

关注孩子的阶段性成长，
从容应对孩子的成长敏感期，
做孩子眼中充满智慧的包容型好家长。

别让孩子错过 0~6岁敏感期

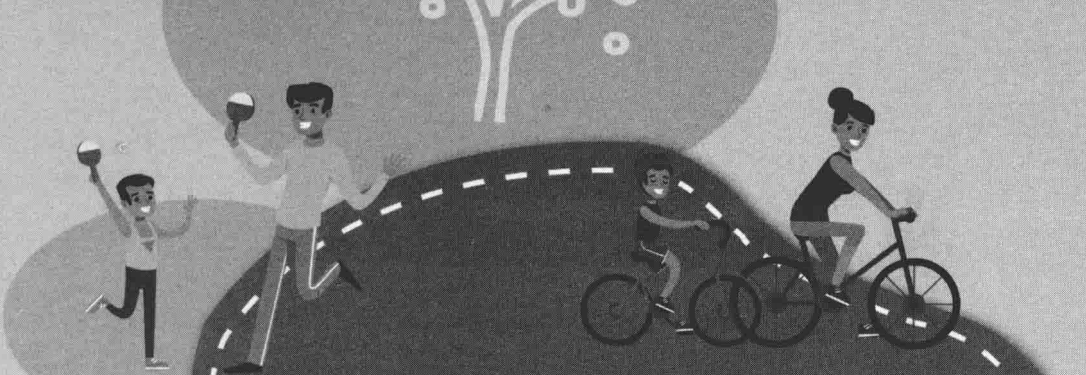
沈 闯◎著



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位





别让孩子错过 0~6岁敏感期

沈 闯◎著



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



内 容 提 要

本书从儿童发展心理学的角度出发,按照孩子成长的自然规律来论述孩子发育的特点,告诉家长该如何面对孩子的成长敏感期,在日常生活中如何引导孩子。只有了解了孩子的成长敏感期,家长在孩子的成长过程中才不会显得不知所措,才不会违背孩子的成长规律而做出揠苗助长的事来。

图书在版编目(CIP)数据

别让孩子错过0~6岁敏感期 / 沈闯著. —北京:
中国纺织出版社, 2019. 5
ISBN 978-7-5180-5911-9

I. ①别… II. ①沈… III. ①学前儿童—家庭教育
IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第022342号

责任编辑:江 飞 责任校对:寇晨晨 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:12

字数:120千字 定价:45.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言



近年来，人们的教育理念发生了很大的改变。越来越多的家长成为学习型家长，他们不仅关心孩子的生理成长，也同步关心孩子的心理成长，希望能够通过学习，让自己成为合格的父母，不给孩子的成长留下遗憾。

提起孩子的心理成长，自然避不开6岁前的关键时期，而这些又离不开“敏感期”这个词。为人父母，恐怕没有不焦虑的时候，孩子生病了会焦虑，孩子发生了“奇怪”的状况会焦虑，孩子学习不尽如人意也会焦虑……作为一个母亲，我也是在不断的焦虑和释怀中走到了今天。

这本书的创作不仅为了处于成长敏感期的孩子们，也为了这些孩子的家长们。当了解了成长敏感期的一些特征之后，家长的心态就会变得轻松、平和，焦虑就会减轻，家庭就会更加和谐。例如：当孩子不断吃手的时候，家长知道这是口腔敏感期，就不会只是把孩子的手从嘴里拔出来，而是会准备磨牙饼干、安慰奶嘴或牙胶，还会给孩子更多的拥抱和抚摸；当孩子出现撕纸的行为时，家长知道这是“手的敏感期”，就不会批评孩子，取而代之的是锻炼孩子更加大胆、大量





地练习手部动作，也不会再担心孩子把衣服弄脏，不再拒绝孩子玩沙子；当孩子到处乱扔东西的时候，大人会知道这是“空间敏感期”，孩子是在发展自己的空间知觉；有一天，孩子突然说“脏话”，不用着急，这只是到了“诅咒的敏感期”，并不是孩子的品质出现了问题；当孩子近乎偏执地必须按照某种程序做事时，这只是因为到了“秩序敏感期”……

每个人生下来都有着不同的气质，虽然我们不能改变孩子的气质类型，但是我们可以了解孩子心理成长必经过程的基础上，更加宽容、平和地和孩子一起成长。父母是孩子的第一位老师，家庭对孩子的身心健康成长的重要性远远大于学校。孩子在6岁前，一个宽容、平和、勇敢、幽默、充满爱的环境，对于孩子将来的成长非常重要。

这本书中，我将孩子从0~6岁的敏感期进行了系统的梳理，整理出了33个敏感期，分为感知觉发展敏感期、语言发展敏感期、个性和社会性发展敏感期、培养学习兴起的敏感期，共四个部分。内容强调理论联系实际，重视实用性。适合幼儿的家长、幼儿园及早教机构的教师阅读。

