



0~3岁

婴幼儿心理与优教

韩棣华 著

上海科学普及出版社





装帧设计 赵 斌



ISBN 978-7-5427-4298-8



9 787542 742988 >

定 价: 23.80元

0~3 岁婴幼儿心理与优教

韩棣华 著



只有了解才能因势利导

上海科学普及出版社

新华书店
PDG

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿心理与优教/韩棣华著. —上海:上海科学普及出版社, 2009. 7

ISBN 978-5427-4298-8

I. 0… II. 韩… III. 婴幼儿心理学 IV. B844.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 035869 号

责任编辑 郭子安

0~3岁婴幼儿心理与优教

韩棣华 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.papah.com>

各地新华书店经销 常熟市新骅印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 13 字数 260 000

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-4298-8

定价: 23.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

内 容 提 要

孩子,特别是1岁内的婴儿,既不会说话也不会走路,但他也要吃喝拉睡,也会头痛脑热,在婴幼儿期他们变化很大,“一天一个样”,“一个月比一个月灵”。那么怎样理解他们呢?本书作者根据婴幼儿身心发展的规律和特点,从他们的哭——“婴儿最初的语言”、笑——“婴儿最初的交际形式”,以及面部表情、动作姿态等方面,了解他们身心发展所需要的信号,让家长及时准确地给予恰当的满足。

本书按婴幼儿生长发育的顺序,以100个问题的形式,阐述了0~3岁婴幼儿的身心特点及其活动规律,并据此提出培育的方式和方法,再以回答在日常带孩子过程中常常会遇到的问题或困难的形式来阐述,这就使读者更感亲切和“解渴”。本书不仅注意早期开发婴幼儿的各种感知觉、记忆力、想象和思维能力,还特别注意在早期就对他们的个性进行培养。每篇后均附有对同龄婴幼儿体格发育和智能发育的测试方法。附录中选有18张表,包括婴幼儿体格发育、智能发育、科学喂养、疾病预防等资料供参考。

婴幼儿身心发育好不好关键在父母,本书为您和您的孩子准备好了必要的精神食粮,如果我们能有意识、有计划地进行科学的早期教育,那么您就会惊奇地发现,您的孩子正在健康地超常发展。

本书有一个小小的秘密希望您能发现,在书页的角落上有一个小娃娃,他在每一页上的动作都是不一样的,如果您能按一定速度翻看,这娃娃将会怎样……

●作者简介●

韩棣华 1926 年出生,1947 年毕业于华西协合大学理学院家政系儿童专业,并获华西协合大学及美国纽约州立大学学士学位。退休前任上海市儿童医院、上海市儿童保健所高级儿童保健师,指导上海市各区县儿童保健所业务。

半个世纪以来,致力于婴幼儿保健、心理及早期教育的研究、指导、培训、咨询等工作。主编及专著有:《婴幼儿卫生习惯培养》、《婴幼儿运动能力发展及体格锻炼》、《婴幼儿家庭教养全书》等数十本书以及多种有关科学育儿的音像制品。

韩棣华曾当选为上海市第四届妇女代表,曾多次获得先进工作者称号,并获中华人民共和国卫生部授予的从事卫生防疫工作 30 年荣誉证书。被中国国际交流出版社收入《世界名人录》,并聘为特约顾问编委。现定居澳大利亚,并任澳大利亚医学保健咨询中心理事。

序

父母是孩子的第一任老师,家庭教育直接影响孩子的成长。因此,提高父母的素质,使家教科学化就成了全社会关注的大事。这方面书籍的大量出版就是一种标志。但是有些偏重于理论阐述,读者阅读以后,虽然了解了有关的理论知识,但是不知道在实际家教中如何应用,缺乏可操作性。有些则偏重于具体的方法介绍,由于这些方法多半是经验性的,因此在实际应用上又带来了局限性。本书则取这两类书籍之所长,力求避免其所短。也就是说,以孩子身心发展为经线,以家教实际应用为纬线,使介绍的具体方法,具有科学的理论依据,通过对一些方法的介绍,又能使读者获得关于孩子身心发展的科学知识。这样,在遇到新的情景时,就可以根据本书介绍的科学知识,举一反三地设计出新的家教方法。所以本书介绍的是活知识。

