

改变孩子一生的百余种早教方法和亲子游戏

# 奇迹般的童年

## 聪明宝宝玩出来

[英] 马丁·沃德·普拉特 著  
张文新 主译

在宝宝最关键的发育阶段  
与宝宝玩**最恰当**的游戏  
促进宝宝  
**全方位发展**

英国皇家学院儿科荣授院士、  
儿童心理专家倾力打造



山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn

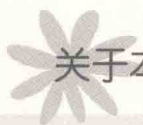


[英] 马丁·沃德·普拉特 著  
张文新 主译

# 奇迹般的童年

宝宝玩出来

● 山东科学技术出版社



## 关于本书翻译的说明

本书中文版由张文新教授主译。工作的程序是，首先由张文新教授对全书的翻译提出统一的规范和要求，并确定了书中的专业术语的译文，然后由他的研究生分工进行翻译。各章的分工是：前言，邢燕雷、张文新；第一章，王姝琼；第二章，胡艺馨；第三章，高婷；第四章，李春；第五章，周利娜；第六章，陈亮；第七章，李景；第八章，姚福涛。最后由张文新教授对全书译文进行了统校。

### 图书在版编目(CIP)数据

奇迹般的童年：聪明宝宝玩出来/[英] 普拉特著；张文新  
主译. — 济南：山东科学技术出版社，2013  
ISBN 987-7-5331-6511-6

I. ①奇... II. ①普... ②张... III. ①早期教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 037710 号

## 奇迹般的童年

聪明宝宝玩出来

[英] 马丁·沃德·普拉特 著  
张文新 主译

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号  
邮编：250002 电话：(0531)82098088  
网址：www.lkj.com.cn  
电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号  
邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：山东新华印务有限责任公司

地址：济南市世纪大道 2366 号  
邮编：250104 电话：(0531)82079112

开本：787mm × 1092mm 1/16  
印张：14.75  
版次：2013 年 4 月第 2 版第 2 次印刷

ISBN 978-7-5331-6511-6

定价：39.00 元



# 前言 introduction

恭喜你！如果你已经买了这本书，或是朋友将它作为礼物送给了你，我想你们全家一定是准备好即将迎接到一个新生命的降临。出生前，宝宝已经在妈妈子宫内发育了9个月。刚一出生，他就可以做出一些反射行为，表现出巨大的需求，并且在各个方面都显示出获取技能的潜质。作为父母，你们的主要任务就是促进孩子能力的发展，帮助他充分发展所有的潜能。

想要帮助孩子获得必要的发展技能，你需要了解：在孩子身上将要发生什么和发生的时间，以及为了促进这些能力的发展你能够做些什么。《奇迹般的童年》会在这些问题上给新手父母一些启发。本书的主要内容包括动作获得、精细动作、心智、社会性和感知觉技能以及肠和膀胱的控制等方面的一般发展过程。本书关注孩子的个性与情绪以及他们如何开始推理和思维，同时告诉新手父母怎样通过一系列有趣的活动轻松愉快地促进孩子这方面的发展，以及应该如何创设一个让孩子在身体、心智和情绪方面都能良好发展的环境。

