



华夏家长 家庭教育系列教材



让您的孩子 更优秀

华夏家庭教育研究中心 / 编

适合0~3岁孩子家长阅读



中国大地出版社

华夏家长家庭教育系列教材

让您的孩子更优秀 (0~3岁)

丛书主编：熊东平

本册主编：刘玉娟 巫国谊

中国大地出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

让您的孩子更优秀(0~3岁)/熊东平主编.

北京:中国大地出版社,2006.5

(华夏家长家庭教育系列教材)

ISBN 7-80097-842-7

I. 让... II. 熊... III. 儿童教育:家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 047335 号

责任编辑:叶 丹

出版发行:中国大地出版社

社址邮编:北京市海淀区学院路 31 号 100083

电 话:010-82329127(发行部) 010-82329008(编辑部)

传 真:010-82329024

印 刷:北京林业印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:94

字 数:1679 千字

版 次:2006 年 5 月第 1 版

印 次:2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数:1-1000 套

书 号:ISBN 7-80097-842-7/G·151

定 价:108.00 元(全 6 册)

(凡购买中国大地出版社的图书,如发现印装质量问题,本社发行部负责调换)

内 容 提 要

有了孩子，自然就成了家长，却不能“自然”地成为成功的家长。

一个成功的家，需要学习先进的家庭教育理论，掌握科学的家庭教育方法。

本丛书本着“了解孩子—发现孩子—指导孩子”的原则，系统地介绍了0~18岁孩子生理、心理、行为道德、学习等方面的特点、现代家庭教育的理论、原则和方法。分为“主题短论”“案例点击”“理论透视”“专家指点”“家长自助”五部分。

本套丛书根据孩子的年龄分为六个分册：0~3岁、3~6岁、6~9岁、9~12岁、12~15岁、15~18岁。



责任编辑：叶 丹
封面设计：前卫艺术

编委名单

丛书主编：熊东平

丛书编委(按姓氏笔画排列)：

亢 蓉	尹 杰	刘玉娟	刘国雄
刘宗立	朱秀华	陆小英	安晶卉
巫国谊	赵 佳	熊东平	

本册主编：刘玉娟 巫国谊

本册副主编：赵 佳 亢 蓉 尹 杰

本册编者(按姓氏笔画排列)：

亢 蓉	尹 杰	刘玉娟	刘国雄
朱秀华	陆小英	巫国谊	赵 佳

致 家 长

历史地看，没有哪一个时代的家长比现在更重视子女的教育，然而，也没有哪一个时代的孩子比现在的更容易出现问题！难道重视教育有错？

当然不是。问题主要出在我们“大人”身上！

激烈的社会竞争已让人父母者身心俱疲，但在疲惫之余，他们想到的还是孩子。“不能让孩子输在起跑线上！”“要让孩子长大后有立身之本！”这是每一位有责任感的家长的心声。但是，好的出发点并不都带来好的结果。由于教育本身的复杂性，尤其是因为部分家长教育知识的贫乏和教育理念的偏差，在我们眼前，还在不时地上演着一出出令我们不愿看到的子女教育的家庭悲剧。

事实证明，孩子的教育是一项系统工程，是一项艰巨而又复杂的任务，它需要家庭、学校和社会各方面的共同努力。家庭教育在其中起着不可替代的巨大作用，对孩子起着潜移默化的影响。家庭教育的好坏，直接影响着孩子的未来，每个孩子，即便到他长大成人，都会带着家庭赋予他的、不可磨灭的烙印！

为孩子提供良好的家庭教育，是为人父母者不可推卸的责任。良好的家庭教育，不仅仅需要良好的愿望，更需要家长的知识 and 素质。作为家长要能够了解不同年龄孩子的生理、心理特点，能够发现自己孩子与众不同的个性，并能够根据这些特点和个性采取恰当的、科学的教育方法。然而，在当前，我们国家还没有可以向广大家长提供系统、科学的家庭教育知识的相关机构，绝大多数家长的家庭教育知识来源于直接的和间接的经验。这就给陷入家庭教育误区、造成家庭教育悲剧种下了隐患。

为此，我们策划、编撰了这套丛书，旨在普及现代家庭教育理念，倡导科学的家庭教育方法，希望能够为广大家长更好地教育子女尽绵薄之力。丛书系统地介绍了不同年龄段孩子的生理、心理、行为道德、学习等方面的特点，以及现代家庭教育的理论、原则和方法。

