

# 家庭中的 蒙台梭利教育



[美] 伊丽莎白·格罗塞 (Grace Bol) 著



美国蒙台梭利教育华人第一人，美国Groce蒙台梭利学院创始人，  
美国AMS蒙台梭利培训师，  
20年蒙台梭利教学与培训经验，教你在家用蒙台梭利教育法培养好孩子

美国蒙台梭利教育专家吴晓辉  
继《0~6岁敏感期影响孩子的一生》后又一经典著作



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 家庭中的 蒙台梭利教育

[美] 吴晓辉 (Grace Bai) 著



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 内 容 提 要

蒙台梭利创立的教育思想和方法，是当代幼儿教育的里程碑。如何在家庭教育中应用蒙台梭利教育法培养孩子呢？本书介绍了如何借助吸收性心智、敏感期发展孩子与生俱来的生命潜能、如何创建符合孩子发展的家庭教室环境、如何掌握孩子身体发展规律及运动敏感期的合理活动、如何在家里对孩子进行感官五感训练等，旨在帮助父母用科学的方法影响孩子的行为，为孩子的一生打下稳固的基础。

著作权合同登记号：图字：01-2020-5729

### 图书在版编目（CIP）数据

家庭中的蒙台梭利教育 / (美) 吴晓辉著. -- 北京：  
中国纺织出版社有限公司，2020.10  
ISBN 978-7-5180-7616-1

I. ①家… II. ①吴… III. ①儿童教育—家庭教育  
IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2020）第 125266 号

---

策划编辑：刘 丹                      特约编辑：徐 洪  
责任校对：江思飞                    责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行  
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  
中国纺织出版社天猫旗舰店  
官方微博http://weibo.com/2119887771  
北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销  
2020年10月第1版第1次印刷  
开本：880×1230 1/32 印张：6.5  
字数：118千字 定价：49.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



## 序言 Preface

蒙台梭利是国际上享有盛誉的意大利幼儿教育家、蒙台梭利教育法的创始人。

蒙台梭利教育在世界各地蓬勃发展，大多数幼教人士对它都不陌生。因为现在一些有理念的幼儿园里采用的教学方法，无论是角落式教学、创造思考式教学、启发式教学或是开放式教学、混龄教学等，都是由蒙台梭利教学法延伸出来的，所以蒙台梭利教育对幼教界的影响是显而易见的。

近些年来，随着中国经济的崛起，人们越来越重视幼儿教育，所以蒙台梭利幼儿园、早教中心甚至培训中心在我们身边出现得越来越多。但是目前的蒙台梭利幼儿园或者早教中心良莠不齐，老师受过正规培训的专业蒙台梭利幼儿园收费每个月要一万元以上，这让很多家庭望而生畏。此外，很多三四线城市的家庭，即使经济上负担得起，也找不到合适的蒙台梭利幼儿园。我常常收到家长们的“求救”信息，问我该怎么办。这里，我想告诉大家的好消息是：蒙台梭利教育最好的场所不是培训中心、不是幼儿园，其实是在家里。

我是 AMS (American Montessori Society, 简称 AMS, 美国蒙台梭利协会) 培训师, 我们在做蒙台梭利教师培训的时候, 环境预备是很重要的一课, 我们会告诉老师们: 你们的教室一定要布置得像家一样温馨和温暖, 为孩子提供最接近现实生活的环境。

一个班级新学期一定也是先从日常生活活动开始, 因为它们会让孩子感觉亲切、熟悉, 日常生活活动的一些瓶瓶罐罐, 孩子在家都见过甚至用过, 它们会成为孩子从家向幼儿园过渡的桥梁、连接点。

