

帶孩子的艺术——

婴幼儿保育指南

舒惠 杨静 译



根据〔美〕高度视角出版社1986年版译出

带孩子的艺术——婴幼儿保育指南

〔美〕朱迪斯·艾文 育恩·艾尔菲尔 著

杨静 舒惠 译

职工教育出版社出版（北京地安门西大街教场胡同4号）

世界知识印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张4.75 千字105 印数1—20000册

1988年12月第1次印刷 1988年第一版

ISBN 7-80059--102-6/G·032

定价：1.65元

良好的开端

（代序）

这是一本给年轻父母的好书。它以生动、亲切、通俗易懂的笔触，给我们描述出一个从出生到3岁的可爱小宝宝的成长变化。在这3年中他要从一个稚嫩的小生命逐渐发展为一个初具“社会性”的小人。作者正是以深入浅出、具体形象的文字，说明了孩子在这人生的第一个发展阶段中是怎样成长的，家长们又应如何去培育。书中含有有关儿童生理学、儿童心理学及儿童早期教育的现代科学知识，但它都是结合具体现象和实例奉献给读者的，既无空洞的说教，又无不容易懂的专业名词概念，因此，使人能一口气读完，爱不释手。尤其是对于缺少经验的年轻家长们，似乎是“看见了”自己可爱的小宝贝明天的形象，使他们对孩子将要出现的变化有所预见，对可能产生的问题有所准备。

人类赋予父母们的义务是抚养教育子女长大成人，这就是说，人生下来时虽然已具备着人类的生理特点，但做为社会的人，他还需要花费相当长的时间去学习；他在社会上做个什么样的人，则决定于环境的影响和教育，其中父母的教育和指导起着举足轻重的作用。在这初生的头3年里，家庭几乎成为婴儿的整个世界，父母是他生活、甚至生命的支柱，是最可靠的保护者，也是第一任老师。正象书中要求的，妈妈要哺喂他，父母要精心护理他，要教他爬、走、说话、和人交往，指导他的行为，教他正确地认识周围世界和他自

己，养成各种良好的习惯、个性性格和一些独立生活能力。这一切若完成得好，小宝贝将受用终生。

这本书是以与父母谈心的方式展开的，它不训人，也没有死教条，只是结合实例提出有针对性的原则建议。比如作者认为，天下没有两个完全相同的孩子，即使是孪生也不例外，所以在教育上必须考虑个别差异，区别对待。一种方法在某个孩子身上行之有效，对另一个孩子就未必可行。所以本书没有给家长们开出“医治百病”的处方，而是特别强调针对不同的情况、不同的孩子要采用不同的对策与方法，这就叫做教育的个别对待。

“实践出真知”这条真理不仅适用于父母，也适用于孩子身心的健康成长。因为孩子只有在活动中才能得到发展。书中通篇都是教给父母们如何发展孩子的自我感觉、自我意识，创造条件训练他们控制自己身体动作的能力，激发他们以自己的行动去了解和探索世界，在活动中去体验和周围人们的相互关系，培养他们的交往能力和良好的情感态度等等。总之，孩子是教育的主体，成人的作用是调动孩子本身发展的各种积极因素，放手让他们从小在亲身实践中，获得认识及得到充分的锻炼，以促进他们的健康成长。

这本书毕竟是翻译过来的，其中有些地方不那么适合我们的国情，例如书中多处提出利用家中的小兄弟姐妹的相互关系进行教育，而我们多数家庭里只有一棵独苗苗，建议家长们要有所选择，吸取其精华，以弥补我们之不足，使育儿工作有个良好的开端。

北京市家庭教育研究会 方 编

1988年5月

目 录

第一章 导 言

本书用法·····	(3)
本书结构·····	(5)

第二章 抬头阶段

自我意识：开端·····	(8)
周围环境·····	(9)
身体的能力：基础·····	(11)
喂奶、换尿布、洗澡·····	(13)
相互关系·····	(18)
你和孩子的学习·····	(19)
哭泣与抚慰·····	(20)
交流信息的多种途径·····	(23)
孩子醒着时·····	(26)
应做的事·····	(27)

