

跨越3个世纪震撼全球教育的育子经典

完美解读 斯波克立体早教经典

宋璐璐 编著



“育儿之父”斯波克医生在实践中总结出来的育儿经验

从宝宝这个新生命的到来，到宝宝有了内心的需要、精神健康、行为培养、学校教育等问题，斯波克医生给关心宝宝成长的父母们，提供了切实可行的计划和帮助。

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》

完美解读 斯波克立体早教经典

宋璐璐 编著



做胎教、孕产期、育儿、早教经典

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美解读斯波克立体早教经典/宋璐璐编著. —北京: 中国财富出版社,
2017.6

(嘿! 我是早教书)

ISBN 978-7-5047-6520-8

I. ①完… 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151926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 978-7-5047-6520-8/G · 0684

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 287千字 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！



爱在细微处

也许，在不久的将来，你腹中的小精灵就要出生了；或许你已经拥有了自己的宝宝，现在你正手足无措地看着他哭闹。你担心、害怕、迷茫，因为没有经验，所以你会一度怀疑自己能不能将宝宝养大成人、成才。其实不必紧张，斯波克在育儿讲座中不止一次地提到：只要在日常生活中多用心，抚养宝宝绝不是什么困难的事情。

许多妈妈都紧张兮兮地盯着宝宝的每一步，第一次给孩子喂奶，第一次给孩子换尿布，看着他们学习走路，教会他们上厕所，听他们第一次说出“爸爸”“妈妈”，东奔西走地为宝宝选择幼儿园。

宝宝从小到大的每一次成长，父母都要切身参与其中。其实，作为家长真的不必太紧张。斯波克教授对于养育是这样理解的：每个孩子的情况不同，每对父母的需求不同，对孩子的教育方式自然也就不同。重要的是，不要去管别人如何，用你自己的爱去呵护宝宝就好。

书籍和讲座只是告诉你一些具体问题的解答方法，但是却没有告诉你，你的孩子是什么样的性格，你的孩子适宜什么样的教育。所以，父母在教育孩子的时候不可完全依托这两者，你要学会从生活的细微处教育孩子，让孩子从小学会自力更生，从小知道垃圾不能到处扔……孩子学会了，代表你的教育成功了。

中国的家长有一个很奇怪的共同点，就是什么都要给孩子最好的：最好的奶粉、最好的婴儿床、最好的儿童车、最好的胎教、最好的培养……而这

些“最好”往往体现在价格上，却不体现在需求上。孩子会知道儿童车的差别吗？他能明白婴儿床的好坏吗？所以这一切仅仅是父母担心自己爱得不够的附加表现。

在斯波克教授看来，爱不在于物质，而在于精神。爱体现在生活的每一个点滴之处，每一次你半夜为孩子盖上棉被，每一次你为孩子吹凉滚烫的牛奶，每一次你为孩子亲试洗澡水的凉热……这都源于伟大的爱，是亲人间纯粹的感情传递。

通过这些细微的生活小事，慢慢你就会发现，在抚育孩子的过程中，你已经学会了如何做一个好母亲、好父亲。你能够随时了解孩子的需求，能够及时给孩子应有的帮助，能够引导孩子正确迈出成长的每一步，这些都会给你带来足够的信心和力量，这些就是你和孩子之间的感情基础。

有了感情，有了亲情，才有了养育孩子过程中无数的酸甜苦辣。为了让父母能够真正认识到教育的意义，本书从实际出发，写出了父母切实需要了解的育儿难题，尽述令父母百思不得其解的孩子的叛逆行为，除此之外还添加了一些有趣的亲子游戏。本书力图让你从生活的细节中，体会到做父母的快乐，让小宝宝成为你人生中的一个奇迹和惊喜。

宋砾

2018年1月于北京

第一章

奇妙的成长 (0~1岁) / 001

当宝宝还在妈妈肚子里的时候,全家人每天都盼望着能够早日和宝宝见面。等到宝宝出生之后才发现,原来宝宝在妈妈肚子里的时候,爸爸妈妈是最舒服的,只要自己吃饱就行了。不像出生后,宝宝的吃喝拉撒睡都成了令人困扰的问题。

生命最初的特别关爱 / 002

- 手忙脚乱的前三个月 / 002
- 让哭闹的宝宝安静下来 / 005
- 呵护宝宝娇嫩的皮肤 / 008
- 身体接触最有爱 / 011
- 用最无私的爱抚养宝宝 / 014
- 让爸爸也动起来 / 017

