

2022年河北省创新能力提升计划项目科学普及专项  
“让孩子爱上学习：儿童认知发展与具身学习”科普图书创作  
(22556202K)

### 专家推荐语

具身学习在儿童心理发展中具有特殊意义，它揭示了人类心智究竟源于何处。

罗劲

首都师范大学心理学院教授、博士生导师  
中国心理学会副理事长  
北京市学习和认知重点实验室主任

具身的方式是人类获取知识的原本方式。王锃教授的这本新作《让孩子爱上学习：儿童认知发展与具身学习》深化了对学习本质的认识，对学习科学高效落地和教育实践创新具有重要启示。

孟万金

中国教育科学研究院德育与心理特教研究所首任所长 / 教授 / 博士后合作导师  
中国教育发展战略学会教育教学创新专业委员会副理事长

插画设计：王伦  
封面设计：华兴嘉誉



中国人口与健康  
出版社微信公众号



中国人口与健康  
出版社天猫旗舰店



健康中国喜马拉雅  
国家卫生健康委员会官方号



定价：96.00元

中国人口与健康出版社  
全国百佳图书出版单位



中国人口与健康出版社  
China Population and Health Publishing House  
全国百佳图书出版单位



让孩子爱上学习 儿童认知发展与具身学习

王锃  
冯超  
张盼  
岳晓东◎著



# 让孩子爱上学习

## 儿童认知发展与具身学习

王锃 冯超 张盼 岳晓东◎著

### 作者简介

#### 王锃

河北辛集人，河北医科大学心理健康教育研究与咨询中心、河北省生命早期健康促进重点实验室研究员，硕士生导师，曹日昌陈列馆（河北·辛集）馆长（兼），中国心理学会标准委委员，中国心理卫生协会青少年心理卫生专委会委员，河北省大中小学心理健康科普首席专家，全国中小学心理委员工作创始人，著有《儿童认知发展与具身教育》等著作，荣获第十二届华人心理学研究新秀奖（共授予两人）。研究方向为具身学习、具身教育、具身认知、社会认知神经科学和心理健康。

#### 冯超

石家庄学院教师教育学院应用心理学专业副教授。研究方向为儿童心理健康、教师专业素养、学校心理教育。

#### 张盼

河北辛集人，河北师范大学心理学系副教授，硕士生导师，中国科学院心理研究所博士，俄亥俄州立大学心理学系和纽约大学神经科学中心博士后。研究方向为认知心理学和认知神经科学。

#### 岳晓东

祖籍山西文水，生于北京，首都师范大学心理学院特聘教授，博士生导师，哈佛大学心理学博士。著有《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》《少年我心》等著作。研究方向为心理健康、创新心理学和青少年心理辅导等。

2022年河北省创新能力提升计划项目科学普及专项  
“让孩子爱上学习：儿童认知发展与具身学习”科普图书创作  
(22556202K)

# 让孩子爱上学习

## 儿童认知发展与具身学习

王锃 冯超 张盼 岳晓东◎著



中国人口与健康出版社  
China Population and Health Publishing House  
全国百佳图书出版单位

·北京·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子爱上学习：儿童认知发展与具身学习 / 王锃  
等著 . —北京 : 中国人口与健康出版社 , 2025.12.

ISBN 978-7-5238-0697-5

I .B844.1

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025GV0792 号

## 让孩子爱上学习：儿童认知发展与具身学习

RANG HAIZI AISHANG XUEXI: ERTONG RENZHI FAZHAN YU JUSHEN XUEXI  
王锃 冯超 张盼 岳晓东 著

---

责任编辑 魏 娜  
责任设计 侯 锋  
责任印制 任伟英  
出版发行 中国人口与健康出版社  
印刷刷 北京中献拓方科技发展有限公司  
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32  
印 张 6.25  
字 数 140 千字  
版 次 2025 年 12 月第 1 版  
印 次 2025 年 12 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5238-0697-5  
定 价 96.00 元

---

微 信 ID 中国人口与健康出版社  
图 书 订 购 中国人口与健康出版社天猫旗舰店  
新 浪 微 博 @ 中国人口与健康出版社  
电 子 信 箱 rkcbs@126.com  
总 编 室 电 话 (010) 83519392      发 行 部 电 话 (010) 83557247  
办 公 室 电 话 (010) 83519400      网 销 部 电 话 (010) 83530809  
传 真 (010) 83519400  
地 址 北京市海淀区交大东路甲 36 号  
邮 编 100044

---

## 版权所有 · 侵权必究

如有印装问题 , 请与本社发行部联系调换 (电话 : 15811070262 )

# 推荐序言一

继《儿童认知发展与具身教育》一书出版以来，由王锃、冯超、张盼和岳晓东教授组成的作者团队所编著的新书《让孩子爱上学习：儿童认知发展与具身学习》也即将出版。

这是一部具身学习心理学著作。全书以第二代认知科学（尤其是具身认知）的视角重新审视儿童的学习，构建了具身学习心理学的理论框架与应用框架。作者用深入浅出的语言，全方位、多角度地将具身认知心理学原理应用到儿童全面发展的各个方面。

具身认知，是一个新兴的前沿研究领域，被称为第二代认知科学。近年来，具身认知逐渐从科研实验室走向实践应用领域，尤其是在学习科学领域受到研究者的广泛关注。

王锃研究员开展了系统性的研究工作，是国内较早关注具身认知及其理论与应用的青年学者。2013年，他与鲁忠义教授发表于《心理学报》的论文《道德概念的垂直空间隐喻及其对认知的影响》，率先发现和报告了汉语道德概念隐喻表征的“认知偏移效应”，并对这一效应进行了详细的阐释。

在这部著作中，王锃研究员及其团队报告了在具身学习心理

学领域的研究成果。书中从具身学习心理学的视角率先阐述了心理道德线的心理机制与应用，报告了作者团队运用知觉学习训练技术促进视知觉的研究，以及王锃研究员自主研发的具身学习工具箱尤其是具身感统沙盘在具身学习心理学中的应用，等等。此外，在书中，王锃研究员还介绍了曹日昌陈列馆（河北·辛集）运用具身学习心理学的技术，通过视觉、听觉、触觉以及动作参与的多感官通道体验，生动还原了著名心理学家、中国科学院心理研究所建所所长曹日昌先生，于1949年5月书信邀请钱学森等一大批海外科学家、留学生回国的历史；借助具身式、体验式、生成式、情境式、互动式的沉浸体验，提升了弘扬老科学家爱国精神的教育效果。

