

岳贤伦 ● 编著

0-3岁 教育方案



感官发育 动作发展
语言发展 对细微事物感兴趣
秩序形成 规范建立
阅读书写 学习文化

抓住孩子成长的 8大关键期

常言道：三岁看大，七岁看老。早期教育应该从孩子出生后就开始，父母应该抓住孩子大脑发育最关键的时期，给孩子储存一生享用不尽的财富。

北京工业大学出版社



0-3岁 教育方案



岳贤伦 ● 编著

抓住孩子成长的

8大关键期

北京工业大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

抓住孩子成长的 8 大关键期/ 岳贤伦编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5639-2073-0

I. 抓… II. 岳… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 027367 号

抓住孩子成长的 8 大关键期

编 著: 岳贤伦

责任编辑: 魏娜

封面设计: 鹿鼎原

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308(传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京兆成印刷有限责任公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 240 千字

版 次: 2009 年 5 月第 1 版

印 次: 2009 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2073-0

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换



前 言

常言道：三岁看大，七岁看老。意思是说三岁时的表现就可以看出一个孩子长大后的情况，七岁时的表现就可以看出一个孩子一生的状况。

这句话只是流行于民间的俗语，却在现代社会找到了科学依据。

脑科学和生命科学的最新研究表明：儿童出生后的最初几年是脑发育的关键时期，这个时期儿童的脑部具有天才般的学习和吸收能力。另外，从生理学角度讲，人类智力的发展是随着年龄的增长而呈递减规律的。

胎儿的神经细胞从第3个月开始迅速增长，每分钟超过25万个。人类新生儿是在脑发育未成熟的状态下出生的，出生后还要继续生长发育，完善大脑的功能。到1岁时脑的重量已达到成人的1/2。0~3岁是人的一生中大脑发育最快的时期，在这个阶段应该发展完成脑的基本功能，错过了就可能终生难以弥补。

因此，一个人的婴儿时期是他的智力发展的最关键时期。给婴儿提供适当的环境，将对他一生才能的发挥起到决定性的作用。简单地说，早期教育应该从孩子出生后就开始，父母应该抓住孩子大脑发育最关键的时期，给孩子储存一生享用不尽的财富。

在关键期，我们要给予孩子符合大脑发育特点的各种刺激及教育机会，让孩子的各种能力，包括视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉等的感觉、知觉以及动作功能和语言功能都在相应的阶段得到及时的发展。另外，我们还要让孩子多听听音乐，多看看动植物，到大自然中去观察千姿百态的各种现象。通过他们的感知觉器官，将听到的、见到的、感知到的大量信息抢先注入大脑里，使大脑成为储存信息的大仓库。学龄前的孩子应该多去“玩”和“练”，让孩子们在“玩”和“练”的过程中，去观察世界，去动手体验生活，促进想象力的发展，促进思维能力的发展，启发和诱导



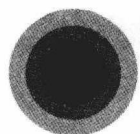
孩子的创新思维。

事实上，仍有很多父母没有意识到早期教育的重要，他们认为婴幼儿只是吃、喝、拉、撒、睡，等到孩子三四岁以后再开始学习也不晚。如果这样，就会使孩子错过许多学习成长的关键时期。有关这一点，俄国著名的生理学家巴甫洛夫曾有过精辟的论断：“从婴儿降生的第三天开始教育就迟了两天。”这形象地说明早期教育应尽早开始，越早越好。

教育应从零岁开始。孩子的成长关键期是由出生后一个接一个的敏感期组成的。孩子出生后的0~4个月内是孩子的听力敏感期，这一时期训练孩子的听力将有利于孩子的耳聪目明；孩子出生后的0~6个月是孩子的视觉敏感期，这一时期训练孩子的视觉，将有利于培养孩子的观察力和注意力；孩子出生后的4~8个月是孩子味觉发展的敏感期，这一时期训练孩子的味蕾将会提高孩子的味觉敏感度；孩子出生后的1~10个月是孩子动手的敏感期，这个时期训练孩子的动手能力，将有利于提高孩子的手眼协调性；孩子1岁大左右，是说话的敏感期，在这个阶段父母多与孩子交流，将有利于提高孩子的语言能力；孩子在2~3岁之间是他们的生活习惯敏感期，在这个时期让孩子养成良好习惯，将会使他们受益一生……如果错过了关键期，孩子再学习这些技能，就需要花费更多的时间和精力。

笔者有幸从事教育工作多年，现在也有了自己的孩子，看着孩子快乐成长，心中有说不出的喜悦。从孩子出生那一刻起，我就有意识地在每一个阶段悉心培养她，每当听到朋友们称赞孩子时，心中就无比自豪，而孩子成长的点点滴滴也会不断在脑海里浮现……