宝宝的“吃饭问题”学问大 / 020

- 充满爱意的母乳喂养 / 020
- 你的宝宝吃饱了吗 / 023
- 母乳与奶粉:宝宝的食物套餐 / 027
- 断奶一定要坚决 / 031
- 固体食物让宝宝胃口大开 / 035

成长带来的小惊喜 / 039

- 松开双手让宝宝独立坐起来 / 039
- 手脚并用向着目标出发 / 042



- 让宝宝自己“制造”声音 / 045



第二章

让人喜忧参半（1~3岁） / 049

每一天，细心的妈妈都会发现，宝宝又长大了一点。这是宝宝对妈妈辛苦付出的最好奖励，也是上天赐给母亲最好的礼物。知道宝宝的发育规律，了解宝宝，看着宝宝的小手小脚开始挥动起来，慢慢地舞出他们的人生。

自我意识开始发展 / 050

- 宝宝的聪明让你想不到 / 050
- 让人欢喜让人忧的2周岁 / 053
- 潜移默化影响宝宝的道德意识 / 056
- 宝宝说出“我”很重要 / 059

宝宝的认知与语言能力 / 062

- 让数数变得轻松而自然 / 062
- 宝宝说话突然“口吃”了 / 065
- 左顾右盼的宝宝请“专心” / 068
- 让宝宝在阅读中找到乐趣 / 071
- 让宝宝学着独立 / 074

宝宝的动作发展 / 077

- 抓起汤匙自己吃饭 / 077
- 从学习脱衣到穿衣 / 080
- 宝宝开始“齐步走” / 083
- 让人惊喜的跑步、双脚跳 / 086
- 学会上下楼梯 / 089

宝宝的情感世界与社会性 / 092

- 让怒气冲冲的宝宝安静下来 / 092
- 允许宝宝去犯错 / 095
- 判断是非宝宝心里有数 / 098

第三章

开始懂事了（3~5岁） / 103

细心的父母会发现这个时期的宝宝十分听话，对父母非常依赖，爱模仿父母的行为，愿意帮助爸爸妈妈做事。他们开始有了自己的“小天地”，也开始走入幼儿园，与其他孩子一起玩耍、学习和成长。不过，在这段时间里，依然有很多问题困扰着爸爸妈妈们。

自立能力快速增强 / 104

- 给物品找“主人” / 104
- 独立的宝宝打理自己的生活没问题 / 108

- 宝宝爱上生活实践 / 111

宝宝的内心世界 / 114

- 对父母难舍难分的依恋 / 114
- 被自己的幻想迷惑 / 117
- 怎么办，我好害怕 / 120
- 理解宝宝的“言外之意” / 123

宝宝的情感世界与社会性 / 126

- 感化家中“小霸王” / 126
- 宝宝是个倔脾气 / 129
- 宝宝的分享行为 / 132
- 乐此不疲的交换行为 / 135
- 感受模仿带来的乐趣 / 138
- 善待“偷窃”行为 / 140
- 宝宝“伤害”了小动物 / 143

帮助宝宝适应集体生活 / 146

- 初入幼儿园的烦恼 / 146
- 耐心地帮助孩子度过叛逆期 / 149
- 爱抢别人东西的宝宝 / 152
- 入睡前听故事好处多 / 156



第四章

学习影响成长（5~6岁） / 161

即将结束幼儿园生涯、步入小学宝宝们，虽然身体发育的速度减缓，但是心理发育正在逐步完善。他们开始关注更多的事情，开始懂得学习，开始会调节自己的情绪……同时也开始给爸爸妈妈们惹来更多的麻烦。

数学敏感期 / 162

- 从宝宝已经掌握的知识入手 / 162
- 引领宝宝进入数学王国 / 165

变缓的发育历程 / 168

- 学校教育带来的变化 / 168
- 过度专注也不好 / 172

宝宝的情感和社会性 / 175

- 嫉妒心理：宝宝成功路上的绊脚石 / 175
- 腼腆而害羞的宝宝更需要谅解 / 178
- 耐心品味宝宝的“谎言” / 182
- 认真告诉孩子交通规则 / 185
- 孩子的自我保护教育 / 188
- 让宝宝的童年充满快乐 / 191

教好孩子有妙招 / 194

- 爱与管教的平衡 / 194
- 让宝宝偶尔当当“小大人” / 197
- 欣赏宝宝的新奇发现 / 200
- 欣赏宝宝的大胆怀疑 / 203
- “暗示”让宝宝越走越远 / 206



