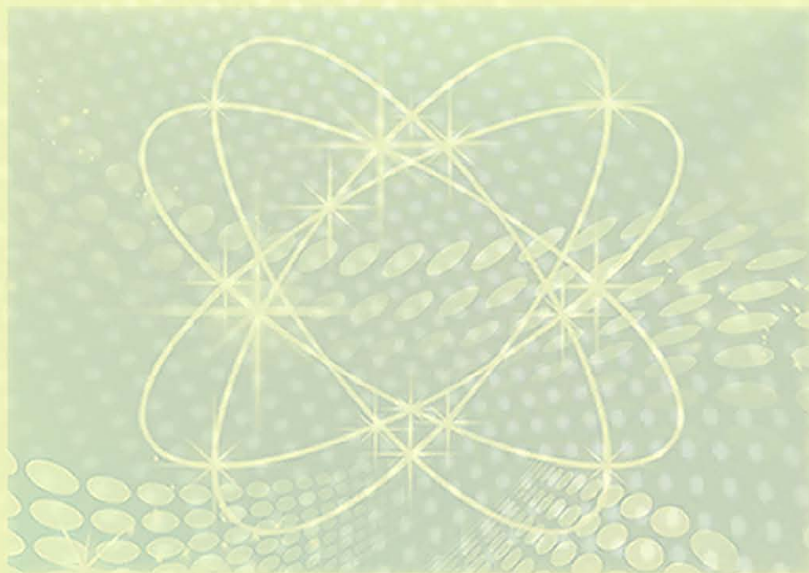


# 给孩子的全科启蒙路线图

翊薇 著



中国妇女出版社



# 给孩子的 全科启蒙 路线图

翊薇 著

中国妇女出版社

版权所有·侵权必究

### 图书在版编目 (CIP) 数据

给孩子的全科启蒙路线图 / 翊薇著. -- 北京 : 中国妇女出版社, 2023.1  
ISBN 978-7-5127-2171-5

I. ①给… II. ①翊… III. ①学前教育—教学参考资料  
IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字 (2022) 第185050号

策划编辑: 闫丽春  
责任编辑: 闫丽春  
封面设计: 末末美书  
责任印制: 李志国

出版发行: 中国妇女出版社  
地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010  
电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)  
网 址: www.womenbooks.cn  
邮 箱: zgfnchs@womenbooks.cn  
法律顾问: 北京市道可特律师事务所  
经 销: 各地新华书店  
印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 165mm×235mm 1/16  
印 张: 14.75  
字 数: 140千字  
版 次: 2023年1月第1版 2023年1月第1次印刷  
定 价: 68.00元

如有印装错误, 请与发行部联系



到本书出版的时候，女儿芊已经上初中了。我曾经在教育上走过很多弯路，但通过钻研育儿书，研究十余年西方教育体制中先进的理念和方法来补充理论知识，并常常带着女儿进行实践。

本书中的方法，不只停留于理论，更是在日常生活中可以真正用起来的方法。在你给孩子读绘本的时候，在你陪孩子玩益智玩具的时候，在你和孩子一起做游戏的时候，在你给孩子进行学科启蒙的时候，这些方法也许都能派上用场。

回过头来看，这些方法让我们受益良多。

女儿的语文成绩一直在进步中，2022年上半年老师特意对我说：“（芊）语文作文在规定时间内写了600字，而且逻辑清晰，情感深刻，无一错字。”我想这得益于我们从1岁起就开始读绘本，到女儿上小学的时候，我们已经读了至少5000本绘本。

你可能想不到，如果家长都巧妙地引导孩子，读一本绘本给孩子带来的收益会有多大！

从小学到初中，女儿的学习成绩一直保持在班里中上水平，数学成绩优势更为突出，一直保持在班里前三名，逻辑思维能力很强。我想，这跟我在益智游戏——桌游和乐高中的引导有很大关系。

我一直对她的学习成绩比较“佛系”，我更看重的是学习之外的表现，尤其是她的综合思维能力。她的优势是观察力、创造力和自学能力，这都是她漫长人生中应该具有的核心竞争力。

