

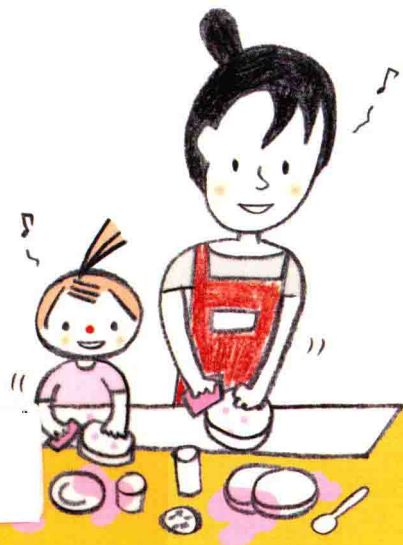
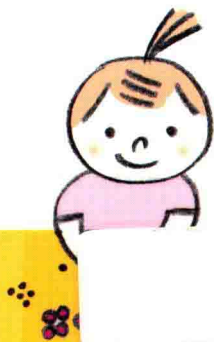


孩子成长不可错过的



关键第一次

轻松理解0~6岁宝宝的身体、情绪与认知发展



了解宝宝的**发展步调**，不心慌不焦躁，
亲子共享每个值得记录的“**关键第一次**”！

陈珮雯、李宜蓁、张静文等《亲子天下》编辑部 著 陈怡今 绘





孩子成长不可错过的 关键第一次

轻松理解0~6岁宝宝的身体、情绪与认知发展

陈珮雯、李宜蓁、张静文等《亲子天下》编辑部 著
陈怡今 绘

图书在版编目(CIP)数据

孩子成长不可错过的关键第一次 / 陈珮雯等著; 陈怡今绘. — 武汉: 长江少年儿童出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5560-2132-1

I. ①孩… II. ①陈… ②陈… III. ①婴幼儿—早期教育 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第033398号

著作权合同登记号: 图字17-2014-333

《掌握0-6岁27个关键第一次》

版权所有©陈珮雯、李宜葵、张静文

本书版权经由天下杂志股份有限公司授权

海豚传媒股份有限公司中文简体版权,

委任安伯文化事业有限公司代理授权,

由长江少年儿童出版社独家出版发行, 非经书面同意,

不得以任何形式任意重制, 转载。

版权所有, 侵权必究。

孩子成长不可错过的关键第一次

陈珮雯、李宜葵、张静文等《亲子天下》编辑部 / 著

陈怡今 / 绘

责任编辑 / 傅一新 佟一

装帧设计 / 张青 美术编辑 / 胡金娥

出版发行 / 长江少年儿童出版社

经销 / 全国新华书店

印刷 / 江西华奥印务有限责任公司

开本 / 889×1194 1/24 8.5印张

版次 / 2015年11月第1版第1次印刷

书号 / ISBN 978-7-5560-2132-1

定价 / 36.00元

策划 / 海豚传媒股份有限公司

网址 / www.dolphinmedia.cn 邮箱 / dolphinmedia@vip.163.com

咨询热线 / 027-87398305 销售热线 / 027-87396822

海豚传媒常年法律顾问 / 湖北珞珈律师事务所 王清 027-68754966-227

CONTENTS 目录

序：育儿之路的美好开始	4
-------------------	---

1 CONCEPT 基础观念篇

1 发现摇篮里的科学家	
解读婴儿八个不可思议	8
解读宝宝的四个为什么	12
认识宝宝的五感发展	15
2 宝宝0~1岁：给生命一个最好的开始	20
3 宝宝1~3岁：陪孩子度过人生第一个叛逆期	32
4 宝宝3~6岁：为孩子搭建基础能力的支柱	44

2 BODY 关于宝宝的身体发展

幼儿发展的关键里程碑	60
------------------	----

宝宝身体发展的十三个关键第一次

1 第一次喝母乳：天然的，上好	64
2 第一次换配方奶：换奶前，先让他熟悉奶瓶	67
3 第一次吃辅食：高过敏食物也能少量尝试	69
4 第一次自己吃饭：从“玩”食物开始	72
5 第一次洗澡：享受和宝宝的肌肤之亲	74
6 第一次一觉到天亮：五种方法帮宝宝一夜好眠	77
7 第一次自己睡：先分床再分房	80
8 第一次翻身 / 自己坐：帮助宝宝迈向立体世界	82
9 第一次长牙：乳牙蛀掉无所谓吗？	84
10 第一次抬头 / 用手撑起自己：准备床边玩具，刺激发展	87
11 第一次爬 / 站 / 走路：多溜滑梯，走得好	90
12 第一次戒尿布 / 尿床：别惩罚孩子的身不由己	93
13 第一次运动：用小成本打造好脑力	96



