

中国关心下一代工作委员会
中国教育科学研究院

联合推荐



婴幼儿成长指导丛书

幼儿篇

(下)

主编 王书荃

中国关心下一代工作委员会 | 联合推荐
中国教育科学研究院

婴幼儿成长指导丛书

幼儿篇

(下)

主编 王书荃

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 殷梦昆
版式设计 点石坊工作室 刘莹
责任校对 贾静芳
责任印刷 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿成长指导丛书. 幼儿篇. 下/王书荃主编. —
北京: 教育科学出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5041-9046-8

I. ①婴… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第227610号

婴幼儿成长指导丛书
幼儿篇(下)
YOUER PIAN

出版发行 教育科学出版社

社址 北京·朝阳区安慧北里安园甲9号

邮编 100101

传真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64989589

网址 <http://www.esph.com.cn>

经销 各地新华书店

制作 点石坊工作室

印刷 保定市中华美凯印刷有限公司

开本 170毫米×230毫米 16开

印张 7.5

字数 100千

版次 2014年11月第1版

印次 2014年11月第1次印刷

定价 23.00元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

Preface 前言



新生命的孕育为家庭带来喜悦的同时，也带来了责任。俗话说：“三岁看大，七岁看老。”现代科学证明：改变一生、影响未来的是生命最初的一千天。

人的健康从还是一颗受精卵开始就在打基础了，整个孕期，胎儿吸收大量的营养，迅速地完成身体各个器官和功能的发育。出生第1年，孩子的身体以令人惊喜的速度迅速长大；两岁时，孩子的大脑重量已是出生时的3倍；3岁时，孩子已经具备了基本的情绪反应，掌握了沟通所需的基本语言能力。因此，0~3岁是个体感官、动作、语言、智力发展的关键时期，奠定了其生理和心理发展的基础。但是，许多年轻父母在还没有完全形成父母意识的时候，就匆匆地担任起了为人父母的重要角色。做父母需要学习，养育孩子的过程也就是父母学习和成长的过程。父母如果具备了养育孩子必需的知识，就可以充分利用孕育生命和婴儿出生后头两三年的重要发育阶段，给胎儿提供充足而均衡的营养，为婴幼儿提供尽可能多的外部刺激，来促进孩子发育，帮助孩子发展自然的力量。

父母既要懂得一些护理、保健的知识又要掌握科学喂养的技巧，更重要的是通过情绪、情感的关怀和适宜的亲子游戏活动，为孩子的一生创造一个良好的开端，为未来的发展奠定良好的基础。

中国关心下一代工作委员会事业发展中心发起了“百城万婴成长指导计划”，包括“百城百站”“百城千园”“百城万婴”系列项目，从网络建设、工作站点、亲子园到对0~3岁婴幼儿的指导，系统地构建了促进儿童早期发展的管理和服务体系。为落实“百城万婴成长指导计划”，受事业发展中心委托，我们编写了这套“婴幼儿成长指导丛书”。本套丛书依年龄分为《胎孕篇》《婴儿篇》(0~1岁)、《幼儿篇(上)》(1~2岁)、《幼儿篇(下)》(2~3岁)四册，按照生命发生发展的过程，从各个阶段的状态特点、保育、教育等方面，为准父母、新手父母做了系统、全面而详尽的说明、解惑和指导。

本套丛书，以年龄轴线作为分册的依据，每一年龄段从“特点”“养育”“教育”三个维度出发，通过8个板块(生活素描、成长指标、科学喂养、生活护理、保健医生、动作发展、智力发展、社会情感)，系统、全面地向家长展示了0~3岁儿童生长发育的全过程，在这个基础上，教家长适时、适宜、适度地养育和教育孩子，以促进其全面发展。

我们希望这套“婴幼儿成长指导丛书”能给家长带来崭新的育儿观念、丰富的育儿知识和科学的育儿方法，让孩子在良好的环境中健康地成长。

王书荃

2014年10月于北京



第一章 2~2.5岁的宝宝

第一节 宝宝的特点	2
一、生活素描	2
二、成长指标	8
(一) 体格发育指标	8
(二) 能力发展要点	9
第二节 养育指南	10
一、科学喂养	10
(一) 营养需求	10
(二) 喂养技巧	11
(三) 宝宝餐桌	13
二、生活护理	15
(一) 吃喝	15
(二) 拉撒	16
(三) 睡眠	16
(四) 其他	17

