

◎ 第一章

1.5 岁幼儿益智启蒙教育

几乎所有的父母都知道“不要让孩子输在起跑线上”这条口号式的真理，但大部分父母却不知道如何做——如何做才是对。其实这是因为他们只想着要去教育孩子，却不懂得自己要去学习。那么拿起这本书翻翻吧，从现在开始，还不算晚！



一、1~1.5 岁幼儿的生理发育

1. 身体的变化与发育

身体的大小

此时期平均体重 男婴为 10.1 公斤 女婴为 9.5 公斤 身高为男婴 78.5 厘米 女婴 77.0 厘米。

宝宝第二年的生长速度明显没有第一年快。头围第一年平均可增加 12 厘米 第二年平均只增加 2 厘米,1 岁半时 正常男孩平均头围为 47.4 厘米 女孩平均头围为 46.2 厘米。胸围在第二年逐渐地大于头围 如果宝宝营养好 又注意锻炼 胸围生长会更早地大于头围,1 岁半时 正常男孩平均胸围为 47.8 厘米 女孩平均胸围为 46.7 厘米。1 岁后,宝宝的体重和身长计算公式分别如下:

体重 = 年龄 \times 2 + 7 或 8(公斤)

身长 = 年龄 \times 5 + 80(厘米)

生理的变化

乳儿期发育十分显著 进入幼儿期后 比较缓慢 从体重及身高的情形来看 即可获得结论。不过体温、脉搏数、呼吸数却比婴儿时代要低 更接近于成人。

由于与他人接触的机会渐多 所以感染疾病、感冒的机会也就

增加。

身体发展的过程

① 13~15个月

宝宝能够自己站立 并能走一到两步去抓住扶手。然而他不能没有扶助就坐着站起来。

② 15~18个月

宝宝不用帮助能自己站起来。他很可能不用扶便开始走路 两腿分得开，手臂肘能摆高。

手操作能力发展的过程

① 12个月

宝宝的拇指与食指能捏在一起抓东西。如果你要宝宝拿东西给你，他会拿给你。

② 13~15个月

宝宝将可以一手抓住两件小东西。他可将一块积木放在另一块上面，并可能会试着用铅笔涂涂画画。她可能会试着脱下自己的鞋子。

③ 18个月

宝宝能把积木叠起来 可能会叠到 3块或 4块积木那么高。她将能熟练地拿匙吃东西，并能翻书。

牙齿的发育

一般宝宝到 1岁左右时可以长出 6颗门牙：上面 4



颗,下面 2 颗,但不同的宝宝出牙时间是不相同的,有早有晚,有的宝宝在 4 个月时就长出第一颗牙,而有的到近一岁才长出第一颗牙。但出牙时间的迟早对于正常的宝宝来说并不意味着什么,所以父母不必担心。如果宝宝患有佝偻病,不仅出牙晚,而且还会有其他症状,如骨骼弯曲、头脚异形等。宝宝患了佝偻病之后,父母也不能为了宝宝早长牙而给他吃太多的维生素 D,以防引起维生素 D 中毒。

走路的发展

在宝宝满 1 岁前,他很可能开始扶着家具走路。他会用双手沿着支持物,提起脚然后带动全身往前移。这个时期他不会平衡自己的身体。

②这个阶段宝宝仍然围着家具走,但他能站得离家具远一些,双脚站得更稳了。他开始交替地移动两支手,而不是两支手一起沿家具滑动。当他感到更有信心时,会开始同时移动双手和双脚,这一步很重要。因为下一步,宝宝会有信心去平衡身体。把身体重量从一支脚移到另一支脚上。

宝宝喜欢靠扶着东西在房间里独立地走动。下一阶段就得看两件支持物之间的距离了。他要双手同时扶着支持物走动,在这个阶段他要扶着才感到安全。如果要宝宝放开一个支持物,他必须扶着别的支持物很紧才会放开。

