

儿童成长密码

A vibrant yellow background with a large, glowing white arc on the right side. The title '儿童成长密码' is written in large, bold black characters. Several cartoon children are interacting with the text: a boy sits on '儿', a girl on a tricycle is near '童', a boy sits on '成', a girl on a pink ball is near '长', a girl on a ladder is near '密', and a girl on a white horse is near '码'. A small dog is also near the character '成'.

王焕斌 王灵芝 著

阅读本书

将为您找到一把钥匙
顺利打开孩子心灵的密码
让孩子成为更好的自己



清华大学出版社

儿童 成长 密码

The title '儿童成长密码' is rendered in large, bold, black characters. Several cartoon illustrations of children are integrated around the text: a boy sits on the top of '童'; a girl pushes a stroller to the left of '儿'; a girl peeks from behind '童'; a boy sits on the top of '长'; a dog jumps between '童' and '长'; a girl holds a large crayon to the left of '密'; a girl sits on the top of '码'; and a girl climbs a ladder to the left of '码'.

王焕斌 王灵芝 著

清华大学出版社
北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

儿童成长密码 / 王焕斌, 王灵芝 著. —北京: 清华大学出版社, 2016
ISBN 978-7-302-42147-4

I. ①儿… II. ①王… ②王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 271848 号

责任编辑: 王燊娉 胡花蕾

封面设计: 周晓亮

版式设计: 方加青

责任校对: 曹 阳

责任印制: 何 芊

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm×240mm 印 张: 14

字 数: 226 千字

版 次: 2016 年 2 月第 1 版

印 次: 2016 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

产品编号: 064292-01



写在前面的话

话说早期教育

研究发现：

孩子出生时大脑的重量是390克，只有成人脑重的25%；

孩子6个月时大脑的重量为出生时的2倍，占成人脑重的50%；

2岁时大脑的重量为出生时的3倍，占成人脑重的75%；

3岁时大脑的重量接近成人的1500克，发展开始减慢并停止。

所以，0~3岁是人类大脑发育和变化最快、最迅速的黄金时期。

随着大脑的快速发育，人的智力也在高速增长，同时人的性格、情商、能力也会在3岁以前形成80%！

所以0~3岁的早期教育是非常重要的。

3岁以前，良好的亲子教育可以刺激脑组织的发育，让各类神经元分化，大脑皮质层次扩展，细胞发育完善，神经纤维生长繁殖，突触连接增多，形成巨大的网络。

所以，早期教育是弥补家庭散养的形式，通过专业的手段增强大脑的活跃程度，让脑细胞、脑神经在有限的空间内发挥无限的可能。

早期教育对婴幼儿的影响

一、早期教育有利于婴幼儿智能的开发

婴幼儿期是生长发育最迅速的时期，大脑的发育除了遗传物质外，还与外界环境、教育密切相关，在这段时期内进行早期教育，可以收到事半功倍

的效果。参加早期教育活动可给予孩子丰富的环境刺激，包括视、听、触觉等的刺激，提供一种适宜的环境，促使儿童的整个大脑快速、全面地成熟起来，对智能开发产生积极的影响。

二、早期教育有利于婴幼儿社会适应能力的发展

儿童的社会适应能力也就是指儿童适应周围的自然与社会环境的有效性，它是在儿童社会化过程中逐步发展起来的，除先天因素外，环境与教育因素也起到不可忽视的作用。定期进行早教指导、亲子交流活动，并且给孩子一个与同龄伙伴交往的空间，对其社会适应能力的培养是极为有利的。

三、早期教育有利于婴幼儿神经心理的发展

在对婴幼儿进行早期教育时，父母与婴幼儿之间眼神、声调和表情的交流，也是对其听觉、视觉的刺激，能使婴幼儿变得敏捷，提高其对人的面容和声音的辨别能力。实验证明，父母对婴幼儿的早期教育，有助于婴幼儿辨别能力、交流能力、精细动作和大动作控制能力的发展，同时也增进了亲子关系，有利于婴幼儿神经心理的发展。

