

解读少儿



天才 就在你身边

开发少儿智力系列丛书

父母必读！发现天才 培养天才 让孩子赢在起跑线上！

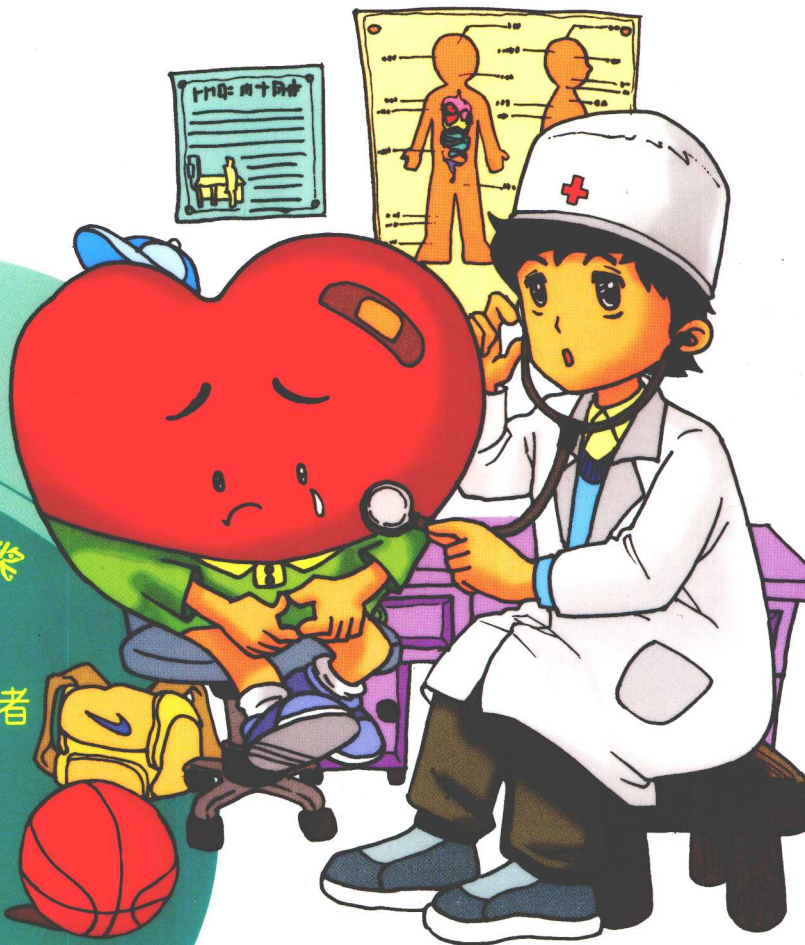
生理和心理奥秘

主 编 ◎ 王 会
武变瑛

☆ 第八届冰心文学图书奖
☆ 第十一届中国图书奖

《科学王国里的故事》作者
精 诚 奉 献

 中国医药科技出版社



解读少儿

天才！就在你身边
开发少儿智力系列丛书

父母必读！发现天才 培养天才 让孩子赢在起跑线上！

生理和心理奥秘

主 编 ◎ 王 会
武变瑛



☆ 第八届冰心文学图书奖
☆ 第十一届中国图书奖

《科学王国里的故事》作者
精诚奉献

图书在版编目 (CIP) 数据

解读少儿的生理和心理奥秘/王会, 武变瑛主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2010. 1

(天才就在你身边: 开发少儿智力系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4388 - 4

I. 解… II. 王… III. ①少年儿童 - 生理卫生 - 基本知识 ②少年儿童 - 心理卫生 - 基本知识 IV. R179 B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 158394 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 15 $\frac{1}{4}$

字数 168 千字

版次 2010 年 1 月第 1 版

印次 2010 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京市松源印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4388 - 4

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 提 要

少儿智力开发是一个社会和家长们都十分关心的问题。本书结合了当前国内外关于少儿智力发展教育的诸多最新理念，针对少儿智力发展的五个方面——注意力、观察力、记忆力、思维力和想像力，进行科学而合理的内容编排设计，实践表明可以大大的提高少儿的智力发展水平。它在形式上采用了少儿易于接受和理解的生活实例、小游戏和小测试，寓教于乐，让少儿在娱乐的同时智力发展水平能够得到锻炼和发展。本书主要侧重于讲述少儿生理和心理方面的知识，可以有效指导家长对少儿进行早期教育，较为实用。

