

国
内
最
畅
销
的
幼
教
读
物

初为人母

RENZHICHU
DIZHAOTIANCAI
1000GERIRIYEYE

◎ 郭京龙 王辉 / 主编

人之初

缔造天才

1000个
日日夜夜



吉林科学技术出版社

人之初

缔造天才的一千个日日夜夜

郭京龙 王 辉 主编

吉林科学技术出版社

人之初——缔造天才的一千个日日夜夜 郭京龙 王 辉 主编

责任编辑：齐 郁

封面设计：尧家仁

出版 吉林科学技术出版社 850 × 1168 毫米 32 开本 300 000 字 14 印张

发行 2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷

印刷 金城印刷厂 ISBN7 - 5384 - 2360 - 5 / R · 464 定价：22.00 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635177 传真 5635185

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

前 言

21 世纪将是人才竞争的世纪,每一个人都将面临着“适者生存,强者发展”的现实考验。“望子成龙,盼女成凤”是每一位家长对子女们的莫大心愿。

俗语说:“三岁看大,七岁看老”,据专家研究也发现:0 至 3 岁是缔造一个人成为天才的最基础、也是最关键的成长阶段,或许也正因为此,优生胎教与婴幼儿智力开发已为国内热门话题。许多人崇尚西方说教,相关的论著亦非常多,只是并不适合我国国情,也无法让更多的家长们领会。

西方人的教育是建立在其本土文化根基上的“现代化教育”。也就是说,西方的家长们本身已具备西方人的素质,对孩子言传身教是在情理之中,相反,中国的家长们自身是否具备这种素质呢?

本书正是基于此,结合中国实际情况,深入浅出地向各位家长们介绍了东西方教育的成功优势,旨在让更多的家长们关注小宝宝们成长过程中这宝贵的一千个日日夜夜。

本书的编写参考了国内外大量的文献资料,受篇幅

人之初——缔造天才的一千个日日夜夜

所限未能一一列出,另因时间紧迫,作者水平所限,书中难免有不足之处,诚望读者见谅。

谨以此书献给所有关注中国的未来孩子的家长们!

编者

2000年12月于北京

目 录

第 1 章 精心策划您的小宝宝

人类进步的一个重要标志就是人们已从原始的血婚(近亲结婚)中走出来,特别是优生学的不断发展,人们愈来愈关注小生命的科学孕育。

优生学引来的思考	(1)
选择最佳生育年龄	(3)
把握最好受孕时机	(4)
确立最优生育时间	(8)

第 2 章 胎教与胎儿智力培养

所谓胎教就是通过科学地调节母体内外环境,为胎儿的身心发育实施良好的影响。它包括直接的胎教和间接的胎教两部分内容。直接的胎教始于择偶,包含最佳妊娠期和受孕时机、良好的精神状态、合理的饮食营养、健康的身体状况等;间接的胎教包含音乐胎教、语言胎教、抚摸胎教、光照胎教等。

胎教起源于中国古代	(13)
国外胎教新发现	(15)
孕期营养至关重要	(20)

16 种胎教智能训练	(29)
------------------	------

孕期要注意些什么	(45)
----------------	------

第 3 章 婴幼儿的衣食住行

宝宝身体健康,这是每一对夫妇、每一个家庭的根本愿望,也是孩子将来成功发展的必要条件,0-3 岁婴幼儿的衣食住行对孩子的身体健康发育极为重要,更影响到后天智力的培养。

营养的科学配方	(51)
---------------	------

睡眠要讲究合理	(64)
---------------	------

清洁的全面培育	(65)
---------------	------

着装与心智培养	(80)
---------------	------

体质的强化训练	(81)
---------------	------

疾病的防治	(92)
-------------	------

第 4 章 非智力因素的培养

“望子成龙”是每个家长的愿望,人们常常仰慕和钦佩人类历史上的大科学家、大文学家、大军事家、大政治家等伟大人物,也常常思索这样的问题“他们为什么能成才呢?”心理学家也常常思考这样的问题:“是什么心理因素使他们取得伟大的成就呢?”

