家庭育儿百科全书

（上）



北京出版社

家庭百科全书

绍贤稚仪冰

版社

装帧设计、篇头插图：
王　晖

家庭育儿百科全书
出版：北京出版社
（北京崇文门外东兴隆街51号）
发行：新华书店北京发行所
印刷：北京印刷一厂
787×1092毫米　32开本
32.5印张　730,000字
1981年9月第1版
1981年9月第1次印刷
印数：1-400,000
书号：17071·16
定价：2.45元

《家庭育儿百科全书》主编、作者及整理、校订者名单

主　　编

叶恭绍　朱智贤　林巧稚　蔡　仪　薛沁冰

作　　者

丁　玥　于　红　马秀骅　于道中　王云德
王守辰　王通讯　叶广俊　白汉玉　叶恭绍
朱立人　邢文华　刘学易　吕姿之　刘家琦
邢振龄　朱智贤　刘兰香　苏万年　余心言
吴凤岗　陈永馥　陈如钧　杨良志　李　范
李宝文　陈明达　李宗浩　李晋瑗　范小韵
张玉青　连文远　金汉珍　林国灿　周　南
郎景和　林崇德　林琬生　姬君式　陆绍中
梁志燊　黄宗成　常　莹　蒋南凤　赖建勋
钱曼君　樊绍曾　薛沁冰　薛　琳

整理、校订者

于　红　马秀骅　方玄初　王金雨　王通讯
白汉玉　朱立人　邢振龄　余心言　杨士元
吴凤岗　杨良志　吴瑞萍　林传家　刘学易
郎景和　张继志　林琬生　夏　丽　谢柏樟

（以上主编、作者及整理、校订者均以姓氏笔划为序）

插　图

李薛伟　翁珊英

前　言

诸福棠(注)

注：著名儿科教授、北京儿童医院院长、中国人民保卫儿童委员会副主席

育儿问题肇始于家庭，而其影响所及，关系到人类的进步和社会的发展。我国是个近十亿人口、八亿农民的大国，有优点，亦有缺点。为了提高下一代的健康水平和文化水平，就必须群策群力地推广科学的育儿知识，使父母、家长们了解有关儿童的德育、智育、体育、美育获得正常发展的知识。如果亿万家长都能及时摄取和推广科学的育儿经验，还有保育、医务、心理、教育、艺术等专业人员多方协助，就能促进全国广大儿童身心健康地成长，为四化工作奠定基础。

儿童时期是一个不断生长发育的动态过程。自胎儿、新生儿到婴幼儿，自学龄前期到学龄期，自少年到青年，要经历不同的环境，碰到多种多样的问题。但是，最要紧的是获得父母、家长们的适当抚养和悉心培植，使儿童健康成长，蔚成有理想、有道德、有知识、有体力的社会主义一代新人，能够负担起建设社会主义强国、强盛中华民族的伟大任务。

认真地保护婴幼儿童的健康是《家庭育儿百科全书》的第一目标。目前，正在全国范围内推动计划生育。迅速控制人口，对我们这样一个近十亿人口的大国非常必要。同时必须提高儿童保健工作的质量，才能保证计划生育的顺利进展。从实效着

想，儿童保健应以预防为主，治疗为辅。本书充分供给了小儿疾病防治常识，既通俗地介绍了如何防止体格、心理、行为和精神发育可能遇到的障碍，又简述了处理疾病的可行方法，以便平时预防疾病，保持身体健康，有病及时医治，这实在是儿童保健工作中具有头等重要意义的事情。

提倡养教并重、教子成才是本书的第二目标。我们热爱的儿童天资不同，环境各异，但其最后发展的程度，同培植教育的力量和美育德育的熏陶都有关系。欲教子者先正自身。以身作则地对婴幼儿童的心灵给予美的启迪，对其智力进行顺乎规律的开掘，对其行为施以文明、道德的教育，是父母的天职，社会主义社会尤当如此。超常儿童固然需要给予特殊的培养，平常的孩子更要普遍施以悉心的教育，即使资质较低的儿童，只要养教得法，也能培养成对祖国有用的人才。为了提供这方面的教育方法，本书除囊括了美育篇及道德篇之外，还首次将新兴的人才科学的研究成果，系统引进家庭教育的范畴，足见家庭育儿这门科学方兴未艾，大有前途。

值得指出，目前国际趋向对围产期保健及遗传、免疫等因素渐多注意。围产期一般包括从孕期二十八周起直至新生儿第四周末为止，它贯穿着产前和产后，先天和后天，也联系着优生学和卫生学。在这个时期，先天性疾病可以侵犯胎儿，先天性和后天性疾病都可危害新生儿。这在不发达国家还是常见的，即使在发达国家中也还是存在的，如果任其泛滥，将严重影响家庭幸福和社会发展。此外，青春发育期正值儿童体力智力急剧发展的阶段，他们与社会接触频繁，心理变化多端，情感易于冲动，如父母、家长放任自流或辅导稍有不慎，孩子极易误入歧途，危险可想而知。此时必须应用科学方法进行种种诱导，使他们走上社会主义建设的康庄大道。上述两项工作在

我国发展较迟，正待家长与专业人员协同作战，避免孩子身心伤残或畸形，减少青少年失足，实为国家民族之大幸！

建国三十余年来，党和政府一向重视儿童保健工作和教育工作的开展，一向关怀青少年的健康成长，但是，我国儿童也曾一度痛遭林彪、四人帮祸害，保教工作亦曾普遍受到摧残。幸经党的十一届三中全会以来多方调整，保障儿童福利和培养后继人力问题重新开始受到各方面的重视。现在，有越来越多的父母、家长，努力学习育儿常识，并以少花钱、多办事的精神，自力更生，实事求是地进行儿童保护和教养工作，这是一种令人十分可喜的现象。发展科学育儿的事业，是一项具有战略意义的工作。让全国热爱儿童的卫生、保健、教育、心理、生理、遗传、艺术工作者以及工会、共青团、妇联、少先队等有关职能部门，共同携起手来，为了祖国的社会主义四化建设，为了社会主义的健美的新一代，努力创造，不断实践，使家庭育儿这门科学，在我国九百六十万平方公里的大地上开放出更加绚丽的花朵。

目　录

前言……诸福棠

第一篇　怎样做父母

第一章　把孩子培养成社会主义四化所需要的人才…… 3

第一节　孩子是祖国的未来…… 3

1.父母的神圣职责　2.教育孩子要从零岁开始　3.父母是孩子的第一个老师

第二节　应当把孩子培养成为怎样的人…… 7

4.培养孩子成为品德高尚的人　5.培养孩子成为知识丰富和智力发展的人　6.培养孩子成为身心健康的人

第二章　孩子成长的基本条件和对孩子的教养原则…… 14

第一节　孩子成长的基本条件…… 14

7.孩子成长的先天条件——良好的遗传　8.孩子成长的后天条件——良好的环境　9.孩子成长过程中的主要条件——良好的教育

第二节　教养孩子应注意的一些原则…… 19

10.正面教育和积极引导　11.热爱和严格要求　12.丰富的生活内容　13.要有耐心，讲究方法，循序渐进　14.从发展看待孩子　15.孩子有了缺点和错误怎么办？　16.表扬与批评　17.“上梁”与“下梁”　18.“口径”一致　19.各方面合作

第二篇　生一个聪明健康的孩子

第一章　遗传与优生…… 35

第一节 遗传…… 35
20.细胞与基因 21.细胞分裂 22.基因的遗传和环境 23.精子和卵子 24.受精——新生命的开始 25.胚胎的发育，出生便是一岁 26.性别的决定——主要在精子 27.生男生女的控制 28.胎儿性别的预测 29.孩子的血型 30.为什么"儿子象妈妈，女儿象爸爸"？ 31.智力和遗传有关系
第二节 优生…… 46
32.什么是优生？ 33.近亲结婚 34.最佳生育年龄 35.烟对胎儿的危害 36.酒对胎儿不利 37.孕妇用药要谨慎 38.辐射、毒物与妊娠 39."胎教" 40.遗传咨询 41.哪些情况应该做产前诊断？
第二章 胎儿期…… 58
第一节 妊娠早期（怀孕头三个月）…… 58
42.怎样知道怀孕了？ 43.预测胎儿的诞生日期——预产期 44.怎样对待保胎？
第二节 妊娠中后期…… 61
45.孕妇的营养 46.胎位不正怎么办？ 47.高危妊娠 48.定期产前检查 49.怎样知道胎儿在子宫里是安稳的？ 50.预防早产 51.过期妊娠怎么办？ 52.心脏病人能否怀孕？
第三节 分娩…… 73
53.孩子是怎样生出来的？ 54.剖腹产的孩子真的聪明吗？ 55.生大胖孩子真有福气吗？ 56.分娩也能有计划吗？

第三篇 精心带好新生儿（从出生至二十八天）

第一章 妈妈的准备…… 83
第一节 新生儿的用具…… 83
57.新生儿合适的衣服 58.什么样的尿布好？ 59.最好为新生儿准备一张小床

第二节　新生儿的哺乳和保健…… 86
60.为新生儿哺乳要准备些什么？　61.洗澡的用具　62.常备医疗用品和药品
第二章　新生儿的胎龄、发育和生理功能…… 88
第一节　各种各样的新生儿…… 88
63.新生儿的分类及怎样评定胎龄？　64.红润丰满的正常新生儿　65.娇嫩多毛的早产儿　66.胖瘦不一的过期产儿　67.瘦小的小于胎龄儿　68.肥胖的大于胎龄儿　69.不足五斤的低出生体重儿
第二节　新生儿期——一个重要的"过渡时期"…… 93
70.帮助新生儿逐渐适应"新生活"　71.生命攸关的第一次呼吸　72.新生儿呼吸浅、快、不匀可以是正常现象　73.新生儿循环系统的变化　74.新生儿消化道的功能　75.能力有限的肾脏　76.新生儿肝脏酶的活力不足　77.血液系统的某些特点　78.要注意给新生儿喂水　79.新生儿的自御能力不完备　80.新生儿的体温调节
第三节　新生儿的特殊生理表现…… 99
81.要注意识别病情　82.体重可以暂时下降　83.黄疸可以是生理性的　84.女婴阴道流血不必见怪　85.男婴也会乳房肿大　86.粟粒疹、胎记及其它　87.螳螂嘴和板牙　88.足内翻不一定是病　89.要注意观察包茎、睾丸是否正常？
第三章　新生儿的护理和喂养…… 104
第一节　护理…… 104
90."离不开"母亲的新生儿　91.要重视环境温度　92.应该让新生儿吃母乳　93.衣、食、住都要讲究卫生　94.要注意皮肤、脐部、眼和口腔的护理　95.需要加强护理的"高危婴儿"
第二节　喂养…… 107
96.新生儿何时进食？　97.要不要固定时间喂奶？　98.新生

儿可以喂牛奶吗？ 99.除喂奶外，还要喂些什么？ 100.早产儿的喂养有什么特点？

第四篇 生命的第一年（一个月至十二个月）

第一章 周岁内小儿的生理与保健…… 113

第一节 细心观察周岁内小儿的生长发育…… 113

101.周岁内小儿生长发育的特点 102.要经常观察小儿的生长发育是否正常 103.称一称小儿长多重？ 104.量一量小儿的身体该多长？ 105. 测一测小儿的头围和胸围 106.数一数乳牙长几个？ 107. 摸一摸囟门有多大？ 108.怎样看小儿的营养、发育状况？ 109.注意小儿骨骼的发育 110.小儿体型为什么变化大？ 111.小儿的脉搏为什么跳得快？ 112.小儿的肝为什么比较大？

第二节 周岁以内小儿的生活安排…… 120

113.让小儿养成良好的生活习惯 114.小儿的生活制度 115.培养小儿良好的睡眠习惯 116.培养小儿定时排便 117.保护好宝宝的皮肤 118.小儿如何进行锻炼？

第三节 儿童保健网及其职能…… 129

119.什么是儿童保健网？ 120.儿童保健网能为家长解决哪些问题？

第四节 怎样哺喂好周岁以内的小儿？…… 132

121.小儿的生长发育需要哪些营养？ 122.小儿的喂养有哪些特点？ 123.哺喂母乳好处多 124.怎样保证母乳质好量多？ 125.母乳虽好，还要哺喂得法 126.哺乳时遇到这些情况怎么办？ 127.孩子多大断奶比较合适？ 128.母乳不足怎样加喂其他代乳食品？ 129.用牛奶、羊奶、奶粉配制代乳食品的方法 130.怎样喂小儿豆制代乳粉？ 131.农村简易代乳品制作法 132.用奶瓶哺喂小儿时的几个问题

133. 为什么要给小儿加喂辅食？　134. 怎样给小儿加喂辅食？
135. 几种小儿辅助食物的制作方法

第二章　周岁内小儿心理的发展与教育…… 150

第一节　孕育着巨大发展前途的周岁儿…… 150

136. 迅速成长的小宝宝　137. 从躺卧到站立　138. 学会了玩东西　139. 眼手协调活动　140. 学会了两手一块玩东西
141. 离开小床和小车

第二节　从“牙牙学语”到会叫妈妈…… 154

142. 口头语言的发生和发展　143. “牙牙学语”　144. 先听懂词音，后听懂词义　145. 先听后说　146. 先会叫“妈妈”，还是先会叫“爸爸”？

第三节　初生“牛犊”的脾性…… 157

147. 初生“牛犊”不畏险　148. 独立与依赖　149. 交往与“怕生”　150. 扔东西　151. “天真快乐”反应　152. 小儿很早就能感觉世界　153. 注意力的集中和转移　154. 小儿开始能完整地感知一个物体　155. 小儿的记忆　156. 宝宝开始意识到自己的存在，看到自己的力量

第四节　环境、饮食和玩具…… 165

157. 为周岁内小儿创造丰富的生活环境　158. 吃饱喝足情绪好　159. 周岁内小儿的玩具

第五节　疼爱和逗弄孩子要注意分寸…… 167

160. 疼爱中要注意小儿良好习惯的培养　161. 不要过分逗弄孩子

第五篇　从蹒跚学步到能走会唱（一岁至三岁）

第一章　一至三岁小儿生理的发展与保健…… 171

第一节　一至三岁小儿体格发育的特点…… 171

162. 生长发育速度的减慢与动作发展的迅速形成　163. 如何

使小儿长一口好的乳牙？

第二节 一至三岁小儿的生活安排…… 174

164.十至十八个月小儿的生活制度 165.十八至三十六个月小儿的生活制度 166.要注意丰富一至三岁小儿的活动内容 167.培养小儿爱清洁、讲卫生 168.培养小儿的独立生活能力 169.一至三岁小儿的锻炼方法

第三节 小儿乳牙长多了，吃些什么食物好…… 178

170.一至三岁小儿食物的配制原则 171.一至三岁小儿的食物需要量 172.小儿的食物要做得碎、软、烂，注意饮食安全 173.小儿膳食要注意色香味，多变花样 174.烹饪得法，保存食物营养素 175.一至三岁小儿每日进餐次数 176.一岁至一岁半小儿一天食谱举例 177.一岁半至三岁小儿一天食谱举例 178.小儿常用食物制作法 179.可以治疗小儿消化不良的食品 180.培养小儿良好的饮食习惯

第四节 怎样让三岁前小儿生活得更舒适…… 186

181.尽力为孩子创造良好的居住环境 182.为小儿选制合适的衣着和被褥

第二章 一至三岁小儿心理的发展与教育…… 191

第一节 小小“探险家”…… 191

183.“探险”的热望 184.“探险家”的危险 185.“探险家”的成就

第二节 独立与合群…… 196

186.孩子会说“我”了 187.什么都想自己干 188.培养“合群”精神

第三节 学习与游戏…… 198

189.发展模仿能力 190.学话先慢后快 191.学会给“病人”看病了 192.学会说出事物的名称 193.学习计数 194.理想的玩具 195.和孩子玩，要照顾到孩子的程度

第四节 习惯成自然…… 205
196.习惯引导孩子适应生活 197.学会做份内的工作 198.教孩子自己收拾东西
第五节 怎样对待你的孩子？…… 207
199.要做孩子的榜样 200.要赞赏孩子的成就 201.只说"不要"、"不行"是不够的 202.不要问："你要不要……？" 203.不要说太多理由 204.不要任意禁止孩子的活动 205.当你带孩子外出时…… 206.小儿的占有欲 207.孩子咬人是怎么回事？ 208.怎样安慰孩子？ 209.孩子不去托儿所怎么办？

第六篇 幼儿园里的小天使（三、四岁至五、六岁）

第一章 幼儿生长发育的特点与保健…… 221
第一节 学龄前幼儿的身心特点…… 221
210.模仿性强的活跃时期 211.体重的增长慢了，个儿长得快了 212.语言和行为发展的飞跃 213.幼儿的语言是怎样发展起来的？ 214.全面健康检查的好处 215.幼儿的健康评价
第二节 牙齿的生长发育和保护…… 228
216.人在一生中要长两副牙 217.什么年龄可以开始刷牙？ 218.过早拔牙的害处 219.孩子患了龋齿怎么办？ 220.幼儿在换牙阶段要注意什么？
第三节 幼儿视觉的保护…… 231
221.保护视觉的关键时期 222.什么是儿童视力和双眼单视？ 223.儿童的视力标准和检查方法 224.幼儿视力低下的表现 225.孩子的眼睛屈光不正怎么办？ 226.为什么要散瞳孔验光？ 227.散瞳孔对儿童的眼睛有害吗？ 228.该不该让孩子戴眼镜？ 229.戴眼镜后可能遇到的问题和解决办法

230.什么是弱视，它是怎样产生的？ 231.孩子有了弱视怎么办？ 232.弱视有什么危害性？ 233.家长怎样配合医生治疗孩子的弱视？ 234.孩子的眼睛怎么斜啦？ 235.斜眼的类型 236.斜视的处理办法

第四节 学龄前幼儿的教养…… 242

237.怎样让你的小宝宝参加集体生活？ 238.不能忽略学龄前幼儿的品德教育 239.重视幼儿劳动习惯的培养 240.如何发展学龄前幼儿的智力？ 241.不要阻止幼儿参加游戏

第五节 幼儿的膳食…… 251

242.学龄前幼儿的营养 243.学龄前幼儿的营养需要

第六节 幼儿的体格锻炼…… 254

244.幼儿为什么要锻炼？ 245.多让孩子去户外活动与户外游戏 246.利用日光、空气和水锻炼的好处 247.三浴锻炼的方法 248.让孩子从小学会游泳 249.学游泳的注意事项

第七节 做好入小学前的准备…… 262

250.重视幼儿向独立生活的过渡 251.使孩子具有健壮的体格，以适应小学生活 252.培养孩子初步的独立生活能力 253.提高幼儿控制和调节自己行为的能力 254.培养孩子对学校的向往心情

第二章 幼儿的心理发展与教育…… 269

第一节 生活的小主人…… 269

255.在游戏的王国里 256.小主人的本领

第二节 教育子女的艺术…… 272

257.理智、情感和耐心 258.宽严并济，有张有弛 259.要不要惩罚孩子？ 260.怎样奖励孩子？ 261.孩子为什么因循怠惰？ 262.不要当孩子面比较他们的好坏 263.要区别孩子的想象和说谎 264.孩子口吃怎么办？ 265.不要形成“爸派”与“妈派” 266.在大自然中学习 267.训练孩子的感

觉器官　268.你喜欢和孩子一起散步吗？　269.你喜欢给孩子讲故事吗？　270.“强制”不如引起兴趣　271.“填鸭式”不如“启发式”

第三节　三岁至四岁的孩子应该会些什么？…… 284

272.说话和识字　273.认数　274.常识　275.动作　276.音乐　277.美工

第四节　四岁至五岁的孩子应该会些什么？…… 290

278.说话和识字　279.计数和运算　280.常识　281.动作　282.音乐　283.美工

第五节　五岁至六岁的孩子应该会些什么？…… 294

284.说话和识字　285.计数和运算　286.常识　287.动作　288.音乐　289.美工

第七篇　背起书包上学去（六、七岁至十、十一岁）

第一章　小学儿童的卫生与保健…… 303

第一节　体格发育的特点…… 303

290.身体发育比较平稳　291.骨骼和肌肉的发育　292.心率逐渐减慢　293.肺活量显著增大　294.脑细胞分化基本完成　295.需要特别注意预防近视

第二节　小学儿童保健的几个要点…… 306

296.要培养孩子正确的坐、立、行走姿势　297.预防脊柱变形　298.为什么要保护好六龄牙？　299.乳牙有病，要及早防治　300.早晚要刷牙，饭后要漱口　301.使用什么样的牙刷好？　302.什么是扁平足？　303.孩子的扁平足是怎样造成的？　304.如何防治孩子的扁平足？

第三节　饮食与营养…… 313

305.孩子吃饭要定时定量　306.教育孩子吃饭要细嚼慢咽　307.要坚持让孩子吃早饭　308.怎样给孩子配制早餐？

309.蛋白质对儿童身体健康的重要作用 310.无机盐同儿童生长发育的关系 311.要给孩子吃适量的脂肪 312.要让孩子多吃青菜

第四节 建立正常的生活节律…… 322

313.要让孩子生活作息有规律 314.怎样给孩子订作息时间表? 315.怎样让孩子睡得更香甜?

第五节 建立良好的卫生习惯…… 325

316.要教育孩子讲究个人卫生 317.不随地吐痰 318.结核病与随地吐痰

第六节 加强体育锻炼…… 327

319.为什么体育锻炼能使孩子长个儿? 320.要让孩子坚持做早操 321.要让孩子有一定时间的户外活动

第二章 小学儿童心理的发展与教育…… 330

第一节 在孩子刚刚入小学前后…… 330

322.孩子要上小学了 323.考考孩子的智力 324.有的孩子为什么不愿上学? 325.给孩子一点权力 326.要让孩子尽点义务

第二节 新天地,新生活…… 336

327.小学生的新天地 328.学习变成儿童的主导活动 329.让孩子在集体中成长 330.教孩子遵守常规 331.不要代替初入学的孩子整理书包 332.培养小学生的学习习惯

第三节 要让孩子读、写、算全面发展…… 342

333.初入学孩子的读、写、算 334.帮助孩子发展口头表达能力 335.如何帮助孩子识字? 336.怎样培养孩子的阅读能力? 337.如何辅导孩子写作文?

第四节 注意培养孩子的观察力…… 348

338.要重视孩子观察力的培养 339.让孩子发展良好的空间知觉 340.让孩子发展准确的时间知觉

第五节 注意与记忆的培养…… 351
341.善于培养孩子的注意力 342.要考虑到孩子注意力的特点 343.要顾及孩子注意力保持的时间 344.小学儿童的无意记忆与有意记忆 345.教会孩子一些记忆方法 346.正确组织孩子复习 347.低年级儿童为什么往往死记硬背?
第六节 思维与想象…… 359
348.要让孩子尽情地想象 349.当小学儿童思维的时候 350.掰手指头与出声思考 351.当孩子经常发生概念错误时…… 352.帮助小学儿童发展理解力 353.辅导孩子的算术学习 354.正确指导孩子幻想
第七节 情感与意志…… 367
355.如何对待孩子的重感情问题? 356.注意孩子的情感变化 357.小学儿童的求知欲 358.让孩子勇于克服困难
第八节 兴趣…… 372
359.兴趣是才能的契机 360.小学生学习兴趣的特点
第九节 个性…… 374
361.性格的来历 362.小学儿童性格结构的特点 363.注意小学儿童自我评价的特点 364.小学生的道德认识 365.小学生的道德情感 366.小学生的道德意志行为 367.品德培养具有多种开端

第八篇 朝气蓬勃的青春发育期(十一、二岁至十七、八岁)

第一章 生理的发展与保健…… 385
第一节 青春发育期的特点(一)…… 385
368.什么叫青春发育期? 369.青春发育期为什么是黄金时期? 370.青春发育期为什么容易被忽视? 371.青春期发育的不同类型 372.青春发育期是怎样开始的? 373.激素是管什么的? 374.青春发育期的幕后指挥——内分泌变化

375.判断孩子发育的程度主要看骨龄 376.协调配合的身体各部分发育 377.遗传因素对子女生长发育的影响

第二节 青春发育期的特点(二)…… 399

378.你的孩子什么时候"窜个子"? 379.人是不是一代比一代高? 380.人为什么会一代比一代高? 381.青春发育期的生理变化 382.生理机能的变化 383.身体素质的变化 384.血液生化和免疫功能的变化 385.女性生殖器官的发育 386.处女膜没有什么神秘 387.月经初潮意味着什么? 388.青春发育期的月经变化 389.女孩到达青春发育期的第一个信息——乳房发育 390.男性生殖器官的发育 391.遗精是怎么回事? 392.喉结与变声 393.男孩也有乳房增大 394.体毛的发育

第三节 青春发育期卫生常识…… 418

395.正确对待休息和睡眠 396.遵守科学的作息制度 397.青春发育期的心理卫生 398.青春发育期体育锻炼应注意科学性 399.孩子过胖怎么办? 400.要教育孩子不要吸烟 401.孩子吸上了烟怎么办? 402.要严防孩子酗酒 403.月经卫生很重要 404.手淫是一种坏习惯 405.生理上的提前发育与晚婚有矛盾吗?

第四节 青春发育期的疾病防治…… 433

406.青春发育期的疾病问题 407.青春发育阶段为什么意外伤亡多? 408.痛经问题 409.包皮过长怎么办? 410.痤疮的由来和防治 411.青春期甲状腺肿是怎么回事? 412.青春发育期的高血压问题 413.不要束胸和紧腰 414.注意引导孩子顺利地度过青春发育期

第二章 少年心理的发展与教育…… 443

第一节 少年的特点…… 443

415.少年期的特点 416.少年的独立倾向 417.少年为什么

有时"顶撞"父母？　418.少年看问题为什么容易带片面性与表面性？

第二节　少年的理想、情趣与意志…… 447

419.少年的理想　420.少年的情绪和情感的特点　421.要培养中学生的意志力　422.兴趣与爱好　423.勤奋才能出天才　424.不要给孩子扣"个人奋斗"的帽子

第三节　少年道德意识的培养…… 453

425.少年道德意识的特点　426.品德不良少年的心理特点　427.当你的孩子行为"越轨"之后　428.少年期容易犯罪的心理原因　429.好奇心与少年犯罪

第四节　学习与智力的发展…… 459

430.注意初中学生学习态度的变化　431.当你的孩子功课跟不上时……　432.不要让初中生过多地死记硬背　433.怎样使孩子记得牢一点？　434.要关心中学生思维水平的提高　435.发展思维的智力品质　436.初中二年级是思维的关键期与成熟期　437.鼓励孩子多参加科技活动　438.知识、技能与能力

第五节　转折的时刻…… 470

439.孩子升入初中是个重要的转折　440.孩子升入了高中　441.发现孩子过早恋爱怎么办？　442.当孩子快高中毕业时……

第九篇　儿童疾病的防治和家庭护理

第一章　新生儿疾病…… 479

第一节　怎样知道宝宝生病了？…… 479

443.新生儿疾病的分类　444.新生儿患病时常见的症状：一、哭　二、呻吟　三、呕吐和漾奶　四、黄疸　五、呼吸异常　六、腹泻　七、皮肤青紫　八、苍白　九、发烧　十、惊厥

第二节 新生儿黄疸…… 483
445. 黄疸是从哪儿来的？ 446. 溶血症引起的黄疸
第三节 新生儿窒息…… 485
447. 新生儿窒息的症状 448. 新生儿窒息的原因 449. 新生儿窒息的表现 450. 窒息过的婴儿会成为傻子吗？
第四节 头颅血肿和产瘤…… 487
451. 头颅血肿 452. 产瘤
第五节 新生儿破伤风…… 488
453. 新生儿破伤风又叫“四六风” 454. 新生儿破伤风的预防
第六节 新生儿呼吸窘迫症…… 489
455. 新生儿呼吸窘迫症的症状 456. 肺透明膜病 457. 湿肺症 458. 肺炎
第七节 新生儿硬肿症…… 490
459. 新生儿硬肿症的症状 460. 新生儿硬肿症的预防
第八节 新生儿败血症…… 491
461. 新生儿败血症的病因 462. 新生儿败血症的症状
第九节 新生儿脐炎…… 492
463. 脐炎的症状 464. 脐炎的预防和治疗
第十节 脐疝…… 493
465. 脐疝的症状 466. 脐疝的预防和治疗
第十一节 斜颈(歪脖子)…… 494
467. 斜颈(歪脖子)的原因 468. 抓紧新生儿期治疗斜颈
第十二节 先天性髋脱位…… 495
469. 先天性髋脱位的症状 470. 先天性髋脱位的检查方法
第二章 儿童免疫与传染病预防…… 497
第一节 传染病与预防针…… 497
471. 哪些传染病可打预防针？ 472. 为什么有的同一种预防

针要打几次？　473.哪些情况不能打预防针？　474.预防接种的正常反应　475.胎盘球蛋白不能代替预防针　476.丙种球蛋白与胎盘球蛋白

第二节　麻疹…… 500

477.六个月龄内小儿为什么不需注射麻疹疫苗？　478.怀疑麻疹看口腔　479.得了麻疹要注射青霉素吗？　480.疹子"内陷"　481.出麻疹发高烧时能用退烧药吗？　482.麻疹与失明

第三节　其它出疹子的传染病…… 502

483.如何区分麻疹、风疹、猩红热及水痘？　484.猩红热的合并症　485.用激素治疗的孩子要严防传染上水痘　486.发疹传染病的护理

第四节　常见的肠道传染病…… 504

487.转氨酶高不一定是传染性肝炎　488.肝炎病儿的饮食　489.治疗痢疾要彻底　490.注意伤寒病的肠出血和肠穿孔　491.切记病从口入

第五节　其它传染病…… 507

492.有些小儿患百日咳并不咳嗽　493.腮腺炎与不育症　494.小儿麻痹糖丸为什么有三种？　495.治疗流脑要分秒必争　496.预防大脑炎

第六节　结核病…… 510

497.结核病的由来　498.肺结核病　499.结核性脑膜炎　500.卡介苗接种　501.结核病和结核菌素"OT"试验　502.治疗结核病，要打"持久战"

第三章　呼吸系疾病…… 514

第一节　感冒…… 514

503.儿童时期易患感冒　504.感冒的危害　505.感冒的预防

第二节　支气管炎和肺炎…… 515

506.支气管炎　507.肺炎

第三节 哮喘…… 516
508.哮喘的病因 509.哮喘发作时怎么办? 510.“死卡”能治疗喘息性气管炎
第四章 消化系疾病…… 518
第一节 厌食…… 518
511.孩子厌食的原因 512.热量的需要和来源 513.吃糖对食欲的影响
第二节 急性胃肠炎…… 519
514.急性胃肠炎的症状 515.急性胃肠炎的治疗
第三节 阑尾炎…… 520
516.警惕阑尾炎 517.阑尾炎要及时治疗
第四节 常见的肠寄生虫病…… 521
518.肠寄生虫的危害 519.肠蛔虫病 520.引起肛门发痒的蛲虫病
第五章 警惕小儿得心脏病…… 523
第一节 小儿心脏病的种类…… 523
521.先天性心脏病和后天性心脏病
第二节 先天性心脏病…… 523
522.先天性心脏病并不少见 523.常见的先天性心脏病 524.小儿患先天性心脏病，责任在母亲 525.怎样早期发现孩子患了心脏病? 526.皮肤青紫就一定是患了心脏病吗? 527.先天性心脏病都要动手术治疗吗?
第三节 后天性心脏病…… 528
528.风湿性心脏病的病因 529.风湿性心脏病与“二尖瓣”530.风湿病的五大主症 531.确诊风湿，须辨真假 532.舞蹈病变化多端 533.来势汹汹的小儿心肌炎 534.这些现象不一定都是心肌炎 535.心包炎不可轻视 536.后天性心脏病也能用手术治疗

第四节　心脏病及其它…… 534
537. 心脏病与心杂音　538. 正常孩子也有心杂音　539. 警惕心脏衰竭　540. 看护心脏病患儿应注意的事项
第六章　泌尿道生殖器病…… 538
第一节　泌尿道病…… 538
541. 排尿时哭闹　542. “蛋白尿”　543. 尿频　544. 尿的颜色说明什么？　545. 遗尿　546. 得肾炎忌盐到何时？　547. 得肾炎后多久能上学？　548. 泌尿道感染治疗要彻底
第二节　生殖器病…… 542
549. 白带多是病吗？　550. 外阴瘙痒　551. 少女闭经　552. 痛经　553. 遗精与滑精　554. 少一个睾丸是怎么回事？　555. 包茎与包皮过长怎么办？　556. 疝气与鞘膜积液
第七章　保持五官健康…… 546
第一节　耳病…… 546
557. 十聋九哑　558. 及时发现中耳炎　559. 异物进入耳朵怎么办？
第二节　鼻病…… 547
560. 臭鼻症　561. 鼻出血　562. 抠鼻孔的危害
第三节　眼病…… 549
563. 弱视要及早矫治　564. 近视的防治　565. 不要小看麦粒肿　566. 沙眼的危害　567. 角膜与失明　568. 红眼病
第四节　口腔病…… 551
569. 防治龋齿　570. 鹅口疮的处理　571. 流口水　572. 为什么牙齿长得不齐？　573. 舌系带过短
第五节　咽喉病…… 554
574. 扁桃体炎　575. 先天性喉鸣　576. 急性喉炎　577. 脖子上为什么会长疙瘩？　578. 注意“危险三角区”

第八章 常见皮肤病…… 557
第一节 婴儿湿疹和药物疹…… 557
579.婴儿湿疹 580.注意药物疹
第二节 脓疱病、“胎垢”及“壮疙瘩” …… 558
581.脓疱病与肾炎 582.“胎垢” 583.“壮疙瘩”不是病
第九章 营养与维生素缺乏症…… 560
第一节 营养需要多样化…… 560
584.饮食要合理 585.甜食伤脾胃 586.黄瘦算不算病？
587.太胖也是病 588.胖孩子为什么容易缺钙？
第二节 维生素缺乏症…… 562
589.维生素A与夜盲症 590.维生素D与佝偻病 591.鱼肝油要吃到几岁？ 592.不要滥用鱼肝油 593.维生素K与出血
第十章 贫血…… 566
第一节 贫血的识别…… 566
594.贫血的标志 595.什么叫“生理性贫血”？
第二节 贫血的原因…… 567
596.大细胞贫血与小细胞贫血 597.大孩子的贫血
第十一章 其它病…… 569
第一节 出血病…… 569
598.出血的原因 599.腿上出青斑 600.身上出紫癜 601.男孩常出血，要注意血友病
第二节 小儿癫痫…… 571
602.小儿癫痫的症状 603.孩子发生癫痫怎么办？
第三节 先天畸形…… 572
604.新生儿肛门畸形 605.尿道、阴道排大便 606.“巨结肠”症 607.脑脊膜膨出

第十二章　儿童精神疾病…… 574
第一节　儿童精神疾病的一般知识…… 574
608.什么是精神疾病？　609.精神疾病有哪些表现？　610.儿童精神疾病的特点　611.孩子为什么会有精神疾病？
第二节　儿童精神病…… 576
612.儿童精神分裂症　613.儿童躁狂抑郁性精神病　614.带喉声的抽动　615.多动症
第三节　儿童神经官能症…… 579
616.儿童为什么会发生神经官能症？　617.儿童神经衰弱　618."认真过头"的强迫症　619.夜眠不安宁　620.孩子也会得癔病
第四节　语言障碍和饮食反常…… 581
621.口吃　622.沉默寡言的缄默症　623.言语发育迟缓　624.神经性厌食　625.异食癖
第五节　儿童精神疾病的预防…… 583
626.要重视儿童的身心健康　627.良好的家庭教育和家庭环境
第十三章　病的早期发现和治疗…… 585
第一节　病的发现…… 585
628.这些是正常的生理现象　629.这些症状是病态　630.家长要细心观察孩子
第二节　病的处理…… 587
631.分清轻重缓急　632.合理用药　633.注意情绪和言语对病儿的影响
第三节　病的护理…… 588
634.治疗与护理　635.在家护理病儿应注意的事项　636.饮食与营养　637.休息与活动　638.阳光与空气　639.使用体温计的方法

第十四章 与预防儿童疾病有关的医学小常识…… 593
第一节 与儿童保健有关的医学常识…… 593
640.检查小儿囟门的意义 641.吃饭时不要训斥孩子 642.高烧对小儿的影响 643.伤口为什么长期不愈合? 644.有些小儿为什么"夜间磨牙"? 645.婴儿吞气症
第二节 透视与化验须知…… 597
646.X线检查有害吗? 647.抗"O"试验的意义 648."澳抗"阳性说明什么? 649.单是白细胞高,就要用抗菌素吗? 650.为什么要空腹验血? 651.哪些情况会使血沉增快? 652.孩子做腰穿不必害怕
第三节 家庭用药常识…… 602
653.小儿用药剂量 654.小儿常用的中、西成药 655.常用的滴耳、鼻、眼药水 656.服药要按时按量 657.维生素服用过多,也有不利反应 658.可以通过母乳危害小儿的药物 659.病毒感染有药治吗? 660.紫、红、黄药水的使用
第四节 几种简易的家庭护理技术…… 607
661.如何测体温 662.物理降温法 663.怎样给小儿喂药? 664.怎样给小儿滴耳、鼻、眼药水? 665.怎样给病儿做按摩和被动运动? 666.家庭隔离和消毒

第十篇 家庭急救常识

第一章 学会家庭急救的基本方法…… 615
第一节 当孩子发生了意外…… 615
667.不怕一万,就怕万一 668.怎样判断病情的轻重? 669.在家对危重病儿急救的原则
第二节 不可中断呼吸…… 618
670.呼吸,生命的征象 671.口对口吹气的神效 672.其它几种人工呼吸方法

第三节　让心脏重新跳动…… 625
673. 心跳，维系着生存的重任　674. 使心脏复跳的方法
675. 人工呼吸、心脏挤压双管齐下
第四节　迅速止住出血…… 628
676. 人体的血液不能干涸　677. 简便有效的外伤止血法
678. 不要滥用止血带
第五节　当骨头折断时…… 633
679. 骨骼是身体的支架　680. 不准断骨继续活动　681. 几种骨折的处理方法
第六节　保护好伤口…… 639
682. 严防病菌从伤口侵入人体　683. 清洁地包扎好伤口
684. 当心最凶狠的病菌
第七节　把胃里的毒物清洗干净…… 644
685. 要争取时间　686. 不用洗胃器的洗胃　687. 介绍几种家庭洗胃剂
第八节　安全搬运病儿的方法…… 648
688. 莫使前功尽弃　689. 寻找最适宜的搬运工具
第九节　护送途中的职责…… 651
690. 不是运送是护送　691. 途中的紧急处理
第二章　孩子容易遇到的意外…… 654
第一节　马路上的危险…… 654
692. 车撞
第二节　触电的预防和急救…… 656
693. 雷击　694. 触电
第三节　水火无情…… 657
695. 要注意游泳的安全　696. 怎样急救溺水者？　697. 烧伤和开水、热粥烫伤的紧急处理　698. 小面积烧、烫伤的家庭处理　699. 化学烧伤的急救刻不容缓

第四节 高温、严寒的伤害…… 663
700.中暑 701.冻伤
第五节 各种蛇虫及动物的咬伤、顶伤…… 665
702.蛇伤的急救 703.被水蛭（蚂蟥）吸住皮肤后怎么办？
704.被狗咬了怎么办？ 705.牛角顶伤
第六节 常见的一些外伤…… 669
706.皮肤的擦伤、割伤 707.运动场上的创伤 708.万一发生了断手、断指 709.鼻出血的急救 710.眼外伤
第七节 几种紧张突愕的场面…… 675
711.花生米掉到气管里 712.误吞了徽章、钮扣的急救
713.当孩子咬断了体温计…… 714.针头断在了肉里
第三章 常见的一些急症…… 680
第一节 突然人事不知…… 680
715.晕厥了怎么办？ 716.什么是休克？ 717.昏迷的初步处理
第二节 当孩子憋得发紫的时候…… 682
718.呼吸困难原因甚多 719.解除呼吸困难的一些方法
第三节 大口吐血时…… 684
720.分清是咯血还是呕血 721.咯血的止血方法 722.呕血的急救方法
第四节 突然发生的心脏急症…… 686
723.儿童的心脏急症 724.婴儿突然的心动过速
第五节 令人紧张的抽风…… 687
725.抽风原因众多 726.高烧抽风的紧急处理 727.癫痫抽风时怎么办？
第六节 肚子痛…… 690
728.各种各样的肚子痛 729.止痛反而误事

第四章　急性中毒要及时急救…… 693
第一节　当遇到了不明毒物中毒时…… 693
730.弄清中毒原因　731.中毒时的家庭急救
第二节　用错、吃多了药物怎么办？…… 694
732.常用的解热止痛片也会出毛病
第三节　认清这些是毒药…… 695
733.敌敌畏　734.常见的几种有毒农药　735.毒鼠药
第四节　吃喝上的中毒…… 698
736.饮水、吃菜也会中毒吗？　737.苦杏仁、苦桃仁和木薯有毒　738.吃白果、蓖麻子、苍耳的危险　739.吃了馊饭菜引起的食物中毒　740.吃鲨鱼肝等引起的中毒
第五节　吸进了毒气…… 702
741.煤气中毒要及时抢救

第十一篇　家庭美育

第一章　家庭——美育的重要园地…… 705
第一节　要重视家庭美育…… 705
742.育儿莫忘美育　743.家庭美育包括哪些方面？　744.孩子怎样才算美？　745.培养孩子健康的审美情趣
第二节　日常生活中的美育…… 710
746.让孩子生活在优美的家庭环境中　747.怎样为孩子选择衣服？　748.注意培养孩子爱整洁、有节律的生活习惯
第三节　行为举止方面的美育…… 713
749.教育孩子使用文明的语言　750.培养孩子懂礼貌的行为美　751.培养孩子健美的体态
第四节　家庭中的艺术教育…… 716
752.让孩子在丰富多彩的文化生活中受熏陶　753.怎样给幼

儿选择玩具？ 754.引导孩子做有益的游戏 755.音乐——陶冶孩子情操的天使 756.为孩子选择什么样的歌曲好？757.怎样教孩子画画和欣赏画？ 758.怎样指导孩子阅读文学作品？ 759.怎样指导孩子欣赏建筑艺术美？ 760.要善于早期发现孩子的艺术才能

第二章 大自然——美育的广阔天地…… 729

第一节 引导孩子欣赏自然美…… 729

761.怎样引导孩子欣赏自然景色？ 762.树木花草——启迪孩子美感的精灵 763.在游览中对孩子进行美育

第三章 实施家庭美育应注意的问题…… 734

第一节 家庭美育与父母修养…… 734

764.父母应注意提高自己的文化修养和美学修养 765.家庭美育要量力而行

第十二篇 教子成才

第一章 人才的早期发现和培养…… 739

第一节 育才疑难问题解答…… 739

766.家长应该研究一点人才学 767.什么叫人才？ 768.怎样知道自己的孩子是否智力超常？ 769.人才异化现象是怎么回事？ 770.早熟一定天赋好吗？ 771.谈谈大器晚成 772.怎么看待“淘气包”？ 773.贪玩的孩子没出息吗？ 774.孩子——家庭的小主人 775.如何看待功课的好与坏？ 776.脑子会不会累坏？ 777.只有上大学才能成才吗？ 778.家长辅导孩子八项注意

第二节 学点人才伦理常识…… 757

779.什么叫基础文明？ 780.谈谈“好乖乖” 781.懂事晚与人生醒悟 782.雄心与谦虚 783.儿童胆量与成才胆略 784.集体意识培养 785.要勇于摒弃错误 786.坚持真理的

品格　787.人才的献身精神　788.人才自立因子　789.创造型人才的个性特征

第二章　帮助孩子更好地发挥聪明才智…… 773

第一节　帮助孩子建立知识结构…… 773

790.让孩子开阔视野　791.读点"闲书"也好　792.怎样帮助孩子建立合理的知识结构？　793.知识的"相对价值"　794.知识系统化的重要性　795.朗道三角告诉父母什么？　796.智力结构与儿童智力

第二节　儿童才能培养…… 782

797.迎接智力的曙光　798.最佳学习年龄　799.能力伸展曲线　800.怎样回答孩子的提问？　801.怎样培养孩子的观察力？　802.怎样培养孩子的想象力？　803.怎样培养孩子的思维能力？　804.怎样培养孩子的自学能力？　805.怎样培养孩子的创新能力？

第三节　让孩子掌握求知规律…… 804

806.求知的四条规律　807.求知规律之一：循序而进律　808.求知规律之二：学思结合律　809.求知规律之三：薄厚互转律　810.求知规律之四：过饱结晶律

第四节　给孩子介绍点读书方法…… 808

811.适于孩子掌握的几种读书方法　812.读书方法之一：带题求解法　813.读书方法之二：八面受敌法　814.读书方法之三：交叉阅读法　815.读书方法之四：钩玄提要法　816.读书方法之五：鲸吞牛食法　817.读书方法之六：同类比较法　818.读书方法之七：遴选富矿法

第五节　让孩子有一副科学的头脑…… 814

819.横观法和纵观法　820.多端性思考法　821.颠倒性思考法　822.记忆力与创造力　823.智力等于创造力吗？　824.创造力受阻的原因　825.苏格拉底问答法　826.新观念产生提示法

第三章 愿天下儿女都成才…… 824
第一节 成才之道…… 824
827.珍视儿童的好奇心 828.最佳创造年龄 829.给孩子讲几个启发原型 830.创新意识的培养方法十五条 831.创造的程序 832.不比原则 833.打好基础，扬长避短 834.人才成长的师承效应 835.时间运筹初步 836.讲究用脑艺术
第二节 家教与人才…… 839
837.家教作风对人才素质的影响 838.家教与人才链 839.人才群体崛起与家教

第十三篇 家庭的道德品质教育

第一章 关于家庭道德品质教育的概述…… 847
第一节 父母要重视孩子的道德品质教育…… 847
840.道德和道德品质 841.父母是孩子道德品质形成的第一个启蒙者 842.把孩子培养成品德高尚的人是对社会的贡献
第二节 孩子道德品质形成的基本过程…… 849
843.孩子的道德品质是怎样形成的？ 844.道德认识的形成 845.道德情感的丰富 846.道德行为的训练 847.道德意志的培养 848.知、情、行、意的全面发展
第三节 家庭道德品质教育的主要方法…… 856
849.多种开端 850.螺旋形上升 851.榜样示范 852.艺术陶冶 853.塑造和改造 854.教育和自我修养 855.家庭教育和社会教育
第二章 家庭道德品质教育的一般内容…… 863
第一节 教育孩子尊敬父母和师长…… 863
856.尊敬父母 857.尊敬老师 858.尊敬长者
第二节 教育孩子团结友爱…… 867
859.让孩子“合群” 860.当孩子们发生争吵的时候 861.关

心孩子的交友　862.浇灌友谊的鲜花
第三节　教育孩子文明礼貌…… 872
863.尊重别人——文明礼貌的基点　864.教孩子学会文明语言　865.让孩子具有"秀雅合适"的举止　866.在社会这个"大海洋"里　867.做个好"邻居"
第四节　教育孩子忠诚老实…… 878
868.怎样教育孩子不说谎？869.当孩子带回别人的玩具时……870.当孩子拾到东西时……　871.培养"老实人"
第五节　教育孩子正直善良…… 882
872.栽下"正直"的根苗　873.让孩子"厚道"一些　874.还是要有"恻隐之心"
第六节　教育孩子勤劳俭朴…… 886
875.当天的事情当天做完　876.珍惜劳动成果，爱护公共财物　877.还是俭朴好
第七节　教育孩子关心集体…… 889
878.培养集体观念　879.要有宽广的胸怀　880.支持孩子为公共事业出力
第八节　教育孩子热爱祖国…… 892
881.认识我们的祖国　882.从小爱起，从身边爱起　883.怎样培养孩子热爱祖国？　884."祖国，我的母亲！"　885.共产主义是祖国的未来　886.世界人民是祖国的朋友

第十四篇　超常儿童、早期教育、智力落后与独生子女问题

第一章　超常儿童的特点和教育…… 901
第一节　超常儿童的特点…… 901
887.儿童在生命的早期就出现了个别差异　888.发现和教育好超常儿童的意义　889.超常儿童心理发展的特点

第二节 超常儿童的教育…… 905
890.超常儿童会“早熟早衰”吗？ 891.应该怎样教育和培养超常儿童？ 892.智力和成就之间的相互关系 893.超常儿童的鉴别
第二章 早期教育探索…… 911
第一节 早期教育的意义…… 911
894.早期教育的社会意义 895.早期教育对儿童心理发展的作用 896.早期教育可促进脑组织的发展
第二节 早期教育的可能性和现实性…… 913
897.早期教育的几个历史事例 898.儿童早期身心发展为早期教育提供了可能性 899.早期教育的内容和方法 900.早期教育中值得注意的几个问题 901.什么是儿童发展测验？
第三章 智力落后…… 926
第一节 智力落后的特征及其成因…… 926
902.什么是智力落后？ 903.智力落后的类型及造成的原因 904.如何诊断智力落后？
第二节 怎样对待智力落后的孩子？…… 930
905.智力落后的早期诊断、训练和教育 906.父母如何对待智力落后的孩子？
第四章 独生子女问题…… 933
第一节 独生子女的特点及其形成的原因…… 933
907.独生子女的特点 908.独生子女的缺点是教养不当所致
第二节 独生子女的教养…… 935
909.独生子女教育中的有利条件 910.怎样克服独生子女的占有欲？ 911.如何引导独生子女“合群”与关心他人？
第五章 双生子（女）与“老疙瘩”的教养…… 939
第一节 双生子（女）问题…… 939
912.双生子（女）的特点 913.双生子（女）的教养

第二节　“老疙瘩”问题…… 940
914. 谨防对“老闺女”与“老儿子”的娇惯

附录…… 945

一、1975 年我国儿童（体重、身长）计量数值（城区）
二、1975 年我国儿童（体重、身长）计量数值（郊区）
三、常用食物成分表（以每 100 克可食部分的含量）
四、婴幼儿童常见病中成药一览表
五、婴幼儿童常用药西药一览表
六、儿童预防接种参考表
七、急性传染病的潜伏期、隔离和检疫
八、急性传染病的消毒方法
九、人乳与常用兽乳成分表
十、《中国少年儿童身体素质评分表》
和《身体素质单项及综合评价表》
十一、用足长预测儿童成年后身高的方法

寄语读者…… 999

第一篇

怎样做父母



当你们准备做母亲、父亲，
意味着：
将同千千万万的父母一
起，
肩负起世代延续的重任。
这是一项神圣的天职，
因为它决定着：
民族的兴衰，
国家的命运……

第一章　把孩子培养成社会主义四化所需要的人才

第一节　孩子是祖国的未来

1. 父母的神圣职责

儿童是祖国的未来，是我们社会主义事业的接班人。他们在品德方面、知识和智力方面、体质方面，是否合格，是否能获得良好的发展；在他们中间，是否能涌现出一大批符合四化需要的人才；都与我们现在对他们的培养教育有密切关系。

教育大体上可分为三个方面：家庭教育、学校教育和社会教育。这三个方面都很重要。但家庭教育有其独特的重要性：首先，一个孩子出生后，有一段很长的时间是在家中度过的。家庭是社会的细胞。是最基本的生活单位。就在孩子进入幼儿园、小学、中学以后，也还和家庭保持着密切的联系，继续接受家庭教育。其次，良好的家庭教育对于孩子的发展，对后来的教育，都具有奠定基础的作用。基础打得好，儿童最初几年身心各方面能有良好的发展，就会有助于以后的更进一步的发展。反之，如果这时发展不好，甚至有了缺陷，以后再修补、改正，就困难多了。根据一些调查研究，在犯罪青少年中，有很大一部分是由于家庭生活和教育上的原因。这不但关系到我们自己的孩子的前途，而更重要的是关系到祖国四化的前途。

但是，在有些父母的心目中，认为父母的职能，只是生孩子，生了以后，如何教育，不是自己的责任，从而有意无意地

对孩子产生了很多不良影响。也有些父母认为，孩子是父母的私有财产，父母爱怎样就怎样，爱娇惯就娇惯，爱打骂就打骂，似乎与别人、与社会是无关的。这些看法都是不对的。也有些父母虽然想把孩子教育好，但由于缺乏教养知识，或教养不得法，以致事与愿违，效果不好。

尤其是现在提倡一对夫妇只生一个孩子，子女的质量问题更是一个突出的问题。如何讲究遗传优生，如何注意儿童保健卫生，如何从婴儿呱呱堕地的那一天起，就有意识地对他们的品德、知识、健康等方面采取良好的教育措施，使他们早日成才，更好地为四化贡献力量，这应当是每一个做父母的、特别是中、青年父母的一项光荣而神圣的职责。

2. 教育孩子要从零岁开始

每一个孩子的成长都是从胎儿开始的。胎儿又是从合子（即受精卵）开始的。自从胎儿形成那一天起，他就直接受到母体"内环境"和间接受到母体"外环境"的影响。例如，有些研究指出，六个月以前的胎儿，正是脑子迅速发育时期，如果营养不良，成为智力落后的可能性是很大的。因此，为了保护胎儿，必须保护怀孕的母亲。关于这个问题，在这本书的有关章节将要详细讲到，这里暂且不谈。

一个胎儿，在母体内寄生了大约十个月以后，他就呱呱堕地来到一个新的天地——人类社会，并在教育影响下，逐步成长为一个正式的社会成员。在我们的国家里，就是建设四化的新生力量。

孩子和植物不同，但也可以作形象的比喻。谁都知道，养花种庄稼，要从新苗开始，及时浇水施肥，否则是长不好的，在这一点上，新生的孩子也有类似的情况。可是偏偏有些父母

或成人，对植物的成长很关心，而对孩子的成长却往往注意不够，更谈不上用科学方法按规律来教养孩子了。

事例是很多的。有些父母，不按时、按质、按量地喂养孩子，孩子一哭，就给吃东西；孩子不愿吃了，好心的妈妈也要象填鸭似地硬往嘴里塞。有些父母，只要孩子一哭一闹腾，就赶快抱起来。抱当然是可以的，抱起来看看有什么问题或毛病没有，也是完全正当的。但如果一听孩子哭就心疼就抱，久而久之，孩子便把哭当作一种要挟的手段，这就麻烦了。这就形成了一种所谓工具性的条件反射，这是一种不好的条件反射（习惯）。别的例子，还有很多，这里就不多举了。

从以上不良的教养事例，可以看到教养孩子要从孩子一出生就开始的重要性。另外，我们也可以从良好的教养事例方面来看一看。有些父母，从孩子很小的时候起，就有计划地给孩子形成良好的卫生习惯和生活习惯。例如，按时吃东西，吃东西有节制，对人有礼貌，爱学习，爱劳动等等。也有些父母，不但注意孩子的营养卫生，而且从小就注意孩子的心理发展。例如，在母亲喂奶的时候，在孩子醒着的时候，就对孩子说些什么，适当地逗孩子说笑，这样可以更好地促进儿童语言和良好情绪的发展。在孩子稍稍懂事的时候，就让他接触一些颜色新鲜的、发声的、活动的玩具，这样可以更好地促进孩子感知觉的发展。我国儿科研究工作者的研究也表明，对三岁前儿童实施婴儿体操，可以促进孩子的动作更好更快地发展起来。

现代儿童生理学和儿童心理学的研究表明：儿童三岁前大脑的发育很快，三岁时已达到成人脑重的三分之二。儿童从初生到五岁，是智力发展最快的时期。脑是心理的器官。因此，为了孩子早日成长，为了使儿童教育有一个更好的起点，而且为了从战略上做到能早出人材，快出人材，多出人材，很多国家

都积极注意儿童的早期教育。我们在这方面也要努力赶上去。同时，一些心理学家也从反面事实证明：缺乏早期教育，可以推迟或阻碍儿童的发展。例如：在狼窝里度过童年的“狼孩”，虽然被救了回来，但已不能发展为正常的人。西方心理学家对孤儿院中无人照管的儿童，和正常家庭儿童的心理发展加以比较时，也发现有非常巨大的差距。

所有这些，都提醒做父母的，不要认为孩子小、吃饱了不闹就行，教育似乎无关重要。这种看法是完全不正确的。为了新的一代，为了国家的前途，所有生了孩子的父母们，应当从孩子出生的那一天起，就要认真地负起教育的责任来。

3. 父母是孩子的第一个老师

在我们的国家里，越来越多的中、青年父母开始注意如何以身作则地教育子女，虚心学习一些教育子女的道理和方法，好好负起教育后一代的重大责任，这的确是一种十分可喜的现象。

但是，也有些父母会说，教育孩子是一种“专门学问”，是一种“专业”，是托儿所和幼儿园教养员、学校教师的事，与我无关。其实，这只是放弃父母责任的一种遁词，是非常有害的。应当知道，父母是孩子的第一个和最长久的老师，对孩子一生的发展影响极大。因此每一个将要做、或已经做父母的人，都必须学习一点有关教养孩子的知识，懂得一些教养孩子的方法，才有做父母的资格。从前鲁迅先生就谈到过，不仅需要师范学堂，而且需要有“父范学堂”，这个意见是非常正确的。

做父母的不去学习正确教育子女的知识和方法，问题不仅在于他们放弃了父母的职责，而更重要的是，不正确的教育也

是一种教育，只不过是一种起坏作用的教育罢了。报上也常常登载过这一类的事情：妈妈带着孩子去买东西，教孩子去“夹塞儿”，不但不以为耻，反以为得意；有的父母，为了“望子成龙”，大搞“题海战术”，损害了子女的健康；也有的父母，不帮助孩子安排好课外时间，让孩子大部分时间放在看电视上，甚至容忍孩子一面看电视，一面做功课，严重影响了孩子的学习和健康；更有一些父母，看见孩子拿了别人或学校的东西，不但不加强教育，反而加以纵容。

我们现在的国家是从半殖民地半封建过来的。不但封建的东西不少，资产阶级的自私自利、自由放任的思想也很普遍。例如：在一些父母的脑子里，似乎只有老人管儿子的份儿；也有的父母相信“树大自然直”，信奉放任主义的教育思想，说什么“孩子还小，长大了就好了”。其实，这只是放弃父母职责的另一种借口而已。我们的国家是一个社会主义国家。我们的后代应当是德、智、体全面发展的有益于四化建设的人才。为了更好地做到这一点，就应当从小抓起。如果说，过去父母都“望子成龙”，现在应当是“望子成才”，即德、智、体全面发展的人才。全面发展很重要，切不可片面发展。只顾德育，忘了智育、体育不行；只顾智育或体育，忘了德育也不行。除了德育、智育、体育之外，美育也很重要。美育不完全属于德育，例如，通过音乐、美术等来陶冶性情，则更多是属于美育的范畴。

第二节　应当把孩子培养成为怎样的人

4. 培养孩子成为品德高尚的人

对新一代人进行品德教育是国民教育工作中的重大目标之一。德育包括两个重要方面：一个是政治思想教育，是指有关

一个社会的重大政治思想方向的教育。例如：封建社会是地主阶级统治的社会，提倡三纲五常，臣民要绝对服从皇帝，妇女要绝对服从丈夫，儿女要绝对服从父母；资本主义社会，是资产阶级统治的社会，表面提倡自由、平等、博爱，实际是提倡金钱至上、剥削自由、自私自利。我们是社会主义社会，我们反对人剥削人，人压迫人。对绝大多数人民实行民主集中制，只对极少数反革命分子和犯罪分子实行压迫和专政。这是现阶段及今后一个时期的最好的社会政治制度。我们的德育就是要从儿童很小时起进行社会主义的政治思想教育，使他们长大后能坚持社会主义道路，坚持人民民主专政，即无产阶级专政，坚持共产党的领导，坚持马列主义、毛泽东思想，以保证社会主义四化的顺利进行。

德育的另一个重要方面是道德品质教育。政治思想教育，是偏于宏观的，可以说是大是大非问题。道德品质教育，则偏于微观的方面，着重于个人的道德品质修养，如舍己为人、团结互助、遵守纪律、诚实不欺、文明礼貌等都是。

德育这两方面不是截然分开的，而是密切联系的。

要把我们社会主义社会的新一代培养成为有理想的品德高尚的人。在建国初期，就把“五爱”定为国民公德，即“提倡爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱护公共财产为中华人民共和国全体国民的公德”。这是对人民的最基本的道德要求，也是儿童道德教育的最基本要求。所有的父母，托儿所、幼儿园的教养人员，小学、中学教师，以及一切儿童社会文化工作者，都要把对儿童进行“五爱”教育作为教育的中心任务之一。“四人帮”对新一代人的毒害在这方面是比较突出的。到现在还有各种各样的后遗症，需要我们的家长和儿童教育工作者耐心地进行大量的思想教育工作，这是关系到我国社会前途和子孙

万代的大事，千万不可掉以轻心。

热爱祖国，就是热爱中国共产党领导的我们伟大的社会主义祖国。要通过有关祖国的自然风光、社会文化历史、爱国英雄人物、各项伟大建设成就等等具体事例，培养儿童从小就有热爱我们祖国的崇高感情，捍卫我们祖国的决心，立志把祖国建设得更加富强、更加美丽。

热爱人民，就是培养儿童从小知道工人、农民、知识分子、军队、干部怎样为祖国的繁荣富强而辛勤地劳动着、工作着，他们都是劳动人民。要培养儿童从小热爱劳动人民，从小就有互相帮助、互相尊重、讲究文明礼貌的品德和习惯。

热爱劳动，就是培养儿童从小具有热爱劳动、爱护劳动成果的优秀品质。以劳动为荣，以懒惰和剥削为耻。

热爱科学，就是培养儿童从小能懂得科学在四化建设中的重大作用。愚昧无知，不懂科学，就不可能建成富强的祖国，就会落后、挨打，无法立于现代强国之林。因而要教育孩子从小就具有勤奋学习科学知识技能的品质和兴趣。

爱护公共财物，就是使儿童从小能懂得公共财物是祖国四化建设的物质基础，是人民生活、工作、学习的必不可少的条件，要从日常生活中养成勤俭节约的优良品质，反对铺张浪费，反对破坏公共财物。

要对儿童进行“五爱”教育，不能只靠说教。要用儿童所能理解的语言，通过具体事实材料，抓住各种机会，生动活泼地对儿童进行道德教育。特别重要的是父母要以身作则，作出榜样。对孩子不符合“五爱”的行为，也要耐心教育，切不可用打骂的办法。因为一种正确的思想，一种良好的行为习惯，都要经过一番细致的、坚持不懈的努力过程，才能真正地形成和建立起来。

5. 培养孩子成为知识丰富和智力发展的人

在科学文化高度发展的今天，要想把我国建设成为社会主义强国，不掌握现代科学文化是绝对不行的。列宁早就指出："只有用人类创造的全部知识财富丰富自己的头脑，才能成为共产主义者。""四人帮"鼓吹的"知识越多越反动"的种种流毒，到现在还给我们留下很多后遗症。我们必须教育孩子，懂得科学文化在发展生产、建设祖国中的重大作用。使每一个孩子从小养成爱学习的兴趣和习惯，逐步成为知识丰富、智力发展的人才。

现在科学文化知识正以惊人的速度向前发展，出现了所谓"知识爆炸"的现象。国外有人指出：本世纪六十年代以来，科学技术上的新发现、新发明，比过去两千年的总和还要多。仅仅在宇宙空间技术领域内，就出现了一万二千种以上过去不曾有过的新产品和新工艺。同时，由于科学文化的加速发展，知识的陈旧周期也随之加快。有人统计：十八世纪时，知识陈旧周期是八十年至九十年，十九世纪到二十世纪初期，缩短为三十年，近五十年来，又缩短为十五年，而有些领域中的知识陈旧周期则已缩短为五至十年。在这国际上科学文化知识的大比赛中，我们的孩子若不努力学习，急起直追，怎么能够保证四化建设的胜利前进呢？

为了使孩子能成为知识丰富的人，从小就要让孩子有学习科学文化的浓厚兴趣，培养他们的好奇心和求知欲。从日常生活中使他们掌握有关自然、社会、文化的最基本的知识。在这里，父母应当注意的是，只有善良的愿望，而不注意儿童心理规律，不讲求教育方法，一味强制灌输知识给孩子，是不对的。这不但不能唤起孩子的求知欲，反而会使孩子厌恶学习。

孩子越小，抽象思维能力越差，在教他们掌握知识时，一定要从具体到抽象，要循序渐进，要采取多种方法，如看图片、讲故事、做游戏等。孩子是喜欢发问的，要耐心地回答、启发。不要粗暴地打击孩子发问的积极性。孩子上学了，要在家中积极为孩子创造学习条件，正确地帮助孩子学习，及时和老师联系，了解情况，提出意见。

在这里，应当特别指出的是，不能只抓孩子对知识的掌握，同时更要注意发展孩子的智力。在现代知识浩如烟海的情况下，一方面要帮助孩子掌握基本的知识技能，另一方面要大力发展孩子的智力。知识好比金子，而智力则好比“点石成金”的指头。

所谓智力，包括观察力、记忆力、抽象思维能力、创造力等。抽象思维能力是智力的核心，而创造力则是智力的最高表现。当父母教孩子观察一个事物时（如观察某一动物或有关动物的图片），不但要求他观察什么，而且要求他按一定目标去观察，怎样去观察，怎样进行比较等等。使观察更有目的性、组织性，更有效果，这也就发展了儿童的观察力，发展了儿童的智力。教孩子记住什么，不要强迫他死记硬背，要帮助他找窍门来记，即所谓信息加工。我们对一个没有意义的电话号码，也可以找出一些联系来记。至于抽象、概括更是这样。

儿童早期，特别是七岁以前，是智力迅速发展的时期。据一位美国心理学家的研究指出：儿童从出生到五岁是智力发展最快的时期。若以出生后十七岁所达到的智力水平为100，则儿童从出生后到四岁的智力，就已获得了百分之五十，四岁至八岁获得百分之三十，而最后的百分之二十则是在八岁至十二岁获得的。幼儿时期，也可以说是智力发展的十分重要的时期。例如，儿童时期是语言学习的敏感期，如能及时进行适当

的教学，可以有意想不到的效果。因此，为了使儿童教育有一个更早的起点，许多国家都在强调早期教育。但是，这里也应指出，早期教育也必须适当。第一，要着重在知识学习过程中发展儿童的智力。五、六岁以前的孩子，一般不宜进行大量的识字和计算活动。第二，不但要抓早期的智力教育，同时也要抓早期的道德教育、健康教育。第三，不要因为孩子稍有一点突出表现（如认字多些，画画好些）就宣传孩子是什么天才。第四，有早期智力表现的孩子，仍然有待进一步培养。没有早期表现的孩子，在良好教育下，也可以有很大成就。

6. 培养孩子成为身心健康的人

对于每一个人说来，健康的身体是为实现祖国四化而进行学习、劳动、工作的物质基础和主要条件。没有健康的身体，什么事业成就都将成为一句空话，或最少会感到力不从心，壮志难酬。

儿童时期正是身体旺盛生长发育时期，对待儿童身心健康，如果稍有疏忽，往往会给孩子留下难以挽回的缺陷。因此，做父母的，首先要注意孩子的保健问题。

为要使孩子成为身心健康的人，首先，要为孩子制定合理的家庭生活作息制度，对孩子一天的生活，如饮食、睡眠、游戏、学习、体育锻炼等，都要作出合理的安排，使孩子的生活规律化。现在有不少家庭，往往因为让孩子无节制地看电视，影响孩子的睡眠、学习以至视力，就是一个常见的违反儿童保健的事例。

第二，要从实际出发，保证孩子有一定的营养。乳婴儿时期，身体生长发育最快，半岁时的体重比出生时约增长一倍，满周岁时就要增长两倍。如果缺乏一定的营养，就会引起各种

身心缺陷和疾患。幼儿园儿童，小学和中学学生，都是长身体的时期。适当的营养是非常重要的。所谓适当的营养，并不是要求大鱼大肉，而是要求多吃一些价廉物美的、新鲜的、具有多种营养成分的主食和副食，如蔬菜、豆制品、蛋类、水果等等。

第三，要教育孩子参加体育锻炼。孩子本来是热爱游戏和锻炼的。要鼓励孩子多从事户外活动，如跑步、做操、打拳等等。不让孩子参加体育锻炼是不对的。对于孩子的体育锻炼采取自由放任的态度也是不好的。

第四，注意培养孩子的卫生习惯。从孩子很小的时候起，就逐步养成各种卫生习惯。如饭前便后要洗手，要经常洗脸、洗澡、剪指甲，要保持周身整洁，要保持室内整洁卫生，少吃零食，不喝生水等等。

第五，要预防疾病。要结合日常生活对孩子讲解预防疾病的道理和方法，如怎样预防感冒，怎样预防传染病，怎样预防近视等等。

除了身体健康之外，心理健康也同样重要。如有的孩子挑食、偏食，有的孩子爱哭、爱闹、爱发脾气，有的孩子爱过分打扮，有的孩子爱撒娇，有的孩子性情孤僻，不愿和别的孩子玩，有的孩子非常自私，凡事都先想到自己，都想自己占便宜……等等。这些心理疾病，不但对孩子的身体有害，对孩子的思想品德的发展也很不利。做父母的，千万不可轻视这些问题，为了孩子能有健康的心理状态，主要的是父母能够以身作则，同时对孩子的行为习惯要时时注意加以正确引导。

第二章　孩子成长的基本条件和对孩子的教养原则

第一节　孩子成长的基本条件

7. 孩子成长的先天条件——良好的遗传

所谓遗传，就是把上代的性状通过遗传物质传给下代。在这个意义上，鸟只能生鸟，老鼠只能生老鼠，人只能生人。因此，人们常说："种瓜得瓜，种豆得豆"。这话并没有错。

鸟可以生鸟，人可以生人，这是事物的一面；但由于种种原因，下一代的鸟或人，并不是和上一代的鸟或人完全一模一样、永远不变的。这是事物的另一面。俗语说，"一胎生九仔，九仔不相同"。这话也没有错。

但不论如何，任何生物的成长发展，首先是受遗传条件制约的。

遗传也和一切别的事物一样，不是不可捉摸的，而是有一定物质基础的。

第一个发现遗传物质的是奥地利生物学家孟德尔（1822～1884）。他通过豌豆杂交试验，提出"遗传单位"的概念，并且总结出遗传定律。以后，德国的魏斯曼（1834～1914）和丹麦的约翰逊（1857～1927）分别通过实验研究，提出"染色体——基因"的概念，认为：性细胞的染色体内含有一定数目的、占有一定位置的、按直线排列的遗传物质，它决定下一代的不同遗传性状，就叫做"基因"。再以后，由于细胞遗传学的发展，已经弄清

楚各种生物生殖细胞的染色体的数目。例如，人的染色体的数目是23对，其中22对常染色体，一对性染色体(决定性别的)。同时，由于生物化学的研究，进一步发现了"遗传信息"(或"遗传密码")的概念。认为：基因中的主要成分是一种叫做脱氧核糖核酸(简称 DNA)的化学物质，它是贮存一定遗传信息或密码的单位，它通过一定的过程控制着蛋白质的合成，从而决定生物和人类千差万别的性状。现在的遗传工程就是在这种科学研究的基础上发展起来的育种技术。

遗传物质是否正常、健全，确是儿童身心发展的生物前提、自然条件，不重视这个条件是不行的。例如，无脑畸形儿生来不具有正常脑髓，因而就不能产生思维，最多只能有一些最低级的感觉，如关于饥、渴的内脏感觉等。一个生来就是全色盲的孩子，就无法辨别某些颜色，更无法成为画家。而且，由遗传所带来的解剖生理特征，特别是中枢神经系统的特征，在儿童心理发展上是有一定作用的。例如，儿童自出生的时候起，高级神经活动类型就表现出天然的差别。在产房中可以观察到那些出生几天的孩子，有的安静些，容易入睡；有的就手脚乱动，大哭大喊。当然，这些天然的神经类型在后天的生活条件下是可以改变的，但是在人们进行护理工作的时候，却不能不考虑这些特点。

许多研究也证明，有许多遗传疾病是直接与儿童智力低下有关的。例如，有一种"三色体病"，即在遗传过程中，第 21 对染色体发生畸变（第 21 对染色体多了一个染色体)，这种儿童生下来就有躯体和智力上的缺陷，也叫做"先天愚"（大约占产儿中的六百五十分之一)。又如，有一种"苯丙酮尿症"，由于遗传过程中，血液里缺乏一种分解苯丙酮酸的酶，以致损害中枢神经系统，造成儿童严重的智力低下。如果在六岁以前，通

过饮食治疗，降低苯丙酮酸，也可以使智力恢复正常。

造成不良遗传的原因是很多的，有些是由于生物或人本身的原因，如父体或母体具有可以影响遗传的身体或智力上的缺陷。或者由于近亲结婚造成的。或者由于环境因素，如母亲怀孕期间由于营养不良或受到辐射等等。近代优生学主要就是研究这些问题。在本书中的有关部分还要讲到这些问题，这里就不多讲了。特别要提起注意的是，我们大力提倡一对夫妇只生一个孩子，我们不能仅仅从数量上加以控制，而且还要在质量上加以控制。否则生了呆傻或有遗传病的孩子，这对父母、对国家，不但没有好处，反而是一个累赘，一种物质的和精神的负担。现在许多医院已逐步开展遗传咨询工作，对孕妇进行及时检查，如果发现有遗传病而又无法治疗的胎儿，应当及早妥善处理，例如人工流产等。

