



100年来最科学的女孩早教经典著作！

基于原著、结合各个版本的优势，
编译出最适合当下父母阅读的早教读本。



斯特娜 的自然教育法

[美] M.S.斯特娜/著
王芳/编译

美国著名学者斯特娜夫人的女儿，3岁能阅读、写作，5岁开始在报纸和杂志上发表作品，9岁通过了美国斯坦福大学和威斯康星大学麦迪逊分校的入学考试，10岁能运用13种语言交谈……每个家长都渴望掌握斯特娜夫人的教育方法。



Wuhan University Press
武汉大学出版社



斯特娜 的自然教育法

[美] M.S. 斯特娜 / 著
王芳 / 编译



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

M.S.斯特娜的自然教育法/(美)斯特娜著;王芳编译.—武汉:武汉大学出版社, 2010.7

ISBN 978-7-307-07765-2

I. M…

II. ①斯… ②王…

III. 儿童教育:家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 084531 号

策划编辑: 刘汝怡

文字编辑: 冯 静 武 彪 刘 外

审 读: 代君明

责任印制: 人 弋

出 版: 武汉大学出版社

发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

(电话: 010-63978987 传真: 010-63974946)

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 16

字 数: 175 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 25.80 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-63978987)

(如图书出现印装质量问题, 请与本社北京图书策划中心联系调换)

前 言

一位 30 岁的夫人，生下了一个小女孩——一个不漂亮的小女孩。正是这个小女孩，让母亲的人生自此变得丰富多彩且意义无限；正是这个小女孩，成为至今仍然风靡的自然教育法的典型范例。这个小女孩，3 岁时，能够熟练拼写、阅读，并开始写诗；4 岁时，可以用世界语完成剧本；5 岁时，完成出版多部作品；6 岁时，熟练使用打字机，自录经典诗篇千首；8 岁时，用世界语翻译了经典名著《鹅妈妈》；9 岁时，通过了美国斯坦福大学和威斯康星大学麦迪逊分学院的入学考试；10 岁时，能熟练使用 13 门语言……这位夫人就是自然教育法的开创者，斯特娜夫人；这个小女孩就是斯特娜夫人的女儿，小维妮弗蕾德。

小维妮弗蕾德的其他才能同样卓越非凡：她很小的时候就会拉小提琴，弹得一手好钢琴，绘画才能令艺术家都惊叹，数次在国际象棋锦标赛中获奖。可以说，小维妮弗蕾德在音乐、美术、文史、数学、雕塑等诸多领域均才能出众。

当年的小维妮弗蕾德曾自编自创无数经典的知识歌谣，比如《骨之歌》《玛丽的小羊之歌》《五只小猪》《三只瞎眼鼠》《让大黄蜂飞吧》《蜗牛从你的小洞爬出来》《吝啬鬼的灵魂》《小婴儿奇妙长大》等，直到今天，这些歌谣的集粹仍然不断再版，成为父母帮助孩子记忆的最佳读物。小维妮弗蕾德幼时所做的关于美国历史的诗歌至今仍有人能够一字不差地背诵，至少大多数人都知道诗歌的前两句：十四世纪，哥伦布在蓝色的海洋航行；这片土地，这片自由的土地，这片我们深爱的土地……

斯特娜夫人的自然教育法脱胎于老卡尔·威特的早期教育法，她开办了三所自然教育学校，告诉大家如何用最简单的方法将自然学校搬回家。自





然教育深信每个孩子都是带着某种天赋降世，母亲有责任开发孩子的天赋；自然教育对想像力和创造力的培养、开发，高于一切；自然教育注重个性化的单独培养，而不是群体模式的同质化培养……斯特娜夫人希望让爱 and 兴趣成为教育的主导，应该调动孩子所有的感官参与，通过有目的性的游戏体会教育的乐趣，“解放”他们。

小维妮弗蕾德的卓越表现无疑是斯特娜夫人自然教育法的最有力证明。斯特娜夫人一如当年的老卡尔·威特，用自己的教育实践向世人证明：神童不是天生的，任何一个孩子，只要教育得法，都可以成才。

