

8个关键点，揭开孩子快乐成长的真相

爱·希望·成长

张静◎编著

揭开0~6岁孩子成长的秘密

宝贝， 你的世界 我知道

重庆出版集团 重庆出版社



爱·希望·成长

宝贝， 你的世界我知道

揭开0~6岁孩子成长的秘密

张 静◎编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝贝，你的世界我知道 / 张静编著. — 重庆：重庆出版社，2010.11

ISBN 978-7-229-03076-6

I. ①宝… II. ①张… III. ①婴幼儿—智力开发
IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第199562号



宝贝，你的世界我知道

BAOBEI NI DE SHIJIE WO ZHIDAO

●●● 揭开0~6岁孩子成长的秘密

出版人：罗小卫

特约编辑：肖贵平 李明军 张慧哲

策划：华章同人

封面设计：夏鹏 刘军

编著：张静

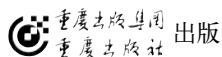
版式设计：李自茹

插图绘制：延新月

美术编辑：张鹤飞

责任编辑：刘学琴

制作：(www.rzbook.com)



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

北京瑞禾彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：15.5 字数：175千字

版印次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价：32.00元

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有 侵权必究



Foreword 推荐序



这本温馨的《宝贝，你的世界我知道》，大概会使很多人在看到书名的一瞬间，就被吸引吧——至少我是这样。这本充满爱意的书，让我享受了一段温馨静谧的午后时光。

或许，我们平时都忙于工作，少有时机和耐心去关注自己宝贝的世界。当我们为宝贝成长过程中出现的问题烦恼和困惑的时候，我们是否问过自己：对宝贝，我们到底了解多少？他们的世界究竟是怎样的？这本书或许能帮你找到答案。

本书从人们平时容易忽视却又极为重要的儿童感官——触觉、嗅觉、味觉、听觉、视觉的发展入手，围绕儿童大脑的发育过程展开叙述。作者在介绍具体育儿方法的同时，揭示了很多育儿过程中容易出现的问题的内在原因，为我们一点一点展现出宝贝从胎儿开始，一直到出生后的种种“奇特”变化及缘由。比如，为什么宝贝一出生不会说话，他的说话过程是如何形成的，他的大脑发育与说话有着怎样的关系……我们平时很少想到这些问题，但这些问题却对孩子的成长、健康乃至将来的人生有着极其重要的影响。大多数情况下，我们只在意宝贝说了几个字、几句话，绝少会思考宝贝为什么突然就会说话？为什么别家的孩子说得更多，而自家的孩子说得少？类似这样的疑问，我们读完这本书，就能豁然开朗。

另外，这本书还会带给你另一种感受。作者不是以一种毫无表情的面孔藏在文字背后，以说教的方式向父母传授育儿经；而仿佛是你的一个朋友，正在和你交流、分享育儿的心得和奥秘。因此，那些娓娓道来的文字，总能勾起我们有关宝贝成长的点点滴滴，以及那些定格在自己生命中的无限快乐……



《中国少年报》主编 吴峥岚



Foreword

自序



从事教育多年，所接触的孩子从大到小，虽称不上多，却也算全面，有的发育良好，有的发育迟缓。然而，在各种教学过程中逐渐发现，无论是老师还是家长，大多只会关注孩子的外在表现，比如：孩子从何时开始会走路啊？怎么3岁了还不会说话呢？等等。诚然，如果作为发育的一把标尺，外在表现是极为重要的。但是，如果我们能够多一些有关发育本质的了解，比如有关大脑的发展、环境的塑造等，那么孩子的未来发育及发展即使不用“尺子”衡量，也是可以预知的。当我们明白了到底是什么支撑了那些表象时，回头再看那个每日与你相伴的小家伙，就会有一种“刮目相看”的感觉。你会发现宝贝有许多曾让你不理解的言行，原来都是有缘由的。

