

A stylized illustration featuring a woman's profile in silhouette, holding a bright red baby. The background is a vibrant green, populated with various white line-art icons representing childhood activities: a baby crawling, a child in a walker, a boy standing, a girl holding a doll, a girl reading, a boy sitting, geometric shapes like a triangle, circle, and star, a toy car, and musical notes. The overall aesthetic is clean and modern, emphasizing early childhood development.

上海科学技术出版社



0-3岁婴幼儿的教养

姚念玖 主编

上海科学技术出版社

责任编辑 朱仁英

美术插图 蔡康非

封面设计 毕勒朴

0~3岁婴幼儿的教养

姚念玖 主编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷四厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.75 字数 102,000

1983 年 5 月第 1 版 1983 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—83,000

统一书号: 14119·1610 定价: (科三)0.41 元

出版说明

三岁前婴幼儿的心理和智力发展，是一个十分重要的课题。如何不失时机地、有效地对婴幼儿进行必要的、适当的早期教养，使他们得到充分的发展，健康地成长，是年轻的父母和保教人员迫切需要了解的问题。为此，我们特请上海市儿童医院副院长姚念玖同志主编，由心理学、教育学专家和从事婴幼儿教养工作有丰富实践经验的同志撰文，编辑出版了本书。

本书主要内容是介绍三岁前婴幼儿的行为特征及其相应的教养方法，家庭育儿知识，增强体质、发展智力的体操和游戏等，供广大家长和从事基层托幼工作的同志应用参考。

参加本书执笔的有上海市儿童医院姚念玖、郑吟亚；中国科学院心理研究所茅于燕、方意英；华东师范大学心理系刘金花；上海社会科学院薛素珍；中国福利会托儿所蔡俊传、邵惠明；上海市长宁区教师进修学院肖文漪。

上海科学技术出版社

1982年7月

目 录

写给年轻的父母	1
从零岁开始	1
一份珍贵的礼物	2
给婴儿记日记	3
不要迷信“天才”	5
教育方法和注意点	7
保健是早期教育的基础	17
智力发展与早期教育	20
什么是智力	20
早期教育与未来行为	25
家长关心的十个问题	28
婴幼儿的智力发展	36
生命的最初二年	36
智力差异的研究	38
婴儿的心理特征	45
什么是心理年龄特征	45
心理发展的生理基础	46
动作的发展	48
语言的发展	50
认识能力的发展	52

情绪、情感和自我意识	58
谈谈幼儿的注意和记忆	61
值得重视的几点	61
一份参照表	68
0~2岁儿的教养	75
从生活护理着手	75
抓住行为特征	81
附：日活动时间分配表	87
各月龄组生活日程表	88
2岁前婴幼儿体操和游戏	90
四套健身操	90
游戏种种	104
2~3岁儿的教养	113
卫生习惯与生活能力的培养	113
语言训练	114
良好品德的养成	116
知识教育	117
不可忽视的美育	120
体育和游戏	129
怎样给小儿选择玩具	137
玩具的教育意义	138
玩具的种类和应用	140
选择玩具的要求	145



写给年轻的父母

从零岁开始

对孩子的教育必须抓紧时机——从零岁开始，甚至要从胎儿开始。早期教育对婴幼儿心理和智力发展的重要性，已经为国内外心理学家、教育家大量的研究材料所证明。一般看法是：“从出生到两岁是脑发育的最快时期，三岁前脑细胞发育已经完成70—80%”。根据布鲁姆的研究，“智力在人生最初四年中的发展，等于以后十三年中的发展”，“孩子天资发展的关键在于出生后头三年的经历”。以上这些论述，强调指出了对三岁前婴幼儿教育的重要性。过去习惯认为，教育是从幼儿园开始的，托儿所只限于喂养和卫生照顾。家庭对三岁前的婴幼儿也往往只是迁就而没有要求，过分溺爱，事事代劳，结果形成许多不好的习惯和脾气，到了幼儿园再来纠正，就十分费力了。