三、保健医生	19
(一) 常见疾病	19
(二) 健康检查	20
(三) 预防接种	20

第三节 宝宝的发展

20

一、动作发展

20

(一) 动作发展状况

20

(二) 动作训练要点

22

(三) 动作发展游戏

22

二、智力发展

25

(一) 思维品质发展

25

(二) 思维能力发展

30

(三) 手眼协调发展

32

(四) 语言发展

35

三、社会情感发展

38

(一) 情绪情感发展状况

38

(二) 自我意识发展状况

42

(三) 社会交往发展状况

47

第二章 2.5~3岁的宝宝

第一节 宝宝的特点

56

一、生活素描

56



二、成长指标	65
(一) 体格发育指标	65
(二) 能力发展要点	66
第二节 养育指南	67
一、科学喂养	67
(一) 营养需求	67
(二) 喂养技巧	68
(三) 宝宝餐桌	70
二、生活护理	71
(一) 吃喝	71
(二) 拉撒	72
(三) 睡眠	73
(四) 其他	74
三、保健医生	76
(一) 常见疾病	76
(二) 健康检查	77
(三) 免疫接种	78
第三节 宝宝的发展	79
一、动作发展	79
(一) 动作发展状况	79
(二) 动作训练要点	80
(三) 动作发展游戏	81
二、智力发展	84
(一) 思维品质发展	84
(二) 思维能力发展	87

69	(三) 手眼协调发展	90
70	(四) 语言发展	94
70	三、社会情感发展	97
	(一) 情绪情感发展状况	97
70	(二) 自我意识发展状况	99
70	(三) 社会交往发展状况	103
70	二、社会交往	103
70	(一) 同伴交往	103
70	(二) 社会交往	103
71	三、智力发展	103
71	(一) 智力发展	103
72	(二) 智力发展	103
72	(三) 智力发展	103
72	(四) 智力发展	103
72	(五) 智力发展	103
72	(六) 智力发展	103
72	(七) 智力发展	103
72	(八) 智力发展	103
72	(九) 智力发展	103
72	(十) 智力发展	103
72	(十一) 智力发展	103
72	(十二) 智力发展	103
72	(十三) 智力发展	103
72	(十四) 智力发展	103
72	(十五) 智力发展	103
72	(十六) 智力发展	103
72	(十七) 智力发展	103
72	(十八) 智力发展	103
72	(十九) 智力发展	103
72	(二十) 智力发展	103
72	(二十一) 智力发展	103
72	(二十二) 智力发展	103
72	(二十三) 智力发展	103
72	(二十四) 智力发展	103
72	(二十五) 智力发展	103
72	(二十六) 智力发展	103
72	(二十七) 智力发展	103
72	(二十八) 智力发展	103
72	(二十九) 智力发展	103
72	(三十) 智力发展	103
72	(三十一) 智力发展	103
72	(三十二) 智力发展	103
72	(三十三) 智力发展	103
72	(三十四) 智力发展	103
72	(三十五) 智力发展	103
72	(三十六) 智力发展	103
72	(三十七) 智力发展	103
72	(三十八) 智力发展	103
72	(三十九) 智力发展	103
72	(四十) 智力发展	103
72	(四十一) 智力发展	103
72	(四十二) 智力发展	103
72	(四十三) 智力发展	103
72	(四十四) 智力发展	103
72	(四十五) 智力发展	103
72	(四十六) 智力发展	103
72	(四十七) 智力发展	103
72	(四十八) 智力发展	103
72	(四十九) 智力发展	103
72	(五十) 智力发展	103



第一章

2~2.5岁的宝宝

第一节 宝宝的特点



一、生活素描

家长可以对照下面的内容，来了解宝宝的发展情况。

现在，宝宝能够独自或单手扶着栏杆，双脚交替上下楼梯；能爬上斜坡，走下斜坡。但若从斜坡上跑下来的话，很难控制速度，会越跑越快，容易摔倒；能完全双脚跳起，喜欢爬高；会从高处往低处跳，还能够跨越低矮的障碍物；见到地上有东西，总想踢一脚；开始尝试骑小三轮车；行走的花样越来越多，能横着走、倒着走、沿线走或一脚踩在路沿上一脚踩在地上一高一低地走；站在1米高的凳子上，也能保持平衡向前走几步。

这个阶段的宝宝可以摞高6~8块方木，能够用积木搭成“Π”形；能把小面团擀成饼状或者搓成团状；有的孩子擀或搓时，双手轻挨在面团表面，但若提醒他“用点劲儿”，他就能让面团变形；会将珠子穿成串；能一页一页地翻书；能用笔画出大圆圈、小圆圈；他喜欢用纸折东西，但折得都是“四不像”；能够用笔画几条弯弯曲曲的“平行线”，喜欢用彩笔涂画。