3 EMOTION 关于宝宝的情绪发展

读懂宝宝的情绪脑..... 100

宝宝情绪发展的七个关键第一次

- 1 第一次被拥抱：抱得够才被爱得足..... 106
- 2 第一次笑：陪伴、抚慰、对话打开笑容..... 109
- 3 第一次哭不停：“哇哇”背后想要更多关心..... 112
- 4 第一次害怕：给他时间熟悉自己的恐惧..... 115
- 5 第一次害羞：退缩的孩子不是没礼貌..... 118
- 6 第一次发脾气：小恶魔其实只想宣示主权..... 121
- 7 第一次分离焦虑：稳定的爱能融化不安..... 124

4 COGNITION 关于宝宝的认知发展

呵护幼儿好奇心的苗..... 130

宝宝认知发展的七个关键第一次

- 1 第一次说话：不要教孩子说“宝宝语”..... 135
- 2 第一次玩游戏：允许孩子自由探索..... 138
- 3 第一次出去玩：不要赶，给他一点时间..... 141
- 4 第一次交朋友：家庭是第一个人际关系的舞台..... 144
- 5 第一次上学：入学时机两关键——心理情绪和免疫力..... 147
- 6 第一次听故事：宝宝才是阅读的主角..... 150
- 7 第一次学才艺：快乐的心情是关键..... 154

5 MEMO 特别篇：父母角色定位

新手父母，爱的学习..... 160

打造“三赢”的育儿方式..... 167

6 SUBJOIN 宝宝的成长记录

关键第一次记录表..... 172

婴幼儿发展里程碑..... 180





孩子成长不可错过的 关键第一次

轻松理解0~6岁宝宝的身体、情绪与认知发展

陈珮雯、李宜蓁、张静文等《亲子天下》编辑部 著
陈怡今 绘



CONTENTS 目录

序：育儿之路的美好开始	4
-------------------	---

1 CONCEPT 基础观念篇

1 发现摇篮里的科学家	
解读婴儿八个不可思议	8
解读宝宝的四个为什么	12
认识宝宝的五感发展	15
2 宝宝0~1岁：给生命一个最好的开始	20
3 宝宝1~3岁：陪孩子度过人生第一个叛逆期	32
4 宝宝3~6岁：为孩子搭建基础能力的支柱	44

2 BODY 关于宝宝的身体发展

幼儿发展的关键里程碑	60
------------------	----

宝宝身体发展的十三个关键第一次

1 第一次喝母乳：天然的，上好	64
2 第一次换配方奶：换奶前，先让他熟悉奶瓶	67
3 第一次吃辅食：高过敏食物也能少量尝试	69
4 第一次自己吃饭：从“玩”食物开始	72
5 第一次洗澡：享受和宝宝的肌肤之亲	74
6 第一次一觉到天亮：五种方法帮宝宝一夜好眠	77
7 第一次自己睡：先分床再分房	80
8 第一次翻身 / 自己坐：帮助宝宝迈向立体世界	82
9 第一次长牙：乳牙蛀掉无所谓吗？	84
10 第一次抬头 / 用手撑起自己：准备床边玩具，刺激发展	87
11 第一次爬 / 站 / 走路：多溜滑梯，走得好	90
12 第一次戒尿布 / 尿床：别惩罚孩子的身不由己	93
13 第一次运动：用小成本打造好脑力	96



3 EMOTION 关于宝宝的情绪发展

读懂宝宝的情绪脑..... 100

宝宝情绪发展的七个关键第一次

- 1 第一次被拥抱：抱得够才被爱得足..... 106
- 2 第一次笑：陪伴、抚慰、对话打开笑容..... 109
- 3 第一次哭不停：“哇哇”背后想要更多关心..... 112
- 4 第一次害怕：给他时间熟悉自己的恐惧..... 115
- 5 第一次害羞：退缩的孩子不是没礼貌..... 118
- 6 第一次发脾气：小恶魔其实只想宣示主权..... 121
- 7 第一次分离焦虑：稳定的爱能融化不安..... 124

