

成长丛书·精品系列

新观念育儿

(4—5岁)

丛书顾问 祝士媛 万 钊 杨广学

丛书主编 郭瑞庆

丛书编委 (按姓氏笔画为序)

冯艳宏 刘红梅 刘秀娥 李法升

李金果 李 萍 苏章田 赵春梅

高 竹 郭瑞庆 隆新梅 韩清海

济南出版社

总 序

世界学前教育组织中国委员会主席
北京师范大学教育系教授

祝士媛

今天的儿童是 21 世纪的主人,儿童的生存、保护、教育和发展是提高人口素质的基础。儿童的健康成长是关系国家的未来,民族兴旺的大事,需要家庭、教育机构、社会的共同关注和协作。因为教育是个系统工程,儿童发展受着家庭、教育机构及社会三大环境的影响,对于入学前的儿童来讲,三大环境对他们的影响,以家庭为最大。因此,幼儿教育不等于幼儿园教育,为培养 21 世纪需要的人才打好基础,需要教育机构和家庭中的教育者,都要具备现代化的教育观念,在提高教育机构工作质量的同时,提高家庭教育的质量。

《新观念育儿》是以家长为对象的大型育儿丛书。该丛书按胎儿、婴儿、幼儿的发展与成长分八册,包括妊娠分册,0~7 岁每岁一册。在 0~7 岁各册中,按健康、情感、语言、智力、科学、艺术等六个方面,阐述婴幼儿的生理、心理的发展特点(专家对你说);不同年龄的孩子在各个领域可以具备哪些基本知识和能力(幼儿应会);为家长提供一定数量的游戏、儿歌、故事、歌曲、舞蹈、小知识、小试验等方面的教材或材料(快乐时刻);在如何对不同年龄孩子进行养护和适时教育方面,给家长提供方式、方法的建议(父母应知);对孩子成长过程中,可能出现的各种问题进行解答(成长信箱);对不同年龄的孩子在不同领域可能达到的水平,提出了可供参考的标准(教育测评);提供了一些家庭教育的成功事例(教子方略);介绍国内外有关婴幼儿教育的新信息(信息扫描);设有记录孩子成长过程和家长育儿笔

记的表格(成长档案)。从以上内容可以看出,本套丛书涵盖了家庭育儿的方方面面,内容丰富,是实用性很强的一套家庭教育丛书。

《新观念育儿》丛书的指导思想,一是力求使家长树立现代化的儿童观——儿童是一个正在发展中的人,他们好奇、好问、好动、爱游戏,有明显的年龄特征;儿童是一个有主体性的人,相信儿童具有巨大的潜力,应让儿童以主体身份参加各种活动,充分发挥出他们的潜力;由于遗传、环境差异的影响,每个儿童都存在着不同于别人的生理和心理特征,特别是儿童的个性特点,完全是个别化的,在教育过程中应尊重孩子的个性特点,照顾其兴趣、需要,因势利导地引导儿童健康发展。二是力求使家长树立现代化的教育观——把儿童获得全面和谐的发展,作为家庭教育的培养目标,扭转只重视知识教育而忽视其它的偏向。本套丛书从学前期儿童身心发展的特点出发,把健康教育放在了首位,在“健康篇”中,详尽地阐述了如何促进儿童身体正常发育和机能的协调发展,增强体质,培养良好的生活、卫生习惯和参加体育活动的兴趣;在“幼儿应会”栏目中,对如何发展儿童的智力,培养正确运用感官和运用语言交往的能力,增进对环境的认识,培养有益的兴趣和求知欲望,培养初步的动手能力,在培养儿童的良好品德和行为习惯,在如何运用艺术形式,对儿童进行艺术熏陶和发展表达、表现能力等方面,都提出了具体的建议。三是在教育方法方面,力求使家长采取生动活泼的语言、游戏的形式,在民主、平等的气氛中,给儿童以潜移默化的影响。