他能分清以自身为参照系的上下、前后；能把倒着的物品放正过来；会识别大小、轻重；能根据具体提示，将不在眼前的事物找出来；会从1连续数到10。

可以说出日常见到的大多数事物的名称，与成人交流已基本没有困难；会背一些儿歌，会说简单的包含两个词的句子，能执行有两个步骤的要求，如“把盖打开，把玩具取出来”；常发不清某些音，如说“双”听上去像是“方”、说“火龙果”听上去像“胡萝卜”之类，但能经常说出新词；多数宝



宝掌握了100~200个口头用语，开始在句子中使用介词，不再两个字叠起来说，如猫猫、狗狗；能说形容词，如小花猫；能用语言表达心情，如“我生气了”。

现在，宝宝可以自己吃饭，能双手捧起碗来喝汤；能控制大小便，便前主动告知已不成问题；会脱特别宽松的衣服，会洗手，会把鞋排整齐；开始有是非的观念，愿意主动和小朋友玩，喜欢玩过家家的游戏；与小朋友的冲突、争执多针对玩具和物体的归属权，如“我的”“不给”。



提示与建议

1. 请相信孩子有自我发展的能力。蒙台梭利曾认为“孩子其实有自我发展的本能。他始终默默地吸收环境中的信息，不一定立即做出反应，但会储存在脑海中，构建自己的东西。大人不是在塑造孩子，只是帮助他自我完善而已”。“重复”是孩子找到了自己感兴趣的东西，一遍遍自我学习的外在表现。家长不要觉得孩子的一切事情都要手把手地教。请想一想：家长不教孩子爬行、走路，他难道就不会爬和走了吗？请相信孩子有自我发展的能力，学会放手。

2. 和孩子一起成长。教育孩子，首先要深入孩子的内心世界，探求其发展的规律。只有了解了孩子的内心需求，才不会忽视他的兴趣和要求。而了解孩子的心理，不能让年幼的孩子来适应成人的生活世界，而是家长要走进他们的精神世界，用孩子的眼睛来看世界。只有这样，家长才会敏锐地观察到孩子的特点，把握住孩子的变化。其次，如果家长想更好地了解孩子，就要更好地了解自己。家长都会有体会，当自己在教育孩子时，仿佛又重新经历了自己的童年，唯一不同的是，感觉自己比以前更加聪明了。这恰好能为家长提供一个反省自我的机会。家长或许能发现自己身上从幼年时代就存在着某些特点。假如这些特点是家长自己不喜欢的，那么就思考一下它们是如何形成的，受什么因素影响，如何让自己的孩子避免。

父母的行为是孩子的一面镜子，因此，在关心孩子成长的同时父母也要不断完善自己，在与孩子共同成长的过程中，克服自己性格中的弱点。若能如此，也就能促进孩子良好性格的形成了。

3. 口吃是这个时期的“常见症”，不必太担心。孩子在2~3岁时，很多妈妈会焦虑地说：“我家孩子怎么口吃了！”不管这个妈妈是谁，最让人担心的倒不是孩子，反而是家长的焦虑对孩子的影响。

婴幼儿期口吃，多是孩子不能很好地协调思维、发音器官和呼吸而产生的一种现象。它非常常见，大多数“小磕巴”可以不治自愈，但若不注意，口吃也会“弄假成真”。

孩子口吃，常有两种原因。一种是学说话时，有些词汇发音较难，如果孩子卡在这个字上，就容易一遍遍重复前面的话；还有一种是模仿，觉得口吃者说话好玩、印象深刻，学成了口吃。

如果是前者，家长不用特别在意，不用刻意纠正孩子，带给他压力，这种“口吃”会随着时间推移慢慢消失。如果是后者，还是建议孩子在学习语言的关键期时，避免与口吃者多接触。

另外，如果孩子因突遇险情、遭到重大惊吓等导致口吃现象，须咨询心理医生。

4. “重复”是这个时期的学习特点，需要尊重。有心的父母会发现，孩子会一遍遍重复简单的动作，如将两个碗里的豆子倒来倒去；或者将一本书重复讲很多遍，甚至每一遍他都会指着同样的地方问同样的问题。

