

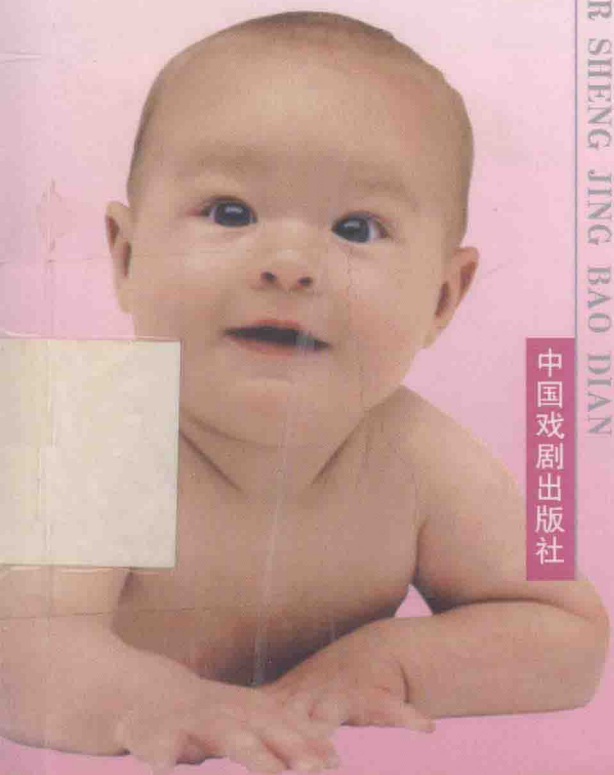


文化知识宝典
WENHUA ZHISHI BAODIAN

育儿圣经宝典

YU ER SHENG JING BAO DIAN

中国戏剧出版社



文化知识宝典

WENHUA ZHISHI BAODIAN

育儿圣经宝典

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活知识宝典 / 王稳平主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2006. 9

ISBN 7 - 104 - 02453 - 0

I. 生… II. 王… III. 生活—知识 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 100519 号

生活知识宝典

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

经销: 全国新华书店

印刷: 三河市华晨印务有限公司

开本: 720mm × 980mm 1/16

印张: 196 印张

字数: 3208 千字

版次: 2006 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书号: ISBN 7 - 104 - 02453 - 0/C · 243

全套定价: 350.00 元 (共 14 册) 本册定价: 25.00 元

版权所有 违者必究

目 录

第一章 关注幼儿的生长、发育	(1)
一、给新生儿评分	(1)
二、语言能力的发展	(3)
三、记忆能力的发展	(10)
四、活动能力的发展	(13)
第二章 幼儿的饮食生活起居	(20)
一、幼儿的饮食与营养	(20)
二、幼儿的穿衣着装	(32)
三、幼儿的睡眠	(38)
第三章 幼儿的品德行为教育	(44)
一、个性品德的培养	(44)
二、行为活动的教育	(64)
第四章 幼儿的智力培育	(88)
一、智力培育概述	(88)
二、智力训练	(95)
三、智力小常识	(110)
四、智力游戏	(125)
第五章 幼儿的体格锻炼	(143)
第六章 幼儿的音乐、美术、舞蹈的教育	(153)
一、音乐教育	(153)
二、美术教育	(167)
三、舞蹈教育	(182)
第七章 小儿常见的疾病	(198)

第一章 关注幼儿的生长、发育

一、给新生儿评分

1. 阿普加评分法

新生儿评分是对新生儿从胎内生活到胎外生活的适应程度的判断，为新生儿的生命存亡提供了确切的判断指标，对小儿今后神经精神发育也提供一定的预测性。目前，在我国大部分医院均采用了阿普加评分法。

新生儿阿普加评分从五个方面进行评价。这五个方面是心率（脉搏）、呼吸、活动（肌肉弹性）、皮肤颜色、对刺激的反应（插鼻管或拍打脚底）。这五项测量分别用0、1、2分来表示（表1-1）。最高总分为10分。一般在小儿出生后立即评估一次，5分钟一次，必要时10分钟、1小时重复。有90%的正常新生儿都可得8分或8分以上，4~7分为轻度窒息或青紫窒息，0~3分为重度窒息或苍白窒息。4分或4分以下的新生儿需要立即进行急救措施。