④宝宝将开始跨过比他手臂长的间隔,而他的另一只手仍要扶着支持物。他走到两件支持物中间,身体平衡后才放开手迈出下一步,然后双手再抓住下一个支持物。

宝宝将开始蹒跚着行走。他可以摇摇晃晃走两步去抓第二个支持物。

⑥这个阶段宝宝在没有支持物的地方也能有信心地开始迈开

步子走几步。在失去平衡以前 他只能走 6 步 然后跌倒在地上。你将发现宝宝时常会向某个目标走去 摇摇晃晃 身体向前倾地向前走到目标处。

运动技能发展情况

在此之前 大部分的婴儿都会步行 会由坐姿转为站立 也可以不稳的脚步走数米或更远，也会蹲下身。

即使是较迟缓的孩子，在 1 岁 5 个月时 也会步行 可持续步行 20 分钟。

如果大人做体操，就会兴趣浓厚地模仿，能有节奏的活动身体 也可爬阶梯 起初只会往上爬 不敢下来 而在楼梯间哭泣 逐渐会慢慢退下来。

到了这个阶段已经学会了很多动作 不过所有的运动 都以大肌肉为运动中心 因此只能做出大概的样子 技巧方面尚可勉强做不会做的事。如果婴儿表现出想做的神情 大人可从旁帮助 当母亲拿铅笔或圆珠笔时 就会吵着要，一旦得逞 就会模仿涂鸦。

会以手抓住玩具 高兴的游戏 也会掀开画本 尚无法逐页翻开 每次都连着 2、3 页。

也会使用汤匙 虽然动作还不灵巧 却固执地想独自用它。

在我国传统的风俗中，宝宝满 1 周岁时通常有一个“抓周”礼。1 周岁之后，宝宝就进入幼儿期，身体生长的速度虽明显缓慢下来 但宝宝的大动作 精细动作 言语、认知能力以及情绪与社会行为方面却在第一年的基础上不断迅速地发展。

到 1 岁半时 宝宝已学会随意地独立行走 还有一定的跑、跳动作 宝宝还会喜欢自己扶栏杆上楼 两步一阶梯。手的动作也更灵活 会搭积木 穿项链 握笔模仿画线。

2. 身体发育家庭训练的方法

宝宝的动作协调训练

有许多家长反映孩子的运动能力很差 动作极不协调 上小学后 在学习上发生了许多困难。研究证明 这是都市生活和小家庭的生活方式使孩子的动作发展受阻，产生所谓‘儿童感觉统合失调’。通过生活方式的调整 强化幼儿的动作训练，可起到预防孩子动作不协调的作用。在婴幼儿时期 家长应注意用以下方法对孩子进行动作训练：

让婴儿有丰富的身体感觉 通过触摸各种玩具 不同的睡眠姿势 七八个月龄后的任意爬行 体验摇篮的摇晃 轻度震动等 帮助孩子控制自己的身体感觉 使孩子与周围人有活跃的交流 与婴儿多说话 让他喜欢和习惯于听音乐、儿歌和故事等 并能够不由自主地手舞足蹈。

在孩子会走路之后，每天应安排孩子有 2 小时左右的户外活动 让孩子喜欢自己走路 教他学会各种幼儿的体育运动方式，并与他做各种游戏，创造条件让孩子多与同龄人共同游戏。

限制幼儿看电视、录像或玩游戏机的时间，每天不超过 1 小时。

④训练孩子 1 岁多开始做一些



精细的动作 如自己穿脱衣服、鞋袜、端茶杯、饭碗、拿勺、筷子吃东西、帮大人拿东西、按大人的指令做简单的动作、玩拼图、插接的游戏、玩积木和过家家的游戏等。

活动身体的游戏

抓稳宝宝腰部往上抛，或是抱着身体旋转，或把手做成秋千状让宝宝坐在上面摇晃……这些都是这个时期的宝宝最喜欢玩的游戏。它不但可训练宝宝的平衡感，对运动神经也有很大的刺激作用。

以上所介绍的游戏，是宝宝在出生到一岁半间所进行的最基本的游戏，而每一种游戏对宝宝来说，都是一种不同的刺激。不仅对脑部活动有极大的帮助，更可使亲子之间的情感更为融洽。不过，在进行游戏时，需注意以下几点：