这几乎是所有宝宝都有的现象，因为这就是他们在这个阶段学习的特点。“重复”是他们的需要。在重复操作中，宝宝印证着自己对事物发展的判断，来建立初步的逻辑思维；当预知与结果一次次吻合时，宝宝还会建立起自信；重复让宝宝将世界的规则纳入自己的概念体系。家长需要做的，只是尊重他们的学习特点。

怎么尊重呢？首先，不要将自己的主观想法强加给孩子。有时候，家长主动换个新花样，没准孩子还生气呢。请允许他的重复，允许他这种简单的快乐。并且，家长要做一位细心的观察者，看一看，孩子自己玩，他究竟想玩什么呢？



5. 父亲教育不可缺位。父母在家庭教育中的作用可以互补。在交往内容上，妈妈一般更关心孩子的生活起居，爸爸一般更愿意与孩子玩运动性、技术性、智能性强的游戏，并以男性更多见的品质，如坚毅、果断、进取性等影响孩子。在交往方式上，妈妈更愿意搂抱孩子，做温和的互动；爸爸容易发挥探索精神、勇敢、自由方面的优势，同孩子做剧烈冒险的活动。男孩会从爸爸那里观察、模仿男性的语言和行为，逐步建立起男性气质；女孩也会受爸爸的影响，培养起勇敢、进取、独立性的品质。在交往态度上，通常妈妈更加心细，在生活中容易采取保护性举动来规范孩子；而爸爸的管教一般较粗放，反而给予孩子放手锻炼的机会。

研究显示，爸爸精心照顾的孩子，性格更加宽容，更富有责任感。那些长期缺少爸爸陪伴的孩子在同情心、推理和大脑发育方面都不如那些爸爸经常陪在身边的孩子。缺少父爱的孩子更易有攻击性，在学校里不受欢迎，更不愿意为自己的不良行为承担责任。

可以看出，爸爸和妈妈在家庭教育中有着不同的角色和功能。因此，要提醒家长，家庭教育中，爸爸不能缺席。

6. 不要忽视大自然赐予的玩具。孩子天生就喜欢玩从周围环境中得到的东西，特别是在大人手中起重要作用的东西，如家长浇花，他一定喜欢那壶。所以，孩子常见的玩具，也基本分为两类：一类就是专门设计的，有目的地促进孩子某个方面发展的玩具；另一类就是仿真现实的玩具。儿童职业体验馆吸引孩子，也是这个道理。

因此，不要认为“只有玩具店买来的才是玩具”，其实，孩子感兴趣的東西，如笔、刷子、夹子、毛线团、瓶瓶罐罐……以及大自然中的土、水、沙、树枝，这些宝宝天生喜欢又几乎零成本的东西，都叫玩具。70后、80后的妈妈，大概都记得小时候玩的“翻绳”“割地”“飞机房”这些游戏吧，还有折纸、手影等，这些传统的民间游戏都是最价廉物美的。所以，爸爸妈妈要扩大头脑中玩具的外延。这就如同武侠小说里武功高的人，随手摘片树叶就可以当作飞镖，越会教育孩子的父母，教育素材越信手拈来。

7. 爱与物质，不成正比。很多家长爱孩子，恨不能把市场上见到的玩具都给孩子买来。诚然，这是一种爱的驱使，但是，孩子未必能直接体会到。

对孩子来说,爱用豪华传达,反不如拥抱来得温暖。

从教育的角度来说,玩具“呼啦”一下全摊给孩子,反倒不容易激发他的好奇心和探索意识。因为孩子东摸摸、西看看,很快就将它们知觉为一种环境背景,习惯化了,对哪个都没了兴趣。这就违背了父母的美好初衷。所以,玩具最好一次只给一样,和孩子充分地感知一件玩具,创造各种玩法。一件玩具玩够了,再拿出下一件。这样,总的来看,玩具少了,但每一件玩具上,附加的爱和教育却多了很多。

