

# 规矩和自由

蒙台梭利专家帮你教出  
自律又快乐的孩子

罗宝鸿

著



 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 规矩和自由

蒙台梭利专家帮你教出  
自律又快乐的孩子

罗宝鸿 著

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

规矩和自由 : 蒙台梭利专家帮你教出自律又快乐的孩子 / 罗宝鸿著. —北京 : 北京理工大学出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5682-5803-6

I. ①规… II. ①罗… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2018 ) 第140766号

---

本书通过四川一览文化传播广告公司代理, 由台湾野人文化股份有限公司授权北京理工大学出版社出版中文简体字版本。

著作权合同登记号 图字: 01-2018-3169

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金元印装有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17.25

责任编辑 / 李慧智

字 数 / 200千字

文案编辑 / 李慧智

版 次 / 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 49.00元

责任印制 / 边心超

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

## || 推荐序1 ||

# 蒙台梭利教育的家庭延伸版

台湾蒙台梭利教师协会监事 李裕光

无论在台湾还是大陆，有很多家长对孩子在蒙台梭利教室里的表现都十分满意，看到孩子越来越自信，一日比一日更独立，学习专注度不断提高，礼貌方面也不错。但对孩子回到家中的表现却无法苟同，简直是判若两人，秩序感没了，东西乱放，玩具不收，吃饭要人喂，跟父母耍赖，随意顶撞父母。家长不知所措，只好用传统方式对待孩子，继续恐吓、威胁、打骂，蒙式教室的学习成果似乎消失殆尽。学校老师似乎也爱莫能助，他们无法代替家长去家中施教。因此，如何将蒙式教育成果延伸至家中，如何让父母以蒙式教育的原则进行管教，是许多家长迫切的需要。

笔者这几年游走于海峡两岸各大城市，欣见蒙式幼儿园遍地开花，亟欲提升其教育质量，使之与世界先进国家的教育接轨。笔者除了培训幼儿园师资外，也常举办家长座谈会，倡导蒙式教育理念。对于如何延伸蒙式教育在家中的影响，是家长最为困扰的普遍问题。但因时间的限制，笔者无法应付家长多如牛毛的问题，简短的解答无法真正改变家长的观念与态度，回去后依然故我。有不少孩子因与爷爷奶奶同住，长辈的教育理念可能存在不正确、不一致的问题，混乱又矛盾的教育方式令孩子无所适从或

者让他们学会钻空子，从而形成双重人格。

看到罗老师这本书的手稿时，我真是爱不释手，因为他已将蒙式教育的理念与原则充分吸收消化，并通过多年来的理论学习与实际亲身教养经验，提出清晰扼要的教养原则，步骤明确，方便家长遵循实施。读这本书比在家长会中听演讲更实惠，因为听演讲往往听过就忘了或者当时未必能听懂，但有本书在身边便可随时翻阅，反复思考，不断揣摩，审视反省自己的教养态度与存在的问题，必能改善教养方式，与学校教育方式接轨，走向更健康的教育道路。我相信家长会迫不及待地想要拥有此书。

罗老师曾多次带领台湾的老师到美国接受蒙台梭利师资培训，并亲自担任翻译，从不同的培训师处接受第一手信息，比非母语的学员了解得更深入。我最欣赏罗老师扼要地摘出了蒙式教育最精华的理念，如“自由与尊重”“爱中接纳孩子的无知与错误”等，还有简易可行的管教步骤：  
①事先约定或告知行为准则；②给出“两个选择”；③让孩子承担选择的行为后果；④同理但不处理（温柔坚定地执行，保持高度情商EQ）；⑤事后安抚并示范正确的行为模式（秋后算账）。这些原则贯穿整本书，在对0~12岁孩子的教育中都可以通用。因为谈论太多蒙氏吸收性心智或敏感期等理论，家长恐无暇理解吸收，缓不济急，书中具体可行的步骤则较易把握。

