仿动作。

- 087 学舌
- 088 模仿的敏感期
- 089 模仿的敏感期 / 孙瑞雪

自我意识 | 表现为咬人、打人、说“不”等。

- 091 自我意识敏感期

审美 | 要求食物或用具必须完整。

- 092 残缺了的威化
- 093 审美建构道德 / 孙瑞雪

分享成长 | 有些文章没有放入某个敏感期，放在这里，以供分享。

- 094 沙和孩子们的成长 / 孙瑞雪
- 096 学会表达爱意
- 098 宝宝学说话
- 099 酷爱高跟鞋的芊芊

### 第三章 2岁半~3岁

建立概念 | 儿童开始将自己的认知感觉同语言配对。

- 102 汽车概念的建立

自我意识产生 | 私有意识产生，明确指明“这是我的”。

- 103 “我的”
- 104 “他打我了！”
- 105 自我的诞生 / 孙瑞雪



秩序 | 需要并保护一个精确且有秩序的环境。

- 107 重新开门
- 108 车走了新路线
- 108 挂毛巾
- 109 老师，我要归位
- 110 一个环节都不能错

分享成长

- 111 儿童天然要走向独立 / 孙瑞雪
- 112 我是孙悟空
- 113 “老师，我很棒”
- 114 三项式
- 115 “你不是好男人”
- 116 请爸爸工作
- 117 熟悉新环境

## 第四章 3岁~4岁

执拗 | 秩序敏感期后，儿童形成了一种秩序的内在模式，一旦成人破坏了这一秩序，儿童就会哭闹、焦虑，表现出不可逆性。

- 120 拿着影碟穿外套
- 122 “我就要掉在地上的那个”
- 122 “不！我就不！”

垒高 | 喜欢把物体垒高，然后推倒，再重垒，以此建立三维空间的感觉。

- 123 垒高

色彩 | 开始对色彩产生感觉和认识，并开始在生活中寻找不同的颜色。

- 125 色彩敏感期

语言 | 开始对句子表达的意思感兴趣，并重复或模仿他人的话。

- 127 语言模仿
- 128 妙用成语

诅咒 | 发现语言是有力量的，而最能表现力量的话语是诅咒。成人反应越强烈，儿童越喜欢说诅咒的话。

- 129 诅咒的敏感期
- 130 语言的敏感期 / 孙瑞雪