

人的成长与发展

毛晓光

主编



社会科学文献出版社

人的成长与发展

主 编 毛晓光
副主编 胡燕华 牛士英 时金枝
编 委 安莉娟 封文波 王 勇

社会科学文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

人的成长与发展/毛晓光主编. —北京:社会科学文献出版社,1997.12

ISBN 7-80050-923-0

I. 一… I. 毛… III. 发展心理学 IV. B844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 11480 号

人的成长与发展



主 编: 毛晓光

责任编辑: 屠敏珠

封面设计: 孙元明

责任校对: 范 迎

责任印制: 窦建中

出版发行: 社会科学文献出版社

(北京建国门内大街5号 电话 65139963 邮编 100732)

经 销: 新华书店总店北京发行所

排 版: 国防大学教材处

印 刷: 新世纪印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开

印 张: 9.25

字 数: 226 千字

版 次: 1997 年 12 月第 1 版 1997 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 0001—5000

ISBN 7-80050-923-0/G·182

定价: 18.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一部分 学前发展历程

第一章 婴幼儿期

- 第一节 婴幼儿生长发育的基本概况 (3)
- 第二节 婴幼儿运动能力的发展状况 (9)
- 第三节 影响婴幼儿智力发展因素 (12)
- 第四节 婴幼儿心理发展概况 (18)
- 第五节 心理保健 (28)

第二章 学龄前期

- 第一节 该阶段儿童生理、心理的发展 (33)
- 第二节 该阶段儿童的社会性交往 (53)
- 第三节 该阶段儿童的发展目标 (65)
- 第四节 问题及其应对策略 (72)

第二部分 青少年发展概况

第三章 青春前期

- 第一节 青春前期的生理变化 (79)
- 第二节 心理的变化概况 (86)
- 第三节 社会交往 (101)
- 第四节 本阶段应具备的发展目标 (113)
- 第五节 问题及解决策略 (119)

第四章 青少年期 (青春后期)

- 第一节 青少年生理发育的一般特征 (132)
- 第二节 青少年心理发展的一般特征 (140)
- 第三节 青少年的性心理及性教育 (159)

第四节 青少年与成人的关系 (166)

第五节 青少年挫折教育 (172)

第三部分 青年发展概况

第五章 青年期

第一节 青年人心身发展特点 (181)

第二节 职业角色的社会化 (187)

第三节 家庭角色的社会化 (192)

第四节 青年人的闲暇生活 (196)

第六章 青年期妇女

第一节 生理特点 (199)

第二节 个性心理发展 (201)

第三节 社会性发展 (211)

第四部分 成人期发展与适应

第七章 中年期

第一节 中年人的身心基本状况 (243)

第二节 中年期人际关系与人际交往 (248)

第三节 更年期 (254)

第四节 中年人的心理健康与身心疾病 (259)

第八章 老年期

第一节 老年人的身心状况 (272)

第二节 老年人的智力 (278)

第三节 老年性痴呆症及其预防 (282)

主要参考文献 (286)

第一部分

学前发展历程

第一章 婴幼儿期

第一节 婴幼儿生长发育的基本概况

一、新生儿生长发育基本状况

自母体娩出到出生后4周(28天)以内的小儿叫做新生儿。

正常的新生儿是指胎龄已满37~42周,体重在3000克左右,身长在50cm左右,皮肤红润,皮下脂肪丰富,胎毛少,乳头突起,乳晕清楚,四肢呈曲状,反应良好,哭声响亮,能吃能睡的小儿。出生后48小时应有大小便。

凡胎龄肯定不足37周,器官功能不够成熟的新生儿,均称为早产儿;胎龄超过37周而出生时体重不足2500克者为足月小样儿;不论胎龄大小而体重不足2500克的新生儿统称低出生体重儿;胎龄超过42周的婴儿,称为过期产儿;体重大于4000克的称超重儿。

新生儿期是人类死亡率最高的时期。

(一)新生儿的生理特点

新生儿出生后为适应宫外环境,在生理上有以下几个特点。了解这些特点有利于母亲对孩子的观察和照顾。

1、呼吸

正常新生儿于出生后10秒内开始第一次吸气,以后即建立呼吸。新生儿的呼吸运动浅表,频率快,常不规则;每分钟约40~60次。2~3天后降到每分钟20~40次。这是一种生理现象。

