

0~1岁

BABY

快乐成长列车

0~1岁成长方案



爸爸妈妈，
不要以为我不会说话而不理我！

- 该书作者为美国著名的儿童教育专家、教授，几十年潜心研究儿童心理
- 畅销美国的儿童教育图书

Marilyn Segal (美) 著 王佐良 译

山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn



快乐成长列车

0~1岁成长方案

Marilyn Segal [美] 著 王佐良 译

山东科学技术出版社

快乐成长列车·0~1岁成长方案

〔美〕玛丽琳·西格尔博士 著

王佐良 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) 2065109

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

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) 2020432

印刷者：山东淄博印刷厂

地址：张店区共青团西路3号

邮编：255025 电话：(0533) 2180991

开本：850mm × 1168mm 1/32

印张：9.5

字数：185千

版次：2001年8月第1版第1次印刷

ISBN 7-5331-2720-X

N·44

定价：18.50元

编者的话

《快乐成长列车》讲的是在培养宝宝的过程中，父母应如何以一种快乐的游戏方式，来应付和解决生活中所遇到的各种各样的难题，并以这种方式来培养孩子的想像力和创造力，开发其潜能。更重要的是，父母可以以这种方式，与孩子建立起一种亲密无间的关系，这种关系将使父母和他们的孩子在心灵上融为一体，甚至能使亲子双方共同面对孩子未来那些充满风暴的青少年时光。

这套丛书的作者玛丽琳·西格尔是一位儿童心理学家、教育家，专门从事儿童早期成长的研究，也是佛罗里达州福特·劳德代尔的诺瓦东南大学家庭中心的创办者。她为巩固家庭关系，为父母和儿童教育者更好地培养孩子做出了贡献。她是五个孩子的母亲，还有十个外孙子女。她著书十九种，还制作了九集公共服务电视系列片《向孩子伸出双手》。

这套丛书是出色的，因为它们的作者是如此地不同凡响。可贵的是，作者以特有的细心和敏锐，根据儿童在每一时期的特点提出建议，帮助年轻的父母用丰富多彩的、孩子们乐于接受的游戏和活动来开导和启发孩子，寓教于乐，用科学的思维和正确的人生观哺育孩子的心灵。她那简朴的格言“在一起游戏，在一起成长”简

洁而有力。本书配有大量现场抢拍的照片，使得本书更加生动，更加直观。

读读这套书，用你的心去体验那些快乐吧。



44126/07

前 言

对于第一次做父母和已经做过父母的人来说，宝宝出生后第一年的生活是充满着希望和激动的。宝宝变化得那么快，让你每天都充满惊喜，同时每天也都面临新的挑战。当你的宝宝长到五六个月大的时候，再看着一个刚刚出生的婴儿时，你会说：“我的宝宝也曾经这么小吗？”

本书是为那些想要在婴儿出生后的头十二个月里抚养他们的父母写的，本书按月撰写，叙述了婴儿成长中的那些微小变化，这样，你可以更好地观察你自己宝宝的成长；同时本书还向你介绍了很多游戏和活动，供你挑选，你和宝宝一定会在游戏中得到快乐。

在开始阅读本书时，你可以挑选那些与你的宝宝成长阶段相符的部分（如果你的宝宝是早产或者发育较慢，那么你选择的章节可以比宝宝的实际年龄晚一到两个月），当你找到那一章时，你可以先读这一章的第一部分，这部分以“你知道吗？”开头，它向你提供了有关婴儿发育的概况。下面的各部分有：宝宝的身体发育；宝宝的视觉、听觉和感觉；了解你的宝宝——集中叙述这个月里婴儿在成长中的变化。

在你阅读第一部分时，请不要期待你的宝宝会依据我们勾勒出的发育轮廓来成长，每个

婴儿的发育是不相同的，也是难以预测的。很多婴儿的发育时快时慢，有时候，宝宝的发育好像停滞不前，有时候又好像在飞快地生长，婴儿在力量和主要能力上的发育也很不相同，而力量和能力是他们发育的主要特征。有些婴儿的主要能力表现在体质上，他们发育爆发的主要特征是在运动能力上达到了一个里程碑；而另外一些婴儿发育爆发的特点是认识物体特征的意识很强，或者是获得了一种表达想要什么的新能力。