然而，往往是想进一步了解儿童发育的本质，却无处了解。因为多数心理发展学著作皆以述说表象为主，比如：12~14个月，一只手抓2块积木，并握在手中；13~16个月时，开始进入口语萌芽阶段……可是，为什么呢？为什么就在此时便有了这些表现？提前一点能不能做到？延后一些有没有关系？当然也有书籍会告知一二，比如在论述幼儿语言发展时，会给你讲一点大脑发展及社会因素等方面的知识，但是类似这样的内容并不多，而且较为零散，不成系统。所以，每每查阅资料，总有种隔靴止痒的感觉，这些问题始终没有得到充分的论述。



不久前我接手训练一个语言发育迟缓的三岁小姑娘，从各种测试结果得知，她的语言能力只有一岁七个月的程度。知道了表象之后，接下来我就需要了解到底是什么原因造成她语言能力落后的。通过与其家人的沟通后了解到，小姑娘属于早

产儿，身体健康，虽然认知水平较同龄孩子稍低，但并不智障，一岁左右时就开始长时间地看电视，注意力不集中，不爱与人接近……基本情况虽然都已清楚，但是，它们相互间有何关联呢？到底是谁先影响了谁，以致最终造成了语言能力的落后？为了弄清这些，我先后查阅了早产对大脑发育的影响，大脑发育对注意力的影响，电视对大脑发育的影响，以及注意力与语言能力发展的关系等相关资料，最终才得出一些初步的推论和施教方案。而在整个查阅过程中，我最为苦恼的就是各种资料很零散，收集和整合很困难。

正是由于这个缘故，我就一直以来存着一份心，希望有一天能为自己，为家长，为这个领域的每一位老师做点什么，于是便有了这本书。愿本书能成为家长、老师们的一个辅助工具，为他们提供一条探知孩子内在世界的捷径，也希望本书能使广大家长朋友重新审视与我们朝夕相处的小宝贝，陪伴孩子快乐成长。

张静

2010年9月







1 part 触摸未来

触觉是人类最早发展的感官系统，对于宝贝的成长来说是极为重要的一个环节，倘若给予的刺激不足，就会直接影响到幼儿的粗精细动作及神经系统等方面的发展。此外其情绪、智力和人格等方面的发展也会受到限制。

当腹中有了小动静 / 2

小嘴是用来干啥的 / 4

所谓“冷暖自知” / 9

触觉的妙用 / 15

2 part 你闻到了什么

嗅觉对于婴儿早期来说是至关重要的，它能帮助婴儿与父母和其他照顾者建立稳固的亲密关系，这也是婴儿生存不可或缺的。

一个胎儿的嗅觉经验 / 22

把鼻子翘起来 / 24

3 part 爱的味道

味觉是宝贝出生时最发达的感觉，宝贝正是通过那小巧的舌头，品尝人间的美味，选择身体所需的营养，因而味觉在宝贝成长发育的历程中占有相当重要的地位。不仅如此，味觉刺激还能让宝贝变得更聪明。