2、循环

新生儿的心脏呈横位，每公斤体重的供血量比成人多 3~4 倍，氧的消耗量大，故心跳快，每分钟约 120~140 次。而且容易受各种因素的影响，波动很大。由于新生儿血液多集中在躯干，内脏多而四肢少，故肝脾常可触及，手脚容易发冷或发紫。

3、消化

新生儿消化蛋白质的能力强，吞咽功能好，能适应大量流质饮食。但新生儿的胃容量小，胃呈水平位，食管无蠕动，容易发生溢奶及吐奶。

4、排泄

新生儿出生后 12 小时内开始排胎粪，为墨绿色，黏稠无味。2~3 天后开始变为黄色，称为过渡性粪便，以后逐渐转为正常黄色大便。新生儿在出生后 24 小时内排尿，尿色清，次数多。新生儿肾脏发育还不成熟，容易受损害，因此用药要特别小心。如出生后 24 小时内无大小便，应请医生检查有无畸形。

5、体温

新生儿的体温很不稳定，容易出现体温过低或过高。这是因为新生儿体温调节中枢发育不完善，皮下脂肪薄，保温能力差，容易散热，并能随着外界温度的高低而升降。因此，要把新生儿放在温度合适的房间里。

6、皮肤

新生儿的皮肤薄嫩，皮下毛细血管丰富，易擦伤引起细菌感染。

7、免疫功能

新生儿从母体内获得免疫球蛋白 G。出生 6 个月内对麻疹、风疹、白喉等病有免疫能力，但易患呼吸道和消化道疾病，对细菌的杀伤能力差，故应注意预防感染。

(二) 新生儿常见的神经反射

正常、足月、顺产的新生儿,常有以下几种神经反射,从这里可以观察孩子的神经系统是否正常:

1、觅食反射

用手指触碰新生儿面颊,或母亲的乳头碰到他的嘴唇,他就会转头、张嘴,呈觅食状。若触及一侧面颊,头即转向该侧。这种反射在生后 3~4 个月消失。

2、吸吮反射

将乳头或其他物体放入小儿口中,即可引起吸吮动作。一般在生后 4 个月消失。

3、步行反射

扶新生儿腋下,赤脚接触平面,脚底平放,他就会迈步,似乎在协调地“走路”,一般在第八个星期消失。

4、握持反射

用棍棒触及新生儿手心,他会紧紧抓住不放,以至于可以把自己吊起来,生后 3 个月消失。

5、拥抱反射

让小儿仰卧,托稳其头颈,突然放低头位,使头向后倾下 10~15 度,这时小儿会两臂外展伸直,继而屈曲内收到胸前,呈拥抱状。此反射在出生后 3—4 个月消失。

6、巴彬斯基反射

用手指或小棍轻划新生儿脚底外侧,由脚跟到脚尖,脚趾会像扇形似的张开又复原,生后 6~9 个月消失。

(三) 新生儿的心理状况

1、视觉

有关学者证实,新生儿出生后第一天对图案的兴趣比单纯看颜色大,并发现新生儿喜欢类似人脸的图形超过其他复杂的图形。新生儿不仅会注视一张类似人脸的图案,而且会追随这张图案,转

动眼和头。34周早产儿视觉功能已和足月儿相似。新生儿在觉醒状态注视物体时眼和头可追随物体移动方向,这是中枢神经系统完整性的最好标志之一。

2、听觉

新生儿的听觉反应出生后即已存在。用一种有趣的听觉刺激如“格格”声,我们可以看到一个新生儿从睡眠状态变为觉醒状态。首先,他们的呼吸变得不规则,然后慢慢睁开眼睛,当他们完全觉醒时,他们的头和眼将转向声音。不少专家提出,新生儿对不同频率的声音,有不同的反应。声音过大时,新生儿可出现惊跳现象,如果频率太高,声音太大,他们则会用哭声来拒绝这种干扰。

