

# 让孩子成为他自己

——·蒙台梭利家庭教育实战手册·——

吴晓玲◎著

“蒙氏父母”  
中国实践先行者  
吴晓玲

教育首先要做的不是“教”  
**而是相信**  
相信生命自身有巨大的潜能

其次还不是“教”  
**而是激发**  
激发生命的潜能

最后仍不是“教”  
**而是让生命自主绽放**



近10万父母争相学习的“蒙氏父母课”  
全球数亿孩子成长的**蒙台梭利家庭教育实践版**



机械工业出版社  
China Machine Press

# 让孩子 成为他自己

蒙台梭利家庭教育实战手册

吴晓玲◎著



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子成为他自己：蒙台梭利家庭教育实战手册 / 吴晓玲著. —北京：机械工业出版社，2019.8

ISBN 978-7-111-63440-9

I. 让… II. 吴… III. 儿童教育 - 家庭教育 IV. G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 163121 号

在本书中，作为蒙氏家庭教育专家、蒙氏父母系统课程开发者，作者把深奥的蒙台梭利教育哲学思想与日常家庭生活相融合，提出了父母的两大重要身份，即孩子成长的协助者和灵魂的服务者，让我们重新认识孩子、认识自己。

父母如何在家庭中扮演好协助者和服务者的角色，如何真正地在家庭中实践蒙氏教育，书中给出了全面而详尽的方案。

## 让孩子成为他自己：蒙台梭利家庭教育实战手册

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：邵啊敏

责任校对：李秋荣

印刷：大厂回族自治县益利印刷有限公司

版次：2019 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本：170mm × 230mm 1/16

印张：17.25

书号：ISBN 978-7-111-63440-9

定价：59.00 元

插图：郭兴焱

客服电话：(010) 88361066 88379833 68326294

投稿热线：(010) 88379007

华章网站：www.hzbook.com

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

# 前言

## 教育即一场生命的成全

### 第一个真相

孩子只想成为他自己，这是有“信号”的，没有谁强加给他！

还记得那一句全世界孩子都会说的话——“妈妈，让我来”吗？

这是0～6岁孩子的标志性语言，像空谷的回音一直萦绕在每个孩子的童年里！

他们无时无刻不在表达着自己的心声，只是成人反而“听不懂”如此直接的语言，还四处询问“孩子到底需要什么”。

然而，正是这一句被成人忽视了的呐喊——“让我来”，道出了儿童深藏的秘密：他们只想成为自己！

什么事都要自己来，为的就是建构自己，“创造自己”，最终成为自己！

玛利亚·蒙台梭利有句经典语录“Help me to do it by myself”（帮助我以自助），即源于对孩子“I want to do it by myself”（我想自己做事）的成全与尊重。

花一点点时间，我们一起来看一些生活细节。

6岁，孩子正在想一个单词怎么拼写时，妈妈走过来就给他一个标准答案。孩子急得甩笔走了：“不写了！我要自己想，你为什么要说出来？”

5岁，孩子正在练习使用螺丝刀，遇到一点困难时，爸爸上来就要动手帮忙解决，孩子急着大叫：“爸爸，不要，让我自己来！”

4岁，孩子从幼儿园带回了涂色作业，妈妈看见孩子正准备用蓝色涂花时，马上插话说：“花朵应该用红色。”孩子回应道：“我就要涂蓝色。”当大象即将被涂上绿色时，妈妈又说：“大象应该用……”孩子立即捂起耳朵大声叫起来：“不要你说，不要你说，这是我自己的作业，让我自己来做！”

3岁，按电梯“让我来”，开门“让我来”，要不要分享及如何分享“让我来”，等等。

2岁，扫地“让我来”，接水“让我来”，浇花“让我来”，开电视“让我来”，开灯“让我来”，擦脸“让我来”，刷牙“让我来”，吃饭“让我来”，喂鱼“让我来”，倒水“让我来”，搬东西“让我来”，等等。要做什么，不做什么，想跟谁玩，不跟谁玩，统统“让我来”。