第三章 观看阶段

日程的安排·····	(31)
自我意识：气质·····	(32)
身体的能力：磨炼与发现·····	(36)
对世界的理解：用自己的眼睛观看·····	(38)
相互关系：逐渐了解别人·····	(40)
交流信息：声音和姿态·····	(42)
应做的事·····	(43)

第四章 爬行阶段

身体的能力：从发现到游戏，再到掌握技能···	(46)
需要的设备·····	(48)
相互关系：对别人的认识·····	(50)
自我意识：对“我自己”的了解·····	(52)
保育问题·····	(52)
喂饭和长牙·····	(54)
交流信息：发声·····	(56)
玩具的选择·····	(57)
对世界的了解：知识越多越有选择余地·····	(58)
应做的事·····	(60)

第五章 巡游阶段

身体的能力：要考虑孩子站立起来·····	(65)
说“不行”和设置限度·····	(68)
对世界的了解：要是这样做，那就会·····	(70)
当心危险·····	(72)
自我意识：感觉的表达·····	(74)
相互关系：同孩子在一起·····	(75)
挫折·····	(77)
交流信息：呀呀学语、学叫名字和参与活动··	(78)
应做的事·····	(80)

第六章 走路阶段

身体的能力：走路·····	(83)
支持你的孩子学习·····	(85)
对世界的了解：实践、试验、模仿·····	(86)
为孩子安排日程·····	(87)
交流信息：开始讲话·····	(88)
谈话的方式·····	(91)
怎样满足孩子的需要和要求·····	(92)
相互关系与自我意识：一贯坚持能使孩子获 得安全·····	(93)
应做的事·····	(96)

第七章 学做事阶段

身体的能力：行动的控制和技能的锻炼·····	(101)
训练使用便池·····	(101)
对世界的了解：行为取得效果·····	(102)
分东西·····	(104)
交流信息：语言能力·····	(105)
做戏·····	(107)
支持孩子做游戏·····	(108)
相互关系与自我意识：“我自己会做”·····	(109)
对付孩子变化无常的情绪·····	(113)
应做的事·····	(115)

第八章 试验阶段

培养独立生活能力·····	(122)
身体的能力：协调与主宰能力·····	(123)
游戏·····	(125)
自我意识：尽量使他成为好孩子·····	(127)
交流信息：开始对话·····	(129)
举止行为·····	(130)
对世界的了解：新概念与日益扩大的想象力·····	(132)
相互关系：对待复杂的情感·····	(134)
应做的事·····	(137)

导 言

不论你是哺育第一个孩子还是第四个孩子，或是充当孩子这一重要成长阶段的保育者，这本书都能给你帮助，检验你的保育技能。我们并不是想向你提供对付各种情况的“准确的”答案。因为对养育者和婴儿本身来说，都不存在一系列准确的答案。每种情况都是向你提供一种选择。获得的信息越多，你就越能选择有利于你和婴儿的最佳方案。

想一想你对哺育孩子有多少知识。孩子哭了该怎么办？有经验的父母也许比较了解哭的原因并能采取措施，即使是刚做父母的人，也会想些对付办法。你会摇摇孩子，或检查一下孩子是否尿湿了。实在没办法，你还会找母亲、朋友、护士或邻居问问。很少毫无办法的情况。

那么，为什么还需要一本谈保育的书呢？总的来说，每一个人都曾经是孩子，都有一些生活常识。但现在的保育工作比过去要复杂得多。我们当中的绝大多数人已不再生活在大家庭中，身边没有能随时提供咨询的亲友长辈；在我们的生活中，旧有的价值观念正在发生变化，多种文明互相融和，性别的分工逐渐消失，经济和社会条件鼓励着母亲们离开家庭到社会上工作。生活节奏比过去加快，你和孩子的相

