

快乐的启蒙

当代婴幼儿健心生活教育指南

昆明市科学技术协会 主编

婴幼儿篇

云南大学出版社

序

改革开放二十年，中华大地气象万千，硕果累累，生机盎然，经济社会协调发展，人们的生活水平明显改善。人们一方面希望自己的人生价值、聪明才智得到充分展示，为社会多作贡献；另一方面，则普遍关注健康问题，而心理健康问题又显得尤为重要。一个心理健康的人，能不计个人名利得失，踌躇满志，坚定信念，顽强拼搏；一个心理健康的人，能忘记所有的恩恩怨怨、虚怀若谷、胸襟坦荡、以诚待人；一个心理健康的人，能正视自己的疾病，珍惜生命，笑对人生，无私奉献……然而，心理问题不仅是心理现象，而且是复杂的社会问题，与其职业、年龄、性格、环境、婚姻、家庭等诸多方面有着千丝万缕的联系，不同群体、不同层面的人，在一定条件下都会产生心理问题，这往往会影响人们的人际关系，甚至影响人们生活的各个方面。因此，心理问题已成为当今社会亟待解决的重要问题。

我们根据当前社会生活中人们普遍存在的心理现象、心理问题、心理障碍、心理疾患，组织有关专家对此作了深入的研究，编写出版了这套丛书。本套丛书从分析案例入手，以心理学、生理学等理论为基础，针对不同主体对象，采用启发式和引导式手法，力求让人们从中受到启迪和教育，调整心态，领悟解决自身心理问题的有效办法。

这套科普丛书从构思、编辑到出版发行，始终得到赵旭东、赵建新、周萍、任忠文、温铎亨、王燕、杨丽、熊焰、何关林等专家的大力支持，在此，我谨代表昆明市科协表示深深的敬意和衷心的感谢。

由于我们经验和水平有限，而心理健康问题涉及领域又较为广泛，还有很多方面需要进一步研究和探讨，肯定存在一些遗憾，敬请有关专家学者和读者见谅。

昆明市科学技术协会主席 王路生

2003年11月

《健心生活丛书》

编委会名单

技术总顾问：赵旭东

编委会主任：王路生

副主任：赵学农

编委：	龚素萍	徐绍忠	王金保	赵建新
	周萍	任忠文	温铎亨	王燕
	杨丽	熊焰	何关林	李小昆

主编：王金保 赵建新

副主编：周萍 任忠文

本册撰稿人：杨丽 姚坚

执行编辑：李源文

前言

儿童——人类的花朵，寄托着家庭的希望，民族的未来，祖国的振兴，世界的繁荣与和平。“万丈高楼平地起”，宝宝的降临，标志着年轻伴侣的成熟，社会责任的增强。宝宝的成长，意味着爸妈心血的付出，国家教育的回报。孩子就像一块海绵，不知疲倦地吸收一切；犹如一张洁白的画纸，一棵未经修剪的树苗，一块有待于雕琢的璞玉。孩子的人生历程，可否绘就多姿绚丽的彩图，孩子可否成长为栋梁之才，可否雕琢成“无瑕宝玉”，婴幼儿时期心理素质的培养，心理健康的程度，将会发生重要的影响。

天真烂漫，活泼好动，聪明伶俐，纯洁无瑕，对世界永远充满着好奇、疑问和猜想，学会用感观去品味人生和世界，被动接受亲情、生活和教育是儿童时代的主要特征。儿童爱心的培养、智慧的产生、自尊的建立、自信的磨练、情态的感悟、人际的交往、情感的表达以及社会实践能力的造就，无不凝聚着良好的教育，正确的引导。如何培养、教育儿童，正确引导走上健康心路，既是一门高深的科学，也是一门深奥的艺术，怎样才能进入孩子的心理世界？了解孩子的心里秘密和梦想，倾听孩子的心声，抚育他们健康茁壮成长，既关乎国家民族大业的振兴，也是社会、学校、家长和心理工作者的神圣职责。