8. 孩子成长的后天条件——良好的环境

遗传在孩子的成长发展上，确是一个重要的条件。但我们不能夸大这个条件。因为遗传只能给孩子的成长发展提供生物的自然前提或可能性。但不能预定或决定孩子身心发展的方向和成就。

所谓环境，大体上可以分为自然环境和社会环境。自然环境也很重要，但对于人类说来，更重要的是社会环境。谁都知道，一个言语器官生来很健全的儿童，如果出生以后，不与人类社会接触，就不可能学会说话，甚至不可能形成人的心理。所谓“狼孩”，就是一个很好的例子。

1920 年 10 月 9 日，在印度米德那波尔地区的狼洞中，发现了两个“狼孩”。救回来以后，这两个孩子的行为完全和狼一样，白天睡觉，夜晚嚎叫，爬着走路，用手抓食。过了四年（约

七、八岁），才开始能讲一点话，智力约相当于正常婴儿的水平。

在我们日常生活中，也可以看到，尽管一个儿童生来听觉器官和发声器官是健全的，但如果没有适当的音乐环境或音乐教育，就不可能成为音乐家；如果没有适当的外语环境或外语教育，就不可能学会外语。因此，父母和教师如果在教导工作中碰到困难，就轻率地诿罪于儿童的遗传素质，那是很不正确的。

根据心理学家对儿童智力进行的广泛调查，智力特殊的只占很少的比例，大多数儿童的智力虽然彼此有差别，但都是差不多的。他们会成长为怎样的人，主要决定于环境（包括教育）。

9. 孩子成长过程中的主要条件——良好的教育

教育在一定意义上，也是一种环境，一种社会环境。但它和一般环境或社会环境不同之处，在于它是一种有目的、有组织和有计划地传递社会经验、发展人类智力的方式，它在儿童品德、智力和体质发展上起着主导作用。

儿童和动物不同，他一开始就是在成人（首先是父母，以后是教养员、教师）的关怀、抚养和教育下逐步成长起来的。如果一个孩子生下来以后，一直处于一种无人照管的冷漠的环境中，他的品德、知识和智力是无法得到发展的。

当然，教育措施可以是良好的，也可以是不好的。良好的教育，可以更好地促进儿童的发展。而不好的教育（如错误的教育要求或教育不得法）就会延缓或甚至阻碍儿童的发展。

每一位做父母的，特别是中、青年父母，为了给自己的孩子以良好的教育影响，就必须学习一点儿童教育学、儿童心理

学、儿童卫生保健等方面的知识，正确掌握教育规律和方法，从而为自己的家庭、为国家民族培养出优秀的后代。

为了能给孩子以完备的教育影响，做父母的应当注意：

第一，必须要培养孩子成为有社会主义觉悟的、有文化的、身体健康的社会主义劳动者，成为能担负和实现四化任务的各种有用的、合格的、甚至是优秀的人才。这里要特别注意的是，一要德、智、体全面发展，切不可片面发展。二要符合社会主义四化要求，切不可与社会主义四化要求背道而驰。在我们的现实社会中，望子成“官”，鼓励儿女损人利己或损公为私的人，并不是没有的。这种封建主义思想、资本主义思想对社会主义四化建设极为有害，必须警惕。

第二，教育在儿童发展上，只是一种外因。外因必须通过内因起作用。所谓内因，就是儿童自身内部的因素，如儿童的知识、智力水平，儿童的学习动机、兴趣等等。我们要教育孩子，首先要了解孩子的发展水平，动机兴趣，然后给以适当的刺激、鼓励、帮助、指导，引导儿童不断向上、不断前进。谁都知道，三岁前的孩子真正掌握“5”的概念是困难的。他们很难理解抽象的道理或道德说教，强迫他们长时间坐着不动也是办不到的。儿童有儿童的特点，他不是“小大人”。如果不注意儿童的特点，不考虑儿童的内因，就不能顺利地教育儿童，甚至还会引起反作用。如果教育这个外因能适合儿童的内因，这就不但能发挥教育的巨大作用，而且也能促进儿童更快更好地发展。

第三，要特别注意早期教育。儿童早期是身心迅速发展的时期，可塑性大，学习快，记忆牢固。例如，早期是语言、感知觉和动作发展的最佳时期，因此，在家庭中，在托儿所和幼儿园，应注意通过各种适当方式，使儿童广泛地接触丰富多彩

的事物（自然的、社会的、文化的），启发儿童语言交际和学习的能力。

但是，早期教育也和其他事物一样，要做到适当。有些家庭或幼儿园教师不顾儿童的实际，强迫儿童进行大量的识字和计算活动，挫伤儿童生动活泼的特点，这就不但无益，而且有害了。

同时，早期教育也要做到全面。有些成人，一味追求早期的智力教育，而对于早期的健康教育、品德教育，不加重视，这也是非常有害的。

心理学的研究和教育实际也表明，有些儿童有明显的早期智力表现，应该善于引导和教育他们。但也有些儿童并没有智力的早期表现，甚至早期表现很平庸，如爱因斯坦、达尔文等，他们小时候的智力表现可以说是比较差的，但在良好的教育下，以后却成长为伟大的科学家，这就是“大器晚成”。因此，没有早期智力表现的儿童，除了经过诊断确有先天智力缺陷者外，通过适当的教育，都是可以发展成才的。

第四，要和教养员、教师密切配合。孩子进了托儿所、幼儿园、小学、中学以后，家长应主动和教养员、教师密切配合，以期统一教育影响，提高教育效果。如果在观点和方法上有了不同的意见或矛盾，应当互相商量，择善而从。

第二节　教养孩子应注意的一些原则

10. 正面教育和积极引导

对孩子进行教育，首先要坚持正面教育和积极引导的原则。这是一条根本性的原则。

在我们国家里，一切教育都要为社会主义四化培养合格的

人才，也就是培养德、智、体全面发展的人才。因此，我们不能对孩子采取自由放任的态度，也不能对孩子采取压迫强制，甚至打骂的办法。我们应当根据我国社会主义四化的要求，根据孩子的特点，按照具体的情况，坚持正面教育和积极引导的原则。

坚持正面教育和积极引导的原则，首先要注意讲清道理。无论是对孩子进行哪方面的教育，首先都要注意讲清道理。因为人的行动主要是受认识支配的。人的情感、意志，只有在正确的认识支配下，才会沿着正确道路发挥作用。因此，当我们对孩子提出某种要求时，首先要讲清“为什么”；要讲清“什么是好的，什么是坏的”；而不能用生硬说教和强迫命令的方式。例如，吃药打针这样的小事，如果事先进行正面的说服教育，使孩子在思想认识上有所准备，一般说来，就会产生积极的效果。否则一味强迫、吓唬，就会产生消极的效果。

对孩子讲清道理，不是一件容易的事，必须注意：

一、年龄较小的孩子，受知识经验和认识水平的限制，他们所懂得的道理常常是比较具体的、形象的。这就要求父母在对孩子进行教育时，多用具体生动的事例，少用抽象空洞的道理。这样效果就会比较好些。

二、要注意榜样的作用。榜样在教育上是有巨大的意义的。特别对于孩子说来，更是如此。孩子的思维是具体形象的，模仿性也较强。父母应该在讲清道理的时候，更多地运用榜样的力量。例如，讲雷锋以及许多英雄人物的故事，常常会对孩子的思想行为有很大的感染力量。在这里，父母也要特别注意本身的榜样作用。

坚持正面教育和积极引导的原则，还要注意在孩子发生错误的时候，坚持说服教育。有些父母往往认为在孩子犯了错误

的时候，斥责一番、甚至打骂一顿，似乎很能见效。其实这完全是错误的。这种不讲道理的办法，孩子虽然一时屈服于父母的压力，盲目服从或暂时服从，但并没有从思想上解决问题。而且往往会因此使孩子心灵上留下创伤，从而引起种种变态行为，如说假话、自卑感等。

坚持正面教育和积极引导的原则，还要注意耐心教育，持之以恒。孩子的任何行为的形成，都有一个由量变到质变的过程。不是一下子就能定型的。因此，父母一方面要对孩子坚持德、智、体各方面的正确要求，一方面也要把教育工作看成是塑造人的灵魂的工作，是为祖国培养四化人才的工作，耐心地、坚持不懈地对孩子进行教育工作。

11. 热爱和严格要求

父母是热爱孩子的。孩子也非常需要父母的爱。根据一些研究表明：失去父母的爱，特别是失去母爱，往往会对孩子的发育成长有一定的消极作用。

在托儿所、幼儿园和学校里，也是一样。一个教养员、一个教师，首先要热爱孩子，才能更好地教养孩子。

但是，热爱不等于溺爱。

溺爱就是无原则的、过分的宠爱。例如，在物质生活上，为孩子提供符合营养要求的食品、适当的衣物、用品是完全必要的，但若是超过了这个界限，过分地讲究吃穿玩乐，就不对了。又如，对孩子的合理要求，适当地给以满足是完全应该的。但如果对孩子的无理要求，也处处迁就，那就不但无益，反而有害了。

由于我国计划生育的要求，独生子女越来越多。似乎是“物以稀为贵”吧，独生子女的父母，常常有溺爱子女的倾向。上

海有一个调查，说独生子女在行为品德上存在不少问题，以致有人认为独生子女似乎天生地一定会有不好的行为。这也是不对的。其实，根本问题还是教育问题。独生子女的父母，一方面要热爱自己的子女，而更重要的是要正确地教育这些独生子女。

父母在教育子女时，一定要做到热爱与严格要求相结合。特别是年龄小的孩子，是非观念不那么清楚，对自己的行为也不善于独立控制，更需要父母和成人对孩子的行为有严格要求。对孩子必须养成的良好行为习惯，如卫生习惯、文明礼貌、良好品德、学习习惯等，一定要采取适当的方法，严格要求他们逐步做到，并养成习惯。对于他们所不应有的行为习惯，一定要坚定不移地帮助他们纠正。

对孩子的严格要求，往往不是一次就可以完成的。必须始终一贯地坚持。做父母的，在教育子女时，切不可以自己的情绪为转移。不高兴时，拿着孩子出气；高兴时，皆大欢喜，又往往放松对孩子的要求。这种爱憎无常、忽严忽宽的做法，只会对子女的发展产生有害的影响。

12. 丰富的生活内容

心理是脑的机能，是客观现实的反映。遗传素质只是提供心理发展的可能性，而生活环境，尤其是教育，对于心理发展，则是起着决定的作用。生活内容，是孩子们心理面貌，以及德、智、体诸方面发展的源泉。因此教养孩子时，必须注意生活内容的丰富多彩。

有的家长认为，丰富的生活内容是教养大孩子的要求。其实不然，近年来一些心理学研究表明：丰富多彩的刺激物，对乳婴儿心理发展有明显的作用。有人从儿童出生那天起，每天

让他听几回同样的音乐，每回几分钟，到了第四个月，他就会出现喜欢这个音乐的表情，当他正在哭的时候，只要一听到这个音乐，就会转哭为乐。可见，从新生儿开始，就要在教养中注意安排丰富的生活内容，例如，环境的布置，玩具的选择，以及儿童和成人的交往活动，都要注意新颖、活泼、生动，使能有助于孩子心理的发展。

我们正处于"知识爆炸"的时期，世界科学技术突飞猛进，现代儿童的周围环境日新月异，无比丰富，孩子能接触到前辈在儿童时代很难接触到的许多事物，如收音机、电视机等。生活在与从前不能相比的充满新事物的环境中，这就为儿童提供了更加丰富的生活内容和心理发展的新的可能性。如果家长能在教养中注意安排和利用合理的、丰富的生活内容，就会对孩子知识与智力的发展，产生很大影响。如果家长不注意利用丰富而绚丽多彩的现实，把孩子限制在家庭或不大的小天地里，生活的单调和枯燥，不仅对孩子智力发展与知识增长不利，而且也不利于孩子情感、意志与个性的发展。

安排和利用丰富的生活内容，目的在于使孩子从小接受生活中健康优美、合理正确的多种多样的养料，使其有利于德、智、体的全面发展。因为生活环境是复杂的，其中有好的影响，同时也有不少的糟粕和污秽，孩子越小，可塑性越大，容易先入为主。因此，家长在教养中不仅要注意自己孩子生活内容的丰富多彩，而且还要帮助他们选择良好的影响，使他们从小学会抵制生活环境中那些不良因素的侵蚀。这是非常重要的。

13. 要有耐心，讲究方法，循序渐进

对子女的教养，要讲究方法。有了好的方法才会有好的效

果，事半功倍，这叫做“教子有方”。否则，即使满腔热情，但方法不对头，效果甚微，事倍功半，只能干着急。

深入细致，耐心说服，是父母对子女教养的基本态度和基本方法。有耐心才能深入细致，真正地去了解子女，把握住孩子的思想脉搏，教养上有的放矢；有耐心才能采用说服方法，正面引导，以理服人，使孩子从思想上提高认识；有耐心才能使孩子与父母之间有民主气氛，尊重父母又不惧怕父母，敢于向父母说真心话，不至于导致扯谎与欺骗父母的行为发生，从而有利于父母对子女的进一步的严格要求。

对症下药，做到一把钥匙开一把锁，使教养方法多样化，是父母对子女的教养方法的另一个出发点。对孩子教养，没有千篇一律的妙方。不同孩子，有不同特点；同一个孩子，在不同情况下也会有不同特点。如年龄、性别、是否独生子女等就有不同的特点；学习成绩好坏、学习顺利不顺利、身体好不好、一段时间内的心情如何，等等，也会产生不同的特点；环境的变化，如上幼儿园、上学；气候的变化；甚至于搬次家、作一回客、游览一次风景区等也都会造成不同的心理状态，造成不同的心理特点。因此，父母对子女的教养工作，就要对症下药，讲究方法，具体问题作具体分析，具体事例作具体处理，使孩子的身心能得到健康的成长。

循序渐进，一步步提高要求，也是父母教养工作中不可违背的原则。儿童身心发展有一个过程，在知识增长上，总是从数数到学习整数运算，从学习算术到学习代数；总是从识字到理解词义，从看图说话过渡到看图写话，从阅读过渡到写作。在品德发展上，道德认识、道德感和道德行为都有一个逐步提高的过程，“成人化”教育，或所谓“天才教育”，几年就希望子女成“龙”，这都不是良好的教养方法。“一口吃成一个胖子”，到头

来欲速则不达。在教养中一定要贯彻循序渐进的原则。家长向子女所提的要求，要高于他原有的水平，并且经过他的主观努力就能达到这些要求。然后再提出更高的教育要求。这样，家长按照子女的原有水平，不断提高要求；提一点，让孩子去做一点，使合理的要求变成他们行动的需要，并不断以此作为动力，从而使孩子的健康的品德，良好的知识和智力逐步地形成和发展起来。

14. 从发展看待孩子

我们常说要从发展的观点看人。所谓发展的观点包含两个意思：一是指个体的发展，即一个人从出生到成熟到衰老的过程中生理和心理的发生发展；二是指人生活在现实环境中，现实生活环境的变化，必然会影响一个人的生理和心理的变化与发展。总之是说人是处在不断的发展过程中。用固定的眼光看人是不对的，尤其是对于孩子，更应该从发展的观点来看待他们。

孩子从出生到成熟，变化最大。因为孩子处于一个从不成熟到成熟、从不定型到定型的成长发育的时期，是一个生长发育特别旺盛的时期，是“长身体、长知识”的时期，是可塑性最大的时期，因而也是最好的受教养的时期。通过教养，促使体力、智力、情感、意志、个性与道德品质向健康的方向发展，促使正确的人生观、世界观的萌芽和形成。

智力，即认识能力，是可以变化的。同时，感知、观察力、记忆力、思维和想象能力，都在逐步变化。孩子在学习中遇到困难，在反应上可能会显得不够灵敏，家长切不可讽刺孩子是“笨蛋”。要鼓励孩子，让他产生通过学习能变得聪明起来的信心。有些孩子先天条件好些，可能在智力的早期表现上显得较

为突出，但如果教育工作跟不上发展的要求，或由于性格上的懒惰，停步不前，就很可能长大后变得十分平庸。

个性表现，例如性格也是在变化发展的。小时候胆大的，大了未必一定勇敢；童年不太勤奋，少年期未必就是一个懒汉。这主要由教育影响如何而定。因此，用固定的观点看待孩子，显然是不对的。

道德品质变化更大。在正常教育条件下，孩子的道德认识、道德感和道德行为在不断地提高。但由于道德品质是社会道德要求在个体身上的反映，社会道德是复杂的，有正确的和错误的，有高尚的和低级的，随时随地在作用着每个人，因此，在道德品质内容的发展上，可能不断提高，也可能忽然倒退。父母要十分注意使孩子的道德品质发展符合于社会主义四化发展的需要。

至于生理发育，其变化就更加明显了。

因此，家长在教养子女的过程中，要时时从发展观点看孩子，不可抱有成见、偏见。更重要的是要大力加强德、智、体诸方面的合理教育，以促使孩子的身心更快、更健康地发展起来。

15. 孩子有了缺点和错误怎么办？

在日常学习、生活和劳动中，在平时交往、处理问题和解决问题中，孩子出现缺点和错误是屡见不鲜的，也是难免的。

有的家长处理这类问题很简单，或就事论事地批评几句了事，或严厉地“嚷”一通，或若无其事，心不在焉，甚至也有的打骂一顿。这类办法，是不符合教育的原则的。

孩子有了缺点错误，到底应该怎么办呢？

首先，家长要分析缺点和错误的性质，研究产生的根源。

孩子的缺点，有的可能很简单，有的却可能比较复杂；有的是初次发生，有的重犯多次；有的是出于本心，有的却是他人教唆；有的出于无意，有的却是有意闯“乱子”，有的甚至是经过深思熟虑或存心捣蛋，等等。孩子们有了问题，家长必须分清问题的性质，了解细节，分析主客观的原因，以利于有针对性地解决与处理问题，也便于处理得使孩子口服心服，为克服缺点和改正错误提供良好的条件。

其次，要以理服人，不能以势压人。在了解孩子缺点和错误的性质及其原因的基础上，要摆事实，讲道理，找危害，帮助孩子提高对问题的认识，使他改有方向，改有决心，改有信心。简单粗暴，不能从根本上解决问题，而且会使孩子产生反感。对小一点孩子，对初犯的错误，可能有暂时的效果；但对大一点孩子，对重犯多次错误的孩子，就无济于事了。有的甚至发展到子女与家长情绪对立，以至外逃的，不回家的，也大有人在，这就使事态更加恶化了。

再次，要让孩子说老实话，对说老实话的，除了帮助他分析提高之外，切勿过分的责备，更不能殴打。如果让孩子形成一种“说实话吃亏”的心理，这也就是鼓励孩子说谎和欺骗。

最后，对自己的孩子要一分为二，对于缺点和错误决不护短，对问题性质严重的，要严肃处理，同时在感情上要给予温暖，使爱与严在犯错误孩子的心理上有所感受。同时，要分析孩子的缺点和错误的后果，如果不是习惯性的，要有信心帮助孩子克服。如果已经形成不良的习惯，尤其是发展为不良品德习惯，要立足于“拉”，要创造条件不使孩子的坏习惯得到“强化”。为要改变一种不良的习惯，家长在思想上必须准备付出较大的努力。

16. 表扬与批评

表扬与批评是教养子女的一种重要手段，其目的是使孩子了解自己行为后果及其评价，是做对了还是做错了。因此，奖惩分明，及时表扬与批评，就在孩子的心理上起到一种“及时强化”的作用。

表扬是一种肯定的“强化”，批评或指责是一种否定的“强化”。表扬与批评，哪种方式更适合于对子女的教养呢？表扬与批评都应该使用，不过，一般说来，肯定要比否定优越，比不肯定不否定（无评价）优越。即表扬的效果往往比批评的效果要好。一般说来，女孩子更适合表扬，较差的孩子，常受指责的孩子更需要表扬。

但表扬与批评是相对的，什么样的孩子需要表扬也是相对的。表扬与批评是一种教养的手段，使用起来要看效果。要考虑孩子的年龄特点，孩子越小，越要以表扬为主，注意多表扬，但不要养成孩子只爱听表扬不愿听批评的心理。孩子对表扬与批评的重视程度很重要，要想方设法使孩子重视家长的每一次表扬与批评，即肯定与否定的评价。还要了解孩子对表扬与批评的评价或认识，即孩子对这表扬与批评是心服还是冷淡，感到是爱他还是害他。只有这样，家长的表扬与批评才有效果。

家长在对子女表扬与批评时要注意适当，不要滥用表扬与批评，过于频繁的表扬与批评会造成相反的效果。在进行表扬与批评时，尺度要合适，要实事求是，一是一，二是二，不夸大，也不缩小，使孩子能接受并能见诸行动。否则，表扬过了头，就是娇惯，就会使孩子流于沾沾自喜甚至于骄傲自大，听不进反面的意见；批评得太轻于事实，往往起着一种护短的作用；批评得太过头，孩子接受不了，不仅心里不服，还可能产

生抗拒和悲观的心理。

以表扬为主，并不是不要批评。父母与子女情感较深，子女有了缺点与错误，父母的批评，往往容易接受。对一个积极上进的孩子，更应该有父母的及时批评。表扬的运用也要慎重，当子女有了一般性的成绩时，父母可以不动声色，以免使他们养成优越感。这对一个积极上进的孩子说来，不仅不会挫伤其积极性，而且也体现了一种严格要求的精神。

17.“上梁”与“下梁”

在家庭教育中，常常听到一句俗话，叫做“上梁不正下梁歪”。这就告诫人们：在每一个家庭里，父母要以身作则，要为子女作出良好的榜样；如果父母这个榜样出偏差，子女的行为举动，可能沾上不良的习气。因此，父母要作子女的表率，让孩子有仿效的对象。这种榜样的力量是很大的。

心理学认为，儿童从生命的第一年开始，就会模仿成人的动作。整个童年、少年与青年期，模仿是一种重要的心理特点。模仿的效果取决于客观，也取决于主观。客体的可接近性、客体特点的生动性、客体对孩子的权威性等等，容易引起模仿。而父母亲对子女说来是最可接近的人，在情感上最接近；也具有一定的权威性；年龄越小，越是如此；父母的一举一动的变化、特点，只要引起孩子注意与兴趣，都容易被孩子模仿。所以，父母不仅是子女的第一个教师，而且也是第一个榜样，父母的行为举止，较早地、较长期地影响着子女。许多子女的行为举止之所以象父母，倒不完全是由于遗传，更重要的可以说是由于早期模仿的结果。

有的心理学工作者对青少年儿童的智力和知识、性格以及兴趣等作了调查，发现与家庭的影响，主要是父母的影响关系

十分密切。有的心理学工作者对青少年犯罪问题作了调查，发现在有犯罪历史的或品德不良的家庭里，其子女犯罪率相当高。可见，父母的心理面貌、个性特点和道德品质对子女能否健康成长，起着直接影响的作用。

当然，“上梁”端正的，“下梁”不一定就正直，父母品质优秀，孩子不一定就进了优秀品德发展的“保险箱”。社会上斗争的复杂性，孩子所处环境的千变万化，也不无时无刻地在影响着孩子的身心发展。因此，父母在注意身教的同时，也要根据子女的特点，进行循循善诱的言教，使言教与身教相结合，引导子女在德、智、体诸方面健康发展。

18.“口径”一致

就一个家庭对子女的教育来说，“教员”可能有不少。除了父母，也许还有爷爷和奶奶（或姥爷和姥姥），叔叔和姑姑（或舅舅和阿姨）。对孩子的教育，不怕教育者多，就怕教养的口径不一致。

心理是脑的机能对客观现实的反映。对儿童来说，最初的现实，也是最重要的现实是家庭，家庭教育成为儿童心理发展最早的起主导作用的因素。为了使儿童从小在德、智、体诸方面得到发展，就要有在这几方面教育的统一口径，使儿童心理朝一个方向发展。

可是，在同一家庭内，每个成人的思想、性格、教育方法是有差异的；对孩子的情感也是不一致的。俗话说“隔辈亲”，爷爷和奶奶（或姥爷、姥姥）疼孙子孙女的情感是异常突出的，于是，在一个家庭的教养中，教养的要求、内容、方式和方法都可能产生差异，这就造成了教养中口径的不一致。例如，父亲提倡衣着俭朴，而母亲可能让子女讲究衣帽；父母可能不许孩子

吃零食，叔叔姑姑却经常带着他（或她）到外边去换换口味；母亲也许严格要求，父亲也许在过分溺爱；父母可能在管教，爷爷奶奶却在护短……；所有这一切，就造成了家庭教养要求的不一致。

“口径”不一，坏处不少。孩子年纪小，不能分辨是非，对不同的教育要求，不知道接受哪个才好，往往使孩子得不到一贯的正确的教育要求。同时，教育要求不一致，也会给孩子的不合理愿望、欲望、需要和坏习惯制造“防空洞”。使之有“机”可乘。因此，在一个家庭里，尤其在一个人口较多的“大”家庭里，对于孩子的教养内容、范围、要求和方式方法，应当勤于商量，统一口径，这是一个不可忽视的原则。

19. 各方面合作

对儿童和青少年的教养，绝不是一个家庭可以包办的事情，尽管家庭教养的地位十分显著，但家庭毕竟是社会的一个“细胞”，要使儿童和青少年茁壮成长，家长还得与整个社会各个方面、部门密切配合。例如，孩子降生不久，有点头疼脑热，就得求助于医生，如何保育以增进孩子的健康，要与医生密切配合。孩子入了托儿所和幼儿园，对保健问题和早期教育问题，就要与园、所的阿姨和老师合作。孩子进入学校，还要与学校领导和老师取得密切的联系，交换意见，做好工作。如果孩子在某个方面有了爱好与特长，如参加少年宫、科技站、体校或文艺团体一些课外活动，家长就要与有关教练和指导人员挂上钩，取得合作。如果孩子在道德品质上产生“越轨”的现象，在必要时，家长还要与公安部门建立联系，进行配合。因此，对一个孩子教养的效果如何，一个儿童与青少年在德、智、体诸方面的水平怎样，在很大程度上取决于家长与社会各方面的配

合与协作。

在各方面的合作者中，主要的还是教师。孩子入学后，学习成为他的主导活动，这使儿童身心发展上起了关键性的变化。整个小学阶段，教师在孩子们心中的威信，往往要高于家长。孩子放学回家，“老师说的”常常成为不可更改的“真理”。到了中学阶段，教育在孩子心理发展上仍起主导作用。这里，教师的威信，直接影响教育的效果。教师威信获得的条件是多方面的，但其中很重要的一条是取决于家长对教师的评价。家长要积极支持教师的工作，不仅要勤于和教师建立联系，而且要帮助教师树立和提高威信，即使对教师有意见，也不要通过孩子转达，更不应该在孩子面前对教师品头论足。

社会上的文娱活动，如电影、电视、戏剧、广播与文艺作品，在教养孩子中无疑是不可缺少的精神食粮。家长应该有选择地让孩子收听和观看，从中接受教育。但对一些不利于孩子身心健康的文艺作品，作适当的回避是必要的，如果孩子欣赏了，家长要积极配合，作出评价，帮助孩子能正确对待。

第二篇

生一个聪明健康的孩子



当一颗健康的受精卵，
　下榻于子宫；
一个新的生命，
　就开始了庄严的历程；
请不要以为
　这生命的原始
　　处在冥冥的混沌之中，
他们在对周围的世界
　悉心地倾听……

第一章　遗传与优生

第一节　遗　　传

20. 细胞与基因

要想生一个聪明健康的孩子，就要了解一些与此有关的基本知识，而对细胞与基因的认识，正是重要的基础。

细胞是生命的基本单位。新的生命是从一个细胞开始的，众多的细胞（约一百万亿）组成了人体。它们组成了各种各样的组织结构和器官系统，行使着灵活协调的生理机能。而且这些细胞的大小、形状、功能也不尽相同，每个细胞甚至就是一个独立的体系。

细胞的基本结构是细胞膜、细胞核和细胞质。细胞核通常呈球形，悬于细胞中间，它的周围是细胞质，细胞膜将它们包绕起来，形成了一个细胞"单元"。

细胞的全部奥秘至今尚未弄清楚，但是，人们已经知道和遗传有关的是细胞核。细胞核内有一种染色较深的物质，平时散开，只有在细胞分裂时才能清楚地看到，叫做染色体。在染色体上载有许多决定一个人各种特质的物质，它的名字叫基因。

基因是遗传的基本单位，它有如下的特征：一、能"忠实地"复制自己，这叫基因的稳定性，没有这种稳定性，生物的种系就不存在了；二、基因能控制细胞的新陈代谢，这是生命所必需的；三、基因能够"突变"，这种可变性也是很重要的，否则，生命就永远是一个样子，也就没有进化和发展了。

认识我们身体的遗传物质，掌握遗传规律，正是为了使良好的遗传物质得到“发扬”，使不良的遗传物质得到“改造”和“摒弃”。从七十年代崛起的遗传工程学，正在逐步把这种希望变成现实；而优生学的知识也将帮助未来的青年父母懂得自己应尽的天职。

不要为这里出现的几个生疏词汇而烦恼，只要你耐心地琢磨一下，你会觉得这些知识是有趣而且有益的。

21. 细胞分裂

一个细胞分裂成两个细胞，这是细胞产生细胞的过程；两个细胞也可以结合成一个细胞（如精细胞和卵细胞结合成受精卵），发育一个新个体。

在人体内，在细胞内，生命物质不断增加，势必导致分裂。这种分裂一则可以解决细胞增大所产生的矛盾，因为细胞不能无限地增大；二则可以以此生殖、繁衍后代。

细胞分裂最主要、最普通的方式是有丝分裂，这绝不象一刀将苹果切成两半那样简单，而是一种相当复杂的过程。在细胞核中染色体是主要的遗传物质，生物的遗传信息就贮存在染色体里面。人的染色体有二十三对（四十六个），每一条染色体都含有内容一致的东西，叫染色体单体。当细胞分裂时，两个染色单体被拉开，细胞核一分为二，细胞质也大略地跟着分成两半，细胞的分裂就完成了。可以看出，这是细胞进行自我生殖或自我复制的过程，子细胞和母细胞在形态和结构上完全一模一样。

22. 基因的遗传和环境

人的体质、生理和智能，是天赋禀性，还是由后天环境促

成的？这是人们非常关心的问题。遗传学家们也对这个遗传和环境的关系问题争论不休。有的说，遗传决定一切；有的说，环境决定一切。

这里不妨举一个简单的例子：一对高个子夫妇所生的儿女并不一般高，有的比父母高，有的比父母矮，有的与父母差不多。一对矮个子夫妇所生子女并不都是矮子。一高一矮的夫妇，所生子女的高矮更是参差不齐。首先应该明确，身高是有遗传性的，那么为什么遗传得如此纷乱不定？这一方面是因为身高受多基因控制；另一方面，很多环境因素，特别是营养、生活方式、工作性质和条件等，也都对身高发生重大影响。瑞典人在过去一百年中身高平均增加了九厘米。在我国，现今青年也大多超越了自己的双亲，这是由于营养和生活工作条件改善的结果。

所以，任何个体都是遗传和环境相互作用的产物。很显然，任何遗传信息都不能在真空里发生作用；反之，任何环境也都不能使石头变成小鸡。完整的公式应该是：遗传＋环境＝个体。

对人体的不同组织、不同的身体性状，遗传和环境所起的作用并非平分秋色。有的遗传性状很稳定，一经形成，就不再受环境的影响，如血型、指纹等。有的环境因素起重要作用，有的则两者的作用差不多。如精神分裂症、哮喘，有百分之八十归因于遗传问题，百分之二十归因于环境因素。而先天性心脏病只有百分之三十五是由于遗传导致，百分之六十五则是由于内外环境的影响所致。

总之，人体的特征完全由遗传基因决定的，毕竟是少数，绝大多数的正常和异常的性状，都是遗传和环境相互作用的结果。这将提示我们，重视环境（内、外环境）因素，利用环境

补救遗传缺陷，防止环境因素造成遗传缺陷都是应该注意的问题。

23. 精子和卵子

在人体的细胞中，除性细胞之外，都叫做体细胞。男性的性细胞是精子，女性的性细胞是卵子。性细胞是从性腺产生的。

男子的性腺叫睾丸，到了成熟年龄，睾丸就开始产生精子。精子象蝌蚪，很是活跃。一个人一生中产生的精子可达一万亿个，数目是相当惊人的。一次射精三至六毫升精液，内含精子可达三至四亿个，其余的液体成分是精囊液、前列腺液等。

女子的性腺叫卵巢，与睾丸不同，卵巢所含有的卵原细胞（能够发育成熟为卵细胞的）的数目是大致固定的，约为四万余个。青春期后，卵细胞成熟，每月通常只有一个“出厂”，每年十二个，差不多经过三十年至三十五年的时间，可排出成熟的卵子约四百个，也就是说只有百分之一的卵原细胞获得成熟的机会。

人的生殖能力，即产生性细胞的能力，一般随年龄的增加而递减。但是，男子减弱和消失的过程比较平缓，女子则比较陡峻。人类生殖力最旺盛的时期是二十岁至三十岁。

24. 受精——新生命的开始

原始的单细胞生物，没有性别之分，细胞分裂就是它们的生殖方法，这便是无性生殖。人类有了特定的专门进行生殖的器官和细胞，生殖是靠性细胞（或生殖细胞）的结合，即精子和卵子的结合完成的，这便是有性生殖。

男女结婚建立家庭，性生活带来了生殖。每次性交约有三、四亿个精子冲落到子宫口附近，从这里要经过子宫，再到输卵管的外三分之一段，在那里与卵子相逢。对于精子来说，这是一个漫长的旅程。精子的寿命是有限的，一般只能存活一至两天，环境适宜，或可延长。最后能够到达上述目的地的，也只有几百个“勇士”，其余全部死在“征途”上。

时间就是生命！女性的卵子排出后，也要求在一天之内与精子相会。否则，失之交臂，每月一次的机会便丧失了。

精子数目众多，显然不是多余的。虽然只有一个精子能够闯入卵子，但只有足够的精子数才能增加这种机会。精子和卵子的结合，叫受精。科学家已经把这最为精彩的镜头——一个精子正在钻入一个卵子的情景拍摄了下来，取名为“生命的接吻”，这是再妥切不过的了。

精卵结合后，成为“合子”，在二十四小时内，它们的核膜愈合。两者的遗传物质也结合到一起。并且马上开始分裂，新的生命就此开始了。

25.胚胎的发育，出生便是一岁

受精卵是具有蓬勃生命力的“跋涉者”，在不到一年的时间里，他(或她)要从肉眼看不见的细胞长成五十厘米上下、三千克左右重的活生生的胎儿。

现将胎儿在子宫里的发育的过程简述如下：

第一个月，初具胎形；

第二个月，头面显现；

第三个月，骨架形成；

第四个月，男女可辨；

第五个月，毛发萌生；

第六个月，呼吸运动；

第七个月，眼裂分明；

第八、九个月，渐趋成熟；

第十个月，跃跃欲生。

人们习惯于把婴儿生后一周年当做周岁，看来是不确切的。其实，宝宝出生时已经是十个月了，只不过这十个月是在母腹中度过的。

随着胎龄（妊娠月份）的增加，胎儿发育逐渐完善成熟，生命力也相应提高。那种"七活八不活"的说法是没有科学根据的，反过来说"八活七不活"，倒还有点道理。虽然，有人养活过体重仅六百克（相当六至七个月）的婴儿，但那是极为困难的。避免早产是保证生一个活一个的重要方面。

超过预产期两周，即四十二周以上的妊娠，称为过期妊娠，这有可能使胎儿过于成熟。"过犹不及"，过熟即老，降低了生命力。因此过期要引产，要催促胎儿问世。

26. 性别的决定——主要在精子

现代胚胎学研究证明：精子在性别形成中，起着决定作用。

前面已经讲到，人类的细胞中有二十三对染色体，其中有一对为性染色体。性染色体是专门管理人体性别密码的。性染色体有两种：一种叫X染色体；另一种叫Y染色体。男性的性染色体是由一条X和一条Y组成的配对(XY)；而女性的性染色体则是由两条X组成的配对(XX)。人类的性别，就是由此决定的。

含有性染色体的精细胞和卵细胞，在形成精子或卵子的成熟过程中，都要经过一次染色体的减数分裂，染色体数一分为

二，使精子和卵子的染色体减半，都只含有二十三条。受精时两个细胞融合，就又恢复了人体细胞所特有的二十三对染色体了。由于男性精细胞的染色体为XY型，经过减数分裂后，形成两类精子：一类含有X染色体，称X型精子；另一类含有Y染色体，也叫Y型精子。受精时，如果是X型精子与卵子(X)结合，合子的性染色体就成为XX配对，即为女胎；如果是Y型精子与卵子(X)相遇，合子的染色体就成为XY配对，即为男胎。

这便是性别决定的X—Y机理，画成公式为：

X精子＋卵子X⟶女(XX)

Y精子＋卵子X⟶男(XY)

这里有两个重要的特点：一、在人类性别上起决定作用的因子是精子。卵子是"中性"，两条染色体相同，都是X。而将发育的是男抑或是女，取决于使它受精并与之结合的是带Y的精子还是带X的精子；二、性别是在受孕的一瞬间便决定了。这个遗传性别是不会改变的，无论你做何种希望和想象都无济于事，亲朋好友的猜测，也只能是一种兴趣。

照理说，精液里所含X精子和Y精子的数量是相等的，和卵结合是随机的，各有百分之五十的可能性。但实际上Y精子与卵子X结合的比X精子与卵子X结合的要多。从整个人类来说，男女出生性别的比例总是维持在52:48。但男的比女的容易夭折，到二十岁左右，男性与女性的比例就大致为50:50了。所以，如果没有特别的社会原因（如战争、迁徙等），男女总数总是基本相等的，为儿女找不到配偶而发愁是大可不必的。当然，这是指较大范围的社会人群，至于一个单位、一条街道，男女数目有一定的差别是不足为奇的。

根据遗传的基本原理，环境的作用在性别决定上也同样起

作用。改变环境，影响X或Y精子与卵子结合的机会，这便是人类有可能控制性别形成的理论基础。

27.生男生女的控制

既然性别是在受孕的一刹那决定的，要想控制未来孩子的性别，只有在受精时针对精子想办法，或者利用某种因素干预受精过程。

关键要了解含X染色体和含Y染色体精子的差别。现在已经知道，X精子头大而重，Y精子头小而轻；X精子在通电液中，倾向于游往阳极，而Y精子，倾向于游向阴极。此外，在碱性环境中，有利于Y精子活动；在酸性环境中，X精子更为得势……等等。

人们还发现，越接近排卵期，受精后生男孩多；而与排卵时差越远，生女孩的机会也随之增多。用饮食配方、阴道冲洗等方法，改变局部和全身的酸碱环境，都可能有助于性别的选择。

性别的控制，目前还处于理论和实验室研究的阶段，生男生女还远不能随心所欲。就以用“掌握排卵时间选择儿女”来说，一则一般人准确地测定排卵是难以做到的；二则影响精子游动的速度，也有很多因素。“酸碱环境”论也颇为机械，做起来也并非如此简单。因为对受精的复杂过程，我们已经知道的仍然是很不够的。

性别控制还涉及到人类学、社会学、伦理学等方面的一系列问题。但是，生殖生理学终将揭开其中的奥秘，并把正确的选择途径告诉给人们，这也是毫无疑义的。

28.胎儿性别的预测

尽早地知道胎儿性别，实际上是提供给父母一个选择的机

会；另一方面，有些遗传病与性别有关（一些遗传病只传男，另一些遗传病只传女），根据遗传病的规律和胎儿的性别，可早期决定胎儿的取舍，这具有预防遗传病延续，避免“废品出厂”的重要意义。

预测胎儿的性别，当然越早越好，但越早就越困难。目前虽然已经掌握早期检查胎儿性别的方法，但由于技术要求较高，在妇产科门诊中尚未开展。现在比较流行的办法是在妊娠中期施行羊水穿刺法。这种方法是：在妊娠十六周左右，向羊膜腔内穿刺，抽出羊水，进行特殊培养，羊水中的细胞里的染色体就会长大起来，经过显微镜观察，如果染色体的组成是XX，这胎儿就是女性；如果染色体的组成是XY，胎儿即为男性。这种诊断是十分准确可靠的。

研究胎儿性别的另外一个意义是：通过染色体的分析，可以发现性的畸形。如出现XXX，多了一个X，胎儿是女性，但不正常，可谓“超级女性”；又如出现XYY，多了一个Y，也不正常。若是XO，只有一条X，胎儿将是“不完全的”女性，将会有一系列生理畸形。这些诊断结果，都有助于父母对胎儿的取舍。

因此，性别的预测也是产前诊断的一项重要内容。应该引起青年父母的注意。

29. 孩子的血型

父母应该关心孩子的血型，因为从血型上可以看到遗传的一个侧面，而且有些病和血型有直接关系。

血型是个复杂的问题，常说的血型是红细胞血型，最主要的是ABO血型系统，即将人的血型分为A型、B型、AB型、O型四种。A型人的红细胞上有A抗原，B型的有B抗原，AB型的

有A及B抗原，而O型的没有抗原。依照血型遗传规律，知道父亲和母亲血型，便可以推算其子女可能是哪种血型，不可能是哪种血型。

双亲和子女之间的血型遗传关系

双亲血型	子女可能血型	子女不可能血型
A×A	A、O	B、AB
A×O	A、O	B、AB
A×B	A、B、AB、O	
A×AB	AB、A、B	O
B×B	B、O	A、AB
B×O	B、O	A、AB
B×AB	A、B、AB	O
AB×O	A、B	AB、O
AB×AB	A、B、AB	O
O×O	O	A、B、AB

有一种比较常见的胎儿和新生儿疾病叫做溶血病。由于母亲和子女血型"不合"，致使胎儿和新生儿发生溶血症，即红细胞破坏，其结果，轻者发生黄疸、贫血，重者可致死胎，有的遗留"核黄疸"，使脑神经核受到损害，可有抽风发作，智力障碍。

通过血型检查，可以及早确定和治疗新生儿黄疸。

30. 为什么"儿子象妈妈，女儿象爸爸"？

这是人们常说的一句话，是有一定道理的，但也不完全对。

遗传学规律告诉我们，有些基因位于性染色体上。X染色

体比较大，它上面可以载有百余个基因，Y染色体很小，含有的基因也很少。既然基因是遗传物质或遗传信息，那么，伴随性染色体的某些遗传性状和特征，就和性别有关，这就是伴性遗传。有些由母亲传给儿子，但不传给女儿；有些由父亲传给女儿，而不传给儿子；也有和上述相反的情况。

但在多数伴性遗传中，前面的情况比较多，这就是“儿子象妈妈，女儿象爸爸”的道理。有些遗传病就是这样传递的。

比如最有名的遗传病之一叫血友病，这种人有严重的出血倾向，别人破一个小口很快就好了，这种人则出血不止，甚至出血而死。它是一种伴随X性染色体的遗传病。因此，这种病虽然可以在一个家庭中一代代地传下去，但得病的都是男性。男子是XY，不正常的X便显现出来了；而女子是XX，那个不正常的X则被正常的X所“掩盖”，但她却可以是该病的传递者！这便是妈妈传递儿子得病，而女儿不得病的原因。

如果有些性状的基因是在Y染色体上，因为只有男子才有Y，所以这类性状只表现在儿子身上，可谓“传子不传女”。不过，这种情况十分罕见。

遗传规律是很复杂的，遗传方式也是多样的。孩子象谁？比如：个子是否象爸爸那样高，眼睛是否象妈妈那样大，现在还无法去控制。

31. 智力和遗传有关系

人的聪明才智是有差异的，正象每个人面孔都不相同一样。可是，人的面貌变化很小，而人的智能却往往有很大差异；同卵双胞胎长得维妙维肖，但成人后的智力则不尽相同。那么智力和遗传是否有关系呢？

事实证明，智力和遗传是有一定关系的，但在一般情况下

不起决定作用。某些特殊才能，如音乐、绘画等遗传因素可能更加明显。在巴哈家族八代一百三十六人中，就有五十个男人是著名音乐家。我国南北朝的戴逵和他的儿子戴勃和戴颙，都是卓越的音乐家。有人认为音乐才能，听音、结构、节拍、节奏等功能是与某些基因有关的，若干不同的基因共存于同一体，共同作用，炫耀出了音乐才能的光芒。也有的说，选型配合，即两个音乐爱好者的结合，更容易集合这种特殊才能基因。但是，谁都不能忽视，音乐之家的熏陶作用，这对职业选择、督导、切磋、成名都有很大的影响。个人的主观努力更是重要的，自恃天赋，沉溺安逸，即使是有无论怎样好的遗传素质和良好的环境，都是不会成功的。

遗传可以提供智力的上下限度，即智力高低的可能性，天赋极佳和天赋极差者都是少数，特别是先天性智力障碍更是疾病和缺陷。大部份人的智力都属于中间类型，后天条件如教育、个人的学习和实践是智力差异的重要因素。如果说遗传是可塑性，那么后天就是塑造力量！

第二节　优　　生

32. 什么是优生？

谁不希望自己的孩子既健康又聪明，还要漂亮些呢？何况，现在提倡只生一个孩子！

从生物学的角度看，一个人健康、聪明、少病、长寿，应该说是体质优良的表现；反之，孱弱、愚钝、多病、短命，则是体质低劣的表现。后天的体育锻炼、饮食营养、文化教育固然十分重要，但遗传和先天的因素也起着重要作用，有时甚至起着决定性的作用。

优生学为1885年英国遗传学家盖尔顿首先倡导，是一种研究遗传健康的科学。目的在于探索影响后代的各种因素，从体力和智力各方面改善遗传素质，从而达到提高人种质量的目的。

优生学分两种：一种叫积极优生学(或正优生学)，是在遗传工程技术的基础上开展工作，以促进体力和智力优秀的个体繁衍，用分子生物学和细胞分子学的深入研究，修饰和改造遗传物质，控制个体发育，使后代更加完善，真正做到操纵和变革人类自身。如重组DNA（脱氧核糖核酸）技术、优秀精子和卵子的贮存和受精培育、“单亲人”等，目前离真正的推行实用从技术基础和社会学的角度看来还相距较远；另一种比较有现实价值的是负优生学（或预防性优生学），其目的在于预防遗传缺陷和先天性疾病，减少不良个体的产生。

优生学是提高人口质量的新兴科学（虽然已有百年的历史)，它对个人、家庭、民族乃至整个人类都有着现实的和深远的影响。因为，由于遗传性疾病、先天性疾病所造成的生命缺陷和浪费是相当惊人的，遗传病有三千余种，是常见病，它不仅威胁着数以千万计人的健康，也将遗害子孙后代。据调查，先天性异常是造成新生儿死亡的首要因素。在新生儿中，先天性畸形可达百分之二，全世界仅先天性愚型患儿就达数百万以上。而且，几乎人体各个器官系统和组织都可能发生遗传性疾病和缺陷。从手指到心脏，从皮肤到骨骼，皆难幸免。仅眼睛就有近三百种遗传病和遗传缺陷，六岁以内的失明儿童中，有百分之四十为遗传病所致。

严重的遗传病给家庭和社会都造成了十分棘手的问题。一个先天性呆痴的孩子，留之无用，弃之不能，双亲痛苦，家庭牵累，也给社会增加负担。所以，预防和发现先天性胎儿异

常，阻断遗传病的延续，正是做父母的希望。

一对夫妇从结婚开始，便为自己的家庭做了美好的规划，自然包括生一个聪明健康的孩子。但健康完美、资质聪颖的孩子，并不都是靠自然的本能就可以获得的，讲究优生法是这一美好愿望的科学保证，因此，准备做父母的青年朋友，应该学一点优生学知识。

33. 近亲结婚

我国春秋战国时代的典籍中就有“男女同姓，其生不蕃”的说法，说明古人早就注意到近亲结婚对后代的不利影响。但至今在某些地区，“亲上加亲，不断亲缘”的近亲通婚习俗仍较流行。好在新的婚姻法已明文规定“直系血亲和三代以内的旁系血亲”禁止结婚。这对控制遗传病的延续，提高种族质量具有重要作用。

近亲结婚的危害在于所生子女发生遗传病和遗传缺陷的机会明显增加。我们知道，每个人的基因都可能是有某种缺陷的，有人甚至有隐性（外表不显露的）遗传病，这种人称为遗传病“携带者”。在通常的随机婚配下，两个带同一疾病的携带者相遇的机会很小，他们的后代发生遗传疾病的机会也就很小。但近亲结婚，由于夫妇双方有共同的祖先，如果一方从祖先那里继承了某种遗传病的病态基因，另一方也有这种可能。那么他们的子女发生遗传病的机会便大大增加，本来双方都不外显的遗传病，在其子女身上就会“爆发”出来，成为外显的遗传病。可谓“父母携带，子女遭殃”！比如有一种遗传病叫肝豆核变性，在一般婚配的后代，患病机会仅仅是四百万分之一，而在表兄妹结婚的后代中，竟高达六十四分之一。近亲结婚，下一代儿童死亡率是非近亲结婚的三倍。

还有两个实际的问题：第一，习惯上人们把两个兄弟的子女看成是同一家族，而犯血缘忌讳。但却不禁止一个兄弟的子女同一个姐妹的子女，或者两个姐妹的子女（姨表兄妹）通婚。其实，从人类遗传学的角度来看，他（她）们的血缘关系和遗传性是完全相同的。是同样应该避免的。第二，已经结了婚的有近亲关系的夫妇应该怎么办？医生的职责和劝告并不是拆散他们，因为爱情和婚姻决非只是为了生育后代，但这样的夫妇必须冷静而严肃地听从医生的忠告：首先，应该做一个详细的双方家族史的调查，如果他俩家庭几代（一般以五代而论）都没有发现过什么人有遗传病，他们本人也没有发现什么异常，他们的生育是可以考虑的，通常对后代不会有什么影响，或者有，也是轻微的。如果他们的家族中曾有某个成员患有遗传疾病或先天性畸形，他们本人也有染色体不正常或发育畸形的症状，那么他们应该避免生儿育女。这样的夫妇最好由一方做绝育手术。如果甘冒风险，一旦怀孕，生一个有遗传病或畸形的孩子，岂不增加苦恼和负担！

避免近亲结婚，或近亲结婚夫妇避免生儿育女，将可逐步导致病态基因的消灭。牺牲了缺陷儿，解救了以后的世代，这是人们应该做出的正确抉择。

34. 最佳生育年龄

人们很关心，什么是最佳的生育年龄？生育年龄关系到人口增长、妊娠分娩过程和后代健康。一般地说，妇女在二十四至二十七岁生育是比较合适的。从国家来说，青年夫妇结婚以后两、三年再生育，会有利于控制人口增长；从个人和家庭来说，婚后有个缓冲的时间，有利于夫妇健康、学习和工作，经济和精力上也不致于过分紧张。从产科方面来看，二十四岁至

二十七岁也是生育旺盛的时期，妊娠分娩过程，在二十岁至二十四岁与二十五岁至二十九岁两个年龄组之间无明显差异，一般都是比较好，并不增加难产机会。

但是，应该指出，推迟生育年龄，并不意味越晚生育越好。推迟要适当。妇女生育最好不要超过三十岁，特别是不要超过三十五岁。超过三十岁以后，妊娠并发症增加，骨盆韧带的松弛性和弹性下降，盆底肌肉的张力亦下降，这都不利于分娩。妇女年龄过大，卵细胞发生畸变的可能性增加，因此畸形儿发生率也会上升。特别是比较常见的先天愚型儿的发病率与孕妇年龄有明显的关系，据统计：在三十岁妇女分娩中，先天愚型儿仅占千分之一；到四十岁就上升为百分之一；而四十五岁妇女生的孩子中，这种傻孩子的比例竟达五十分之一。这是夫妇在计划生育时应该注意的。

如果由于某种原因（如结婚晚、疾病以及其他特殊原因），到了高龄（请注意这和适当推迟生育年龄是有区别的概念）才怀孕，也不必过分紧张，但要做好产前诊断，以便发现可能发生的胎儿畸形，及时处理。而且这样的产妇也是围产期的“监视”对象，要重视孕期保健和定期产前检查，并在分娩时给予特别关照，以保证母子安全。

35. 烟对胎儿的危害

如果说禁烟对人们来说，只是一般号召，那么对于准备要孩子的夫妇以及已经妊娠的妇女和其丈夫，则应是一道命令。

烟对胎儿是毒品。对于尚未降生的小公民来说，父母吸烟近乎于残忍！

首先，烟草的有害成分可以使染色体和基因发生变化，遗患后代。这种诱变物质通过吸烟者的血液循环可进入生殖系

统。有人检验了一百二十名吸烟时间达一年以上的男子精液，发现每天吸烟三十支以上者，畸形精子的比例超过百分之二十，吸烟时间越长，量越多，精子量越少，畸形率越高，精子的活力亦下降。这不仅影响受孕率，也影响受精卵和胚胎的"质量"。

其次，当妻子怀孕后，爱吸烟的丈夫注意不要污染家庭环境，因为妻子吸进过多的烟雾，也有可能造成胎儿的先天性畸形，使死亡率上升。据国外调查，父亲不吸烟，孩子畸形率为百分之零点五；每日吸一至十支者，为百分之一点四；十支以上者，为百分之二点一。畸形率与吸烟量明显有关。

再者，如果孕妇本人吸烟，则使胎儿受到更为直接的损害，烟草的有害物质通过胎盘到达胎儿体内，容易引起流产、早产和胎儿死亡。孕妇吸烟致使胎儿发育迟缓也很明显，据研究报告，低体重婴儿（小于二千五百克）在不吸烟产妇所生婴儿中只占百分之四点七；而在吸烟每日少于二十支者为百分之七点七；在吸烟二十支以上者竟高达百分之十二，妊娠四个月后如果孕妇依旧吸烟，后果尤为严重。

所以，为了母子的健康，丈夫无论在妻子妊娠前，还是妊娠后，都不应该吸烟，起码不应该在妻子跟前吸烟；孕妇更应禁烟，并且，不到香烟缭绕的地方去。

36. 酒对胎儿不利

烟酒不分家，酒同样是孩子的冤家。酒精对生殖细胞和胚胎、胎儿的危害都是很大的。

在西方有关于"星期天婴儿"的说法，是指那些在星期假日受孕而生的孩子，这些孩子智力不佳、身体孱弱。其原因是时逢假日，夫妇举杯痛饮，然后怀了孕，酒精对生殖细胞的毒害

便会显示出来。中国俗有“酒后不入室”之说，这是颇有道理的。

丈夫如果喜欢喝酒，往往后代不昌，这从古代名人中可见一斑。李白、杜甫、陶潜是三位伟大的诗人，他们都和酒结下了不解之缘。尽管他们都有过人之才，但后代却都是平庸之辈。李白“一日须倾三百杯”，并无任何好处，他的子孙一点诗才都没有。杜甫有田百顷，其子竟无力管理。陶渊明后来似有觉悟，而有悔恨自己贪恋“杯中物”之词。

孕妇饮酒是应禁止的，酒精的有害成分可以通过胎盘到达胎儿，引起胎儿发育障碍，其表现为中枢神经系统功能失调，发育迟缓，发育缺陷，面部可有不正常特征或全身发生各种不同的畸形。如果妇女怀孕以后，依然饮酒，不时把盏，尽管母亲海量，胎儿却招架不住，终会落得一身不是，这便是胎儿醉酒，医学上叫“胎儿酒精中毒综合症”。在美国，由于嗜酒成风，女子毫不逊色，“胎儿酒精中毒症”患者不乏存在，每一千例活婴中就有五个。

胎儿遭致酒精危害的程度，取决于孕妇妊娠的不同时期和饮酒量多少。但孕妇坚持滴酒不入乃是万全之策。

37. 孕妇用药要谨慎

可以毫不夸张地说，任何药物都有其副作用，特别是某些药物，对发育中的胎儿，有更为不利的影响。因此，孕妇应该恪守这样一个原则：孕期要尽量少用药，最好是不用药！任何用药都要在医生指导下进行！

经过研究证明，有些药物对胎儿有明显的损害，如抗癌药可引起胚胎死亡；四环素类药物可使小儿牙齿变黄，骨骼发育受到障碍；链霉素、卡那霉素引起听神经损害（耳聋）和肾脏

毒害；磺胺引起黄疸；放射性碘损害胎儿甲状腺；激素类会诱发畸形等。这些药物均属孕妇禁用之列。

另外也有很多药物，包括中药，它们对胎儿的影响目前尚不清楚，也是以慎用为好。

在自然界，在生命科学中，时间往往是最公正的测验。二十年前，在西欧的一些国家里出现了数以千万计的新生儿畸形，这些小儿肢体短小形若海豹，故称"海豹肢体畸形"。这一震动西欧的人间悲剧，是由于孕妇在妊娠早期恶心呕吐时服用一种叫"反应停"的镇静止吐药引起的。这种药有致畸作用，在短短两年的时间内，等于爆发了一场灾难！有些药物的有害作用甚至在更晚的时间才能发生。本世纪五十年代，医生们用大量雌激素来治疗流产，结果使保下来的女婴长到十多岁，便发生阴道腺病。

现在人们又常用维生素B6治疗妊娠呕吐，如果用量过大，时间过长，则会使新生儿发生维生素B6的依赖症，出现抽搐等，必须用维生素B6方能制止。至今，仍在流行用黄体酮保胎，不少学者亦对此提出异议，因为大量应用黄体酮可能引起女婴男性化。

由此可见，孕期用药应当十分谨慎。这在妊娠头三个月尤为重要，孕妇在看病时，要首先告诉医生自己现已妊娠，以便医生给药时留意禁忌。

38. 辐射、毒物与妊娠

今天，原子能的应用日益广泛，空气的放射污染已引起人们的关注；医学上应用放射性进行疾病的诊断和治疗也越来越多，例如用X射线来给病人透视或拍片；用放射性同位素治疗某些疾病；用放射免疫方法诊断疾病等。还有一些人参与和接

触有放射线的工农业生产和科学实验。因此，辐射问题不仅涉及到一般人的健康，也关系到子孙后代。

可以认为，一定量的放射线可使基因发生变化。据统计，有不少失明的畸形病变，是由于辐射效应引起的。

孕妇应该避免接触放射线照射，特别是在妊娠头三个月。在妊娠四个月以后，在产前检查时，做一次常规的胸部透视是允许的。孕妇在患其他病而进行身体检查时，应将妊娠情况告诉医生，尽量避免放射检查。

值得提醒的是放射工作者，不论男女在准备生育前都应注意防护。女子妊娠后应脱离辐射环境。

一些毒物，如砷、磷等农药，也可使胎儿致死，所以孕妇应避免接触。

妊娠期是个特殊的时期，孕妇的工作和活动都应注意保健要求，这是保护妇女与儿童的重要环节，任何人都要关心她们！

39.“胎教”

民间关于胎教的流传多半荒诞离奇，充满迷信色彩。比如，临产前自觉香气满室、红光照壁，于是便有不凡之人落胎；又有什么梦见种花者生女，梦见劈柴者生兔唇……等等。这些说法显然都是不可信的。

另一种误解是胎儿在母体中是聋子、哑巴，是没有感觉的。

现代科学研究证明，胎儿是有感觉的，对外界的一些变化是有反应的，甚至母亲的情绪对胎儿也有影响。胎儿对子宫血管的血流声、肠管气体的咕噜声、猛力的关门声并不“置若罔闻”，他（她）要做出反应，如胎动增加。胎儿甚至可以听到

成年人所听不到的极高或极低频率的声响，低频可抑制胎儿活动，高频可增加胎儿活动。

临床观察发现，人的胎儿在七至十周内是腭骨发展的时期，如果孕妇在这个时期情绪过度焦虑不安，有可能导致唇腭的发育畸形。妊娠后期，孕妇精神剧烈变化，如恐吓、忧伤、严重精神刺激，可以引起循环障碍，影响胎儿发育，甚至造成胎儿死亡。

母亲和胎儿之间虽然没有神经联系，但血液中的化学物质是沟通的，母亲的情绪变化引起某些化学物质的变化，从而会影响着胎儿，因为母亲和胎儿毕竟是一脉相承的！胎动是胎儿在母体内的活动，胎动的多少，可显示胎儿是正常还是异常。据观察，当母亲情绪激动时，胎动增加，若激动时间延长，胎动也相应增加，有时可达正常胎动的十倍，这时应被认为是胎儿的窘迫不安状况。胎儿在宫内也有一定的呼吸运动，这种运动有时甚至可被母亲的叹息和打呃所中断。

可见，胎儿是个有生命感觉的小公民，他是个小"窃听者"，他还会"分担"母亲的忧虑，尽管这种"孝心"是多余而有害的。所以，所谓胎教，并不是指怀孕期间经常听音乐，便会培育出富有音乐天才的后代，也并非是孕妇经常看美丽的鲜花，那生出的女孩就会比花儿更美丽。但做父母的应该懂得为自己的孩子创造一个良好的环境，这对胎儿的生长发育肯定是有益的。环境安适、声音美好和谐、孕妇豁达乐观，情绪愉快稳定，有助于胎儿身心健康发育；反之，环境嘈杂，夫妇吵闹，孕妇忧虑焦躁，都会使未来的家庭成员受到牵累。

40. 遗传咨询

遗传咨询，就是医生或遗传学家，对一个家庭中某一遗传疾

患的发生及发生的危险性等同咨询者就有关问题进行商谈。

一个家庭在生儿育女的时候，首先关心的就是未来孩子的体力和智力发育，特别是怕有畸形儿降临在自己的家庭；已经生过一个有遗传病孩子的父母，心中更是惶恐，生怕悲剧重演。为此，他们是怀着满腹的忧虑和焦急的心情来求教医生的，医生有责任帮助他们解决问题，提出忠告。

遗传咨询有两种：一种是这个家庭中尚未发现有遗传病的情况，而让医生估计可能"出事"的危险性，这叫"前瞻咨询"；另一种是家庭中已经出现过患病孩子或有其他患病（遗传病及先天性畸形）成员，请医生判断今后再现此病的可能性，这叫"回顾咨询"。这两种咨询都是很重要的，当前以后者较为多见。

为了使遗传咨询做得可靠而有成效，要求咨询者与医生密切合作。医生首先要对疾病作出正确诊断，不能单凭来访者的叙述，要对患病成员进行详细的身体检查和实验室检查。然后进行详细的家庭和家族（至少两代，最好五代）调查，建立准确完整的谱系。健在的兄弟姊妹、伯、叔、姑、舅、堂姨表兄姊妹等最好都能亲自诊视。接着，医生根据谱系图，进行具体分析，估算出疾病再现的危险性。医生将向咨询者说明这种危险性的意义，并帮助他们决定采取什么样的措施。如果危险性很小，可让他们自己做出决定；如果危险性很大，则要劝阻他们不要生育。未怀孕的，要采取有效的避孕方法；已怀孕的，要进行产前诊断，实行人工流产等。

在这一咨询过程中，医生的同情、关怀和认真，咨询者的信任、坦率与合作都是同样重要的。

41. 哪些情况应该做产前诊断？

产前诊断就是在胎儿出生前，对他（她）的性别、遗传疾病或畸形进行诊断，以便采取相应处理措施。

产前诊断的办法很多，常用的有：母亲的血化验，可以检查胎儿是否有新生儿溶血症；母亲的尿化验，可以检查胎儿是否患某种先天性代谢病；各种影象技术的探测，如超声波检查；但最常用的还是羊水穿刺及羊水检查。羊水穿刺一般在妊娠十六周左右进行，将抽出的羊水做细胞培养，做染色质反应、染色体核型分析，还可进行羊水甲胎蛋白测定和有关生物化学检查。这种方法可以判定胎儿性别，也可对常见的染色体问题和先天性畸形做出诊断。方法准确、安全、简便，对孕妇和胎儿都没有不良影响。

目前，对每一个孕妇都常规进行羊水穿刺检查还做不到，也并不必要。但对下列情况之一者，应该进行系统的产前诊断：一、夫妇有近亲血缘关系；二、有遗传病家族史；三、夫妇中有先天性缺陷；四、孕妇为不正常染色体携带者；五、以前生过的孩子有染色体异常；六、有致畸（形）因素接触史。如妊娠早期遭致病毒感染，接触了毒物和辐射，应用过不良药物等；七、有习惯性流产、早产史；八、以往生过无脑儿、脊椎裂或其他先天性畸形儿；九、孕妇年龄超过三十七岁。

通过产前诊断，如发现胎儿畸形或有遗传病，则应施行选择性流产，“牺牲”掉有缺陷的胎儿，避免出“次品”和“废品”，以保证胎儿质量。

第二章 胎 儿 期

第一节 妊娠早期(怀孕头三个月)

42. 怎样知道怀孕了?