四、早期教育可提高婴幼儿机体的抵抗力

研究表明，参加早期教育活动的儿童的反复感染率、佝偻病患病率明显低于不参加者。因为在进行早期智力开发的过程中婴幼儿的体格也同时得到了锻炼，因为参加早教活动的儿童室外活动的机会增多，这对于循环、呼吸、神经系统会产生积极的影响，增强机体抵抗力。

五、早期教育有助于婴幼儿的生长发育

参与早期教育的婴幼儿可以定期进行生长发育的监测，及时了解其生长发育状况，且父母也会定期参加有关辅食添加、喂养指导、营养及生活护理等知识的讲座，能够在婴幼儿喂养方面做得更为周到。这种健康教育的时间越长效果就会越明显。

婴儿期和幼儿期早期教育的不同之处

一、婴儿期的教育

从出生到6个月可着重对婴儿的听觉和视觉进行训练。在出生1个月内可用色彩鲜艳的玩具诱导婴儿，2个月开始用亲切的语言与婴儿进行交流，让孩子听音乐，用带有响声的玩具吸引婴儿的注意，逗婴儿笑，这样

可使孩子的视觉和听觉集中，扩大孩子的视野、接受外界的刺激，促进大脑发育，并在运动中协助婴儿完成抬头、翻身等动作。6个月后，应帮助婴儿学习爬行，并使其可以扶着坐、站，这一时期，应多给孩子一些玩具，让其学会抓、玩，并且多与其交谈，鼓励孩子说话，能说简单的字，如“爸”“妈”“爷”“奶”等。

二、幼儿期的教育

幼儿期的教育十分重要，这一时期，孩子的心理意识活动增强，语言能力也得到迅速发展，思维水平逐渐形成和提高，这段时间孩子完全具备接受教育的条件和能力。除进行体格锻炼外，还要进行以下几个方面的教育。

(一) 德育教育

从幼儿开始就应该对孩子进行德育教育，告诉孩子什么是对的，什么是错的；什么可以做，什么不可以做。如1岁的孩子如不满意，就打人、哭闹，这时大人应用表情、手势告诉孩子这样做不对，不是好孩子。可采用讲故事或以画册中的图片来教育孩子，使孩子能够逐渐分清是非善恶。开始教孩子一些文明用语，如“你好”“谢谢”“对不起”“再见”等。培养孩子懂礼貌，爱父母、家人，尊敬老师，团结朋友，关心他人，帮助他人，要诚实，不要撒谎，同时在教育孩子时，父母也要以身作则，做出表率。教育孩子要以表扬、鼓励为主。如孩子有错，一定要进行批评，讲明道理，耐心、细致、反复地进行教育，才能使孩子形成良好的道德品质。

(二) 培养良好的行为习惯

条件反射久而久之便会形成习惯。幼儿要养成良好的习惯，必须进行反复强化才能形成，父母一定要以身作则，言行一致。

养成良好的饮食习惯：让孩子按时吃饭，不要边吃边玩，不挑食、不厌食。

养成良好的睡眠习惯：保证充足的睡眠时间，按时睡觉，按时起床。

养成讲卫生、爱清洁的习惯：应逐渐让孩子学会自己洗手、洗脸，饭前、便后要洗手。

养成爱劳动的习惯：现在多数家庭都只有一个孩子，孩子被父母、爷爷、奶奶、姥姥、姥爷宠爱着，什么活都不会干，2~3岁的孩子还要喂饭，5~6岁还要父母穿衣、脱鞋，这会让孩子养成贪图享受、好逸恶劳的坏习惯。要从小培养孩子自己动手、爱劳动的习惯，家长不能因孩子劳动不彻底、不干净，就阻止孩子动手。

养成爱学习的习惯：在孩子3岁前多与其进行亲子共读活动，多看书、看图，多给孩子讲故事、听音乐、听英语等，形式、内容要生动、活泼，关键是培养孩子的学习兴趣和学习习惯。

