

些。

正常小儿出生时的平均头围为 34 厘米；出生后半年增长很快，大约增加 8~10 厘米，再后半年则增长较慢，仅增加 2~4 厘米，到一岁时平均头围为 46 厘米，2 岁时可达 48 厘米，5 岁时 50 厘米，15 岁时即接近成人，头围大约达到 54~58 厘米。

如果孩子的脑袋比正常标准大，其原因主要有：遗传因素，如果父母亲的头大，孩子的头也就可能大；营养原因，如果 1 岁以内的婴儿体重超过正常标准，其头围也会超过正常标准；疾病因素，有些疾病（如佝偻病、营养不良、脑积水等）也可引起大头；也有查不明原因而出现头大的情况。

如果孩子的头围过小，应该严加注意，因为很多智力低下的小儿合并小头畸形。造成头小的原因主要有：出生时严重窒息脑缺氧；神经系统感染，影响了脑子的发育。这两种情况的小头，大都会造成智力低下。还有的脑子并没有病，但由于颅骨闭合过早而造成小头畸形。

判断婴幼儿头围过大或过小的简易方法是：将小儿的头围与胸围（平乳头绕胸一周的长度）相对比，出生时头围比胸围大 1~2 厘米，1 岁时胸围与头围大致相等，1 岁后胸围超过头围，相差厘米数大约等于其岁数。

8. 小儿的动作发育与智力发育

3 岁以内小儿动作的发育可以反映其智力发育水平，一般小儿动作发育与智力发育的协调关系是：

2~3 个月时，仰卧扶起时头不后垂，俯卧时能用两臂支撑把头抬起，并发出笑声；能辨别母亲及经常照顾他的熟人。

动,为细胞活动提供能量。新生儿或婴幼儿如发生低血糖症,会引起抽风、昏迷,甚至使大脑发生永久性损伤。维生素和微量元素对婴幼儿脑发育也有极大影响。调查发现,学习成绩优良的学生,其头发中含有的锌和铜较多;叶酸也参与神经髓鞘的构成,并影响脑的机能。

由以上分析可见,营养对小儿智力发展的关系极大。当然,影响智力发展的因素较多,除了供应充足的营养外,还要有适当的教育,才能更好地发展孩子的智力。

10. 能提高孩子智力的 6 类营养成分

科学家们经过大量的实验与调查研究,发现营养与儿童智力发育有着密切的关系。调节饮食中的营养成分,有利于孩子大脑的发育。下列 6 种营养成分与大脑的功能关系最为密切:

1. 蛋白质和维生素 B₁。蛋白质是构成脑组织的基本成分,维生素 B₁ 参与神经生理活动。肉、鱼、蛋、豆类富含蛋白质,谷皮、豆类、花生等富含维生素 B₁。

2. 葡萄糖。葡萄糖是大脑活动的能量来源。米、面、土豆、薯类食品含有较多的葡萄糖。

3. 脑磷脂和卵磷脂。这两类物质有增强大脑记忆力的作用,主要存在于动物的脑、骨髓、蛋黄中。

4. 胆固醇。胆固醇是大脑智能活动的必需物质。猪肝、猪肾、鸡蛋中含较多的胆固醇。

5. 谷氨酸。谷氨酸能改善大脑的机能,对某些痴呆病人有治疗作用。存在于牛肉、大米、黄豆、乳酪、动物的肝脏中。

6. 磷。磷是大脑生理活动必需的一种矿物质。虾皮、干

低年级时,要选择有鲜艳的图画、有趣的情节和篇幅不多的书让他去读。这样能吸引住他,同时又能在较短时间看完。既符合儿童的阅读兴趣,又符合儿童注意力集中时间较短的生理特点。孩子到了小学中、高年级,宜选择生动活泼、丰富多彩的童话、故事以及优美、精练的诗歌、散文作课外读物。孩子升入初中后,学习的课程门类增多了,对自然界千姿百态的事物饶有兴味,应该把孩子引进科普读物的大门,通过课外阅读,不但会增加孩子的知识面,而且会对孩子学好各门功课大有帮助。

要指导好孩子读课外书,还必须检查孩子的读书效果,使其收到应有的教益。要做到这一点,最重要的是在孩子最初开始读书时,要启发孩子多问几个为什么,例如书中讲了些什么,哪些人和事好,哪些人和事不好,我们应该学习谁、学些什么。养成这种思考的习惯,就不致于单纯追求故事情节,而是能从思想上吸取营养了。

