

在西方畅销200年，
中文版首次发行

美国卡尔维特学校第一任校长希利尔先生的经典之作！

培育优秀孩子的八种习惯

希利尔讲教育

希利尔 (V.M. Hillyer) / 著 王琼 / 译

美国著名教育家，『卡尔维特学校体系』的创建者，
该体系惠及了世界各地政府官员、领事、军官的子女。



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

培育优秀孩子的八种习惯

希利尔讲教育

希利尔 (V.M.Hillyer) / 著 王 琼 / 译



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

培育优秀孩子的八种习惯：希利尔讲教育 / (美) 希利尔著；
王琼译. ——北京：首都师范大学出版社，2012.8

ISBN 978 - 7 - 5656 - 0907 - 7

I. ①培… II. ①希… ②王… III. ①学前儿童 - 习惯性
- 能力培养 IV. ①G611

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 188833 号

培育优秀孩子的八种习惯：希利尔讲教育

[美] 希利尔 (V. M. Hillyer) 著 王 琼 译

策 划 李 锋 责任编辑 靳丽霞 责任设计 宏章·一品视觉
首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

三河宏兴印刷厂

全国新华书店发行

版 次 2012 年 10 月第 1 版

印 次 2012 年 10 月第 1 次印刷

开 本 700mm × 1000mm 1/16

印 张 14.75

字 数 110 千字

定 价 29.80 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

前言

foreword

此书就学龄前儿童的培育问题提出了一套系统的方法，设计了一系列适用于课堂教学及个人培养的课程与练习。无论是经验丰富的幼师，还是刚刚为人父母的家长都可从中受益。

这本书还会让人联想到夸美纽斯、洛克、卢梭、裴斯塔洛齐、赫尔巴特、福禄培尔、詹姆斯及其他教育家所提出过的教育理念和教育理论，而且，书中的实际训练部分汇集了作者多年来致力于儿童教育领域的耕耘成果。

此书的目的是让家长在培育儿童的过程中，积极主动避免一些孩子常犯的毛病和存在的缺点。例如，孩子可能会多愁善感、娇气柔弱、情绪波动、敏感多疑，甚至还会打着自由的幌子而变得放肆无度、对琐碎的小事无理取闹，对一些象征意义的事物进行臆想。

此书强调儿童的习惯培养与训练、素质的培养和通过训练所获得的各项能力的发展。我们力图培养孩子具备善于观察、精力集中、独自创新、积极主动和睿智灵敏的能力和品质，并且通过训练提升他们思维和行动的敏捷性，让孩子们变得视野开阔、知识丰富、双手灵巧、谦恭有礼、体谅

他人，最重要的目的是要培养一个健康向上的孩子。此外，这本书还重新激发了授课幼师和家长们的积极性，让他们通过反复训练的学习方法，自己也能获得良好的习惯和素质，并且对于那些忽略或根本不管孩子的家长来说，希望能疏通他们闭塞的思维，从而有所改变。