本书以自然教育法的原著版本为基础，参阅了近年来自然教育法的多种国内译本，用更系统的结构、更清晰的层次、更细节化的游戏描述，综合性地介绍了这一教育方法。既可以使读者了解自然教育法的宗旨，又对自然教育法中涉及的众多领域做了系统介绍，描述了数学、外语、生物、地理、历史等学科的游戏学习方法，对孩子的感官能力、思维动力、动手能力、品德素质的培养都提供了训练方法及操作原则。

母亲是孩子的第一位老师，也是最重要的一位老师，我们由衷希望所有母亲能了解自然教育法，践行自然教育法，把自己的孩子培养成才。

目 录

第一篇 什么是自然教育法 /1

- 1.自然教育法的基础理念 /2
- 2.自然教育法的 5 个目标 /16
- 3.自然教育法的 30 条原则 /17

第二篇 如何使用自然教育法 /19

- 1.工具：1-6 岁自然教育工具单 /20
- 2.使用：自然教育工具怎么用 /22
- 3.榜样：为孩子树立优等模型 /38
- 4.牵引：再普通的孩子也是带着天赋降世 /44
- 5.鼓励：小家伙们依靠我们获得进步 /49
- 6.强化内部动机：表扬与奖励要恰当 /56
- 7.交流：不要再用“汪汪”代替“斑点狗” /59

第三篇 自然属性法则 /63

- 1.母亲：推动摇篮之手也能推动整个世界 /64
- 2.食物：大脑要食物来“营养”，不是要食物来“迟钝” /68
- 3.学校：自然教育学校什么样 /75
- 4.自然：大自然是最好的教科书 /82

第四篇 五官官能延伸法则 /87

- 1.听：并非摇篮曲的叙事训练法 /88
- 2.看：颜色冲击及颜色竞技训练法 /94
- 3.说：完整规范的语言系统发展法则 /99

第五篇 学习法则 /103

- 1.英语：系统的英语学习模式 /104
- 2.外语：各种有趣的外语学习法 /109
- 3.音乐：七彩音色游戏法 /113
- 4.数学：为枯燥学科创造趣味盎然的学习方法 /119
- 5.美术：多感官的综合训练及意识拓展训练 /128
- 6.历史及文学：戏剧化的上演，节奏化的记忆 /134
- 7.地理：学习地理可以和听童话一样有趣 /142
- 8.生物：物种学习基于自然生态 /151

第六篇 思维动力法则 /157

- 1.记忆力：孩子的记忆天赋非常强大 /158
- 2.观察力：敏锐观察力源自不断训练 /161
- 3.创造力：肯动脑筋，孩子就可以创造 /164
- 4.专注力：无论有多少干扰也不把正在做的事情停下来 /168
- 5.想象力：想象支配着整个世界 /171

第七篇 身体能动力法则 /177

- 1.运动力：不要束缚孩子的手足，妨碍他的成长 /178
- 2.动手力：放手让孩子去做 /182
- 3.习惯性：只有父母坚定不移，孩子才更有信心 /187

第八篇 品行法则 /189

- 1.品行训练的基本原则 /190
- 2.自制力：幸福的人能支配自己 /197
- 3.自信心：当母亲对孩子说“你能行”，孩子就会迎难而上 /200
- 4.坚韧性：坚忍不拔、勇于争取的心不是与生俱来的 /205
- 5.责任心：无论孩子的年龄多小，都要为自己所做的事情负责 /209
- 6.诚实：无意的谎言与故意的谎言，只差一小步 /212
- 7.自尊心：如果没了自尊心，一切道德规范都无从谈起 /216

第九篇 社会能力法则 /221

- 1.社交能力：社交能力是孩子成长过程中不可缺少的 /222
- 2.表现力：孩子的内心有表现自我的想法 /226
- 3.共融性：让孩子懂得世界美丽，是因为人们互相体谅 /228

第十篇 气质怡人法则 /231

- 1.美丽：很多人因外表散漫而一生失意无为 /232
- 2.快乐：如果我们快乐，回报给我们的也将是快乐 /236
- 3.幸福：失去了童趣的人，难以得到真正的幸福 /239