从选题确定到完稿，这本书共历时一年半的时间。书里的许多例子都是我的女儿、学生或者听众的真实情况。我从2014年开始讲故事，几年间，我的故事传播到了大江南北，累计收听达上亿次，收获了全国各地小朋友的喜爱。创作这本书的时候，我从这些听众中去征集了一些事例，大家都给予了我热情的帮助和支持，给我提供了许多





有价值的信息。中国科学院心理研究所儿童心理学专业的同学们也给了我极大的支持，我经常就会就一些敏感期的对待方式去和她们讨论，她们的建议每次都令我受益匪浅。

同时，我还要衷心感谢江飞编辑对我的信任，在成书的过程中给了我很大的指导和鼓励。当然，因为本人的能力有限，书中也许存在着许多不足，欢迎大家提出、讨论及指正。

人的成长是一个漫长的过程，6岁前最重要的不是技能的养成，而是美好人性的开发与启蒙，让孩子们认识到生命的尊严、价值，继而对生命建立起尊重与关爱，并形成积极进取的人生态度。如果读了这本书之后，幼儿的家长们不会因为孩子的某种改变而心惊肉跳或者暴跳如雷，而是能准确判断出孩子正处在某种敏感期，同时给孩子提供更好的心理及环境支持，那我创作这本书的目的就达到了。

也许每个孩子的天赋不同，但每个孩子都是独特的、珍贵的，为了让我们的宝贝和我们自己都能在平和、尊重、充满爱的空间中成长、生活，我们一起努力吧！在和煦的阳光下，轻盈的微风中，让我们拉着孩子的手，一起快乐、自信地前行！

沈 闯

2018年10月



目录



第一章 什么是敏感期	001
什么是敏感期.....	003
敏感期的特点.....	004
第二章 感知觉发展敏感期	007
1. 视觉敏感期：0~2.5岁.....	009
眼睛是心灵的窗口.....	009
营造科学的视觉环境.....	011
2. 听觉敏感期：0~2.5岁.....	013
需要绝对安静吗.....	013
提高听力的训练方法.....	014
3. 口腔敏感期：0~2.5岁.....	016
什么东西都要尝一尝.....	016
爱吃手的东东.....	016
如何顺利度过口腔敏感期.....	018





4. 味觉敏感期：4~12个月	020
让宝宝不挑食的关键期	020
辅食的添加	022
5. 嗅觉敏感期：0~1岁左右	025
嗅觉发育的特征	025
妈妈要做的	026
6. 肛门敏感期：1~3岁	028
我的便便我做主	028
自然度过肛门敏感期	030
7. 手的敏感期：0~2.5岁	033
我的手能干什么	033
到处撕纸的洋洋	034
锻炼手部肌肉的游戏	035
8. 行走敏感期：7个月~2.5岁	037
喜欢在坑坑洼洼的地方玩	037
不要总抱着我	038
让孩子爬够	039
9. 空间敏感期：0~6岁	041
喜欢不断地搭建和破坏	041
支持孩子不断探索立体的空间	043





第三章 语言发展敏感期.....047

10. 语言敏感期：0~6岁..... 048

0~3岁的语言教育..... 049

3~6岁的语言教育(亲子阅读)..... 051

自言自语的宝宝..... 054

与成人的语言交往..... 055

打造雄辩宝宝..... 057

11. 诅咒敏感期：3~5岁..... 059

喜欢说“臭屁屁”“打死你”的阶段..... 059

第四章 个性和社会性发展敏感期..... 063

12. 渴望爱的敏感期：0~3岁..... 064

就是要跟着妈妈（依恋）..... 064

积极关注孩子..... 066

感受孩子的情绪..... 066

13. 自我意识敏感期：1.5~4岁..... 068

不许动“我的东西”..... 068

总是说“不”的琳琳..... 068

爱打人的虎子..... 069

妈妈说我是好孩子(自我评价能力)..... 069





14. 秩序敏感期：2~4岁	076
遵循洗澡顺序的萌萌	076
内部秩序感和外部秩序感	078
秩序感培养的原则	079
15. 模仿敏感期：0~3岁	081
鹦鹉学舌	081
家长要以身作则	083
16. 关于细小事物的敏感期：1.5~4岁	084
寻找小蜗牛	084
培养观察力	085
一起来探索	086
17. 执拗敏感期：3~4岁	088
我就要那个	088
别和孩子一样犟	089
18. 性别和出生的敏感期：3~5岁	092
妈妈，我从哪里来	092
和孩子说说男孩和女孩的区别	094
19. 人际关系敏感期：3~6岁	097
我要和小朋友玩	097
鼓励孩子交朋友和适当进行行为指导	099



