



10倍速

优质教育丛书

0~1岁

孩子



成长

父母的第一责任

100%健康开端

徐浙宁 著

少年儿童出版社



10倍速

优质教育丛书

0~1岁

CHENGZHANG

成长

100%健康开端

$E = MC^2$

徐浙宁 著

少年儿童出版社

一任天真

我们倡导天性、率真的阅读与成长

ISBN7-5324-6554-3 / G·2325

图书在版编目(CIP)数据

成长:100%健康开端:0~1岁/徐浙宁著. —上海:少年儿童出版社,2005.7

(10倍速优质教育丛书)

ISBN 7-5324-6554-3

I.成... II.徐... III.婴幼儿—智力开发 IV.G610

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第040935号



成长:100%健康开端(0-1岁)

徐浙宁 著

庄晓璐 图

陆 及 装帧

责任编辑 许春辉 美术编辑 陆 及

责任校对 王 曙 责任监印 史建平

出版发行:上海世纪出版集团 少年儿童出版社

地址:上海延安西路 1538 号 邮编:200052

易文网:www.ewen.cc 网址:www.jcph.com

电子邮件:postmaster@jcph.com

印刷:华东师范大学印刷厂

开本:890×1240 1/32 印张:7 字数:137千字

版次:2005年7月第1版 2005年7月第1次印刷

印数:1-4,300

定价:14.50 元

版权所有 侵权必究

如发生质量问题,读者可向工厂调换

“要使孩子的天赋发挥出八九成，必须尽早开始教育。这一点已被后世的生物心理学所证实。因为儿童的潜能有递减法则。比如说生来具备100度潜能的儿童，如果从零岁就对他进行理想的教育，那么他就可能成为具备100度能力的人。如果从5岁开始教育，即便是教育得非常出色，也只能具备80度的能力。如果从10岁才开始教育的话，充其量只能具备60度能力。”

——天才卡尔·威特的父亲老卡尔·威特



目 录

引言	1
----------	---

宝宝心语

- 0—3 个月的宝宝 7
 分离焦虑 / 天赋自信
 资料:新生儿的先天反射
- 4—6 个月的宝宝 11
 手口协调 / 秩序感
 资料:儿童的秩序
- 7—9 个月的宝宝 15
 追寻的冲动 / 独占欲
 资料:自我意识——对自我的认识、体验与控制
- 10—12 个月的宝宝 20
 直立与独立 / “我”不是东西
 资料:婴幼儿主要动作发展顺序一览表

E=MC²

- 认识 0—1 岁的潜能 31
脑的发育 / 脑重与体重
- 100% 健康开端 34
- “爱”的联结(connect)——建立信赖(安全)感,唤醒 M (Motivation) 36
最初的心理危机 36
 资料:孤儿院里的孩子
- 贴身“侍卫”——及时满足孩子的需要 38
 资料:“育儿之神”内藤寿七郎的话
- 珍惜“吮吸”时刻 40
 资料:剥夺“依恋”的研究
- 用“眼神”传递爱 42
 故事:“心不在焉”的妈妈
- 自然养育的态度 44
 故事 1:火宅的故事 / 故事 2:大象的故事
 资料:双生子爬梯实验
- 60分主义 49
- 摇篮边的父亲 52
 资料:产后抑郁症
- 美好的期待 59
 家庭梦想:对孩子的美好期待
- 感官的“联结”(connect)——感觉运动期的 C² --- 65

没有“感觉”的世界	65
资料:感觉剥夺的实验	
精彩的“感觉—运动”世界	69
资料:“神童”与“感知觉训练”	
丰富的视觉空间	74
资料:视力发展对照表	
音乐与听觉的联结	80
资料:音乐与儿童发展	
留意咿呀儿语	86
家庭互动:您的宝宝在说什么	
资料:有趣的语言实验	
热情地与宝宝聊天	91
资料:宝宝的语言表现与对父母的“聊天”	
要求 / 早期发现听力障碍	
愉悦的“抚触”	97
充分的爬行	100
资料:爬的重要意义	
双手与全脑锻炼	105
资料:0—1岁宝宝的“动手”历程	
情绪与感知教育	112
资料:0—1岁宝宝的情绪线索	
图书与阅读	119
给宝宝留出“个人空间”	122
刺激的控制	127

