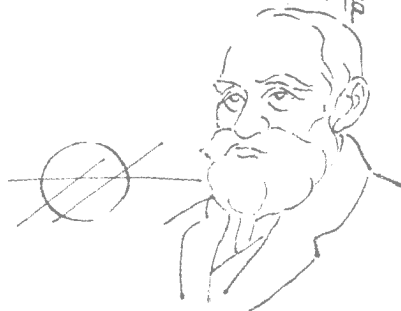


婴儿从第三天
开始教育
就迟了两天。

——巴甫洛夫

Yaoqiu Jihua



迈好人生的 第一步

—— 0~1 岁的教育计划

新生儿的心理不是一块“白板”

有人主张用“白板”来形容新生儿的心理状态，即新生儿的内心就像一块空白的板，可以任由父母和教师在上面涂写，创造出他们所希望的人来。但越来越多的研究表明，尽管新生儿没有像好莱坞电影《强棒奶娃》（BabyGenius）中描写的那样具有超能力，却也并非像人们想象的那样脆弱无能，他们有许多惊人的能力和待开发的潜能。

哈佛大学的心理学家曾做过这样一个实验：让一个立方体的影子慢慢地向 2 周大的婴儿靠近。在快碰到他们时，他们会立即转过脸去，以防碰着。如果影子是在一条与他们有一定角度的路线上接近而不会碰到他们时，孩子就没有不安的表示，还会用眼睛去追随影子移动。孩子出生后从未有过这种“经验”，它从何而来？也许只能解释为天赋智慧。

新生儿的心理不是一块“白板”。这无疑是科学的结论。而父母如何去开发他们的天赋才能，给他们尽可能早的智力启蒙教育也很关键。当然，在孩子降生前就开始教育同样十分必要。

心理发展特点

- 动作技能：这是动作迅速发展的一年，身体动作发展遵循由上而下、由近到远的规律。
- 认知：乳儿期是儿童学习说话的准备期，在与成人的交往过程中，逐步获得用语词交往的能力。在摆弄玩具、物体的过程中，认识到动作与动作结果的关系及事物间的简单联系。
- 情绪：先表现出两种基本情绪——愉快与不愉快，并逐步获得愤怒、惧怕、厌恶、快乐、情爱、兴高采烈等多种情绪表现。
- 个性：每个儿童一出生就显示出身体素质和气质上的差异，这是儿童个性发展的基础和起点。



新生儿并不像人们想象的那样脆弱无能，他们有许多惊人的能力和待开发的潜能。胎教就是最早的启蒙教育，胎教成功的奥秘是爱与耐心。

教育目标

- ☞ 充分满足乳儿对营养的需求，供应足量的蛋白质，尽量用母乳喂养；
- ☞ 增强母婴感情联系，满足其交往的需要、皮肤接触的需要，促进情绪的健康发展；
- ☞ 在交往中注意语言能力的早期培养；
- ☞ 加强感官功能训练，为眼、耳、手、身提供丰富适宜的刺激；
- ☞ 加强动作的训练。

1、胎教——出生前的教育

您是否听说过胎儿可以上学？这对绝大多数父母来说都是十分陌生的。但这却是事实。早在 1979 年 美国加利福尼亚州的一位产科医生就创办了一所胎儿“大学”，招生对象是身怀六甲的准母亲，学习的主要课程包括语言、音乐和体育。胎儿

自5个月开始上课 每天 2 节课 每节课 5 分钟。研究发现 受过这种胎教的婴儿，出生时头脑中就有了一定的单词，开始说话的时间比一般婴儿早得多。这位产科医生的儿子也是这所“大学”的“毕业生”，4岁时就能听和讲两种语言 懂得照料自己 比同龄孩子成熟得多。

影响胎儿心理发展的因素

- 遗传因素：导致胎儿畸形或死亡的重要因素。研究发现，近亲结婚使得隐性遗传疾病增多。
- 环境因素：烟酒对胎儿的危害已普遍引起人们的重视。研究表明，吸烟会增加精子畸形率、减少受孕率、增加畸形儿发生率、增加早产或流产、明显影响儿童智力；酒精对胎儿同样有不利影响。此外，孕期服用某些药物也会危害胎儿的健康。
- 营养因素：研究表明，母亲的营养不仅影响胎儿的健康，还会影响胎儿脑的发育和以后的智力水平。
- 心理因素：母亲在孕期的情绪状态对胎儿会产生长期的影响。研究指出，孕妇持久而剧烈的紧张情绪会给孩子的生理、智力、个性、情绪的健康发展带来不利影响。