(三) 早期智力开发

早期教育很重要的一个目的就是让孩子的智力得到尽早开发，并迅速发展。

游戏是早期教育的形式之一，也是幼儿最喜欢的活动，幼儿在游戏中不仅锻炼了身体，也在模仿中学习，培养了注意力、观察力，学会一些动作、技能，还能在游戏中积累经验、丰富知识，思维能力得到提高，使大脑变得灵活，有利于智力的发育。

讲故事也是智力开发的重要方法，孩子在2~3岁后最爱听父母、老师讲故事，应选择一些知识性、科学性、趣味性较强的，适合孩子的故事，让孩子在故事中获得知识、受到教育，有助于孩子早期智力的开发。

还应对孩子进行美的教育，常带孩子逛公园，郊游，参观博物馆、天文馆、动物园，教孩子绘画、听音乐等，让孩子能够从小受到美的熏陶，唤起对美的追求和向往，提高孩子的审美能力。



目 录

第一篇

基础篇——幼儿心理发展

幼儿认知发展·····	2
幼儿情感发展·····	20
幼儿个性发展·····	25
幼儿的个体差异性及教育·····	29
婴幼儿行为发展评量表·····	33

第二篇

评估篇——绘画分析

我是骄傲的公主，却不快乐·····	72
儿子童言无忌引风波·····	73
我的孩子真脆弱·····	74
代代复制的家庭模式·····	75
孙子陪我一起流泪·····	77
爸爸，我想要你陪我玩一会·····	78
女儿让我赔一个爸爸·····	79
未来的孩子，爸爸很担心·····	80
我的短暂婚姻源于父母爱的缺失·····	82
我要把缺失的爱加倍补给儿子·····	83
我的缺失感来源于没有父亲的支撑·····	84

妈妈，我很想跟你说句话但又很害怕·····	85
把工作中的情绪带回家，让孩子最受伤·····	87
我的七年之痒让儿子头疼·····	88
没妈的孩子像棵草·····	89
不满的婚姻影响了两代人·····	90
夫妻矛盾引发女儿高考焦虑·····	92
刻薄的语言让孩子变得不愿回家·····	93
母亲严苛的管教，孩子不接纳自己·····	95
因为母亲的焦虑，儿子不敢远走高飞·····	96

第三篇

问题篇——心理行为密码

环境和遗传哪个对孩子的影响大·····	100
是孩子在说谎吗·····	101
红红为什么情绪变化这么快·····	101
婷婷真的很笨吗·····	102
小明为何不经思考就行动·····	103
强强自言自语的行为正常吗·····	104
孩子为何不能主动与同学交往·····	105
兵兵为何很胆怯·····	106
宝宝为何爱吮手·····	107
到了初中，孩子为啥变得不听话了·····	108
面对青春期的孩子我没招了·····	109
如何帮助孩子克服执拗的毛病·····	110
为何谁也管不了小南·····	111
为什么老师说什么孩子就说什么·····	112
为什么幼儿的注意力很难集中·····	113
我的孩子口吃怎么办·····	114
小孩尿床怎么办·····	115
小儿夜惊怎么办·····	117

小丹丹为什么不能学会语言交流呢·····	118
小强为什么有攻击性行为呢·····	119
游戏对孩子的成长到底有多大作用·····	120
怎样帮助孩子处理好同伴关系·····	121
对有自闭症倾向的孩子怎么办·····	122
怎样让好动的幼儿停下来·····	123

第四篇

教育篇——家庭教育解读

第一讲 心理咨询密码解读·····	126
第二讲 21世纪，我们怎样当家长·····	132
第三讲 父母应怎样对孩子说话·····	142
第四讲 影响孩子提高学习成绩的因素·····	175
第五讲 对学业不良的孩子进行心理辅导·····	179
第六讲 为孩子做好中考心理辅导·····	185
第七讲 家有“高考生”，家长该做些什么·····	194
第八讲 帮助孩子科学选择专业·····	205