后记 自然教育法书目推荐 /244



第一篇
什么是自然教育法





1. 自然教育法的基础理念

有些人认为，教育就是指从小学到中学，再到大学的一步步学习，一步步提升，借此来不断获得更高的文凭和学位。而对于我来说，用一张纸作为教育成果的证明并不能让人信服。最近，一位从大学毕业堪称受过高等教育并且会多国语言的人在波士顿因为流浪被收留。他抱怨自己缺乏工作的实际能力和经验，他说：“尽管我受过良好、完整、全面的教育，但我挣的钱还不如一个文盲多。”真的有人受到过完整全面的教育吗？真的可以像搬木材填满仓库一样完成教育吗？

教育须伴孩子一生

当一个孩子诞生之初，第一次晃着可爱的小手、第一次轻柔的呼吸时，教育便已经开始了，并且会贯穿他的一生。正如卡莱尔所说：“我们无法站在原地不动，要么前进，要么后退。”这是一个没有终点、一直在改善中发展的世界，而我们每个生命个体，也需要一直通过教育来提升、改善自己。教育永无止境，是不断发展、终其一生的过程。

文凭，那不是教育的内涵

尽管社会的发展让我们确信需要文凭，但是即便得到了文凭，也不能证明我们接受的教育已经完成。这样的教育过程只是说明我们经过了一条也许能探索自己、认识自己的道路，而不能证明我们已顺利到达知识的世界。

不要“6小时”的学科还有“主义”

我并不是要批评学校或者大学教育，但是我相信美国著名教育家奥谢博士曾经表述过的意见，那就是只有3%的大学生从大学生生活中获益良多。我相信我们在“学科”或者“主义”上花费了太多的时间，至少占去了我们学习的大多数时间，每天6小时或者更多。如果更妥善地利用这些时间，我们也更有可能学习有效技能而成为一个有益于社会的人。最重要的是我们应该记住一句颇具艺术性的话：优秀的童年教育，可以成就出色的人生。

谁知道大学该学什么？

在这里，我依然借用奥谢博士的说法。正如他所说，大学生应该学习与孩子教育相关的那些课程，这些课程包括：学习如何成为一个出色的父母；学习针对不同身体特质的孩子采用相应的喂养方式；该用什么样的方法教育不同天性的孩子；学习如何布置、装饰房屋；学习财务、社会学、经济学；当然还要学习历史、艺术、科学和现当代文学。尽管教育机构数目众多，但却极少培养出伟大的人，孩子们更是对现代的教育形式了无兴趣。

谁不喜欢被教育？

教育是多么美好的一件事情，可是为什么现在的年轻人却不喜欢这么富有意义的事情？主要是因为在我们现行的教育世界里，扼杀了个性化的创造力和想象力，只是对孩子成堆地进行同化教育。早在孩子上学之前，父母就应该自行承担教育孩子全面发展的责任。可他们总是习惯在孩子到学龄时，将他们交给学校和教育机构，对他们品格的教育，数学的教育或者拼音的教育那时才真正开始。而那个时候，孩子最好的教育时间已经错过了。



孩子与成功间有七座基石，还缺哪样？

奠定好孩子迈向成功的七座基石：遗传基因、环境、健康、个性、知识、雄心和鼓励。所有的这些基石都应该在孩子的少儿时代就搭建好。父母如果受过良好培训、知道如何做孩子的合格父母，那么他们自然会在最早期为孩子铺垫好这些基石，让孩子在适宜的环境中成长。

遗传和环境，如剪刀的两翼

伯班柯先生认为，但凡具有生命属性的物种，不管是动物还是植物，抑或我们人类这样的高级生物，一代又一代都经过优胜劣汰、适者生存的法则，只有这样才能获得更好的物种基础。我相信遗传的力量，但遗传必须有环境这块非常重要的基石支撑。遗传和环境的相互关系如同剪刀的两翼，少了任何一侧都不能正常运作。倘若我们把最美丽最优异的种子放入毫无生长希望的贫瘠土壤，那么它最终一定会丧失曾经拥有的卓越和美丽。希腊过去曾创造出很多杰出人才，正是因为希腊人相信环境的力量对胎儿的作用。

让我们祈福世界更干净些

母亲必须清楚地意识到自己的责任。我们必须保护这个世界，让这个世界的干净一些，健康一些，因为我们的孩子也要来到这个世界。我们必须不断地和各种黑色的灾难作斗争，我们有责任守护我们的孩子。

