

关注

GUANZHU CHENGZHANG

成长

■余伯元 著

家庭教育必须以深厚的情感为基础，

同时，又要用清醒的理智来调控家庭教育。

在家庭教育实践中，

只有把情感与理智有机结合，

才能起到相得益彰的教育功效。



四川出版集团
四川教育出版社

PDG

■余伯元 著

关注

GUANZHU CHENGZHANG

成長

四川出版集团
四川教育出版社
· 成 都 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

关注成长 / 余伯元著. —成都: 四川教育出版社,
2008.3

ISBN 978-7-5408-4844-6

I. 关… II. 余… III. 家庭教育 - 研究 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第 028955 号

责任编辑 张纪亮 赵 文
封面设计 何一兵
版式设计 王 凌
责任校对 刘 江
责任印制 黄 萍
出版发行 四川出版集团 四川教育出版社
地 址 成都市槐树街2号
邮政编码 610031
网 址 www.chuanjiaoshe.com
印 刷 资阳市新华彩色印务有限公司
版 次 2008 年 3 月第 1 版
印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷
成品规格 168mm×240mm
印 张 17 插页 1
字 数 252 千
印 数 1~3000 册
定 价 28.00 元

如发现印装质量问题, 请与本社调换。电话: (028) 86259359
编辑部电话: (028) 86259381 邮购电话: (028) 86259694

序

《关注成长》是四川乐山学者余伯元在二十多年学习、思考并进行家庭教育实践的基础上，精心撰写的一本切合中国实际的具有普遍指导作用的家庭教育专著。

该书牢牢把握关注孩子成长这条主线，情与理相融、理论与实践相结合，形成紧贴现实、符合国情、具有前瞻性的特色，是一部能够帮助广大普通孩子健康成长的家庭教育实用书。书中对学龄前、小学、中学、大学各阶段的家庭教育重点及相互衔接给予了高度重视与具体指导，确保了成长的连续性。

书中强调家庭教育必须以深厚的情感为基础，同时又要用清醒的理智来调控家庭教育方式。在家庭教育实践中，只有把情感与理智有机结合，才能起到相得益彰的教育功效，这是符合现代教育理念的。

《关注成长》一书的写作体系，从迎接新生命诞生的准备起笔，全书共九章，依次为新生命的诞生、婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期、高中时期的家庭教育，大学时期的家庭指导，青年人的立业、成家，形成一个人出生后连续成长一直到立业、成家的一个完整发展过程。充分体现了个体成长的连续性、完整性特点。这在目前国内出版的家庭教育类著作中是少有的。

作者是家庭教育执著的实践者，书中前七章附有作者独生女儿成长过程的实录，既充分印证了各章提出的教育举措，又为广大父母进行家



庭教育提供了现身说法的得失借鉴。作者为广大家庭教育的有心人提供了典范。

祝愿并相信《关注成长》一书，能够与所有关心家庭教育、关心下一代健康和幸福成长的读者朋友交流心得，分享智识。

华东师大课程与教学研究所 吴刚平

2008年2月

自序

一、家庭教育

家庭是以婚姻和血缘关系维系的基本社会组织单元。每个人都生活在一个具体的家庭中，都是先经过家庭，再进入更广泛的社会生活领域。

家庭教育指父母有目的地对孩子实施积极影响，促进其健康成长的活动。一个人从出生到独立走上社会，约有三分之二的时间是在家庭里度过的，家庭作为孩子成长的教育环境是其他场所不可替代的，父母是孩子最早的教育者。父母与孩子之间结成的血缘关系、直接的经济联系、相互的作用过程，使家庭教育具有很强的感染力、影响力和渗透力。家庭教育通过潜移默化、耳濡目染在孩子身上留下深刻的影响。

家庭教育是学校教育和社会教育的重要基础。早期家庭教育成功与否是一个人能否顺利适应学校教育的先决条件。教育实践证明，如果一个人的家庭教育不好，以后无论多么优秀的教育家对其进行认真教育，也不会取得理想的效果。

二、促进成长

成长是一个连续不断的发展过程，它离不开具体的生活环境。从现实与未来的角度审视家庭教育，基本点是要符合国情。中国化的家庭教育既要符合国情，又要避免社会的负面影响和防范学校教育的偏差；既要有整体、系统的家庭教育计划，又要有与学校教育紧密联系的相互衔接的针对性教育措施。只有这样，才能取得家庭教育的实效。

把情与理有机结合作为家庭教育理论与实践的着眼点，是作者多年来思考、探索的结果。家庭教育必须以情感为基础，深厚的爱的情感是家庭教育丰富的源泉。同时只有清醒的、理智的教育活动，才能富有成效地实施家庭教育。情感与理智结合的家庭教育可归结为一条主线——始终关注孩子成长。