一个盼望着怀孕的妇女，怎么能知道自己是否已经怀了孕呢？这可以从下列几个方面推测和确定：

一、月经过期不来：如果月经一向来得很准，这次突然过期十几天还不来，就可能是怀孕了。

二、妊娠反应：约有一半的妇女，一旦怀孕，在月经过期十天左右开始就可以出现恶心、呕吐，吃东西不觉香甜，想吃酸的，行动有气无力等现象。这些现象多半在早晨起床后几小时内比较明显，叫做早孕反应。怀孕三个月以后，这些反应便自然消失。

三、化验检查：早期妊娠的孕妇，由于胚胎的绒毛细胞能够产生一种内分泌素，叫绒毛膜促性腺激素，进入孕妇的血液中去，并随小便排出，所以测定尿液中有无绒毛膜促性腺激素，就可以确定是否妊娠。传统的检查方法是做青蛙试验，雄青蛙或雄癞蛤蟆除了与雌的交配外，平时都不排精，但注射孕妇的尿液以后，因为尿液中含有绒毛膜促性腺激素，可引起排精；如果注射未孕妇女的尿液，就得不到这样的结果。青蛙试验所需要的时间较长，一般要二十四小时后才能看到结果。目前各医院比较常用的方法是乳胶妊娠试验，是根据绒毛膜促性腺激素的抗原与抗体原理而设计的，只要用一滴尿液，三分钟内

就可以作出诊断。这两种方法的准确性都在百分之九十五以上，一般在月经过期十一天至十五天就可以做上述检查。

近年来还采用了放射免疫方法来检查有无妊娠，这种方法是利用放射性同位素，来测定血液中有无微量的绒毛膜促性腺激素，在停经后四至五天，就可诊断妊娠。

43. 预测胎儿的诞生日期——预产期

妇女从排卵受精开始到婴儿的诞生一般为二百六十六天。由于哪一天排卵无法确切知道，所能记忆的只是末次月经日期，好在对一个月经周期规则、每隔二十八天来潮一次的妇女来说，排卵期是比较恒定的，距末次月经日期一般约为十四天。人们为方便起见，整个妊娠期也就从末次月经的第一天算起，即由二百六十六天加十四天为二百八十天，共四十周。所以习惯所说的十月怀胎，实际上只有九个月多几天。

根据月经周期为二十八天、妊娠期为二百八十天的原则，人们设计了计算预产期的简易方法，只要记住末次来月经的日期，按“月上减三或加九，日上加七”这句话计算就行了。例如末次来月经的日期为 8 月 15 日，那末 8 － 3 ＝ 5，15＋ 7 ＝22，预产期为明年的 5 月 22 日。如果只知道农历，也可按农历计算，但“日上加十五”，例如末次来月经为 8 月 15 中秋节，那末预产期是明年的 5 月 30 日，所算出的预产期也是农历。这个公式是以月经周期规则、二十八天来潮一次的标准计算的，如果月经规则、但三十五天来潮一次，那末预产期虽然按上述公式计算，但实际上要比计算出的推迟七天；如果二十五天来潮一次，预产期要提前三天；如果月经不规则，预产期和实际分娩的日期差距会大一些。

从公式所推算出的预产期，只是一个估计。实际上只有百

分之五的孕妇在预产期那天自然临产而分娩；百分之六十的孕妇在预产期前五天或后五天内分娩。凡是在预产期前二周内及后两周内分娩的均称为足月产，在这四周内分娩的胎儿存活力最高；比二周更早的叫早产，因为胎儿过小，出生后不容易存活；比两周更晚的叫过期产，因为过熟，胎儿容易在子宫里或分娩时发生意外。

44. 怎样对待保胎？

妇女怀孕后，总希望安全地度过孕期，分娩出健康的婴儿。可有时并不那末理想，在孕期中，有的妇女会意外地出现阴道流血、下腹坠痛等症状，这就是流产。如果出血多，说明胎儿已保不住，可做刮宫手术，经过短期休息以后，身体可很快恢复健康。如果出血少，滴滴嗒嗒或断断续续不止，那该怎么办？是无限期保胎呢？还是听其自然，解答这个问题还得从流产的原因、流产时胎儿的情况谈起。

引起流产的原因，不外两个方面：一是胎儿方面的异常；二是孕妇方面的异常。近年来的研究发现，胎儿方面的异常占有很大的比重，有人检查自然流产排出的胚胎，发现有先天性缺陷或遗传病的占百分之三十到六十，平均为百分之四十九点六。当然，这些有缺陷的胚胎，绝大多数在妊娠期中将被排出，少数如果妊娠继续下去，将发展为不健康的胎儿。另外胚胎死亡以后，并不立即被排出，一般要经过二至四周以后，才出现阴道流血及下腹坠痛的流产症状，在这段时期内，胚胎虽早已死亡，但胎盘的绒毛还未完全死亡，还可以产生内分泌素，所以作尿液妊娠试验，仍可以得到阳性的结果，这时如果流产的话，检查落出物往往发现胚胎早已“枯萎”，或已成为土黄色的腐朽胎儿。

另外，停经一至两个月以后，如出现较长时期比月经量少的流血，并伴有剧烈腹痛的，要注意是否为子宫外孕；如果是较长期停经，例如停经二至三个月以后，出现较长时期比月经量多的流血，伴有冲血的，要注意是否为葡萄胎。这两种病都是急症，要及时诊断处理，否则会有生命危险。

目前，对于较早期的妊娠流产，倾向于听其自然，主要是卧床休息。注射黄体酮针安胎，只起一些精神安慰作用，实际效果是值得怀疑的。如果经卧床休息以后，症状消失，流血停止，那就可以继续妊娠下去；倘若流血滴滴嗒嗒超过一周不止，或流血量增多超过月经量持续三天不止，继续保胎一般并无多大意义。停经三个月以上的流产，以孕妇方面的原因较多，对保胎的看法又有所不同，要积极寻找原因，譬如子宫有无畸形，子宫颈是否松弛，孕妇有无糖尿病，夫妇血型有无问题等，可根据不同的原因，给予相应的处理。

第二节 妊娠中后期

45. 孕妇的营养

妇女怀孕以后，一方面要供应胎儿生长发育需要的营养；一方面还要担负自身子宫、乳房增大、血容量增多、以及其他各脏器变化所需要的"额外"营养。整个妊娠期孕妇的体重要增加十至十二公斤，这是人类一生中体重增加最快的阶段，如果营养供应不足，不但孕妇容易得病，而且所生的婴儿也常常比较瘦小，容易感染疾病，造成先天不足。因此，孕妇的营养就显得特别重要。讲究营养，主要是补充足够的蛋白质、维生素和矿物质。蛋白质是制造和修补身体各组织的主要原料，不但要求数量充足，质量也要好。我国旧的风俗，妇女产后要大补，鸡、

蛋、鱼、肉等营养品都放在产后短期内集中滋补。其实如果把这些营养品放在产前，尤其是放在妊娠四个月以后、胎儿生长最快的时期勻着吃，效果要好得多。孕期营养要注意以下几点：

一、粗、细粮兼用。细粮虽然好吃，但是粗粮的营养好，蛋白质和维生素的含量都比细粮要高，所以要提倡吃粗粮，至少要粗粮、细粮都吃。

二、多吃鱼、蛋、肉、奶和豆类。这些食物含有丰富的蛋白质。动物性蛋白质如鱼、蛋、肉、牛羊奶、猪鸭血等营养价值固然高，但也不要小看肝、肚、肠、肺等内脏，这些内脏价格便宜，营养价值和肉类不相上下。植物蛋白质如豆类和豆制品中的豆腐、豆浆、豆腐脑、豆腐干、豆腐皮、腐竹、百叶、豆芽等都是价廉物美的食品。植物蛋白质和动物蛋白质可以混着吃，这样可以起互相补缺的作用。

三、多吃蔬菜、瓜果。蔬菜、瓜果中含有丰富的维生素，蔬菜最好每天吃一斤，品种可按季节、地区而定。吃蔬菜要注意烹调，不要久煮、过熟，不要挤去菜汁，也不要把青菜外面的叶子剥去扔掉，因为它比菜心的营养要高。没有受到农药污染的南瓜、土豆、萝卜等不要去皮，因为皮中含有的维生素C最多。吃瓜果要注意清洁。

四、要注意补充铁和钙。铁是造血的原料。由于孕妇血容量比平时要增加百分之三十至百分之四十五，胎儿也要造血，而且还要储存出生后半年内的铁的需要量，所以，妊娠期铁的需要量增多，单靠食物来补充是不够的。据估计约有百分之二十五的孕妇，因为缺铁而患有贫血，有些孕妇虽然不贫血，但体内铁的贮藏量常常是不足的。所以，从妊娠后半期起每天要遵医嘱服用一些硫酸亚铁片。钙是胎儿制造骨骼的原料，饮食中还是充足的，买些肉骨头来炖汤，再用汤来烧菜，不但味美汤

鲜，而且含钙量也多。烧煮排骨和鱼类时加一些醋，会使钙质容易溶出。江南一带用石膏制的豆腐，含钙量也很多。妊娠后半期吃的小菜要淡些，因食盐放多了，食盐中的钠会使孕妇引起高血压和浮肿。

五、不要迷信补品。提起补品，人们常会联想到人参、银耳、桂圆、湘莲等等，其实这些补品的营养价值并不太高。从蛋白质来看，银耳中的含量只有百分之六至八，桂圆是百分之一点九，莲子是百分之九，都不如黄豆。黄豆的蛋白质含量高达百分之四十。因此，孕妇选择营养品时，还是首先要考虑食品中的实际营养成分，尽量做到营养全面，以满足孕期的特殊营养要求。

46. 胎位不正怎么办？

胎儿在子宫里的位置叫胎位。有人说："孩子在娘肚皮里都是坐着的，要到生的时候才能打转。"这种说法是不对的。胎位在妊娠晚期就已确定，正常的胎位是屈膝倒坐，头部在下，臀部在上，胎头俯屈，下颏紧贴胸部，背在前，后枕骨最低，叫做枕前位。这种胎位占所有胎位的百分之九十以上。

不正常的胎位：有头部在上、臀部在下的叫臀位；也有横在子宫里，胎头在孕妇一侧的叫横位；有时虽然头部在下、胎头也是俯屈的，但是后枕骨和胎背在后的叫枕后位，或胎头不是俯屈，而是伸直甚至后仰的叫额位或面位（图1）。

造成胎位不正的原因，有的是因为骨盆狭小，胎头入不了盆；有的是子宫的形状有异常；也有的是腹壁太松或羊水过多，胎儿在子宫里不受拘束。不正常的胎位，如臀位或横位，一般都可以在产前检查时诊断出来。而枕后位、额位和面位却在产前诊断时是很难发现的，往往要等分娩发动产门开大以后，



图1　正常胎位和非正常胎位

才被发觉。

胎位不正以横位的危险性为最大。临产时产门开大以后，首先出来的是一条胎臂，胎儿横在那里，就象横着的竹竿出不了城门一样。出现这种情况，非动手术不可，而且要及时动手术，否则不但胎儿会死亡，产妇也有生命危险。臀位的主要危险在胎儿。临产时产门开大以后，首先生下来的是脚和腿，俗称倒产或莲花生。发生这种情况的分娩，虽然大部分还是顺利的，但有时在产门开大以后，脐带容易落下来；也有时臀部生下来以后，头部卡在子宫里，胎儿容易被闷死。枕后位、额位和面位时，因胎头通过骨盆的径线比枕前位要大，因而增加了分娩的困难，造成难产。这三种胎位，除了枕后位有时还能自己转正，或等产门开全以后，可用产钳协助分娩外，额位和面位一般都不能从阴道分娩，要做剖腹产，否则会发生子宫破裂。

产前检查如果发现是横位，必须及时纠正，医生将孕妇腹部摸到的胎头推向下方，已临产而仍不能纠正时，要剖腹产。产前检查如果发现是臀位，而妊娠在七个月以前时，不必惊慌，常会自己转正的，做一些体操如胸膝卧式(图2)，每日早晨起床和晚上临睡前各做一次，每次十分钟，连续七天，可协助胎儿转成头位。做的时候最好要在硬板床上，裤带要放松，大腿要垂直，胸部要贴近床面，摆正了的姿势往往很不舒服，只要没有高血压或心脏病就要坚持做。有针灸常识的，也可用艾卷

灸两脚小趾外侧的至阴穴位，艾卷距穴位一寸远，每次十至二十分钟，每日一次，连续七天。

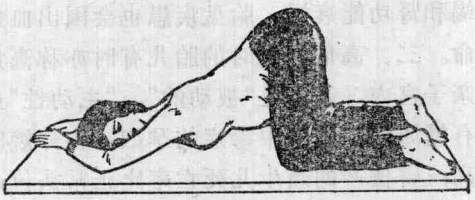


图 2　胸膝卧式体操

如果在妊娠七个月以后，发现胎儿为臀位，最好做外倒转手术，就是由医生将腹部子宫底处摸到的胎头，朝胎儿俯屈的方面回转，将胎头推下去、臀部推上来，用手法加以拨正。这种方法是比较安全的，虽然偶尔可以发生脐带绕颈或胎盘早期剥离等意外，但毕竟少见，如果和臀位分娩时对胎儿造成的危险性相比较，这种手术的危险要小得多。

47. 高危妊娠

所谓"高危妊娠"，是指有高度危险的妊娠。这样称法，目的主要在于引起医务人员的注意，也提高孕妇的警惕。

妊娠是由母亲和胎儿两个因素构成的，他们各有特点，又相互作用。如果其中一方面出现问题，或者两者之间不协调、"不相容"，就会发生危险情况，影响母亲或胎儿的生命健康，这便是高危妊娠。

高危妊娠由于母亲方面造成的原因有：孕妇合并有慢性高血压、肾炎、妊娠中毒症、心脏病、糖尿病、骨盆狭窄、前置胎盘、胎盘早剥等。由于胎儿方面的原因有：巨大胎儿、胎儿发育迟缓、胎位不正等。此外，早产或过期产，母子血型不合等，都可属于高危妊娠的范畴。

高危妊娠对孕妇有明显的不利影响。如肾炎、心脏病等都会因高危妊娠而恶化，导致心、肾功能下降，容易发生心力衰

竭和肾功能衰竭。胎盘疾患也会因出血危及母亲的健康和生命。二、高危妊娠时的胎儿有时亦称高危胎儿，因为胎儿在母亲子宫内，基本是"被动的"，"主动性"虽有，但毕竟有限。患有糖尿病、妊娠中毒症的孕妇，在分娩时胎儿死亡率明显增高；臀位产的新生儿死亡率比正常头位产的高三倍。母子血型不合，严重的可引起胎儿死在宫内，或出生后发生溶血性黄疸。

所以，孕妇必须定期做产前检查，以便早期发现自身和胎儿的异常情况，纠正"高危"状态。属于高危妊娠的孕妇应注意两点：一、不必过分紧张，因为紧张和恐惧既无济于事，还会加重病情(如心脏病、高血压)；二、不可粗心大意。有些高危妊娠孕妇有时会出现险峻的症状，如前置胎盘大出血，重度妊娠中毒症发生子痫(抽风)；但也有相当一些高危情况，孕妇本人竟可毫无感觉，如胎儿溶血症、胎位不正等。唯因如此，则容易被忽略，疾病的隐情不得发现，异常未能及时纠正，以致到问题暴露、恶果产生后，后悔莫及。

因此，早期发现、及时处理高危妊娠是产前检查的重要方面之一。

48. 定期产前检查

产前检查与产前诊断不同，产前诊断是选择性的（参见第41条)，而产前检查是无选择的、普遍的产科保健工作。

每个孕妇应该树立这样一个概念：怀孕不是害病，产前检查不是去瞧病。但是怀孕可以出现各种问题，这些问题必须通过产前检查才能发现。而且，妊娠是个动态过程，一个肉眼看不见的受精卵，经过十个月的发育成长，到出生时竟变成一个三千克上下的活生生的娃娃。身体要发生多么巨大的变化！胎

儿要经历多么复杂的演变！妊娠的每一阶段都有其特点。因此，在妊娠期要经常地、定期地进行检查，这是保护母亲和胎儿的极为重要的医疗程序。

产前检查包括以下内容：

一、确定妊娠。妊娠的确定越早越好，这样可以使孕妇及其丈夫尽早知道自己的义务，可以使他们更自觉地从妊娠早期开始，避免一些不良因素的影响，而妊娠早期对胚胎形成、胎儿器官的分化发育都是十分重要的。有些妇女，月经过期不来，有早孕反应，却不去医院确诊，这是不好的，因为关于妊娠早期应注意的事项，需要医生给予科学的指导。更有些妇女，虽然月经过期，依然烟酒不节，用药随便，这会危及胚胎和胎儿发育，甚至造成胎儿畸形。因此，一旦发现有妊娠迹象时，一定要及早去医院检查。

二、产前初诊。确定妊娠后，如无特殊情况（剧烈呕吐、发烧、流血、腹痛等），可在妊娠四个月左右进行一次产前初诊。这次检查是对孕妇全身情况、产科情况的一次基本的全面的调查。

产前初诊时，医生要详细地询问孕妇以往的身体情况，患病情况，婚姻家庭情况等。孕妇要尽可能详尽、准确地做出回答。

孕妇的全面的身体检查，重点是心、肝、肾等重要器官的功能情况，要做一些必要的实验室检查，如血尿化验、胸部透视等。

产科检查更为详尽，包括胎位、胎心、胎儿发育估计、骨盆测量、生殖道（产道）情况等。至此，对孕妇的身体和妊娠状况，可做出大致的评价，对一些疾病和并发症可及时给予处理，对孕期的营养、生活等可提出忠告。并约定今后的定期检

查方案。

三、产前随诊。产前随诊是定期的医疗检查和医疗监督。一般地说，妊娠四至六个月，每个月检查一次；妊娠七至八个月，每半个月检查一次；妊娠九个月后，每周检查一次。遇有异常情况时，应随时去医院检查。

每次产前随诊，重点是检查产科情况，但病人的血压、体重、尿蛋白等检查测量也是不可遗漏的。胎儿大小、胎位、先露部（如胎头）的下降情况、胎心变化等都是必查项目。如遇到不正常情况时，要及时给予处理，必要时要提前入院诊治。高危妊娠更是检查的重点。

孕妇在妊娠三十八周时，如有条件，可找有经验的产科医生进行一次讨论，等于一次会诊和孕期小结（因为再有一、两周就要分娩了），医生有责任对孕妇的分娩方式以及注意事项提出预见性意见。

可见，在严格医疗"监视"下的孕妇，会有很大的安全感，她的胎儿也一直是在医生的深切关照之下的，母子的健康也就有了更切实的保证。

未来的母亲，切莫忽视产前检查！

49. 怎样知道胎儿在子宫里是安稳的？

一靠自己计数胎动。孕妇如果胎盘功能好，输送给胎儿的氧充足，胎儿就精神饱满、活动自如，有间歇性地伸手踢腿，使孕妇能感觉到胎儿在子宫里的活动，叫胎动。一般在妊娠十八周至二十周时，孕妇开始感到有胎动，每小时约三至五次，以后胎动次数越来越多，活动量也越来越大。如果胎盘功能不好，氧供应不足，胎儿在子宫里慢性缺氧，胎儿就会精神萎靡，胎动次数就会减少，甚至使胎儿停止活动。每个胎儿的胎

动有它自己的规律性，正常的胎动次数每小时在三次以上，十二小时内的总数可由十至四百次不等。除了孕妇自己能够明显地感觉到胎动以外，腹壁薄的妇女，还可看到；也可用手放在腹壁上摸到；或用听筒听到；还可用电磁记录仪测到。如果胎动次数每小时少于三次，表示胎儿在子宫里缺氧不安；连续十二小时内少于十次，则表示不安的程度更为明显。孕妇最好平时能自己了解胎动的规律性，如果原来十二小时内胎动为六十次至八十次的，现在减少为十至二十次，那就是表示胎儿缺氧不安了。胎动消失是胎儿死亡的前奏，一般先有胎动消失，随之胎心消失，继而胎儿死亡，从胎动消失到胎儿死亡一般经历一至三天，如果发现胎动减少或消失，应立即去医院检查，以便采取措施，例如在胎动消失而胎心还正常时，可及时采用剖腹产，以抢救胎儿。

二靠医生的检查：医生可以用下列方法来了解胎儿在子宫里是否安适。

一、用听筒听数胎儿心跳的次数，如果胎心减慢、每分钟少于一百二十次或不规则，表示胎儿不安。

二、直接或间接检查子宫里羊水的多少和颜色，羊水量多、色清，表示胎儿安适；羊水量少、呈草绿色，表示胎儿不安，颜色越深，表示胎儿缺氧越严重。

三、留一昼夜即二十四小时的小便，化验尿液中的内分泌素雌三醇的含量，含量高表示胎儿安适；含量低于十毫克表示胎儿不安。

四、抽血：检验血液中的内分泌素胎盘生乳素的含量，含量高表示胎儿安适；含量低于每毫升四微克的表示胎儿不安。

五、还可用特殊的电子仪器胎心监护仪来检查胎儿在子宫

中的生活状况。

50. 预防早产

凡是在妊娠二十七周以后到预产期两周以前分娩的，都叫做早产。一般早产的胎儿由于先天不足，个子都比较小，生命力差，护理稍有不当，容易半途夭亡。

但有时，虽然从妊娠月份上看是早产，但胎儿个子却不小，如体重大于两千五百克，身长大于四十七厘米，这样的新生儿就不能叫做早产儿。

早产的原因很多，主要的有双胎、孕妇患妊娠中毒症、心脏病、肾脏病、胎盘疾患。其次是由于子宫畸形，偶然情况（跌撞、外伤等）也可引起早产。

早产儿的死亡率明显地高于足月儿，容易罹患肺部病变、感染、出血等，所以，应避免早产。

从上述引起早产的原因可以看出，预防和及时治疗并发症是避免早产的根本措施。

早产的先兆是腹痛和阴道流血，腹痛是子宫收缩的表现，阴道出血表明子宫口有开张。疼痛得越重，出血越多，早产的可能性越大，保胎的成功机会越小。反之，轻微的疼痛，没有出血或只是少量"见红"，则保胎大有希望。

孕妇遇有早产先兆，应卧床安静休息，并遵医嘱给予镇静剂。或者用杜冷丁一百毫克肌肉注射或百分之二的普鲁卡因二毫升加上百分之二十的葡萄糖液二十毫升由静脉缓缓注入，这些措施对抑制宫缩效果较好。用消炎痛（并非为了消炎）、氟灭酸也可有抑制宫缩和保胎的作用，待疼痛停止后，即可停药，一般服药期应不超过一周。

如果早产势在难免，则应做好处理早产儿的准备。最好在

医院里分娩。早产儿要保暖、吸氧、少动，要合理喂养，预防感染。父母自然要费更多的心思。

51. 过期妊娠怎么办？

是不是孕妇过了预产期还不分娩，就都叫过期妊娠呢？不是的。预产期只是一个约略的估计，过了几天不生，没有多大关系，但是如果过了十四天以上还不生，胎儿的死亡率就要比正常的死亡率高三倍，所以医学上把过了两星期以上还不生的叫做过期妊娠。

孕妇的胎盘是有一定寿命的，在预产期过后两星期，胎盘的功能减退，引起输氧不足，使胎儿经常处于缺氧状态。过期妊娠的胎盘，在胎儿娩出时常比正常胎盘要小，表面散在白色斑纹，有时还可以看到坚硬如石的钙化点，这就是胎盘老化的表现。胎儿因为缺氧，胎心音可变得慢而不规则，同时引起肠胃道蠕动增加，排出胎粪，使羊水污染成草绿色、甚至为墨绿色，混如泥浆，羊水量也日益减少。羊水的性状一般要等破了胎胞才被发现，现在也可用象铅笔粗的羊膜镜，放进子宫腔里，透过胎膜进行观察。过期妊娠时，胎儿常不再生长，外形瘦长，皮肤皱褶，形状干瘪，象小老人。由于胎盘老化，功能减退，胎儿可在子宫里或于临产后突然死亡，也有的因为在分娩时吸入了混有胎粪的羊水，并发窒息或肺炎致死的。

过期妊娠怎么办呢？凡月经规则，二十八天来一次的孕妇，预产期一旦过了十天以上还不分娩，就要请医生检查胎盘功能是否减退。检查胎盘功能的方法有留二十四小时的尿液测定雌三醇含量，做阴道涂片检查，做胎心监护仪检查，羊膜镜检查等。如果发现有胎盘功能减退的症状，要根据减退的程度

决定引产还是剖腹产。

如果孕妇过了十四天还不分娩，就要及时引产。引产的方法有针刺或电针引产、静脉滴注催产素或前列腺素引产、剥膜引产等，破膜加静脉滴注催产素引产容易成功，有时还可以破膜引产，此时，观察羊水量和颜色，对了解胎儿有无缺氧及缺氧的程度有很大帮助。上述各种引产方法都很安全，对产妇无痛苦，对胎儿也没有不良影响，相反，如果不及时引产，胎儿会有缺氧致死的危险。

当然，过期妊娠并不一定都会造成胎儿或婴儿死亡，有时虽然产期已过，但胎盘功能并不减退，正象人老了有时还相当健壮一样。但我们千万不能抱有侥幸心理，遇到过期妊娠的情况，还是及早检查为好。

52. 心脏病人能否怀孕？

正常孕妇怀了孕以后，由于要担负胎儿的生长发育，心脏负担增加，表现为心脏增大，心率加快，血容量及心脏排出量增多，这些负担在妊娠三十周左右达到最高峰，以后一直持续到分娩。这对正常的孕妇来说，是可以胜任的，但对患有心脏病的孕妇来说，如果心脏的功能原先已有减退，则往往在妊娠的晚期、分娩期或产后，因不胜胎儿负担而出现心跳、气急、唇色发紫等心力衰竭的症状。那末，是不是说所有患心脏病的妇女都不能怀孕了呢？不是的。有的心脏病人可以怀孕，有的则不可以怀孕，即使怀孕了也要施行人工流产。能不能怀孕，要不要人工流产，问题不在于患了什么样的心脏病，主要在于平时心脏的功能状态。心脏的功能分四级：

Ⅰ级 指体力活动不受限制，能象健康人那样做各种工作和从事各种活动，并且在工作和活动中，没有异常的心跳、气急

等症状（由于活动强度大引起的正常的心跳加快、呼吸变促不包括在内）。

Ⅱ级 体力活动稍受限制，只能从事一些轻微的体力劳动，但如果从事一般的体力劳动，就会感到心跳、气急。

Ⅲ级 体力活动显著受到限制，即使从事轻微的体力劳动，也会感到心跳、气急。

Ⅳ级 体力活动能力完全丧失，休息时仍感心跳、气急。

心脏功能属于Ⅰ级、Ⅱ级的妇女可以生孩子，怀孕以后只要适当注意，一般都能安全地度过妊娠和分娩。属于Ⅲ级Ⅳ级的妇女，原则上不可以生孩子，即使怀了孕，也应该在妊娠早期的三个月内做人工流产。过去有过心力衰竭的妇女，一般也不宜怀孕。

心脏病人在怀孕期内要加强产前检查，注意休息，每天至少要有十小时的卧床休息和睡眠，防止情绪过度激动。妊娠后半期时，要吃得淡些，每天吃一、两片硫酸亚铁片，以预防贫血。必须注意保暖，防止感冒，因为感冒容易引起心力衰竭的发作，一旦感冒，要积极治疗。要在预产期前一周左右，提前住院待产，阴道分娩比较安全，产门开全后，可用吸引器或产钳助产。如果有心跳、气急、脉搏加快等症状时，要及时告诉医生，根据情况采用洋地黄药物治疗。如果妊娠分娩时，未发生过心力衰竭者，可以在产后自己哺乳和照顾婴儿。

第三节 分 娩

53. 孩子是怎样生出来的？

孕妇在分娩前几天子宫开始有收缩的动作，出现一阵阵的腰酸腹胀，而且子宫也会硬起来。没有经验的初产妇误认为是

临产了，匆匆赶到医院，经医生检查以后，却往往诊断不是临产，而打发孕妇回家。相反的还有一些孕妇，临产了还不以为然，等到要生了才着急，以致生在路上。所以孕妇必须对临产有正确的认识。

前面提到分娩前几天出现的腰酸腹胀称为假临产。这时子宫收缩的特点是很不规则，有时几分钟来一次，有时几小时才来一次，不舒服的感觉常在下腹部，阴道也没有见红。而真临产时子宫收缩规则，每隔几分钟收缩一次，每次持续半分钟以上，以后间隔时间逐渐缩短，持续时间逐渐延长，强度也增加，不舒服的感觉常在腰骶部。随着子宫收缩，子宫颈管在逐渐变短，子宫颈口在逐步开放，阴道常有少许血性的粘液排出，叫"见红"。这时就要尽快到医院里去待产了。

初产妇从有规则的子宫收缩开始，到胎儿、胎盘娩出，平均约需十六个小时左右的时间；经产妇时间则缩短一半。分娩要经过下述三个过程：

一、子宫颈开口期：临产以后子宫收缩逐渐加强，间歇缩短，收缩时间持续加长，以后稳定为每三至五分钟收缩一次，每次持续收缩动作一分钟左右。子宫颈口也逐渐开大，子宫颈口开大到十厘米时叫"开全"，这时胎儿才能娩出。子宫颈口开大的速度不是直线进展的，在四厘米前进展慢，初产妇约需八小时；四厘米以后进展快，从四厘米到十厘米，初产妇仅需四小时。子宫颈口开大以后，胎膜破裂有羊水流出，叫"破水"。流出的羊水量不多，约为五十毫升。破水的时间有迟、早之分，有的先破水再临产；有的临产不久就破水；也有的要到子宫颈口开全以后才破水。破水后，产程进展常比较快。

在开口期，孕妇要注意进食和休息，做深呼吸，可以减轻

子宫收缩时引起的腰酸腹痛，破水时要注意羊水颜色，正常的羊水色清，如果胎位正常而羊水为深草绿色，常表明胎儿在子宫里有缺氧不安。破水后孕妇不能再坐起或下地，以防止脐带脱出。

二、胎儿娩出期：此期从子宫颈口开全到胎儿娩出为止。这时子宫收缩更为加强，常每隔两、三分钟收缩一次，每次持续一分钟以上。由于胎头压迫直肠和肛门，有下迸排便的感觉，这时，孕妇应配合接生人员，在子宫收缩时，吸一口大气，用力协助胎儿娩出，但在胎头娩出的一刹那间，却又不能用力，以防止胎头突然冲出而使会阴撕裂。分娩时胎头先头顶，再额部，再颜面部娩出，胎头娩出后，头转向一侧，使双肩从前后方向娩出，再整个胎儿娩出。

三、胎盘排出期：此期从胎儿娩出到胎盘排出为止。胎儿娩出后突然感到松快，隔五至十五分钟后，子宫又恢复收缩，经一、两阵收缩后胎盘排出，这时出血稍多，一般为五十至一百毫升。至此分娩结束，但对孕妇仍须继续观察两小时，以防止出血过多。

54. 剖腹产的孩子真的聪明吗？

有些人根据剖腹产出生的孩子头圆圆的挺可爱，而从阴道分娩的孩子因为在骨盆里挤压了一段时间，胎头变得长长的，因而认为剖腹产的孩子聪明。甚至有少数好心的妈妈，为了孩子，宁愿自己吃些苦，也要求剖腹产，事实上，这是没有必要的。

胎儿一般都能经过阴道分娩，这是一条正常的分娩道路。阴道分娩时子宫收缩所引起的种种改变，对胎儿出生后的独立生活是有益的。例如：一、子宫收缩使胎儿胸廓有节律性的压缩

和扩张，胎儿肺部能加速产生一种磷脂类物质，使出生后的肺泡有弹力，容易扩张；并可将吸入肺中的少量羊水挤出，这对胎儿出生后的呼吸极为有利。二、胎头娩出就象游泳时头仰伸出水一样，先头顶再顺次按额、鼻、口、颏娩出。一阵阵的子宫收缩和相对抗的骨盆底阻力，可将胎儿鼻子和口腔中的粘液挤出，也便于接生人员在接产时拭去，防止首次呼吸时吸入，而剖腹产的胎儿就没有这种有益的经历。三、阴道分娩时，胎头受压充血，对胎儿的呼吸中枢有刺激作用，出生后容易激起呼吸而啼哭；剖腹产的胎儿头部血液较少，呼吸中枢的准备不足，出生时不易激起呼吸。四、剖腹产儿出生时，常需要很快切断脐带，从胎盘得到的血液比较少，出生后容易贫血和体重下跌。大量材料证明，剖腹产儿的死亡危险比阴道分娩的要多。至于阴道分娩时的胎头变长，是一种适应过程，在出生后一、两天可完全恢复，不留痕迹。对两类产儿的智力发育调查说明，两者并无显著的智力差异。

剖腹产在目前的医疗条件下虽然是安全的，但也给做妈妈的带来不利，例如出血多，容易感染发炎，还可能在日后发生肠粘连。而且子宫上留有疤痕，对以后再次妊娠分娩带来麻烦，如可能发生子宫破裂的危险。因此，无论对孩子或母亲来说，剖腹产总不如阴道分娩有利。只是在下列不得已的情况下，才可以剖腹产：一、孕妇骨盆狭小、产道有阻塞、胎儿过大或胎位不正、产程过长或子宫颈口不开大，估计通过阴道分娩确有困难；二、产前有大出血，包括前置胎盘、胎盘早期剥离，为确保孕妇生命安全；三、胎儿情况不好，以剖腹产做为抢救胎儿的手段。因此，年轻的妈妈不要在没有异常的情况下，要求做剖腹产。

55. 生大胖孩子真有福气吗？

九斤孩子似乎是一个美称，谁家生了个九斤大胖孩子，不但在医院里同房间的产妇会啧啧称赞，就是出了医院左邻右舍的也会投以羡慕的眼光。不是吗？白白胖胖的面如满月，确实也逗人喜爱。即将做父母的常希望未来的孩子胖一点，能够有九斤重更好。其实生大胖孩子不一定有福气，相反会给孕妇和婴儿带来麻烦。

一般足月分娩的婴儿平均体重是三千二百克，体重在四千克以上也就是在八斤以上的婴儿，就称为巨大儿了。怎么会生巨大儿呢？有的和父母体质有关，譬如双亲身材高大的，胎儿常为巨大儿；有的是因为过期不生，孩子继续在胎里生长；也有的是由于孕妇患有糖尿病，尤其是轻型的糖尿病，孕妇血中糖份增多，通过胎盘使胎儿血糖增高，刺激胎儿胰腺分泌过多的胰岛素，使脂肪储存起来，形成巨大儿。

生巨大儿有什么麻烦呢？主要是：一、因为胎儿过大，容易发生难产，使手术产的机会增多。以致在孩子生下来以后，还得抢救。也有时胎头已娩出，但肩膀宽阔生不出来，勉强拉出可以引起锁骨骨折，臂丛神经麻痹，甚至窒息死亡。二、孩子生下来以后，容易得低血糖症，如果是一时性的很快就恢复了，影响还不大；如果低血糖严重，持续时间又长，就会影响孩子将来的智力发育。糖尿病人所生的婴儿，虽然看上去胖乎乎的，但非常娇嫩，容易得病，也容易发生意外。孕妇营养虽然与胎儿体重有一定关系，但控制孕妇的饮食并不能使胎儿的体重减轻。

所以，生大胖孩子不一定有福气。孩子出生时的体重最好在三千克至三千五百克之间，也就是六至七市斤之间，这样的

孩子不但容易分娩，也容易哺养。最后，要奉劝怀了巨大儿或生过巨大儿的妇女，一定要检查一下自己是否患有糖尿病？

56. 分娩也能有计划吗？

分娩要有计划，人们似乎还比较生疏，人们常说“十月怀胎，一朝分娩”，这一朝可谁也不知道在哪一天的哪个时辰，虽然可以从最后一次来月经的日期推算预产期，但是真正在这一天分娩的只占百分之五左右，绝大多数的孕妇都会提前或推后。因此，有些孕妇常常是突然临盆，深更半夜措手不及，甚至分娩在路上。随着科学的进步，引产方法的改进，如果能够选择好适当的日子，提前住院，在白天人手多的时候，有计划地促使临产分娩，对母子都有好处。

选择分娩日期要有两个先决条件：一是胎儿必须成熟；二是子宫颈必须成熟，也就是产门必须松软。胎儿是否成熟，可以从预产期确定目前的怀孕周数，通过腹部检查，估计胎儿的大小，用软尺测量子宫底高度，用超声测定胎头大小，用化验羊水测定羊水中的磷脂含量等方法来确定。子宫颈是否成熟可以通过阴道或肛门检查，直接或间接触摸子宫颈来断定。如果胎儿和子宫颈确已成熟，由医生挑选好分娩日期后，即可进行引产。

计划分娩在我国目前尚不能普遍施行。国内有的医院在试行计划分娩以后，初产妇平均分娩过程只要六小时十五分钟，比自行临产的时间缩短一半以上。国外有些资料指出，实施计划分娩以后，百分之九十三点五的初产妇，可在上午九时至下午六时之间分娩。这对产妇的生活安排及医护人员的工作安排都很有好处。

计划分娩虽经初步实践，证实安全可靠，但毕竟是人工发

动的分娩，偶尔也会遇到一些问题。例如，如果对胎儿成熟的程度诊断有误，会催产生下不成熟的早产儿，造成哺养的困难；在进行人工催产的时候，如果消毒不严密，容易引起感染；在人工破膜的时候，如果胎头过高，可以引起脐带脱垂；静脉滴入子宫收缩药液时，有时子宫收缩过强，给母亲和婴儿带来一些不良影响。但是，这些问题随着医疗事业的发展，是不难解决的。

第三篇

精心带好新生儿

（从出生至二十八天）



伴着欢乐的呐喊，
你呱呱堕地，来到人间；

你稚嫩的生命饱含生机，
勇敢地适应着环境的变迁；

父母是你精心的卫士，
祖国是你爱的摇篮……

第一章　妈妈的准备

第一节　新生儿的用具

结婚后怀孕了，家里将有个逗人喜爱的小娃娃，这该是多么高兴的事。不过做妈妈并不那么容易，在孩子出世前就应开始做必要的准备。

57. 新生儿合适的衣服

新生儿的衬衣，要用柔软易于吸水的棉织品做，颜色宜浅淡，以便容易发现污物。式样以我国常用的斜襟衣为合适（见图3），最好前面稍长些，后面稍短些，可避免大便的污染。衣服宜宽大，因新生儿的四肢屈曲，袖子过细，不容易伸入。衣服上不宜钉扣子或揿扣（子母扣），以免擦伤皮肤，可用带子系在身侧。市面上出售的新生儿斜襟棉毛衫，符合这些条件，很适用。冬天穿的棉衣也可采用同样式样，用布做面子和里子，便

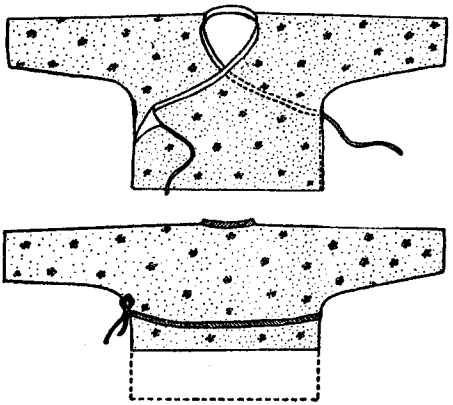


图3　新生儿适用的斜襟衣
上　正面　下　背面（虚线部分表示短于正面的部份）

于洗涤，里面的棉花要用新的，不必铺得太厚，这样的棉衣柔软暖和。不论衬衣或棉衣，至少要各准备两件，以便更换。毛线衣对皮肤有一定刺激，不宜给新生儿穿。我国的习惯不给新生儿穿裤子，而将其包在襁褓中，春秋天用夹的，冬季用棉的。这确是一种好的保暖方法。因此，冷天生的新生儿，还需要准备两条襁褓。夏季衣服可以做连衫裙式的长单衣，在背后系带子（图4），这种衣服便于换尿布。新生儿的衣服做好后，要存放在干燥的地方，不要放樟脑丸，因个别新生儿由于红细胞缺乏葡萄糖6—磷酸脱氢酶，一旦接触樟脑会引起溶血症和黄疸。临分娩前数天，要将衣服在太阳下曝晒，然后准备给新生儿穿。

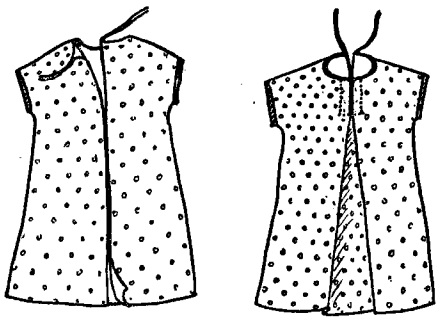


图4　适于新生儿夏季穿用的连衫裙

58. 什么样的尿布好？

尿布是新生儿和婴儿重要的用品，要求用柔软易吸水的布做成，颜色宜淡，以便于观察大小便的颜色，有人用旧被单做尿布，倒也符合要求，如有其他柔软易吸水的布则更好。尿布常用的有两种形式：一、将一块方布（二尺四寸见方）折成长方形（见图5）为长尿布；二、将一块方布一折四成三角形（见图6），为三角尿布，前者比较简便，

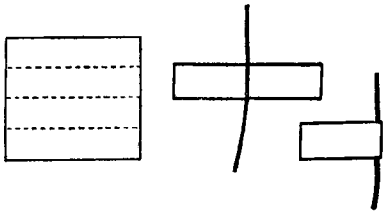


图5　长方形尿布的折法

但容易漏出大便。后者包裹较紧，会使两腿分得比较开。在单尿布下面还可加棉尿片，做成方形，内絮旧棉花。棉尿片可以吸收更多的水分。长方形尿布的用法如图 7 所示；三角形尿布的用法如图 8 所示。

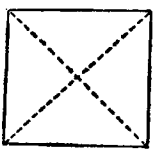




图 7　长方形尿布的用法



图 6　三角形尿布的折法

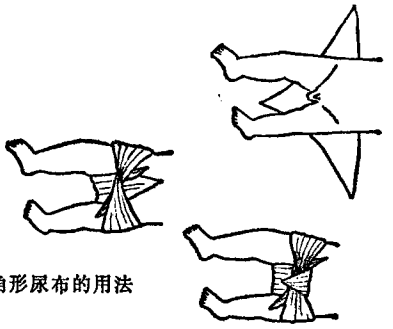


图 8　三角形尿布的用法

一个婴儿约需准备单尿布二十块，棉尿片六块，还需要勤洗、多晒才够换。洗尿布时，不要用碱水或其他碱性过强的皂粉，最好用洗衣肥皂，冲洗要干净，因碱性过强的尿布，容易使新生儿发生红屁股。

59. 最好为新生儿准备一张小床

新生儿要和妈妈睡在一个房间里，但最好为新生儿单独准备一张小床，可以减少感染机会，并且易于养成按时喂奶的习惯。小床周围要有栏杆。床上用品与成人相仿，有盖被和褥

子，盖被外壳用由布做成的被套，便于洗涤。褥子上垫一块塑料布或橡皮布，可避免大小便的污染。新生儿用的枕头不应过高，否则头颈弯曲，影响呼吸和吞咽，反而有害。卧室最好朝南，阳光充足，空气流通，但不要将床放在阳光直射小儿面部的地方，也不要放在有风直接吹着的地方。

如果新生儿同妈妈睡在一张床上，至少也应和妈妈分盖两条被子，以免妈妈在熟睡中压到新生儿身上，那是很危险的。

第二节 新生儿的哺乳和保健

60. 为新生儿哺乳要准备些什么？

新生儿最好由母亲自己喂奶，既经济，又卫生，喂养又方便，营养也最适合婴儿生长的需要，母乳中还含有很多抗体，可增强婴儿对疾病的抵抗力，优点很多。用母乳喂养，只需准备吸奶器，以备母乳过多时，在婴儿吃饱后，可将乳房中的剩余乳汁吸出，有利于乳腺分泌。还要准备一两个奶瓶，以备母乳不够时补充些牛奶。

对人工喂养的婴儿要准备奶瓶、乳胶奶头、牛奶(或奶粉)和白糖，最好有六至八个奶瓶，每次吃完一瓶后，都要用刷子把瓶子刷干净，以后再集中煮沸消毒。奶头也要多备几个，可用钳子夹住大头针，在火上烧红后，在乳胶奶头上刺一个孔，大小要恰当。牛奶可用新鲜奶或用奶粉，白糖可用白砂糖或绵白糖，或先加水制成百分之一百糖汁（一百毫升中含一百克糖）备用。不少人认为葡萄糖比普通白糖好，其实不然，普通白糖是双糖，到了肠道，在双糖酶的作用下就可分解为单糖，即葡萄糖，因此不必特别买葡萄糖。

61. 洗澡的用具

新生儿皮肤娇嫩，在皱褶处如颈部、腋下可因潮湿和污物的积聚，使皮肤破损，成为细菌进入体内的途径。保护皮肤的有效方法是经常洗澡，保持皮肤清洁。天气暖和时每天洗一次，冬天也要一星期洗澡或揩身一次。因此，洗澡用具很重要，浴盆以木制的比较好，不容易传热。浴巾和毛巾要柔软，易于吸水，为新生儿所专用，以免将污物带给新生儿。

62. 常备医疗用品和药品

一、体温表：以肛表为主，可试肛温和腋下温度。二、百分之七十五酒精：可消毒皮肤，也可擦净体温表。三、洗澡用肥皂：备碱性低的肥皂。四、润滑油：将菜油或石蜡油煮熟冷却后备用，可涂在新生儿皮肤皱褶处以防褶烂。五、婴儿扑粉：婴儿洗澡后，可扑在皮肤皱褶处，但有人不主张用扑粉，而以润滑油代替。六、消毒棉花和消毒纱布：可以包扎伤口。七、镊子：用以钳棉花和奶瓶。八、热水袋：冷天的新生儿不容易保持正常体温，要用热水袋或汤婆子保暖，但要注意不要烫伤小儿，热水袋口的塞子一定要密合，不可漏水。不可用老化的热水袋，以免在使用过程中裂开，烫伤新生儿。

第二章　新生儿的胎龄、发育和生理功能

第一节　各种各样的新生儿

63. 新生儿的分类及怎样评定胎龄？

新生儿并不都一样，体重有的轻，有的重。胎龄（在胎内的时间）有的长，有的短。新生儿按体重分类有足月儿、早产儿（图9）和过期产儿；按胎龄分类有适于胎龄儿、小于胎龄儿和大于胎龄儿，正常新生儿是足月的适于胎龄儿（图10）。

怎样评定胎龄？



图9　足月儿和早产儿的比较（右为足月儿、左为早产儿）

评定新生儿胎龄有两种方法：一、如果妈妈的月经规则，可以从怀孕前的最后一次月经的第一天算起，至出生的一天止计算胎龄。这个方法很简便，也比较可靠。二、如果妈妈的月经不规则或不知道最后月经日期，就只好从新生儿的外观和肌肉的力量来估计胎龄，例如根据新生儿皮肤的娇嫩程度、乳房组织的多少、足底纹路的多少，以及四肢肌肉的紧张度和颈肌的力量等项，每

项都按规定评出分数，加在一起得总分，然后查出胎龄。这个方法虽不一定可靠，但和第一种分法符合率还是相当高，在医院中两种方法都采用，可以相互核对。



图10　小于胎龄儿(右)、适于胎龄儿(中)、大于胎龄儿(左)比较

64.红润丰满的正常新生儿

指胎龄已满三十七周至四十二周的新生儿，体重在两千五百克以上，通常约三千克左右，身长约五十厘米上下。皮肤红润，皮下脂肪丰满，胎毛少，头发可多可少，乳晕清楚，乳头突起，四肢呈屈曲状，反应良好，哭声响亮，能吃能睡。出生后四十八小时内应有大小便。开始数天的大便称胎粪，颜色黑绿，粘稠发亮，以后颜色渐转淡，母乳喂养的婴儿大便转为金黄色，质软；牛乳喂养的婴儿大便转为淡黄色，质较硬。开始数天的小便颜色也较黄，由于含有较多的尿酸盐所致。新生儿出生后由于大小便的排泄，母乳量不足，小儿体重有所下降，五、六天后又逐渐上升，至十天左右，即可恢复到出生时的水平。

65.娇嫩多毛的早产儿

胎龄不满三十七周的新生儿，称早产儿，体重大多在两千五百克以下，身长不到四十七厘米。早产儿由于胎龄短，故体质弱，哭声轻，呼吸不规则。皮肤红嫩，皮下脂肪少，皮肤上

胎毛多，细软而长。头相对较大，有细软的头发，指趾甲软，足底纹路少，仅在母趾跟部有一两条。足跟光滑，四肢肌肉力量低下。早产儿的内脏发育也不够成熟，不能保持自己的体温。抗病的能力也差，容易得病。因此早产儿需要特殊护理，甚至需要住院。

为什么会早产？有的是由于母亲有病，如妊娠中毒症、产前出血、生殖器畸形及内分泌失调等；有的是由于胎儿本身的因素引起，如双胎、胎膜早破等，还有不少属于原因不明，因此需要定期产前检查，对能找到原因的早产，尽可能加以预防。

66. 胖瘦不一的过期产儿

胎龄超过四十二周的新生儿称过期产儿。若胎盘功能正常，只是因为母亲分娩发动较晚而过期，则胎儿在子宫内发育正常，且因过期而长得较大，除出生时容易发生难产外，尚无影响，这还是生理现象。但过期产常常是由于胎盘功能衰退所致，母亲的营养物质和氧气到达胎儿的量减少，于是胎儿营养不良，皮下脂肪少，消瘦，皮肤松弛，多皱纹，象个小老人。有的胎儿因氧摄入不足，肛门括约肌松弛，排出胎粪，污染羊水，使之成为黄绿色，甚至使胎盘、脐带和胎儿的指趾甲都染黄。这种胎儿在胎内即出现不安稳的征象，如胎动超过正常现象，胎心增快，出生时常无呼吸，需要急救。

那末胎盘功能为什么会衰退呢？有的是因为胎盘中部分血管发生阻塞，使局部胎盘出现坏死所致，有的原因尚不明了。不过知道超过正常妊娠期以后的胎盘功能即逐渐衰退，因此如超过预产期过长，就需要到医院检查，根据医师的意见，及时引产。

67. 瘦小的小于胎龄儿

新生儿如体重小于相同胎龄应有的最低体重(参阅第92页表)称为小于胎龄儿，如果胎龄已足月，称为足月小于胎龄儿，或足月小样儿，这是小于胎龄儿中最多见的一种。这种小儿因在胎内月份已足，只是瘦小些，象个营养不良儿，但精神却和正常新生儿相仿，醒时眼睛可以睁得大大的，吃奶很有力，吃的量也多，外形也和正常新生儿相仿，胎毛不多，乳房有结节，足底纹路较多。不过小儿由于营养不良，容易发生低血糖症，特别在出生后的头几天，要注意喂养，如果喂奶量足够，小儿可以长得比较快。

为什么会发生小于胎龄儿？一、胎盘功能不全，血流量减少，供给胎儿的营养不足。二、母亲有病，如严重的心脏病，慢性肾脏病和妊娠中毒症等。母亲的营养不足，也可影响胎儿。三、胎儿本身有病，如先天性畸形和代谢性疾病，本身长不大。

68. 肥胖的大于胎龄儿

新生儿中，有的婴儿比较大，是由于父母个子高大，或因母亲在妊娠期食欲特别好，使胎儿长得较大，这是正常现象。但也有些巨大儿是不正常的。如体重超过相同胎龄婴儿应有的最高体重(参阅第92页表)，称为大于胎龄儿。大于胎龄儿并不都健康，有的和早产儿一样不成熟，有的则有病。生活能力差的需要特殊护理。

为什么会发生大于胎龄儿呢？常见的原因是母亲患糖尿病，或婴儿本身患血型不合溶血症，或患大血管错位等先天性心脏病，因此婴儿特别大并不理想，相反却在分娩时容易发生难产。婴儿的体重最好要适于胎龄。

69. 不足五斤的低出生体重儿

刚出生的新生儿如果体重不足五斤，不论其胎龄多少，统称为低出生体重儿，它包括早产儿和小样儿。如果体重低于一千五百克，称极低出生体重儿，更需要特殊护理，如有条件应送到新生儿监护中心，施行加强护理。

上海地区各孕周新生儿出生体重百分位数

孕　周	总　数	第10百分位数	第50百分位数(中位数)	第90百分位数
32	22	1,761	2,101	2,891
33	38	1,591	2,218	2,811
34	72	1,806	2,251	2,981
35	140	2,076	2,534	3,051
36	403	2,211	2,704	3,194
37	980	2,448	2,877	3,419
38	3,086	2,560	3,036	3,505
39	5,355	2,689	3,133	3,613
40	6,502	2,757	3,203	3,702
41	2,730	2,814	3,270	3,773
42	1,156	2,798	3,283	3,790
43	316	2,796	3,244	3,838
44	68	2,746	3,276	3,804

录自中华妇产科杂志 15(4):198,1980

表中"孕周"系指婴儿的胎龄，"总数"是曾被调查的婴儿总数，"第10百分位数"指应有体重的最低限(单位是克)，"第50百分位数"指应有体重的中位数，"第90百分位数"指应有体重的最高限，小于胎龄儿的体重在最低限以下，大于胎龄儿的体重在最高限以上，适于胎龄儿在两者之间(即第10至第90百分位之间)。本表系一个医院调查婴儿体重所得的数字，有局限性，仅作为参考。

第二节　新生儿期——一个重要的"过渡时期"

70. 帮助新生儿逐渐适应"新生活"

在胎儿娩出后，自脐带结扎开始直至生后第二十八天，这一阶段称新生儿期。这个阶段虽然短暂却很重要。因为新生儿面临着生活环境和生活方式的巨大变化：胎儿在子宫内环境温暖，温度恒定，不论氧或营养均依赖母体由胎盘输入，代谢产物亦经胎盘通过母体排出……，所以在胎儿阶段，有的器官很少为维持机体的生命活动而操劳；一旦娩出，新的环境复杂，温度多变，要靠自己的肺部吸入氧气，排出二氧化碳，靠消化道汲取营养……，这时各项器官要为机体的生存而分担职责。但刚出生时，这些器官的生理功能尚欠完善，要经过一系列调整，才能逐渐适应"新生活"。若能了解新生儿的生理特点，就可能进行适当的护理，帮助新生儿顺利地度过这一"过渡时期"。如果忽视甚至背离他们的特点进行护理，常常会造成种种不良后果。

71. 生命攸关的第一次呼吸

胎儿生活在母亲的子宫内时，自脐静脉得到氧气，二氧化碳亦从脐动脉排出，用不着自己的肺部呼吸。在娩出后，由于环境温度不同于羊水温度，小儿的胸廓在娩出时又经产道挤压……，正是这些刺激，作用于小儿的呼吸中枢，使新生儿张口大喘一口气，这是第一次呼吸的表现。紧接第一次呼吸小儿即啼哭，继而建立起有节奏的呼吸。通常把刚出生的小儿哇哇啼哭声作为新生命诞生的宣告，实际上在哭声之前的第一次呼吸才是与性命攸关的大事。有少数新生儿娩出后，迟迟不能建

立规则的呼吸，叫做新生儿窒息。

为了保证新生儿正常呼吸的建立，孕妇应重视产前检查，发现异常，即应按照医嘱及早处理。胎儿刚娩出尚未第一次呼吸前，应将婴儿倒提片刻，并迅速清除口腔及咽部的粘液和羊水，避免吸气时将该类物质吸入而引起吸入性肺炎。

72. 新生儿呼吸浅、快、不匀可以是正常现象

新生儿的鼻腔、咽、气管和支气管均较狭小，胸腔较小且呼吸肌肉较弱，主要靠膈肌呼吸。所以，小儿呼吸时胸廓运动较浅，要观察腹部才可较明显地察觉到小儿的呼吸运动。新生儿在平静呼吸时，每次吸入或呼出的气量（称潮气量）小，但他们代谢所需要氧气的量并不低，故只能通过加快呼吸来补偿每次吸入气量的不足。正常新生儿每分钟呼吸三十五至四十五次。新生儿的呼吸中枢欠健全，呼吸节律常常不规则，入睡时更为明显。虽然，正常新生儿的呼吸有深浅交替和速率快慢不等的现象，但不应有面色难看或发生青紫等现象。由于新生儿的通气道狭小，轻度炎症即可引起呼吸困难，即使发生鼻塞，也能使新生儿产生吸乳动作障碍。鉴于新生儿以腹式呼吸为主，因此，妈妈不要将小儿的腹部束缚过紧，以免妨碍呼吸。

早产儿的肺发育差，呼吸肌更薄弱，呼吸中枢不成熟，他们比足月儿更易患呼吸道疾病，这是家长要特别注意的。

73. 新生儿循环系统的变化

随着脐血管结扎，小儿的正常呼吸建立，循环系统发生了重大的变化。在胎儿期，右心大部的血经卵圆孔和动脉导管进入左心或主动脉。刚出生时这两个孔道虽然仍未闭合，但由于两侧压力的变化，血液不再经此流通，称功能性关闭。但在一

些病理情况下(象肺部疾病)，肺循环阻力增高，又可使这两个孔道开放，引起血液循环的紊乱，并可使小儿出现青紫等症状。有的新生儿，生后一、两天听到心脏杂音，过几天杂音消失，这与此时动脉导管存在有关。因此，出生时，小儿的心脏有杂音，不一定是先天性心脏病，应重复检查后才能确诊。新生儿血管分布不均，在内脏及躯干较多，分布在四肢较少，这是他们四肢温度较低、手足易发生青紫的原因。

74. 新生儿消化道的功能

新生儿肠道的长度是他的身高的七、八倍，所以消化、吸收的面积相对较大。但在这个阶段，肠壁的通透性也较高，部分食物的蛋白质分子能被吸收到体内，因此，哺母乳的新生儿，能改善免疫力，而喂牛奶的新生儿因异体蛋白质的吸收，日后发生过敏性疾病较多。新生儿对人乳的消化吸收率高，对牛奶的脂肪吸收率较低，因此，应大力提倡新生儿期喂母乳。新生儿期淀粉酶活性低，故在这个时期不宜喂奶糕、米糊等食品，否则容易发生消化不良。

正常的足月儿吸吮和吞咽动作协调，而早产儿的吸吮、吞咽动作常不够协调，甚至不会吸吮或吞咽，对早产儿喂养时要特别小心，不要勉强地经口喂养，因为乳汁进入呼吸道会造成严重后果；新生儿的胃呈横位，它的入口处(贲门)的括约肌不发达而出口部(幽门)括约肌很发达，这些特点使新生儿较易溢奶或呕吐。早产儿贲门肌肉更弱，尤其容易溢奶。早产儿消化道肌肉不发达容易腹胀。

胎粪是由胎儿期的肠道分泌物、胆汁及咽下羊水中所含的胎儿皮脂等形成，糊状较稠，呈墨绿色。绝大多数在生后不久即排第一次胎粪，所有胎粪于生后四十八小时内排清。有的小

儿胎粪排出延迟，就会使黄疸加重。假如小儿生后没有胎粪排出，应去医院检查有无消化道畸形。

75. 能力有限的肾脏

身体代谢所产生的废物及过多的盐分，主要通过肾脏排泄。如肾脏的浓缩功能好，则能用较少的尿量排出较多的代谢产物，而新生儿肾脏浓缩能力低，同样排泄一单位溶质所需的水分，新生儿要比大儿童或成人多两、三倍。牛奶中含蛋白质及盐分较多，经消化代谢形成的溶质量也多，为了排出过多的溶质，新生儿也就需要较多的水分。除给新生儿哺乳外，应喂些水，用牛奶喂养的新生儿更应补充水分。新生儿对钠盐排泄能力有限，如果给盐（氯化钠）过多会引起水肿。新生儿排泄磷酸盐的能力也比较低，因此血中磷的浓度较高，从而会降低血钙，这常常是造成部分新生儿发生低钙抽搐的原因之一。新生儿的肾脏，对某些药物的排泄较慢，用药必须掌握剂量，防止毒性反应的发生。上述新生儿肾功能不完善的特点，在早产儿更为突出。

百分之九十五以上的新生儿在生后第一天排尿，少数在第二天才排尿，如果生后四十八小时未见有尿排出，就需要检查原因。

76. 新生儿肝脏酶的活力不足

在新生儿期，他们的肝脏有些酶的活力较低，在初生一、两周内更为明显。由于葡萄糖醛酰转移酶的活力不足，是新生儿发生生理性黄疸的重要原因，并使小儿对某些药物的解毒能力差，剂量稍大即可引起严重的毒性反应。早产儿的肝脏酶活力低下，比足月儿更加明显而持久，因此，在用药上更应慎重

掌握。

77. 血液系统的某些特点

新生儿容易出血的原因很多，其中凝血因子含量低是重要因素。人体血液中有十三种凝血因子，出生时只有三至四种因子含量达到成人水平。凝血因子Ⅱ、Ⅲ、Ⅸ、Ⅴ在出生时含量较低，生后二至四天继续下降，当含量降到只为正常水平的五分之一时，即会引起出血，这种出血常发生在生后第一周内，叫做新生儿出血症。上述四种凝血因子的合成需要维生素K作为原料，因此可用维生素K来防治。凡早产儿或产前母亲服用阿斯匹林、苯妥因钠等药较久而娩出的小儿都较容易发生这种病。为预防新生儿出血症，在小儿出生时可注射维生素K_1零点五至一毫克，共一至三次。

新生儿红细胞中含有较多的胎儿血红蛋白，它的结构与性能不同于成人血红蛋白。胎儿血红蛋白对氧有较强的亲和力，不象成人血红蛋白那么容易将氧气释放到人体组织。有些患病的新生儿的组织已有缺氧症状，但从外观来看，他的口唇尚无青紫，因此要从精神、食欲、呼吸快慢等方面来分析判断小儿是否正常，不能只凭口唇尚红而认为"正常"。

新生儿不论足月与否，出生时血液中的红细胞含量较高，不久即逐渐下降。早产儿红细胞下降更为明显，在第二个月末，血红蛋白会降到每公升七克(为正常的一半)，这与小儿体格发育的血容量相应增多以及因为早产在胎内储存铁的量较少有关。因此，人们一向主张应及早给早产儿补充铁剂，但效果并不理想。近年来认识到：早产儿的维生素E含量过低，是他们发生贫血的一个重要原因，如体内维生素E缺乏时，只补充铁剂，反会加重贫血。故早产儿(尤其是出生体重低于两公斤者)

在生后六周以内应补充维生素 E 每天十至十五毫克。

78. 要注意给新生儿喂水

即使肌肉结实的运动员，体重的大部分（五分之三左右）也是水分的重量，年龄越小，体内水分所占比例越高。一周的胎儿水占体重百分之九十，早产儿占百分之八十左右，足月儿约占百分之七十五，成人一般为百分之六十。由于新生儿的体表面积较大，每分钟呼吸次数多，使水分蒸发量较多；他们的肾脏为排泄代谢产物所需要的液量也较多。因此，新生儿按每公斤体重计算，所需要的液体较多。在第一周以后，新生儿每天需要液量为每公斤一百二十至一百五十毫升，所以除了喂奶，千万不要忘了喂水。用牛奶喂养者或在炎热季节出生的新生儿，尤其要注意喂水。但喂水也不要过量，以免使新生儿心脏、肾脏增加负担。

79. 新生儿的自御能力不完备

可以说，人体几乎无时无刻地受到病菌的侵袭。所幸人体具有一定的防线和自御的能力来抗击侵袭，这就是我们通常所说的抵抗力，也就是免疫力。皮肤、粘膜是机体对抗病菌的重要防线，新生儿的皮肤薄嫩，初生时断脐处的创面又未愈合，使这条防线比较容易出现“缺口”。当病菌侵入人体后，机体就会调动白细胞及抗体物质（免疫球蛋白等）来抵御，可是新生儿白细胞的功能不如成人，有的免疫球蛋白的含量又低于成人水平甚至缺乏，因此，使新生儿的自御能力较低，常无力将病菌的侵袭限制在一定范围而产生严重的感染。大肠杆菌等细菌较易侵袭新生儿，就是与他们缺少相应的抗体有关。早产儿体内免疫球蛋白更低于足月儿，免疫力也就更弱，所以，更要注

意避免病菌的侵害。

80. 新生儿的体温调节

在娩出前，温暖的羊水包围着胎儿，羊水的温度又较稳定，使胎儿的体温很容易维持在恒定状态。娩出时，湿漉漉的新生儿往往降临在低于子宫内温度的产房之中，若不注意保暖，这一短暂的阶段即会散失很多热量，使新生儿体温明显下降。新生儿的皮肤面积相对较大，他们的体表面积和体重的比例是成人的两倍以上；有减少热的散失作用的皮下脂肪层又较薄，使他们较易失热。所以，新生儿在环境温度较低时，或患病时易引起体温过低(低于摄氏三十六度)。当新生儿体温过低时，体内的生理状态就会发生紊乱。故要特别注意新生儿的保暖。早产儿的体表面积相对更大，皮下脂肪更薄，更需要保暖。另一方面，环境温度过高会引起新生儿脱水、发热等不良后果，也应避免。

第三节　新生儿的特殊生理表现

81. 要注意识别病情

新生儿期有一些特殊表现，好象是病态，其实是属于生理性的。认识这些表现的实质，可以避免不必要的就诊，但也要注意识别由病引起的类似表现，并及时诊治，以免延误病情。

82. 体重可以暂时下降

新生儿初生三、四天内由于排尿、排泄胎粪，进食量较少，体重可略低于出生时的重量。在正常情况下，体重减轻的程度不超过出生体重的百分之九（设小儿出生体重为三千克，生后四

天内最低体重不应低于二千七百三十克)。并且在生后第七至十天体重恢复到出生时水平，以后体重不断增加。如果体重下降的比例超过百分之九或体重迟迟不恢复，那就不是生理性的变化，而要就诊于医生了。

83. 黄疸可以是生理性的

黄疸是指皮肤、巩膜（眼白）发黄，它的出现是疾病的重要症状，但在新生儿期黄疸可以是生理性的。形成新生儿生理性黄疸的因素有多种，其中有两点很重要：一、刚出生的新生儿，体内红细胞的数量比成人相对较多；二、在新生儿阶段红细胞寿命短，所以在新生儿早期，体内红细胞的破坏比较多。这些被破坏的红细胞经过一系列分解和酶的作用，最终转变为胆红素，即形成可致婴儿黄疸的黄色"染料"。同时，新生儿的肝脏处理胆红素的能力又比较低，于是，就形成了新生儿期生理性黄疸。

生理性黄疸具有下列特点：一、在生后第二、三天出现，逐渐加深，黄疸在第四、五天达高峰；二、黄疸程度有一定限度；黄疸颜色不应为橙黄色，黄疸一般分布在头面部、颈部、躯干部及大腿部；三、足月儿的生理性黄疸常在第二周末自然消退，早产儿则在三周左右消退；四、小儿的体温、体重、食欲及大、小便颜色均应正常。新生儿病理性黄疸的特点和病因可参见第 444 条至 446 条。

84. 女婴阴道流血不必见怪

在生后五、六天，有一部分女婴阴道有少量流血，持续一、两天。这种阴道流血又称"假月经"。

形成"假月经"的原因是胎儿临娩出前体内有相当数量的雌

激素。这些雌激素一部分是由小儿自身所分泌，而大部分是来源于胎盘及母体。因受雌激素的影响，女性胎儿生殖道细胞增殖、充血。出生后她们体内雌激素浓度急剧下降，到第五天含量已很低，由于雌激素的影响中断，原来增殖、充血的细胞脱落，使新生儿有类似月经的流血。这种现象是新生儿特殊生理状态之一，并非病态。如果流血量不多，又无其他部位的出血，就不必作任何处理。

85. 男婴也会乳房肿大

有些刚出生三至五天的男婴，双侧乳房竟然逐渐肿大起来（小如蚕豆，大如鸽蛋），还有乳汁分泌呢！这种现象的出现常叫父母感到诧异，更使父母感到不安。

为什么男婴的乳房会肿大呢？因为他们出生时体内有一定量雌激素、孕激素及生乳素，而雌激素与孕激素在一定程度上抑制了生乳素的作用。由于雌激素与孕激素来自母体，出生后这类激素来源中断，浓度很快地下降，而生乳素在生后一个月内仍维持在相当浓度，直到生后六周左右才降至很低的水平。因此，新生儿乳腺肿大，是由于母体雌激素和孕激素对小儿的影响中断，使生乳素的作用能够呈现。大部小儿肿大的乳房历时两、三周消退，少数要延续一个月以上。

这类乳腺肿大并非病态，也不用作任何处理。按摩、挤压不但没有好处，反有可能破损皮肤而引起感染，应禁忌。一旦肿大的乳房出现发红或局部发热的现象，要请医师诊治。

86. 粟粒疹、胎记及其它

新生儿期可有一些并无病理意义的皮疹。

粟粒疹：分布在前额、面颊、鼻部等处，为直径约一、两毫

米白色的小颗粒，一般在生后数周内消失。

皮脂腺阻塞：新生儿鼻部及颊部出现直径一毫米的黄色小疹子，在半岁以内吸收。

“毒性”红斑：初生一、两天内，皮肤出现两、三公分直径的红斑，其中央部位可有白色或淡黄色斑点。主要散布在面部、胸部、背部及肢体，也可以融合成片，常在生后五天内消失。

胎记：指出生时皮肤有色素改变的皮疹，有如下几种：

一、毛细血管痣：是一种界限不明显的红色斑，常见于颈部及枕后部，也可累及上眼睑及上唇皮肤。面部毛细血管痣一般在生后三个月至五岁期间消退，而颈部及枕后部的则不完全消失。

二、草莓状痣：出生时为一小的红色皮疹，在半岁内迅速增大并略高出皮面如草莓状。这种痣大部分（约百分之八十）在七至八岁内自行吸收。若痣明显高出皮面，不断增大，应该检查。

三、色素痣：在臀部、骶部或背部等处皮肤有灰蓝色斑，形态不规则，压之不退色。随着年龄的增长，色素斑转淡，大部在五至六岁内完全消失。

大理石样纹理：新生儿躯干和肢体的皮肤出现网状样花纹。一般因环境温度较低引起，给予保暖后可减轻或消失。如环境温度不低，小儿伴有胃口不好，面色难看，则皮肤出现大理石花纹是一种病态。

87. 蟾蜍嘴和板牙

新生儿口腔的两侧颊部有较厚的脂肪层(颊脂垫)，民间常称“蟾蜍嘴”。该组织非但不会妨碍小儿吸奶，反而有助于吸吮动作。假如小儿胃口减退或不肯吸奶时，应请医师检查原因，

绝不能贸然挑割颊脂垫，因为这会贻误疾病的治疗，并且可能引起局部出血或发炎，甚至发展成败血症。

不少新生儿口腔上腭部的中线附近有灰白色的颗粒，叫做上皮珠，在牙龈的边缘也有这类灰白色小点，俗称板牙或马牙。这是上皮细胞堆积形成的，并不是病态。它的存在无碍于吸吮动作，也不影响日后牙齿的萌出。在生后数月之内会自然消退，不要挑、刺，以免引起发炎。

88. 足内翻不一定是病

为数不少的新生儿，出生时肢体外观有些"畸形"，两足向内翻更为多见。这种足内翻，常与胎儿二足在子宫内受压使其肌肉的力量不平衡有关，一般在生后数周内可逐渐恢复正常。检查这些小儿的足，可发现足的内侧不紧张，并可把足向背屈触及小腿前面，也可将内翻的足外展。但有一种先天性畸形，称马蹄内翻足，外观与足内翻相似，但检查时患儿足内侧的软组织较紧，足向背屈动作受到限制，外展动作也受到阻碍。这种畸形，如不及时治疗，病变会加重，应注意区别，争取尽早治疗。

89. 要注意观察包茎、睾丸是否正常？

不少正常的男婴包皮口狭小，紧包阴茎头，使包皮不能向后翻开，即包茎。大多于生后几个月包皮即能活动，可以向后翻开。

据统计，百分之二至三足月儿或百分之十五至二十五早产儿，在出生时睾丸尚未降至阴囊内。这些小儿中的大多数（百分之八十至九十）在周岁内睾丸即下降。所以新生儿睾丸未降不一定是病态。但应该定期请医师检查，以了解是否下降。

第三章　新生儿的护理和喂养

第一节　护　　理

90.“离不开”母亲的新生儿

新生儿期是机体要适应新环境进行重大调整的阶段，这个阶段正确的护理和喂养是很重要的。

自断脐带起，在形式上小儿中止了对母体的依赖，而实际上新生儿仍然“离不开”母亲。因为，良好的护理和合理的喂养，是保证新生儿顺利地适应新环境和健康成长的重要条件。而母亲的照料将使小儿得到无微不至的护理。近年来，人们认识到母子的经常接触，通过彼此“眉目传情”、经常“交谈”，对小儿智力的发育和心理健康地发展有着深远的影响。因此，新生儿确实“离不开”母亲。

91.要重视环境温度

胎儿的体温要比母体温度高出摄氏零点五度，出生后环境温度又常低于体温，而新生儿的体表面积相对较大，皮下脂肪较薄，使他们的热量易散失，所以新生儿要求的环境温度高于成人。如果环境温度较低会造成不良的后果：如为了维持正常的体温，需动用较多热能来维持体温，虽然大部分新生儿能将体温保持在正常范围，但因大量营养物质用于体温调节，使他们的生长发育受到影响；又如，如果环境温度过低，持续的时间较久，小儿体温常低于摄氏三十六度，并伴有酸中毒，容易发生皮下组

织硬肿和出血等一系列紊乱现象，可危及生命。相反，如果环境温度过高，保暖过度，小儿又会有发热、脱水等表现，也有害。因此环境温度过低过高或忽冷忽热对新生儿都是不利的。新生儿在穿衣后的室温，以摄氏二十度至二十四度较为理想。新生儿对环境温度的要求，并不是千篇一律的，早产儿保暖要求高于足月儿；初生第一天要求的温度最高，随着日龄增长可逐渐减低。要经常注意小儿面色及皮肤温度，以了解保暖是否适当。皮肤很凉表明保暖不够，可增加盖被或给热水袋保暖，热水袋水温宜在摄氏五十度左右，要置于棉垫下，以防止烫伤。小儿皮肤温度较高、潮红，有可能是保暖过度，要适当减少衣、被。

92. 应该让新生儿吃母乳

母乳是新生儿最理想的食物。除非母亲患有不适于哺乳的疾病（如活动性肺结核）或服用能通过乳汁对小儿有害的药物（如抗甲状腺药物、抗血凝药物）而不得不采用人工喂养外，都应让新生儿吃到母乳。因为母乳：一、容易消化吸收；二、所含的脂肪、蛋白质的营养价值高；三、乳糖含量比牛奶多，并使肠道呈酸性环境，这种环境不利于某些对人体有害的细菌繁殖，并且可促进钙的吸收；四、母乳中含有抗体及其它抗感染因子；五、不会发生过敏反应；六、所含的盐类浓度不象牛奶那么高，不至于加重肾脏负担；七、温度适宜，无菌，喂养方便。小儿初生三、四天内，母亲分泌的初乳，色黄、稀薄，有丰富的蛋白质和多种抗菌成分，不但使新生儿感染减少，并且可使胎粪及早排出，减轻生理性黄疸。所以母乳对新生儿很有利，不要轻易放弃。万一小儿有某些情况需要住院治疗，如医院与家相距不远，也应尽可能挤出母乳给小儿食用。

93. 衣、食、住都要讲究卫生

新生儿对疾病的自卫能力较弱，皮肤粘膜、呼吸道和消化道感染比较多见，如果不及时控制，容易发展成败血症。因此，新生儿衣、食、住的卫生应该格外重视。

居室空气要新鲜，小儿床位不要直接吹风，地面不要干扫而宜湿拖或湿扫，防止尘埃飞扬；接触新生儿的人要尽可能减少，每次接触新生儿时应先洗手。有消化道、呼吸道感染或皮肤化脓性病灶者不要接触新生儿。母亲要经常更换内衣，在给小儿喂奶前应先用肥皂洗手，用肥皂水将乳头洗净。要经常保持小儿衣着清洁，常换床单，常晒棉被褥。

94. 要注意皮肤、脐部、眼和口腔的护理

小儿初生时，皮肤有一层灰白色的胎脂，不必洗去会自行吸收。洗澡和换衣是保持皮肤清洁的主要方法，待小儿脐带脱落后，可以盆浴，原则上应每天洗澡一次，天冷时可酌情减少洗澡次数或改为揩身。洗澡时先洗头面部，继而洗颈部，然后洗全身。要注意耳后、颈、腋下、肘部、腹股沟等皱褶处的清洗和干燥。女婴外阴部冲洗应由前到后，以防止肛门周围的粪便污染阴道及尿道。洗完后立即用干毛巾擦干身体，并在皱褶处及肛门周围扑些滑石粉或婴儿扑粉，但要防止粉末飞扬。耳道及鼻部的清洁只限于可以看到的部位。如呕吐、漾奶，应先将呕吐物清除，并擦干净面部及颈部皮肤，如吐出物溅及内衣，需更换内衣。

脐带未脱落前，要注意包扎的纱布有无渗血，渗血量多时，应将脐带扎紧并保持干燥。脐带脱落后，要保持局部清洁和干燥，若脐眼有些潮湿或血痂，可用牙签卷消毒棉花蘸百分之七

十五酒精擦拭，再覆盖消毒纱布。

眼部要保持清洁，如果眼部分泌物多，可滴氯霉素眼药水，每眼每侧滴眼药一滴，每天四次。

口腔粘膜娇嫩，切勿造成任何损伤。不要用纱布擦口腔，牙龈边缘的灰白色小隆起（板牙）或二颊部的脂肪垫（螳螂子）系正常现象，切勿挑、割。

95. 需要加强护理的“高危婴儿”

所谓“高危婴儿”，是指一些出生体重很低或有明显病理情况的新生儿，通常包括：出生体重不满两公斤、出生时有明显缺氧、生后呼吸困难、有病理性黄疸、严重畸形或生母患糖尿病者。应及时把这些小儿送到当地有新生儿专科的医疗机构，以便于集中护理。这样，不但会降低死亡率，并且能使这些小儿的体格和智能，得以正常的或较正常的发育。

第二节　喂　养

96. 新生儿何时进食？

以往主张让产妇及刚出生的新生儿得到充分的休息，直至生后二十四至四十八小时才喂奶，早产儿甚至更晚。现在人们认识到这种主张是片面的，对小儿的健康不利，喂奶晚的新生儿黄疸较重，有的发生低血糖，使脑部受到损害，有的发生脱水热。现普遍在生后六小时左右试喂百分之五糖水（不要太浓），足月儿一次十五毫升左右，三小时后再喂一次糖水。喂水时要观察小儿吸吮、吞咽动作是否协调，有无呕吐。如果吸吮有力，吞咽协调，食后不吐，即可于生后十二小时开始喂奶。

97.要不要固定时间喂奶？

在初生几天内母乳分泌量较少，不宜刻板固定时间喂奶，可以根据小儿需要来调节哺乳次数。因为母亲乳汁较少时，给小儿吃奶的次数也应相应增加，这一方面是为了满足小儿的生理需要，另一方面又可以通过小儿吮奶动作的刺激，使母体生乳素分泌增加，继而泌乳量也会随之增加，此时吃奶间隔也就会相应延长。假如在母乳量少的阶段刻板固定喂奶时间，必然会发生这样情况：小儿因饥饿而哭、要吃奶，由于时间未到，母亲不喂，小儿哭得疲劳了，待至规定时间要喂奶时，小儿已入睡或因疲乏而吸奶不多，有时因哭闹等使多量气体入胃，故进食后容易发生呕吐。大多数小儿经一、两周按需要调节吃奶，在生后第三周，一般均可建立按一定时间的间隔吃奶的规律。足月儿大致隔三、四个小时喂奶一次。至于每次喂奶时间，第一天每侧奶每次大约喂两分钟，第二天大约为四分钟，第三天大约为六分钟，以后大约为八至十分钟，即一次喂两侧奶共约十五至二十分钟。吸奶时间过久，会使空气咽入过多，因而引起呕吐，并养成日后吸吮乳头的不良习惯。每次喂奶，要先将一侧乳房吸空后再换另一侧，下次喂奶先从上次后喂的一侧乳房开始。如果经母乳喂养两周后，小儿的体重未能达应有标准，又不能建立定时喂奶的习惯，或哺乳后小儿仍有饥饿表现及哺乳后只能"安睡"片刻又要吃奶等现象，表明母乳量不足，需要补充其他奶制品，实行混合喂养（参见第128条）。

98.新生儿可以喂牛奶吗？

母乳是新生儿理想的食物，如果没有母乳或母乳不足，也可以用牛奶或奶粉来喂养或补充。虽然牛奶不如母乳理想，但

如配制适宜，注意卫生，也可以把小儿养得很好的。一般可按三份牛乳加一份水(3:1)的比例调配牛奶，初生一至两周的新生儿，也可以按两份牛乳加一份水(2:1)的比例喂养，另外，在每一百毫升调制好的牛奶中加白糖五克。可先试喂糖水两次，如未发现异常，即可按上述牛乳配方喂养。足月儿第一次十五毫升，原则上三小时一次，以后每次加五毫升，适加到每次三十毫升后，可根据食欲调整小儿的进食量，一般在生后十天左右，按上述牛奶配方，小儿每公斤体重，每天需喂一百五十至一百六十毫升。但每次哺喂量并不强求一律。

99.除喂奶外，还要喂些什么？

不要忘记给小儿喂些水，一天可两、三次，在炎热季节要多喂几次，用牛奶喂养的小儿也要补充水分；生后两、三周要给小儿补充维生素C每天二十五至五十毫克；为了补充维生素D，可给小儿喂浓缩鱼肝油，开始每天一滴，以后逐渐增至每天三、四滴(约500单位)，可一次喂给。