1岁，妈妈要去拉正在摇摇晃晃学走路的他，被推开，他自己扶着沙发走；妈妈要去帮忙拿他正努力想抓到的玩具，被推开，他自己去抓；妈妈要帮忙拿着奶瓶喂他，被推开，他自己拿着喝；妈妈要用勺子喂他饭，被推开，他自己用手抓起来吃；等等。

不难发现，年龄越小越“自助化”，2岁完全爆发。如果时间再继续往1岁以前推移，你依然能够找到孩子“要自己来做事”的蛛丝马迹，回溯到其出生也不例外。

这些细节给了我们什么启示？

他们个头很小，本领也不大，却是这个地球上最无畏、最勇敢、最执着的人

类群体。因为他们正在从事一生中最伟大的“工程”，那就是“创造自己”。

我给孩子的这种天性成长模式取了个名字叫“自助式成长”，而引导我看到这一点的正是被称为“儿童发现者”的玛利亚·蒙台梭利。她曾说：

儿童并不是一个等待被填充的瓶子，他们不是每时每刻都等待着我们的帮助。

婴儿的第一本能就是拒绝别人的帮助，自己去做事情。

承认儿童具有不同寻常的能力并不会降低父母的权威。当父母可以说服自己把孩子成长过程的主角位置还给儿童，心甘情愿地当好配角时，才能更好地履行自己的职责。

毋庸置疑，“自助式成长”为儿童找到了最原创的、最佳的成长方案！只要给孩子一个适合他成长的环境，人人都可以“创造”出更好的自己，就像阿基米德所说的那样，“给我一个支点，我就能撬起整个地球”。

遗憾的是，不是每个孩子都足够幸运得以施展自己的天赋成为自己，他们有可能在创造的过程中遇到难以抗拒的“阻力”而非“助力”后，最终成为“别人”。

在一次公开授课的讲台上，我不自觉地就说出了这样一段话：每个孩子为成为自己所投身的“战斗”，并不亚于人类为自由投入的真实战斗。只不过它发生得是那样隐秘且无助，有些都还没来得及轰轰烈烈就已销声匿迹了，因为他们的“对手”是他们最爱也是最爱他们的父母！我们常常以“爱”之名剥夺孩子“自己做”和“做自己”的权利。

孩子只有先成为自己，才能恰到好处地做到各尽功用。因为只有每个人的不同，才能填补这个世界的空白。如果教育只是为了改造谁，那么我们宁愿没有教育！

“孩子什么都要自己来”，这是“生命要成为自己”的一个重要信号，也是本书所揭开的第一个成长真相。

## 第二个真相

过去，父母不知道自己是比幼儿园老师还重要的“老师”，孩子学不好都怪老师没教好。

后来，父母知道了，自己对教育孩子有脱不开的干系，这是一次进步。

再后来，“父母是孩子的第一任老师”这句话一时间遍布各大家庭教育讲座和书籍，让父母知道了家庭教育才是根，而且自己具有重要身份，这又是一次进步。

这仍不是真相，父母的确是孩子生命中最重要影响者，也的确是外在形式上的第一任老师，但追本溯源，我们并不是孩子真正意义上的第一任老师，其实“老师”另有其人。

本书将改变“父母是孩子的第一任老师”的固有思维，揭开生命有自我教育这一本能的真相，说清道明：谁才是孩子最好的老师，父母如何与“孩子的第一任老师”合作，让孩子以最自然和优雅的姿态成长。

## 第三个真相

第三个真相是关于父母身份的。

伟大的教育服务灵魂，平凡的教育服务身躯。

父母只关注孩子“吃什么、喝什么”，这只能养活孩子，但并不一定能养好孩子。伴随每个肉体降生的还有他的灵魂（精神），我们用什么来喂养孩子的灵魂？

本书提出了父母的两大重要身份，以及具体的操作方案。

### （一）孩子灵魂的服务者

“为孩子的精神服务”，对很多父母和老师来说都是一个新理念。就算人们对

这个理念不陌生，也可能因为缺乏具体方案而把它束之高阁。希望本书会对您有所启发和帮助。

## （二）孩子成长的协助者

孩子虽然充满了自主的愿望，还能自己教育自己，但他不是孤军奋战，他会遇到专属于他的“助手”，即他的父母。他在自己建造“伟业”的过程中需要这个协助者。只不过，父母时常会“篡夺”权位，从协助者的身份变到“造物主”的身份，把孩子视为己有，随意指挥，大包大揽。