早期教育既不是文化知识的积累，也不是培养“天才”，而是创造条件使婴幼儿的潜在能力得到最大限度的发挥，为培养健壮的体质、发达的智力和良好的个性与品德打下坚实的基础。

健壮的体质不仅要求身长、体重、头围、胸围、骨骼等体格发育正常，而且要求动作灵活、抵抗力强、耐受力好。智力发达的孩子具备注意力集中、记忆力好、理解力强、思维活跃、反应敏捷等特点。良好的个性与品德包括对生活的积极态度，有自治和自制能力，诚实，勇敢，有毅力，富有同情心，在集体中能友好相处等。在孩子成长的过程中，主要受环境和教育的影响，特别是受父母的影响。那么，年轻的父母在这方面能为孩子做些什么呢？

一份珍贵的礼物

有个父亲，在女儿结婚时送给她一份礼物——三本簿子。一本是照相簿，从她的满月照开始，包括各个时期的照片，其中有她幼小时最亲近的同学、朋友，对她影响较大的父母、老师和其他亲人。最后一页留着贴她的结婚照。这本照相簿生动地反映了她的成长过程，将唤起她许许多多有意义的充满感情的回忆。第二本是父母为她记的“婴儿日记”，记下了从她出生第一天开始的生活，和她对世界的探索、学习、适应的过程，一



珍贵的礼物

直记到她进托儿所。第三本是进托儿所以后的学习、工作记录。包括托儿所、幼儿园的接送卡,家庭联系报告单和幼儿的图画、手工等作业本,上小学、中学以后的学校家庭联系手册,还有她投考大学的准考证、录取通知书、大学的成绩报告单和毕业文凭,以及反映她在农村、工厂学习和劳动生活中的各种纪念物。从这些学习、工作历程的记录中,她可看到自己的成长,看到领导和老师对自己的培养和教育。

这是一份给孩子的最珍贵的礼物。青年父母要用自己的爱,关注孩子的成长,把他们培养成为国家的有用之才。保存这些可以引起回忆、怀念的宝贵记录,会使他们懂得在自己成长过程中凝聚着多少长辈的心血,也可从中学习做一个合格的父母,精心培育自己孩子的经验。

给 婴 儿 记 日 记

年青的妈妈望着刚刚出生不久的小婴儿,她惊奇地发现,宝宝伸舌转头,缩颈蠕动,挥臂踢脚忙个不停,就是在他睡着的时候还会忽儿皱眉,忽儿微笑,多么有趣的小东西啊!小婴儿具有很大的潜力,他睁着一双大眼睛,探索着这个陌生的世界。每听见声音,看见亮光就会停止哭声,看见妈妈就会微笑。成人的笑脸和温柔的话语,悦耳的乐音都将给他带来欢乐,引起依依呀呀学语声。婴儿几乎天天有新的行为变化,做父母的要对他们进行仔细的观察,认真地记录。这不仅能促进孩子的正常发育,及时纠正不好的习惯和行为,对年青父母的精神修养也是一种很好的锻炼。

日记的第一页应记下婴儿出生的地点、时间、体重、身长和在产院的情况。在日记中要包括几个方面内容:体格发育

情况,如定期体检的结果,出牙,预防接种,疾病等保健状况;生活习惯和自理能力方面主要指饮食、睡眠、大小便、穿脱盥洗等习惯以及各种生活能力的培养;对周围环境的观察、兴趣、探索行为和动作发展的情况;语言的发展,从会发笑、发音、说第一句话、理解模仿成人语言到掌握语言,不断丰富词汇,提高表达能力的情况;婴儿和他人关系中的表现等。

下面是一个年轻妈妈给她儿子悦悦(生于1980年10月1日)记的日记摘抄。



给宝宝记日记

“1981年3月9日(5个月零8天),今天叫悦悦的名字,他会回过头来,孩子知道自己的名字了。”

“3月11日第一次发现悦悦会将左手玩具换到右手中。”

“3月25日(5个月24天),悦悦牛奶吃到一半就不专心了,东张西望。我轻轻地给他唱歌,他又安安静静地继续吃了,以后多次这样做,都很有效。现在吃饱牛奶他会用小手把奶瓶推开。”