3、嗅觉,味觉和触觉

新生儿出生第一天对不同浓度的糖水吸吮的强度和量不同,第五天时,能正确地区别母亲和别人乳房的气味。这说明新生儿生后不久就有嗅觉和味觉能力。

新生儿的触觉也是很敏感的。如果用手放在哭闹的新生儿腹部或握住他们的双手能使他们平静。平时,母亲哄孩子,总是轻轻地拍他们的胸部。如果以每分钟3次的速度,能使新生儿安静;但以每分钟拍5~6次的速度,反而会使新生儿成为一种警觉的刺激。如果一个哭闹的新生儿用安慰性的触觉始终不能使他安静,应考虑是否有疾病的存在,需要进一步检查。

4、习惯形成

当新生儿接受一系列重复刺激时,对刺激的反应逐渐减弱以至消失,这就叫做习惯形成。早产儿和神经系统异常的新生儿,习惯形成较慢或不能形成。

5、与成人相互作用

有人发现,抱起生后2~3天正哭着的新生儿,并把他靠在肩上,88%不仅停止哭,而且睁眼和觉醒。有学者检查平均年龄42小时的新生儿272例,80%能追随移动和说话的脸;68%能转向声

源。新生儿啼哭是引起成人反应的主要方式。引起新生儿啼哭的原因很多,如饥饿、疼痛、尿布潮湿等。也有些小儿每天周期性地哭闹,常在睡前醒后,找不到原因。大多数双亲在2~3周时能理解新生儿啼哭的原因,新生儿的表情如觉醒、注视、微笑和皱眉也能引起母亲的反应。因此,在新生儿和成人的相互作用中,新生儿的行为有决定性的影响。

对新生儿心理状况的估价,其临床意义可归纳为四个方面:

第一:有利于早产儿和婴幼儿的智力开发;

第二:有利于早期发现新生儿由于脑损伤引起的神经行为异常,充分利用早期神经系统可塑性强的时机改善环境和训练,促进新生儿代偿性康复;

第三:可作为围产期高危因素对新生儿影响的检测手段。

第四:有利于预测婴儿后期的脾性和中枢神经系统的完整性。

二、周岁内的婴儿生长发育基本状况

婴儿期是人的一生中生长发育最迅速的阶段,小儿机体的形态和机能都是随着月龄的增长而不停地迅速改变。

身长和体重的增加在婴儿期尤为突出。身长在出生时一般只有50厘米,在一周岁末已达75厘米,是出生时的1.5倍;体重在出生时一般只有3000克,而在1周岁末已达9000克,是出生时的3倍,头围在出生时约34厘米,在1周岁末已达46厘米,1年内增长12厘米。

同样,动作和语言发育亦较显著。出生时的新生儿除了会哭之外,无语言而言,在一年里从发单音节到会讲一些简单物品的名称,从不会抬头逐渐到会翻身,坐、爬、站,还能通过自己的动作和语言来达到自己的要求和愿望。

各种营养素和能量在婴儿期的需要量仍相当大,为保证机体的迅速发育,需要有充足的营养和能量补充;因新陈代谢旺盛,需要也相对较成人多,如婴幼儿蛋白质需要量每天每公斤体重2~3

克,而成年人只需每天每公斤体重1克。

周岁内的小儿虽然乳牙逐渐长出,唾液腺发育趋向完善,但腹壁肌肉发育不发达,胃肠道的神经调节功能不完善,所以消化能力差。如果给予过多的食物和辅食添加过快、过多,则容易导致腹泻和营养不良。此外,由于呼吸道的功能发育不完善,容易引起感冒、中耳炎、气管炎、肺炎等疾病。加上婴儿在6个月时,来自母体的免疫抗体已逐渐消失,而主动免疫功能尚未健全,因此,对疾病的抵抗力较弱,易患多种急性传染病。