这本书为什么要以介绍心理学、幼儿教育学的知识为主,并辅必要的生理学、医学、卫生学和营养学的知识呢?因为家庭教育是一项很复杂很细致的工作,它需要各方面的知识。父母在家庭中担当的角色,既是家长、又是教师,还应该是朋友,特别是婴幼儿的家长,还应该是一个称职的保健医生。作为家长,对孩子有义不容辞的抚养责任;作为教师,要懂得教育科学,讲究育人艺术;作为朋友,应该使孩子愿意向你倾诉衷肠,成为他的知音、知心和知己;作为保健医生,就要懂得孩子在什么时候需要进行什么样的身心锻炼,以使孩子发育得更为健康。而所有这一切,都要以对孩子的理解为依据。到理解孩子什么时候有什么样的生理、心理需要,并及时地给以满足,使其身心得到健康的发展。但是理解孩子的身心需要又是一件很难的事情。特别是婴幼儿,他们几乎天天在发展,正像本书作者说的,他们是“一天一个样”,“一个月比一个月灵”。那么怎样理解他们呢?本书作者根据婴幼儿身心发展的规律和他们的活动特点,从他们的哭——“婴儿最初的语言”、笑——“婴儿最初的交际形式”等情绪变化,以及爬行等形体动作中,了解他们发出的身心发展所需要的信号,使我们的家长能及时、准确地给以恰当的满足,从而使他们得到身心发展所需要的各种“养料”。

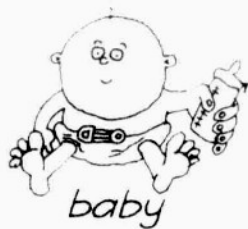
本书不仅注意早期开发幼儿的各种感知觉、记忆力、想象和思维能力,还特别注意在早期就对他们的个性进行培养。早期的智力开发固然是很重要的,但同样重要的个性培养,却为有些人所忽视。其实培养具有创新精神、能适应各种环境的个性品质,对于新世纪的新一代来说,是更为重要的。本书在这方面也作出了贡献。

本书按婴幼儿生长发育的顺序,阐述0~3岁婴幼儿的身心特点及其活动规律,并据此提出培育的方式和方法,再以回答在日常带孩子过程中常常会遇到的困难或问题的形式来阐述,这就使读者更感亲切和“解渴”。孩子好不好关键在父母,在你的孩子还未出世时就为你准备好了必要的“粮食”,这就是本书第一篇的内容。你可以根据需要随时查阅有关的题目,相信能为你解惑。当然也可以系统阅读,以获得孩子身心发展的较为系统的知识。

本书作者不但有着很好的心理学、医学、营养卫生学、幼儿教育方面的知识,有丰富的临床经验,而且有教育孩子的亲身实践。在撰写过程中,作者又吸收了国外育儿方面的最新科研成果。因此,本书可说是融知识性、科学性、可读性和实用性为一体的读物,相信读者会喜欢它的。

为培养新世纪的新人,教育任务尤为重要,而早期教育更是重中之重。早期教育的重要性虽然已为社会认同,但是对它在孩子一生长过程中潜在的巨大功能还认识不足,估计不足。如果我们有意识、有计划地进行科学的早期教育,那么在以后的日子里,你将会惊奇地发现,你的孩子正在健康地超常发展。愿本书能成为你育儿过程中的良师益友。

