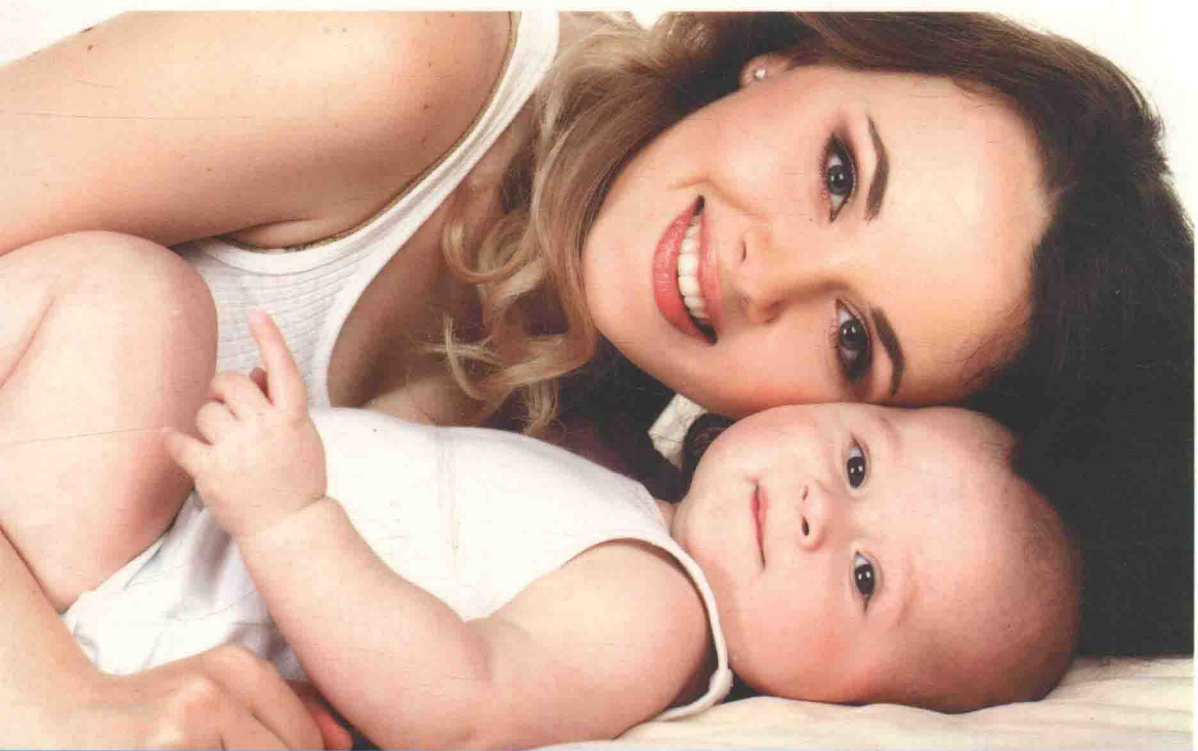


跨越3个世纪震撼全球教育的育子经典

深度解读 斯托夫人自然教育经典

宋璐璐 编著



改变全球孩子命运的自然教育法

斯托夫人提出了“自然教育”理论。在她的亲自教导下，她的女儿从3岁起就会写诗歌和散文；4岁就能用世界语写剧本；5岁开始在报纸和杂志上发表自己的创作；9岁通过了大学入学考试；10岁能运用13种不同语言熟练交谈……她的“伟大始于家庭”的观念已深入美国千家万户，给孩子们的伟大前程提供了一份行动的指南，也给父母们望子成才的希望带来了福音。

一本真正意义上的母亲圣经



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

深度解读 斯托夫人自然教育经典

宋璐璐 编著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

深度解读斯托夫人自然教育经典 / 宋璐璐编著. —北京: 中国财富出版社,

2017.6

(嘿! 我是早教书)

ISBN 978-7-5047-6526-0

I. ①深… II. ①宋… III. ①学前教育—家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第149569号

策划编辑 刘 晗

责任编辑 张冬梅 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 978-7-5047-6526-0/G · 0689

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2018年4月第1版

印 张 15.75 印 次 2018年4月第1次印刷

字 数 283千字 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！



早期教育 = 母亲的职责 + 理念 + 执着

一位著名的教育家曾经说过：“我们这个时代，最为需要的是开明、富有知识的母亲。”而在斯托夫人看来，母亲传授给孩子的第一堂课，就好比孩子从母亲的乳房中第一次得到营养一样。

有人说，国家的兴盛存亡取决于家庭的兴盛存亡，而女性则是家庭兴盛存亡的决定者和缔造者。可是很遗憾，在当今社会中，很少有人能够意识到国家的命运并不是掌握在那些富有权力的人手中，而是掌握在每一位母亲的手中。

