

0-7岁

电视育儿系列丛书

中国儿童 记忆培育

0~7岁婴幼儿记忆能力训练与指导

中国儿童专家组 编著



电视育儿系列丛书

中国儿童记忆培育

——0~7岁婴幼儿记忆能力训练与指导

中国儿童专家组 编著

华龄出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国儿童记忆培育/中国儿童专家组编著.
北京:华龄出版社,2000.8
(电视育儿系列丛书;6)
ISBN 7-80082-888-3
I. 中… II. 中… III. 儿童-记忆术
IV. B842.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 63791 号

中国儿童记忆培育

——0~7岁婴幼儿记忆能力训练与指导

中国儿童专家组 编著

华龄出版社出版发行

(100034 北京西城区大红罗厂街乙3号)

新华书店经销

北京佳顺印刷厂印刷

850×1168 1/32 80印张 1600千字

2000年8月第1版 2000年8月第1次印刷

印数:1—5000册

ISBN 7-80082-888-3/G·366

全套定价:150.00元(本册:15.00元)

前 言

现代科学技术的高速发展,越来越需要牛顿、爱因斯坦式的杰出人才。每个人的人生成才和发展,婴幼儿阶段起着决定性的作用。因此,世界各国为了培养英才,都十分重视儿童的早期培育和训练。

开发人类的记忆能力是发掘人类潜能的一个最重要的方面。人类的记忆能力是人类智力结构的基础,多少年来,人类对婴幼儿记忆能力开发不足,由此,造成人类潜能得不到有效开发的现象。

国内外专家经过多年的研究发现,人类记忆能力的发展,成熟的关键期在3~7岁的幼儿期,这个时期人类的记忆能力发展最快,最易得到发展或受到阻碍。如果培育得法,幼儿在短短十几天后,记忆能力会得到成倍的提高,而一旦错过这个关键期,则花费很大的气力也难弥补。

我们针对婴幼儿身心发展的规律、特点进行了科学、系统、适合各年龄段的培育和训练。在本书第四章,对幼儿记忆能力的关键期创造设计了一整套综合培育方法,从而更有效地、全面地训练孩子的记忆能力。

我们编写的这本婴幼儿记忆能力培育的程序化教材,简单实用,一般家长就能亲自指导孩子,培育出一个聪明的宝宝。

编 者

目 录

前 言	(1)
第一章 胎教	(1)
第一节 如何发展胎儿智力	(1)
一、胎教的重要性	(1)
二、生理和心理特点	(2)
三、智力发展	(6)
四、促进胎儿大脑的发育	(8)
五、胎儿已具备学习能力	(9)
六、胎儿惊人的记忆	(10)
七、胎教显示令人惊异的智力	(12)
第二节 如何实施胎教法	(18)
一、孕前胎教的准备	(18)
二、“斯瑟蒂克式胎教法”的课程	(19)
三、开始尝试胎教	(20)
第二章 婴幼儿的记忆世界	(26)
第一节 婴幼儿记忆概述	(26)
一、婴儿幼儿记忆的含义	(26)

二、生理学家如何看待记忆	(29)
三、心理学家认为记忆是怎么回事	(32)
四、影响信息处理的因素有哪些	(40)
五、记忆与智力的关系	(46)
第二节 记住以后的问题	(47)
一、你最终记住了什么	(47)
二、为什么你会忘记	(52)
第三章 婴幼儿记忆的发生与发展	(63)
第一节 婴幼儿记忆的发生	(63)
一、什么时候出现记忆	(63)
二、婴幼儿的记忆强于成人吗	(64)
三、记忆的保持与遗忘	(66)
四、记忆的应用	(67)
五、婴幼儿能有意去记吗	(69)
六、婴幼儿能记住词吗	(72)
七、婴幼儿能掌握记忆方法吗	(74)
八、怎样衡量婴幼儿的记忆	(76)
第二节 婴幼儿记忆的发展	(79)
一、0~6个月婴儿的记忆	(79)
二、6~12个月婴儿的记忆	(80)
三、1~2岁婴儿的记忆	(82)
四、2~3岁婴儿的记忆	(84)