上海师范大学教授 洪德厚



新学网
PDG

编者的话

——父母要了解孩子的心理才能教育和保健好孩子

父母们,当你们的小宝宝哇哇大哭一声来到人间的时刻,你们是多么地幸福,祝贺你们!做父母是人类的天职,是一种责任也是一种享受。真正要做好父母更是一门科学,一种塑造人的艺术。不仅要学会合理地爱他,严格地对他要求,还要循循善诱地去教导他,这就需要去了解孩子的心理,还要具备养育和教育孩子的科学知识,并亲身去实践,摸索科学育儿的有效方法,可见做父母不是一件轻而易举的事。

目前我国的家庭多为独生子女,父母都是第一次尝试养育孩子,都缺少经验,若不事先做好准备,就会在养育和教育孩子的事上有所失误,那将会造成终生遗憾。人的生命只有一次,人生不能重演,孩子若因父母的无知而造成身心发展受到阻碍或损伤,这将对人的一生带来不可挽回的后果。尤其在人类生命的头三年中,这时期是孩子生长发育和智力开发以及性格形成的重要阶段,也是生理和心理发展的重要时期,孩子虽小但已具有巨大的潜在能力和惊人的学习能力,从初生起就要对他进行优生优教以保证身心健康成长。

我国的教育现在正面临着从知识教育向素质教育转变的时期。素质教育要求做一个合格的公民不仅应具备有健康的体魄、有知识修养、还要有健康的心理和良好的品德行为。由于科学发达、技术进步、使父母有条件运用新的科学技术去了解孩子的体格、智能、情绪、性格、行为等方面的变化和发展,用更新的科学去研究孩子的实际情况找出影响孩子成长的各种因素。每个孩子的成长由于其所处的家庭环境、父母的文化素质和教育方法以及社会因素、遗传因素的各不相同,而使孩子的身心发展情况也不一样。父母对孩子的养育和教育是一种创造性的活动,可以各显神通,但都必须掌握各年龄时期孩子的生理和心理特点才能更好地进行优生和优教。

本书分四篇共100个题,提供父母必学的心理知识和优教方法供父母在科学育儿时作参考。其中第一篇塑造人的雕塑家,包括父母对孩子的优教认识和心理准备30题。第二篇可爱的小天使,包括0~1岁婴儿的心理

与教育 23 题。第三篇勇敢的探险家,包括 1~2 岁幼儿的心理与教育 22 题。第四篇精灵的小能人,包括 2~3 岁幼儿的心理与教育 25 题。书后附录共有 18 张表,包括婴幼儿的体格发育、智能发育、科学喂养、疾病预防等资料供查阅参考。希望父母在进行心理教育的同时应注意身体保健,因为身体保健是心理健康的基础,而心理健康又可促进身体健康,两者紧密结合才能培养好健康、聪明、活泼、可爱的后代。

本书适合广大读者的水平,通过通俗易懂的科学理论结合实际的操作方法,图文并茂,易懂易学。本书以婴幼儿的父母及家庭成员为主要对象,并可作为托幼机构保教人员、父母学校教师及学员、医务人员及其他研究儿童的人员参阅。有不足之处请读者指正。

参加本书编写的有韩棣华、周璐、周枫,主编为韩棣华。本书在编写过程中承蒙上海师范大学洪德厚教授审阅指导并作序,特在此致以衷心的感谢。对本书提供图片资料的《上海名园撷英》、罗英、朱金梅、陈涛和陶萍同志表示衷心感谢。