第五章

斯波克的智商提高法 / 209

做游戏是学习新事物的方式，是获取知识与拓展技能的方式，是把思维和行动结合起来的方式，是加快儿童智慧发展的重要手段。

小游戏搞定宝宝的空间知觉能力 / 210

- 声音在哪里 / 210
- 哪边是“右” / 211
- 宝贝快接球 / 213

小游戏让宝宝拥有观察能力 / 215

- 说出颜色的名称 / 215
- 帮它们找出同类 / 216
- 天生模仿王 / 218

小游戏让宝宝拥有超强的记忆力 / 220

- 从哪儿开始 / 220
- 听故事答问题 / 221
- 记忆文章内容 / 223

小游戏让宝宝拥有超凡的思考能力 / 225

- 巧妙找出图形排列的规律 / 225
- 我们一起玩迷宫游戏 / 226
- 想一想它们的对应关系 / 228

小游戏增强宝宝的推理能力 / 230

- 玩具汽车 / 230
- 谁是我的好朋友 / 231
- 快乐找关系 / 233

小游戏提高宝宝的分析能力 / 235

- 看看交通工具 / 235
- 口袋里面有宝物 / 236
- 米缸里面淘宝 / 237

后记 / 239





第一章

奇妙的成长 (0~1岁)

当宝宝还在妈妈肚子里的时候，全家人每天都盼望着能够早日和宝宝见面。等到宝宝出生之后才发现，原来宝宝在妈妈肚子里的时候，爸爸妈妈是最舒服的，只要自己吃饱就行了。不像出生后，宝宝的吃喝拉撒睡都成了令人困扰的问题。



生命最初的特别关爱



世界上没有什么比看着孩子一点点成长更让人着迷的事情了。

——斯波克育儿语录

🕒 阅读时间：30分钟

📖 受益指数：★★★★★

手忙脚乱的前三个月

宝宝出生后的前3个月，父母很快就会发现，照顾孩子是一项艰难而巨大的任务。小宝宝吃饭、睡觉、排泄以及保持体温等，都完全依靠父母，可宝宝又无法直接表述自己的需求，凡事都需要父母去领悟，这就增加了抚养的难度。



故事的天空

安娜还未出生时，安娜的父母因为没有经验，便去参加了培训班。在那里，安娜的父母了解到，对婴儿来说，最重要的便是前三个月的护理工作。

安娜出生后，安娜的父母将在培训班中学习到的知识与经验用到对安娜的照顾上。如安娜卧室的室温维持在 $25^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$ ，并且保持通风；安娜的尿布是柔软、吸



水性好的棉织品，通常白天要换4次以上，晚上换2次以上；晚上睡觉时，安娜需要仰卧或者侧卧。由于小安娜是婴儿，睡觉的时间较长，父母每隔2~3个小时便将小安娜叫醒，然后喂奶。

安娜出生后，妈妈日夜陪伴在她身边，用自己的手指去抚摸安娜的脸颊，时不时地和小安娜交流。妈妈渐渐明白了安娜的哭声代表着不同的“信号”。如果安娜大声哭，那就表示安娜已经饿了，需要喂奶；如果安娜只是发出断断续续的哭声，那就表示她的尿布需要换了。了解孩子不同的哭声，是抚养孩子最重要的环节之一。

宝宝在出生后三个月内的护理，需要周全而到位。所以，父母只有在孩子出生前了解新生儿的需求，才能把小宝宝照顾好。新生的宝宝也是有感觉的，父母要对他微笑、和他说话、跟他玩耍，这些交流对宝宝来说就像营养一样重要。



宋姐爱心课堂

对新生儿婴儿前三个月的照顾是很累人的，但也是最让父母感到幸福的事。在上面的故事中，安娜的妈妈通过学习，了解了安娜不同哭声的含义。同时，安娜的父母也和安娜交流、玩耍，对她的照顾细致入微，这足以让安娜健康成长。相信处于这个阶段的父母和他们一样，累并快乐着。

生活中，大多数父母都把精力集中在养育婴儿方面：宝宝的喂养，宝宝的休息，宝宝的成长环境，等等。有的宝宝能够很快克服成长中遇到的问题，但也有些宝宝则需要一段时间才能逐渐适应。等宝宝两三个月大的时候，探索就要开始了。

放松心情，愉快地照顾宝宝，是父母应该做的。三个月大的宝宝没有足够的表达能力，而他们唯一的表达方式便是哭闹，作为父母，应该了解这一点。

在斯波克看来，宝宝的前三个月是非常重要的。有些父母将照料宝宝看成是一件非常困难的事情，其实不然，只要用心了解宝宝的需求，去关注宝宝的情绪，父母很快便可掌握照顾宝宝的窍门。



斯波克支招DIY^①

初为人母，总是会有手忙脚乱的时候，尤其是在前三个月。由于母亲没有

^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。