

0-6岁

电视育儿系列丛书

# 中国儿童 心理体操

0~6岁婴幼儿心理训练与指导

中国儿童专家组 刘全礼 编著



电视育儿系列丛书

# 中国儿童心理体操

——0~6岁婴幼儿心理训练与指导

中国儿童专家组 刘全礼 编著

希望出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国儿童心理体操/中国儿童专家组编著. —太原:  
希望出版社, 2000. 6

ISBN7 - 5379 - 2310 - 8

I. 中… II. 中… III. 儿童—心理—训练. IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 37362 号

## 中国儿童心理体操

——0~6岁婴幼儿心理训练与指导

中国儿童专家组 刘全礼 编著

希望出版社出版发行(太原并州北路69号)

新华书店经销 三河金星印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:210千字

2000年6月第1版 2000年6月第1次印刷

印数:1—10000册

ISBN7 - 5379 - 2310 - 8/G·1875 定价:15.00元

# 前 言

## 一、关于育儿

目前有关育儿的书籍很多,也有多种育儿的观点在流行。例如,有的人声称,自己的方法能有效地提高孩子的智商,有的人则声称自己的方法能把孩子培养成超常儿童,还有的人声称,提供给家长的方法能如何把孩子培养成高情商的人,等等,等等。

然而,在真正的专业人员看来,这些说法、做法要么是商业炒作、要么是故弄玄虚。因为智商也好、情商也好,首先要怀疑的是宣传的真实性,其次,要考虑的是单纯的“智商”和“情商”(近来又有人提出“意志商”)是否能离开人这个整体而存在?

我在我的另一本育儿著作《育儿指南——0~3岁儿童家庭教育全书》中曾明确地提出,我们倡导的育儿观是,把孩子培养成身体健康、心理健康、智力潜能尽可能发展、将来能独立、幸福地生活的人。

毫无疑问,要达到这个目标,专门的心理训练是非常重要的和必要的。因为只有通过恰当的教育和训练,才能更好地培育孩子健康的心理,预防异常的发生,才能使孩子的潜能更易发挥出来。如果家长也这样认为,我们就有了共鸣。本书就是在这样一种指导思想下写成的。

## 二、关于本书

### (一) 全书贯穿“万育德为先”的思想

我们常说,百年树木,十年树人。要树人,先立德。现在人心不古,德显得更重要。我在北京的25路汽车上曾经见到一个三年级的小男孩,他给我的记忆非常深刻,后来我就和他妈妈聊了几句。知道他功课很好,但也很懂事(他在拥挤的25路车上,先是给他妈妈找站的地方,又把他妈妈手中的物品拿到自己的手里,还不断关怀地问他妈妈“站在那里行吗?”等等),从不乱花钱。其实,他家中条件很好,爸爸是干部,母亲在企业里工作。他父亲的育儿原则是:“先学做人,别的什么也不说,学会了做人再说。”

这个父亲是令人敬佩的,教育也是正确、成功的。这个孩子大了之后,肯定能够孝敬老人、四邻和睦,幸福地生活。本书自始至终贯穿着“育德”这一思想,当然,我们是把“育德”放在培养良好的个性中,是通过游戏、听故事、讲故事、说儿歌和有关训练项目进行的(见正文中的说明)。

### (二) 贯彻方便家长的思想

为了方便家长操作,本书不按一般书籍中所采用的模式,即没有把0~6岁儿童的发展分成认知、大动作、交往等,而是从一般的发展常模出发,把儿童在某一阶段最常见的行为罗列出来,这样,就使评定、训练的内容更有机地结合起来,极大地方便家长们操作。

### (三) 把评价孩子的发展和评价父母自己的教育结合起来

我们知道,孩子的许多行为靠后天的教育,孩子是否具有那些行为能反应出父母教育的好坏,或者能反应出父母教育的程度。显然,理想的教育和训练就是父母最恰当的教育和训练。但是,许多同类书没有注意到如何通过评定孩子的行为来反应父母的教育,本书则不同,在相应的评定项目中,我们则指出此项目是评价

父母对孩子的教育程度,或称教育成功程度、负责程度的,便于父母检讨自己的教育活动。

#### (四)把训练孩子的个性当作重要的内容

如果说儿童在母体内是先经过胚胎期,而后才发展成一个完整的胎儿的话,儿童出生之后,也有一个精神胚胎期。这个时期奠定了除遗传之外的其他发展的重要基础。用通俗的话来讲就是,儿童的早期不仅奠定他智力发展的基础,更主要的是奠定他个性发展的基础,而个性如何,则更是关系到他未来的工作、事业是否成功、生活是否幸福的大事。有人认为,精神胚胎期的年龄约为出生到2.5岁或3岁,也有人认为年龄还会大些。我认为,不管学术界怎么争论,出生到6~7岁,则是个性形成的最重要的基础时期。

