

母子双人益智游戏

——趣味无穷的幼儿心智发展法

[美] 戴恩·兰施·弗里斯 著

穆田晋秋 译

能源出版社



母子双人益智游戏

——趣味无穷的幼儿心智发展法

[美]戴恩·兰施·弗里斯 著

穆田 晋秋 译

霍力岩 校

能源出版社

责任编辑： 高 峰

封面设计： 常燕生

母子双人益智游戏

——趣味无穷的幼儿心智发展法

〔美〕戴恩·兰施·弗里斯著

穆田 晋秋 译

能源出版社出版 新华书店经销

北京仰山印刷厂印装

787×1092毫米 32开本 4.75印张 93千字

1989年9月第1版 1989年9月第一次印刷

印数：00001——5000册

ISBN 7-80018-162-6/Z·6 定价：2.05元

译者的话

《母子双人益智游戏》是戴恩·兰施·弗里斯（美）所著的一本很受欢迎的幼儿游戏集锦。

原书作者戴恩·兰施·弗里斯在美国的知名度非常高，是深受美国人民欢迎的幼儿心理学专家和幼儿教育专家。她曾在多所幼儿园和幼儿艺术学校中任教，讲授幼儿舞蹈、艺术体操和幼儿创造性活动。她创立了把一般舞蹈动作与音乐欣赏相结合的新的幼儿教育法，发展了对治疗幼儿心理疾病行之有效的音乐疗法、舞蹈疗法和游戏疗法。她的幼儿教育观点和方法受到了美国人民的普遍欢迎，并被运用到幼儿教育的实际工作中。此书是她集自己天才的教学艺术、数年的幼儿教育实践和做母亲的经验写成的（她的女儿伊莉莎白小时候就学做过这套游戏），是一本不可多得的实用幼儿游戏指导书。

这本书由46个母子双人游戏组成。根据难易程度的不同，游戏分为三个水平。初级水平的游戏有12个，侧重于帮助孩子活动身体、锻炼肌肉，使其逐渐认识自己的身体及身

体的各部分；中级水平的游戏有15个，注重于帮助孩子把自我与环境区分开来，认识到“我”不仅是认识的客体，而且是认识的主体；高级水平的游戏有19个，把重点放在发展孩子的整体能力上，可从发展孩子的身体、智力、情感等多种能力及协调多种能力的能力。

所有这些游戏都是作者针对幼儿身心发展变化这一令年轻父母感到颇为神秘与苦恼的问题，长期观察自己的孩子和幼儿学校中的孩子，结合自己音乐、舞蹈方面的教学经验，以独特的手法写成的。46个游戏中多是和故事、音乐、舞蹈等结合在一起的趣味横生的游戏，对孩子有着强大的吸引力。

不需专门的场地、不占专门的时间，只需母子二人同时在场就可以进行，是这46个游戏区别于其它游戏的主要特点所在。在我国实行独生子女政策的情况下，父母和孩子三人组成的小家庭越来越多，人们迫切地需要这样一本母子双人共同游戏的指导书，而目前国内尚无这方面的书籍。我们翻译此书既可以弥补这方面的不足，也可起到抛砖引玉的作用。

在翻译此书的过程中，我们根据中国人的阅读习惯，对书中的内容做了一些必要的调整，使之更适合国情和中国人的阅读习惯。

由于我们水平有限，加之时间仓促，缺点和错误在所难免。敬希读者提出批评与指正。

译者于1989年2月

目 录

引言·····	(1)
幼儿身心发展概观·····	(7)
初级水平游戏·····	(17)
初级水平游戏引言·····	(19)
初级水平游戏·····	(21)
1. 伸展运动·····	(21)
2. 看看我的脚·····	(22)
3. 看看我的脚趾·····	(24)
4. 分腿、并腿·····	(25)
5. 坐起、躺下·····	(25)
6. 摇动的椅子·····	(27)
7. 不倒翁·····	(28)
8. 水下游动的虾·····	(30)
9. 可爱的小猫·····	(32)
10. 琢磨不透的身体·····	(33)
11. 听音乐·····	(35)