王锃研究员及其团队，在河北省、上海市、江苏省等地积极开展了具身学习心理学在学生全面发展中的应用研究。2024年11月，王锃研究员和岳晓东教授在河北省辛集市建立了“具身认知促进学生全面发展全域全学段基础教育实验区”。希望这些实践能够更好地促进儿童学习与发展。

当前，儿童青少年的学习与教育实践中，仍存在着灌输式、说教式的知识传授现象。这种被动接受的学习模式，不仅存在知行分离等问题，还容易加重儿童青少年的学习负担、滋生厌学情绪。

具身学习心理学是一个新兴的研究领域，是在具身认知指导下，探索学习的本质、知识获取的本质及其心理机制的一门科

学。这部著作较为系统地阐释了具身学习心理学的理论、最新发展和研究成果，同时介绍了其方法、技术与实践应用。它是见到的国内较早关于具身学习心理学的专著，深化了对学习本质的认识，聚焦具身式、体验式、生成式、情境式、互动式的具身认知方法，依托视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉的感知觉和运动的具身认知途径，普及具身认知的脑科学方法在儿童认知发展和学习中的应用。这一著作对于提升教师的认知科学素养、构建基于脑科学（尤其是具身学习心理学）的学习观、提高教与学的科学性和有效性、优化儿童青少年的学习品质，均具有重要的参考价值；也为核心素养导向的基础教育课程教学改革，探索了具身学习心理学的突破方向。相信本书的出版，能够为我国的教育事业提供新的科学思路和行之有效的方法，助力学术界、教育界和相关人士从中获益。

张侃

中国科学院心理研究所研究员

中国心理学会理事长（2001～2009）

国际心理科学联合会副主席（2008～2012）

2025年10月21日

## 推荐序言二

王锃研究员、冯超副教授、张盼博士与岳晓东教授合著的《让孩子爱上学习：儿童认知发展与具身学习》，是一部关于具身学习心理学的著作。该书是在王锃研究员主持的 2022 年河北省创新能力提升计划项目科学普及专项（22556202K）的资助下，历时三年完成。

这部著作延续并迭代了王锃研究员团队的专著《儿童认知发展与具身教育》，从之前较为宽泛的具身教育聚焦到儿童的具身学习。本书为此简明地阐释了具身学习的理念和国内外的研究进展，从而构建了具身学习心理学的初步理论框架。读者从书中可以获得“什么是具身学习？”的答案，也能领会到具身学习相较于离身学习的优势。

书中的一个亮点是将当今蓬勃发展的认知科学与脑科学的最新成果及技术，转化为切实有效的认知策略和学习策略，应用于儿童认知发展和“立德树人”的具体实践中；并深入浅出地阐述多项实用的方法和技巧，从而进一步激发儿童在 0~6 岁身心发展各阶段的主动学习潜能，将其转化为实际能力，帮助孩子在入

学前建立对学习的热爱。儿童在0~6岁的身心发展对日后的成长至关重要，突显了本书前瞻性和战略性。

书中详尽介绍的实用工具，是基于国内外具身学习的理论和实践，包括王锃与鲁忠义教授先前发表的理论成果，及其团队近年来在河北省、上海市、江苏省、陕西省、湖南省等地积累的富有启发意义的实践经验。

儿童的认知发展以及基于脑科学的有效学习，是备受学术界、教育界等社会各界关注的重大议题。在以核心素养为导向的基础教育课程教学改革中，具身学习心理学的认知属性和原则尤为重要。对此，作者团队提出了其具身性、体验性、生成性、情境性和互动性等属性，并在此基础上开展有序探索，为脑科学引领下的学习科学变革，寻找出具身学习心理学的突破口，同时明确了其重要战略价值和应用价值。

在教育决策层面，具身学习心理学突破了离身学习观的局限，建设性地反思了灌输式、说教式教育的弊端，深化了对学习本质的认识，探索了学习与教育的新思路、新机制、新途径和新方法。作者团队针对这些重要课题的研究成果和见解，值得教育决策层参考和借鉴。

我了解到，王锃研究员及其团队近年来运用本著作所报告的具身学习心理学的技术，应用范围由认知延伸至心理道德线的心理机制与应用、具身德育的应用、知觉学习训练技术促进视知觉发展的应用、具身认知促进学生全面发展的应用等。作者团队在

实践过程中，逐步完善了具身学习工具箱在具身学习心理学中的应用，包括具身感统沙盘等。这一系列的努力为当地的幼儿园、中小学教师和儿童青少年带来了福祉。

作者团队总结了实践应用的经验，便于更多教师、家长和社会人士通过本书共享具身学习应用的成果。本书洋溢着作者团队对于脑科学赋能学习科学的期盼。他们在繁忙的科研工作之余，积极投身于认知科学理念与方法的科普推广，这份担当令人心生敬意。

祈愿本书能助力孩子们爱上学习，并健康、快乐、有为地成长。

伍锡洪 ( Sik Hung Ng )

英国布里斯托大学哲学博士

新西兰皇家科学院院士

新西兰惠灵顿维多利亚大学教授

香港城市大学讲座教授

中国人民大学讲座教授

2025年10月24日于中国香港特别行政区

# 目 录

## 第一章

### 具身学习心理学：学习的变革

---

第一节 什么是具身学习心理学.....	002
第二节 具身学习与离身学习的比较.....	007

## 第二章

### 具身学习心理学与婴幼儿认知发展

---

第一节 0 ~ 4岁：奠定未来认知发展基础.....	012
第二节 镜像神经元揭示了人类学习的深层机制.....	016
第三节 触觉对儿童认知发展的影响.....	021
第四节 平衡感对于儿童认知发展的影响.....	025
第五节 动作协调性是儿童认知发展的重要基础.....	030
第六节 空间思维在儿童认知发展中的作用.....	033
第七节 规则感在儿童认知发展中的重要作用.....	037
第八节 容易型、困难型、迟缓型儿童.....	040