孩子一出生就(在父母不知不觉中)形成着自己独特的个性。尽管人的个性中有先天的因素,如内向、外向,但许多个性因素是后天形成的,如良好的情绪表现方式、吃苦、耐劳、团结人等等完全是后天培养的。

本书还时刻提醒父母把培养孩子良好的个性当作一件大事来看,不仅在评定项目中有这样的内容,而且还专门列出了有关的心理训练内容。

重视孩子良好个性的培养也是万育德为先的具体表现。

### 三、如何使用本书

本书分为四章24节,每节(第四章的两节除外)分作三部分,第一部分告诉父母孩子在本年龄段的主要特点,第二部分是本年龄段的心理评定项目,而第三部分是本年龄段的心理训练项目。

#### (一)本书的使用

父母应该先阅读第一部分,然后逐项地评定第二部分的评定项目,同时,应以第三部分为主线对孩子进行有关的训练。

#### (二)需要说明的几个问题

1. 每节中的第二部分既是评定项目,也是训练的内容。父母在操作时应按照各项目的操作指导语进行。

2. 孩子和孩子之间的差异是很大的,如果本节的某些项目通不过,应该重新回到上一节测量、评定相应的项目,直到这个项目完成之后,再进行下一节相应的项目。

如果有的项目前后不连续,而儿童在本节时间内没有完成这一项目,则应该先放下该项目、待下一节时再回到这一节测量这个项目。

3. 孩子智力发展落后和弱智是两个问题,不要认为有几个项目落后就怀疑孩子的智力有问题。我在第四章第二节中提出,只有95%以上的项目落后时,父母才有理由怀疑孩子的智力有问题。

许多孩子是发展暂时落后,经过教育能跟上来。这样的孩子不能列到弱智中去。在我多年的实践中发现,家长往往有两个倾向,一是无端地怀疑孩子的智力有问题,有这种警惕性是好的。二是,当孩子真是弱智时,又不敢承认或不敢面对现实。如果真怀疑孩子是弱智,建议先看第四章第二节。

4. 孩子如果提前完成了本节的测量和训练,可以提前进入下一节的测量和训练。我们讲过,孩子间的个别差异很大,完不成某些项目不一定弱智,提前完成某些项目也不一定是天才,家长要用平常心来看得孩子的发展。

5. 我们提供的仅仅是一种测量、评定的方法,用这种方法并不排斥其他方法。

### (三)特殊问题的处理

由于污染等有害因素的存在,许多孩子还未出生就受到了伤害。作为一个工作多年的特殊教育专业工作者,尤其是研究早期干预(教育)的专业工作者,最理解父母有了残疾孩子是什么心情。他们往往无奈、彷徨大于恐惧,许多人苦于不知如何处理,以至延

误了最宝贵的教育时机和教育时间。因此,本书把常见又是较多的两类特殊孩子即聋儿、弱智儿的早期干预问题列于第四章的两节内,更详细的内容或其他残疾儿童、特殊儿童的教育可查看我1995年出版的《残障儿童早期干预的理论与实践》(青海人民出版社),或注意我即将出版的《一把钥匙开一把锁——特殊儿童的家庭教育》(北方妇女儿童出版社)、《成功家长必读》。也可以直接与我联系,通讯地址:北京新外大街19号北京师范大学展能家庭教育研究所刘全礼收,邮码100875;或者:北京永定门外蒲黄榆北京联合大学特殊教育学院特殊教育系刘全礼收,邮码100075

育儿是一个充满甜蜜、幸福、有时又有一些淡淡的伤心甚至生气的活动。您在使用本书的过程中或在训练孩子、评定孩子的过程中有什么问题,可直接按上述地址来信,或者通过电子信箱来信(地址:Liugli@263.net),或许,我们能给您一点帮助。

刘全礼

2000年5月



## 目 录

前 言 .....	( 1 )
一、关于育儿 .....	( 1 )
二、关于本书 .....	( 2 )
三、如何使用本书 .....	( 3 )

## 第一章 出生至 12 个月

第一节 0~7 天 .....	( 1 )
一、婴儿的心理发展概述 .....	( 1 )
二、婴儿的心理评定 .....	( 1 )
三、婴儿的心理训练 .....	( 8 )
第二节 8~30 天 .....	( 10 )
一、婴儿的心理发展概述 .....	( 10 )
二、婴儿的心理评定 .....	( 11 )
三、婴儿的心理训练 .....	( 15 )
第三节 31~60 天 .....	( 18 )
一、婴儿的心理发展概述 .....	( 18 )
二、婴儿的心理评定 .....	( 18 )
三、婴儿的心理训练 .....	( 22 )
第四节 61~90 天 .....	( 26 )

