

# 激 发 孩子的 潜能

上册

给家长的  
科学育儿指南

姚庆 等◎著

把握年龄特征，  
帮助孩子在游戏互动中激发潜能

 大连出版社  
DALIAN PUBLISHING HOUSE





### 姚庆

镜影心理咨询工作室创始人  
国家注册二级心理咨询师，  
海南省心理咨询师协会秘  
书长，海南省社会心理学  
协会副秘书长，海南大学  
特聘心理专家。



### 朱美美

镜影心理咨询工作室咨询师  
国家二级心理咨询师，杭  
州师范大学教师，沙盘治  
疗师，催眠师，家庭系统  
排列师。



### 徐轩迪

镜影心理咨询工作室创始人  
国家注册三级心理咨  
询师，海南省心理咨询师协  
会常务理事，绘画治疗  
师，沙盘治疗师。



### 潘茜茜

国家二级心理咨询师，妇  
产科医生，两个孩子的妈  
妈。



### 柯希婷

国家二级心理咨询师，  
催眠师。



# 激发孩子的潜能

（上册）

姚 庆 朱美美 徐轩迪 潘茜茜 柯希婷 著

 大连出版社  
DALIAN PUBLISHING HOUSE

© 姚庆 等 2019

图书在版编目 (CIP) 数据

激发孩子的潜能：全二册 / 姚庆等著. — 大连：  
大连出版社，2019.10  
ISBN 978-7-5505-1482-9

I. ①激… II. ①姚… III. ①幼儿教育—研究  
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第190864号

JIFA HAIZI DE QIANNENG

激发孩子的潜能

出版人：刘明辉  
策划编辑：黄钰琦  
责任编辑：安晓雪  
封面设计：刘 星  
插图绘制：朱美美  
责任校对：乔 丽 金 琦  
责任印制：孙德彦

---

出版发行者：大连出版社  
地址：大连市高新园区亿阳路6号三丰大厦A座18层  
邮编：116023  
电话：0411-83620490 / 83621075  
传真：0411-83610391  
网址：<http://www.dlmpm.com>  
邮箱：305694289@qq.com

印刷者：大连一合印刷有限公司  
经销者：各地新华书店

---

幅面尺寸：170mm×230mm  
印 张：23  
字 数：280千字  
出版时间：2019年10月第1版  
印刷时间：2019年10月第1次印刷  
书 号：ISBN 978-7-5505-1482-9  
定 价：49.00元（全二册）

---

版权所有 侵权必究  
如有印装质量问题，请与印厂联系调换。电话：0411-66779444

序  
言



这是一套写给家长和教师的书，分为上册和下册。如果你是家长，你看上册即可；如果你是教师，也许上、下册对你都会有一些帮助。

这是一套关于幼儿教育的书，但又不仅仅是关于幼儿教育，因为本书采取不同于以往的教育思路，希望能够为家长和教师带去一些思考：想给孩子创造一个美好的未来，我们该为孩子做些什么？我们需要为孩子提供一个怎样的学习、生活环境？我们应该培养孩子哪些方面的能力？我们又该为孩子制订怎样的成长计划和学习计划？这些问题的答案，很多家长 and 教师也许并不清楚。

相信这些问题的答案，从孩子出生的第一天开始，家长们就在思考了。只是可能很多家长刚

开始思考就已经头痛了，因为教育理论千千万万，也不知道哪个适合自己的孩子。想培养个钢琴家吧，又怕孩子没天赋；想培养个科学家吧，又怕自己没方法……家长们迷茫啊，也不知道该怎么办。

其实我们真的静下心来想一想，答案也许没有那么令人头痛。既然我们不知道哪些教育理论能培养出优秀的孩子，那不如反过来想一想：孩子未来能够获得幸福和成功需要具备哪些能力？而这些能力就是我们应该为孩子培养的能力，与此同时，把孩子的身体、心理的发育规律与这些能力做一个有机的结合，也许就是最好的教育方法。当然，如果家长和教师可以针对孩子的特点做一些更加细致的调整，那就更好了。

基于这样的思考，本书根据孩子的发展能力和教育方向做了一个简单的归类，归类如下：

第一，也是最重要的部分就是健康的身体。为了有一个健康的身体，要让孩子学会正确的运动方式。因此在教育之初，家长和教师需要培养孩子的运动兴趣，帮助孩子提高身体素质，保持身体健康。第二，观察能力。观察能力不仅影响孩子将来各方面能力的发展，可能还会影响孩子的生命安全。第三，倾听能力。孩子需要理解他人话语表达的意思，这样其沟通能力就不容易出现大的偏差。第四，节奏。当孩子寻找到属于自己