对母亲来说，一生中的大事便是教育孩子，而只有那些聪明的母亲才能够给孩子真正的教育，这是毋庸置疑的。斯托夫人在生活的影响下，研究总结出了一套属于自己的独特教育方法。在斯托夫人的教育下，她的女儿维尼夫雷特三岁的时候就能够抒写散文和诗歌；四岁的时候就能够用世界语写剧本；五岁开始发表文章，并受到了广大读者的喜爱。

在斯托夫人的教育理念中，如若父母把关注的目光只放在孩子的身体上，那么孩子就可能成长为一个粗鲁野蛮的人；如若父母把关注的目光仅放在孩子的能力上，那么孩子就有可能成为一个弱不禁风的人。所以，要想将孩子培养成一个合格优秀的人才，就必须进行科学的早期教育。

现在，斯托夫人的教育观念越来越受到人们的认可和追捧，其教育的精髓便在于自然、科学的教育。要想了解斯托夫人的教育并不是一件困难的事情，只要母亲能够把自己所拥有的传授给孩子便足够了。

面对当前竞争异常激烈的社会，很多父母都顾此失彼，无法照料孩子的生活和学习。而本书的问世则给年轻父母带来了希望，给父母提供了一个清晰、明确的教育理念，让父母在阅读的同时，也能够摸索出一条适合自己的教子之路，解决教育孩子的难题。

本书将斯托夫人教育的精髓全部纳入，并且用活泼生动的事例加以说明，让年轻父母更好地理解早教、运用早教。本书逻辑性强，通俗易懂，适合每一位年轻父母阅读。

2018年1月于北京

第一章

做一个合格的妈妈，你准备好了吗 / 001

每个成功的男人背后都有一个成功的女人，同样，每一个有所成就的孩子背后都有一位善于教育的妈妈。母亲，这个词通常会与美好和伟大联系在一起。可是直到自己当了母亲，才知道原来这些美好和伟大不是轻而易举地得来的。看着纯净如同天使的孩子，自己心中充满了爱和柔情；而当孩子哭闹的时候，自己的内心又被焦躁烦恼充斥。可是到底要怎样才能做个合格的妈妈呢？你真的准备好了吗？

妈妈是教育的关键 / 002

- 胎教，真正教育的开始 / 002
- 妈妈是孩子最好的老师 / 005
- 做一个合格的妈妈 / 009
- 向孩子学习 / 013
- 因材施教，顺应孩子的天性 / 016
- 搞好亲子关系很重要 / 019
- 不要用命令的语气和孩子说话 / 023
- 多花点时间陪陪孩子 / 026
- 单亲妈妈如何教养孩子 / 030

喂养——给你一个健康的宝宝 / 033

- 母乳——孩子最好的食物 / 033
- 不要用食物来奖惩孩子 / 036
- 帮助孩子改掉挑食的毛病 / 039
- 培养孩子正确、健康的饮食习惯 / 042





第二章

培养和发现宝宝的才能 / 047

每个父母都希望自己的宝宝是个天才儿童，其实如果仔细观察就会发现每个孩子都有自己的特长。然而父母们总是不能发现孩子身上的这些闪光点。无论是遗传还是生理方面，所有孩子都有自己成功的领域，所以只要父母付出足够的耐心和细心，就能挖掘宝宝的潜力。

宝宝的能力训练 / 048

- 训练宝宝的辨别能力 / 048
- 培养宝宝的经济能力 / 052
- 拥有自我保护能力 / 055
- 培养宝宝独立玩耍的能力 / 058
- 培养孩子的想象能力 / 061
- 培养孩子良好的思维习惯 / 064
- 培养孩子的语言能力 / 067
- 培养孩子的观察能力 / 070

人生不可或缺的财商 / 073

- 培养孩子的高财商 / 073
- 给孩子开一个银行账户 / 077

- 让孩子用财富帮助别人 / 080

用游戏的方法训练孩子 / 083

- 用音乐打造小天才 / 083
- 和数学打交道，要靠游戏来帮忙 / 086
- 学习礼仪，靠戏剧 / 089

第三章

父母应该把这些给予孩子 / 093

每个家长都希望自己的孩子能够成为在蓝天上自由翱翔的雄鹰，但是要让雏鹰变成雄鹰，就必须让它学会自己飞。要让它飞得远，飞得高，就必须教会它飞行的技巧。对于孩子来说，良好的习惯、美好的品德、优秀的性格以及自信心都是孩子飞翔的技巧，只有具备了这些素质，孩子才能自立于社会，才能在未来闪闪发光。