情到深处，不能自抑。在朋友们的鼓励下决心把孩子成长的一个个片断整理出来，集结成书。书中融合了著名教育专家的教育理念，辅以切实可行的训练方案，以期为天下父母奉献一本科学实用的育儿宝典。



目 录

第一大关键期 感官发育关键期

第 1 节	(0~4 个月)	听觉敏感期	003
第 2 节	(0~6 个月)	视觉敏感期	008
第 3 节	(4~8 个月)	味觉敏感期	011
第 4 节	(6~10 个月)	嗅觉敏感期	016
第 5 节	(0~12 个月)	触觉敏感期	020

第二大关键期 动作发展关键期

第 6 节	(2~3 个月)	抬头敏感期	027
第 7 节	(1~10 个月)	动手敏感期	030
第 8 节	(3~4 个月)	翻身敏感期	036
第 9 节	(6 个月左右)	起坐敏感期	042
第 10 节	(7 个月左右)	翻滚敏感期	045
第 11 节	(8 个月左右)	爬行敏感期	048
第 12 节	(11 个月左右)	站立敏感期	052
第 13 节	(12 个月左右)	行走敏感期	055



第三大关键期 语言发展关键期

第 14 节	(0~6 个月)	哭闹敏感期	063
第 15 节	(3~6 个月)	咿呀学语敏感期	069
第 16 节	(7~9 个月)	认物敏感期	072
第 17 节	(8~11 个月)	称呼敏感期	076
第 18 节	(1~2 岁)	说话敏感期	080
第 19 节	(2~3 岁)	儿歌敏感期	084
第 20 节	(3~5 岁)	诅咒敏感期	088
第 21 节	(3~5 岁)	听、讲故事敏感期	092

第四大关键期 对细微事物感兴趣关键期

第 22 节	(1~2 岁)	对小事物敏感期	101
第 23 节	(1.5~3 岁)	对细节敏感期	104
第 24 节	(3~4 岁)	玩水敏感期	108
第 25 节	(3~4 岁)	玩沙敏感期	112

第五大关键期 秩序形成关键期

第 26 节	(1~3 岁)	秩序敏感期	119
第 27 节	(1~3 岁)	空间感敏感期	123
第 28 节	(2~3 岁)	生活习惯敏感期	127
第 29 节	(2~3 岁)	物权敏感期	131
第 30 节	(3 岁左右)	懂得抑制敏感期	136
第 31 节	(3~4 岁)	执拗、逆反敏感期	140



第六大关键期 规范建立关键期

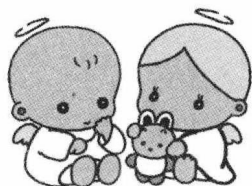
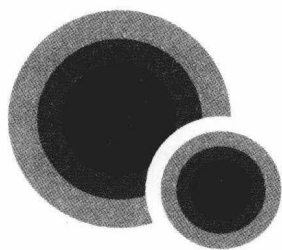
第 32 节	(2~4 岁)	独立意识敏感期	147
第 33 节	(2.5~4 岁)	合作意识敏感期	152
第 34 节	(2~5 岁)	生活规范敏感期	157
第 35 节	(2~5 岁)	人际关系敏感期	162
第 36 节	(3~6 岁)	文明自律敏感期	170

第七大关键期 阅读、书写关键期

第 37 节	(3 岁左右)	看图、识字敏感期	179
第 38 节	(3~4 岁)	读图画故事书敏感期	186
第 39 节	(4~6 岁)	写字敏感期	192

第八大关键期 学习文化关键期

第 40 节	(1.5~3 岁)	模仿敏感期	199
第 41 节	(3~4 岁)	音乐敏感期	204
第 42 节	(4~5 岁)	绘画敏感期	211
第 43 节	(3~6 岁)	偶像崇拜敏感期	216
第 44 节	(4~6 岁)	探究事物敏感期	221
第 45 节	(4~6 岁)	数学概念敏感期	226
第 46 节	(4~6 岁)	审美情趣敏感期	230



第一大关键期 感官发育关键期

- 第 1 节 (0~4 个月) 听觉敏感期
- 第 2 节 (0~6 个月) 视觉敏感期
- 第 3 节 (4~8 个月) 味觉敏感期
- 第 4 节 (6~10 个月) 嗅觉敏感期
- 第 5 节 (0~12 个月) 触觉敏感期