杂食家是怎样炼成的 / 34

人生第一课：品味 / 36

吃奶时光 / 43

4 part 聆听世界

听觉与其他感官一样，同样是婴幼儿探索世界、认识世界、从外界获取信息所不可缺少的重要媒介。我们之所以能说会唱，能更好地认识、感受、领悟这个世界，跟听觉密不可分。

世界最初的倾听者 / 48

听觉发育的真相 / 54



5^{part}

看的艺术

视觉不仅是婴幼儿认知世界的加速器，还是宝宝运动能力的协助者。它是婴儿萌发最迟的一项感觉，但是一旦萌发，发展却最为迅猛。在其发展变化中，到底需要怎样的指导呢？

视觉的版图与发展 / 68

猜猜，宝宝看到了什么 / 71

6^{part}

说出来的秘密

孩子从出生时的哇哇大哭，到能够熟练用语言表达自己的思想，经历了一段复杂而漫长的发展阶段，然而其中有多少事是父母们不知道的呢？

“说”到底有多难 / 88

说出来的秘密 / 104

幸福的碎碎念 / 117

7^{part}

身体的密码

宝贝善于运用身体表达他的想法和感觉吗？他能否运用双手灵巧地生产或改造事物？他的平衡、敏捷、力量、弹性和速度，以及由触觉引起的能力都很好吗？这一切都是自发的吗？

原来如此运动 / 140

行走的哲学 / 151

精细运动 / 171

8^{part}

打开情绪的瓶塞

情绪与人的身体健康有密不可分的关系，情绪可以通过神经、内分泌和免疫等系统引起人生理变化。那么要使宝贝身心健康且发育良好，孕妈妈和妈妈们该如何做呢？

情绪的力量 / 190

笑与哭的象征 / 195

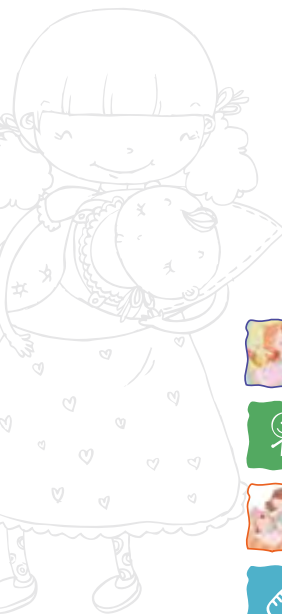
恋恋不舍 / 208

谁是模仿大师 / 217

发现自己 / 225

参考书目 / 240

宝贝，
你的世界我知道





Part 1



触摸未来

触觉是人类最早发展的感官系统，对于宝贝的成长来说是极为重要的一个环节，倘若给予的刺激不足，就会直接影响到幼儿的粗精细动作及神经系统等方面的发展。此外其情绪、智力和人格等方面的发展也会受到限制。





当腹中有了小动静

当胎儿宝贝第一次在腹中有了动静的时候，妈妈的欣喜恐怕是难以述说的，因为就是这一次胎动，让她真切地感受到了宝贝的存在。

当一个受精卵进入子宫10个星期的时候，他就像个小芽苗一样，从头到脚才2厘米长。此时，他完全置身在一片羊水之中，随着一阵一阵的微波轻轻摇摆。渺小的他仍然可以凭着细微的触觉感受到液体轻柔的阻力，甚至还能感受到一点失重。

就在这样一片幽暗、湿润的空间里，胎儿日夜不歇地努力生长着。之后随着小鼻子、小眼、小胳膊和小腿的逐渐健全，总算可以通过一些小动作来显示一下他那早已存在的触觉了。于是，他不时地蹬蹬腿、碰碰脸，在子宫里撞来撞去，为自己尽量多地提供一些体觉上的新感受，大概每动一下都是快乐的。

科学真相 | Point

研究发现，胚胎在5周半时就有了触觉；到第9周，下巴、眼皮、手臂便都能感受触摸了；第10周，触觉扩展至两腿；到了第12周，几乎全身的表面都能对触摸产生反应，也就是说胎儿的身体表面已经分布了各种丰富的神经末梢。4个月时，胎宝贝就已开始在子宫里进行各种各样的肢体活动。而到了怀孕的最后3个月，感觉纤维生长到达脑干后，触觉也在这儿与平衡感、听觉等其他感觉统合，便促成了较为敏感的反射动作，因此，当人们轻触胎儿时，他就会对此做出反应。只有头顶和后脑例外，这两部分在整个怀孕期里都没有感觉。但是它们会在生产过程中因产道挤压而受到刺激。由此可知，经由产道分娩是多么重要。

脑干的功能主要是维持个体生命，包括心跳、呼吸、消化、体温、睡眠等。一般经由脊髓传至脑的神经冲动，均是先传至脑干，然后再送入大脑。



其实，这些肌肉练习除了能够让他将来更好地适应子宫外的新生活外，更重要的是伴随触觉而来的胎动并非只是单纯的动作，它是脑发育的“催长素”。脑部显像实验证明，新生儿脑皮质有明显活动的只有初级触觉区和运动区。也就是说，未出生的胎宝贝或新生儿的脑中若有任何风吹草动，都是与意识到的碰触有关的。

