

婴幼儿品质教育系列丛书

培育与测评

0-3岁



内蒙古科学技术出版社

0~3岁

培育与测评

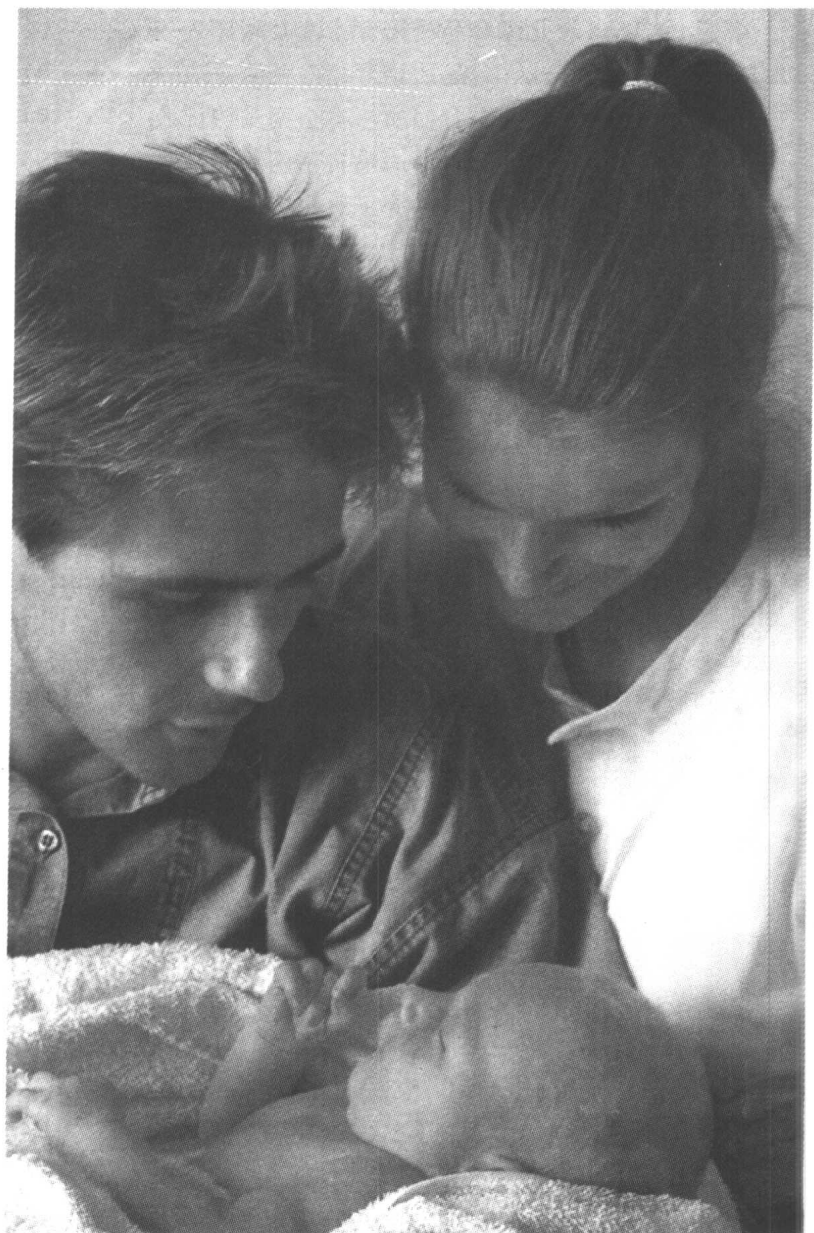
——让父母成为孩子第一任优秀教师

内蒙古科学技术出版社

婴幼儿品质教育系列丛书

0~3岁培育与测评

主 编/李华忠
策 划/快乐+智慧(H&W)品质促进中心
责任校对/苏秀泉
出 版/内蒙古科学技术出版社
总 发 行/内蒙古呼和浩特新华书店
(呼和浩特市中山西路94号 邮编 010020)
印 刷/内蒙古青山地图印刷厂
开 本/850×1168 1/32
印 张/4
字 数/5.8千字
版 次/1999年4月第一版
印 次/1999年4月第一次印刷
印 数/1-20,000