每章的第二部分提供了各种可供选择的活动，如果你选择了一种你和你的宝宝要一起玩的的活动，请记住下列各点：

1. 在你宝宝高兴的时候和休息以后进行活动。注意观察宝宝的反应，适可而止。

2. 让宝宝成为你选择活动的向导。宝宝想要做什么呢？他想要锻炼什么能力呢？

3. 轻松自在地活动，使活动适应你和你的宝宝。我们所介绍的活动仅仅是一些建议，应用你自己的创造力和对宝宝的了解来改进我们的想法。

4. 了解你宝宝的主要能力。做一些能为宝宝的发育提供动力的活动，也可以做一些使宝宝得到锻炼的活动。

5. 记住每个婴儿都有自己的激励极限。有些婴儿对强化的刺激兴奋不已，而另一些婴儿则适宜循序渐进的方法。

6. 当你给宝宝提供学习机会时，要记住，

每个活动最重要的成果是增强你和宝宝之间的温暖的、爱的关系。

7. 让抚育宝宝成为你全家的事。你很快就会发现，家里的每个成员都有一套自己跟宝宝玩的本事。让你的宝宝有不同的感受是很好的，因为你家里的每个人都给你的宝宝贡献了各有特点的东西，而你的宝宝也会回赠每个人某种特别的东西。



BABY

快乐成长列车



0~1岁成长方案

目 录

第一章	新生儿(从出生到一个月)	1
第二章	一个月	25
第三章	二个月	47
第四章	三个月	67
第五章	四个月	89
第六章	五个月	113
第七章	六个月	135
第八章	七个月	157
第九章	八个月	173
第十章	九个月	201
第十一章	十个月	221
第十二章	十一个月	247
第十三章	十二个月	269
结束语		291

第一章

新生儿

(从出生到一个月)







你知道吗？

宝宝从出生起就有惊人的潜力。宝宝盯着你的眼睛看，听着你的嗓音，你把宝宝抱起来的时候，宝宝会安安静静；宝宝能听出你的嗓音，而且最喜欢听到你的嗓音；宝宝把自己的哭和你的反应联系在一起，你走近宝宝的小床，她就会感到安慰。慢慢地，随着时间的增长，宝宝直观地培养了一种信任感，他（她）知道只要你在那儿，自己的要求就会得到满足。作为母亲或父亲，随着宝宝对自己越来越多的信任，你的信心也越来越强，你开始懂得了宝宝喜欢什么，对宝宝节奏的快慢很敏感，并且总是满足宝宝的要求。总之，在宝宝的需求及个性培养方面，你都是最可靠的权威。

在小宝宝出生后最初的几天和几个星期里，你和宝宝已经融合在一种爱的联系里了，这种越来越牢固的联系是给宝宝上的爱的第一课，它是宝宝生活中其它爱的联系的样板，也是宝宝学习一切的能量来源。



宝宝的身体发育

刚出生的宝宝不会自己吃，也不会自己挪动地方，可并不是什么也不会，宝宝天生就有一套很出色的行为反应能力，这种反应能力在很大程度上是婴儿生存的关键。当我们抚摸新生婴儿的脸颊时，他（她）会回过头来，寻找乳头，当乳头放进他（她）的嘴里，他（她）会自动地吮吸和吞咽；婴儿的另一种反应是保护自己不受身体上的伤害，当婴儿的鼻子和嘴被捂住时，他（她）会把头扭向一边；当一个物体向婴儿的脸部靠近时，他（她）会自动地眨眼睛。

新生儿的某些反应能力虽然和生存没有关系，但是却提供了有关新生儿发育状况的信息。在对新生儿的检查中，儿科医生总是把婴儿抱到不同的位置，突然弄出一声响声，或者用手指划过婴儿脚的一侧，如果婴儿对这些动作或者别的挑逗作出反应，儿科医生就会相信，这个新生儿的反应能力是正常的，他（她）的神经系统也是完好的。

大多数新生儿的这种反应能力会在第一年的时间里逐渐消失，一些反应能力成了今后学习其它行为的基础。吮吸在一开始的时候是反射性的行为，可是，当婴儿有了吮吸经验，他（她）就学会了根据所吮吸的东西的不同，改变自己的吮吸技巧。抓东西的情况也是这样，不论把什么东西放到新生儿的手心里，他（她）都会收拢手指，可是到了四个月大的时候，婴儿抓东西就受意志控制了，他（她）会盯住一样东西，然后伸出手去抓住它。