### 第三章

## 具身学习心理学与儿童学习发展

---

第一节	0~6岁：奠定儿童的学习品质	046
第二节	神经可塑性是儿童学习的重要基础	051
第三节	动作促进幼儿数学思维发展	054
第四节	阅读是儿童对于情境的心理模拟	059
第五节	阅读如何促进婴幼儿心理发展	062
第六节	隐喻：儿童理解抽象概念的基础	067
第七节	感知觉：儿童学习与认知发展的基础	070

### 第四章

## 具身学习心理学与家庭教育

---

第一节	物品整洁，思维才清晰	074
第二节	儿童做事拖沓怎么办	079
第三节	如何培养儿童的注意力	084
第四节	帮助儿童养成好习惯	088
第五节	学会与同伴相处	093
第六节	多子女家庭的教育	097

第五章

## 具身学习心理学与心理健康

---

第一节 童年记忆：愉悦与创伤.....	102
第二节 儿童兴趣狭窄怎么办.....	105
第三节 儿童心理问题的背后.....	110
第四节 感知觉影响认知.....	115
第五节 沙盘游戏与儿童的心理发展.....	119

第六章

## 具身道德学习：儿童如何习得道德

---

第一节 从心理道德线说起.....	124
第二节 具身道德学习的研究与应用.....	127

第七章

## 具身数学学习：让孩子爱上数学

---

第一节 数学启蒙，从心理数字线说起.....	132
第二节 具身数学学习的研究与应用.....	134

## 第八章

### 具身语言学习：语言是儿童的天赋

---

第一节 从儿童的语言天赋说起.....	140
第二节 具身语言学习的研究与应用.....	143

## 第九章

### 具身学习心理学的应用：家庭游戏设计

---

第一节 家庭游戏设计原则与方法.....	150
第二节 家庭游戏设计应用实例.....	153

## 第十章

### 具身学习心理学的应用：课堂活动设计

---

第一节 课堂活动设计原则与方法.....	160
第二节 课堂活动设计应用实例.....	165

---

参考文献.....	183
-----------	-----

后记.....	186
---------	-----



## 第二章

# 具身学习心理学与 婴幼儿认知发展

## 第一节 0 ~ 4岁：奠定未来认知发展基础

儿童的成长过程是一个令人惊叹和充满奇迹的过程。在生命前四年里，儿童经历着身体和认知的迅猛发展。正是在这个关键时期，他们开始构建对世界的初步认知框架，并逐步发展出一系列基本的认知能力。这个阶段对儿童未来的学习和思维发展起着至关重要的作用。

认知发展是指儿童通过感知、思考和理解来获取知识和适应环境的过程，它涉及感知、思维、语言、记忆和问题解决等方面的能力。认知发展的质量直接关系到儿童在各个领域的学习与成长，其重要性不容忽视。

### 一、生命的前四年对于儿童的认知发展至关重要

在这个时期，儿童的大脑正经历高速和最重要的发育阶段，为认知发展奠定重要基础。

神经系统的发育：儿童的大脑神经网络开始建立并发展。这是一个复杂的过程，涉及神经元之间的连接、突触的形成等环节。这种早期的神经系统发育，为后续的认知功能提供了生理基础。

知觉和感知的发展：通过持续与外界环境互动、感知信息，儿童开始理解并识别声音、图像、触觉、味觉和嗅觉等不同的感官体验。这些感知经验和能力为儿童后续学习和思考奠定了基础。

语言的学习：从最初的哭泣、咿呀学语，到逐渐掌握词汇和语法，儿童开始运用语言表达思想、需求和情感。语言的学习不仅能够帮助儿童与他人进行交流，还促进了其认知发展，如记忆、思维和抽象能力。

认知和思维的发展：生命的前四年，是儿童认知和思维能力快速发展的时期。儿童开始理解并运用概念，如数量、空间、时间和因果关系等。在这个阶段，儿童通过观察、模仿和实验来学习和探索世界。这种认知和思维的发展，为儿童日后的学习和问题解决能力奠定了基础。

社交和情感的发展：在早期生活中，儿童与父母、家庭成员及关键他人建立起亲密关系。这种社交和情感的互动对于儿童的认知发展至关重要。早期的情感安全和良好的社交环境有助于培养儿童的自尊心、情绪管理能力和社交技能，进而促进儿童的学习和认知发展。

综上所述，生命的前四年是儿童认知发展的关键期为后续的学习、思维和问题解决能力打下了坚实的基础。因此，提供适宜的成长环境至关重要，家长和照料者应予以充分重视。

## 二、生命前四年关键发展阶段

在生命前四年里，儿童经历了几个重要的发展阶段，每个阶段都对其认知发展起着特殊的作用。

出生至1岁：感知和运动的发展。在这个阶段，婴儿开始通过感官接收外界信息，同时逐渐掌握运动技能，如抓握、爬行和站立。

1岁至2岁：语言和符号认知的发展。儿童开始学会使用简单的语言表达自己的想法和需求，并开始理解和使用符号，如图像和简单的手势。

2岁至4岁：形象思维和概念的发展。在这一阶段，儿童开始发展出分类和归类能力，能够识别事物间的相似和差异关系，语言和思维能力得到进一步发展。

## 三、优化儿童认知发展的方法

提供丰富多样的感官刺激和运动机会，如触摸、听音乐、看书和参与户外活动，以促进感知和运动的发展。

鼓励语言和沟通的发展，与儿童进行有意义的对话，为他们提供丰富的语言输入和模仿的机会。

提供有趣的游戏和学习环境，鼓励儿童探索并给其提供独立

解决问题的机会，培养他们的好奇心、自信心和自主性。

建立稳定且温暖的亲子关系，给予儿童充分的关爱和支持，让他们获得安全感与尊重。

在数字化时代，儿童面临新的挑战，如过度使用电子设备、依赖虚拟世界等。因此，我们需要更加关注儿童认知发展的健康与平衡。

0~4岁是儿童认知发展的关键期，这一时期奠定了儿童未来学习和思维能力的基础。家庭、幼儿园和社会都能在儿童认知发展中发挥积极的作用，各方共同努力，为儿童的健康成长创造良好的环境。