目 录

导言	1
第一篇 婴幼儿综合品质培育概述	3
一、智力品质培育	3
二、非智力品质培育	4
三、建议配置的测评用玩具	6
第二篇 0岁培育	7
一、早期孕妇须知	7
二、中、晚期孕妇须知	8
三、分娩及产褥期孕妇须知	9
四、怀孕期丈夫品质测试表	10
五、胎儿发育及胎教说明	11
附：胎儿发育图	13
新生儿居室布置建议	14
第三篇 0~1岁婴儿培育与测评	15
一、0~1岁婴儿发育概述	15
二、足月新生儿品质测评表	19
附：体重、身高、学习能力发展预测	19
附：婴儿清洗办法图示	21
三、婴儿哭声的理解与处理	23
四、0~1月婴儿综合品质培育指南及测评表	24
五、1~2月婴儿综合品质培育指南及测评表	26
六、2~3月婴儿综合品质培育指南及测评表	28
七、3~4月婴儿综合品质培育指南及测评表	30
八、4~5月婴儿综合品质培育指南及测评表	32
九、5~6月婴儿综合品质培育指南及测评表	34
十、6~7月婴儿综合品质培育指南及测评表	36



十一、7~8月婴儿综合品质培育指南及测评表·····	38
十二、8~9月婴儿综合品质培育指南及测评表·····	40
十三、9~10月婴儿综合品质培育指南及测评表·····	42
十四、10~11月婴儿综合品质培育指南及测评表·····	44
十五、11~12月婴儿综合品质培育指南及测评表·····	46
第四篇 1~2岁幼儿培育与测评 ·····	48
一、1~2岁幼儿发育概述·····	48
二、12~13月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	50
三、13~14月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	52
四、14~15月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	54
五、15~16月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	56
六、16~17月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	58
七、17~18月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	60
八、18~19月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	62
九、19~20月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	64
十、20~21月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	66
十一、21~22月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	68
十二、22~23月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	70
十三、23~24月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	72
第五篇 2~3岁幼儿培育与测评 ·····	74
一、2~3岁幼儿发育概述·····	74
二、24~25月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	76
三、25~26月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	78
四、26~27月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	80
五、27~28月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	82
六、28~29月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	84
七、29~30月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	86
八、30~31月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	88



九、31~32 月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	90
十、32~33 月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	92
十一、33~34 月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	94
十二、34~35 月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	96
十三、35~36 月幼儿综合品质培育指南及测评表·····	98
第六篇 专家论坛 ·····	100
第一章、父母与子女关系中常见的误区及纠正办法·····	100
第二章、让阅读变成娱乐、形成习惯·····	101
第三章、发现孩子的智力特长加以培养·····	103
第四章、附录·····	111
附一、比奈—西蒙智商测量表·····	111
附二、3 岁后幼儿画人像智能检测法·····	112
附三、智商评价说明·····	114
附四、小儿生长发育监测图·····	114



导 言

对一个孩子3岁前进行科学的培育,到底对一个人的一生意味着什么?国内外大量的科学研究都表明,人的成长的关键阶段并不在小学教育,中学教育甚至大学教育,而在于孩子从母亲的子宫开始发育到3岁这一阶段。就像对一棵幼苗一样,当你用了正确的栽培方法,并给了它足够的阳光和水份之后,它自然会长成参天大树。

中国的大多数家长都深受培育子女之苦,家长都有一个心愿,使自己并不费力就拥有一个有出息的子女。大多数成功人生的经历说明了一点:情商与智商的平衡发展是他们成功的基石。让父母因宝宝得到快乐,让宝宝因父母而得到全面均衡的发展,这正是本书力求达到的目标。

在幼儿培养工作中,参阅了中外有关婴幼儿早期教育的有关资料,对照实践,深感需要一种更简捷、更有操作性和科学性的早教工具问世。与日本北海道大学儿童心理学任健霞博士和美国密苏里州PAT助教王淑娟女士就此事联系,她们深表支持,为我们寄来国外相关资料。在此基础上,以教育部《0~3岁婴幼儿教学目标大纲》(试行)为指导,借鉴北京师范大学、武汉大学等国内有关0—3岁教育资料,经过近四年的实践,形成这套培育测评方案。