随着科技的发展和研究手段的进步，人们对胎儿有了越来越深入的认识。越来越多的证据表明，胎儿在子宫中并非被动地发展，而是表现出一定的学习迹象。与其把子宫比作暖房、候车室，还不如说成是教室更为恰当。因此对胎儿进行胎教十分必要。但需要指出的是，并非每个妈妈都能胜任胎儿的教育工作，在实施胎教前需要得到医生或专家的指导。

计划一 保持良好的心境

有研究表明，如果孕妇在 7~10 周时情绪过度紧张、焦虑不安，可能导致胎儿唇腭发育的畸形。母亲有持续而剧烈的紧张情绪、引起胎儿较高活动记录的新生儿有许多令人讨厌的特点：活动过多、挑食、多呕吐、哭喊、多腹泻和不安、体重轻等。由此可见，要想使自己的宝宝健康、愉快，在孕期保持正常的情绪、良好的心境是非常重要的。在这方面，未来的妈妈们应注意以下几点：

- 保持快乐的心情，尽量避免恐惧、愤怒、焦虑不安的情绪。

- 多接受一些新鲜、美丽、令人愉快的视觉或听觉刺激，如听悦耳的音乐、鸟的鸣叫、看美丽的图画或风景等。

- 真心诚意地热爱自己腹中的胎儿。因为对胎儿的矛盾心理也会对胎儿产生影响，胎儿会由于接受到矛盾的信息而引起精神上的混乱。

- 营造和谐、温馨、愉快的家庭气氛。

计划

对胎儿进行艺术熏陶

一位学者曾在自己的妻子身上进行胎教实验：他在妻子怀孕 4 个月时，规定她每天定时聆听世界名曲；每周观看两次著名的音乐舞蹈电影；每天上午、中午、下午各欣赏一次名画；每天和胎儿“通话”若干次。结果女儿出生后对文学艺术的爱好好像与生俱来，小学五年级时便是学校中的小文学家，初中一年级便上演了自己的第一个剧本。她在音乐、绘画方面也有超常的表现。

这对夫妇本身在艺术方面并无特别的才能，他们之所以能够培养出超常表现的孩子，是重视对孩子进行胎教的结果。这方面成功的经验已数不胜数。当然，并非每一个经过胎教的孩子都会成长为天才，但科学的胎教将使孩子终身受益。下面的几点建议可供未来的父母参考：

- 教胎儿认识音调。在为小宝宝准备的玩具琴上弹奏一些音符 每天按时重复进行 提高胎儿对音符的敏感性。
- 播放胎教音乐。6 个月以后 为胎儿播放专门为他们录制的音乐。这种音乐与一般轻音乐有所区别。它轻松明朗、悠扬

动听，其间还夹杂着自然界的各种声响和婴儿的哭声，仿佛置身于大自然之中。音乐播放时声音要轻些，每天按时播放，最好是在黄昏。

计划二 给胎儿阅读

听觉是胎儿在母亲腹中与外界接触的最重要的方式之一。胎儿的听觉器官在 4 个月时就开始对音乐有了反应能力；到 7 个月时更加敏感，能对一些声音刺激和震动作出反应。有人曾做过研究，让怀孕 7 个半月的妇女大声朗读故事，每天 3 次。读了四周后，再给胎儿播放听过的故事录音和没听过的故事录音，同时监听胎儿的心率变化。结果发现，那个熟悉的故事引起胎儿的心率减少，而陌生的故事则引起胎儿的心率增加。这个研究以及其他相关的发现都说明，胎儿已能听到外界传来的声音刺激。

这一发现对于胎教具有十分重要的意义。您可以通过有意识地向胎儿提供各种声音刺激，来达到对胎儿进行教育的目的。除了上面提到的音乐胎教外，阅读也是一种有效的方法。给胎儿阅读不仅能培养胎儿对文学作品的兴趣，还能提高胎儿对语词的辨别力，促进孩子今后语言能力的发展，并有助于养成良好的阅读习惯。