## 第二节 镜像神经元揭示了人类学习的深层机制

近年来，神经科学家们对大脑中的镜像神经元的作用进行了深入研究。结果显示，镜像神经元是人类理解他人行为和意图的重要基础之一。尤其是在儿童的情感能力和社交发展方面，镜像神经元的作用愈加显著。王锃、张盼和岳晓东（2022年）在其著作《儿童认知发展与具身教育》中进一步指出，镜像神经元揭示了人类学习的本质。

### 一、镜像神经元的定义及执行机制

镜像神经元是指在观察他人执行某种动作时会被激活，且在个体自己进行相同动作时也会激活的一类神经元。简言之，当我们看到他人进行某项动作时，大脑内部会产生与该动作相关的神经活动。同时，这种活动还会通过神经连接向大脑其他区域传递，最终形成具有内部仿真特点的心理体验。这种心理体验则是我们理解他人意图的重要基础。

## 二、镜像神经元与儿童模仿学习

儿童的认知和社交能力从出生起就开始不断发展，而在早期阶段，观察和模仿成为他们获取信息的主要方式。镜像神经元的发现为此提供了一种理论基础。研究显示，儿童的镜像神经元发育比较早，这意味着他们能够从早期就通过观察和模仿他人来学习新技能和行为。

在2~3岁的儿童中，有关镜像神经元的研究发现，当他们观察到他人做某件事时（如打开盒子、抓取物品等），大脑中涉及该动作的镜像神经元就被同时激活。这种模仿学习机制可以强化儿童对外部事物的感知，并促进其在学习中产生积极的内驱力。

## 三、镜像神经元与情感共鸣

除了可以帮助儿童模仿学习，镜像神经元还可以帮助他们理解他人的情感状态，并对他人所受的情感作出反应。当儿童看到一个人露出快乐的表情时，他们的大脑中涉及情绪处理的区域也会被同时激活。这说明，儿童大脑中的镜像神经元可以产生一种情感共鸣，使得他们能够理解他人、同情他人，进而促进他们建立更良好的人际关系。

## 四、镜像神经元与社交沟通

借助镜像神经元，儿童能够站在他人的角度，从而推测出对方行为背后的意图。这可以帮助他们理解他人的行为，建立起有效的社交沟通。例如，学龄前儿童学习语言时，需要在实践中模仿他人的发音、语调和语速，以达到交流的目的。镜像神经元可以帮助他们准确感知他人的语言特点，并迅速适应这些语言特点。同样地，在早期的人际互动中，如果一个孩子看到另一个孩子做一件事，并想要参与其中，镜像神经元的作用也会得以体现。

## 五、镜像神经元对儿童情感能力与发展的的重要性

总体而言，镜像神经元在儿童早期的发展中发挥了重要作用。它们能够提供一种丰富的内部仿真机制，帮助儿童更好地理解他人的行为、情感和意图。这对儿童情感能力与发展的具有重要影响。

要发挥镜像神经元在儿童理解他人过程中的作用，需要采取一系列有针对性的方法和策略。下面从环境创设、模仿引导、情感培养以及社交技能训练四个方面给出具体建议。

首先，为儿童创设一个丰富多样的观察环境至关重要。提供多样化的观察机会，包括观察家庭成员、同伴、教师、社区中不

同年龄段、背景和文化的人等。这样的环境可以帮助儿童接触到各种不同的行为模式和表达方式，促进其镜像神经元活动通路激活与发展。例如，可以组织亲子活动、进行社区参观等，让孩子有机会观察和模仿不同的社交互动。

其次，引导儿童进行模仿是发挥镜像神经元作用的重要途径。当儿童观察到他人的行为时，鼓励他们模仿并表达对他人行为的理解。教育者可给予积极的反馈和鼓励，帮助儿童建立起对他人行为意图的理解。例如，当一个儿童观察到其他孩子帮助别人时，可以鼓励他也尝试去帮助别人，并给予肯定的反馈。

再次，情感培养在发挥镜像神经元作用中也非常关键。儿童需要学会感受和理解他人的情感状态。通过培养儿童的情感共情能力，使他们能够更好地体验他人的情感，从而更好地理解他人的行为和意图。可以借助故事、绘本、角色扮演等方式引导儿童充分表达和分享自己的情感，同时让他们尝试理解和共情他人的感情。例如，可以选择涉及情绪表达的绘本让儿童阅读，然后与他们一起讨论书中角色的情感体验，并引导其思考和表达自己的情感。

最后，注重社交技能的训练也是发挥镜像神经元作用的重要手段。社交技能训练可以帮助儿童学会有效地与他人沟通、合作和解决问题。通过模仿和观察他人的社交行为，儿童可以学习到正确的社交技巧，并将其运用于实际的社交情境中。例如，可以进行角色扮演活动，让儿童模拟不同社交场景中的表现和互动方

式，并提供反馈和指导。

需要注意的是，在发挥镜像神经元作用的过程中，我们应该尊重儿童的个体差异和发展轨迹。每个孩子都有其独特的学习方式和节奏，因此，给予个体化的指导和关注是至关重要。

综上所述，通过创设丰富多样的观察环境、模仿引导、情感培养和社交技能训练，可以更好地发挥镜像神经元在儿童认知发展与学习中的作用。这些方法和策略有助于儿童建立起对他人行为和情感的理解，提升社交互动和共情能力，从而更好地适应社会环境并建立良好的人际关系。

### 第三节 触觉对儿童认知发展的影响

触觉是人类最早发展的感觉之一，对儿童的认知发展有着重要影响。触觉能够提供丰富的信息，帮助儿童建立与外界的联系，促进其身体协调和认知能力的全面发展。

#### 一、触觉对儿童认知发展至关重要

感官认知发展：触觉是儿童最早发展的感官之一，早期的触觉刺激可以帮助他们建立感官记忆和身体意识。通过触摸不同物体的表面，儿童能够了解物体的质地、形状、温度等属性，并将这些触觉信息与其他感知觉信息进行整合。触觉还可以帮助儿童学习空间关系，如远近、大小和方向等。

