婴幼儿智力开发小百科

YINGYOUER ZHILI KAIFA XIAOBAIKE

孟庆轩　陈国珍　编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北　京

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿智力开发小百科/孟庆轩,陈国珍编著.—北京:人民军医出版社,2006.11
ISBN 7-5091-0571-4

Ⅰ.婴… Ⅱ.①孟…②陈… Ⅲ.婴幼儿—智力开发 Ⅳ.G610

中国版本图书馆 CIP **数据核字**(2006)**第** 105231 **号**

策划编辑:杨磊石　**文字编辑:**孙　勤　**责任审读:**余满松
出　版　人:齐学进
出版发行:人民军医出版社　　**经销:新华书店**
通信地址:北京市 100036 **信箱** 188 **分箱**　**邮编:**100036
电话:(010)66882586(**发行部**)、51927290(**总编室**)
传真:(010)68222916(**发行部**)、66882583(**办公室**)
网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂　**装订:京兰装订有限公司**
开本:850mm×1168mm　1/32
印张:8.625　**字数:**211 **千字**
版、印次:2006 **年** 11 **月第** 1 **版第** 1 **次印刷**
印数:0001～5000
定价:18.00 **元**

版权所有　侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252



内容提要

本书围绕婴幼儿智力开发问题，荟萃了中外近年来有关孩子智力开发的研究成果，从影响孩子智力开发的各种因素、判断孩子智力发展的各种标准，到如何对孩子智力进行早期开发、科学开发，以及如何针对不同特点的孩子进行不同的开发等，进行了较为系统、全面的阐述。内容涉及面广，阐述深入浅出，为关心孩子智力开发的家长们及婴幼儿保健人员提供了一本既有一定理论基础，又有一定可操作性、通俗易懂的参考读物。



前　言

怎样才能教子成才？这是一个既古老而又年轻的课题，是一个全人类共同关心的问题。特别是近年来，随着科学技术的飞速发展和人类文明程度的不断提高，如何更好地开发孩子的智力，尽快把孩子培养成高水平、高智力的人才，更成为儿童教育学家、儿童心理学家、遗传学家及人才研究专家和千千万万家长们极力探讨以求解决的热门话题。

专家们经过深入研究和对大量事实的调查，得出结论：只要教育方法得当，任何一个智力正常的儿童，都可能被培养成为杰出的人才，在各种各样的事业中发出灿烂的光彩，在历史舞台上留下光辉的一页。然而，正确的教育方法是什么？应该怎样去开发孩子的智力？本书专门围绕这些问题，荟萃了古今中外，特别是近年来有关开发孩子智力的研究成果，从影响孩子智力开发的各种因素、判断孩子智力发展的各种标准，到如何对孩子智力进行早期开发、如何进行正常开发以及如何对有不同特点的孩子进行不同的开发等，进行了较为系统、较为全面的论述，为关心孩子智力开发的家长们提供了一本既有一定理论基础，又有一定可操作性、通俗易懂的参考读物。

刘惠、林菲、晓炜、秦英、师进参加了本书部分内容的编写和校对工作，特此致谢。

本书在编写中，曾参阅了一些书籍和报刊资料，但由于来源繁杂，未能一一详加注明，谨向有关作者深致歉意和谢忱。书中如有欠缺和不当之处，敬请专家和读者批评指正。

编　者

2006 年 8 月





一、影响婴幼儿智力发展的因素

胎教有利于孩子智力发展

现代科学研究证实，孕妇的精神和心理状态对胎儿形体和大脑的发育确有很大影响。6 个月的胎儿可听到母亲的心音、说话声以及外界的音乐和噪声，并能用不同强度和节奏的胎动作出反应。经过合理胎教的孕妇所生下的婴儿，将有更好的身体和更高的智力。

合理进行胎教的方法主要有以下四种：

(1)避免刺激法。孕妇一方面尽量不看惊险刺激的电影、电视及书画，不参加气氛紧张的活动，不听杂乱无章的噪声，不吸烟、喝酒，不闻污浊刺激的气味；另一方面，多注意欣赏优美的音乐和艺术作品，多到风景秀丽、空气新鲜的地方去旅游或散步。