目录

contents

基础内容	001
------------	-----

基础指导	007
------------	-----

训练条件 /008

训练课程 /008

训练规律 /010

训练方法 /011

道德训练 /012

惩罚 /014

奖励 /017

速度 /018

专注力 /019

基础课程

第一部分 习惯训练 025

习惯训练的本质 /026

习惯的养成 /028

纠正坏习惯 /030

习惯训练的目的和方法 /031

服从训练 /032

秩序和整洁性训练 /044

观察训练 /046

模仿训练 /065

联想训练 /066

想象力训练 /070

注意力和专注力训练 /072

更多习惯训练建议 /077

第二部分 社交训练 079

一般礼仪 /081

会话交谈 /083

言语 /089

第三部分 讲故事训练 093

故事的种类 /094

讲故事的方式 /096	
故事列表和书单 /096	

第四部分 肢体训练 101

健康指数 /102	
生长参数表 /104	
体育锻炼 /105	

第五部分 韵律艺术 113

童谣 /114	
儿歌 /140	
唱歌游戏 /143	
民族舞 /144	
歌曲与歌词 /144	

第六部分 自由玩耍 149

运动游戏 /152	
手工游戏 /153	
模仿游戏 /154	
无需器械的游戏 /155	
需要器械的游戏 /157	

第七部分 手工训练和职业性培养 159

手工训练 /162	
陶土作品 /162	
色彩作品 /165	

绘画 /168

折纸与剪纸 /170

结绳作品 /176

特定时期的作品 /178

职业性培养 /182

室内工作 /183

户外工作 /183

第八部分 信息知识掌握训练 185

指导方法 /186

案例课程 /188

独立背诵 /189

测验问题 /189

信息课的大纲 /190

阅读与写作 /218

指导 /220

译者后记 227

基础内容

人生中的成功、平庸或是失败，不应归因于不同的教育背景或悬殊的性格差异，它通常是由教育和性格当中一些细小的差异所导致的。某种品质上的细微差别，可能就决定了个人财富的多寡、政治成就的大小或社会地位的高低。打比方说，一名会计每周收入 10 美元，而一名铁路公司经理每周收入 1000 美元，他们两人所受的基础教育可能相差无几，性格特征也可能非常相似。两人都能读能数，会拼会写，可以这样说，这位会计在这些基本技能的掌握能力方面不一定就比那位铁路公司经理差到哪儿去。分清和指出人与人之间的差异原因比较难，而计算和衡量每一种因素所带来的影响更是难上加难，不过，在他们的身心和能力方面还是可以找到一些答案的，但这些不包括他们在学校里的所学所得。

有些人的巨大成就可能源于其创新进取、坚持不懈、努力奋勉的精神；而另一些人的成就可能源于其批判的思维和可靠务实的性格；甚至有些人的成功仅仅只是因为他有着热情诚恳的态度，或者他有能力对自己或他人说“不”。

在基础教育阶段，我们非常重视阅读和写作。这两样事情就像空气和水一样不可或缺，是孩子们在现今都必须掌握、也都在学习的事物。然而，正因为这两样技能人人都会，也就没有什么优势可言。一个人会签自己的名字谈不上什么独特，但是一个人在自己生命中留下“污点”，那就不是什么光彩的事情。孩子四岁还是八岁学阅读，是一个月还是一年学会阅读，是通过语音法、综合法、分析法还是其他方法懂得阅读，这些都无关紧要，因为在文明社会中成长的孩子，到了一定的年龄，就自然而然地都能学会阅读。其实，真正重要的是，孩子到底具备不具备明辨事理、自信勇敢、进取创新、善于分析、双手灵巧、行思敏捷、彬彬有礼或体贴他人的习性和品质，这些都最终决定了孩子们今后的人生成败，而如果不是

通过孩子们的亲身体验和练习，这些品质是难以养成和练就的。因此，这些习惯和品质不应该是教育中的附带品，而应该是必需品，除此之外，像阅读、写作和计算这样的基础技能只要不落后就可以了。

阅读和写作等到孩子六七岁，甚至再大一点学也不迟，但孩子的各种品性和习惯应当在孩子出生时就要开始培养了。人生的头七年是形成个性最重要的时期，因为人生的发展轨迹就像一条条分岔路，如果孩子在人生伊始就没有得到良好的教育引导，那么他们今后越往前走，距离正确的道路就越远。这样，到孩子七岁时再往回看，就会发现早已深陷歧途，如果他还想回到正确的道路上来，要么原路折回，重新开始，这样一来多走了双倍的弯路使孩子在人生的赛跑中落于人后，恐怕很难再迎头赶上；要么冒着完全迷路的危险走捷径，这样也许会走上另一条错误的道路，也可能再也无法找回正确的道路。举例来说，有个孩子从出生一直到七岁都自己走自己的路，或者说几乎没有受什么管束，他已经走了太多的错路，而要想他重新变得乖巧懂事，几乎是不可能完成的任务。所以说，纵容孩子在人生的头几年“撒野”可以说是一种罪过，也显得家长没有能耐。纵容孩子的家长不是懒惰就是无知之人，通常疏于对孩子的管教和无视管教孩子的重要性。家长自己对于管教孩子的做法通常持有一种乐观的态度，“噢，船到桥头自然直嘛！”结果也许会如此，我们也向守护孩子的善良天使祈祷好的结果，但事实告诉我们，持有侥幸心理，结果通常不是那样乐观。