《新观念育儿》丛书的风格是理论、知识通俗易懂,适于家长的理解和操作,内容、方法生动活泼,易于儿童喜爱和接受。书中各篇都注意将理论性较强的婴幼儿的生理、心理、卫生学的理论和知识,用通俗易懂、言简意赅的“专家对你说”、“父母应知”的形式来阐述;把家庭教育中的难题,选编成故事、儿歌、游戏、小试验,让儿童在听说活动和游戏中,受到感染,明白事理。

家庭是儿童最早的生活环境,也是生活时间最长久的环境。国内外的教育机构和家庭都越来越重视家庭教育,家庭与幼儿园共育

儿童,已被视为幼儿教育现代化的重要内涵,也是当今世界幼儿教育改革的大趋势。国务院颁布的《九十年代中国儿童发展规划纲要》曾提出,应让 14 岁以下儿童的家长不同程度地掌握科学的保育、教育儿童的知识和方法。提高家长素质,使家庭、教育机构、社会协调配合,面向新的世纪,共同促进儿童身心健康发展。《新观念育儿》丛书正是在这样的大背景下出版的,它在传播家庭教育的理论、知识、方法、经验,提高家长对家庭教育重要性的认识,更新家长的教育观念等方面产生的积极影响,将是深远的。

家庭教育是在家庭中进行的个别教育,有明显的独特性,它的重点适合于生活卫生习惯、文明行为、人格、动手能力等方面的培养。它的内容、方法均不能与教育机构等同,即家庭教育不能幼儿园化、小学化。本套丛书虽然给家长提供了一定数量的教材,但家长不能以教师的角色运用这些材料,不论是文学作品还是游戏材料,都适合以亲子共读,亲子共享的形式来运用。因为家庭教育的特点是耳濡目染,身教重于言教。如家长接受本丛书的思想 and 内容,就要努力把丛书中提倡的教育思想、观点、要求,变成自己的教育行为,在家庭中以这些行为潜移默化地塑造自己的孩子,使他们成为具有健康体魄、健全人格、活泼性格的新一代。

企盼《新观念育儿》成为年轻父母育儿的指南,伴随婴幼儿度过愉快童年的益友,为培养 21 世纪一代新人奠定好基础。

2000 年 8 月

卷首导语

留美心理学博士后 杨广学
烟台师范学院心理系主任

4~5岁的幼儿自我意识已经相当清晰、稳定,心理功能和人格结构也达到了相当复杂的程度。幼儿的情感和动机仍然是以自我为中心的,但是已经开始向外辐射到各种重要的人际关系之中。幼儿的社会行为和情绪心态表现出浓重的主观欲望的色彩。这个年龄段的幼儿往往表现出强烈的占有欲、嫉妒心,对别人的评价和态度十分敏感,非常在乎自己在人群中的地位。人际关系和情感欲望交织在一起,容易引起心理的冲突和矛盾,造成挫折和焦虑,影响人性格的顺利发展。

对母亲及其他看护人的依恋在不同年龄表现为不同的形式。在婴儿期,与母亲的身体接触,如吃奶和搂抱,能给予孩子最基本的安全感和愉悦感。1~3岁时,最重要的心理需求是得到母亲的关心。例如母亲的微笑和赞许可以使孩子心花怒放,而母亲拉长的面孔可以引起孩子的恐惧和焦虑。3~6岁时期,幼儿开始逐渐脱离自我中心的“自恋”状态,与别人尤其是父母形成“对象”关系。这时的幼儿迫切需要别人的爱,同时需要爱别人,并渴望自己能成为所爱的人的样子,即在别人身上找到自己理想的自我。

我们常说的榜样示范的影响和摹仿倾向,用心理学专业术语来讲,叫做“自居作用”。自居就是把自己认同于我所崇拜、倾慕的对象,处处以对方为模仿的榜样,一心渴望像他那样做人。自居作用的

实质是渴望与所爱的对象相同一,建立一种亲密无间的心理上的认同关系。这里存在两种风险,可以导致自居的失败:一是生活中缺少合适的榜样,如单亲家庭中没有父亲或母亲可以效仿;或者父母中有一方过于软弱,在孩子心目中形象不够高大,不能使孩子产生羡慕的情感。二是孩子崇拜或爱慕的对象心理距离遥不可及,对孩子漠不关心,抱拒斥态度,甚至用惩罚和责骂对孩子的人格造成创伤,从而导致孩子产生严重的挫折和恐惧。

