



中国儿童素质早教工程
ZHONGGUO ERTONG SUZHI ZAOJIAO GONGCHENG

0~3岁育儿特快

常见育儿问题专家方略

■ 刘文

北京师范大学心理科学学院博士

辽宁师范大学教育科学学院教授



第二军医大学出版社

TS976.31
2

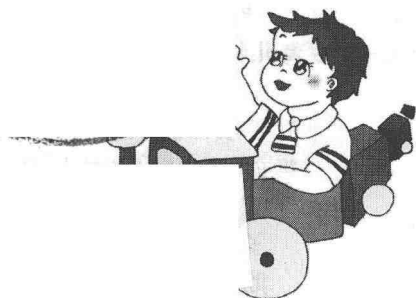


中国儿童素质早教工程

0~3岁育儿特快

——常见育儿问题专家方略

刘文 编著



第二军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁育儿特快: 常见育儿问题专家方略/刘文编.
上海: 第二军医大学出版社, 2003.12
(中国儿童素质早教工程)
ISBN 7-81060-334-5

I . 0... II . 刘... III . ①婴幼儿—哺育—基本知识
②婴幼儿—家庭教育—基本知识 IV . TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 080278 号

中国儿童素质早教工程

0~3岁育儿特快: 常见育儿问题专家方略

编 著: 刘 文

责任编辑: 羊晓燕

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

北京四环科技印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 8.625 字数: 158 千字

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-334-5 / T·011

定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

出版说明

前年，我们开始组建“中国儿童素质早教工程”，并出版了一套早教图书。该套图书赢得了广大读者的信任与好评，许多家长将它们作为教育和养育孩子的首选读物。也有很多读者来电、来信甚至来人咨询，希望我们尽快完善该工程，并提出了许多有益的建议。现在，“早教工程”在众多年轻父母的参与和专家组的支持下已初具规模。今年，我们又约请了更多的知名专家重新对此套图书做了更科学、更全面的规划。下面我们就该套图书的出版做一说明。

该套图书主要吸收并融合最流行的蒙氏教育理念、感觉统合理论、多元智能理论、关键期教育、奥尔夫音乐教育等先进的早期教育思想，并尽可能以详实、通俗的文字解答年轻父母在育儿过程中遇到的各种问题，同时也提供系统、全面、科学的育儿知识。

该套图书内容在时间跨度上从孕前一直到儿童满6周岁，具体内容包括：先进的早期教育理念的推介、孕产期保健与胎儿大脑发育的促进、儿童智能发育的促进、心理健康的培养与良好的行为的塑造、营养饮食的

合理安排、常见疾病的预防及康复计划、问题儿童的调适和问题行为的矫治等。

该套图书作者多系国内一流的专家。他们将自己多年的经验与科学育儿知识进行了系统的总结，在百忙之中笔耕不辍，为我们的读者奉献出了最好的作品。

我们重视本书与早教工程其他部分的配套问题，力争在内容衔接与后续服务方面形成一个有机的整体，为缺乏经验的年轻的父母们提供一套可以信赖的、完善的育儿服务体系，帮助他们树立教子成材的信心。

在工程组建及本套图书的规划与编写过程中，我们得到了中国关心下一代工作委员会专家委员会严仁英主任、中国优生优育协会秦新华会长、中国老教授协会学前教育研究所所长梁志荣教授、协和医院籍孝诚大夫等众多专家的关心和支持，在此深表感谢。同时还要感谢“中国早教网”有关同志的大力支持和全体专家的辛勤工作，使本套图书得以陆续出版。

由于我们规划组织能力有限，在工程建设和诸多方面可能做得不够，恳请广大读者及业内专家不吝赐教。

中国儿童素质早教工程规划组



序



人类个体的发展，是从一个孕育于胚胎中的自然人发展到既能继承人类知识又懂得社会生活、既有智慧又具有创造性的社会的人，这其中的奥秘一直是发展心理学所探索的前沿领域，并越来越受到重视，而从心理学的实践方面看，不了解这一发展过程就无从教育，这是不言而喻的。