100.早产儿的喂养有什么特点？

早产儿对营养的需要量相对较多，但其胃容量小，易漾奶，故每次喂奶量要少，哺乳时间间隔可缩至二至三小时。除要补充维生素C、D外，出生体重低于两千克的早产儿，在生后六周内，还应每天喂给维生素E十至十五毫克。至于胎龄不足三十四周的早产儿，因吸吮、吞咽功能差，一般需先住院一个阶段，他们的喂养方法，这里就不介绍了。

第四篇

生命的第一年

（一个月至十二个月）



祝福你啊小公民，
　诞生在社会主义祖国的怀
　　抱里；
祝福你啊小公民，
　开始攀登人生的阶梯；
祝福你学会了凝眸微笑，
祝福你开始“牙牙学语”，
你将给爸爸以呼叫的欢乐，
你将给妈妈以吻的甜蜜；
你将接受心智最初的启迪，
把未来的远大发展孕育；
祖国的大地在张开双臂欢迎
　你，
来，孩子，站起来，让我们
　去探索新天地！

第一章　周岁内小儿的生理与保健

第一节　细心观察周岁内小儿的生长发育

101. 周岁内小儿生长发育的特点

生命的第一年，是人一生中生长发育最迅速的阶段。从出生到一岁末，体重要增长两倍，身长要比出生时增长二分之一，头围（代表头颅及脑的生长发育）增加十二厘米。乳牙开始萌出。从吃奶过渡到吃饭，也就是俗话说的“换肚子”。从嗷嗷待哺一变而为牙牙学语。从只会用哭来表达感情，到能和爸爸妈妈啊啊对话，交流喜怒哀乐的感情。从只会睡在摇篮、襁褓中，变为会翻身、会爬、会坐、直立乃至行走。从一天要睡去三分之二的“瞌睡虫”，变为“眼观六路、耳听八方”活泼可爱的小宝宝……至于说到身体内部的变化，那就更大了。

要支持这样迅速的生长发育，需要足够的热量及营养物质。热量从哪儿来？要靠辛勤的消化系统，不断地消化和吸收各种营养物质；要靠紧张的呼吸系统，负责气体的新陈代谢；要靠奔流于全身的血液循环系统，一刻不停地输送各种营养物质及氧气，再把消化道余下的残渣和新陈代谢的废物，交给肠道和泌尿系统排出体外。总司令部——神经系统迅速地成熟着。它指挥着、调节着其它各个系统的活动。身体的支架——骨骼在增长，肌肉在发育……。

用日新月异这个词来形容周岁内小儿身体内外的变化，是再恰当不过了。正因为如此，做父母的就要细心观察，精心护

理，努力帮助小儿适应这种变化，使这棵小苗苗茁壮地成长起来。

102. 要经常观察小儿的生长发育是否正常

周岁以内的小儿，每个月都有很大的变化。他们是以怎样的速度在生长着，以及我们又怎样来正确评价他们的生长发育是否正常呢？这可以从小儿的体重、身长、头围、胸围、囟门、乳牙以及营养发育状况来经常加以观察。

103. 称一称小儿长多重？

一般地说，假如小儿吃得饱，睡得好，不生病，体重就会增长得很快。周岁以内小儿体重增长的计算公式是：

生后一至六个月的体重等于：〔出生时体重（克）＋月龄×600〕克；

生后七至十二个月的体重等于：〔出生时体重（克）＋月龄×500〕克。

按照上述公式计算：一般四个月小儿的体重是：

3500克（出生时体重）＋600克×4（月份）

＝5900克（11.8市斤）

一般八个月小儿的体重是：

3500克＋500克×8＝7500克（15市斤）

称重时，最好能知道孩子身上的衣服和包在孩子外面的小被子的重量，从总重量减去衣被的重量，这样比较准确。称重的过程中，必须注意保暖和安全。

如果您家中没有秤，也可按以下规律估计或推算，一般是五个月小儿的体重能增加到出生时体重的两倍左右，满周岁时，体重能增加到出生时的三倍左右。

104. 量一量小儿的身体该多长？

周岁内的小儿身长的增长速度，也是初生前半年长得快，平均每个月长二点五厘米左右（不到一市寸），后半年每个月长一点二厘米左右，到一周岁时的身长约为七十五厘米（二尺二寸），大概身长增长为出生时身长的一点五倍左右。这里要说明，千万不要因自己孩子的测量结果比一般标准稍低或稍高一些而感到不安，因为小儿的生长发育，虽与营养有密切的关系，但也受着遗传、性别、母亲健康状况、生活环境、季节等等因素的影响。例如爸爸妈妈的个子矮小，孩子的个子也可能矮小，男孩子可能比女孩子要高些、重些等。

另外，正常标准只是一个平均数，并不是比平均数稍大或稍小就是不正常。比如：十个月至十二个月的男孩体重从七点九四公斤至十点五八公斤，身长从六十八点九厘米到七十六点二厘米都属于正常范围；十至十二个月的女孩体重从六点七公斤至十点二六公斤，身长从六十四点三厘米到七十七点二厘米，也都属于正常范围。

105. 测一测小儿的头围和胸围

为了进一步看看小儿身体各部分长得是否匀称，测一测小儿头部和胸廓生长发育的情况，也是一项重要内容。

头围就是用一条软尺，前面经过眉间，后面经后脑勺最突出的一点绕头一周所量得的数值。小儿刚出生时，头围平均为三十四厘米，出生后半年内，头部发育很快，可增加八厘米，一周岁时平均比出生时可增加十一至十二厘米，如果头部过大或过小，就要请医生检查是否有病了。

胸围是用软尺，前面经小儿的两个乳头，平着肋骨绕胸一

周，取其吸气和呼气两个数的平均值即是。

一般出生时，小儿的胸围比头围小一至二厘米，到一岁半至两岁时，两个数值就几乎相等了。

106. 数一数乳牙长几个？

小儿出牙的时间和速度，也是反映生长发育状况的一个指标，父母要经常注意观察。

健康小儿多在六至七个月时开始出牙，也有早在四个月或晚到十个月出牙的，都属于正常范围。假如十个月以后，乳牙仍未长出，也不用太紧张，只要身体没有其他毛病，晚到一周岁才出第一个牙，也没有关系。不同月龄的小儿，正常乳牙长出的数，可以这样估算：

月龄减去四或六，如八个月的正常小儿，乳牙应该是四个或两个。

107. 摸一摸囟门有多大？

周岁以内小儿的头盖骨还没有发育好，头部各块骨头之间尚有骨缝，位于头顶部前中央的地方，有一块菱形间隙，一般斜径有二点五厘米左右，医学上叫囟门（也有的叫大囟门或前囟门），用手摸时会有跳动的感觉，这是因为头皮下面有血管通过的缘故，不是病态。囟门一般在一岁至一岁半就闭合了，如果闭合过晚，可找医生检查一下，是否患有佝偻病、脑积水等疾病。

108. 怎样看小儿的营养、发育状况？

做父母的都愿意听到大夫夸奖他的孩子“营养发育好”，那么大夫下评语的根据是什么呢？

首先，是孩子一天生活得愉快，包括吃得香，睡得深沉，醒后精神好，活泼，不磨人等。

体格发育基本符合以上介绍的五项标准，再看看孩子的外貌：小脸红润，头发密，黑有光泽，皮肤细腻而不粗糙，当然，有的孩子如果见阳光少些，皮肤会稍显黄白，但他的口唇、眼皮的内面和指甲盖只要是浅红色的，一般也属正常。

下一步是大夫用自己的拇指和食指将小儿腹部的皮肤捏成一个皱褶，量量皮下脂肪的厚度，一般应该大于一厘米，再摸摸小儿身上的肌肉长得很坚实，如果能达到上列要求，大夫就会点头称赞了。

大夫为什么要查小儿的皮下脂肪呢？又为什么选择腹部呢？因为皮下脂肪的厚度，是表示小儿营养状况好坏的一个重要指标，检查部位可以是面颊部、背部、腹部、胳膊上部、大腿部内侧等处的皮下脂肪，但是当孩子发生营养不良时，皮下脂肪层消减的顺序，首先是腹部，其次是躯干、四肢，最后是面颊部，所以，大夫查腹部皮下脂肪层厚度，能早期发现孩子的异常情况。因此，有的孩子的小脸虽然圆圆的，大夫却说孩子营养不良，就是因为面颊部皮下脂肪最后才会消瘦的缘故。所以，家长不要等孩子的小脸已经看出了消瘦，再去请大夫检查。

109. 注意小儿骨骼的发育

孩子的生长一刻也离不开骨骼的发育，特别是长个儿。长个儿象盖房子一样，构成骨骼的各种成分就象建筑材料。构成支架的是纤维束组织，这是“钢筋”，在这些“钢筋”之间充满了象“水泥”一样的矿物质，主要是钙、磷。

周岁小儿的身长约为出生时的一倍半，做为整个人体支架

的骨骼，真可以说是“芝麻开花节节高”了。你看，要在一年的时间里，让孩子这个“建筑物”长高那么多，该需要多少“建筑材料”！就以钙为例吧，粗略估计，一年约需八两至一斤，相当于八百至一千片钙片。骨骼的生长点主要是在两端，这里有大量的软骨，软骨组织不断增长，并不断沉积钙盐，就好象不断地在钢筋之间浇灌混凝土一样，这样，骨骼就一节节长高了。如果缺乏钙质，骨骼两端的软骨部分不正常地增殖，就会形成骨骼畸形，如手腕或脚腕增大，肋骨与胸骨连结的部分也会膨大起来，医学上叫“串珠”样改变，这些改变就是佝偻病的一个体征。

除去钙、磷之外，小儿骨骼生长还离不开维生素 D。维生素 D 能动员体内血中的钙、磷沉积在骨骼内，调节钙、磷的吸收和排泄。缺乏维生素 D，钙、磷就不容易为身体吸收利用，影响骨质的钙化，是小儿患佝偻病的主要原因。因此，在孩子出生后半个月，就要给孩子服用维生素 D 制剂。经常让小儿在户外晒晒太阳，阳光中的紫外线照射皮肤后，可使皮肤内的麦角胆固醇和去氢胆固醇转变为维生素 D，对预防佝偻病很有好处。

110. 小儿体型为什么变化大？

正常成年人的脊椎有三个生理性弯曲，即颈椎的前凸，胸椎的后凸，腰椎的前凸。但在婴儿时期几乎是直的，只有整个脊椎轻微的后凸。二至三个月时，小儿会抬头，开始出现颈曲；六至七个月会坐时，才出现胸曲；一岁左右会站、会走时，才出现腰曲。只有这时，脊椎才形成真正的人体曲线美。你看，初生的小儿在一年里变化有多大！

小儿的四肢不同于成人，他的四肢相对较短，而躯干相对

较长。如果你有兴趣可以做这样的测量：让孩子把两臂平伸，测量两手中指指尖之间的距离，医学上叫指距，这个数代表上肢的生长。测头顶至尾骨之间的距离，医学上叫上部量（一般说的坐高），代表躯干的生长。然后再测尾骨至脚跟的长度，医学上叫下部量，这个数代表下肢的生长。看看这三个数字之间的变化关系，就知道四肢与躯干的增长速度了。出生时，上部量占整个身长的百分之六十，而下部量只有百分之四十，也就是上长下短。到了十二岁，上下部量就相等了，各占百分之五十。这说明，身长的增长主要靠腿的增长。出生时的指距短于身长，一至二岁时两者相等，说明上肢的增长要比身长增长快。

总之，婴儿比起成人来，就好象是一个四肢短小的大头娃娃，以后，随着四肢的增长，特别是下肢的增长，才形成了匀称、健美的成年人体型。

111. 小儿的脉搏为什么跳得快？

细心的妈妈数了一下孩子的脉搏，哟！怎么跳得这么快？每分钟竟跳一百多次，这几乎是成年人的两倍。其实，这也是正常现象。科学研究还证明，婴儿心脏每分钟搏出的血量相应的也比成年人大得多，而血液循环全身一周的时间却比成年人短。这一切说明，小儿比成年人血液循环速度快，单位时间流量大。这是小儿新陈代谢旺盛所必需的。

血液循环分布于人体的每个角落。人体哪一部分如果缺乏血液循环，哪个部位就不能继续生存下去。血液循环象一个庞大的灌溉系统，把营养物质及氧气输送到人体的每个角落，滋润着它们。象这样一个庞大的运输系统，循环一周只需要短短的十五秒钟，可见它的任务是多么繁重了。小儿生长发育快，

新陈代谢旺盛，需要更多的氧气及营养物质。除去消化、呼吸系统的紧张工作外，如果没有高效率的运输系统，是不能完成这项任务的。

112. 小儿的肝为什么比较大？

有的妈妈问医生，我们的孩子肝大，是不是得了肝炎，要不要查肝功能？其实周岁以内小儿的肝大一些是正常现象。一般是在肋缘下可以摸到，最大至两个厘米，质地较软。这是因为孩子的腹肌比较松软，腹壁较薄，所以容易摸到。

小儿为什么肝大？原来这同“造血工厂”搬家有关系。孩子出生之前，在娘胎里“造血工厂”已经开始生产，然而这时的“工厂”主要是在肝脏。孩子出生以后，随着骨骼的生长发育，“造血工厂”便由肝脏逐步转移到骨髓，因此，小儿造血是由肝脏与骨髓共同完成的。当孩子发生贫血时，由于骨髓的造血潜力不大，所以只能增加肝脏的造血负担，因此，小儿贫血时肝脏会更加增大。

发现小儿肝大时，如果不超过两至三厘米，不必大惊小怪，也不必到处找医生做化验检查，如果小儿的肝超过二至三厘米时，应到医院查查血，以便查明原因。

第二节 周岁以内小儿的生活安排

113. 让小儿养成良好的生活习惯

俗话说：习惯成自然。做父母的哪一个不希望自己的孩子养成良好的生活习惯呢？

习惯也可以说是一种条件反射。孩子刚落生只有非条件反射，如用奶头碰他的脸，他会马上把头转过来，用嘴找奶头，

这叫觅食反射；叼住奶头后他会吸吮，这叫吸吮反射。这些反射是一个人生存的必备条件，和动物的本能没有什么区别，这不需要训练，生下来就会。

可是随着日龄的增长，渐渐就不同了。当你每天给孩子喂奶，换尿布，哄孩子睡觉的时候，这一切都有意无意地培养着孩子的习惯，这一点您是否意识到了呢？如果训练得好，就养成好习惯，否则就会养成坏习惯。如有的孩子睡眠习惯不好，白天睡，夜间闹，就会搅得你无法休息。有的孩子饮食习惯不好，该吃的时候不好好吃，不到吃奶的时间又哭闹，结果使孩子的消化系统不能有规律地活动，很容易造成拉稀和营养不良。

因此，孩子生活习惯的养成，全是父母有意无意培养的结果。例如：定时喂奶，每四小时一次，每天到这个时间，孩子的胃就开始蠕动，分泌消化液，准备接受被消化的奶，到时候孩子即使睡着，也会醒来要吃奶。这样，时间就成为一种条件刺激，一种信号，使神经系统形成一种固定的条件反射。孩子吃饱后玩一会儿，就又睡着了，等到下次喂奶时间再醒来。也就是说，小儿的日常生活在神经中枢被排成一定的时间表，仿佛电子计算机的计算程序一样。按照这个程序，孩子的生活就非常有规律了。神经系统、消化系统等各个系统谐调一致地工作，孩子也就会茁壮地成长起来。

孩子的习惯不外以下几项：饮食习惯，排便习惯，睡眠习惯和卫生习惯。做父母的应当注意对这些习惯的培养。

114. 小儿的生活制度

婴儿需要较长时间的睡眠，每天又要喂六至七次奶，两次喂奶之间最长的间隔只有四至五个小时，又要睡又要吃，这就发生了吃与睡争时间的矛盾。做父母的要合理地安排孩子的生

活，孩子才能吃好，睡好，长得好。

调节孩子吃、睡的规律，是一个动态的过程，随着年龄的增长，小儿睡眠时间逐渐缩短，喂奶的间隔时间也随之延长，喂奶次数减少。首先，应当逐渐养成小儿夜间不吃奶的习惯，也就是说，夜间给小儿安排较长时间的睡眠，大人也可得到比较充分的休息。这样，早晨第一次喂奶时，孩子自然会吃得多一些。训练小儿夜间不吃奶，也有一个逐渐适应的过程，家长要耐心培养，循序渐进。满月以后的孩子，夜里可只喂一次奶，而且这一次奶随着月龄的增长也要逐渐减掉。为了使孩子不致因为饥饿，在夜间哭闹，可以在临睡前，让孩子吃饱吃好，最好是喂些加稠的奶（如糕干奶），为的是尽量延长喂奶的间隔时间。睡前要把好尿，不要喂水，然后让孩子熟睡，尽量不要惊动。这样，可以逐渐使孩子养成夜间睡十至十二小时、不吃奶、也不换尿布的好习惯。

白天小儿吃饱奶后，应当让小儿玩一会儿再睡，睡醒后，正好是下一次喂奶的时间。吃奶——玩耍——睡眠，要形成固定的习惯。下面是二至十个月的小儿生活制度举例：

6：00～ 6：30　起床喂奶
6：30～ 8：00　活动
8：00～10：00　喂水，第一次睡眠
10：00～10：30　喂奶（四个月以后小儿加辅食）
10：30～12：00　活动
12：00～14：00　第二次睡眠
14：00～14：30　喂奶
14：30～16：00　活动
16：00～18：00　喂水，第三次睡眠
18：00～18：30　喂奶（四个月以后小儿加辅食）

18：30～20：00　活动

20：00～次日6：00　夜间睡眠

注：一、年幼体弱的小儿，白天每次睡眠的间隔时间适当缩短；

二、小儿每项生活内容的时间安排，可根据妈妈工作时间适当提前或错后。

115. 培养小儿良好的睡眠习惯

婴儿一昼夜大约需要十四至十八小时的睡眠，年龄越小，需要睡眠的时间越长。我们知道，在神经系统的活动中，兴奋与抑制是一对矛盾，它们互相制约，互相转化，如果只兴奋不抑制，或者只抑制不兴奋，都会出毛病。周岁以内的小儿神经系统尚未发育成熟，兴奋活动持续时间短，也就是说容易疲劳，而疲劳的结果就是转入抑制，进入睡眠，这是一个方面；另一方面，婴儿不同于成人，是处于生长发育阶段，身体内每一个细胞的增长都需要能量，因此，婴儿的能量不仅要消耗在肌肉活动上，还要大部分用于"建筑"自身。对婴儿来说，睡眠是一种"节能"的最好办法。睡眠时，身体各部分的活动都减弱了，肌肉松弛，呼吸心率减慢，脑组织消耗能量减少。总之，通过睡眠，能量便得以重新积累和利用。孩子如果睡眠不好，轻则出现烦躁不安、哭闹，俗话说的"闹觉"；重则食欲不振，精神萎靡，生长停滞，抵抗力下降，并可成为各种疾病的诱因。

良好的睡眠习惯要从小培养。首先要培养孩子自动入睡，家长不要在睡前抱着孩子摇动或用摇篮给孩子催眠，或唱催眠曲。一旦坏习惯养成，做父母的只有自讨苦吃。定时睡眠同定时吃奶一样重要，只有定时睡眠形成习惯，婴儿才能很快入睡。有的父母自己一空闲，就和孩子逗个没完，自己一忙，又让孩子睡个没完，这对良好习惯的养成十分不利。要给孩子创造良好的睡眠环境，让孩子对睡眠产生好感。安静、光线暗淡、空

气新鲜、室温不宜过高，这些都很必要。孩子使用的被褥要轻软、干燥，孩子睡觉时不要覆盖过重。睡前不宜过分逗弄孩子，以免使之太兴奋，有的孩子刚学会爬和翻身，会感到新奇，往往趴着就睡着了，父母应帮助及时纠正。

116. 培养小儿定时排便

年轻的父母常常爱问：什么时候就不用给孩子洗尿布了呢？那就是当小儿养成定时排便习惯的时候。那么，怎样培养这一习惯呢？

在养成定时排尿习惯之前，排尿是一种非条件反射。尿在膀胱里充盈到一定程度，就引起排尿反射，通过神经系统使一系列排尿肌肉收缩，就会把尿排出体外，这也同吃奶一样，不需训练、培养，生下来就会。

训练排尿习惯，从孩子出满月就可以开始。首先，要培养孩子夜里不尿或少尿的习惯。临睡前尽量不喂水，要喂饱奶（如喂牛奶，加糖要适量，不可过多），睡前把一次尿，使孩子慢慢习惯于夜里不尿或少尿，这样大人和孩子都可以好好休息，睡个好觉。排尿习惯是一种条件反射。父母先要细心观察孩子的排尿时间，按照一定规律在睡前把尿。把尿时嘴里可发出“嘘嘘”的声音，这是一种信号，即条件刺激。这样多次重复之后，妈妈一做这个动作，一发出这个声音，孩子就知道要尿尿了。当小儿自己会坐以后，可以训练坐盆，并用语言作为条件刺激，使之形成习惯。一个习惯的培养，一定要持之以恒，逐渐养成，做父母的要耐心，不要几次不成功就放弃。婴儿养成定时排尿的习惯好处很多，少洗尿布还在其次，主要是孩子不被湿的尿布淹着，对皮肤的保护和冬季的保暖都十分有利。

大便次数多少，同孩子的饮食和体质有关。一般吃母乳的

孩子大便次数稍多，每日三至四次，有的还稍多些，只要大便没有什么异常现象就不必紧张。吃牛奶的孩子，因大便含钙质较多容易干燥，次数也少些。训练排便同训练排尿一样，先要摸清孩子大便的规律，大便前孩子可表现出吭吭、脸红、瞪眼、凝神等，如发现这种表现，应立即"把"他。方法同把尿一样，妈妈可发出"嗯嗯"的声音，最好每天能固定一个时间来做，这样可以逐渐形成条件反射，使孩子到时就大便。周岁左右的小儿，可以开始坐盆。便盆不能太凉，否则会刺激、抑制孩子的大小便。不要养成坐盆吃东西、边吃边拉的坏习惯。良好的排便习惯，不但于卫生有利，而且能使消化系统的活动规律化，有利于小儿的生长发育。

117. 保护好宝宝的皮肤

小宝宝一身红润细腻的皮肤，十分惹人喜爱。怎样保护好小儿皮肤的健康，是家长十分关心的问题。小儿的皮肤下血管层很丰富，表皮薄，因此，有时会泛出淡淡的玫瑰色，也正是由于这个缘故，使得小儿的皮肤具有较高的吸收和透过能力。如果给小儿用了有毒性物质的塑料布做尿布，就可能使孩子发生溶血。所以，选用做尿布的材料，必须无毒、柔软、吸湿能力强。不恰当地使用皮肤外用药，也会招致小儿中毒。小儿的皮肤还是个重要的呼吸器官，担负着一部分气体交换的任务。祖国医学早有记载，所谓"肺主皮毛，司呼吸"，就是说皮肤有呼吸的功能。如果皮肤不清洁，这条气体交换的通路就会被阻塞。

保持皮肤清洁的最好办法就是经常给小儿洗澡。夏季天气炎热，父母一般没有顾虑。到寒冷的冬季，一些父母怕孩子着凉，常常一冬天都不给孩子洗一次澡，这是很不卫生的。当然，冬季洗澡要在室温合适的条件下进行，如在暖气烧得最热的时

候，或炉子着得最旺的时候，室温能保持摄氏二十五度至二十六度、水温保持摄氏三十七度至三十八度即可。最好用澡盆，洗澡前先将肥皂、大毛巾、要换的衣服及尿布准备好。注意，不要让水灌进小儿的耳朵。洗时特别注意小儿皮肤皱褶的地方，如脖子、腋下、大腿根部、外阴、肛门、手指缝等处。如果经常给小儿洗澡，就不必洗很长时间。洗好后，把孩子放在大毛巾上，边裹边擦，然后穿好上衣，包好尿布、襁褓。耳朵内的皱褶处可用棉棍蘸水轻轻擦洗干净。

118. 小儿如何进行锻炼？

衣着适宜：小儿的衣着从小要注意适宜，不可穿得过多，这样既不易着凉感冒，又不会影响小儿的活动能力，还能锻炼小儿对寒冷的耐受力。有的家长自己怕冷，就给孩子穿得很多；自己怕热，就给孩子穿得很少，这是非常不合适的。

户外活动：一年四季都可以进行。根据小儿的年龄，随着季节的转变，决定时间的长短、场所和方式。夏季天气热，阳光强，不要让小儿长时间地在阳光下曝晒，因为在树荫下也能接受折射和反射的紫外线，使体内产生维生素D。暖和的季节，要多带小儿到户外活动，因为维生素D可以在身体里贮存，留着需要的时候用。

婴儿体操：这是一种与运动相联系的锻炼方法。小儿本身活动能力差，成人要有计划地为他们创造运动的条件，使身体各系统都能受到锻炼，婴儿体操分十六节，八节被动运动，八节主动运动，每节都是十六拍。六个月以前的小儿做被动运动，六至八个月的小儿做八节被动运动再加四节主动运动，八至十二个月的小儿做八节主动运动。做操时间应在饭前半小时或饭后一小时，一般可在上午第一次喂奶以后，在摄氏十八度

至二十度的环境进行。婴儿衣服要轻便，宽大，去掉尿布。最好让小儿裸体。冬天成人的手要温暖，动作要轻柔而有节奏。小儿刚开始做操时，动作很不灵活，甚至关节发响，应小心扶握。具体方法如下：

被动运动

第一节　胸部运动：

婴儿仰卧，成人握婴儿手腕，使小儿两臂胸前交叉。一、两臂左右分开　二、还原

第二节　上肢肩部和胸部运动：

婴儿仰卧，成人握婴儿手腕，使小儿两臂放于体侧。一、两臂左右分开　二、两臂前平举　三、两臂上举　四、还原

第三节　上肢伸屈运动：

婴儿仰卧，成人握婴儿手腕，使小儿手臂放于体侧。一、左臂肘关节屈曲　二、还原(左右臂交换着做)

第四节　肩部运动：

婴儿仰卧，成人握婴儿手腕，使小儿两臂放于体侧。一、二、左臂由体前向外环绕　三、四、重复(左右手交换着做)

第五节　下肢运动：

婴儿仰卧，两腿伸直，成人两手握住婴儿踝部。一、两腿同时屈缩到腹部　二、还原

第六节　两腿前后伸屈：

婴儿仰卧，双腿伸直，成人握住婴儿双脚踝部。一、左腿屈缩至腹部　二、还原(左右腿交换着做)

第七节　两腿伸直上举：

婴儿仰卧，两腿伸直，成人两手握住婴儿膝部。一、两腿上举，与腹部成直角　二、还原

第八节　股关节活动：

婴儿仰卧，双腿伸直，成人双手握住婴儿双脚踝部。一、左腿屈缩，使大腿与小腿成直角　二、左腿屈缩至腹部　三、左腿向体侧转动　四、还原(左右脚交换着做)

主动运动：

第一节　扶双臂坐起：

婴儿仰卧，成人握婴儿手腕。一、拉小儿坐起　二、还原

第二节　扶单臂坐起：

婴儿仰卧，成人右手握婴儿左手腕，左手握住婴儿双脚，按住踝部。一、拉小儿坐起　二、还原(左右手交换着做)

第三节　桥形动作：

婴儿仰卧，成人右手托住婴儿腰部，左手按住婴儿双脚踝部。一、托起腰部，使小儿腹部挺起成桥形　二、还原

第四节　握腕蹲起直立：

婴儿俯卧，成人两手握住婴儿腕部。一、扶小儿蹲直　二、扶小儿站立　三、扶小儿蹲直　四、还原

第五节　后屈：

婴儿俯卧，成人两手握住婴儿小腿。　一、提起双腿成小推车样　二、还原

第六节　扶肘站起：

婴儿俯卧，成人两手握住婴儿两臂肘部。一、扶婴儿站起　二、还原

第七节　直立前倾：

婴儿与成人同方向站立，成人右手扶住婴儿两膝，在婴儿面前放一玩具。一、使婴儿弯腰前倾，捡起玩具　二、还原

第八节　跳跃：

婴儿站立，面对成人，成人双手扶婴儿腋下。一、把婴儿抱起，双脚离开桌面　二、还原

第三节　儿童保健网及其职能

119. 什么是儿童保健网？

儿童是祖国的希望和未来。我们的国家和社会有责任去保护他们，对他们的成长，给予主动的帮助和关怀。

在我们的国家里，由各级妇幼保健管理部门以及专门医疗组织设置了一整套负责儿童保健工作的组织机构。它们有条不紊地形成了一个全国性的儿童保健网。只要有儿童的地方，就会有人负责他们的保健工作，当然，目前全国各地保健工作开展的水平还不一样，尤其是城市与边远地区或广大农村的保健工作还有较大的差距，有的地方比较先进，有的地方则刚刚开始，但是儿童保健工作正在向着普遍而又深入的方向发展。

在各级妇幼保健机构中的工作人员，他们也如同父母一样地关心着小儿身心的健康成长，他们为培养德、智、体全面发展的第二代在兢兢业业地工作，因为社会分工的不同，市区内以各医院保健科的大夫和群防站的医务人员；农村以公社卫生院的妇幼保健大夫，同爸爸妈妈们的联系最密切，接触的机会也最多，在育儿当中遇到问题时，可以找他们商量，是会得到他们大力的帮助和指导的。

120. 儿童保健网能为家长解决哪些问题？

一、小生命在孕育的时候：

当未来的母亲妊娠三个月，五至六个月，和八个月的时候，儿童保健网的医务人员会主动地与您联系，向您宣传孕期的卫生知识，例如：劳动、工作与休息如何安排，体力劳动时应注意什么；孕期的饮食、衣着和个人卫生；怎样保护乳头，如何

避免疾病、放射线和药物对胎儿的损害等等，并且督促孕妇按时去作产前检查，以便及时发现各种不正常现象，采取切实有效的措施，预防妊娠期间合并症的发生。在妊娠末期，他们会向未来的妈妈讲解临产知识，指导做好产前准备，使孕妇对分娩有正确的认识，尽力地让每个母亲都平安顺利地度过妊娠、分娩这一历程，迎接健壮聪明的小宝宝的出生。

二、在小儿刚刚出世的一个月以内：

在母亲产后两至三天，半个月及一个月的时候，儿童保健网的医务人员会光临您的家，他们来的目的之一，是检查了解产妇身体恢复的情况，特别是子宫与会阴伤口的恢复情况；宣传产褥期的卫生，预防妇女病的发生，同时指导节育措施。

再一个目的是，儿童保健网的医务人员给新生儿建立一个健康档案，以后，这个小公民就要与所属有关医疗部门保持经常性的联系了。

在小儿满月之前的两、三次访视中，医务人员会认真了解新生儿出生时的情况；测量并且记录小儿的身长、体重、头围、胸围；细心观察小儿的精神状态、呼吸情况、皮肤颜色、吸吮力、体温及大小便等；同时检查眼、口腔、脐部及臀部有无感染。对于没有经验的父母，他们也可以示范有关新生儿的洗澡或是穿着衣服的方法。他们还要向您讲解科学育儿知识，指导正确的喂养方法。

对于早产儿、双胎、营养不良、先天畸形的小儿，他们要建立专案管理卡片，指导妈妈在护理方面应特别注意的地方，而且，他们还会花费比较多的时间，来关心这些异常小儿的成长。

如果在访视中发现小儿已经得了病，他们会仔细辨认小儿疾病的轻、重、缓、急，能在家里治疗的就尽量不让小儿出家门，病情较重的及时转送医疗部门。但是由于医务人员与小儿

接触的时间短，或者受业务水平的限制，判断病情可能会遇到困难，那就希望家长一定要很好地配合，为他们提供可靠的情况，使小儿病情不致延误。

总之，在这难得的两、三次家访中，医务人员要完成很多工作，父母也要抓住这个时机向他们提出你们认为最难以解决的问题，借助他们一臂之力，养育好您家新出世的小儿。

三、对婴幼儿健康全面负责：

小儿过了满月一直到上小学，在这漫长的七个年头里，儿童保健网对小儿的健康全面地负起了责任，因为年龄越小，生长发育越快，抵抗力也越弱，所以保健机构把工作的重点放在三岁以前的小年龄阶段。他们的工作包括哪几方面呢？

第一、定期进行体格健康检查。一般的是一岁以内的小儿，每三个月检查一次，一至三岁小儿每半年检查一次，四至七岁小儿，每年检查一次。通过检查，了解小儿生长发育是否正常和营养状况的好坏，早期发现缺点和疾病，及时地给予矫正和治疗。

第二、防治常见病，及对体弱小儿加强管理。小儿最常见的疾病，有佝偻病、营养不良、蛔虫症、蛲虫病、沙眼、龋齿等。大夫一方面是把预防这些病的常识教给家长，其中对佝偻病更是下力量，从新生儿期就开始服用维生素D制剂进行预防，以后定期坚持服用这种药物，直到六至九月为止。另一方面，如果在检查中发现了蛔虫病、沙眼、龋齿等，他们就指导家长给小儿治疗。对于那些经常感冒患气管炎的小儿；经常消化不良拉稀的小儿，以及正在患佝偻病和营养不良的小儿，就定名为“体弱儿童”，对他们格外照顾，为他们订出治疗方案，采取综合的有效措施，直到他们恢复健康，排到正常小儿的行列，他们才算完成了使命。

第三、适时地进行预防接种，这是目前人类控制和预防某

些传染病的重要措施之一。天花在地球上的绝迹，麻疹发病率的大幅度降低，都足以说明预防接种的威力。预防接种的实质是把能引起人生病的微生物，经过人工处理后，接种到人体内，使人产生抵抗能力，以达到预防传染病的目的。医务人员根据预防接种的程序，定时通知小儿口服或注射各种预防传染病的生物制品，我们每一个家长，千万不要怕小儿一时的疼痛，而耽误了大事。

最后，如果不幸您的小儿得了传染病，如肝炎、痢疾、猩红热、麻疹等，您们就要立即通知经常与您们联系的那个保健机构的医务人员，他们一定会亲临现场，进行处理；比如指导您如何对病儿治疗护理，使其早日痊愈；怎样对环境消毒、隔离，防止别人再染上这种疾病；对跟病人密切接触过的人，采取一定的保护性医疗措施，尽量保护他们不发病，或早期发现不正常情况。总之，他们会尽最大力量把传染病的威胁控制在最小的范围。

以上是妇幼保健机构目前能为父母们解决的问题，虽然工作的质量和范围还不够理想，但却包含着千百万个保健机构医务人员的心血！他们年复一年，日复一日地奔波在防病治病的最前线，悉心地关注着我们社会主义一代新人的成长。儿童保健网的建立和工作体现了我们的党和国家对人民的关怀，体现了社会主义制度的无比优越性，也使我们体会到生长在我们这个伟大的社会主义国家里是多么幸福和温暖。

第四节 怎样哺喂好周岁以内的小儿？

121. 小儿的生长发育需要哪些营养？

人体象一座建筑物，又象一架高度精密的机器。它的生存

需要“建筑材料”，还需要“能源”。缺乏“建筑材料”，人体自身就不能生长，缺乏“能源”，生命活动就不能正常进行。这对于正在生长发育的婴儿来说，意义就更加重大。婴儿期是人的一生中飞速生长的时期，而新陈代谢则是生长发育的基础。参与人体新陈代谢的主要有七大类物质：即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水及氧气。而我们吃进的食物，也主要是含有除氧气外的其他六类物质。在人体中它们之间是怎样转化的呢？让我们一项一项来谈。

首先是蛋白质。蛋白质是生命的基础，是机体组织更新的基础物质，是构成人体细胞的主要成分，蛋白质参与所有重要的生命活动。食入的蛋白质经过消化吸收，然后经过肝脏变成自身的蛋白质，用以建筑人体自身。孩子与成人不同，蛋白质的合成远远超过分解，所以身体生长发育较快。相反，如果分解大于合成，就会发生我们平常所说的营养不良。如果小儿蛋白质摄入量不足，或者因为患某些病，而大大增加了蛋白质的消耗，也会严重地影响孩子的生长发育。

脂肪的情况有些不同。脂肪在成人体重中约占百分之十至二十，在孩子的体重中约占百分之十二左右。但孩子消耗的脂肪较多，主要是用来变成生长发育的“能源”。小儿在一岁以后，肌肉的发育已渐完善，活动能力增强，需要能量更多，消耗脂肪也更多。脂肪有很大一部分储存在皮肤下面，具有保温的作用。脂肪还包在一切内脏的外层，具有保护及防震的功能。

醣类也叫碳水化合物，是人体最大的能源之一。它氧化后变成二氧化碳及水，释放出大量热能，身体百分之八十的热量是由它来供给的，特别是孩子的神经系统，如脑细胞的活动，要消耗大量葡萄糖。人们即使处于睡眠状态，各个系统也还是

在不停地活动，心脏也在一刻不停地跳动，呼吸系统在进行着气体交换，消化系统在消化食物，泌尿系统在过滤排泄废物，这一切活动必须有能源做后盾。婴幼儿每天每公斤体重消耗的能量几乎是成年人的两倍。

钙、磷也是人体所需要的重要营养物质，它在小儿骨骼发育中的作用很大。铁在造血中起着重要作用。可见矿物质也是人体必不可少的建筑材料。其实，参与生命活动的还有多种元素，如钾能调节神经、肌肉活动，钠能维持渗透压，钴能协助造血等。现代医学研究还发现，有多种微量元素，在生命活动中起着十分重要的作用。

122.小儿的喂养有哪些特点？

小儿生长发育的规律是年龄越小，生长发育越快。小儿由于正在迅速地生长发育，不但要从食物中得到修补身体组织的原料，还要从食物中得到生长发育的原料，因此，需要的营养量相对说来比成年人要多。以蛋白质为例，成年人每天每公斤体重只要一克，小儿每日每公斤体重则需要三点五克。

人体吃进食物后，要通过内脏器官的活动吸收养料，排出废物，这叫做新陈代谢。而新陈代谢的过程需要通过消化系统进行消化，通过血液循环系统进行运输，通过呼吸系统吸进氧气，排出二氧化碳等。小儿需要的营养多，这些内脏器官的活动，就比成年人繁忙紧张，也就是说，小儿的新陈代谢活动比成年人更加旺盛。比如呼吸，成年人每分钟呼吸十五至十六次，而小儿每分钟要呼吸三十次左右。又如心脏跳动，成年人每分钟为七十五次左右，而小儿大约为一百二十次左右。身体各内脏器官的活动都需要消耗热能做为动力，所以，小儿需要的热能也比成年人要多，按每公斤体重计，成年人每日约为四十五卡

左右，小儿每日为一百一十卡左右。

小儿长得快，需要的营养多。但小儿的肚子小，胃口软，消化系统的发育还不成熟，因此，在喂养方面就需要特别讲求科学。如新生儿的胃容量为三十至五十毫升，三个月时为一百毫升，一岁时为二百五十毫升，成人为二千毫升；六个月以前的小儿一般还没有牙齿，即使长牙后，咀嚼能力也较差；消化系统的粘膜比较细嫩，难于消化粗硬的食物；小儿消化液的作用也是逐步加强的，如唾液中消化淀粉类食物的成分，三至六个月时才开始增多；胃液中消化蛋白质的胃蛋白酶，九个月后才能较好地发挥作用；管理肠活动的神经发育差，食物的质量不合适，肠的活动容易发生紊乱而腹泻等。由此可见，小儿的喂养，是个非常重要而复杂的问题，主要是要很好地解决需要的营养多而消化力又比较弱的矛盾。因此，要根据小儿生长发育的需要和消化系统的特点，合理地选择食物，采取正确的喂养方法。

123. 哺喂母乳好处多

用母乳哺喂小儿好处很多，尤其是对六个月以前的小儿来说，更为必要，因为母乳具有其他乳类不可比拟的优点。

母乳中各种营养成分的比例比较恰当，能适应小儿生长发育的需要，故有“天然高级营养品”的称号。它所含的蛋白质中，三分之二的成分是乳白蛋白(牛奶中只含五分之一)，比较容易为小儿消化吸收。用母乳喂养小儿，每日每公斤体重只需蛋白二至二点五克，而用牛奶喂养需要三至四克。母乳的脂肪颗粒小，小儿吸收率可达百分之九十六，而牛奶中的脂肪球较大，小儿吸收率只有百分之八十至八十五。母乳所含的醣是乳糖，能完全溶解于乳汁中，也比较好消化吸收。

另外，母乳所含的营养成分和浓度，可以随婴儿生长发育的需要而变化。小儿出生后一周左右，母乳含脂肪较少，蛋白质较多，乳汁较稀，正好适应初生儿消化力弱、需要能量少的特点。以后乳汁逐渐变浓，脂肪含量增多，正好适合小儿活动日渐增多，需要的热量也随之增加的特点。母乳中含有多种抗体。初乳中含有大量保护消化道粘膜的抗体，可以防止肠道疾病。成熟乳中含有更多种抗体，可以提高小儿对疾病的抵抗力。此外，母乳新鲜无菌，温度适宜，经济简便，没有喂牛奶容易污染的弊病。

母乳既然有这么多优越性，做妈妈的就应当尽量争取让孩子吃自己的奶。如果亲自哺乳实在有困难，也要争取给小儿喂奶到六个月，这样，对孩子的生长发育是大有益处的。当然，如果妈妈患有结核病、心脏病、肾脏病、糖尿病等慢性疾病，则应该采用人工喂养法。有的年轻妈妈怕亲自哺乳后，影响自己的体型，这种顾虑是不必要的，只要注意两个乳房轮流哺乳，喂完用乳罩托起，加强锻炼，一般不会对体型有多大影响的。

124. 怎样保证母乳质好量多？

乳汁的营养成分，主要来自妈妈的饮食。妈妈的饮食及营养状况，直接影响着母乳的质量。例如乳汁中维生素的含量全靠食物供给，妈妈如果长期吃精米、白面，乳汁就会缺乏维生素B_1，严重的还会使孩子患维生素B_1缺乏症。如果妈妈青菜吃得少，乳汁中维生素C的含量也就少。有的妈妈怀孕期就缺钙，腿抽筋，如果不注意增加钙，乳汁中就缺乏钙，孩子也会因此而缺钙。妈妈饮食中的蛋白质低，饮水少，就会使奶量减少。

足量的B族维生素能使乳汁增多。哺乳的妈妈一定要吃足够的粮食、青菜，多喝汤水，尽量多吃含蛋白质丰富的食物（例如黄豆、肉、鱼、蛋等）。少吃或不吃刺激性食物。并注意劳逸结合，生活要有规律，要保证足够的睡眠，保持愉快的情绪。不少药物能通过乳汁影响小儿，所以妈妈在哺乳期服药要特别慎重，并戒除烟、酒等不良嗜好。

附：　　乳母与普通成年女子营养需要量比较表：

营　养　素	乳　母	普通成年女子
蛋　白　质　（克）	100	75
钙　　（克）	2	0.6
铁　　（克）	0.015	0.012
维生素A（国际单位）	3900	2200
胡萝卜素（毫克）	7	4
维生素B_1（毫克）	1.9	1.4
核黄素（毫克）	1.9	1.4
维生素C（毫克）	150	70
总热量（千卡）	3000	2800

125. 母乳虽好，还要哺喂得法

母乳虽好还要哺喂得法，才能使孩子得到实惠。

给小儿哺乳时，最好妈妈坐着喂，由一只胳膊抱着孩子，另一只手的食指和中指夹住奶头上部，用食指向下压，这样可以避免乳房堵住孩子的鼻孔，还能防止因奶水太冲，孩子吸吮过猛而发生呛奶和吐奶。

给孩子喂奶，要一次喂饱，年龄小的孩子吸吮力差，有时吃着奶就睡着了，可以轻轻捏捏小儿的耳朵，挠挠脚心，把他

弄醒再吃。哺乳时间每次大约为十五至二十分钟，要让孩子吃空一个乳房再吃一个，吃不空下次先吃这一个。因为后吸出的奶脂肪含量多，大约为先吸出奶的三倍。妈妈的奶被吸空后，能刺激乳汁的再分泌，还可以避免因乳汁淤积而发生乳腺炎。

喂奶的间隔时间取决于母乳在小儿胃里停留的时间。通常，母乳在小儿胃里停留两小时三十分至三小时，牛奶为四小时，混合食物为四至五小时。小儿在六个月以前，可间隔三至四小时喂一次奶，每日喂五至七次，夜里尽量不喂。六个月以后，小儿的胃容量增加，消化力增强，食物种类也增加了，可逐渐减少到五次。周岁左右的小儿不能象大人一样只吃三餐，一般可以增加两次，时间掌握得不要过死，如果孩子确实饿了，也可以稍提前些。不要孩子一哭就喂奶，甚至整夜让孩子叼着奶头睡觉。小儿哭闹并不一定就是饿。有时小儿吃多了消化不好，或者有病不舒服也会哭。小儿一哭就喂，会打乱正常生活的规律，使小儿消化不良。

126. 哺乳时遇到这些情况怎么办？

奶头皲裂：第一次做妈妈的人，乳头皮肤娇嫩、干燥，如不注意保护，或哺喂方法不当很容易发生皲裂，哺乳时不但疼痛，而且也给感染造成可乘之机，容易引起乳腺炎。为了预防皲裂，母亲在怀孕期间就应当每天用清水肥皂擦洗奶头，保持清洁，使奶头皮肤坚韧些。奶头洗净后，要涂些凡士林油，避免干燥。在临产前两个月，在奶头上要擦一些油。平平的或凹陷的乳头，要经常向外牵拉，使乳头自然伸出，便于产后孩子吸吮。喂奶前要用温水把乳头洗干净。每次喂奶时间不宜过长，一般喂十五分钟至二十分钟即可，时间过长，奶头被唾液浸软，也容易引起奶头皲裂。喂奶时要让孩子连乳晕一起含

住，这样可减少吃奶时小儿口腔与奶头皮肤的摩擦。如果奶头已发生轻度疼痛、红肿及皲裂，应减少哺乳次数，或停止哺喂，用吸奶器将乳汁吸出后，煮开后装入奶瓶内待温度适宜时给孩子吃。皲裂处可涂些鱼肝油，盖上纱布，用乳罩将乳房托起，不可压迫，并请医生治疗。

小儿吃几口就睡：有些吸吮能力弱或在喂奶前哭闹很久的小儿，在吃奶时，往往吃几口就睡着了，妈妈应将乳头动几下，刺激小儿唇部，使他能继续吃奶。一定要注意，让小儿一次吃饱，否则小儿等不到下次吃奶时间就饿了，又会哭闹。哭累了吃奶时又会吃几口就睡，形成不良的生活习惯，既影响孩子的生长发育，又影响妈妈的生活安排。

小儿边吃边哭：常见的原因有鼻堵，乳汁过冲，或者乳汁太少；混合喂养时，代乳食品太甜等等。鼻堵如果是由感冒造成的，应请医生开些适于小儿使用的点鼻药，在喂奶前点。如果是因为鼻涕痂堵塞，可用油或温水润软后取出。奶流得太冲，可用拇指、食指将乳房捏住一些，使乳汁流得慢些。母乳不足，小儿吮几口才咽一次，或者根本不咽，说明母乳已吸空，如果让小儿尽着吸，小儿吃不到奶或吃不饱奶，就会放开奶头哭闹。有的妈妈知道自己的奶不够小儿吃，就用延长每次喂奶的时间和增加喂奶次数来解决，这是无济于事的。正确的办法是应及时加喂代乳食品。

127. 孩子多大断奶比较合适？

小儿到了九至十个月，体重比初生时增加了十斤左右，同时母乳的质量也已逐渐变得稀薄，这时就该开始准备给孩子断奶了（各期人乳的成分见 140 页附表）。

随着辅食的增加，妈妈可逐渐减少给小儿喂奶的次数，一

各期人乳成分（%）

时期	蛋白质	脂肪	醣	矿物质
初乳（产后12日内）	2.25	2.83	7.59	0.3077
过渡期乳（产后13～30日）	1.56	4.37	7.74	0.2407
成熟乳（产后2～9月）	1.15	3.26	7.50	0.2062
晚乳（产后10～20月）	1.07	3.16	7.47	0.1978

般在周岁左右就可断奶，最晚到一岁半至两岁间就应该完全断掉。如果不及时断奶，会造成小儿见着妈妈就想吃奶，而不愿吃其他食物的毛病。一岁左右的小儿，常常因为断奶处理不当长得不好，甚至发生各种营养缺乏症，有人说：小儿到周岁左右，总得"横"一个时期，这是没有科学根据的，如能及时增加辅食，及时断奶，逐渐培养小儿学会和习惯吃各种各样的食物，断奶并不困难，也不会影响小儿体质。有的人平时不为小儿断奶做准备，到时候在奶头上抹辣椒水、红药水等，让小儿突然失奶，会影响小儿情绪，并不是好办法。

128. 母乳不足怎样加喂其他代乳食品？

小儿如能得到足量的母乳，又无其他不适，醒着的时候，比较安静愉快，不爱哭闹，睡得安稳，到接近下次哺喂时间才有饥饿的表现，体重也能按规律增长，就不必急于给小儿加喂其它食品。如果小儿吃完奶不久就又哭闹，吸吮嘴唇、手指，来

回转着头找奶吃，睡不香甜，体重增长很少甚至不增，就说明母乳不足，需要加喂其他代乳食品。喂母乳同时加喂代乳食品的方法叫做混合喂养。采用这种方法喂养小儿，要特别注意方法。有的小儿吃代乳食品时，吃得很快很香，吃母乳时吃几口就放开奶头哭，要避免这种情况的发生，最好每次先喂母乳，让小儿把乳房吸空后，再喂代乳食品。乳房排空后，能刺激母乳的分泌，增加奶量，假如乳房经常留下一些奶，就会影响乳汁继续充分地分泌，母乳就会越来越少。如果由于其他原因，妈妈不能按时给孩子喂奶时，可用代乳食品代替一、二次，但一天内用母乳哺喂小儿不能少于三至四次。否则，会影响乳汁分泌。如果小儿体重正常增长，就不要任意增加代乳食品的量。

代乳食品不能加糖太多，搞得太甜。用米汤代替一部分白糖加在牛、羊奶里，是个好办法，因为米汤有香味，可以代替一部分甜味的刺激作用，还能保证小儿需要的热能。奶头孔不要过大。小儿吃惯了比较甜的牛羊奶，会觉得母乳淡而无味，吃惯了孔眼大的奶头，就会觉得吃母乳很不痛快。这些情况都会造成小儿不愿吃母乳，以致影响乳汁的分泌，使它越来越少。因此，妈妈在哺乳时，要细心留意，防止这些情况的发生。

129. 用牛奶、羊奶、奶粉配制代乳食品的方法

牛奶和羊奶是较好的代乳食品，但它所含的蛋白质中，小儿不易吸收的酪蛋白较多，容易为小儿吸收的乳白蛋白较少，遇胃酸形成的凝块较大，不易消化，糖含量也少，不能供给小儿以充足的热量。因此，喂牛奶、羊奶应稍加稀释，并加点糖。有时市场供应的牛奶浓度较低，就不必加水，只加糖即

可，但在两次喂奶之间要加喂一次水。羊奶比牛奶含蛋白质稍高，脂肪球较小，但维生素 B_{12} 含量少，长期食用小儿容易发生贫血。如及时增加辅食即可避免。吃牛奶过敏的小孩，也可改吃羊奶。

哺喂小儿的奶量，应随年龄增长，如按体重计算，应为每天每公斤体重一百毫升，小儿喂奶量一至六个月每天约为三百至六百毫升，七至十二个月每天约为六百至一千毫升，每次哺喂量约为一百六十至二百毫升。随着辅食的增加，奶量应逐渐减少，最后可减少到每天七百至八百毫升。加糖量应为奶量的百分之五至八，即一百毫升奶加糖五至八克（一至一钱半）。加糖过多影响小儿食欲，糖在肠道里容易发酵，增加肠蠕动，严重时还会引起小儿腹泻。

全脂奶粉也是较好的代乳食品。它是由牛奶制成的干粉，每一两奶粉加七两水，或一平汤匙奶粉加四平汤匙水，也就是说，按重量是一比八，按容量是一比四，即相当于鲜牛奶。全脂奶粉比鲜牛奶价格高，维生素少。但它的颗粒小，所含蛋白质易于被小儿吸收。调制奶粉时，可加少量凉开水，先调成较稠的乳液，再按比例加水加糖调匀煮开，待温度适宜后，就可以给孩子吃了。

牛奶或羊奶加百分之五至十糕干粉（面粉及米粉也可），也可加少量糖，加水调匀煮开，就是糕干奶。这种代乳品比较稠厚，热量高，易于消化，是婴儿较理想的食品，用来喂养容易漾奶的小儿，最为合适。但应注意，糕干粉主要是碳水化合物，加入奶中的比例不可过高。用过多的糕干粉喂养的孩子，长得虚胖，表面健康，而抵抗力却很差。糕干粉容易变质，应该现吃现配，不可煮好存放过久。

附表：

为周岁内小儿配制鲜乳参考表：

年　龄	哺喂次数	每次奶量约计（毫升）	混合稀释法		
			鲜奶（毫升）	水或5%米汤（毫升）	糖（克）
生后一周内（只为软弱儿）	7	60	20	40	3
生后一周起	7	80	40	40	4
生后二至三周起	6～7	80～100	55～66	25～34	4～5
生后一至二月起	6	100	100	0	5

130. 怎样喂小儿豆制代乳粉？

小儿的代乳食品，除牛羊奶及其制品外，品种还很多，可分成两大类：一类是以谷类食物为蛋白质的主要来源，蛋白质的含量较低，成分以米粉、面粉、糖为主，有些则加少量的蛋黄、奶粉、豆粉、乳酸钙等，其成品有糕干粉、乳儿糕、代粥糕等；另一类以大豆粉、蛋黄粉、稻米粉为蛋白质的主要来源，蛋白质含量较高，其成分主要是黄豆粉、稻米粉、豆油、白糖、蛋黄粉、骨粉、食盐等，并加入适量核黄素，成品有各种豆代乳粉。如果给小儿选用代乳食品，还是后一种比较好，因为黄豆内含有丰富的蛋白质和脂肪，维生素含量也较高，并含有多种无机盐。黄豆蛋白含有各种婴儿必须的氨基酸，营养价值基本与牛奶相仿，是最适合小儿营养需要的一种植物蛋白质。经过多次大量的小儿喂养试验，证明小儿生长发育情况符合正常规律。如与母乳混合喂养，或喂哺三个月以上小儿，效果则更为理想。

如果没有母乳或者母乳不够吃，也不能让小儿长期只吃粮

食类食物。因为，粮食类食物主要成分是碳水化合物，不能满足小儿生长发育的需要。长期只用粮食类食物喂养的小儿，在最初几个月，体重增长得很快，但天长日久，就会变得肌肉松软，脸色苍白，降低对疾病的抵抗力，容易感染疾病。

131. 农村简易代乳品制作法

为了解决农村小儿吃奶问题，有些单位和群众，因地制宜，就地取材，研制了一些简易代乳食品，通过喂养实践，效果不错。

鸡蛋稻米粉：去掉稻米中的杂质，放在锅内炒熟，趁热将打匀的鲜蛋分三至四次倒在米上，边倒边炒，直到全部将鲜蛋加入炒干为止。晾凉后，加入钙和食盐（每斤稻米加鲜蛋三至四个，食盐三克，钙三克）。磨成粉过筛即成。北方农村一般在蒸熟的面粉中加入煮熟碾碎的蛋黄，这种做法，也简便可行。

加料豆浆（湿制法）：将黄豆挑去砂石杂质，洗净。一斤黄豆用八斤水浸泡，夏季放在阴凉处泡八小时，冬季泡一昼夜，磨成浆，去渣留汁，将汁煮开两次，得豆浆约六市斤，每市斤加盐半克，淀粉十克，糖三十克即成。以加料豆浆为代乳品的小儿，每日应加钙二至三克，每月加维生素D制剂六万单位。

鱼肉米糊或鱼肉粥：有人试验在米糊或烂粥内加入蒸熟的鱼糊和少量植物油，以此代替大部分母乳或牛乳，哺喂三个半月至七个半月的小儿，效果也不错。

另外，农村有条件的家庭，还可以采用下列两种市售的代乳食品，效果更佳。

新五号速调代乳粉：据中国医学科学院儿科研究所、北京

市儿童保健所喂养试验和观察，认为新五号速调代乳粉对农村缺奶婴儿作为主要代乳品，是比较合适的。这种代乳粉主要成分是大豆、稻米粉、面粉、玉米粉、蔗糖、豆油、蛋黄粉、核黄素、骨粉、食盐等。这种代乳粉在农村推广、应用，能有效地预防和矫治营养不良。这种代乳粉还有一个优点是可以用开水冲服，非常方便，适合农村条件，尤其是在夏天，农村中很少用煤炉的情况下更为便利。

多维乳儿粉：据上海市儿童保健协作小儿营养科研组选择六个月以下，因无母乳或母乳不足，需要采用代乳品作为主食的婴儿为喂养对象，经过喂养试验证明，多维乳儿粉能基本满足小儿的生长发育需要，无不良反应。尤其对农村缺乏母乳的小儿更为适合。这种乳儿粉的主要成分是大米粉、富强面粉、全脂奶粉、黄豆粉（去皮、灭酶）、白糖、精盐、磷酸氢钙、碳酸钙、核黄素、维生素A、维生素 D_2等。目前，多维乳儿粉配方中的不足是脂肪含量和热量偏低。

132. 用奶瓶哺喂小儿时的几个问题

奶瓶选择：选用结构简单，易清洗，能消毒的奶瓶。目前，奶瓶的品种规格很多，各有其优缺点，塑料奶瓶不好消毒，广口和船形玻璃奶瓶有瓶盖和尾部橡皮套等附件，使用和清洗都较麻烦。还是以小口直立玻璃奶瓶比较合适。二百毫升无毒药水瓶也可套上奶头代用，一般奶瓶刻度成为四或八大格，每格可以装三十毫升水或二十五至二十八毫升奶。四大格奶瓶每瓶装奶将近四分之一市斤，八大格奶瓶，每瓶装奶近半市斤。

怎样扎奶头孔：用烧红的缝衣针扎二至三个小孔，孔眼的大小以倒转奶瓶后乳汁一滴一滴流出为合适。孔眼太大，容易

把小儿呛着，而且乳汁到胃里后积的块大，不好消化。孔眼太小，小儿吃不饱，因为没有吃完，小儿就累得不愿再吮了。

怎样试验奶汁的温度：把乳汁滴几滴在手背上，或把奶瓶挨着脸感到不烫为宜，千万不能由成年人先吮几口再去喂孩子。成人口腔里常常有一些细菌，小儿抵抗力差，吃进去容易传染疾病。

食具消毒：奶瓶及配奶的各种用具，每次使用后都要洗净，再用时，要用开水烫一遍，用完盖上纱布。吃剩的奶汁要煮沸才能再用，因为乳汁是细菌生长繁殖最好的场所。

用奶瓶哺喂的姿势：喂奶时，用手托高奶瓶的底部，使乳汁充满奶头，防止孩子吸进空气。有的妈妈怕呛着孩子，喂奶时往往只让乳汁充满奶头的一半，这样会使小儿吸进空气，造成腹胀或漾奶。其实，只要奶头扎合适，是不会呛着孩子的。

133. 为什么要给小儿加喂辅食？

乳类虽是小儿比较好的基本营养品，但铁、维生素 B_1、维生素 C 和维生素 D 等含量都不足。例如：每一千毫升人乳或牛奶中，仅含铁一毫克，而婴儿每日需铁六毫克；又如每一千毫升人乳中，仅含维生素 B_1 零点一毫克，焚草酸一毫克，婴儿则每日需要维生素 B_1 零点四毫克，焚草酸四毫克。人乳中维生素 C 的含量，随乳母膳食而不同，牛奶则因受消毒处理的影响，含量极少。同时随着小儿的生长发育，消化能力也在逐渐增强，母乳的质量往往不能满足，小儿三个月后，胃肠道消化酶的分泌日趋完善，六个月后小儿逐渐生出了牙齿，食物也应从流质、半流质过渡到增加部分固体食物，以锻炼小儿的咀嚼力和适应固体食物的能力。五至六个月以后的小儿，即便乳类充足，如果不加辅食，也常常会因为某些营养成分的缺乏

而导致抵抗力低下，出现一系列营养不良症状，即俗话所说的“奶疡”或“积”。所以，及时给小儿增加辅助食物，以补充母乳的不足，满足生长发育的需要，也为断奶打好基础，是很重要的，应该引起妈妈的重视。

134. 怎样给小儿加喂辅食？

给小儿加喂辅食的数量要由少到多，加喂的品种要待小儿适应一种后再加喂另一种，在刚开始加喂辅食时，由于小儿在饥饿时容易接受新食物，可以先喂辅食再喂奶，量和种类的增加都要根据小儿的消化情况。当小儿有病时，要酌情少加或暂停。待小儿习惯了辅食后，为了不影响他吃奶的兴趣，注意要先喂奶，后喂辅食，以保证小儿的营养需要。

从出生后两周开始，每月可加维生素D六至十万国际单位，即胆维丁六至十片，维生素甲丁滴剂最多不超过一瓶（每克含维生素甲五万单位，维生素丁五千单位）。每个孩子的适用量，最好遵医嘱。一至二个月时，可加点菜水或水果汁。

四至五个月的小儿，可加点蛋黄、面粉、小米、豆制代乳粉、深色蔬菜等含铁多的食物。小儿出生后，从母体带来一些铁，到五至六个月时就渐渐用完了，加点蛋黄等含铁多的食物，可预防小儿患缺铁性贫血。这个时期的小儿，还应加点米或面糊，每日两次，每次二至三勺，以补充铁质和其他营养成分的不足。

五至六个月的小儿，可加点碎菜、烂粥、烂面条等。因为，这时孩子的体重已是初生时的两倍，母乳已不能满足小儿生长发育的需要。孩子唾液腺已发育成熟，唾液中含有消化酶的唾液淀粉酶，增强了消化粮食类食物的能力，胃容量也比初生时增加三倍以上。烂粥、烂面条等粮食类食物，含有丰富的酶，

是人体热能的主要来源。粮食类食物还含有B族维生素，如维生素B_1(硫胺素)、B_2(核黄素)……等。再加点碎菜、鸡蛋，营养成分就更全面了。这时小儿的饭量也可增到每顿半小碗，每日两次。

六至七个月的小儿，已开始长牙，可给些烤馒头片、烤窝头片吃，这样磨磨小儿的牙床，促进牙齿的生长。

八至九个月的小儿，消化蛋白质的胃液已能充分发挥作用，除乳类外，豆腐、鱼末、肉末等其他含蛋白质较多的食物，小儿也都可以吃了，还可以吃些土豆、白薯等含醣较多的根茎类食物。

小儿长到十二个月时，烂饭、面条、包子、饺子等就都可以吃了。

食物从口腔进入胃肠时，要通过消化器官，把食物由大变小，并和消化液充分混匀，经过消化后才能被身体吸收利用。所以，一方面要及时给小儿增加辅助食物，补充小儿生长发育所需要的各种营养素；一方面要锻炼小儿的消化能力。但也要按照小儿消化系统发育的特点，选择和制作食物，由少到多，由细到粗，一样一样地加，使小儿逐渐适应。在增加辅食过程中，要随时注意孩子的大便，了解消化情况，避免造成消化不良。

135. 几种小儿辅助食物的制作方法

小儿辅食花样很多，制作方法也各不相同，下面介绍几种容易普及推广的，供家长们参考。

西红柿汁：新鲜西红柿，洗净，用开水烫后去皮、籽，用消毒纱布包好挤汁。

菜水及水果水：水开后放入切碎的蔬菜或水果，盖好后再煮开。然后，带盖离火放置半小时，加少许糖或盐。

青菜蛋花粥或面条：煮烂的粥或面条，徐徐加入打好的鸡蛋，开锅后，再加入炒熟的碎菜。也可将鸡蛋换成肉末或肉松。

鸡蛋饼：面粉加入打好的鸡蛋及水，加少许糖或盐，调匀成稀糊状，在锅内擦油，摊成软饼。

窝头菜粥：窝头切碎，加水煮烂，再加少许碎菜或肉末、鸡蛋。

芝麻、花生或核桃粥：芝麻、花生或核桃仁炒熟，碾成面，加入菜粥或烂面内。

枣泥粥：把枣煮熟，去皮、核，压成泥，加入烂粥内。

第二章　周岁内小儿心理的发展与教育

第一节　孕育着巨大发展前途的周岁儿

136. 迅速成长的小宝宝

一个小生命降生了。他不会走，不会说，连吃喝、穿戴都要成人照料、安排，和那些初生的动物小崽相比，他适应环境的能力，实在太差了。他是如此的娇嫩、软弱，以至于父母不得不天天为他的温饱和安全而操心。

但是，软弱只是周岁内小儿特征的一个方面。另一方面，必须看到，他们的发展速度是如此之快。在人生的道路上，没有哪一个年龄（以年计算）能比周岁内身心的发展更快。软弱的小宝宝身上蕴含的巨大的发展可能性，是任何动物的小崽所不能比拟的。在周岁内，这种可能性，有一些已变为现实性，其主要的发展成就是：站起来了，会玩东西了，会说话了，想与人进行社会交往了。

三个月以前的小儿，连翻身都不会，到一岁时，却已经能站了，其中有些孩子，已经在学习迈步。不少动物的小崽，三个月以前，不仅会翻身，甚至早已会跑、会跳了。但是，它们却永远也站不起来。生物的进化，没有赋予它们这种可能性。它们的爪子也永远不可能象小孩的手那样灵活。三个月前的小儿，还不会抓握东西，到周岁时，就已经能灵活、准确地抓握一些食品、玩具或用具了。

两三个月的小儿，只会牙牙学语，到周岁时，却已经能叫

妈妈或爸爸了。不过，能说的词不多，一般不超过五至十个。但是，能听懂的词要多些。两三个月的小儿，见熟人能微笑。半岁左右，能认识母亲。但是，如果母亲离开几天，就又不认识了。要到周岁时，才会对母亲有更深的印象。小儿从几个月起，开始能够与人玩耍。一岁左右时，则主动想与人玩，向人挥臂、注目，外加一些“哼”、“噢”、“啊”一类的打招呼声音，表现出更积极地与人交往的愿望。但是，绝大多数时间还是独自活动。

137. 从躺卧到站立

从卧到站，大约经历一年时间，中间经过翻身、坐起、爬行等阶段，俗称三翻、六坐、八爬，即三个月会翻身，六个月会坐，八个月会爬。从这一发展程序，可以看出：随着动作的发展，小儿的视野不断扩展。仰卧时，只能看见眼睛上方的一小块空间；学会翻身伏卧（此时已会抬头），则可以看见眼前及眼下方的一片空间；一旦会爬，则可能摸过去拿不到、摸不着的物品；等到能够站立，则视野范围可以遍及整个房间，甚至超出房间，顾及室外景物。此时，小儿所能看到的事物，远比躺卧时多得多。俗话说，见多识广，客观世界的可见刺激物越多，越能丰富小儿的经验，促进小儿心理的发展。

所以，应当创造条件，使小儿尽快学会站立。有些父母，总怕孩子摔跤，不敢让他适时地学习站立和迈步，这是不对的。要大胆地让孩子学站、学走。不过，练习中要注意方法：其一，每次练习时间要短，但练习的次数可逐渐增加；其二，成人的扶持要逐渐减少，开始可用双手支持孩子腋下；以后，可让孩子双手扶床栏杆，或轻扶其双手，并让他靠墙站立；再后，可用一只手搀扶；最后，让孩子独自站立。

138. 学会了玩东西

半岁前的小儿，手的动作发展很差。开始，只有一种无意的抚摸动作，既不能抓握物体，更不能使用工具。一般地说，三个月左右的孩子，可以无意地抚摸襁褓或被褥，抚摸玩具或亲人，抚摸自己的小手等。到四至五个月，孩子在抚摸动作的基础上，产生一种"学会了"的动作。例如，开始，他的手偶然摸到了小床边挂的铃当，铃当发出声响，引起他的注意。下次，无意中重复了这个动作，又得到同样的结果。经过数次反复后，孩子开始了解，手的抚摸动作和铃响的关系，在两者之间形成一种因果联系。以后，他就有意地伸手去摸铃当，期待听到铃声。从这时起，小儿开始有意地把手做为认识的器官，用以感知外界事物的某些属性。

父母应该训练孩子尽快地学会利用手的动作，认识事物。为此，要给孩子提供较多的玩具和物品，并让他抚摸，碰撞，抓握，玩弄。提供的玩具和物品，应具有下述特点：轻、软、无毒、卫生，不怕啃咬，不易吞吃，易于把握，色彩鲜艳。如果再有声响就更好。

139. 眼手协调活动

半岁前，孩子在躺卧阶段，眼与手的活动不协调。手的动作不能纳入眼的视野之内，无法受视觉的调节。大约半岁左右，孩子能够坐起来，手的动作落入眼的视野之内，他开始眼手协调地活动。在眼睛的控制和调节下，手可以更准确地把握或玩弄物体，并从更多的侧面，发现存在于物体身上的属性，同时，把它们综合起来。例如，当眼手不能协调活动时，手感到了物体的软硬和冷热，但却不知物体的颜色；反之，眼看到

了物体的颜色，但由于没有手感，不知其软硬及冷热。眼手配合起来，就可以同时感知一个物体的软硬、冷热、颜色、形状、大小等方面的属性，达到对物体较完整的认识。同时，通过这种综合的感知和分析，还可以过渡到以后较简捷的视觉判断。例如，开始，孩子只有用手摸后，才知物体的软硬、冷热。在视觉的调节下，经过多次视觉（眼看）和动觉（手摸）的联系之后，孩子只要看到这个物体，不必用手摸，就可以判断它的软硬和冷热。由此可见，眼手协调活动是很重要的。在孩子会坐以后，家长应让孩子适当地坐着玩耍，玩弄物体。不过，要注意，开始坐的时间不宜过久。

140. 学会了两手一块玩东西

小儿生活的后半年，在眼的合作下，双手不仅可以玩弄一个物体，而且可以同时玩弄两个物体。开始是单调的摇晃，后来，就可以用种种不同方式玩弄它们。从简单的动作，如相互撞击两个物体，到较为复杂一些的动作，如用小棒敲打小鼓或小铃等。孩子用这种方式，可以逐步认识各个事物之间的联系。这是人类认识世界的重要一步。

当孩子具有双手协作活动的能力时，父母应该着力于引导孩子正确认识事物之间的关系。例如，小棒和小鼓的关系，用小棒敲击小鼓，是正确的活动方式，反映了二者之间的逻辑关系；反之，用小鼓撞击小棒，则是不正确的活动方式，没有正确反映二者之间的逻辑关系。开始，孩子并不了解事物之间的这种合理的逻辑关系，例如，他不仅把小盒子放到大盒子里，还企图把大盒子放到小盒子里。他靠不断的尝试、探索，从失败中汲取教训，找到事物间正确的关系。如果有了成人的引导，他就可以大大缩短探索的历程，取得事半功倍的效果。

141. 离开小床和小车

有些母亲，为了避免麻烦，常常把能走路的孩子，圈在小床里或小车里，这会大大妨碍孩子动作的发展，限制他的才能的发挥。一个不会走路的孩子，把舒适的小床或小车当天堂，而一个会走路的孩子，会把小床或小车看成牢笼。一般地说，父母为了做事的需要，可以让孩子在床上或车里玩一会，给他一些玩具，让他能坚持玩得久一些。但是，如果孩子执意不愿再呆下去，应该放他出来。要允许并鼓励他去探索新的天地。

第二节 从“牙牙学语”到会叫妈妈

142. 口头语言的发生和发展

人类语言，从形式上，可以分为口头语言和书面语言。从语言形成的历史，以及个体语言发生与发展的程序看，一般是口语在先，书面语言在后。六、七岁以前的一段时间，主要是口语发展的时期。其发展程序是：一岁以前为语言发生期，二至三岁为初步把握口语的时期，四至六、七岁为熟练把握口语的时期。

143. “牙牙学语”

语言发生的第一步是发声的准备，大约从两、三个月开始，俗称“牙牙学语”。其实，一般地发声练习，还要早得多。小儿出生后的第一声啼哭，就是发声的开始。第一个月里，孩子的哭声，没有什么特别的意义。第二个月里，孩子的哭声，已经可能有几种不同的意思：“我要吃奶”，“尿布湿了”，“屙屎了”等。有些父母怕孩子哭，只要一听他哭，马上去抱他，或

者赶紧把奶头塞到他嘴里。结果反而剥夺了孩子由哭声练习发声和呼吸配合的机会。要知道，孩子哭时，吸气短，呼气长，正好和说话时的呼吸状况相同。当然，过多的啼哭也不好。

从第二个月末起，孩子陆续发出各种单音，如a—a，e—e，k—k，b—b等。这些声音并不是语言，只是小儿良好自我感觉的表现。从半岁左右起，发出的复合音组增多，如ma—ma，ba—ba，da—da，na—na等。这些复合音组，虽然在声音上很象某些词，如"妈"、"爸"等，但是，它们也不是语言，还仅仅是语言发生前的发声准备。