12. 魔箱	(36)
中级水平游戏	(39)
中级水平游戏引言	(41)
中级水平游戏	(53)
1. 琢磨不透的身体	(53)
2. 摇摆舞	(56)
3. 怎样来做这件事	(57)
4. 触摸游戏	(59)
5. 身体链	(61)
6. 圆与直	(63)
7. 空间	(66)
8. 形状和空间	(68)
9. 我是一块橡皮泥	(70)
10. 这是什么形状?	(74)
11. 走迷宫	(75)
12. 有趣的字母	(77)
13. 神奇的线	(78)
14. 大桥与隧道	(80)
15. 有趣的纸箱	(83)
高级水平游戏	(85)
高级水平游戏引言	(87)
高级水平游戏	(99)
1. 会说话的鼓	(99)
2. 我让小鼓来说话	(102)
3. 我奏乐, 你跳舞	(103)
4. 华尔兹	(105)
5. 我用动作表现词	(107)

6. 游戏场.....	(109)
7. 动物园.....	(112)
8. 汽车、火车和飞机.....	(114)
9. 发条玩具.....	(117)
10. 让我们来造一台机器.....	(119)
11. 春天的信息.....	(119)
12. 夏天的感受.....	(124)
13. 秋天的故事.....	(127)
14. 冬天的奇境.....	(130)
15. 胡桃夹子.....	(133)
16. 哥伦布.....	(135)
17. 印地安舞.....	(138)
18. 颜色与情感.....	(140)
19. 画音乐.....	(142)

引 言

儿童有着强烈的好奇心，他们渴望了解周围的世界。每一位年轻的母亲，包括我自己，都明白这样一个道理，即婴幼儿是在不断的探索中发展的，更准确地说，他们总是试图冲破他置身其中的环境，打破周围环境的平衡状态。他们的精力过剩，所以他们不断地渲泄自己精力，而渲泄自己过剩精力的形式诸如探索、操作和活动就是学习。他们通过各种形式的学习来了解周围的世界。

母子双人游戏可以利用孩子过剩的精力，引导这些精力，使孩子和母亲一起经历学习过程——同时获得身心的愉悦。

这本书中的所有游戏都是集我七年的幼儿教育经验写成的。根据我的观察，同时也根据以往其它教育家的经验，可以得出这样的结论，即我们不能把幼儿的身体发展、智力发展和社会性发展孤立起来看。这并不是说、如果约翰尼的牙齿磕掉了一颗，他的社会性发展就差了。然而，幼儿探索周围世界的活动虽然看起来是纯体力活动，但是孩子在这些活

动中却可以发展智力和社会性。美国的年轻父母越来越意识到了教育的整体性和联系性，他们要求象我这样的儿童教育工作者为他们设计有助于幼儿全面发展的活动。所以我在本书中谈到的游戏特别注意了孩子各种能力的协调发展。

这篇引言之后是幼儿身心发展概观，年轻的母亲可以对照其中的材料检查自己孩子的发展情况。概观主要从四个方面来论述孩子的发展，即身体的发展、感觉的发展、情感的发展和社会性的发展。这里要提请母亲注意的是，表中所述某一行为发生的年龄是大概的年龄，千万不要因为你的孩子某一行为发生的年龄比表中所述晚了一些而过于着急，作为母亲，你一定要明白这样一个道理，即孩子的身心发展是不能象物体一样用尺子来衡量的。