三、本书体系

从迎接新生命诞生的必要准备起笔，伴随新生儿的成长，作者以思考者、探索者、实践者的身份，与致力于孩子成长的各位父母一起探讨、交流促进孩子健康成长过程中的所想所为。家庭教育的目标是帮助孩子完成人生每个阶段基本的发展任务，到青年期较好地处理立业与成家这两大人生课题。

本书各章安排如下：

第一章 新生命的诞生，一岁以前。

第二章 婴儿期的家庭养育，1~3岁。

第三章 幼儿期的家庭教育，3~6岁。

第四章 儿童期的家庭教育，6~12岁。

第五章 少年期的家庭教育，12~15岁。

第六章 高中时期的家庭教育，15~18岁。

第七章 青年大学生的家庭指导，18~25岁。

以上七章都附有作者独生女儿成长实录，为父母们进行家庭教育提供现身说法的借鉴。

第八章 青年人的立业。

第九章 青年人的成家。

全书形成一个人从出生到立业、成家一个完整过程。

本书对孩子成长的各阶段，提出了家庭教育指导的着重点，各位父母要做家庭教育的有心人，就要遵循人的身心成长规律，结合孩子个性特点，根据孩子身心变化，适时调整教育指导方式，促进孩子健康成长。

目录

序 (吴刚平)	/ 1
自序	/ 1
第一章 新生命的诞生	/ 1
一、迎接新生命的降临	/ 3
二、乳儿的护理	/ 7
三、乳儿的养育	/ 11
四、蹒跚乳儿期成长实录	/ 17
第二章 婴儿期的家庭养育	/ 19
一、婴儿期的特征	/ 21
二、1~2 岁婴儿的家庭养育	/ 22
三、2~3 岁婴儿的家庭养育	/ 26
四、蹒跚婴儿期成长实录	/ 32
第三章 幼儿期的家庭教育	/ 35
一、幼儿的身心与行为特征	/ 37
二、3~4 岁幼儿的家庭教育	/ 43
三、4~5 岁幼儿的家庭教育	/ 48
四、5~6 岁幼儿的家庭教育	/ 52
五、蹒跚幼儿期成长实录	/ 57
第四章 儿童期的家庭教育	/ 69
一、儿童的身心与行为特征	/ 71
二、小学低年级的家庭教育	/ 84
三、小学中年级的家庭教育	/ 94
四、小学高年级的家庭教育	/ 99
五、蹒跚儿童期成长实录	/ 103
第五章 少年期的家庭教育	/ 115
一、少年的身心变化与行为特征	/ 117

二、初中一年级的家庭教育	/ 123
三、初中二年级的家庭教育	/ 128
四、初中三年级的家庭教育	/ 134
五、璐璐初中阶段成长实录	/ 137
第六章 高中时期的家庭教育	/ 153
一、高中生的身心发展与行为特征	/ 155
二、高中一年级的家庭教育	/ 161
三、高中二年级的家庭教育	/ 166
四、高中三年级的家庭教育	/ 169
五、璐璐高中阶段成长实录	/ 178
第七章 青年大学生的家庭指导	/ 197
一、青年大学生的身心状态与行为特征	/ 199
二、大学低年级的家庭指导	/ 204
三、大学中年级的家庭指导	/ 209
四、大学高年级的家庭指导	/ 217
五、璐璐大学阶段成长实录	/ 222
第八章 青年人的立业	/ 237
一、职业生涯的基本概念	/ 239
二、影响职业生涯变化的主要因素	/ 240
三、职业生涯发展基本模式	/ 241
四、企业发展周期的适应性	/ 242
五、职业生涯开发系统设计与实施步骤	/ 243
六、职业生涯规划中的主要问题	/ 245
七、职业设计与个案简介	/ 246
第九章 青年人的成家	/ 249
一、青年人的择偶	/ 251
二、青年人的爱情	/ 253
三、组建新家庭	/ 255
后 记	/ 261



第一章 新生命的诞生

- ◆ 迎接新生命的降临
- ◆ 乳儿的护理
- ◆ 乳儿的养育
- ◆ 璐璐乳儿期成长实录



第一章

新生命的诞生

一、迎接新生命的降临

(一) 生育孩子的相关准备

一对青年男女从举行婚礼，结为夫妻到为人父母之间还有一段过程。正常情况下，考虑要不要孩子是一件严肃认真的事情。应该树立这样的意识：要么不生育，要么就生育健康和先天素质好的孩子。

年轻夫妇决定要孩子时，应从优生角度考虑以下几个因素。

1. 进行身体检查

体检是从生育健康孩子的角度考虑的，通过医学检查身体状况是否符合生育的优良条件。如果体检结果表明，夫妇双方的身体条件还不具备生育的良好状态，就要遵医嘱调理好身体后再考虑要孩子。特别注意有些遗传性病因是不能够通过调理身体而治愈的。

