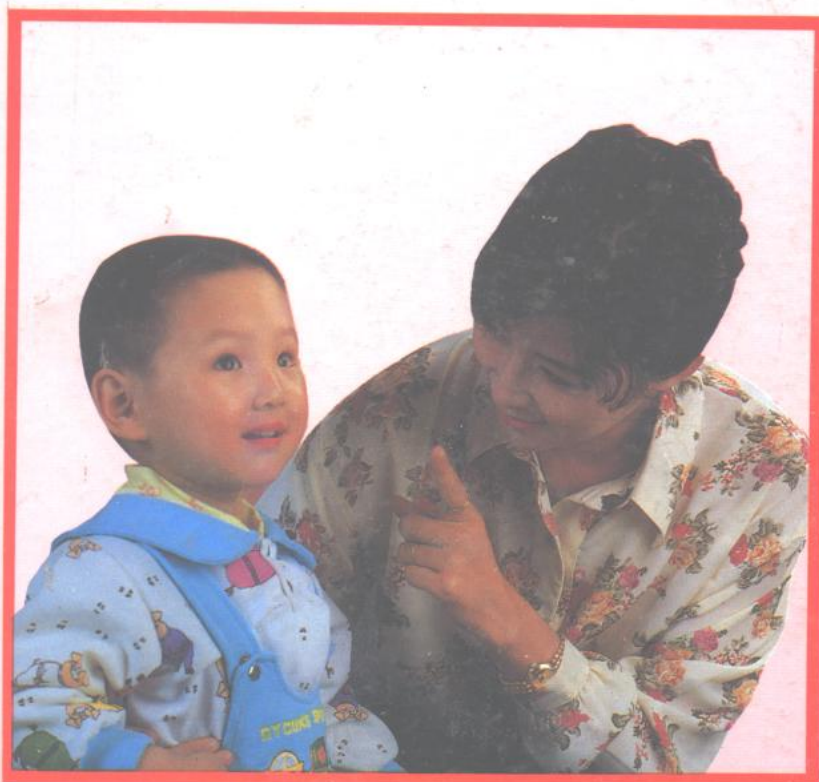


二岁前儿童发展家庭实用指南

同步成长 全书

主编 程淮 程跃



天津教育出版社



东方剑桥儿童教育开发中心策划



同步成长全书

3岁前儿童发展家庭实用指南

主 编

程 淮 程 跃

作 者

程 淮 程 跃 区慕洁

文晓萍 范翠英 张丽娟

天津教育出版社

责任编辑:冯今声

程淮 程跃主编

天津教育出版社出版、发行

(天津市张自忠路189号)

邮政编码:300020

天津市房地产管理局印刷所印刷

787 1092毫米 16开 20印张 2插页 505千字

1995年5月第1版

1996年1月第2次印刷

印数5000 10000

ISBN7-5309-2066-9

G·1672 定价48元

谨 献 给

那 些 热 爱 孩 子

重 视 早 期 家 庭 教 育 的 人 们！



程淮,心理生理学与行为医学副教授。1954 年生于安徽省蚌埠市,1982 年毕业于安徽蚌埠医学院医学系。历任医师、讲师、生理学教研室主任。中国生理学会会员,中国心理卫生协会会员。1992~1993 年,为北京师范大学发展心理研究所所长、博士生导师林崇德教授的访问学者。现为北京东方剑桥儿童教育开发中心副主任,“伴你同步成长计划”总干事。

近年来,同时在心理生理学、高级神经活动生理学、行为医学、心身医学、儿童发展、教育学、思维科学等交叉学科领域辛勤耕耘,撰写及发表学术论文及著作 30 余篇(本),其中 10 项首创性科研成果,均处于该领域的科学前沿。在心身医学领域首次提出了“应激阈”的概念和应激导致心身疾病的多元多级因素系统模型。十余年来,潜心研究儿童发展,明确提出应当把早期教育作为我国的一项基本国策。认为在国际竞争日趋激烈的 21 世纪,人才竞争的前沿领域,不在大学、也不在中小学,甚至不在幼儿园,而是在摇篮之中。首次提出了建构一门综合性的整体科学——“中国儿童发展学”及其理论体系。曾多次主持开展婴幼儿、青少年心理测量、咨询与指导工作,具有丰富的实践经验。多次获得各种嘉奖。并被美国传记协会列入《五百名人录》。