● 选择适合婴幼儿特点的读物或故事 内容轻松愉快 积极向上 避免暴力或冲突激烈的情节。

- 阅读时选择一个舒适的姿势，避免使胎儿受挤压或使自己不适。

- 每天定时进行阅读 如上午或临睡前。每次阅读的时间不宜过长 最好不要超过 30 分钟。

- 对于相同的故事或内容可多次重复阅读。

- 如果您希望尽早对孩子进行外语教育，不妨在阅读时增加一些外语读物，以提高孩子对外语语音及词汇的敏感性。

计划四 与胎儿沟通

有这样一个真实的案例：一个名叫克里斯蒂娜的女孩出生后拒绝吃母亲的乳汁，但却能接受别人的乳汁。经专家多方研究分析后，才揭晓了问题的答案：她之所以不愿与母亲“交流”，是因为母亲在怀孕时曾因不愿生下她而想堕胎。

由此可见，胎儿不仅能感觉到母亲的爱抚和厌恶，还能对母亲的情感态度作出相应的反应。

妈妈是孩子的第一个交流对象，胎儿在 6~7 个月时就已出现心理活动，能够较清晰地辨别母亲对自己的态度和情感。这对他以后的健康发展有着不容忽视的情感影响。国内外

的大量实验证明热爱胎儿的母亲所生的孩子与厌恶胎儿的母亲所生的孩子相比，无论在出生前还是出生后，无论在身体上还是在精神上，前者都比后者健康。因此，对于每一位即将做母亲的女性来说，为了孩子的健康成长，应当在心理上、情绪上做好充分的准备，自觉培养起积极的母亲心态，以企盼、快乐、幸福的心情迎接孩子的诞生。这种积极的情绪无疑会对孩子产生积极的影响。

除了心态的准备和调整之外，还可以通过积极的沟通，让胎儿感受到您的真心挚爱。

- 用轻柔、充满爱意的声音对腹中的胎儿说话。
- 当出现胎动时 用手轻抚腹部 并用话语安慰他。
- 在与胎儿沟通时，不妨经常表达自己对孩子的期望与要求，这往往会对孩子产生潜移默化的影响。
- 不要忘记父亲与胎儿的交流。实际上 胎儿对低音比较敏感，所以更容易听到父亲的声音。

计划五 教胎儿体操

教胎儿体操似乎有点言过其实。但在国外的胎儿“大学”它确实是一门重要的课程。实际上，这不仅是一种促进胎儿活动的方式，也是加强母子交流的有效途径。基本方法是：在怀孕3~4个月后，母亲通过主动刺激胎儿，促使胎儿活动。

- 让自己以舒适的姿势躺下，使全身尽量放松，特别是腹

部。

- 双手捧着胎儿 用手指轻轻按压 然后松开 以引起胎儿反应。

- 每天在固定的时间跟胎儿进行这种“游戏”。最好是傍晚 不要在晚上。

- 6~7 个月后可轻轻推动胎儿 仿佛教其散步一样。

2 智力篇

“一定要对孩子进行早期智力开发，让他将来又聪明又能干。”几乎每一位做父母的都有这样的想法或计划，但究竟怎样做才能取得最佳效果？有没有智力开发的最佳途径？

许多父母把开发儿童的智力单纯理解为识字、背儿歌、学外语，其实这是片面的。智力是人们在获得知识和运用知识解决实际问题过程中所表现出的心理特性，它不仅包括认知方面的特性，还包括有效地处理环境、快速而成功地适应新情况的能力。其中，感知觉及活动能力也是广义智力的重要组成部分。

出生不久的婴儿尚不具备语言能力，认知水平也比较低，对他们进行智力开发的最佳途径就是从训练感知觉和动作技能着手。对感知觉器官给予有意识的刺激，有利于促进大脑细

胞逐步分化，从而促进大脑的发展。对动作技能尤其是动手能力进行训练，则可使大脑的广大区域得到锻炼，手脑配合的灵敏性和协调性得到提高，从而促进智力的发展。其实，许多测试婴幼儿智力水平的智力量表就是通过测试幼儿手的情况来测定智力的。一般来说，运动能力强的孩子，其智力水平也比较高。因此，感知觉训练与培养婴幼儿的手脚和身体各部位的活动能力，是提高儿童未来智力水平的可靠途径，不可等闲视之。