“3月31日(6个月),发现悦悦长出两只小牙。伸手想拿够不着的东西。要是夺走他手中的玩具,就会大叫表示抗议。”

“5月14日(7个半月),悦悦能稳定地独坐在床上,在学步车里前后左右移动运转自如,速度很快。”

“6月12日(8个月12天),大人对悦悦讲‘小手香’,他会将小手送到你的嘴边。”

“7月15日(9个半月)外出回家走到门口,悦悦欢乐地叫了起来,孩子认识自己家了。”

“8月13日(10个半月),悦悦扶住栏杆可以走几步了。在床上他会爬到床架边站起来,当想坐下时,会先蹲下用一只手摸到床时才坐下去,孩子开始懂得害怕跌跤了。”

“婴儿日记”不要记成为千篇一律的生活流水账,也不一定每天记,相隔二、三天或一周记一次都可以。这样长期积累的资料,将来拿出来看时会感到非常有趣。

不要迷信“天才”

我们承认孩子有先天素质和气质上的差异,但智力和个性的发展主要靠环境的影响。小婴儿的性情是不同的,有的比较灵活,有的比较迟钝,有的比较温和,有的比较暴躁。但是舒适的照料、爱抚,可以使暴躁的婴儿变得温顺;而缺乏刺激的环境,会使灵活的婴儿变得呆板。父母要善于发现孩子所具有的才能倾向和潜力,找出最有效的方法,创造条件帮助他发展。

湖南有一个普通工人,由于他的尽心教育,孩子三岁十个月进了小学,五岁九个月在三年级读书时获得“三好”学生的称号。他说自己的孩子并非天才,只不过是孩子进行早期教育的结果。他是从发展感官,训练观察力、记忆力,鼓



注意在观察中产生

励求知欲等几方面进行的。为了促进孩子的学习兴趣，他为孩子编写各类有趣的课本。难能可贵的是他在开发孩子智力的同时，特别注意品德的培养。

如果失去早期教育的机会，就会严重影响婴幼儿的发展，这方面的事例，国内外都有许多报道。曾有这样一个女孩子，她出生后在新生儿室度过了生命的头两年。当她二岁以后到托儿所时，身体瘦弱，消化力差，只能吃粥不能吃饭，不会用杯子喝水，也不会用匙吃饭。平时除了叫“爸爸”以外，不会讲话，也不会表示要大小便。生活能力和语言发展不如一岁多的孩子。经过半年的集体生活，在保教人员关心爱护下，她虽在逐渐适应着新的环境，可以跟在小朋友后边排队、洗手、吃饭。但由于缺乏训练，对音乐的节奏感和语言能力发展都较差，特别明显的是她所表现出的胆怯、畏缩。这说明早期缺少

刺激的环境，对她生理心理上的影响是十分严重的。

上述两个孩子决不是天生就有如此大的差异，而是后天环境影响的结果。做父母的不要迷信“天才”，“望子成才”的心也不要太切，要熟悉自己的孩子，了解他们的特点，利用各种机会用正确的方法教育他们。

早期教育不是单纯地早认字和提前入学。但凡



胆怯与畏缩——缺少早期教育的后果

是接受早期教育的孩子往往具有强烈的求知欲望，他们通过看图、讲故事、认识常见的字，就会提高早期阅读能力，这就使他们能获得更多的知识，从而具备了提前入学的条件。如果不根据孩子的年龄特点进行全面训练，而以识字、学文化为目的的进行强制性教育，会使孩子产生反感，收到相反的效果。