程跃,医学学士,儿童心理学博士,副教授,北京师范大学儿童心理研究所早期干预与心理咨询研究室主任,全国“三优工程”专业委员会成员,中国国际质量认证咨询促进会玩教具质量评价委员会秘书长;东方剑桥儿童教育开发中心主任。1958年生于安徽省合肥市,1982年于安徽蚌埠医学院医学系毕业后,从事儿科临床工作三年。85年考入北京师范大学儿童心理研究所,从师我国著名儿童心理学家朱智贤、林崇德教授学习儿童思维发展,二年后转为中美联合培养博士生,88年去美国学习早期干预课程,曾在美国家庭儿童学习中心实习。回国后,以环境对儿童早期智力发展的影响为题完成了博士论文,对从高尔顿(优生学的创始人)时代以来根深蒂固的智力观和智力血缘相关的研究结论提出了严重的挑战,指出:每个普通婴幼儿的智力发展水平,主要依早期环境及教育质量而定,可以是中等,可以是落后,也可以是超常。其中“超常”是早期良好教育的结果,是个体智力变化范围内的一种理想表现形式。大多数普通儿童通过良好的早期教育都能达到“超常”水平。90年分配至国家教委教育发展研究中心未来教育实验研究室,从事素质教育研究工作。93年元月调入北京师范大学儿童心理研究所从事心理咨询及儿童早期发展指导工作,具有丰富的早期教育实践经验。

内容提要

本书是北京东方剑桥儿童教育开发中心“伴你同步成长计划”——儿童早期发展个别指导计划用书。是开发3岁前婴幼儿身心潜能的百科全书式的“月计划同步指南”。全书以月为基本单位,指导家长在宝宝成长的每个月里,究竟该为孩子做些什么、怎样做;如何评价孩子的发展水平;如何确定孩子新的发展目标;如何把握成长的关键期等等。本书集发达国家多套成功方案之精华,融作者十余年科学研究成果,切合跨世纪的年轻父母们的育儿需要,通俗易懂,文字流畅,图文并茂,具有时间针对性、实用操作性、自我诊断性、查阅便利性、珍藏回忆性等诸多功能和优点。是即将做父母的年轻夫妇,0—3岁婴幼儿的家长、保姆,儿童保健、教育、心理工作者必备的工具书。亦为馈赠最佳品。

本书结构

初为人之父母而手忙脚乱的年轻朋友们不仅迫切需要有一本看上几眼就知道在每个月里甚至每一天应当给孩子教些什么、增加什么营养、做什么游戏、打什么预防针、遇到一些麻烦事该怎么处理等等全面而实用的育儿知识,更需要掌握一套有效地开发孩子潜能,促进宝宝早期成长的实用方法和技能。本书就是为满足年轻父母们的这一需求而编写的。

根据3岁前儿童成长日新月异的特点,本书以每个月为基本单位,给读者以全面的育儿指导。每月均设有以下九大栏目:

身心发展——描述本月宝宝生理发育的特点和心理发展的特征。

育儿要点——根据每月宝宝的生理发育和心理特征提出的简明育儿建议。

营养专家——母乳喂养、辅食添加、营养平衡、饮食习惯培养等方面的实用指导。

保健医生——对宝宝的生活护理、衣着、睡眠、疾病预防、安全与急救等方面的实用知识和技能。

教育顾问——散文式的语言,操作性的方法,展示宝宝心理世界,介绍每个月的教育重点内容。

亲子乐园——从大运动、精细动作、言语、认知能力、情绪与社会行为五个方面,促进宝宝发展的家庭益智游戏。

宝宝锻炼——促进宝宝生理机能发展和身体素质提高的体育游戏。

发展照片——宝宝成长的形象档案。

成长日记——全面记录宝宝成长的结构式日记,包括每月智能测评项目、方法与通过标准,是宝宝成长的文字档案,发展水平评估的依据。

在宝宝成长的关键年龄还设有最近发展目标以及咨询信箱等栏目。因此,她是一部百科全书式的早期儿童成长的“月计划同步指南”。

使用说明

本书是东方剑桥“伴你同步成长计划”——儿童早期发展个别指导计划用书。

在每个月里，我们按照宝宝成长的一般规律或平均发展水平，向您提出了各种建议。然而，每个孩子都有自己独特的发展时间表。您的宝宝在某些方面可能略迟于书中“典型”的宝宝，某些方面可能远远超过他，而另一些方面却很“典型”，这都是正常现象。您完全没有必要盲目地和别的孩子相比，神经质地等待着宝宝发出第一声逗笑、迈出第一步、说出第一个字的时间。而要细心地研究自己的孩子，为宝宝创造适合他同步成长的环境。