第一篇

基础篇——幼儿心理发展

本篇简要介绍幼儿心理发展的基础知识理论，有助于家长、老师从理论层面找到教育孩子的依据。

幼儿认知发展



☆ 一、幼儿感知觉与注意的发展

感知觉与注意是幼儿认识世界的开始，是一个人知识的重要来源。感知觉还是一个人最基础、最简单的心理活动过程。但感知觉为记忆、想象与思维等其他各种复杂的认知过程提供了材料，也是情绪、意志、需要、动机及个性形成等一切心理活动的基础。

(一) 什么是感知觉与注意

1. 感觉

客观事物总是具有一定的属性，如形状、颜色、味道、软硬等，当这些属性作用于人的感觉器官时，大脑就会产生相应的反应。感觉就是人脑对直接作用于感官的客观事物的个别属性的反映。

感觉可以分为外部感觉和内部感觉两大类：

(1) 外部感觉

外部感觉主要是指接受来自体外的各种刺激，反映外部事物的个别属性。主要有视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉。

(2) 内部感觉

内部感觉主要是指接受机体内部的各种刺激，反映人体的位置、运动和内脏器官的不同状态。主要有运动觉、平衡觉与机体觉。

2. 知觉

知觉是人脑对直接作用于感官的客观事物的各个部分和属性的整体的反映。知觉是在感觉基础上产生的，它是一个人充分调动过去的知识经验对由客观世界中物体的各种属性所产生的感觉信息进行适当的组织和解释的结果。离开知觉的纯感觉是不存在的。

按照知觉活动中起主导作用的感觉不同,可将知觉分为视知觉、听知觉、嗅知觉等。也可按知觉对象的特性分为空间知觉、时间知觉和运动知觉。

3. 注意

注意是心理活动对一定对象的指向与集中。注意具有如下两个特点:

(1) 指向性

指向性是指人在一瞬间,其心理活动选择了某一对象,而把其他对象作为背景。

(2) 集中性

集中性是指心理活动在一定方向上活动的强度或紧张程度。心理活动的强度越大,紧张度越高,注意力也就越集中。注意不是独立的心理过程,它是各种心理活动过程共有的特性,伴随着心理过程的始终。

按照有无预定目的和是否需要意志努力,可将注意分为如下两类:

(1) 无意注意

无意注意是指无预定目的且不需意志努力的注意,它主要是受刺激物本身特点的影响,包括刺激物的强度、新异性、运动变化及对比关系等。此外,主体自身的状态也对它产生一定影响,如主体的精神与健康状况、需要与兴趣、过去的经验等。

(2) 有意注意

有意注意是指有预定目的并且需要意志努力的注意。当主体对活动有明确的目的,并具有坚强的意志和抗干扰能力时,能保持较高水平的有意注意。

(二) 幼儿的感觉、知觉与注意

1. 幼儿的感觉

幼儿的感觉包括视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉等多方面,目前,对视觉、听觉、触觉等的研究较多。

(1) 视觉

视觉在人们的认识活动中占有极重要的地位。有关研究表明,一个人获取的外界信息有80%以上来自视觉。视敏度是指分辨物体细节和轮廓的能力,也就是一个人的眼睛能正确分辨物体的最小维度,是衡量视觉发展优劣的指标。

(2) 听觉

听觉是人的另一个重要感觉器官。幼儿通过听来辨别周围的事物，因此，欣赏音乐、学唱歌，特别是通过听觉学说话、学知识，意义重大。

(3) 触觉

人在出生时就具备了触觉的绝对感受性，如对软硬、轻重、粗细等的辨别。在幼儿期孩子的触觉发展是比较迅速的。

(4) 运动觉

运动觉的发展是以“头部——躯干——四肢”这一顺序进行的，最后发展到手部的精细动作。1~3岁的幼儿能逐渐掌握走、跑、跳、滚、攀登等基本动作形式；4~6岁的幼儿的基本动作形式将会从粗略到精细，发生分化与完善。