主 编 王 会 武变瑛

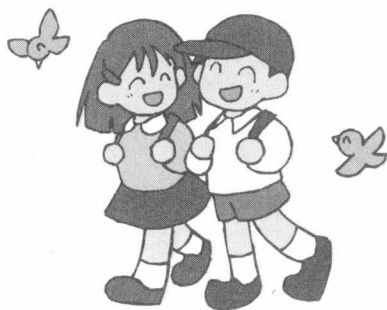
编 者 王 会 武变瑛 李书新

杨 洋 高艳平 曹 茜

王 梦 李占德 邢 红

王 景 卢玉红 刘艳芳

许文杰



前言

什么是智力？我国心理学界一般认为，智力是一种综合性的认识能力。智力结构包括注意力、观察力、想像力、记忆力、思维力五个要素。这五个要素不是简单拼凑，而是彼此制约、相互联系，形成一个不可分割的有机整体。比如观察力的水平低，不仅会导致整个智力水平降低，而且注意力、记忆力、想像力、思维力等的水平也要因此而降低。好比一部汽车，各个部件的质量都比较好，但彼此搭配有问题，那么这部汽车的性能还是不好。形象地说，就是：注意力是智力活动的门户和定向器，观察力是智力活动的基础和源泉，想像力是智力起飞的翅膀和促动器，记忆力是智力的宝库，思维力是智力活动的调控中枢。

智力在工作、生活中的作用显而易见，对此我们归纳为以下几点。

1. 智力是掌握知识的必要条件

没有一定的智力就难以掌握较多的知识，具体讲就是没有注意力、观察力，儿童就无法认识事物，掌握知识；没有记忆力，知识就无法巩固、保存；没有思维力，就无法对事物有深刻地认识，掌握事物的发展规律；没有想像力，就无法创新。所以说，智力不发展，就无法掌握更多的知识。

2. 开发智力是现代生产和科学技术发展的需要

在人类社会发展中，生产力愈发展，科学在生产中的地位愈重要，对劳

动者具有的科学知识、文化素质要求就更高。教育是未来的事业，为未来的社会准备人才。未来的社会是一种开放型、进行型、动态型、网络型、高效型的社会。需要的劳动者，不只是体力型、知识型的人才，而且是智能型（具有较强的敏感性、选择力、综合力、创造力）的一代新人，故教育应重视发展儿童的智力。

在当今这个市场经济竞争（实际上是科技竞争，人才竞争，智力竞争）激烈的时代，谁最早最多地拥有高智能人才，谁就会在这场竞争中获胜。因此，在社会主义现代化建设中，把培养人才的教育事业放在了突出的战略地位。加强儿童智力开发，早出人才，出高智能人才，是我国教育事业的紧迫任务。

在现代生活中，没有高智能的人是无法跟上时代发展的。

3. 开发智力对幼儿有特殊的作用

从智慧器官大脑的成熟来看，新生婴儿大脑重有 400 克左右，3 岁时，脑重量已达 1080 克，4~5 岁则增加到 1350 克，已基本接近成人 1400 克的重量。有人说，0~5 岁有天壤之别，5 岁到成人只两步之差，5 岁前后是儿童智力发展的最佳时期。

由此可见，对儿童进行早期教育，对于开发智力促进成才具有特殊的作用。

目 录

第一章 少儿生理特点与保健

1. 儿童各期保健特点 /3
2. 儿童保健的最佳年龄 /6
3. 把握儿童生理特点进行保健 /9
4. 儿童如何补钙? /11
5. 儿童进补应当遵循三原则 /14
6. 哪些食物会损伤大脑发育 /16
7. 哪些食物可以健脑 /19
8. 儿童也要预防高血压 /22
9. 为什么孩子过瘦 /24
10. 儿童饮食误区 /27
11. 小儿头痛不可忽视 /29
12. 我国儿童营养观存在的几个误区 /32
13. 孩子说话晚有原因 /34
14. 你的孩子怎样吃可以比人强? /36
15. 七成小儿腹泻服消炎药无效 /39
16. 小儿营养状况的肉眼判断 /41
17. 儿童及青少年的饮食要求是什么? /44