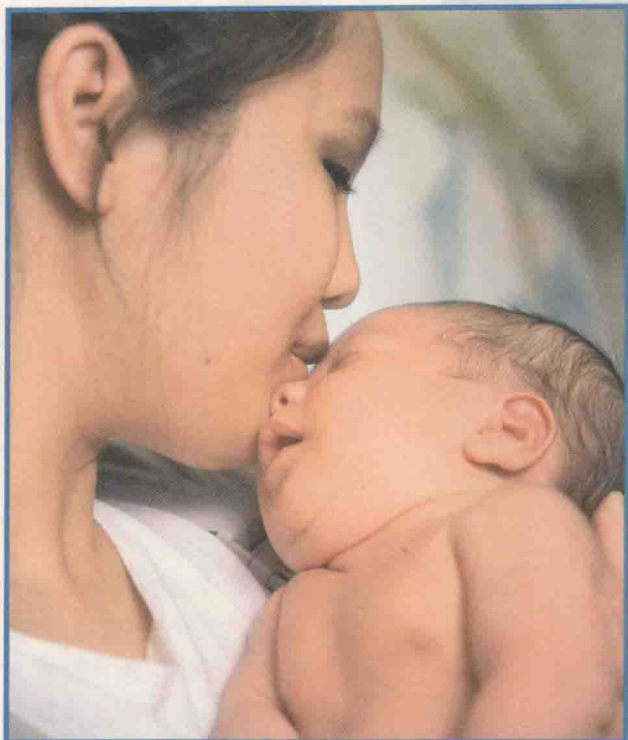
## 第一张照片

尽管一些科学家认为这只是一种反射活动，但人们还是倾向于把这个31周胎儿的表情解释为微笑。怀孕2周时，胎儿不仅仅在子宫表面走动，还能把手指放到嘴里吮吸。



## 了不起的新生儿

人们曾经认为新生儿就像一块白板——他们不带着任何观念、任何经验和能力来到了这个世界上。但是超声波扫描和胎儿学研究（一门以胎儿为研究对象的学科）的结果表明，事实并非如此。通过当今的科学手段，我们可以看到：胎儿会将他的拇指放入口中吮吸，会伸手够脐带并抓住它，会在母亲的子宫壁上“溜达”，并且能够表现出许多面部表情，包括打呵欠。这些活动的出现表明：胎儿的触觉正在发展。研究还证实，胎儿能够辨别出音乐与其他声音，并对它们做出不同的反应。目前，医生认为35周的胎儿和新生儿之间的差异非常小。



## 感觉技能

虽然我们无法对子宫内胎儿的视力和听力进行测量，但是可以对新生儿进行测量。目前，我们已经发现，新生儿的所有感觉能力发展完好。他们的触觉已经获得高度发展，能够看到东西、听到声音、区分不同的味道，还具有明显的味觉偏好。

## 反射

新生儿还会表现出特定的反射活动（由特定刺激引发身体的自主反应），这些反射活动对生存很重要。很多生来就有的反射活动，到成年后仍会出现，比如眨眼反射。在所有的反射活动中，最重要的是觅食反射，即：如果有东西触及孩子的脸颊，他会自动地将头转向刺激物，他的嘴唇和舌头做出的一系列动作有助于他将乳头含到口中。接下来的吮吸、吞咽以及吃奶过多而出现的呕吐动作都属于先天的反射活动。

## 觅食反射和踏步反射

如果你抚摸孩子的脸颊或是嘴部附近的区域，他会将头转向抚摸动作来源的方向，并且有可能开始吮吸你的手指。如果你将孩子直立地抱起来，并让他的脚接触到平面，他会双脚交替抬起来又放下，好像在走路。



其他适应性的反射活动，如抓握反射（如果你将自己的手指放在婴儿的手掌中，他会把手指蜷起来抓住你的手指），曾经在人类的进化过程中起到了至关重要的作用，但现在对于新生儿而言并没有什么作用。相反，抓握反射的存在会妨碍儿童操纵技能的掌握。但有一些反射活动，像摩罗反射（如果新生儿的头部突然失去了支持，他会伸出双臂、挺直身体，表现出惊恐）或是踏步反射（见上图）颇具诊断意义——这些反射活动的出现或缺乏可以揭示出潜在的问题。

## 其他行为

新生儿除了哭，还会发出很多不同的声音，比如他会经常打嗝。经常打嗝的原因是：在这个年龄阶段，控制呼吸的肌肉尚未发展出稳定的运动节律。新生儿还会经常打喷嚏，通常情况下，这是由于孩子对光的敏感性，而不是呼吸方面的问题。他还可能会经常流鼻涕，这也不是因为感冒了，而是因为他的鼻通道较窄。

一般而言，孩子在一天的大部分时间里都在睡觉，只是有些孩子比另一些孩子醒的时间要稍多一些而已。哭是孩子的另一种普遍行为。后面你会了解到，哭是新生儿与外界交流的主要方式。哭可以表达不同的含义：饥饿、冷或者热、疲倦、孤独或者害怕。



## 奇迹般的童年

本书的书名揭示了这样一个事实：在儿童生命开始的前5年，他会从一个只具备基本反射行为的婴儿，发展成一个掌握大量身体动作、灵巧、能机智地与人交谈的个体，并且做好了上学的准备。在这5年里，你会发现自己常常因为孩子如此迅速地学会那么多东西而感到惊喜。