“个别指导计划”的特点之一是：**自我评估与指导**。只要您根据我们在“成长日记”中提出的指标和测试方法，仔细观察自己的孩子，就能对您的宝宝在动作、言语、认知、情绪和社会行为等五大方面的发展水平作出恰当的评估，并在书中相应的月份里找到适宜于孩子发展的新起点。例如，您的满3个月的宝宝已会伸手抓住悬吊的玩具，这是平均第5个月时才能学会的精细动作，这样，您就应该让宝宝学习第6个月“亲子乐园”中有关训练手的精细动作的游戏——“传递积木”。总之，从他现有的水平出发，为您的宝宝创设一个富有探索性、启发性、应答性、反馈性的环境，就能使您的宝宝健康快乐地成长。

“个别指导计划”的另一特点是：**跟踪性指导，反馈性咨询**。每逢孩子生日时，只要您将一年来“成长日记”中记录孩子成长的详细资料寄往东方剑桥“伴你同步成长计划”专家服务网，您就会得到专家们对您的宝宝成长的咨询指导。“东方剑桥儿童成长专家服务网”的**邮政信箱**是：北京新外大街19号北京师范大学英东学术会堂，**邮政编码**：100875，**咨询电话**：(010) 2050009 (010) 2012288—3386。

刚作父母的年轻朋友们需要了解的知识较多，而且得一样一样地学着做。因此，本书第1个月所占篇幅较大，但许多内容在今后几个月里同样适用。

在这本书里，您还将遇到两位卡通人物——“希希宝”和“奇奇贝”，他们既是宝宝的营养专家和保健医生，又是您的教育和心理顾问，他们不仅是宝宝的运动教练，还是亲子乐园和咨询信箱的节目主持人。总之他们是伴随您的宝宝同步成长的知心朋友。

每一个孩子都是无与伦比的！祝您的宝宝每一步都能从他的最佳起点出发，都能获得理想的发展。



导言

什么样的教育才是最好的

人类历尽苍桑巨变,在认识自然、改造世界的历史进程中已经取得了令人叹为观止的伟大成就。如今,在物质世界,我们已能让一颗普通的西红柿苗,结出13 000个果实;能让肉眼看不见的原子核释放出威力无比的能量。然而,我们能否开发出人类自身的“心理原子能”,使每一个孩子都能获得应有的发展呢?

——十几年前,当我们还是医学院校的学生时,就对这个时刻萦绕在怀的问题苦苦探求过。现在看来,我们已经找到了部分答案。

每一个儿童都是普通儿童,因为他都要经历所有儿童同样经历的成长阶段。他总是先学会坐、爬,再学会走、跳;总是先听懂语意,才开口说话。这是人类生物遗传规律所决定的。诚然,每一个孩子又都是独特的,因为他的发展方向、水平和速度,在人类巨大的潜能范围内,完全取决于您为他提供什么样的发展环境,尤其是早期教育环境。

然而,什么样的教育才是最好的?

——**最好的教育是从新生命诞生时就开始的教育。**良好的开端是成功的一半。3岁前是孩子一生中发展最快、最重要的时期。“三岁之魂,百岁之材”。对于这人之初教育的重要性无论怎样强调都不过分。

——**最好的教育是能把握成长关键期的教育。**儿童发展具有关键期,在某种能力发展的关键期内学习这种能力,可收到事半功倍之效;而错过了关键期,某些能力就很难再发展起来,或者说很难再达到他本来应该达到的水平。趁热打铁才能成功,亡羊补牢不足为取。

——**最好的教育是适宜您孩子个性特点的教育,即个别化的同步教育。**孩子个个不同,父母人人有异。要知道,3岁前的孩子是离不开人的。在生命的最初几年里,你就是孩子的世界,几乎是孩子的整个世界。孩子的成长在很大程度上取决于你与他之间建立的相互作用的微环境。专家们只能指导和示范,而个别化教育的实施必须靠你自己。当然,如果你能按照我们为你提供的宝宝发展的线索和方法,你就能学会做一个敏感的父母,就能学会主导和分析你自己对宝宝成长的影响,你就能把握宝宝成长中每一步有意义的变化,敏锐地确定他的最近发展目

标,给他提供“跳一跳才能摘到桃子”的发展环境,你就能使孩子有效地利用一个个关键期,跨过一个个成长的里程碑!