第1节 (0~4个月) 听觉敏感期

典型案例1: 聪聪的听力有问题吗

聪聪是一个健康、活泼又可爱的小宝贝。妈妈之所以为他取名叫聪聪，是因为在他出生后第10天，医生为他做听力测试，结果没通过。当时聪聪的爸爸妈妈都十分担心，他们生怕自己的孩子以后会成为聋哑儿，没有更好的办法，他们只好为自己的宝贝取名叫聪聪，希望孩子能够健健康康成长。在后来的复查中，聪聪终于通过了听力测试，全家人为此高兴得不得了，心中的一块大石头终于落了地。

当时的情况是这样的：聪聪出生后第10天，妈妈带他去医院做听力测试，结果医生说聪聪的双耳都没有通过听力测试。眼看着别的小宝宝都顺利地通过测试，聪聪的爸爸妈妈心如刀绞，这么小的孩子万一什么都听不见，将来可怎么办呢？不过医生说，一个月之后还要进行第二次复查，第一次的测试结果不能说明孩子一定听力障碍。第一次听力测试没有通过的原因是多方面的，医生告诉聪聪的父母不要过于担心，只要耐心等待下一次测试就可以了。

可是聪聪的妈妈还是很担心，她担心如果第二次听力测试仍然通不过怎么办？如果孩子的听力真的有问题，将来还会影响到孩子的说话及语言能力，这不仅会给孩子带来终生的痛苦，而且会加重家庭的负担。

聪聪的妈妈越想越害怕，她查找了很多资料，但大部分都说没事。正像医生所说，孩子初次听力测试通不过原因是多方面的，并不能据此断定孩子的听力有问题。比如，孩子出生时，有可能是羊水进到耳朵里了，过一段时间后自己就会好；又如孩子对外界的刺激反应不敏感；还有的孩子



听觉发育较为迟缓等等，这些都有可能造成孩子初次听力测试通不过。聪聪的妈妈得知这些后，稍稍放心了一些。

半个月后的一天，聪聪的妈妈正拍着聪聪哄他睡觉，聪聪的爸爸在给小闹钟换电池，换完电池后，又为小闹钟校对时间，一不小心扭动了定铃的按钮，小闹钟“滴铃铃……滴铃铃”地响了起来。此时，聪聪的妈妈惊奇地发现小聪聪竟然吓得猛一下高举双手，然后睁开眼睛哇哇大哭起来。刚进入睡眠状态的聪聪显然是被闹钟的铃声吵醒了，聪聪的爸爸也被聪聪突如其来的举动吓了一跳。聪聪的爸爸先是为自己的行为感到自责，转而夫妻二人又兴奋地惊呼：“聪聪能听见了，聪聪能听见了……”

在接下来的几天里，聪聪的妈妈留意到聪聪对声音还是很敏感的。有时她还用玩具在聪聪左耳和右耳边分别测试，结果聪聪对声音的反应是一致的。后来聪聪的妈妈带他去医院复查，医生说聪聪的听力正常——聪聪最终通过了听力测试。

现在聪聪已经6个月大了，他的听力完全正常，与其他同龄的孩子没有什么两样。

典型案例2：听到摇铃停止哭闹的小珊珊

珊珊2个月大了，可是醒着的时候还是会不停地哭闹。起初妈妈以为珊珊可能是饿了，于是不停地给珊珊喂奶，可是刚过一会儿珊珊又哭闹起来，妈妈只好再次给孩子喂奶，这次珊珊只吃了两口，又哭闹起来。妈妈没有更好的办法，只好抱起珊珊在房间里来回走动，这似乎有些奏效，珊珊停止了哭闹。

但没过多久，珊珊还是哭闹不止。妈妈实在没有更好的办法了，只好坐在床边叹息起来。这时候，珊珊的爸爸下班回来了。他听到了宝贝女儿的哭声，又看到了坐在床边叹息的妻子，心里明白了怎么回事。他变戏法似的从口袋里掏出一只漂亮的小摇铃，在珊珊的耳边起劲地摇了起来……珊珊从没有听过这么悦耳的声音，停止了哭闹，还睁开了泪汪汪的小眼



睛，专注地寻找着发声的小摇铃。

爸爸在旁边变着法地为珊珊摇晃着小摇铃，小摇铃发出不同的响声，珊珊聚精会神地听着、看着，不一会儿竟然睡着了，珊珊的妈妈可松了一口气。此后，只要珊珊一哭闹不止，妈妈就会拿出小摇铃在她身边不停地摇晃，珊珊听到铃声就不再哭闹了。