五、3~4 岁幼儿的记忆	(87)
六、4~5 岁幼儿的记忆	(92)
七、5~7 岁幼儿的记忆	(96)
 第四章 幼儿记忆能力的培育	(99)
第一节 幼儿记忆能力及培育原则和方法	(99)
一、记忆能力是培育出来的	(99)
二、记忆能力培育的原则和方法	(101)
第二节 检测、衡量记忆能力较强的标志	(103)
一、记忆速度比较快	(103)
二、记忆保持时间比较长	(104)
三、记忆准确程度较高	(104)
四、记忆范畴比较广阔,应用能力强	(104)
五、记忆方法比较新颖、奇特	(105)
六、能发现材料的内部联系	(106)
第三节 幼儿记忆能力的测试方法	(106)
第四节 培育幼儿的记忆能力	(112)
一、注意力的培育	(112)
二、注意力、记忆力协同培育	(116)
三、记忆能力的培育	(120)
四、强化记忆培育	(127)
五、多种能力协同记忆培育	(131)
六、视觉记忆的培育	(137)

七、听觉记忆的培育	(141)
八、行动记忆的培育	(148)
九、情绪记忆的培育	(153)
第五节 增强记忆能力的其它途径	(161)
一、培养孩子优秀的记忆心态	(161)
二、指导孩子掌握记忆技巧	(164)
三、保持孩子的大脑记忆卫生	(166)
 第五章 早期培育人才的谋略	(169)
第一节 给孩子大脑的“维生素”	(169)
一、活泼的头脑机能靠健康	(169)
二、营养与头脑的发展	(170)
三、蛋黄与记忆力	(173)
四、练习琴艺,一举数得	(175)
五、运动与头脑的发展	(176)
六、过多的睡眠有损头脑的发育	(182)
七、不要抑止孩子的表现欲	(183)
八、视其情况,解除孩子衣服的束缚	(184)
第二节 提高孩子的才能	(185)
一、社会性	(185)
二、自我主张能力	(187)
三、生活习惯	(189)
四、生活能力	(193)

五、运动能力	(196)
六、特殊才能	(199)
附录:早期培育成材实例	(202)

第一章 胎 教

第一节 如何发展胎儿智力

一、胎教的重要性

当胎儿在子宫里,他的四周充满着胎液(又称羊水),他的脐带和母体的胎盘相连接;再由胎盘与母体内血液循环系统相通。即可经此由母体的血液中获取营养、氧气、水分,又可由此排除废物。对胎儿来说,子宫就是他的直接环境,而母体则是他的间接环境。因此子宫和母体的一切变化对于胎儿发展或多或少都有影响的。譬如说,在怀胎期间,母体患有脑炎、伤寒、疟疾、性病、神经不正常、或其他各种疾病、氧气不足、营养不良、热量不足、操劳过度、母体衰老、心情不愉快、缺乏智力刺激……等,均会影响到胎儿的健康和智能发展。甚至严重的话,会使他永远成为一个低能儿或白痴。

美国俄亥俄州安特奥治大学的费斯研究所曾以百余位孕妇作了一项胎教的实验,他们所得的结论是:母亲的情绪,言

行能影响胎儿的性格与智慧。譬如当母亲产生愤怒或恐惧的情绪时,她的身体将分泌许多“副肾素”与“乙酸胆碱”这两种化合物能注入胎儿的血液中,刺激胎儿神经系统,对于胎儿的人格颇有影响。

一般来说,健康情况良好、营养充足、心情愉快、与在受孕期间有充分智力刺激的父母,所生的子女多半较健康而且智慧也较高,我们的“胎教”便是依照这个原则来进行的。

二、生理和心理特点

1. 生理特点

保护胎儿和孕妇的健康是胎教最重要的部分,有许多研究均指出,孕妇的健康情况会直接地影响到胎儿脑细胞的成长与智力发展。

(1) 饮食。

根据哈佛大学的研究结果:87% 营养充足的妈妈都能生育健康情况非常良好的宝宝,而当母亲营养不足时,95% 的宝宝均极度不健康,而且智力也极低。在过去有许多准妈妈饿得要命却不敢多吃,生怕胎儿体重太重而难于分娩,但是根据研究的结果,弱小发育不良的孩子反而较难生产。因为孕妇健康不佳或营养不足时,身体中的水分粘膜组织膨胀而致产道变小,造成难产,产前饮食良好与不良的孕妇,其难产的比例为 3:24。

孕妇的饮食应“质重于量”，并且要顾及到各种维生素、碳水化合物、脂肪、蛋白质、糖类、矿物质与水分的充足。因为母亲的营养与胎儿的发展有关，胎儿成长所需要的营养是从你身上摄取的。你每日的饮食最好能包括下列各项：