该书注重对孩子智力品质的培育和发现,为后来发展提供参考。另外,书中侧重对婴幼儿的情感培育和性格塑造,书中还强调了动手能力的重要性。现代社会以科技为主导,动手能力是我国人才素质中一项缺憾,需在将来人才培育中加强。另外,当前对独生子女教育中,性格塑造令人不安,培养健康的性格已是优教工作的当务之急。

由于增加了情感与性格内容,与传统的智力测评相比,其定量性遇到了挑战。在参照国内外经验的基础上,我们分别对0.5—3岁的婴幼儿进行了对比测评,设计了本书的综合品质测评公式如下:

本月综合品质评价指数 = 上月测评值 × 40% + 本月底测评值 × 70% + 下月测评值



三个月测评值均以本月末测评为限,其中上月未通过项目本月可继续测评通过。下月测评项目不包括生理部分,每项测评可视宝宝完成情况酌情评分。

由此推算出的测评数据与传统的智力测试相比,其信度及效度在80%左右。

专家学者写了许多幼儿教育书籍,对年轻的父母而言,已无暇从第一页研读到第七百零一项了。这本书深谙父母之意,每月一篇,左边是培育指南,右边是测评内容,很方便操作。

根据自身操作经验,建议父母每天累计安排0.5—1小时和宝宝共同完成书中游戏。父母在照料宝宝日常生活之暇,要平心静气地解读书中的专家寄语,并尽可能加入到游戏中去。

很多专家寄语是反传统的,因为它产生的社会基础已是现代商品经济。教育孩子也是父母人际能力的体现,在明白原则、方法的基础上,针对自己宝宝的个性,还是要灵活处理。

为保证这本书的操作性,我们提示家长准备必要的玩具。当然,从0—3岁这些玩具还不够,书中已告诉你选购玩具的原则及年龄段内适宜的玩具类。实践证明,将大人的耐心和智慧加进去,这些玩具带给婴幼儿的乐趣和益智功能是十分明显的。

需要提醒的是,测评数据只为家长进行培育提供侧重面,即针对宝宝某方面的不足加强培育手段,发现和注重培养宝宝的智力特长。我们强调父(母)子同乐与品质发展有机结合,因为理想的人才首先是健康快乐的,其次才是聪明的。专家指出,一个生理正常的婴儿,如果他的智商在100以下,原因不在孩子,而在于家庭教育及品质训练不到位。

经过对自己的孩子及幼儿园孩子长时间的培育和测评,我们很有把握地讲,只要父母坚持每天与宝宝教做或同做2—3个适宜的游戏,并按书中专家教诲哺育孩子,相信您至少不会为孩子的升学和就业去跑腿求人。

最后特别感谢程跃博士在幼儿生理发展方面提供的大量科学数据。



第一篇 婴幼儿综合品质培育概述

一、智力品质培育

0~3岁婴儿智力表现在动作发展、语言发展及借助实物和动作理解事物能力上,3~6岁幼儿智力表现在具体形象及初步的分析、综合、抽象、概括能力。

1、感知觉能力培养

- a. 培养观察周围环境的兴趣,增加感知觉的能力;
- b. 调动多种感官参加活动,增进感知的精确性;
- c. 引导参加各种活动,明确感知觉的目的性;
- d. 注意物体间相互位置,建立空间知觉能力。

2、注意力培育

○ 0~1岁:

1~3月:用曲线、不规则图形吸引孩子;

3~6月:可操作物体逗引;

6~12月:抓握、弄摆式玩具逗引;

12~18月:移动式玩具伴随;

18~24月:玩具表象与本质差异大。

○ 1~3岁:

- a. 布置安静环境培养注意力的稳定性;
- b. 调动兴趣感培养注意力的集中水平;
- c. 鼓励亲自动手扩大活动的广度,加深深刻性;
- d. 劳逸结合使大脑免于长时注意引起疲劳。

3、记忆力培育

○ 0~1岁:

0~3月:感官刺激积累信息;

3~6月:外部环境多样化促进信息编码能力发展;

6~12月:注意对事物分类能力的培养。

○ 1~3岁:



- a. 多见世面,增加记忆活跃性;
- b. 多与交谈,增加记忆准确性;
- c. 重复进行,增加记忆稳固性。

4、想象力培育

- a. 多去大自然活动,增强想象的现实意义;
- b. 参与音乐、舞蹈、美术等活动,增加想象的新奇性;
- c. 多听故事,形成想象的习惯性;
- d. 参加活动,明确想象的目的性。

