



儿童心理卫生与心理健康

1. 儿童心理卫生的意义

人们为了自身的健康，就要讲卫生。不仅要讲生理卫生、饮食卫生、环境卫生，以保证躯体健康，还要讲心理卫生，以保证心理健康。

心理卫生，也可称心理保健，或称精神卫生、精神保健，是指为保证人们心理健康而采取的卫生措施。儿童的心理卫生，是根据儿童的不同年龄阶段，按其心理发展规律与心理特征，在其先天禀赋的基础上，在良好的家庭及社会环境的影响下，通过正确的教育和科学的训练，以及一系列的医疗预防措施，培养儿童健康的心理、健全的人格、良好的适应能力和融洽的人际关系，以增进儿童身心健康发展。

随着我国经济和社会及现代科学技术迅速的变革和发展，人们的思想观念和生活方式发生了很大的变化，家庭结构模式和功能也都有了新的变化，这些均会给人群中最为脆弱部分的儿童在身心等方面，特别是给儿童心理发育带来很大的影响。同时，由于国家倡导一对夫妇只生一个子女的政策已经 20 年了，儿童中独生子女占的比例愈来愈大，父母

在养育子女方面，有的观念和方法不适应新一代儿童成长的需求。有的父母对儿童在情感上过分溺爱，在生活上过分包办，在管教上不是放纵，就是过分严厉或者简单粗暴等等。这些不良的教育观和教育方式都会影响儿童的心理正常发展，甚至会引起儿童心理发育发生偏异，造成种种的儿童心理卫生问题。据调查研究资料表明，在发达国家的 3~15 岁儿童中，有持久性心理障碍的占 5%~15%；在我国儿童中，有各种行为、情绪问题的发生率占在校的 10% 左右。近几年来，我国儿童的行为和情绪等心理卫生问题的发生率有明显增加，并有继续上升的趋势。儿童心理卫生问题虽然不像躯体疾病那样有形地损害人体健康，但会影响儿童心理正常发育（包括智力、个性、语言、情绪和社会适应能力等），会导致儿童能否有效地学习和生活，影响他们全面成长。对儿童心理卫生问题不及时进行干预，往往可导致成年时期的各种心理问题和精神疾病的发生，造成严重的社会问题。这不能不引起全社会和做父母的高度重视。

儿童心理卫生的基本任务是：

(1) 要提高人们，特别是父母对儿童心理卫生的重视。学习和掌握有关儿童心理卫生知识，做到优生、优育、优教，预防影响其身心发展过程中的先天和后天的各种不良因素。

(2) 要向家庭、学校和社会进行儿童心理卫生的宣传和教育，普及儿童心理卫生知识和技术，父母和老师要及时对各个年龄阶段的儿童，采取心理卫生措施，科学地进行教育和训练，促进儿童身心全面发展。

(3) 要努力为儿童创造一个心理健康发展的环境。特别

是儿童经常接触的生活和学习环境，如家庭、托幼机构、学校等等，他们都会对儿童的身心发展起着潜移默化的作用。

(4) 加强和普及儿童心理咨询门诊，开展心理行为指导，早期发现和矫治儿童心理问题及心理疾病。

做好儿童心理卫生工作，不仅需要医疗卫生部门和教育部门的共同努力，而且更需要社会各个方面的关心、支持和配合。

2. 心理健康的标准

天下的父母都希望自己的孩子健康。但是说到健康，不少父母只注意孩子身体方面的健康状况，如身体发育是否正常、营养是否充足以及疾病等。而往往忽略了孩子在心理上也可能存在着健康问题。如个性是否健全，对新环境能否适应，能否与他人友好相处以及对挫折的心理承受能力等等。实际上，人体是生理与心理的统一体，健康的意义不仅在于生理方面，心理方面也是极为重要的。通常情况下，心理健康比生理健康显得更为重要。一个生理有残疾的人，可能在生活上会带来许多不方便，但如果他有了健康的心理，他就能面对现实，以乐观的态度、坚强的毅力，去克服种种困难，能和健康人一样创造幸福，甚至能做到一般健康人不能做到的事，成为生活的强者。如果一个人心理不健康，有人格和行为障碍，轻者影响身体健康，影响人的正常生活，严重的还会毁灭自己的躯体，酿成人生悲剧。因此，父母不但要关注儿童的身体健康，还要重视和加强对儿童的心理保健，促进其心理健康发展。