据统计，人类仅单基因遗传病就有三千多种，还不包括多因子性状的糖尿病、血友病、先天性心脏病等。全世界每年的新生儿中，各种遗传病患者的比率为3%~11%。专家估计，中国因遗传罹病的人数在1.5亿~2.5亿人之间。近年来，我国放开婚检限制后，新生儿的遗传病比率呈上升趋势。为了避免几代人的痛苦，生育前的体检非常必要。

2. 调适生物钟周期

每个人都存在三个生物钟周期：体力是 23 天一个周期，情绪是 28 天一个周期，智力是 33 天一个周期，在三个生物钟周期交替时有一两天的身心状态是最差的。具体算法：从一个人出生日起到计算期的当天，闰年是 366 天（一般每 4 年多加一天），以总天数分别除以周期天数，余数超过周期天数的一半为低潮期，小于周期天数的一半为高潮期，高潮期与低潮期之间的数为临界期，即低谷期。年轻夫妇应当选择双方这三个生物钟的高潮重合期的时间授精怀孕。基本标志是：夫妇双方都觉得体力充沛、精神饱满、心情愉快、情感炽烈、示爱积极主动。

3. 生活习惯有规律

夫妇双方的生活、饮食、作息习惯达到正常而有规律。新婚燕尔时节，购物布置新房、张罗婚礼、迎送宾客等事务，忙忙碌碌，身心都比较疲惫，所以不宜在新婚时考虑要孩子，应采取避孕措施。不论恋爱时间长短，结为夫妻的青年男女在一起过日子，从生活、饮食、作息习惯上都有一个磨合期，双方尽快调整到彼此都相互适应并正常、有规律的生活状态，才有助于双方身体、精神和情绪的互相协调。只有生活习惯有规律了，才是考虑要孩子的成熟时期。基本的物质生活条件，如经济收入、居住环境、卫生状况等也影响着有规律的生活。

4. 生育年龄与时间的选择

育龄妇女的最佳生育年龄是在 24~29 岁之间。低于 24 岁的育龄妇女自身的心智成熟度不够，对当母亲养育孩子在精神、精力以及物质等准备上还不充分；超过 30 岁，医学上认为孩子降生时难产的概率要大一些，采取剖腹产能避免难产，但这个年龄已不是女性体能最佳的时期。男子的最佳授精年龄国内外都探讨得比较少。从生命力的旺盛程度看，男子在 28 岁左右达到体能的高峰期，据此，26~32 岁可能是男子的最佳生育授精年龄。

在我国，孩子出生比较好的时间是每年的 4~6 月和 9~11 月，这几个月里，气温比较适宜，食物相对充足，光照比较充分，病菌繁殖侵袭比其他月份少些，有利于新生儿适应母体外的生活环境。美国科学家临床观察得出：1~2 月出生的人患脑瘤的概率最大；冬季出生的人容易患

癫痫症、狂躁性抑郁症。日本人认为5月份是出生的最佳时节。按照春播、夏种、秋收、冬藏的自然变化规律,适时考虑孩子出生的时间,也是生育时间的一个参照因素。国内有的城市规定小学入学年龄,即使相差几天时间,也将推迟一年上小学,所以孩子的出生时间也要考虑这些人为的因素。

在综合考虑以上几个因素的基础上,选择并调适夫妇双方身体、心理、精神状态最好的日子怀孕,这符合优生学原理。青年夫妇在准备怀孕前三个月内应该戒烟忌酒,调理好饮食。日本学者认为白天怀孕比较好,可能是因为白天阳气旺盛的缘故。中国人的习惯是晚上行房事,夜深人静没有干扰,但劳累一天,到晚上睡觉时夫妇双方的精力都不可能达到最佳状态。一天中人体的功能,有几个时间段可作参考:7:00,人体免疫功能特别强;9:00,精神活性提高,心脏工作力强;10:00,精力充沛,身体状态最好;17:00,身体机能效率最好;20:00,身体机能反映最迅速。

(二) 了解胎儿的发育过程

了解胎儿的发育过程,以便在怀孕期进行身心调理。

胎儿的发育过程是:受精10~60天,是胚胎期。这时候,胎内环境很容易影响迅速发育的胚胎。所有先天性的生理缺陷都发生在怀孕的前3个月内,孕妇要特别注意怀孕前3个月内的身心、饮食调理,避免大喜大悲、情绪起伏不定,不要做剧烈运动,禁食抗生素药物,适当停止性生活。

