

德国家庭培养孩子最重要的方式是游戏



03



海外优秀家教文丛
德国篇 GERMANY

[德] 吉拉德·胡特尔
科耐莉亚·尼弛 著
张文鹏 译



童年游戏力

让孩子在“玩”中乐成长

人性中至关重要的品质——自信，根源于游戏
情商中不可或缺的技巧——沟通，发轫于游戏
智力中必不可少的元素——想象力，启蒙于游戏
成功中无比关键的基石——学习力，开始于游戏

在家庭游戏中，建立信任与亲情，收获幸福与甜蜜

中国妇女出版社

德国家庭培养孩子最重要的方式是游戏

〔德〕 吉拉德·胡特尔
科耐莉亚·尼弛 著
张文鹏 译



童年游戏力

让孩子在“玩”中乐成长

人性中至关重要的品质——自信，根源于游戏
情商中不可或缺的技巧——沟通，发轫于游戏
智力中必不可少的元素——想象力，启蒙于游戏
成功中无比关键的基石——学习力，开始于游戏

在家庭游戏中，建立信任与亲情，收获幸福与甜蜜

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

童年游戏力 / (德) 胡特尔, (德) 尼弛著; 张文鹏译. -- 北京: 中国妇女出版社, 2013. 8
(海外优秀家教文丛. 德国篇; 3)
ISBN 978-7-5127-0744-3

I. ①童… II. ①胡… ②尼… ③张… III. ①婴幼儿—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 168668 号

Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden by Prof. Dr. Gerald Hüther & Cornelia Nitsch, ISBN978-3-8338-0747-3

© 2008 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

简体中文版©中国妇女出版社, 经由麦士达机构, 2013

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2013-5653



童年游戏力

作者: [德] 吉拉德·胡特尔 [德] 科耐莉亚·尼弛 著 张文鹏 译

责任编辑: 李志国

封面设计: 樊帆

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本: 170×240 1/16

印张: 15.5

字数: 200 千字

版次: 2013 年 10 月第 1 版

印次: 2013 年 10 月第 1 次

书号: ISBN 978-7-5127-0744-3

定价: 30.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

婴幼儿时期乃至整个童年时期都是孩子思维和个性发展的重要阶段。在这个阶段，每个孩子都需要父母的体谅和鼓励，父母要设身处地地考虑孩子的需求、好奇心、求知欲，也要尽力去满足孩子的需要。父母的满腔热情能够感染自己的孩子，并能以这种热情为孩子营造一个轻松的氛围。父母应该为孩子提供许多自由发挥的空间，这样孩子就能够专注于他们感兴趣的东西。

父母应当为孩子创造多样性和开放性的生活环境，因为在充满竞争和创意的21世纪，孩子们将要迎接新的挑战，解决未知的困难。人们因此改变了传统的教育理念，让每个孩子从一出生就做好接受新事物的准备，并且在日后的成长中不断加强这种能力的培养。孩子会提出问题，会找到答案，会成长，也会和其他的人和事物联系在一起。孩子和母亲的关系最为密切，早在孩子出生之前，这种亲密关系就已经存在并不断增强。同样，每个孩子也希望能和其他人有着更为亲密的联系。如果这个需求没有得到满足甚至被压抑，孩子的发展就会停滞不前。

家长通过什么方式才能让孩子得到最好的发展呢？给孩子自由，并保护、陪伴孩子的成长吗？很多家长认为，仅仅这样还远远不够。他们还会制订特定目标的教养计划。在这个重视成绩的时代，家长们并不重视孩子的特定兴趣。然而，为了让孩子成长为别人心目中的佼佼者，就真的需要从婴儿时期对孩子进行精心策划的特殊训练吗？需要进行训练让孩子们小脑袋里的神经细胞，以最佳状态在特定的框架里成长吗？脑科学研究者并不支持这种说法。这种方法难以把孩子培养成具有影响力的、成功的人物。

孩子要获得良好的发展，需要诱导和训练，这是没有任何争议的。不管



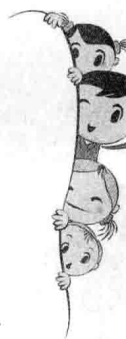


怎样，孩子需要良好的、能够激发其思考的家庭氛围。

在这本书里，您能够看到脑科学研究者对个人发展的新研究成果以及一些建议。这些建议告诉您，如何为孩子创造一个有激励作用的环境，怎样鼓励孩子提出问题以及怎样对孩子独特的问题作最好的回答。如果您因孩子而欢欣鼓舞并对生活充满强烈的兴趣，那么这种兴趣也会传递给孩子，您的孩子也同样会热情地拥抱生活。