那么，怎样才是心理健康呢？国内外许多心理学家对心

理健康的标准进行过研究，有很多论述，我国学者从中国的国情出发，认为心理健康，一般是智力正常、情绪良好、个性健全、能适应环境、人际关系协调、心理行为符合年龄特征的心理状态。具体来说，主要包括以下几方面的内容：

(1) 能认识自我。对自己有一个正确的认识和客观的评价。心理健康的人，对自己的能力水平，对自己的长处、短处，对自己的个性特点，都有一个现实的、正确的评估。知道自己能干什么，适合干什么，对于力所不能及的事，也不会去苛求自己。

(2) 有自强精神。有自信、自立、自强精神，就有自我发展的心理动力，心理健康的人，一般都有明确的生活目标，相信自己的努力和能力，有实现自我价值的冲动，内心有自我发展的驱动力。因此，在困难和逆境中情绪不会大起大落，能自我调整自己的心态，稳定自己的情绪，冷静地对待和处理各种复杂的问题，并不断进步。

(3) 会善于待人。能和他人友好相处，善于协调人际关系。心理健康的人，能将心比心，平等待人，公平处事，与人和睦相处，友好对待他人。对人际交往中出现的问题和矛盾，能采取冷静、客观、宽容的态度和方式处理，容易与人合作办事。

(4) 适应环境好。能主动适应环境，顺应社会需要。心理健康的人，能够自觉地调整个人和环境的关系，不是要环境顺应自己，而是使自己适应环境。在任何复杂艰苦的环境中，一方面保持良好的心态，坚强的性格，另一方面，又能主动调整自己的适应能力，将逆境变顺境，变困难为动力，这样，无论是在逆境、艰苦的环境中，还是在顺利、较好

环境中，都能够很好地发展自己。

要做到上述这些是不容易的，必须经过长期的修养和锻炼。

对儿童来说，有基本的生活自理能力，自己的事自己做，有自我服务和劳动习惯；能很好地适应周围的自然与社会环境，如幼儿园、学校环境等；能与他人友好相处，对家人、亲友、老师和小伙伴，主动打招呼，礼貌待人，有谦让、合作、分享的精神；能控制自己的情绪，不随便发脾气，有良好的行为习惯，对自己有一定的约束能力；智力正常，以良好的情绪参加幼儿园、学校的学习和生活，对困难和挫折也有一定的承受力。儿童基本具备这些方面的要求，他的心理发育就属于正常的、健康的。

准确地判断一个人是否心理健康，很难用一个统一的标准来衡量。所以心理学者认为，一个人的心理状况，应以整个行为的适应情况为准，而不要过分看重个别行为。因为心理健康的人，在个别情况下，也可能出现异常反应。所以，对一般正常人，某个方面如有轻微异常表现，但仍然可维系相当完善的社会生活，便可以视为正常。

儿童的生理、心理发育还未成熟，而且，不同儿童在心理发育上，还存在着个体差异。因此，儿童在心理发育中，出现某些偏异，如语言、情绪、行为、性格及社会适应能力等方面，往往是由于不良的家庭环境以及父母教育方式不当而引起。父母只要采取正确的教育方式方法，根据儿童的心理特点，及时加强教育和训练，儿童的心理就会得到健康发展。

3. 家庭对儿童心理健康的影响

影响儿童心理健康的因素是多方面的，也是综合性的。有生物学因素，也有环境因素。生物学因素，主要是遗传、脑损伤、气质等因素。环境因素，主要有家庭因素、学校因素以及社会因素，也有儿童自身的因素。在影响儿童心理健康的诸多因素中，最主要的就是家庭因素。特别是对幼小儿童，他们对家庭的依赖性大，家庭教育对他的影响也就大。

家庭有养育人和塑造人的功能，家庭是儿童成长的摇篮。儿童的身体发育要靠家庭、靠父母的精心养育，他们的心理发展也要靠家庭、靠父母的正确教育和引导。孔子说：“少成若天性，习惯成自然。”意思是说，人在幼年时期培养形成的意志性格、道德品质和行为举止，就像天生所具有的性格一样牢固，像习惯一样自然表露，一生不容易改变。可见家庭的影响对儿童心理健康发展之重要。