这两种情况都能在实际生活中找到。例如幼儿园中多为阿姨,幼儿便缺少了向男性成人模仿的机会。父亲威信不高或者远离家庭,孩子便无法形成对父亲的认同,造成未来成人人格男性气质的欠缺。假如父母或其他权威人物对幼儿采取冷漠、敌视态度,则容易伤害孩子的自尊心,使之产生失望、落寞无助、退缩、攻击等病态心理。俗语说,“哀莫大于心死”,无爱的人生是难以忍受的,对于幼儿来说尤其如此。

有些幼儿表现出情绪烦躁、惊恐焦虑、胆怯退缩、反应机械、动作刻板、噩梦不断、大小便失禁或夜间尿床等退缩性幼稚行为,这些都可归入焦虑性变态倾向(过去叫做神经质倾向或神经症,其实并不是神经有什么毛病)。这在幼年期是常见的,父母不必过于担心,但是需要分析原因,认真对待,除了孩子本身的问题,父母或幼儿园老师的态度和教养方式往往有需要改进的地方。

早期教育的一个突出难题是幼儿的性别意识和性兴趣的发展。真正造成困惑的焦点在于成人对待性的基本态度。比如说,我喜爱自己的身体吗?人体是美好的还是肮脏污秽的?在夫妻生活中我是否从亲近中体验到幸福?我是否对爱人关怀、体贴,并从中得到心灵的满足?如果我们能坦诚地面对自己的内心真实,理顺自己的情感与心态,就有可能处理好幼儿性教育这样敏感而困难的课题。

譬如,下面的问题,应该这样引导孩子:

①“妈妈,我是怎么来的?”

不要骗孩子说:“你是爸爸从河沟里捡来的。”可以说:“大家都知

道,小孩是在妈妈肚子里长大的。”

②裸体

应该保持个人隐私。一般提倡孩子跟父母分开卧室。洗澡、换衣服时可以要求孩子离开,但语气、态度应十分自然。切忌过分敏感、大惊小怪,以免造成孩子的罪疚心理。

③“男女有别”

应该尊重事实的本来面目,不带情绪色彩地告诉孩子:“对呀,男孩子跟女孩子是长得不一样。”“你长大后像妈妈(爸爸)这个样子。”

④性探究活动

客观坦诚和平常心十分重要。电视节目中拥抱、接吻的场面不必遮掩、回避,人体生理解剖挂图之类让孩子看看也有益处。对孩子的提问可以就事论事地用恰当的语言告诉他。假如发现幼儿有性探索举动,甚至偶尔获得某种身体上的快感,成人不要大惊失色,过分紧张;也不要大动干戈,横加禁止。这些是幼儿成长过程中偶尔会出现的小插曲,只要处置妥当,既不让幼儿形成纵欲的习惯,也不因身体快感产生罪疚意识,就不至于妨碍幼儿正常发展。

本丛书和市场上流行的育儿书比较,既不是单纯地从生理健康角度,注重孩子吃好、玩好、有一个好身体;也不是片面强调幼儿智力开发,向孩子灌输大量的“益智题”,而是从培育幼儿健全的人格入手,注重了幼儿在和谐的人际关系和丰富有趣的活动中身体和心灵得到均衡、有序的整体发展——而这正是本书的特色所在。