的节奏，记忆力和学习能力也会随之获得提升，做起事情就会变得轻松且效率高。第五，欣赏美的能力。学习绘画不仅仅是掌握一门才艺，更是通过欣赏自己的作品进而懂得欣赏他人的美、自然的美。第六，学会管理自己的情绪。不被自己的情绪左右的人生，才是自在的人生，才是可以控制的人生。第七，思维拓展能力。学习一些棋类知识，有助于孩子思维能力的训练，帮助孩子拓展思维的广度和深度。第八，适应能力。学会适应不同的环境或者人群，对孩子的学习与发展具有十分重要的意义。第九，表达能力。表达能力是人类的基本能力，表达能力直接影响家庭的和谐和工作的成就。这九大方面中又隐含了一个学习能力，因为所有的能力都离不开学习能力。本书中提到的九大方面包含了孩子成长需要的绝大部分能力，而这些也是家长和教师真正需要思考的、在传授知识之外需要教给孩子的。

本书根据以上思路，融合了心理学、教育学、医学等相关理论，并扩展了九大方面中的部分内容，针对不同的受众需要，分为上、下册。上册更加侧重于家庭游戏，下册更加侧重于教学，但万变不离其宗。希望笔者在幼儿教育领域多年的研究心得，可以帮助家长和教师找回初心，让快乐回家，让孩子的改变更加自然而然，能力的提升更加水到渠成。我们很期待看到更多的孩子在成长的道路上越走越美好。

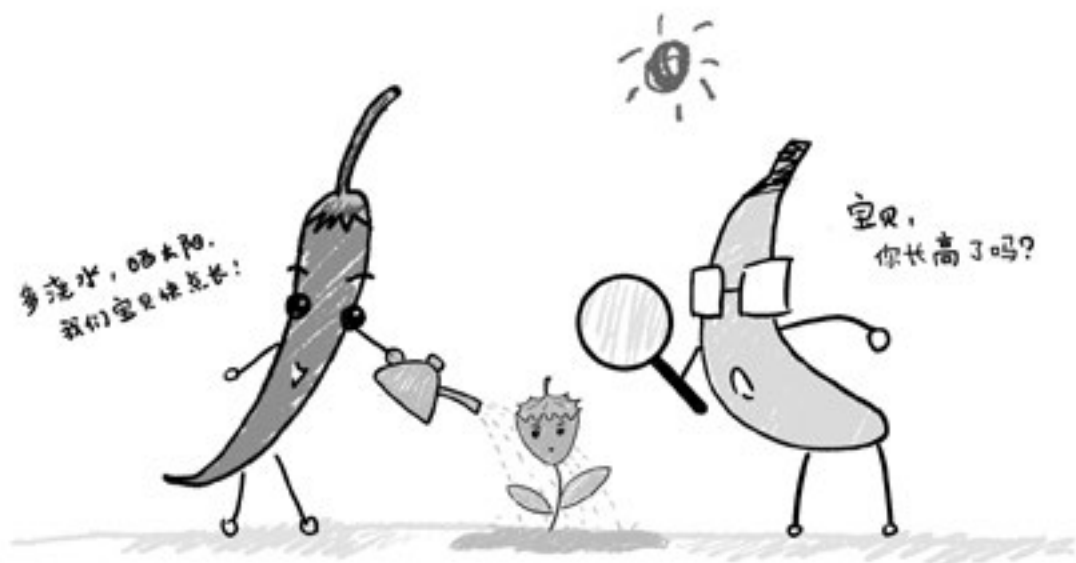
为了便于家长和教师更好地理解书中的游戏设置，请扫描封底的二维码，关注“镜影心理咨询工作室”的公众号，观看游戏视频指导，也欢迎在公众号内联系我们，留下您的宝贵意见。



第 一 章 孩子的生理与心理发育 .....	1
第 二 章 听力与心理 .....	41
第 三 章 节奏与心理建设 .....	43
第 四 章 绘画与书写 .....	40
第 五 章 手部精细动作与神经发育 .....	49
第 六 章 手工游戏和心理完善 .....	53
第 七 章 运动与心理 .....	58
第 八 章 棋类游戏与逻辑推演 .....	64
第 九 章 孩子情绪识别与表达 .....	70
第 十 章 适应与协作 .....	79
第十一章 演讲与表达 .....	89
第十二章 全局观念与取舍能力 .....	96
第十三章 人与自然 .....	104
第十四章 观察能力与思维发展 .....	111
第十五章 触觉、嗅觉、味觉 .....	120