蒙台梭利总是说“任何多余的帮助都是成长的阻碍”，所以本书会向父母介绍如何做真正的协助者，协助孩子自己做事。出于对生命的崇敬和信任，我们坚定地认为：孩子不是“教”出来的，所有事情都是自己“做”出来的。

众所周知，蒙氏教育在国际幼儿教育界的耀眼地位已经保持了一百多年，但是出于各种原因，很多家庭没有机会接受如此卓越的教育。“让蒙台梭利走进家庭，点亮每个生命的起点”是我现在能想到的最乐意做的事。

相对于物质环境，我更愿意把蒙氏教育理解为一种精神、一种信念，它不是只有教具和操作方法。传播者要像蒲公英一样把种子远播四海，唯一能真正带走和传承的也只有蒙台梭利的精神和信念。所以，面对千千万万没有条件让孩子上蒙氏学校的家庭，如果他们能够获得这种精神的指导，那么孩子也会最终成为专注、独立、有秩序、有使命的人，成为最美好的自己，谁又能因为他没有操作过粉红塔，没有玩过棕色梯，而否认他的成长呢？

是孩子让我们重新思考教育对于生命的意义——成全！

既然几十万的中国父母起初是从《蒙爱之声》认识我的，也都喜欢听我讲述蒙台梭利，那么现在就让我们一起把一个个文字想象成声音，听我从孩子前六年的根基部分娓娓道来……

在此，我要特别感谢本书的伯乐刘利英编辑的耐心跟踪和等待，是她的热情催化了本书的诞生。

谨以此书献给所有不想辜负生命的父母！

献给我挚爱的儿子（他才是我手里那支看不见的笔）和幕后默默付出的孩子爸爸！

吴晓玲

特别说明：

1. 本书选用的所有案例都是真实人物和事件，为了保护个人隐私，均采用化名。
2. 本书中凡涉及孩子的第三人称统一用“他”来表述。

# 目 录

前言 教育即一场生命的成全

## 第 1 章 上帝吻过的前六年 | 1

没有怎么做会最好，只有错了再站起来 | 2

父母不可能没有遗憾

爱是比较磨难更强大的力量

球掉了，捡起来，就这么简单

匆匆前六年，影响悠悠几十年 | 10

孩子 6 岁前的奥秘

如何增强孩子的信任感

前六年如何影响孩子的一生

我自己带孩子的“前六年”

## 第 2 章 有一种父母叫“蒙氏父母” | 30

被遗落的“初心” | 31

蒙氏父母肖像图 | 35

蒙台梭利有一盏灯，为你我而留 | 39

认识自我——我是孩子的什么人 | 48

你无时无刻不在影响着孩子

孩子成长的协助者

孩子灵魂的服务者

"完美"妈妈是个陷阱

你是什么样的父母

认识孩子 | 69

自助式成长

"洗土豆"的故事

认识教育 | 75

帮助孩子成为他自己

你为什么要让自己的孩子与别人的孩子一样呢

教育真正的起点在哪里

父母在孩子的前六年应该做什么

做有准备的成人

### 第3章 蒙氏父母的基本功 | 105

"心"是教育的入口，也是教育的出口 | 106

精神胚胎

有吸收力的心灵

越好的教育越自然 | 115

遵循生命成长的自然法则

大自然教育

抓住孩子的敏感期 | 123

敏感期很神奇但并不神秘

先学会识别再去"抓"

敏感期分解

父母在孩子的敏感期能做什么

**孩子的专注力从哪里来** | 142

认识专注力

专注力的真相

影响孩子专注力发展的因素

如何成就孩子的专注力

**独立** | 155

"行" "不行"

选择是一种不错的独立训练

有限的选择

**别误解了蒙台梭利的“自由”** | 159

"想睡才睡" ——睡觉规则

不做手机的"奴隶" ——电子产品使用规则

"我想自己买东西" ——财务管理规则

自由的三大原则

请开放你家的零食箱

**“尊重孩子”最简单的方法** | 175

如何尊重孩子

如何期待就请如何对待

**让孩子自己成熟** | 182

## **第4章 蒙氏父母的家庭实践** | 188

**蒙氏家庭工作(0~6岁)** | 189

日常生活

感官工作

数学工作

语言工作

科学文化工作

0~3岁家庭活动补充

**如何布置蒙氏家庭环境 | 197**

蒙氏家庭环境布置的原则

家庭环境布置案例

不一样的客厅

环境会自己“说话”