家庭环境和父母的教育方式及教育观直接影响着儿童心理健康。在一个比较好的家庭中成长的儿童，如家境好，生活稳定，儿童在一个和谐、温馨的气氛中成长；父母素质好，有一定的教养水平，乐观进取，举止文明，对儿童有潜移默化的影响；父母教育方法好，对儿童要求既严格又宽容，教育既及时又耐心，管教既讲原则又适度从事，使儿童知道该做什么，不该做什么，乐意接受父母的教诲。在这种家庭成长的儿童，他们的身心均会得到健康发展。

心理学家对我国儿童的心理发展状况，作过多方面的调查研究，其结果表明，儿童心理发育发生偏异，出现心理卫生问题及心理疾病的，大约占 10% 左右，近几年来，有继

续上升的趋势。这些儿童心理问题的发生，多数是不良的家庭环境和父母不良的教育方式所造成的。

比如：有些儿童情绪抑郁、焦虑，性格冷漠、孤癖、敏感多疑，这和家庭关系破裂、父母离异、单亲家庭或重婚家庭有关，儿童得不到父母的爱，没有安全保障，或者被亲人遗弃，精神上受到虐待有很大关系。这类儿童的心理问题，是家庭关系不良影响的后果。

有些儿童自卑、胆怯、不合群，缺乏自信心，或者任性、霸道，这和家庭不好，生活条件差，或家庭气氛紧张，使小儿心灵受到很大创伤；或者生活条件好的家庭，父母对子女在物质生活方面过于娇奢，“养尊处优”，对小儿的不良习惯过分放纵有很大关系。这类儿童心理问题，是家庭环境不良影响的后果。

有些儿童不爱学习、厌学、逃学、“考试恐怖症”，这和父母忽视小儿的特点和能力，不注意启发他们的学习兴趣，对小儿的期望过高，要求过严，管教过死，甚至采取打骂、惩罚等错误作法有很大关系。这类儿童的心理问题，是父母不良的教育观、不良教育方法影响的后果。

还有一些儿童的行为问题，是受父母行为潜移默化的影响。教育心理学认为，儿童的各种心理过程都带有明显的具体形象性和无意性，他们是以直观的形式去观察和认识世界。他们对周围的一切都感兴趣，善于模仿。而在他们的生活中接触最频繁、生活最密切，起榜样作用最直接、最经常、最持久的莫过于父母。常言道：“有其父必有其子，有其母必有其女”。因此，父母自身修养、行为规范的好坏，对儿童的心理发展会产生巨大的影响。

为了促进儿童心理健康发展，父母要认识到儿童的心理
健康，是关系到其一生事业的成败与否，生活快乐与否的基
础。做父母的不但有把子女养育成人的责任，而且还有保证
他们心理健康发展的责任。为此，父母首先要树立正确的育
儿观。对小儿“养而不爱，犹如不养；爱而不教，犹如不
爱；教而不善，犹如不教；教不成才，犹如不养”。养儿育
女，不仅要对家庭负责，对社会、对国家负责，还要对儿童
一生负责。

其次，一定要营造一个保证儿童身心健康成长的家庭氛
围。一个温馨、和谐、文明、欢乐的家庭气氛，是儿童健康
成长的沃土。父母的教育态度不要随着自己情绪的好坏而变
化，要防止自己在劳累、身体不适，以及各种家庭矛盾、工
作矛盾、问题等特殊情况下，在小儿身上宣泄自己的不良情
绪，要学会控制、转移自己的不良情绪。

再就是父母对儿童的教育、要求和方法都要得当。对小
儿不过分宠爱、过度照顾、过多包办、过高期望，什么都
“过”了，就拔苗助长，结果往往会适得其反。对小儿要爱
而不娇惯，严而不过分，教育重引导，重在培养自立。小儿
有了自信、自立、自强的精神，也就有了内在的驱动力。

还有很重要的一点，就是父母对子女的楷模作用。做父
母的必须要不断地提高自身的素质，要牢记先哲的一句话：
“教育孩子的实质在于教育自己，而自我教育则是父母影响
孩子最有力的方法”。



优生与孕妇心理卫生

1. 优 生

在自然界，只有优良的种子才有可能结出优良的果实。同样，只有继承了父母双方优良的遗传基因，才有可能是一个健康的孩子。每一个父母都希望自己的孩子既健康又聪明，并能胜过自己，“青出于蓝而胜于蓝”。那么，怎样才能使自己未来的孩子继承父母双方的优良遗传基因呢？这就要提倡优生。