8. 不可忽视DIY。如今,科技越来越发达,几乎没什么东西需要自己动手做了。但是,为了宝宝的成长,家长不妨也饶有情趣地和孩子废品利用,布置家居或制作玩具。比如,用根小棍,绑个塑料袋,让孩子举着随风奔跑,就当放风筝了。他还会琢磨,为什么袋子鼓起来了呢?和我的跑动有关系吗?教育无形中便渗透其中。比如,搜集吃过的酸奶小瓶,摆起来用球滚过去打,就算是在玩保龄球啦;把酸奶瓶分散开在地上画上跑道,就算是在玩障碍跑啦;把酸奶瓶排一溜,贴上数字,这就是数学教学小火车啦;将小动物的画片放进瓶里,宝宝可以玩开火车的角色游戏啦;瓶里撒点土种棵小花,就可以陪伴宝宝观察植物的生长啦;瓶外贴一圈纸,宝宝就可以创作花盆图案了;再拿个瓶,糊上纸,粘上半圆的耳朵,就是小老鼠了;两个瓶,连根绳,就可以做个土电话了;两个瓶用皮筋穿过,戴在头上,宝宝就长出“犄角”了;桌上放颗枣,倒扣三个小瓶倒倒手,猜猜枣在哪儿,这就可以锻炼宝宝的视觉追踪和注意力、记忆力等。比如,不看了的故事书,粘在纸板上剪几刀,就能玩拼图了。喜欢的形象剪下来,也贴在纸板上,宝宝可以攒很多好朋友的情影;他们随意组合,就可创造很多离奇的故事;积攒宝宝的画,装订加封皮,就是他的自制书了……只要稍动脑筋,就能DIY出许多教育和快乐。

9. 尽量远离各种电子产品。两岁的孩子,“切西瓜”游戏玩得很溜;小学入学的视力检查,近视率达到90%……这样的新闻已经不新鲜了。在这样一个电子媒体充斥的时代,电视、手机、电脑、游戏机……都在变成孩子的“第二个保姆”。

2008年,来自英国的研究发现,14岁少年的“高层次思考”能力,只



抵得上1976年时12岁孩子的水平，而这与电视和电脑游戏的普及有关系。英国心理学家指出，各国政府应颁布法令，禁止9岁以下的儿童接触电脑，因为儿童过早接触电脑会影响到智力发育。

随着电脑的普及，将孩子完全隔离在电脑外已不太现实。因此，最重要的是父母要懂得怎样让孩子合理地接触电脑。两岁至学龄前是孩子能力迅速提高的时期，如果家长想让孩子扩大视野、增强能力，通过感知、体验、操作的方式让孩子认识世界，远比对着电脑上一些所谓的“学习软件”学习有价值得多。如果要接触电脑或其他电子产品，可以让孩子偶尔接触，如观看家人自己摄录的视频等，尽量不玩电脑游戏。

10. 入早教机构应适度。经常有家长问，早教机构有用吗？不能否认，肯定有些效果，但父母不能将教育依赖于这些机构。一般的早教课程都是每周一次，每次两小时，而家长却是每天和宝宝朝夕相处，家长对孩子的影响远远超过早教机构。所以，早教机构请适度参与，多带孩子去大自然，让他在花草间摸、爬、滚、打，这简直就是天然氧吧里做感统训练，还能增进亲子关系，多好！也可以几个家庭组成固定伙伴，联合出行，在公园里，引导宝宝们一起玩耍，主动结识更多的小朋友。

适合的玩具:

- 球类玩具。拍、接、抛、踢……都可训练孩子的大肌肉运动,在玩的过程中感知前后、左右等方向
- 打桩桌或打桩床。可以教宝宝把木栓按形状、颜色放到相应的孔里,还可以数数木栓的数量,促进宝宝对数的认识
- 积木和拼插玩具。可随个人想法变换出各式造型,对启发宝宝的认知能力大有助益。同时还可学习分类与配对,并在堆叠活动中练习大小肌肉的控制力与手眼协调的能力
- 黏土、面团。不论是揉、抓、戳、压、捏、挤、拍、打,都能给宝宝提供触觉刺激,使宝宝学习控制动作的技巧,并训练手指的灵活度
- 生活用品。相比玩具来说,宝宝似乎更爱瓶瓶罐罐。探索物品的性质用途时,促进手部小肌肉的发育,不但能让他发现生活中的乐趣,对自理能力发展也有好处



二、成长指标

(一) 体格发育指标

体格发育参考值

项 目	体重 (千克)			身长 (厘米)			头围 (厘米)			
	-2SD	平均值	+2SD	-2SD	平均值	+2SD	-2SD	平均值	+2SD	
25个月	男	9.8	12.4	15.5	81.7	88.0	92.4	45.6	48.4	51.1
	女	9.2	11.7	15.1	80.0	86.6	93.1	44.5	47.3	50.1
26个月	男	10.0	12.5	15.8	82.5	88.8	95.2	45.8	48.5	51.2
	女	9.4	11.9	15.4	80.8	87.4	94.1	44.7	47.5	50.3
27个月	男	10.1	12.7	16.1	83.1	89.9	96.1	45.9	48.6	51.4
	女	9.5	12.1	15.7	81.5	88.3	95.0	44.8	47.6	50.4