引 言

“要使孩子的天赋发挥出八九成，必须尽早开始教育。这一点已被后世的生物心理学所证实。因为儿童的潜能有递减法则。比如说生来具备 100 度潜能的儿童，如果从零岁就对他进行理想的教育，那么他就可能成为具备 100 度能力的人。如果从 5 岁开始教育，即便是教育得非常出色，也只能具备 80 度的能力。如果从 10 岁才开始教育的话，充其量只能具备 60 度能力。”

——天才卡尔·威特的父亲老卡尔·威特

从受精卵到新生儿、再到 1 岁的孩子，就像一部浓缩的“进化史”，从单细胞分裂为多细胞，从水生到陆生，从游动到爬行，最后到直立。短短不足两年，一个生命完成了物种数亿年的进化，这是不是奇迹呢？0—1 岁的宝宝，将无时不带给你惊喜，几天不见，他就会发生巨大的变化。

“进化”让每个生命个体都带着天生的本领来到这个世界，在特定的环境中，个体将开始独特的生命之旅。他们将其独特

的遗传密码与环境相连,缔结一个又一个紧密的联系,我们称这个过程为“联结”(connect),或者叫做“关系的建立”。

不同阶段的宝宝将完成不同的“联结”,“联结”是生存的必需,是获得安全、爱、成长的基础,整个生命的历程就是在不断“联结”:初生的宝宝用“吮吸”与母体再次“联结”,从而缓解脱离母体的焦虑;随后通过眼、耳、身体等等感官与外界“联结”,在追随物体、探索环境的过程中与环境“联结”,直到在直立的那一刹那,与“自我”联结了,明白了“我是我,我不再是玩具”。与母亲、与食物、与玩具、与环境、与姓名到与自己的“联结”就是0—1岁宝宝的生命任务,在“联结”中宝宝不断成长,在成长中宝宝不断发展“联结”。就像一只勤劳的蜘蛛在结网,宝宝的网从躺着的世界到爬着的世界、最后结到直立的世界;从母亲的乳房结到整个家、以至外面;从乳汁结到米糊、结到饼干;从混浊的“无我”结到朦胧的“有我”……

看懂了“联结”(connect),也就看懂了宝宝的心灵,顺利帮助宝宝发展了“联结”,也就事半功倍地养育了宝宝。0—1岁宝宝最重要的“联结”,就是与外界建立安全的关系,用生来的本能与随后习得的本领不断发展着安全的关系,安全的关系是宝宝潜能发展的保障。因此,0—1岁的潜能教育最根本的就是要发展宝宝“安全的心灵”,在帮助宝宝建立安全联结的同时,也就最大可能地奠定了发展的基础——

宝宝心语

我为什么哭
我为什么笑
我为什么害怕
我为什么兴奋

小小的我
却一点也不简单
“三翻六坐八爬”
说的就是这个时候的我



我在哪里？



0—3 个月的宝宝

我带着很大的勇气来到这个世界上，我不知道这个世界是冷的、热的，还是安静的、吵闹的。我已习惯在妈妈的“肚子”里生活，那里温暖而舒适，我像鱼儿一样自由自在，可是我毕竟长大了，大到必须从妈妈的“肚子”里出来了；我其实也很渴望看看外面的世界，渴望聆听外面世界的声音，感受外面世界的风雨，但我出来后才发现，我是那么的“小”，小得无法移动、无法自主，我感到从未有过的“害怕”，就像一棵被移植的树苗，害怕“水土不服”。我不再是妈妈身体的一部分，我“脱离”了妈妈，我的需要这个世界能懂吗？