计划一 解放婴儿的手脚，感受周围的世界

点点一出生，外婆就把他用小被子紧紧地包了起来，可怜点点躺在床上丝毫动弹不得。爸爸妈妈虽然反对，可外婆却振振有词：孩子不包起来，长大后手脚不停地动；孩子包起来，不容易着凉，睡觉不容易受惊，不会抓破脸，腿不会变弯……

上述情况在我国民间非常普遍，许多父母或老一辈都习惯于用襁褓将婴儿的身体包裹起来。对此，儿童专家认为，婴儿生下来就包得严严实实，不利于感知觉的发展，不利于婴儿身体与空气、阳光的接触。因此，年轻的父母应勇于坚持自己的主张，给孩子“松绑”。将婴儿放在宽松舒适的环境里，放开孩子的手脚，让他自由活动，这样有利于孩子的皮肤接触外界的

物体 感受各种刺激 增强大脑的发育。在此基础上 父母还可通过对婴儿进行适当的动作或运动训练 促进他的智力发展。

▲ 向宝宝提供触摸、抓握和伸手拿东西的练习机会

婴儿从 4~6 个月开始出现随意的抓握动作 表现出手、眼协调，并逐步学会把拇指与其他四指相对起来进行抓握，手的动作发展在语言前面 比语言更早地反映心灵世界 手的训练能促进婴儿思维的萌芽和发展。对于 4 个月以内的婴儿 主要是提供手的触摸刺激。

- 把手放在孩子脸前几厘米处，晃动您的手指，让孩子来抓，让他通过触摸来感觉您的手。

- 将拨浪鼓之类的玩具放在孩子手中，让孩子练习抓的动作。

- 向孩子描述某个物品时 把孩子的手放在上面 让他去触摸、感觉物品的质地。

- 在孩子脸前晃动色彩鲜艳的玩具，鼓励他伸手来拿。

▲ 激励宝宝移动他的四肢

保证孩子拥有活动胳膊、腿的机会。如果他不活跃 您应努力刺激他，让他尽可能地用脚踢，用手拿东西，并通过与他一起玩耍来激励他产生情绪反应。当宝宝长到 5 个月时 就可以鼓励他练习爬行了。要提供更多的机会帮助他练习这一“武功”并且增强他的体力。

- 把孩子放在一张大毯子中间，小心地拖着他环绕房间，让他观察周围环境。

●将一块小毯子放在地上 让孩子趴在毯子上面 拽起毯子的一角使孩子呈爬的姿势，激励孩子进行爬动。

或用在孩子身边爬的方式向孩子示范该怎样爬。

●当宝宝学会用手和膝移动自己时，在他的前方放上色彩艳丽的有趣物品，鼓励他爬到那里，通过引起他成功的方式来激励他。

●在屋里滚动一个球 让孩子跟着球爬行 当他爬到时 继续滚动球。

●用大盒子和枕头“修建”通道 鼓励孩子爬过去。

●当和孩子在地上玩耍时，让孩子练习他身体所能做的所有动作 如翻身、滚动、翻筋斗、坐立等。

●当孩子坐起来又歪倒时，在帮他之前先让他自己努力坐起，提高孩子保持身体平衡的能力和运动肌肉的能力。

▲ 随着音乐做体操、跳舞

●音乐是婴儿喜爱的一种声音刺激，在播放音乐的同时对孩子进行动作训练易于调动孩子的积极情绪，从而喜欢上这项活动。

●在播放音乐的同时，随着音乐的节奏上下移动孩子的胳膊，或移动他的腿做蹬自行车的动作。

●随着慢节奏音乐轻轻翻动孩子，让孩子学会翻滚。

●抱着孩子 在屋中跳舞 让他感受运动的快乐。

●随着音乐摇晃孩子的身体，和孩子一起随音乐节奏打拍子、拍手。

- 当孩子开始学走路时，带他进行有音乐伴奏的游戏，让他随音乐的节奏跳舞。

- 看电视上的舞蹈节目，鼓励孩子跟着跳舞。

在进行任何一项活动时，都不要强迫孩子。如果孩子表现出抵触情绪就应停止，等时机成熟时可以再重新开始。当孩子的行为达到要求时，多表现出喜悦的情绪，使孩子体会到成功的快乐。此外，在进行上述活动时还应注意孩子的安全。