这个阶段，小儿虽然不会说话，但引导他们发声依然是很重要的。家长要多和他们交往，诱导他们自然发声或模仿成人发声。

144. 先听懂词音，后听懂词义

孩子听懂成人的话，不是一蹴而就的，一般是先听懂成人说的词音，后听懂词义。约从七、八个月起，由于小儿多次感知某种物体或动作，并同时听到成人说出代表它们的词，于是，在头脑里，就在这一物体或动作的形象和相应的词的声音之间，建立了一种比较稳固的联系。以后，只要听到这个词的声音，就"懂"得了它的含义。例如，开始教他理解"再见"，成人说词的同时，还必须做招手再见的手势，妈妈要拿住孩子的手，教他招手。经过一段练习之后，就不需要了。只要成人对他说"再见"，他就会招手示意。但是，研究表明，小儿最初听懂的，往往是词的声音，而不是它的意义。因为，类似声音的词，会引起他们相同的反应。要到十至十一个月，在听懂词音的基础上，逐步过渡到听懂词义。例如，只有"再见"一词能引起小儿做再见（招手）的表示，其它近似声音的词，都不能引

起他的上述反应。这时，可以说，他开始听懂成人的话了。

145. 先听后说

小儿说出词的能力，是从模仿成人词的声音开始的。他说出第一个词，要比听懂第一个词晚些。研究表明，七、八个月的孩子，已经能够听懂某些词的声音。但是，九个月的孩子，尚不能模仿"妈"这个最容易发声的词音。一般要到十个月左右才能模仿词音。

模仿成人的语音，是一个比较复杂的过程。"听懂"词，主要靠听觉和视觉系统就行，而说出词，不仅要靠听觉和视觉系统，还要靠语言运动觉系统，靠几种感觉的协调活动。要看着成人的嘴、模仿口形动作；要注意听成人的发音及发音过程中口形动作的变化；要尝试协调唇、舌、声带等发音器官的活动，学会控制发声气流等。其间，缺少任何一个方面，都会给模仿语音带来困难。

146. 先会叫"妈妈"，还是先会叫"爸爸"？

小儿最先说出的一些词，出现在周岁左右，数量极少。头一个出现的词，常常是"妈妈"。这是因为，妈妈和他接触最多，是他最亲近的人。同时，"妈妈"一词，发音容易，成人也常常是以这个词，开始教孩子说话的。其实，就发音的难易来说，"爸爸"一点也不比"妈妈"一词发音难。如果孩子从小就由爸爸照料，并从"爸爸"一词开始教他说话，他也可以先学会叫"爸爸"。

为了促进儿童语言的发展，在生命的第一年，父母要多和孩子说话。即使孩子还听不懂父母说的话，这种交往也是有益的。孩子可以较多地听到父母发出的语音，接受语音听力的训

练；看到发音时的口形，增强视觉判断力。同时，尽早在语言听觉和语言视觉之间建立密切的联系。这对孩子以后学习说话，大有好处。

当小儿自己能发音，学习说话时，要创造条件，多教他说。在可能的范围内，拒绝他用手势或表情提出要求，鼓励他用词，或者是接近词的发声提出要求。专门的语言训练，可以使第一个词的出现提前。到满周岁时，孩子能够说出的词汇，也比一般孩子要多。

第三节　初生"牛犊"的脾性

147. 初生"牛犊"不畏险

周岁前的小儿，不知道什么是危险，只要他能拿到的，他都敢拿，都想拿。他对周围环境和自己的动作，可能给自己带来的危险，极少认识，因而需要成人尽心地照料。但是，也不要过分谨慎。否则，会使孩子变得畏缩、胆怯，并过于依赖成人。

一般地说，成人只要知道，危险通常存在哪里，并注意防止它，大多数有害的事件是可以避免的。以下是一些应该注意的要点：

给已经会爬的孩子乘坐的小车，必须备有安全带，小床必须有较高的栏杆。

屋内桌、椅等家具，必须有较稳固的基部，避免翻倒。

楼上的窗户，应有护栏，或者使床远离窗户，避免孩子爬上窗台。

居室在楼上的，要注意不让孩子独自爬行或走到楼梯口。

热的汤、菜、饭上桌后，不要让孩子接近或爬上桌子。

不要让孩子在厨房里玩耍。

不要让孩子玩弄钮扣、豆子或珠子一类小而圆的东西，以免被他吞吃。也不要让他吃花生米或爆米花，因为孩子小，吃食过程，很易将它们呛入气管，引起窒息。不要让孩子嘴里含铅笔一类尖物或其它锐利物品，尤其是在孩子学习走动时，要尽快给他拿开。

给孩子洗澡，要先试水温。注意不要把热水桶或热水壶放在孩子附近的地板上。不要把孩子放在浴盆或浴缸里，撒手不管，去干别的事，或者拿浴巾、毛巾一类的东西，以免孩子呛水，或出其它问题。

室内电线应绝对安全，并将电线电源开关、插座以及台灯等一类电器，放在孩子摸不着的地方。

药品应放在孩子拿不到的地方。因为这个年龄的孩子，乐于啃咬或吞吃一切能拿到的东西。

不要把孩子锁在屋内去上班，或者干其它事情。也许你偶尔把孩子锁在屋内一、两次，去干别的事情，孩子并没有发生危险。这会促使你更大胆。以后，就常常这样干。这种掉以轻心的态度和做法，孕育着极大的危险。要知道，孩子无人照料，发生危险的可能性，那怕只有千分之一，一旦遇上，就会使你追悔莫及。

148. 独立与依赖

周岁左右的孩子，已经能够站稳，并且学习迈步了。这时，他渴望走出房间，发现新天地。在行动中，表现出一种独立活动的愿望。在此同时，他对母亲的依赖性，也在增长。有的母亲反映："现在，我一出门他就哭。"这种依赖性与独立性并存的现象，并不矛盾。孩子长期接受母亲的照料，促成一种观

念，在母亲身边，可以得到满足和保护，因而增强了对母亲的依赖性。但是，孩子的好奇，促使他想认识新的天地，而动作的发展，又为他提供了这种可能性。所以，有时，独立去探索“新世界”的愿望会占上风，他迈步走出了房间。但在游历一番后，突然发现母亲不在身边，周围都是一些陌生人，他又会放声大哭。这时，就是安全感，寻求保护的愿望，取代独立性而占上风的时候。

周岁左右的孩子，正处在这种独立与依赖心情并存的时期，母亲的责任是正确处理二者的关系，并引导他向独立性的方向发展。这个时期，只要给他独立活动的机会，孩子可以日益独立，并与外人处得很好，心胸开阔、外向。相反，如果把孩子禁锢在母亲身边，远离他人，当孩子接触陌生人时，会表现胆怯。孩子会习惯于畏缩在母亲身边，过封闭而“孤独”的生活，这对孩子的发展是极为不利的。

怎么办更好呢？正确的做法是：孩子一旦能够走路，就让他离开婴儿车或小床，让他在房间内外走动。鼓励他“独自”去探索，母亲随后照料。不要怕他弄脏衣服，或者跌个小跟头，这是难免的事情。如果他拣起一截香烟头，或是抓起一把泥土，你必须立即把它拿走，或是让他扔掉，并指给他其它有趣的东西玩。要注意不要让孩子吃下任何有害的东西，如果孩子非要啃嚼不成，你可以给他一块饼干，或一件可以啃咬的玩具，如果这时你能引导他，走到其它小朋友群里去，那就更好。让孩子看别的小朋友玩耍，或者和小朋友交往，是十分有益的，应该多创造这种机会。

149. 交往与“怕生”

有些周岁左右的孩子，在与人交往中，有“怕生”现象，见

了陌生人走近，就躲到妈妈身后，或偎在妈妈怀里，有时甚至哭起来。但这并不说明，他拒绝和生人接近，他一边哭，一边怯怯地转过小脸偷看，想看清这个陌生人的样子，弄明白这位陌生人为什么要走近他。因而，来访者应该注意，如果和孩子不熟，不要急于走近他。做父母的可以主动先和客人聊聊天，让孩子有一段观察和熟悉客人的时间，此后，孩子会变得比较主动起来。也许，开始站得与客人有一定距离，目不转睛地瞧着客人，过些时候，他就可能乐于把一件玩具拿给客人，或者接受客人给他的一件玩具。随后，他可能会把房间里所有搬得动的东西，都搬到客人的面前。

如果客人开始就急于接近孩子，也许会把他吓跑。一旦孩子被"逼"得退到妈妈身后，寻求保护，想要他对客人表示友好，并乐于交往，就需要较长的时间。

150. 扔东西

接近一岁的孩子，逐渐意识到自己的存在和自己的力量。这时，他会故意地扔东西。他从床上或小车里，把玩具或食物，一样一样地扔到地上，甚至把一个玩具，一次又一次地扔到地上，从中得到极大的满足和快感。他陶醉在这种娱乐中，就象一个小男孩，整天迷恋于骑自行车一样。当他将玩具扔到地上时，如果你立即拾起来给他，就会使他逐渐明白，这是一种可以两人玩的游戏，他会更高兴，扔得更欢。但是，最好不要养成孩子这种习惯。那样，你就什么事也干不成了。还是索兴把他放到擦净的地板上玩。也可以在地上铺一张席子或草帘子，让他在上边嬉耍。如果必须让孩子在小床里玩，可以把玩具用短绳拴在床栏杆上。对于孩子乱扔食物的现象，一开始就要制止。一般地说，孩子不吃饱，不会扔食物。但有时孩子

也可能将食物当玩具扔来扔去。这时，应该立即把食物拿走。

151.“天真快乐”反应

孩子出生两、三个月，可以明显地看到，他对照顾自己的成人会发出一种“天真快乐”反应。每当孩子熟悉的成人出现后，他总是注视着这个人的脸，手脚乱动，甚至象面带笑容，而对其它人，则无此反应。观察发现，这种反应，不完全是因为身体的基本生理需要（饿、渴等）得到满足，而引起的情绪活动。因为，孩子在睏倦或饥饿时，母亲的出现，也能使他暂时发生积极的“天真快乐”反应。这种反应是儿童最初发生的人与人之间的交际形式或“社会关系”。它是儿童与成人社会性情感交往的起点。在儿童生活的第一年，经常引起孩子这种“天真快乐”反应，能促进他们心理的发展。

152.小儿很早就能感觉世界

小儿最早出现的是皮肤感觉，新生儿触觉就比较发达，最敏感的部位是嘴唇、手掌、脚掌、前额和眼帘。例如，当乳头或奶瓶嘴接触孩子嘴唇时，能立即引起口部动作（吸吮乳头或奶嘴）。孩子的温度感觉和痛觉也很敏锐，出生后，就对外界较冷的环境有不安的反应。身体的任何部位受到痛刺激，都会引起全身性或局部性反应。

小儿的嗅觉、味觉、视觉、听觉出现晚一点。孩子生后第一个月末至第二个月初，开始能形成由香味引起的条件反射（嗅觉反应），或是由甜味引起的条件反射（味觉反应）。从第四个月起，能够比较明确而精细地区分酸、甜、苦等不同味道。例如，区分白水、桔子水和白糖水的差别。所以，一般说，在新生儿时期，由母乳换牛奶，或由牛奶换母乳，不会引起孩子的

拒绝。大一些后，就不行。当孩子吃惯母乳后，突然改换牛奶，孩子就不爱吃或者干脆不吃。小儿集中的视觉，大约发生在生后第二、三周。这时，他可以短时间地注意燃烧着的火柴。满月左右，他开始能随着发光物体的移动而移动自己的目光。最远能看到一点五米处的物体。第三个月起，可以较长时间地注目于亲近的人的脸，成人如果用布遮掩，忽隐忽现自己的脸，可以逗得他发笑，这时最远可以看到七米处的物体。第四个月起，可以区别颜色，特别是红色物体，最容易引起儿童兴奋。约从五、六个月起，小儿可以注视远距离的物体，如天上的飞机、月亮，大街上的行人、汽车。小儿明显的听觉，发生在出生后第两、三周。二至三个月时，能够安静地倾听周围的音乐声和成人的说话声。三至四个月时，听到某个声音，可以将头或视线转向声源的方向。听到轻快、柔和的音乐，表示愉快，而对强烈的噪音表示不快。在自然条件下，到第五个月，能辨别出母亲的声音。

153. 注意力的集中和转移

初生的小儿，没有集中的注意。约从两个月左右起，产生比较集中的注意。例如，追逐一个发光体，注视人的脸等。但是，注意的范围很有限。到生活的后半年，随着手的动作的发展和行走能力的产生，孩子注意的范围逐渐扩展，可以注意各种物体。最能吸引他们注意的，是那些鲜艳的、发光的、有声响的、能移动的物体。或者是那些能直接满足他机体需要的物体，如奶瓶、小勺等。但是，在整个生活的第一年，孩子的注意力很不稳定。他好象急于尽快认识整个世界，注意力从一个物体匆匆地转向另一个物体，以至于他并不曾精确地把一个事物，从头到尾详细看一遍。家长利用孩子注意力

容易转移的特点，可以引导孩子初步地观察各种事物。也可以利用这一特点，解决孩子和父母的某些冲突。例如，午饭时，他正在楼下高兴地玩沙土，母亲要带他回家吃饭，他一定不肯。这时，最好不要强制他回家，争取用转移注意的办法解决。你可以用愉快的声调对他说："我们爬楼梯去了！"他可能跟你走。如果无效，可再换一、两种说法试试。如果一切都无效，你要装做不经意地把他抱回屋里，即使他象小猪一样地又踢又叫，也不要理他。但是，也不必生气，不必打骂他或和他争执。因为这些都不能使他知错或改变心意。你要表现出信心，用你的意志力感染他，让他感到回屋里是绝对必要的，没有任何商量的余地，他必须接受这一安排。

154. 小儿开始能完整地感知一个物体

感觉只能反映事物的个别属性，知觉才能反映客观事物的整体。任何一个事物，都包含多方面的属性，单纯靠某一种感觉，是不能把握的。例如，孩子要认识一个苹果，仅凭视觉，只能看到它的颜色；仅凭嗅觉，只能闻到它的香味；仅凭味觉，只能尝出它的酸甜；仅凭触觉，只能感到它的软硬。必须靠各种感觉器官的综合活动，全面地了解苹果各方面的属性，才能正确认识它。

小儿半岁以前，由于眼手不能协调活动，很难完成上述任务。半岁后，眼手可以协调活动，孩子通过眼睛可以看到抓握的物体，并在视觉的调节下，两手摆弄物体，看、摸、闻、咬、敲打，逐步了解物体各方面的属性，对该物有一个整体的认识。这已经是知觉活动了。

小儿出生后的后半年，开始喜欢看、听、触摸、品尝（啃咬）各种物体。这时，为孩子提供较多可玩的东西，可以发

展他的各种感觉和知觉能力。

155. 小儿的记忆

刚刚出生的新生儿，没有记忆能力。在自然状态下，第一个记忆现象，常常是新生儿对母亲抱他喂奶时的姿势的反应。母亲天天以某种习惯的姿势抱孩子喂奶，起初，只有乳头触及孩子嘴唇时，他才含住乳头，并有吸吮动作。大约到两周末，当他被母亲用习惯的喂奶姿势抱起后，不等乳头触及嘴部，他就有吸吮动作发生。这说明孩子已经“记住”了这种姿势的意义。

小儿的记忆，常常是以再认某些事物的形式出现。例如，五、六个月的孩子，可以再认妈妈，但保持的时间很短。以后，他逐步可以记住周围一些熟悉的物体。但是，只有这些物体经常出现在他的面前，他才能保持对它们的记忆。

156. 宝宝开始意识到自己的存在，看到自己的力量

在小儿生活的前半年，他不知道客观物体的实在性（永久性）。例如，玩具从手中掉到一个看不见的地方，就等于玩具不存在了，他从不试图再找到它。他甚至不能意识到自己身体的独立存在，不知道将自己的身体和外在事物区分开来。例如，常常可以见到他吸吮自己的小手和小脚，就象吸吮其它玩具、食物一样。当成人将一个玩具藏在他的胸前，甚至触及他的肚皮，他也不能找到它。甚至当成人有意识地按一按玩具，使它紧压在肚皮上时，他也依然不能将它拿出来。接触了他的身体的玩具，就象长在他身上的一块肉一样。他不能将玩具和主体分开。

当接近周岁时，他开始认识到客观物体的实在性。例如，

他会主动地寻找移动了的、或者隐藏起来的物体。同时，能将自己的主体和客观物体区别开来。在这里，活动的发展起着重要作用。因为活动使孩子意识到，自己的动作和动作对象的区别。例如，他每次扔皮球，都使皮球滚动起来。起初，这种现象是偶然发生的，并没有使他意识到自己的力量。以后，当他重复这个动作时，这种相同的现象，再次发生。经过多次反复，他逐渐认识到自己的力量，认识到自己的存在，以及自己和客观物体的关系。在这一类活动的基础上，出现了萌芽状态的自我意识。但是，真正的自我意识，是和掌握自我的词密切联系的，这就是周岁以后的事了。

第四节　环境、饮食和玩具

157. 为周岁内小儿创造丰富的生活环境

小儿生活的环境，不仅要舒适，而且应该丰富。周围环境为他们提供的较丰富的刺激物，是促进他们心理发展的必要条件。因为，心理的发展和生理的发展一样，遵循用进废退的原则。以消化系统为例，必须有足够供消化的食物，促使消化器官工作，才能促进它的发展。否则，消化器官会逐渐萎缩或损伤。骨骼的坚韧和肌肉的发达，需要跑、跳、抓、举、伸、推、拉等多方面的锻炼。而神经系统的发展，心理的发展，则需要外界不断地给予合理的、丰富的刺激。对周岁内小儿的观察研究表明：在托儿所里，单调的环境，会在一定程度上影响孩子心理的发展。心理学家曾做过这样的实验：用色彩鲜艳的床单和会摇动的物体，装饰原来单调的白色环境，床单上用动物和花的图案装饰，让小儿一天做几次短时间的伏卧。用透明塑料代替床边的木板，使孩子能看到房间里的活动。结果，孩子的反

应出现引人注目的变化。那些一天中大部分时间躺着不动的孩子，开始抬起头，看着医生或护士的进出。他们盯着悬挂着的物体，随后开始摆动双手，最后伸手去抓。过去沉默而反应冷淡的孩子，现在笑起来了，开始“自言自语”，对周围的新鲜事物，露出探求的表情。

158. 吃饱喝足情绪好

小儿保健不仅是为了增进他们的健康，而且也有重要的心理意义。做父母的会有这样的喂养经验：当孩子吃饱喝足，并且躺得比较舒服的时候，会有积极的情绪反应，他咿咿呀呀地发声，自得其乐。当别人走近，并逗弄他时，他会微笑，并“手舞足蹈”，甚至乐得出声。但是，当他饥渴、睏倦时，或是尿布湿了，躺得不舒服了，或是病了时，他会哭喊，甚至全身抽搐，毫不理会成人同他的友好交往。小儿出生后的头一年，由于生理或保健原因而最初形成的一些情绪反应，对他们以后情绪和情感的发展，有一定的影响。

父母精心地照料孩子，保证他能在一个较舒适的环境中生活，不仅可以促进孩子良好情绪的发展，而且有助于建立良好的母(父)子感情，有助于孩子以积极的眼光看待生活的现实。

159. 周岁内小儿的玩具

小儿生活的最初几个月，不会抓握玩具。但并不等于他不需要玩具，悬挂在他躺卧的小床或小车上方的玩具，不时地吸引他的注意，甚至引起他的活跃反应。这时的玩具，最好是色彩鲜艳的、带声响的。一般不要用硬铁丝悬挂，最好用皮筋或者有弹性的细绳悬挂，以便随着车动或风吹，使玩具能够颤动、发响。

当孩子会抓握或摇动玩具后，玩具不仅要选那种有声有色的，最好还要结实，但又不能太硬。因为他经常摇动、摔磕玩具，不结实，很易摔坏；但过硬又容易磕坏孩子的头、脸。玩具最好无毒、卫生，不怕啃咬。一般象无毒软塑料或橡胶制做的玩具都可。如果是硬塑料制做的玩具，最好要中空、皮薄、体轻，象串铃、小手鼓一类的玩具。总之，玩具要便于孩子嬉耍，丰富孩子的知识，但又对孩子身心无害。

第五节　疼爱和逗弄孩子要注意分寸

160. 疼爱中要注意小儿良好习惯的培养

疼爱子女是父母亲的"天性"。但是要注意，不要一听到孩子哭，就马上抱他。如果你总是这样处理，孩子就再也不愿意躺在小车或小床里玩。一旦你有事，不能抱他，孩子将不能"理解"，你为什么"抛弃"他，他会哭得更伤心，而且长时间地哭喊不停，既伤害了他的情绪，也有损他的健康。

正确的做法是，培养孩子躺在小车或小床里玩的习惯。每天适当地抱抱他，和他亲热一番。这样，他将非常"珍视"你们的会见，也不会因为你离开他而感到委屈。

161. 不要过分逗弄孩子

年青的父母，无一例外，都会怀着激动的心情迎接自己小宝宝的降生。当你们沉浸在对宝宝的情爱中的时候，切记不要过分逗弄孩子。有的母亲爱子心切，只要孩子醒着，就逗他玩。时间久了，孩子就不善于自己嬉戏。他一时也不肯独自玩一会儿。成人又怎么可能永远守在他的身边呢！一旦孩子醒来，不见父母在身边，就会哭唤。开始，引逗孩子给你们带来快

乐，以后，它就成了你们永无止境的苦差事。

正确的做法是，适当地和孩子嬉耍。另外，可在他的小车或小床旁边，或者上方，布置几样彩色的、带响的玩具，教他学会玩弄它们，然后让他自己玩。

第五篇

从蹒跚学步到能走会唱

（一岁至三岁）



小宝贝蹒跚的步履，
给父母播散着幸福的花雨；
小宝贝天真稚气的歌声，
激荡着家庭幸福的涟漪。
但是，我们切切不可忽略
对孩子进行心灵的哺育；
看，他们正沿着生命史悄悄
地前进，
迈向那开始懂事的“新世
纪”。

第一章　一至三岁小儿生理的发展与保健

第一节　一至三岁小儿体格发育的特点

162. 生长发育速度的减慢与动作发展的迅速形成

满周岁以后的小儿，身长、体重的增加明显地缓慢下来，第一年身长增加二十五厘米左右，一至两岁时增加十厘米左右，二至三岁时只增加八厘米左右；体重在第一年增加六至七公斤，第二年增加二点五至三点五公斤，第三年只增加两公斤左右。

为了便于计算周岁以后小儿的平均体重，可按〔(年龄×2)+7(或8)〕公斤的公式推算出大概数字。比如三岁小儿的体重约等于：(3×2)+7(或8)公斤，即十三公斤或十四公斤。

周岁以后小儿的平均身长，可按〔(年龄×5)+80〕厘米的公式推算出大概数字，比如三岁小儿的身长约等于：(3×5)+80厘米，即九十五厘米左右。

家长可以随时检查一下自己的孩子，看他是否在按照以上的规律逐渐增长着，如果与平均体重相差的比较远，就要认真地分析一下原因，除了受遗传因素的影响目前尚不能解决以外，如果是因为对小儿护理的不周到；小儿营养不良以及患病等因素造成的，则应该尽快地解决。

一至三岁小儿的另一个特点，是骨骼加速了强化过程。囟门一般在一岁半左右已闭合，形成了完整的颅骨。乳齿在两岁左右已全部出齐，它的发育是骨骼发育的一个标志。肌肉也在

不断地发育，因此，小儿动作的发展在迅速地形成。从走不稳，到走得很稳，并且开始学习跑、跳，两至三岁的小儿已经很喜欢活动，到三岁时，走、跑、跳运用自如，能单足站稳，单足跳跃。但运动的能力还不完善，成年人要注意多加保护。

163. 如何使小儿长一口好的乳牙？

人的一生要长两副牙，即乳牙（小孩牙）和恒牙（成人牙），小儿出生后六至七个月，开始陆续长乳牙，至两岁左右，基本长齐，共二十颗。有佝偻病的小儿，乳牙长出的比较慢些。

小儿的乳牙，虽然是临时的，但它要在身体上生存好几年，并且有着非常重要的作用。它的作用有哪些呢？

首先是咀嚼食物。牙齿把食物咬碎，磨细，并且通过咀嚼给唾液腺以反射性的刺激，使唾液分泌增加，食物在唾液的作用下，发生一定的化学变化，这样咽下去的食物，容易被胃肠消化和吸收；相反的，如果咀嚼不充分，食物进到胃肠，会增加胃的工作负担，不利于肠的吸收，时间长了，容易引起胃肠疾病，影响身体健康。经常让乳牙咀嚼较硬的食物，可以锻炼面部负责咀嚼的肌肉（面颊肌），这部分肌肉又能促使颌骨发育得更加坚固。同时，乳牙对小儿的容貌和发音也有密切的关系。

怎样才能保证乳牙长得好呢？

第一，小儿的乳牙在出生时虽然没有长出，但它已经基本上在牙囊内发育好了。这个发育过程，是在胎儿时期进行的，所以要想让小儿得到一副健康的乳牙，母亲必须在妊娠时期就注意营养，其中尤其是维生素 D 。孕母要多晒太阳，或吃一些浓缩鱼肝油即维生素 AD 滴剂。另外，多吃富有矿物质钙、磷的食品，如绿色蔬菜和豆制品等。

第二，四环素类药物能引起小儿牙齿变色，并且常合并有牙釉质发育不良，以致容易发生龋齿。小儿牙齿的变色与四环素类药物用的剂量关系密切，而与用药时间的长短关系较小，给药剂量越大，牙齿变色越明显，牙釉质发育不良也越严重。孕妇使用四环素类药物后，药物可经胎盘进入胎儿体内，小儿出生后长出的乳牙同样会发生牙齿变色。因此，怀孕期间，应避免使用四环素类药物。

第三，及时给小儿添加辅食，既能补充营养，又能帮助乳牙的发育，如添加饼干、烤馒头片、窝头片等，能锻炼乳牙的咀嚼能力，在小儿七个月左右时添加蔬菜、水果、粗粮，既富有钙、磷矿物质，又有利于乳牙生长。同时，富于纤维和韧性的食物，在咀嚼过程中，对牙齿也有摩擦和洗净的作用。

第四，要经常注意小儿的口腔卫生，平时，要防止不清洁的食物入口，每隔一定时间，要给小儿一些温白开水喝，可以达到冲洗牙齿和口腔的作用。当小儿吃完糖、各种甜食以及馒头、米饭之类的食物后，食物碎屑会有一些存留于牙缝或牙齿表面凹陷的沟窝等处，口腔中的乳酸杆菌、链球菌等可使糖和食物发酵，产生酸性物质，腐蚀牙齿，经过一段时间，牙齿的结构就会被破坏，形成龋齿，所以在睡前，不要给小儿吃糖和甜食，并且要培养三岁以后的幼儿，养成漱口的习惯，预防龋齿的发生。

第五，纠正小儿不良的卫生习惯，小儿如果有吸吮手指的习惯，长时间可以引起牙位不正；小儿经常吃空奶头可以引起前牙发育畸形等。而且，这两种不良习惯，都有吃进致病性微生物的危险。因此，必须及时纠正。

第六，家长平时要多观察孩子的牙齿，发现颜色、形态等方面有异常变化时，要及时请大夫检查，有了龋齿要及早治疗，

因为乳牙龋齿发展速度快，引起的合并症多，最主要的是可以影响将来恒牙的生长，比如乳牙发生龋齿，可以引起牙龈周围发炎，出现乳牙晚落，造成恒牙不能正常萌出，如果乳牙龋齿把恒牙的牙胚破坏了，则恒牙就永远不能长出了。所以认为乳齿早晚也得掉，有了龋齿不必治疗的想法是不正确的。

第二节　一至三岁小儿的生活安排

164. 十至十八个月小儿的生活制度

在安排一至三岁小儿的生活上，吃和睡是中心环节。除此之外，再配以其他活动，形成一定的制度。

十至十八个月的小儿，每天要进餐五次，两餐间隔四小时左右。白天睡两次，每次两小时左右，晚上睡十个小时，一昼夜总计十四个小时左右。

生活制度举例

6:00～7:00：起床、大小便、洗手脸、早饭
7:00～9:00：游戏
9:00～11:00：喝水、第一次睡眠
11:00～11:30：起床、小便、洗手、午饭
11:30～13:30：游戏、喝水
13:30～15:30：第二次睡眠
15:30～16:00：起床、小便、午点
16:00～18:30：游戏(17:00 喝水)
18:30～19:00：洗手、晚饭
19:00～20:00：盥洗、小便、准备睡眠
20:00～晨6:00：夜间睡眠、22:30 吃奶

165. 十八至三十六个月小儿的生活制度

十八至三十六个月的小儿每天进餐四次，两餐间隔四小时左右，白天睡一次，约两个半小时左右，晚上睡十个半小时，一昼夜总计十三小时左右。

生活制度举例

6:30～7:30：起床、大小便、洗手脸
7:30～8:00：早饭
8:00～9:00：游戏
9:00～11:00：喝水、小便、游戏
11:00～11:30：洗手、午饭
11:30～12:00：小便、准备睡眠
12:00～14:30：午睡
14:30～15:00：起床、洗手、午点
15:00～18:00：游戏(16:30 喝水)
18:00～18:30：洗手、晚饭
18:30～19:00：游戏
19:00～20:00：盥洗、小便、准备睡眠
20:00～晨 6:30：夜间睡眠

166. 要注意丰富一至三岁小儿的活动内容

一至三岁的小儿随着年岁的增长，睡眠时间逐渐减少。怎样使小儿醒着的时候，保持活泼愉快的心情，既不产生厌倦情绪，也不过于疲劳呢？

我们知道，小儿神经系统的特点是兴奋容易扩散，而不易集中，不能持久地保持注意力。所以在孩子玩的时候，活动方式要尽量多种多样。例如，除了玩各种玩具以外，还可以让孩子参加一些力所能及的家务活动，即便作不好，甚至给大人添了麻

烦，但会使孩子觉得新奇有趣，有助于孩子保持积极愉快的情绪。千万不要过分限制孩子的活动范围，这也不准摸，那也不准动，孩子多问几个为什么就厌烦。有的家长还认为少说、少动，成天处于消极、被动状态的孩子才是乖孩子，听话的好孩子。这是由于不了解儿童心理特点而产生的一种误解，对小儿身心健康的成长是非常不利的。

167. 培养小儿爱清洁、讲卫生

爱清洁、讲卫生的习惯应从小培养。

一岁至三岁的幼儿每天要按时洗脸、饭前便后洗手、晚上洗脚，女孩子要洗屁股，冬季要每周洗澡、洗头一次，夏季每天一次。小儿一般都喜欢玩水和洗澡，但也要注意避免造成个别小儿对洗澡有反感。水温一般在摄氏三十七度左右，成人手试着冷热合适即可。洗头时不要让水流进孩子的耳朵和眼睛里。对不爱洗澡的孩子，可在澡盆中放些能浮在水面的玩具。理发最好由家长来作，因为大多数小儿都不喜欢理发，去理发馆，人地两生，很容易引起大哭大闹。

培养小儿经常保持手脸干净，象嘴边的饭粒、菜汤、鼻涕都要随时擦净。要培养小儿有鼻涕就感到不舒服、并能主动让人擦的习惯。到一岁半就可经常提醒他用手帕自己去擦，擦不干净时，成人再帮助。手脏了随时给洗，逐渐养成小儿自动要求洗手的习惯。人的双手接触外界机会最多，防护又最差，最容易受污染，特别是东摸西摸到处玩耍的小儿。有人观察，经常寄居在手和指甲缝里的病菌有三十多种。

洗手最好用温水，并一定要用肥皂，用肥皂比不用肥皂的杀菌效果要大七至八倍，用肥皂，手上的细菌能除去百分之九十左右。如果从一岁开始就培养孩子早晚和饭前便后洗手的习

惯，到三岁时，一般就都能学会自己洗手了。

168. 培养小儿的独立生活能力

家长要注意从小让孩子做一些力所能及的事，逐渐培养孩子的独立生活能力。例如让一岁左右的小儿练习用碗喝水，继而再用碗喝奶，学会不呛。一岁半的小儿，就可以让他练习自己用勺吃饭。开始时，小儿虽然用不好，可是又抓着勺不放，成年人可另拿一只勺喂他，这样既可让孩子练习自己吃饭，又可保证孩子吃饱。穿脱衣服时，开始让他配合着伸胳膊伸腿，逐渐培养孩子自己穿脱简单衣裤。除了让孩子逐渐学会处理自己的事以外，还要培养他帮助家里做事，如取送一些简单物品，帮助开门、关门等。在培养小儿的独立生活能力时，成年人要随时给予必要的帮助，鼓励孩子克服困难。有些父母往往嫌麻烦，认为还不如自己干省事，这样会养成孩子的依赖性。

169. 一至三岁小儿的锻炼方法

户外活动和开窗睡眠：见第 205 条、第 181 条。

冷水洗脸、洗手、洗脚：小儿身体的局部受寒冷刺激，会反射性地引起全身一系列复杂反应，从而增加小儿的耐寒能力。这与用温水、肥皂洗手、洗脸的意义不同，前者主要是为了锻炼，后者是为了清洁卫生。晚上盥洗时，还是用温水好，避免由于冷水的作用，引起小儿神经兴奋，影响睡眠。

冷水擦身：这是冷水锻炼中比较缓和的方法，先把擦洗用的毛巾，在冷水中浸透，稍稍拧干，从摩擦小儿的四肢开始，顺序擦颈部、胸部、腹部、背部。擦过的和尚未擦的部份都要用干的大毛巾盖好。用湿毛巾擦完后，再用干毛巾擦，开始摩擦时的水温，最好与体温相等，每隔两三天降低摄氏一度，冬

季一般降至摄氏二十二度，摩擦时的室温以摄氏十六度至十八度为宜，如果因故间断，重新开始时，应按间断前最后一次的水温，或稍高一些。夏季随自然温度用冷水擦身。有人主张在水里加一些盐或酒精，比例是七十五毫升水，加十五克盐或十五毫升酒精，盐或酒精可作用于神经末梢，能加强神经系统的紧张度，这对增进小儿的健康是有好处的。

第三节 小儿乳牙长多了，吃些什么食物好

170. 一至三岁小儿食物的配制原则

一至三岁小儿，仍处在较快的生长发育阶段，消化力和抵抗力仍较差，因此，小儿的膳食，首先要满足生长发育所需要的一切营养物质，以保证和满足小儿机体的物质代谢和能量代谢。食物内要有各种足量的营养素。在这个年龄阶段，乳类可以逐渐减少，这就要特别注意蛋白质食物的补充供应。食物的质量和烹调方法，也要注意适合小儿的口味和尚未完全发育成熟的肠道消化机能，创造条件以兴奋小儿食物神经中枢，增进食欲，保证健康。

一至三岁小儿的食物，已由乳类变为粮食、蔬菜、鱼、肉、蛋等混合食物。要让孩子吃饱，充分供给身体需要的热能。不要光让小儿吃细粮，还要适当搭配一些粗粮。有些粗粮不但供热量比细粮高，营养素也比较全面。还要让小儿吃一些鱼、肉、蛋等含动物蛋白质较多的食物，再加些豆制品，以增加蛋白质的供应。要让小儿吃一定数量的蔬菜，以供应维生素和无机盐。深颜色的蔬菜，如萝卜缨、莴笋叶和一些能食用的野菜，维生素和无机盐的含量都比较丰富，也应尽量选用。总之，断奶后小儿的膳食，在适应消化能力的前提下，注意吃足，吃杂，吃全，

就能保证小儿足够的营养。

171. 一至三岁小儿的食物需要量

北京市部分妇幼保健人员，曾总结出一至三岁小儿每月食物的参考用量。经在一些托儿所试行的结果表明，营养素照此供给，基本能满足孩子身体发育的需要。

附：　一至三岁小儿每月食物参考量　（单位：市斤）

谷类（米、面、杂粮）	代乳粉	干豆及豆粉	豆制品	鱼、肉类（鱼、肉、内脏）	蛋类	蔬菜类	水果类	糖	油	酱油
7	0.8	0.5	0.5	2	2	7	2	1	0.5	0.5

表中所列各种食物量不是固定不变的，如鱼、肉、蛋类吃得多一些，可少吃些豆类；蔬菜吃得多些，可适当减少水果；副食吃得多些，就可少吃主食；吃牛奶，就可不吃代乳粉。

1964 年出版的《实用营养素》介绍有三组儿童膳食设计，可供不同地区和条件的家长参考：

第一组：以粮食、蔬菜、豆类及其制品为主，配合少量植物油和动物蛋白质食物。一至三岁小儿，每月约需粮食、蔬菜各十一市斤，豆类一市斤（豆制品折合成干豆的重量，下同）。鱼、肉、蛋共一市斤，油半市斤，糖四分之一市斤。这组膳食营养成份不够全面，质量稍差，因此，要加一部分粗粮，以发挥蛋白质的互补作用，并多选用一些深颜色蔬菜，以增加维生素和无机盐的供给。

第二组：以第一组膳食为基础，补充少量动物性食品。一至三岁小儿，每月约需粮食、蔬菜各十一市斤，油、糖各二分

之一市斤，豆类一市斤，鱼、肉、蛋共二至四市斤，牛奶和豆浆各十市斤。这组膳食营养比较完善。

第三组：以第二组膳食为基础，适当增加牛奶、鱼、肉、蛋、水果、糖等类食品，适当减少粮食和豆类。一至三岁小儿，每月约需粮食九市斤，蔬菜十一市斤，牛奶十五至三十市斤，鱼、肉、蛋类共四市斤左右，水果四至八市斤，豆类零点六市斤，油一市斤，糖半市斤。这组膳食花样品种较多，质量较好。

172.小儿的食物要做得碎、软、烂，注意饮食安全

一至三岁小儿的消化和进食能力都还比较差，食物的烹调制作，要适应小儿的消化能力，同时还要注意小儿的饮食安全。副食要切碎煮烂，叶菜类要切成碎末，瓜果根茎类要切成细条、碎丁。主食要细软，面条、米饭要煨烂。发面食物比死面食物好消化，除饺子外，要让小儿尽量少吃死面食物。花生、核桃等硬果要研碎或制成酱，再给小儿吃。鱼、虾、禽、兽肉要去刺、去骨。桔子、西瓜、桃、杏等要去子去核后，再给小儿吃。含粗纤维多不易嚼烂的食物和油炸甜腻食品，尽量少让小儿吃。刺激性食品，如酒、咖啡、浓茶、辣椒、胡椒等要避免给小儿食用。除应注意食物烹制方法外，还要注意炊具的选择，以免食物变质而发生食物中毒。如铜锅的铜绿对小儿有害。用铁锅煮海棠、山里红等果品，其中的酸性物质——果酸，会把铁锅中的铁溶解，成为低铁化合物，也能使小儿中毒。

173.小儿膳食要注意色香味，多变花样

给小儿烹调食物，要注意颜色漂亮，外形美观，味道鲜美，并经常变换花样。这样通过视觉、嗅觉、味觉等感官传导到小儿大脑食物神经中枢，就可增强小儿进食的兴趣，促使小儿的胃

大量分泌消化液，增强食欲，促进小儿的消化吸收功能。由于各种食物所含的营养素不尽相同，食物的花色品种越多，小儿得到的营养素也越多。所以，应尽可能使小儿膳食的花色品种多样化，即使是同类食物，也应多变换制作花样。三岁左右的小儿，好奇心盛，同样是发面食物，换个花样，起个新鲜的名称，他就会觉得新奇，吃得就多。变换花样要注意季节的不同，如夏季要注意清淡凉爽，冬季要注意保温，这也能提高小儿对进食的好感。

174. 烹饪得法，保存食物营养素

给小儿做米饭最好是蒸或焖，以保留其营养成分。经过试验：蒸饭比捞饭多保留蛋白质百分之五，维生素 B_1 百分之十八点七。

蔬菜中的维生素，也很容易在制作过程中被破坏，有些在水中容易被溶解，有些能在空气中被氧化，有些又容易在加热过程中被破坏。所以蔬菜应先洗后切，不要在水中泡得太久。选购蔬菜时要注意新鲜，买回来不要放置太久，现吃现做，急火快炒。菜汤里含有脂溶性维生素，应让小儿同时食用，不要倒掉。炒菜熬粥，都不要放碱，因水溶性维生素多数易被碱破坏。高温油炸食物，会使食物中的维生素 B_1 几乎全部被破坏，能使维生素 B_2 损失将近一半，而且不易消化，小儿不宜多吃。蔬菜切了用开水烫过再炒，维生素 C 会损失掉百分之九十九至百分之一百，所以做菜不应先烫。但是，由于菠菜含有草酸，能与其他食物中的钙结合成草酸钙，不能被身体吸收，对小儿骨骼生长发育不利。因此，在给小儿吃菠菜时，要先烫三分钟再烹调，这样可以去掉所含草酸的百分之六十。

175.一至三岁小儿每日进餐次数

一至三岁小儿的膳食为混合食物，在胃里停留的时间约为四至五小时，两餐间隔以四小时左右为宜。一岁至一岁半小儿，每日可进餐五次（三餐两点）；一岁半至三岁小儿，每日可进餐四次（三餐一点）。早晨起床后，小儿精力充沛，消化力较强，应该用早饭，不应用早点。有些父母往往习惯早晨不吃早饭或吃得很少，这样对健康和工作都很不利，如果也不给孩子吃早饭，就更不合适了。小儿食谱安排可参考下列各例：

176.一岁至一岁半小儿一天食谱举例

早饭：乳类半斤或豆代乳粉一小碗（二百毫升左右），加粥或发面食物少量。

早饭后一小时半至两小时：喂菜水或水果水二百毫升。

午饭：烂粥或烂面条半碗至一小碗，加发面食物少量（加副食适量）。

午点：乳类半斤或豆代乳粉一小碗，加水果。

午点后一小时半：喂菜水或水果水二百毫升。

晚饭：烂粥或烂面条一小碗左右（加副食适量）。

晚点：乳类半斤或豆代乳粉一小碗。

177.一岁半至三岁小儿一天食谱举例

早饭：粥一小碗（二百毫升左右），鸡蛋一个，发面食物少量。

早饭后一小时半至两小时：温开水加水果。

午饭：一小碗或一小碗半面条或各种面食（加副食适量）。

午点：乳类半斤或豆代乳粉一小碗，加糕点、饼干或豆制

品少量。

午点后一小时半：温开水加水果。

晚饭：软饭或面条一小碗或一小碗半，或稀粥加各种发面食物（加副食适量）。

上述食谱可参照小儿常用食物制作法制作。

178.小儿常用食物制作法

粥类：

豆粥：小豆、黄豆、绿豆等各种豆类加米煮烂，也可在煮好的粥内加豆浆，再煮熟。

菜粥：粥内加炒熟的鱼、肉、脏腑、菜等碎末，或蛋花、菜末。

甜粥：白薯、倭瓜、枣（枣煮熟后去皮和核）、山药、土豆等加米煮烂，再加糖。

米饭类：

煨饭：软饭加炒熟的鱼、肉、脏腑、菜末，再煨烂。

饭蒸糕：软饭加牛奶或豆浆、糖，蒸熟。软饭加鸡蛋炒青菜末，蒸熟。

软饼类：面粉加土豆泥，或白薯泥，或豆腐粉，与适量鸡蛋或牛奶，糖或盐和葱花调匀，摊成软饼。也可在软饼内卷上豆泥或枣泥或果酱等，蒸熟。

发面类：包子、两面发糕、馒头、金银卷、蒸饼等。

死面类：饺子、馄饨、面条、面片等。

其他：蒸白薯、煮荸荠、煮芋头、蒸土豆等。

179.可以治疗小儿消化不良的食品

胡萝卜汤：胡萝卜洗净剁碎，加水少许煮烂，滤出菜汁，

加水到一千毫升，和糖三十至五十克，煮沸即成。它富有碱质，含果胶，有使大便成形和吸附细菌、毒素的作用。

苹果泥：苹果洗净切成两半，用勺刮成泥。苹果泥纤维较细，对肠道刺激少，因含碱质与果胶，有吸附作用，且含有鞣酸，具有收敛作用。

焦米汤：米粉炒黄，加水熬成糊状，加适量糖即成。因焦米汤中的淀粉已成糊精，更易消化。且炒过的米粉一部分已炭化，具有吸附作用。因此，小儿腹泻严重者可用焦米汤。另外，用江米泡开，蒸熟，晾干，炒黄，煮成粥，给腹泻小儿吃，也有一定效果。

稀释牛(羊)奶：牛、羊奶加百分之五至十糕干粉(面粉或米粉也可)，根据小儿的消化情况，适当加水调匀煮开，适当减少糖量，这样可影响牛（羊）奶的胶质状态，形成柔软而疏松的酪蛋白凝块，易于消化，同时奶内加了淀粉后，能减弱乳类中醣的发酵作用。

脱脂牛、羊奶及酸牛奶：牛、羊奶煮开晾凉，撇去浮在上面的脂肪，即成脱脂奶。牛、羊奶一千毫升煮开晾凉，徐徐滴入乳酸五毫升或桔汁六十毫升，即成酸牛奶。边滴边快速搅和，吃时可再加温。这两种乳类含有较多的蛋白质、无机盐，而含脂肪及碳水化合物少，用来哺喂消化不良的小儿比较适宜。由于它所含的营养成份不能满足健康小儿的需要，因此，只能给小儿作为短期治疗之用，不可长期服用。

180. 培养小儿良好的饮食习惯

小儿喜欢模仿成人的言行，一至三岁的小儿，消化力和理解力都逐步增强，对培养良好的饮食习惯，已提供了生理和心理基础。小儿应养成哪些良好的饮食习惯呢？

一、爱吃各种各样的食物，不挑食。成人要以身作则，不要当着小儿议论自己爱吃什么，不爱吃什么。孩子爱吃的食物，不要让他吃得过多，避免俗话所说“吃伤了”。饭菜要多变花样，单调的食物多次重复，对小儿神经系统会形成不良刺激，影响小儿食欲，而且食物品种单调，还可能造成小儿偏食。

二、按顿吃饭，不吃零食。不要用食物来哄孩子，也不要拿食物诱使小儿按成人的意图行事，或用食物来缓解、转移孩子的某种要求。要让小儿按顿吃饱，每天按一定的次数和间隔时间吃饭，天长日久，小儿就会形成正常的饮食习惯。在小儿中枢神经系统的支配下，消化器官会有规律地进行活动。在每次进食前做好心理和生理的准备，到接近吃饭的时候，就会自动分泌消化液，产生肌饿感和食欲。食物在胃里要停留一段时间，才能被消化。如果小儿不定时吃饭，经常吃零食，胃里不断地存留和消化食物，得不到休息，并且让胃经常在无准备的条件下进行工作，就会造成消化功能紊乱，影响小儿的消化和食欲。小儿一般都比较爱吃糖，但饭前吃糖过多，也会影响食欲。

三、不暴饮暴食。吃饭定时重要，定量更重要。对小儿爱吃的食物要加以节制，避免可口的多吃，不可口的少吃，以至饥饱不均。家庭膳食的安排应比较均衡，逢年过节也不要与平时悬殊太大。

四、吃饭时精神集中，不边吃边玩。要为小儿创造安静、愉快、有秩序的环境，在吃饭时，成年人不要说与吃饭无关的话，饭前也不要让小儿玩得太兴奋，这样会分散孩子的注意力。要让小儿坐在椅子上吃，不要让孩子满地跑着吃，或成年人追着、哄着喂，有时小儿吃得少一些，也不要勉强小儿进食。不能在吃饭时责备孩子，有问题要在饭后适当时间处理，

以免影响小儿胃的正常消化功能。

五、细嚼慢咽，能使食物与消化液充分混匀，有利于小儿的消化吸收。

良好的饮食习惯，能保证小儿正常的食欲。食欲不好，就会抑制大脑皮层的食物中枢，影响消化吸收，虽有合理的膳食，小儿也得不到实惠。父母只要坚持正面教育，善于启发诱导孩子，坚持以身作则，树立良好的榜样，建立小儿饮食方面的良好习惯是完全可以做到的。

第四节 怎样让三岁前小儿生活得更舒适

181. 尽力为孩子创造良好的居住环境

居室是小儿生活的主要场所。由于季节和天气的变化，室内的温度、湿度和气流等，经常受到影响。因为小儿身体的体温调节机能还不太健全，如果室内的温度过热、过冷或骤然变化，都容易引起小儿呼吸道和消化道的疾病，所以室内最好能保持适宜的气温。但室内的适宜气温的选择，往往受着地区气候、居民习惯和个体营养、健康状况等等因素的影响，因此，我们这里只是针对一般情况，提供几点参考意见：

一、房屋朝向：如果条件许可，小儿的居室最好门窗向南，保证有充足的阳光，室内的阳光仍有杀灭细菌或降低其毒力的能力，对预防传染性疾病有一定的作用，尤其是在冬季，会让人感到温暖、舒适。如果室内日照不足，居室经常阴暗潮湿，对小儿健康是不利的。在炎热的夏季，特别是在南方，为了避免室内过热，还要注意挂上窗帘遮荫，或采取其他降温措施。

二、室温：冬季适宜室温在摄氏十六度至十八度左右，根

据孩子的适应情况，增高或降低两度也可以，因为医学试验证明，在这个温度范围，小儿皮肤血管舒缩状况稳定，体内各项生理机能良好，小儿的感觉也最为舒适。同时，还要注意白天与黑夜的温度差，最好不超过二至三度，取暖的炉子不要太靠近小儿。

三、湿度：为了保持室内空气有一定的湿度，冬春季节在地面上可以经常洒些清水，或用湿墩布拖拖地。

四、通风换气：日常生活中，我们经常发现在人数较多、通风不够良好的居室内，常会出现一种难闻的气味，尤其是刚从室外突然走进屋子的时候，最易嗅到，长期在这种环境中生活，人体的正常生理机能会受到影响，身体抵抗力下降，特别是小儿更容易感染呼吸道疾病。所以，开窗通风换气，供给居室大量的新鲜空气，是保护小儿健康的重要措施。有资料证明，当室外温度在摄氏八至十度时，打开等于地面积五十分之一的窗户，通风三十分钟，可使室内空气中的细菌污染率降低百分之四十，而外界温度在零下摄氏三至九度时，可降低百分之六十五。

有小儿的居室，一般在夏季和春秋季的大部分时间，要经常开着窗户，冬季和秋末春初可利用通风小窗或风斗式小窗换气，通风小窗是设在窗户上三分之一的地方，能够单独打开的小窗户。风斗式小窗的形式最好，其构造特点是下面为轴，向内开放，回转角度为三十度左右，窗框左右两侧有铁制或木制夹板，室外的冷气流经风斗窗流向天花板，呈弧形下降，不直接向小儿头部吹风，对下层气温的影响也不大。

在炎热的夏季，既要特别注意室内的空气流通，又要避免穿堂风的冷气流直接吹向孩子。

五、打扫卫生：每天清扫居室时，注意不要让尘土飞扬。

因为尘土上附有很多微生物，小儿吸进去容易生病。所以扫地前要洒些水，或将扫帚冲湿再扫，擦桌椅要用湿抹布，不要用掸子，因为用掸子等于让尘土搬家，起不到彻底清洁的目的。床单和衣物等也要拿到室外去拍打和扫刷。

六、室内的布置和布局：屋内的陈设除了必需的家具以外，如果能摆几盆生机勃勃的花草，配上里面游着金鱼的玻璃缸，墙上再悬挂几张色彩鲜艳、适合小儿年龄特点的画片，这对小儿产生良好的情绪当然很有帮助。

对于可以下地行走的小儿，可在居室中划分出一个安全的角落，这个角落最好距离火炉、开水壶、暖瓶等物品远一点，也不要靠门窗，并且四周的物品最好没有锐角，以免小儿不小心或摔倒后碰伤。在这个角落里，可放上小桌椅，桌上摆好孩子喜欢的玩具、画片、小图书等，作为小儿每天活动的场地。小儿在这里会玩得很愉快，并且认为这里就是自己的小天地。小儿玩完玩具或看完画片以后，家长要注意教育孩子把物品收拾整齐，以帮助小儿建立良好的生活习惯。

182. 为小儿选制合适的衣着和被褥

一、材料选择：

衣着和被褥是小儿生活中接触最多和最密切的物品，小儿的皮肤特别细嫩，选择衣服被褥的材料应以柔软、不掉颜色、耐洗的棉布为最好，并随着季节的不同，要求保持温暖或凉爽。

二、被褥和枕头：

要给小儿用单独的被褥，不要与母亲同睡一个被窝，这样便于养成按时喂奶和小儿独立生活的习惯。为了防止小儿踢开被子着凉，可将被子的两角（接近头部的那一头）钉上两根布

带，拴在床栏上。

褥子上面的塑料布或者橡胶尿布兜等，都不要直接接触小儿皮肤，中间应有垫子或尿布隔开。这样，一方面可以避免小儿皮肤过敏，也能避免因塑料布、橡胶等不吸水，尿液长时间浸沤小儿皮肤。作尿垫时，可在里面套进一块塑料布，铺时将有塑料布的一面朝下，这样既能保持褥子的清洁卫生，又能防止尿垫在塑料布上滑脱。

枕头要扁小柔软，有的北方人喜欢用高粱米、绿豆等装枕头，这对小儿是不适宜的，因为枕头太硬，小儿长时间躺在上面甚至会磨掉一圈头发。一般以蒲茸、荞麦皮、谷皮、木棉等装枕心为好。

三、尿布（参见第 58 条）

四、衣服式样：

小儿的衣服应宽大、简单、舒适，不限制活动。夏季最好多裸露身体，但要随着气候的变化注意给小儿增减衣服。冬季小儿可以穿一件厚度合适的棉衣，用大人穿旧了的棉毛衫作里子，棉毛衫松紧性大，作棉衣里既松软又暖和，这比两三件毛衣套着穿要舒服得多。

小儿的上衣可用和尚服式，不钉钮扣，而用布带松松系上。罩衣用背后开口式（参见第 57 条）。棉背心和连脚裤要选用适合小儿的服装式样，这样既保暖又方便。相反的如背心裤，北方多见，是背心与裤子在腰处缝在一起的服装，不适合小儿穿，因为这个时期的小儿生长迅速，衣服来不及翻改，穿着就短小了，躯体没有缓冲的余地，容易影响孩子的生长发育。

另外，小儿要有衬衣、衬裤和罩衣、罩裤，以便于经常洗换，睡觉时，要脱掉罩衣裤，防止将被褥弄脏。冬季睡觉时，

要给小儿脱掉棉衣、棉裤，防止小儿起床后因突然减掉被子而着凉。

在北方，穿开裆裤的小儿，在寒冷季节，尤其是到室外，为了防止冷风直接吹入臀部，或孩子采取坐位时屁股太凉，可以作屁股帘，帘处作成夹的或棉的，上面用布带系在腰间。

小女孩最好不穿开裆裤，因不易保护外阴部的清洁，但为了避免孩子因控制大小便不准确而弄脏裤子，可以在开裆处钉上子母扣，大小便时一拉就开，便后再替她扣上。

冬季幼儿的棉裤可以开裆，而罩裤不开裆，裤腰处用松紧带，孩子大小便时，就只提拉外面的罩裤即可，一方面孩子不会感觉太困难，另外，也培养了孩子的独立生活能力。

五、小儿穿多少衣服合适？

有的家长问，到底给小儿穿多少衣服算合适呢？我们认为在不同季节里，小儿只要稍多于一般成年人的衣服就行，成年人要经常摸摸孩子的小手和小脚是否暖和。另外，不要让小儿随大人怕冷或怕热的习惯，而给孩子穿、盖得过多或过少。

六、鞋：

鞋的质地应该较硬韧，鞋帮稍高，鞋底稍宽大，能略带足弓和分出左右更好。不要穿鞋过早，一是意义不大，二是麻烦，等到九至十个月孩子学会了站立，慢慢学步时再穿也不晚。

幼儿的鞋最好是松紧口，或是一侧钉上松紧带，另一侧钉扣子，成为扣袢式样，这样便于孩子自己穿脱。

第二章　一至三岁小儿心理的发展与教育

第一节　小小“探险家”

183.“探险”的热望

两、三岁的孩子，是个精力充沛的“探险家”，他搜索每个角落，每条裂缝，触摸和抓握每件够得着的物品。他从书架上把书一本本抽出来，翻翻又扔掉，甚至可能撕坏；他打开小橱门，将里边的东西，一件件掏出来，摆满在脚前；他将小手伸进见到的每个窟窿，掏掏看，里边有什么？他把小东西装到大东西里，然后又想把大东西装到小东西里。总之，他想探探每件东西的真面目。这种探索世界奥秘的热望，可以帮助孩子知道周围物体的大小、形状、颜色、软硬、冷热、活动性等各种性质，是孩子获取知识的动力。同时，孩子也在活动中锻炼了智力和行为技能，为进一步的学习打下基础。限制孩子的“探险”活动是不对的。正确的做法应该是循序渐进地引导孩子去“探险”，指导他们如何既能探得事物的奥秘，又不发生危险。

184.“探险家”的危险

幼小的“探险家”胆大而鲁莽，在“探险”过程中，容易发生危险。特别是两、三岁的孩子，他们比周岁内的小儿，活动能力强，不仅在室内活动，还可以到室外活动；不仅在地面活动，还可以爬上桌椅、窗台活动，活动范围大大扩展。另一方面，他们又比四、五岁以后的孩子经验少，调节行为技能、控

制行为方式的能力差，因而发生危险的可能性就比较大。但是，如果掌握了孩子活动的规律，安排好孩子周围的环境，完全可以避免危险的发生。例如，这个时期的孩子，喜欢翻箱倒柜，因而，药品、锐利器件等对孩子有一定危险的物品，不仅要放到孩子够不着的地方，而且要放到孩子翻不到的地方；他们的行动远比周岁前的孩子灵便，要防止他们跑到厨房里去，动炉火或热壶、热锅；他们喜欢攀登，因而要特别注意，不要让他们登上窗台，以免跌伤；安装电源插销等电器部件，应该高一些，或者采取其它安全措施；他们到户外活动的时间大大增加，但又缺乏活动经验，成人要经常注意他们活动范围内的环境安全，不要让孩子到马路上、坑塘边、水井及下水道口旁乱跑。总之，考虑要细致些，安排要周到些，但态度要放手些，不要过份限制他们的活动。

孩子既爱"探险"，又好新奇，只要心血来潮，会吃下所有的东西，尤其是甜的药片、药丸和药水。有时，就是不好吃的东西，他也可能光顾、品尝一下。因而相当多的意外中毒事件，发生在二、三岁孩子身上。所以，家用的常备药品，应由成人专管。每样药品都要注明名称、用途、用量，并注意不要任意更换盛药品的容器，以免误用或用的剂量不当。不应把陈旧的药和新药放在一起，更不应把过于陈旧的药(容易变质)给孩子服用。各种杀虫剂(粉)、洗涤剂(粉)、亮光蜡、鞋油、煤油、汽油、松节油等，都应放在安全地方。

185."探险家"的成就

从一岁到三岁，孩子接触了许多新鲜事物，增长了不少见识，本事大起来。俗话说："长能干"了。三岁小儿的本领有多大呢？

一、动作和活动：

走、跑、跳自如：能单足站稳、单足跳跃；能迈过低矮的障碍物，如门槛；能攀登楼梯、攀登架；能搬动自己的小椅子，能抛掷小东西，如皮球；在良好的教育条件下，能按简单的音乐节奏或口令走步、做操。

自如地玩弄各种玩具：搭积木，过家家，开汽车等。但玩法简单，不能预先计划，也不能预期结果。比如搭积木，不能事先想好了图形再搭，也不能按图纸上画的标准图形搭，一般是边搭边说："这是大桥"、"高楼"、"房子"……。构图简单，形象也不够逼真，同时，楼不能搭得太高，桥不能搭得太长，否则，就会倒塌。

二、说话：

满三岁时，大约可以说一千个左右的词，其中多数是名词和动词。利用这一千个词，孩子可以说各种基本类型的句子。但句子不能太长，一般在三、五个词之内。说话时，连贯性差，需要手势和表情的帮助。喜欢听故事，并想自己说故事，但说不连贯，往往只能说出几个断断续续的情景或人物。在良好的教育条件下，能开始学习看图说话，培养连贯的说话能力。

三、辨别力：

如果有人教给，可以正确地辨别各种基本颜色：红、黄、蓝、绿。但是，不能较好地辨别混合色（紫、橙等）和同一颜色的不同色度（粉红、大红、深红）。

能够正确辨别上、下，但不能正确辨别前、后和左、右。知道哪是白天，哪是晚上。有时也说"从前"、"昨天"等，但不能正确使用。比如，爸爸明天要带他去动物园玩，他可能说："昨天我要去动物园玩。"

看图时，一般只能看局部，不能总观整个画面。不能有计划地、一部分一部分地看图，多是无目的地东看一眼，西瞧一眼，不能把握画面上的事物之间的联系。

四、记忆力：

最容易记住的是那些印象强烈或带有情绪色彩的事情。比如，最高兴的时候、最害怕的时候发生的事情，都容易记住。

可以记住一些成人的简单委托，背诵短小的儿歌，记住故事中的一些零散的情节。但保持的时间不久。三岁以后，记忆的印象就会更深、更持久一些。所以，一般人大都不能回忆自己三岁前经历的事情，而三岁左右以后发生的事情，则会以深浅程度不同的印象被保存下来。

五、想象力：

从两、三岁开始，出现想象力。起初，只是在想象支配下，重复他看到的一个动作。比如，看到妈妈给自己穿衣服、喂饭，他也给布娃娃"穿"衣服、"喂"东西。到三岁左右，想象内容就稍微丰富一点，他把布娃娃当照顾对象，给他穿衣、洗脸、喂饭，或者拍拍它，要它睡觉。

六、思考力：

开始能够思考问题，但必须借助于物体和动作的帮助。孩子在实物和动作的带动下思考，不能计划自己的行动，也不能预见行动的结果。比方说，窗台上放一个玩具，你要他拿给你，他立刻就跑过去拿，可是够不着。下一步怎么办？他不知道。如果这时你将一把小椅子放到窗台下，他立刻就知道爬上去，拿到玩具。完成这个思考过程，要靠小椅子的帮助。当然，在有训练的情况下，窗下就是没有小椅子，只要在他的视野之内能看到一把小椅子，他有可能主动搬来，解决上述困难。但是，如果不让他看到小椅子，他是无论如何也不会想到

去找一把椅子，来解决上述课题的。

七、识字：

识字的多少和教育关系很大。如果不教他，他就一个字也不认识；如果教他，认识几十个字并不困难。但是，要认识几百个字，就有一定困难。当然，如果精心创设条件，也并非不可能。只是要花许多时间和精力，还需要找到孩子乐于学习的方法。如果孩子大一些后再学，进展速度要快得多。现实生活中，有个别三岁的孩子，识字高达一、两千。但是，是否每个孩子都要向这个方向发展，尚需研究。

八、计数：

三岁的孩子一般可从一数到十，但掌握数的实际意义，则只有一和二，顶多到三。比如，桌上放三个苹果，问三岁的孩子："这是几个苹果？"他会点数："一个、两个、三个"，然后回答："三个"。学得好一些的孩子，可以省去点数的过程，直接回答："三个"。个别计数和运算能力较强的孩子，可能超过上述水平。成绩不等。

九、绘画：

两、三岁孩子的绘画，一般处于涂鸦（即随想象乱涂）阶段。他们不能画出让别人一眼就认得出来的形象。开始是乱涂，画一些斜线、波形线、圆形线，或不规则的线条。在乱画时，看到乱线象个什么，就叫它什么；或者是先宣布要画个什么，再去乱涂。画得有进步的孩子，到三岁时，可能会画"爸爸"或"妈妈"，不过，不管是"爸爸"还是"妈妈"的形象，都是一个圆圈，顶多在大圈里再加两个小圈，代表眼睛。

绘画水平和训练有密切关系，在良好的训练条件下，三岁儿童可以画出成形的动物，这在一些小画家中已有先例。

十、音乐：

音乐方面的才能，个别差异很大，一般孩子三岁时，只能听懂最简单的音乐节奏，按照节奏有规律地动作，说歌谣，唱歌。经过专门音乐训练的孩子，则不仅会唱，而且可以使用乐器，演奏某些乐曲。

第二节 独立与合群

186. 孩子会说“我”了

周岁左右的小儿，开始能把自己的动作和动作的对象区别开来，开始理解自己发生的动作和动作对象的关系。例如，他推动一辆小车，小车跑远了。他开始意识到自己的存在和力量。但这还只是理解“我”的开始，或者说是一种自我体验。进一步理解“我”，是和小儿掌握有关自我的词相联系的，是和小儿大量的活动经验相联系的。两、三岁的孩子，在经验和言语发展的基础上，促进了对自我的理解。

约在出生后的第二年，小儿开始知道自己的名字，并用它代表自己提出要求：“欣欣喝水”、“明明吃糖”等。在成人的教育下，开始认识自己的身体。例如，告诉你哪儿是“欣欣的眼睛”，哪儿是“欣欣的手”等。教儿童认识自己的身体，认识自己的各种动作和动作对象的关系，是促进儿童理解“自我”的重要手段。

儿童在知道自己名字的基础上，进一步掌握物主代名词“我的”和人称代词“我”。当儿童真正掌握了“我”这个词后，常常表示“我”要干什么，儿童开始对自己的独立性有更明确的认识。

187. 什么都想自己干

两、三岁的小儿，已经能够自由行动，并学会运用物体的

许多典型动作。他开始更多地尝试自己已经取得的经验的作用，尝试自己动作的力量和效果，独立行动的倾向有明显发展。从语言发展方面看，他已经掌握了代表自己的“我”这个词，使他有可能表达自己独立行动的愿望。他常常表示要“我自己吃”、“我自己拿”等意愿。这时，他讨厌成人的帮助或干预。

小儿的这种独立性倾向，是一种积极上进的因素，父母应该予以鼓励，并细心引导他学会“自己来做”。这能较早地发展孩子生活的独立性，锻炼其意志品质和行为技能。但是，要做到这一点并不容易。因为，孩子的能力有限，虽然他想自己来干，但常常干得不俐索。例如，自己吃饭，常常吃得满脸、满桌都是饭菜，边吃边玩，不一会儿饭菜都凉了，妈妈一着急，干脆就夺过匙子喂他了。孩子自己扣钮扣，好长时间扣不上一个，妈妈只好代劳。在这种情况下，要做到耐心指导是不容易的。但是，应当坚持这样做。必要时，给予孩子一些帮助是可以的，但不能事事代他做。如果在孩子独立性倾向正要发展的时候，没有给他适时的锻炼，错过了这个时机，孩子的依赖性会越来越重。同时，如果生硬地干预或限制孩子的独立行动，常常会遭到孩子的拒绝，伤害他活动的积极性和独立性。并暂时性地破坏两代人之间的关系。

三、四岁左右的孩子，有一段时间特别执拗、任性、“不听话”，这是普遍可见的现象。原因比较复杂，孩子独立性倾向的发展带来的新矛盾，可能是重要原因之一。例如，三岁前，孩子的生活基本上由父母安排和照料。现在，他要独立做，但由于力不从心，干不好，常常遭到父母干预，于是，他就反抗，造成冲突。又例如，三、四岁的孩子，不仅意识到自己的存在和力量，而且试图在生活中象成人一样地显示这种力量，因而

不愿轻意服从成人的安排。凡此种种，都可能被父母看成是执拗、任性。

188. 培养"合群"精神

一周岁多到两岁的孩子，很少在一起玩。但他们很喜欢注视彼此的活动，也喜欢彼此靠近。不过多数情况下，依然是各玩各的。甚至三岁的孩子，彼此间的交往也是短暂的，往往是两、三个人接触一下，很快又各自玩耍。研究材料表明：约有百分之七十的三岁小儿都喜欢做个人游戏。父母最好能常带孩子到别的小朋友游戏的地方玩，在可能的情况下，引导他跟别的小朋友一块玩。但是，一定要在自愿的基础上。

孩子参加群体的活动，是以后参加集体生活的前奏。三岁前如果不和别的孩子交往，处于比较孤寂的状态，三岁后开始参加集体游戏时，就会有不适应的现象。他不习惯和别的小朋友共享玩具，配合行动，也不善于遵守交往规则。在游戏中，显得象个多余的人。为了避免孩子将来遇到这种尴尬的局面，在三岁前，引导孩子习惯于和别的小朋友交往，是完全必要的。

第三节 学习与游戏

189. 发展模仿能力

模仿是人类最基本的学习手段之一，很小的孩子就具有这种能力。例如，几个月的孩子就开始模仿各种动作；接近周岁的孩子，就开始模仿成人的语音；周岁以后，则开始模仿人类的各种典型动作方式和语言。一至三岁是孩子模仿能力飞速发展的时期。在这个时期，有意地发展孩子的模仿能力，一般都能

取得较显著的效果。

两、三岁的孩子，模仿能力的发展是多方面的，主要表现在对动作和语言的模仿。他跟在父母后边，学着父母的样子，拿牙刷刷牙，拿匙子吃饭，拿杯子喝水，拿扫帚扫地，拿火钩捅火，拿抹布擦桌凳等，一刻也不肯安静下来。虽然他做这些动作有困难，但是态度却很认真，而且满有兴致。父母要利用孩子这种积极性，为他创造条件，让他练习做。不要怕他做坏、搞乱。人的本领是学会的，而学本领必须从小开始。当然，引导他模仿哪些动作，要有选择，象捅火一类的动作，对两、三岁的孩子来说，是不安全的，应该避免。孩子为了向父母(或其他人)表达他的愿望，开始积极地学说话。这个时候父母要多教他说。并引导孩子听更多的人说话，模仿他们的语音。一般是先教孩子单词，再教短句。到三岁左右，可以教他各种基本类型的句子，一般应以简单句为主，每句不超过三、五个词。

190. 学话先慢后快

一至三岁孩子学说话，先慢后快，可以分为两个阶段：

从一岁到一岁半为第一阶段，在这段时间里，他能听懂成人说的不少话，但自己主动学说话的积极性不高。父母依然可以教他说话，但不要希望获得很大成就。可以让他多听别人说话，理解成人的要求，理解更多的具体事物。

从一岁半至三岁为第二阶段，这段时间孩子主动学话的积极性大大提高。这是孩子口头语言发展的跃进时期。在良好的教育下，经过一年半的时间，孩子基本上把握了和他人语言交往的能力，并特别愿意和别人说话。这个时期，父母应多教孩子说话，教的词应该是代表具体东西的，能看得见，摸得着；教的话应该是日常用语，是孩子交往中经常用得着的。有些家

长在这个时期，已经开始教孩子认字，这也未尝不可，但不应以认字为主。因为孩子所处的语言环境，决定了这个时期主要学习听和说比较好，认字的过程，稍微靠后一些，可能取得事半功倍的效果。

191. 学会给“病人”看病了

三岁左右的孩子，已经学会了人类一些典型的动作方式，如走、跑、跳、攀登、把握物体等。也有了一些生活的经验。他们开始做游戏。但最初的游戏，水平很低，只不过是模仿父母、其他成人或大孩子的一些动作。他给小娃娃喂饭，就象妈妈喂他那样。这种游戏，尽管情节简单，内容贫乏，且不连贯，父母依然应该十分重视它。因为，当孩子还不能从事正式的学习和劳动之前，游戏就是他学习人类经验的最基本方式。当他拿起“听诊器”，给“病人”看病的时候，态度是那样认真。他不仅要听诊，还要拿一条小木片，放到“病人”口中，看看咽喉是否“发炎”。稍大一些的孩子，就知道以同情的口气问“病人”痛不痛。他们知道了，打针时必须先消毒，后注射。打完后，用药棉为“病人”揉一下针口，以免感染。诸如此类的知识，孩子只有在游戏中，才能亲身体验和掌握。

游戏不仅能增长孩子的知识，还可以锻炼孩子的技能，培养孩子的心理品质。父母应该引导孩子积极地观察生活里各种各样的角色，看他们是怎样活动的。孩子观察得越细，在游戏中就扮演得越象，这一过程可以锻炼孩子的观察力、记忆力和模仿能力，也可以促进孩子思维和想象力的发展。

192. 学会说出事物的名称

教孩子指称事物，是使孩子认识世界的一个重要阶段。

一岁半以前的孩子，不大能说话，主要要求他区别事物，知道事物的名称，并能根据成人的要求指示事物。一岁半以后，孩子能说的话多起来，要扩展对他的要求。要求他重复事物的名称，进一步能主动说出事物的名称。

孩子不是一下子就学会说话的，他的语言发展，在一岁半前比较慢，一岁半后，特别是二至三岁时，发展很快。但词汇代表的意义不够精确，有时失之过宽，有时失之过窄。比如，他可能把所有鲜艳的东西都叫花。父母要耐心予以纠正。他看到一条鲜艳的带花的围巾，就喊："花！"妈妈应该给他纠正："对，有点象花，可不是花，它叫围巾。"

一岁半到三岁之间，孩子应该能辨别下列事物：

一、能辨别身体各个部分的名称：

当孩子两岁时，应该能辨别身体的各部分：头、眼睛、鼻子、耳朵、嘴巴、舌头、牙齿、下巴、手、脚等等。

两岁以后，重点应从认转入说。可以和他玩一个游戏：看谁指得快，孩子左手食指指在鼻子上，右手平张开，对方轻轻拍一下他的右手，同时说出一个名称："眼睛"，他应该很快将食指移到眼睛上。再大一些的孩子，则可以和父母互相换着说。