一、婴儿的心理发展概述 .....	(26)
二、婴儿的心理评定 .....	(26)
三、婴儿的心理训练 .....	(30)
<b>第五节 91~120天</b> .....	<b>(34)</b>
一、婴儿的心理发展概述 .....	(34)
二、婴儿的心理评定 .....	(35)
三、婴儿的心理训练 .....	(39)
<b>第六节 121~150天</b> .....	<b>(42)</b>
一、婴儿的心理发展概述 .....	(42)
二、婴儿的心理评定 .....	(42)
三、婴儿的心理训练 .....	(46)
<b>第七节 151~180天</b> .....	<b>(50)</b>
一、婴儿的心理发展概述 .....	(50)
二、婴儿的心理评定 .....	(50)
三、婴儿的心理训练 .....	(55)
<b>第八节 181~210天</b> .....	<b>(57)</b>
一、婴儿的心理发展概述 .....	(57)
二、婴儿的心理评定 .....	(58)
三、婴儿的心理训练 .....	(62)
<b>第九节 211~240天</b> .....	<b>(65)</b>
一、婴儿的心理发展概述 .....	(65)
二、婴儿的心理评定 .....	(65)
三、婴儿的心理训练 .....	(70)
<b>第十节 241~270天</b> .....	<b>(72)</b>
一、婴儿的心理发展概述 .....	(72)
二、婴儿的心理评定 .....	(73)
三、婴儿的心理训练 .....	(76)

第十一节 271~300 天 .....	(80)
一、婴儿的心理发展概述 .....	(80)
二、婴儿的心理评定 .....	(81)
三、婴儿的心理训练 .....	(85)
第十二节 301~330 天 .....	(89)
一、婴儿的心理发展概述 .....	(89)
二、婴儿的心理评定 .....	(89)
三、婴儿的心理训练 .....	(94)
第十三节 331~365 天 .....	(97)
一、婴儿的心理发展概述 .....	(97)
二、婴儿的心理评定 .....	(97)
三、婴儿的心理训练 .....	(101)

## 第二章 1 岁 1 个月至 3 岁

第一节 13~15 个月 .....	(105)
一、婴儿的心理发展概述 .....	(105)
二、婴儿的心理评定 .....	(105)
三、婴儿的心理训练 .....	(111)
第二节 16~18 个月 .....	(113)
一、婴儿的心理发展概述 .....	(113)
二、婴儿的心理评定 .....	(114)
三、婴儿的心理训练 .....	(118)
第三节 19~21 个月 .....	(121)
一、婴儿的心理发展概述 .....	(121)
二、婴儿的心理评定 .....	(121)
三、婴儿的心理训练 .....	(126)

第四节 22~24个月	(128)
一、婴儿的心理发展概述	(128)
二、婴儿的心理评定	(129)
三、婴儿的心理训练	(133)
第五节 25~30个月(2岁到2岁半)	(136)
一、婴儿的心理发展概述	(136)
二、婴儿的心理评定	(138)
三、婴儿的心理训练	(145)
第六节 31~36个月(2岁7个月到3岁)	(147)
一、婴儿的心理发展概述	(147)
二、婴儿的心理评定	(149)
三、婴儿的心理训练	(155)

### 第三章 3岁1个月至6岁

第一节 3岁1个月~4岁	(159)
一、幼儿的心理发展概述	(159)
二、幼儿的心理评定	(160)
三、幼儿的心理训练	(166)
第二节 4岁1个月~5岁	(177)
一、幼儿的心理发展概述	(177)
二、幼儿的心理评定	(178)
三、幼儿的心理训练	(184)
第三节 5岁1个月~6岁	(195)
一、儿童的心理发展概述	(195)
二、儿童的心理评定	(196)
三、儿童的心理训练	(204)

## 第四章 特殊儿童的心理

第一节 家有聋儿 .....	(215)
一、聋儿概述 .....	(215)
二、如何鉴别、评定聋儿 .....	(217)
三、聋儿的早期训练 .....	(221)
第二节 家有弱智儿 .....	(240)
一、弱智儿概述 .....	(240)
二、弱智儿童的鉴定 .....	(242)
三、弱智儿童的训练 .....	(252)

## 第一章 出生至 12 个月

### 第一节 0~7 天

#### 一、婴儿的心理发展概述

怀胎十月，一朝分娩。刚刚从母体来到世上的新生儿，虽然离开母体开始了“独立”的生活，但这时他们还带有胎儿的某些特点，几乎整天处在睡眠状态中，眼睛还怕强光，视功能处于发展和完善阶段；听力已有相当的发展，听到声音能停止哭闹，有时也会辨别声源；触觉较灵敏，对冷、热也有反应，痛觉较为迟钝；味觉较完善，对酸、咸、苦、甜都有反应，喜甜，酸、咸、苦则会引起他不愉快的反应；嗅觉较灵敏，能较快地记住与闻出母亲的体味；情绪较简单，有生理性微笑；有较强的模仿能力；哭是这时婴儿的主要“语言”和交往手段。

