

LES LOIS NATURELLES DE L'ENFANT

CÉLINE ALVAREZ

儿童自然法则

我们的首要任务，不是“做什么”，不是发明“新方法”，而是不要侵扰孩子的生活，尊重孩子的天性和内心想法。只有了解了孩子，我们才不会再试图走捷径，明白欲速则不达。

〔法〕塞利娜·阿尔瓦雷斯 著 蔡宏宁 译

知育
書



生活書店 出版有限公司
生活·讀書·新知三聯書店

CÉLINE ALVAREZ

塞利娜·阿尔瓦雷斯

曾经是法国公立幼儿园教育体制内的一名老师。她坚定地主张推行基于认知神经科学基础上的教育法。2011年阿尔瓦雷斯在法国热讷维耶镇的一所幼儿园开始她的教学实验。经过实验班培养的孩子各方面能力均优于法国教育部规定的标准。她的教学实验于2014年停止，此后专注于培训幼儿教师和传播她的教学理念。

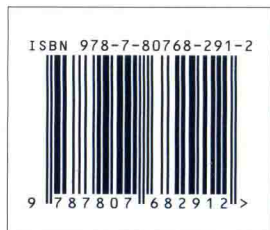
L E S L O I S N A T U R E L L E S D E L ' E N F A N T
C É L I N E A L V A R E Z

儿童一出生就拥有学习和爱的能力，幼儿心智的发展必须借助于与外界的接触，孩子们每一天都能够从周围世界中汲取有助于智力发展的养分。然而，由于成年人对这些知识缺乏了解，强加给儿童违背他们幼小大脑发展规则的教育系统，反而阻碍了孩子们天生具有的学习能力和爱心的发展。

合作精神、慷慨、无私、热情，不应只是可有可无的品质，或是带有目的性、功利性的能力。这些品质是拥抱生命、绽放活力的环境基础。



生活书店



定价：54.00元

LES LOIS NATURELLES
D E L ' E N F A N T

儿 童 自 然 法 则

C É L I N E A L V A R E Z

[法] 塞利娜·阿尔瓦雷斯 著 蔡宏宁 译

生活·读书·新知 三联书店 生活书店出版有限公司



Simplified Chinese Copyright © 2019 by Life Bookstore Publishing Co. Ltd.
All Rights Reserved.

本作品中文简体字版权由生活书店出版有限公司所有。
未经许可，不得翻印。

Les lois naturelles de l'enfant by Céline Alvarez © Editions Les Arènes, Paris, 2016.
Simplified Chinese edition arranged through Dakai Agency Limited.

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童自然法则 / (法) 塞利娜·阿尔瓦雷斯著; 蔡
宏宁译. -- 北京: 生活书店出版有限公司, 2019.8
ISBN 978-7-80768-291-2

I. ①儿… II. ①塞… ②蔡… III. ①儿童心理学—
通俗读物 IV. ① B844.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第074850号

策划编辑 李 娟
责任编辑 陈富余
封面设计 视觉共振设计工作室
版式设计 申亚文化
封面插画 芊 祎
责任印制 常宁强
出版发行 **生活书店**出版有限公司
(北京市东城区美术馆东街22号)

图 字 01-2019-1757
邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 捷鹰印刷(天津)有限公司
版 次 2019年8月北京第1版
2019年8月北京第1次印刷
开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张12.25
字 数 204千字
印 数 00,001-10,000册
定 价 54.00元

(印装查询: 010-64052066; 邮购查询: 010-84010542)

知育
書

若没有安娜·比什的鼎力相助，

本书无法问世。

我们日复一日的交流，

以及她一再审读书稿的努力，

终使这项创作坚持到底。

致谢

我研读了诸多国际研究中心的杰出科学研究成果和著作，获得启发，提炼出儿童自然法则教学法的基本原理。在此，我向世界各地的研究者致以最诚挚的感谢，他们孜孜不倦地致力于传播和解释人类发展法则，让我受益匪浅。借助这些逐年明确的基础信息，我们才能在支持释放潜能的环境中得到自我发展。

尤其感谢斯坦尼斯拉斯·德阿纳 (Stanislas Dehaene) 在法兰西学院的精彩课程，感谢雅克·勒孔特 (Jacques Lecomte) 关于情感和善心的研究，感谢卡特琳·格冈博士 (Dr. Catherine Gueguen) 分享当今情感和社会神经学的最新知识，感谢哈佛大学儿童发展中心的激动人心的理论研究，感谢所有学者毫无保留地分享大量宝贵的信息。