编 者

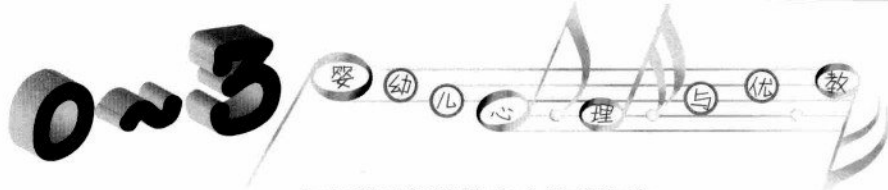
2009 年 5 月

新华书店
PDG



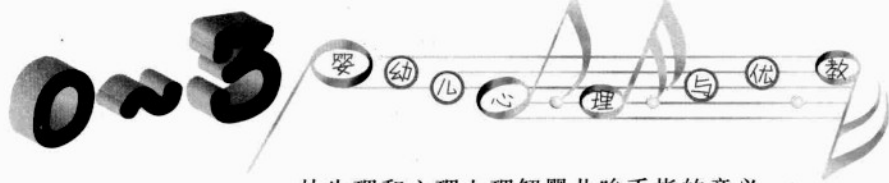
目 录

第一篇 塑造人的雕塑家	1
——父母对婴幼儿优教的认识和心理准备	
1. 从科学的摇篮里开始	3
——优生是优教的基础	
2. 胎儿也要上“胎教大学”	4
——孕妇心理和胎儿的反应能力	
3. 优境育新苗	5
——创设一个促使孩子身心健康的环境	
4. “小花朵”的未来	7
——以全面发展的目标去培养孩子	
5. 从启蒙老师到终身顾问	8
——父母的天职是优教	
6. 孩子是父母的“镜子”	9
——在父母榜样中接受教育	
7. “家长学校”的启示	10
——教育者自身先受教育	
8. 不要错过“教育的最佳期”	12
——结合孩子心理发展的规律和特点进行适时教育	
9. 优教从出生开始	13
——早期精神发育和智力发展的重要性	
10. 教早了会损害孩子的身心健康吗?	14
——早期教育的生理和心理基础	
11. 教育婴幼儿从何着手?	15
——正确理解早期教育的内容	
12. 知识不等于智力	16
——什么是知识与智力以及它们之间的关系	
13. 大脑也需要每天“进食”	17



——如何促进智能器官大脑的发达	
14. 早期开发智力的“钥匙”	18
——促使婴幼儿智力发展的方法	
15. 怎样使孩子聪明	21
——培养智力品质的几个方面	
16. “弱智儿”也能提高智慧	22
——及早对“弱智儿”进行教育训练	
17. 3岁前是“模式时期”	25
——婴幼儿以模式识别方式接受教育	
18. 怎样使孩子精神饱满地生活	26
——按大脑皮质镶嵌式活动的规律安排生活	
19. 为孩子选择喜爱的伴侣——玩具	28
——按孩子身心发展的特点选择合适玩具	
20. 双语教育在早期同步进行	29
——汉语与外语的同步培养是学语言的捷径	
21. 不要将孩子关在“笼子”里	32
——社会性教育与婴幼儿心理的发展	
22. 爱孩子的学问	33
——父母的爱与孩子性格的形成	
23. 也要歌颂父爱	34
——男性的个性对孩子心理的影响	
24. 从孩子脸上的“晴天”和“雨天”谈起	36
——婴幼儿情感的特点和培养	
25. 不要对孩子制造心理障碍	37
——谈谈恐吓对婴幼儿心理的危害	
26. “挨打诗”说明了什么?	39
——体罚孩子产生的不良后果	
27. 母亲研究员	40
——用科学的方法来研究塑造人的工程	
28. 孩子从小要懂“规矩”	41
——婴幼儿早期的家规教育	
29. “我从哪里来?”	43
——早期婴幼儿的性教育	
30. 孩子在想些什么?	45
——正确对待孩子的心理需求	