5、思维能力培育(0~3岁思维培育必须依靠实物、动作进行)

- a. 保护好奇心、探索欲望,增加理解力;
- b. 鼓励独立发表意见,增加概括判断力;
- c. 鼓励独立做事,增加分类与解决问题的能力(有困难大人暗中协助);

d. 多作启发式提问,促进推理能力(天上除飞机以外,还有什么会飞?为什么地板湿了?)。

6、语言表达能力培育

○ 0~1岁:

0~9月:语言感知(多听);

9~12月:语言理解(短句传递);

12月后:语言表达(鼓励和倾听宝宝讲话)。

○ 1~3岁:

多听、多说、多与人接触。

7、解决问题能力培育

0~6月:简单的感知——运动类练习(抓握物体、品尝甜酸水);

6~12月:动作训练协调,保证达到愿望(移物取玩具);

12~18月:根据启发进行选择操作;

18~24月:据当前现状与所达到目标间差距,帮助宝宝想出办法达到目的(皮球在床下,宝宝怎么取出来呢?);

24月后:加大问题难度,鼓励宝宝独立解决。

二、非智力品质培育

1、情感培育

○ 0~1.5岁:



- a. 4~6 周对大人微笑;
- b. 3~4 月表现愤怒、悲伤;
- c. 5—7 月: 惧怕;
- d. 6~8 月: 害羞、认生、依恋、分离痛苦;
- e. 12~18 月: 羞愧、自豪、惊奇、同情、内疚。

○ 1.5~3 岁:

a. 顺应情绪体现的同时, 纠正行为, 照顾幼儿情绪从易变性向稳定性发展;

b. 表扬、鼓励孩子为主, 批评要明确其错误及改正方法, 使情绪冲动性逐步得以控制;

c. 多听、多看, 培育高级情感形式;

d. 注意培养文明言行。

2、意志培育

a. 幼儿想干什么时, 大人提醒他要达到的目的是什么;

b. 幼儿遇到困难时, 大人及时鼓励 (必要时暗中协助) 孩子解决, 促进坚持性;

c. 对幼儿的挫折和恐惧及时安抚, 让他尽快忘记, 避免遇事畏缩。

3、性格培育

a. 创造家庭良好气氛, 父母尽量不对着幼儿吵架、发脾气, 以利形成开朗性格特征;

b. 不放任, 不严管, 科学管教形成理智特征;

c. 多与同龄儿玩耍, 培养团结协作意识;

d. 多让孩子与大人活动, 形成探索和实干心态特征。

4、气质 (分辨孩子气质类型, 按照优缺点进行教育)

a. 胆汁质型 (性急) 优点: 反应快、行动强度大

缺点: 易冲动、无计划

提示: 大人要宽容、耐心, 减少宝宝的烦躁情绪

b. 多血质型 (灵活) 优点: 喜容人、能协调

缺点: 易动摇、少主见

提示: 注意提高孩子的自决能力

c. 粘液质型 (迟缓) 优点: 冷静、沉着、条理

缺点: 呆板、不敏捷



提示：尊重孩子处理事情的速度和特点，不要催促，让他慢慢适应环境

- d. 抑郁型(多疑) 优点：好问、好学
缺点：孤僻、易退缩、好否定

提示：多与同龄人接触，对孩子多讲肯定性语句

5、兴趣培养

○0~1.5岁：

- a. 0~3月：感官刺激引发兴趣；
- b. 4~9月：声光刺激重复引发兴趣；
- c. 新异物体引发兴趣。

○1.5~3岁：

- a. 耐心认真解答孩子的提问；
- b. 针对孩子喜好，购置相应操作性强的玩具；
- c. 讲明道理，引导兴趣，表扬鼓励为主促进兴趣。

三、建议配置玩具

- 1、方形彩色积木 10块(3×3cm)(可用干净大号麻将牌代替)；
- 2、彩色大洞眼形状各异扣子 30枚(红、黄、兰、白、黑)；
- 3、薄彩轧纸 20张(轧成各种几何形状)；
- 4、彩色菱形套碗 6个(直径分别为(cm)3、3.5、4、4.5、5、5.5)；
- 5、童用竹筷两双；
- 6、玻璃绳 5根(直径2mm,颜色为黑、白、红、黄、兰)；
- 7、包皮细铅线 5根(直径5mm,长10cm)；
- 8、几何拼板一套。



