

世界著名早期教育专家 哈佛大学“哈佛学前项目”总负责人

[美] 伯顿·L.怀特(Burton L.White) 著



从出生到3岁

婴幼儿能力发展与早期教育

权威指南

The New First
Three Years of

宋苗 译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



迄今为止最有价值、最重要的儿童早期发展指南

没有任何问题比人的素质问题更加重要，而一个孩子出生后头3年的经历对于其基本人格的形成有着无可替代的影响……本书是惟一一本完全基于对家庭环境中的婴幼儿及其父母的直接研究而写成的，也是惟一一本经过大量实践检验的经典。本书将0~3岁分为7个阶段，对婴幼儿在每一个阶段的发展特点和父母应该怎样做以及不应该做什么进行了详细介绍。



从出生到3岁

婴幼儿能力发展与早期教育

—— 权威指南 ——

The New First
Three Years of
Life

[美] 伯顿·L.怀特(Burton L.White) 著

宋苗 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

从出生到 3 岁 / (美) 怀特著; 宋苗译. --北京:
北京联合出版公司, 2016. 1

ISBN 978-7-5502-6911-8

I. ①从… II. ①怀… ②宋… III. ①婴幼儿—家庭
教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 003227 号

Simplified Chinese Translation copyright © 2016 by BEIJING TIANLUE BOOKS CO. LTD.
THE NEW FIRST THREE YEARS OF LIFE: Completely Revised and Updated
Original English Language edition Copyright © 1985, 1990, 1995 by Burton L. White Associates, Inc.
All Rights Reserved.
Published by arrangement with the original publisher, Fireside, a Division of Simon & Schuster, Inc.

从出生到 3 岁

著 者: [美] 伯顿·L. 怀特

译 者: 宋 苗

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 李艳芬 王 巍

特约编辑: 高雪鹏

责任校对: 杨 娟

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 328 千字 787 毫米×1092 毫米 1/16 24.5 印张

2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-6911-8

定价: 39.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-65868687 64243832

致 谢

在 37 年的研究生涯中，我一直得到其他人的帮助。随着时间的流逝，为我提供过帮助的人已经数以千计。然而，我对另一种重要的帮助从未正式地表达过感谢——布兰迪斯大学、麻省理工学院和哈佛大学在过去的 20 多年里为我提供的支持是我的研究得以进行的基础。

1976 年，我代表美国参加了联合国教科文组织的会议。毫无疑问，在为儿童发展研究提供支持方面，美国做得是最好的。

在此，我向这些机构表示深深的感谢。

前 言

本书的第一版写于1974年，出版于1975年。这个第4版经过了全面的改写，以反映我对于儿童在头3年里的发展的最透彻理解。我十分高兴能够将这本书的内容进行完全更新，正如我期望的那样，写作本书是一件饱含爱意的工作。你们知道，在经过了这些年（确切地说是38年）的研究之后，我仍然坚信，没有任何问题比人的素质问题更加重要，而一个孩子出生后头3年的经历对于其基本人格的形成有着无可替代的影响。最重要的是，我一向非常喜爱小宝宝。

虽然自20世纪60年代以来，人们对婴幼儿的早期发展给予了越来越强烈的关注，但是至今为止，这本书仍然是唯一一本完全基于对家庭环境中的儿童及其父母的直接研究而写成的。它也是唯一一本汇集了经过实践检验的养育方法的书（密苏里“父母是孩子的老师”项目——1981~1985年）。

我有幸能够与数千个普通家庭共同研究父母教育问题，在两年多的时间里，我每个月都定期对他们进行家访。在此工作中，我还得到了数十名才华出众的同事的帮助。

最近6年的工作具有特别的意义，因为它使我得以近距离观察我们以前提供的信息对于刚刚开始养育子女的家庭能够带来什么样

的帮助。在我们设计的“父母是孩子的老师”新示范项目中，我和我的同事们有机会对我们以前的观点进行提炼，并且补充了很多关于儿童发展与养育过程的细节。例如，现在我得出一个结论，那就是，在大多数情况下帮助一个儿童发展较高的智力和语言能力是非常简单的。而另一方面，要帮助一个儿童在社会能力方面得到良好的发展，并且使之成为一个生活愉快的孩子，却要困难得多。