——最好的教育是全面而和谐的教育。仅仅为造就“神童”而进行的智力教育,是有失偏颇的教育。人们常说,天才多怪人。许多天才人物由于接受了不恰当的早期教育,尽管有个人事业的辉煌,却因其病态的人格而没有幸福的人生。难怪有人研究“天才病迹学”,寻找古今高智名人的异常心理表现。这恰恰从一个侧面反映了早期教育的过失:仅仅把教育的焦点集中在智力方面。全面而和谐的教育就是既重视早期智力开发,又重视健全人格的塑造;既大胆、合理地开发孩子的身心潜能,又使其个性得到充分和谐地发展。

——最好的教育是将儿童成长规律与未来社会可预见的需求融为一体的教育。是秉承东方古老智慧、吸纳西方现代文明的继往开来的教育。当你把孩子最终培养成既能创造人类的新文明,又能度过幸福人生的杰出人才时,难道你不认为,这正是你的生命、你的智慧、你的理想正在延伸并将永远延伸下去的象征吗?!

——诚然,最好的教育是过去还没有的教育。最好的教育有赖于我们对人类本身尤其是对人脑全面而深刻的了解。而迄今为止有关脑的知识,95%以上是在近几年才获得的,人类才刚刚开始了解自己。打开我们的书柜,在几千本关于儿童教育的书籍和杂志中,有真知灼见,并能为家长所用的书实在是凤毛麟角。因此,你要树立一种坚定的信念,每一个孩子都蕴藏着巨大的潜能。你要相信科学,也要相信自己。因为你也是一个新生命的创造者,一个开发人类潜能的探索者,一个未来教育的拓荒人。我们真诚地欢迎你加入到我们这支队伍中来!

《同步成长全书》,是你的朋友,也是你探索儿童世界的手杖;《同步成长全书》,将伴随你的宝宝同步成长,也伴随你和你的家庭同步成长!

程跃 程冰

1994年10月于北京师范大学英东学术会堂

目 录

导言.....	I	你的宝宝与任何一个孩子都不同.....	12
本书结构.....	III	亲子乐园.....	13
使用说明.....	IV	悄悄话.....	13
		铃儿响叮铛.....	14
		皮肤抚摩.....	14
		有线“遥控”.....	14
		艺术画廊.....	14
0~1 岁		宝宝锻炼.....	15
宝宝出生寄语	1	学抬头.....	15
宝宝出生照片	1	学“爬行”.....	15
宝宝出生记录	1	学“走路”.....	15
手印	2	保健医生.....	16
足印	3	生活护理.....	16
一岁内宝宝成长的主要里程碑	4	护理脐带防感染.....	16
最近发展目标(0~3 个月)	5	怎样给新生儿洗澡.....	17
第 1 月	6	怎样给宝宝穿衣服、裹襁褓	17
身心发展	6	换洗尿布.....	18
生理发育 心理特点	6	怎样观察宝宝大便.....	18
育儿要点	6	怎样“把”大、小便	19
营养专家	6	新生儿特殊生理现象及处理.....	19
母乳喂养好处多	6	宝宝哭声的“翻译”与处理.....	19
正确的哺乳方法与步骤	6	称体重、量身高、测头围.....	20
喂奶时间和次数	7	听力测查.....	21
怎样判断母乳是否充足	7	疾病预防.....	21
催乳验方	8	预防意外事故.....	21
母乳喂养成功的关键	8	发展照片.....	22
怎样手工挤奶和贮存母乳	9	成长日记.....	22
母子患病或分开时如何进行母乳喂养	9	咨询信箱	24
混合喂养	9	不捆直宝宝的双腿,以后就会变成罗圈腿吗?	24
人工喂养	9		24
教育顾问.....	11	宝宝哭时该不该立刻就去抱他?	24
困难总会过去的.....	11	第 2 月.....	25
母爱是无与伦比的营养素.....	11	身心发展.....	25
玩具、色彩、音乐——宝宝智力发展的摇篮.....	12	生理发育 心理特点	25
.....	12	育儿要点.....	25