情感发展：触觉对于儿童的情感发展至关重要。婴儿会通过触摸来感受父母的温暖并获得安全感，这有助于建立亲子关系和情感联结。触觉还可以产生愉悦感，促进儿童的积极情绪体验。例如，抚触、拥抱和按摩等触觉刺激，可以使儿童放松身心并感到舒适，缓解其焦虑和不安情绪。

运动发展：触觉输入可以帮助儿童发展肌肉控制和协调能

力，激发他们的运动技能和身体意识。通过触摸不同的物体，儿童能够感知自己的身体部位和肢体位置，从而提高身体的空间感知能力。

**认知发展：**触觉能够激发儿童的好奇心，促进他们对世界的探索和学习。触觉刺激还可以帮助儿童提高注意力和对细节的敏感性。触觉还与其他感知觉信息相互作用，有助于儿童建立事物之间的联系，培养他们的综合思维能力。

**社交互动：**通过触碰和亲密接触，儿童能够与他人建立情感联系和信任关系。触觉输入还能够传递情感和意图，帮助儿童理解他人的情感表达和身体语言。例如，握手、拥抱和亲吻等触觉行为，可以传递友好和亲近的意图，促进人际关系的发展。

总体而言，触觉对儿童认知发展有着广泛而深远的影响。从感官认知到情感发展，再到运动控制和认知能力的提高，触觉在儿童早期的成长过程中扮演着重要角色。

## 二、如何促进儿童的触觉发展

儿童的触觉发展对于他们的整体成长和认知发展起着重要作用。以下是几种有助于促进儿童触觉发展的方法。

**提供多样化的触感体验：**为儿童创造丰富多样的触觉体验环境。可以准备不同质地、形状、大小和温度的物体，如毛绒玩具、泥土、沙子、水和冰块等。让儿童在安全的环境中自由探索

和触摸这些物体，感受不同的触觉刺激。

激发儿童的好奇心和探索欲望：为儿童提供安全的探索环境，鼓励儿童主动进行摸索。可以引导他们触摸不同的物体表面，用手指或手掌感受物体的质地、形状和温度。同时，给予他们足够的时间和空间，以便他们能够充分探索和体验。

进行触觉游戏：利用触觉游戏来促进儿童的触觉发展。例如，将一些物体放入袋子或盒子中，让儿童用手触摸并猜测物体是什么。这样的游戏可以增加儿童对触觉刺激的敏感度，并提高其触觉辨别能力。

进行抚触按摩：触觉按摩对于促进儿童的触觉发展和情感发展均具有积极影响。可以通过轻柔的触摸和按摩来刺激儿童的触觉系统。例如，给儿童手臂、腿部、背部和足底进行按摩。这些触觉刺激可以帮助儿童放松身心，增强他们对触觉刺激的感知和敏感度。

注重情感需求：儿童的触觉发展与情感发展密切相关。给予儿童充分的爱和关怀，经常与他们进行亲密接触和拥抱，有助于培养其情感发展并获得安全感。触觉刺激在亲子关系的建立维系中起着重要的作用。

培养身体意识：可以进行一些游戏，让儿童感知自己的手指、脚趾、鼻子等身体部位，并将其与相应的触觉刺激联系起来。这有助于提高儿童的身体意识和空间感知能力。

倡导户外活动：户外环境提供了更丰富的触觉刺激。鼓励儿

童参与户外活动，如走在不同的地面上，接触大自然中的植物、土壤和水源等。这样的体验可以帮助儿童感受自然界的触觉刺激，拓展他们的触觉体验。

提供安全保护和指导：在促进儿童触觉发展过程中，确保他们的安全至关重要，避免他们接触危险物品，并在他们探索时给予适当的指导，帮助其正确使用触觉来感知和探索世界。

综上所述，通过提供多样化的触感体验，鼓励儿童自主探索和游戏，可以有效地促进儿童的触觉发展。这些方法将有助于儿童建立与外界的联系，提高其触觉敏感度和认知能力，促进他们的全面发展。

## 第四节 平衡感对于儿童认知发展的影响

平衡感是指人体在保持身体平衡的过程中产生的感觉和能力。对于儿童而言，平衡感的发展对于他们的认知发展有着重要影响。

### 一、平衡感与感觉融合

平衡感是人体感觉系统中的一个重要组成部分，它与视觉、听觉和本体感觉等其他感觉系统相互作用，共同构建儿童的感觉融合能力。感觉融合是指不同感觉系统之间的信息整合和协调，从而形成一个完整的感知体验。儿童在日常活动中通过平衡感的训练，能够更好地将视觉、听觉和本体感觉等多种感觉信息进行整合，使得他们对周围环境和自身状态的感知更加准确和全面。

### 二、平衡感与空间感知

平衡感对于儿童的空间感知发展也具有重要作用。通过平衡感的训练，儿童能够更好地掌握自己身体在空间中的位置和方

向，进而提高他们的空间认知和方向感。例如，当儿童在玩耍中试图走平衡木、跳跃或转身时，他们需要准确判断自己身体的倾斜角度和位置，从而调整动作并保持平衡。这种训练有助于儿童发展空间定位、方向感和空间关系的能力，有益于他们提升在导航、规划和解决问题等认知任务中的表现。

### 三、平衡感与动作控制

平衡感对儿童的动作控制和协调起着至关重要的作用。通过平衡感的发展，儿童能够更好地掌握自己的身体姿势，提高动作控制和协调能力。例如，在儿童站立、行走或进行其他运动时，他们需要依靠平衡感来调整身体的姿态和肌肉的运动，以保持稳定。这种训练有助于儿童发展动作技能，提高他们在各种体育活动和日常生活中的运动表现能力。

### 四、平衡感与认知灵活性

认知灵活性是指个体在面对新情境、任务或问题时，能够迅速调整注意力、思维和行为，灵活适应变化的能力。通过平衡感的训练，儿童需要不断调整身体的姿态和动作，适应不同的平衡要求和环境变化。这种训练有助于儿童发展认知灵活性，提高问题解决能力和适应能力，并促进创造性思维的培养。