蒙台梭利教育的混龄也是源于家庭。以前的大家庭有多个孩子, 所以大的带小的, 小的跟大的学, 孩子在日常互动中自然地学习与人际交往的能力。

所以, 有孩子, 在家里就可以开展蒙台梭利教育, 我们完全可以将望而生畏的“贵族学校”设在家中。

3年前, 经朋友介绍我认识了大V店的创始人哈爸和家长商学院的教育负责人, 我们“一见如故”。他们邀请我为大V店高素质、好学的妈妈们预备一套培训课程, 负责人特别强调课程要保证高品质。于是我从2017年5月开始在大V店平台讲授蒙台梭利课程, 当时给会员们50个付费名额, 结果被一抢而空, 又给了50个名额还是一抢而空。接下来第二期、第三期, 学员名额每期都有所增加: 200个、300个、700个……名额每次都被一

抢而空。十次课总收听率超过 200 多万人次，受到学员们的一致好评。

这套课程之所以受欢迎，是因为它既有理论又有实践，将“博大精深”的蒙台梭利教育落实到了生活中。为了让更多家长和孩子受惠，合作多年、敬业又专业的中国纺织出版社的丹妮老师帮助我将培训课程整理出版，从而使更多家庭可以“在家蒙台梭利”。

吴晓辉（Grace Bai）

2020 年 6 月



### 第1课

孩子大脑的发展及成人的协助 / 001

### 第2课

如何借助吸收性心智、敏感期发展孩子与生俱来的生命潜能 / 021

### 第3课

情感联结关系对孩子大脑、情商和社会性发展的影响 / 049

### 第4课

如何创建符合孩子发展的家庭教室环境 / 071

### 第5课

认识孩子身体的发展规律和运动敏感期中合理的活动 / 087

### 第6课

如何利用蒙台梭利日常活动促进孩子自理能力的培养 / 109

### 第7课

感官敏感期和五感训练 / 121

### 第8课

语言敏感期的相应活动和语言表达训练方法 / 135

### 第9课

艺术敏感期中涂鸦、名画的潜移默化的影响 / 151

### 第10课

正向管教：爱和规则、自由和限制之间的关系 / 161

常见问题答疑 / 191

---

## 第 1 课

# 孩子大脑的发展及成人的协助

---



最近常常听到心理学家和教育学家强调，婴幼儿时期是人生最重要的阶段，就像一座价值连城的大楼的地基一样关键。

0 ~ 6 岁的孩子有与生俱来的生命潜能，由于他们有吸收性心智和敏感期，所以他们的学习方式与成人截然不同。孩子在这段时间里的发展和体验影响其一生的生活。因为孩子的大脑在发育，人生许多重要的发展，比如运动、语言、情商、社会性等都是在这个阶段形成的。这段时期孩子的发展是惊人的，他们从一出生的无助到会抬头、会翻身、会坐、会爬直到会走，如此飞跃成长都是在一两年之内完成的，我们不禁惊叹孩子不像我们平常所想的在被动地成长，他们是在主动地发展和完善自己。



## 一、教育从孕前开始

亲爱的朋友们，想问大家一个问题，您认为孩子的教育该从什么时候开始呢？

我们常常听到的一种说法是“教育从0岁开始”。这是你的答案吗？其实从0岁开始为时已晚。教育应该在父母们决定要宝

宝的那一刻就要开始，与此同时，父母要在饮食、情绪、怀孕知识等方面有所准备。怀孕以后更需要规划自己的时间，不吸烟、不酗酒、不随便服用药物，这些都很重要，尤其不能随便服用药物；同时要减少生活中的一些辐射，要注意饮食营养健康，并且有适当的运动。还有重要的一点是，保持平静喜乐的心情和积极的生活态度，因为这些都与孩子的大脑发育有着直接的关系。



## 二、基因的真相

对胎儿来讲，对他们影响最大的因素有两点。

一个是基因，也就是遗传；另一个是他的生存环境。胎儿的生存环境是指他在母体里的环境，包括妈妈的饮食、情绪、安全感等。

首先我们来讲讲基因：基因是个很神秘的话题，它是一个人生命的蓝图和计划，决定身体如何从一个单细胞发展成为一个人。但是大家知道吗？只有 1/4 的基因自动上岗工作，比如我们的眼睛是蓝色的还是黑色的，我们的头发是黑色的还是棕色的等，这些都是由基因所决定的。其余大多数基因就像密码的指令，或像电脑程序一样，是处于休眠状态的，直到你将它激活。