导言

1

人类大脑可塑性

① 大脑可塑性

未发育完全的幼儿大脑 ◦ 028

儿童日常生活建构大脑 ◦ 031

和孩子一起生活，意味着参与他的大脑塑造 ◦ 035

两岁之前的关键期 ◦ 044

亲和环境的必要性 ◦ 046

生活就是一种学习 ◦ 048

2 儿童习得的自然法则

从体验中学习 ◦ 057

他人的指导必不可少 ◦ 059

混龄教学必不可少 ◦ 070

内在动力 ◦ 078

犯错的重要性 ◦ 080

丰富多彩的现实世界 ◦ 082

重返大自然怀抱 ◦ 086

丰富的环境，而非过分堆积 ◦ 090

留点儿时间放空，胡思乱想 ◦ 092

睡眠至关重要 ◦ 093

孩子记住有意义的事 ◦ 095

自由活动不可或缺 ◦ 098

紧张感是一剂毒药 ◦ 099

仁爱 ◦ 105

3 热讷维耶试点班概述

试点班的典型一天 ◦ 109

稳固的人际关系 ◦ 120

大人得到解放 ◦ 122

大人的角色 ◦ 126

迈出独立的第一步 ◦ 130

整齐有序的空间 ◦ 133



教学辅助

1

加强感知力

配对与排序 △ 142

三段式教学法训练感知表达 △ 143

更好地看世界 △ 146

更好地听 △ 152

更好地触摸 △ 153

更灵敏的嗅觉和味觉 △ 154

孩子通过练习加强感官敏锐性 △ 154

感官更敏锐，发现新世界 △ 155

感官训练活动仅仅是教育辅助 △ 156

2

用浅显易懂、循序渐进、生动形象的方式教授科学文化

地理 △ 159

几何 △ 165

音乐 △ 168

3 数学

1 到 10 计数 △ 175

从 1 到 10 数字与数量的关联 △ 177

组成从 1 到 10 的数量 △ 179

10 以上的计数和算术 △ 181

十进制算法 △ 183

掌握大数量 △ 186

保护内心迸发的激情 △ 188

4 阅读与书写启蒙

阅读促使大脑重组 △ 194

阅读的重要原则 △ 197

热讷维耶试点班采用的教学法 △ 200

第一条重要法则：听音 △ 202

认识字母符号 △ 205

一起学习 △ 209

加强字符理解力 △ 211

自主阅读起步 △ 213

从拼读到自动识别 △ 219

读词 △ 220

读句 △ 222

阅读书籍 △ 225

自发书写 △ 228

丰富的词汇量 △ 231

人际交往的重要性 △ 232

阅读、释放自己 △ 232

家庭教育 △ 233



培养智力发展的核心基础能力

1 敏感期

识别创造期 □ 240

一岁孩子的两个敏感期 □ 240

执行力的培养 □ 244

2 执行力

学习的生理基础 □ 249

比IQ更有预见性 □ 250

更加和谐的人际关系 □ 252

3 培养日常独立性

孩子智力发展取决于我们的做法 □ 255

不要束缚孩子成长 □ 258

课堂里的独立性培养 □ 259

耐心地准确示范 □ 261

练习的目标是提升孩子的内在能力 □ 264

大人的姿态 □ 265

准确性 □ 266

一对一陪伴 □ 267

靠自己努力不断完善 □ 268

日常实践活动 □ 269

动作练习 □ 272

使用生活用品 □ 274

帮助孩子学会表达 □ 278

帮助孩子学会等待 □ 279

培养良好的抗干扰能力 □ 281

具有自我判断的自律性 □ 285

尊重孩子对秩序的需求 □ 287

4 更多自由

减少亦步亦趋的活动 □ 294

贴近生活、融入自然 □ 297

5 保护孩子不受心理压力的侵害

保护孩子不受暴力侵害 □ 299

帮助孩子学会控制情绪，保护自己 □ 302

理解自己和他人的情绪 □ 304

6 回归自我

4

秘诀就是爱



依赖感的力量

关系的魔力 ♡ 317

依赖感是一种回报 ♡ 318

依赖感让人愉悦，更懂得感同身受 ♡ 319

分离——破坏、遏制了情感的发展 ♡ 320

孤立状态下的身体拉响了警报 ♡ 321

热讷维耶试点班孩子的依赖感 ♡ 323

创建一个有利于社交的环境 ♡ 327

依赖感，不是依赖 ♡ 329

2 支持孩子表达社交意愿

内在的同情能力 ♡ 336

无私的本能动力 ♡ 337

被扼制的社交意愿 ♡ 341

道德本能 ♡ 343

奖励法是否可行? ♡ 347

认识社交本能，支持社交能力的积极发展 ♡ 349

班上的孩子将来会是怎样的人? ♡ 351

3 为了学会共同生活而共同生活

结语 ★ 让我们释放出最美最灿烂的天性 ★ 359

后记 ★ 369

附录 ★ 373

导言



让我们从

自然法则学习法的角度，

重新思考

学校教育