但凡母亲都希望自己的孩子比她认识的其他孩子都要优秀聪明、出类拔萃。她会满怀期待地为孩子描绘出一幅伟大的事业蓝图，比如将来孩子应该成为“医生、律师、店主或者长官”，并且她满怀梦想地为孩子打算，希望孩子将是一个卓尔不凡的人物。常言道，光有想法还不够，只有付诸努力才能梦想成真。

带孩子的头两三年，母亲几乎每天都得围着孩子转，饮食、卫生、和健康都得面面俱到，在母亲们这样忙碌的时候，她们还会时常收到一些有

关如何教育孩子的信件。在这两三年中，母亲们通过阅读的一些关于幼儿养育和幼儿保健方面的专著，获得了许多常识和指导，但这些书中却没有提及此阶段母亲所表现出的强烈的母性。

孩子在三四岁的时候已经开始学习说话了，他们听着慈爱母亲和威严父亲的教诲，向父母学习如何遣词造句、学着用指头数数、学着辨别左右手、开始会说只言片语，并且喜欢在众人面前唱歌表演。也就是在这个时候，母亲们开始想要得到一些幼教方面的帮助和建议。她们意识到，必须让孩子学点什么、开发他们的智力、通过系统性训练把他们的聪颖天资引上轨道、激发他们的思维并施予教育。

究竟如何实现心愿，母亲们还是十分疑惑，求教无门。她们或许早已经厌倦了先前知道的那些教育方法，觉得它们过于空泛、抽象，不够实际，难以付诸实践。而且，其中对孩子的要求本身就不符合常理，更别说让一个普通的孩子去理解了。因此，首先要意识到孩子的身上有父母的影子，他们不是神仙也不是超人。

另外，它们要求孩子去了解的东西太过抽象，又难于理解。由于天性使然，孩子不会对圆柱体、棱柱体这样的几何体凭空产生兴趣，除非让他们玩堆积木游戏。孩子们能说出自己的名字、性别以及和他人之间的关系固然很好，但他们对马儿、牛儿、蝴蝶或者蒸汽机更感兴趣。

而如果教育中缺失了孩子们所感兴趣的东西，那就不是完整和全面的教育，因为只有孩子的某些个性从中得到了强化，或者说，只有孩子的少许几个人生阶段能从中受益。

所谓幼教就应当是寓教于乐，让孩子们在玩乐中学习。母亲可能难以体会到这样做的优点，或者会怀疑学习的效果。虽说了解了各种游戏的不同训练目的，但由于学习效果不能立竿见影，母亲对最终的效果还是多少有些心里没底儿。

另一个问题是，孩子的基础训练并没有受到足够的重视，训练也没有

考虑男女在性别上的差别。如果将适用于女孩的教育方法去教导男孩，就有可能使男孩变得过于女性化。从三岁起，男孩女孩就会表现出明显的差异。女孩有女孩适合和喜欢的东西，男孩则不会青睐甚至会反感它们。这样的行为差异可能会影响孩子们的个性发展，但行为上没有性别差异也同样危险。如果男孩喜欢玩洋娃娃或者扮演女性角色，这就是非正常的行为，应当制止。

通常不信任我们的训练方法的母亲会认为，基础教育就是教孩子读、写和一些算术知识。他们会认真地教孩子学习字母，殊不知这样的知识对于孩子来说还为时过早。与此同时，他们还忽略了孩子成长和教育的其他方面。

接下来要谈论的“儿童训练”体系，希望能够帮助母亲实现望子成龙、望女成凤的心愿。这个训练体系主要针对学龄前儿童，但实际上任何年龄的孩子都可能从中获益，甚至收获意想不到的惊喜。