✿ | 指导小手册 |

为了让胎宝贝的脑神经发育得更完美，孕妈妈们可以每日做如下必修课：

从怀孕第2个月开始，孕妈妈们可以坐在摇椅上轻轻晃动，让宝贝充分享受被羊水包裹的惬意。

到第4个月时，胎盘已经形成，准妈妈可以放松地躺在床上，用手从下腹部起，以画圆的方式抚揉到胸部下方。同样的方式反复数次，可以在腹部涂些橄榄油或葡萄籽油以增加按摩效果。

7个月以后，准妈妈们可以一边抚摸宝贝身体的各部位，一边和宝贝说话，告诉他被触摸的位置。既为胎宝贝做了健身操，又在这轻轻抚摸中增进了母子之间心灵的交流。





小嘴是用来干啥的

出生后，宝贝触觉最灵敏的部位就是嘴，所以，一开始，宝贝的小嘴并不仅仅是用来吃饭的，他还为其开发了许多新功用，都是什么呢？

● 多功能小嘴

人最本质的生活便是吃！而吃则需要嘴的帮忙，由此可见嘴对人的重要性。当宝贝还是一株小小的胎苗时，最先出现感觉细胞的便是“嘴部”。这一神奇的事件发生在怀孕两个月的时候。

由于嘴最先有感觉，所以它的灵敏度比其他感官也更高。出生后，嘴对宝贝而言，可是多功能的——

功能一：吃饭

这一条似乎不用细说，此时的吃可是他们的头等大事，重中之重！

功能二：探测仪

由于人的发展是自上而下进行的，因此宝贝出生后嘴上的神经末梢明显多于指尖，探测物品的灵敏度最高。所以，宝贝们在认知世界之初，以及日后在手指还不够敏感灵活时，“嘴”一直是宝贝为自己准备的第一部探测仪。对于身边的一切事物，不分大小、好坏、是否危险，只要被宝贝接触到，他都一定要用嘴来测试一下。

科学真相 | Point

据一项实验观察，新生儿会用嘴与舌头的不同动作去探索形状不一的奶嘴，而且完全可以只凭触觉就能将物品分辨出来。实验者



用了两种奶嘴，一种是平滑的，一种是表面有小突起的，让婴儿们只吸吮其中一种（但不让他们看见）。然后拿两种奶嘴的放大版给婴儿们看，结果十分明显：婴儿们喜欢看自己吸过的奶嘴。由此可见，幼小的婴儿不但能以嘴察知物品的形状，还能凭触觉经验形成抽象概念。

如果妈妈们足够细心，在平时会发现这样一个现象：每次宝贝拿着奶嘴往嘴里塞的时候，他并不是靠眼睛来引导的，而是完全由触觉来感受，看他拿着奶嘴在嘴边戳来戳去，试了一次又一次，最后终于成功地塞进嘴里时，你知道这最后的成功在他那小小的心中会激起多大的浪花儿吗？兴奋、激动、得意……因为那可是他自己努力获得的呢！所以，下次再看见那小小的人儿艰难地尝试着什么，千万别“好心”地急着去帮助他，对他而言，因为不会，所以才要尝试，才要学。此时，他要的不是帮助，而是鼓励！

当然，除了鼓励，还可以让宝贝多练习一些类似这种拿奶嘴放入口中的动作，不仅能促进其触觉的敏锐度，还可以提高他的动作协调能力呢。

而且，一周岁之前的宝贝也是极喜欢把能够抓到的东西都放到嘴里去“品尝品尝”的。这是因为12个月以前，宝贝那双小手的触觉还不够灵敏，但是那小小的舌头却已是敏感至极，所以要想很好地认识这个世界，宝贝当然得拿出自己最先进的武器——舌头。于是，舌头便把自己感知到的硬的、软的、方的、圆的等等信息统统呈报给大脑。

但是，这种尝尽一切的行为对家长来讲却是个不小的“挑战”，何止一个“脏”字了得！在那段日子里，相信每一个家长都会经常重复这样一个动作——一旦见到宝贝将东西放入小嘴，立刻冲上去拦阻下来，同时再跟上一句“不可以吃，脏”。结果