为孩子换尿布时,让他自由活动 5~10 分钟	(104)
------------------------------	-------

尽量不要用婴儿车	(105)
----------------	-------

婴儿的颈部直立了就要垂直抱他	(105)
----------------------	-------

说明母亲正在做什么	(106)
-----------------	-------

目 录

喂完奶后一定要对婴儿说话	(106)
婴儿能获得满足感就加以鼓励	(107)
想想自己是不是有足够的笑容	(108)
平息怒气	(108)
让孩子看着父母如何爱抚动物	(109)
孩子淘气受伤时要为他料理伤口	(109)
不要轻易说“不行”	(110)
以行动取代大声制止	(110)
婴儿也要给予褒奖	(111)
要予与母亲细心和体贴的照顾	(112)
不要勉强要婴儿一个人睡在婴儿房	(112)
不要大声叱责婴儿	(113)
要多和孩子亲近	(113)
要有方向地培养孩子	(114)
有意识地培养孩子的辨别能力	(115)
婴儿吃饭的时候关掉电视	(115)
不要太在意“育儿时间”	(116)
让婴儿独自游玩	(116)
要对育儿有自信	(117)
别太在意别人的育儿意见	(117)
自己不要神经质	(118)
母亲不要老关在家里	(118)
如果有心事就轻松地 and 先生商谈	(119)
不要让自己的表情影响婴儿	(119)
母亲偶尔要转换一下情绪	(120)
不要拿别人的孩子来比较	(121)
偶尔变换婴儿白天睡觉的场所	(121)

人之初——缔造天才的一千个日日夜夜

大人应以平常说话的音量对话·····	(122)
不要随意给孩子玩具·····	(122)
多听听父母的意见·····	(123)
区别对待孩子的哭·····	(124)
要求丈夫帮婴儿做婴儿体操·····	(124)
睡觉时替孩子换睡衣·····	(125)
教孩子谈话·····	(125)
教孩子整理东西·····	(126)
要习惯给婴儿打招呼·····	(127)
购买玩具不可随兴所至·····	(127)
如何对待婴儿夜哭·····	(128)
给婴儿适度的疲倦感·····	(128)
注意不要说太多话·····	(129)
让婴儿趴着睡觉·····	(130)
怎样让婴儿在旅行时睡觉·····	(130)
多让婴儿接触户外空气和日光·····	(131)
让婴儿喝粗茶或开水·····	(131)
以笑容和亲切的话语对待婴儿·····	(132)
怎样对待纠缠不休的婴儿·····	(133)
各种婴儿说话·····	(133)
三个月以前,婴儿一哭就抱他·····	(134)
满三个月的婴儿不要一哭就抱·····	(134)
不要太在意婴儿的坏习惯·····	(135)
给孩子必须用到手或指头的玩具·····	(136)
怎样制止孩子咬危险品·····	(136)
如何使婴儿嘴部有安全感·····	(137)
多外出散步以转换气氛·····	(137)

目 录

怎样让婴儿安心睡觉	(138)
制定完全不加体罚的育儿方针	(139)
寒冷的天气里怎样照顾婴儿睡觉	(139)
怎样改变婴儿认生的习惯	(140)
怎样哄哭泣的婴儿	(141)
出去散步时,让婴儿看看在公园中玩耍的孩子	(141)
父母之间也要建立良好关系	(142)
积极制造带孩子外出的机会	(142)
不要让婴儿在白天睡太久	(143)
父母自己也要改正生活习惯	(144)
让孩子更加坚强	(144)
让孩子自己克服挫折	(146)
培养孩子的自立性	(147)
培养孩子认真细致的性格	(149)
培养孩子的自信心	(150)
培养孩子的胆识	(151)
培养孩子勤劳的性格	(153)
您孩子的性格适合从事哪个行业	(154)
改变孩子的霸道作风	(156)
培养孩子的创造意识	(157)
培养儿童的自我意识	(158)
帮助儿童建立良好的自我意识	(160)
情绪行为异常儿童的矫治	(161)

第5章 婴幼儿的“社会交际力”

在孩子的发展和培养问题上,家长最关心的往往是,“我的孩子聪明吗?”“孩子的智力怎么样?”细心的

家长还会经常把自己的孩子跟其他孩子作比较,“我的孩子认得几个字了”,“我的孩子什么时候就会数数了”……概括起来说,以上这些家长所关心的问题都涉及到孩子的心理发展的一个方面,即孩子的智力或学习能力的发展,而完全忽略了孩子的“社会交际力”的基础培养……

0~1岁婴儿的培养	(178)
1~2岁婴儿的交际培养	(194)
2~3岁婴儿的培养	(211)