为了帮助你更好地了解孩子如何掌握大量各种各样的技能，实现不同方面的发展，我们在各章节就此做了逐一介绍——动作获得、精细动作、感知觉、心智、社会性和情绪、肠和膀胱的控制等。某些因素不仅仅对其中一个方面的发展非常重要，例如，游戏对精细动作和社会性的发展都有重要影响，但是对于不同的方面意义不同。

本书各章节对于从概览重要事件出现的大致时间到每一项技能的主要方面都做了详尽、深入的描述。例如，通过阅读精细动作技能这一章，你会了解到儿童的操作技能如何从伸手、抓握发展到学会捡起东西再放下，直到能够熟练地绘画、剪东西，甚至自己穿衣服。本书每一章的“父母参与”部分所介绍的活动有助于孩子技能的获得，各种专栏——“检查孩子的发展状况”“成长小贴士”和“你知道吗”则为促进孩子的发展提供了重要的信息。

每一章都提供了大量宝贵的经验，这些经验将有助于发展孩子的美感、运动和社会技能，同时还告之你怎样确保孩子的安全。

最后两章——发展性问题和影响发展的因素详细介绍了有关行为的重要信息和能够影响孩子正常发展的环境信息。本书还提供了大量有实用价值的资料，其中包括体重和身高图、增强免疫力的时间表、长牙的信息以及安全发展一览表。

为本书提供资料的儿科专家长期致力于儿童的健康发展。我们真诚地希望通过阅读本书，你能够更好地了解和看待孩子获得各项技能的潜质，从而更加有效地帮助儿童实现潜能。



# contents 目 录

## 前言

### 第一章 动作 /2

- 认识动作的发展阶段 /4
- 头部的控制 /6
- 翻身 /8
- 坐 /11
- 爬行 /14
- 站立与挪步 /17
- 保证孩子的安全 /20
- 踏步和行走 /22
- 跪和攀爬 /25
- 幼儿的活动 /28
- 跑、跳和蹦 /30
- 运动技能 /32

### 第二章 精细动作的发展 /34

- 认识精细动作的发展阶段 /36
- 伸手够物、抓物和握住物品 /39
- 拾起和放下物品 /43
- 手与手指的其他技巧 /45
- 左右手习惯 /47
- 协调物品 /48
- 培养小艺术家 /50
- 建筑游戏 /52
- 绘画与剪纸 /54
- 自己吃饭与穿衣 /57

### 第三章 感知觉的发展 /60

- 认识感知觉的发展阶段 /62
- 视觉技能 /66
- 客体永久性 /70
- 听觉与倾听 /72

*The Wonder Years* Text copyright ©  
2006 Carroll & Brown.

Illustration and compilation copy-  
right © 2006 Carroll & Brown  
Limited.

Translated from the book originally  
produced by Carroll & Brown  
Limited., 20 Lonsdale Road, Queen's  
Park, London NW6 6RD.  
All rights reserved.

Simplified Chinese translation copy-  
right © 2007 by Shandong Science  
and Technology Press Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