## 五、平衡感与注意力、专注力

通过平衡感的训练，儿童需要集中注意力来掌握和调整平衡，保持稳定。这种训练有助于儿童提高注意力与专注力，提升在学习和其他认知任务中的表现。

## 六、平衡感与情绪调节

平衡感的培养对于儿童的情绪调节和情感发展也具有积极影响。通过平衡感的训练，儿童可以增强身体的稳定感并获得安全感，从而减轻焦虑、压力和情绪困扰。此外，平衡感的训练也可以使儿童身体放松并感到舒适，有助于他们调节情绪和情感的表达。

因此，家长和教育者应重视儿童平衡感的培养，为他们提供丰富多样的平衡感训练机会，并将其融入日常生活和教育活动中，以支持儿童的认知发展。

## 七、平衡感训练

通过平衡感促进儿童认知发展可以采取多种方法和活动。以下是一些具体的建议。

**平衡训练活动：**提供各种平衡训练活动，可以帮助儿童培养平衡感。例如，教孩子踩着直线行走、单脚站立、跳跃等。这些活动可以锻炼儿童的肌肉控制和身体协调能力，有助于提高平衡感。

**游戏和运动：**通过游戏和运动来促进儿童的平衡感和认知发展。例如，玩跳绳、轮滑、骑自行车等活动可以提高儿童的平衡能力，并帮助儿童发展空间意识和协调能力。同时，这些活动也提供了进行社交互动和团队合作的机会，促进综合认知能力的发展。

**平衡器械和玩具：**提供平衡器械和玩具，如平衡木、平衡球、秋千等，让儿童在游戏中练习平衡感。这些器械和玩具能够激发儿童的好奇心和探索欲，同时提供身体上的挑战和刺激，促进神经系统和认知能力的发展。

**户外活动：**鼓励儿童参与户外活动，如爬山、徒步旅行、攀岩、骑自行车等。这些活动有助于锻炼儿童的平衡感和空间意识，同时提供了丰富的感官刺激和认知体验，促进儿童全面的认知发展。

**艺术和音乐：**让儿童参与艺术和音乐活动，如舞蹈、绘画、乐器演奏等。这些活动可以培养儿童的审美意识、节奏感和身体协调能力，进一步提升平衡感和认知能力。

**综合性训练：**设计一系列综合性的训练活动，结合平衡感和其他认知领域的发展。例如，设计迷宫游戏，让儿童在迷宫中保

持平衡并解决问题。这种活动能够综合锻炼儿童的平衡感、空间意识、逻辑思维和问题解决能力。

通过上述方法和活动，儿童能够得到全面的平衡感训练，促进他们的认知发展。家长和教育者可以结合儿童的兴趣和能力，选择适当的活动，并在游戏和学习中融入平衡训练，让儿童在积极的环境中享受学习和发展的过程。

## 第五节 动作协调性是儿童认知发展的 重要基础

动作协调性指儿童在进行身体运动时，不同肌肉群和身体部位之间的协调与配合能力。良好的动作协调性对于儿童的认知、情感和社交发展均有深远影响。

### 一、动作协调性对儿童认知发展的重要性

动作协调性涉及大脑和身体的密切联系，对儿童的感觉、知觉、运动控制和思维能力均有重要影响，对儿童的认知、情感和社交能力的发展都起着重要作用。

提升儿童的感知和理解能力。良好的动作协调性可以促进儿童对外界环境的感知和理解。通过感知和探索运动，儿童可以建立起对空间、方向、速度等概念的认识，从而更好地适应和理解周围的环境。

增强儿童的学习能力、提高注意力。研究表明，良好的动作协调性可以帮助儿童更好地集中注意力、提高学习效率。通过进行各种身体运动和活动，可以培养儿童积极的情感体验和社交技

能，从而增强对学习的兴趣，更具主动性。

促进儿童的情感和社交发展。参与各种身体运动和活动可以培养儿童的积极情感体验和社交技能，增强其自信心和团队协作能力。同时，通过与其他儿童一起参与活动，使其懂得学会分享、合作和互助，提高社交能力。

## 二、促进儿童动作协调能力的方法

提供多样化的游戏和运动机会：鼓励儿童参与多样化的游戏和运动，如跳绳、轮滑、球类运动等。这些活动可以锻炼儿童的身体协调能力和平衡感，并提供积极的社交互动及团队合作机会。

设计平衡训练活动：设计各种平衡训练活动，如站立平衡、走直线、跳跃等。这些活动可以帮助儿童培养平衡感和空间意识，促进动作协调能力的发展。

引导参与艺术和音乐活动：引导儿童参与各类艺术和音乐活动，如舞蹈、绘画、乐器演奏等。这些活动可以培养儿童的节奏感和身体协调能力，对儿童动作协调性的发展具有积极影响。

注重日常生活中的身体活动和运动训练：家长和教育者可以在日常生活中关注并引导儿童参与身体活动和运动训练。例如，鼓励儿童参与爬山、徒步旅行等户外活动，提供更多机会让儿童在自然环境中感受身体的力量和平衡。

# 让孩子爱上学习

儿童认知发展与具身学习

设计综合性的认知训练活动：设计一系列综合性的训练活动，结合动作协调性和其他认知领域的发展。通过综合的认知训练活动，帮助儿童获得全面的认知训练和发展。

## 第六节 空间思维在儿童认知发展中的作用

在儿童的认知发展过程中，空间思维是非常重要的一个方面。空间思维包括空间感知、空间表达、空间想象等多个方面，它是人类认知活动中不可或缺的一部分。空间思维的形成对于儿童的学习和生活都有着重要意义。

### 一、空间感知

空间感知是儿童认知发展中最早形成的能力之一，它是指儿童通过感知周围环境中事物的位置、方向、大小、形状等属性，以及自身的位置、方向等信息，建立起对空间的认知和理解。空间感知能力的发展，为儿童后续的学习和生活奠定了良好的基础。例如，儿童能够准确地判断物体的大小、形状，就能更清晰地识别事物，更深入地理解世界。