加上书中以分年龄阶段来讨论教养方式与重点，家长更容易找到方向，更可贵的是罗老师搜集了许多案例与家长提问，这些都是家长常常感到困扰的问题，容易引起家长共鸣。作者自己教养孩子的经验也十分有趣，应该也会成为家长教养的智慧。不过这些步骤虽明确，案例虽有趣，等到家长真正面临实际情况时，难免心软或者无法抑制暴怒的情绪而难以

执行，想真正温柔而坚定地执行原则而不失败，可能要一次又一次地吸取经验，反省检讨，才能真正熟练上手。有书在手，可反复翻阅。

其实，不仅是家长，许多新手上任的蒙式老师也不熟稔管教原则，教室常是乱糟糟的，在教具使用方面虽上过课，但还是会手忙脚乱。他们在实际教室管理方面以及规范孩子的行为准则、处理孩子的纷争等问题方面都很茫然，理论知识尚未融会贯通，若没有资深老师协助，只能在黑暗中独自摸索。这本书对于新手老师无疑是黑暗中的灯塔，可帮助他们快速掌握蒙式教育的精神与原则，是一大福音。更能通过他们为家长提供合适的教育咨询，解决家长的困难。

这本书的出版，相信不只适合蒙式学校的家长，非蒙式学校的家长也很需要这本书。在充斥市场的亲子教养书籍中，有不少似是而非的观念与方法，常常误导家长，让家长无所适从。但罗老师多年来将蒙式教育理论融会贯通，并结合自己为人父、为人师的一线经验，更具权威性与说服力。我相信对从事0~12岁教育工作的第一线老师们，无论是蒙式老师还是非蒙式老师，都有助益，帮助他们建立专业权威，缩短摸索时间，快速进入状态，与家长们同步合作，把孩子带进正途，使孩子健康地成长，快乐地学习。

|| 推荐序 2 ||

## 深深地同理，淡淡地处理， 做父母不再是件苦差事！

台北蒙台梭利幼儿园创办人、长华国际蒙台梭利实验教育机构创办人  
Ms.Lam 胡兰校长

Henry出书了！十几年没见到他，只记得他是位年轻有为的帅小子，更是位杰出的翻译人员。当时看到蒙台梭利领域里添了一位充满着热情的新健儿，我是非常安慰和兴奋的。虽然那时Henry还没正式受过蒙台梭利的训练，可是他已是我见过的最好的翻译员，翻译一次到位，口译绝没有结巴或交代不清的情况。

本想在这六天中先看稿，再写序，可时间真不够，自己又忙。读了三分之一的书稿就兴奋地想，靠这本书我以后的日子可轻松了。三十年不厌其烦地做亲子教养的工作已有点力不从心，这本书不就是我天天在讲的吗？新时代的妈妈，把教养孩子作为唯一的使命、终身的事业在经营，所以压力特大却往往还不满意。其实轻轻松松地做妈妈，教养孩子是件愉悦幸福的事，不是吗？你想知道事半功倍的方法吗？

我要大力推荐这本书。真的，“教孩子学规矩一点也不难”！难的是

改变父母的观念，放下身段，不受孩子哭闹、无理取闹的影响，深深地同理，淡淡地处理。做父母再不是件苦差事，你也可以尽情享受亲子生活的乐趣。

### || 推荐序 3 ||

## 把握大脑发展原则，了解孩子个性， 没有教不会的孩子

台湾“中央大学”认知神经科学研究所教授 洪兰

从过去的经验中得之，教育要成功是先教大人，再教孩子，因为大人观念不正确，会徒劳无功。大人教得越彻底，老师改得越辛苦。家庭和学校的的确像作者说的，是孩子的两个翅膀，翅膀健全才会飞得高、飞得远。