“儿童训练”体系强调习惯的养成（包括身体、思维和道德上的习性）、良好品质的培养以及能力的拓展，训练方法直接明了，目标明确，通过亲身体验的方式展开。

人自出生以后，神经细胞（更准确的说是神经元）的数量不会再有所增加，因此“感官训练”和“记忆训练”纯粹是白白浪费工夫。但如果是提高感官的灵敏度或记忆持续的时间就另当别论。大脑中神经细胞间的连接越多，人的脑力就越强，而这种连接是可以通过训练来增加的。换句话说，强化思维间的联系、对思维的行为与反应、养成专心致志的习惯、锲而不舍地专注力练习等等都能够训练脑力。如果用适当的方法去刺激和锻炼脑细胞，任何习惯、技能、爱好和才能，只要你想拥有的，几乎都能如愿。

训练脑力的最大障碍在于思维懈怠，儿童成人皆是如此。所以，脑力训练的首要任务是活跃思维。

有的孩子已经习惯了轻松愉快、自由，甚至想学多少就学多少的幼教模式，他们可能觉得下面的训练过难、水平过高甚至学不到知识，但这是因为他们还不习惯本书中所提到的这种“亲身体验”模式。

针对增加脑部神经细胞间的连接的训练不必操之过急，但由于人在年轻的时候神经细胞间的连接增加得更快，年纪越大增长速度就越慢，因此早些着手建立脑部神经细胞间的连接意义重大，将使孩子受益无穷。

只要着手得够早，那么几乎任何能力都能收获囊中，连遗传因素都不能构成阻碍。德摩斯梯尼（Demosthenes）就是一个例子。他天生语言障碍，按常理并不适合做一名演说家，但他却成为了史上最伟大的演说家。

相反，如果着手过晚，几乎任何超群的才能都无法企及，连天资都帮不上忙。在笔者看来，但凡伟大的音乐家绝不会晚于六岁开始他的艺术生涯。

其实，对孩子进行下面的训练并不仅仅是为了他的将来，也是为了现在。孩子们可以成为快乐而富有感染力的人，给同伴带去欢声笑语，给家长带来幸福快乐，同样地也给其他人送去了洋洋喜气。

基础指导

训练条件

训练课程

训练规律

训练方法

道德训练

惩罚

奖励

速度

专注力

训练条件

本书要介绍的一个训练孩子的重要方法，就是把自家 4 至 6 岁的孩子同邻居家年龄相仿的孩子们凑在一块，聚集在你家中。

“家”是最佳的训练场地，因为学龄前儿童的训练应该在其最熟悉的环境和条件下进行，让孩子们感到周围的环境与他们每天的生活息息相关。学校、课堂或是训练用的房间，特别是独立出来专门用于授课的房间，对孩子们的成长培育帮助不大。距离“家”的中心越近，就越有家的温暖，培育孩子环境就越优越，而且孩子们还能深切地感受到家就是他们世界的中心。如果找不到像家这样的环境，那么家长或幼师应该尽可能的去模拟或营造出像家一样的环境。

古罗马教育家昆体良（Quintilianus）很早就提出，培育孩子时，最好从“一组”孩子做起，因为孩子与他的伙伴们聚在一起时，就已经参与到了社会生活中，这对他们全面发展起到了积极有效的作用。这样的一组孩子会通过种种互动实践教育理念，在他们的小群体中找到自己的位置并分配自己的责任。父母或幼师只需要扮演孩子社会生活的指导者角色，教导孩子如何与他们的同伴们正确相处。这些训练不代表孩子们的生活只是充满了玩耍，实际上，这是教育与玩乐并重，就像是在家里一样，而且感觉是在家庭的怀抱中。

训练课程

儿童的训练课程一共分为 8 大部分，每个部分都融入到了孩子们的日常生活中。书中用 8 个章节分别谈论了这 8 种训练课程。这些训练课程的