三、幼儿期小儿生长发育基本状况

此期儿童生长发育速度较婴儿期减慢,体重每年平均只增加2公斤,身高每年增加5~7公分,但乳牙已逐渐出齐,为选择食物的种类创造了条件。

1~3岁小儿与成年人和年长儿童接触机会增多,大脑皮层功能增强,抑制功能逐渐完善,中枢神经系统的第二信号系统迅速发展,语言、思想、表达能力和动作发育迅速。15个月时能蹲着玩儿;2岁时双脚能离地跳;3岁时自己会洗手,并在大人的帮助下自己能脱穿简单的衣服。随着活动量的增加,语言也随着发展,应用的词汇增多了,1岁半时能理解简单的生活中的问题;2岁时可以用简单语言表达自己的意思,并能提出自己的问题;3岁时已经能说出较长的句子,还能唱歌、跳舞。

幼儿期应补充各种营养素和能量,以保证其生长发育需要。每天所需热量为每公斤体重90~110大卡,蛋白质2~3克,脂肪3.5克,糖12克。

随着年龄的增长,此时从母体获得的先天免疫已消失,后天获得的自动免疫功能尚未健全,对疾病的抵抗能力仍差,但小儿在外界的活动时间逐渐增多,因此接触传染病的机会也会增加,所以应注意传染病和呼吸道感染的预防,减少发病。

由于幼儿会奔跑,玩耍,逐渐获得独立性和主动性活动范围较

前增大,但缺乏对危险事物的识别能力,必须要加强保护,反复教育,注意安全。

第二节 婴幼儿运动能力的发展状况

婴儿最重要的运动功能是独立行走的形成。婴儿独立行走是其日常生活必要的运动技能。观察婴儿从不会走到会走这一阶段的变化顺序,可以看出学会某种技能往往是获得下一个技能的必要条件。关于独立行走的技能,由于婴儿各方面的条件不同,有的发展得很快,有的则可能在较长时间内停留在某一阶段上。

一、婴幼儿运动功能大体上发展顺序如下:

(一)睡眠时能自由转动颈部。1个月的婴儿有80%,2个月的婴儿有90%会这样做。

(二)能挺腹、抬肩、抬头。4个月的婴儿有65~80%,5个月的婴儿有80~90%,6个月的婴儿有90%以上可以这样做。

(三)从仰卧变成侧睡。5个月的婴儿有65~80%,6个月的婴儿有90%可以这样做。

(四)挺腹,手足能挥动。8个月的婴儿约80~90%,10个月的婴儿90%以上可以这样做。

(五)在父母帮助下能站立起来。8个月的婴儿有65~80%,9个月的婴儿80~90%,10个月的婴儿有90%以上能做到。

(六)可以向后移动。9个月的婴儿65~80%,11个月的婴儿有90%以上可以做到。

(七)能扶着某样东西自己行走。11个月的婴儿有90%以上可以做到。

(八)自己步行,先迈一脚,另一脚跟上。11个月的婴儿有80~90%,1岁婴儿有90%以上可以做到。

(九)两脚交叉行走。11个月的婴儿有80~90%,1岁的婴儿

有 90% 以上可以做到。

(十)可以独立地用正确的方式走出两三步。11 个月的婴儿有 80~90%，1 岁的婴儿有 90% 以上可以做到。

(十一)快速行走。1 岁的婴儿有 65~80%，1 岁 3 个月的婴幼儿有 80~90% 可以做到。

(十二)行走 200 米。1 岁 3 个月的婴幼儿有 65~80%，1 岁半的婴幼儿有 90% 以上可以做到。

(十三)独走自如。1 岁半的婴幼儿有 65~80%，1 岁 9 个月的婴幼儿 80~90%，2 岁的婴幼儿 90% 以上可以做到。

婴幼儿在大运动发展的同时，精细动作也在发展。6 个月的婴儿可以伸出手去抓东西，抓住东西可以摆动；到了 7 个月左右，可以把纸撕碎，还可以用玩具敲打桌子；9 个月就可以两手传递东西，同时会两手抓抱物体；10 个月开始用手指捏东西；1 岁半的幼儿会自己搭积木了，当然有时搭的不正确；2 岁幼儿会一页一页地翻动书本；3 岁可以模仿着画圆和正方形；3 岁以后会扣钮扣。

这些技能的发展与婴幼儿每天运动量的多少，以及运动的形式有很大关系。进行跑、跳、推、拉等可以促进全身运动功能的发展。进行描绘、叩打、折叠等运动，可以促使内脏功能的发展¹⁰。