优生是指运用遗传学的知识和原理，进行咨询和采取选优去劣的措施，也就是通过现代技术，促进体格和智力均优秀的个体繁衍，增加健康聪明的后代，预防遗传缺陷和先天性疾病，减少不良个体的产生，同时避免环境中的有害因素侵入健康的胚胎。从而改善人类遗传素质，提高人口质量。据有关资料记载，人类的遗传疾病约有 3000 多种，我国患遗传病的人数高达几千万。这不仅给父母、家庭带来了极大的不幸，而且也给国家和社会造成了沉重的负担。

生物遗传素质，对一个人的生理和心理是否能发展到最高水平，对一个人的气质和神经类型，常常起着决定性的作

用。所以，一个人的遗传素质好坏，直接影响其心理健康的水平。如一个重度的脑发育不全儿，就不可能有正常的思维，也不可能达到心理健康，这种疾病与遗传关系密切。因此，为了促进优秀个体的繁衍，必须要从受孕、胚胎开始，做好一系列的心理卫生工作。

(1) 开展婚前检查和遗传咨询，可以有效地避免大部分遗传病的延续。

(2) 做好孕前的卫生保健，培植健康良好的精子和卵子。

(3) 选择最佳妊娠年龄，预防先天愚形及其它畸形儿的发生。

(4) 做好孕产期保健，为孕产妇提供卫生、营养、心理等方面的咨询和指导，使胎儿在母体内安全、健康地发育。

(5) 做好产前定期检查及产前诊断，尽早发现异常胎儿，减少有遗传病和有缺陷的胎儿出生。

(6) 施行有效的胎教手段，积极给予胎儿有益的刺激，促进胎儿良好的发育。

(7) 制定和执行优生法律，如禁止近亲结婚，禁止未经治愈的麻风病人和其他医学上规定不应结婚的疾病患者结婚等。目前，我国已制定了《婚姻法》、《母婴保健法》等法律，使优生有了法定的标准，以便遵循。

值得提出的一个问题是最佳妊娠年龄的问题，一般认为是 25~29 岁。这期间受孕，母子生存率高，流产、死胎、早产和畸形儿的发生率低。过早生育，由于生殖器官未发育成熟，容易发生难产。过晚生育（超过 35 岁以后），由于卵细胞随年龄增长而老化，卵子染色体变异的机率也加大，导

致先天愚形及其他畸形儿的发生率也相应增加，影响优生。

2. 孕妇心理卫生

孕妇的心理卫生直接影响胎儿的大脑和神经系统的发育及心理卫生。

胎儿一方面通过胎盘和脐带从母体内摄取营养，另一方面又通过胎盘和脐带进行情感的沟通。孕妇与胎儿之间虽然没有神经的联系，但母体的内分泌、代谢、血液中的化学物质，可以通过胎盘直接影响胎儿。当孕妇情绪发生剧烈的波动或惊吓时，会引起肾上腺素等的变化。这种变化，通过胎盘传到胎儿，使胎儿的心跳加快，胎动增多，而影响胎儿的正常发育，甚至造成发育缺陷、死胎等。如果在孕期前3个月内，孕妇遭受严重的精神打击，就有可能导致胎儿兔唇、腭裂及神经发育畸形。如果孕妇长期情绪压抑或焦虑不安，不仅会使胎儿发育受到影响，而且出生后的婴儿常常表现烦躁不安，好哭闹、睡眠不好。这样的婴儿长大以后，往往会对环境适应不良。而孕妇的良好情绪，则有利于胎儿的营养吸收、激素分泌及生理平衡。

因此，为了胎儿的健康发育，孕妇要注意心理卫生，用积极的态度去适应身体在孕期的生理变化，用对腹内胎儿的博大爱心，加强自身修养，学会自我心理调节，善于控制和疏导不良的情绪。始终保持稳定、乐观、良好的心境。作丈夫的，也要主动关心和体贴妻子，减轻妻子对怀孕和生育的精神负担，共同为胎儿身心健康发育创造一个良好的内环境。