4 COGNITION 关于宝宝的认知发展

呵护幼儿好奇心的苗..... 130

宝宝认知发展的七个关键第一次

- 1 第一次说话：不要教孩子说“宝宝语”..... 135
- 2 第一次玩游戏：允许孩子自由探索..... 138
- 3 第一次出去玩：不要赶，给他一点时间..... 141
- 4 第一次交朋友：家庭是第一个人际关系的舞台..... 144
- 5 第一次上学：入学时机两关键——心理情绪和免疫力..... 147
- 6 第一次听故事：宝宝才是阅读的主角..... 150
- 7 第一次学才艺：快乐的心情是关键..... 154

5 MEMO 特别篇：父母角色定位

新手父母，爱的学习..... 160

打造“三赢”的育儿方式..... 167

6 SUBJOIN 宝宝的成长记录

关键第一次记录表..... 172

婴幼儿发展里程碑..... 180



文 何琦瑜

家有学前儿，是最沉重也是最甜蜜的负担。在这个阶段，孩子对父母在生活照顾与教养上的依附性最高。宝宝的沟通与表达能力还不成熟，他们多数时候如同天使般纯真可爱，但蛮横起来又如魔鬼般操磨着父母的意志，既无法对他“动之以情”，更无法“说之以理”。面对孩子不刷牙、不吃饭、不睡觉、任意哭闹……看似如此“微小”的困难，却常让新手父母感到困惑无助。

《亲子天下》杂志从2009年开始，特别针对0~6岁学前幼儿的父母，出版“宝宝专刊”，提供有系统而实用的教养信息。从“宝宝的脑”、“宝宝的关键第一次”，乃至学习、认知与情绪的发展等，每一本都受到家长读者极大的好评。为了进一步响应读者需求，《亲子天下》于2013年，将不定期出刊的“宝宝专刊”，改为可定期订阅的《亲子天下Baby季刊》，希望提供给新手父母稳定的知识养分。我们也将专刊内受欢迎的内容，统整成书，陆续出版为“新手父母一本通”系列丛书。

近十年来，大脑研究被快速、大量、广泛地运用（或错用）在教育上，开启了整个社会对“早期教育”的认知。正向的影响是，科学的进展让我们更有凭有据地明白，0~6岁宝宝不是“一张白纸”，更非“一无所知”。宝宝很早就开始沟通与思考，在他还不会说话的时候，就进行着不可思议的学习历程。所以国际上重视教育的国家，有了“从零岁开始”的阅读运动，重金投资学前教育与家庭教育，让孩子不要错过入学前的成长关键期。

但错用脑科学，激化“赢在起跑点”的迷思，也让“早期教育”很容易衍生为揠苗助长。近几年来，疯狂的闪字卡、莫扎特胎教音

乐、数十万的全脑开发课程、双语托儿所……无不激烈反映着父母在这一波“疯大脑”潮流中，不敢落人后的焦虑。于是，一方面，我们看见配备不足的新手父母，对于宝宝的教养观，还停留在十年前“养”大于“教”的直觉。以为婴幼儿期要处理的多半是“生理性”问题，宝宝们既不会讲话又不会认字，还谈不到“教育”，只要有人照顾吃饱喝足即可。

另一方面，又有一群太过“积极”的父母，太早开始自以为是的“教育”，忽略了儿童阶段性、适龄适性的能力发展重点，于是早早的要孩子学识字、认英文，揠苗助长地“教”错了方向。

我常感觉当代的父母很像“父子骑驴”的寓言故事：这样不对，那样又不好，怎么做才能掌握“中道”？

孩子的成长，不是“小猪变大猪”直线式的发展，而是“毛毛虫变蝴蝶”、“蝌蚪变青蛙”式的“蜕变”。是根本的质的改变。所以学前幼儿的教养或教育，也不应该是用“给大人的内容打折变少”，来“喂养”小小孩。