瘦肉、鸡、鱼、或猪肝。全脂或脱脂奶，鸡蛋，鲜面包或米饭，水果、新鲜的蔬菜（红萝卜、菠菜、豌豆……）。

(2) 注意事项：

①吃食物要均衡，而且不要吃得过饱。不要吃太多有淀粉质，太油腻及太甜的食物。同时避免吃太咸的食物、调味品、汽水及含有酒精的饮料，盐吃得愈少愈好。尽量保持你的体重，每个月不要增加两磅以上。怀孕期间你的体重通常不应增加 18 至 20 磅（约 4.5—8 公斤），以免生产困难，体重过重亦使你产后的身材难以复元。

②休息与睡眠。每天必须有八小时的睡眠。因充分的睡眠与休息能使孕妇精神充沛，身体各部也能得到适宜休养，对于胎儿的发育有极大的帮助。

尤其是当接近产期时（产前两个月）你会容易感到疲劳。在这时候，你应多休息少做事。设法使自己仰卧，用椅子把脚搁高，每天应有 8 至 10 小时的睡眠。

③衣服。孕妇的衣服以轻便、适体、宽大为主。以免束缚身体、妨碍呼吸、血液循环等。你的胸罩必须确实地托扶双乳而不压迫奶头或束缚胸部，决不可用吊袜带或腰带及其他用松紧带束身的衣服。鞋子以轻便低跟的宽头鞋为主。不宜穿

高跟鞋,以免引起背痛或其他意外事件。

④日光与空气。一个孕妇应多散步,多吸收新鲜空气,多晒柔和太阳。日光可以供给人体维生素 D 与钙质,增长胎儿骨骼与肌肉的成长;而新鲜的空气可以增进血液的循环、帮助消化等。一个孕妇每天约须有两小时以上的户外生活。如:在花园内散散步、种种花草、编织手工或做一些轻松而令人愉快的事。

⑤工作、运动与娱乐。怀孕后尽量避免粗重的工作,如提重物、抱小孩等。普通的工作也应比日常少,因工作过劳容易造成流产的现象。

适当的运动对于身体是有益的,但孕妇只能做一些轻便而不费力的柔软体操,切忌强烈的运动。在工作之余,还得有一些娱乐活动。譬如听音乐、绘画、欣赏电影、看看一些有趣的文学作品或小说。

⑥排泄与沐浴。每天必须大便一次,在怀孕期通常会产生产便秘问题。这可以从饮食方面小心地计划,特别是多吃水果与蔬菜。每天至少要喝六杯水。

在怀孕的初期或中期,你可以在浴盆中洗澡。而临产前的两个月中你只能淋浴及以海绵浸水抹身。因为将近生产时,浸在浴盆内,容易使不洁的细菌进入子宫而发生危险。洗澡的水不宜太热或太冷,并且小心浴室的滑地板,不可用灌水器洗涤阴道,除非是经医生的指导。外阴部宜洗净。关于海浴或游泳均宜在适宜的水温中,但必须先请示医生方可。

⑦牙齿。当胎儿2个月后,他开始建立他的齿颚根基。他须要从母体上摄取钙质与各种矿物质,因此这时母亲的牙齿极易受影响,牙齿不良就会影响消化。因此你应尽可能多吃一些含有钙质或矿物质的食物(如:鱼、胡萝卜、钙片)并常找牙医检查牙齿的健康情形。每次饭后最好刷牙一次。

⑧产前检查。当你月经停止而有怀孕征兆时,应立刻去医院请医生检查身体。譬如关于血压的高低、盆骨的大小、血液、呼吸器官、消化系统、大小便……等。如有不健全的地方,立刻加以治疗。并且怀孕期中,遇有各种面色发黄、腿脚浮肿、呕吐、流血、腹痛的现象应立即请教医生。最好能定期地作产前健康检查。

⑨临产卫生。生产最理想的地方是妇产医院。因医院里有各种设备、经验丰富的医生、训练有素的护士或助产士,能增加你生产顺利的可能性。譬如,接生、剪脐带、保护婴儿……等均是关系到人命大事。在过去常常有些婴儿在生产的过程中,因受压力过大,致使胸部变形,甚至于造成永久性的伤害,影响到婴儿智力的发展,甚至成为一个后天的低能儿。这该是多么可惜的事啊!