不仅如此，有时候珊珊听到电视里的歌声或者小闹钟里的音乐也会停止哭闹，妈妈就有意识地为珊珊播放一些音乐，珊珊哭闹的次数越来越少了。

专家指导：新生儿听力测试

婴儿在出生后的前几个月，听力已经发育得很好，能够听到一些声音。更令人难以相信的是他们从一出生即有声音的定向能力。

如果在距婴儿右耳旁 10~15 厘米处放一个音乐盒，他的头就会转向右方，有时还会用眼寻找发出声音的物品。等到婴儿的头恢复到正前方，再在其左耳旁发出声音，他的头和眼又会转向左方。新生儿喜欢听人说话，尤其喜欢听自己母亲的声音，听到母亲的声音时会将头和眼转向说话的母亲一边。他们还喜欢听高调的声音，因此，父母和新生儿谈话时应提高音调。

科学实验发现：新生儿期已能建立听的条件反射。例如，刚出生 1 天的小宝宝，用铃声和嗡嗡声做刺激，当右侧铃声响时给小儿吸吮糖水，嗡嗡声响时不给糖水。他们就能学会当铃声响时头转向右，而嗡嗡声响时头不转向右边。

这个实验说明，刚出生的婴儿已经具备了相当的听力。当然也有的婴儿听力发育较迟，刚出生时似乎对声音一点儿也不敏感，好像什么都听不见，一般情况下父母不必为此着急，可以先询问医生，根据医生的建议再做相应的观察。

新生儿听力测试的必要性

我国大部分地区，都要对新生儿进行听力测试，目的是及早发现先天



性的听力障碍，从而对其进行有效地干预治疗。

听力障碍是常见的出生缺陷。国外的研究表明，正常新生儿中，双侧听力障碍的发生率约为 0.3%，其中，重度至极重度听力障碍的发生率为 0.1%。国内类似的统计数据不多，有报道称正常新生儿听力障碍发生率为 0.3%，其中中重度以上者 0.05%。

正常的听力是进行语言学习的前提。听力正常的婴儿一般在 4~9 个月，最迟不超过 11 个月牙牙学语，这是语言发育的重要阶段性标志。而严重听力障碍的儿童由于缺乏语言刺激和感知环境，不能在 11 个月前进入牙牙学语期，在语言发育最重要和最关键的 2~3 岁内不能建立正常的语言学习，最终重者导致聋哑，轻者也会导致语言障碍、社会适应能力低下、注意力缺陷和学习困难等问题。如果能在新生儿期或婴儿早期及时发现听力障碍的儿童，可使用助听器等人工方式帮助其建立必要的语言刺激环境，则可使语言发育不受或少受损害。

由此可见，早期发现听力障碍在预防聋哑和语言发育障碍中有着举足轻重的作用。但是，用传统的高危家庭登录管理的办法只能发现约 50% 的先天性听力障碍儿童；通过常规体检和父母识别几乎不能在第一年内发现听力障碍患儿。唯有新生儿听力筛查才是早期发现听力障碍的有效方法，可见对新生儿进行听力筛查具有十分重要的意义。

新生儿听力测试没有通过是什么原因

新生儿听力测试分几次进行，大部分婴儿第一次测试都能通过。第一次筛查没通过并不意味着永久的听力损失，有很多因素导致第一次筛查不通过，所以家长对此不必过于担心。

第一次筛查没通过的常见原因有：

1. 羊水仍然残留在新生儿的耳道内，阻碍了刺激声传入耳内；
2. 中耳功能异常（中耳感染）；
3. 环境噪声过大或新生儿哭闹等。

未通过初次筛查的新生儿应在出生后第 42 天左右接受听力复查；复查仍未通过者，在 3 个月左右进行听力诊断性检查。确诊为听力损伤的患儿



应及时到医院进行相应的医学干预。

训练方案：新生儿听觉训练

新生儿除了应给予丰富的视觉刺激外，还应接受丰富的听觉刺激。婴儿刚出生时，视觉和听觉“各司其职”，对外界的刺激还不能做出一致的反应。对婴儿进行视觉和听觉的训练，目的就是让婴儿感知觉之间“互通”，从而促进婴儿感知觉之间的协调发展。

为了训练宝宝的听觉能力发展，可以利用各种音响玩具来刺激宝宝的听觉。促进婴儿听觉的音响玩具品种很多，如各种音乐盒、哗铃棒、摇铃、拨浪鼓、各种形状的吹塑或捏响玩具、能按响的电子琴及各种能发出声响的悬挂玩具等。

在宝宝清醒时，家长可在宝宝耳边轻轻摇动玩具，发出响声，引导宝宝转头寻找声源。除了用音响玩具外，大人还可以拍拍手、学各种动物的叫声来逗引婴儿，使他作出向声源方向转头的反应。