如何给初生宝宝“刚刚好的养分”，让孩子像健康的植物一样，在足够的“阳光、空气、水分”中成长？如何提供适切的早期教育，而非揠苗助长？这本书就是希望带给家长“不必焦虑”的知识后援和实用法则。帮助新手父母轻松掌握0~6岁宝宝身体、心理、情绪、认知等各方面发展历程，减少错误尝试，快速掌握“刚刚好”的杠杆点。唯有透过更完整的理解，才能对孩子有合理的期待、适度的管教；也才能真正解除家长的焦虑，给孩子最适合的陪伴与响应。

我们希望，透过这本书的出版，帮助每一位家有学前幼儿的爸爸妈妈，在育儿之路上有个美好的开始。

CONCEPT



基础观念篇

发现摇篮里的科学家

解读婴儿八个不可思议

文 陈念怡

婴儿一生下来，除了嗷嗷待哺外，什么都不会？错了，近来脑科学和发展心理学不断推翻“初生儿是一张白纸”的理论，证明：看似柔弱无助的小人儿，不但能思考、推理、认知和学习，还可辨认外在刺激的细微差异，俨然是个小小科学家！

然而，大人免不了要问：那小小脑袋究竟知道些什么？又是怎么办到的？

为了适应眼前的环境，婴儿有如海绵般吸收讯息、内化学习，努力建构一套了解世界如何运作的概念。后天的探索固然重要，但更具意义的是，婴儿身怀了许多与生俱来的“绝技”，连大人都不禁啧啧称奇。这些绝技包括：

1 刚出生就会模仿大人的表情

婴儿天生爱学样，刚出生的小宝宝竟能模仿大人吐舌头、动眉毛，这需要视觉和肌肉运动彼此的准确配合！模仿是最原始的学习，是启动语言和身体发展的第一步。婴儿透过大脑镜像神经元的本能反应，不断进行模仿观察，也加速了和他人的沟通互动。

2 刚出生就能一眼认出母亲

婴儿具有超乎常人的观察力。初生儿即便视力只有0.02，却能在出生几小时内，从众多女性当中，迅速辨认出母亲的脸。英国雪菲尔大学一项实验更发现，六个月大的婴儿，可轻易察觉不同猿猴的细微五官差异，这连大人也办不到！不过，当婴儿九个月后，这种惊人辨识力将逐渐减退。



3 宝宝用嘴巴判断形状

嘴巴是婴儿最灵敏的触觉感官。由于婴儿控制手部动作的神经回路尚未发达，早期学习多是透过嘴巴的触觉经验，展开对周遭事物的探索。在著名的奶嘴实验中，研究人员让一个月大的宝宝吸吮安抚奶嘴，一种表面光滑，一种表面有小颗粒，宝宝看不到奶嘴形状，只能凭嘴巴去感受。之后，研究人员拿出两种奶嘴供宝宝分辨，婴儿会对刚吸吮过的那款奶嘴看得比较久。显然，宝宝可借由奶嘴在口中的触觉感受，判断出物体的外形样貌。

4 五个月大就有加减概念

研究发现，五个月大的婴儿已有数字加减的概念，也会意识到数量的改变。其中一项实验是，婴儿看着一只玩偶被放到布幕后方，接着实验人员拿出另一只玩偶，同样放到布幕后方。如果布幕拉开，玩偶数目并非预期中的两只时，婴儿会面露狐疑表情，盯着数量不符的玩偶猛看。另一个玩偶掉落地面的实验，也得到类似的结果：如果“咚”的掉落声，和实际掉落的玩偶数量不符时，婴儿也会纳闷地看着玩偶，这种数字的敏感度，可说是日后数学理解力的基础。

5 宝宝出生就有同理心

纽约大学心理学教授马丁·霍夫曼(Martin Hoffman)指出，婴儿一出生就具同理能力。当婴儿听到别的宝宝哭泣的录音声，就会跟着哭起来；反观，如果播放的是自己的哭泣声时，婴儿多半不会有所反应。此外，七个月大的婴儿，就可辨认人类声音中的情绪起伏，既能感知周遭人的快乐或悲伤的情绪，也易受到他人情绪的感染。一旦对方面露悲伤表情，婴儿也会出现撇嘴等表情；如果见到对方开心，也会不禁咧嘴而笑。有趣的是，一岁多的婴儿还能主动运用同理心解决问题，例如：主动伸出手，安慰身旁哭泣的同伴。