丛书内容由“主题短论”“案例点击”“理论透视”“专家指点”和“家长自助”五部分构成。在这里，有理论，有事例，有分析，有指导，有家长可以自己操作的教育方法和相关测评。深入浅出，理论联系实际是我们编写的初衷。

本丛书由中国科学院心理研究所和北京大学医学部相关学者撰写,并得到了中国科学院以及北京师范大学教育学、心理学等方面专家的悉心指导。写作者深厚的理论功底和丰富的心理咨询、教育指导等实践经验,为本丛书的科学性、实用性提供了有力的保证。

事实上,科学性、通俗性、实用性也正是本书最突出的特点。不同年龄、不同文化层次、不同行业特点的家长,都可以从中得到有益的启示。

本套丛书按孩子的年龄段分为6个分册:0~3岁、3~6岁、6~9岁、9~12岁、12~15岁和15~18岁。各个分册既相对独立,又互相联系。不同年龄段的内容略有交叉,这是由孩子生理、心理发展的特点决定的。我们力图做到为不同年龄孩子的家长提供最有用的家庭教育知识。

当然,一套丛书不可能解决家庭教育的所有问题,如果您能从中得到一些启发,对您教育孩子能有所帮助,我们就感到十分欣慰了。

由于时间仓促及编写水平所限,书中难免有不妥之处,敬请批评指正。

华夏家庭教育研究中心
2005年10月 北京

序

家长应该主动学习家庭教育理论

家庭生活和家庭教育对每一个人“德、智、体”的发展都起着奠基作用，特别是对人的思想品德和个性品质的形成，甚至可以说是起着塑型的作用。有人说，“孩子是家长的影子”，“孩子是家长的翻版”。这些说法，都说明了家庭教育的重要作用。家庭教育对子女身心的发展水平具有决定性作用。

马克思说过：“法官的行业是法律，传教士的行业是宗教，家长的行业是教育子女。”革命导师的教导十分深刻。作为法官，必须执行法律，否则就是失职；作为传教士，必须以传播宗教为本分，否则就是不虔诚；同样，作为家长，必须以教育子女为天职，否则就是不称职的家长。做父母的，必须像法官、传教士那样忠于职守。

我国有近4亿未成年人，关心孩子健康成长，希望孩子有一个美好的未来是广大家长共同的愿望。但如何做好“第一任教师和终身教师”，却不是每一位家长都十分清楚的。如果家长教育孩子，只是从个人的“朴素认识”出发，简单地搬用自己长辈教育自己的方法来对现在的孩子进行教育，有时不仅是无效的，甚至会招来孩子的反感。一个不爱学习，落后于时代的家长，是很难教育好自己的孩子的。

很多人不知不觉已为人父母，肩负了教育孩子的使命，却从来没有上过父母学校。鲁迅曾说：“以为父的资格，只要能生，能生这件事，自然便会，何需受教呢？却不知中国现在，正须父范学堂。”在这一方面，国外的经验值得我们借鉴。有的国家在人们上高中时就开始普及家庭教育理论，开设了“新婚指导课”，告诉学生将来有了孩子怎么教育；有的国家在中学有一课叫“如何做合格的父母”，教育学生掌握教育孩子的基础知识；有的国家要求人们在结婚前到指定地点听“家庭教育讲座”，学习家庭教育理论；有的国家为新婚夫妇举办了“未来父母讲习班”“准爷爷班”“准奶奶班”等；有的国家法律规定新婚夫

妇登记结婚前必须先参加考试，考试内容包括如何教育孩子，考试合格允许登记结婚，考试不合格不许结婚，学习家庭教育理论后再补考，直至合格为止。所有这些措施都保证人们在有孩子之前就有了教育孩子的基本理论，一旦有了孩子就可以按科学的方法教育孩子。这对孩子的成才是十分有利的。

拿破仑有一次在与贡庞夫人交谈时问道：“传统的教育体制似乎一无是处，为了使人们受到良好的教育，我们缺少的是什么呢？”

“母亲。”贡庞夫人回答说。

这个回答深深地打动了拿破仑。“不错！”他说，“在这一个词里包含着一种教育体制。那么请您费心，务必要培养出知道怎样去教育自己孩子的母亲。”