科耐莉亚·尼弛

吉拉德·胡特尔



Contents | 目录

培养有素质有个性的孩子.....1

 用自己的“魔力”感染孩子3

 回忆自己的幼年时期.....4

 给孩子自由发展的空间.....8

 关注孩子的成长12

 孩子成长与脑科学14

 孩子成长需要您的陪伴22

爱与陪伴：0~5岁婴幼儿早教方案.....27

 自由自在地成长29

 期待孩子的成长30

 教养与个性发展33



开放和探索	36
新生儿最初的经历	36
用心呵护新生儿	38
新生儿——有助进步的亲子游戏	41
亲切地关注	41
学习的乐趣	45
孩子飞速进步——从手脚乱动到开始爬	53
孩子飞速进步	53
1~12个月婴儿——支持成长的亲子游戏	60
在问题中成长	61
享受生活	62
观察和发现	65
自主决定和自由	71
积累经验	78
交流	85
现在孩子要练习独立了	93
孩子好奇地感受着世界	93
让孩子保持学习的兴趣	95
1~5岁——培养自主学习的亲子游戏	98
成长之路的艰辛	98
深情地关注	107



鼓励和引导 116

婴幼儿健康成长四大要素 133

个性发展对孩子成长至关重要 135

一起感受、一起思考、一起讨论 135

信任——相信自己，相信生活 140

自我实现 140

自信和基于自我意识的安全感 144

自我调整和自我控制 149

在游戏中培养信任 155

用所有的感官来感受 155

让孩子发挥自己的力量 156

观察自我 163

热情——探索世界 165

开放地走向世界 166

好奇宝宝的实验 169

对自身和周围环境的热情 172

用游戏激发和引导孩子的热情 175

让感官敏锐起来 176

带着冲劲完成新的任务 178

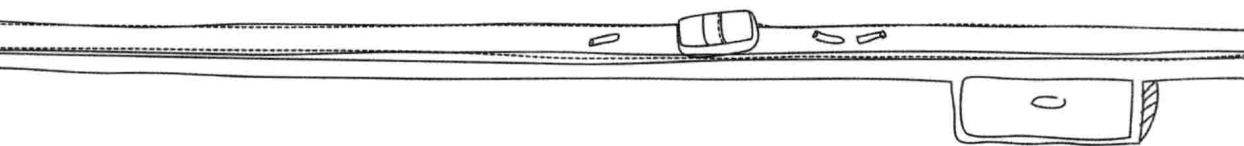


主动性——积极面对生活	182
对设计的兴趣	183
创造力和想象力	184
计划和安排	187
用游戏支持孩子自由活动	192
创造力、表达力和想象力	192
比较、归纳和计划	198
责任心——对自己也对他人负责	200
共鸣和同感	201
回顾和思考	203
负责任的感觉	207
用游戏培养孩子的责任感	212
了解自己的内心世界	212
走近他人	215
体贴和谅解	217
附录一 0~6岁婴幼儿的成长历程	219
附录二 本书所有游戏一览	225



培养有素质有个性的孩子

全面的健康应该是：健康快乐地成长，积极乐观地面对生活，脚踏实地地解决问题，并且随着时光的流逝，形成平静谦和的人格。身为父母，您能够有目的地帮助孩子形成这种积极向上的人格。





用自己的“魔力”感染孩子

“生活为我准备了些什么？”婴儿睁着大眼睛满怀期待地看着这个世界。家长为自己的孩子而兴奋，享受着陪伴孩子的生活乐趣并受其感染。您的孩子通过他们的诙谐、好奇心和机智将生活乐趣表达达到令人惊讶的程度。随着时光的流逝，孩子越长越大，他们的性格会越来越明显，他们的独特个性明显地显露出来。作为父母，您陪伴守护着孩子并为孩子的进步感到高兴。您也会和孩子一起经历，孩子获得成功时的喜悦，品尝到初次失败的苦涩与失望，甚至还有遗憾和痛苦。我们成年人早就知道，高峰和低谷都是人生的组成部分。

不过您的孩子还不知道，小孩子要慢慢地才能学会应对生活中的烦恼和困境。家长们也知道，如果孩子有足够的能力和坚强的性格，就可以克服生活中出现的很多困难。这样，我们的问题便越来越清晰：怎样才能帮助我的孩子提高他的能力，培养他的坚韧性，强化他的个性呢？我该怎样教孩子，才能使他勇敢地面对并克服困难？他如何学会面对失望和沮丧？家长希望孩子通过克服困难得以成长，并因此有所收获，甚至像凤凰一样在困境中浴火重生。家长希望孩子能够成为冷静、睿智和幽默的人——这些全是可以帮助孩子应对危机的品质。

家长们最希望的，是能够赋予孩子“魔力”。这是一种特殊的力量，能在孩子陷入困境或面对挫折时，鼓励孩子。只是很少有家长能意识到，自己其实正具有某方面的“魔力”并能把这种特殊的力量传递给孩子。但是，这如