2000年8月

目 录

总序	1
卷首导语	5

健康篇

专家对你说	2
一、身心发育	4
二、育儿要点	5
三、保健顾问	6

喂养须知 	6
-----------------------	---

学龄前期幼儿所需营养/大豆制品营养好/肥胖儿童的饮食/
儿童饮食不宜“精益求精”/怎样给孩子选择零食/给孩子喝白开
水、喝汤好/有益幼儿眼睛的食物

营养套餐 	10
-----------------------	----

花园沙拉/桂花鸡蛋/刺猬丸子/酸烩莲子/4~5岁孩子一周
食谱举例

卫生之窗 	12
-----------------------	----

孩子的衣着卫生/女孩应注意哪些卫生保健/保护孩子的耳
朵/不能忽视对孩子脚的保护/小儿麻疹有什么特征/水痘患儿

应注意什么/小儿经常肚子疼是怎么回事/如何预防小儿腮腺炎

预防接种	17
------	----

形体健美	18
------	----

孩子吮指行为的防治与矫正/乳牙期“地包天”的矫治/斜视的矫治

安全通道	19
------	----

居家安全/户外安全/扼住玩具杀手/保护自身器官/小儿脱臼的治疗

四、体能锻炼	22
--------	----

幼儿应会	22
------	----

健身乐园	22
------	----

跳跳长长	22
------	----

踢球入门/夹包跳/迷迷转/接送娃娃/跨越小河/连环套/打排球/练臂力/滚铁环/吊环/拍球/跳皮筋/系手帕/母子健身操

手巧心灵	29
------	----

虚线连图/摸图形/磁铁玩具表演/学包饺子/五兄弟登山/翻花绳/好朋友见面/蛇跳舞/橘子游戏

强健体魄	32
------	----

空气浴/日光浴/水浴/玩沙/玩泥/小小送报员

感统训练	34
------	----

我是小燕子/毛毛虫登山/小石子找朋友/“猜拳”比赛/小猴 提水/倒板过河/“枪”打“四”	
父母应知	36
4~5 岁幼儿健康发育测评	38

情感篇

专家对你说	40
-------------	----

好习惯

幼儿应会	42
快乐时刻	42

亲情游戏	42
------------	----

家庭生活游戏棋/自己动脑/不乱涂乱画/耐心细心/钓瓶/
开商店

诗歌故事	45
------------	----

耳朵脏了也要洗/懒惰的小狗熊/粗心的兔乖乖/不动脑的小
熊/爱动脑的兔子

习惯话题	48
------------	----

让孩子“听话”/爸爸妈妈的习惯对孩子的影响

父母应知	49
------------	----

好品德

幼儿应会	51
快乐时刻	51

亲情游戏	51
------------	----

二吃一/给父母过生日/爸爸妈妈属什么/做敬老爱老的好娃娃/“国旗,我爱你”/给老师献花

诗歌故事

..... 54

别问这是为什么/好邻居/多嘴的八哥鸟/诚实的京京/最好的生日礼物

品德教育 57

培养孩子的同情心/孩子言过其实不必过分注意

父母应知 59

好性情

幼儿应会 60

快乐时刻 60

亲情游戏

..... 60

看谁是个石头人/出气包/“夜鬼”抓人/讲讲我的高兴事/收集糖纸/喜怒哀乐/情绪画廊/谁的蜡烛不灭/机器人

诗歌故事

..... 63

粗心胖嫂/砍蚊子/四个愿望/不想变的小老鼠

情感沙龙 67

做快乐的父母/改变孩子的“牛脾气”/向孩子倾吐烦恼/解答

孩子关于性的疑问

父母应知 70

好朋友

幼儿应会 71

快乐时刻	71
------------	----

亲情游戏	71
------------	----

陌生人/拍画片/开火车/这是谁的家/小小快餐厅/绿色食品
店/繁忙的工地/秋游/待客的礼仪

诗歌故事	75
------------	----

不知谦让的小羊/电动玩具/下次再跳/真正的朋友/楼上楼下 交际心语	77
--	----

教孩子学会与同伴合作/教孩子学会分享

父母应知	79
------------	----

4~5岁幼儿情感教育测评	80
--------------------	----

言语篇

专家对你说	82
-------------	----

倾 听

幼儿应会	84
------------	----

快乐时刻	84
------------	----

白鹅下河/买菜/“天”、“地”、“鼻”/是不是叫错了/吹泡泡/看
谁分得清/听说绕口令/听故事找图片/言外之意

父母应知	87
------------	----

表 达

幼儿应会	89
------------	----

快乐时刻	89
------------	----

正反对比训练/不准说“黑”和“白”/说出结果/趣味联词/单
字造句/补充句子训练/双字造句/过程描述/打电话/看图讲故

事/小宝找妈妈(续编故事)