你知道何时开始教育孩子吗？

有人曾经说，对孩子的教育应该在他出生前三百年就开始，我们确实没法计算出那个日子，也没法追溯回去，但是如果我们想有好的孩子，好的世界，我们的教育应该从今天就开始，从现在开始。年轻的男孩女孩们，在你们为人父母之前，就应该接受教育，学会保护自己，照顾好自己的身体，以便能成为健康合格的父母。

我们给孩子的是什么？

我们有怎样的环境，我们就呼吸怎样的空气；我们进行怎样的思考，我们就成为怎样的人。当孩子已经在摇篮的时候，我们进行了多少的努力呢？我们拥有什么样的身体？我们又学到了什么？我们有多少，就能给予孩子多少。

太聪明的孩子，该怎样帮他？

自然教育的另一目标是帮助那些“聪明的孩子”。我们的很多教育体制是为教育正常的孩子而构建的，但是对于那些聪明的孩子却很难设定一个教育模式，帮助他们发展，促使他们尽情施展才华。这也是为什么我们很难再产生维多利亚时期那样的大文学家，并不是因为那个时代多产天才，而是因为我们现在的教育方式扼杀了天才儿童想象的翅膀。在学校的教育体制下，孩子们必须坐到一起上课，老师不能因人制宜地施教。虽然也有“快班”的存在，但是“快班”也并不是发展天才的好场所，依然是类化的教育模式。我们的学校就如同各种类型的马都在同样的赛场上奔跑，相互牵绊，谁也无法快速奔跑。

学校和老师大变身

我的意思并不是去反对老师或者学校，他们在这个世界上做了很多卓有成效的工作。但是如果我们的学校每个班级只有不到十个孩子，并付给老师更高的薪水，给予他们更短的工作时间，让他们有更多的时间享受生活、充实自己、提升自己，那我们的下一代是不是会更有希望？他们会是真正意义上的好老师，他们热爱知识，并不断学习知识，他们薪水很多，生活高贵。他们自觉进步而不是为了其他因素被迫充电。

总有一天，学校不用打铃，孩子们就跑回座位准备开开心心地学习；总有一天，即便父母把孩子交给老师，孩子同样也可以在宽松的环境和个性化



的培养方式中茁壮成长。自然教育的目的便是为了这一天的到来而努力。

谁敢说学校很民主，很公平？

如果说学校是公平民主的，那肯定是胡说八道。我观察过很多学校的孩子，家境较差的孩子并没有和家境好的孩子一样获得平等的对待，势利行为、恃才傲物、互相攀比难免会出现。我们从婴幼儿期就教育孩子用友好的方式礼貌地对待他人，鼓励孩子有绅士情结和淑女精神，对着每一个过路人微笑。即使他们的邻座再过分，他们也会妥善处理，保持平等。不过，为了所谓的民主精神，让孩子接触患病的孩子，这样多少有些冒险，孩子很有可能被传染疾病。

心灵和身体，一同成长

如果在孩子的身体发展到一定程度时再培养孩子的心灵，那会是一个很大的错误。在这点上我们应该学习印第安人，他们的妈妈会抱着孩子坐在树上，呼吸自然的空气，聆听鸟叫的声音，一起感受身边大自然的美丽。

这样对待孩子很残忍

有些人说，在漆黑的夜晚，我们应该让孩子们自己睡，以便让他们具备强壮的神经功能；有些时候可任由他们哭喊，以便他们肺活量更充沛，更健康；按照他们的要求，我们还得抑制我们的亲吻、我们的爱，因为害怕亲密接触给孩子传播细菌。如果真这样，我们就成了残酷的、严重损坏孩子发展进程的罪人。

自然界不存在真空地带

自然界不存在真空地带。孩子的大脑由无数的印象、记忆组成，如果你的大脑没有装满美好的事物，那就会装下你不喜欢的事物。正如你所知道的，孩子早期所保留的印象是否美好会影响孩子的一生。嫩叶总是趋向