家庭教育的理论准备是十分重要的。试想一下，如果一个人躺在手术台上，在麻醉师对他进行麻醉前，外科医生走了进来，说：“我对手术没有什么理论和经验，我会摸索着来做手术。”那他会怎么办？我想只能是赶紧逃命了。但是对于那些没有家庭教育理论的父母来说，他们的孩子照样在接受教育，这是多么危险啊！父母就像外科医生一样，也需要学习，这样，在教育孩子时才有能力胜任。就像受过训练的外科医生在下刀时需要小心谨慎一样，父母在孩子教育时也要有技巧。

家庭教育需要学习。首先因为教育方法不同其结果的差别是很大的。为什么有的家长把孩子送进了北京大学、清华大学，而有的家长却把孩子送进了监狱？这里边的学问是很大的。其次是因为家庭教育不能搞实验。学校搞实验失败一个孩子其失败率只是千分之几，而家里搞实验失败一个孩子失败率就是百分之百。另外还因为家庭教育不能摸着石头过河，到头来，孩子长大了，成了小流氓，后悔也晚了。盲目地教育是十分危险的，因此家长必须树立学习意识，借鉴他人的经验，学习先进的教育理论，提高教育水平，只有用科学的教育方法教育孩子，才能使孩子成为有用的人才，国家的栋梁之材。

学习的方法有很多。参加学习班、听家庭教育讲座、向教师请教、吸取别人的经验、看电视、听广播、读书看报等等。前苏联教育家苏霍姆林斯基说过：“家庭里别的可以少一点，但不能没有书。”但是有的家长有钱买烟酒、打麻将，却舍不得买家庭教育的图书，舍不得订家庭教育的报纸，有的家长有时间看连续剧，却不愿意看家庭教育的电视节目，主要原因是没有学习意识。因此对广大家长来说树立学习意识是非常重要的。

在当今浮躁的社会风气熏染下，有的家长重智轻德，有的家长缺乏正确的教育观念，对孩子采取或专制或溺爱、放任的态度，也有的家长缺乏科学的教育方法，还有的家长不重视自身修养，道德失范，给孩子带来恶劣影响。总之，

有些家长家庭教育的盲目性、随意性很大。所以，家长应学习家庭教育理论，建立学习型家庭。在古人所谓“修身、齐家、治国、平天下”的人生理想中，把家庭放在很重要的位置，古人云：“一室之不治，何以天下为？”所以家长在家庭里首先是学习者，然后才是教育者，家长离开学习，就不可能成为称职的家长，不会有高质量的家庭教育。

家庭教育成败的关键是家长的自我教育。孩子一年年长大，家长的教育方法也要跟着“长大”，用教育小学生的方法教育中学生是肯定要失败的。家长也要“好好学习，天天向上”。我们这个时代是人人需要学习的时代，在当前这个飞速发展的时代，谁不学习谁就落后，不论是孩子还是成人，所以家长的首要任务应该是主动学习。

我在这里向大家推荐这套著作，目的也是希望大家好好学习，提高家庭教育水平，培养合格人才。当然学习理论还要结合自己的情况，要根据您自己孩子的实际情况灵活运用，更希望家长运用书中的原理创造出更多更好的教育方法。

有孩子的家长和准备要孩子的“准家长”们，让我们共同努力，为我们的后代，为祖国的未来而努力学习吧！

关鸿羽

2005年10月22日

目 录

第一章 婴幼儿家庭教育概述

第一节	不要让孩子输在起跑线上 ——早期教育的重要性	1
第二节	推动摇篮的手推动了世界的发展 ——家庭教育与婴幼儿的成长	6
第三节	早期教育的误区	9
第四节	教育孩子是大学问 ——科学家教的基本观念、原则和方法	13

第二章 婴幼儿的发育及喂养

第一节	刚出生的“小不点”	20
第二节	令人吃惊的变化	34
第三节	人生“第一步”	43
第四节	不可替代的营养品——母乳	49
第五节	牛奶也不错 ——人工喂养	56
第六节	尝试五谷杂粮 ——婴儿辅食	61

第三章 婴幼儿的基本护理

第一节	新生儿体温与保暖	69
第二节	孩子怎么老是睡觉	74
第三节	哭是宝宝的“第一语言”	79
第四节	小宝宝的大小便	82
第五节	宝宝也要讲卫生	88
第六节	接种疫苗,防病于未然	93