图字: 15-2005-099



味觉和嗅觉 /76

嘴动 /77

触摸 /78

感官游戏 /80

## 第四章 心智的发展 /82

认识心智的发展阶段 /84

反应 /88

信息加工 /90

交流 /93

言语 /101

理解力的开始 /105

有益于思维的食物 /108

掌握日益复杂的活动 /110

自我知觉 /112

做游戏 /114

## 第五章 社会性与情绪发展 /118

社会性与情绪的发展阶段 /120

亲子联结 /125

依恋 /128

情绪的发展 /131

心境 /134

愤怒和攻击 /137

游戏 /140

聚会 /144

分享 /146

移情 /149

气质 /153

关于我的一切 /156

## 第六章 肠与膀胱的发展 /158

认识肠和膀胱的发展阶段 /160

膀胱是如何工作的 /163

肠是如何工作的 /165

如厕训练 /167

夜间不再尿床 /170

## 第七章 发展性问题 /172

发展性延迟 /174

感觉损伤 /178

语言的发展延迟 /180

破坏行为 /181

注意障碍 / 多动症 /184

泛孤独症 /187

天才儿童 /189

## 第八章 影响发展的因素 /190

遗传 /192

人格 /193

环境影响 /194

早产儿 /195

健康与残疾 /196

教养方式 /198

出生次序 /200

混合家庭 /200

性别 /200

离婚和分居 /203

压力 /204

心理韧性 /205

## 有用的信息 /208

男孩成长图 /208

女孩成长图 /212

免疫表 /216

长牙时间表 /217

安全自评表 /218

重要发展事件自评表 /222



[英] 马丁·沃德·普拉特 著  
张文新 主译

# 奇迹般的童年

宝宝玩出来

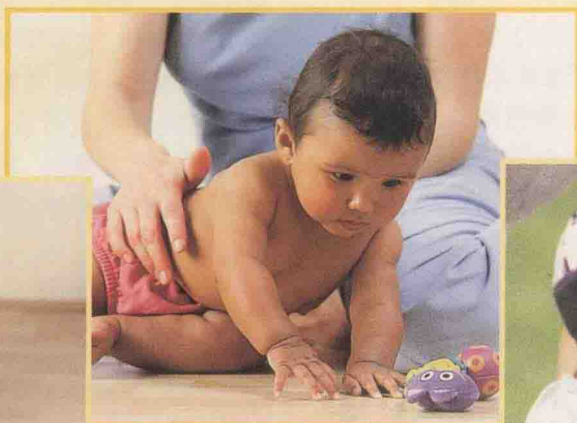
● 山东科学技术出版社

# 1



# movement

## 第一章 动作





# 认识动作的发展阶段

动作技能是指一块或一组肌肉协调活动的能力。大动作是指与爬、跑和跳相联系的四肢和身体大范围的运动。然而，最初这些大动作并非是用来让孩子移动身体，而是用来支撑孩子的身体，使他能够稳定的支撑起头部和独立地坐着。

大动作技能依赖于那些支撑和移动脖子、背部、胳膊、肩膀和大腿的大肌肉的力量。除此之外，大脑的成熟使得信息能够更准确地传递到肌肉。精细动作技能也依赖肌肉的发育和来自大脑的信息，但是它们产生的大多是精细动作，比如用食指和拇指捡小物体。

在生命的早期，大脑的一部分在控制和协调动作方面还不成熟。它们按照自上而下的顺序逐渐发展，从负责控制头和脖子动作的区域开始，随后是控制胳膊和躯干动作的区域，最后是控制腿部动作的区域。这一发展的顺序在标志性事件中得以体现：头部的控制完成后才能坐起来，学会坐后才能学会行走。

## 发生了什么

为了获得新的技能，首先需要建立神经通路并增强相关肌肉的力量，这样孩子才能够对神经冲动做出反应，并

产生相应的动作。运动技能非常复杂，除了神经通路和肌肉力量的增强外，还需要肌肉群的协调和平衡。这些方面的发展和增强需要通过练习来实现。

在整个儿童阶段，大动作和精细动作都会相应发展，而且很多活动需要同时用到这两种动作。

## 动作发展的顺序性

与其他方面的发展一样，动作掌握的过程总体上遵循一种公认的模式，一个标志性动作的习得是掌握下一个动作的前提。这些标志性动作尽管在早期不能让孩子实现身体的移动，但它却是实现以后更为复杂动作的基础。第一个重要的标志性动作是实现很好的头部控制，这也是所有其他动作出现的前提。同其他发展的里程碑事件一样，实现头部控制也需要不断的尝试，而有利的环境和活动可以帮助其发展。

## 帮助孩子进步

你可以通过很多方式促进孩子对大动作技能的掌握，并分享他们从第一次翻身到爬行、学步以及后来会走、会跑这一过程中的乐趣。

观察孩子的移动方式，找出哪些活动运用到了这些动作。由于婴儿和学步期的孩子注意力集中的时间很短暂，所以他们经常性地变换这些活动。

不要强迫孩子去学习，而是要提供有利于他们发展的环境。跟随孩子的脚步——他会很快让你知道他做什么以及哪些动作还需要再等待一段时间。让他的环境充满趣味和挑战，因为这会让他变得活跃，同时还可以练习他的技能。无论他是否成功，都要赞赏他所作出的努力。