互影响、矛盾也比以往任何时候都要大。今天，你不仅要当好父母。还必须理解它的意义。

做父母意味着什么？怎样安排生活才适当？你期望从家庭中得到什么？在哺育孩子的几年中，你可能会多次向自己提出这些问题。你做了父母后，生活就会发生许多变化，使你感到种种压力和制约。每件事都要求你有预见和计划，很多时候你得当临时保育员，你和他人的交往可能失去平衡，甚至疏远。你的睡眠常被打断，使你象干了一整天重活那样疲惫，你还会发现自己变得象孩子那样容易生气，不讲道理。

学做父母，从某种意义上讲就是要学会对孩子的需要有预见性。不过，如果你做不到这一点也无须苦恼。许多保育员也不一定做得到。你孩子的许多表现行为都暗示着他的需要。学会理解这些暗示，你便能对该为孩子做些什么更有把握。你可以向亲友询问孩子的需要，也可以从书本上查找。本书将叙述孩子成长过程中你所关心的各种事情，并向你提出需要考虑的问题和建议。但你必须通过实践，才能吸取经验，掌握育儿技能。对实践中产生的问题，有的可以询问亲友或专业人员，有的则要让时间来解答。孩子在不断发展和变化，父母也得这样。总之，保育工作必须通过一系列不断的调整，才能不断满足发展变化的需要。例如，你刚适应了爬行阶段的孩子的需要，可他已经在那里蹒跚学步了。经常的变化可能使你遇到困难和挫折。然而，当你一旦适应了新的变化，想出了新的办法，而且有的办法已经生效时，你将会感到振奋，为孩子的进步而感到骄傲，也为自己的哺育能力的不断提高而高兴。

下面几章，我们将对三岁前的孩子成长的各个阶段加以

描述。每个孩子的成长都有不同于其他孩子的速度和特点。同样大的孩子在正常情况下，也会有有的在某些方面发展较快，有的在某些方面发展较慢。因此，严格按年龄大小来描述孩子的发展状况是不可能的。我们按绝大多数婴幼儿的发展特点，分阶段观察和叙述。按照孩子和父母的情况，我们将孩子的发展分为七个阶段：抬头阶段（从出生到一个月）、观看阶段（约一到四个月）、爬行阶段（约四到八个月）、巡游阶段（约八到十二个月）、学步阶段（约十二到十八个月）、学做事阶段（约十八到二十四个月）、做试验阶段（二十四到三十六个月）。每一阶段都包含着一般婴儿在此期间的发展水平。观察你的孩子的行为，就能确定他正处于哪个发展阶段。本书可以作为这种观察的指南。

我们也向你推荐在孩子成长中你所能做的若干工作。但这不能象给学生布置功课那样安排，只是向你提供一些方法。使你能够最充分地发现、观察、促进和欣赏孩子在发展过程中获得全部新技能。他获得的新技能、新观念和经验丰富，将来的学习基础就越好。他的身体和头脑都需要锻炼！你越表示欣赏他的学习过程，他就越愿意学习。

目前，教人如何哺育孩子的书很多。内容各异，你会发现要照办很不容易，而且要区分所有专家的不同意见是否实用也几乎不可能。我们提供这本书只是希望它能帮助你自己成为一个专家——一个最了解你的孩子的专家。

本书用法

在婴儿出生之前。许多父母都会感到这时读书的时间比

较多。读这本书时，你不可能记住全部内容，但能取得一个大致印象，知道以后该怎样使用。在婴儿出生之前阅读这本书，将有助于你做好孩子出生前后几天和几个星期内的准备工作。

在应急时使用。初步阅读后即可留待应急使用。例如，在洗澡时，你的孩子不是觉得高兴而是感到害怕，你就可以查阅有关洗澡的章节，从中找到相应的建议和方法。

许多父母都认为，每当结束一天的哺育工作，把孩子安顿好后，坐下来花几分钟时间回顾一下这一天育儿工作的成败情况是很有好处的。这时，本书可为你做出新安排提供参考。你可提出这样一些问题：“小托米已经能抓着小床上的玩具了，明天怎么继续鼓励支持他？”、“小托米又把食物扔到地上了，明天吃早饭时，有没有比责怪他更好的办法呢？”你要安排的计划可能成功，也可能失败。本书将成为你观察孩子和制定下一步计划的工具。