各种肢体活动或游戏，必须配合宝宝的发展状况加以实施。

在游戏时，父母应陪伴左右，以避免吞食玩具或其他意外事件发生。

在游戏进行中，随时给予鼓励与赞美，以增加孩子的信心与学习兴趣。

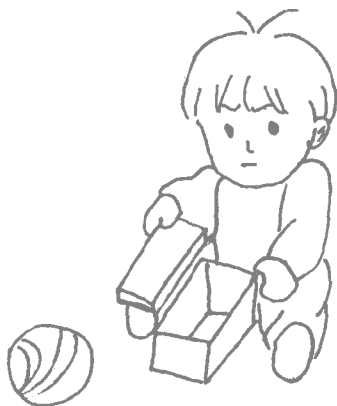
如何帮助幼儿健康成长

宝宝的运动能力和好奇心很强。由于能够移动自己的身体，过去只能远远看到的有趣的东西，现在就近在咫尺，伸手就能抓到，并能放在嘴里品尝，这对宝宝来说，该是多么令人激动愉快的事！8个月到1.5岁之间的宝宝，像许多幼小的哺乳动物中小猫咪、小猴子一样，正经历着一个好奇心极强的也是极其重要的早期探索时期。好奇心既是宝宝学习并取得成就的动力，也往往是发生不幸事故的原因。

但是 担心孩子出事故 就限制孩子爬的活动 对孩子的发展是得不偿失的。美国教育专家怀特教授在进行长达 20 多年的研究之后指出,只有大约不到 10% 的孩子是从他的最佳起点出发、得到了应有的发展 其主要原因是 在孩子发展的这一关键时期 大部分年轻的父母们 缺乏应有的知识 担心安全而限制孩子的探索活动 以及缺少实际的帮助。以致到了 2 岁 这两类孩子的差异就日益明显起来了。

1 岁以后的孩子 的确是个小小的探“险”者。之所以危险是因为我们住的房子并不是专门为一个会爬的婴儿设计的。因此 当宝宝满屋子乱爬时,就得立刻把屋子尽可能安排成一个十分安全的地方。首先 你必须每隔几天就要对家里所有东西的下边以及昏昏异异的 地方进行一次全面的安全检查,对那些不太牢固的东西得随时检查或者干脆将它们移开,其次要让孩子最大限度地接近他所生活的区域,这是发展他的好奇心的一种既自然又有力的办法。

不要怕他把你收拾的东西搞得乱七八糟,一个正儿八经的“探索者”把屋子搞得杂乱无章,就像人要呼吸一样是理所当然的,这是宝宝发育良好的表现 相反,一个收拾得十分整洁的房间 同一个发育正常的 1 岁后的婴儿是完全不相容的。当然,偶尔你可以把玩具收拾整齐,让宝宝重新找出这些玩具。此外,你要为他准备一个



“百宝箱”让他专心致志地在干净的地上玩那些他特别感兴趣的小东西，不厌其烦地把它们一样样拿出来，又一件件放进去，或者悄悄地将一个小东西放到另一个物品中去，或者把一件东西反复地打开、合上而乐此不疲。有时他可能故意滚动一个球，然后再爬去找，把它重新拣起来。实际上他在给自己出“智力测验”题呢，因为每一次小球滚动到何处停下来是不可预测的。

在这些大量的探索活动中，如果宝宝因为玩得开心而对你大笑，或者遇到某种困难感到兴奋而发出求助的声音，这就说明他是个有着明确目的的孩子，而这时就是最好的教育机会。你应当有效地利用这种机会。

首先，只要可能，你应当立即停下手头的事，对孩子作出反应，而且形成一种习惯。你要核实一下宝宝的兴趣和遇到的问题，就可以向他提供他所需要的帮助了。然后再向他提供稍稍高于他目前能力的问题情境，让他“跳一跳才能摘到梨子”。当然，在你和爱人以及来带宝宝的老人之间，可根据每个人的特点，做些适当的分工，使你的宝宝无论在你上班时还是下班后，都能有发展的机会，安全地成长。