## 寻求建议

正如我们前面提到的，不同的孩子在技能获得的时间方面有明显差异。这一差异由很多原因造成，其中两个主要的因素是父母自己实现标志性动作的时间和提供给孩子练习某一动作的机会。此外，需要记住的一点是，早产儿完成他们标志性动作的时间要晚于足月的孩子，在某些情况下，学习的延迟能够反映出一些问题，如果你有任何担忧请向儿科专家寻求建议。记住，没有谁会比你更了解孩子。儿科专家很乐意为你提供帮助。

## 重要事件出现的大致时间表

下面是孩子完成关键的发展性转折的年龄：

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 3个月     | 能被拉着坐起来，头部稍微后仰或者没有后仰。 |
| 4个月     | 开始学习翻身。               |
| 4~5个月   | 获得头部控制。               |
| 6个月     | 学会翻身。                 |
|         | 借助外界支持才能坐稳。           |
| 6~8个月   | 独立地稍坐片刻。              |
| 8个月     | 来回翻身。                 |
| 9~11个月  | 能被拉着站立片刻。             |
|         | 学会爬。                  |
| 11个月    | 可以扶着家具坐下。             |
|         | 开始在家具周围挪动并开始借助辅助行走。   |
| 11~12个月 | 开始独立地站立。              |
| 11~18个月 | 没有帮助即可行走。             |
| 12~15个月 | 开始爬楼梯。                |
| 14个月    | 学着倒着走。                |
| 18个月    | 爬到椅子上坐下。              |
| 2年      | 走得更稳。                 |
|         | 行走自如。                 |
|         | 在家具上上下下攀爬。            |
|         | 学会跑。                  |
|         | 用跟步而不是双脚交替的方式上下楼。     |
| 3~4年    | 自己能双脚交替上下楼。           |
| 4~5年    | 学会跳。                  |



# 头部的控制

获得良好的头部控制是人生第一年的主要标志之一,也是从独立地坐到迈出人生第一步之间的许多关键性动作发展的需要。头部控制的发展较为缓慢,但是,一旦完成将会给孩子展现一个全新的世界。

## 头部后仰

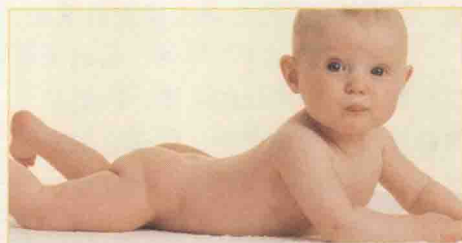
在早先的几个里,由于婴儿的颈部肌肉还很稚嫩,所以当被拉着坐起时头部会向后仰,这就需要你支撑好他们的头部。

实现良好的头部控制需要增强颈部肌肉以支撑和转动头部。孩子不仅需要学会静止不动时怎样支撑头部,还要能够不停地转动头部以对周围的刺激做出反应,并且在他们被移动时能够保持头部的平稳,比如,当他们所乘坐的车拐弯时。同其他的发展性标志一样,他们可以通过锻炼发展这些技能。

## 开始阶段

新生儿的肌肉很稚嫩,所以还不能控制自己的动作,这意味着移动他们时需要格外小心地支撑好他们的头部。除肌肉稚嫩以外,婴儿的头部体积相对于自己的身体显得较大(约占身长的1/4),这也是让他们很难支撑头部的原因之一。所以当新生儿被轻轻地拉着坐起时,头就会向后仰。

当在你的帮助下将孩子的身体直立起来时,他的头只能挺直很短的时间,然后就会猛地靠到你的肩膀上,或



## 成长小贴士

### 俯 卧

经常俯卧的婴儿会比习惯仰卧的婴儿更早获得对头部的控制。但值得注意的是,婴儿经常趴着睡觉会导致婴儿猝死综合征(SIDS)。孩子处于清醒状态时,俯卧将会给他提供更多学习抬头的机会,因为这一动作会增强颈部和背部上方的肌肉。当婴儿俯卧时,可能是因为对周围发生的事情感兴趣,他们通常会本能地把头转到一边并马上试着抬头。通过俯卧促进其头部控制时,成人的监督非常重要。