第二篇 可爱的小天使	47
——0~1岁婴儿的心理与教育	
31. 一天一个样	49
——新生儿的心理特点与教育	
32. 一个月比一个月灵	50
——婴儿的身心发育特点与教育	
33. “生物钟”要按时走	52
——建立动力定型培养良好习惯	
34. 睡眠是婴儿生活中的头等大事	54
——睡眠既保证生长发育又促进智力发育	
35. 母乳喂养是母子心灵交往的好时机	55
——滋生母爱促使大脑发育形成良好性格	
36. 婴儿惊人的学习潜力	56
——婴儿具有主动探索外界的潜在能力	
37. 从摇篮曲的妙用说起	58
——启蒙的音乐教育	
38. 哭——婴儿最初的语言	59
——从哭声中了解婴儿心理的需要	
39. 笑——婴儿最初的交际形式	61
——笑能增进社会交往和有利智力发育	
40. 从躺卧到行走的变化	62
——婴儿动作发展的规律与训练	
41. 手巧促心灵	64
——婴儿手的动作发展和训练	
42. 体健智能高	65
——婴儿的体育锻炼与智能发育的关系	
43. 不要忽视婴儿爬行	66
——爬行对婴儿身心发育的重要意义	
44. 眼睛是智慧之窗	67
——婴儿视觉的发育与训练	
45. “听”是语言的开端	68
——婴儿听觉的发育与训练	
46. 你能辨认婴儿的体态语吗?	70
——婴儿的面部表情、动作姿态与心理活动	
47. 婴儿吮手指是智力发展的信号	71



——从生理和心理上理解婴儿吮手指的意义	
48. 谈谈“认人”和“怕生”	72
——婴儿感知和记忆能力的发展	
49. 吃奶和断奶的心理卫生	73
——防止消极情绪影响心理健康	
50. 让婴儿保持自己发展的特殊风格	74
——婴儿具有自己独特的个性特点	
51. 婴儿玩些什么玩具?	76
——适合0~1岁婴儿身心发展的玩具	
52. 你的婴儿发育正常吗?(一)	77
——0~1岁婴儿体格发育测试	
53. 你的婴儿发育正常吗?(二)	79
——0~1岁婴儿智能发育测试	
第三篇 勇敢的探险家	83
——1~2岁幼儿的心理与教育	
54. 婴儿向幼儿过渡时期的变化	85
——1~2岁幼儿的身心发育特点和教育	
55. 最初的行为习惯不可忽视	86
——运用条件反射和条件抑制培养行为习惯	
56. 清晨,怎样诱导孩子自然觉醒起床	87
——正确理解孩子的睡眠生理过程及睡眠状态	
57. 让孩子愉快地进餐	88
——保持良好的情绪进餐能促进身心健康	
58. 孩子摔跤的“学问”	90
——1~2岁孩子摔跤动作训练及意志培养	
59. 不能说的一句话	91
——孩子适应集体生活的心理准备	
60. 从学一个词到说一句话	92
——1~2岁幼儿语言发展的特点与培养	
61. 念儿歌、学说话	93
——儿歌是幼儿早期学说话的阶梯	
62. 让孩子“迷恋书”的诀窍	96
——促进孩子早期认知的有效方法	
63. 真像个小小“探险家”	97
——孩子的好奇心和探索行为的发展	

64. 不要忽视第六感觉	99
——重视对孩子直觉的培养	
65. 在“扔东西”中长见识	100
——孩子自我意识萌芽期的认识过程	
66. 孩子为什么喜欢撕书?	101
——撕书是孩子自我意识表现的一种方式	
67. 孩子为什么咬人?	102
——1~2岁幼儿特有的与人交往方式	
68. 孩子发脾气怎么办?	103
——从心理上正确对待孩子的消极情绪	
69. “别哭!我扶你起来!”	105
——及早对孩子进行情感教育	
70. 从孩子注意看蚂蚁说起	106
——从小培养孩子的注意力	
71. 怎样使孩子记得又快又好	108
——早期孩子记忆力的培养	
72. 散步是实施早教的好时机	109
——散步有助于孩子体智德美全面发展	
73. 两只巧手比一只巧手好	111
——发挥大脑左右半球的功能促双手动作协调发展	
74. 2岁儿玩什么玩具?	112
——适合1~2岁幼儿身心发展的玩具	
75. 怎样知道2岁儿的发育水平?	113
——1~2岁幼儿体格发育与智能发育的测试	
第四篇 精灵的小能人	117
——2~3岁幼儿的心理与教育	
76. 小能人的成长	119
——2~3岁幼儿的身心发育特点与教育	
77. 不要让孩子养成“拖拉”的习惯	120
——注意从小培养孩子的时间观念	
78. 伶牙俐齿、能说会道	121
——2~3岁幼儿语言发展的特点和培养	
79. 故事——孩子的精神食粮	123
——讲故事的作用和孩子的心理特点	
80. 一问一答增长智慧	124