二、1 ~ 1.5 岁幼儿的心理发育

1. 心理发育过程

12 个月

宝宝喜欢和你一起看简单的故事书，和你开玩笑——他会重复任何使你发笑的事情。当你给他穿衣时他懂得举起双手。他明白一些简单的常用的字 例如鞋子、瓶子、洗澡。1 周岁以后的宝宝可能会说一至两句可以理解的话。

15 个月

他将让你知道他梳自己的头发 他会知道什么叫“吻”如果你要 他会给你一个吻。他对任何新鲜事物都很激动 并会想帮你做任何家庭琐事如扫地等。尽管他不懂得个别词的含义 但他能够理解相当复杂的句子。

18 个月

当你和宝宝一起阅读图书时 他会指着物体 如一只狗，一个球，一只羊 他会识别出那是羊并说出“羊”。他将会知道他身体的不同部分 如果你问他哪是他的脚 他会指着脚 如果你问他哪是他的手、他的鼻子、他的嘴巴或是他的眼睛，他也会指着自



己的手、鼻子、嘴巴或眼睛。他会知道自己的鼻子跟妈妈的鼻子之间的区别。如果你要他拿一些东西，他也会拿给你。

在言语方面宝宝一般能说出 10 个词，会说自己的名字，但说话的积极性不是很高，还处于理解语言阶段。在认知上，宝宝已能指出身体的 5 个左右部位。

在情绪和社会行为方面，宝宝的情感表现较以前更丰富，会放声笑，也会大哭大闹发脾气。宝宝还会拿板凳让大人坐下，大小便时也会主动告诉大人。

在饮食方面，虽然宝宝已逐渐习惯和大人同桌进餐。但宝宝的消化功能还是不完美的，所以宝宝食物还应是软、碎一点易消化的。此外还应特别注意宝宝的营养要丰富合理。

随着宝宝活动能力和认知水平的提高，宝宝的好奇心也在增强，非常好动，爬高跳低，什么东西也都想摸摸尝尝，探个究竟，这

就需要大人特别注意宝宝安全，对隐发事故应有所防备。

2. 正常的心理表现

满足心理

虽然已进入幼儿期 但是还十分接近乳儿期 绝对不可因为过了周岁，而认为孩子已完全脱离婴儿时代。

刚满周岁的幼儿 依然会追寻母亲 当母亲不见时 就会哭着找妈妈。有时察觉到母亲即将离去时 也会拼命追赶 这时母亲跟他说理由 也无法沟通。

请重视孩子的心情，尽可能接受他的要求，或许独自上街购物 较具效率 但是也不可疏忽孩子的心理 不妨让其坐在娃娃车上 一边散步 一边购物 使孩子的内心得到安全感。

常得到满足的孩子 会早点独立 到了 1 岁半至 2 岁 就可以听话耐心地等待。

探索行动更为活泼

从好几个月前就开始探索活动 此时期好奇心更为发达 眼睛所看到的东 西 就想去抓 或是打开抽屉胡乱翻搅 由于幼儿会把东西放入口中 所以母亲必须把钱币、香烟 及其他危险物品收拾起来。

由于探索行动和好奇心是智能发达的活动力，最好能使其满足。

千万不要因为危险，而加以禁止做任何事，应尽量避免危险，选择安全的游戏场所 准备安全的玩具 才是最重要的。

随着步行 手指也变得灵巧 探索行动更加发达 从经验当中，孩子也可了解物品的性质 甚至得知其功用。

具备了初级的思维

宝宝到 1 岁以后，对事物的认识从以往的感知发展到了初级的思维，形成初步的概括反应。这一概括反应只限于事物的表面，是非本质的。最常见如在一个红苹果和一个小红球之间 宝宝的概括反应都是红色的 他有可能将红球误认为苹果 而可能将苹果误认为红球。再比如对一些事物之间简单的关系概括 用一个小棒去敲一个铃铛 铃铛会响 踢小球一下小球会滚出去等 这样宝宝在玩耍中便知道去用小棒敲打物体，玩小球时会踢球或拍打等。