二、能辨别经常接触的事物的名称：

教孩子学习经常接触的事物的名称，要选择适宜的时间。比如，吃饭的时候，教他食物、餐具的名称。但不要影响孩子吃饭，把午饭变成一节课是不对的。睡觉或起床的时候，教他衣服和卧具的名称。玩的时候，教他玩具和有关游戏用品的名称。

教孩子学习时，要保持愉快的气氛。比如，给孩子穿衣服，你可以说："把你的手伸出来，穿进袖子去。好，现在扣

上扣子。”顺便就可以教他“这是扣子，对不对？扣子。”

孩子经常接触的事物大体是如下几类：吃的，穿的，用的，玩的，居室设施等，除此之外，他也应该认识一些熟悉的人，知道一些小朋友的名字，长辈的称呼。

三、能辨认和孩子关系较密切的事物：

有些事物孩子不一定天天接触，但是和他们关系密切，或者为他们所喜爱，也可以教他认识。比如，交通工具，动物、植物，各种自然现象等。有些事物孩子不能天天见到，可以让他看画片、电视。在画片、电视上认识的事物和实际的事物，虽然有一定距离，但形象是吻合的，当孩子有机会实地观察这些事物时，上述印象依然是有益的。

193. 学习计数

计数的方法并非一种，最简单的是只用嘴巴数：“一、二、三、四、五”。不与别的事物发生关系；另一种方法是将嘴数和手指结合起来，每数一下，用手指一个面前的东西。这种计数法中，孩子必须知道，最后所数的数，不仅和最后一个东西有关，而且和所有点数过的东西有关。当数到十时，就有十个东西。

两、三岁的孩子学计数，最好从口诵式开始，教他学会从一数到十。会数“一、二、三……十”，并不等于孩子已经懂了数的实际意义。如果你让他从一堆积木中拿出三块积木，他可能给你拿出四块、五块，也可能一块块都给你拿出来。从口诵到点数，从点数到了解数的实际意义，还有一段很大的距离。

教孩子口诵数字，最好能结合一定的情景，或者编成儿歌，这样比较容易引起孩子的兴趣。比如，可以把诵数做为孩

子睡觉前的例行工作。开始，先从一数到五。“现在我数五下就要关灯了，准备好了吗？一……二……三……四……五”。其后，就可让孩子跟着你说出每一个数字。数周之后，让他自己说。你可先说一遍，然后换他说。最后，完全让他自己说。在他能熟练地数前五个数后，再教他数后五个数。但是，每次都应从一数起。用同样的方法，在睡觉前进行练习。坚持一段后，孩子可以顺利地把握从一数到十。

194. 理想的玩具

三岁前的小儿，并不喜欢那些结构特别复杂的玩具，因为它们不好控制，而且容易坏。反倒是那些简单的玩具，更讨孩子喜欢。一辆电动的或机械发动的车，需要成人帮他开动，即使他能学会自己开动，车辆也会大大限制他的活动范围，一旦弄坏，就成了废品。反而不如一只带小鸭子的小木车，他可以拉着它到处跑，车上的小鸭子呱呱的叫声，能给他加油、鼓劲，使他跑得更欢。

理想的玩具，不一定是昂贵的玩具。一些经济上不富裕的父母，有时会为不能给儿子买一辆漂亮的汽车或一只发火的冲锋枪而难过。其实大可不必。用几元钱买的发火枪，不一定比一根普通的竹竿更能吸引孩子。如果你无力给孩子买一列精制的火车，那就给他一些空烟盒好了。用线将带有各种图案和色彩的烟盒串成一列火车，让孩子拖着跑，照样可以引起他极大的兴趣。况且，烟盒的妙用，尚不止此。孩子可以用烟盒当房子，盖楼，搭桥，制做卡车、坦克等。

大多数两、三岁的孩子，开始喜欢积木。这是一种多变换的玩具。尽管每块积木，形体都很简单，不外乎长方体、立方体、锥体、圆柱体等，但搭在一起，却可以构成各种漂亮的建

筑或物体，小可以成汽车、飞机，大可以成军舰、高楼、大桥，甚至于一个“动物园”。一直到六、七岁的孩子，积木都是他们最爱玩的玩具之一，给他一堆积木，可以胜过十个、八个玩具。

有些两、三岁的孩子，特别喜欢玩家里的锅、盆、壶、勺一类的用具，其兴趣胜于玩玩具，这不奇怪。孩子生活的最初几年，还分不清玩具和炊具、餐具的区别，对于他来说，见到的一切物体都是玩具。孩子的模仿性强，他常常见父母拿这些东西，他也就学着拿。特别是看到这些东西的奇妙之处后，比如，壶里可以出水，锅里可以出饭，他就更渴望玩它们。所以热的水壶、饭锅，一定要放在安全的地方，防止孩子拿来玩耍。

如果家长能试着和孩子一起做点小玩具，那就更好。这样的玩具，既省钱，还可以锻炼孩子的智力和技能技巧。而且更讨孩子喜爱。简易制做的小木枪，甚至胜过用几元钱买的一辆漂亮的公共汽车。公共汽车，只能推一推，看一看。小木枪则可伴随儿童到处跑。儿童可以拿着它做各种游戏，扮演各种角色。它是两、三岁到七、八岁的男孩子常备的玩具之一。

195. 和孩子玩，要照顾到孩子的程度

有些父母很爱跟孩子玩，但却不大注意照顾孩子的程度，常常把游戏搞复杂化了。结果，不仅不能引起孩子的兴趣，反而使孩子厌烦。过新年，父亲为儿子买了一套玩具火车，父亲忙着铺铁轨，孩子却早已拿起车头，推着玩起来。父亲忙干涉：“不是这样，应该把车头放在车轨上玩”。可是孩子觉得这样玩太受限制，远不如自己拿着玩好。进而，父亲又想教孩子上紧发条，让车头自己跑。可是，可怜只有两、三岁的儿子，没有那么大的力气上紧发条。同时，也没有那么大的耐心学习上弦

的技能。这么大的孩子，并不关心现实生活中，火车的行车规则，他更关心的是立刻拿到这个新鲜玩艺儿，注意地玩弄一番，满足他活动的愿望。由此可见，父母应该注意，不要给三岁前的孩子买过于复杂的玩具。即使徒手游戏，也要注意简单易行，不要有复杂的规则和情节。

第四节　习惯成自然

196. 习惯引导孩子适应生活

俗话说：习惯成自然。孩子习惯了天天吃巧克力，就会认为，每天给他买巧克力是理所当然的事情。如果有一天没有买，他反而认为是反常的事情。孩子习惯于天天洗澡，偶尔有一天没洗，他会提醒大人给他洗澡。反之，从不爱洗澡的孩子，开始给他洗澡时，他会哭闹、拒绝。总之，孩子把那些习惯了的行为，看成是自然而然应该做的事情，而把那些不习惯的行为，看成是违背他们生活愿望的事情。前者孩子自愿去做，后者却竭力拒绝。可见，习惯是引导孩子适应社会生活的重要手段。

两、三岁的孩子，正处在学习生活的时期，他们极愿意模仿成人的生活方式。成人的一举一动，以至于某些稳定的行为习惯，都会成为孩子学习的范例。孩子模仿行为动作的能力强，见之于行，则易学。这个时期的孩子，语言发展尚差，经验极少，能懂的道理也很有限，因而，在行为培养中，不宜过多地讲道理，应以行为主，以理为辅。三岁以后，则可行教并重，但所讲道理不能抽象，必须十分具体，能见之于榜样，孩子听得懂，看得到，学得来，才有实效。

197. 学会做份内的工作

好动是孩子的天性，它促使孩子倾心于穿衣、刷牙、洗脸、扫地、收拾东西等活动。一个不满两岁的孩子，就已经抄起扫把，在地上拖来拖去。他不仅把这类活动看成是令人兴奋的事情，而且看成是自己成长的象征。如果父母一直和他相处得很好，当他长到两、三岁时，他常常喜欢跟在父母后边跑来跑去，帮助拿拿东西。如果父母注意引导他，很容易取得他的合作，并教会他干某些份内的事情。

但是，孩子的能力有限，即使是他们份内的事，如穿衣、洗脸、刷牙等，开始也做不好。一个一岁半的孩子，就开始想要自己脱下身上的衣服，但是，要到两岁左右，他才学会把握这种技能。其后，当他想自己再穿上时，失败了。大约有一年多的时间，他不能完成这项任务，这中间需要父母的帮助和指导，否则，尽管他有自己穿衣的愿望，但是，由于总也穿不上，慢慢就会失去主动性，再也不想自己穿了。父母的帮助和指导，不等于代劳和干涉。如果总是母亲代他穿，使他失去了练习穿衣的机会，孩子也就不再对自己穿衣发生兴趣；如果干涉过多，则会遭到孩子的反抗。所以，帮助和指导也需要一点技巧。例如，首先将上衣的领子提起，教孩子分清衣服的前后，然后披在他的身上，让他自己穿；先让他自己穿鞋，然后帮他学会系鞋带。总之，开始先让他做简单的部分，父母代劳做复杂的部分。以后，逐渐教会他做复杂的部分。父母为了帮助孩子完成一项工作，比代他做完，花费的时间要多好几倍，因此需要极大的耐心。父母为此付出的劳动也远比代他做大得多。但是，这种劳动是值得的，它能保证孩子较早地学会独立生活。

198. 教孩子自己收拾东西

如果想在孩子很小的时候，就训练他收拾东西，那你可以在他游戏结束时，热心地陪他玩，就好象这是游戏的一部分一样。比如，把装汽车的盒子当做车库，汽车晚上都要回到车库睡觉；把装娃娃的盒子当做小房间，娃娃在外边玩了一天了，现在要回屋睡觉了。如此，经过一段训练，到四、五岁时，孩子就能养成收拾东西的习惯，而且喜欢这种工作。但是，有时他做不好，比如整理积木或拼板，总也摆不齐，父母应该亲切地加入他的行列，和他一齐"努力"做好。如果你对一个三岁的孩子说："现在把东西收拾好。"他会毫不在意，即使他听懂了，而且乐于去收拾，他也没有毅力坚持到底。最好你还是高高兴兴地帮他收拾，同时引导他学会怎样做。这时费点心思和功夫，到孩子四、五岁时，你就省心多了，孩子也养成了好习惯。

第五节　怎样对待你的孩子？

199. 要做孩子的榜样

身为父母，担负着教育子女的责任，要成为一个好的教育者，必须做到言传身教并举。有些父母，虽会言传，但却不善身教，不知道以身作则的重要性。俗话说："上梁不正下梁歪"，父母时常要求子女对人诚实，自己却常常撒谎；要求子女遵守纪律，自己却常常夹"塞儿"买东西；要求子女讲卫生，自己却常常饭前便后不洗手。诸如此类的言行不一现象，将会损害父母在子女心目中的形象，降低其言教的作用。

孩子耳灵眼尖，父母的一言一行，他们都看在眼里，记在心上。他们人小心大，渴望模仿父母的言行，成为象父母一样

的人。但是，做父母的却常常忽略了这双小眼睛，有时在不知不觉、有意无意之间起了坏的示范作用。孩子看到了，就会照葫芦画瓢。这种例子，在生活中不胜枚举。比如，孩子看到父母常常骂人，自己也就学着骂人。反之，如果经常看到父母帮助别人做事情，自己也就会乐意帮助小朋友或邻里的长者做事情，这叫上行下效。可见，榜样的教育，尤其是父母的身教，是家庭教育中重要的一环。

200. 要赞赏孩子的成就

一岁多的孩子开始学步时，他的心情是战战兢兢的，靠父母的鼓励，他终于迈出了人生的第一步。这时，父母乐了，孩子也感受到自己的成就。孩子兴高采烈的模样，充分显示了内心的喜悦。成就感鼓舞他继续前进。但是，仅靠这一点是不够的，他的成就还应该得到父母的赞美和鼓励。因为，成就虽然使他兴奋，但是，如果没有受到周围人的欣赏和鼓励，他会逐渐失去继续尝试的动机和兴趣。赞赏和鼓励正是保持这种学习势头的必要条件。

一些学者就上述问题做过研究，认为赞赏小儿的成就，对他以后的身心发展是有益的。一位学者的研究指出：孩子在三岁前，每当智力活动方面有所成就，便能适时地得到父母的鼓励，长到十岁后，他的智力发展状况，将比在三岁前未获得过鼓励的孩子好。同时，其学习动机和兴趣，对挫折的忍受力，做事的耐性也较大。另一学者的研究指出：一个缺乏亲情，而在“有所成就”时也未能获得适当鼓励的孩子，不但其性格易形成消极、冷漠的倾向，而且智能、语言和社会性（交往）方面的发展，也均受影响。由此可见，对幼小孩子的成就，家长给予适时的赞赏和鼓励，不仅会促进孩子当时的身心发展，而且

对以后的个性和智能发展，也将产生深远影响。

201. 只说“不要”、“不行”是不够的

两、三岁的孩子，是个小小“探险家”，什么都想动。但是，家里又有些东西不能让孩子动，怎么办？父母仅仅命令他“不要”动，或者表示“不行”，是不够的。他有着强烈尝试的愿望，但却极少有判断物品该动不该动的经验。尤其是当你从房间的另一头，命令他不要动时，会给他留下更多试探的余地。例如，他想动一动暖瓶，当听到你禁止的命令后，他会冒险地继续向它靠近，并偷眼看你会不会生气。如果你来不及立刻用行动制止他，他就会把手伸向暖瓶。这时，聪明的办法是迅速把他带到房间的其他地方，同时，告诉他“不行”、“不能动”。你可以给他一件好玩的玩具，或者一本带图的杂志，也可以给个空烟盒，以便转移他的注意。但必须注意，这是一件较新颖的玩艺儿，如果是孩子已经玩腻了的东西，就不能起到这种作用。

过一会儿，他也许又走近暖瓶，你要坚决地再一次把他带走。同时，一边对他说：“不能动”、“碰倒了会烫脚”。为了让他忘却这件事，你不妨和他一块玩一会儿，教他去玩新的玩艺儿。

为了使孩子学会主动地判断哪些东西现在能动，哪些东西现在不能动，需要一段耐心的工作，父母不要性急，更不要怒骂孩子，这些都无济于事。当孩子产生触动某件不应触动的物品的意向和行动时，父母应立即予以制止，并把他领走。但是，当孩子没有这种意向和行动时，父母也不要神经过敏。当孩子蹒跚着向桌子走去时，并不一定是想动桌上的收音机，母亲却慌忙先喊起来“唉，不要动收音机！”结果，恰好提醒了孩子去动收音机。遇到这种情况，做母亲的本来可以更沉着一

些，静观事态的发展，然后再做决定。但是，有些情况下，却需要母亲迅速行动。当孩子正在走向燃烧着的火炉时，你必须立即跳起来，跑上去把他领走。如果满足于坐在那里喊“不行”，会误事的。

202. 不要问：“你要不要……？”

不要常常用一些不肯定的话询问孩子。例如：“你要不要……？”“你想不想……？”等。如果你问孩子：“你要不要午睡？”孩子常常首先回答：“不要。”对于正常的生活制度及安排，母亲最好不要给孩子选择的余地。该吃饭时，一定要吃；该睡觉时，一定要睡。当然，每次当你要孩子放下他正感兴趣的事情，去完成你认为应该做的事情时，都尽量不要用强制的手段，最好注意一点教育的技巧。如果你的孩子正在玩积木，你却要他洗澡，最好建议他把一块积木当小船，带到澡盆里，边洗边玩。如果你的孩子正在搭造一艘军舰，你却要他上床睡觉，最好你向他表示，你希望马上看到军舰开炮，把敌人打跑。这样，他会尽快安上大炮开火，把敌人打跑。战斗结束了，搭军舰的活动也就完结了。这比你强行夺走他的积木，拆毁他的军舰，要好得多。

203. 不要说太多理由

两、三岁的孩子，探索的愿望很强烈，但懂得的道理很少。当他在活动中，遇到或可能遇到危险情况时，父母应该立即把他带开。但不要责骂他，更不要讲太多的道理。最好是用转移他的兴趣的办法，将他引开。有时，也可以用最简明的话警告他或制止他。例如，火炉“烫手”，垃圾箱“脏”，“不要动”等。但要注意避免在孩子没有注意某些东西时，家长主动提醒他

们，并且唠唠叨叨地讲一大堆道理。这样，反而会引起孩子对这些东西的兴趣。妈妈好心提醒孩子："小明，不要动爸爸的眼镜，掉到地下，摔坏了，爸爸就不能看书了。"孩子不会注意你讲的那些道理，反而全心趋向你提到的眼镜，拿来玩耍。

204. 不要任意禁止孩子的活动

幼小的孩子需要在活动中认识世界，学得经验。在正常的情况下，应该放手让孩子去活动。孩子在活动中，由于经验不足，有时会遇到某些危险情境，需要家长帮助解脱。为此，家长需要付出时间和精力，这是教育子女过程中必须付出的代价。其实，在一个有意为孩子安排的活动环境中，遇到危险的可能性是极小的。孩子的危险动作也不经常发生。家长只要适当注意孩子的动向，并了解危险可能出现在哪里，就可以防患于未然，不必为孩子的安全过分担心。有些家长，为了避免孩子遇到危险，不适当地限制孩子的活动。这个不准动，那个不准摸，这里不准来，那里不准去。搞得孩子活动的天地极其狭窄，能够认识的对象非常有限。因而，使孩子可能获得的经验大大减少，障碍了智力的发展。同时，过多的限制，也会使孩子变得缩手缩脚，不敢大胆行动。原有的那种热烈探索世界的愿望，由于受到压抑，也会逐渐冷却下来，变得呆滞，缺乏生气勃勃的进取精神。

205. 当你带孩子外出时……

当你带孩子外出时，常常发现，孩子不肯跟你好好走。他不断地停留在人行道上，东张西顾地玩。有时，在经过的商店或住户门前的台阶上跳上跳下，在道旁的沙堆、水泥管子或其它堆积物上攀登。你越是唤他，他越不走，甚至骂他也无用。

怎么办？如果你有急事，最好带他去坐车，或者把他放在小车里推走。如果你没有什么事，而是想让孩子出外见见世面。那么，你就应该预先准备花上四、五倍的时间，让他到处看看。你可以慢慢地走，当拉开一定的距离后，他会自动跟上来。一般地说，他绝不肯在视野之内失去你，因为他活动的安全感是靠你提供的。切忌强制孩子跟你快走。这样，孩子不仅学不到东西，而且还会觉得跟你一块走不好玩。况且，强制的手段也不一定奏效，有时反而引起孩子的反抗，他哭闹，不走，甚至躺倒打滚，结果是欲速而不达。有一点要注意，上述办法不能在车水马龙穿流不息的繁华马路上实行，因为要考虑到孩子的安全。

206. 小儿的占有欲

两岁左右的孩子，在一起玩耍，常常不打招呼，就抢走对方的东西。反之，他们却从不肯大方地交出一件他们拥有的东西，他们死死抱住不肯放手，或是用力撕打，抓挠对方，以维护自己占有的权利。一旦不能战胜对方，东西被抢走，他们会放声大哭，寻求支援。这种现象，在一岁前或三岁后的孩子身上，表现都不如此强烈，这和儿童的活动方式，自我意识发展的水平有密切关系。

一岁前的孩子，基本上是个体活动。当和其他孩子交往时，也会发生不打招呼，互相拿对方的玩具的现象，但"矛盾"一般不会激化。有时，孩子甚至会自动将玩具扔掉，或者送给别人。这和儿童自我意识不够发展有关，他们尚分不清自己和客观物体的区别，意识不到自己的独立存在，意识不到自己的力量。他们把自己、自己玩弄的玩具、自己对面的小朋友、小朋友手中的玩具，都当成平行的客体看待，不存在谁占有谁的

问题。当然，也有例外。如果他吃奶时，奶瓶被抢走，他会大喊大闹，因为没奶吃会“危及”他的生存。

三岁后的孩子，自我意识已有一定发展，不仅意识到自己的独立存在，意识到自己的力量，已能清楚地区别主体和客体的关系，而且头脑中有了物主代词“我的”、“你的”、“他的”和人称代词“我”、“你”、“他”的概念。这时，其占有欲方面的表现，并不象两岁左右的孩子那样突出。原因主要来自两个方面：活动的发展和语言的发展。就活动的发展看，三岁前儿童主要是个体活动，三岁后儿童有一种强烈地要求相互交往的愿望，群体活动增多。为了群体活动的需要，玩具、物品也需要相互交往。例如，玩皮球，你扔过来，我扔过去，不论皮球属于谁，在玩的过程中，皮球必须在两人之间交往，如果一人死抱住不放，就玩不成。孩子本身的交往活动，促进了孩子对物的交往的必然性的认识。另一方面，就语言发展看，这时，孩子不仅掌握“我的”和“我”，同时也掌握了“你的”、“你”和“他的”、“他”等。当孩子仅仅意识到自己的力量和独立存在，仅仅懂得“我的”的含义的时候，他们自然会认为“我的”是“我的”、“你的”也是“我的”。但是，当孩子不仅意识到自己的存在和力量，而且意识到别人的存在和力量，同时，懂得在“我”之外，尚有“你”和“他”，懂得了“你的”和“他的”的含义后，情况就大不相同。他逐渐意识到“我的”是“我的”，“你的”是“你的”这个现实。这时，抢夺玩具的现象减少。一般都懂得，如果想玩别人的玩具，需要“商借”。反之，自己拥有的玩具，也能够“借”给别的小朋友玩（如果愿意的话）。因为他懂得了“我的”和“你的”是不同的，不会因为给别人玩而丢失他对玩具的“所有权”。

一个两岁左右的孩子，偶尔抢夺了别的孩子的玩具，并不奇怪，也不必担心。这并非“强盗”行为。随着他的知识经验的

增长，交往愿望的日益强烈，语言的发展等，他会自行克服这种毛病。如果孩子经常抢夺别的小朋友的玩具，则需要父母适当注意。可以让他多与稍大于他的孩子在一起玩，较大的孩子懂得如何保卫自己的权力，制止他的抢夺行为。反之，如果孩子的玩具，经常被别的小朋友抢走，孩子无力保卫自己，父母则应避免让他和较大的孩子在一起，并设法引导他，在和小朋友相处时，大胆些、泼辣些。

一个两岁左右的孩子，常常不情愿把玩具给别的小朋友玩，这是正常的心理。当其他小朋友想玩他的某个玩具时（尤其是他正在玩的玩具），父母不应强制他“礼让”给别人。如果每次你都要他不情愿的礼让，孩子会觉得，不仅小朋友，连大人，包括自己的父母都想抢走他的东西，这会促使他占有欲更强。正确的方法是引导他愿意和别的小朋友一块玩，从中再想一些可以让他们分享玩具的玩法。例如，一辆小汽车，让两个小朋友对开，就可以互相玩了。一辆小推车，小红先坐，小明推车；过一会，小明坐进去，小红推车，也可以达到分享的目的。

207. 孩子咬人是怎么回事？

一岁左右的孩子，有时会咬人，这是正常的现象。因为他正在长牙齿，特别喜欢咬东西。但是，他又分不清咬东西和咬人之间的是非界限。对于他来说，咬了妈妈的乳头和咬一个玩具是一样的。

两岁多以后，如果孩子还咬人，那就要具体分析了。一般地说，如果他很愿意与别人交往，寻开心，情绪正常，只是在和别的孩子打架时，偶尔咬了对方一口，这没有什么关系。如果他时常处于紧张状态，老是不高兴，并且常常无缘无故地咬

其他孩子，这可能就有问题。比方说，在家里被管得太严、太多，因而使孩子进入了一个激昂而容易兴奋的状态，不能控制自己。也可能是因为他过去常常受到别的孩子的攻击，因而对于别的孩子企图接近他的任何表示或行动，都视为对他的威胁，因而先发制人，咬对方一口。如果找不到较为合理的原因，应该带他去求教于医生。一般地说，表现在健康儿童身上的咬人的毛病，不需要医药治疗，耐心的教育，是可以克服他们这种缺点的。

208. 怎样安慰孩子？

孩子受伤或受了委屈后，期望别人安慰他，这是正常的心理状态，父母应该满足他这种愿望，给予必要的安慰。有的父母担心这种同情和安慰，会使孩子变得娇气，这种担心是没有必要的。但是，要注意，当你安慰自己的小儿时，要表现得很镇静，要心平气和地和他讲话。有的父母一看儿子擦破一点皮，就大惊失色，心慌意乱，这种情绪会传染给孩子。本来他并不觉得伤口怎么痛，但是，却被你的紧张表情吓慌了，不知道伤口有多么严重，反而嚎啕大哭起来。

安慰是父母和子女情感交往中的一种正常手段，使用得当，不仅能使孩子在情感上得到极大的满足，增进孩子与父母的感情，而且还可以引导孩子，正确地对待生活中遇到的挫折，变得更勇敢、更坚强。

209. 孩子不去托儿所怎么办？

大多数双职工的孩子，白天都要送到托儿所去照料和教养。当孩子最初几天到托儿所去时，环境改变给他带来的心理影响，可能给父母造成一点麻烦。

一般地说，外向的孩子，进入托儿所，就象鱼儿得水那么消遥、自在。他完全不需要父母或老师的帮助，就立刻钻到孩子群中玩耍起来。依赖性较强的孩子则不然。他过惯了和父母或祖辈在一起的生活，如果把他一人留在托儿所里，他会大哭大闹。有时，第一天送他去时，他可能不哭不闹。因为他还没有弄清楚这种环境的变化意味着什么；再者，托儿所新鲜的环境、好看的玩具、活泼的小朋友吸引着他。可是，过一会儿，当他发现母亲不在了，而且不论他怎么寻找、呼唤，母亲也不来时，他开始产生恐惧心理，放声大哭。这一天，如果孩子一直在恐惧和孤独中度过，则第二天，他就坚决不肯去托儿所了。

从家里转到托儿所生活，对孩子来说，是环境的巨大变化。不少孩子留恋原有的环境和生活方式，不习惯新的环境和生活方式，是正常的现象。但是，父母由于工作的需要，又必须送孩子进托儿所。为了完成这一过渡，需要父母和托儿所老师共同努力，做耐心细致的工作。为了顺利地送孩子去托儿所，可以采取这样一些做法：一、在孩子入园前的一些日子，抽空多带孩子到幼儿园去玩一玩，让他熟悉一下新的环境、新的朋友，以免入园后感到生疏；二、如果邻居有小朋友在托儿所，最好让孩子结伴一起去；三、有条件的家长，开始几天要争取早一些接孩子。一般是在班上孩子尚多的时候接他为好。如果别的孩子都走光了，只剩他一人，则会增强其思母恋家之情，第二天就更难送他上托儿所了。

有时候，不能顺利地送孩子去托儿所，毛病并不出在孩子身上，而出在家长身上。当母亲第一天送孩子去托儿所时，其焦虑和不安远过于孩子，她再三向孩子道别，恋恋不舍，不肯坚决离去。有的母亲甚至一转身就流起泪来。这种愁苦、不安

的心情会感染孩子，使孩子产生疑虑：妈妈离开后，将发生什么可怕的事？我最好不要让她离开。为了打消这种疑虑，母亲应该欢欢喜喜地送孩子上托儿所。如果做不到，最好让父亲去送。不仅送时应该如此，接时也应该如此。回家后，要陪孩子玩一会儿，并引导他回忆托儿所里那些好玩的事情。

个别孩子，不管你使用什么方法，都不能顺利地送他去托儿所，其原因可能是多方面的。有的是因为和祖辈或父母处得过于亲昵；有的是因为托儿所的生活过于死板拘谨，或者是遭到了老师的训斥，小朋友的“攻击”；有的是因为父母流露了过份的不安和眷恋之情。遇到这类孩子，唯一的办法是坚持天天送去，不论他如何哭闹，父母也不要动摇，送到立即就走，托儿所的老师会想办法安抚他的。几天的不适应，对孩子的身心不会有重大伤害。经验表明：最难办的孩子，也可以在数天到一周内适应托儿所的生活。这中间，容易坏事的是父母的犹豫不决。刚送两天，怕孩子受委屈，又让孩子在家呆两天，然后又送托儿所，送送停停，结果，孩子将长期不能适应托儿所的生活。

第六篇

幼儿园里的小天使

（三、四岁至五、六岁）



从怀抱里
撒开你的小天使吧！
让他们飞出去，
去同小伙伴们一同生活，
让他们从小学会采撷智慧，
养成热爱集体、热爱生活的
品格，
这将给孩子的一生
带来幸福和欢乐。

第一章　幼儿生长发育的特点与保健

第一节　学龄前幼儿的身心特点

210. 模仿性强的活跃时期

从三、四岁到五、六岁的孩子，在医学上被称为学龄前幼儿（或称幼童期）。这时，孩子与外界的接触越来越多，模仿性强，能用语言和简单的文字进行交往和学习。在日常生活中，孩子不论是在幼儿园或在家里，都是最活跃的时期，因此，家长要注意给以适当的引导、启发和教育，以发挥孩子智力的潜力，使他们从小热爱共产党、热爱人民、热爱劳动、热爱集体和热爱伟大的社会主义祖国，成为懂得团结、友爱、文明、礼貌的一代新人。

211. 体重的增长慢了，个儿长得快了

孩子的生长发育包括身长、体重、头围、胸围、坐高等等指标。这仅是一个方面，还应包括：牙的生长、智力的发育，营养状况和活动能力等等。但其中最容易引人重视的是身长和体重。所以，对幼儿进行健康体格检查中，也是以称一称、量一量作为了解生长发育重要指标的方法之一。

为什么孩子到三至四岁以后，体重增长的速度会显得慢一些，而身长的增长会快些呢？

这是因为孩子随着年龄的增长，活动量的加大，体力的消耗增加了；还因为到三至四岁，由于孩子智力发育的飞跃，对

客观事物的认识也增多了，出于孩子的好奇心，对外界环境来的一切刺激都很容易引起反应，尤其在他周围成人的一举一动都会给以影响，比如，很容易形成挑食或爱吃零食的习惯，使得孩子往往不好好吃饭，于是孩子渐渐地消瘦了；加以学龄前后的儿童个儿长得更快(女孩子尤为明显)，所以，相对地说来，体重的增加显得慢了，长个儿显得快了。当父母发现孩子身长和体重不相称的时候，就要想到孩子会不会是营养不良，应当请医生帮助查查原因，如果是因为孩子挑食引起的，父母或老师就要作好思想工作，向孩子讲讲营养的来源，帮助孩子克服偏食的习惯。如果是孩子患了肠寄生虫病，就要到医院查查大便，遵医嘱吃些相应的驱虫药，把虫子打下来，孩子的身体自然就会好起来。

212. 语言和行为发展的飞跃

语言是人类特有的一种高级神经活动的形式。孩子从不会说话到会说话，表示孩子已进入高级神经活动的质变阶段，这个变化为幼儿认识和判断事物打下了基础。因此，语言的发展是表达小儿成长的一个重要标志。

三至四岁的幼儿是语言飞速发展的时期。语言的发展，使幼儿与成人之间有了交往的工具，同时扩大了他的眼界，增加了他在交往过程中的经验。这个时期的孩子，很喜欢与成人说话，已能说出成句的话，会指出周围的人物、物体和行动的词汇，记忆力的增强也很快。看到实物，已能表达出形态，说出名称。开始会数数、跑跳，能歌善舞，十分活跃。并知道自己的姓名、年龄，父母上班等等。四至五岁的孩子，思维能力进一步发展，对周围一切事物反应敏感，有同情心，愿帮助成人办事，能从事简单的家务劳动，会玩较复杂的积木，会识别多

种颜色，如红、黄、蓝、紫等色彩。开始喜欢绘画，画小人、动物、花及水果等等。并且会提出许多问题。五至六岁能按成人的吩咐办事，懂得好与坏、美与丑，已有审美观，也能参加一定的劳动，如擦桌、扫地、拔草等。开饭时可以帮助成人送碗筷，饭后可以帮助成人收拾饭桌，农村儿童可以到地里拾麦穗、拣红薯等。能讲出较长的故事，看到物体已能描绘出来。

五岁以上的幼儿，经过适当的学习，已有能力算十位以内数的加减法。

上述情况都说明：四至六岁的幼儿为语言、行为发展的飞跃阶段。那么为什么在短短的几年里，幼儿能有这样快的发展呢？据研究：幼儿在五岁前，为智力发展最迅速的时期，每个人的智力发展尽管多种多样，但它的发展有一般的方式：与十七岁所能达到的智力水平相比较，约有百分之五十的智力在四岁前获得，百分之三十的智力是在四至八岁时获得，最后的百分之二十是在八至十七岁获得，我们了解了这种客观规律，就要利用有利时机，给幼儿以正确的引导，使他的智力（包括语言和行为）得到最好的发展。

幼儿智力发展与大脑皮层的发育有着密切关系，幼儿五岁时，大脑的重量已达成人的百分之九十五，幼儿出生后，头四年的智力发展与四至十七岁这个时期的智力发展是相等的，即一个人总的智力一半是在四岁时已经形成了，因此，在生命的最初五年所获得的智力，对今后的学业有着重大的影响，所以，在这个阶段，要给予幼儿大量的适当的刺激，促使大脑健康地发展。这对孩子的未来是具有重要意义的。

根据人脑拥有一百四十个亿神经细胞潜在的可能性，如果教育得法，环境适宜发挥人脑的潜力，那么，一个人的聪明才智，就可能发展到不可想象的程度，所谓“神童”，其实，也主

要是由于早期教育的结果。

213. 幼儿的语言是怎样发展起来的？

当胎儿一出世，他已具备了一套完整的发音器官。当新生儿发出第一声啼哭，就表明了婴儿已开始使用发音器官。在孩子的初生阶段，语言的发展和运动的发展有着密切联系。在头三个月内，婴儿的哭声，就是在表达他的感觉和要求，以后，在孩子与成人的不断交往中，起初是以表情和动作的方式进行。随着月龄的增长，这种简单的交往方式，已不能适应孩子智力发展的需要，于是，这个矛盾就推动了幼儿语言的发展。

进入幼儿期，语言得到飞速发展，它已成为孩子同成年人交往的工具。四岁的孩子，已会提出许多问题，能理解很多问题，并能进行初步的概括和判断，能独立地处理一些日常生活，记忆力也大大增强。五岁的孩子，在运动控制方面已完全成熟，能跳会蹦，能叙述一个比较长的故事，喜欢集体游戏，在衣、食、住、行等生活行为方面和其他行为方面能懂得周围的评价，已有自尊感。

幼儿语言的发展不能任其自然，而是要加强训练，要丰富婴幼儿的生活实践，为他们掌握语言打下基础。任何词都来自客观现实生活中一类事物的概括，要婴幼儿掌握词，就要让他多见识这个词的实物，要幼儿造句子，就要让他认识客观现实中的各种事物的关系。所以，要注意扩大幼儿的眼界，这与发展儿童的感知觉是分不开的。而感知觉的发展与社会生活和成人的教育关系密切。感知觉也来自实践的锻炼，因此，为孩子创造丰富多彩的生活环境十分重要。从新生儿起，父母就要给孩子各种颜色、形状的实物、玩具或图画；让他听各种声音，包括音乐和谈话。总之，在幼儿的成长过程中，每当吃什么或玩什

么，都应尽量让他的多种感觉器官协同活动，例如看一看，摸一摸，闻一闻，尝一尝，听一听。此外，要让幼儿尽可能多接触大自然，认识花、草、虫、鸟、山脉、河流、车、船、建筑、日、月、星、云等，以便使幼儿更准确地认识环境。例如当幼儿看到天空有乌云，又听到打雷时，妈妈说："天黑了，雷公公打雷了，雨来了"，孩子以后遇到变天时，就会认识到是要下雨的先兆。因此，幼儿的感知觉是认识客观世界的第一座桥梁。

从人的心理发展来看，感知觉又是心理过程的起点和基础。比如，幼儿看见过各种各样的杯子、椅子，头脑里便留下了杯子和椅子的形象，就有了记忆。在这个基础上，他还可以依靠这些形象，来进行具体思维。随着年龄的增长，孩子感知的事物越来越丰富，人类所特有的、依靠语言来进行抽象思维的能力也日益获得发展。孩子的感知觉发展，不仅能感知自然界的事物，而且能感知社会上人们的行为。因而感知能力的发展，直接影响孩子心理的发展，它关系到儿童的聪明才智的发展和道德品质的形成。如果父母言行不检点，邻居孩子的行为不端，就会影响子女的成长，所以，要有选择地让儿童感知事物。中国有句成语："近朱者赤，近墨者黑"，这是很有道理的。

214. 全面健康检查的好处

父母对自己三岁以上幼儿，一年一次的健康检查，往往容易忽视。有人认为：三岁以前的孩子是以保为主，三岁以后的孩子是以教为主，似乎"保"的问题就不需要了。其实，孩子到了幼儿期，还有不少问题通过健康检查才能发现。特别是对三至四岁的幼儿，进行一次全面的体格检查，具有十分重要的意义。

体格检查，不单纯是称一称或量一量，而是要对幼儿的健

康发育状况进行全面的评价。既然一个人的总的智力发展，有一半在四岁时已形成，如果孩子在头四年内营养不良，将会使儿童在入学以后表现智力平庸。但教养也很重要，即使儿童生活在优裕的条件下，如果教养不当，也可能给大脑发育带来不良的后果。大脑的发育，三岁前为突变期，四岁是三岁的继续阶段。根据智力发展与大脑发育的特点，也说明了三至四岁幼儿是保、教并重的关健时期。事实说明了保与教二者是相辅相成的。所以三至四岁的幼儿要作一次全面体检，以评价幼儿的生长、发育是否理想。

通常，幼儿的生长是表示形体的增长，发育表示机能的演进，通过健康检查，可以了解儿童的生长发育及营养状况。对三至四岁幼儿除注意动作发育（包括大动作和精细动作）外，特别要重视心理发展是否正常，它包括的范围大体可分为两大部分：

一、心理活动现象，包括感觉、知觉、思维、记忆、注意及情绪等；

二、个性特征，包括自我意识、能力、爱好，情绪等。

三至四岁幼儿的生理和心理的发展与感觉、视觉、听觉都有着密切的关系，因此，在幼儿体检中，视、听的检查很重要，首先要测生理功能，看看视力、听力是否正常，同时还要测验其视、听的识别能力。

对三至四岁幼儿进行全面体检的好处有：

一、了解幼儿的生长发育和营养状况是否符合正常指标；

二、早期发现幼儿的生理缺陷和疾病，以便及时进行矫治。如眼有弱视，只有及早发现，才能尽快治好；又如语音不清，有“口吃”等等，越早纠正，效果越好。

三、发现体格发育异常时，可以及时查明原因，进行矫正或治疗；

四、发现有行为缺陷时，可以及早帮助；

五、如发现智力缺陷，可及早查明原因，并给予适当的医疗和教育。如果仅仅是由于环境影响或教育不当引起智力低下（轻度），可让孩子与同年龄的正常儿童同班生活，给以适当辅导，就能很快赶上常态儿童。

在幼儿三至四岁时进行全面的体检，还有一个好处是：这时的孩子已能同检查医师进行合作。便于医师筛选出异常儿，便于早期发现处于萌芽状态的幼儿疾患，这也是选择这个年龄进行全面体检的原因之一。

215. 幼儿的健康评价

判定一个儿童健康与否，必须从生理和心理两个方面来进行检验。通过全面体检之后，可以参考以下几个方面对儿童的健康状况作出评价。

健康的标志是：

一、幼儿的形态发育（包括体重、身长）符合年龄标准，或处于高水平；身体各部分发育正常，功能健全（包括皮肤、皮下脂肪、胸廓、脊柱、牙齿等）。

二、动作发育，包括头、颈、胸、背和四肢的发育和动作发展等均正常，如手指发育的细小动作良好（模仿画“十”形，“□”形等）；下肢能用一只脚站立，还能用一只脚跳跃。能从台阶上跳下，或能跳远，屈肌发育比伸肌发育为早。

三、智力发育正常：三至四岁幼儿表现得活泼敏捷，能胜任年龄相称的各种活动，初步有思考，有记忆，好发问，能讲故事，会唱，会朗诵诗词，会说出自己的名字等。

四、对外界自然环境的变化，有较强的适应能力和抵抗力，不易生病。

把健康检查所得的结果，与正常范围内的标准相比，就能评价幼儿的健康水平。

为了使幼儿健康地生长发育，应该注意以下几个方面：

一、营养：幼儿活动量大，智力发展快，需要供给质量较好的食品，才能保证生长发育的需要。如果孩子偏食，或营养供给不足，就会影响孩子身心的健康发展。

二、身体锻炼：是增强体质，减少疾病，促进幼儿健康必不可少的方法。

三、注意疾病的防治，认真作好预防接种。

四、遗传与孩子的生长发育，也有一定的关系，应该从优生的角度加以注意，但出生后若能注意营养和锻炼，也能使某些不利的遗传后果发生变化。

第二节 牙齿的生长发育和保护

216. 人在一生中要长两副牙

人在一生中要长两副牙是生长发育的需要。第一副牙叫乳牙，在胎儿五个月以前，牙的基础就开始生长了，所以，这时候妈妈的营养如何，会决定将来孩子牙的基础的好坏。婴儿出生以后，牙在胎牙的基础上，在牙床里继续生长，一般情况下，婴儿到七、八个月生出两个门牙。也有少数的婴儿，五、六个月时就出牙了，这是因为婴儿在出生前牙的生长基础不同，也同出生后的喂养情况有关。以后，到一岁左右时，顺序地长出八个上、下门齿。到两岁左右时，二十个乳齿全部长齐。到六岁左右，在乳齿的后边上下左右共长出四个大牙，叫第一恒磨牙，又叫六龄齿。与此同时，乳牙开始动摇，顺序脱落，换上第二副牙齿，称为恒牙或永久牙。更换恒牙的规律是：先换上、下

门齿(又名切牙)，七至九岁左右换侧切牙，十一至十二岁左右换尖牙，第一双尖牙出在十一岁左右(个别孩子在十岁左右)，第二双尖牙约出在十一至十二岁，第二恒牙出在十二至十三岁左右。第三磨牙又名智齿，要到成年后才能长出。恒牙一般要长二十八颗到三十颗，恒牙保护好了，可以一直使用到老。

217. 什么年龄可以开始刷牙？

刷牙的目的是为了保护牙齿的健康，预防龋齿等牙齿疾患的发生。孩子长到三、四岁时，就可以教他学习刷牙了，要告诉他为什么要刷牙，并让他喜爱刷牙。因为孩子具有好模仿的特性，父母刷牙的动作正确，就能教会孩子正确地刷牙。象幼儿园的老师那样，应将正确刷牙的方法，教给儿童。正确的刷牙方法是：一、准备一把适合儿童使用的标准牙刷(即横排两、三排，竖排六、七排)，二、教会儿童怎样拿牙刷；三、刷牙前，先准备一杯温水，将牙刷先浸温水，再挤一点牙膏在牙刷上面。最好用含氟的牙膏，如氟化钠、氟化锶、叶绿素牙膏等，对预防龋齿有一定作用。四、刷牙的顺序，要顺着牙面由上向下，由下向上地直刷，将牙缝中的食物残渣刷出来，然后用水含漱几次，再刷牙的内侧，再用水含漱，这样，既可以清洁牙齿，又可以减少口腔的细菌及食物发酵产酸的机会，并且有利于改善牙龈的血液循环。五、要早晚各刷牙一次，坚持晚上刷牙尤为重要。刷牙以后不要再吃东西，如果吃了，要再刷一次。这样，到五、六岁时，孩子已养成了刷牙的良好习惯，对保持口腔卫生，防止龋齿的发生很有好处。

218. 过早拔牙的害处

患了龋齿，开始并没有什么感觉。一旦发生了疼痛，龋齿

已发展得相当严重，如果不及时治疗，有的还会发展成牙髓炎，严重时，脸也会肿起来，甚至发烧，引起全身不畅。因此，父母要经常注意孩子牙齿的生长情况，有病要及早诊治。

有人说：牙齿既然有病，拔了不就不痛了？反正乳牙拔了还能长恒牙。这种说法是不正确的，因为早拔牙会带来许多不良后果：一、会影响儿童的消化系统。因为儿童一般都喜欢吃硬脆的食物，牙拔掉了就会影响脆硬食物的咀嚼，食物到胃里后，机械性的活动增加，使胃粘膜分泌活动增强，时间久了，孩子容易得胃肠病，影响营养成分的吸收和孩子的生长发育。二、过早拔掉乳牙，还会影响牙齿的正常排列，例如第二乳磨牙如被拔去，在它左右邻近的牙就会向缺牙的方向倾斜，这样，就会影响第二恒磨牙正常的生长。如果拔去第一乳磨牙，就会导致第一恒双尖牙的提早萌出，而萌牙的牙根尚未发育完成，就可能增加病变的机会，使长出的牙发生松动，容易脱落。所以，父母必须懂得，给孩子拔掉乳牙的害处很大。如果发现孩子患了龋齿，要及早请医生修补治疗，是能治好的。拔乳牙只能是迫不得已的下策。

219. 孩子患了龋齿怎么办？

当孩子第一次告诉父母“牙齿痛”，就应带孩子到医院进行检查，如果确诊是患了龋齿，就要请医生将龋洞修补好。并且要孩子坚持刷牙，否则这个牙治好了，那个牙又坏了。要让孩子懂得：要保持牙齿健康，认真刷牙是最有效的办法。

220. 幼儿在换牙阶段要注意什么？

一、在换牙阶段，要教育孩子不要用舌头舐正要长出来的萌牙，因为这样能把门牙舐得往外翘出来。要教育孩子不要有

咬指甲、咬铅笔、咬尺子等坏习惯，这会使门牙向外突出或造成上下牙对咬不上，影响牙齿的齐整。

二、有一些孩子牙长得不整齐，一般是上牙盖住下牙。如果下牙咬在上牙外，这叫做"反殆"牙，也有的叫做"地包天"。这样的牙吃东西时，不但不能发挥前牙正常切割食物的作用，吃饭慢，咀嚼功能也差，同时，还会使上门牙的正常发育受到影响，造成上唇向里凹陷，下嘴巴向前突出，这不但影响孩子的容貌，而且由于吃饭慢，吃得少，还会影响孩子的生长发育。如果遇到这种现象，家长一定要引起重视，因为早期"反殆"牙是可以纠正的。但要耐心治疗，需要两、三个月甚至更长时间的疗程才能纠正过来。

第三节　幼儿视觉的保护

221. 保护视觉的关键时期

婴幼儿时期是视觉发育的关键时期和可塑阶段，也是预防和治疗视觉异常的最佳年龄。如果在这段时间内，不能及早发现和及时纠正孩子的视觉异常，就会给孩子终身造成不可弥补的损失。这一点很值得医生、家长和幼教工作者们注意。

222. 什么是儿童视力和双眼单视？

胎儿出生后的两个月，眼球的转动是没有目的性的，而且双眼的运动也是不一致的。随着年龄的增长，儿童的视力会逐渐提高。

近年来，由于电生理学的高度发展，学者们开始应用电生理法（视觉诱发电位）测量视力，根据电子计算机处理后得出的描记曲线来得出受检者的视力水平，而不依赖受检者们自己所

反应的情况。这种检查法不受外界环境和受检儿童内在因素的影响，结果可靠，重复性强，不仅能查婴儿、幼儿的视力，还可以检查动物的视力，以便利用动物实验来研究人的视觉发育过程。例如，将出生三周到三个月内的小猫或小猴的一只眼的上下眼睑缝合，或人为地造成斜视，使该眼不能接受光和物体的刺激，阻碍视觉系统的正常发育。经过一个时期，再把缝合的眼睑剪开或手术矫正斜视，该眼的视力就会极度减退，形成弱视。但在成年猫和成年猴身上做同样的实验，就不能引起视力减退。这说明猫和猴的视觉发育，是在出生后三个月达到发育成熟的。这段时间也称为视觉敏感期。

婴幼儿时期，如果曾短期遮盖过一只眼，以后那只眼就会发生弱视和斜视。上学后的儿童或成年人，因眼病或手术长期遮盖一只眼睛，视力则基本不受影响。这一事实说明人眼也有视觉敏感期。婴幼儿的视力敏感期，究竟有多长，目前尚不很清楚，有人认为在两岁至两岁半左右结束，也有人认为在一岁至三岁时结束。

物体虽然在两眼视网膜上单独成像，但这两个影像是同时产生的，大脑能将它融合成为一个物像。双眼单视(融合机能)是高级脊椎动物和人类所独有的特点，低级动物的眼睛长在头的两侧，两眼所看到的物体不同，大脑是无法融合的，因此低级动物两只眼睛同时看到的不是一个物体。

新生儿在出生后四至五周开始能追随和注视物体，这种紧密协调的双眼运动，使两眼视网膜上的物像经常在大脑中融合为一个物像。这种融合反复不断地进行，以至形成了立体视觉。立体视觉是最高级的融合机能，它是在双眼良好视力的基础上，经过各种条件及非条件反射逐渐形成和完善的。没有良好的视力以及双眼不能同时注视，就不可能有健全的融合机能。假若

两眼视网膜上物像的清晰度不等或是物像的大小差别太大，大脑也无法融合物像，患儿只能用一眼注视，从而形成单眼视。单眼视的孩子，在儿童时期，通过同视机的训练，仍有可能建立融合机能，但在成年期后就不可能了。另外，在孩子的婴幼儿期，尤其是六个月以内，不要因为孩子一只眼有病，而遮盖病眼为时过久，必要时，可进行间断性遮盖好眼一至两天，迫使孩子用有病的眼睛注视物体，以免引起弱视及丧失融合机能。

223. 儿童的视力标准和检查方法

近年来用电生理法检查婴幼儿的视力，发现孩子在出生后头八周内视力提高得很快。两个月时的视力可达到 0.15，五、六个月时基本可达到成年人标准。根据这种检查法，七个月以上的孩子应有 1.0 的视力。

目前，我国还未能普遍采用电生理法检查婴儿视力。如要检查会走路的幼儿视力，可把大小不同的玩具或玻璃球，放在不同距离的地方，给他盖上一只眼，叫他走过去把玩具拾起来。查完一只眼再查另一只眼，并作比较。如要检查学龄前儿童的视力，还可用国际标准 E 字表或儿童熟悉的图画如汽车、球、花、鞋等以及立体画片等。这些方法都是简便易行的。

224. 幼儿视力低下的表现

视力低下的孩子看东西时，眼睛距离物体很近，有时为了看清远处物体，常常喜欢皱着眉，眯起眼睛。

如果孩子的双眼视力不一样，那他在阅读、写字或做其它近距离工作时，则经常采取歪头、偏脸的姿势，以便能利用视力较好的一只眼看。有时，那只视力较低的眼睛也可能呈偏斜

位，多数是向内偏斜。人们总是用视力好的眼睛注视外界，所以没有毛病的眼睛总是正位的，视力低下的眼睛，由于不能与另一只眼同时注视，因此，会发生斜视。患单侧性斜视的孩子，那只斜眼的视力一定是低下的，应及早治疗。

视力低下还可由先天性眼外肌麻痹引起，表现为双眼睑裂大小不等，从而显得一只眼大，一只眼小；还有的孩子，无论是站立还是行走时，头总是向一侧肩部倾斜，脸转向某一方向，下颏向上翘或向下内收。眼科医生称之为："代偿头位"。先天性斜颈也表现为歪头。怎样鉴别这两种歪头呢？检查的方法是抚摸对比颈部两块肌肉有无不同，某一边的肌肉是否有硬条索感觉。还有一种鉴别办法是：遮挡住孩子的一只眼睛(左、右都可以)，叫他来回走几趟，这时，如果是眼病所致的歪头，就会明显好转或完全消失，而先天性斜颈的歪头则依然如故。此外，先天性眼外肌麻痹的孩子，若遮盖较大的那只眼，睑裂小的这只眼的上眼睑就会自动睁大。有先天性斜颈的孩子应找骨科医生诊治，而有代偿头位的孩子则应到眼科就诊。

225.孩子的眼睛屈光不正怎么办？

医学上把近视、远视和散光统称为屈光不正。对于一个视力不正常的孩子，首先要找眼科医生检查，在确诊没有其它眼病后，才能进一步肯定孩子是否有屈光不正。

散瞳验光是确诊有无屈光不正的最科学的方法。在散瞳验光时，可以获得准确的屈光度数和戴镜后的最佳视力。待瞳孔缩小到正常后再去复查，医生将根据矫正镜片度数的深浅，以及两眼屈光不正的差别，孩子对镜片的适应能力，孩子戴镜后有无不舒适的感觉，有无内、外斜视以及戴镜后的最佳视力等，来决定孩子是否需要戴眼镜和配戴眼镜的镜片度数。做父母的

必须注意：千万不要乱投医，更不要轻信没有科学根据以及未经实践检验的江湖医术，以免延误孩子的病情。

随着年龄的逐渐增长，儿童的身心在不断地发展，眼睛的屈光度也会随之发生变化，因此，屈光不正的孩子，每年都应当重新散瞳验光，斜视或弱视的孩子，最好每半年复查一次，以保证孩子的视觉异常在治疗的最佳年龄时期尽早恢复正常功能。

226. 为什么要散瞳孔验光？

人们之所以能自如地一会儿看近，一会儿看远，随意更换注视目标，而且都能看得清楚，这主要是由于晶状体能够自动调节，随时改变眼的屈光力量，使远近物体在不同的时间都能清晰地在视网膜上成像。

人眼晶状体，是一个双凸形透明组织，类似照相机的镜头。所不同的是，人眼晶状体是个自动控制装置，看近的物体时它变得更突出些，以加大屈光力；看远的时变得稍扁平些，以减少屈光力。晶状体的这种自动改变眼的屈光力、使物体能够在视网膜上形成焦点的能力，在医学上称为调节作用。

晶状体的调节作用，是靠睫状肌的收缩和松弛来控制的。一般来说，儿童眼睛晶状体的调节能力很强。人眼晶状体经常是处于较凸状态，因而屈光力加大，往往掩盖了眼屈光力的真实情况。只有在用睫状肌麻痹剂（散瞳剂）后，睫状肌麻痹松弛，不能收缩，晶状体才处于不调节的静止状态，这时进行客观检查，才能获得真实而确切的屈光度数。

227. 散瞳孔对儿童的眼睛有害吗？

因为儿童眼睛的晶状体调节力强，所以在散瞳孔时，必须

采用强有力的散瞳剂，如阿托品溶液或软膏等。

孩子在瞳孔散大、晶状体调节作用消失后，会有怕光、看近处的东西模糊以及暂时不能做精细的近距离工作等表现，但基本上不会影响看远物体和做一般的家务劳动。阿托品的散瞳作用，一般在停药两至三周后会完全消失。

十三岁以上的儿童散瞳时，可采用调节麻痹作用弱一点的药物，如后马托平溶液或软膏。它的药物作用一般在使用后四至五天就能消失。

散瞳剂，除患青光眼病的人禁用外，其它健康人局部应用散瞳剂，对周身和眼睛都不会造成损害，而且可以多次使用。

228. 该不该让孩子戴眼镜？

有人说："孩子们千万不能戴眼镜，否则，眼睛越戴越深，而且戴上眼镜就摘不下来了。"这种说法是不正确的。孩子戴眼镜后，物影就能正好落在双眼视网膜上，形成清晰的物象，加强立体感，孩子视力疲劳的现象，就能减轻或消失，使屈光不正停止发展或减慢发展速度。有些人戴眼镜后，度数仍然逐渐加深，这是因为患有进行性近视造成的。

凡有中度（三至六屈光度）或高度（六屈光度以上）屈光不正的孩子，都应当配戴合适的眼镜。有人担心孩子戴上眼镜，如果跌跤，镜片打破会伤着眼睛。实际上，孩子配戴眼镜后，视力获得提高，跌跤的可能性就会随之减少。但为了谨慎起见，对走路还不太稳的戴眼镜的孩子，应多加照顾。

眼镜的度数，必须由眼科医生根据孩子的具体情况而定。有时可按散瞳验光的结果，有时则需根据孩子的验光结果适当地减少度数。

229.戴眼镜后可能遇到的问题和解决办法

少数远视的孩子，在开始戴眼镜时，觉得看东西还不如不带眼镜时清楚。这是因为没戴眼镜时，晶状体长期处在紧张调节的状态下，一时不能松弛调节所造成的。只要坚持戴一段时间眼睛就能适应了。必要时，还可以在医生的指导下，短期内使用一点散瞳剂，使睫状肌麻痹，调节松弛。

戴眼镜前，必须根据孩子双眼瞳孔的间隔距离(瞳距)，选择合适的镜框。也就是说，两侧镜框中心的间隔距离要与瞳距相等，而且高低必须合适，只有这样，孩子才能通过镜片中心看东西。

远视眼镜是凸透镜片，分量重，但孩子的鼻梁较低，使镜框经常下坠，以至造成孩子从镜片的上半部甚至上三分之一处往外看。镜片这个部位的屈光力比镜片中心的小，因此会削弱戴眼镜应有的作用，孩子视力的提高和斜视的矫正就会不够理想。另外，镜片的位置以向前倾斜十五度至二十度为宜。戴眼镜时，应注意镜片光学中心点是否在要求的地方。如果不在，就要到眼镜店修理镜框。

还要教育孩子经常注意保持镜片清洁透明。告诉他们，在放置眼镜时，务必将镜片向上，不要使镜片接触桌面或其它硬器具，以免磨毛了镜片，影响矫正视力的作用。

230.什么是弱视，它是怎样产生的？

孩子的眼睛虽然看起来炯炯有神，但在配戴合适的眼镜后，仍然不能达到正常标准（1.0），这种视力叫做弱视。

少数弱视是先天性的。这可能与新生儿时常有视网膜或视路神经系统出血，影响了视功能的正常发育有关。另外，有些

弱视发生在没有戴过矫正眼镜的高度屈光不正的儿童，医学上称为屈光不正性弱视。这种弱视一般多为双侧性，两眼视力相等或相似，但都低下，治疗后效果较好。在戴了合适眼镜后，视觉功能会逐渐提高，但需要较长时间才能自愈。目前，可以使用视觉刺激器生理疗法来缩短治疗过程。

斜视和两眼屈光不正的差别是引起弱视的主要原因。斜视性弱视是因为斜视眼引起的复视和视觉紊乱，常使病儿感到极度不适，为了解除这种痛苦，大脑就会主动抑制由斜视眼传入的视觉冲动。斜视眼的功能因长期被抑制，就形成弱视。

如果两眼屈光不正的差别很大，两眼视网膜上所形成的物像的大小和清晰度自然也不一样，致使双眼物像不容易或不可能被大脑融合为一。视中枢只能抑制屈光不正较大的那只眼的物像。天长日久，这只眼就会发生弱视。

斜视性弱视和两眼屈光不正的差别造成的弱视，如能获得及时治疗，绝大多数的视力是可以逐渐恢复提高的。

231. 孩子有了弱视怎么办？

国内弱视眼的标准是矫正视力低于或等于 0.8。弱视还分轻、中、重三种不同程度。

弱视的治疗效果与年龄有密切关系。年龄越小，治疗效果越佳。这是因为儿童时期是视觉发育的可塑阶段，在视觉异常刚一出现时，立即进行治疗，就比较容易成功。但由于在弱视儿童中，几乎有三分之二到四分之三都不伴有斜视，因此不易被发现，也就很难得到及时治疗。这一点希望引起家长的注意和警惕。

因此，家长要重视孩子的视力检查，同时，弱视的早期发现，也应该作为幼儿园体格检查的常规项目之一。三岁以上

的儿童，经过保育员和老师的培训后，一般都能认识E字视力表。也就是说，早期发现弱视儿童是可能的。

在学龄前治疗弱视有很多优点，一是可以避免孩子影响学业，二是可以消除病儿由于斜视和弱视被小同学嘲笑而产生的沉重精神负担以及自卑感。再则，由于有保育员的教导和照顾，幼儿肯听医生的话，治疗效果可以大大提高。

232. 弱视有什么危害性？

为了培养德、智、体兼备的优秀革命接班人，在高校考试进行体格检查时，视力的好坏是录取学生的重要标准之一。另外，在特种兵（空军、潜水兵、雷达兵等）的兵役体验时，要求会更加严格，不仅每只眼的视力必须正常，而且还要具备高度敏锐的立体视（双眼单视功能）。这是因为视觉敏锐，眼和手的协调动作才能准确，从而产生高度精细的技巧。眼睛弱视的人则不可能有完善的立体视，因此会严重影响个人的学习、工作和生活，对祖国的四化建设也是不利的。

233. 家长怎样配合医生治疗孩子的弱视？

治疗弱视，除了需要医生治疗外，还需要家长、保育员、保健医生和老师积极、主动的配合，才能事半功倍。

首先，要求家长和幼儿园的保健医、保育员，在普查视力前，教会孩子们认识视力表；在治疗期间，要督促孩子经常戴镜和彻底遮盖健康的眼睛，强迫病儿用弱视眼看东西，这样才能更快地提高弱视眼的视力。家长应当遵照医生的嘱咐，按时带孩子去医院复诊，反映孩子的病情，协助医生监督孩子完成规定的作业和训练任务，如用弱视眼描画，穿小珠子，钩细玻璃丝网兜，刻剪纸等精细工作。

234. 孩子的眼睛怎么斜啦？

斜眼在医学上称为斜视。它的表现是看东西的那只眼睛（注视眼）正位，不看东西的那只眼睛则明显向内或向外偏斜。斜视是视觉功能障碍的一个信号，说明孩子的视力已不健全或完全丧失，以至失掉了完善的立体视觉。

有一点值得注意，就是出生后六个月内的婴儿，由于视力还没有发育成熟，双眼会有不协调的运动，这不是斜视。出生后六、七个月，孩子的眼睛转动是双侧性和协调的，不过双眼协调共济和一致性运动在婴幼儿期还不巩固，很容易受外界和内在因素的影响，从而发生失调而出现斜视。所以，在这个时期如果发现眼球偏斜，应当及时找医生作进一步检查，以便进行确诊。

235. 斜眼的类型

斜视可按病因分为共同性和麻痹性两大类。共同性斜视是由于功能性因素引起的，眼球向各个方向运动都不受限制。麻痹性斜视比较少见，它是由于眼外肌本身或眼外肌的神经支配发生了器质性病变而产生的，眼球不能向某一方向或几个方向转动。另外，共同性斜视又可按眼睛偏斜的方向分为内斜和外斜。

内斜视多见于一至四岁的孩子，一般是发病越早，治疗效果越差，但如果内斜视发生得晚些，就比较容易治疗。

外斜视多发生在五至六岁后的孩子，患有外斜视的孩子，初起时常是有时斜有时不斜。少数内斜视的孩子，也有间歇性阶段，但比外斜视的短些。间歇性阶段是治疗斜视的有利时机，因为在眼睛不斜时，孩子是用双眼看东西的，所以治疗容易见效，治疗过程也会短些。如果延误了这个大好时机，等孩子从

间歇性斜视发展成为恒定性斜视，即任何时候眼睛都偏斜，治疗起来就困难多了。

236. 斜视的处理办法

许多家长认为只要孩子双眼视力都正常，眼睛发生斜视问题不大。等孩子长大了，为了美容起见，做一个斜视矫正手术，一切问题就都解决了。这种想法是完全错误的。斜视的治疗决不是单纯的美容问题。

斜视儿童不能同时用双眼注视一个物体，如果同时用双眼看东西，就会发生视物成双。为了避免这种现象，斜视眼睛经常处于抑制状态，日久天长便会形成弱视，即使配带合适的眼镜，视力也不能达到正常水平。弱视的程度与病儿发生斜视的年龄有着直接关系，发病越早，弱视就越严重。有些斜视儿童的双眼视力相等或相似，他可以任意用右眼或左眼注视。右眼注视时，左眼偏斜；左眼注视时，右眼偏斜。这样的儿童一般不会发生弱视，但因为双眼不能同时注视，会失去立体视觉。

孩子一旦发生斜视，家长应当尽早带孩子到医院检查，争取治疗时机。这样不仅能使孩子的双眼恢复正位，更重要的是能使孩子建立完善的视力和精确的立体视觉。

治疗斜视首先应当散瞳验光，配带合适的眼镜。有些孩子在戴眼镜后，斜视可以明显地好转甚至消失。如果在戴眼镜后仍不能矫正斜视，则需要在治疗弱视的基础上施行手术。手术后应继续做正位视训练，以巩固治疗效果。

儿童是祖国的未来，是实现四化建设的后备军。家长们一定不要忽视儿童的眼睛。

第四节　学龄前幼儿的教养

237. 怎样让你的小宝宝参加集体生活？

二、三岁的幼儿，无论身体方面，还是心理方面，都在迅速地发展。孩子一般在三周岁以后，就能够掌握了走和跑的技巧，并且能够用语言同别人交往，因此具备了进入幼儿园接受教育的条件。

孩子从家庭进入幼儿园，在成年人看来，可能不算什么大事，但是对三岁的孩子来说，却是生活环境的巨大改变。在婴儿期中，孩子的独立生活能力很差，基本上是在大人的护理下生活的。但在幼儿园里，一位老师一般要管理二十来个孩子，这就需要儿童有较强的独立生活能力。另外，幼儿园是许多孩子组成的集体，他们要共同遵守集体规定的各种规则，但是，这些都是初进幼儿园的孩子所不适应的外界条件。如果不能使孩子迅速适应这种新的生活，就会使他们失去对幼儿园的兴趣，甚至会使他们产生对幼儿园的反感。不过经验告诉我们，在父母的协助下，只要做好孩子入园前的准备工作，是可以帮助儿童较快地习惯和爱上幼儿园生活的。主要的准备工作包括以下几个方面：

一、要使孩子对幼儿园生活有心理上的准备。幼儿依恋他们熟悉的家庭环境，不愿离开亲近的人到陌生的环境中去，这是很自然的。但是，如果幼儿园的各种活动新鲜有趣，富有吸引力，孩子也会欣然前往。所以，在孩子入幼儿园以前，做父母的决不能用“不听话就送你到幼儿园去”之类的话威胁孩子，以免使孩子误认为幼儿园是个惩罚自己的场所，从而产生对幼儿园的畏惧情绪。父母要对孩子经常介绍幼儿园的生活情况，

告诉他幼儿园里有许多小朋友，还有老师。老师教小朋友唱歌、跳舞，还给小朋友讲故事……生活十分有趣。”这样就能使孩子对幼儿园产生亲切感，盼望自己能早日到幼儿园去。

二、要注意增强孩子的独立生活能力。孩子到了两岁多，就可以学会做一些事情，家长要有意识地给他们锻炼的机会。例如让他们自己用匙吃饭，喝汤，用杯子喝水，尽量让他们独立行走等等。还要注意教会他们用言语来表达自己的要求和希望，而不是只满足于孩子会打手势。这样，孩子在进幼儿园后，生活上就会少遇到一些困难。

三、应当培养孩子按时作息和遵守集体生活规则的习惯。做父母的应该预先了解幼儿园的作息制度，如对儿童午睡、衣着、进餐等生活上的一般要求，尽可能使孩子在家庭中的生活习惯接近于幼儿园的生活制度，使他的行为符合幼儿园的要求。这样孩子进入幼儿园后，就能很快地适应集体生活。

事实证明，只要父母认真做好孩子进入幼儿园前的准备工作，孩子是能很快适应幼儿园生活的。另外，幼儿园的老师如果能体贴照顾新入园的孩子，并且把幼儿园的生活安排得富有吸引力，孩子会爱上幼儿园的。

238. 不能忽略学龄前幼儿的品德教育

学龄前幼儿尽管年龄幼小，能力稚弱，思想意识还没有成型，但是他们在周围环境的影响下已经开始形成最初步的是非观念、爱憎感情以及行为习惯，这就是道德意识的雏型。这种初步的道德观念和品质特征十分重要。伟大的无产阶级教育家克鲁普斯卡娅说过：“儿童最初获得的印象会使他终生不忘，所以，如果我们想认真地、而不只是在口头上说要培养出能把生活提到更高阶段上的一代人的话，那我们就应该在儿童生活刚

开始的头几年对他们非常慎重地进行教育。”

社会主义社会要求培养具有伟大精神和高尚理想的人，因此，对儿童的品德教育从一开始就要符合这个要求。对幼儿进行德育的内容，是向幼儿进行热爱祖国，热爱人民，热爱劳动，热爱科学，爱护公共财物的教育，并要培养他们诚实、勇敢、团结、友爱、活泼、守纪律、有礼貌等优良品德以及文明的行为和习惯。

对学龄前幼儿进行社会主义道德品质的教育，不能靠讲大道理，而要从一些小事情做起。例如：培养儿童集体主义精神，首先就要教育他们对周围的人要有正确的态度和行为。要教育他们尊敬老人，对人要有礼貌，能和同伴友好相处，共同使用玩具。进而再要求他们关心别人，关心集体，愿意为集体做好事。这样，他们就会自然而然地为集体的利益抑制自己的爱好和要求，克服自私心，加强集体感。

培养学龄前幼儿的勇敢精神也很重要。首先，要引导孩子在众人面前能大方地回答问题、唱歌、跳舞、参加游戏，预防注射时不怕痛，不小心打破了器皿勇于承认，到黑暗的房间里去取一件东西不畏缩。当成年人以信任和鼓励的态度，引导幼儿参加各种活动，帮助他们克服困难，取得胜利时，孩子的勇敢精神就能得到发扬。反之，有些幼儿的胆小，却是由于成年人在一些小事上有意无意的影响造成的。如用恐吓的方法使孩子服从成年人的意志，给孩子讲可怕的故事等，都会使幼儿感到恐惧和对自己失去信心。久而久之，就会使孩子形成怯懦的性格。

培养幼儿的品德，讲明道理固然必要，但更重要的是周围成年人的模范作用。这是由于幼儿思维的特点是具体形象，模仿性强。因此，对学龄前的幼儿进行品德教育，言教往往不如

身教。在儿童道德品质的形成过程中，第一个具有决定意义的范例就是父母本身的行为。幼儿十分敏感，经常细心观察父母的一言一行。父母良好的道德品质将给幼儿树立良好的榜样，父母的不良行为，则会给幼儿造成恶劣的影响。

有些父母不自觉的自私心理的流露，也会给孩子造成不好的影响。如有的父母向孩子暗示“不要把自己的玩具给别的小朋友玩”，或者威胁孩子：“再不好好吃饭，就给别人吃了。”这些话都会激发孩子的自私心理，不利于孩子先人后己的高尚品德的形成。

家长要使儿童已具有的良好的行为成为习惯巩固下来，就不要因为有些事情小而对孩子的不合理要求让步。因为一次让步会逐渐变成一切让步，溺爱孩子，肆意放纵，将使孩子成为不能接受合理要求的人。

239. 重视幼儿劳动习惯的培养

在生活中，我们常常可以看到有两种人：有些人很会做事，他们善于掌握事物和支配事物，一切事情在他们手里都会处理得井井有条，任何时候都不会不知所措；另外一些人不会处理自己的事情，遇到一点点小事就无所适从，总需要别人的照顾，如果没有别人的帮助，他们就会生活在肮脏、纷乱的环境中。你愿意你的孩子成为哪一种人呢？如果你希望他们生活得幸福，那么，就应当从小培养他们的劳动习惯，使他们热爱劳动和善于劳动。

儿童从很小的时候起，就有从事简单劳动的能力。不要娇惯你的孩子，要让他们从小习惯于做各种力所能及的事情。对幼儿来说，适合于他们的劳动主要是日常生活中的自我服务性劳动，如自己穿脱衣服、鞋袜，把衣服手绢叠整齐，把鞋放

好，独立地进餐和盥洗等等。这些活动和生活紧密相联，容易掌握。孩子稍大一点后，还可以教他们为家庭和班集体做一些事情，如洗碗、扫地等。可以让他们负责管理一盆花，负责给金鱼喂食，观察它们，照料它们。这些劳动需要儿童付出较大的努力和掌握一些劳动的技巧，因此，需要成年人随时提醒、检查和帮助。从事这类劳动，不仅可以使孩子增长知识，情绪愉快，而且能培养他们的集体感、责任感以及勇于克服困难的优良品质。

有些父母只注意幼儿智力的发育，而不注意培养他们的劳动习惯，这种做法是带有片面性的。幼儿的脑力发展和他们劳动能力的提高是相辅相成的。幼儿在劳动中通过观察客观世界，运用他们所学得的知识和技能，能够使智力和体力同时活动起来。所以俗话说的手巧心灵是有一定道理的。此外，儿童在劳动过程中，还能提高独立生活的能力，逐步增强脱离成年人的照顾进行活动的可能性，这也将有利于帮助幼儿适应幼儿园的生活环境和进入小学后的学习生活。

幼儿劳动习惯的养成和劳动技能的提高，需要孩子进行经常反复的练习才能获得。如爱整洁的习惯，是在保持个人衣物和公共用品秩序的反复实践中形成的，久而久之，就会使他们随时注意自己工作的准确性和条理性。为了培养孩子这种习惯，父母必须配合幼儿园的老师，要求孩子正确地使用各种什物，要求他们保持生活用品、玩具、图书等各类物品的秩序。如积木玩过后不要乱扔，而要把它一块一块整齐地放回原来的地方。浇花时，如果把水洒在了凉台上，要及时把它擦干净。图书要一页一页地看，看完后放回原来的地方。如果每天这样要求孩子，并对孩子的进步不断给予鼓励，你的孩子就会很自然地学会做各种事情，养成良好的劳动习惯。