我哭着来到这个世界，可我却听到周围都在笑，我被簇拥着来到一个女人的怀里，我感到无比亲切，当我被引领着触摸到一个小小的“突起”的时候，我竟然发现我会“神奇”地吮吸，而且从那个小小的突起中会流出一种物质——让我感到满足、安全的物质，从此我爱上了这种感觉，爱上了这个女人和那个小小的“突起”。后来我知道了，她就是我的妈妈，那个“突起”是妈妈传递爱的最直接的部位，而那些流动的“物质”就是滋养我生命的“乳汁”。在吮吸中，我找到了与这个世界的第一个“联结”……

——宝宝心语



每一个生命的诞生都不简单,从“十月怀胎”到“顺利分娩”,要经历怎样的抗争呢?这其间的酸、甜、苦、辣必定终身难忘。看着小小的生命,你和他(她)——你们将从此开始“父母”的历程,相信在看到“小家伙”的第一眼,你们就会爱上他,因为他(她)是那么娇嫩,那么惹人怜爱。虽然0—3个月的宝宝多数时间都是在睡觉,平均一天要睡16—20个小时,整天好像除了“睡”就是“吃”,随心所欲地想拉就拉。但仔细聆听“宝宝心语”,你会发现初生宝宝也很不简单,有他们特有的心底秘密——

1. 分离焦虑

新生的宝宝体验着最初的“分离焦虑”,也就是自己与母体分离的焦虑感。为什么会“焦虑”呢?因为对未来不确定。原本自己是母体的一部分,时刻享受着母体的关照,而今却成了一个“个体”,一个袒露在外面世界的个体。小小的“我”与大大的“外面”之间的矛盾,让新生宝宝“害怕”、“担心”,这就是分离焦虑。

所以诞生的新生命通常都是“哭”的,“哭”是对分离知觉的表现,是宝宝能够表达焦虑的有利工具。从此,“个体”开始了克服“分离焦虑”的历程——寻求关爱与自我壮大。

2. 天赋自信

0—3个月的宝宝活动方式、活动范围有限,大多数时间都只是“躺”着或“卧”着,所以无形中增加了宝宝的焦虑感,因为自己实在无法满足自己的需要。但吮吸却让宝宝找到了与外界的“联结”(connect),找到了安全的港湾,虽然身体从母亲体内“剥

离”了,但只要有吮吸,就依然与母亲相连。吮吸是宝宝的本能,这一本能让宝宝找到自信——“我能吮吸”。于是,你会发现,宝宝在吮吸的时候,就会变得安静、甜蜜,变得怡然自得。所以,要想帮助宝宝适应,从根本上克服分离焦虑,就要让宝宝自信起来,让宝宝在焦虑、无助中看到希望,看到自己的力量。

资料:新生儿的先天反射

觅食反射:用手指或乳头触摸新生儿的面颊,他就会将头转向被触摸的这一侧并张开嘴表现出吸吮动作。这反射大约在出生后4—7个月时消失。

吸吮反射:将奶头或其他物体放入孩子口中或者用手指触及其上、下口唇,即引出吸吮动作。此反射大约在4—7个月时消失。

握持反射:将手指触及小儿手心时即被小儿紧握不放。所以,我们经常可以看到3个月以内婴儿的双手是紧紧攥拳的。大约到了3—4个月时,此反射消失,孩子的手开始松开,出现了不随意的抓握。

拥抱反射:用一只手托起新生儿的颈和背部,另一只手托起头的枕部,然后突然将托起枕部的手下移4—5厘米(手不离开枕部),使新生儿的头及颈部向后倾10—15度。正常的孩子会出现两上肢外展、伸直,手指张开,然后上肢屈曲回缩呈拥抱状态。这种反应称之为拥抱反射。它的消失时间是3—6个月。

不对称颈紧张反射:小儿仰卧时,他的头会转向一侧,与脸面同侧的上下肢体伸直,对侧肢体屈曲。早期的婴儿的睡姿经常呈这种状态。这个反射大约在6个月时消失。

踏步反射:用双手托起新生儿腋下,竖直把他抱起时,使他的足背触及桌边下缘,新生儿就能主动出现“开步”的样子。这种反射大约在6周时消失。

——《中国大百科全书·心理学卷》