使我印象极其深刻的是，在孩子7~22个月期间，采取既充满爱意又严格要求的养育方式总是与保持孩子的快乐密切相关的。

能够为新父母们提供建议和支持，帮助他们培养出一个发展良好的2岁孩子，是一件非常有意义的工作。

而且，我们从最近的工作中得出的重要结论之一是——到一个孩子满14个月的时候，我们就可以确定这个孩子在其头3年中是会沿着正确的方向发展，还是已经走上了会遇到麻烦的道路。到满2岁的时候，孩子今后的大体情况就很清楚了。等孩子到了27个月的时候，我相信就很容易看出他是为在6岁时上学做好了最适宜的准备，还是会出现语言、智力和社会行为方面的问题。

在过去的30年中，有关孩子在人生的头几年中如何成长定型的各种新的、有用信息一直在不断增加。这些信息可以帮助父母及其孩子了解早期经历的无与伦比的重要性。如果你将要养育第一个孩子，那么你即将开始体验人生中的一种特别的喜悦。我希望这本书能够使你的养育之路更加顺利。祝你好运。

目 录

前 言

第 1 篇 头 3 年中的 7 个阶段

第 1 章 出生至 8 个月：第 1~5 阶段的指南

概述 / 3

为什么要把前 8 个月从头 3 年中单列出来? / 3

设定目标 / 4

让宝宝感受到爱和关心 / 5

帮助宝宝发展特有的技能 / 6

鼓励宝宝对外部世界的兴趣 / 8

第 2 章 第一阶段：出生至 6 周

概述 / 9

产后阶段婴儿的一般行为 / 10

睡觉与易怒 / 10

新生儿行为的不连续性 / 11

缺乏活动能力 / 13

超敏感性 / 14

微笑 / 15

看到自己的手了 / 15

第一阶段婴儿的明显兴趣 / 16

舒适感 / 16

被抱起来并四处走 / 17

吮吸 / 17

看 / 18

第一阶段的学习发展 / 18

智力 / 18

情感 / 19

运动和感觉能力 / 20

社会能力 / 21

语言 / 21

第一阶段推荐的养育方法 / 21

让宝宝感受到关爱 / 22

如何安抚第一阶段的宝宝 / 22

- 升降机运动

帮助宝宝发展特有的技能 / 24

- 有效养育的一个基本原则
- 如何为3~9周大的宝宝制作 Mobile 玩具

语言发展的重要事项 / 27

鼓励宝宝对外部世界的兴趣 / 27

睡眠 / 28

不推荐的养育方法 / 28

为宝宝提供一个精心布置的“丰富”环境 / 29

让宝宝“发泄一下” / 29

不要因为害怕宝宝受到伤害或过度刺激而不去抚摸他 / 29

第一阶段宝宝的推荐物品 / 30

- 安抚奶嘴
- Mobile 玩具
- 一面镜子

标志着第二阶段开始的行为 / 31

明确的社会性微笑 / 31

对手的关注 / 31

清醒时间的大量增加 / 32

第 3 章 第二阶段：6~14 周

概述 / 33

第二阶段宝宝的一般行为 / 34

身体和头部控制 / 34

社会能力 / 35

运动行为 / 35

力量的增长 / 37

视力发育 / 37

手的位置和对手的关注 / 38

腿的姿势 / 39

好奇心 / 39

行为的协调性 / 40

第二阶段婴儿的明显兴趣 / 41

探索 / 41

- 观看
- 触摸
- 啃咬
- 倾听

运动 / 42

第二阶段的教育发展 / 43

另一个学习的迹象：在你走近时安静下来 / 43

一个非常独特的经验循环 / 44

情感 / 45

好学 / 46

运动与感觉运动的能力 / 47

与生俱来的运动能力 / 47

- 寻乳
- 视觉追踪
- 手指的位置
- 惊吓反应

第二阶段出现的能力 / 48

视觉能力 / 49

社会能力发展 / 49