→→ 第一章 ←←

# 孩子的生理与心理发育



从孩子来到世界的那一刻开始，家长就为该怎么教育自己的孩子而迷茫着。好像来自四面八方的教育理论有很多，但是哪些教育理论才适合自己的孩子呢？不知道。于是有些家长采取了就近原则，听到什么就用什么；有些家长根据自己所谓的经验判断以后，精挑细选了一些教育理论来用；有些家长一直在犹犹豫豫，结果孩子就在他们的犹豫中长大了……最后，无论选择哪一种，家长们都会发现：教育理论像天上的星星一样，看起来是一片一片的，但其实是一颗一颗断断续续的，甚至还有很多是相互冲突的。

很多培养出优秀孩子的家长，十分乐于在自媒体上分享自己“先进”的育儿经验，甚至有些家长还出了书。可是这些所谓的优秀经验，拿到自己家里用时，效果好像并没有那么显著，有些甚至还起了负面作用，到底是怎么回事呢？其实孩子优秀，并不等于家长就清楚自己的教育方法哪里是对、哪里是错，所以他们分享的也未必是孩子成功的诀窍。最关键的是孩子的性格不同、生活环境不同……这些不同就决定了很多经验是不可能共享的。

那么作为家长，应该怎么办呢？其实科学育儿没有那么难，只是很多家长一开始就喜欢求之于外，结果反而本末倒置了。心理学的研究告诉我们：孩子的教育理论要从孩子身上挖掘，孩子的教育技巧就



在家长与孩子的互动中。

遵循孩子的成长发育规律，让孩子身体发育得更好，就是最好的教育。遵循孩子的心理发育规律，提升孩子的各种能力，比如观察能力、倾听能力、演讲能力、思维能力……就是最好的教育。

这里最关键的就是所有的教育都应回到孩子本身，都应顺应孩子的自然发展，帮助孩子发展得更好。由于每个孩子都是不同的个体，所以每个家长面对的困难和问题也不同，因此家长之间的经验交流就需要谨慎。不过幸运的是，孩子的普遍发展规律是不变的，同时教育孩子的方法也是互通的，是可以借鉴的。这也是本书的写作基础，借此帮助家长更好地发展孩子的各种能力，让孩子更加优秀地成长。

有些家长总以为孩子是自然而然长大的，身高和体质都是天生的，其实不然，孩子的身体发育与后天训练有密切关系。孩子在成长过程中，身体发育是不均衡的。这种不均衡造成了孩子自身没有办法快速适应自己的身体，表现出来的就是身体的协调性比较差，这种感统失调的现象其实会影响孩子的运动和行为，进而影响孩子的继续发育。当身体发育不均衡，孩子就会出现某些动作比较擅长，某些动作比较不擅长的现象。对于擅长的动作孩子会经常做，对于不擅长的动作孩子会自动回避，久而久之，孩子的身体发育就会受到严重影响。这样的影响其实后果很严重，可能会影响孩子的身高或者体形，甚至制约孩子某些方面的能力发展等。因此家长需要帮助孩子在成长过程中快

速适应自己的身体，快速协调自己的身体，帮助其更加全面、系统、科学地发展自己的身体，让所有的器官尽可能地得到全面的发育和发展。

还有些家长，他们同样也以为孩子的能力是自然而然就具备的，以为很多能力的优秀与否都是天生的，其实不然，孩子的大部分能力都是后天训练的结果。有些孩子看一眼就能获得很多信息，有些孩子看半天仍然什么也看不出来，这个区别就在于在视力发展的过程中，孩子有没有刻意训练自己的观察能力。在孩子能力发展的初期训练各种能力是最省力也是最容易成功的。

## 一、孩子的成长发育

### （一）生长发育规律

#### 1. 连续性和阶段性

孩子的成长发育是一个连续性的过程，又是一个阶段性的过程。连续性是指孩子每天都在生长发育；阶段性是指孩子的成长发育在某一时期会发展得十分迅速，在某一时期则会发展得比较缓慢。孩子刚出生的时候，每天都以肉眼可见的速度快速成长，其实这就是孩子发育最快的阶段之一，这个阶段可能会持续到3岁左右。因为孩子一开始大部分的时间都在睡觉，所以不存在适应不适应的问题。随着孩子的身体快速发育，他的动作开始发展，思维开始形成，不和谐也随之出现。



当然也有家长会觉得孩子在一开始学习攀爬坐卧的过程中，已经体现出不和谐的一面，没错，孩子在这个过程中确实在努力适应自己的身体，努力控制自己的身体以达到收放自如的程度。因为这个阶段家长会给出足够的耐心和训练，所以我们就不再花时间赘述。