教育方法和注意点

许多家长抱怨工作忙，下班家务也来不及做，哪有时间教育孩子。有些家长望子成才心切，但不懂应该怎样教。事实上，只要父母有心，时时处处都可以对孩子进行教育。

结合日常生活进行教育 孩子每天吃、穿、盥洗、睡觉和大小便都要成人护理，这是接触、教育孩子的最好机会。舒适（不是优裕）的生活照顾，不仅使孩子在生理上得到满足，而且父母的爱抚、逗引让他们在心理和感情上也得到满足，产生信赖和安全感。在照顾孩子生活时要亲切地和他讲话，引起孩子的愉快情绪，动作不要粗鲁，要有耐心逐步教会孩子配合动作、认识有关事物的名称和培养自助能力。成人的过份紧张和慌乱会引起孩子的不安，许多父母都有这样的体验，越是想让孩子早点睡，但由于自己心神不定，本来一刻钟就可以入睡的孩子，往往弄上一个小时也不肯入睡。

利用各种机会和孩子讲话，促进语言和智力发展 语言发展与智力有密切关系，凡是语言发展好的孩子，对事物的理解、接受教育和适应环境的能力都比较强，思维、想象也比较好。家庭抚养的婴儿，由于接触的人多，看得多，听得多，说话机会多，语言的发展明显比在全托的婴儿早。只有听得多，语言才会得到发展。对孩子讲话要慢，要清楚而有感情。一般



孩子爱听故事

说，男孩子讲话比女孩子要迟些。从婴儿开始就让他听轻快悦耳的乐曲和歌声，十五个月的孩子会有节奏感，以后对押韵的句子记得也快。两岁的孩子背诵诗词并不困难，可以教他背诵童谣儿歌。尽管幼儿不能完全理解内容，

以后可能忘记，但可以训练正确发音，使口齿清楚，记忆力增强。要鼓励孩子叙述一天的见闻，培养他的表达能力。

讲故事是孩子最感兴趣的活动之一，又能促进对语言的理解和表达，增长知识，培养良好行为。故事要讲得生动，并用多种方式让孩子复述。小安颖的妈妈就是利用一切机会，包括在接送托儿所的路上和她讲话，她的语言发展就较好。下面是安颖妈妈的几段记载：

“安颖从19个月开始爱听故事，到21个月已经能学着断断续续讲完一个小故事。每天晚上，她总是要拉着我说：‘妈妈讲故事。’我说：‘讲什么呢？’她说：‘讲只大灰狼。’于是我讲：‘从前呀，有一只大灰狼’安颖就会接着说：‘大灰狼爬呀爬，爬到山上，要吃小白兔’‘小白兔说什么？’‘小朋友快点来，大灰狼来吃我了……’‘后来呢？’‘小朋友来了，把大灰狼打死了，血出来了。’她还能讲小熊偷蜂蜜的故事。”

“小安颖22个月时开始动脑筋，主动提问题了。傍晚回家路上，当她听到树上知了的叫声时，好奇地问她爸爸：‘爸爸，什么东西在叫呀？’晚上乘凉时，天空上出现飞机的

声响，她又问‘妈妈，什么在响呀？’有一天在摆渡船上，看见黄浦江边有一座很大的吊车，立即向我发问：‘这是什么呀？’我说：‘这是大吊车。’她指着大吊车说：‘我要乘大吊车。’我说‘大吊车是吊东西的，不能乘人，你看上面有没有人呀？’她回答：‘没有。’于是就不再坚持要乘吊车了。”

语言发展好包括发音正确，词汇丰富，用词恰当，语句完整，表达清楚。父母在教孩子说话时要注意逐步达到这些要求。凡有不当的都要及时指导，不要取笑他，以免挫伤积极性。成人讲话是孩子的榜样，不仅要正确，而且语言要高尚并注意修辞。对一岁半的孩子要开始讲正确的词汇，如“汽车”不要叫“嘟嘟，巴巴”。孩子学话时，注意他不要模仿“口吃”者讲话，一经发现及时纠正，以免成为习惯。