近 20 余年来，随着我国社会经济的发展 and 独生子女政策的实施，早期教育日益受到关注。心理学研究技术、手段的日益现代化，使得在研究婴幼儿心理方面取得了大量的研究成果。这些成果表明，婴幼儿具有惊人的各种心理能力和学习能力，且其早期心理发展的水平和质量对其一生都具有重要的影响，因而教育应该从零岁开始。

我的博士生刘文教授多年来一直从事婴幼儿心理发展与教育工作。她曾到美国、澳大利亚等国学习、访问。在国内曾为家长做过上千场报告，曾被评为大连市优秀母亲。该书以当代发展心理学与家庭教育学的理论为指导，以现代心理学的研究方法来探讨婴幼儿的心理发展和教育问题。它的可贵之处在于作者集中西方婴幼

儿心理发展与教育研究之大成，融发展心理学与家庭教育学研究为一体，又以科学性和可操作性相结合的方式，为发展心理学的研究与实践做出了贡献。

在书中，作者按照婴幼儿心理的整体结构进行系统地阐述，特别是在她多年研究和实践的基础上，大胆地对目前有争议的问题——例如婴幼儿气质问题、婴幼儿交往、婴儿创造性培养问题、婴儿依恋以及双生子的教育问题等提出自己的看法。为改进传统的家庭教育观念起到了促进作用。

父母是儿童的第一任教师。家长一方面会有初为父母的喜悦，另一方面又会面临养育孩子的压力。宝宝0~3岁是家长既劳神又费力的时期，而现代社会的生活节奏紧张明快，家长们在繁忙中都急切地希望掌握一种既符合婴幼儿心理特点又方便易行的方法。

基于此，作者在书中始终贯穿了这样一种观念：家长需要和孩子共同成长、共同体验成长的乐趣！也可以这样说，对家长和孩子而言，早期教育是互动互惠的。

最后，衷心祝愿这本书为千千万万个家庭带去启迪和欢乐！

是为序。

杨丽珠

2003年12月

目 录

小猫和宝宝谁能干	
护理新生儿的基本事项	1
宝宝是蜡烛吗	
如何包裹新生儿	5
脆弱的“新衣”	
如何保护宝宝的皮肤	9
是福气还是晦气	
如何处理宝宝身上的痣	13
人之初的最佳营养餐	
如何给宝宝哺喂母乳	17
我家有个夜哭郎	
宝宝哭的原因	21
笑比哭好?	
宝宝的笑与智力发育	25
日渐丰盛的餐桌	
如何给宝宝加喂辅食	29
“宝宝开饭啦!”	
如何让宝宝爱吃饭	33

唇红如何齿更白

如何让宝宝长好乳牙 37

健康快乐好宝宝

如何使宝宝得到锻炼 41

天生的游泳健将

如何教宝宝游泳 47

三分饥寒

如何增强宝宝抵抗力 51

手忙脚乱不可乱

如何带宝宝去医院看病 55

赤子而教

如何教育新生儿 59

打开认知世界的大门

如何对宝宝进行感官教育 63

哆来咪

如何给宝宝听音乐 67

小猴子的选择

多抱宝宝好不好 73

斯芬克斯的题中题

如何教宝宝学爬 77

“南辕北辙”莫心急

如何让宝宝眼手协调 81

我有一双小巧手

如何培养宝宝心灵手巧 85

初生牛犊不怕虎

宝宝乱抓乱动怎么办..... 89

亲子游戏学问多

如何逗宝宝玩..... 93

亲爱的伙伴(一)

如何为周岁宝宝选择玩具..... 97

亲爱的伙伴(二)

如何为1-3岁宝宝选择玩具..... 101

两颗童心识童趣

如何与宝宝一起玩..... 105

宝宝的独立人格

宝宝玩兴正浓怎么办..... 109

一山不容二虎

宝宝对玩具的占有欲..... 113

鼻子推球的启示

激发与培养宝宝的创造性..... 117

小曲好唱口难开

如何促使宝宝早说话..... 121

金口难开是何故

为什么宝宝说话晚..... 125

A、B、C

如何对宝宝进行外语启蒙教育..... 129

说话与识字可同步吗

如何教宝宝识字..... 133



无心插柳柳成荫

如何教宝宝认识客观事物..... 137

妙趣大自然

如何带宝宝接触大自然..... 141

“34215.....”