**父母是孩子最重要的人文环境 | 214**

生命之流

改变是为了找回自己

父母的形象就是孩子心目中的画像

孩子需要生活中真实的“英雄”

**不奖不惩教出人格独立的孩子 | 225**

奖励和惩罚的真实画像

不打不骂教好孩子才是真本事

**童心陪伴 | 235**

幽默感的重要性

和孩子一起玩童心游戏

**第5章 蒙氏父母的内在修炼 | 243**

**爱到刚刚好 | 244**

被爱喂大的孩子

成长需要适当的“留白”

**情绪是一生的“伙伴”，请和它友好相处 | 251**

情绪是可以被量化的

认知改变你的情绪

**后记 | 260**

## 第1章

# 上帝吻过的前六年

孩子，牵你走路的时候感觉时间好慢，放手的时候才发现时光匆匆！

## 没有怎么做会最好，只有错了再站起来

2012年8月7日

如果一定要用一句话概括今天的感受，那么只有上午我在产房听到孩子的第一声啼哭时，嘴里不知重复了多少遍的那句：“孩子，感谢你的到来！”

33岁的我做了一个男孩的母亲！

今天我对见到的所有人都说：“这是我一生中最美妙和伟大的一天！”

“比你结婚那天还要美吗？”

“是的！是的！”

我说这话的时候，孩子的爸爸也频频点头，感觉得出他内心和我一样激动快乐，丝毫没有“吃醋”的意思。

我们一家的新生活就这样开始了！

孩子刚出生的那些日子……

时间停止了！

妈妈每天关心：孩子什么时候才能长大呀？

时间仿佛是停止的。日复一日：喂奶、睡觉、换尿布、各种清洗（洗澡、洗衣、洗床单）……

看着自己怀里除了吃睡，还时不时哭闹两声的小宝宝，再看看马路上自由奔跑，什么都会做的大孩子，只愁着自家的孩子什么时候才能像人家那样让人“省心”！巴不得把时间摇醒，让它快跑起来。想看孩子走路、想听他说话、想看他自己玩，想快点“解放自己”。

---

孩子开始爬了……

时间醒过来了！

感觉是一觉醒来的工夫，孩子就会自己移动了。

他爬呀爬，动呀动，他好像还没有完全适应自己爬的样子。突然有一天，他自己站起来了，扶着沙发跌跌撞撞走起来，直到有一天他真的放开了妈妈的手，一个人奔向前方……

妈妈这时候才开始意识到时间“醒了”，而且还有点小失控，拿不准它的节奏。孩子昨天还“咿咿呀呀”，今天你耳边就传来这辈子听到的最动听、最感人的声音：“妈妈！”明明昨天还在床上挪来挪去，今天你离开房间时，就感觉身后跟着一个小东西了，转身一看，原来是孩子跟着你爬出来了。你不

再像前几个月一样，每天清楚地知道自己喂了多少奶、孩子接下来将会睡多长时间，也不知道接下来他又会干什么。你还不太确定自己到底是做了什么，小家伙现在一天一个样儿，总之每天都会给你带来惊喜和感叹。似乎开始有点明白孩子的成长完全是“自带程序”的，成人能做的其实没有想象中那么多。

---

时间开始跑了！

转眼 5 岁了……

此时，孩子之间的差异开始加大，大部分妈妈开始感觉自己孩子的种种“问题”有点棘手了，可是力不从心，纠正起来已经有点难了。父母感叹要是时间再慢一点就好了，巴不得把孩子的问题都解决了，时间再继续往前走。父母的焦虑指数飙升，只求时间你别跑。

---

时间去哪儿了？

6 岁，这一天终于还是来了！

过去那个天天吵着要跟你睡，要你陪，要抱抱的“宝贝”几乎在一夜之间悄悄溜走了。

孩子就这样匆匆过完了他的黄金小童年，还来不及停一停，