现在，我想谈一谈进行游戏时需要注意的几个问题：

1. 游戏前的准备。由于有些活动需要母亲事先准备一些简单的材料，如垫子、图片、汽球、发条玩具、树叶等，所以希望母亲按照我在每一游戏前提到的游戏材料将准备工作做好；另外由于多数游戏在有音乐伴奏的情况下进行效果会更好，所以还希望母亲准备一台录音机和几盘合适的磁带。
2. 游戏时的衣着。游戏时母亲和孩子特别是孩子应穿用宽松的衣服，因为衣服太紧不仅容易妨碍孩子的活动，而且对孩子的身体发育有害。如果经济条件允许的话，母亲应该为孩子置备一套专门的运动服装，每次游戏时都让孩子换上。在孩子的服装问题上，母亲不应有怕花钱、怕麻烦的思想。
3. 游戏的时间。由于孩子年龄小，注意力容易分散、单纯从事一种活动很快就会疲劳，所以游戏的时间不宜过长，不管哪个水平的游戏，最多不能超过30分钟。
4. 不应操之过急。孩子受身心发展水平的限制，有时对游戏的理解不正确，作出的身

体动作不准确，母亲不应因此而着急，应该有耐心，给孩子反应的时间，给孩子多次重复和练习的机会，只有这样，才能让孩子真正学到他在游戏中应该学到的东西。作为母亲，你应该记住这样一点，即孩子在游戏中是不存在“失败”的，他永远是处于不断的进步之中。5.不要期望孩子对游戏的理解与成人一模一样。孩子有时比成人更富于幻想，更具有创造性，他们会想出一些与母亲所教的观点不一样的观点，会做出一些与母亲所做的动作不一样的动作，这不能说明孩子是愚笨的，而且能说明孩子是聪明的，富于创造性的。遇到这种情况，做母亲的应该鼓励孩子，表扬孩子，甚至采用孩子的观点或动作继续后面的游戏。6.母亲应事先多练习。母亲练习的次数越多，对游戏的理解也就越深。理解这些活动，就能作到不是简单地照葫芦画瓢，顺利地解决孩子在游戏中出现的一切问题。

接下来我想要说的是，孩子有时会特别不喜欢某一个游戏，有时又会特别地喜欢某一个游戏。遇到这种情况母亲应该怎么办呢？

当孩子不喜欢某一游戏时，不管你说什么，他都不想做这一游戏。我的看法是，这时母亲应首先检查一下自己的活动方式和教育方式，从自己身心找一找孩子不喜欢这一游戏的原因，如动作过于呆板，引不起孩子的兴趣，或者语言过于生硬，唤不起孩子的精神，或者没有注意到孩子对这一游戏的理解和自己不一样，压抑了孩子的创造性等，分析一下怎样才能启发孩子对这一游戏的兴趣，然后自己设计出一套新的活动方式和教育方法，和孩子一起重新进行游戏。如果这样做仍不奏效的话，也许就是孩子打心眼儿里不喜欢这一游戏。没关系，这不是任何人的过错，孩子是一个有血有肉

的人，他应该有自己的喜、怒、哀、乐。孩子有自己的喜好，如果确实是孩子不喜欢这一游戏本身的话，母亲就不应再让他进行这一游戏了，可以让他选一个他喜欢的游戏来做。请母亲记住，不要让幼小的孩子做哪怕是一点儿他不喜欢的东西、学哪怕是一点儿他不喜欢的东西，因为这样会引起他心理上的反感，以后再让他做其它的事情，学其它的东西他就没有兴趣了。

当孩子喜欢某一游戏时，不管你说什么，他都坚持要做这一游戏，说什么也不做其它的游戏。经常能见到的情况是，母亲已经感到疲劳和厌烦，不愿意再继续重复这重复了多遍的游戏。可是孩子拉着母亲的手，不断地央求：“妈妈，再做一次吧！”如果发生了这种情况，母亲最好很放松、很自然地带孩子把他喜欢的游戏做一遍，使他安静下来，不再纠缠你。如果这样做仍不奏效的话，母亲可以这样告诉孩子：“明天我还会带着你做这一个游戏，你要是喜欢的话，以后我会经常带你做这一游戏。”请孩子的父亲、祖父、母带孩子继续做这一游戏也是可以的。