要提高读书效果,还应该指导和帮助孩子了解、掌握一些读书必备的基本知识。如遇到生字、生词要查字典,弄清楚不要马虎凑合;读一本书要首先了解这本书作者是谁、哪个出版社出版的;学会读内容提要、序言、后记等。这对于加深理解和积累知识是大有好处的。

126. 教子阅读的 10 大妙策

1. 孩子喜欢模仿父母,父母应以身作则,时常在子女面前阅读,让子女觉得阅读是日常生活的一部分,像吃饭和睡觉一样自然和必要。

2. 阅读是一项终身受用的生活技能,也是一种生活乐趣。阅读的功能和乐趣同样重要,父母切勿过于着重阅读的

161. 忌让孩子“坐桶”时间过长

在我国南方农村，常有给孩子用坐桶的习惯。坐桶，一般多是用木头制成的圆桶，中间有一隔板，下面放上火盆。把孩子放进桶内，可坐也可站。

用坐桶固然具有保暖、减少大人照料、烘干尿湿的裤子等优点，但其不利因素也是显而易见的。首先，它对孩子精神上不良刺激，把孩子单独放在桶内，与世隔绝，会使孩子有孤独感，时间长了，会使其发呆变傻。其次，它也会给孩子的身体发育和健康造成损害。因为小孩的骨骼成分与大人不同，骨质软而容易变形，长时间把孩子放在坐桶里，由于坐桶范围小，坐的姿势固定，下肢的活动度小，很容易使脊柱发育异常；若站立时间久了，小腿和足的骨骼就要承受较大的压力，使下肢负荷过度，容易造成“O”形腿或“X”形腿，甚至发生骨盆变形。此外，孩子的腿伸进取暖的火盆里，也极易引起烫伤事故。

因此，最好不要让孩子坐桶，更不可家长只顾自己干活，把孩子放在坐桶里一呆就是半天，以免影响孩子的智力和体格的正常发育。

162. 忌常用过热水给婴幼儿洗澡

用温度过高的水给婴幼儿洗澡或洗澡时间过长，会使婴幼儿皮肤血管扩张，血液大量集中到体表，内脏、特别是大脑相对贫血。经常这样，就会影响小儿的生长发育，并造成智力下降。

小儿洗澡时常常大量出汗，引起口渴，使其浴后吃奶过多，加重肠胃负担，容易诱发肠胃病；出汗过多，还可使尿液浓缩，血液粘稠度增加，血量减少，对原来患肾脏疾病、心脏

蝴蝶之间的异同，一步步把孩子“逗”进丰富多彩的“生物王国”。

3. 忌不注意孩子的素质。例如有的孩子身体素质差些，就应多“逗”孩子进行适当的体育锻炼；有的孩子天生一副好嗓子，就要早“逗”他练“音阶”、唱歌。在“逗”中要不断给予一定奖励，这样就会使孩子兴趣日益浓厚。

4. 忌形式呆板单一。实验证明，单一形式的引逗，在婴儿时期十分重要，因为孩子小，智能处于“原始状态”，父母教孩子一个概念需要多次引逗才能完成。孩子长大后，单一方式就会使孩子感到厌烦，失去兴趣。因此，要注意引逗孩子的方式要灵活多样。

5. 忌知错不改。“逗”孩子如果“逗”错了，要当场纠正，免得给孩子心扉印上不正确的概念。同时要注意大人之间的逗闹对孩子产生不良影响，例如父母之间的逗闹有时会使孩子瞠目结舌，甚至急得哭泣起来，这种逗闹就应当防止。

6. 忌过多逗笑婴儿。适当地逗孩子笑笑，既可给家庭增添乐趣，又可使孩子在笑声中健康成长。但是，过分的逗笑却会带来一些不好的后果。例如，过分逗笑孩子，使孩子失去控制，会造成瞬间窒息、缺氧，引起暂时性脑缺血，有损脑功能发育；让孩子过分张口大笑，容易造成下颌关节脱臼；吃东西时过分逗笑，会使乳汁、食物吸入气管，引起剧烈咳嗽、发喘、憋气，甚至把气管堵住造成孩子窒息死亡。

7. 忌高抛逗弄幼儿。高抛时，头部受到外界强烈的晃动，可引起小儿惊厥和脑震荡。这种情况多发生于1岁以内的婴儿，因为他们神经脆弱，对外部刺激缺乏调节能力；同时因为这个时期孩子的头部比较重，颈部肌肉又较弱，如果