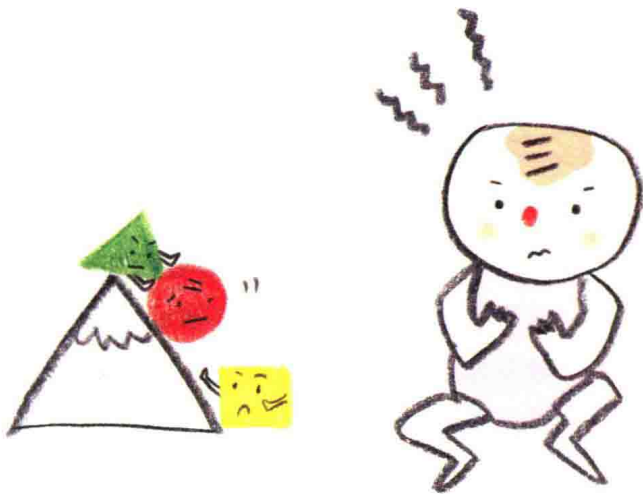
6 刚出生就能区分母语和外语

如果没听见声音，你能分辨对方跟你说的话是母语还是外语吗？也许你现在做不到，但在你六个月大的时候却办得到！宝宝对语言的音素极为敏感，生来就有分辨音素的能力，可区分母语和外语的不同。例如，多数日本人都无法分辨“R”和“L”在音素上的差异，但是日本婴儿却可以！研究也发现，六个月的宝宝光凭天生的读唇能力，就可准确把说话者的发音嘴形和实际声音做配对：当听到“啊”声，宝宝会看着张大嘴巴的那张脸；听到“呬”声，则转头看着嘴角拉成一直线的脸孔。不过，当婴儿九个月大时，大脑语言功能开始专精化，对母语的敏感度渐增，全面的音素敏锐度也就逐渐丧失。



7 三个月大就会推理

未满四个月的婴儿已是个小小推理家，不但能理解因果关系，也熟悉惯性法则。实验发现，当婴儿看到积木违反重力原则，悬在半空中，会面露惊讶表情，也看得比较久。反之，当积木被放置在地上，婴儿则一点儿也不感意外。此外，三个月大的宝宝也明白自己具有影响事物的力量：如果将缎带一端绑在宝宝的腿上，缎带另一端绑上气球，宝宝很快就能学会：只要他一蹬腿，气球也跟着飘动。一周后，当他再见到同一颗气球，就会立即蹬腿，企图启动“因果律”。到了九个月大，婴儿更能根据过去玩过的物品外形，将周遭事物进行分类和归纳，以触类旁通的方式认知这个世界。



8 宝宝看得出谁是好人，谁是坏人

耶鲁大学心理学教授保罗·布鲁姆（Paul Bloom）指出，区分善恶似乎是婴儿与生俱来的惊异本能。实验发现，宝宝六个月大时，还无法用言语表达自我，却能做出“喜善厌恶”的反应。当婴儿观看几何图形组成的动画片时，片中一个“红圆形”想爬上山丘，一个“黄正方形”过来协助它上山，另一个“绿三角形”则企图拉它下山。事后，有超过五分之四的婴儿，都一面倒选择好人（“黄正方形”），回避坏人（“绿三角形”）。

解读宝宝的四个为什么

文 陈念怡

刚出生的宝宝清楚自己需要了解什么，在接下来的成长历程中，宝宝还会不断透过和他人的互动，重组并修正既有的认知，其间最需要父母充满关爱的响应。根据美国一项婴幼儿发展的调查，父母对于婴儿行为的敏感度愈高，孩子未来的语言发展和认知能力也愈好。对许多新手爸妈而言，他们明白响应孩子的重要性，但眼前这个“宇宙间最佳的学习者”却常出现许多行为，让他们不知如何是好。

日本御茶水大学儿童发展教育研究中心教授神原洋一解释，其实婴儿一举一动，都隐含生理发展的意义和需求。只要父母尝试理解宝宝借由表情、声音和动作所发出的各种讯息，并给予积极的响应，就能为幼儿大脑发展奠下良好的基础。