营养专家	25	翻翻身	37
母乳喂养与脑发育	25	蹬蹬脚	37
人工喂养须知	25	保健医生	38
教育顾问	26	让宝宝睡得深沉、香甜	38
让宝宝生活有规律	26	注意防治佝偻病	38
让宝宝生活得更愉快	26	服小儿麻痹糖丸	39
亲子乐园	27	发展照片	39
外面的世界真精彩	27	成长日记	39
追声寻源	27	最近发展目标(第4~6个月)	41
模仿发音	27	第4月	42
触摸抓握	27	身心发展	42
宝宝锻炼	28	生理发育 心理特点	42
户外活动与开窗睡眠	28	育儿要点	42
“三浴”锻炼	28	营养专家	42
婴儿(被动)健身操	29	坚持母乳喂养	42
保健医生	29	喂牛奶的宝宝应添加米汤	42
宝宝的睡眠	29	教育顾问	43
宝宝生长监测	30	变换室内布景 综合感官训练	43
早期预防肥胖症	30	音乐、舞蹈、儿歌、“交谈”	43
防止宝宝从床上掉下来	31	亲子乐园	44
发展照片	31	仰卧变俯卧	44
成长日记	32	玩具王国	44
第3月	34	听妈妈讲现在的事情	44
身心发展	34	斗斗——飞	44
生理发育 心理特点	34	宝宝锻炼	44
育儿要点	34	促进宝宝动作发展	44
营养专家	34	保健医生	45
增加健脑食品保证母乳质量	34	户外睡眠	45
人工喂养注意要点	34	宝宝的枕头	45
教育顾问	35	宝宝的衣着	45
多看、多听、多摸、多玩	35	预防接种	45
咿呀学语——宝宝的“发音训练课程”	35	发展照片	46
用音乐给大脑添加营养	36	成长日记	46
亲子乐园	36	咨询信箱	48
亲子交谈	36	母亲上班后怎样爱抚和教育宝宝	48
抬起头、挺起胸	36	第5月	49
从拍打够取玩具	37	身心发展	49
和宝宝一起跳舞	37		
宝宝锻炼	37		

生理发育 心理特点	49	捉迷藏	59
育儿要点	49	宝宝锻炼	59
营养专家	49	荡秋千	59
怎样添加辅食	49	坐飞船	60
家庭常用餐具容量的估计	50	靠坐到独坐	60
教育顾问	50	保健医生	60
有计划地教宝宝认识日常物品	50	出牙与健康	60
有计划地给宝宝念儿歌	50	预防接种	60
有计划地让宝宝听音乐	50	急性呼吸道感染的防治	60
亲子乐园	51	发展照片	61
蹦蹦跳	51	成长日记	62
伸手抓物	51	最近发展目标(第7~9个月)	64
模仿妈妈发音	51	第7月	65
注视“灯”	51	身心发展	65
藏猫儿、找铃铛	52	生理发育 心理特点	65
看电视	52	育儿要点	65
宝宝锻炼	52	营养专家	65
拉大锯	52	辅食添加	65
蹬“自行车”	52	教育顾问	65
保健医生	53	第一次发出“爸爸”、“妈妈”的声音	65
营养性缺铁性贫血的预防	53	亲子乐园	66
预防事故	53	匍行拿物	66
预防接种	53	指拨玩具	66
发展照片	54	拍拍手、点点头	67
成长日记	54	认物与找物	67
第6月	57	观察机动玩具	67
身心发展	57	洗澡玩水	67
生理发育 心理特点	57	宝宝锻炼	68
育儿要点	57	宝宝健身操(7~12月)	68
营养专家	57	保健医生	70
辅食添加	57	饮食习惯和能力培养	70
教育顾问	57	发展照片	71
情绪惯性与心理健康	57	成长日记	71
亲子乐园	58	咨询信箱	74
翻身打滚	58	怎样对待满地乱爬的小小“探险家”	74
传递积木	58	第8月	75
学撕纸	59	身心发展	75
照镜子	59		
用手指“灯”	59		