虽然我们认为所有的新生儿都从同一个起点出发，可是实际上新生儿在运动能力的发育水平上有显著的差别。有些新生儿动作较迟钝，如果让他们俯卧或仰卧，他们会一动不动，父母只好把他们抱起来挪动位置；而有些婴儿却相当好动，如果把他们的脸朝下放在小床上，他们会扭动到床的栏杆旁，挤在一个角落里，一些非常活跃的婴儿甚至会自己翻过身来。

新生儿之间的第二个区别是肌肉的紧张度不一样。一些新生儿的肌肉似乎很紧张，膝盖卷缩着，双臂卷拢在身体周围，双手捏紧成拳头；而另外一些新生儿则肌肉比较放松，四肢的紧张度较小。

第三个区别是他们对刺激的反应。一些婴儿好像很容易被激怒，轻微的声音就会刺激他们全身的反应，舞胳膊蹬腿，有时即使没有明显的原因，他们也会出现全身性的颤抖；而另一些婴儿却能找到自我安慰的方法，在出生后的第一年里，他们就已经学会了用把手放到嘴里，或者凑到嘴边的办法来使自己安静下来，这些婴儿蹬腿的时候也有一种蹬的节奏和方式。

在活动水平、肌肉紧张度和自我安慰能力上的不同能反映出新生儿神经系统发育状况的不同，有一些不同还与生理上的气质有关。专家们普遍认为，气质上的差别可以认为是身体和情感上不同特征的集中体现。一些婴儿很容易养育，他们总是很快乐、很活跃，喜欢新鲜的感受，吃睡都有规律；另一些婴儿则很难抚养，他们通常总是烦躁、难哄、容易对刺激作出过度的反应，吃睡都不规律；还有一些婴儿则像瞌睡虫一样，他们动作迟钝、逗不起



来，对新鲜的东西很不敏感。很多气质性的性格会随着婴儿的成长而变化，而气质本身的区别却会伴随整个童年。

宝宝的视觉、听觉和感觉

宝宝天生就有一种适应能力。当你打开电灯，或者把一件东西凑近宝宝的脸时，宝宝会眨眨眼时，宝宝的视线还会跟随一件近距离移动的东西，例如一张向他（她）靠近的脸。

新生儿的另一个显著特点是他们会分辨不同的气味、味道和质地。如果向他们展示两个不同的护理垫，他们会转向属于自己母亲的那个；他们会吮吸甜水，拒绝带咸味、苦味和酸味的水；他们会分辨出质地的不同，对不同方式的刺激作出不同的反应，例如用毛巾轻轻擦擦他们会让他们活跃，而轻柔的按摩则会让他们入睡。

宝宝对刺激的反应不仅取决于刺激的类型，还取决于宝宝的唤起状态。婴儿发育专家指出，婴儿的唤起状态各不相同，入睡和醒来的方式也不一样，婴儿醒着时，可能安安静静，也可能很活跃，抡胳膊踢腿，也可能只是啼哭。

宝宝天生就有一种用感官来接受新信息的能力，有趣的是，宝宝甚至会表现出一种用眼睛看的偏好，宝宝会用眼睛寻找鲜亮的图案，或者被移动的物体和黑白的图案牢牢吸引住。想想人眼睛的特点吧，婴儿天生就有一种与父母进行视觉交流的能力。

我们还知道，新生儿除了天生就有看的能力以



外，还有显著的听的能力。我们肯定婴儿从出生就能听到声音，我们还承认婴儿在子宫里就已经会对声音作出反应。新生儿会把头转向发出声音的方向，对新的声音表现活跃，而回避重复、刺耳和持续的声音。更让人吃惊的是，婴儿甚至能够分辨出人的嗓音和别的声音的区别，换句话说，宝宝不仅天生就能看见你的眼睛，而且还生来就能听见你的声音。

婴儿生来就有分辨不同声音和形象的能力已有文献记载，但还有充分的证据表明，婴儿生来还能够使视觉、听觉和感觉协调起来。当宝宝听见拨浪鼓的声音时，会用眼睛去寻找；当你拍打宝宝的手时，宝宝会看着自己的手。婴儿把听觉、感觉和感受触摸联系起来的能力在出生的第一个月里一直在发展。

宝宝对周围环境中发生的事作出反应的能力很