倒到你的手里。如果你让一个婴儿俯卧，他会把头转向一旁，这是他确保自己能连续呼吸的本能反应。

## 头部控制的发展阶段

正如所有方面的发展一样，不同的婴儿完成头部控制各阶段的速度各不相同。因此，下面的介绍仅供参考。

✿ **1个月左右**：当孩子被拉着坐起时，他的头部会向后仰。当俯卧时，他会试图将头抬起片刻。

✿ **2个月左右**：如果你用手握住他的胸部抱着他直立起来，他能将头部支撑起几秒钟。当俯卧时，他能将头抬起至45°并持续几秒钟。

✿ **3个月左右**：当孩子被拉着坐起时头部会少许往后仰。当孩子借助辅助坐着时，他会支撑自己的头部几分钟。俯卧时，他能把头抬到45°，甚至可能到90°。

✿ **4个月左右**：在自己的手和胳膊的支撑下，孩子能抬起头和肩膀。当处于坐的姿势时，他可以更好地控制头部，但会有些轻微的摇晃。当仰卧时，他能短时间地抬起头。

✿ **5个月左右**：当保持坐的姿势时，孩子可以平稳地抬起头，并能从一边转向另一边。俯卧时，他会抬起头和胸部使得自己能够看到前方。

✿ **6个月左右**：孩子的颈部肌肉已经很健壮，仰卧时他已经可以抬起头看自己的双脚了。再过几个星期，他将能够抬起头环顾四周。

## 父母参与

孩子们通过玩可以学习很多东西。这些简单的活动将鼓励孩子去观察并开始从他们周围的世界中获得乐趣。

### 镜子的乐趣（从1个月开始）

在生命的早期，孩子就开始喜欢看自己，尽管几个月之后他们才知道看到的是谁！到3个月大时，他可能开始对自己的镜像微笑。转头去看镜子将有助于增强颈部的肌肉和更好地促进孩子对头部的控制。父母应拿一个不易碎的镜子和孩子一起看。



### 俯卧的时间（从1个月开始）

当孩子醒着时让他俯卧有助于他抬起头。开始时可以在他的头部上方说话。用几个星期的时间在他的前方放一个颜色鲜艳的玩具以吸引他的注意。



### 拉起来再放下 （从大约5个月开始）

一旦获得对头部的控制，孩子将开始喜欢玩一些柔和的弹跳游戏。让他面朝你坐下，然后边唱歌边拉着他的手，让他慢慢地起来再躺下。







# 翻身

这是一个非常大的成就，是孩子第一次的运动体验。一开始，他会完全沉浸在运动所带来的乐趣之中——可以花几个星期的时间不断巩固同一个动作；然后，他会有目的地学习运动技能——也许是为了得到一个他触及范围之外的玩具或者是为了靠近你。

孩子通常先学会俯卧姿势的翻身，后学会仰卧姿势的翻身，前者比后者要容易。很多标志事件特别是俯卧翻身的出现时间受到外部因素的影响。它发生的早晚很大程度上取决于孩子花多长时间在俯卧这个姿势上。尽管孩子应该仰卧而眠，但当他们醒着的时候应该多一些时间趴着，这不仅可以促进颈部和背部肌肉的发展，而且还可以给他们提供翻身的机会。当孩子俯卧时，他们有机会看到更多周围

发生的事情，并且对其中的大多数事情会自然流露出很大程度的好奇。

## 翻身是怎样发生的

从大约3个月开始，俯卧状态的孩子就可以把头抬到 $45^{\circ}$ 甚至更高。再过几个星期，他能够学会把头和胸部抬离地面，用胳膊将自己半撑着并弓起背部。这给了他们一个可以好好环顾四周的机会。这些微小的上抬动作对于强壮翻身时所需要的肌肉至关重要。

婴儿俯卧时的翻身经常是不经意的——这是当他将自己的胸部抬离地面时，身体在重力作用下不由自主地摇摆所导致的结果。



### 翻身

8个月的婴儿可以熟练地翻身，以便从不同的视角来观察他周围的环境。