培养孩子对生活的兴趣，启发他的求知欲望 科学证明，婴幼儿先天智力的潜力是很大的，小婴儿对环境的好奇是他的学习动力。二个月的婴儿虽然头还不能完全直竖，但他还是喜欢大人直抱，以便多看到一些周围的事物。五、六个月的婴儿对环境的兴趣明显增加，已能辨别出陌生人；看见马路上人行车动，目不转睛；最喜欢的是戴帽、穿衣到外边去。走路还不稳的孩子就喜欢脱手自己行走，甚至迈步很快，不要大人搀扶。带二岁的孩子出去散步，他总是不肯乖乖地跟在大人身边，宁可冒跌交的危险，还是喜欢走堆满石子、黄砂的地方。其实这些都是孩子对环境的积极探索态度，是极可贵的行为。周围任何事物都可以吸引孩子的注意和兴趣，孩子就是通过对周围事物的观察，发展注意力、记忆力和认识能力。通过和不同人的接触交往，进行模仿、学习，还可以培养对人的感情、礼貌，理解自己和别人之间的关系，学会适应环境的能力。父母要利用一切机会教育孩子，发展他的智能和品德。



在动物园里

孩子有强烈的求知欲。节假日带孩子到公园、邮局、商店……让他们接触社会的各种现象;带孩子到动物园、植物园,博物馆去了解自然,开阔眼界;平时教他们观察大自然中的日月星辰、风云雨雪的变化,学习自然科学的知识。通过养蚕、养鸟、养金鱼等活动,可以培养孩子的注意力和观察力,引起广泛的兴趣和爱好。父母要善

于引导孩子的观察,帮助他们掌握必要的知识,启发并回答孩子的提问,加深印象,发展思维。

培养孩子的自制能力 不少家长为孩子的“脾气大”而苦恼。明明知道“百依百顺”是不好的,也多次下决心“下次不依他”。但是,看见孩子不吃饭、哭闹、赖地不起,只好“迁就”以求暂时“太平”。长此以往,孩子脾气愈来愈大。主要是没有从小培养孩子“约束”自己的能力。有的父母认为孩子小,等将来大了再做“规矩”。实际上,对已养成的不良习惯和坏脾气要改起来是很难的,做父母的不要失去宝贵的时机——自幼注意自制能力的培养。

首先要重视生活习惯和能力的培养。有规律的生活对小婴儿是非常重要的。只要建立适合婴儿的生活制度,到了满月,婴儿就能很准确地建立时间观念,定时吃、玩、睡,愉快地接受盥洗等生活护理。这样的婴儿醒了不哭,睡了能自己入睡,吃得饱、睡得好,婴儿能按月长磅。相反,有的小婴儿生活没有规律,哭了就喂,结果抱起来吃不了几口就睡觉了。由

于没有吃饱，放下又醒了，大人只好抱在手上睡。这样，不仅影响母亲的休息，也影响婴儿的生长。一岁以后孩子可以理解大人的话了，就要用语言对他提“要求”，如吃饭前要洗手，不能吃糖，吃饭时不许到处乱跑。大小便要到指定的地方坐盆，并养成自己会表示的好习惯。饮食和大小便习惯表现了幼儿的自治和自制的力量，不容忽视。生活能力的培养，对幼儿也是重要的。要培养孩子自己洗手、吃饭、穿脱衣服的能力，因为他感到新奇，愿意自己动手。父母不要怕他们做不好而包办代替或指责；



爱护玩具——“摆摆好”

不要使孩子遇见困难而失去信心，而要帮助鼓励他们完成，如二岁孩子自己吃饭，最后几口还是需要大人帮助。要让孩子通过完成一件事后感到满足和愉快。凡是要求孩子做的事一定要他完成，如孩子玩好玩具，看好书，一定要他收好放回原处，大人在一旁协助指导。这样自幼培养孩子做事负责，有始有终不半途而废。好的习惯和能力的培养，开始往往带有一定的“勉强”性，孩子不大愿意，但只要要求合理，方法正确，启发自觉，孩子就会愉快遵守。这对于培养孩子自制能力有很大好处，而这种自制力对今后集体生活也是必要的。凡是好的习惯和行为要通过多次重复才能建立，要破坏却是很容易的。养成了好习惯的孩子是不需要大人多讲道理的。

随着孩子年龄的增长，要让孩子懂得“是”与“非”、“好”与“坏”，知道什么事可以做，什么事不可以做。已经娇惯的孩子要逐步使他们懂得，只有合理的要求才能答应，不要无原则迁