(2)情绪控制法。孕妇在精神状态上，要注意保持情绪稳定、心情愉快，加强自我控制，不生气、不发怒，防止各种有害信息对情绪的干扰。

(3)腹部按摩法。睡前，孕妇可经常躺在床上，双手放在腹部，由下而上轻轻地按摩胎儿，每次 5 分钟，休息一下再做。经过按摩训练出生的婴儿，反应机敏。

(4)听觉训练法。选择一些优雅动听的音乐，让孕妇经常聆

需要全本请访问 www.ertongbook.com

听，唤起她轻松舒畅的情绪。还可通过孕妇经常自己唱歌、朗诵诗篇、歌谣，给胎儿传播人类语言声波的信息，以促进婴儿出生后语言能力的发展。

胎次与幼儿智力的关系

幼儿出生时胎次的多少，与其智力发育有一定关系。专家们对家庭子女数目和幼儿智力关系进行调查的结果发现：子女出生胎次数目越多，他们的智商就越低，智力高低与出生胎次数目成反比。这并不是遗传造成的，可能与家庭环境有关。子女多的家庭往往经济负担较重，对孩子的关心程度不如对第一个孩子那么高。还有人注意到，兄弟姐妹中排行最大和最小的，往往比较聪明，这些都可能与家庭对他们的成长更关心有关。

有人曾调查了 2 523 名幼儿的智力情况，发现独生子女或第一胎的孩子，他们的阅读能力比其他幼儿要高，第二胎比第三胎也高一些。

《美国知名人物年鉴》也提供了一个很有趣的现象，在知名人物中，长子占大多数。人们都知道宇航员的身体素质和智力水平都是比较高的，在最早登上宇宙飞船的 23 名美国宇航员中，其中 21 人是长子或独生子。

父母喝酒影响幼儿智力发育

父母喝酒会对生殖细胞（精子和卵子）造成伤害，受到酒精伤害的精子和卵子一旦结合受孕，往往会使生下的婴儿痴呆或智力发育不全。1968 年，专家们曾对 69 名慢性酒精中毒的孕妇做了调查，发现她们所生的小孩发育迟缓，而且有精神运动障碍，智力低下，并有多发畸形，这种现象 1973 年被正式命名为“胎儿酒精中毒综合征”。由于这种胎儿的父母常常是节假日或星期天过度狂



饮后妊娠，故而国外也有人称这种综合征的胎儿为“星期天胎儿”。

胎儿酒精中毒综合征的表现有下面一些特点：出生时体重低于正常新生儿；中枢神经系统发育不良，常常是小头畸形；面貌也特殊，前额突出，眼睛小，斜视，鼻根部低，鼻梁短，鼻孔朝天，上嘴唇向里收缩，扇风耳，还常常有心脏及四肢的畸形。这些畸形的出现与孕妇饮酒的时间和酒量有关，一般来说，在妊娠早期，喝的酒量愈大，导致畸形的情况就愈明显、愈严重。有人统计，酗酒妇女所生的婴儿，畸形的危险性比不饮酒的妇女要高 2 倍以上。

父母吸烟对幼儿智力有不良影响

大量事实证明，母亲在妊娠期间吸烟，对胎儿发育不利。烟草中含有 400 多种有害物质，如一氧化碳、尼古丁、氰化物等。孕妇在吸烟时，尼古丁被吸收到血液中，促使子宫和胎盘的血管收缩，减少胎儿的氧气和营养的供应，从而造成胎儿发育不良。

吸烟孕妇的子女出生后，智力会相对低下，孩子的理解能力和计算能力都比较差。孕妇大量吸烟，生下的孩子体重往往偏低，据测定，比不吸烟孕妇所生的孩子平均要低 150～240 克，甚至到六七岁上学时，这些孩子的体重也赶不上同年龄正常儿童的体重。这种幼儿，不仅出生体重轻，而且头围、胸围、身高都比不吸烟孕妇所生的孩子小。妊娠期间大量吸烟，还会造成早产、流产，而且新生儿的病死率也比较高。有人统计过，每天吸烟一包以内的孕妇，她的孩子在出生前后死亡危险率为 20%，每天吸烟一包以上者则增加到 35%。胎儿发生畸形的机会也较多，如先天性心脏病、唇裂、腭裂、无脑畸形等，其中无脑儿的患病率比不吸烟者高几倍。