有些父母认识不到对幼儿进行劳动教育的必要性，总认为让孩子劳动，既不能把活干好，又要费时间教育，还不如由自己干痛快。由于怕麻烦和为了省时间，他们把所有的事都承担下来，一切都包办代替。天长日久，到孩子养成了松散、懒惰的习惯，再纠正就十分困难了。应当看到，我们养儿育女，是在从事培育一代新人的事业。我们的下一代要在祖国的现代化事业中从事创造性劳动，进行艰苦的斗争。这一代人是否热爱劳动和善于劳动，不但关系到他们个人的终身幸福，还将决定国家民族的前途。因此，家长决不要怕麻烦，一定要细致地做好孩子的劳动教育工作，把孩子培养成爱劳动和会劳动的人。

240. 如何发展学龄前幼儿的智力？

现代科学证明，人与人之间智力的差别，主要是由后天社会环境不同造成的。人脑的生理结构，为智力发展提供了巨大的可能，最有成就的科学家，也只不过利用了这种能力的一小部分。所以在智力发展上除了天生愚昧的呆儿，大多数人和天才人物有着大体相似的智力，问题只在于它是否能够及时得到“开发”。人脑是在学龄前期成熟起来的，但它究竟能成熟到什么程度，则取决于营养、健康、接受知识的多少、在外界刺激诱导下思维的活跃程度等等，而不是取决于单纯的时间延续。因此，幼儿期对于人的智力发展具有重大意义。

怎样才能“开发”学龄前幼儿的智力，使他们变得更聪明呢？

一、要培养幼儿和父母交谈的习惯，在谈话过程中提高儿童语言的表达能力。

语言是人类交际的工具，是思维的直接体现。没有一种知识技能的传播和品德的培养，是可以离开语言来进行的。学龄

前幼儿是从与成年人的交谈中，通过模仿来掌握词汇和语法的。因此，应当充分运用成年人和幼儿交谈这一手段来丰富幼儿的词汇，提高幼儿的语言表达能力。应当通过交谈，让孩子知道自己的姓名、住址和幼儿园名称，知道父母的姓名和工作单位，知道日常生活用品的名称、性质和用途。还要教会孩子有条理地描述事物。还可以教给孩子一些儿歌，要求他们背诵；讲些生动有趣的故事，要求他们复述主要的内容等等。这些，对提高幼儿语言的表现力都有积极作用。

二、要培养幼儿对周围事物的观察力和进行探索的兴趣。

幼儿的智力是在逐渐掌握语言和认识环境的过程中发展起来的。观察是幼儿认识环境的基本方法，因此，培养幼儿对事物的观察力和提高他们探索事物的兴趣，对于学龄前幼儿智力的发展具有很大的意义。

学龄前儿童正处在神经系统特别是大脑迅速生长发育的时期。因此，对周围生活环境十分敏感，常常表现出强烈的求知欲和好奇心。他们经常提出“这是什么”、“那是什么”、“为什么”这一类问题，极力想了解各种事物以及各种事物之间的联系。孩子“七问八问”，是思维活跃的表现，我们应当尽可能给予正确的回答，鼓励他们提问的积极性。父母还应当主动地为孩子创造广泛接触、认识自然界和社会的机会，例如带他们去公园、动物园，看各种展览，以发展他们的感知能力。另外，还要积极引导和指导孩子对感性材料进行思维加工，正确理解各种现象之间的因果关系。如季节特征的变化，交通车辆的类型，社会职业的区别等等。这些都能大大提高幼儿的思维能力。

三、要教幼儿认字，培养他们喜爱读书的习惯。

文字是语言的有形符号，识字对于促进学龄前幼儿思维能

力和语言表达能力的发展有很大的帮助。幼儿识字以后就不单是通过听觉器官接受语言信息，而且还能通过视觉接受语言信息。也就是说，幼儿不仅可以从成年人口头的传授中得到知识，而且还可以通过自己阅读图书吸取养料。这样就打开了获得知识和进行社会交往的新的巨大的通道。儿童心理学研究证明，四、五岁是幼儿学习书面语言的最佳年龄。所以在这个阶段，不妨用游戏的方式每星期教儿童认几个字。当幼儿能连认带猜地阅读小人书的时候，就会感到更大的兴趣。这将进一步激发孩子学习的积极性。

四、要给学龄前幼儿准备纸和彩色笔，让孩子画出他感兴趣的事物。

画画是一种摹拟活动。通过这种摹拟活动，有助于发展幼儿的观察力、记忆力和想象力。幼儿在幼儿园里学会了画汽车的方法，星期天上街看见了各种不同的汽车，就会兴致勃勃地想把它们表现出来。学会了画动物的方法，游览了动物园后，就很想在纸面上反映出印象最深的动物。做父母的应该准备好纸和笔，鼓励孩子这样做。而且父母还可以提示孩子画点什么，让他去留意观察，然后画出来。孩子如果画得不好，家长应启发诱导，千万不能耻笑，以免挫伤孩子的学习积极性。另外，还可以启发孩子自由创作，充分发挥幼儿的想象力，当孩子在绘画中再现自己观察到的事物，就会更加深刻地认识它们。

241. 不要阻止幼儿参加游戏

游戏是幼儿最喜爱的活动。童年时代生动有趣的游戏，往往使人终身难忘。

有些父母不懂得游戏对幼儿的意义，把孩子从事游戏活动

看做是"贪玩"甚至胡闹。其实，对学龄前幼儿来说，游戏既是学习，也是劳动。如幼儿有时扮演交通警，手里拿着指挥棒认真的在指挥车辆和行人；有时扮演司机，口中会"笛笛"地哼着驾驶汽车；有时抱着娃娃变成了妈妈，有时用积木"建筑楼房"，好象他们是设计师或建筑工人。无论幼儿在游戏中扮演什么角色，从事什么活动，他们的思维都在紧张地活动。他们在想象游戏的情节，在不断发展和补充游戏的内容。他们以沙、石、木片等做为游戏材料，甚至以想象来代替真实物品。所以，幼儿借助游戏，可以学习和运用多方面的知识和技能。在游戏中，幼儿不仅是再现各类人物的动作和语言，而且在体验着各类人物对不同事物的感情和态度，摹仿人们正确高尚的举止。为了扮演好某个角色，他们努力控制自己的行为，自愿地服从游戏的某些规则。因此，游戏不只是对儿童进行智力开发的有力手段，也是对幼儿进行道德教育的一项措施。苏联教育家马卡连柯甚至说："儿童在游戏中怎么样，当儿童长大的时候他在许多方面的工作也会怎么样。"

孩子在幼儿园从事游戏，回家也需要游戏。有的父母只是片面地抓孩子读书、写字、做算术，却否定游戏，甚至禁止幼儿回家做游戏，这种做法是十分错误的。孩子自动学一点读、写、算是可以的，但是如果只有读、写、算而没有游戏，孩子就会因此感到生活枯燥无味，缺少欢乐，从而失去主动性，创造性。在这种情况下，幼儿个性不能健康发展，读、写、算的效果也不会好。另外，各种游戏都有动作，有活动、有玩具等游戏材料，因此具有趣味性，能激发幼儿积极思维，使已有的知识经验活跃并由此巩固起来。这样，就能促进幼儿心理过程成熟，促进幼儿认识能力的提高。如果读、写、算也采用游戏方式来进行，效果就会显著提高。所以，明智的父母不会制止

自己的孩子和邻居的孩子在院子里跑、跳、游戏，不会责备孩子把房间里的椅子当做汽车来驾驶。如果孩子在扮演幼儿园的老师，要你当“小朋友”，或者孩子在扮演演员，要你当“观众”时，就请父母们满足他们的要求吧。和谐的家庭关系有利于对幼儿进行教育，使幼儿养成接受合理要求的习惯。

这里还需要谈一谈如何选择玩具。玩具是幼儿生活中不可缺少的器具，多种多样的玩具，可保证游戏的丰富多彩，所以，为孩子购买或制做一些玩具是必要的。但不能无限制地购买。父母不妨和孩子一起动手，糊一面小红旗，做一架小飞机。自己制做点玩具，不仅是为了对孩子进行勤俭的教育，更重要的是开发他们的智力，使他们学会动脑筋设计，学会动手制做。独生子女和经济宽裕的家庭更要注意，不能让孩子觉得一切东西都来得太容易，养成不爱惜玩具、任意丢失和毁坏玩具的习惯。另外，选择玩具不仅要注意色彩和形象的美观，而且要注意结实耐用。不要单单追求玩具的高级和新奇，还要注意玩具对幼儿的教育意义。如应该给幼儿准备一些橡皮泥、积木、金属结构或塑料薄片等玩具材料。这些材料的特点是幼儿可以按照自己的意愿进行创造，并且可以不断地加以翻新，对提高孩子的想象力和思维能力极有好处。因此，孩子对这类玩具是会百玩不厌的。

第五节　幼儿的膳食

242. 学龄前幼儿的营养

学龄前幼儿在生长速度方面比前一个阶段缓慢。但是由于神经和大脑的发育日趋完善，孩子逐渐由完全依靠别人照料生活，过渡到可以自己独自地生活。如自己独自走路、吃饭、

玩耍，同时，有了自己的思想、意愿和一定的理解能力。因此，从营养方面讲，在这一阶段不但要供给幼儿能满足其生长发育的膳食，而且要有意识地培养幼儿良好的饮食习惯。决不能因为孩子小而放松必要的要求，以免形成挑食等不良习惯。

243. 学龄前幼儿的营养需要

一般说来，学龄前幼儿的膳食组成特点，是从婴幼儿的膳食组成逐渐过渡到成年人的膳食组成。但是由于这一时期的幼儿还在继续生长发育，他们的消化器官还没有完全成熟，因此，膳食组成又不能和大人完全一样。概括地说，就是膳食的营养质量要比成年人高一些，并且容易消化一些。所谓质量高一些，就是在满足幼儿热能需要的同时，供给比大人相对说来多一些的其它营养素。不同食物在供给同等热量时，所提供的其他营养素是不同的。如能供给一百千卡热量的面粉，同时能供给二点八克蛋白质和十毫克钙，及一些其它营养素；但是能供给一百千卡热量的豆腐，却同时能提供十克左右的蛋白质和六十九毫克的钙，及一些其它营养素，而供给同样热量的马铃薯（土豆）则只能供给零点九克蛋白质和十四毫克钙等。所以，应该有意识地根据幼儿的营养需要来为孩子选择食物，制定食谱。当然在为孩子搭配食物时，除了考虑各种食物的营养成分外，还要考虑一些其它因素：如饮食习惯、食物来源和家庭经济条件等。总不能因为豆腐的蛋白质和钙的含量较高，就多吃豆腐，少吃粮食。根据幼儿的营养需要及我国的饮食习惯，在我国膳食中，蛋白质的主要来源有三：一是谷类食物；二是豆类食物；三是动物性食物，如鱼、肉、蛋、乳等。一般说来，动物性食品不仅蛋白质含量高，而且由于含有丰富的氨基

酸，所以，营养价值也较高。大豆及其制品含蛋白质也很高，但价格却比动物性食品低。乳类在幼儿食品中应占有特殊的地位，因为它不但是很好的蛋白质来源；而且钙和核黄素（一般幼儿容易缺乏）的含量也较高。所以，在有条件的情况下，每天能给孩子吃一定量的乳类食品最为理想。目前，市场上还有以大豆为主要原料的代乳粉。通过动物实验和人体试验证明，其营养价值和牛奶相当。所以，没有条件经常吃牛奶的儿童，每天能吃一定量的豆制代乳粉，也是有益的。四分之三两豆制代乳粉，相当半斤鲜牛奶。总的说来，学龄前儿童每日能吃到半斤牛奶，或四分之三两豆制代乳粉，再加上一至二两的动物性食品和豆类食品，就能基本上满足幼儿机体对蛋白质的需要量。

蔬菜和水果是提供维生素和矿物质的主要食物。它们是膳食中维生素 C 的主要来源，甚至是唯一的来源。在选用蔬菜时，要注意多选用一些绿叶蔬菜，如小白菜、油菜、雪里蕻、苋菜、菠菜等。但由于苋菜、菠菜中含草酸较多，不利于钙的吸收，烹调前最好先用水焯一下，使草酸溶解到水里。为了避免在烹调过程中维生素 C 被破坏，可以给幼儿多吃一些生的蔬菜，如西红柿、胡萝卜以及水果等。平均每个幼儿每天要吃到四至六两蔬菜才好。

谷类食物含碳水化合物比较高，是供给身体热能的主要来源。进食量可依据儿童的食欲而定，但要注意品种的多样化。要吃稻米、小麦面及部分杂粮（小米、玉米等），以利于食物中蛋白质的互补作用。精白米面，由于碾磨度高，以致蛋白质及 B 族维生素含量下降，所以与粗粮搭配着吃为好。

附表列举了各年龄幼儿营养素供给标准。由于种种原因，有的孩子需要量大一些，有的孩子则需要少一些。衡量幼儿摄

附表　　幼儿每日膳食中营养素供给量

	热量（千卡）	蛋白质（克）	钙（毫克）	铁（毫克）	维生素A（国际单位）	胡萝卜素（毫克）	硫胺素（毫克）	核黄素（毫克）	尼克酸（毫克）	抗坏血酸（毫克）
一岁以下	每公斤体重100—120	每公斤体重2—4	600	10	600	1.2	0.4	0.4	4	30
1岁 —	1100	40	600	10	1100	2.0	0.7	0.6	7	30
2岁 —	1200	40	600	10	1300	2.4	0.7	0.6	7	35
3岁 —	1350	42	600	10	1600	2.8	0.8	0.7	8	40
4岁 —	1450	45	600	10	1800	3.2	0.9	0.7	9	45
5岁 —	1550	50	600	10	2000	3.6	0.9	0.8	9	50
6岁 —	1700	52	600	10	2200	4.0	1.0	0.8	10	50

取的营养素够不够，主要是看他们生长发育得好不好。可每三个月测量一次孩子的身长和体重的变化，如果生长是在正常范围内，没有增胖或减瘦的现象；而且精神活泼愉快，则可以认为孩子的营养基本是充足的。在安排学龄前幼儿的膳食时，特别是对集体儿童，不但要按幼儿身体对营养的需要，而且要做到计划膳食（即平衡膳食），制定食谱，并且要照食谱去做。

第六节　幼儿的体格锻炼

244. 幼儿为什么要锻炼？

锻炼的目的是为了增强体质，加强机体抵抗能力，提高对外界环境的适应能力，防御疾病，保护幼儿健康地成长。我国自古以来对幼儿体格锻炼十分重视，如唐朝儿科医生孙思邈很

重视日光、空气等对于锻炼幼儿体格所起的作用。他说："凡遇天和无风之时，母当抱儿在日中嬉戏，数见风日，则血凝气刚，肌肉硬密，堪耐风寒，不致疾病。若常在帏帐之内，重衣温暖，比如阴地云草本。"他还提倡小儿要耐风寒，切忌穿过厚衣服。以上论点，至今来看，仍是很合乎科学道理的。

锻炼的概念来源于工艺学，是指金属加工后，即可获得各种不同的性质，变得更加坚固，正如常言道："生铁久炼亦成钢。"

有的学者对锻炼下了这样一个定义："锻炼是提高机体对于人所受的一切有害影响的抵抗力。因此，锻炼是一种改善机体适应各种生活条件的方法。"经受过锻炼的机体，与外界所起的突然变化易于保持平衡。所以，锻炼能增强人的体质。

什么是人的体质呢？体质就是人体强弱的标志。它表现在以下三个方面：

一、要看人的各个器官、各个系统的发育情况如何。人体的结构是非常复杂的。就拿人体的几个大系统，即运动系统、神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统、内分泌系统和生殖系统来说，这些器官和系统发育是否正常，他们的工作情况是否良好？对一个人的体质都有很大的影响。

二、要看人体对外界的适应性和抵抗力如何。人体为了不断地进行"新陈代谢"，就要与外界环境建立各种关系，并要随着外部自然界的各种条件变化，来调节自身的各种机能，同外界相互适应。比如，当人体遇到寒冷刺激，就会打个"寒颤"，这实质是一种反射性的肌肉收缩，使机体加快新陈代谢，增加热量的释放；同时身上会出现"鸡皮疙瘩"，这是皮肤血管收缩的结果，以减少身体表面热量的散发，使人体能维持正常的温度。遇寒冷后，为什么有的人就患了感冒，而有的人却安然无

恙呢？就是因为人的体质不同，对外界环境突然变化的适应能力和对疾病的抵抗能力也不同的缘故。

三、要看身体的素质如何？所谓身体素质，就是通常所讲的力量、速度、耐力、柔韧、灵巧等，这些都是通过肌肉活动而表现出来的，但都反映着内脏器官（特别是心脏、肺脏）的功能，因此，它在客观上可以衡量人体机能发挥的情况。要知道，肌肉活动是受着神经系统的支配的，特别是大脑皮层，对这些"素质"的发挥，起着很重要的作用。所以素质是一个人体质强弱的外部表现。

从以上三方面情况来看，人的体质是一个综合的概念，各方面都是互相联系的。因此在判断一个孩子体质强弱时，要从各方面的因素加以分析，才能得出比较确切的评价。

体质既有先天因素，也有后天因素，而后天因素是起着决定性作用的。如果一个生出来很健康的婴儿，在成长过程中缺乏锻炼，经常重衣温暖，弱不经风，就会由强变弱。反过来，即使出生时是个体弱的婴儿，而在成长中注意锻炼，护理、喂养方法科学，则可由弱变强，所以，体质状况不是一生下来固定不变的，强与弱在一定条件下是可以互相转化的，而正确地进行体格锻炼，是增强体质的有效方法。

245. 多让孩子去户外活动与户外游戏

幼儿是管不住的"雄鹰"，他对世界上的一切都非常好奇，因为他要去认识世界上的一切，关在屋子里是不符合幼儿的心理的。孩子希望到户外去，到大自然中去活动。因此，要把幼儿带到较宽敞的庭院里、公园的儿童游戏场等地方，去进行各种活动。在那里可以散步，玩大型的玩具，游戏，跑跳，骑自行车，坐跷跷板，攀登架等等。在冬季里可以让孩子玩雪球，

堆雪人，学蹓冰等，这些户外活动应该是经常的，使孩子生活在大自然明快而欢乐的世界里。

单单有户外活动，对幼儿来说还是不够的。幼儿性喜游戏。在幼儿园中生活的孩子，大部分时间是在游戏中度过的。因此，家长要善于根据幼儿好动和喜爱游戏的特点，从游戏中教幼儿学知识，学本领，发展他们的思维力，促进他们身心健康地成长。

在幼儿户外活动中，跳皮筋是一项值得提倡的好方法，这种活动的工具简单，只要一根约两丈长的皮筋，有两、三个小伙伴就能玩起来。有些跳皮筋的孩子，还规定了跳跃动作的花样和规则，并伴以节奏谐调的儿歌或歌曲，既可以锻炼孩子的身体，又能受到美的薰陶，还有助于促进孩子之间团结、互助的优良品质的发展，同时，对锻炼孩子的注意力和意志力也有帮助。

246. 利用日光、空气和水锻炼的好处

空气、日光和水，是大自然赋与人们维持生命、促进健康的三件宝物。对幼儿有计划地、适当地进行日光、空气和水的锻炼，具有很重要的意义，它可以提高幼儿机体对外界环境突然变化的抵抗力和适应能力，提高各个器官、系统的生理功能，活跃新陈代谢，增强体质，促进生长发育。

通过空气、日光和水进行锻炼，一般称为三浴锻炼。幼儿的三浴锻炼要在成人的指导下进行，首先，应了解幼儿的生理特点：比如幼儿的皮肤比成人柔软纤细，容易散热，如掌握不当，就容易感冒受凉。所以，在幼儿进行三浴锻炼时，要注意掌握以下几点，以取得较好的效果。

一、要循序渐进。开始时，给幼儿的冷热的刺激要小，时

间要短，慢慢地加强刺激的强度，一种刺激适应以后，再给另一种刺激。日光、空气和水三项锻炼，开始不能同时并进，而要循序渐进，例如，先行空气浴，待幼儿适应后，再行日光浴、水浴，以达到三者结合的目的。

二、锻炼可以从小开始，并要坚持不断。让幼儿逐渐养成习惯，并不断地巩固。

三、要注意幼儿的特点，对不同体质、不同年龄、幼儿园不同班次的幼儿的锻炼要求应有不同。在锻炼中，一般体质健康的儿童，较易适应。体弱或神经系统不健全的儿童，对热和冷的刺激往往容易发生强烈反应。所以，这样的幼儿的锻炼时间应该短一些，冷和热的刺激变化要小一些。

四、锻炼要同卫生教育和护理相结合。锻炼中如果不注意幼儿必需的营养和热量，还可能使幼儿得病。不与卫生和教育相结合，则达不到促进幼儿健康和智力发展的目的。所以锻炼必须与各方面的措施密切配合，并坚持下去，才能收到良好的效果。

247. 三浴锻炼的方法

一、日光浴锻炼：日光中含有紫外线和红外线两种光线。利用紫外线的生物化学作用，能够促进幼儿皮肤制造维生素 D，调节钙的代谢，有预防小儿佝偻病的作用。紫外线可通过皮肤感受器，使全身功能活跃，加快血液循环。紫外线还能刺激骨髓，制造红血球，防治贫血。另外，紫外线的消毒杀菌作用也很显著。红外线是一种温度较高的光线，它有活血作用，日光晒到身上感到温暖，对人体有调节温度作用。所以经常晒晒太阳，有益于幼儿的健康。幼儿开始日光浴时，直接接受太阳照射的时间不宜过长，尤其是在炎日的夏天，紫外线照射过量也

可能使幼儿中暑和受到伤害，所以要注意循序渐进；日光浴最好能在户外，在风较小、空气新鲜的地方进行。如果在室内隔着玻璃晒太阳，将会失去日光浴的意义，因为太阳中的紫外线被玻璃挡住了。每天进行日光浴（或晒太阳）时间，最好是在上午九至十二时，下午三至六时，气温以摄氏二十度至二十四度最为适宜。

在进行日光浴时，幼儿可采取坐位或卧位，要先晒背部和下肢，再晒胸部和腹部。锻炼的时间可由每天五至十分钟，逐渐增加三至五分钟，以增至每天二十至三十分钟为适宜。锻炼时尽量让幼儿裸体，但要避免头部直接被阳光曝晒。最好戴白色布帽或草帽，并要预防腹部着凉。

二、空气浴锻炼：主要利用空气中的温度和电离子的作用进行锻炼。空气经过雷击和辐射以后，其中一部分带有负离子，它被吸入到人体之后，对于大脑的活动能力和新陈代谢，以及造血、呼吸和血液循环系统能产生良好的刺激作用；气温的改变，能提高体温的调节功能；新鲜空气能活跃组织代谢和提高内脏器官的功能。幼儿进行空气浴，最好在自然气温为摄氏二十度至二十二度的时候（北方秋季）开始，待幼儿身体完全适应后，如果自然温度逐渐下降（例如北方），以摄氏十三度为坚持空气浴的最低限度。幼儿进行空气浴的时间，开始以每天十五分钟左右为宜，每一、两周可增加三至五分钟，一般以不超过一小时为限。在幼儿患病时应停止锻炼，在锻炼过程中，如遇大风、过热等气候剧变时，不宜进行。

三、水浴锻炼。是利用水来锻炼身体的一项效果最好的方法。水浴可分为冷水浴（摄氏二十度以下）、凉水浴（摄氏二十度至三十度）、微温水浴（摄氏三十度至三十六度），温水浴（摄氏三十六度至四十度）和热水浴（摄氏四十度以上）。进行低于

体温的水浴锻炼，能刺激神经，加强身体对外界寒冷环境的调节能力。水的传热性要比空气快二十倍，身体内的热在冷水中要比冷空气中散发得快得多。幼儿在经过较系统的锻炼以后，体温中枢则变得习惯于外界冷热环境的变化，使幼儿平时也不易患伤风感冒。在幼儿进行水浴锻炼之前，可以先用冷水擦身，从上肢、颈、胸、背、腹和下肢依次擦摩，时间不宜超过两、三分钟，以皮肤发红为止，待身体发热后，可用冷水进行淋浴或冲浴；水的温度开始时不宜低于摄氏二十度（以摄氏二十四至二十六度为宜），以后每周可降温一度，以降至摄氏十二度为限；每次锻炼时间，以五至十五分钟为宜，在锻炼时，如幼儿皮肤出现鸡皮疙瘩或发生寒颤时，应立即停止锻炼。待采用其他方法锻炼（如用低温水擦澡）幼儿适应后再进行。

248. 让孩子从小学会游泳

游泳是孩子的本能，胎儿在胎包里，就生活在羊水中，所以游泳的动作是在胎里就发展着。一般来说，孩子是喜欢洗澡的，一到水里就不想出来，如果你把他从水中抱出来，他会抓住盆的边缘表示不愿意离开水。不少妈妈都有这样的反映："我的孩子从小每天洗澡，每当洗澡时，他非常高兴玩水，这样作了，他的睡眠良好，食欲也好。如果哪天不洗澡，他就睡不好，吃不香。"这就说明了所有的孩子都是喜欢水的。怕水，是在出生以后，没有让他得到继续在水里锻炼的机会，再加上成人教育不当使孩子"怕水"。近几年来，国外对婴儿游泳进行了实验，实践证明婴儿时期就能学会游泳。例如国外有一个儿童诊所，设有一个不大的游泳池，这里的医生和护士们教会了一批吃奶婴儿游泳。在这个小小的游泳池里，一群婴儿时而仰游，时而俯游，还在水中跳着，抓着玩具。放他们下水，他们是乐

呵呵的，而把他们抱出来时，他们却哭闹起来，这些出世才六、七个月的婴儿，不仅学会了游泳，而且还学会了潜水。这些婴儿长得十分健壮、结实。

在从小培训孩子游泳的托儿所里，没有感冒的孩子。在国外，有的幼儿园里的小朋友都游泳，孩子的生病率比以前降低了二点七倍。

我国有关部门协作，曾组织二十一名三至六岁的健康幼儿在医生监督下进行游泳锻炼，并设立了对照组，在每次锻炼前后都要测量呼吸、心率、血压、心电图的变化。经一年观察证明，游泳可以促进幼儿胸围、肩宽的发育，增强体质，提高幼儿机体防病抗病的能力。并且证明了三岁幼儿可以在游泳池内进行锻炼，但在锻炼过程中需要幼儿园老师、游泳教练、医生和家长共同组成监督小组，共同讨论制订循序渐进的适合幼儿特点的游泳锻炼计划。

对幼儿来说，学会游泳，也是施行水浴的方法之一。孩子学会了游泳，不仅能促进身体的发育，而且可以培养孩子勇敢的性格，因此，家长和幼儿园的老师，在可能条件下，尽量早些教会孩子游泳，是有利于孩子健康成长的。

249. 学游泳的注意事项

一、不能让幼儿空腹游泳，在开始学习时不宜活动量过大。如果上午游泳，早饭就要比平时吃得多一些，质量要好一些，以避免在游泳中发生饥饿所导致的血糖降低（甚至引起休克）的现象。

二、下水前要作好准备动作：（1）颈部活动；（2）肩胛活动；（3）前后屈体和髋部的左右活动；以上活动约各作五至十次；（4）对游泳姿势，作些模仿动作；（5）下水前，先用水把

胸前擦湿，以便适应水中的温度。如果在夏季，以上的活动可以在凉棚下进行。

三、幼儿游泳时，在水中的时间不宜过长，学游泳也要循序渐进，因为有的孩子见水就害怕，对于这样的孩子要作好思想工作，耐心地说明进行游泳锻炼的意义，让他先看看别的孩子在水中的乐趣，解除了孩子恐水的心理，孩子就能高兴地参加到学习游泳的行列中去。

四、游泳完毕后，要用干毛巾擦干身体，适当地晒晒太阳。

第七节 做好入小学前的准备

250. 重视幼儿向独立生活的过渡

孩子到了五、六岁，无论从事复杂活动的能力，还是知识的积累程度及语言的发展水平，都已具备了接受学校教育的条件。但是，从幼儿园进入小学，仍然是幼儿向独立生活过渡迈出的一大步，还需要做多方面的准备工作。应该引起家长的重视。

251. 使孩子具有健壮的体格，以适应小学生活

小学是对儿童开始进行有系统的初等文化知识教育的学校。是根据教育部门统一规定的教学计划和教科书进行教学的。每天上课四至五节，每节一般为四十五分钟，两节课之间休息十分钟，课后还需要儿童完成一些家庭作业。小学的教学大纲为儿童提出了比幼儿园高得多的要求。就拿语文来说，第一学期除要求儿童识字四百个左右外，还要求儿童学会端正地书写汉字，正确地理解简单的课文。为了达到这些要求，需要

儿童付出对他们说来相当紧张的体力劳动和脑力劳动。如果没有足够健壮的身体是不可能适应这种要求的。因此，父母要和幼儿园密切配合，想方设法保护幼儿身体的健康。

首先，要注意搞好家庭环境卫生。所谓环境卫生，不仅是指室内要清洁整齐、空气清新，要求孩子有自己的被褥、脸盆和毛巾，以减少儿童感染疾病的机会；而且还应该尽可能保持住室周围环境的宁静，保障住室有适度的照明，以保护孩子的听觉、视觉等器官，保护稚嫩的神经系统健康地发育。有些家庭习惯从早到晚开着收音机，使孩子耳朵里经常充满着嘈杂的声音，时间长久了，就会使孩子神经疲劳，听觉迟钝。

其次，要有合理的生活制度，要保证幼儿有充分的睡眠时间，按时进餐和有一定的户外活动。幼儿常常因为睡眠不足而影响健康。现在不少家庭居住条件较差，住房比较拥挤。在这种情况下，父母就要尽量地使自己的活动不致影响孩子的休息。如孩子已经上床睡觉，父母则不要在房间里大声说话。如果父母下班较晚，就应该对孩子的洗漱、休息预先作出妥善安排，免得由于孩子等待父母归来而妨碍了孩子的活动和休息。

目前，影响幼儿遵守正常生活制度的另一个因素，是电视的逐渐普及。有些父母有每天带着孩子看电视的习惯，也有的父母迁就孩子，允许孩子每天晚上看电视，不按时上床睡觉，结果使幼儿得不到充足的休息，或者养成睡懒觉的坏习惯。再则，幼儿长时间看电视，会使眼睛受到损害。因此，决不要让孩子无节制地看电视。

幼儿机体的生长发育还需要丰富的营养。所以，保证幼儿的饮食中有一定量的肉食、奶类、蔬菜、水果等是必要的。但是这并不是说，吃得越高级越精细就越好。根本的是要培养幼儿养成良好的饮食习惯，不挑食，不偏食。另外，主副食品的

种类可多一些，以保证消化系统的正常发育和身体对多种营养素的需求。

此外，幼儿应该进行户外活动和游戏。新鲜的空气，充足的阳光，一定的活动量，对幼儿的发育是十分有益的。

252. 培养孩子初步的独立生活能力

学龄前幼儿的独立生活能力很差，几乎他们的全部生活都需要有成年人的护理。小学生的生活就和学龄前幼儿大不一样了。首先，小学的生活内容和幼儿园不同。小学生大部分在校的时间是从事课堂学习，课间时间很短，并由儿童自己支配。其次，在小学里，老师和学生的关系与幼儿园里阿姨和孩子的关系不同，老师的主要任务是负责学生的文化知识学习和道德品质的培养，而不是生活方面的照顾。老师和学生的接触大部分是在课堂上，他们向全体儿童提出共同的要求。所有这些，就都要求儿童有一定的独立生活能力。这对孩子们来说无疑是一个巨大的转变，所以家长必须在孩子的学龄前阶段，预先作好准备，才能使孩子适应学校的生活环境。如在幼儿园的大班，就要注意让孩子参加一些力所能及的劳动，帮助父母摘菜，摆餐桌，端饭，扫地，擦桌子，整理小人书等，以逐步提高他们生活自理的能力。否则，老是衣来伸手，饭来张口，一旦改变生活条件，孩子就会处处不能适应。还要培养幼儿初步的时间观念。办法是建立合理的生活制度，帮助幼儿养成按时作息的习惯，让他们知道在什么时候应该做什么事情。只要经过父母的精心培养，幼儿是能较快地适应小学生活的。

253. 提高幼儿控制和调节自己行为的能力

如果说学龄前幼儿的主要活动是自愿参加的游戏，小学生

的主要任务则是学习。学习和游戏不同，游戏是幼儿自愿参加的带有趣味性和娱乐性的活动，学习却是在教师指导下系统地掌握知识技能和行为规范的自觉努力。在学校里，幼儿不仅要学习自己感兴趣的内容，而且有时要学习自己虽然不感兴趣但又必须学习的内容。这就是说，学习带有一定的强制性质。

孩子为了完成学习任务，就必须有控制和调节自己行为的能力。但是，这种能力正是学龄前幼儿所缺乏的。学龄前幼儿的心理特征，可以用"心猿意马"来形容，这就是说，他们的心理过程，带有很大的不随意性和不稳定性，在一定程度上，受着外部信息的调节和支配。他们很容易受外界事物的吸引而转移自己的注意力，不能系统地进行思维，也不会控制自己的行为，使它服从于一定的目的。幼儿的这种心理特征，随着年龄的增长，会不断发生变化。幼儿园教师和父母的任务，就是促进这种变化的过程，使幼儿在上小学以前，具备初步的控制和调节自己行为的能力，使孩子能够在较长的时间里稳定注意力，集中精神。只有这样，孩子上学后才能在上课时思想集中，专心听讲，下课后认真完成作业。

在幼儿园的中、大班里，老师还要通过各种活动，特别是游戏和作业活动，提高幼儿的控制和调节自己行为的能力。父母应当积极配合幼儿园老师，在家庭生活中也处处注意提高孩子的这种能力。使孩子的行为具有自觉性、坚持性和自制力。

所谓自觉性，就是能够清楚地看到行动的目的，并且积极地作出努力，以求达到这个目的。幼儿的活动，通常是即兴式的，没有确定的目的。因此，也很难有排除干扰、克服困难、贯彻始终的自觉性。为了提高幼儿的自觉性，父母在幼儿从事各种活动时，要启发诱导他们树立明确的目标，并帮助他们自觉加以实现。随着年龄的增长，幼儿会逐渐为自己提出目标，

如要求自己画一样东西，用积木搭一座房子，或者在游戏中扮演一个角色等等。这时，成年人要支持他们、鼓励他们去完成自己预定的计划。

坚持性是顽强地贯彻到底，锻炼不断地克服困难的意志力。幼儿的这种能力，是在生活实践中不断克服困难、取得胜利的过程中形成的。因此，要使孩子明白，无论做什么事情，都要经过努力，才能得到良好的结果。遇到困难应当好好地思考，想出有效的办法，完成预定的计划，不要半途而废。为了使幼儿学会克服困难，就要要求他们完成不太容易完成的任务，因为太容易的事，会使他们感到做成一件事，并不需要细心地思考和艰苦的努力。但给予幼儿的任务也不要太难，太难了会使幼儿丧失信心。总之，在幼儿确实遇到困难时，成年人应当给他以指点，帮助他克服困难，完成任务。要尽量帮助孩子避免有始无终的失败结局，因为胜利的喜悦，最能鼓励孩子提高坚持性。

自制力是幼儿排除外来刺激的干扰，掌握自己的愿望、情感，从而控制自己行动的能力，是幼儿为实现一定目标而坚持努力的心理过程。从另一个角度看，也就是排除干扰、掌握自己愿望和感情的过程。有的父母不懂得培养这些心理素质对幼儿将来进行学习和劳动的重大意义，常常在子女专心画画时递给他一块糖果，或者在阅读小人书时向他们问寒问暖。这样做，无意中养成了幼儿容易分心的习惯，对于提高幼儿的自制力是十分有害的。我们应当在培养幼儿坚持性的同时，随时注意帮助幼儿增强自制力。如五至六岁的幼儿，很难长时间地端正地坐在椅子上，所以幼儿在游戏中扮演医院的挂号员时，如果稍长时间没人找他挂号，他就会到别的地方去玩，这时成年人可提醒他："挂号员走了，病人来看病到哪儿去挂号呀！"在

成年人的启发诱导下，扮演的挂号员的责任感会抑制孩子离去的活动，坚守挂号员的岗位。

254. 培养孩子对学校的向往心情

小学生在幼儿园的许多大班孩子的心目中是一个十分美好的、值得向往的形象。孩子们是十分希望自己有一天也能背着书包上学去的。

是什么吸引着大班幼儿，使他们愿意快快长大，成为一名小学生呢？小学和幼儿园不同之处，在于它是进行教学的场所。在那里，学生可以系统地学习，掌握大量的科学文化知识，能使孩子掌握某些在幼儿园不可能掌握的技能和技巧。所以，幼儿园的孩子对学校的向往，是建立在对学习的浓厚兴趣的坚实基础上的。

幼儿好奇，好问，求知欲强，但是，这种求知的要求还有待于深化和发展。我们不仅应当教会幼儿园的幼儿掌握知识的方法和从事脑力劳动的技能，而且应当扩大他们对脑力劳动的需求，引导他们的求知要求向纵深发展。幼儿对学习的兴趣是在幼儿园里的教学过程中产生的，是在家庭中成年人对学习的积极态度的影响下巩固发展起来的。如幼儿在幼儿园自然教学中和同父母的谈话中获得了某些有关自然规律的知识，就能大大激发他们进一步探求自然界奥秘的愿望。在讲过下雨以后，幼儿就会自然地进一步追问为什么要打雷？人为什么不能在树下躲雨？雨后为什么会有彩虹？冬天为什么会下雪等等和雨有关的一系列问题。父母应当注意倾听孩子的问题，并给予科学的答复，启发他们进一步提出问题，谋求更进一步的解答，以掌握更多的知识和技能。这样，时间久了，孩子就会不满足于获得零星的知识，而是开始提出掌握系统知识的要求。这就为

幼儿进入小学奠定了基础。

当幼儿有了进一步学习的愿望，父母和幼儿园的教师就应当向孩子介绍小学的生活和学习情况。幼儿园的教师还应当组织将要入学的幼儿参观小学。当他们看到小学宽大的校舍，学生上课时良好的课堂秩序，小学生大声回答老师提出的问题时所表现出来的语言表达能力，以及小学生能写会算的技能，就会产生对小学生敬仰羡慕的心情，渴望自己成为一名小学生。父母还可以用具体范例来鼓励孩子向亲友中的小学生学习，鼓励他们早日升入小学。

幼儿有了这样的愿望，将使他们在辞别温暖的幼儿园，踏进小学大门时的心情是愉快的，也有利于他们克服进行系统学习和开始独立生活时必然会遇到的困难，较快地适应新的环境。

第二章　幼儿的心理发展与教育

第一节　生活的小主人

255. 在游戏的王国里

随着年龄的增长，孩子的知识经验越来越丰富，他们要求参与成人生活的愿望也日益强烈。他们拿树枝放在胯下当马骑，呼喊着互相追逐，就象英勇的骑兵；他们把几只小椅子连在一起，权当汽车，坐上去，转动着手里的"方向盘"(椅背)，嘴里还不停地喊着"笛笛"，当起小司机来。他们多么想成为一名骑兵或司机啊，但是他们无力骑真正的马，不会开真正的车，他们只好为自己创造一个游戏的王国，在里边扮演自己渴望的角色，学习成人的生活。

在游戏的王国里，孩子是真正的小主人，通过模拟活动，他们组织和支配着生活的一切方面，不仅可以学到人类生活的经验，而且还能培育对生活的严肃认真的态度。你看过孩子做"过家家"的游戏吗？男孩要当爸爸，女孩要当妈妈，桌上的布娃娃就是他们的"小女儿"，他们要照料她吃、穿、洗澡、睡觉，还要和她说话，给她讲故事。一切都做得那么认真，一点也不亚于父母照料他们的"态度"。

为孩子提供游戏条件，帮助他创建一个游戏的王国，是父母引导孩子成长的重要手段之一。千万不要小看这一点，因为当他们还不能步入成人的实践的王国的时候，他们只有在游戏的王国里，才会看到生活的前景，并体验到成人社会生活的意

义。游戏引导他们走向生活的未来。

256. 小主人的本领

六、七岁孩子的本领比三岁孩子大得多，他们在游戏和日常生活中，尝试发挥自己已有的能力，而且常常能取得成功。现在让我们看看几年来他们达到的新水平。

一、动作和活动

走、跑、跳非常自如；单足跳跃，甚至可以跃过低矮的障碍物；跑上跑下楼梯，熟练地攀援攀登架；抛掷各种物体；在音乐伴奏下，节奏明快地跳舞，动作整齐，姿势优美；在跑动中能越过各种障碍物，如沙坑、平衡木、土坎等；按规则动作和要求参加体育竞赛。

可以事先想好游戏活动的主题，计划游戏活动的内容，预期游戏活动的结果；事先分配好角色，确定活动规则，游戏中按规则要求、角色身份行事。

能从事最简单的劳动和学习。

二、说话

六、七岁孩子可说两千五百个左右的词汇，词汇中出现各种词类。口语熟练，可以连贯地、有表情地叙述一件事情。

三、辨别力

可以正确辨别红、橙、黄、绿、青、蓝、紫七种颜色，分辨每种颜色的几种不同色度。

能辨别上下、前后和以自己为中心的左右。说明什么是白天，什么是晚上。不仅知道“今天”、“明天”和“昨天”，而且知道“前天”或“后天”，并会正确使用它们。初步学习看钟表，会看整点和半点。知道一年有四季，共有十二个月，一月有三十天或三十一天。

看构图简单的图画，可以把握整体，照顾到部分与整体的关系，看出所画各事物之间的联系。

四、记忆力

这个时期的孩子，对图象辨认和记忆能力很强，认记图、字都有较好的效果。可以完整地记住一个短小的故事或成人委托的一件小事。一经记牢，就能保持比较长的时间。

五、想象力

想象力丰富，但具有特殊的夸大性，喜欢夸大事物的某些特征。在儿童画里，孩子流汗时要画出大颗的汗珠，哭时要画出大颗的泪珠。在儿童故事里，大萝卜比人还大，要大人、孩子、小猫、小狗一齐拔，才能拔得动(“拔萝卜”的故事)。

六、思考力

思考问题具体、形象，但可以不用实物帮助。三岁前的孩子，考虑一件事，必须有有关的实物在面前让他摆弄，六、七岁的孩子则不需要，比如猜谜语、听故事。六、七岁的孩子也可以进行简单的抽象逻辑思维，比如口算十以内的加减法题目，判断一个故事要说明的道理等。

七、识字

由于对图象的辨别力强，只要注意力集中，识字速度较快。到入学前可识不少字，少则百余，多则上千，个别孩子可识两、三千字。以整体认字为主，把一个字做为一个完整的图形辨认和记忆，较少分析偏旁部首，字形结构。所以识字不够精确，常常容易把近似的字搞混淆。

八、计数和运算

可从一数到一百，会十以内的加减运算，部分孩子会二十以内的加减运算，其水平高低，与家庭、幼儿园的教学有密切联系。

可以识别各种最基本的几何图形。

九、绘画

掌握绘画的姿势和最基本的技能，会画各种小动物和人，部分静物（房子、树、花等）。但画得不细致，不够准确，常常比例不对，缺乏透视效果。能照顾到画面上几件事物之间的关系。会按照实物的颜色，选择相同或相近的色笔均匀地涂色。

十、音乐

唱歌：会以不同的声音唱出不同性质的歌曲。在一首歌中，能根据歌词内容和曲调要求，唱出强、弱、快、慢。能正确地接前奏、间奏和领唱部分。初步理解歌词内容的含义和歌曲的主题。

乐曲：初步学会欣赏音乐作品，在经验范围内，能说出乐曲表达的某些情景或气氛，如是刮风，还是雷电；是活泼的，还是安静的等。在良好的指导和训练下，可以较好地把握演奏的技巧，并可临场表演。

第二节 教育子女的艺术

257. 理智、情感和耐心

在家庭教育问题上，成功的经验很多，但并不是每位家长都能学到手。这不是因为经验太复杂，不好掌握，而是因为教育过程中有几个难点，做父母的往往不容易突破。

其一、处理不好理智和感情的关系，常常感情胜过理智。做父母的懂得教育的道理，但有时却不肯在孩子身上执行。比如，父母知道孩子不应该挑吃拣穿，但又总怕苦了自己的孩子，因此，家里的玉米面窝头总是父母吃，把白面馒头留给孩子。天长日久，孩子就只能吃佳肴精面，不肯吃粗茶淡饭了。

其二、缺乏韧性和耐心。培养幼小的孩子养成一种良好习惯或学会一种技能，需要时间。不能希望一两次就成功。要耐心地坚持去做，才有希望。可是，有的家长做不到。教孩子系鞋带，孩子两天学不会，妈妈就急了，干脆替他系。结果他就要更长时间才能学会这种本领。学习吃饭、穿衣都有类似的情况，这就是为什么有些孩子独立生活能力差的重要原因之一。

其三、缺乏灵活性。一个孩子一个模样，脾气也各不相同，教育的一般经验运用到不同孩子身上，必须考虑到他们的具体情况。就是在一个孩子身上，也要因事、因时、因地制宜。可是，有的家长缺乏这种灵活性。孩子和别人打架了，可能是因为别人欺负他，他要反抗；也可能是他欺负别人，遭到别人抵制；还可能是他为保护更小的孩子，打抱不平。家长不分皂白地痛骂一顿，则效果极坏。

258. 宽严并济，有张有弛

爱子之心，人皆有之。但无原则的溺爱，常常给子女的成长带来不良后果。同时，影响父（母）子两代人的关系。正确的做法应当是宽严并济，既要让孩子感到你的和蔼可亲，又要让孩子意识到你的坚强意志，意识到你所坚持的原则和做法是不容违背的。如果一味无原则地迁就孩子的要求，并以此来追求孩子对你的爱，结果，他会觉得你可爱而不可敬。当你不想或不能满足孩子的某些无理要求时，他就不仅不爱你，反而可能恨你。如果整天板着面孔对待孩子，孩子感受不到你的关怀与爱护，则觉得你可敬而不可亲，对你敬而远之。有时，甚至可能发展到撒谎、欺骗，用一套虚假的态度和表现应付你。只有宽严并济，才能使孩子觉得你既可亲，又可敬。

对孩子生活的安排，应当有张有弛。太紧张了，孩子感到

生活的压力太大，透不过气来，会逐渐丧失生气勃勃的生活情趣。太松弛了，孩子缺乏丰富的生活内容，松松垮垮，感受不到生活的意义和乐趣，也不利于他的成长。

259. 要不要惩罚孩子？

惩罚是否可以做为一种教育孩子的手段，家长中看法有分歧。大多数父母觉得，他们应该（或者可以）偶尔惩罚孩子，而且，实际上也这样做了。少数父母则相反，认为完全不需要惩罚孩子，也可以把孩子带好。造成这种分歧的原因是多方面的。比如，父母本身童年时期被抚育的方式不同，感受不同。如果小的时候，因为做错了事而受到惩罚，并得到深刻的印象，从而迅速改正了错误，他们自然觉得也可以用这种手段教育自己的孩子。相反，如果惩罚曾经给他们童年的心灵留下了深深的伤痕，至今回想起来，依然是痛苦的事情，则他们会反对惩罚。又比如，对惩罚的含义理解不同。有人认为惩罚就是体罚，甚至认为就是痛打；有人则认为惩罚方式是多种多样的，有些惩罚方式适用于儿童。

惩罚和奖励一样，可以做为说理教育的一种辅助手段。它本身不具有说理的内容，但它可以强化说理的作用。比如，限制孩子外出玩耍，就是惩罚的一种形式。如果他屡次外出惹乱子，或者玩得太“野”，根本不想做功课，家长可以限制他外出活动的时间，并向孩子说明不准外出的原因，提出改正缺点的要求。对于入学前的幼儿来说，一天不能外出玩耍，比打他几下还难受。

施行惩罚，必须避免某些有害的形式，比如打骂，这种手段表面看来有速效，实际分析一下，有许多短处：一、效果短暂；二、纵使能令孩子停止某些有害动作和行为，但未能达到

矫正的效果，他依然不知应该如何正确行动；三、使受罚者对施罚者产生反感。

如果必须采取惩罚手段时，应该注意以下几点：

第一、采用惩罚以矫正某种行为时，需使被罚者有一条出路。比如，如果禁止孩子在屋内喧哗跑跳，需准许这类行为能在院里或屋外其它地方表现。

第二、不要采取打骂、恐吓、不准吃饭、不准上床睡觉等有害儿童身心健康的惩罚手段。

第三、不可当众惩罚儿童。自己的子女一有不是，邻居来告状了，父母为免邻人背后说自己养子不教，往往拉着自己的孩子，当面教训给别人看，这种方法不仅会损害孩子的自尊心，而且会导致反效果。

第四、惩罚的时间最好与过失发生的时间相连。有不少母亲在处理孩子的过失时，往往只采用警告的语气说："小华，你又不做功课了，等爸爸下班回来，要他罚你。"因为离爸爸下班的时间还早，小华自然不把这话放在心上。等爸爸回家时，大人已失去了惩罚孩子的势头，甚至完全忘记了。

第五、施罚的标准、态度和程度，要前后一致。如果施罚者不是一人，态度与标准也应一致。父亲要罚，母亲要保，则无法发挥惩罚的教育作用。母亲要罚，奶奶撑腰，不准罚，后果就更糟糕。

260. 怎样奖励孩子？

对于幼小的孩子来说，奖励比惩罚更能鼓舞他们发扬优点，改正错误，是说理教育的更有效的辅助手段。一般地说，应该多奖励，少惩罚。

运用奖励手段，要注意处理好物质奖励和精神奖励的关

系，三岁前的孩子，经验很少，对精神奖励缺乏认识和体验，他们更看重物质奖励。比如，一件漂亮的玩具，好吃的糖果、点心等。为了表彰他们的良好行为和品质，并鼓励他们坚持下去，不妨多采用一点物质奖励的手段。但要注意，他们并非不懂精神奖励，当你鼓掌为一个刚会走路的孩子叫好时，他会走得更欢。三岁以后，要逐渐增加精神奖励的成份，并最终过渡到以精神奖励为主要奖励手段。比如，从三岁左右开始，对于孩子的良好表现，可以给予如下奖励：给他讲一个有趣的故事，带他到户外玩耍，和他一块做游戏、下棋，送他一张美丽的画片等。孩子入学后，对于其良好的品德表现和优异的学习成绩，可以奖励他一些有趣味的书，发给奖状，评为三好学生等。切忌用纯粹的吃喝或金钱奖励孩子。有的家长答应孩子，小考一次得100分，给一角钱，大考一次得100分，给一元钱；也有的家长无原则地许愿，只要孩子学习好，就给他买这个、买那个，请他吃这个、吃那个。这些，往往容易促成孩子不正确的学习动机，带来不良后果。

并不是说，对于较大的孩子，不能使用物质奖励的手段。恰恰相反，物质奖励和精神奖励相配合，是完全必要的。但必须注意处理好二者之间的关系。

一般地说，奖励只要合乎时宜，即使是精神的奖励，也能使很小的孩子得到极大满足。例如，两岁左右的孩子很愿意和母亲在一起。据此，有人做了如下实验：训练两岁左右的儿童学习如何开门。甲组儿童当他们成功地打开门时，就能见到母亲。乙组儿童打开门时，只能见到一张画。实验结果，甲组儿童很快就学会了如何转门把，将门打开，乙组儿童则没学会。又甲组的儿童中，凡是在实验开始前，已有一段时间与母亲分离的儿童，学会的速度更快。在实验中，甲组的部分儿童，刚

一开门就能见到母亲，另一部分儿童，则需经几分钟后才能见到母亲，结果前者成绩比后者好。此一实验说明，如果小孩每次有所成就（如成功地开门），就能立刻获得适时的鼓励（见到母亲），则学习效果远比未受鼓励者，或未及时受鼓励者为好。实验还发现，如果重复几次，每次儿童都能见到母亲，则孩子对这种活动逐渐失去兴趣。母亲的出现已经失去了奖励的意义。它说明奖励不宜过于频繁或雷同。

261. 孩子为什么因循怠惰？

有这样的母亲，在早上非常吃力地叫她怠惰的孩子起床、穿衣、刷牙洗脸、早餐、然后去幼儿园或小学。她先用温和的语气催孩子，然后警告他，最后大声的斥责他，真是用尽了九牛二虎之力。其实怠惰的孩子不是生下来就如此，而是逐渐形成的。使他变得怠惰的主要原因，通常是无止境的驱策、喝叱："快一点！马上吃完你的东西。""赶快起床穿衣，要迟到了（指上学）！""我已经对你说过几次，赶紧上床睡觉！"这种不停的、同时又是不奏效的催促，使孩子变得毫不在乎，对父母的话，根本心不在焉。有的父母会说，如果他们不唠叨，孩子什么事都做不好。事实上这样只会造成恶性循环，而此种循环就是由父母——大多数是母亲——开始造成的。她可能不太有耐心，却又很喜欢管孩子，管时又要求不严，结果这种唠叨会大大削弱孩子的主动精神。正确的做法是不要过多的重复同一要求；要求一经提出，必须立即监督孩子执行，并检查他执行的结果。

262. 不要当孩子面比较他们的好坏

切记不要在两个孩子之间进行任何形式的比较。"你为什

么不如姐姐用功?""你就是没有弟弟听话!""我们老二比老大强多啦!"诸如此类的评价，有害无益。尤其是当着亲戚、朋友或邻居的面，更不要说这类的话，它既容易损害一方的自尊心，又容易助长另一方的骄傲情绪，还会造成孩子之间的不团结。

平时，两个孩子争吵起来，如无严重问题，父母最好还是置身事外，不要理他们。因为孩子争吵，双方都希望得到父母的支持或袒护，如果父母每次都要判定谁对谁错，他们有时会产生一些误解，认为爸爸袒护我，妈妈袒护他，或者正好相反。另外，他们会变得更爱争吵，希望父母来袒护自己，斥责对方。只有在一方是明显地无理取闹时，父母才应出面解决，指出他的错误，提出今后对他的要求。

263. 要区别孩子的想象和说谎

当一个三、四岁的孩子向你述说一个捏造的故事，或者是一件从未发生过的事情时，他并非说谎。因为他有时还分不清想象的情景和现实之间的界限。有些情况下，他的激昂的情绪，也可能促使他把想象的东西当成现实。比如，当别的小朋友向他夸耀自己的小木枪时，他会说："我也有。爸爸给买的。"实际上他只有一枝步枪。当别人问他到动物园都看到了什么动物时，他不仅把真正看到的说出来，还会加上一些仅在图片上看到的动物。由于羡慕别的小朋友有哥哥姐姐或弟弟妹妹，他会不顾自己是独生子的现实，将姑姑家的表姐或表妹拉来"顶替"，硬说自己有姐姐或妹妹。好象只有这样，才不比别的小朋友矮一头。这些天真、稚气的想法，使他说的话不完全符合现实。但这并不妨碍他依然是个诚实的孩子。

到了五、六岁，特别是接近入学年龄后，如果孩子依然常常编造事实，哄骗家长，就需要父母认真考虑他说谎的原因。

为什么他会说谎呢？可能是陷入了某种尴尬的局面，而当时最圆滑的退路就是撒个谎。“你脖子上怎么破一个口子？”“叫树枝刮破的。”实际上是让小朋友抓破的。但是，打架要受爸爸的惩罚，还是说碰着树枝刮破的保险，免得再遭灾祸。遇到这种情况，父母一方面要保持冷静，正面询问孩子，了解事情的真象。并向孩子说明，遇到事情不必说谎，要争得父母的帮助，解决困难。另一方面又要明确指出，诚实的孩子不说谎，希望他能做诚实的孩子。切忌不问青红皂白就对孩子施加惩罚，或者暴跳如雷，进行恐吓，施加压力，这些做法使孩子处于惊恐之中，更加不敢讲出真情，反而助长了继续说谎的念头。结果会在说谎的道路上，越滑越远。

264. 孩子口吃怎么办？

两、三岁的孩子口吃，十之八九能在几个月后，恢复正常，父母不必急于为他纠正。四至六、七岁的孩子有口吃的毛病，有些是由于心理和教育方面的原因，大体有如下几种情况：

第一种，周围有口吃的成人或孩子，小孩子喜欢模仿，常常不经心地学别人口吃说话，习以为常，自己也口吃了。解决的办法是防患在先，不准他模仿口吃，一经发现，立即制止。如果已经学成了，怎么办？要耐心纠正。建议孩子把话说慢一些，先想好了再说。父母也可示范性地带他说话，背诵儿歌。

第二种，由于口语尚不熟练，情绪过于紧张或激动时，容易口吃。遇到这种情况，要引导孩子稳定情绪，然后，再把要讲的事情说出来。

第三种，语言发展中的一种暂时现象。过去说短句，现在学习说比较长的句子，每句话的中间发生停顿，马上找不到适

当的词接下去，只好从头再来，如此反复，句子就说得不顺利。

第四种，有些孩子习惯于使用左手，当父母强制孩子使用不习惯的右手时，孩子可能发生口吃。因为人脑中，控制语言的中枢和控制较常用的右手的中枢非常接近。改左手为右手，可能暂时地扰乱用于说话的神经中枢。

265. 不要形成“爸派”与“妈派”

如果家里有两个孩子，他们的表现各不相同，家长的看法也会因人而异，要注意不要让孩子感到父母待他们不平等。尤其是因为父母在两地工作，而由父母分别抚养的孩子，当生活在一起后，更要注意这一点。

一般地说，孩子由谁抚养，对谁会更亲一些。反之，父母对孩子的感情也受抚养过程的影响，如不警惕，很可能产生这样的情况：老大跟父亲长大，老二跟母亲长大，等全家生活在一起后，母亲觉得老大不懂事，父亲则觉得老二太娇气，双方都是亲一个，疏一个。时间久了，孩子的感觉越来越明显，则会各投所爱，各找靠山，家里慢慢地就形成了“爸派”和“妈派”。更有甚者，父母有时竟然这样训斥孩子：“你不要觉得你爸（或妈）护着你，我一样揍你。”诸如此类的“教训”，不仅会在父母与子女之间造成隔膜，而且会造成孩子间的不和。

266. 在大自然中学习

在世界上，父母不可能为孩子找到一位比大自然更好的教师。它的胸怀如此宽广，知识如此丰富，它如此具体地将世界的万事万物展现在儿童的面前，让孩子们看、闻、听、摸，甚至品尝。它那鲜艳的色彩，娇美的姿态，动人的音响，神奇的

变化，吸引着孩子，激起他们探索的愿望。父母的责任是引导他们去探索。孩子喜欢夜空的满天星斗，想和那些眨着眼的小星星做朋友，那么，你就给他介绍几位吧！它们叫什么名字，多大岁数，长得多大，离我们多远，坐上火箭需要多长时间才能飞到那里，和它们握握手。孩子害怕一只蠕动的小青虫，可是，当你告诉他：小青虫长大会变成美丽的蝴蝶时，他不仅不害怕了，反而期待着他的成长，希望看到它变成蝴蝶。引导孩子投身到大自然的怀抱中去，从山川、湖海、树林、草原等各个知识宝库中，吸取丰富的营养，大大有助于孩子的茁壮成长。

267. 训练孩子的感觉器官

新生儿接触的第一个现实就是通过感觉器官实现的。此后，感觉器官在帮助孩子捕捉形象、发掘事物或现象的特性方面，始终起着重要作用。它的功能的好坏，效率的高低，对儿童智力的发展具有决定性的意义。一般地说，健康儿童的感觉器官发展得都比较好，但是孩子不一定会科学地、高效率地使用它。比如，孩子的视力很好，但不会有目的有计划地观察事物；孩子的听力很好，但不善于区别不同的音响。这就需要父母帮助他们锻炼感觉器官。比如，给孩子多色的蜡笔或广告色，让他们在绘画中涂抹；散步时，引导孩子认识各种花草、树木的颜色等，都可以锻炼他们对色彩的鉴别力。自然景色的变化，如近处的山绿葱葱，远处的山灰蒙蒙，浅水透明亮晶晶，深水有色蓝莹莹等，都是锻炼孩子颜色视觉的好教材。又比如，优美的儿歌、音乐能锻炼孩子的听力；乐曲伴奏下的体操，可以增强孩子的节奏感和韵律感；“捉迷藏”游戏可以锻炼孩子通过听觉辨别方位的能力等。

268. 你喜欢和孩子一起散步吗？

每天晚饭后，和孩子一起到户外散散步，是个好习惯。它不仅有利于两代人的身心健康，而且有利于孩子的智力发展。你可以和孩子边走、边看、边谈，把大自然和人类社会生活宝库中蕴藏的知识，一点一滴地告诉孩子。天长日久，就会滴水成河。

但是，要做到这一点并不容易。一方面，两代人的情趣爱好不同，不容易走到一起。比如，父母爱慢行，孩子爱快跑；父母爱走平坦的大道，孩子爱走坎坷的小路；父母爱欣赏盛开的鲜花，孩子爱观察蠕动的小虫。结果，虽然是一起出门，却很快就分道扬镳。另一方面，大自然和社会生活中蕴涵的知识极其丰富，孩子提出的问题太广泛，父母必须具有相当丰富的自然常识，才能应付孩子的发问。如果一问不知，二问不知，三问仍然不知，孩子就失去了和你谈话的兴趣。所以，有志于利用自然和社会生活教育孩子的父母，尚需多学一点常识。

269. 你喜欢给孩子讲故事吗？

学龄前的孩子很喜欢听故事，那怕是老掉牙的"狼外婆"的故事，他们也不嫌弃。只要你讲得绘声绘色，他们就听得津津有味。反之，他们却特别不爱听大人讲大道理。为此，父母把要说的道理放在故事里边，告诉孩子，是个很好的办法。

每天晚饭后，或者睡觉前，给孩子讲一个故事，一年就能讲三百六十多个故事。故事长短不拘，短则几句，长则几十句都行。但不论长短都要讲得生动，做到有情、有景、有声、有色。孩子准爱听，而且乐于接受你在故事中讲到的道理。这比你干巴巴地说教强多了。当然，不能完全用说故事代替讲道理，

但可以把它做为一种教育孩子的重要手段。寓理于情的方法，是教育孩子的成功经验。

270.“强制”不如引起兴趣

强制学习是最坏的教学方法之一。孩子本来有求知的欲望，好奇和勇于探索是他们的“天性”。三岁的孩子会试图伸手摘下天上的星星和月亮。五、六岁的孩子，就可能拆毁家里的收音机，想看看唱歌、说话的人藏在什么地方。他们对一切新鲜事物都感兴趣，这为父母循循善诱地教育他们提供了很好的条件。但是，如果你不懂这一点，求成心切，希望孩子一口吃成胖子，就会办出“蠢事”来。单调地认字，机械地算题，潮水般涌来的学习作业，使孩子完全失去了学习的兴趣。他们感到厌倦、枯燥，甚至可怕，结果使孩子不仅不能学好当前的功课，就是对以后的学习，也会产生不良的影响。

正确的做法是首先唤起孩子学习的兴趣。以认字为例，孩子喜欢看连环画，你可以和他一起，边看边给他讲，讲到中途停下来，并告诉他：“妈妈要淘米做饭了，你先自己看吧！”他会要求你继续讲，这时，你就可以告诉他：“要是你认字，你就能自己看了，咱们一边讲，一边认字好吗？”一般地说，孩子会乐于接受你这个建议。再以认数为例，你可以和孩子一起玩“数字游戏”。比如，澳大利亚的电视节目中有一个“游戏学校”节目，其中有一个认数的节目：一只大袋鼠，口袋里装了许多松子，它一个一个地掏出来给小袋鼠，并教它数数。最后，小袋鼠能数到一百，比大袋鼠还聪明。这样的教授法很适合入学前的孩子的学习特点。

总之，不管用哪种方法学习，必须保证在整个学习过程中，孩子自始至终充满兴趣和保持积极性。

271.“填鸭式”不如“启发式”

填鸭式学习使孩子完全处于被动地位，处处象鹦鹉学舌，缺乏独立思考精神。结果，就是“小灵通”也会逐渐变成“小木偶”。

教孩子学习必须注意启发诱导，发展他们思维的独立性和创造性。不要让他跟在你的后边，拉着他走；而要让他和你并肩前进，甚至在可能的情况下，让他走在你的前边。凡是他想一想就能明白的问题，一定不要教他，要让他多“想一想”。有时，为了给孩子广开思路，也可以有意地给他留下一些继续思考的问题。德国著名诗人歌德的母亲，为了培养歌德的想象力，就时常使用这种办法。她每天都给歌德讲故事，但常常讲到某个段落就停下来，就象我们的章回小说里的“且听下回分解”那样。她把故事剩余部分的情节留给歌德去想象。幼年的歌德为此做了种种猜想，有时还同他奶奶商量，等待着第二天故事情节的发展。第二天，母亲先让歌德说，他是怎样想的，然后母亲再把故事讲完。当歌德“猜中”了的时候，他就高兴得跳起来。这种活动，发展了歌德的想象力，给他以后的写作带来极大好处。

第三节　三岁至四岁的孩子应该会些什么？

272.说话和识字

三至四岁的孩子能掌握本族语言的全部语音，会说一千至一千五百个词，其中大量是名词和动词。会说合乎语法规则的简单句子，有时也能说简单的复合句。由于对词和词的关系掌握不好，常常出现“造词”现象。比如把“一双鞋”叫“两个鞋”。

为了引导孩子正确地选用词汇，组成句子，可以和他做一些填词练习。比如“我看见一（条）狗”，“我骑着一（匹）马”，“我牵着一（头）牛”，“我家有一（只）鸡”等等。

三、四岁的孩子说话仍不连贯，要靠手势和表情帮助。可以通过看图说话，帮助他学会连贯地表述。开始用两幅有联系的画，比如，第一幅“小孩打狗”，第二幅“狗咬小孩”。过些日子就可用四幅有联系的画。根据孩子说话能力发展的情况，逐渐加多连环画的张数，使孩子连贯的表述更细致、更完整。

三、四岁孩子应该认识多少字，没有定论，从几个、几十个到几百个不等，要看孩子本身的智力、所处的环境以及教育条件而定。但是，有一点是确定的，即三、四岁孩子认字，必须从最基本的常用字开始。比如，首先学习一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、日、月、山、石等。

273. 认数

三、四岁的孩子，会从一数到二十，并且能不重复、不遗漏、手口一致地数由一到二十的实物。

认识“一”和“许多”，知道许多中有“一”，好多个“一”合起来是“许多”。

能比较四以内的“多”、“少”、“一样多”。懂得四以内各数的形成、序数和它的实际意义。

能认识简单的几何图形，如圆形、三角形等。

会比较两个物体的大小、长短。

教孩子认识“一”和“许多”时，可以在桌上放一堆扣子（或者棋子、玻璃球），先给孩子一个，然后问他，“你有几个扣子？”孩子说：“我有一个扣子。”再问：“桌上有多少扣子？”答：“桌上有许多扣子。”反过来，给孩子许多，桌上只留一个，再问一

遍，让孩子答出“桌上有一个扣子”、“我有许多扣子”。可以用各种实物反复这样做。用上述实物，还可以换一种办法做：口袋里放上二十个以上的扣子，让孩子摸扣子，按照要求每次摸出一个或者许多。也可不用实物做，比如用敲击的声响表示“一”和“许多”，让孩子听敲了“一”下，还是“许多”下。除了专门的训练，生活中随时都可以教孩子认识“一”和“许多”。比如，一棵树和许多树，一幢楼和许多幢楼，一件衣服和许多件衣服……。通过大量练习概括出“一”和“许多”的概念。

教孩子比较四以内的“多”、“少”和“一样多”时，可以用黑、白围棋子（或红、黑象棋子）在桌上摆，成人先横摆上三个黑子，让孩子在黑子下摆上“一样多”的白子，要一个对着一个地摆，看看是不是一样多。同样办法，可用各种实物做练习。为了比较“多”、“少”，可以让它们不一样多，给孩子四个红棋子、三个黑棋子，让他把红、黑棋子配成对，最后必然剩一个红棋子。然后，可以问谁比谁多？谁比谁少？让孩子回答出“红棋子比黑棋子多”、“黑棋子比红棋子少”。以两组实物为一组，还可选择其它实物做练习。

教孩子比较大小、长短，选两个不同大小的苹果、梨、皮球，甚至锅、碗、盆等，都可比较大小；选两支不同长度的铅笔、圆珠笔，两把不同长度的尺子等，都可比较长短。孩子在生活中遇到的事物，能比较的，随时都可以引导他比较。比如，火车比汽车长，汽车比火车短；大汽车比小轿车长，小轿车比大汽车短等。

274. 常识

认识家庭：三至四岁的孩子能说出自己的姓名、年龄和父母的姓名。知道爸爸妈妈每天要去上班。能说出家里都有什么

人。知道尊敬父母，对人礼貌。

认识幼儿园：能说出自己在哪一班，记住本班老师和常接近的工作人员的称呼，对他们有礼貌。能叫出本班小朋友的名字，知道幼儿园里常去的房舍、场所的名称及用途。习惯集体生活。

认识日常生活用品：常用家具、餐具、炊具、衣物等的名称。

认识交通工具：公共汽车、自行车、火车、飞机。能说出它们的名称、主要特征和用途，以及与人们的关系。

了解成人的劳动：了解一些比较容易接触到的人，如炊事员、司机、售票员、售货员等，知道他们的主要劳动任务和使用工具的名称。知道他们为大家工作很辛苦，应该热爱、尊敬他们。

知道国家的主要领导人是谁。他们担任什么职务。

认识解放军：从服装上认识解放军，知道解放军的任务是保卫祖国，打击敌人。热爱和尊敬解放军。

认识祖国：知道我们国家叫中国，我们是中国人，要爱中国；知道我们的国旗是红颜色的，上面有五颗五角星，一颗大的，四颗小的，要爱护国旗；知道我国的首都是北京，知道天安门在北京，认识天安门的主要特征，要爱首都，爱天安门。知道自己居住的城市或地方的名称。

了解节日：知道“六一”儿童节是小朋友自己的节日，“十一”是国庆节。

认识四季：知道四季的明显特征。以北京地区为例，春季：天气渐渐暖和，冰化了，地上长出嫩绿的小草，树枝发芽，有些花也开了，有时下雨。夏季：天气很热，树上长满绿油油的叶子，花开得多；蝴蝶、蜜蜂飞来飞去，蝉在树上叫；人们

穿单衣，还常出汗；有时有雷雨；苍蝇、蚊子、小虫多，要消灭苍蝇、蚊子。秋季：天气渐凉，树叶由绿变黄、变红，慢慢落下；花谢了，结了籽，只有菊花在开放。冬季：天气很冷，常刮大风；树上的叶子都落光了，地上草枯黄；有时下雪，水能结冰；小动物、小虫子都躲起来过冬；人们穿上棉衣，屋里生火。能说出每个季节中常见的水果、蔬菜、树木、花卉的名称和明显特征。

认识动物：认识主要的家禽、家畜：如公鸡、母鸡、鸭、兔、猪，猫、狗等。能说出它们的名称及主要外形特征，知道它们吃什么以及与人们的关系。认识在图片、电影或动物园里常见的数种野兽，如老虎、大象、猴子等，能说出它们的名称和主要特征，知道它们爱吃什么。

认识时间和空间：知道上、下，自己的前后；能正确说出白天、晚上。

其它：除上述内容外，每个孩子根据自己所处的特殊环境和具有的主观条件，还能获得其它方面的一些常识。

275.动作

三至四岁的孩子两臂能自然摆动，按指定方向走。如果在队伍中，能跟上前一个小朋友走直线。在指定范围内四散跑时，不互相碰撞。

双脚原地跳，双脚连续向前跳；双脚向前跳过画在地上的十五至二十厘米间隔的平行线；从十五至二十五厘米的高处跳下。

投掷时会抓握物体，正面肩上挥臂投出；拍皮球能拍一下接住，然后再拍再接。

在宽度为三十五至二十五厘米的两条平行线间走，不踩线；

在板宽三十五至三十厘米、架高五至十厘米的木板上走。

在集体活动中，能排一路纵队，能走成圆圈；学会立正、稍息、齐步走、立定、跑步走；按“一二一”的口令有节拍地走步和跑步。

276. 音乐

三至四岁的孩子，唱歌音域一般不超过6度，C调1—6。会用自然的声音有表情地唱歌，学会分清音的高低、长短和快慢，做到不说歌，不喊叫，唱准曲调，吐字正确、清晰，呼吸正确(不出声，不扬头，不耸肩)。知道歌曲名称，懂得歌词内容，能独立地唱完一首歌。

能按音乐节奏做一些模仿动作和简单的舞蹈动作，如拍手、踏步、小碎步、插腰、自转、舞动手臂、两人拉手转圈等，动作协调、合拍。能根据歌曲的内容和节奏，基本合拍地进行唱歌表演。