大树，大树一弯，树枝也会弯向同一侧。

自然界不存在真空状态，孩子的大脑其实也一样。为什么我们让孩子的大脑在婴幼儿时期，处于空闲状态？当孩子哭的时候，他或许饿了，或许不舒服，又或者他其实就是想让你逗逗他，陪伴他。如果父母对着孩子笑，并且演示如何笑，那么孩子很小就能学会回报笑容。母亲在孕期就应给孩子传输快乐，在摇篮期也应该继续对孩子微笑。笑容才是最美丽、最健康的艺术。母亲应该尽早培养孩子的视觉能力，并且训练孩子所有的感官，来更好地保护他的身体，认知这个世界；母亲也要教会孩子拥有自制力，并教会孩子善于从助人中获得精神的快乐。如果父母忽视训练孩子的思维力和精神能量，仅仅给孩子提供身体上的满足，那孩子很可能没有获得均衡发展，并且在学校只干三件事——逃学、意志消沉或者让老师意志消沉。

在孩子两岁到两岁半期间，大脑高速发展，充满了精神能量，他需要一些事情来填充他的小脑袋。一些人认为，不要让孩子看书，不要教知识，还应该采用硬性的方法管制调皮的孩子，这种方法绝对是愚蠢而粗鲁的。有个小男孩说，难怪所罗门总是惩罚小孩，因为他有 700 个絮絮叨叨的老婆，300 头凶猛的嗷嗷叫的豪猪，他的生活太惨了，所以需要发泄。是的，在这文明的时代，早就应该摒弃体罚。就让孩子的心和大脑，充满灿烂的记忆，让他们充分绽放，吸纳童话故事、吸纳爱并发展各种兴趣，远离惩罚和管制。

如何引导顽皮的孩子？

有一种古老的说法，说坏孩子往往能成为好水手。换言之，如果孩子的能动力得到正确的、有建设性的指引，而不是破坏性的引导，孩子往往可以成就成功人生，这也是自然教育的又一目标。在幼儿园教育孩子的过程中，应该将顽皮的孩子引向具有建设性而非破坏性的游戏。

别冤枉爸爸，孩子好斗可能是妈妈造成的

但凡母亲都惧怕战争，惧怕打架，并且责怪男人的残忍和血腥，责怪男人使得孩子们也学得好斗。其实很可能正是我们这些母亲造成了孩子的





好斗，比如，我们在孩子尚在蹒跚学步时，就给他们刀剑玩具、手枪玩具；我们领孩子去看那些参战士兵的烈士纪念碑而不是带他们去看那些具有建设性、有伟大贡献的天才人物的纪念碑）；我们送孩子去学校，他们在书本上学习那些描述战争的历史，学习关于一幕幕屠杀的散文或者诗歌。

是我们的引导，造成了孩子的好战。

给孩子竖立真正的榜样

我们给那些因战争逝去的勇士募集资金建造纪念碑，但却忽视那些活着的为人类的发展做出突出贡献的伟大人物；我们给那些夺取无数生命的战争者无尚荣耀，却对那些拯救无数生命的人只给予了微薄的奖励。如此这般，我们又如何期望我们的孩子厌恶战争呢？我祈祷那些信仰自然教育的人们，为那些为人类做出卓越贡献的人（比如爱迪生）建立丰碑，以这些人为孩子树立正面的、积极的榜样，而不是宣扬那些战争英雄的事迹。

要头脑发达，也要四肢发达

我们强调孩子发展的三个方向，即德、智、体均衡发展。有些父母很有雄心，希望孩子进入所谓的“快班”，希望孩子卓越非凡，因而过于关注孩子智力的发展，忽略了孩子的体能发展。依照此原则培养出来的孩子，很像古老文学书中描述的文学天才的翻版，“空洞的眼睛、凹陷的双颊、苍白的脸，像一个书虫般，贪婪地吞噬着他人的学识，却没有给后人留下什么”。为什么人们总会觉得天才就是病怏怏的？其实这样的想法毫无道理。良好的血液循环有助于大脑的开发，相当多的伟人都很健康，历史和现实都可以很好地证明这一点。

棍棒加喋喋不休的说教早过时了

那些将粗暴的棍棒，外加喋喋不休的说教作为教育方法的父母，往往最终逼孩子走上了恰是父母力图避免他们走的道路。尽管很多人都在这样教育孩子，但请千万不要使用这种地狱魔鬼式的教育法，自然教育强调在