孕妇吸烟对胎儿发育不利，丈夫大量吸烟也不好。调查资料证明：大量吸烟会影响精子质量，使精子活动度明显下降，而且会使精子发生畸形，畸形的精子和卵子结合，必然会影响胚胎的发育。另外，丈夫若整天吞云吐雾，妻子生活在大量烟雾环境中，这

种“间接吸烟”也和母亲自己吸烟一样，都将会影响胎儿的智力及其身体发育。

放射线影响幼儿智力发育

母亲妊娠期如受到大量放射线照射，将会对胎儿的智力发育造成不良影响。根据日本学者的报道，在长崎、广岛遭原子弹轰炸后幸存的孕妇中，所生的婴儿许多都有严重的智力缺陷，智力低下的患病率与当时妊娠月数及距爆炸中心的距离有关。

有人曾报道，一位母亲在妊娠期间为了终止妊娠，曾故意暴露在 X 线下，结果生下一个智力低下儿，这个婴儿死后，经病理检查证实脑部有严重异常。

放射线的照射，除了可引起智力低下外，还常患有小头畸形、小眼畸形、生长发育迟缓等现象。

一般说，怀孕早期接受放射线照射，对胎儿的影响比妊娠晚期要大；放射线直接照射孕妇腹部比照射其他部位影响要大。

为了减少放射线照射的不良影响，在怀孕早期，应禁止 X 线照射。如果产前身体检查需要胸部透视，最好推迟到怀孕 7 个月后再做。如为了测量骨盆而摄 X 线片，应等到怀孕末期再进行，因患其他疾病需要进行放射治疗时，应等停止治疗半年后再开始妊娠。

婴幼儿的大脑发育与智力发展

婴幼儿时期，全身发育最快最早的部分是大脑，婴幼儿出生后第一年大脑的重量增加最快。新生儿的脑重量为 300～350 克，占新生儿体重的 10%；5 个月龄的婴儿脑重为 600 克；1 岁时为 900 克，是成人的 60%左右；4～5 岁时为成人的 80%；6～7 岁时为成人的 90%；8 岁时与成人无多大区别；以后的变化只是细胞功能日



渐成熟和复杂化。

大脑皮质是人类智力的物质基础，当大脑皮质因遗传、代谢异常、营养或疾病等原因而发育不全时，可出现大脑体积和重量不足，脑回、脑沟不发达，神经细胞减少，皮质变薄等变化，使孩子的智力降低。

智力通常叫智慧，是指人认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力，也就是人对环境的适应与反应能力。大脑发育正常的孩子，如果17岁时智力水平为100，那么4岁时就已有50%的智力，到8岁时已有80%的智力。这些都说明，小儿出生后到4岁，是大脑发育和智力发展最迅速的时期，是人生中极为重要的阶段，父母一定要给予精心抚养和良好教育。

孩子脑袋大小与智力发展的关系

孩子脑袋的大小与其脑子及颅骨的发育有关，一般来说，头大的脑子发育比较好，体积较大，因而也比较聪明些。

正常婴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，而后半年则增长较慢，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岁时为50厘米，15岁时即接近成人，头围达到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（如维生素D缺乏病、营养不良、脑积水等）也可引起大头；也有不明原因而出现头大的情况。

如果孩子的头围过小，一定要引起重视，因为很多智力低下的小儿，常常合并小头畸形。造成小头的主要原因有：出生时严重窒息造成的脑缺氧；神经系统感染，影响了大脑的发育。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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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：将婴幼儿的头围与胸围（平乳头绕胸一周的周径）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年龄数。

幼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，一般幼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；能辨认母亲及经常照顾他的熟人。