第6章 艺术天赋的特殊培养

不得不承认,艺术天赋是一种特殊才能,天才未必具有“艺术细胞”。这便要求我们做父母的对孩子一定要因材施教……

孩子的艺术潜力	(229)
教育的目的	(231)
艺术细胞的诠释	(232)
“艺术细胞”的家庭性	(234)
艺术才能与后天因素	(235)
艺术开发在先	(236)
天生的艺术家	(237)
尽量为孩子创造机会	(239)
关心孩子的各种兴趣	(239)
让孩子自发地对艺术产生兴趣	(240)
让孩子体会到进步的乐趣	(240)

目 录

艺术培养从胎教开始	(241)
给孩子一个艺术天地	(241)
冠军并不是梦想	(243)
音乐艺术的魅力	(266)
未来的语言学家	(291)
绘画与文学的潜力	(303)

第7章 婴幼儿的才智培养

开发孩子的智力,使自己的孩子才华出众,智力超群,这是每个家长的最大心愿。但是什么是智力?孩子的智力是怎样构成?孩子的智力的特点是什么?在培养孩子的智力时应注意哪些问题?这些问题是每个年轻的家长都需要了解的。

婴幼儿的感知能力	(315)
感知能力的综合训练	(327)

第8章 婴幼儿的心智开发

关于婴幼儿的心智开发,国外有许多成功经验。专家认为,不能负责全部培养过程的家长,实际上今天就可以停止陪孩子做智能提升,可以把孩子送到专业的智能提升学校,由学校受过正式智能提升师资训练的老师代为陪孩子做智能提升。住在没有智能提升学校乡镇的家长,还有另外一个可行之法,就是请专业智能提升老师,每天到家陪孩子做1~2个小时的智能提升课程,如此也可收到效果。

5 项迅速获得智能提升效果的捷径	(339)
智能提升奏效神速的 10 大秘方	(342)
如何用 2 分钟为宝宝做 6 种智能提升	(344)
如何在下厨时为宝宝做智能提升	(351)
如何在室外为宝宝做智能提升	(353)
如何在天冷时为宝宝做智能提升	(357)
头围大小做智能提升有何差异	(360)
提升用手智能时该练左手或右手	(362)
如何通过游戏提升宝宝的智能	(365)
让婴儿穿着自由活动身体的薄衣	(375)
婴儿衣服的选择	(376)
让孩子有爬行的环境	(377)
给他不会弹跳的球	(377)
尽量让他赤着脚	(378)
把孩子有兴趣的东西悬挂在其眼前	(378)

第 9 章 综合智力的特殊培养

常常听到一些父母埋怨自己的孩子智力太低、太笨了,教给他的东西总不会。其实,除了个别情况以外,绝大多数孩子并不笨,主要是教育得法不得法。那么,应该怎样去综合培养和提高孩子的智力呢?

记忆力的特殊培养	(381)
观察力的特殊培养	(383)
想象力的特殊培养	(385)
注意力的特殊培养	(386)
思维能力的特殊培养	(388)

创造力的特殊培养 (391)

第 10 章 让孩子做自己的主人

个性并不等于任性,让孩子做自己的主人,自己去
把握自己的命运。总有一天,他们会明白大人们的一
片苦心……

你的一句话即可决定孩子脑筋的好坏 (395)
成长环境与孩子的智能发展息息相关 (401)
父母毋需担心教育孩子的环境不好 (408)
给孩子思考的机会 (409)

第 1 章 精心策划您的小宝宝

人类进步的一个重要标志就是人们已从原始的血婚(近亲结婚)中走出来,特别是优生学的不断发展,人们愈来愈关注小生命的科学孕育。

优生学引来的思考

优生学是对于提高民族生物素质的研究,也就是用现代科学的办法来研究如何提高新生儿的质量的问题,这对提高民族素质有很大的促进作用。优生问题可分为两个方面:一方面是减少以至消除有严重遗传性疾病和先天性疾病的个体出生;另一方面是促进体力和智力上优秀的个体出生。前者是劣质的消除,后者是优质的扩展。我国计划生育所强调的优生工作,正是尽力降低以至消除严重缺陷儿的孕育和诞生,这正符合每对夫妻的良好愿望。