表1-1 新生儿阿普加评分量表

征象	0分	1分	2分
心率（次数/分钟）	无	<100	>100
呼吸	无	慢、不规则	好、会哭出声
肌肉弹性	松弛	四肢微屈	四肢活动
皮肤颜色	青紫、苍白	躯体红、四肢青	全身粉红
插鼻管刺激反应	无	皱眉、“痛苦状”	呛咳或喷嚏

2. 新生儿的身长·体重·头围·胸围

身长：正常足月新生儿出生时身长在47~52厘米之间。

体重：正常新生儿出生体重应在2500克以上，通常为3000克左右。若体重为2500克或不足2500克，则为“未成熟儿”或“低出生体重儿”，需采

取特殊护理措施。

头围：新生儿出生时头围约为34厘米。

胸围：一般新生儿的胸围比头围小1~2厘米，约为31~33厘米，胸廓前后径相等呈桶形。

3.2~6个月幼儿的身长·体重·头围·胸围

男婴：

2个月时，体重平均6.02千克，身长平均60.1厘米，头围平均39.6厘米，胸围平均39.8厘米；

3个月时，体重平均6.74千克（约为出生时的两倍），身长平均62.4厘米，头围平均40.8厘米，胸围平均41.2厘米。

女婴：

2个月时，体重平均5.54千克，身长平均58.8厘米，头围平均39.8厘米，胸围平均38.7厘米。

3个月时，体重平均6.22千克，身长平均61.1厘米，头围平均39.8厘米，胸围平均40.1厘米。

4~6个月的婴儿生长发育处在快速时期，体重每周平均增加150~180克，平均每月增加700克；身长每月平均增长2.5厘米，头部发育也是最快速时期，6个月时头围较之出生时可增加9厘米，胸围比头围增长还快。

正常男婴5~6个月时发育的标准为：体重一般平均可达7.79千克；身长一般平均可达66.3厘米；头围可达42.8厘米；胸围可达43厘米。

正常女婴5~6个月时发育的标准为：体重一般平均可达7.24千克；身长一般平均可达64.8厘米；头围可达41.8厘米；胸围可达41.9厘米。

4.7~12个月幼儿的身长·体重·头围·胸围

体重：7~12个月婴儿体重的计算公式为：

$$6000(\text{克}) + (\text{实际月龄} - 6) \times 500(\text{克})$$

按照这个公式计算，则10~12个月的婴儿体重如下：10个月婴儿体重为8千克，11个月体重为8.4千克，12个月体重为9千克。也就是说1岁时的体重为出生时体重的3倍。如果婴儿超过了上述标准，发育为良好，如果刚达到标准，发育为一般，如果达不到上述标准，则为发育欠佳，应及时找出原因。一般来说，男婴比女婴生下来时基数要高些，如出生时男孩平均体重3.15千克，女孩平均体重为3.09千克。

身长：身长受种族、遗传和环境的影响较为明显，受营养的短期影响不

明显，但与长期营养状况有关。身长在第1年里增长最快，平均增加25厘米，也就是说1岁时身长为出生时的1.5倍。7~12个月的婴儿身长每月平均增长1~1.5厘米。如果婴儿身长低于标准的30%，应及时到医院检查。

头围：1岁以内头部发育最快，尤其是前半年。新生儿头围平均为34厘米，前半年平均增加9厘米，后半年平均增加3厘米。头围的大小间接地反映了脑的发育情况，如果1岁时头围在43厘米以下，应考虑是否为小头畸形。

胸围：1岁以内婴儿胸围多数小于头围，12个月以后，由于胸围横径增加快，胸围逐渐大于头围。10个月的男婴平均胸围是45厘米，女婴平均胸围为43.8厘米；12个月的男婴平均胸围是45.7厘米，女婴平均胸围是44.6厘米。

5.1 岁以后幼儿的身长·体重·头围·胸围

生长发育是婴儿机体有别于成人的基本特征。婴儿的生长发育在不同的年龄阶段表现是不一样的。小儿生命的第一年生长发育最快，第二年，生长发育的速度就明显减慢。身长约增加10厘米，体重增加2.5~3.5千克。

体重：1岁后平均体重计算公式：

年龄（岁） $\times 2 + 7$ 或 8 （千克）

身长：1岁后平均身长计算公式：

年龄（岁） $\times 5 + 80$ （厘米）

头围：出生后第一年头部发育最快，平均增加12厘米，第二年增长速度减慢，约增加2厘米。正常男童1岁时平均头围为46.3厘米，1岁半时平均头围为47.4厘米。正常女童1岁时平均头围为45.2厘米，1岁半时平均头围为46.2厘米。