### 二、空间表述

空间表达是指儿童通过绘画、造型等方式将自己对空间的理

解表达出来。这种表达不仅能帮助儿童更好地理解空间，还促进他们的语言和审美能力的发展。在绘画过程中，他们能够通过画图的方式将对空间的认识和理解表达出来，让他人更好地理解他们的思维。

### 三、空间想象

空间想象是指儿童通过思考和想象，构建对空间中物体的位置、方向、大小等属性的认知概念。空间想象能力的发展不仅有助于儿童更好地理解空间，还能够帮助他们在日常生活中更好地解决问题。例如，当儿童需要在空间中找到某个地方时，他们就需要运用空间想象能力，通过在脑海中想象找到自己需要的位置。

儿童空间思维能力的发展，与其认知发展阶段关联紧密。在幼儿期，儿童开始感知周围的空间环境，并建立起对空间的初步认知；在学龄前期，儿童开始具备一定的空间表达和空间想象能力，并且能够通过绘画、造型等方式呈现对空间的理解；在学龄后期，儿童的空间思维能力逐渐成熟，能够更加深入地理解并运用空间。

### 四、提高儿童空间思维能力的方法和策略

促进儿童空间思维的发展对于他们的认知和学习能力有着

重要的影响。可以通过一些方法和策略帮助儿童提高空间思维能力。

提供丰富的感官体验。儿童通过感官体验构建对空间的认知和理解。我们可为他们创造各类刺激的机会，如观察自然景观、触摸不同材质的物体、聆听音乐等，可以帮助他们更好地感知和理解空间属性。

提供多样化的游戏和玩具。游戏和玩具对于儿童的空间思维发展至关重要。选择具备空间属性的游戏和玩具，如积木、拼图、模型等，可以让儿童在游戏过程中深化对空间的认知和理解。

鼓励参与绘画和造型活动。绘画和造型活动是培养儿童空间思维的有效方式。鼓励儿童进行自由绘画和造型创作，借助色彩、形状等元素表达对空间的理解和想象。同时，可给予一定的指导和启发，如引导他们画出不同方向、大小、形状的物体，或者让他们用不同材料进行造型创作。

进行空间定位游戏。开展空间定位游戏，可帮助儿童提高对自身位置和方向的认知能力。例如，让儿童尝试定位房间内不同物体的位置，或者让他们根据指令移动自己的位置等。这样的游戏可以锻炼儿童的观察力和定向能力。

进行方向和距离的对比。组织方向和距离的比较活动，可以帮助儿童理解和掌握空间属性。例如，让儿童对比两个物体的大小、长度，或者判断两个物体间的距离等。这种活动可以培养儿童的对比和推理能力。

创设空间环境。营造一个丰富的空间环境，为儿童提供探索和观察的机会。可以在家中或教室中设置一些有趣的空间，如模拟小城镇、农场、沙盘游戏活动区等，让儿童进行角色扮演和互动，从而促进他们对空间的认知和理解。

引导语言表达。鼓励儿童用语言描述、表达空间属性。在观察和体验的过程中，引导他们运用恰当的词汇和句子来描述物体的位置、方向、大小、形状等。同时，也要倾听并回应他们的语言表达，帮助他们进一步发展语言和空间思维能力。

鼓励探索和解决问题。提供一些具有挑战性的活动，鼓励儿童主动探索和解决问题。例如，为他们准备一些迷宫游戏，让他们通过思考找到正确的路径。这样的活动可以激发儿童的思考和推理能力，培养其空间思维能力。

整合科技教育资源。借助科技教育资源，如电子游戏、模拟软件等，可以为儿童提供更加直观和交互式的空间学习体验。这些资源可以帮助儿童在虚拟环境中进行空间活动和实验，进一步提升其空间思维能力。

家长和教师的角色。家长和教师在儿童空间思维发展的过程中起着关键作用，应该给予儿童充分的支持和鼓励，提供适当的指导和启发，并与儿童一起参与到各种空间活动中。

## 第七节 规则感在儿童认知发展中的重要作用

规则感是指儿童在认知和行为中遵循规则的能力，包括理解规则、记忆规则、遵守规则以及如何应对违反规则的情况。规则感是儿童认知发展的重要组成部分，对于他们的学习、社交和情绪调节等方面都具有重要作用。

### 一、规则感对儿童认知发展的重要性

**提供认知结构和秩序：**规则感能为儿童构建认知结构、建立秩序，帮助他们理解和解释周围的世界。通过遵守规则，儿童可以建立起对事物之间因果关系、顺序及逻辑关系的认识，进而提升思维和问题解决能力。

**培养自律和自控能力：**规则感能培养儿童的自律和自控能力，帮助他们管控自身行为和情绪。遵守规则要求儿童抑制冲动、延迟满足和控制情绪，这对其学业、社交和情绪调节都有重要意义。

**增强学习效果：**通过遵守规则，儿童可以更好地参与学习活

动、接受指导和完成任务。同时，遵守规则也培养了儿童的学习态度，帮助他们掌握学习方法，使其养成良好的学习习惯、具备自主学习能力。

**促进社交发展：**通过遵守社交规则，儿童能学会尊重他人、协作共事和解决冲突，建立良好的人际关系。同时，遵守规则也培养了儿童的责任感和公平意识，使他们成长为守道德和负责任的社会成员。

**规则感与语言表达能力：**规则感的培养依赖于语言能力的发展。在理解和遵守规则的过程中，儿童需要准确地理解和表达规则中的各种概念和要素。因此，规则感的培养能促进儿童语言表达能力的提升，从而更好地与他人进行交流和合作。

**规则感与道德认知：**在社会生活中，规则和道德也是紧密关联的。规则感的培养需要儿童理解并遵守道德标准。如果儿童无法正确理解和遵守规则，会影响其道德发展和价值观形成。规则感的培养可以帮助儿童形成正确的道德观念，养成良好的行为习惯，促进其道德认知和发展。