何实现呢？

最重要的是先了解成长的含义。什么能促进成长，什么不能促进成长？在这方面家长已经从他们自己的童年经历中有不少体会了，所以有必要先进行一下回顾。

回忆自己的幼年时期

您如果想要陪伴孩子成长并希望对他产生积极的影响，那么您应该带着兴趣思考一下这个问题：“哪些生活经历和生活态度对我产生了实质的影响？”请您尽量追溯得远一点，将事情放大进行分析思考。这不是简单的回忆，而是很有价值的思考，因为在您和您孩子相处的过程中，您会从这样的自省和自我认知中获益良多。当您回首往事，追忆您的生活、回想您的经历时，您的童年生活会有那么一部分变得鲜活起来。这样，您就会清楚地知道，您有过哪些经历使您印象深刻，您从哪里获取力量，您是如何学会扬长避短的。

这些过去的模板在您和孩子相处时总会用到。当您和他一起阅读、欢笑、歌唱、争吵时，当您向孩子解释世界时，您总会有意无意地采用您儿时从父母那里学来并记在心里的行为模式。孩子可以感受到您的沟通方式：他们会特别注意学着您的声音、姿势和表情。了解了这些，您就会明白让自己的经历和印象在眼前鲜活起来是很有必要的。

要想更清楚地认识到自己有哪些优点，自己需要什么来增强动力，自我观察是很有帮助的。这样，您就能发现自己的特殊能力而且可以将一部分能力作为“魔力”传递给孩子。

和较大的孩子相比，小孩子的接受能力更强，因此您最好尽早知道自己的“魔力”所在。您可以问自己以下几个问题：

- 生命中什么最为重要

问一下自己，您是什么时候、怎样发现生命中最重要的事情的？在这个



过程中有没有人帮助你？是谁帮助你的？您是因为偶然幸运还是运用了自己内心深处的强大力量而摆脱忧愁、困苦和烦恼的？因为成年人在生活中已经解决过自己遇到的问题，所以他们通常都知道这种力量来自哪里：

一种情况是，在人生陷入绝望的时候，采用从父母那里学来的行为模式解决问题。父母显然知道生命中什么是最重要的。

另一种情况是，没有来自家庭的帮助，很大程度上依靠自己找到如何解决困境的策略。

● 您的性格特点是什么

哪些特殊的经历对您产生了影响并使您强大起来？什么使您能够清除前进道路上的障碍？是您在幼儿园就开始学，并且学得很好的英语吗？还是在学前班课程上学到的生物和物理知识？或者是父母在您入学前教给您的阅读、写作和算术？又或者是您三岁以后完成的长笛或是芭蕾课程？这些只不过是您在童年期间可能经历的美好而又对您有益的事情。这些事情有没有触及到问题的核心呢？它们真的是您成年之后还会继续保持的吗？无论过去和将来，它们真的是对您有所帮助的关键性的力量源泉吗？

是什么让您如此强大，使您不必通过藐视或者欺凌同龄人，就能觉得自己强于他们；不必在他们面前展示您的所有，就能把自己看成是更好、更聪明、更漂亮的人？是什么在以后的日子里帮助您免于成为厌食者、购物狂、瘾君子，免于沉溺于电脑或是对其他物品的依赖？

是什么给了您力量，让您承受住了第一次大的情感波动，渡过了第一次分手、第一次离别，以及经受住了那些在您生活中出现的其他痛苦、遗憾、困难的经历？

● 您了解自己内心的坚强吗

问一下自己，您是什么时候开始意识到自己内心的坚强的？什么时候开始，您有勇气面对生活中的阴影，并把挑战看作是机遇而接受的？





幼时的岁月遗失在蒙昧之中

“我可以回忆起多久之前的事”？成年人回忆自己的童年时，通常回忆起的是诸如第一次在公园里戏水，或是在池塘边喂鸭子，又或者是在傍晚时分看图画书的情景。而婴儿时期第一次深情的温存和儿语游戏却像消失在迷雾中一样。脑科学研究者说，我们日后可以回忆起的记忆从幼儿时期才开始，这毫无疑问和语言的学习密切相关。

感官回忆

图片、思维、感觉——不同的印象，或长或短，一幕幕画面生动准确地保存在我们的记忆中。几十年后我们还能回忆起这些经历，我们很快就能回忆起首先储存在我们儿时记忆中的气味。那些从祖母厨房中飘出的香味会一直在我们的鼻息间留存。我们会记得防晒霜、大海、阳光下暖暖的松树林的气味。记起了这些气味，其他相关的情景也会自动地呈现在眼前。这些回忆是能带给我们积极力量的根源。