3. 胎 教

现代医学发展证实，胎儿不仅可以通过孕妇间接地接受外界的刺激和影响，而且还可以直接接受外界的刺激和影响。胚胎生理学研究认为，妊娠中期的胎儿即具备听觉能力，并可对声音刺激作出反应。胎儿对母亲的心跳声、血流声等尤为敏感，胎儿对外界的触觉刺激（如轻轻拍打母亲腹部）、光刺激（如母亲从弱光区进入强光区）等，也能产生反应。这方面的研究表明，有可能对胎儿直接实施胎教。科学的胎教，可以促进胎儿神经系统和感觉器官的成熟，为出生后的婴儿身心健康发展打下良好的基础。

胎教一般从胎儿 5 个月开始进行。

1) 与胎儿情感对话

现代医学研究证明，生活在母亲子宫内的胎儿是能听、能感觉的小生命。所以，父母通过动作和声音与腹中的胎儿“对话”是一种积极有益的胎教手段。可以在胎儿期即给胎儿起好乳名，父母经常隔着腹壁呼唤，并且与之对话或唱歌或讲故事给胎儿听，胎儿通过听觉和触觉感受来自父母爱的呼唤，并铭记在脑内。出生后，婴儿即会对父母的声音十分熟悉。当他啼哭时，听到这种声音也会停止不哭，使婴儿具有安全感。这些对婴儿以后良好个性的形成和智能发展有重要的作用。

与胎儿对话的内容不限。可以问候，可以聊天，也可以讲故事。对话时语言要简单、轻松、明快。每天定时刺激胎儿，每次约 1 分钟，时间不宜过长。例如，孕妇早晨起床前，轻轻抚摸腹部，说声“早上好，宝宝（或乳名）”。然后

打开窗户，告诉胎儿：“宝宝，今天天气真好！”同样，在洗脸、刷牙、梳头、换衣服时，都可以不厌其烦地向胎儿解说。吃早餐时，问：“闻到了吗？宝宝，这是牛奶，多香啊！”散步时，对胎儿说：“宝宝！看这花多美呢！”就寝前，可以由父亲通过孕妇的腹部轻轻地抚摸胎儿，同时实施对话：“小宝宝，起来活动吧！把手伸出来，小脚丫在哪儿？让爸爸摸一摸，啊！会踢腿了，再来一个……再见！”最好每次都以相同的词句开头和结尾。这样循环往复，不断强化，效果更好。

2 让胎儿听音乐

音乐是一种重要的胎教手段。孕妇经常欣赏音乐，不仅能够陶冶情操，调节情绪，对胎儿有着潜移默化的影响，而且有利于孕妇和胎儿的身心健康。

心理学家曾作过这样的实验：定期给一个 7 个月的胎儿播放音乐，发现胎儿心率稳定，胎动规律。胎儿出生后再听到这段音乐时，神情安祥，四下张望，表现出极大的兴趣。经过一段时间的追踪调查，发现这个婴儿耳聪目明，性格良好，动作发育也明显早于同龄婴儿。由此可见，音乐在胎教中的重要作用。

音乐有很多类型，并不是所有的音乐都有益于胎儿的身心健康。最适合给胎儿听的音乐是各种轻音乐曲。一些欢快、流畅的歌曲也可以。选择作为胎教音乐的原则是，首先能使孕妇产生愉快的情感体验。如果能够使孕妇进入某种理想境界就更好。孕妇的愉快情绪可感染胎儿，胎儿产生的愉快情绪会与孕妇产生共鸣。但具体到每一个胎儿，还应本着因人制宜、因材施教的原则。对于那些胎动频繁的胎儿，可

侧重选一些缓慢、柔和的曲子；而对那些胎动较弱的胎儿，则应侧重选择一些轻松活泼、节奏感较强的曲子。

欣赏胎教音乐，对孕妇和胎儿都是一种美的享受。具体方法有两种：一种是孕妇自己欣赏的，方法不限；另一种是让胎儿直接欣赏，可将录音机放在距孕妇腹壁 2 厘米处播放音乐，每天定时播放几次。注意要循序渐进，开始的时间可以短一些，以后逐渐增加，但不宜过长，以 30 分钟左右为宜。音量要适中，不可过大或过小。孕妇应采取舒适的位置，精神和身体均放松，精力要集中。这样才能达到预期的效果。