优生学对个人、家庭、民族乃至整个人类都有着现实和深远的影响。因为,由于遗传性疾病、先天性疾病造成有生理缺陷和浪费是相当惊人的。常见的遗传病有 3000 余种,它不仅威胁着千万个人的健康,也将有害于子孙后代。据调查,先天异常是造成新生儿死亡的首要因素。在新生儿中,先天性畸形可达 2%,全世界仅先天愚型患儿的数量就达数百万,而且遗传性疾病和生理缺陷在人体的各种器官、组织、系统几乎都可以发生。

所以说优生就是生优,即采取一系列措施保证诞生的下一代素质是优秀的。因此,凡是与保证出生一个健康聪明的孩子

有关的内容,都包括在“优生”的范围内。

一对夫妇从决定结婚起,便开始为自己的家庭生活设计出一个美好的规划。生育一个健康、聪明的孩子,则是规划中最重要、重令人激动的一项。但健康完美、资质聪明的孩子,并不都是靠自然的本能就可以轻而易举得到的。

值得提出的是关于近亲结婚的问题,我国婚姻法规定,直系血亲和3代以内的旁系血亲禁止结婚。这是因为近亲结婚后生育的孩子容易出现先天性遗传疾病,如聋哑、痴呆、畸形、低能儿等等,造成父母和孩子的终生痛苦。据有关方面的统计,近亲结婚者所生的后代,发病率比一般婚配的要高150倍,死亡率也比一般婚配的高出3倍多。

什么是血亲呢?血亲就是人们常说的血缘,分直系血亲和旁系血亲两种。凡生育自己和自己所生育的上下各代亲属,如父母、祖父母、外祖父母、子女、孙子女、外孙子女,不论是父系还是母系,子系还是女系,都是直系血亲。在这类亲属中通婚是违反法律的,是伦理规范不允许的,也就是人们所说的“乱伦”行为。旁系血亲是指除直系血亲之外,在血缘上同出一源的亲属,即三代以内同祖先的都是“三代以内的旁系血亲”。这些亲属之间(兄弟姐妹、表兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、叔伯、姑姨、舅父)也是不允许结婚的。

近亲结婚带来的遗传病大约有3000种,具有先天性、终生性、家族性和发病率高等特点,难以防治。目前对带有致病基因的孕妇只能通过产前检查,一旦确认胎儿有遗传病立即采取中止妊娠的方法来解决。只有认真执行婚姻法,禁止近亲结婚,才会减少遗传病的发生。如果堵绝了近亲婚姻,就会使先天性聋哑、白痴等遗传大大降低。所以说禁止近亲结婚,利国、利民、利己。正在热恋的近亲男女,或者是其它原因结合的近亲男女,应

赶快分手或离婚,因为这样才会给自己和家庭免去痛苦,千万不要再去品尝近亲结婚带来的苦果了。

选择最佳生育年龄

按照我国婚姻法的规定,男子不得早于 22 周岁,女子不得早于 20 周岁结婚。这是符合青年男女的心理和生理的特点,符合我国国情的。

青年女子一般在 20 至 23 岁左右身体发育开始进入成熟阶段,但心理发育情况却要根据每个人的具体情况而定。一般来讲,进入成熟阶段后结婚生育比较合适。普查资料表明,20 岁以前结婚者比 20 至 25 岁结婚生育者得子宫癌的人数高 3 倍,比 26 岁以后结婚生育者高 7 倍。这是因为 20 岁以前,女青年正处在身体各器官急速发育时期,生殖器官发育还不完全成熟,过早的结婚生育,会给生殖器官留下致病的隐患。而且,正当发育的女青年本身需要大量的营养物质,倘若过早结婚生育,胎儿就要在母体内获得大量的营养物质,母体和胎儿的共同需要势必导致供应不足,结果可能使胎儿体质受到影响,也可能影响母体。到了中年,就会出现未老先衰、腰腿疼痛等症状。对孩子的影响有时还会造成身体和智力发育上的不良,以致终身痛苦。

青年夫妇结婚二三年再生育,对国家来说,有利于控制人口的增长;对个人和家庭来说,婚后有个缓冲的时间,经济和精力上不致于过分紧张,有利于夫妇的健康、学习、工作和生活;从身体方面看,24 岁至 27 岁正是生育的最佳时期,妊娠和分娩时一般都比较顺利,难产的发生率很低,产后身体恢复很快。

一些女青年希望能够推迟生育的时间,但最好不要超过 35 周岁。因为年龄过大,卵子容易老化,胎儿也容易受致畸因素