胸围：1岁以后的儿童，由于胸廓的横径增加快，胸围逐渐地大于头围。正常男童1岁半时平均胸围为47.8厘米。女童平均为46.7厘米。如果营养好，胸廓发育就好，胸围大于头围可以更早些。

二、语言能力的发展

1. 语言发展的先决条件

语言是人类特有的心理现象，但并不是所有的人都一定能够掌握好语言。

作为影响语言发展的主要因素有如下几点：

(1) 身体条件：视觉、听觉等感觉器官及身体的发音器官如声带、嘴唇等是否正常发育，对于语言的发展起决定性的作用。如果生来就聋的孩子，从小就听不到外界的声音，是不可能学会说话的。

(2) 智力因素：语言的发生与人的智力水平高低有着极为密切的关系，心理学家常常根据儿童说话能力的发展状况，推测儿童的智力水平。如果一个人的智力发育迟缓，对事物的认识能力差，则他语言能力的发展也就必定被延缓。

(3) 情绪的适应：由于强制练习，周围的批评、嘲笑，父母不给予爱情等所造成的不安情绪，都可能限制儿童语言的发展。

(4) 语言环境：孩子掌握语言是从模仿成人的发音开始的。如果小儿出生后就脱离了语言的环境或大人从小就很少和孩子讲话，那么，孩子很可能就不会说话或说话晚，说话的能力就较同龄儿童差。另外，周围的语言环境及电视、画册等对儿童的语言发展都有很大的影响。双生儿如果仅只限于两个人的世界，语言发展就容易推迟，而独生子女与年长者交往较多，他的语言发展速度就很快。所以说语言环境对儿童语言的发展起着非常重要的作用。

(5) 社会、文化、经济条件：社会文化生活较丰富的孩子语言能力发展快，在孤儿院度过幼儿时期的儿童，其语言的发展较迟缓，因经济、文化条件的影响，农村的儿童比城市的儿童语言发展也要迟些。

(6) 性别差异：一般说，女孩子比男孩子的语言能力发展快些。

2. 语言的发生

儿童在自己学会说话以前，是先学习理解语言，这一时期叫做语言的准备期或语言的发生期。

1个月的婴儿已能分辨出噪音和其他声音之间的区别，如在他哭闹时，听到人对他讲话，他就会将哭声止住。2~3个月时，婴儿开始懂得别人对他的讲话中所流露出来的感情。当听到愤怒的讲话声音时，往往会躲开；对友善的语声，往往报之以微笑，且咿咿呀呀地响个不停。他们还能区别熟悉的和不熟悉的语声，男的或女的声音。这时候的婴儿哭声明显地减少了。当他身体舒服的时候，向婴儿讲话或点头，婴儿会笑还会发出“呃”、“啊”的声音。这种声音通常被称为“咿呀声”。这虽然不是语言，但却是儿童与成人相互交流的一种形式，也是一种发音练习，是儿童自我感觉良好的一种表现。

3. 多和婴儿说话

婴儿从2~3个月起进入了语言自发的发声阶段。这阶段的婴儿还不能模

仿成人说话，但可以听成人和他说话的声音，看成人说话时的表情、口形等，当成人和他说话时，还会发出“呃，啊”的声音来回答，并且表现得很愉快。这就是婴儿学习说话的准备阶段，也可以认为是语言的发生期。在这个阶段中，成人应当多和婴儿说话。可利用换尿布时、喂奶前、婴儿醒着的时间，用亲切、愉快、温柔的语调和婴儿面对面地说话，即使你所说的话婴儿听不懂也没有关系。在与他说话的同时，还要逗引婴儿发声。这些都有利于婴儿早期的语言学习。

4. 咿呀学语

4~6个月婴儿往往会重复发出各种声音逗着玩，如果有人对他讲话或者是早晨醒来时，或者是心情愉快时，他就会滔滔不绝地、常常是大声地发出各种简单辅音和元音，如：“ma - ma - ma”；“da - da - da”；“bi - bi - bi”等等。并且能比较明确地对周围人的声音作出反应，听到声音时会将头转向发出声音的方向，眼睛似乎会寻找说话的人，偶然还会发出轻轻的笑声。在儿童学习语言的过程中，大多数婴儿都经过咿呀学语阶段。一开始，婴儿是由于咿呀学语本身的乐趣而响个不停，到了后来，由于父母对婴儿的咿呀学语总会感到高兴，常常对着婴儿咿呀作答，这样就强化了婴儿学语。大人对婴儿接近成人言语的发音逐步增加强化，使得婴儿从没有含义的咿呀学语过渡到富有意义的说话。耳聋的婴儿在出生后的头几个月里也会像正常婴儿一样咿呀学语，但由于他们听不到自己和别人的声音，发音的兴趣就会消失，语言的发展因此而受到影响。