2019年，她自己注册了某音账号，在没有任何人帮助的情况下——因

为我和她爸爸从来不看某音，更没有某音的 App——她完全凭自学，在一年内把粉丝数从 0 做到了 3 万。后来因为学业忙没法继续维护内容，才暂时搁置了。

通过这件事，我感受到了她强大的自学能力和探索能力。我想，这和小时候对她潜移默化的引导有很大关系，因为我一直鼓励她仔细观察、细心比对，遇到问题分析因果逻辑，进行独立思考。

这些引导方法正是我从很多脑科学相关的书籍，以及国外幼儿园和小学老师的教案中不断提炼总结出来的，在这本书中我会将这些方法毫无保留地、系统地分享给你们。

你不用担心启蒙过程中需要具备很强的专业知识，这些方法都是操作性强但上手难度低的，我会巧妙地将知识“伪装”成游戏，尽量不受孩子排斥。相信，实践几次你也会举一反三。

我要提醒一句，千万不要把这些方法当成考试，把握好度很重要，要随时关注孩子的反应，如果孩子对你的引导表现出抵触，就不要再继续了。

毕竟，让孩子保持独立思考的意识，多进行试错和探索，比引导本身更珍贵。

希望看到这本书的家长们，不要走我走过的弯路，不以学习成绩作为衡量孩子是否优秀的唯一标准。家长的引导，目的是让孩子能够独立思考，拥有较强的逻辑分析能力和强烈的探索欲。也许有一天，孩子会在你意想不到的领域“野蛮生长”。

这个时代知识更新迭代太快了，想让孩子拥有在未来世界生存的底层思维能力，不要灌输知识，而要从小注重启蒙，培养思维，不要让我们的认知成为孩子成长的“天花板”。

芊 妈

2022 年 11 月



## 开篇语

给孩子做启蒙规划，从高效的时间管理开始 / 3

从小做好思维训练，全科启蒙不费力 / 10

## 绘本阅读篇

### 第 1 章 抓住细节，让思维训练有方法

会读图，注重细节，提高词汇量和记忆力 / 18

利用隐藏细节，挖掘孩子的洞察力 / 25

培养洞察力的前提是学会观察 / 27

视觉追踪能力是提高观察力的基本功 / 29

细节的分解与组合 / 35



## 第 2 章 深度挖掘和利用绘本信息，培养综合思维

学会分析复杂信息，才能拥有洞察力 / 40

判断因果关系，是逻辑思维的起点 / 44

确定关键信息，提高演绎推理能力 / 50

寻找固定模式，学会合理推断 / 53

## 第 3 章 向前一步，让思维变成综合能力

对比相同和差异，是批判性思维的基本功 / 58

理解图画视角，提升空间思维能力 / 61

发散性思维，想象力的源泉 / 64

利用弹性思维创造性地解决问题 / 66

组合性思维，创造力的最终呈现 / 69

## 第 4 章 如何通过阅读绘本提升写作水平

进入作者视角，做好前写作准备 / 72

观察场景变化，理解场景是为故事服务的 / 75

巧用便利贴，掌握事件发生的顺序 / 79

利用“五感”阅读，让写作充满画面感 / 83

## 乐高积木篇

### 第5章 拼搭中提升思维能力

- 乐高——锻炼综合性思维最好的玩具 / 90
- 照步骤拼搭，提高抽象思维和空间思维能力 / 94
- 通过乐高搭建培养数学思维 / 100
- 学会联想思维，拥有创造力 / 102
- 拥有迁移能力，才能搭出原创作品 / 105