2. 幼儿的知觉

(1) 空间知觉

空间知觉包括对方位距离(或深度)、形状、大小等的辨别，它需要由视觉、听觉、运动觉等多种感觉分析器官联合活动才能逐步形成。

(2) 方位知觉

方位知觉即一个人对物体所处的空间位置的知觉，包括上下、前后、左右、东西、南北等。幼儿的方位知觉发展的一般趋势是：3岁仅能辨别上下；4岁开始辨别前后；5岁开始能以自身为中心辨别左右；6岁能较轻松地辨别上下、前后4个方位，但以他人为中心辨别左右还会感到困难。方位知觉的形成有赖于儿童从生活体验中不断形成各种空间意识，也有赖于不断掌握各种表示空间关系的词。

(3) 形状知觉

形状知觉即人对物体几何形体的知觉。3岁幼儿已初步具备根据样本找到相同的几何图形的能力；5~6岁的幼儿根据样本找到相同的几何图形的正确率会大大提高。实验研究发现，不同的几何图形对幼儿存在不同的难度，幼儿掌握图形的难易顺序依次为：圆形、正方形、三角形、长方形、半圆形、梯形、菱形和平行四边形等。幼儿对于大小的辨别，其正确性也依图形的形态而异：辨别正圆、正方、等边三角形的大小时比较容易；辨别椭圆、长方形、菱形、五角形的大小时比较困难。

(4) 深度与距离知觉

深度与距离知觉即一个人判定物体与物体之间以及物体与人之间距离的一种能力。它对于人们理解环境的布局、引导人们的运动性活动具有很重要的意义。深度知觉有助于防止婴幼儿撞到家具或跌下楼梯。



最早的深度知觉研究曾经使用过一种非常著名的仪器——视觉悬崖。它是由艾尼勒·吉布森(Eleanor Gibson)和理查德·沃克(Richard Walk)设计发明的。它由中间有一个平面玻璃封面的桌子构成,平面的一边(浅的一边)是一个仅落在玻璃封面下一点点的具有方格图案的棋盘式设计,在另一边(深的一边)具有方格图案的棋盘式设计落在玻璃封面下几米深。研究人员将正在爬行的婴儿放到中间的平台,让他们的母亲通过呼唤或拿出玩具等方式来吸引他们爬过浅的一边或深的一边。几乎所有的婴儿对深的一边均有害怕的反应。研究人员认为,绝大多数婴儿在会爬的时段前后便开始能够区分平面的深浅,能防止自己在看上去有危险的地方跌落。

幼儿已能分清所熟悉的物体或场所的远近,但对广阔的空间距离还不能正确认识。此外,幼儿对物体的透视能力还比较弱,这可以从他们观看绘画、影像作品的过程中反映出来。同样大小的人或物,由于远近不同,在绘画或影像作品中会出现大小变化,幼儿常常会将近处的人或物说成是大的,而将远处的人或物说成是小的。

(5) 时间知觉

时间知觉即人们对客观现象的延续性、顺序性和速度的反映。由于时间很抽象,人们在感知时常常要借助中介物,如天体的运行、人体某些器官的节律或专门的计时工具等。

小班幼儿已经具有了一些初步的时间概念,但往往与他们具体的生活活动相联系,如早晨就是天亮、太阳升起或起床的时间;晚上就是天黑、睡觉的时候等。有时也能掌握一些相对的时间概念,如昨天、明天等。不过,常常会在使用的过程中出错。

中大班幼儿对昨天、今天、明天等生活中经常使用的时间概念已能分辨清楚,但对大前天、大后天以及更远的时间概念就很难理解和分清了;对上

午、下午的时间概念也能分清，但对小于半天的时间就很难分清了。

只要家长、教师注意利用天体、人体等一些自然现象的变化及专门的记时工具对幼儿加以引导和判断，是可以提高幼儿时间知觉的准确性的。

3. 幼儿的注意

幼儿的注意在其个体发展中主要具有如下特点：

(1) 幼儿的有意性水平比较低。在个体发展中，无意注意的发生先于有意注意。随着各种感官感受能力的发展，幼儿的无意注意已达到了一定的成熟度。凡能引起成人无意注意的对象也能引起幼儿的注意。因此，幼儿的某些认识活动可以依赖无意注意来完成。