二、婴幼儿运动能力的发展

形体、智力、性格及周围环境等都是孩子运动能力发展的先决条件。所谓运动能力，是指调整体力和神经系统的能力。运动能力表现多种多样，在婴幼儿运动能力的发展过程中，要注意各种能力的培养和全面发展。

(一)运动的要素

1、跳高、跳远以及抓举、推举重物时所需的一瞬间的力量，即培养所谓爆发力。

注：角码 10 参见参考文献 10，以下同。

- 2、在不平稳的地方掌握身体的平衡,即培养所谓的平衡性。
- 3、为使皮球不打着自已,能迅速地躲开,即培养所谓的机械性。
- 4、手足可以同时巧妙地配合运动,即所谓的协调性。
- 5、短距离的快速奔跑,以培养速度。
- 6、可以收缩、弯曲身体,巧妙地通过窄小的地方,即培养所谓的柔软性。

(二)运动能力的特点

婴幼儿运动功能有以下特点:

1、1~2岁的婴儿运动功能发展最显著,3~4岁的幼儿运动功能发展也很迅速。

2、运动功能方面,在幼儿期已经表现出有男、女的差别,如迈步的幅度、短跑的速度、单足站立等,但也有一些相近的地方,如的支持体力的时间,双足连续跳跃(敏捷性)、缠线(协调性)等方面基本相同。

三、婴幼儿运动发展中的超前引导问题

有的年轻家长希望自己的孩子早一点会坐、会走、会讲话,这种心理是可以理解的。但要懂得孩子体格及发育的规律性。如有些父母经常扶着3~4个月的婴儿“学坐”,甚至“学站”,导致孩子身体摇摇晃晃,逗得家长哈哈大笑。殊不知,过早地坐和站立不利于婴儿的健康成长。因为小儿骨骼中所含的有机物较多,无机盐相对较少,所以硬度小,弹性大,容易变形。尤其是婴儿脊椎骨之间的软骨盘比较厚,而外面的韧带较松。所以,长时间勉强坐起和站立,很容易导致脊柱变形。过早学走不但容易使婴儿下肢发生弯曲畸形,而且经常被家长牵拉的那只小手的肘关节容易发生“桡骨头半脱位”。

一般来说,孩子的智力、骨骼和肌肉发育正常,到了一定的年龄(6~7个月时)自然会坐,1岁左右扶走,1岁半能独立行走,家

长不能操之过急,对小儿动作的发育不能超前引导。

第三节 影响婴幼儿智力发展因素

一、父母教育对婴儿智力发展的影响

婴幼儿智力发展过程中的各个时期都离不开父母。新生儿除了哭闹之外,一天之中大部分时间是处于睡眠状态,作为父母应该把新生儿表现出来的动作加以确认,并且迅速地使之发展下去。对婴幼儿的视觉、面部表情、喃喃儿语、头和肢体的动作等各种各样的行为,应该积极地确认,然后使婴幼儿独立地成为一个有意识的人。父母对婴幼儿的智力发展还要积极启发诱导,并在与婴幼儿的相互配合动作中,形成一种类似语言中的语法那样的特殊作用,使婴幼儿在不断的实践中掌握某些行为形成的意义。同时根据婴幼儿自己的经验,又不断地形成新的感知运动的智力。

婴幼儿绝不是单纯地发出某种行为就结束了。在他们行为发生的时候,父母应该尽快地去理解和掌握它,同时在婴幼儿各种动作和行为方面,父母用自己的言行作示范,这样逐步让孩子学习语言、知识和各种动作。

国外有的学者通过观察发现,婴幼儿在语言中时常出现假想的东西。例如,他对周围的环境总是根据自己的假想不断地去追求,因此婴幼儿可以自发地和环境进行交流,这些都是婴幼儿主动性的表示。然而,婴幼儿的这种能力又都要靠父母进行诱导和补充,并使之不断地付诸实施。即婴幼儿的智力达到什么程度,父母就应将他的行为启发到什么程度。可见,父母对婴幼儿智力的影响是非常大的。

二、影响婴幼儿智力发展的因素

影响婴幼儿智力发展的因素十分复杂,其病理表现也多种多样,大致可分以下三方面。