#### 二、婴儿的心理评定

婴儿出生到 28 天称为新生儿期，在这一时期，最初 7 天表现出来的特征对于判断儿童的发展、确定教育内容、教育方法具有非常重要的意义。家长应该从头到尾逐项对孩子进行评定，然后，根据我们的建议进行相应的训练。

##### 1. 身高(长)是：

A. 介于 47~53 厘米。            B. 小于 47 厘米。

C. 大于 53 厘米。

结论:

如果结果是 A,表明婴儿的身高(长)是正常的;家长不必有什么担心。

如果结果是 B,则说明婴儿是低身高儿童,应引起家长的注意,综合体重等下面的指标,检查婴儿是否有先天的或遗传的疾病。

如果结果是 C,说明婴儿一方面发育得好,另一方面也要结合其他指标判断婴儿是否有异常。

## 2. 体重是:

A. 介于 2500~4000 克。            B. 小于 2500 克。

C. 大于 4000 克。

结论:

如果体重是 A,表明婴儿的体重是正常的,家长不必要有什么担心。

如果体重是 B,说明婴儿是低体重儿,表示婴儿在胎儿期的发育可能不正常或者是早产儿,出生的这段时间应该特别护理。

如果体重是 C,也应该注意婴儿有无其他异常。但近年来,由于生活水平的提高,许多婴儿出生时的体重超过 4000 克。

## 3. 头围是:

A. 介于 33~34 厘米之间。

B. 小于 33 厘米。

C. 大于 34 厘米。

结论:

如果是 A,说明婴儿的头围正常,家长不必要担心。

如果是 B,说明婴儿可能是小头围儿,应该进一步检查是否是“小头症”,如果是,则要进行特别的护理和训练,因为这类儿童往

往智力发展有障碍。

如果是C,也不一定正常,更不说明头大儿童就聪明,倒有可能显示该婴儿有可能是“脑积水”,或“大头症”,这类儿童也需要及早处理,如做手术,否则,将来孩子的智力发展要受到很大的影响。

#### 4. 觅食反射

用于指轻触婴儿的面颊,他会:

A. 他会把头转向手指,并把口张开。

B. 没有上述明确的反应。

结论:

如果是A,表明婴儿具备这一先天的反射,表明其神经系统的发育正常。

如果是B,则可能预示婴儿的神经系统的发育有问题,或有颅内出血和其他脑病,应引起父母的重视。

#### 5. 吸吮反射

把母亲的乳头(或小手指)轻轻放在婴儿的口内,他会:

A. 吸吮,有时动作很强烈,甚至在乳头移开后,吸吮动作仍在继续。

B. 吸吮动作不明显,或没有。

结论:

如果是A,则表明婴儿具备这一先天的反射。

如果是B,则可能显示婴儿的神经系统的发育有问题,或者有颅内出血和其他脑病,甚至显示孩子的智力可能有问题。

#### 6. 抓握反射

用手指或笔杆轻压婴儿的掌心,他会:

A. 用手紧握手指或笔杆。

B. 上述反应不明显或者没有。

结论:

如果是A,表明婴儿具有这一先天的反射能力。



如果是 B,表示婴儿没有这一先天的反射能力,婴儿的神经发育可能有问题,或者是他有颅内出血或者其他脑病,应引起家长的充分注意。

**7. 用手指由新生儿脚跟部轻轻向前划足掌外侧,他会:**

A. 拇趾背屈,其余四趾呈扇形张开;

B. 上述反应不明显,或者没有。

结论:

如果是 A,说明婴儿具备这一称作“巴宾斯基反射”的先天反射。

如果是 B,则说明婴儿不具备这一先天反射,预示婴儿的神经系统发育可能有问题,或者是他的颅内出血或有其他脑病,应引起家长的注意,作进一步的检查。

**8. 步行反射**

双手扶在新生儿双臂的下面,使身体和水平面垂直,同时,让他的脚接触到坚实的桌面或床面等,这时他会:

A. 移动他的双脚,有走路或迈步的动作,好象要走路;

B. 上述现象不明显,或干脆没有。

结论:

如果是 A,则表明婴儿具有“步行反射”这一先天反射。

如果是 B,则说明婴儿没有“步行反射”这一先天反射,预示婴儿的神经系统发育有问题,或者是婴儿的颅内出血或有其他脑病。

**9. 爬行反射**

把新生儿腹部向下贴在床上,这时他会:

A. 慢慢移动身体,头、脚、腿朝向身体蜷曲,象爬行那样;

B. 没有上述动作,或动作不明显。

结论:

如果是 A,说明婴儿具备这一先天的爬行反射。