上收到预期效果时,往往更急躁,甚至可能由此误认为孩子不是成才的“料”从而灰心丧气。这种做法是很不对的。因为即使是“O岁教育”,也并不是要求教育手段在孩子的一举一动中“立刻见效”,而是着眼于孩子终生的总体效果。因此,教子成才不能急于追求近期效果,而应着眼于未来,坚持不懈,静待其变。

二忌“望子成龙”要求过苛。有的父母心里总是有个先定的天才儿童的模式,或用成人的标准去套自己的孩子,想象着天才儿童应当是怎样的,以此苛求自己的孩子。结果,总觉得自己的孩子处处不如愿,由苛求而转为失望。应当知道,任何天才都没有先定的模式,那些能够用来衡量孩子是否天才的标准,实际上都是人为的东西,即使表面上十分符合这些标准的孩子,也未必就能真正成才。因此,“望子成龙”心切的父母,不应用这种主观标准去苛求孩子,而应宽容孩子的过失或某些方面的不足,这样反而会有利于孩子成才。

三忌“望子成龙”强迫硬逼。有的父母为了让孩子早点读书认字,就采取武断措施硬逼孩子认字,甚至规定死硬指标,孩子不乐意学或学不会,就遭到呵斥甚至体罚。这样做,有伤孩子天性,只能助长儿童对认字学习的厌恶情绪和对抗心理。这种情绪往往会发展成为病态,即使孩子大了也很难纠正。应当明确,早期教育并非只是读书认字这一种形式,而是有多种多样的途径和方法的。父母应该选择适合孩子年龄心理特点的生动活泼的形式,把学习建立在孩子自觉、主动、乐意、感兴趣的基础之上。

四忌一方面“望子成龙”,另一方面却安于自己做“虫”。有的父母要求孩子专心学习、不看闲书,考重点中学、上名

的理解力很差,好好听妈妈讲吧。”孩子对此有何感觉?心理学家调查的结果是:孩子感到父母“罗嗦”,对“罗嗦”的内容感到厌烦。

7. 不要强迫孩子盲目服从。假如做丈夫的对妻子说:“你把你现在的工作停下来,给我一杯咖啡,我现在就要!”妻子一定会感到不快,且绝不想替他去倒。同样,你命令孩子“把现在的事放下,去做那件事”。孩子也必然会有不满的感觉。因此,如果你想要孩子做某件事时,应该给他较充分的时间,让他停下手上的工作。

8. 不要纵容孩子。所谓“纵容”,是指不敢对孩子说“不可以”,而每当要对孩子行为有所限制时就感到忧郁。这种做法等于告诉孩子,规矩像橡皮一样可以伸缩,只要使性子便可占到便宜。父母们千万不要纵容孩子,要使孩子能发展成独立自律的人,施以某种程度的约束是绝对正确而且是必须的。

9. 不要使用反复无常的规则。有的做父母的,当自己心情特别好时,孩子做了许多乖张调皮的事,也只是笑笑不打不骂;而当自己心情不好时,孩子做了同样的事便遭到一顿训斥甚至毒打。这种无规则无轨道的管教方法,就如同无限制的红绿灯一样,非常危险。因此,管教孩子的原则绝对要有一贯性、可靠性,不能因为自己心情的变化而更改。

10. 不要做不合情理的规定。要一个两岁的孩子做五岁孩子才能做的事,只会让孩子憎恨你而已。不管你希望他能做出什么优秀的行动,也只能在他年龄范围内做他能做的事。“拔苗助长”的行为,在孩子自我发展过程中是应绝对禁止的。

11. 不要用导致罪恶感的管教方法。不少做父母的一

全正确为止。最后一位指导者，则应该是一位经验丰富的导师。

4. 要使孩子成为杰出人物，家庭的影响也会起重要的作用。调查证明，一对不谙于艺术的夫妇，由于根据孩子的兴趣常带着他去艺术馆，最后孩子成为著名的雕刻家；一位杰出的女钢琴师的母亲说，当自己女儿小时候随便弹击钢琴上的键盘嬉耍时，她从未因音调烦乱而横加指责，相反，每当看到孩子玩钢琴时总夸她是“乖孩子”；一位科学家回忆说，小时候他父亲给他最深刻的教导，是教育他“如果一件事是值得做的，则要努力干得尽善尽美”。

5. 要使孩子成为杰出人物，还需要父母注意的是：必要时，父母应该不惜劳神费心，不惜牺牲时间和金钱；孩子取得了成绩，父母应和他一起分享喜悦，这会使其更加勤勉向上；孩子遭遇了挫折，父母则应妥善地安慰，以避免半途而废。这些，都是杰出人物的父母们所具备的特点。