孩子作为一个有个性的或者说个性正在逐步形成的人，他喜欢或不喜欢某一游戏都是正常的，这没有什么值得大惊小怪的。

尽管本书中的这些游戏是专门为18个月至4岁的孩子设计的，但是家庭中的每一个成员都可以从中获益。如果家中有几个孩子，最好让他们都参加，孩子们在游戏中不仅可以学到游戏中所包含的本领，而且可以学到并没包含在游戏中的本领。如：通过帮助弟弟、妹妹游戏，年龄稍大一些的孩子可以学到领导别人、指挥别人的能力，可以养成乐于助人的好品质；通过和哥哥、姐姐一起游戏，年龄较小的孩子可

以发展语言能力，减少对父母的依恋。如果全家人都一起进行游戏，那么这种游戏就会有助于良好家庭气氛的形成。但是，作为母亲，你应该记住，千万不要因为全家人都参加了这一活动，而人为地在家庭中形成一种竞争的气氛，也就是说，你不必经常说起谁做得好和谁做得不好，更不要搞家庭比赛，因为这样做会把一个轻松、舒适的“安乐窝”搞成紧张、可怖的战场。

本书中的游戏是根据孩子身心发展的顺序编排的。初级水平的游戏主要是一些非常具体的游戏，中级水平的游戏就是比较抽象的游戏了，高级水平的游戏是一些集抽象与创造于一身的游戏。父母可以观察一下自己的孩子，通过观察你会发现你的孩子也是按照这样一个顺序来认识世界的——他先注意到一个球，再注意到球是圆的、红色的，最后他自己才成为球的使用者，如拍球、踢球等。

说实在的，可能有些18个月的孩子能够理解高级水平的游戏，但是，我认为高级水平的游戏最好是在孩子2岁半到4岁的时候再进行。因为这时孩子的语言有了很大的发展，而在孩子语言发展的基础上我们才可以教他进行高级水平的游戏。这并不是说，高级水平的游戏中哪个游戏都不能让2岁半以下的孩子做，而是说应该让孩子一步一步地来，不能一上来就做高级水平的游戏。如果初级水平的游戏对孩子来说一点困难也没有，我觉得我们没有理由不让孩子接着进行中、高级水平的游戏。如果孩子年龄较大，比如说已经3岁了，我认为最好也让他从初级水平的游戏做起，无疑，和18个月的孩子相比，他会较快地完成初级水平的游戏，用较短的时间进入高级水平。

不论母亲带孩子进行哪一个游戏，都应做准备活动。所谓

的准备活动包括初级水平游戏中一些舒展身体的游戏，当然，准备活动不只是这些游戏，母亲和孩子如果能想出一些合适的准备活动，那是再好不过了。准备活动的作用是给孩子一定的时间使他的身体处于准备状态，意识到母亲要和自己进行专门的游戏了。

我要说的最后几句话是，母亲应该通过和孩子一起游戏，使自己身心愉悦。母亲不仅担负着哺育孩子的重担，而且还要工作，所以需要能有一段时间放松一下自己那紧张的神经。18个月到4岁是趣味横生的年龄，和这一阶段的孩子一起游戏是非常有趣的。也许母亲以后再也没有机会会有这种经历了。所以，我希望母亲一定要充分利用这段时间，好好享用这段时间，帮助孩子发现自身和周围世界的无穷奥秘，同时也使自己从中得到无限的乐趣。

幼儿身心发展概观

我在这本书中概述幼儿身心发展的情况有几个原因，这里我只想强调一个。现在，西方社会是一个高度竞争的社会，人们只想着“快、快、快、快干，多干、早完成”。这种观念也影响到了对孩子的教育——人们似乎已经忘掉了“发展”这个词的真正意义，总想让孩子快快长大，做某种练习时，快快做完，学某种东西时，快快学完。发展就是生长、扩大和增加，发展是逐渐的，是包含着同化和顺应的转化过程，所谓同化和顺应就是吸收信息并为已所用的过程。所以，发展并不是一夜之间就可以完成的，也不是做完30分钟的一个游戏就可以完成的。孩子明白一件事情可能要经过多次的重复，做一个动作可能也要经过多次的重复，这是孩子身心发展的规律使然。另外，可能由于母亲没有给孩子适当的奖励（这种奖励主要是指使他身心愉快），刚开始时他不喜欢某一个游戏。没关系，这是幼儿身心发展过程中的正常现象。孩子做书中所谈的每一个游戏都如同他洗温泉——他总是先把脚尖伸到水里试试水温，如果觉得舒服，他才扑进去。