第二篇 0 岁培育

早期孕妇须知

	正 常 标 准	达 标 办 法
孕 前 三 个 月	1、肉、蛋、鱼、豆类及蔬菜、水果供应充分,日三餐安排科学 2、早睡早起,坚持锻炼,精神生活充足 3、受孕环境安静、干净、房事心情愉快	1、食物天然、新鲜、嘴杂、不偏食 2、保证 8—9 小时睡眠,晨慢跑、昏散步、室内保健操,听音乐、看喜剧等 3、夫妻分工协作,保证环境达标
早 孕 期 — 三 个 月	1、由月经过期,晨起恶心,乳房胀痛,喜吃酸,小便频,下腹胀等症状适时证实怀孕 2、未出现过剧呕吐(进食、水即吐,连续两月以上)、阴道出血、腹痛、浮肿心慌等不正常症状 3、不用抗菌、解热、镇静、激素、维生素类西药及部分中药 4、不洗热水澡,不与狗、猫接触 5、饮食以高蛋白、低脂肪、易消化食物为主 6、运动以散步,孕妇体操,听音乐为主 7、情绪调节稳定,制怒节哀,无忧无虑 8、停止房事,以防流产 9、依据法律保障,申请避免繁重工作,远离污染性工作环境 10、乳房护理:穿戴乳罩,清洁乳房 11、皮肤护理:常洗温水淋浴,淋浴时有人陪伴以防晕厥	1、生理出现孕症后需到医院作确诊,夫妻共学《母婴保健法》 2、出现后即去医院,预防流产或畸胎 3、出现病症去正规医院就诊,听从医嘱吃药 4、温水擦洗(预防畸胎),远离宠物(预防弓形体传染病) 5、无需特殊营养,以减少呕吐 6、避免剧烈运动 7、有意识调节情绪快乐,避免胎儿大脑发育滞后 8、增加精神生活,减少生理欲望 9、依据法律主动要求保护 10、乳罩合适,擦洗勿造成乳头刺痛 11、促进皮肤的排泄功能,促进心神爽快





中、晚期孕妇(4—10个月)须知

	正 常 标 准	达 标 办 法
中 期 (四 — 七 月)	1、每日进食 4—5 次,少吃多餐,控制咸、甜、冷食物 2、4—5 月平均每周体重增加 0.5 千克左右,5—7 月平均每月增加 1.8 千克左右 3、左侧卧位休息为主,睡眠每晚 8 小时,白天休息 1 小时 4、活动形式多样化,立两腿分开,走路伸颈、挺胸、绷臀,每次活动时间不超过 20 分钟 5、每周测量一次腹围,腹围每周增长 0.8 厘米左右 6、性生活要节制,姿态正确,避免对方刺激乳头,动作过猛过深	1、吃乳、豆制品、鱼虾、海带、紫菜等满足胎儿发育需要 2、理想的体重(千克)等于身高(厘米)减去 100(双胞胎孕妇除外) 4、散步、做操、适当家务、听音乐、看电影、会朋友、看书画展、玩游戏等,以松弛压力,增加愉快
孕 晚 期 (八 月 — 分 娩 前)	1、少吃多餐,以多营养、高蛋白为主,限制动物脂肪、盐的过量摄入。多吃富含微量元素和维生素的食物,少饮水 2、正常休息避免过度疲劳,饮食清淡,预防妊娠中毒症 3、早晚仰卧,练习用力、松弛方法,为分娩做准备 4、准确核实预产期,调节情绪稳定,消除怕、累、粗、忧、急等不良反应 5、预产期一个月前,准备自己及婴儿的用品 6、正常情况下,做好自然分娩准备,有利母婴健康	1、蛋白质每日 80g 以上,多用植物油,多吃动物内脏、血和鲜蔬鲜果,控制饮水预防水肿 2、适当运动,从事力所能及的劳动,有规律休息,避免熬夜 3、用力法:①膝弯、握床栏;②低下巴;③深吸气、屏气;④握拳头;⑤掰手腕 4、末次月经的月份减去 3(月份小于 3 则加 9),日数加上 7,即为预产期第一天 5、提示家人帮助准备充足 6、听医嘱,不轻率要求剖宫产