- 18. 4~12 岁孩子的饮食 /46
- 19. 给孩子合理安排零食 /50
- 20. 儿童四季饮食要旨 /52
- 21. 教你选择合适的儿童食品 /54
- 22. 牙到痛时已蛀空 /58
- 23. 小儿肝炎的早期警报 /61
- 24. 防止孩子感冒的食物 /63
- 25. 儿童健康“五大隐患” /65

第二章 少儿大脑及智力开发

一、少儿大脑的开发 /71

- 1. 左脑 vs. 右脑 /71
- 2. 左右脑如何合作? /73
- 3. 左脑人还是右脑人? /74
- 4. 注重右脑的开发 /76
- 5. 右脑开发实用游戏 /78
- 6. 让孩子学会勤用脑、会用脑 /81

二、少儿智力的开发 /83

- 1. 智力是什么? /83
- 2. 决定智力的因素 /85
- 3. 什么是智商? /88
- 4. 有必要为孩子测智商吗? /89

5. 谁更聪明？男孩？女孩？ /92

三、少儿智力开发的时机 /95

1. 智力开发的最好时机 /95
2. 少儿智力发育的九大敏感期 /97
3. 中国儿童早期智力开发五大忧虑 /100

四、如何开发儿童的智力 /103

1. 丰富知识，开拓眼界 /103
2. 发展幼儿的语言 /106
3. 利用多种艺术形式启迪孩子的智慧 /107
4. 游戏、玩耍是儿童智力开发的手段 /111
5. 饮食对儿童智力的发展有着重要的作用 /113
6. 开发少儿智力应注意的问题 /116

五、孩子在不同时期的智力发展 /117

1. 婴儿期 /117
2. 幼儿期 /120
3. 学龄期 /123

第三章 解读少儿心理奥秘

1. 少儿心理健康的标准 /131
2. 影响少儿心理健康的因素 /135
3. 少儿心理健康教育与家长的关系 /139
4. 观察力的培养 /145

5. 少儿的注意力 /148
6. 想像力的培养 /150
7. 发展孩子的记忆力 /152
8. 思维力的培养 /154
9. 聪明孩子有何特质 /156
10. 自信心的培养方法 /158
11. “罗森塔尔效应”和自信心 /161
12. 少儿的好奇心理 /164
13. 责任心的培养 /166
14. 儿童的阅读心理 /169
15. 儿童阅读的作用及特点 /173
16. 自尊心强的儿童培养 /175
17. 逆反心理 /177
18. 自卑心理 /179
19. 少儿的厌学心理 /182
20. 少儿的枯燥、乏味感 /185
21. 家庭管教方式问题 /187
22. 挫折教育问题 /190
23. 克服害羞十二招 /191
24. 好动的儿童与多动症儿童有何区别 /194
25. 结果法阻碍创造能力的发展 /195
26. 压力是创造力的障碍 /198
27. 调教性格软弱的孩子 /200

- 28. 青少年抑郁症的六种表现 /202
- 29. 小宝贝不爱写字怎么办 /204
- 30. 警惕注意力缺陷：坐不住或许不是孩子的错 /206
- 31. 教会孩子们对待过失 /211
- 32. 哪些儿童可能有孤独症？ /213
- 33. 识别儿童思维障碍 /215
- 34. 解除孩子心理压力的五把钥匙 /219
- 35. 家长如何知道自己的孩子有学习障碍 /221
- 36. 解读孩子压抑时的七种语言 /227

第一章 少儿生理特点与保健



1. 儿童各期保健特点

儿童时期生理、心理发育很快，处于生长发育的动态变化过程中，不同月龄和年龄的儿童具有不同的生理与心理特征。根据儿童各年龄时期的生理与心理特征及发展规律，进一步将儿童时期分为以下各年龄阶段：