4～5个月时，能自己翻身，扶着能坐起，对周围的事物很感兴趣，对熟悉的呼叫声会有所表示；啼哭和微笑时语声拉长，出现喉音。

6～7个月时，能独自坐稳，开始会爬，站在大人身上能做跳跃动作，并能长时间的咿呀学语。

8～9个月时，不仅会爬，还能扶着栏杆站立；会扔玩具，对能动和能发声的玩具及动物发生兴趣。

10个月时，有独立站立的能力，能发出“妈—妈”、“爸—爸”的叫声，并学会一些单音节称呼，如“亮亮”表示灯，“嘀嘀”表示汽车，还能理解一些简单的词句。

12个月时，多数孩子能独立站立或步行，但走得不稳，开始有“抗拒”（不合作）行为。

1岁半时，能听懂日常用语，会说简单短语。

3岁左右，孩子能跑会跳，能学穿鞋袜，模仿大人的各种动作。



营养摄取影响幼儿智力发育

智力的高低决定于大脑的发育，而营养与幼儿的大脑发育有着极为密切的关系。人脑细胞有两次分裂高峰，一次是在怀孕 6 个月左右，另一次是在出生后第 3 个月，直到出生后 6 个月内脑细胞都在继续增加。

脑细胞的增加，需供给充足的营养，如蛋白质、核酸、维生素、微量元素等。研究证明，人脑的发育和活动需要大量的能量及营养素。蛋白质是大脑生长发育不可缺少的物质；脂肪是神经髓鞘形成的必需物质，髓鞘起着绝缘和营养神经的作用，以保证神经纤维传导兴奋的功能正常进行；如果没有髓鞘，就会影响大脑的功能。糖类能刺激神经细胞的活动，为细胞活动提供能量。新生儿或婴幼儿，如发生低血糖症，会引起抽风及昏迷，甚至使大脑发生永久性损伤。维生素和微量元素对婴幼儿大脑的发育也有极大影响。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，并影响脑的功能。

由以上分析可见，营养对幼儿智力发育的关系极大。当然，影响智力发育的因素较多，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。

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发现，营养成分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 B_1。蛋白质是构成脑组织的基本成分，维生素 B_1 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 B_1。

(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、骨髓及蛋黄中。

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

(5)谷氨酸。谷氨酸能改善大脑的功能，存在于牛肉、大米、黄豆、乳酪、动物的肝脏中。

(6)磷。磷是大脑生理活动所必需的一种矿物质，虾皮、干贝、黄豆等富含磷。但磷应与钙按 1∶1.5 的比例供给，否则，磷太多将会影响钙的吸收。

早餐——发展孩子智力不容忽视的问题

人的大脑是人的行为的“总指挥部”，当孩子在进行紧张的学习活动时，也就是大脑在紧张地进行工作。而大脑要达到高效率的工作，就必须有充足的“能源供应”。早餐则是供给大脑能源的重要环节。

人在经过长长的一夜之后，吃的营养物质大部分都已消耗掉，如不及时补充或补充不足，就不能保证大脑在上午听课学习中有更高的工作效率。智力只有在大脑进行积极工作的过程中才能得到发展。如果孩子在上午听课时，他的大脑神经细胞有充足的能源供应，并处于积极的活跃状态，孩子就可以在积极主动的学习活动过程中，既可理解和掌握老师所传授的知识，又促进了智力的发展。反之，能源不足，大脑神经细胞的工作效率就会下降，甚至处于抑制状态，孩子就会表现出精神涣散、漫不经心、思维松弛，不能控制自己的注意力去认真听课。老师在课堂上讲课，孩子却视而不见，听而不闻，结果学习成绩就会下降，学习积极性就会减弱，智力发展就会迟缓、受到抑制。因此，孩子不仅要吃早餐，而且要讲



究早餐的质和量。如果能实行“课间加餐”，给孩子及时补充些营养，对孩子智力发展将更为有利。

多说话会使孩子更聪明

为了让孩子尽快掌握语言，父母要及早与孩子对话。小婴儿虽听不懂大人的话，但要给他模仿说话的机会，如发出“哦”、“啊”声音，虽无含义，但有利于促进其发音器官的发育。一岁半至两岁的孩子学说话的积极性特别高，大人要尽量用适当语言与孩子交往，如“你的小手在哪里？伸出来给妈妈看看。”同时，要让孩子用语言表达自己的要求，让孩子跟大人模仿，要不厌其烦。此时，大人的语言对孩子影响很大，因此，要提倡讲普通话，最好常给孩子朗读些儿歌或小故事。