宝宝故意数错数怎么办..... 145

小小读书郎

如何培养宝宝的读书兴趣..... 149

哭着的桑布

如何给宝宝讲故事..... 153

电视不是“小保姆”

如何引导宝宝看电视..... 157

程母教子的启示

如何培养宝宝的自控能力..... 161

有备而教

如何陶冶宝宝的气质..... 165

习惯成自然

如何让宝宝养成良好习惯..... 169

自己的事情自己做

如何培养宝宝的自理能力..... 173

小交际家的隐性危机

如何防止宝宝被拐骗..... 177

小小鸟

宝宝越大越依赖怎么办..... 181



道一声再见

宝宝抱东西睡觉怎么办..... 185

我爱我家

如何为宝宝创设环境..... 189

别人的糖果

宝宝喜爱别人的东西怎么办..... 193

狼来了

2岁左右宝宝的说谎现象..... 197

顽劣的宝宝

适当惩罚对宝宝成长的意义..... 201

宝宝也要面子

如何保护宝宝的自尊心..... 205

惻隐之心不可无

如何教育宝宝关心别人..... 209

稚嫩的友情

如何帮宝宝建立友谊..... 213

兵来将挡 水来土掩

宝宝受欺负怎么办..... 217

外面的世界更精彩

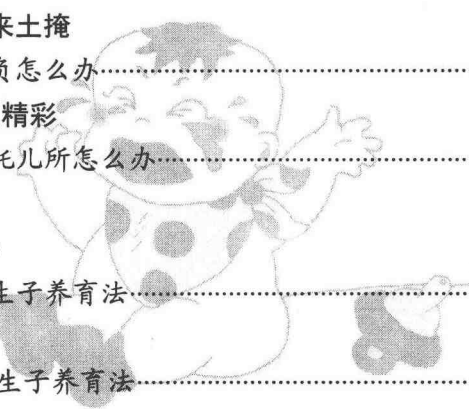
宝宝不去托儿所怎么办..... 221

事半功倍(一)

周岁内双生子养育法..... 225

事半功倍(二)