5. 开始理解语言

7~8个月的婴儿虽然还不会说话，但已经能听懂成人简单语言的意思了，对成人发出的声音能应答，当成人用语言说到一个常见的物品时，婴儿会用眼睛看或用手指该物品。这是由于大人平常不断地用语言对小儿生活的环境和接触的事物进行描述，慢慢地婴儿熟悉了这些声音，并开始把这些声音与当时能够感觉到的事物联系起来。也就是说，婴儿已能将感知的物体和动作、语言建立联系。

听懂成人说话，对婴儿心理的发展具有很大的意义，也为今后的语言发展打下了基础。因此，父母应该多和孩子说话，并注意将语言、物体和动作联系起来，通过婴儿的视觉、听觉及感官来帮助婴儿进一步理解语言。如妈妈一面拿起一只红苹果，一面发出“苹果”的声音，同时，让孩子摸摸、闻闻、尝尝，这样，经过多次的重复之后，妈妈一说“苹果”二字，婴儿就能

知道什么意思了。

6. 学说话

这个时期的婴儿说话处于萌芽阶段。此时的婴儿尽管能够使用的语言还很少，但令人吃惊的是，他们能够理解很多大人说的话。对成人的语言由音调的反应发展为能听懂语言的词义。如问婴儿：“电灯呢？”他会看灯，并用手指着灯；问他“眼睛呢？”他会用手指自己的眼睛，或眨眨自己的眼睛；听到成人说“再见”，他会摆手；听到“欢迎、欢迎”的声音，他会拍手。

将近1岁的婴儿已能模仿和说出一些词音。一定的“音”开始有一定的具体意义，这是这个阶段婴儿语言发展的特点。声音对婴儿来说已起到初步的交际作用，但还只是有限的联系，婴儿还不能说出有些已经理解的词。此时的婴儿常常用一个单词表达自己的意思，如“外外”，根据情况，可能是指“我要出去”或“妈妈出去了”。“饭饭”，可能指“我要吃东西或吃饭”。为了促进婴儿语言的发展，成人应结合具体事物有目的地训练婴儿发音，可以用游戏形式来训练，也可结合日常生活训练。在正确的教育下，1岁婴儿已能说出“爸爸、妈妈、阿姨、帽帽、拿、抱”等5~10个简单的词。当东西掉在地上时会发出“拿”的声音，要求成人捡起，见到爸爸、妈妈从外面回来时会叫“爸爸、妈妈”，但有时也把爸爸叫成妈妈。

7. 语言能力

1~1 $\frac{1}{2}$ 岁主要是理解语言阶段。这时期的儿童对成人语言的理解能力在不断发展，并能一步一步地把语言和具体事物和行为结合起来，还能用动作或表情对成人的语言作出反应。如成人问他“电灯呢？”儿童就会转头看着电灯或用手指着电灯。

概括能力也强了，“灯”这个词不仅仅是指一个特定的灯，而是指各种灯了，懂得不同的老太太都是“奶奶”，不同的男人都是“叔叔”了。这可以说是“一名多物”。另外，也懂得了“一物多名”，例如，她除了知道自己的名字和小名外，也知道“宝宝”、“乖乖”、“孩子”、“小丫头”、“小胖子”等都是指她的。

这时期的孩子说话的积极性还不高，只会说简单词，如“谢谢”、“再见”、“抱抱”等，有时能用简单词表达某种意思，发展较快的孩子开始能说短句了，例如“妈妈再见”、“爸爸好”等。喜欢看图画，听成人讲故事，常常同一个简单的故事喜欢重复听许多次。