——培养孩子的语言和思维能力	
81. 先学“猜猜看”后学“猜谜语”	126
——培养感知、想象和思维能力的好方法	
82. 往大脑图书馆多储藏“书”	128
——感知经验的储存和运用	
83. 你看!“2”像不像小鸭?	129
——在生活中运用实物形象教幼儿识数	
84. 在地球仪上找姨妈	131
——抓住兴趣苗子培养认识能力	
85. “我家里有小轿车”——是想象还是撒谎?	132
——正确理解孩子特有的“假想行为”	
86. “我妈妈有一条尾巴”	134
——想象力培养的最初阶段	
87. “得宠”与“失宠”引起的嫉妒	136
——如何疏导孩子的嫉妒心	
88. 孩子的过失和“破坏行为”	138
——从生理和心理上理解孩子的“破坏行为”	
89. 什么都想自己干	139
——正确理解和对待孩子的“第一反抗期”	
90. 用扫帚柄开灯	141
——创造性思维培养的初始阶段	
91. 小树要经得起风霜	142
——适当的“劣性刺激”能锻炼孩子心理承受力	
92. 不可忽视暗示效应	144
——暗示对孩子心理和行为的影响	
93. 孩子争吵不一定是坏事	145
——在争吵中学会辨别是非和与人相处	
94. 音乐——开启孩子智慧宝库的“金钥匙”	147
——婴幼儿的音乐启蒙教育	
95. 画出心中的世界	148
——早期绘画着重培养孩子的想象力	
96. 孩子能经常看电视吗?	150
——电视对幼儿身心发育的影响	
97. 让孩子欢欢喜喜渡过人生的第三关	152
——培养孩子对新环境的适应能力	

98. 在玩中学习	154
——玩是最适合孩子心理需要的学习方式	
99. 3岁儿玩什么玩具?	155
——适合2~3岁幼儿身心发展的玩具	
100. 怎样知道3岁幼儿的发育水平?	157
——2~3岁幼儿体格发育和智能发育的测试	
附录	159
一、婴幼儿体格发育指标参考表(上海地区,2005年制定)	159
1. 市区0~6岁男童体格发育五项指标评价参考值	159
2. 市区0~6岁女童体格发育五项指标评价参考值	161
3. 郊区0~6岁男童体格发育五项指标评价参考值	163
4. 郊区0~6岁女童体格发育五项指标评价参考值	165
5. 0~6岁男童按身高测体重	167
6. 0~6岁女童按身高测体重	168
二、小儿身高、体重、出牙计算公式	169
三、乳牙萌出的时间与顺序表	169
四、婴幼儿智能发育筛查(丹佛)参考表	170
五、婴幼儿饮食和睡眠时间表	172
六、婴儿辅助食品添加顺序表	172
七、婴儿每日食品摄入量参考表	173
八、幼儿每日食品摄入量参考表	173
九、儿童每日膳食中营养素供给量	174
十、儿童主要食物中铁的吸收率比较(%)	174
十一、常见食物成分表(食物100克的含量)	175
十二、计划免疫程序表	187
十三、常见传染病的潜伏、隔离和检疫期限表	187
十四、出疹性疾病的鉴别	188
十五、小儿外科选择性手术年龄参考表	188
十六、最常用化验的正常值	189
十七、家庭常备药物参考表	190
十八、家庭通用量器与法定计量单位比较	192