1~3岁双生子养育法..... 229



受教于子 不亦悦乎

大人水平低怎么教育宝宝..... 233

南枝北枝何以栖

父母教育的一致性..... 237

母系氏族

父亲在育子中的重要性..... 241

雪过必有霜

家庭缺陷对宝宝心理的影响..... 245

播下种子待开花

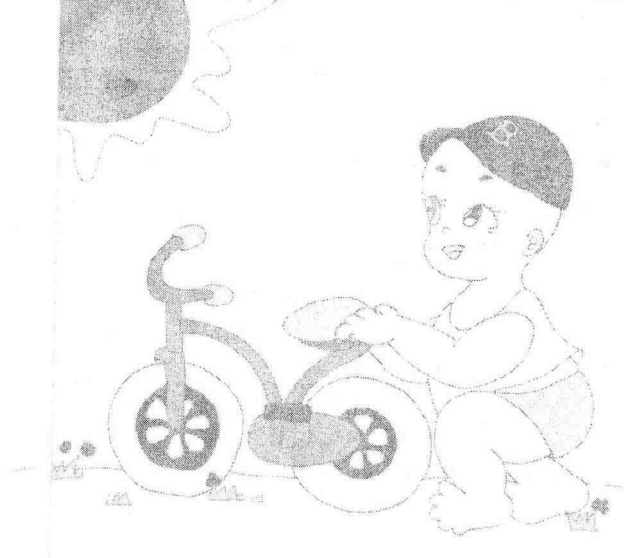
父母对宝宝的期望..... 249

后 记 253

附 录

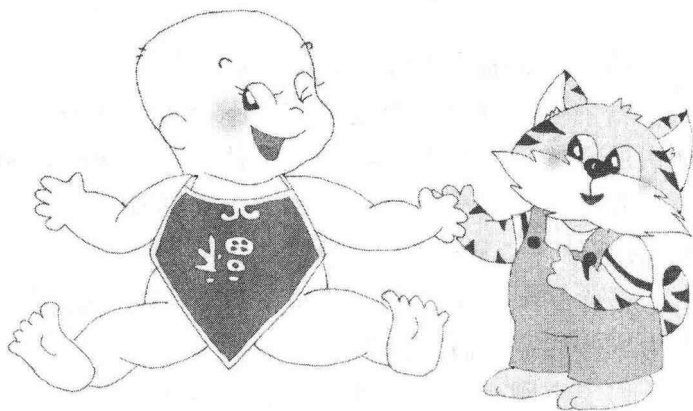
附录1 中国儿童素质早教工程简介..... 255

附录2 中国早教网介绍..... 258



小猫和宝宝谁能干

护理新生儿的基本事项



殊不知有健全之身体，始有健全之精神；若身体柔弱，则思想精神何由发达？或曰，非困苦其身体，则精神不能自由。然所谓困苦者，乃锻炼之谓，非使之柔弱以自苦也。

——蔡元培



“像小猫一样无能。”人们通常用这句话来形容新生儿，但是一只刚出生的小猫可要比一个新生儿能干得多。如果一个新生儿必须像小猫那样大部分靠自己的能力去寻找食物，他是不能活得很久的。看来，新生儿对于母体以外的生活只有部分的准备。新生儿阶段与其说是生长阶段，不如说是母体内外两种完全不同的环境之间的一个过渡阶段。

新生儿面临着生活环境和生活方式的巨大变化：胎儿在子宫内环境温暖、温度适宜，不论氧或营养均依赖母体由胎盘输入，代谢产物也经母体排出。所以在胎儿阶段，有的器官很少为维持机体的生命活动而操劳。一旦娩出，新的环境复杂、温度多变，要靠自己的肺部吸入氧气、排除二氧化碳，靠消化道汲取营养……这时各器官要为机体的生存而分担职责。

但宝宝刚出生时，这些器官的生理功能尚欠完善，要经过一系列调整，才能逐渐适应“新生活”。初为父母，您可能会为宝宝感到焦虑或束手无策。不要着急，若能了解新生儿的生理特点，就能进行适当的护理，帮助新生儿顺利渡过这一时期。那么，如何护理宝宝呢？



重视环境温度

胎儿的体温变化比母体温度高出 0.5°C ，出生后的环



境温度又常低于体温，而新生儿的体表面积相对较大、皮下脂肪较薄使热量易散失，所以要求的环境温度要高于成人。新生儿在穿衣后的室温以 $20 \sim 24^{\circ}\text{C}$ 较为理想。新生儿对环境温度要求并不是千篇一律的，早产儿保暖要求高于足月儿；出生第一天要求对温度的稳定性最高，随着年龄增长可逐渐减低。要经常注意宝宝面色及皮肤温度，以了解保暖是否适当：皮肤很凉表示保暖不够，可增加衣被或给热水袋保暖，热水袋要置于棉垫下，以防止烫伤；宝宝皮肤温度较高，潮红，则可能是保暖过度，要适当减少衣被。



为新生儿准备一张小床

新生儿要和妈妈睡在一个房间里，但最好为新生儿单独准备一张小床，可以减少感染机会，并且方便按时喂奶。小床周围要有栏杆，床上用品与成人相仿，新生儿用的枕头不宜过高，否则会使头颈弯曲，影响呼吸和吞咽。如果宝宝同妈妈睡一张床，也要和妈妈分盖两条被子，以免妈妈熟睡中压到宝宝身上，那是很危险的。



经常洗澡

新生儿皮肤娇嫩，在皱褶处，如颈部、腋下，会因潮湿和污物的积聚使皮肤破损，成为细菌进入体内的通道，因此，新生儿最好每天洗一次澡。洗澡用的浴巾和毛巾要柔软，易于吸水，为新生儿专用，以免将污物带





0~3岁育儿特快

给新生儿。



新生儿最好由母亲自己喂奶

母亲自己喂奶既经济又卫生，喂养又方便，营养也适合宝宝生长的需要。还要准备一两个奶瓶，以备母乳不足和喂水之用。不哺喂母乳的宝宝需准备无毒不碎奶瓶2~3个，无毒奶瓶嘴10个左右。