教孩子说话时，若发现孩子发音错误或口吃，要及时耐心地纠正；还要教育孩子用恰当的词，如“一只狗”，不要说成“一匹狗”；要教孩子说完整、连贯性的话，能清楚地表达思想，还要逐步养成在别人说话时不乱插嘴、能独立正确回答问题的好习惯。

教孩子说话要循序渐进，从易到难，由浅入深，从具体到抽象。每次教孩子说话的语句不宜太多，时间不宜太长，但方式要生动活泼，最好游戏化，使孩子乐于学习。

研究证明，由于口腔是离大脑最近的器官之一，幼儿多说话，可以促进大脑功能的发展，使孩子更聪明。

母爱及期待与儿童智力发展

学者们在研究中认为，人的智力的提高，并不依靠神秘的心灵力量，而在很大程度上取决于人与人之间的一般关系。

母爱，对促进儿童智力的提高，有着特别重要的作用。当一些儿童在幼儿时期离开母亲或得不到母亲般地爱护时，智力发展就

缓慢。例如，孤儿院的孤儿，其智力发展显著地落后于一般儿童；而当孤儿院的孤儿交给一些人家收养并得到母爱后，智力同样有较大的提高。

18 个月的幼儿，其智力、语言能力和社会活动力与母亲的行为有着特别大的关系。如果母亲对婴儿倍加爱护和照料，对他们的各种活动，如哭、笑、拍、握、张望等能及时作出反应，那么，这样的幼儿长大后，头脑灵活，反应敏捷，智商较高；反之，若对婴儿的各种活动反应冷淡，置之不理，孩子长大后就表现出反应迟钝、孤僻，智商不高。

期待，也对儿童智力发展有很大的促进作用，这种现象就是心理学中的“史格马利翁效应”。该效应说明，家长的信心和决心，常会感染孩子，从而加强孩子的信心与决心，使其把某些学习进行到底，直至取得成果。调查中曾有这样的事实：一些本来智商不高的孩子，后来在收养的父母教育下，智力有了较大提高，其原因之一，就是这些收养父母对孩子充满期望，致使孩子得到鼓励，决心不辜负养父母的期望。在这种决心鞭策下，他们的智力得到了一定的刺激而有所提高。与此相反，家长与教师若对孩子持歧视、冷淡的消极态度，本来有一定智力的孩子，其智力也会逐步减退。

提问与孩子智力发展

一般来说，好问的孩子智力发展较快。好问，是一种很好的学习品质。但是，孩子提问的能力并不是天生具有的，而是靠父母培养而来的。

首先，大人要经常向孩子提问，激发其好奇心，使他们为了求得答案而去追求了解，从而获得知识面的扩展。然后，孩子把得到的答案讲出来，就有一个从比较、分析、概括到用语言表达出来的过程，这就促进了幼儿思维的发展。

如果父母经常有意识地向幼儿提问，还能引导孩子走向有目



的的学习，养成动脑子的习惯，增强求知欲。

在提问中，不仅要问“有什么？”“是什么？”“什么样？”最好还要多提问一些富有启发性的问题，如“为什么？”“什么原因？”“哪儿相同？哪儿不同？”等等。这类问题必然要通过动脑筋才能回答上来，这就会促进孩子抽象思维的发展，会变得愈来愈聪明。

猜谜与孩子智力发展

家长和孩子一起猜谜，不仅能满足孩子的好奇情趣，而且对启发孩子的智力也有很大的帮助。

孩子在猜谜的过程中，要动脑筋去思考，进行分析、联想、综合，然后做出判断。实际上，猜谜就是一次极好的思维和丰富想象力的锻炼。猜谜不仅有助于儿童对一些事物的本质和形象有所认识，开阔视野，而且还能在猜谜中学习许多生动、活泼的语言和词汇。因为，许多谜语都是用朗朗上口的儿歌或顺口溜形式描述出来的，都比较形象生动、比喻贴切，孩子们一边猜谜一边跟着朗诵，不知不觉就印入脑海里，学到了生动的语言。

与孩子一起猜谜需要注意：开始时谜底不宜深，应从孩子身边常接触的事或物去找谜底，如人身上外露的器官，孩子们经常玩的玩具、家具、服装等，能让孩子猜出来为好。当孩子一时猜不出时，大人要想办法去启发、诱导，帮助孩子去分析和判断，最后由他自己猜出来，从而激发起猜谜的兴趣。随着孩子年龄的增长和知识面的扩大，谜底可逐渐变深，由猜物到猜字。