大多数基因需要某种环境和心理上的刺激。家庭成员比如父母、祖父母等具有某些好的或者坏的特质，并不意味着家里的每一个人都会有那个特质，或者彰显出来那个特质，最重要的是你为你的细胞创造了怎样的环境。这个环境也就是你的饮食和生活方式。你可能控制不了你的遗传，也就是基因，但你可以控制你为细胞创建的环境。

我们通常认为基因是一个不能改变的绝对指令，我们不如把它想象成有许多可能的“如果”指示，“如果”某种情形存在，那么人的基因就会有特别独特的地方，如果其他的情形存在，那么同样的基因就会有不同的特点。基因本身不能完全决定我们的健康或者某些疾病。人类在近百年的饮食、生活方式或环境因素的改变中，出现了大量的慢性病，比如1990年美国只有3%的人口患有癌症，如今40%的女人和50%的男人一生中发生过癌症。更令人惊讶的是，科学家们以前认为成人的许多疾病，比如糖尿病、肥胖病、乳腺癌等，是由于他们自己平常不健康的生活方式或者是不良的基因引起的，但是最近的研究表明，这些疾病的成因很可能是在出生前就已经存在，比如一个有高血糖家族史的孕妇，如果她在怀孕期间饮食上不注意，吃了很多能升高血糖的白米白面，那她腹中的婴儿很可能就继承了高血糖的基因，所以这个婴儿的糖尿病成因可能是在母体里就已经存在，在婴儿成长发育的过程中父母们绝对不能掉以轻心。

基因真的不能改变吗？最近的生物研究显示，环境里的信号，特别是母亲血液里荷尔蒙的混合物决定了哪些基因从孩子身上彰显出来。托马斯·弗尼（Thomas Verny）博士指出“许多科学家一直相信基因是注定的，但我们现在发现大脑的发展和组织是不断地对环境有反应。”他和约翰·凯利在其《未出生儿的秘密》一书中指出，孕妇的心理和身外世界影响婴儿的发展，母亲的情感、情绪对孩子的发展有着非常深远的影响。研究数据表明，环境不单单是影响，还能帮助创造婴儿的遗传基因。由此可见，妈妈们在怀孕期间保持愉快的心情是何等的重要。



### 三、先天遗传和后天环境哪一个对大脑发育更重要

下面讲讲很多人在关注的问题，先天的遗传和后天的环境哪一个对大脑发育更重要呢？

基因，也就是先天的遗传，它和环境在孩子大脑发育的每一个阶段都交互作用，但他们扮演的角色不同。一般而言，遗传负责基本线路方案，形成所有的细胞，也就是神经细胞和大脑各区域的总体联结，而后天的环境负责微调这些联结，帮助

每个孩子适应他所属的特定环境，包括地理、文化、家庭、学校和同辈等因素。举个例子来说，每个人生来就有学习语言的潜力，我们的大脑负责设计和识别人类语音，区别个体语音的微妙差异，把单词和意思对应起来，学会排列单词成句的语法规则等，但是每一个孩子所掌握的特定的语言、词汇量的多少，以及他所讲的方言和所带的口音，这些是由他成长的社会环境所决定的。遗传的潜能是必需的，但仅仅靠 DNA 是不能教会孩子说话的。



#### 四、孩子的大脑

一个人发育最慢的器官就是人的大脑，大脑也是一个人最重要的器官。大脑是人的思维、意识、记忆、行为表现的总司令部，人的行为受大脑的控制。

大脑由两个半球组成的，两个大脑半球之间由一束厚重的神经相连接，称之为胼胝体，胼胝体协助两个半脑持续地交换讯息。每一个半球有四个脑叶，依照覆盖不同区域的脑颅骨名称来命名：额叶、顶叶、颞叶和枕叶，每一个脑叶都有无数的沟回褶皱。这些沟回褶皱并不是同时发展成熟，用于促进大脑发展的化