良好品质，让孩子拥有魅力人生 / 094

- 培养正直的孩子 / 094
- 争取把事情做到最好 / 097
- 让孩子善待他人 / 100
- 唤醒孩子心中的那份责任感 / 103
- 脚踏实地、谦虚做人 / 106
- 不做爱慕虚荣的孩子 / 109

会做事，那么孩子就成功了一半 / 112

- 自己的事情自己做 / 112





- 做所有事情都要专心 / 115
- 耐心是孩子成功的前提 / 118
- 做事要有计划性 / 121

美德教育，让孩子拥有健康情感 / 125

- 节俭，从小做起 / 125
- 向身边的人表达感恩 / 128
- 培养孩子的孝心 / 131
- 让孩子学会分享 / 134
- 教孩子学会宽容 / 137

第四章

习惯塑造性格 / 141

“人之初，性本善”，由此可见，人之初所具有的性格具有很强的可塑性。至于向善还是向恶，这是与生身父母的谆谆教诲分不开的，是曰：“子不教，父之过。”而决定性格的成因是什么呢？自然是良好习惯的养成了。这也正是本章的重点。

性格伟大，促进智力成就 / 142

- 5岁是性格塑造的关键期 / 142
- 性格的形成靠孩子自己 / 145
- 因为豁达，所以快乐 / 148

- 让孩子具有亲和力 / 151

习惯，让孩子赢在起跑线上 / 154

- 用好习惯校正坏习惯 / 154
- “说”脏话还是“学”脏话 / 158
- 懒惰，是妈妈给予的不良习惯 / 162
- 培养孩子勤洗手的好习惯 / 166
- 让孩子定时刷牙 / 169

自信心，奠定成功的基石 / 173

- 保护孩子天性中的自信 / 173
- 不要打击孩子的自信心 / 177
- 帮助孩子体验成功 / 181
- 重建幼儿自信心的三个法则 / 184

第五章

让孩子快乐成长，做个幸福的人 / 189

父母把所有的一切，包括财富、地位全部交给了孩子，但是孩子不一定会幸福。父母只有给孩子一个自由而又充满爱意的环境，教会孩子怎样抓住幸福，才能使孩子获得真正的幸福。

给孩子一个愉快的成长环境 / 190

- 整洁的环境，让孩子拥有好心情 / 190
- 自由掌控，让孩子成为环境的小主人 / 194



- 环境应符合孩子的心理和年龄 / 198

父母如何和孩子相处 / 202

- 和孩子有矛盾时，学会暂时缓一缓 / 202
- 尊重，需要相互给予 / 205
- 不能践踏孩子的自尊心 / 208

让孩子学会抓住幸福 / 211

- 教会孩子什么是爱心 / 211
- 培养孩子感知幸福的能力 / 214
- 让孩子勇于追求幸福 / 217

给孩子一些鼓励，让他们更有自信 / 221

- 夸奖，让孩子乐观成长 / 221
- 不要用他人之长来比孩子之短 / 225
- 鼓励是最好的“糖果” / 228

理解——保护孩子的自信心 / 231

- 相信孩子 / 231
- 了解孩子，你做到了吗 / 235

后记 / 239



第一章

做一个合格的妈妈， 你准备好了吗

每个成功的男人背后都有一个成功的女人，同样，每一个有所成就的孩子背后都有一位善于教育的妈妈。母亲，这个词通常会与美好和伟大联系在一起。可是直到自己当了母亲，才知道原来这些美好和伟大不是轻而易举地得来的。看着纯净如同天使的孩子，自己心中充满了爱和柔情；而当孩子哭闹的时候，自己的内心又被焦躁烦恼充斥。可是到底要怎样才能做个合格的妈妈呢？你真的准备好了吗？



妈妈是教育的关键



没有做过母亲的女人，是无法真正感受到生活的幸福和价值的。

——斯托夫人

🕒 阅读时间：25分钟

📖 受益指数：★★★★★

胎教，真正教育的开始

胎教对宝宝来说有着很重要的作用，然而很遗憾的是，并没有多少人真正意识到这一点，能够真正理解这句话。



故事的天空

小林在怀孕期间，很注意自己的一言一行，注重自己的修养。每天，小林用餐的时候，如果看到凳子摆放得不够整齐，她就会轻轻地把凳子调整好，然后才会坐下来用餐。

小林对于食物的要求也非常严格，菜里面哪怕有一点点的葱、姜、辣椒等刺激性的配料，小林都不会吃。

除此之外，小林还注重对腹中胎儿声音的培养，每天给宝宝听一些轻音乐，给宝宝读儿童故



事，陪着宝宝说说话等。对于外界一些嘈杂、吵闹的声音，小林也会远离。

有一次，小林在外面晒太阳，正好碰到了两个人在吵架，于是小林便绕道离开了那个地方。在小林看来，这些对于胎儿的成长都是不利的。而她自己也不会去听比较嘈杂的声音，不去看一些不好的事物，不会说一句傲慢伤人的话，不会做一点儿不好的举动。