20. 完美敏感期：2~4岁	100
我就要吃完整的苹果	100
巧对宝宝完美敏感期	102
21. 婚姻敏感期：4~5岁	104
妈妈，咱俩结婚吧	104
我已经不喜欢他了	105
没什么大惊小怪的	107
22. 身份确认的敏感期：4~6岁	110
“我是艾莎！”	110
我是奥特曼	111
巧用“身份确认”	112
23. 情感敏感期：4~5岁	115
爱哭鼻子的静静	115
她不和我玩	116
24. 社会规范敏感期：2.5~6岁	120
爸爸，不要闯红灯	120
老师，他多拿贴画了	121
第五章 培养学习兴趣的敏感期	125
25. 审美敏感期：3~5岁	126
爱臭美的小雪	126





从外在美到内在美的培养	128
培养孩子发现更多的美	129
26. 逻辑思维敏感期：3~5岁	131
“为什么”不离嘴	131
保护好这份好奇心	133
27. 色彩敏感期：3~4岁	135
好喜欢涂色啊	135
我要粉色的	136
让孩子的世界多姿多彩	137
28. 绘画敏感期：2~5岁	140
画画真快乐	140
一定要画得像吗	141
读懂童画	143
29. 音乐敏感期：4~5岁	146
跟着音乐舞动	146
音乐兴趣的培养	147
30. 书写敏感期：3.5~4.5岁	150
锻炼手部小肌肉	151
营造一个书香环境	153
31. 阅读敏感期：4~5岁	155
每天来个“亲子故事会”	156





走远点吧，“复述”及“总结”君	157
无须逼迫孩子认字	158
今天你想读哪本	159
创造舒适的读书环境	160
32. 数学逻辑敏感期：5~6岁	161
耐心地坚持与等待	162
家庭数学小游戏	163
33. 自然敏感期：5~6岁	165
大自然是孩子的亲密伙伴	165
和孩子一起在大自然中嬉戏	167
参考文献	171
后 记	172



第一章

什么是敏感期





身为父母，都希望自己的宝贝能够健康茁壮地成长，只要发现一点“异样”都会忐忑不安。经常会有家长向我提出一些问题，这些问题的最后都会出现几个字——“正常吗？”

比如：

“我的孩子4岁了，最近总是喜欢到处扔东西，这正常吗？”

“最近孩子总是特别固执，非按照一定的顺序来做事情，例如，必须先喝奶才能吃饭，如果不同意，就大发脾气，这正常吗？”

“我的宝贝最近开始说一些脏话，还喜欢骂人了，怎么回事啊？正常吗？”

……

时间一长就会发现，许多家长的问题都有一个共性，即大人眼中孩子的表现“不正常”，让家长们感到迷茫和束手无策。一般情况下，我会跟家长们解释：孩子出现这种现象是很正常的，因为孩子正处在某个敏感期。此时，家长们都会长长舒一口气。

我想，孩子在成长过程中遇到的这些问题，不仅是这些家长关心的，也是其他家长一直在关注的重点。那么，孩子的成长敏感期到底是什么？我们到底该如何做才能更好地陪伴孩子度过这些敏感期呢？



什么是敏感期

儿童的敏感期是意大利第一位女医学博士玛利亚·蒙台梭利（Maria Montessori, 1870—1952）最先提出的。她发现：在不同发展阶段的0~6岁的孩子对某种事物或活动会特别敏感，或者产生一种特殊的兴



扫一扫，听语音

趣和爱好。这期间，儿童受内在生命力的驱使，在某个时间段内，专心吸收环境中某一事物，并不断重复实践。大脑的结构或功能对特定的外部刺激非常敏感，这期间，大脑特别容易接受经验的影响，以促进大脑结构与功能的发展，所以孩子学习某种本领会特别容易且迅速，是教育的最好时机，她把这一阶段称为“敏感期”。她认为，敏感期是很宝贵的黄金时间，是孩子心理发展的重要阶段。





敏感期的特点

敏感期有以下特点：

1. 有一定的时间阶段性

敏感期的时间段大多数是从孩子出生到6岁。蒙台梭利通过不断的观察发现大多数的敏感期如语言、空间、秩序等敏感期都是在孩子6岁之前。蒙台梭利认为6岁之前儿童的心灵充满活力，可以说具备一种神奇的力量，如果充分激发这种力量，其形成的品质、经验等会令孩子终生受益。

2. 敏感期内，孩子对相关内容都充满了热情，乐此不疲

家长们会发现，孩子在执着地吃手，会不断地爬高、跳下，爬高、跳下，相同的动作不停地重复，还兴趣盎然，不知疲惫。他们总是不断地练习，在练习的过程中，他们的眼睛里充满了兴奋的光芒，浑身的每个细胞都充满了热情与快乐。他们不怕失败，不断重复和尝试。他们充满激情，随时不断地观察、学习、创造和演练。

3. 如果不能够满足他们的敏感期需求，孩子会发脾气，不断哭闹

孩子爱扔东西，刚收拾好的玩具，又被扔得乱七八糟，不让他