但是要教育父母并没有这么容易。人长大了，可塑性就变小了，很多父母会说：“我父母那辈也没有看什么育儿书、上什么教养课，还不是把我们都养大了？”话是没错，但是在那个时候社会环境相对单纯，民风淳朴，家家户户孩子生的也多，我们有很多的玩伴可以相互模仿学习。人的社会化是跟同伴完成的，不是跟父母完成的，所以只要村里、街坊中有年龄较大，已在学校念书的孩子，他们就是小一点孩子的榜样，大家会模仿他们。神经学家在大脑中找到了镜像神经元，发现原来模仿是学习的机制，这些大孩子在学校所习得读书的风气、他们老师的生活教诲，就替代了那些忙着顾衣食，无暇顾及子女的父母来教养孩子。

我们看到20世纪五六十年代成长的孩子都勤俭节约、吃苦耐劳，那是因为当时的社会风气使然。但是现在不一样了，社会资源丰富了，生活奢

化了，要成功地教养孩子不受纸醉金迷的诱惑，坚持做人的品德必须在他们童年时打好根基。这时父母必须亲自跳出来教了，因为街坊被高楼大厦取代了，已经不见了，兄弟姐妹们也在补习班中拼升学，从游戏中消失了，加上科技进步太快，父母不跟着进修，会被孩子看不起（妈，你别管，你什么都不懂）。因为人只会听他尊敬的人的话，所以父母跟孩子同步成长比以前更重要。父母也必须了解大脑的发育过程，要把握孩子0~6岁的教养黄金期，教好他的品德。品德是个内隐的学习，它不需大人教，只要眼睛看到了，便会模仿，它储存在神经连接的突触上，就算以后得了失忆症，早期习得的习惯仍然存在不会忘。

6~12岁是好习惯养成的黄金期，因为人的大脑只有3磅，占体重的2%，却用到我们身体20%的能量，在这么大的能量需求下，大脑必须把大部分的行为变成习惯化以节省能源，所以我们日常生活中60%的行为是习惯化的行为，如走路、吃饭、遇障碍闪过去、过马路看两边……它不需要动用到大脑资源，行为便可出现。大脑须把宝贵的资源留下来处理会伤害到我们生命的外界刺激。进化学家发现大脑最大的功能不是学习，而是使生命延续下去。因此在孩子小时候养成好习惯就变成现在教育最重要的目标。

尤其现在科技发展得很快，孩子离开学校进入社会所要用的知识还没有掌握，学校学习的其实只是基础，也就是盖房子时的脚手架，它让孩子将来有所依，能爬上去学习新的知识而已。

正因如此，现在学校品德的教育远重于知识的传授，知识不断在更新（比如冥王星以前是九大行星之一，现在不是了），但是只要是人的社会，诚实、善良、正直、公平这四个基本的核心价值观是不会变的。人生

的路很长，在这趟旅程中，一定要有朋友相伴、贵人提拔，才能顺利走到终点，而且走得愉快。人品若不好，这两者自然缺失，孩子人生的发展也就有限了。了解到这一点后，父母教养的重心立刻会不一样。

过去因为不了解大脑的发育过程，不知道控制行为很重要的前脑皮质（prefrontal cortex）是整个大脑最晚成熟的一块。孩子常常会明知故犯，心中虽然知道不可以打人，但是对刚刚害我摔跤或偷吃我糖的人，在打他的意念出来后，因为抑制行为的功能还未成熟，他的手是放不下来的。因此在幼儿园中，就常看到孩子一边打人一边说对不起。了解大脑的发育需循序渐进，在了解神经的密度决定了孩子学习的快慢和创造能力的强弱后，父母便知道，要让孩子尽情地去探索，因为经验促使神经连接，经验越多，神经连接越密，学习越快，也越能触类旁通，举一反三。