计划

创设刺激丰富的环境

当婴儿躺在松软舒适的床上，吃饱了，睡足了，睁开眼睛，好奇地打量着周围的世界，这时，他需要什么呢？他是否已经满足了呢？科学家指出：没有有指导的刺激，人就不会成长为能力强的人。研究表明，婴儿既有寻求刺激的欲望，也有接受刺激的能力。所以，应该从婴儿时期开始，给他们提供各种良好的刺激，创设一个适宜婴儿成长的刺激丰富的环境，以培养出身心健康、头脑聪明的孩子。

▲ 婴儿床是新生儿认识世界的第一个窗口

新生儿一天的大部分时间都是在自己的小床上度过的，床不仅是孩子休息的场所，同时还应该是孩子学习的地方。在这里，婴儿受到的声音、颜色、触摸方面的刺激越多，他发展的可能就越大。

- 在孩子的床上端或旁边悬挂一些色彩鲜艳的物体或玩

具，让孩子能看到或摸到。

- 用彩色纸剪一些三角形、正方形和圆形等简单图形悬挂在孩子视力所及的范围内，让这些图形纸片在风中摆动，锻炼孩子的视力。

- 运用对比鲜明的颜色，设计一个刺激孩子视力的环境。

- 在孩子头上方或前方安置一个带有音乐盒的玩具，当它移动时可以播放音乐，有利于同时提高孩子的视力和听力。

- 在挂放物体或玩具时应注意床的两侧都挂上一些避免孩子将头或眼睛过久地偏向一侧。

- ▲通过玩具为孩子提供丰富的刺激来源

玩具是孩子的“亲密伙伴”也是开发智力的有益工具。目前，市场上出售的玩具各种各样，良莠不齐。有些父母手中的钱比较宽裕，舍得“智力投资”，给孩子买许多高档、漂亮、大型的玩具，而忽视了玩具更为重要的用途。其实对于周岁内的婴儿，玩具的一个重要作用就是为孩子提供丰富的刺激，促进感官的发展。您在选择玩具时可参考以下几点：

- 婴儿床或摇篮上的玩具应是鲜艳的、会发声的，以刺激孩子的视觉和听觉。

- 婴儿床或摇篮上的玩具应经常变化，使孩子的视觉、听觉经常受到新事物的刺激。

- 玩具应能使会爬的孩子产生好奇心，感官变得敏锐。

- 应使用教孩子具备听、看、摸、识别能力的玩具。

- 最好是一次成型的玩具，避免婴儿误将玩具上脱落的部

件吞入腹中。

- 玩具应易于清洗。
- 玩具的大小应以适合婴儿抓握为宜。
- ▲ 利用录音机为孩子提供声音刺激

研究发现, 2~3 个月的婴儿在听到声音时会表现出“倾听”的模样, 因此为他们提供适当的听觉刺激不仅可以满足婴儿探究的欲望, 同时也训练了他们对听觉刺激的敏感性和辨别力。在这方面除了可以利用各种会发出声响的玩具外, 还可以通过多给孩子唱歌、讲话、讲故事来达到。有的父母可能认为, 这么小的孩子连话都听不懂, 给他讲故事有什么用? 其实, 故事的内容是次要的, 关键是训练孩子对言语刺激或听觉刺激的感知能力。如果您因为工作原因不能花太多时间和孩子进行这种“交流”, 则可借助录音机来实现。录音机的优点是可以提供各种各样逼真、丰富的声音刺激, 而且“不知疲倦”。您可以根据每天的时间安排, 变换播放的内容。例如, 在孩子入睡前播放轻音乐, 在孩子玩耍时播放快节奏的音乐、歌曲, 在孩子精神饱满、注意力较集中时播放故事等。

▲ 酸甜苦辣尽在食物中

虽然一岁内的婴儿仍以乳汁或乳制品为主要食物, 但从四个月开始, 逐步给孩子增加辅食不仅可以保证营养均衡, 还可以促进孩子的味觉发展。在这方面, 各种果汁、蔬菜汁、果泥、蔬菜泥, 最好是现榨的, 都是很好的选择。在开始时, 婴儿可能会有些不习惯或抗拒, 但只要您坚持不懈, 孩子就会慢慢习惯。