语言学习——记忆的开始

语言学习是我们记忆的开始。科学家观察到，17个月大的婴儿可以回忆起4个月前发生的事情！大约从2周岁开始，您的孩子会有一个正常的语言爆炸的时期：您会惊讶地发现，孩子每一周都有新的进步。不久之后，孩子不仅可以讲一些单字，甚至可以说一些由两三个字组成的有意义的“句子”，比如“开汽车”“吃饼干”。现在，孩子的语言也变得越来越规范。他会越来越多地使用物品的正式名称来称呼它们，而不再称狗狗为“汪汪”了——狗狗发出的是“汪汪”的叫声。孩子的词汇量在飞速地扩大。另外，女孩一般会比男孩说话早，说得也多。这时的孩子很喜欢和爸爸或妈妈一起看图画书，并给那些画面里的东西起名字然后一遍又一遍地重复。





除了鼓励孩子仔细听和说之外，良好的听力对语言发展有重要意义。如果您在叫孩子的名字时孩子经常没明显反应，或者孩子的语言学习进步很有限，您最好让儿科医生检查一下孩子的听力。

从自己的童年生活中获益

相信所有人的幼时岁月都是记忆无法存储的一段时期，您很可能只能记起三四岁时候的情景。您还记得如何庆祝生日吗？记得幼儿园吗？记得儿时您母亲哄您入睡的情景吗？您极有可能还记得您儿时特别喜欢的是什么。您是不是有个总的来说比较愉快的童年，并经常会回忆起它？或者至少有过特别美好的时刻或是经历？您是不是还能唤醒储存在记忆中的当时那种正面的感受？那么在几十年后的今天您就知道应该怎样和您的孩子一起阅读、欢笑、游戏了，这样您的孩子就能够自在而且坦率地、带着勇气和自信走向这个世界了。根据您的自身的经历，您就能大概知道，对于孩子将来结交朋友、表达观点、与人沟通等需要些什么；怎样才能让孩子更好地生活，并解决生活中遇到的不可避免的问题。

如果您有过一个不甚快乐或者艰苦的童年，那作为成年人的您也可以尝试着探究，婴幼儿时期最重要的是什么。每个人都可以问一下自己的朋友们，了解他们的童年时光、美好的宗教仪式和回忆，或者从朋友的叙述中得到其他收获。在儿童书籍，比如在阿斯特丽德·林格伦¹的书中，人们可以看到孩子们的需求，这些书讲述的是积极向上的故事，没有光环笼罩，也没有拯救世界的喧嚣。

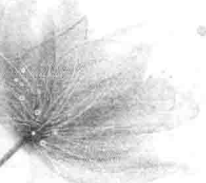


身体记住了什么

语言是我们记忆的前提，我们需要语言来将事件组织成文字，这样可以

将事件保存在记忆中。不过我们的性格发展早在语言学习之前就开始了。因

¹ 阿斯特丽德·林格伦，瑞典著名的童书编辑出版者，20世纪中晚期著名童书作家。——译者注



为在婴儿还不会说话的时期，他们的经历和感觉会被他们的身体和大脑中负责协调身体和情感的部分储存下来。这种记忆很深而且很牢固，以至于会决定孩子将来的整个人生，这比我们目前想到的还要持久得多。它们会以这样的方式表现出来：

- 紧张或者松弛的身体姿势；
- 深深铭记的各种行为模式；
- 由无法定义的、影响深远的思维和行为所决定的积极或消极的情绪，以及对他人和生命中有待发现和塑造事物的基本态度。

给孩子自由发展的空间

放弃这样的想法：您的孩子需要从婴儿时期就开始在超级培养计划和额外课程的帮助下进行正常的“训练”。您可能认为这种“训练”，比如外语学习，在今时今日是非常重要的。

现在就开始学英语？

孩子在入学前学习外语虽然不会因为厌烦而睡着，但也差不多昏昏欲睡了。这个时候可以开始第一次英语课程吗？

总的来说并没有理由来反对孩子入学前就开始学习英语。不过和学习词汇相比，儿童在学习上的乐趣更为重要。如果您和您的孩子一起学习并把英语教学和日常生活相结合，学习的乐趣就会体现出来。您可以和孩子一起玩词汇游戏，一起唱英文歌，一起看英文的图画书，模仿木偶戏人物卡斯帕和鳄鱼用英语吵架¹等。相反的，如果在家里用具体要求来对孩子的外语学习施加压力，那么学习的乐趣很快就会消失，比如要求孩子“用英语告诉我，今天中午吃了些什么”，没人会喜欢被人提问甚至盘问。面对压力，大多数孩

1 卡斯帕和鳄鱼都是德国家喻户晓的传统木偶戏《卡斯帕》中的人物，卡斯帕代表正义而鳄鱼代表邪恶。——译者注