8. 说话的积极性高了

幼儿学说话是先会听，后会说。在1岁半以前，幼儿能听懂大人说的话，但自己说话的积极性不高。这是因为他们的发音器官尚未成熟，他们的大脑还不能支配嘴唇、舌、喉发出所需要的语言。所以小儿只能领会成人许多话的含义，而自己却说不出来。随着小儿的生长发育，约从1岁半开始，小儿进入了积极的言语活动发展阶段。在这个阶段里，随着小儿理解言语的能力的发展，儿童的积极言语表达能力也很快发展起来，发音由不准确逐步准确，会说的句子逐渐增多，言语的结构也更加复杂化。儿童掌握的词的数量也在不断增加，开始出现了多词，每一个句子一般包括两三个或三四个词。如会说“宝宝要睡觉”、“宝宝要吃饭”等等。这期间，儿童开始逐步地从成人的言语习惯中来掌握言语的结构。在正确的教育下，儿童开始初步学会正确使用各种基本类型的句子（简单句和某些复合句）。随着词汇量的迅速增加，除了名词、动词之外，也逐步掌握了其它一些词类，如形容词、副词等。例如，我们常常听到小儿说“红的”、“真好”、“干什么”、“是什么”等。

作为家长，应该了解小儿语言发展的特点，重视小儿语言能力的培养，使孩子能够正确地掌握语言，这对于小儿思维、智力的发展具有极其重要的作用。

9. 口语发展的关键期

心理学家们研究发现儿童的心理发展是有关键时期的。这个关键时期也就是所谓儿童心理发展的关键年龄或最佳年龄。在这个时期内，孩子的心理发展最迅速，学习知识的兴趣大，接触事物敏感度高，掌握也牢固。是儿童心理发展中最活跃、最快、最好、可塑性最强的时期。如果错过了这个时期，虽然也能学，但是年龄越大，学起来越困难。

儿童学习语言也有关键期。2~3岁是儿童学习口语的最佳年龄，因为这个时候，随着生活范围的逐步扩大，孩子好奇好问，喜欢模仿，想尝试，对周围事物兴趣特别高，学话最快，是获得词汇的高潮时期。如果在这个年龄阶段口语发展遇到障碍，以后要进行弥补将会出现困难。1920年，有个叫辛格的心理学家在印度发现了2个“狼孩”。她们在乳儿期就被母狼叼去哺育长大。被找回来时已经7、8岁了，尽管她们具有人脑的特征和人的外形，但却没有一切人的心理特点，不会说话。后来，辛格花了很大的力气去教她们也只能听懂几句话，仅仅能说出6个字，7年之后，也只会说出45个字。可见，贻误了儿童口语发展关键期，即使以后再教育再学习也是非常困难，甚至是

完全不可能的。因此，家长应重视这一点，在孩子口语发展的关键期，创造种种有利的条件，促进小儿语言能力的发展。

儿童口语的发展是在与人的交往中通过模仿学来的，因此，发展小儿口语首先要注重正确发音，成人要用标准语音和孩子说话，对孩子发不清楚的音要及时加以纠正。可教孩子讲故事、朗诵诗歌、说绕口令、看图说话等，帮助小儿练习语言。另外，发展小儿口语还应注意丰富孩子的生活，让孩子广泛接触周围的人和事，在和人们的来往说话中发展和丰富词汇。父母可结合具体事物教孩子说各种词语，把一些词连成一句话教孩子反复念。在日常生活中，父母和孩子谈话时，应启发孩子多用生词并准确用词。还可以利用看图讲述、复述故事、编故事等方式来发展孩子连贯语言。

10. 语言发展迅速

这个年龄的孩子处于言语活动积极发展时期，是语言水平飞跃发展时期。儿童说和听的积极性都很高，他们不仅非常喜欢跟成人进行言语的交际，而且爱听成人讲故事、念儿歌、诗歌等，并能记住这些内容。甚至能背诵一些诗歌，复述简单的有主要情节的童话。儿童已掌握了基本语法，说话时不再是以词代句或是电报式语言了。儿童能够大量地运用合乎语法习惯的简单句，同时，复合句的比例也在迅速增加，已占全部学会句型的40%以上。词的种类也在不断增加，除了名词、动词外，出现了形容词、副词及代词等，词汇总量也在大增，已到1000个以上，几乎是1岁半以前的4~5倍。

这时小儿已可能在只有成人词的刺激而没有直接刺激物的情况下，按照词的指示来调节自己的行动。也就是说言语对行动的调节作用有了明显发展。如当成人说“好”、“对”时，小儿就认为这件事是可以做的，而乐意去做；当成人用“不好”、“不对”作了否定的表示时，小儿就会停止自己已在做的行动。这时小儿不但能理解与他们直接感知的事物有关的语言内容，而且能理解他们所熟悉，但不能被直接感知的事物的叙述性语言，这时用语言作为传授知识和经验的工具，已有可能被小儿接受。