喜欢扔玩具

宝宝长到 1 岁时 神经系统迅速发育 动作发展已有了很大进步 这时在正确的教养下已会自己站起来 能扶着栏杆走 两只手的活动已很自如 不仅双手可以传递玩具 而且用手指可以捏起小的物品 能将发响的玩具捏出声音。虽然常常独自玩 但他不甘心孤单 喜欢成人逗逗他 陪陪他 所以当妈妈将宝宝放在小床上，自己忙着干活时，宝宝常将手中玩具扔到地上，扔完一个又扔一个。如果妈妈拣起来 他还接着扔 有时甚至扔的比拣的还快 小儿这样做的目的是：

想引起成人的注意。用扔玩具吸引成人和他玩 当成人走近他时 他边扔边笑 情绪很愉快 显得很开心。

②借着扔玩具来显示一下自己的能力 我不但站起来了 还会把玩具扔出去。

③喜欢听玩具掉下的响声。

家长对孩子的这一游戏要耐心 配合，给孩子一些有弹性又经摔的玩具 如皮球、吹塑玩具、木块等 让孩子自己尝试和区别物体的性质。随着思维的发展，孩子扔玩具的行为会很快结束。

社交能力的培养

人是社会的人 人需要相互的交流和学习 宝宝很快也要进入托儿所 加入到一个小集体中 所以宝宝社交能力的培养也是必要的。在与同龄孩子的玩耍中 宝宝获得的乐趣和潜在的好处超乎我们的想象。

但宝宝最初是一点也不懂怎样与小朋友相处的，社交能力同样需要机会学习锻炼。好在宝宝这一时期对所有的物和人都有强烈的好奇心 正是学习的好机会。

宝宝每星期最好有 2~3 次以上的机会与同龄小朋友一起玩。当宝宝们在一起玩 大人最好在一旁观看 用眼神来鼓励他 但不要随意去干涉 让宝宝去摸索出自己的方式去与小朋友交往。当然在玩耍中 矛盾是不可避免的 除非特别过分 可能给宝宝带来危险 否则让宝宝试着自己去处理 他们相互间会产生属于他们的想法和方式 你的方法可能是一种强加。比如当别的小朋友与宝宝争夺自己心爱的玩具时，你如果出于成人的礼貌让宝宝把玩具给了对方 就会使宝宝站在那里发呆 因为他为此不解 也很伤心 眼巴巴看着自己心爱的东西被别人玩弄着。这时对宝宝进行所谓不要自私的教育还为时过早。如果宝宝去强夺别人的玩具时 大人可试着告诉他那是别人的东西 抢夺不好 同时可用别的玩具来转移宝宝的注意力。

总之 给宝宝多一些机会 在大人适当的指导下 让宝宝自己尝试出适合他的社交方式 大人的干涉不要随意 不要过度 对宝宝的保护也不要过度。

3. 错误心理倾向的纠正

改掉任性

心理学家研究发现 孩子到 1 周岁后 就会用发脾气的方式来表达他的愿望了 稍不顺心 就大哭大闹 甚至满地打滚、打人咬人、毁坏东西 对这种“毛病”家长应该用以下方法预防和矫治：

满足合理的要求。尽量鼓励、支持、帮助孩子完成他自己想做的事 不要成天总是没完没了地对孩子发布禁令 这不许摸、那不许干。例如不到 1 岁的孩子想自己拿着勺子吃饭 但又吃不到嘴里 弄得满身满桌满地都是饭菜。这时可以给他一个勺子 同时成人再用另一把勺子喂他。假如有些要求不合理 例如要爬到窗台上玩 要动热水瓶等 要用转移注意力的方法解决 可引导他去玩最喜欢的玩具 做最愿意做的事 既不要和孩子顶牛对着干 又不要迁就。

立点规矩。让规矩来约束孩子 但规矩不能要求过高 要符合年龄特点。例如出生后逐渐培养他遵守一定的生活制度 按时吃和睡 自动入睡 不侵犯小朋友 能和小朋友分享玩具和食物 不玩弄危险物品等。