当孩子会爬以后，他有机动能力了，他的天地从摇篮上面的天花板一下子大了很多，这时他的好奇心会驱使他努力地去探索，会把地上的东西捡起来放进嘴里，靠他大脑中最早包完髓鞘的运动皮质区（motor cortex）和身体感觉皮质区（somatosensory cortex）来告诉他这个东西是硬的、软的、方的、圆的……父母不必担心孩子捡地上东西放在嘴里会拉肚子生病，大自然的设计是非常美妙的，当孩子会爬时，他正好长第一颗牙，他会流口水，这口水就把脏东西流出去了，细菌没有吞下去自然不会生病。

所以教养孩子首要的就是一切顺其自然，不可拔苗助长，大自然自有安排。我们常看到父母把孩子从胳膊窝处撑起来要他练习走，但是在膝盖软骨未发育好之前不要强迫他走路，膝盖软骨会受伤，因为还支撑不住体重的负担。其实早早会走没有什么好，只是满足父母的虚荣心和面子而已。他的人生有很长的路每天都要走，又何必在乎小时候的一时半刻。

柳宗元的《种树郭橐驼传》说“凡植木之性，其本欲舒，其培欲平，其土欲故，其筑欲密”，顺其天性适性发展是最好的方法。本书中教给家长们的一些法则很实用，家长们不妨一试，只是管教孩子必须全家人的原则都一致，不可破例，更不可在孩子面前替他讲情讨饶，只要把握孩子大脑发展原则，了解孩子个性，因材施教，没有教不会的孩子。父母怎么知道教养的方法对不对？只要看到孩子每天迫不及待要睁开眼睛去开始新的一天，你就知道你做对了。

## || 推荐序 4 ||

# 原来孩子犯错是件美好的事!

mon chouchou 婴幼儿生活顾问 Yolanda

文字，具有特殊的力量与影响，对此，我一直深信不疑。蒙台梭利教育专家罗宝鸿老师将生活中真实的教养小故事和教养小秘诀一笔一画地书写出来，这才有了这本《规矩和自由》。

书中许多育儿小故事，就发生在你我每天的平淡生活中，既真实又熟悉，罗老师把它们变成令人感同身受的小文字，展现在平滑细致的纸页上。

书中不断提到：“允许孩子失败、允许孩子从挫折中学习”；“孩子必须通过犯错才能逐渐修正自己，了解什么是正确的选择”；“以错误为友”，孩子将会学到“自省”；“以错误为耻”，孩子只会感到“自卑”。

多么沉稳有力量的文字啊，原来孩子犯错是件美好的事！充满自信，跳脱传统教养框架的这几句话，完全点醒不习惯孩子犯错的成人。你们，请不要害怕孩子犯错！从错误中学习是成人不能给予孩子的难能可贵的成长经验。

我们在工作中接触了许多家长，在他们身边能清楚地感受到他们的紧

张、担忧与不安。孩子一旦没能像父母期望的那样，而做了错误的选择，这种种的一切，好像代表的是父母的无能和失职。

父母保护孩子的天性，对孩子的爱，常使他们失去判断力。他们更不忍看到孩子遇到挫折时，失落伤心的神情。

很多老师有时担心孩子在教室里犯的错会引起教室外校方与家长的关注和质疑，干脆选择直接告诉孩子正确答案，不给孩子犯错的机会。

希望孩子永远做对的选择，老师与家长的这种心情都一样，大家都被无形的价值观所制约，将孩子的成功失败与自己的生涯荣辱绑在一起。

在蒙台梭利亲子共学团体中，我们不断地告诉陪同的妈妈，孩子手拿水壶完美地将水倒入杯子前，都会经历将水洒在桌上这个不完美的过程。

但是，身为家长，对孩子将水洒在杯外，打湿桌面、地板的结果，都感到小小的焦虑与不安。所以，常常不由自主地握着孩子的手，帮他稳稳地将水倒入杯子里。

为什么在陪伴孩子成长的路上，大家对孩子可能会犯的 error 不由自主地排斥或跳过？亲子、师生间为什么各自背负着深深的矛盾、冲突与无奈？

在我们熟悉且热爱的这块土地上，社会、文化与传统对所谓的完美父母期待很大，父母也在意社会大众的舆论。所以，当孩子做了错误选择时，陪伴在侧的成人常会立即出手解救孩子，以避免孩子走冤枉路，浪费珍贵的学习时间。