坚持记日记。可以顺本书所列的七个发展阶段设立一本从怀孕到婴儿三岁的日记，记下你的经验、感觉、想法和观察所得，为自己和孩子保存起来。日记中可以记录你在孩子出生前后的体会。例如，你读过什么育儿书籍，谁第一个告诉你已经怀孕，你的身体有什么反应，你从亲戚朋友那里得到什么建议，你向大夫提出什么问题 and 得到什么答复，你在怀孕期间用过什么药品，你准备怎样给孩子起名字，以及孩子出生情况等等。总之，可以记下你等待孩子出世和做准备期间的所有事情、思想、情绪。孩子出生后，你可以把他在这一阶段中的活动、你遇到的问题、你同其他做父母的人交换的意见、你自己的育儿经验、你的家庭对这个新成员的

反映以及对你有帮助的人和事都记录下来。

做了父母后，你会总是忙于应付眼前的问题，没有觉察到情况的迅速变化。当你还习惯于孩子每天长时间睡觉时，便得忙于对付他蹒跚学步了，而且你会发现自己简直没有时间同他玩！许多年后，你再回过头来读这本日记，它将帮助你记住养大孩子的实际情况，而且成为这个孩子本身历史的一个真实部份。

本书结构

孩子出生后的种种表现，会使许多父母感到吃惊。每个人的特点和个性各不相同，实际上是独特的。因为他们是不同的生理、心理与客观世界相适应的产物。我们把孩子在心理和生理上对客观世界的适应分为五种因素。这些因素的综合作用决定了孩子的质量和素质。它们是：一、孩子身体的能力；二、孩子对物质世界的理解；三、孩子的自我意识；四、孩子与别人的关系；五、孩子与别人交流思想、表达愿望、需要和感觉的能力。本书的每章结构都是按这些因素组织的，但先后顺序则由于在每一发展阶段中的重要性不同而有所调整。由于每章讨论的是一个发展阶段，你可以跟随这一线索，有系统地掌握你的孩子的发展情况，并通过在本书指导下实践所得到的知识，为孩子创造有利于他发展的条件和环境。因为环境是孩子发展的重要条件。

抬头阶段

在产房里,新生婴儿对周围环境立刻有了反应。反应是多种的,如惊惶、颤抖、恐惧、激怒、安静、烦躁等等。绝大多数婴儿出生后生理上就能与周围环境逐渐协调。他的呼吸系统开始工作。他必须借助哭喊来清除掉在子宫里时充满肺部的液体;必须适应产房里温度的变化;必须适应周围的光线和声音。

不管生过几个孩子,父母对新生儿的头一个问题总是“这孩子好吗?”这问题对不同父母有不同含义。他身体健全吗?健康吗?会长成一个健壮的孩子吗?这些问题包含着你的疑惧、对他将来的幻想和你无能为力的感觉。

孩子出生前的多种准备工作,是生出一个正常婴儿的保证。你对生产的情况了解得越详细,生产时就越顺利。你在产前必须做好各种选择:

孩子要在哪个医院出生?那里有什么规定?日程怎样安排?

能使用镇静剂吗?如果需要,用哪种好?使用镇静剂后你有什么感觉?

如果需要剖腹产,谁负责签字?在什么条件下进行?

生产时需要你丈夫或别的亲人在场吗?生产后呢?

如果是个男婴，需要切除阴茎包皮吗？

每个人在生产时都会做出不同选择。助产士将对整个过程做出判断和调整，使你和你孩子都得到安全。每个人，包括你、助产士和婴儿自己，都必须准备应付一切意外。婴儿本身具有出生时的本能反应。助产士一般都受过系统训练，有应付意外情况的准备。对这些，你也需要了解。