3个月时,胎儿的指甲、双唇、鼻子、声带等发育成型,能辨认性别,呼吸开始,腿脚、拇指和头部能做出轻微的反射动作。

4个月,孕妇能够感觉到胎儿的手脚微动。

5个月,胎儿的睡、醒形成一定规律,开始在子宫中选取适宜的位置,开始具备听觉。

6个月,眼睛能睁开,皮下脂肪开始生长,可24小时进行呼吸活动。

7个月,会呼吸,能吞咽,握拇指,有情绪性反应。

8个月，身长和体重增长速度都加快，因子宫局限使胎儿活动减少。

9个月，继续发育，全身长出脂肪层，以便出生时适应子宫外的气温变化。产前一周停止生长，身体各个器官运行效率提高，心率加快，皮肤的红色减退。此时一个新生命即将诞生。

（三）孕期调理与胎教

怀孕期间的调理与适当实施胎教是生育优良后代的重要措施之一。

1. 孕妇的精神状态

始终保持平静、愉快、开朗的情绪，乐观、振作的精神状态，时常怀有将要做母亲的喜悦心情。防止愤怒、忧伤、惊恐、大喜大悲的情绪。孕妇不良情绪的波动会造成肾上腺素增高，可能导致胎儿发育不良或畸形。临床医学证明，孕期情绪焦虑、抑郁，其新生儿通常是低体重的，有喜欢哭闹，不爱睡觉，进食不良等病症。受严重精神刺激，惊恐、悲伤引起的孕妇恶劣的情绪，将成为孩子某些生理器官、机能失调的病因。孕妇可以常常观看赏心悦目的图画、自然界的美景、容貌姣好的人像，阅读文笔优美、令人心情愉悦的诗歌、散文和小说，倾听旋律舒缓、引发内心喜悦的歌声、乐曲。常常静静地思考乐观的人生，善良的愿望，想象美好的未来。

2. 调控生活环境

创造一个宁静、宽敞、卫生的居住环境，孕妇房间的布置要淡雅、整洁、宽松，有舒适感和情趣感。家庭成员之间要营造一种温馨、和谐、亲切的人际心理环境。胎儿第五个月时，选购一两张悦耳、动听、轻柔的胎教音乐磁带或光盘，每天在上午10:00和下午5:00左右播放，每次播放10~15分钟。正常的母亲心律是胎儿最动听的音乐，孕妇平静的心情，均匀地呼吸，有节律的脉搏，能使胎儿情绪稳定。孕妇不要观看恐怖电影，不宜去医院探视病人、吊唁亡人，不听妖魔鬼怪、阴森恐怖、荒诞离奇的故事。特别要远离凶残、打斗、争吵、粗俗的场所。防止电视、电脑、手机的电磁辐射，别去人群密集、喧嚣嘈杂的公共场所。

3. 饮食的调理

孕妇的饮食摄入对胎儿的成长影响极大。明代的万全医生指出：食

兔缺唇，食犬无声，食杂鱼长疥癣之属，皆以食物不戒之故。酸多则伤肝，苦多则伤心，甘多则伤肺，咸多则伤肾，辛多则伤胃。现代医学实践证明：一个人的大部分脑细胞都是在出生以前分裂形成的。脑细胞数量充足与否，其发育程度，对个人的智力发展影响很大。脑细胞发育直接与提供的蛋白质——核酸，以及一些辅助营养物质是否充足密切相关。孕妇蛋白质摄入量少将导致胎儿大脑发育不良，形成原生性的智力低下，因此孕妇要保证饮食有足够的营养，合理的主副食搭配，足量的蔬菜和水果，养成科学而有规律的进食方式和习惯。特别要避免食用肥甘厚味、辛辣炙烤食品，如果常吃这类食品就容易生湿生热，致使胎儿生病。脂肪摄入量过多，将使胎儿大脑沟回数量减少，造成大脑皮质面积缩小，直接影响大脑“信息储存量”。不要食用市场上销售的富含化学添加剂、色素浓重以及名不副实的滋补食品，农药残留超标、激素速成的水果、蔬菜，要学会甄别，也不要误食。

整个怀孕期间，注意忌生冷、慎寒暑、适劳逸。如果生病，服用药物就一定要遵照妇儿科主治医生的嘱咐。乱用药物或服药不慎必定给孩子造成终身的危害。

预产期前一个月，要做好迎接小宝宝出生的各项准备工作，包括准备新生儿的衣物，联系医院，收拾母乳儿房间，储备必要的食品等。年轻夫妇在做物质准备的同时，还要以喜悦的心情，期待爱情的结晶——新生命的降临。

二、乳儿的护理

（一）有规律地进食

新生儿出生后最初的一两个小时一般是安睡的，第一次觉醒大约是在两小时之后，这时可以用中草药陈艾熬水 100 毫升，加一点白糖稀释一下中草药的苦味，用奶瓶让新生儿吮吸，可清洗口腔、胃肠道，具有解毒、开胃的功效。新生儿母亲回到护理室，也应立即喝 300 毫升的陈