还好，这位了解孩子、有多年工作经验的教育专家罗宝鸿老师用文字阐述了正确的教养方式，安慰了家长老师矛盾不安的心。

读着这些细腻的文字，我们会慢慢懂得，放手没有什么不好，无须害

怕孩子犯错，不必急迫地在孩子做出选择前介入他们的思考判断。

书中，罗宝鸿老师不断解释何谓自由，何谓规矩，为什么给出孩子“两个选择”，为什么给出选择要很小心……

了解蒙台梭利教育的人都知道，正处于自我意识萌芽时期的孩子，在自我肯定的心智建构过程中，会用自己的语言来表达、选择，并经历选择后的结果。

要注意的是，有时孩子说“不”，并不是他真正的选择，孩子想了解的是自己有没有被环境及成人全然接受。

这个时期的孩子做的选择只是表达自我，成人要做的则是给出孩子有限制的选项。

孩子在摸索选择与结果的关系时，需要时间去思考，他们可能会犯错，需要经历从“理解”到“记忆结果”这个过程。

当孩子在设定的几个选项中做出选择之后，所产生的错误结果，会帮助孩子修正自己，这在孩子成为社会人的成长过程中，是一个不错的方法。

德国哲学家弗里德里希·威廉·尼采曾说：“一棵树要长得更高，接受更多的光明，那么它的根就必须更深入黑暗。”

经历错误的决定越多，面临昏暗的时刻越多，心会变得越明亮，辨别是非的能力会大大提升。

具备辨别的能力后，认知能力会协助孩子控制自己的内在冲动，进而达到“避难”的层级，遇到危险和灾难时能自动避开。“失败为成功之母”正是这个道理。

成人过多的关心提醒，反而会成为孩子发展独立性的阻碍。所以为了

不让孩子失去辨别能力，成人要控制自己反复提醒孩子的欲望，培养不怕孩子做错事的从容气度，愿意退在一旁允许孩子做选择，不再对孩子做的错误选择感到无奈与不安。

很荣幸能先睹为快，细细阅读罗老师这本《规矩和自由》的原稿。

罗宝鸿老师思维清晰，能文善武，他将意大利教育家玛丽亚·蒙台梭利博士的教育核心思想与实践方式串连成许多真实的教养小故事，结合丰富的教学经验与生动易懂的文字，成就了这本实用又具教育意义的教养书。

## || 推荐序 5 ||

# 一则则陪伴家长孩子面对生命的动人故事

大树亲子团带领人、育儿顾问、《育儿顾问到你家》作者 大树老师

为人父母是一种专业，你需要“理性”的权威。

你是否遇过这样的状况？尊重孩子，孩子却不当一回事。好好地跟孩子说，但是孩子就是不听……

怎样才能既尊重孩子，又让孩子学到规矩呢？

答案就在罗宝鸿老师写的这本书里。

父母有责任照顾孩子，当然也有权利为孩子做一些决定，但是尊重并不是放纵，这就需要为人父母的“权威”。同样是权威，为什么又有“理性”权威、“非理性”权威呢？请读者买回去慢慢看。

除了基本的心法“爱与尊重”“自由与规矩”，罗老师也分享了一些简单实用的招数“提醒四步骤”+“两个选择”，以及如何面对孩子不听话的情绪。

书中也分龄介绍了0~3岁、3~6岁、6~12岁各阶段孩子的发展，帮助读者了解孩子的需求，并且通过实际案例讨论了如何应用与实践前面提到的理论与步骤。接下来，罗老师带领读者反省自己的教养态度：我们是支持陪伴孩子在错误中学习，还是只看到孩子的不足，放大问题并且一味地