**规则感与问题解决能力：**在游戏中，儿童需要理解和遵守各种规则，才能顺利开展游戏并解决游戏中的问题。规则感的培养可以锻炼儿童分析、推理、判断和决策等能力，从而提高他们在学习、生活中自主思考和解决问题的能力。

## 二、培养儿童规则感的方法

**设立明确的规则和期望：**家长和教育者应该设立明确的规则和期望，告诉儿童哪些行为是可以接受的，哪些行为是不可接受的。规则应该简单明确，并且与儿童的年龄和发展水平相适应。

**提供正面激励和奖励：**通过正面激励和奖励，鼓励儿童遵守规则。家长和教育者可以采用表扬、奖励或小礼物等形式给予肯定，让儿童感受到遵守规则带来的积极反馈。

**模范示范和引导：**家长和教育者应该成为儿童遵守规则的榜样，通过模范示范和引导，帮助他们理解并学会遵守规则。家长在言行中展示出遵守规则的态度和行动，让儿童能够从中学习和模仿。

**提供合适的挑战和机会：**为儿童提供合适的挑战和机会，让他们能够在游戏和活动中运用规则。通过参与角色扮演、团队合作等活动，使其能够在实践中感受到规则的重要性和应用规则的乐趣。

**培养自我评价和反思能力：**鼓励儿童进行自我评价和反思，帮助他们明确自身行为是否符合规则。通过日常对话和交流，让儿童思考、表达自己的观点，培养他们对规则的理解和判断能力。

## 第八节 容易型、困难型、迟缓型儿童

气质是婴幼儿出生后，最早表现出来的稳定的个性心理特征。著名心理学家托马斯等人将婴幼儿的气质类型划分为容易型、困难型和迟缓型三种。

气质是儿童个性和社会性形成和发展的重要基础，对儿童的智力、性格、情绪、情感及心理健康都有重要影响。尽管气质不会决定儿童的智力发展水平，但会影响智力活动的方式。

### 一、婴幼儿的气质类型

#### (一) 容易型婴幼儿

大多数婴幼儿属于这一类型。他们的吃、喝、睡等生理活动很有规律，情绪积极愉快，喜欢玩耍，不仅容易适应新环境，也乐于接受新事物和陌生人，对成人的互动行为反应积极。

#### (二) 困难型婴幼儿

这类婴幼儿在饮食、睡眠等活动方面缺乏规律性。他们接受新经验较慢，并且更倾向于做出消极且强烈的反应。时常大声哭

闹，爱发脾气，烦躁易怒，不仅不易安抚，且对新事物、新环境接受速度很慢。他们的情绪总是不佳，在游戏中也难以获得愉悦感，成人需要花费较大精力才能使他们接受抚爱。因此，在教育过程中，成人需要具备极大的耐心和包容心。

### （三）迟缓型婴幼儿

这类婴幼儿的活动水平很低。他们的行为反应强度很弱，情绪低落，常安静地退缩，回避新事物、新环境，对外界环境和事物的变化适应较慢。

## 二、不同气质类型婴幼儿的教养策略

### （一）容易型婴幼儿

容易型婴幼儿能够对父母、教师的言行做出积极回应，对不同的教育培养方式都能较好地适应，适应能力较强。

一是营造轻松、民主的教养环境和宽松、和谐的心理环境。在生活环境或幼儿园中放置一些孩子喜欢的玩具，经常与孩子沟通交流，及时对孩子的反应给予积极回应。给孩子以抚触或拥抱，让孩子获得足够的安全感并缓解紧张情绪。鼓励孩子与同龄小朋友交往，提高同伴交往能力，促进其社会性发展。

二是及时了解孩子的需求并调整教养方法。容易型婴幼儿容易接受并适应父母的期望和管教标准，并将其内化为期望和规则

系统。父母、教师可以注意观察并了解孩子的需求，并给予关注和积极回应，帮助孩子适应新环境、新事物、新要求和新规则。同时，结合环境变化，及时了解孩子的需求，科学调整教育培养方法。

## （二）困难型婴幼儿

一是用积极、热情、愉快的情绪感染孩子。以积极的态度对待孩子，即便有时得不到孩子的积极反馈。家长和教师需要经常调整心态，避免产生消极情绪。对困难型婴幼儿应保持耐心，尽量避免被孩子的情绪和行为左右。

二是从优化孩子的生活习惯做起。对待困难型的婴幼儿，父母和教师需处理很多棘手的问题。例如，孩子生活不规律，适应慢，易烦躁，易哭闹，等等。对困难型婴幼儿的教育培养，应首先从生活习惯做起，让孩子在饮食、睡眠、排便等方面的生活习惯逐渐得到优化。

三是有计划、有耐心地培养，不能操之过急。通常在一个阶段只设立一个主要目标，否则，孩子会感到压力，变得更加不配合。对于孩子出现的问题，应当采取宽容的态度，这样孩子才会建立起安全感，并按照教养目标健康发展。

四是引导孩子逐渐融入同伴群体。他们往往对自己的朋友有着严格的要求，不会轻易和别人交往、交流。刚开始时，家长和教师要引导他们和其他小朋友一起玩，逐渐减少他们独处的时

间，增加与其他小朋友共同玩游戏的时间，帮助他们尽快融入集体。游戏中，可以通过一些玩具，增加孩子交往的频率，帮助孩子在同龄伙伴中找到安全感、归属感和愉悦感。

### （三）迟缓型婴幼儿

一是顺应孩子的气质特点。对迟缓型孩子，最好的教养方式是让他们按照自身的速度和特点适应生活和环境，“顺其自然”是最好的法宝。如果给他们施加太大压力，过多催促，则会强化其回避行为。

二是鼓励孩子尝试新体验、适应新环境。他们需要鼓励和机会去尝试新体验、适应新环境，他们更需要在尝试过程中得到父母、教师的热情帮助与具体指导。这样他们才能更好地适应环境并获得良好的发展。因此，对于迟缓型孩子，家长和教师一定不要吝啬对他们的赞美。

总体而言，深入了解婴幼儿的气质特征，可以帮助我们更好地引导孩子，因材施教，扬长避短，发挥其气质特点的优势，培养孩子良好的个性，促使孩子逐步形成健全的人格。