布卢认为，几乎每个孩子都潜藏着非凡的才能，要想使他成为杰出人物，则在于父母能不能帮助他们将此才能充分发挥出来。

180. 造就杰出儿童的 9 个办法

——10 名少年大学生家长的经验

1. 爱他们。在始终体现爱的家庭里，孩子富有安全感并表现了对父母深深的信任，结果，他们也会表现得自信。当然爱并不意味着宠。

2. 建立他们的自尊心。如果孩子对自己没有信心，那他们长大就不会通情达理、善于交际或有独立意识。如果孩子觉得你认为他什么也干不成，那么他就真会一事无成。而

181. 教普通孩子智力发展超群的绝招

——“卡尔·威特式教育法”简介

170 多年前，德国乡村牧师卡尔·威特创造了一种独特的教育子女的方法，用这种方法可以把任何智力平常的孩子培养成天才人物。为了证实此法有效，他同一个十分普通的农村姑娘结了婚，生下一个男孩也叫“卡尔”。他用自己创造的一套办法对小卡尔进行教育，结果小卡尔智力发展十分超群：5 岁就记住了 3 万个单词，10 岁考上了莱比锡大学，13 岁获哲学博士，16 岁成为法学博士。后来一位名叫詹姆斯·萨姆森的人采用卡尔·威特式教育法训练自己的孩子，结果他的两个儿子分别在 10 岁、12 岁时就考上了大学，其中一个成为 19 世纪物理学界的泰斗。到了 20 世纪，美国纽约大学的利奥·维纳也采用这种方法教育自己的儿子，结果他的儿子也在 10 岁时就考上了大学，后来还创立了控制论这门新兴学科。

卡尔·威特教育法的要点如下：

1. 当孩子一生下来，就开始教育。作为第一步，是在孩子睡醒后情绪好时，尽可能多地同他说话。

2. 当孩子眼睛能看到东西时，便把手指放在孩子眼前，晃动着给他看。当孩子眼睛随着手指移动时，就以有力而清晰的声音反复说“手指”、“手指”。这样，婴儿虽未认识外界事物，但在脑子里已很快得到启蒙的反映。

3. 不教孩子儿语。学会了儿语的孩子将长时间地停留在幼稚的世界里，很难摆脱儿语，不利于学习准确的语言。

4. 经常把婴儿抱到室外，让孩子呼吸新鲜空气，沐浴阳光，让他看到外面各种各样的东西，并对他讲各种各样的事情，比如：讲大树、房屋、天空、河流、池塘、小桥等等，凡是

201. 家庭教育 8 忌

一忌忽视教养并重。教养并重是我国教育思想的宝贵遗产,养而不教被视之为“父之过”。对于一般人来说,教比养更费心、更复杂、更困难。从孩子出生之日起,就得开始体、智、德、美的全面教育,任何偏废都会造成不良后果。

二忌家庭教育口径不一。父母、家人(包括爷爷、奶奶、姥爷、姥姥、叔、姨、哥、姐等)对儿童的教育应协调一致,即使有分歧,也不要当着孩子的面争吵,以免使孩子无所适从,削弱了教育的作用。

三忌只重智育、忽视体育。要培养孩子从小就既学好功课,又热爱体育活动。这样,才能增长知识,又长身体,还可以锻炼多种优良的意志品质,如耐力、恒常性、吃苦精神、互助精神、遵守纪律、奋发向上等等。

四忌用固定的眼光看孩子。儿童正处在从不成熟向成熟的发展过程中,可塑性很强。因此,父母和家長要用发展的眼光来看孩子,而不能抱有成见或偏见。要鼓励孩子克服缺点、不断进步,有了成绩也不要骄傲、停滞不前。

五忌让孩子过孤独的生活。集体生活是点燃孩子心智火花的火种。因此,切忌让孩子在家中孤独自处,以免形成孩子孤僻、自私、任性、骄横等不良个性品质,以及丧失适应社会环境的能力和创造性。

六忌溺爱和娇纵。受到溺爱的孩子,大多懦弱、懒惰,缺乏自立能力,习惯于依赖别人。这样下去,孩子容易自私、任性,经不起一些微小的挫折,生活自理能力差,在事业上也难有所造就。

七忌无视精神卫生。精神卫生的重要内容之一,是要求孩子处于正常的心理状态。要从孩子的饮食起居、生活习