你也许对初生婴儿的样子感到吃惊。他可能很脏，而且粘糊糊的，身上常常还长着一层绒毛（几星期后将会消失）。他身上发皱，面孔由于出生时被挤压而有些歪斜。

婴儿出生后，常被放在母亲的上腹部。有些助产士这么做是为了便于割断脐带，另一些助产士则认为这样做可以增进婴儿和母亲的情感。有些孩子出生后就会自己开始呼吸，有的则需要在背部拍打一下，或需要倒提起来，甚至需要使用特殊的工具。婴儿的机体也会和自己的动作相配合。他以哭喊使空气进入肺部，以咳嗽把粘液咳出来，他扭动身躯促进自己的血液循环。不同的婴儿会有很不相同的表现，而这些表现常常是孩子脾气如何的标志。

开始阶段，父母遇到的情况总是很复杂而累人的。你的感觉会很复杂，或欣慰，或满意，或感到失败；也可能被周围的烦扰和混乱弄得不知所措，心情不安。

现在，孩子已经成为一个独立的生命，有他自己独立的生理系统，面对着一系列新的要求。

孩子刚开始生活时的许多问题由助产士负责解决。助产士检查他的眼睛反应是否灵敏，又滴上几滴眼药防止疾病；再检查他的反应、脉搏，最后把他包起来以免受凉。这些检查工作结束后，你可能被送回病房休息。婴儿有时被放在你身

边，有时被送到婴儿室去。

如果住院期间同孩子在一起，你可能比较熟悉孩子的日程安排。但如果每天只有很短时间同孩子在一起，你和孩子的相互了解将十分有限，也就更难熟悉。但你更多地了解这个新生命的机会仍然很多。

首先，你要对他的身体进行了解，检查他的脚趾头和手指甲，注意他的肤色变化；再用不同的姿势抱抱孩子，看哪种姿势能使他最舒服，不同姿势给他的感觉如何。要不厌其烦地向医生、护士、亲戚朋友和别的母亲询问有关育婴的知识。

你也许得花一段时间来学习把他哄乖，了解他对不同情况有何反应。例如，饿了、冷了、听到大的噪音等等。对这些情况，每个婴儿都有自己的表现方式。因此，你需要通过仔细观察来了解你的孩子，看需要多少时间才能使他安静下来。孩子一出生，你和孩子之间就建立了联系。你同他的每一次接触都是了解他的一个机会。当他安静和注意力集中时，你可以看着他，接触他的眼光，他会开始熟悉你的面容和声音。你可以把他抱起来，轻轻摇动，对他说话，观察了解他有何反应。他喜欢安静地躺着还是扭动？你的声音是使他兴奋起来还是安静下去？你能很容易地接触他的眼光吗？接触后，能一直保持接触吗？

自我意识：

开 端

事例：小克利斯呱呱出世后被助产士放到母亲上腹

部，然后清洗干净，受到仔细检查，最后被裹起来。这个过程中他一直在哭叫，直到把他送到父亲手中，父亲稳稳地抱住他，轻轻拍打他，他才不哭了。他睁开小眼睛，开始做出吮吸的声音和动作。

孩子一出生个性就有明显的表现。有的大声喊叫，有的比较安静。他们很快从出生时的紧张状态中恢复过来，先后出现多种错综复杂的变化。他们或不停地挪动，或凝目注视，或哭泣，或烦躁，有时发出“咕咕”声，有时又会微笑。总的说来，他们是这种种表现的综合体。正如任何人一样，婴儿的自我意识不仅影响着他在特定情况下能做的事，而且影响着他的活动方式。

周围环境

了解周围环境对你和孩子有何影响是件重要的事。在医院里，你会由于不熟悉环境而感到紧张。这种情绪很难松弛下来。在医院安排的有限时间内，你很难了解你的孩子状况；日程的安排可能使你感到不自在。与每月接生数百次的助产士比较，你会觉得事事生疏。但不管你感觉如何，重要的是要善于理解这种状况，善于同帮助你的人交换意见。

孩子对周围环境也有反应。医院的强烈灯光和声音主要是为了方便成人而不是为了新生儿的，医院的日程安排和喂奶时间表更多地是为了方便成人而不完全是按婴儿的需要制定的，而婴儿不是按日程而是按钟点哭泣的。这些都可能引起母亲的紧张。即使是最有能力的母亲，也难以安静下来。