(2) 幼儿的有意注意在成人的要求和教育下开始逐步发展，但他们注意有意性的总体水平还是比较低的。例如：上课时，教师引导小班幼儿观察图片，他们往往关注图片中心或鲜明有趣的部分，对于边缘或背景部分不太在意。中大班幼儿为了画好图，可以较认真地看范图、听老师讲解要求等，但集中注意时间也只有10分钟左右。

(3) 幼儿注意的品质发展水平总体不高，主要表现在以下方面：

① 幼儿注意的广度比较窄。成人在1/10秒的时间内，一般能够注意到4~6个相互间无关联的对象。而幼儿至多只能注意到两三个对象。

② 幼儿注意的稳定性比较差，但不同年龄阶段，稳定性有一定的差异。一般而言，随年龄增长而稳定性增强。3岁儿童能够集中注意3~5分钟；4岁儿童能够集中注意10分钟左右；5~6岁儿童可集中注意15分钟左右，甚至可以达到20分钟。

③ 幼儿注意的分配能力比较弱，做事时会顾此失彼，注意力很难在多种任务之间灵活转移。因而，幼儿园教师或家长要充分考虑到幼儿注意分配能力不强的特点，避免同时给儿童多种任务，应要求儿童专心做一件事情，如吃饭要专心等。

④ 幼儿不善于随着活动任务的变化而灵活地转移自己的注意。

(三) 幼儿观察能力的发展

观察力是指一个人有目的、有计划、系统的感知能力。

1. 观察的目的性

学前初期幼儿常常不能进行自觉的、有意识的观察。他们的观察或事先

无目的，或易在观察中忘记了目的，很容易受外界刺激和个人情绪、兴趣的影响。小班幼儿常常不能完成任务，他们会被其他刺激所吸引，而完全忘记本来的目的。中大班幼儿的观察目的性有较大提高，大部分可以完成观察任务。

2. 观察的精确性

学前初期儿童的观察往往也不够仔细、认真，常常是粗枝大叶、笼统、片面的。他们能看见颜色鲜艳、位置突出、新鲜、有变化的物体，看不见虽然能代表事物实质却不显眼、不突出、比较细致的部分，有时甚至发生错误。如小班幼儿把柿子当成西红柿，分不清蜜蜂和苍蝇、绵羊和山羊的事时常发生。通过教育，中班孩子能逐渐地比较精确地观察事物。

3. 观察的持续性

学前儿童，特别是小班孩子的观察常常不能持久，很容易转移注意的方向和对象，到中班，特别是大班，幼儿的观察时间才能逐渐增加。实验表明：三四岁幼儿对图片平均持续观察的时间只有6分8秒，五岁的儿童增加到7分6秒，六岁达到12分3秒。可见，学前儿童观察的持续时间是随着年龄的增长而逐步提高的，特别是六岁儿童，观察的持续时间有明显增加，进步较大。

4. 观察的概括性

学前初期儿童观察时，常常不能把事物的各个方面联系起来，因而也不能发现各事物或事物组成部分之间的相互联系。小班孩子往往说不出事物间的因果关系。中班幼儿观察的概括性稍有提高，但也只有部分儿童能做出比较令人满意的回答。到了大班，才有多数儿童能做出正确回答。

5. 观察的组织性

学前儿童在观察时，常常不能按照一定的顺序，从左到右、从上到下、从整体到部分再到整体地，有组织、有条理地进行观察，而是时常一会儿看东，一会儿看西，杂乱无章；甚至还不会有条有理地区别两个物体或图片的异同，不会将两个物体或两张图片中的相应部分逐一进行比较。在这方面，中大班幼儿较小班幼儿有较大的进步，但即使是到了大班，也仍然不是多数的孩子都能按照一定的顺序有条理地观察事物。

☆ 二、幼儿记忆的发展

记忆是人脑对过去经验的反映，包括识记、保持与回忆三个环节。