本书的两位作者，长期从事儿童心理临床治疗和理论钻研工作，积累了丰富的实践经验和理论心得，他们怀着对事业的敬业之心、孩子的培养之责、本职的尽忠之务，在繁忙的工作之余，编写了这本具有一定知识性、趣味性、可读性的儿童心理辅导及早期教育的科普读物。愿来自实践的心血能够对每位读者有所启示和帮助。由于时间仓促，经验不足，错漏疏浅之处，还望专家、同行及广大读者不吝赐教。

昆明市科协组织、策划、编写、出版《健心生活丛书》是对心理健康知识宣传、普及、推广的重视，感谢王路生主席、赵学农副主席的支持和关心，王金保主任、赵建新副教授的帮助，使此书得以顺利出版。

“只要人人都献出一点爱，世界将会变得更美好。”愿与广大读者共勉。

杨家义

2003年12月于昆明

目 录

1 认识我们的孩子	1
智力篇	5
大脑的奥秘	5
零岁教育	8
培养早慧的孩子	10
认识婴儿的能力	14
找寻孩子学习的动力	16
性格篇	18
难移的禀性	19
爱的力量	21
在愉快中成长	23
自我意识的发展	25
自尊的需要	27
自信的建立	29
玩的天性	31
2 学会做父母	35
亲子篇	38

与孩子一起成长	38
怎样做好父母	40
父母婚姻关系对孩子的影响	42
父母的类型	45
技巧篇	48
你是这样表扬孩子吗	48
更好地与孩子说话	49
倾听的技巧	51
感觉统合	53

③ 儿童饮食心理卫生

饮食问题	59
不同年龄的饮食与心理	60
出生至一岁的婴儿	60
一岁至三岁的幼儿	61
三岁至六岁的儿童	61
良好饮食习惯的培养	63
正确的饮食观	63
提供良好的就餐环境	63
饮食习惯要有限制	64
要耐心而不要指责	64

注意孩子心理要求	64
注意饮食卫生	65
儿童饮食偏常的矫治	65
食欲不佳的矫治	65
偏食症的矫治	67
贪食症的矫治	68
异食癖的矫治	69

4 睡眠卫生 73

睡眠与梦	77
养成良好的睡眠习惯	78
出生至六个月的新生儿	78
六个月至一岁的婴儿	79
一岁至三岁的幼儿	79
三岁至六岁的儿童	80
睡眠问题	81
睡倒觉	81
不爱上床睡觉	82
早晨睡懒觉	83
夜惊	84
梦魇	85

梦游	86
磨牙	88
失眠	88

5 排泄的学问	93
排泄习惯的养成	97
妈妈，我要尿尿	97
为什么孩子玩小便	98
如厕训练	99
排泄障碍	100
功能性遗尿的矫治	100
功能性遗粪的矫治	102

6 儿童期的性教育	105
为什么要进行早期性教育	109
性别角色（性别认同）	109
性压抑	110
解答幼儿提出有关性的各种问题	111
其他	111
幼儿的性	113
浅谈幼儿期的性教育	114

这是什么	114
妈妈，我是从哪儿来的	116
给我做件花衣裳	118
长大了我要娶你	119
玩弄生殖器	120
性游戏	121
无意撞见父母隐私	122

7 儿童行为问题	125
吸吮手指如何纠正	129
产生的原因	129
纠正方法	129
为什么他总是咬指甲	131
产生的原因	131
矫治方法	132
说话结巴的孩子	133
他为什么总是结巴	133
矫治方法	134
大舌头	136
太认人的孩子	137

孩子为什么会认人	137
养育方法	138
女孩的“气死病”	139
何谓“气死病”	139
产生的原因	140
矫治方法	140
迷恋电视	141
产生的原因	141
纠正方法	142
电脑游戏迷	143
原因和危害	143
预防为主，正确引导	145
做事要有恒心	146
做事没有持久性	146
纠正方法	146
如何才能集中注意力	148
产生注意力不集中的原因	148
纠正方法	149
为什么容易发脾气	151
攻击行为	153

男子汉不欺负人	153
产生的原因	154
矫正方法	155
学龄前儿童的自杀	156
产生的原因	156
自杀动机	157

8 常见的儿童心理障碍 161

智力落后	165
造成智力落后的原因	166
智力落后程度的分类	166
心理特点	167
问题处理	169
儿童多动症	172
多动症的表现	172
学者认为由多种因素引起	174
问题处理	176
儿童癫痫性精神障碍	178
常见的病因	179
发作的诱因	180