第四章 婴幼儿智力的早期开发

第一节	宝宝智能知多少	99
第二节	不容错过的智力发展关键期	102
第三节	宝宝怎样认识世界	106
第四节	注意是心灵的天窗	110
第五节	“宝宝,叫妈妈,乖!” ——婴幼儿语言能力的培养	115
第六节	宝宝能记住吗 ——培养孩子的记忆力	120
第七节	想象力比知识更重要	124

第五章 婴幼儿情绪的早期表现与培养

第一节	宝宝也会“闹情绪” ——婴儿情绪发展的基本特点	130
第二节	宝宝的喜怒哀乐	136
第三节	“为什么”里藏着小天才 ——惊奇和兴趣	142
第四节	胆小的孩子不是天生的 ——恐惧的产生	148
第五节	焦虑的孩子	152
第六节	嫉妒与害羞 ——自我意识情绪	157

第六章 婴幼儿个性的早期培育

第一节	宝宝也有个性	162
第二节	“难对付”还是“易看护” ——不同的气质类型	167
第三节	依恋的形成	173
第四节	“我自己来!” ——自我意识的萌芽	177
第五节	婴幼儿意志的培养	182

第七章 婴幼儿道德与社会性的早期养成

第一节	什么是社会性	187
第二节	“妈妈,我想和你在一起!” ——与母亲的交往	192
第三节	爸爸也重要 ——与父亲的交往	196
第四节	找啊找啊找朋友 ——和同伴的交往	202
第五节	做个有爱心的宝宝 ——亲社会行为的培养	207

第八章 婴幼儿阶段常见疾病

第一节	婴幼儿营养疾病	213
第二节	宝宝发热不能轻视	218
第三节	宝宝怎么“面黄肌瘦” ——新生儿黄疸	227
第四节	消化疾病	234
第五节	眼耳鼻喉疾病	241
第六节	宝宝的口腔保健	247

第九章 关注有特殊需要的儿童

第一节	不应被忽略的群体 ——特殊需要儿童的种类和成因	251
第二节	在曲线的两端 ——天才儿童和智障儿童	255
第三节	紧闭的心门 ——心理障碍儿童	262

第一章 婴幼儿家庭教育概述

第一节 不要让孩子输在起跑线上

——早期教育的重要性

主题短论

大量的现代科学研究表明：人类的智力发展是随着年龄的增长而呈递减规律的。人在来到这个世界的前6年中，已经获得他一生中60%的智力，因而，这个时期是一个人智力发展的最快和最佳时期。著名的早期教育专家蒙台梭利在《吸收性的心智》一书中明确指出：“生命中最重要时期，并非大学念书的阶段，而是人生最早期，从出生到六岁，因为它是智力形成的最重要时期。而且，不仅是智力，还有其他的心智潜能……在这个阶段里，小孩需要智能方面的帮助，而且任何会阻碍其创造性活动的障碍，都会降低他达到成熟的可能性。”因此，早期教育极为重要。

案例点击

兴国和佩芬结婚一年以后怀孕了。怀孕期间，小两口不停地设想小宝宝会长什么样子，是男孩还是女孩，应该给孩子什么样的教育等等。两个人还没有完全论证好，宝宝就出生了。兴国事先看了很多关于早期教育的书，要求佩芬在家里按照书上说的教育小宝宝。可是几个月过去了，他发现佩芬并没有按照他说的来做。佩芬告诉他说，她听人说过“早慧必早衰”，所以不想那么早就

对孩子进行早期智力开发。兴国笑了，说：“你再仔细看看我给你的几本书吧！‘小时了了，大未必佳’这句话说得可不是完全正确啊！”



理论透视

兴国和佩芬的不同看法是可以理解的，因为是否应该早期教育，孩子应该在什么时候接受智力开发，一些教育学家们也在为此论证不休。但总的说来，绝大多数人都认为应该进行早期教育。

其实，古今中外都很重视早期教育。中国古代的《颜氏家训》里就提出“当及婴稚，识人颜色，知人喜怒，便加教诲”。原因是“人生小幼，精神专利，长大以后，思虑散逸，固须早教，勿失机也”。只有“教妇初来，教子婴孩”，才可以收到事半功倍的效果。与蒙台梭利的观点不谋而合。

3~6岁的教育被称为学前教育，而0~3岁的教育就被称为早期教育。在孩子3岁之前，可以在孩子的养育过程中，通过有趣的游戏活动对孩子进行有组织有目的的教育活动，从而有效地促进孩子的成长。