随着小儿思维能力不断发展及小儿掌握词的数量增加，言语的概括作用也在不断增强，儿童已能理解每个词已不只是代表一个个别的具体事物，还能代表比较多的同一类事物。如“船”这个词，不只是代表某一条小船，而是指的他所见到的所有的船。

11. 语言的进一步发展

4~5岁的孩子，在日常的游戏、学习、劳动进一步复杂化的基础上，在

跟成人交际的范围日益扩大的基础上，言语能力也随着更加发展起来。主要表现在以下3个方面：

1. 儿童言语中词汇的数量和质量都在不断地发展。4岁时词汇量达1600个，5岁时达2100个，内容也在不断地丰富和加深，儿童逐步掌握了一些抽象性和概括性比较强的词，如玩具、衣服、水果、动物、勇敢等。词类的范围也在不断扩大。在儿童的口语中，除了名词、动词、形容词外，对于各种关系词如副词、连接词、前置词等也能逐步掌握和运用。

2. 儿童在语法的掌握和言语表达能力上也有较大的发展。儿童逐步掌握了各种基本语法结构形式，能较自如地与别人会话和对话，清楚地表达自己的要求、愿望、感情和意见，能把自己看过的、听过的事情，把自己的体验和意图连贯地告诉别人。

3. 出现了内部言语的萌芽表现。内部言语是在外部言语发展到一定阶段的基础上逐步派生出来的。4~5岁儿童全部言语中近一半是一种介于有声言语和内部言语之间的言语形式，即出声的自言自语。这是由言语的交际机能向言语的自我调节机能转化中的一种过渡形态。是人的言语发展中的一个新的质变，是真正人的意识的开始。

12. 内部语言的产生

内部语言是语言的一种形式，它不是指向于同别人交际的，而是一种对自己发出的无声的语言，是自己思考问题时的语言活动。内部语言是在对话语言即外部语言的基础上产生的，它跟抽象逻辑思维有着密切的联系，具有自觉的分析综合和自我调节的机能。因此，可以说，内部语言是和人的自觉性，即真正的人的意识的产生有直接的联系。

儿童的内部语言是在外部语言发展到一定阶段的基础上逐步产生出来的。因此，3岁以前的孩子是完全看不到内部语言的表现的。一般认为，4岁以后，特别是5~6岁是内部语言的形成时期，在日常生活或孩子做作业时就可以观察到孩子内部语言的出现情况。如让孩子默不作声地去想一个他们力所能及的问题，做一个力所能及的作业，如果他们能不出声地去完成，就说明他们内部语言正在形成。但是5~6岁孩子的内部语言水平还是很低的，如经常可以看到，孩子在做一件事时，原来是不声不响的，但稍有困难时，他们就会自言自语起来。这就说明这时期孩子的内部语言只是刚刚开始，往往还会伴有自言自语这种介于有声语言和内部语言之间的过渡语言形态。

发展孩子的内部语言活动，可以帮助孩子提高思维能力。因此，父母要珍惜孩子这种语言形式，在他们力所能及的情况下，引导和启发孩子默不作

声地“思考”与作业，并逐渐养成习惯，这是非常必要的。

三、记忆能力的发展

1. 4~5个月小儿有最初的记忆

记忆是过去经历过的事物在人脑中的反映，也是人的心理特征之一。记忆是储存知识的仓库，依靠记忆，才能获得知识和经验，没有记忆，一切心理的发展，一切智慧活动都是不可能的。

记忆有再认和回忆两种表现方式。再认是过去的事物在下一次出现时有熟悉感，记得是以前认识的。回忆是以前接触过的事物，不在眼前时也能出现。

儿童最初的记忆在什么时候出现呢？这是有争议的。一般认为，明显地出现记忆现象大约在婴儿4~5个月时，表现为再认，例如：当见到妈妈或者奶瓶时，显得非常高兴，已能认出自己熟悉的人和物品，但再认保持的时间极短，只能再认相隔几天的事物。随着生活环境的扩大，生理基础和感知能力的发展，婴儿再认的范围也逐步扩大，记忆的对象增多，保持的时间不断延长。

儿童最初的记忆是无意记忆，即在无意中不知不觉记住了很多东西。他们的记忆还带有明显的情绪色彩，凡是色彩鲜艳或能活动的事物，能引起婴儿强烈的情绪而容易记住，并保持下来，对于引起强烈的消极情绪的事物，如害怕、委屈、痛苦等，也容易记住。而对于平淡、枯燥的事情则不容易记住。