随着孩子的成长，四五岁的时候，孩子的身体会出现一个发育相对缓慢的阶段，这个阶段其实是身体帮助孩子适应之前的快速成长、帮助孩子更好地控制自己身体的阶段。在这个阶段，家长需要做的事情就是帮助孩子更好地适应自己的身体，更好地把控自己的身体。常见的训练方式有单腿站立、闭目立正、写字、丢沙包等。

## 2. 不均衡性

身体的发育是不均衡的，也就是说，身体的发育有快有慢，有早有晚。随着身体的发育，孩子的内脏和神经系统等发育的不均衡性会从行为方式上表现出来，比如容易摔倒、动作不稳、动作幅度过大、走路摇晃等。这些孩子表现出来的行为问题马上会引起家长的关注，家长也会快速地消除这些不良行为。可惜很多隐性的行为表现却很难引起家长的注意，当然即使引起注意也很容易被家长误解。比如孩子因为身体发育不均衡造成很多动作做不出来，家长很可能以为这是孩子故意的，或者是某种疾病导致的。

因此了解不均衡性可能带来的行为反应是有必要的。身体不均衡给孩子带来的问题还有哪些呢？其实还有很多，比如孩子情绪波动比

较大，安静不下来，适应能力差，安全感不够，等等。

### 3. 一般规律

孩子生长发育呈现的一般规律是由上至下（比如抬头、坐、站、行），由近至远（比如四肢运动发育是先臂后手，先腿后脚），由粗至细（比如手的动作发育是由“一把抓”到手指拾取），由简单至复杂（比如语言的发育是由咿呀学语到字、词、短语及句子），由低级至高级（比如思维的发育是从直觉行动思维逐步发展至具体形象思维、抽象逻辑思维）。

### 4. 个体差异性

因为每个孩子的生活环境、喜好、家长的教育理念和培养方式不同，所以每个孩子都是独特的、唯一的，这些差异性给孩子的教育带来了巨大的困难，毕竟每个孩子的发展轨迹都是不一样的，其他孩子的发展轨迹未必就是自己孩子的发展轨迹。因此为了自己孩子的发展，家长有必要为孩子制作一个成长手册，用成长手册记录孩子成长的每一个阶段的特点，同时这个成长手册还可以帮助家长寻找孩子成长的规律。

下表为《孩子月度成长数据登记表》，每个月记录一次，通过这个表家长可以不断反思自己的教育方法是否适合孩子。



表 1-1 孩子月度成长数据登记表

年龄		班级		家庭地址	
上次身高		上次体重		上次时间	
现身高		现体重		测量时间	
爬行特点					
跑步特点			走路特点		
语言特点					
摔倒情况				摔倒次数	
群体适应					
自理能力					
食量			饮食习惯		
运动习惯					

填表人

填表时间

## （二）运动能力

大部分孩子在一岁半前都会经历“七滚八爬周会走”的生长发育规律，足够的坐、爬、走，练就了幼儿阶段以走、跑、跳、投、爬等五大基本形式为主的运动，且在小班、中班、大班三个阶段各有不同侧重。但生活中经常会看到孩子没走几步就要家长抱，没走几步就摔倒，没跑几下就受伤，这是因为孩子在自然而然发展的过程中，没人教其正确的运动姿势，没人教其如何轻松地走路、正确地跑步、正确地攀爬。姿势不正确，运动损伤自然在所难免。

运动能力是衡量孩子生长发育程度的重要指标，这部分内容我们将在后面（第七章《运动与心理》）部分具体展开。但是在此需要重点强调的是：每个孩子都是独特的，每个孩子都有自己的运动姿势，也正是因为这些独特性，孩子在运动时受伤的程度是不一样的。因此家长才要去观察孩子运动姿势的特点、发力部位、发力方式以及容易受伤的地方，制定相应的对策，如有针对性的训练方案、适合的运动形式等，帮助孩子避免在运动时可能出现的损伤，了解孩子适合参加哪些形式的运动。

## 二、孩子的心理发育

孩子的心理发育有如下特点：

### 1. 从语言萌芽到语言成熟，从器官感知到语言交流

孩子来到这个世界从不会说话到牙牙学语，再到后来的语言成熟，这整个过程孩子不仅完成了语言发展，更完成了思维发展。孩子不会说话之前，或者语言不够成熟之前，他们是用眼神、手势、身体等与我们成年人沟通的，这些沟通离不开眼睛、耳朵、嘴巴等，简单点说，在没有语言之前，孩子是用身体器官感知世界，然后通过视觉、听觉、味觉、触觉等交流。

随着语言的发展，孩子能够越来越准确地表达自己的感受，表达器官所传递的各种信息，这个时候思维才进一步发展。孩子开始思考那些感知不到的东西，这就是常见的孩子思维发展规律，从具体形象