

现代生活实用百科全书

THE MODERN LIFE ENCYCLOPEDIA OF CHINA

育儿圣经



现代生活实用百科全书

育儿圣经

主编：冯国超

撰稿：孙光远



远方出版社

责任编辑:王松年 苏那嘎
王炜烨 胡丽娟

现代生活实用百科全书

冯国超 主编

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街 15 号)

* * *

新华书店经销

北京市朝阳区京东印刷厂印刷

* * *

850×1168 毫米 大 32 开 518 印张 12470 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—500

ISBN 7-80595-686-3/G·175

全套定价:5800.00 元(全 46 卷)



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.....	(4)
三、记忆能力的发展.....	(12)
四、活动能力的发展.....	(17)
第二章 幼儿的饮食生活起居	(27)
一、幼儿的饮食与营养.....	(27)
二、幼儿的穿衣着装.....	(44)
三、幼儿的睡眠.....	(51)
第三章 幼儿的品德行为教育	(60)
一、个性品德的培养.....	(60)
二、行为活动的教育.....	(87)
第四章 幼儿的智力培育	(120)
一、智力培育概述	(120)
二、智力训练	(130)
三、智力小常识	(149)
四、智力游戏	(169)
第五章 幼儿的体格锻炼	(191)



第六章 幼儿的音乐美术、舞蹈的教育	(205)
一、音乐教育	(205)
二、美术教育	(224)
三、舞蹈教育	(245)
第七章 小儿常见的疾病	(265)



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；身長一般平均可达 64.8 厘米；頭圍可达 41.8 厘米；胸圍可达 41.9 厘米。

4. 7~12 个月幼兒的身長·體重·頭圍·胸圍

體重：7~12 个月嬰兒體重的計算公式為：

$$6000 \text{ (克)} + (\text{實際月齡} - 6) \times 500 \text{ (克)}$$

按照這個公式計算，則 10~12 个月的嬰兒體重如下：10 个月嬰兒體重為 8 千克，11 个月體重為 8.4 千克，12 个月體重為 9 千克。也就是說 1 歲時的體重為出生時體重的 3 倍。如果嬰兒超過了上述標準，發育為良好，如果剛達到標準，發育為一般，如果達不到上述標準，則為發育欠佳，應及時找出原因。一般來說，男嬰比女嬰生下來時基數要高些，如出生時男孩平均體重 3.15 千克，女孩平均體重為 3.09 千克。

身長：身長受種族、遺傳和環境的影響較為明顯，受營養的短期影響不明顯，但與長期營養狀況有關。身長在第 1 年里增長最快，平均增加 25 厘米，也就是說 1 歲時身長為出生時的 1.5 倍。7~12 个月的嬰兒身長每月平均增長 1~1.5 厘米。如果嬰兒身長低於標準的 30%，應及時到醫院檢查。

頭圍：1 歲以內頭部發育最快，尤其是前半年。新生兒頭圍平均為 34 厘米，前半年平均增加 9 厘米，後半年平均增加 3 厘米。頭圍的大小間接地反應了腦的發育情況，如果 1 歲時頭圍在 43 厘米以下，應考慮是否為小頭畸形。

胸圍：1 歲以內嬰兒胸圍多數小於頭圍，12 个月以後，由於胸圍橫徑增加快，胸圍逐漸大於頭圍。10 个月的男嬰平均胸圍是 45 厘米，女嬰平均胸圍為 43.8 厘米；12 个月的男嬰平均胸圍是 45.7 厘米，女嬰平均胸圍是 44.6 厘米。

5. 1 歲以後幼兒的身長·體重·頭圍·胸圍

生長發育是嬰兒機體有別於成人的基本特徵。嬰兒的生長發育在不同的年齡階段表現是不一樣的。小兒生命的第一年生長發



育最快，第二年，生长发育的速度就明显减慢。身長约增加 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）

身長：1 岁后平均身長计算公式：

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。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