教育具有双重目的：一是生物学的目的，即希望教育能帮助个体自然地发展，就是希望通过教育能够使个体各种感觉器官系统尽可能发挥其功能，促进多元智力的发展；二是社会学方面的目的，即培养个人适应环境能力，包括如何利用环境、如何与人交往、如何适应环境的变化等，这是在儿童器官功能急速发展期过后教育的另一主要目的，这种教育目的主要还是为了生存。教育的这两种目的之间存在非常密切的关系，就好像磨刀与砍柴，如果我们在童年时的生物学目的没有完善，也就是说我们的刀还没有磨快，那么注定将来我们在接受教育的第二种目的的速度、深度和广度就会受到很大的限制。

早期教育的主要目的就是通过对儿童各种感觉器官系统提供适当的、各种途径的、各种类型的外界环境的刺激，让儿童在健康快乐中度过自己的童年。早期教育的目的是发挥教育的第一种目的——生物学目的，也就是要好好地磨刀。教育的第一种目的是最容易被人忽视的，效果也是最不容易被人察觉的；因为教育的第二种目的，效果最明显，也最实用，所以人们往往只愿接受教育的第二种目的。

早期教育之所以可以实施，是因为孩子在出生以后就具备了学习能力。根据心理学家的研究结果，刚刚出生的孩子就具备了视、听、运动的多种能力，甚至具备了社交能力，因而也就可以学习了。

出生后孩子就具备了看的能力，包括注视能力和追视能力。新生儿的最佳视距是20厘米，他最喜欢看的是人脸，尤其是父母慈爱的笑容。婴儿还喜欢看黑白分明的图谱，而且图案越复杂他越爱看。孩子听的能力也不差：让孩子仰卧，成人一手托着他的头颈部，一手托着他的臀部，当孩子父母距他耳朵10厘米处呼唤他的乳名，宝宝就会转过头来，看着成人的脸，这是对声音的定向能力。孩子出生后还具备了运动能力：让新生儿趴在床上，用手抵住他的两脚，婴儿可趁势向前爬行，我们称之为爬行反射；扶婴儿腋下光脚板直立在床上，他就会一步一步向前走，这叫行走反射；在水下分娩的婴儿，可在水中游来游去不会呛水；成人将两食指放在婴儿掌心，能立即感到手指被婴儿攥紧等，我们分别称之为游泳反射、抓握反射。这是一些先天的能力反射，孩子就是利用这些最初的能力来学习的。

此外，新生儿还有惊人的社交本领，如：模仿成人吐舌头。让成人与孩子面对面，视距保持在20厘米，成人先将舌头伸出来几次，过了一会儿，孩子开始时将小嘴一张一合，慢慢地也会把小舌头吐出来。

孩子的这些能力说明了对他们进行早期教育是可行的。不仅如此，研究结果还表明，对孩子进行早期教育是必要的。为什么这么说呢？

研究者曾经做过这样的实验，有两组孩子，一组进行早期教育，一组不进行早期教育，在两岁的时候对他们进行测验。测验结果表明，在2岁时早期教育组的孩子智力发育测评评分比常规教育方式组孩子平均高8.7分。更为重要的是常规教育组中有6.2%的孩子2岁时智力低于正常（轻度智力落后），而早期教育组中没有一人发生。以上说明早期教育不但使该组平均智力发育水平高于常规育儿组，而且在2岁时全部孩子的智力达到标准。而常规育儿组中有些孩子虽然在体格发育方面正常、健康，由于家长不重视早期教育，使他们的孩子在2岁时智力落后于正常水平。

有的家长担心“早慧带来早衰”，这种担心是不必要的。有关研究结果表明，从16世纪以来，在欧洲400名伟大人物中，年龄在80岁以上的占16%，其平均年龄为66.7岁；可见，天才人物的寿命大都比普通人要长。另外，据美国心理学家特尔曼从1921年开始对1500名超常儿童进行了30年的追踪调查表明：这些人的死亡、健康不良、精神病、酒精中毒与犯罪发生率都比同龄的其他儿童低。这群儿童到了中年，抽查其中的800个男子，其智力水平仍然是出类拔萃的。可见，早期智力开发、早熟不仅不会早衰，而且有益于人的身心健康与长寿，有益于人才的脱颖而出。

早期教育应该教给孩子什么呢？从大的方面来讲，主要是生存能力、学习