在怀孕期间，小林还养成了一个很好的习惯，她每天都会想象世间美好的事物，感受世间的温暖和柔和，这样一来，就会在无形中培养宝宝对美的感受力，让宝宝在出生之前，就爱上这个五彩缤纷的世界，体会到这个世界的美好。

小林的宝宝出生后，真是漂亮得招人喜欢。不仅如此，宝宝还很聪明，也喜欢和人交流，小林在教导宝宝认字的时候，他总是一学就会。对于世间万物，他也总能够以欣赏的眼光去看待，能够记住事物美好的一面。毋庸置疑，这些和小林的胎教是分不开的。



宋姐爱心课堂

小林在怀孕期间，因为一直很重视胎教，注意自己的一言一行，给胎儿创造了较好的成长环境，使得宝宝出生后，很是健康活泼、聪明可爱。而在现实生活中，很多母亲都没有意识到胎教的重要性。她们认为，在孩子出生之前，一切顺其自然就好。可是实际上，母亲的这种观点是极为错误的。

研究表明，胎儿在5周的时候，就已经有了比较复杂的生理反射机能，10周的时候便有了感觉、触觉功能。20周的胎儿就可以感知外面的声音，30周的胎儿有听觉、味觉、嗅觉和视觉功能，他们能够感受到妈妈的心跳声和爸爸的说话声等。这时，妈妈的一举一动就显得极为重要，这也是进行胎教的最重要的时刻。

斯托夫人告诉大家：胎教是人们都必经的基础教育，而母亲在这个过程中起着主导作用，所以，胎教一定要从孕妇自身做起，提升自身的修养，增长自身的知识，这是胎教的关键所在。



斯托夫人支招DIY^①

做母亲可不是一件容易的事情，在教养孩子的过程中，一定会有很多难以预料的困难。其中，孩子的教育是重中之重，它不仅仅体现在书本教育和后天教育上，还体现在母亲的胎教上。

^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。

●语言胎教

母亲在怀孕期间要经常和腹中的胎儿对话，这是胎教中很重要的一项。在描述过程中，妈妈的思维也会变得更加清晰，更有利于胎儿接收这些信息。

●阅读胎教

作为母亲，可以定时给腹中的宝宝讲故事，让宝宝有一种安全感和温暖感，这样一来，能够让宝宝对语言变得更加敏锐。胎教书籍一定要避免选择过于暴力、激情和悲伤的内容，最好是父母合作念给宝宝听，这样有助于亲子沟通。

●音乐胎教

妈妈可以选择自己喜欢的轻音乐。轻音乐能够改善子宫的血液循环，刺激胎儿的大脑发育，从而有利于宝宝的生长发育。此外，妈妈也可以经常给胎儿唱歌，这是一种很好的刺激，有利于胎儿的大脑发育。

●光照胎教

光照胎教是指母亲要适宜地让胎儿接受光的刺激，这样有利于促进胎儿视网膜光感受细胞功能的完善。母亲在怀孕六个月之后，可以有意识地每天用手电筒对着婴儿的头部照射五分钟。结束的时候，可以反复开关手电筒，但是不能在胎儿休息的时候实施，否则会影响胎儿的生长。

●抚摸胎教

父母可以轻轻拍打胎儿，用这种方法对胎儿进行触觉上的刺激，有利于胎儿感觉神经和大脑神经的发育。经过抚摸胎教的胎儿，都有着很强的肌肉活动力，对于外界刺激有着很快的反应能力，比普通孩子更早学会站立、行走等动作。

●体育胎教

怀孕7周后，胎儿在腹中就会自己活动了，小到眯眼、吞咽、握拳头，大到转身、舒展、翻跟头。父母也可通过声音和动作，与腹中的宝宝交流，让宝宝有安全感。与此同时，父母也可以带着胎儿进行体操锻炼，增强孩子的肌肉活动能力。



斯托夫人小语

每一对父母都希望自己的宝宝可以接受最好的教育，可以在一个健康舒适的氛围内成长。所以，女性朋友在做母亲之前，一定要做好充分的准备，不但要对其进行后天的教育，更要注重胎教的实施。