与父母的特殊关系 / 50

语言发展 / 50

第二阶段推荐的养育方法 / 51

让宝宝感受到关爱 / 51

帮助宝宝发展特有的技能 / 52

- 头部控制
- 视觉能力
- 手-眼技能
- 婴儿床健身架和地板健身架

激发宝宝对身边世界的兴趣：好奇心 / 55

睡眠 / 55

不推荐的养育方法 / 56

第二阶段宝宝的推荐物品 / 57

婴儿床健身架和地板健身架 / 57

在婴儿床的床头放置一面大镜子 / 58

标志着第三阶段开始的行为 / 58

- 头部控制
- 身体控制
- 踢腿
- 对熟悉的人脸和声音做出特殊的反应
- 发出咯咯的笑声，表现出欢快的情绪

第4章 第三阶段：3个半月至5个半月

概述 / 61

第三阶段宝宝的一般行为 / 62

大肌肉群的运动 / 62

小肌肉群的运动 / 63

探索的欲望 / 63

第三阶段宝宝的明显兴趣 / 64

视觉探索 / 64

掌握新技能 / 64

社会化 / 65

对身体机能的兴趣 / 65

第三阶段的教育发展 / 65

智力行为的出现 / 65

情感 / 67

对呵痒的反应 / 67

运动技能的发展 / 67

翻身 / 67

踢腿 / 68

使用手臂肌肉 / 68

感觉运动能力的发展 / 68

视觉引导下的伸手够东西的动作 / 69

眼睛-耳朵的相互协调 / 69

触摸 / 70

社会能力 / 70

吸引成年人的注意：故意啼哭的出现 / 70

语言 / 72

推荐的养育方法 / 73

让宝宝感受到爱和关心 / 73

帮助宝宝发展一些特有的技能 / 74

- 手-眼技能
- 对身体的控制
- 语言
- 社会技能

鼓励好奇心 / 75

- 第三阶段的宝宝对什么感兴趣?

避免两个主要危险 / 78

- 避免过度的需求性啼哭
- 预防听力损失

如何对18周或更大的宝宝进行轻度至中度听力损失筛查 / 80

第三阶段宝宝的推荐物品 / 82

可以啃咬的物品 / 82

弹跳椅 / 83

摇滚乐 / 83

轻巧的高品质学步车 / 83

睡眠 / 83

第三阶段宝宝不推荐的物品 / 84

标志着第四阶段开始的行为 / 84

视觉引导下的伸手够东西的动作 / 84

翻身 / 85

第5章 第四阶段：5个半月至8个月

概述 / 87

第四阶段的一般行为 / 89

小玩具 / 89

对微小物体的浓厚兴趣 / 89

体操运动员宝宝 / 90

- 胳膊和腿的练习
- 翻身
- 保持独立坐姿

- 对声音的兴趣 / 91
- 重要警告 / 91
- 第四阶段宝宝的明显兴趣 / 92**
 - 新的运动技能：在各种物品上测试其效果 / 92
 - 人际关系与亲情交流 / 93
 - 对陌生人的不安 / 94
 - 声音 / 94
- 练习运动技能 / 95**
 - 伸手够东西 / 95
 - 翻身和坐起 / 96
 - 爬行 / 96
- 智力发展：第四阶段的学习 / 97**
 - 对物体的兴趣 / 97
 - 对因果联系的兴趣 / 97
 - 记忆 / 98
 - 情感 / 100
 - 运动与感觉技能 / 100
 - 社会能力 / 100
 - 语言 / 101
- 第四阶段推荐的养育方法 / 101**
 - 概述 / 101
 - 让宝宝感受到爱和关心 / 102
 - 一个重大危险出现了：防止过度需求的出现（宝宝被宠坏） / 102
 - 为第四阶段的宝宝提供有趣的选择 / 103
 - 如何进行 / 104
- 帮助你的宝宝发展特有技能 / 105**
 - 语言 / 105
 - 同你的宝宝说话
 - 运动技能 / 106