药物治疗原则	181
家庭治疗及护理	182
影响预后的因素	183
儿童孤独症	183
临床症状	184
引起孤独症的原因	186
问题处理	188
儿童抽动障碍	189
临床症状	189
药物治疗原则	191
后 记	193

认识我们的孩子

人人叫我好儿童

青菜青，绿莹莹，

辣椒红，像灯笼。

妈妈煮饭我提水，

爸爸种菜我捉虫。

好孩子，爱劳动，

人人叫我好儿童。





名人箴言

婴儿是伟大的诗人，在不完全的言语中，吐着最完整的诗句。

——冰 心

你知不知道用什么方法可以使你的孩子受到挫折？这个方法就是：一贯让他要什么就得到什么东西。

——卢 梭

人生百年，立于幼学。

——梁启超

游戏对儿童的意义犹如事业、工作、公文之对成年人具有的意义一样。

——马卡连柯

游戏是儿童最正当的行为，玩具是儿童的天使。

——鲁 迅

游戏是一种补偿的手段，可以补偿儿童希望像大人那样的欲望。

——弗洛伊德

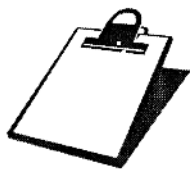
儿童第一步走向邪恶，大抵是由于他那善良的禀性被引入歧途的缘故。

——卢 梭

数字扫描

- ◇ 脑细胞由 60% 的不饱和脂肪酸和 35% 的蛋白质构成。
- ◇ 人的大脑主要由七种营养成分构成，即：脂类、蛋白质、糖类、维生素 B、维生素 C、维生素 E 和钙。
- ◇ 细胞的分裂增殖有两个高峰，一是怀孕二至三个月时，二是七至八月时。
- ◇ 一般认为脑供氧停止 4~5 分钟脑细胞就会死亡，难以恢复。
- ◇ 儿童的智力发展有一定的规律，以十七岁作为发展的最高点，此时的智力是 100% 的话，那么儿童在一岁时已经发展了 20%，四岁时达到 50%，八岁时达到 80%，十三岁达到 92%，十七岁达到 100%。
- ◇ 新生儿在出生不到 24 小时就可以把母亲的声音与其他声音区别开来。
- ◇ 在 1933 年希特勒上台之前七年内，儿童神经系统畸形发生率 1.25%，而在战后最困难时期，1946~1950 年，儿童神经系统畸形发生率高达 6.5%，分析起来孕期忧虑和惊恐状态的加重及营养缺乏、疲劳是一个主要原因。

焦点点击



早教

兴趣

依恋

情绪

游戏

大脑的奥秘

意识是物质世界长期发展的产物。

意识的产生经历了一个漫长发展过程，由无机物进化到低等生物有了刺激感应性，再发展到高等动物有了感觉和心理，再到人类的意识。

意识是什么？意识是人脑的机能，这里强调人脑是意识的物质基础，人们的意识就是直觉、喜怒哀乐、学习的能力、思考和解决问题、改造世界的能力等心理活动。

当今，科学的飞速发展，使人们对大脑功能及组成有了很多认识。但是还有许多领域需人类去探知，对于心理活动知道的就更少。人为什么能记住大量的信息，为什么有超强的学习能力？为什么能分析、解决问题？为什么有喜怒哀乐？这些问题都驱使着我们去探索大脑的奥秘。

请看这些现象：

🌀 胎龄第三周，胚胎的神经板就开始发育了。

🌀 怀孕不到一月，胚胎还像一条“鱼”时，就分化出了前脑、中脑和后脑。



🌀 胚胎整个过程中神经系统（大脑、脊髓）最先分化和发育，然后其他系统才开始分化和发育。

🌀 大脑发出各种信息指挥身体的各种运动。

🌀 大脑可以接受各种的感觉信息并且整合、传递信息。

🌀 大脑控制我们的情感、思维、记忆和认知。

🌀 大脑是人体内分泌的高级指挥和调节中枢。

🌀 大脑是生命的高级中枢。如呼吸、血压、体温和觉醒都由大脑调