当宝宝学会听声转头时，还可用音响玩具训练宝宝俯卧抬头。让宝宝趴在床上，大人用音响玩具在孩子头顶的上方逗引，使宝宝抬起头看，每天可训练 1~2 次。这种训练对宝宝抬头、动手能力、坐和爬都有积极的作用。

需要注意的是，听觉训练时声音刺激要柔和、动听，声音不要连续很长，否则婴儿会失去兴趣，停止反应。在给予声音刺激时要防止有其他声音的干扰。除了用玩具训练婴儿的听觉外，平时在婴儿清醒时，妈妈要用亲切的语调和婴儿说话，逗婴儿发音，以促进婴儿听觉和语言能力的发展。



第 2 节 (0~6 个月) 视觉敏感期

典型案例：小布朗为什么会失明

20 世纪 50 年代，美国有一名叫布朗的 6 岁小男孩，他出生时所有的生理指标都正常，可是后来他的父母却发现他的左眼竟然看不见东西。后来眼科大夫多次会诊得出结论：从生理上看他的左眼完全正常，但是他的大脑却对视觉信号没有反应。

后来专家经过细心调查发现，小布朗出生时左眼因轻度感染被绷带缠了两个星期。这种护理治疗对成人来讲几乎没有任何副作用，可是对刚出生、大脑正处于发育关键期的小布朗来讲简直是极大的伤害。由于长时间无法通过左眼接受外界的任何信息，本来为左眼工作的大脑视神经没有得到很好的发育，而且渐渐地退化了，这是导致小布朗左眼失明的根本原因。

小布朗的悲剧在于，他的左眼错过了受光的敏感期。当初医生们或许没有意识到当时小布朗的视力正处于成长发育的关键期，而在这个关键期他的左眼同样需要更多的光线刺激，从而促进脑部视神经的发育。实验证明，在孩子成长的各个敏感期，如果受到外界的干扰和阻碍，没有正常使用和开发身体的各种功能，那么相应的功能就会丧失，这是一切生物进化的原则。

专家指导：新生儿的视力发育

过去，人们认为新生儿没有视力，只会睡、哭、吃奶。那么新生儿到



底有没有视力呢？近年来专家研究发现，新生儿从一出生就已经具备了一定的认知能力，他们在觉醒的时候不仅能看到周围的事物，而且可以和父母交流感情。

过去人们认为新生儿不会看的原因主要是因为新生儿的视力范围很小，看物体的距离也很近，只有约 20 厘米，相当于妈妈给宝宝喂奶时，妈妈的脸和宝宝的脸之间的距离。

婴幼儿专家发现，新生儿刚出生后就有一段平静觉醒时间，平均 40 分钟左右。这个时候他除了会好奇地看着这个新奇的世界外，还会注视父母的脸，专心地听他们说话。这个时候，细心的父母会发现，在这种状态下小宝宝很少活动，好像把所有的精力都集中在看和听上了，这种情况是很令父母们欣慰的。不过，这种安静觉醒的时间并不长，在出生后的第一周每天有一个多小时，并且常常在妈妈喂奶以后。这个时候小宝宝机敏的眼睛会睁得很大，明亮有神，却很安静。他们喜欢看周围的事物，喜欢看圆形的、对比明显的、有鲜艳色彩的东西，当然这个阶段的婴儿对色彩的辨别能力还不强，他们仅仅对红色比较敏感，比如有黑白条纹的图片、鲜亮的红白彩球，不过宝宝最喜欢的还是模拟妈妈脸的黑白挂图。

当然宝宝还喜欢追着妈妈的眼睛看，当宝宝注视妈妈时，如果妈妈的头轻轻地向一侧移动，婴儿的眼睛也会追随着妈妈的眼睛移动，甚至会转动头部追随妈妈运动的方向。

新生儿不但能看，而且还能记住所看的事物。不过好像婴儿天生就喜新厌旧，他们总是对新的事物表现出特别的兴趣。如果在婴儿睡床上方悬挂一个玩具，开始他看的时间长，后来时间逐渐缩短。如果换一种新玩具，又会如此重复。

实验证明，新生儿还能认出妈妈脸上的变化。一个出生不到 10 天的小宝宝，当妈妈戴上口罩给他喂奶时，他会更加频繁地看妈妈的脸，而且表现出心神不安的样子，吃奶的次数也减少了。

所有的这些实验证明，新生儿是有视力的，所以一定不要忽视对新生儿视力的训练和培养。