所以做母亲的必须耐心等待。

我想要说明的还有一个问题，即孩子发展中的性别意识问题。孩子到两岁半的时候，或者更早一点儿，就有了性别意识。于是，在进行某一游戏时，孩子可能会嚷嚷着只让同性父母一起做或只让异性父母一起做。因为男女性别不同的确实存在，所以这种情况任何一个家庭都会遇到。从身体的发育来看，1岁多的男孩会比同龄的女孩身高要稍高一点儿，体重要稍重一点儿。这种情况到少年期就会发生变化，少年期的女孩子不管身高、体重都要超过男孩子，因为少年期的女孩子比男孩子发育要快；从心理的发育来看，幼儿期的女孩子语言表达能力发展较早，控制大小便的能力发展也较早，给人的印象是安稳、恬静，幼儿期的男孩子动作发展较早，比女孩子跑得快、爬得高，给人的印象是活泼，好动。现在有不少理论专门探讨孩子的性别意识问题，有的认为性别意识是生理因素造成的，有的认为是环境因素和传统文化造成的，我认为这两个方面的因素在孩子性别意识的形成和发展中均起着重要的作用。不管美国的宪法是如何大谈男女平等问题的，性别意识以及由此产生的男女活动方式的不同是客观存在的，比如说，人们总是倾向于鼓励女孩子发展交际能力和艺术能力，倾向于鼓励男孩子更具有进攻性和竞争性。谈了这么多性别意识的问题，现在该回过头来谈谈孩子在进行游戏时选择父母的性别家长该怎么办的问题了。我认为家长不应也不能违背孩子的意愿，应该根据他的要求由同性父母或异性父母和他一起来游戏。否则，就会伤害孩子的自尊心，使得对孩子大有裨益的游戏无法进行。在这里，我还想顺带说明一下，这本书在谈到孩子时，一律用“他”，而不是“她”或“他或她”，这仅仅是因为这样论述

方便。

幼儿身心发展概观主要从四个方面来谈，即身体的发展，感觉和知觉的发展，情感的发展和社会性的发展。身体的发展主要是讲孩子机体的发育情况；感知觉的发展主要是讲孩子的身体能力与环境的关系，即孩子通过感官了解周围的世界并做出相应的身体反应；情感的发展主要是讲孩子是如何对自身、对周围世界发生情绪反应的；社会性的发展主要是讲孩子如何适应周围的世界，当然，这个阶段的孩子其周围世界只能是家庭。

上述四个方面的内容是按年龄阶段来分别论述的。第一个年龄阶段是从18个月至2岁半，第二个年龄阶段是从2岁半至4岁。这并不是说同一年龄阶段中孩子的身心发展水平是相同的，我想每一位母亲都明白一个22个月的孩子和一个29个月的孩子是有很大的不同的，然而，由于从22个月到29个月孩子的身心发展没有发生质的变化，所以我就把它们归在同一年龄阶段中了。任何一个稍微懂点儿幼儿心理的母亲都明白，孩子的年龄阶段不是绝对的。

下面是幼儿身心发展的大概情况：

18个月——2岁半

身体的发展：

平均身高：2英尺10英寸，是其成年身高的一半。（1英尺=12英寸）

平均体重：26磅，是其成年体重的17%。

食欲增加：随着母乳、牛奶的减少，肉类和水果成了主要的食品。一般每日一顿丰盛的饭菜，含有蛋白质、蔬菜、水果、糖果，另加一杯牛奶。其它各顿饭菜应包括一个鸡蛋、水果、谷类、面食和两杯牛奶。