呢？一场“灾难”虽被挽救，但是宝贝的那番探索认识世界的积极性却被彻底打消了。

其实，正确的做法也很简单，找一些干净、柔软、安全的东西让宝贝尽情地咬，并适当给他点磨牙饼等，宝贝会很开心的。

● 小嘴的嗜好

谁都有些特殊的嗜好，小宝贝们也一样，在他们那不长的人生经历中，最让其着迷的就是吮奶嘴、吃手指了。

这是因为这些嗜好可以满足他那持续不断的触觉需求。而且，反复吮吸的动作还能够促进上下腭、舌头、脸部肌肉的发育，这对宝贝以后的进食及发音都有着莫大的帮助。

吃手指的爱好，可以一直追溯到宝贝还是胎儿的时候。有实验曾用超声显像方法看到，早在胎宝贝24周（怀孕6个月）的时候，他就有了吮吸拇指的动作。所以，这个小嗜好也是小宝贝用来安慰自己情绪的一种方式。但是，鉴于卫生及行为习惯等等问题，宝贝的这两个嗜好只能取其其一——吮奶嘴，允许！吃手指，免谈！

如何让宝贝放过那根可怜的手指呢？于是，有人发明了安抚奶嘴。由于宝贝刚出生时会对这个新环境感到陌生与不适应，他便需要通过吮吸的方式安抚自己，其功效与哭泣同等重要。所以，对宝贝而言，他选择的不是奶嘴，而是安慰。安抚奶嘴就是在正常吃奶的时间外，能继续满足宝贝吮吸需求的一个东西。

通常可以在宝贝6个月左右大时给其使用。因为6个月至2岁的小宝贝是生长过程中的口欲期，这个时期的宝贝无论拿到什么东西都会咬上一口，而且此时期也很容易养成吃手指的习惯。所以，用安抚奶嘴除了可以替代不卫生的手指外，还能给宝贝带来



吸吮的满足感与安全感。

不过，2岁以后就应该让宝贝与安抚奶嘴说再见了，否则会引起口腔问题，比如乳牙移位或者形成“奶瓶嘴”等。为了避免后遗症，从这个时候起，妈妈一定要考虑戒除的问题。

科学真相 | Point

英国《BMC儿科》杂志曾公布一项报告说，美国和智利的研究人员收集了智利一个地区128名儿童的相关数据。这些儿童的年龄在3~5岁之间，其中一些儿童仍在吸吮橡皮奶嘴等物品。研究人员向他们的父母询问了孩子出生后的哺乳、吸吮奶嘴或手指等情况，并请专门的医生评估这些儿童的语言能力。

结果发现，那些吸吮奶嘴或吸吮手指超过3年的儿童，语言能力出现障碍的可能性比普通孩子高出约3倍。研究还发现，如果在孩子9个月后才开始吸吮奶嘴等物品，可以降低以后语言功能出现障碍的风险。

✿ | 指导小手册 |

为了避免安抚奶嘴后遗症，妈妈一定要考虑戒除的问题。那么从何做起呢？不妨参考以下办法：

1. 未雨绸缪

千万别让安抚奶嘴突然间消失得无影无踪，可以在宝贝快满12个月时，逐渐地帮他摆脱安抚奶嘴。比如先从1小时缩短到40分钟，过两天再缩短到20分钟……之后，就只允许其在睡觉前和特别需要时才使用。总之，采取循序渐进的方式，宝贝会更容易接受一些。

2. 注意言行方式

千万别以为惩罚宝贝几次或者嘲笑他几句，宝贝便能就此割舍得下。

3. 转移注意力

宝贝要求用安抚奶嘴的时候，可试着放些音乐或带他到外面



看看小花小草等来帮他转移注意力。

4. 跟宝宝多沟通交流

与宝贝一起来决定如何处置不再用的安抚奶嘴，是扔掉、收起来，还是藏在枕头下面，都要听听宝贝的意见。

5. 要讲策略

妈妈可以设计一张表格来记录宝贝每天的进步，如果今天没有用安抚奶嘴，妈妈可以奖励宝贝一个小贴纸，一起贴上。

6. 多些宽容和鼓励

允许宝贝表达自己的感情，如果因为得不到安抚奶嘴而难过或者生气，妈妈要给宝贝更多的安慰和鼓励。