消除家中的安全隐患 / 108

厨房和居室 / 108

楼梯 / 109

浴室 / 110

室外 / 110

防止宝宝破坏家中的东西 / 111

智力 / 111

为宝宝提供合适的小东西 / 111

探究简单的机械装置 / 111

设置简单的问题 / 112

好奇心：激发宝宝对身边世界的兴趣 / 112

第四阶段宝宝的推荐物品 / 113

- 弹跳椅
- 学步车
- 可以啃咬的小物体和较大的塑料容器
- 靠坐
- 弹出式玩具
- 格蒂球
- 镜子
- 洗澡玩具

第四阶段的宝宝不推荐的物品 / 115

- 宝藏盒
- 婴儿围栏

标志着第五阶段开始的行为 / 117

移动能力 / 117

最先理解的几个词语 / 117

对待非家庭成员的潜在行为变化 / 118

第 6 章 第五阶段：8~14 个月

概述 / 119

第五阶段的特殊重要性 / 119

养育环境对发展的影响 / 123

教育目标 / 126

语言发展 / 127

好奇心的发展 / 128

智力发展 / 128

社会能力发展 / 129

8~36 个月期间宝宝最佳发展的障碍 / 130

忽视 / 130

压力 / 132

缺乏帮助 / 135

第五阶段的一般行为 / 135

第五阶段宝宝强烈的好奇心 / 137

运动技能 / 138

• 爬行和攀登

• 站立和行走

• 攀爬

注视 / 140

对语言的最初反应 / 141

对妈妈的兴趣与日俱增 / 141

对小东西的兴趣 / 141

把各种东西放进嘴里 / 142

笨拙 / 142

友善 / 143

对陌生人的焦虑和害羞 / 143

对兄弟姐妹的行为 / 144

• 与年龄相差 3 岁或以上的哥哥姐姐相处

• 与年龄相差 3 岁以下的哥哥姐姐相处

第五阶段宝宝的明显兴趣 / 146

对主要看护人的兴趣 / 146

探索世界的兴趣 / 148

练习并享受新的运动技能 / 148

第五阶段的学习发展 / 149

语言发展 / 149

好奇心的发展 / 149

社会能力发展 / 150

培育智力的萌芽 / 150

学会学习的能力的增强 / 151

• 铰链和折页

短期记忆的发展 / 153

第五阶段推荐的养育方法 / 154

作为设计者的主要看护人 / 154

• 使宝宝能够在家里自由活动

• 为宝宝提供可供玩耍的东西

作为顾问的主要看护人 / 155

• 有效的回应方式

• 健康的利己主义

作为权威的主要看护人 / 158

第五阶段的纪律 / 158

• 限制活动法

睡眠问题 / 161

如何在白天和夜晚让宝宝入睡 / 162

如何让宝宝一觉睡到天亮 / 163

同胞竞争 / 164

第五阶段宝宝的推荐物品 / 165

玩具 / 166

• 满足手-眼兴趣的玩具

• 满足对物体运动轨迹兴趣的玩具

- 满足多种兴趣的玩具
- 满足“假扮”游戏兴趣的玩具
- 无需花钱购买的玩具
- 应避免的玩具

不推荐的养育方法 / 170

- 强迫教学 / 170
- 限制性装置 / 171
- 使宝宝感到无聊 / 172
- 替代看护 / 172
- 过度放任 / 174
- 过量喂养 / 174

标志着第六阶段开始的行为 / 175

- 违拗症 / 175
- 对哥哥姐姐的不友好态度 / 175
- 表达性语言的出现 / 176

第 7 章 第六阶段：14~24 个月

概述 / 177

- 第六阶段的特殊重要性 / 177
- 父母在此阶段的惊人影响力 / 178
- 第六阶段的困难 / 179
- 第六阶段的回报 / 181
- 主要兴趣之间的平衡 / 181

第六阶段的一般行为 / 182

- 非社会行为的突显 / 182
 - 凝视
 - 探索与掌握
 - 非任务行为
 - 消磨时间
 - 对语言的观察和倾听