学物质是一波一波被释放出来的，因此，大脑各部分的发展顺序是可以预测的，表现在孩子不同的学习和发展方向出现的所谓“黄金时间”期。

大脑的各个不同部分有着不同的功能。思考、计划或是记忆都由大脑皮层来控制，也就是脑部最上方呈脊状的部分。大脑的其他部分比如丘脑、海马体、杏仁体、基底前脑负责记忆和学习；下丘脑以及脑部的其他部分负责应对压力和控制情绪。

枕叶皮质和视觉相关，颞叶皮质和听觉相关，顶叶皮质与感官输入和动作的响应相关，前额叶皮质则具有处理较高级行为的功能，例如推理和抽象思考。但是所有的皮质区域之间都互为关联，以便彼此分享讯息，提高功能。

神经元又叫神经原或神经细胞，是大脑最基本的构造元素。和其他细胞一样，神经元有一个细胞膜、细胞体和细胞核，和其他细胞不同之处在于其有两个延伸出去的部分。其中一部分起始部分较粗，经反复分支而变细，就像是树枝，被称为树突，树突从其他神经元接收讯息。另一个延伸部分粗细均一称为轴突，轴突和全身部位连接，将讯息传给其他神经元。

在神经元传导讯息的轴突和接收讯息的树突之间，允许两个神经元“连结”的空间称为突触。神经传导物质则是神经元制造出的化学物质，可以穿过突触的空间，以达成神经元之间的沟通，从而协助身体的功能。

这些神经细胞在婴儿出生之前不断地繁殖。事实上，胎儿的大脑大约会产生实际最终所需的两倍的神经元。这个安全限度可以确保新生儿来到世上时有个健康的大脑，大部分多余的神经元留在子宫里面。



## 五、孩子出生前对大脑发育最重要的影响是什么

许多因素都会影响胎儿的大脑发育，但是大多数健康的孕妇不需要从根本上改变他们的生活方式来促进胎儿大脑的发育。良好的营养是很重要的，因为大脑的发育就像胎儿的身体发育一样，受到孕妇的饮食质量的影响。怀孕后期，也就是怀孕的后三个月，是大脑皮层发展最迅速的时候，如果一个孕妇在怀孕期间没有健康的饮食，就会直接影响孩子大脑的发展。

### （一）营养对脑部发展的影响

现在我们就来讲一讲健康饮食。怀孕期间，孕妇在饮食上该注意哪些点呢？

有一句很经典的话，就是“每一口都要算数”，在这里要做

几点解释。

第一点，吃 500 焦的糖果和吃 500 焦的水果是不同的，虽然它们都有糖分，但是 500 焦的糖果是不应该摄取的，500 焦的水果却是健康的。

第二点，孕妇一定要注意不能节食，因为饿你自己就是饿你的胎儿，所以怀孕期间一定不可以断食。

第三点，饮食要配搭得当，要吃有效的食物，有的孕妇体重不够，就要吃有营养又是高热量的食物，比如牛油果、坚果、干果等。

第四点，关于淀粉类，要减少白米、白面、白面包、饼干等，这些都是高热量、低营养的食物，可以吃全麦面包、谷物、糙米、豆类等，地瓜、土豆也都是很好的食品，还要少糖、少盐。

第五点，食物的来源也很重要，要看它的产地，我们可以预估是否经过长时间的运输和储存，因为长时间的运输和储存需要放很多的防腐剂，而这些都是有害的物质。

第六点，饮食类别要丰富。要记得孕妇每天吃的食物要喂两个人，但胎儿的需求量远远小于母亲，大概是在母亲原来的饭量之上增加 1200 焦左右的食物。蛋白质每天要至少吃 3 份，含钙食品每天要吃 4 份，全谷和豆类至少 6 份，维 C 食物每天要 3 份，绿叶菜、黄色菜或者黄色水果每天 3 份，其他蔬菜和水果