2. 心理特点

孕妇的一切心理状态对于胎儿的人格均会产生影响的,所以快乐的情绪对于孕妇是相当重要的。许多研究均指出,孕妇常保持快乐的心情其所生子女的健康和智慧都有优良的趋势。怀孕期间应尽量避免恐惧、愤怒、焦急不安。而多感受

一些新鲜美丽、令人愉快的印象；如听听悦耳的音乐、鸟声、看看美丽的图画、到公园里去玩一玩、散散步。

孕妇的思想、品德、个性、以及对某些事物好坏的看法，也许都会影响到未出生的胎儿。譬如说，妈妈在怀孕时不宜急躁发脾气，将来孩子的性情会好些；妈妈如果爱好文学、绘画、音乐，这个孩子在文学、音乐上可能也有较强的潜力；最重要的是，妈妈在这时候要一心向上，日后孩子也会有坚毅不拔的个性；妈妈一心为善，孩子的个性也较方正。这虽然不是绝对的，但有很大的影响。当然日后的家庭教育、生活环境对孩子都有影响，但胎教能塑造孩子人格的基本模型。

三、智力发展

我们前面所提到生理方面的胎教，其主要目的在于保持胎儿的健康，使他的大脑细胞在怀孕期能够得到良好的发展，而不受到损伤。至于心理方面的胎教则在于培育儿童良好的人格特性。而提高胎儿智力，最主要的方法乃是孕妇应处于有充分智力刺激的环境。因为孕妇受到智力刺激，事实上就等于间接地使胎儿也受到智力刺激。胎儿期既然是人类一生中大脑发展迅速的时期，所以这时候一切的智力刺激很容易促进他的智力发展。因为可塑性愈大，其智力发展的可能性也愈大。胎儿的可塑性要比儿童大得多了。

所谓的“智力刺激”，事实上不含有任何压迫或勉强意义；

它只表示启发智力、增进智力的一种方式或因素而已。所以你不必担心它会压抑到孩子。现在我们举一个实验的例子，来说明发展胎儿智力的刺激：

有一位学者曾做过一项有关胎儿的实验，当他的妻子在15年前怀孕的时候，曾开始进行胎教的试验。当他的妻子怀孕四个月时，他规定她：每周看两次有名的音乐舞蹈电影；每天上午、中午、下午看三次名画；每天和胎儿“通话”若干次。结果，出生的女儿对于文学艺术的爱好，好像与生俱来一般，而其天才更是惊人；她小学五年级开始便是校中有名的“小文学家”，初中一年级第一次写成学校表演用的剧本，关于绘画和音乐(小提琴)也有特别优异的表现。

在怀胎时，夫妇要互相体贴、互相合作，以欣喜的心情来迎接孩子的出生，本着爱心和智慧有效地利用各种情境来教育胎儿、发展胎儿的智力；这样自然能收到“潜移默化”的功效。譬如说，你可以在怀孕期，多感受一些新鲜而令人愉快的印象，看看你最喜爱的图片或书本，听听美妙的音乐旋律，欣赏一些可爱的名画或各种风景。你也可以和你的丈夫出去逛逛音乐厅、博物馆、电影院、海滨、名胜古迹、雄伟的高山或建筑。如果你喜欢的话，你们甚而可以一起参观动物园、植物园、儿童乐园……等。

四、促进胎儿大脑的发育

研究者认为,接受某种刺激,并相应地做出正确的反应,这就是学习。人类为了生存,必须掌握一定的本领,这是更重要的学习。实际上,婴儿还在母体内时就开始学习了。

研究表明,胎儿从很小就有了一些感觉。胎儿最先产生的是视觉。胎儿在 16 周左右,瞳孔直径为一点七毫米,是成人瞳孔的 1/3。用强光照射孕妇腹部,光线透过羊水直射胎儿眼睛,这时胎儿会睁开眼睛,瞳孔缩小,这一实验说明胎儿已有了视觉。

胎儿在 30 周左右有了听觉。外面传来巨大声响,胎儿会卷缩身体,手脚乱动,对声响做出反应。

这个时期,胎儿也有了肤觉,如胎儿时常吸吮拇指。在科学发展的今天,人们用超声波仪将胎儿在母体内的情况显现于荧光屏上,才使我们懂得胎儿已有了如上的感觉器官。

那么,怎样对胎儿进行适当刺激,促进大脑发育呢?这就是人们所说的“胎教”。这个问题有待于进一步研究探讨。

对胎儿进行适度的刺激,最好是母亲在日常生活中的自然刺激。成人每天要接受大约 50 万个刺激。所以母亲怀孕期间,要保持生活和情绪的稳定;如果终日闭门不出,实际上并不利于胎儿发育。风和日丽的时候坚持外出散步,呼吸大自然的空气,保持心情舒畅,这种稳定的情绪和自