3) 对胎儿运动训练

胎儿的骨骼、肌肉以及全身器官都是在运动中得到锻炼和发展的。科学地、适度地对胎儿进行运动刺激，可以使胎儿的全身都运动起来，“舒筋活血”，增强血液流量。有关研究表明，胎儿活动的差异，直接影响着他们出生后的运动能力。凡是在子宫内受过运动训练的胎儿，出生后翻身、坐、爬行、站立、走路及跳跃等动作的发展，都明显早于同月龄的婴儿。对于小年龄的婴儿来说，动作的发展与智力的发展，有着密切的联系。一个智力落后的儿童，首先表现为动作发育落后。因此，对胎儿进行运动训练，对儿童的智力及体格发育均有裨益。

对胎儿的运动训练，可在胎儿 5~6 个月时开始进行。孕妇躺卧，尽量使腹部放松，先用手在腹部来回抚摸，然后用手指轻轻压一下再放松，并感觉胎儿的反应。每天傍晚在规定的的时间和胎儿这样“玩耍”。开始时，动作要轻，时间宜短。几周后，胎儿逐渐适应，并能积极作出一些相应的反

应，这时，可稍微加大运动量，每次 5~10 分钟，每天 1~2 次为宜。

胎儿 6 个月以后，在腹部已能触摸到胎儿的头部和肢体，从这时起，就可以轻轻拍打腹部，并用手轻轻推动胎儿，帮助他在宫内“散步”。此时，如能配合音乐和对话等方法，效果会更好。

值得注意的是，在孕期前 3 个月和临产期，平时有流产迹象或有早期宫缩时，不宜对胎儿进行运动训练。此外，训练动作一定要轻柔，循序渐进，切忌过度频繁，以免发生脐带缠绕等意外情况。



0~1 岁婴儿的身心 发展特点和心理保健

1. 0~1 岁婴儿生理发育的特点

0~1 岁的儿童属于婴儿期，这是儿童生长发育最为迅速的时期。由于生长发育快，对能量和蛋白质的需要特别高，若供给不足，容易发生营养不良和发育落后。又因为婴儿的消化吸收功能尚未发育完善，若喂养不合理，也易发生消化不良和营养紊乱。同时，婴儿从母体得到的免疫力也逐渐消失，而后天获得的免疫力还很弱，若护理不当，极易患感染性疾病。婴儿的生理发展，直接影响并制约着婴儿的心理发生发展的过程。因此，要做好婴儿期的卫生保健，保证婴儿身体健康发育，为婴儿的心理、智力发展提供良好的物质基础。

1) 体重和身高（见附表 1、2）

体重和身高是儿童生长发育的两项重要指标。体重容易受到疾病和营养的影响。婴儿出生时体重平均为 3000 克，头 3 个月每月增加体重约为 800~1000 克，3~6 个月每月平均增加体重 600~800 克，6~9 个月每月平均增加体重

250~300克，9~12个月每月平均增加200~250克。因此，上半年平均每月体重增加800克，下半年平均每月增加250克。一般婴儿的体重可用公式来计算：

$$\text{出生后 } 1\sim6 \text{ 个月体重(克)} = \text{出生时体重(克)} + \text{月龄} \times 800 \text{ (克)}$$

$$7\sim12 \text{ 个月体重(克)} = \text{出生时体重(克)} + 6 \text{ (月)} \times 800 \text{ (克)} + (\text{月龄} - 6) \times 250 \text{ (克)}$$

婴儿出生时身高平均50厘米，第1年平均增加25厘米，1周岁为75厘米左右。儿童身高受种族、遗传和环境的影响较为明显，受营养的短期影响不明显，但长期的营养不良会影响身高的增长。

2) 大脑和神经系统的发育

婴儿的大脑从胚胎期就开始发育，到出生时其重量已达390克左右，是成人脑重量的25%，而这时的体重只占成人的5%。婴儿第1年内脑重量增长速度最快，6个月时已达700克左右，到1岁时达到900克左右，是成人脑重的60%，而儿童体重要到10岁时才达到成人的50%。可见大脑发育大大超过身体发育的速度。

同时，神经系统，特别是脑的结构和功能也迅速发展和完善，为婴儿心理和行为的发展提供了生理基础。

3) 动作的发展

婴儿的动作发展是在脑和神经系统、骨骼肌肉控制下进行的。因此，婴儿动作的发展和婴儿身体的发展、大脑和神经系统的发展是密切联系的。婴儿动作发展主要表现为手的动作和为直立行走做准备。其规律是从整体动作到分化动作，从上部动作到下部动作，从大肌肉动作到小肌肉动作，