以身作则 态度一致。成人是孩子的镜子 孩子是成人的影子 如果家庭成员间总是爱大喊大叫 吵吵嚷嚷 对孩子没有耐心，动辄发脾气 孩子就会模仿这些行为。立了规矩 家长们态度要一致 如果妈妈愿意培养孩子自己入睡 刚哭几声 爷爷却抱起来又拍又哄 爸爸要孩子坐下专心吃饭 妈妈怕饿着孩子 总是端着饭碗追着满地跑的孩子喂 孩子要玩危险物品 有的不让 有的则认为看着玩玩也无妨。这种要求不一致 处处破例 什么规矩也建立不起来 永远分不清是非 孩子任性的毛病就很难预防和矫治。其实适合年龄特点的规矩 开始执行几次 孩子是很容易习惯的 但破例一次 再矫治就比较困难。

乱扔东西是本能

随着宝宝一点点长大 父母心里是十分喜悦的 但有时却发现小家伙总是惹人生气 比如乱扔东西就是常见的例子。他可能坐在那里也不是生气，相反是很高兴的样子把你给他的玩具，图画书，甚至是吃的东西一个接一个地扔出去 扔的时候特别高兴 可扔完了却又要你去帮他捡回来 等捡回来了给他 他竟又扔起来。为此，有的家长是很反感的，宝宝也可能为此遭到斥责，结果呆坐在那里 想扔可能又不敢扔。

其实这并非是宝宝淘气 故意惹父母生气 而是其身心发展的自然而正常的需要。因为宝宝这时脑、肌肉、眼手协调都有较大的发展 那么宝宝的潜意识里就想把这一发展表现出来 有一种想要证明自己力量的意思 通过扔东西 宝宝手眼协调能力得到锻炼发展 对视、听、触觉、身上的肌肉也都有促进作用 对脑的发育也至关重要，一方面脑支配控制手的动作 手的动作又对脑神经形成刺激反应。另外扔东西还促进宝宝对事物之间关系的认识 概括 对自我意识的萌发也有促进作用。当家长了解这些后 宝宝再乱扔东西时就不应强行阻止了，而应考虑给宝宝一些耐扔的摔不坏的东西 同时为了免去捡回东西的麻烦 你可以把他要扔的东西用一段线或细绳将它同床栏拴住 这样宝宝扔出后又可自己拉回来。为了安全考虑 绳子不要太长。最后要注意的是 不要让宝宝扔吃的东西 当发现他扔食物时就应把食物拿开 如果拿开后宝宝哭要可再给他并劝慰要吃东西 如果他不吃 就再拿开。

缓减抗拒性行为

宝宝的抗拒性行为是成长中的正常表现。一岁后的宝宝已有了一定的自我意识和独立意识。初步认识到了自己是一个独立的个体，知道自己的名字，对自己的玩具和衣服也有一种独占的心理。宝宝的抗拒性行为就是这一心理发展的外在行为表现之一 此

外还有宝宝对周围环境的好奇心，探索的热情等。

当宝宝与家长对着干时，简单粗暴的禁止不但效果不好，而且还容易挫伤了宝宝的自尊、自信，抑制了独立自我意识的发展。较好的办法是转移宝宝的注意力，比如要想不让他玩脏东西，那么必须有一个他更感兴趣的东西来替代。此外，在对待宝宝的抗拒行为上，家长可作一些非原则性的让步，也就是说在一些无关紧要的小事上，可不必太在意，让宝宝顺着自己的意志去做，给他多一些发展的机会。但在一些基本的行为习惯方面还是要注意对宝宝的培养，比如我们前面已提到的良好的睡眠习惯、卫生习惯等。总之，既给宝宝多一些自由表现的机会，也不能纵容宝宝一味地抗拒。

扭转认生现象

婴儿从4个月起就能认母亲，6个月开始认生，8~12个月认生达高峰。多数8个月以后的婴儿见到生人都有些拘谨或惊慌，有的婴儿尤为严重，见到生人就哭。父母对这样严重认生的孩子总是