玩具与孩子智力发展

给孩子买玩具，应分期购买，而不要一次或一阶段集中买许多。这是因为：孩子成长很快，在不同年龄阶段，孩子对玩具的爱好、兴趣是不一样的；加上孩子有“喜新厌旧”的习惯，因此，应该每

隔一段时间就给孩子买一件新玩具，这会使孩子不断得到心理上的满足和获得新的知识。

2～4 岁时，是孩子迫切需要新颖玩具的重点时期，此时，他们好奇心强，求知欲高。如果给以多种多样、适宜的玩具作为学习诱导，对于开发孩子的智力是非常有益的。

挑选玩具时，首先要避免买危及幼儿身心健康的玩具，应从孩子的性别、爱好、年龄大小、懂事程度、调皮与否等情况出发，决定取舍。例如，对幼小的孩子，不可买玻璃球玩耍，以防孩子吞下造成危险；对调皮爱动的孩子，不能买剑、刀等玩具，以防造成身体伤害。

其次，家庭中某些物品，如塑料瓶花、好看的包装盒、塑料桶、过期的年历卡及耐摔碰的艺术品等，都可以充当孩子的玩具。这样就地取材，既节约开支又颇多新意。

另外，玩具种类繁多，往往每个家庭中大多是不一样的，如果能与新朋友和左邻右舍经常交换，互通有无，这也是既减少经济开支，又使孩子能接触较多玩具的一个良策。

保证充足睡眠——开发幼儿智力不容忽视的因素

在人的一生中，睡眠约占 1/3 的时间。大人一天睡 8 小时就足够了，而孩子年龄越小，睡眠时间就越需要多一些。这是因为：睡眠是人体休养生息所必需的，是保证脑细胞及其功能正常工作的重要措施。专家们研究证明，人在觉醒状态下，生长激素分泌减少，而在睡眠后期生长因素明显升高。小儿正处于生长发育高峰，足够的睡眠会促使生长激素分泌，使小儿得到充分发育，使生理功能得到较好的完善。

美国医学家认为，人在睡眠时，体内会产生一种来自淋巴组织和骨髓的保护物质，这种物质就是人体内的免疫机制，可以预防病菌的侵入和防止孩子传染疾病。所以，睡眠也是小儿抗病免疫的

自卫武器。

刚出生的婴儿，一时难以适应从母体到大自然的变化，对强光和声音的刺激反应差，睡眠则是一种生理性保护反应。

婴幼儿每天应有的睡眠时间随其年龄的变化有所不同：新生儿期，每天 20～22 小时；3 个月龄时，每天 18～20 小时；6 个月龄，每天 16～20 小时；1 岁左右，每天 14～18 小时；3～4 岁，每天 13 小时；5～7 岁，每天 12 小时；8～11 岁，每天 10 小时睡眠。

丰富、刺激的环境有利于婴儿智力发展

一些做母亲的往往认为，有雪白的墙壁和天花板，有与外来吵闹声隔绝的安静房间，是新生婴儿的理想住处。其实，这种认识是错误的，缺少刺激的房间对婴儿有害而无益。

科学家做过这样一个实验：将婴儿分成两组，一组放在一个如上所述的、完全无刺激的环境里；另外一组放在一间墙壁、天花板及毛毯上都有彩色花纹的房间里，隔窗可看到医生、护士，室内还播放音乐，是个充满良好刺激的房间。护理几个月后，对这些婴儿进行智力测量，结果表明，两组婴儿智力相差足有 3 个月！在缺少刺激环境里长大的这组婴儿，比另一组婴儿迟钝了 3 个月。还有许多心理学家也曾做过类似的实验，结果都证明，智力发展的差别，是由于刺激程度的大小造成的。

那么，什么样的刺激可以最大限度地促进婴儿智力的发展呢？试验表明，带音乐盒的风车和彩花窗帘，是促进婴儿智力发展的有效因素。一位进行这类试验的心理学家断言：“我们已经清楚地证明，有一个富于刺激的环境，会取得新生儿智力早期发展的显著效果。”

需要全本请访问 www.ertongbook.com