### 第6章 最高级的思维是在搭建中解决问题

- 遇到的困难，会成为解决问题的契机 / 111
- 用分工合作解决耐心不够的问题 / 114
- 搭不好时，学会找出原因并解决问题 / 115

## 桌游篇

### 第7章 桌游——训练大脑工作记忆能力的最佳游戏

- 桌游考查工作记忆能力 / 122
- 学会拆解规则，减少大脑负荷 / 124

利用组块记忆法，提高记忆速度 / 126

充分利用视觉，提升大脑处理信息的速度 / 128

通过桌游战术拓展孩子的思维 / 130

## 第 8 章 通过桌游培养战略战术，提升孩子的全局思维

运用试探式思维，学会试错 / 133

通过玩桌游，进行抽象思维训练 / 135

通过闯关型桌游，训练空间思维 / 136

从战术到策略的思维升级 / 139

风险与收益的权衡策略 / 141



## 数学篇

## 第 9 章 尽早数学启蒙，开启大脑启蒙之旅

数学启蒙不只是数数，还有数感 / 146

2 岁起就可以开始进行数感训练 / 150

学好数学的核心是拥有数学思维 / 153

## 第 10 章 掌握加减法中的数学思维，应用题不用愁

了解加法 / 156

减法中的数学思维 / 158

掌握 10 种题目类型，一年级不愁应用题 / 160

## 英语篇

### 第 11 章 给孩子超有趣的英语启蒙

童谣是零基础启蒙的最佳利器 / 170

CVC 结构的单词是英语启蒙的首选 / 172

### 第 12 章 用大脑最喜欢的方式背单词

### 第 13 章 选好分级读物——科学进行英语启蒙

选对分级读物，英语学习事半功倍 / 180

如何带孩子读分级读物效果最好 / 184



## 科学、手工和运动篇

### 第 14 章 做好科学启蒙，进行深度学习准备

- 科学课中蕴含基础教育的精髓 / 191
- 培养科学思维，打通底层思维 / 193
- 训练科学思维，打开思考角度 / 196
- 这样学习，让孩子拥有科学思维 / 198

### 第 15 章 手工艺术蕴含创造性思维

- 不要只注重结果，要注重过程中的收获 / 205
- 通过剪刀基本功练习，提升孩子的手眼协调能力 / 207
- 培养创造性思维，要模仿，不要复制 / 210

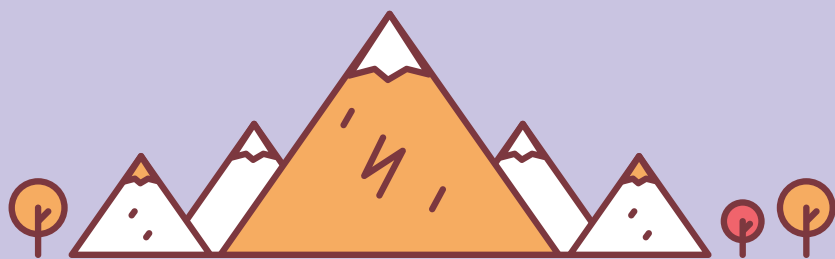
### 第 16 章 运动塑造大脑

- 运动是对大脑最好的改造 / 217
- 万万不能忽视的技巧性运动 / 221





# 开 篇 语







## 给孩子做启蒙规划，从高效的时间管理开始

### ► 如何平衡工作与家庭

作为一个职场妈妈，我的工作强度比较大，陪孩子的时间很少，以下是我每天的时间安排表。

周一至周五	周六	周日
6:00 ~ 19:00 工作时间	7:00 ~ 11:00 工作时间	7:00 ~ 18:00 工作时间
20:00 ~ 22:00 陪娃时间	12:00 ~ 22:00 陪娃时间	18:00 ~ 22:00 陪娃时间
22:00 ~ 23:00 “充电” 学习	22:00 ~ 23:00 “充电” 学习	22:00 ~ 23:00 “充电” 学习

表中绿色（阴影）部分就是我陪伴孩子的时间，一周中差不多每天有 2 小时。周一到周五我跟大多数家长一样，下班后晚上的时间用来陪孩子，周末一般有一个完整的半天陪伴。

看到这样的时间安排，很多人会问：“你是怎样平衡工作和家庭的？”

我的答案是：无法平衡，只能做出选择。与那些既能陪伴孩子，又

有自己事业的完美女性相比，我还是有差距的，我只是一个精力有限的普通人。

妈妈跟爸爸不一样的一点是，为了工作而努力的同时还伴有深深的负罪感。我在芊（我孩子的小名）2岁的时候，工作开始忙起来，每天回家后身心俱疲，心里还特别内疚，觉得陪伴孩子的时间好少，不是一个称职的妈妈。那段时间我深深地焦虑过，导致跟芊爸的关系也到了冰点。