分娩及产褥期母亲须知

	正 常 标 准	达 标 办 法
分 娩 前	1、出现有规律的子宫收缩 2、见红：表示 24—72 小时即分娩 3、破水：流出黄色胞浆水，胎儿 24 小时内降生	1、就近活动或吃点食物（不必即去医院） 2、即送医院临产 3、立即平卧，不随意走动
分 娩	1、第一产程（宫颈扩张期）：12—16 小时，阵痛影响休息 2、第二产程（胎儿娩出期）：2 小时 痛减轻有下坠感，宫缩发作时憋气向下均匀使劲，过后放松，胎头娩出时张嘴哈气 3、第三产程（胎盘娩出期）：10—30 分钟，从胎儿娩出到胎盘排出为止	1、努力进食，食品以牛奶、鸡蛋、鱼汤为主，少吃多餐，按松弛法减轻痛苦 2、听从助产医务人员进行 3、静卧，配合医务人员进行善后工作，30 分钟后，主动要求胎儿吸吮奶头
产 褥 期	1、正常情况下，产妇 12 小时后自己到厕所大小便，24 小时后下床活动，利于子宫复旧和恶露排出 2、每天用温开水清洗会阴，勤换内衣 3、三天后淋浴、冬天每三天用温水擦洗全身 4、照常刷牙 5、哺乳前用温开水，专用毛巾擦洗乳房，双手 6、每日睡眠不小于 10 小时，宜睡板床 7、即时排便 8、分娩二个月后，视身体情况过性生活，每月 3—5 次，宜用润滑剂	1、视自身情况决定 2、避免恶露污染会阴 3、解除疲劳，心情舒畅 4、早晚各一次 5、乳头破裂严重可停止哺乳，使用代用品 6、仰卧或左、右侧卧 7、注意排便，形成规律 8、视产妇意愿而定，做好避孕措施



怀孕期丈夫品质测试表

	正 常 标 准	达 标 办 法
孕 前 三 个 月	1、调剂生活,加强营养 2、早睡早起,与妻子一起锻炼 3、戒酒、烟 4、不穿牛仔裤,性生活每周3次以下 5、与妻子一同打扫居室环境	1、能主动调剂饮食 2、不无故熬夜,不贪床 3、不过量饮酒、不在妻子面前抽烟 4、衣服宽松,主动节制性生活 5、居室环境干净,无滴、漏、吵闹现象
怀 孕 早 期 (一—三月)	1、注意妻子性情和心理变化,创造和睦亲热环境 2、帮助妻子创造良好的胎教环境 3、照顾妻子早孕反应 4、引导妻子培育母亲亲情 5、不与妻子斤斤计较	1、体贴照顾妻子,主动承担家务,常陪妻子消遣 2、美化、净化生活环境,排除噪音 3、主动清理呕吐物,关心妻子饮食状况,及时为她配制可口饭菜 4、同妻子想象胎儿情况,讨论名字 5、遇事退让三分,拱手称臣
怀 孕 中 期 (四—七月)	1、为妻子调制可口饭菜,保证母胎营养 2、帮助妻子测量腹围、体重 3、性生活要节制,注意姿式,保护腹部,动作要轻柔 4、与妻子一起进行胎教	1、准时回家,勤采购,与妻子共制佳肴 2、发现异常及时征询医生 3、温柔、体贴、细心,不用手长时间机械刺激下部,以免流产 4、按照胎教方法与妻子共同执教
怀 孕 晚 期 (八—十月)	1、理解妻子身心负担,解除对方压力 2、帮妻子消除恐惧心理 3、为分娩做好物质、经济和环境上的准备 4、保证妻子营养和休息 5、做好家庭的监护、以防早产	1、宽容妻子的烦躁,创造良好气氛 2、和妻子学习分娩知识,帮助妻子进行必要的锻炼 3、为妻子、孩子准备必要物品,留有足够资金防备额外支出 4、承担家务,保护妻子安全 5、了解早产症状,做到防患于未然