生理发育 心理特点	75	小鸟飞.....	84
育儿要点.....	75	保健医生.....	84
营养专家.....	75	户外游戏与衣着.....	84
宝宝一天的饮食参考.....	75	爬行的安全与卫生.....	85
教育顾问.....	75	发展照片.....	85
怯生与现代素质培养	75	成长日记.....	86
亲子乐园.....	76	最近发展目标(第 10~12 个月)	87
碰碰头	76	第 10 月	88
捏糖丸.....	76	身心发展.....	88
指眼、鼻	77	生理发育 心理特点	88
戴帽子	77	育儿要点.....	88
“谢谢”、“再见”	77	营养专家.....	88
交朋友.....	77	逐渐将辅食变为主食.....	88
宝宝锻炼.....	77	教育顾问.....	88
给宝宝开辟一个“运动场”	77	学会叫妈妈.....	88
保健医生.....	78	亲子乐园.....	89
教宝宝坐便盆	78	玩水、玩沙、玩形板.....	89
预防接种.....	79	玩娃娃.....	90
预防事故.....	79	认图片.....	90
发展照片.....	79	读“布书”.....	90
成长日记.....	80	“放进去、拿出来”	91
第 9 月.....	82	玩套环.....	91
身心发展.....	82	区别 1、2、3	91
生理发育 心理特点	82	宝宝锻炼.....	91
育儿要点.....	82	学开步.....	91
营养专家.....	82	保健医生.....	92
喂养指导.....	82	安排合理的生活制度.....	92
教育顾问.....	82	训练穿衣、盥洗配合动作	92
多爬促进脑发育	82	发展照片.....	92
对言语和动作给予表扬	83	成长日记.....	93
亲子乐园.....	83	咨询信箱.....	95
放盒子.....	83	我的孩子该不该学识字?	95
开抽屉	83	第 11 月	96
拉绳取物.....	83	身心发展.....	96
“敲锣鼓”.....	84	生理发育 心理特点	96
摇不倒翁	84	育儿要点.....	96
小小“指挥家”	84	营养专家.....	96
宝宝锻炼.....	84		
步伐一致	84		

1~1.5岁宝宝一日生活安排	117	亲子乐园	130
预防接种要善始善终	118	长大了、变小了	130
发展照片	118	抛球	130
成长日记	119	装小球	131
咨询信箱	120	积木排队	131
怎样早点让宝宝开口说话	120	认识圆形	131
		红气球	131
1岁2个月	122	学说简单句	131
身心发展	122	猜猜看	131
生理发育 心理特点	122	宝宝锻炼	131
育儿要点	122	爬行游戏	131
营养专家	122	玩大积木	132
宝宝每日所需的六大营养素	122	保健医生	132
教育顾问	123	宝宝视觉的保护	132
让宝宝有轻松愉快的情绪	123	发展照片	133
亲子乐园	123	成长日记	133
推车走	123		
玩拖拉玩具	124	1岁4个月	136
搭积木	124	身心发展	136
套塔	124	生理发育 心理特点	136
听表声	124	育儿要点	136
分辨大小	124	营养专家	136
动物怎样叫	124	食谱制订	136
摸一摸	124	1~1岁半宝宝一周食谱	136
宝宝锻炼	125	教育顾问	137
用冷水洗手、洗脸、洗脚、擦身	125	社会交往的学习	137
保健医生	125	亲子乐园	138
掌握关键期 培养宝宝独立生活能力	125	登高跳下	138
1~2岁宝宝应具备的独立生活能力	125	跨障碍物	138
发展照片	126	开关取物、放物	138
成长日记	126	涂涂画画	138
		捡豆	138
1岁3个月	129	开商店	138
身心发展	129	逛动物园	139
生理发育 心理特点	129	藏猫儿	139
育儿要点	129	宝宝锻炼	139
营养专家	129	看谁拣得快	139
宝宝每日所需食物种类和数量	129	滚球、投球	139
教育顾问	130	保健医生	139
放手让宝宝活动	130	宝宝的衣着和穿衣能力培养	139