但是这些年我开始对自己宽容了一些，情况慢慢好转起来。我渐渐认识到，每个人都有自己的选择，而选择没有好坏与对错，只是有的选择要付出一定的代价。选择好了，就义无反顾地去做好接下来的事情，享受所有的好，更要承担所有的坏。

所以我想告诉大家的是，在工作和家庭两者之间，我选择的是前者——侧重于工作（不过比较幸运的一点是，我的工作内容就是孩子的教育，我陪娃的时候也是我在实践自己的工作内容）。

这样的选择在时间上意味着我无法再增加陪伴娃的时间，只能把重点放在提升陪伴质量上。

## ► 提升陪伴质量

所谓提升陪伴质量，就是提高单位时间的使用效率，充分利用好某段时间和孩子的互动，让孩子有所收获，而不是单单地看着孩子。

我选择的陪伴内容有两个，一个是游戏（幼儿园大班后以各学科的学习游戏为主），另一个是阅读。

以下是我给芊做的周一到周五的时间安排表。

表 2

	周一	周二	周三	周四	周五
17:00 ~ 18:00	写作业	写作业	写作业	写作业	写作业
18:00 ~ 19:00	ABCeggs 在线课程	尼尔森在线课程	ABCeggs 在线课程	尼尔森在线课程	ABCeggs 在线课程
20:00 ~ 20:15	英语阅读小书和英语阅读理解 1 篇	英语阅读小书和英语阅读理解 1 篇	英语阅读小书和英语阅读理解 1 篇	英语阅读小书和英语阅读理解 1 篇	英语阅读小书和英语阅读理解 1 篇
20:15 ~ 21:00	科学	科学	桌游或艺术 (2 选 1)	科学	乐高机械课程
21:00 ~ 21:15	数学 / 思维 / 地理 / 写作 / 旅行	数学 / 思维 / 地理 / 写作 / 旅行	同上	数学 / 思维 / 地理 / 写作 / 旅行	同上
21:15 ~ 21:30	洗漱	洗漱	洗漱	洗漱	洗漱
21:30 ~ 22:00	睡前阅读	睡前阅读	睡前阅读	睡前阅读	睡前阅读

下面是周六、周日的时间安排表。

表 3

周六 (周末遛娃)	周日 (全天兴趣班)
9:00 ~ 11:00 乐高机械课或艺术活动 (自选)	10:00 ~ 12:00 美术班
12:00 ~ 20:00 周末出行	14:00 ~ 16:00 乐高编程课
	16:00 ~ 17:00 搏击课
	17:00 ~ 18:00 烘焙课

看完以上两张表，大家可能会有以下几点疑问：

时间密度这么高，芊执行得了吗？

每天晚上 1 小时的学习时间，芊配合吗？

芊不需要写作业，妈妈不需要做饭吗？

## ► 时间分配关键小窍门

在具体给大家分享我的时间管理小窍门之前，先要说明几个前提：

①如果孩子还在上幼儿园，请务必珍惜他还没有作业的这段时间，合理安排晚上的时间段。

②对于已经上学的孩子，安排晚上时间的前提是，先解决好孩子写作业的问题。

③看家长侧重什么，如果侧重陪伴孩子，自然会想办法把时间分配好。

在以上这几个前提下，如果你看完上面的时间表仍感觉有些焦虑，不妨试试我的两个小窍门，也许陪伴孩子就不会感到吃力：

**第 1 点：**时间表主要用于梳理陪伴的内容，并非一定要严格遵守，具体执行时可有弹性。

**第 2 点：**对每天晚上安排的内容，坚持 do little, but often。

### 关于第 1 点：计划要有弹性，灵活变通

以下面这个时间安排表举例。

表 4	
	周一
17:00 ~ 18:00	写作业
18:00 ~ 19:00	ABCeggs 在线课程
20:00 ~ 20:15	英语小书和阅读理解 1 篇
20:15 ~ 21:00	科学
21:00 ~ 21:15	数学 / 思维 / 地理 / 写作 / 旅行
21:15 ~ 21:30	洗漱
21:30 ~ 22:00	睡前阅读