2. 10个月~1岁小儿有明显的记忆力

10个月~1岁的婴儿已有明显的记忆力了，能认识自己的玩具、衣物，还能指出自己身上的器官，如头、眼、鼻、口等，成人问他某件物品在哪儿时，他能用手指出来。1岁左右的婴儿已开始有回忆能力，如孩子非常喜爱玩捉迷藏的游戏，就是利用回忆能力。

这个年龄的婴儿虽然已比较容易记住事物了，但记忆保持的时间很短，只有几天，时间一长就会忘记。如有个10个月的婴儿，已经教她听懂一个词，隔两个星期以后再问她时，她又不懂了，说明这时的记忆维持不了两个星期。

婴儿的记忆力与后天的培养训练有很大关系。受到良好训练的婴儿记忆力就强，否则则相反。婴儿的记忆同兴趣也有很大关系，研究证明，婴儿对有兴趣的事物就容易记住，没有兴趣的事物就容易忘记。因为有兴趣的事物能引起婴儿的注意，而对不感兴趣的事物则视而不见，听而不闻，思想开小差，自然就谈不上记了。因此，在培养孩子的记忆力时，要考虑到婴儿的这一心理特点，安排孩子感兴趣的内容，如通过讲故事、念儿歌或做游戏的形式让小儿记住一些东西，同时，还要通过多种感觉途径及多次重复来增强小儿的记忆力。

3.1 $\frac{1}{2}$ ~ 2 岁小儿注意与记忆的特点

小儿的注意和记忆能力是随着年龄的增长而不断增强的。 $1\frac{1}{2}$ ~ 2 岁的小儿已开始能集中注意看图片、玩玩具、念儿歌、听故事、看电视、电影等。但集中注意的时间较短，一般在 15 分钟左右，以无意注意为主。记忆的内容也较简单，只能记些零散片断，面也较窄，一般是他们熟悉的生活内容。如做游戏、分吃的东西、看机动玩具、动画片，看到熟悉的小鸭子、小白兔、苹果、桔子等图片时能记住并叫得出名称。但记忆的时间短，而且容易忘记。

这阶段小儿注意和记忆的特点是形象化、色彩鲜艳、新奇的、强烈的刺激容易引起他们的注意和记忆。如到动物园看动物时，他们对各种动物很感兴趣，所以注意力非常集中，回来后在较长的时间内还是谈他们看到的动物。玩玩具和做游戏也是小儿最感兴趣的事，也能引起他们注意，许多游戏，只要玩几次就能记住怎样玩法。另外，对小儿本身有关的事物也容易引起他们的注意和记忆，如刚入托的小儿能在 10 天内记住自己的座位、床位、活动室、厕所等地方，并能逐步记住一些老师和小朋友的名字。

4.2 ~ 2 $\frac{1}{2}$ 岁小儿注意和记忆的特点

2 岁至 2 岁半的小儿，随着生活能力的增长，生活范围的扩大，开始对周围更多的事物发生兴趣。注意力和记忆力又有了进步，可以较长时间地专心玩玩具、看图片、念儿歌、听故事、看电影、电视或观察一个物体等。喜欢看书，并能专心地一页一页地翻着看半小时，尤其爱看反映他们生活中见到过的图片，如在动物园里见过的小动物，小朋友在一起跳舞等。能集中注意安静地看 1 个小时电影或电视。注意的内容也较以前丰富了，已开始注意周围的事物，如注意妈妈烧饭、洗衣服，看爸爸修车等活动，并且还要自己参与进来。记忆的时间也逐渐延长，能把托儿所老师教的歌回家唱给爸爸妈妈听，将在家里的活动告诉老师、小朋友听，并在记忆中出现联想。如有一

个2岁半的孩子，当他看到妈妈买来的罐头上有黄色和红色，就联想到黄颜色和班上的一个小朋友的衣服颜色一样，红颜色和他自己的衣服颜色一样。

这时期的孩子记忆的范围在逐渐扩大，记忆的能力也在逐渐提高，已能记住较多的人物和事实。因而他们的生活经验也在一天天地丰富起来。

这时期的记忆仍以无意记忆为主，有意记忆刚刚萌芽。他们常常是根据兴趣或根据某种特殊的、新鲜的刺激进行记忆的。他们的有目的的去识记某些东西的能力还较差。例如，他们开始可以记住成人的一些简单的委托或记住一些简短的诗歌、故事。但是最容易记住的还是那些印象强烈的或带有情绪色彩的事情。