(1) 新生儿期 出生至满 28 天内为新生儿期。这一时期小儿脱离母体开始独立生活，内外环境发生巨大变化，但其生理调节和适应能力不够成熟，易发生体温不正常、体重下降，各种疾病如窒息、感染等，不仅发病率高，死亡率也高，在发达国家约占婴儿死亡率三分之二，尤以第一周为高。根据这些特点，新生儿期保健特别强调护理如保温、清洁卫生、消毒隔离等，坚持母乳喂养，做好疾病的预防和治疗，以降低新生儿的发病率和死亡率。

(2) 婴儿期 28 天至满 1 周岁为婴儿期。此期是生长发育最快的时期，所需的热能和蛋白质比成人相对高，因此提倡母乳喂养和合理的营养指导。婴儿期抗病能力较弱，易患传染性和感染性疾病，需要有计划地接受预防接种，完成基础免疫程序，并应重视卫生习惯的培养和注意消毒隔离。定期 3 个月体检一次。

(3) 幼儿期 1~3 岁为幼儿期。此期是小儿语言、思维、动作、神经精神发育较快的时期，要根据其特点有目的、有计划地进行早期教育，培养幼儿良好的卫生习惯。加强断奶后的营养指导，注意小儿口腔卫生，继续做好计划免疫接种和常见病、多发病、传染病的防治工作。定期半年检查身体

一次。

(4) 学龄前期 3~6岁为学龄前期。这时期体格生长较以前缓慢,达到稳步增长,而智力发育更趋完善,求知欲强,能做较复杂的动作,学会照顾自己,语言和思维进一步发展。应根据这个时期具有高度可塑性的特点,从小培养优良的品质,养成良好的卫生、学习和劳动习惯,为入学做好准备。此期儿童所接受的教育属于儿童启蒙教育,对他们一生中的学习及获得知识的能力、劳动技能的水平都极为重要。因此有条件的家庭都应该把孩子送进幼儿园去接受系统的启蒙教育,并使其由家庭或托儿生活转入集体、伙伴生活,该期是人的一生中最重要的受教育时期。学龄前期小儿与外界环境的接触日益加多,故意外事故较多,应根据这些特点做好预防保健工作,每年检查身体一次。

(5) 学龄期 6~12岁为学龄期。此期小儿体格仍稳步增长,大脑皮层功能更加发达,对一些事物具有一定的理解能力。儿童进入学龄期的重大变化是把以游戏活动为主的生活方式转变为以学习为主的生活方式,从家庭或幼儿园进入学校这对儿童是一个重大的转折,因此要做好其衔接工作即要做好儿童适应学习生活的心理准备,否则将会发生对学校环境、学习生活环境适应不良等心理障碍。这个时期发病率较前为低,但要注意预防近视眼和龋齿,矫治慢性病灶,端正坐、立、行姿势,安排有规律的生活、学习和锻炼,保证充足的营养和休息,注意情绪和行为变化,避免思想过度紧张,每2年检查身体一次。



(6) 青春期 12~18岁为青春期。这一期个体差异较大,可相差2~4岁。此期特点为生长发育在性激素作用下明显加快,体重、身高增长幅度加大,第二性征逐渐明显,生殖器官迅速发育,趋向成熟,女孩子出现月经,男孩子出现遗精。此时由于神经内分泌调节不够稳定,常引起心理、行为、精神方面的不稳定;另一方面由于接触社会增多,遇到不少新问题,外界影响越来越大。在保健工作上,除了要保证供给足够营养以满足生长发育加速所需,加强体格锻炼和充分注意休息以外,尚应根据其心理、精神上的特点加强教育和引导,使之树立正确的人生观和培养优良的道德品质,保证青少年的身心健康。每2年检查身体一次。



考考你

儿童在哪一时期生长发育的最快:

- A. 青春期
- B. 学龄期
- C. 幼儿期
- D. 婴儿期

答案: D。



脑筋急转弯

什么人生病不会看医生?

答案: 盲人。