父母应知 94

阅 读

幼儿应会 95

快乐时刻 95

识字乐园

..... 95

组词造句/给小动物送信/跳圈认字/我问你答/照相机的
眼睛/换同义词/猜字谜认字

诗文认读

..... 98

一片好风景/秋风起/大海上面开轮船/争来争去荒了地/菜园
歌/绣个狮子滚绣球/蚕妇/采莲歌/咏柳/春日/晓出净慈寺送林子
方/云/农夫的孩子们/三盆花/老太婆和医生

小百灵学句 103

中外名人早期识字举例 105

名作欣赏

..... 105

小红帽/小蛋壳历险记/马头情报

父母应知 112

英 语

幼儿应会 114

快乐时刻 114

活动一~活动十一

父母应知 121

4~5 岁幼儿言语教育测评	122
---------------------	-----

智力篇

专家对你说	124
-------------	-----

大脑体操

幼儿应会	126
------------	-----

快乐时刻	127
------------	-----

启智摇篮	127
------------	-----

二合一/找优缺点/不同味道的水果/找球/大拇指睡了/弹杏核/“盲人”吹蜡烛/拍手对答/快速回答/谁先落地

聪慧博士	130
------------	-----

打电话/移动火柴/捕鱼/怎样才能动起来/摆苹果/姥姥家在哪里/哪根竹竿最长/小猴收桃子

奇想天才	135
------------	-----

有趣的火柴/图形拼摆想像/蒸气窗花/会变的饼干/有趣的图形/小灵通/还做什么用/趣味七巧板

益智故事	138
------------	-----

迷路以后/谁最聪明/井中捞簪/国王的怪题

脑筋急转弯	140
-------------	-----

父母应知	141
------------	-----

智能培养

幼儿应会 142

快乐时刻 143

数形游乐园 143

保龄球/猜金蛋/爬高楼/分餐具/拼数/挑兵挑将/顽皮的机器人/听声音取扣子/考眼力/巧抽妙对/它们住在哪里/数苹果/图形“娃娃”找“妈妈”/美丽的花篮/分菊花/取数比赛

智慧金钥匙 150

钻山洞/奇拼妙补/小帮手/找朋友/归类接龙/找相同/种树排序/看谁投的又远又准/玩跷跷板/哪儿错了

父母应知 153

4~5岁幼儿智力教育测评 155

附:益智故事答案 155

脑筋急转弯答案 155

科学篇

专家对你说 158

自然探奇

幼儿应会 160

快乐时刻 160

动物世界 160

蚂蚁/大鲸鱼/蜗牛/企鹅/乌龟/蚯蚓/熊猫/老虎/动物游戏

植物乐园	168
------	-----

黄豆/花生/蒜/水仙花/兰花/荷花/牵牛花/水果/松树

天文地理	174
------	-----

月亮/雷雨/冬天里的活动/春天里的活动/夏天里的活动

刨根问底	179
------	-----

空气在哪里/神奇的光/沉与浮/省力的轮子

科技星空	182
------	-----

车/飞机/餐具/枪/电动玩具/电冰箱/电脑

人体科学	185
------	-----

皮肤/骨骼

父母应知	186
------	-----

社会走廊

幼儿应会	187
------	-----

快乐时刻	187
------	-----

人文掠影	187
------	-----

邮票/迎新年/劳动节/理发店/售货员/图书馆/清洁工

天南地北	190
------	-----

长江/瀑布/少数民族/中国人

父母应知	193
科学家的故事	194
创根问底小沈括/聪明的爱迪生	
4~5岁幼儿科学教育测评	196

艺术篇

专家对你说	198
-------------	-----

感知与欣赏

幼儿应会	200
快乐时刻	200

艺术套餐	200
------------	-----

小鸟和布娃娃/昆虫四姐妹/观日出/四小天鹅舞/快乐的动物园/小放牛/快乐的节日/糖纸/花毛衣/水墨画《群鸡》/居民建筑/泥塑“阿福”

艺苑小荷	207
------------	-----

听音辨音/大西瓜/听音乐模仿走/和娃娃一起跳舞/节奏儿歌

父母应知	209
------------	-----

表现与创造

幼儿应会	211
快乐时刻	211

舞台小精灵	211
-------------	-----