由于这时期的孩子生活经验仍较贫乏，理解能力低，他们只能重复成人的话，机械地模仿，因此，他们的记忆仍以机械记忆为主，理解记忆能力还较差。由于他们的思维特点是具体形象思维，因此，孩子对于具体的、形象的、生动的事物容易记住，而对较为抽象的事物则难以记住。

这阶段的孩子再认能力有较大的进步，已经能再认相隔1~2个月的事物了。重现的能力也有所提高，如他们能回忆起几个星期以前发生过的事情。

5.3~4岁小儿注意和记忆的特点

3~4岁的孩子的注意和记忆能力在逐渐发展和进步。

在注意方面，注意的范围逐步扩大，孩子能逐渐地注意到周围更多的人和更多的事物，他们有意注意也在逐渐发展，能根据父母或老师的指示和要求，有意识地去注意观察花草、小动物或某件事情。如观察自己种的稻种有没有发芽，注意经常给它浇水、晒太阳等。注意的持久性也有所提高，能较长时间地稳定地集中注意做一件事情，如他们可以持续几十分钟地注意观察蚂蚁搬家、小鸡吃米或做游戏等。

在记忆方面，有意记忆逐渐发展，能记住成人要他做的事情。如父母带他去公园玩，要求他记住在公园里看见了什么，回来后告诉奶奶，他就能做到。理解记忆也有所发展，对于他们理解的儿歌、故事记得快，记得牢，而对于他们不理解的诗和故事则不易记住，这时期的孩子抽象记忆也开始发展，对较为抽象的事物能够逐渐记住了，例如，能较为轻松地记住自己的家庭住址、自己的左右手以及老师或家长教的某个词或物体的名称。

6.5~6岁小儿记忆能力进一步发展

5~6岁的儿童，由于活动的复杂化，口及言语的进一步发展，记忆的范围进一步扩大，儿童的记忆能力也得到了更进一步的发展。

在教育的影响下，这时期孩子的有意记忆和追忆能力逐步发展起来。儿童能够根据成人的要求有意识地复述故事、回想问题，同时，儿童的理解记忆能力也在逐步发展起来，这时儿童的记忆不只是根据事物的外部特征，而且还能通过简单的逻辑推理来进行识记。例如，儿童在复述他所熟悉的故事时，不再是一字一句地照背，而是在理解的基础上或多或少地进行逻辑加工，用自己的语言将故事复述出来。这时期孩子记忆的持久性也有了进一步的发展，对于他们感到有趣的、印象很深的或与情绪有关的事情，能记住很长时间。但这时期儿童记忆的精确性还较差，他们对简单熟悉的事情较容易记得精确些，而对复杂的事情的复述就容易有遗漏和歪曲，因而常常被成人误解为故意撒谎，其实这是不对的。

5~6岁儿童的记忆力虽然有了进一步的发展，但较之学龄儿童仍有较大差距。而且，儿童的记忆能力也不是简单地自然发展起来的，而是在正确的教育影响下发展起来的。因此，父母应善于按照儿童记忆发展的特点，有意识地对儿童的记忆加以组织、指导和培养，以提高儿童的记忆力。

四、活动能力的发展

1. 手足运动

1个月的婴儿活动仍然主要是各种本能的生理反射，手脚运动无规律。待长到2~3个月时，婴儿的手脚活动就越来越强了。起初，连玩具也拿不了，这时能抓住玩具在手里握较长的时间。有时还能在无意之中抓住身边的衣物玩，在吃奶时能用手扶奶瓶，俯卧时能用上肢把上身支撑起来，还经常把手指或拳头放在嘴里吸吮。这并不是婴儿的某种欲求没有得到满足的表现，而是婴儿快乐舒适心情放松的一种表现。

随着婴儿月龄的增长，脚腿的气力也增强了，在情绪愉快时，腿能做较大幅度的舞动，经常把腿高高举起而又放下。在洗澡时，喜欢乱踢脚打水。若将他抱起来并站在母亲的膝盖上时，他会跃跃欲试地想跳。

2. 翻身

4~6个月的婴儿全身肌肉功能逐渐地增强了，这时，婴儿往往不愿意安静地躺着。4个月时就时常地试着翻身，但还不能翻过来。到了5个月时，有的婴儿就会翻身了，但这时只会侧翻，即从仰卧位翻到侧卧位，或从俯卧