277. 美工

三至四岁的孩子能学会如下的美工：

一、绘画

学习正确握笔：用右手拇指、食指和中指捏住铅笔的下半部。学习正确的画画姿势：坐正、头不歪，眼睛和纸要有适当的距离(约二十五厘米)。

认识并会使用红、绿、蓝、黑几种颜色的铅笔。

会按一定笔顺，大胆地做画。会画横线、竖线、斜线、交叉线和圆。会用上述线条构成简单物体，笔道清楚，不画出纸面。

二、折纸

会对边折、对角折、四角向中心折等折纸方法，并在此基础上，会折数种简单物体或玩具：如被子、钱包、小船、房子、狗、猫等。

会用对折法找中心线，会用两次对折法找中心点。

三、泥工

会用两手掌搓泥；会把泥放在手心上团泥团，并用两手掌将泥团揉圆；会把揉好的泥球用手掌压扁；会把揉好的泥球用大拇指压坑，并会捏出小边。在此基础上，会制做数种简单的物体，如面条、筷子、麻花、皮球、糖葫芦、锁链、花盆等。

第四节　四岁至五岁的孩子应该会些什么？

278. 说话和识字

四至五岁的孩子能正确发音，会说一千五百至两千个词，仍以名词和动词为主，但开始出现较多的形容词。学会一些常用的连接词，比如，“和”、“因为”、“所以”、“后来”等，并初步地运用它们说合乎语法的复合句。

不拘束地、准确地回答成人的问题。语句完整、清楚连贯地讲述一件事。说话时的多余动作和废词减少。根据图片内容，比较详细、连贯地叙述、描绘人物和情节。

能认读部分汉字。下列基本汉字四十个供参考：

一二三四五六七八九十
日月山石土木水风云雨
大小上下牛羊马虫车米
工人衣布刀尺父母女巾

279. 计数和运算

四至五岁的孩子会从一数到五十，在五十以内能从任何一个数接着数到五十。会成组地数，如两个两个或五个五个地数到五十。会从八倒数到一。

懂八以内各数的形成、序数、相邻数及实际意义。会八以内数的组成和加减运算。

认识阿拉伯数字一至八。认识“0”，知道“没有”可用“0”表示。

认识日历，知道一周有七天，知道从星期一到星期日的顺序。

认识简单几何图形，如正方形、长方形、半圆形等。

会比较三个物体的长短、大小、粗细或厚薄。

280. 常识

认识家庭：四至五岁的孩子知道家中有几口人，父母的职业或工作单位。能说出自己家的地址。

认识幼儿园：能说出幼儿园的名称和地址，知道幼儿园里主要的房舍名称、用途。能正确称呼幼儿园的工作人员，尊敬他们。

认识日常生活用品：知道常用家具、餐具、炊具和衣服的名称及用途，并能初步对它们进行分类。如“家具”、“服装”、“炊具”等，但是不一定都正确。知道所认识的物品是由什么材料制做的。

认识交通工具和大型机械：如公共汽车、无轨电车、卡车、小轿车、火车、飞机、轮船、拖拉机、推土机等。知道它们的名称、用途及主要的构成部分。知道哪些是“陆上交通工具”，

哪些是“水上交通工具”，哪些是“空中交通工具”。

认识解放军：根据服装区别陆、海、空三军，知道他们都称“中国人民解放军”。热爱解放军，并学习解放军勇敢、守纪律、热爱人民的优良传统。知道他们不怕牺牲，保卫祖国，打击敌人。

认识祖国：知道我们国家叫“中华人民共和国”，我们是中国人。祖国地大物博，人口众多。认识国旗，知道国旗代表我们国家，应该尊敬爱护国旗。知道自己家乡的几个重要建筑物和活动场所的名称。知道台湾是祖国的一部分。

了解节日：知道“五一”是劳动节，新年是一年的开始。

认识四季：知道四季的名称、特征。以北京地区为例，春季：天气渐暖，冰雪融化，冻土松软；地上长出小草，桃树开花，燕子从南方飞回；是种植的季节，社员开始耕种。夏季：天气很热，常下暴雨，有雷和闪电；花草树木长得茂盛，水果蔬菜多，昆虫多；苍蝇、蚊子能传染疾病，一定要消灭它们。秋季：天气渐凉，树叶变色，草逐渐枯干，花凋谢结籽，燕子和大雁向南方飞去。冬季：天气寒冷，常刮大风，有时下雪，水结成冰；了解冰、雪的特征、用途。能说出每个季节常见的水果、蔬菜、树木、花卉、农作物和昆虫。

认识动物：在已有基础上，进一步认识羊和大牲畜牛、马。分清山羊和绵羊，说出它们的外部特征和简单的生活习性、用途。认识麻雀、乌鸦等常见鸟类，知道它们与人的利害关系。知道老虎、熊、狮子等野兽的简单生活习性以及与人的利害关系。

认识时间和空间：知道早晨和晚上，上午和下午，正确运用“今天”和“明天”。能说出一星期有七天，知道每天的名称。知道自己的前后。

科学常识：知道数种自然资源和工业制品，如水、煤、纸、电等，并知道它们的用途以及与人们的关系。

其它常识：因人而异。

281. 动作

四至五岁的孩子能上下肢协调地走路，步子均匀，脚不抬得过高。用前脚掌着地，轻轻地跑。能跑、走交替。

能两膝弯曲轻轻跳起，落地时保持平衡。双脚向前跳过二十至二十五厘米间隔的平行线。从二十五至三十厘米的高处跳下。

抛球并接球，左右手交替拍球。左右两手均能投掷。将一百克重的沙袋投到三米远处。

手持物体在宽度为二十五至二十厘米的平行线中间走，不出线。在板宽三十至二十五厘米、架高十至二十厘米的木板上行走。

会立正、稍息、齐步走、立定、向前看齐、向前看的正确姿势。按“一二一”口令的节拍走步，并知道“一”要落在左脚上，但动作不熟练，有时有错误。

282. 音乐

四至五岁的孩子唱歌音域一般不超过 7 度，C 调 1 — 7。会用自然的声音有表情地唱歌，并能根据歌曲内容唱出强、弱变化。唱时发音准确，吐字清楚，姿势正确。如有乐器伴奏，能接“前奏”或“间奏”。

能根据音乐的性质和内容合节奏地、有表情地做音乐游戏和跳舞。能在音乐伴奏下，合拍地、正确地做一些简单的舞蹈动作，如手腕花，跑跳步及上下肢配合的动作，并做到动作协调、优美。

有条件的孩子，可以学会一、两种乐器，会奏简单的曲

子。

283. 美工

四至五岁的孩子，能从事如下的美工活动：

一、绘画

掌握正确握笔方法和画画姿势。

认识各种基本色，并会选择与实物相似的颜色，顺着一个方向涂色，不涂出轮廓。

会画简单物体的基本结构及明显特征，优者能做到大小比例适当，初步地有次序地布置画面。会分辨上、下、左、右方向。

能用简单线条画人。

二、折纸

会连续三、四次向中心折、双正方形折、双三角形折的方法，并用这些方法折成物体或玩具，做到边、角对正、压平。

三、泥工

会搓、揉、压、捏的技能。初步学会从大块泥上捏出一小部分和捏薄边的技能。会按物体各部分的大小分泥，并把各部分连结成整体。连接的整体要结实，形象大体象实物，主要特征突出。可以制做一些由两三个部分合成的简单物品，如手榴弹、小篮子、茶碗、桌子、小娃娃、小兔子、飞机等。

第五节　五岁至六岁的孩子应该会些什么？

284. 说话和识字

五至六岁的孩子能正确发音，吐字清楚。对一句话中相连的两个相似的音，能清楚地说出来。能说绕口令。会说两千至

两千五百个字。

能不离题地谈话。想好了再说，不前后颠倒。在很多人面前自然地讲话，不胆怯。能连贯地、有顺序地叙述生活里的事情。完整地复述故事，完整而有感情地背诵诗歌。

根据图片内容编故事，编故事的结尾；为图片起适当的题名。

认读一百个左右汉字，下列字表可供参考：

头耳口牙手足
鱼鸟青蛙鸡鸭
坐立走前后
元角分多少方圆
棉花衣服帽鞋袜毛巾
苹果西瓜梨桃
玉米白菜萝卜向日葵
飞机汽车船
春夏秋冬下雪
北京天安门共产党国旗
幼儿园值日生小朋友学习
工人农民解放军老师
国庆节新年儿童节
男女我你他
星星月亮太阳

会写自己的名字。

285. 计数和运算

五至六岁的孩子能从一数到一百，在一百以内能从任何一

个数接着数到一百。成组地数到一百，整五、整十地数到一百。从二十倒数到一。比较二十以内任何两数的大小，整十地比较五十以内两数的大小（如二十比十大）。

懂九、十两数的形成、序数、相邻数及实际意义。会九、十两数的组成和加减运算，要求准确、迅速。

知道二十以内各数的相邻数和实际意义。会二十以内不进位加法，不退位减法。

认读和正确书写阿拉伯数字一至二十。

认识几何图形，如梯形、圆柱形。

比较两个或三个物体的高低（矮）、宽窄。

286. 常识

认识家庭：五至六岁的孩子能清楚、完整地说出家庭的详细地址，知道父母的职业和工作单位，家庭成员的姓名，自己的年龄和生日。

了解小学：小学校和小学生的最一般的情况。

认识日常生活用品：正确说出物品名称、外部特征（颜色、形状、大小、长短、宽窄、厚薄）、制作材料（布的、瓷的、玻璃的、木头的、塑料的、铁的、铝的）、性质（软的、硬的、光滑的、粗糙的、透明的、不透明的），比较完整地说出物品的用途。初步学习按用途或制作材料，将物品分类。

认识周围环境和成人劳动：认识家庭周围的几个工作单位，如商店、学校、邮局等，知道它们的名称和工作内容。知道几种工人，如木工、电工、清洁工、建筑工等，并知道他们的主要劳动任务和使用的工具。了解两三种服务人员（如售货员、邮递员）的劳动。初步了解教师的工作。

认识交通工具和大型机械：正确说出各种交通工具的名

称、外形特征、用途，并能归类说出概括的名称（如汽车、火车、电车、自行车归为交通工具）。认识起重机、压路机、抽水机，说出它们的名称和主要用途，知道它们可以节省人力。

认识解放军：正确辨认陆、海、空军，知道他们保卫着祖国边疆、海洋和天空。学习他们勇敢、守纪律、爱人民、坚决打击敌人的好品质。

认识祖国：知道我国是社会主义国家，地方很大，人口很多，有许多城市、农村、高山、大河、森林，还有丰富的物产和资源。我国有许多民族，各族人民团结友爱，勤劳勇敢，共同建设我们伟大的祖国。知道五星红旗代表我们国家，国旗上的大星代表中国共产党，四颗小星代表全国人民，全国人民团结在中国共产党的周围，建设新中国。了解居住地的山川河流、著名建筑或纪念地的名称。知道北京是我国首都，党中央、国务院都在北京。知道一些北京的名胜和著名建筑，如故宫、天坛、北京火车站、人民大会堂、人民英雄纪念碑等。知道台湾是中国的领土，初步了解一点台湾的情况。知道少数民族中有蒙、维、藏、朝等民族。

认识节日：知道“三八”是妇女节，“八一”是建军节，“七一”是党的生日。

认识四季：知道四季的排列顺序和自然景象。能对相邻两季的特征进行比较。了解每个季节中常见的水果、蔬菜、树木、花卉、农作物、昆虫等的名称、主要特征和用途，并能将它们分类。在上一年已有知识的基础上，增加对四季的具体了解，仍以北京地区为例，春季：种植的季节，如有条件，可帮孩子选取饱满的种子种植，并观察发芽成长情况。夏季：雨后有时天空出现虹。麦子成熟的季节，社员忙于收割。如有条件，可带孩子参加一次麦收，或参观一次麦收场景。秋季：收获的季

节，各种秋作物成熟。如有条件，可带孩子参加一次秋收或看看秋收场景。介绍孩子认识玉米、高粱、白薯等重要秋收作物。冬季：认识雪的用途——保护麦苗，杀死害虫等。认识一些干果，如核桃、花生、栗子、松子、榛子等。

认识动物：能从外部特征、习性、用途等方面对家禽、家畜做分类比较，认识鸟中的燕子、喜鹊、啄木鸟，知道它们的名称以及与人的利害关系。认识野兽中的鹿、狐狸、狼，知道它们的名称、外形特征和用途。

认识时间和空间：知道“今天”、“昨天”和“明天”，并能正确使用它们。会区别自己的左右手和站在自己对面的人的左右手，能以自己为中心判断左右方位。知道一年有十二个月，一月一日是一年的开始，一个月有三十天或三十一天，今天是几月几日星期几。初步认识钟表，知道短针是时针，长针是分针，学习看整点和半点。

认识货币：主要认识元、角、分。

科学常识：初步了解我国古代发明家的故事。认识现代科学上的重大发明，如知道有火箭、飞船等。

其它常识：因人而异。

287. 动作

五至六岁的孩子在队列中行走，步伐均匀，前后保持适当距离，挺胸、抬头、目视前方。跑步时步子均匀，并能按照口令改变跑步速度和方向。

纵跳摸高达十五至二十厘米，即被摸物体距孩子直立高举的手十五至二十厘米，跳起后能摸到。助跑几步后，一脚蹬地起跳，屈腿跳过三十五厘米高的皮筋。用同样方法，跳远距离也为三十五厘米左右。

在地上画的宽二十五至二十厘米的曲折小道上走，不出线。在地上画的许多横格间走，一步迈一格，不踩格线。闭眼转两至三圈后停下，能保持身体平衡。

投掷物体姿势正确。近距离内练习投准，但不能保证每次都投中目标或接近目标。

在队列中，不仅会一列纵队行进，还可两列或四列纵队行走。学会报数，知道按"一二一"口令行走时，"一"应该落在左脚上，并能正确做到。

288. 音乐

知道唱完一句后换气，换气时不扬头、不耸肩、不出声。

会以舒缓的声音唱出表现安静气氛的歌曲，以轻快的声音唱出活泼的歌曲，以有力的声音唱出雄壮的歌曲。

正确地接前奏、间奏及领唱部分，唱出强、弱、快、慢、渐强、渐弱、渐快、渐慢的变化。

能在音乐伴奏下舞蹈，并能根据音乐节奏和音韵的快慢、强弱，正确地改变动作。

在成人帮助下，初步理解歌曲或音乐作品的内容，说出哪些地方是活泼愉快的，安静的，沉重的，雄壮的等。在他们熟悉的经验范围内，有时能说出音乐作品表述的简单情景。

289. 美工

五至六岁的孩子，能从事如下的美工活动：

一、绘画

掌握正确握笔方法和画画姿势。

认识并会使用十二种彩色的铅笔或蜡笔，均匀涂色。并初步会涂深浅色。

能较完整地画出物体的结构、大小比例和主要特征。比较正确地安排画面上各部分的位置，表达出上、下、左、右的关系。

会画正面人和背面人的基本形象，人身体的各部分比例基本适当。能表现人物的简单动作。能从头发样式区别男女。

二、折纸

会用两三张纸折成玩具。会用软纸和硬纸制做物体或玩具，做到整齐、美观。

三、泥工

初步塑造人和动物的主要特征和动作。初步学会同时捏出两、三个物体，并表达物体间的关系，构成一个简单的情节。捏的物体要匀称、光滑、结实。会自己选择主题"创作"泥塑。

四、剪贴

初步学会正确使用剪刀。学习按已画好的轮廓剪出物体。粘贴时，懂得先按顺序、位置摆好再贴，并贴得结实、干净、整齐、美观。

第七篇

背起书包上学去

（六、七岁至十、十一岁）



告别幼儿园，
跨进小学的门槛；
这是孩子生活的巨变，
也是学习生活的起点，
要注重孩子的身心保健，
悉心促进他们智能的发展；
要鼓励孩子大胆地想象，
　勇敢地实践，
帮助他们建立初步的社会责
　任感。

第一章　小学儿童的卫生与保健

第一节　体格发育的特点

290.身体发育比较平稳

孩子身高、体重的增加，组织器官机能的成熟，形态构成的发展等等，并不是直线上升的，而是波浪式的，不均等的，逐渐发育的。孩子在七岁至十一岁，身体发育处于比较平稳的阶段。

291.骨骼和肌肉的发育

身高的增长速度，由婴儿期每年增长十厘米左右降到大约四至五厘米；体重由每年增加二点五公斤至三点五公斤，降到一点五至二公斤。只有个别女孩由于提早进入青春发育期，在这个年龄阶段的末期，身高和体重会有突增的现象。

孩子在这个阶段，颅骨已完全骨化，管状骨也已变得粗壮，但脊柱和胸廓却最易变形。胸廓变形会影响内脏器官的正常生理活动，影响儿童身体的生长发育。另外，在这个阶段，女孩的骨盆开始愈合，如果这时运动不当，如从高处向低处跳跃，或者跳高、跳远没有松散的沙坑或软垫保护，就会使骨盆发生觉察不到的移位，影响成年后的生理机能。

在这个阶段，孩子的肌肉发育也是不平衡的，大肌肉群先发育，小肌肉群后发育，如七岁左右的孩子，虽然在进行跑、跳等体育活动时，能协调动作，但对从事写字画画等细致工作

还比较困难。

七岁至十一岁儿童写字时间不宜持续过久，这是因为儿童的肌肉弹性虽然比成人大，但力量差，容易疲劳。儿童新陈代谢快，肌肉疲劳后的恢复要比成人快，因此，体育锻炼可安排短跑等时间短、强度稍大的活动；儿童的体育锻炼活动，必须循序渐进，多种多样。而且要配合休息，避免过度疲劳，以免共济失调，造成外伤。

292. 心率逐渐减慢

儿童的心率（每分钟心跳的次数）比成年人快。这是因为年龄小，新陈代谢旺盛，调节心脏的交感神经占优势；随着年龄增大，心率逐渐减慢。在人体的生理发展过程中，任何增加新陈代谢的因素，都能引起心跳加快，如发烧时体温升高摄氏一度，心率可增快十五至二十次。心跳增加会使全身血液循环量加大，造成营养心肌的冠状动脉的血量相对减少，致使心肌供血不足而缺氧。因此，不应让儿童从事十分剧烈的活动和紧张的体力劳动，以免使孩子过于劳累，影响心脏的健康。

附：儿童平均心率表：（次/分）

年　龄	新生儿	1～2岁	3～4岁	5～6岁	7～8岁	9～15岁
心　率	140	110	105	95	85	75

293. 肺活量显著增大

当孩子七岁至十一岁时，肺活量显著增大，对疾病的抵抗能力不断增强，如气管炎、肺炎的发病率比学龄前明显降低。

同时，消化系统的发育加快，消化能力增强，特别是牙齿的变化非常突出，乳牙逐个脱落，恒牙相继萌出。因为恒牙要用一辈子，坏了不能再换，所以，在这个阶段，家长一定要注意孩子的口腔卫生，预防龋齿。另外，由于这一时期儿童活动量大，消化力强，所以，营养摄入量与体重之比，较一般成人营养要求高，父母应特别注意满足孩子这一阶段的特殊营养要求，为青春期的到来提供良好的物质基础。同时，由于此时各器官系统在逐渐发育，需要有强有力的淋巴系统来进行保护，以抵抗疾病，所以，在这个时期淋巴系统的发育特别迅速。这个阶段生殖系统几乎没有什么发展。个别女孩有月经来潮；但这只是标志性发育的开始。

294. 脑细胞分化基本完成

人体各器官系统的活动，是在神经系统的支配下进行的，因此，孩子的大脑最先发育。六岁时脑的重量已达到成人的百分之九十，十二岁时大脑的重量接近成人的重量，神经细胞体积增大，细胞分化已基本完成，抑制能力、分析能力显著加强，感情逐渐稳定下来，自觉性开始发展；但控制力较弱，仍有好动、好问的特点，在学习过程中，神经显著紧张，因此，需要有体育锻炼和课外活动来加以调节，以不断提高神经系统的功能，同时还需要有合理的作息制度和充足的睡眠来防止疲劳，预防疾病。

295. 需要特别注意预防近视

这个时期的儿童，眼球的生长还没有定型，长时间近距离地使用眼睛，常常会造成眼睛近视。因此，在这个时期，家长需要特别注意保护孩子的视力，预防近视。

第二节 小学儿童保健的几个要点

296.要培养孩子正确的坐、立、行走姿势

父母都希望自己的孩子长得健美，因此，当有些父母看到自己的孩子体态不美、不精神时，总是责怪孩子，这是不公平的。实际上应该责怪的倒是父母自己。为什么这样说呢？

育人如育苗，一个人的体型、仪态和动作习惯，都是从小逐渐形成的。人能有一个端正的姿势，有赖于脊柱的正常发育；而脊柱的正常发育与附着在脊柱上的肌肉受力是否平衡有关。儿童时期骨骼还没有骨化，比较柔软，弹性较大，这时期孩子的生长又很迅速，因此，稍不留意，孩子的骨骼就容易变形。再则，附着在孩子骨骼上的肌肉，肌纤维还较细，肌腱宽而短，肌肉柔嫩松弛。虽然富有弹性，伸展性比成年人好，但肌肉的发育落后于骨骼，力量和耐力也较差，容易疲劳，所以不正确的姿势常常会造成肌肉的劳损，最后使骨骼变形。比如，我们经常看到有一些青年人背驼腰弯，就是由于他们在胸骨还未完全愈合、脊柱弯曲尚未定型的儿童时期，不注意坐姿和站姿，经常低头含胸，使背部肌肉伸展过度，脊柱也随着后凸而造成的。人的脊柱在胎儿时是弓形的，出生时变直，没有弯曲。婴儿开始抬头发生颈弯，开始坐时发生胸弯，站立时发生腰弯，这些弯曲是人的生理功能所决定的生理性弯曲。当仰卧时，所有弯曲又全消失。孩子在五岁至六岁时脊柱生理性弯曲表现明显，在十八岁至二十岁时最后定型。有弹性的椎间盘随着脊柱弯曲的形成，弹性逐渐减退。所以脊柱形状的改变也日趋困难。

什么样的坐、立、行走姿势最正确呢？

坐时身子要端正，两肩摆平，大腿平放椅面上，两脚平放地上；阅读时，书本不要竖直，身子不要趴在桌上；写字时双臂要等长度地放在桌上，一长一短会使身子歪斜，胸要离桌沿一拳头的距离；站立时两足分开，两臂自然下垂，挺胸收腹；走路时要抬头挺胸。为了孩子长得更健美，作父母的一定要从他们入小学时，就注意培养他们正确的坐、立、行走姿势。

297.预防脊柱变形

为了使孩子有一个健美的体姿，注意保护孩子的脊柱，预防脊柱变形也是重要的方面之一。

人的脊柱是由二十六块脊椎骨和韧带、肌肉构成的。正常情况下从侧面看脊柱，不是直的，具有颈弯、胸弯和腰弯三个弯曲，这三个弯曲是非常重要的弹性结构，走、跑、跳时，双下肢传到脊柱的打击或震动，可以因它减弱或消失，以避免颅脑损伤。

良好的姿势决定于脊柱弯曲的正常发育。正确的站立姿势，从后面看，应当是各个脊椎骨在一条垂直线上，两肩平，两肩胛下角对称；从侧面看，耳朵、肩和股骨大粗隆（大腿骨上端一个突起的部分）三者应在一条垂直线上，这条线向下伸延，正好通过膝盖的前方。

脊柱变形有两类：一类是因佝偻病、肺结核引起的；另一类是因经常不正常的姿势引起的习惯性脊柱变形。这里讲的是后一类。

习惯性脊柱变形可以分为：一、前凸，脊柱向前突出；二、后凸，脊柱向后突出；三、侧凸，又分为左侧凸、右侧凸及S形弯曲。由于脊柱变形，背形也发生改变，如胸部脊柱后凸就形

成驼背。

脊柱变形对人体的影响有：一、体姿不良，不美观；二、妨碍内脏器官发育并影响其功能；三、脊柱弹性减弱，劳动时容易疲劳。

凡是造成人体单侧肌肉紧张及两侧不均的因素都可引起习惯性脊柱变形。常见的因素有：一、课桌椅过高或过低(图11)，照明条件不良等，可使儿童书写阅读时姿势不正，发生弯腰、歪头、扭身（图12）；二、单侧负重，如单肩背书包，一侧肩部担物；三、长时间固定体位劳动，如弯腰、蹲着、跪着；四、固定向一侧卧位睡觉。

我们知道了产生脊柱变形的因素，就可以采取相应的对策进行预防，如给孩子准备适当高低的桌椅，良好的照明条件；书包改为双肩背的，或两肩轮换背；担物挑水也要两肩轮换；睡觉时要翻身；长时间固定姿势劳动，要有工间休息，作工间操。还要积极参加各项体育运动，尤其是作徒手操、垫上运动等，这些活动，对预防脊柱变形有很好的效果。



图11 桌子过低

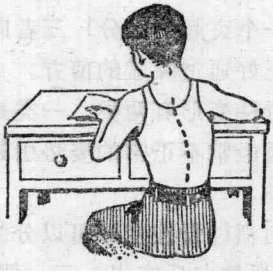


图12 扭身

对已经发生脊柱变形的孩子，还应根据变形的严重程度作矫正体操。

298.为什么要保护好六龄牙？

孩子到六岁左右开始换牙。六龄牙，是孩子六岁左右长出的第一颗磨牙，是从正中门齿算起，在第六位上的一颗恒牙。六龄牙在口腔中有定位支架作用，它长的位置不仅决定其它恒牙的排列，而且还能够影响孩子的颌骨发育。如果一旦失掉六龄牙，就会使邻近的牙齿松动歪斜。

六龄牙是磨牙中最有力的一颗，但因为它长得早，用得多，以及牙体上有小窝沟裂等，所以最容易得龋齿。

提醒您——母亲，孩子的六龄牙，需要特殊的保护！

保护牙齿的主要方法，是要保持好牙齿的清洁，要注意刷牙和刷牙的科学方法（参见217条）。

299.乳牙有病，要及早防治

乳恒牙交替位置和萌出时间表

牙列顺序（从正中门牙数起）		一	二	三	四	五	六	七	八
乳牙	名称	中切牙	侧切牙	尖牙	第一磨牙	第二磨牙			
	萌出时间	6～8月	8～10月	16～20月	12～16月	20～30月			
恒牙	名称	中切牙	侧切牙	尖牙	第一双尖牙	第二双尖牙	第一磨牙	第二磨牙	第三磨牙
	萌出时间	7～8岁	8～9岁	11～12岁	10～11岁	10～12岁	6～7岁	12～13岁	17～21岁

孩子从六、七岁开始换牙，一般要到十三岁左右才能换完。据调查，七、八岁是孩子得龋齿的高潮期，得龋齿最多的又常是后面那几颗乳磨牙(俗称大牙，即臼齿)，这些牙齿要等到十一、二岁时才能脱落替换，因此，孩子有了龋齿，一定要及早治好。

300.早晚要刷牙，饭后要漱口

刷牙、漱口是我们清洁口腔的好办法。有人曾对漱口水作过细菌检查，发现在零点一毫克的牙石上有两亿个细菌，一立方厘米漱口水中能有一万到五十万个细菌；如果我们把早上起床时口腔里的细菌定为百分之一百，刷牙后就可减少百分之六十，如果不刷牙只漱口，也能减少百分之十五。这说明刷牙漱口对清洁口腔、预防龋齿和其它牙病都是很有好处的。在日常生活中，人们多是早晨刷牙，觉得睡了一夜，嘴里发粘，甚至有味儿，早晨不刷牙是不卫生的。这种看法是对的，但从保护牙齿预防牙病来说，睡前刷牙比早晨刷牙更重要，因为睡觉时口腔里唾液分泌减少，起不到冲刷牙齿的作用，给细菌繁殖创造了良好的条件。细菌产生的酸性物质能腐蚀牙齿，久而久之就会造成龋洞。所以最好还是早晚都刷牙。我们一日三餐，每次饭后都会有食物残渣留在牙缝里，给口腔里细菌的繁殖提供了丰富的养料，所以饭后漱漱口是很有必要的；特别是不会刷牙的儿童或在牙疼时，更要注意坚持饭后漱口。

301.使用什么样的牙刷好？

买牙刷时，最好买保健牙刷。它的优点是：

一、刷头小，在口腔里运用灵活，活动范围大，上下刷使用方便；

二、毛束少，一般最多三排，儿童牙刷最多两排十二束；

三、刷毛软硬合适，不损伤齿龈。

牙刷样式以毛束等高平面型较好，这样能使牙刷充分接触齿面，刷得干净。

牙刷应专用，一人一把。牙刷用后要冲洗、甩干水份，将有毛的一端朝上存放在漱口杯里，并放在通风的地方，以免细菌繁殖。

302.什么是扁平足？

脚有两种功能：一是支撑身体；二是行走运动。一般人的脚，由许多强有力的肌肉韧带将各个足骨联结在一起而成为拱形，就是人们常说的足弓。

足弓的作用有：一、它富有很强的弹力，这种弹性作用能缓冲由于行走、跳跃引起的震荡，保护脚以上的各种组织、器官；二、使人体的重力分散到脚的各点，并保证人站立时的稳固性；三、避免足底的血管、神经直接受到压迫。

足弓下塌或消失就是扁平足。扁平足分为两种：一种是功能性扁平足，这种脚外形扁平，足弓小，是由于足底肌肉发达、软组织肥厚所造成的，但足关节正常，走、跑、跳不受影响；另一种是在儿童中较多见的病理性扁平足，这种脚一般是由于足底软组织劳损、损伤或先天发育不良造成的。这种脚由于足弓作用减弱，使脚的走、跑、跳机能受到影响，长时间站立或走路就会产生足底痛、小腿痛。这种病理性扁平足，会使孩子的全面锻炼受到影响，长大后，劳动能力也会受到一定限制。

303.孩子的扁平足是怎样造成的？

孩子的扁平足除少数与先天遗传有关外，大多数是由于后

天因素使足弓韧带肌肉松弛造成的。那么，哪些原因能造成足弓的肌肉韧带松弛呢？

人们从研究中发现：一、脚缺乏锻炼，力量不足，能造成扁平足。如从小就不爱进行体育活动，长期穿高筒皮鞋，或穿的鞋子太小，会影响脚部肌肉韧带的锻炼和发育。又如有的孩子，在出生八、九个月就长时间站立，或过早学行走，由于足底韧带软，肌肉力量也差，承受不了孩子体重，因此使足底韧带被拉长变松，以至影响足弓的发育。

二、儿童时期长时间走路或站立，搬抬过重的物体，运动量过大，如重量较大的举重锻炼，超长距离的跑步等，使足底肌肉韧带劳损，力量减小，就会使足弓下塌，形成扁平足，这些都是应该避免的。

三、长期卧床的病儿，足弓肌肉萎缩，也会形成扁平足。

304. 如何防治孩子的扁平足？

人体是一个整体，全身各器官、各系统的发育和机能的健全是提高足弓力量的基础。因此，要支持和鼓励孩子经常适量参加各种体育活动，全面锻炼和提高身体的素质。在孩子参加体育锻炼和进行户外活动时，要尽量让他们穿软底鞋，有条件的要穿运动鞋。不要为了省事、省钱长期让孩子穿高筒硬底皮鞋和太小的鞋，以免束缚孩子足弓的发育。对九个月以内的婴儿，不要让他下地练习行走，也不要长时间让他站立。在孩子参加劳动时，要分配给他们力所能及的活。特别是对十一、二岁以后的孩子，由于他们开始进入青春发育期，个子长得比较快，看起来很高，而他们的肌肉力量的发育要比骨骼慢些。因此，在安排劳动时，要考虑他们的身体发育特点，不要因为

他们身材高大，就象对待成人那样对待他们。

跳皮筋、跳绳、跳高、跳远以及练跑都能使足弓受到很好的锻炼，可以预防扁平足的发生。同时，这些体育运动对轻度扁平足还有治疗作用。如果孩子的扁平足已比较明显，可以练习用足尖或足外侧走路，或坐位时足底滚动体操棒等进行矫治，有一定效果。另外，已经无法矫正的扁平足，也可以穿矫正鞋，以提高行走等活动的能力。

第三节　饮食与营养

305. 孩子吃饭要定时定量

经常听到一些小学低年级的学生家长说："我们孩子从出了幼儿园，上了小学后，就不好好吃饭了。现在是越来越瘦，小脸也不红了，真不知该怎么办！"为什么孩子会这样呢？是学校功课多，累得孩子吃不下饭了吗？是家里的饭菜不好，引不起孩子的食欲吗？是因为离开幼儿园的小朋友感到寂寞，吃饭不香了吗？自然都不是。据分析，这种情况主要是孩子开始学生生活后，没有建立合理的饮食制度造成的。所谓合理的饮食制度，就是指每天进食次数、时间和每餐食量都要有合理安排。饮食制度是根据孩子的营养需要和胃的容量、食物在胃里的排空时间、孩子的活动量以及当地人们饮食习惯来规定的。孩子的胃体积较小，在七岁至十一岁时，胃每天可容纳的食物量是两千一百至两千三百克，以后随着年龄的增长，胃容量也逐渐增加。每餐后，食物在胃里的时间约为四至五个小时。因此，学生每天要吃三餐，每餐间隔四至六小时最为合适。如果不按时吃饭，等到饿得厉害时又一下子吃得很多，就会使胃扩张。如果是不按顿吃，喜欢零食，会使胃长时间得不到适当休

息。如果进食时间和进食量经常改变，就会使消化器官的活动毫无规律，消化液的分泌在质和量上也发生改变，造成消化功能紊乱，食欲减退，久而久之，就会影响孩子的身体健康。

营养是保护和增强儿童生长发育、保证他们有高度活动能力和学习效率的重要因素之一。为了孩子身体健康，一定要保证他们定时定量地吃饭。

学生进食时间和热量分配表

餐　　别	早	午	晚
时　　间	7:00	12:00	18:00
热量分配%	25—30	35—40	35—40

306. 教育孩子吃饭要细嚼慢咽

孩子吃饭时，家长不要催促孩子，而要教育孩子细嚼慢咽。因为我们所吃的食物，如馒头、米饭、窝头、肉、蔬菜、黄豆等，都含有人们所需要的蛋白质、脂肪、醣等各种营养素。这些营养物质需要在消化道里(口腔、食道、胃、小肠)经过消化，变成结构简单的小分子物质，才能被消化道壁吸收。口腔是食物进入身体的第一关，是人体消化食物的开始，细嚼可使食物在口中磨碎，减轻胃的工作；同时通过细嚼，可以使食物更好地与口腔中的唾液混合成为食团，便于吞咽；而且能反射性地引起胃液的分泌，为食物的下一步消化准备条件；另外，充分咀嚼食物，对儿童来说，还有利于颌骨发育，增加牙齿和牙周的抵抗力。但孩子进入小学后，往往由于各种情况，如急着上学、贪玩等，使他们吃饭时不能细嚼慢咽，这是应该教育孩子

克服的。据研究，儿童每餐进食时间应为十五至三十分钟，饭后要休息半小时到一个半小时左右，再开始学习和体力活动。在体力活动后，至少要休息十至二十分钟再吃饭。在孩子参加体育运动训练或比赛后，则需要休息半小时至一小时才能进餐，这样有利于食物的消化和吸收。晚饭后要有一两个小时的休息，然后再睡觉，以免胃部膨胀而影响睡眠的深度。对于孩子的一日三餐，家长要细心安排、耐心观察、认真分析，要从小注意培养他们良好的饮食习惯。

307. 要坚持让孩子吃早饭

据研究，一个八至十一岁的孩子，在安静地坐着或上课时，每公斤体重每小时要消耗一点八九千卡热量；而当他走路或体育活动时，每公斤体重每小时消耗的热量则需要三点三三千卡和三点五〇千卡，而且年龄越小，热量消耗越大。人体热量的来源是蛋白质、脂肪、醣。一个人从头天吃的晚饭中吸收的热量，经过一夜的消耗，已经基本用尽了。如果孩子早晨不吃饭或吃得很少，热量得不到补充或得不到足够的补充，就会消耗贮存的养料，天长日久，就会影响孩子健康。因此，为了孩子的身体健康，做家长的一定要培养他们每天吃早饭的习惯。

308. 怎样给孩子配制早餐？

人们一般都管吃早饭叫吃“早点”。这是因为长期以来的习惯，是把可口、好吃、营养丰富的饭菜放在中午或晚上吃，早晨总是随便吃点就算了。从生理卫生的角度来看，把含蛋白质和脂肪丰富的食物安排在早餐和午餐吃，晚餐以蔬菜和谷类食物为主，才合乎营养卫生的要求。特别是对儿童来说，在一天

中，上午是脑力消耗最多、体力活动量最大的时候，仅靠早上随便吃点儿东西是不能补偿身体活动所需要的养分的。所以，吃好早饭是非常重要的。据计算，一个七岁至十二岁的孩子，每天饮食中热量供应标准应为二千至二千三百千卡左右，早餐的热量应占总热量的百分之二十五至三十，也就是说，应有六百千卡左右。那末，吃什么样的食物，吃多少，才能达到六百千卡呢？这里我们把北京地区人们早晨习惯饮食所含的营养成分介绍给您(见第 317 页附表)，以便为孩子安排早饭时做参考。

309. 蛋白质对儿童身体健康的重要作用

儿童时期，从肌体内部新陈代谢的过程来看，是同化作用占优势的时期，各系统机能不断生长发育；成年时期，是同化作用和异化作用趋于平衡状态的时期，各组织器官相对稳定；老年时期逐渐转化为异化作用占优势，各系统机能衰退，使人逐渐衰老。

那么什么是新陈代谢的同化和异化作用呢？

身体从外界摄取氧气、水、食物后，经过消化吸收，变成身体组成部分的化学反应过程叫同化作用。体内物质不断分解、排出体外的过程叫做异化作用。通过同化和异化作用，使人体组织不断更新，使生命活动延续下去。

儿童时期同化作用占优势，身体需要各种营养物质，以便使机体组织和细胞不断新生。蛋白质是细胞的组成部分，是人体中激素、血红蛋白以及各种酶的原料，是人体生长发育所必须的基本物质。蛋白质还具有修补被破坏的组织和恢复细胞功能的特性。另外，蛋白质还可增加儿童对疾病的抵抗力。当人体缺乏蛋白质时，体内抗体的产生和白血球吞噬病菌的能力就要降低，这时人就容易得病。特别值得重视的是，蛋白质可以影

食物名	重量（市两）	蛋白质（克）	脂肪（克）	醣（克）	热量（千卡）
馒头(标准粉)	二两	13.8	2.5	59.5	316
馒头(富强粉)	二两	8.5	0.3	68.3	309
米饭(标准米,碗蒸)	二两	8.0	1.4	69.3	350
米饭(标准米,捞、蒸)	二两	8.2	0.3	73.0	330
烧饼	二两	11.8	2.2	89.4	426
火烧	二两	10.8	3.9	81.7	405
烙饼(标准粉)	二两	9.2	3.2	73.4	360
烙饼(富强粉)	二两	8.7	2.5	71.1	342
窝窝头	二两	13.0	5.7	69.9	343
油饼	二两	6.8	8.3	38.2	253
面条(标准粉,煮)	二两	9.9	0.3	83.4	375
面条(富强粉,煮)	二两	9.3	0.3	72.9	354
蛋糕(蒸)	二两	7.6	4.7	57	318
桃酥	二两	5.9	26.5	63	513
豆浆	一碗（250毫升）	13.0	6.3	9.3	145
豆腐脑(卤)	一碗（450克）	23.8	8.6	2.3	180
牛奶	半斤（250克）	8.3	10.0	12.5	173
鸡蛋	一两	13.3	22.4	10.1	295
鸭蛋(咸)	一两	5.7	6.7	1.7	299
花生米(炒)	一两	13.3	22.4	10.1	295
花生米(炸)	一两	10.4	24.2	9.9	299
豆腐干(菜干)	一两	8.6	3.4	3.4	82
黄豆	一两	18.2	9.2	12.7	206
豆腐乳(酱红)	一两	7.3	2.9	2.9	67

响大脑皮层的兴奋和抑制过程以及条件反射的形式。因此，饮食中的蛋白质丰富，可以加强大脑皮层的兴奋抑制过程。所以，儿童时期如果能够经常得到充足的蛋白质，对增强理解力和记忆力都很有好处。据研究，儿童时期一天饮食中的蛋白质供应量标准应该是：七岁至十岁是六十克，十岁至十三岁是七十克，这个需要量是和成年人的绝对需要量差不多的。所以，家长平时应多给孩子吃些蛋、乳、鱼、肉类及大豆等含蛋白质较多的食品，才有利于他们的生长发育和身体健康。

几种食物蛋白质的生理价值表

食物	生理价值	食物	生理价值	食物	生理价值
大米	77	大豆(黄豆)	65	鸡蛋	94
小麦	67	蚕豆	58	牛奶	85
玉米	60	绿豆	58	牛肉	76
小米	57	马铃薯(土豆)	67	猪肉	74
高粱	56	甜薯(白薯)	72	白鱼	83
				花生	59

注：生理价值越高，营养价值就越好。

310. 无机盐同儿童生长发育的关系

无机盐也叫矿物质，是人体构成机体组织和维持正常生理活动所必须的。如钙、镁、磷是牙齿和骨骼的重要成分，钙还是血液凝固过程中不可缺少的物质。肌肉、神经的兴奋性是靠钾、钠、钙、镁等元素调节的。另外，无机盐还是细胞液的重要成分。

对正在生长发育期的儿童机体来说，最重要的是磷和钙。人体中百分之九十九的钙都集中在牙齿和骨骼中，当身体缺钙

时，可引起佝偻病、手足搐搦症和骨质软化症。患佝偻病的孩子的骨质会软化，承受压力的骨骼易变形，而使双腿变成 X 型、O 型(俗称罗圈腿)；有的脊柱也会变形。

目前，在我们日常饮食中，还是以谷类食物为主的，由于谷类食物中含草酸较多，草酸和钙结合成不溶的草酸钙，就会影响机体对钙的吸收，因此，在饮食中增加含钙多的蔬菜、水果和蛋黄、虾皮、豆类等食物，对增强骨质具有一定的作用。

另外，适量补充维生素 D 也很必要，因为它可促进人体对钙的吸收。维生素 D 最丰富的来源是动物肝脏。另外多晒太阳，可使正常人皮肤中的维生素 D 元转变为维生素 D。当人缺乏阳光照射时，尽管营养状况良好，也可能发生维生素 D 缺乏。人体脂肪的含量对钙磷的吸收也有关系。饮食中脂肪含量为百分之二十时，钙、磷吸收得最好，过多过少都不利于机体对钙、磷的吸收。在乳、鱼、肝、蛋黄、谷类、豆类、马铃薯内，都含有大量的磷，蛋白质中含磷也很丰富；所以，只要蛋白质能满足身体需要，磷就不会缺少，不需要另行补充。

我国儿童饮食中每日钙的供给标准是：七岁至十岁约为一克，十岁至十三岁为一点二克。

311. 要给孩子吃适量的脂肪

在孩子的生长发育时期，每天最好能吃适量的脂肪（例如各种肉类和黄豆等含脂肪较多的食物)，这对促进孩子的健康成长很有好处。

脂肪对人体的功能一是保暖，二是在体内氧化产生热量，三是帮助肌体完成对脂溶性维生素 A、D、E、K 的吸收，以维持儿童机体的生长发育。

含钙丰富的常用食品表

食物名称	每100克可食部分的含钙量（毫克）	食物名称	每100克可食部分的含钙量（毫克）
牛奶	120	豌豆	84
蛋黄	130	蚕豆	93
虾皮	2,000	西瓜子（炒）	237
大豆（黄豆）	360	南瓜子（炒）	235
豆腐（老）	277	核桃仁	119
豆腐（嫩）	240	海带（干）	1177
芝麻酱	870	小白菜（鲜）	159
黑豆	250	芹菜（鲜）	181
豇豆	100	马铃薯（土豆）	143

如脂肪摄入过量，可使胃排空时间延长，消化过程缓慢。由于儿童胃腺所分泌的消化液的效能，还没有达到成年人的水平，对脂肪的消化力相对较差，因此，如果吃肉过多，就会引起消化功能紊乱。另外，饮食中脂肪含量达百分之二十时，体内钙、磷的吸收利用最好，如果过高，反而会降低钙、磷的吸收利用，影响骨骼的生长发育。因此，在给孩子吃含脂肪的食物时，我们也要讲究点科学。肥肉尽量熬成油，炒在菜里吃。每次量要少，但要经常吃，否则会影响孩子对肉食的爱好，形成不良的饮食习惯。

312. 要让孩子多吃青菜

维生素是维持人体组织细胞正常功能不可缺少的重要物质。人体缺少维生素时，就会引起生理障碍，影响体格和神经的正常发育，发生各种维生素缺乏症。在儿童中比较常见的是维生素 B_2 和维生素 C 的缺乏症。

一、维生素 B_2（核黄素）：维生素 B_2 在我们日常的饮食中含量很少，身体中缺乏它时，会发生一些皮肤粘膜病，在学生中比较多见的就是口唇干裂、发亮，口角一侧或两侧生黄色的口角疮，容易形成慢性病变，终年不愈；还容易引起眼结膜血管充血，自我感觉是怕光，流泪，有灼热感；也可引起皮肤的皮脂溢出性皮炎（在面部最为明显）。

发生维生素 B_2 缺乏症的主要原因是：1.食物中缺少；2.烹调过程中受到破坏而减少；3.疾病原因。预防维生素 B_2 缺乏症的方法：一是在膳食中增加含维生素 B_2 的蛋、肉、豆类、各种新鲜蔬菜以及粗米、粗面等食物；二是尽量减少烹调中的损失，因为维生素 B_2 在碱性环境中容易被破坏，所以，在烹调加工过程中，如熬豆粥、煮黄豆时，尽量不要放碱。另外，由于核黄素对蛋白质的代谢有密切关系，所以，对一些烧伤、创伤、发烧、结核病、慢性腹泻的病人，在大量补充蛋白质时，也应同时补充一定数量的核黄素，以保证蛋白质代谢的正常进行。

当已经出现维生素 B_2 缺乏症的症状时，可口服维生素 B_2 五至十毫克，每日二至三次。

二、维生素 C（抗坏血酸）：维生素 C 存在于新鲜蔬菜和水果中，从人们的饮食情况来看，一般是不缺乏的。但在冬末春初和儿童有发热性疾病时，要注意补充维生素 C 的不足。

维生素 C 的主要功用，是促进细胞间质中胶原物质的形成。人体如果缺乏维生素 C，会使血管壁脆性增加，易于出血，显示坏血症症状。

在儿童时期如果缺乏维生素 C，会使长骨细胞和成齿细胞的生长发生障碍，从而影响牙釉质和骨骼的正常发育，是导致儿童牙齿受损和患佝偻病的主要病因。

预防维生素 C 缺乏症，主要是根据条件，尽量让孩子吃足

量的新鲜蔬菜和水果；在贮存食物时，注意防止维生素C的损失，尽量把蔬菜、水果放在阴凉、湿润的地方。在烹调过程中，应先洗后切，不要放碱或小苏打，以免将维生素C破坏，这样，对预防孩子得维生素C缺乏症都有作用。

第四节 建立正常的生活节律

313. 要让孩子生活作息有规律

让孩子生活作息有规律，是关系孩子神经系统发育和健康的大事，万万不可忽视！

神经系统是人体生命活动的重要调节机构。在它的统一调节下，各器官系统进行着井然有序的生理活动，因此，它在人体各系统中居于主导地位，而大脑皮层又是神经系统调节人体生理活动的最高"权力机关"。大脑皮层在指挥全身各部工作时是有明确分工的，其中任何一部分在工作时，只有相应部分的皮层处于兴奋状态，其它部分则处于抑制、休息状态，而且这种兴奋和抑制必须是互相轮换的，才能使各部分脑细胞都有机会休息，不致因某一部分的过度兴奋而疲劳，从而使大脑皮层能够保持较长时间的工作能力。

合理的作息制度，正是保证大脑皮层兴奋和抑制有规律地轮换、劳逸结合适度的重要方面。因此生活规律化是人类机体正常活动的主要条件之一。小学生有规律地生活、学习和劳动，会使他们习惯于自己的生活并对它发生兴趣；同时，合理有规律的生活，通过条件反射可以形成良好的动力定型，也就是大家平常所说的良好习惯的养成，这样，就减轻了神经系统的负担，可以有效地提高学习质量。如孩子每天吃午饭时都是十二点，每当快接近十二点时，孩子就会有饥饿感，产生条件反

射，消化器官随之开始分泌消化液，就会使孩子吃饭香甜；到了习惯睡眠的时间，大脑皮层的抑制就容易扩散，孩子就会感到困倦，为按时入睡发出了信号。因此，为了保护神经系统的正常活动，必须让孩子生活作息有规律。

家长要根据学校上课时间，给孩子制定合理的作息制度，要求他们严格遵守，按时进行学习、锻炼、进餐、休息和睡眠。这样，孩子在学习时注意力集中，劳动时精力充沛，玩耍时活泼愉快，进餐时能充分消化，睡眠时容易入睡，该醒时能自己醒。大脑皮层兴奋抑制活动有节奏，劳逸结合得好，就能使神经细胞在最低消耗的基础上收到理想的生理效果。

314. 怎样给孩子订作息时间表？

儿童作息的内容主要是学习（上课和自习）、劳动（主要是自我服务）、课外活动、进餐、睡眠和休息。怎样把这几方面安排得合理，是直接关系到孩子学习和健康的大事。因此，在孩子开始小学生活后，家庭的作息时间应与学校紧密配合。

家长首先要了解孩子每天的上下学时间，根据这个时间来安排孩子几点睡觉，几点起床，保证孩子有九至十小时的睡眠时间。小学低年级要睡足十至十一小时，高年级小学生要睡足九至十小时比较合适。

孩子早晨起床后，应有充足时间进行梳洗，整理床铺，穿着服装，做早操，吃早饭，然后从容地去上学。如果起床时间安排得太晚，进行上述活动的时间就会很短，从而使孩子来不及从容地吃好早饭，就得匆忙地赶去上课，这对他们的精神和健康都会有不良影响。孩子因怕迟到而引起情绪不安，形成对大脑皮层的特殊刺激，使孩子在上第一节课时精神过度兴奋，不能很好地集中注意力听课。过度兴奋所造成的精神疲劳，又

会使孩子在以后的各节课中，学习效率降低。同时，这样也会使孩子养成生活没有条理、不爱整洁的习惯。为了养成孩子良好的生活节律，要培养孩子早睡早起的好习惯。孩子就寝时间应该比大人早。如冬、春季孩子在晚上八点到八点半，夏、秋季在九点至九点半就应睡觉，起床时间一般应在到学校前一小时至一个半小时，即六点到六点半比较合适，另外，在夏天，还要保证孩子有一小时午睡。

要了解孩子放学回家的时间，帮助他们安排好家务劳动、自习和体育活动。家务劳动有助于培养孩子的劳动习惯和独立生活能力，但不宜过多，以免影响他们的活动性休息、自习和睡眠时间。

一般说来，一个小学生每天的学习时间总共不要超过六小时（其中包括一至一个半小时自习），课外活动时间一至一个半小时，游戏时间三个半小时，家务劳动（自我服务时间）两个半小时，睡眠时间要保证九至十小时。根据上述原则，给孩子订个科学的作息时间表并不是困难的。

315. 怎样让孩子睡得更香甜？

充分的睡眠，包括足够的睡眠时间和一定的睡眠深度。只有这两个条件都做到了，才能使孩子休息好，恢复一天的疲劳（关于不同年龄的睡眠时间，见第 314 条）。这里讲一讲怎样才能让孩子睡得熟，也就是怎样才能达到一定的睡眠深度。

一、卧室的温度不宜过冷或过热，冬季最理想的室温是摄氏十六度至十八度，但一般能达到摄氏十五度左右也就可以了。另外，在孩子睡前半小时最好能开开窗户换换气，以保持室内空气新鲜，因为新鲜空气能缩短入睡时间，使入睡迅速而深沉。

二、环境要安静，在孩子准备就寝时，室内最好开小灯，上床后就熄灯；关上收音机、电视机，或把音响减低到最小程度。千万不要在这时听相声、电影故事等这类逗人发笑或吸引人注意力的娱乐节目，也不要看书，以免引起孩子大脑皮层的过度兴奋，影响孩子的入睡及睡眠深度，或使孩子夜间多梦。

三、晚饭要清淡，不要过饱，晚饭后至少要过一至两小时才能睡觉，否则，胃里存留很多食物，会影响睡眠。睡前要解小便，不要喝水，以免夜间小便次数多，妨碍睡觉。

四、睡前不要过分嬉笑，不要做剧烈活动，但白天要有一定的体育锻炼；要养成睡前刷牙、洗脸、洗脚的习惯，以便洁净皮肤，促进血液循环，使觉睡得香。

五、被褥厚薄要合适，要保持清洁，常拆洗，勤晾晒，最好每周晾晒一次，这样既可借日光中紫外线，杀死被褥上的细菌，同时还可使被褥干燥、蓬松，盖起来暖和舒适。不要让孩子穿过多的衣服睡觉。

六、不要让孩子蒙着头睡觉，不然长时间吸被筒中的含二氧化碳多的空气，会影响健康，这样即使睡眠时间够了，第二天醒来也会昏昏沉沉，影响学习。只要我们能在最初一段时间用心照顾和安排好孩子的睡眠，就可以逐渐养成孩子良好的睡眠习惯，使孩子睡熟。

第五节　建立良好的卫生习惯

316. 要教育孩子讲究个人卫生

不少家长认为孩子上小学正是最淘气、最不爱干净的时候，到上中学知道爱“美”了，也就干净了。其实，对儿童还是应当从小培养讲究个人卫生的良好习惯。

讲究个人卫生，首先要讲究皮肤的清洁卫生。皮肤具有保护机体、调节体温、感受刺激和排泄废物的功能。我们讲究皮肤的清洁卫生，也就是要保护好这些功能。如果仔细看看自己的手背、胳膊，就会看见皮肤上有许多小孔，它们就是皮脂腺的开口，我们知道，人体中的水分、无机盐以及代谢产物，除了一部分通过尿排出体外，另一部分就是由汗腺通过皮肤上的这些毛孔排出体外的。如果这些排出的物质在皮肤表面聚集过多，堵塞了毛孔，汗液不能顺利排出体外，就会影响身体健康，同时还会产生臭味。据研究，人对于气味，有惊人的适应能力，只要在腥臭的环境中呆上五分钟，就不会觉得难闻了。所以，古人有“入鲍鱼之市，久而不闻其臭”的说法。因此，一个人如果从小就没有良好的个人卫生习惯，将使他对自己身上的臭味失去辨别的能力，从而给别人留下不好的印象，也会影响孩子的社交活动。因此，要教育孩子，从小养成爱洗澡的习惯，并且坚持每天晚间上床前刷牙、洗脚，有条件的还可以用毛巾蘸温水擦身，这不仅是搞好个人卫生的措施，还是健身和促进安睡的好办法。

另外，为了搞好个人卫生，家长还应该要求孩子保持衣冠的整洁，特别是内衣、内裤要经常洗换。要给孩子准备两块手帕(轮换使用)，要求孩子有痰吐入痰盂或手帕内，并且要鼓励孩子学会洗涮一类的劳动，可以从小件物品：诸如洗手帕、袜子做起，逐渐学会洗背心、内衣之类，这对孩子长大成人后，勤于、善于自理个人的卫生具有十分重要的作用。

317. 不随地吐痰

随地吐痰是一种落后的、不文明的行为，从某种意义上来说，也是不道德的行为。我们需要移风易俗，教育孩子从小养

成不随地吐痰的习惯。

痰是怎样产生的呢？

痰是从呼吸道里产生的。在医学上，把鼻、喉、气管、支气管到肺泡称为呼吸道。在呼吸道的表面有一层粘膜，经常分泌粘液，能湿润呼吸道，并能把吸入的尘粒粘住，以防止尘粒进入肺里。平时这些粘液很少，是吐不出来的。但当呼吸道有病时，粘液分泌就会增多，这种粘液吐出来就是痰。所以，痰是呼吸道有病时的排泄物，对人是有害的。

318. 结核病与随地吐痰

孩子生下来要种卡介苗，以预防结核病，这已是广大父母所熟悉的。结核病菌主要是通过吐痰、咳嗽、食物等途径进入人体的。孩子入学后，由于过集体生活，游戏和户外活动的机会增多了，当结核病人把痰吐在地上以后，结核杆菌随着灰尘到处飞扬。如果孩子吸入这种尘埃或手上沾有带病菌的灰尘，而吃东西前又不洗手，就能把这些病菌带进体内，从而感染上结核病。据统计，结核病人中大约有百分之七十五至百分之八十是经呼吸道传染的，百分之十至百分之十五是经过消化道传染的。得了结核病虽不可怕，但由于需要治疗和休养，也会严重地影响孩子的学习和工作。因此，为了后代的健康成长，我们每一个人都要养成不随地吐痰的习惯，特别是要教育儿童从小养成不随地吐痰的习惯，做一个有教养、有道德的文明人。

第六节 加强体育锻炼

319. 为什么体育锻炼能使孩子长个儿？

一个人的高矮，除与遗传因素有关外，与营养、体育锻炼、

生活环境(地理气候、卫生状况)等也有很大关系。改善这些方面的条件,就会促进孩子的发育(参见第 305 条至 312 条),这里只谈体育锻炼为什么能使孩子长个子。

人体身高的增长,决定于两下肢长骨及骨柱的增长,而长骨的增长更为重要,下肢长度出生时仅为身长的四分之一,而成人时则为身高的二分之一。可见下肢长骨的增长,对人体身高的重要性。

下肢长骨两端有骺软骨板,长骨的生长就是靠的这两块骺软骨板。儿童时期骺软骨板中的细胞不断分裂增殖和骨化,使长骨向纵的方向生长。青春发育期后骺软骨板增生逐渐停止,遂完全骨化,长骨也就不再增长了。

细胞增殖需要大量血液提供营养,而体育锻炼能促进全身血液循环加快,因而流向长骨两端骺软骨板中的血量也自然增多,从而能促进细胞的分裂增殖,使骨骼长得更快。所以,经常进行体育锻炼的孩子,比那些不爱锻炼的孩子个儿长得要高些,快些。

320. 要让孩子坚持做早操

早晨,孩子起床后,最好做做早操,进行一下全身运动,呼吸新鲜空气,长期坚持能够增强身体抵抗寒冷刺激的能力,预防呼吸道疾病,同时,还可以改善大脑皮层机能的状态。如小学生在第二、三节课时的精神比第一节课时要集中,这种现象是由人的大脑皮层机能的"起动性"特性决定的。而早操活动就具有促进皮层机能起动的作用,使"起动"提前到来,整个上午的精神都比较集中。让孩子坚持做早操,还能使孩子早餐吃得香。有人认为让孩子多睡一会儿,上课才有精神,实际上是违反科学道理的。所以,还是要让孩子坚持早睡、早起、做早

操好，而且，最好在室外做早操。

321.要让孩子有一定时间的户外活动

一个人的健康，表现在他对外界环境的改变能迅速、完善地适应，而在决定这种适应能力的因素中，皮肤具有重要的作用。这是因为皮肤里有无数感受外来刺激的神经末梢，它对外界环境的不断变化和刺激能最先发生反应，这种反应表现为体温调节的改变。儿童时期体温调节的机能还不完善，因此，让他们多进行一些户外活动，利用日光、空气等自然条件的刺激来提高体温调节的机能，对增强体质是最简便、最经济有效的办法。

据观察，经常在户外锻炼的儿童，在受到寒冷的刺激时，体温下降的幅度小，而且恢复的速度快。而那些缺乏户外锻炼的儿童，在受到寒冷的刺激时，体温下降的幅度大，恢复的速度也比较慢，这说明他们的身体适应外界变化的能力是不同的。对寒冷的适应过程，自然不单是皮肤的局部反应，随着寒冷的刺激，全身代谢加强，脏器内血液的供应量增加，内脏器官的温度也随之上升。我们不难发现一些经常在户外活动的儿童，身体结实，一年四季很少生病，即使冬天手脸冻红了，也不伤风感冒，就是这个道理。户外活动能提高身体对自然环境的适应能力，对骤然的气候变化，能有灵敏的反应，相反，一些夏天怕热着，冬天怕冻着的孩子，倒是经常生病。另外，空气新鲜，阳光充足，可使孩子获得充足的氧气和日光照射，日光中的紫外线，除了可使人体维生素D元转化为维生素D外，还能提高关节和肌肉的活动性。另外，户外体育锻炼和游戏，对增强呼吸器官，加强心脏活动能力，改善身体各组织器官的机能，促进生长发育也都很有好处。因此，我们一定要让孩子每天有一、两个小时的户外活动。

第二章 小学儿童心理的发展与教育

第一节 在孩子刚刚入小学前后

322.孩子要上小学了

孩子到了六、七岁，心理的发展已经具备了上学的条件，加上环境、家庭等影响，他们开始羡慕小学生的生活，羡慕新书本、新书包、新铅笔盒，羡慕红领巾。一句话，主观上具备了入学的需要和愿望。

入学报名的那一天，孩子们早早起来，怀着好奇而自豪的心情，跟着父母来到学校。但是，有的表现生气勃勃、活泼可爱、好奇好问、好说好动；有的表现窘迫、羞怯、拘谨，茫茫不知所措。

有人说，入学前孩子天真烂漫，象张白纸，将在小学启蒙教育后，写上新的篇章。这样的比喻虽有一定道理，但却不尽妥当。因为入学前的孩子决不是什么"白纸"，他们的知识、智力与初步品德经过不同的熏陶而各有差异，他们中间有的已萌发了一些不良行为习惯，如骂人、扯谎等。也有些孩子自由自在地生活惯了，不善于控制和支配自己的行动。新的学校生活开始了，他们却不懂得学校的要求与课堂的常规，甚至于连学校最基本的生活常识，如上课，下课，吃喝，上厕所，做起来都有困难或不习惯。为了使孩子顺利地过渡到小学生活，在入学前，帮助孩子做一些心理准备和行为习惯方面的准备，是完全必要的。

为此，当父母的一般要抓好五件事：一是反复强调听老师的话，每天回来，要诚实地向家长汇报在学校的表现；二是教会孩子如何听课，上课时眼、耳、口、手如何使用才好；三是适当教些正确的拿笔、写字的姿势，笔顺、笔划的要求；四是为孩子准备好书包、文具等各种应带的物品（包括水碗、手绢和擦布）；五是进行必要的礼貌教育。

“千里之行，始于足下”。充分的入学准备，为孩子入学后的发展，能提供良好的起点。

323. 考考孩子的智力

不少家长，都希望了解孩子入学前的心理状况和孩子的智力水平，也有的家长抄点流行的“智力考试”题目让孩子回答，如“一棵树上有五只鸟，用枪打下一只还剩多少”？还有的家长给孩子出点偏题怪题，来考察孩子的所谓“机灵”程度，如：“一匹马朝北站，它的尾巴冲哪个方向？”等等，弄得孩子们洋相百出，啼笑皆非。

智力是偏于认识方面的能力，是一种个性心理特征，它是感知能力、记忆能力、想象能力与思维能力的总和，要测定智力，需要全面地、单项地考察组成智力的各种成分的水平。

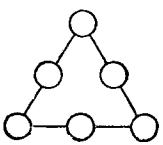
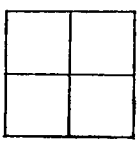
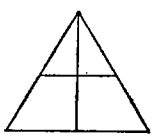
一、一般性观察。

父母可以根据平时的观察，看看自己的孩子口齿是否清楚，注意力能否集中，有何特长，有什么突出的早期特殊能力表现等等，做个记录，作为基本情况的摸底。

二、结合计算检查智力。

父母出几道10或20以内的运算题，考考孩子对数的实际意义（如“3”是指三个物体），数的顺序（如2在3之前，3在2之后，2比3小，3比2大），数的组成（如“3”是由1＋1＋1、

1＋2、2＋1组成的)的了解水平，可以看出他的概括力；让孩子摆弄各种各样的玩具，判断它们的大小、多少、粗细与厚薄，看看孩子的认识是否受玩具位置变化的影响，如果不受影响，说明孩子判断的守恒能力强；画几个特殊的图形，诸如：

让孩子回答有几个三角形，有几个正方形和长方形，可以看出孩子的空间想象力；让孩子摆弄棋子，拿出六个，问怎么摆法，可以使各边的棋子一样多(实际上是摆成一个三角形)，诸如此类的做法，都可以鉴定孩子的推理能力或思路是否清楚。

三、结合检查孩子的图画、语文知识鉴别智力。

父母可以画几幅有错误的图画让孩子找问题，考考孩子的观察力；让孩子复述别人讲过的故事，考考孩子的记忆力和语言表达能力；让孩子听寓言、童话故事，然后让孩子说说故事的内容，考考孩子的理解力；让孩子进行图片归类，考考孩子的思维力；还可以选一幅好画，让孩子来看图说话，考考孩子的想象力。

据研究，表现孩子智力水平的第一是语文能力，第二是数学能力。所以，了解孩子的语文知识和计算能力，是鉴别孩子智力的有力手段。

对孩子进行上述智力检查时，还可以适当记录孩子做出答案的时间，变换问题的方式后的各种反应等，以分析孩子智力的敏捷性、灵活性、深刻性以及独立思考能力。

324.有的孩子为什么不愿上学？

初入学的孩子向往小学生的生活，热爱学校，喜欢上学，这是这个年龄孩子的特征。

然而，总有一些孩子不愿上学。其表现形式是多种多样的。例如，早晨迟迟不起，家长催急了，干脆装起病来；又如，上学时间到了，慢慢吞吞，不愿意走，问原因，他象受了委屈似的；也有的孩子一到上学时间只是哭，就是不说话；有的孩子干脆表示不愿意上学了……

出现这些情况，家长往往十分着急，指责孩子不该逃学，甚至于威胁、申斥孩子或动手打孩子。也有的家长，倒不发急，但由于心疼孩子，只要他一说有病，马上轻信，并答应给孩子写请假条……

孩子为什么不愿上学呢？原因是很多的：一、可能是学习上遇到了困难，缺乏克服困难的勇气和信心，害怕紧张的学习生活；二、可能是因为在某件事上挨了批评，害怕老师的严格要求；三、可能是未能形成学习习惯，尤其是当教师布置了过多的作业，再加上家长对孩子提出了不合理的要求，使新的学习情境远远脱离孩子原有的心理水平，孩子就会跟不上要求，难以适应新环境，从而害怕新的学习生活；四、可能是某些事挫伤了孩子的自尊心，如参加某活动、组织（如歌咏队）未被批准等。此外，还可能有一个重要的原因：孩子在外边受了欺侮，特别是让较大的同学打了，并受到威胁，不许他向家长、老师报告，这种极大的“委屈”，使孩子不愿再去学校。

对初入学的孩子说来，愿不愿上学，有无学习兴趣，往往是能否奠定良好的学习动机、习惯，进而能否取得良好学习成绩的基础。家长一旦发现了孩子有不愿上学的情况，应该作为

一件严肃的“事件”来对待，必须采取耐心、细致、深入与关怀的态度，透过现象，把握实质，分析原因，区别对待。要从根本上为孩子解决问题，要积极与教师取得联系，要消除孩子心理的疑虑。如果是学习上遇到困难，就要启发和帮助孩子解决难题；如果是缺乏信心、勇气，应从培养孩子的学习兴趣入手；如果是成绩不好，可以检查孩子是概念(知识)错误还是粗心造成的过错，针对问题帮助孩子补上功课；如果是孩子不守纪律挨了批评，应加强思想教育；如果是孩子对学习不习惯，应加强“常规”训练；如果是因为未参加某组织、团体而丧失自尊心，应鼓励他努力改变条件，迎头赶上；如果确实是孩子受了委屈，一方面应教育自己的孩子正确对待，提高勇气；另一方面应通过学校，找到对方的家长，共同商议，使问题妥善解决。

总之，孩子不愿上学是一个严肃的问题，必须妥善处理。

325.给孩子一点权力

孩子入学后，学习成为他们的主要活动，生活发生很大的变化。这时，该怎样对待孩子呢？有的家长认为孩子上学了，应该放手。他们的“放手”，实际上是放松。孩子的权力变大了，什么事都敢作主。例如，市场上只要有他们心爱的物品，不管用处大不大，孩子回家取钱就买。有的家长，则认为孩子上学与未上学都是孩子，处处、事事管得太“死”，孩子在学校登记一张电影票或报名参加合唱队，回家还得挨批评：“谁让你作主的？”

孩子从未上学到上学，情况起了重大的变化，这时能否培养孩子的主动性与独立性，对孩子的智力、意志和性格的发展，有着决定性的作用。

放松或放纵，给孩子的权力太大了，不利于孩子的自觉纪

律和目的性的发展，也不利于孩子礼貌的修养，并会养成孩子大手大脚的少爷作风；管得太“死”，把孩子的手脚束缚住了，不利于孩子的独立性、胆量、自我意识和独创精神的发展。正确的做法是：应该给孩子一点适当的权力。给些什么样的权力算适当呢？这就是对主动地学习有益的权力；购买必要物品的独立自主的权力；力所能及地完成某些任务的权力；有利于品德发展的活动的权力；促进自我意识、自我评价发展的活动的权力等等。

给孩子一点权力，目的在于使他们主动地、生动活泼地发展心理。但小学生毕竟年龄小，尤其是初入学的孩子，必须要让他们注意“请示汇报”，让他们经常接受家长的检查与管理。对于小学生，不宜让他支配较大的“财权”，除了必须的学习、生活用品的购置外，不应该让孩子身上带过多的零钱。

326. 要让孩子尽点义务

孩子入学了，条件发生了巨大的变化。原先呆在幼儿园，需要父母接送，现在能自由地上学回家；原先需要别人照顾、管理，现在开始独立生活。现在独生子女越来越多，如果父母是双职工，家里又无老人，孩子要独立地回家开门，一个人在家做作业，还要兼负“看家”的任务。

这时，有的父母认为孩子“懂事”了，给孩子留下不少“家务活”，想占领孩子们“课外时间”，以防外出惹事；有的家长却十分心疼自己的子女，觉得孩子上学就怪不容易了，应该多照顾孩子一点，甚至于到了三、四年级，还不让孩子自己叠被子。

从小培养孩子的义务感，进而发展责任感，这对一个人克服困难，增强意志力，培养良好的性格，都很有意义。

家长在孩子的整个小学阶段，都要培养他们的义务感。

首先，要培养孩子的学习义务感。学习是小学生的主要任务。学习对孩子们来说，是一种社会义务。要使孩子们懂得，搞好学习是他们的头等大事。进而培养他们学习的义务感，主要表现在对学习的态度上，如对阅读、作业、复习、预习和评分（成绩）等，都要采取认真、严肃、愉快的态度。

其次，要让孩子们热爱劳动，干一些力所能及的活儿。例如，起床后叠被，饭后洗碗刷锅，购买一些小件家用物品，扫扫地，倒盆水，并教他们无论在家里在学校劳动时要一个样。这不仅培养他们的劳动观点，而且也发展他们自理、自立的能力，这将有助于孩子独立性等意志、性格以及品德的成长。

让孩子从小尽点义务，更重要的是培养他们懂得如何成为家庭的主人，学校的主人，进而意识到自己是社会的成员，社会的主人，发展孩子的主人翁心理，这对终生事业心、责任感的形成，是一个良好的基础。

第二节 新天地，新生活

327. 小学生的新天地

孩子入学了，学习成为他们的主导活动，这对他们说来是进入了新天地，是心理发展上的一个重大的转折时期。

学习变成小学生的主导活动，是在一定的社会和教育条件下，他们心理上新的需要和旧的水平不断矛盾统一的过程中实现的。在学前期儿童心理发展水平的基础上，一方面，社会和教育开始有可能对孩子提出更高的要求——进入学校从事正规学习，亦即要求孩子系统地掌握人类关于自然和社会的知识经验，自觉地服从和执行集体的行为规范；另一方面，儿童所达

到的心理发展水平，却又不能完全适应于这些新的要求，无论有意识的观察、注意、记忆能力，或者抽象逻辑思维和意志行动的能力，都还是很差的。这样一来，就使社会和教育向儿童提出的入学学习的要求所引起的种种需要，和儿童已经达到的心理水平产生新的矛盾。在这新天地里，只有将这对矛盾不断解决，才能推动小学生心理的发展。

在这对决定性的矛盾面前，父母往往产生两种偏向：一种是强调孩子小，心疼孩子"吃苦"，不敢提出严格要求，由于要求过低，激发不起孩子新的需要与兴趣，往往从一入学就挫伤了孩子学习的积极性；另一种是"望子成龙"心切，买来各种文具，不论是语文、算术知识性的学习，还是图画、书写技术性的学习，都提出了过高要求，使孩子望而生畏，脱离了孩子原有的心理水平，也调动不了孩子学习的积极性。

只有提出高于原有水平，经过孩子主观努力又能达到的要求，才是最恰当的要求。当父母的要有计划地、正确地、有节奏地协助学校，配合教师，向孩子提出恰如其分的要求，引导小学生心理发展的矛盾运动的过程，也就是有计划、有节奏地引导他们不断掌握基本知识技能和行为规范的过程，同时，也就是儿童心理的新的品质——有意性、自觉性、抽象逻辑思维能力和比较稳定的个性倾向——不断形成和发展的过程。

328. 学习变成儿童的主导活动

孩子上了小学，成为小学生，开始以学习为主导活动，在学校从事正规的、有系统的学习。

学龄前儿童以游戏为主。学习是和游戏不同的。学习是在教师指导下的有目的有系统地掌握知识技能和行为规范的活动，是一种社会的义务。因为这是社会物质和文化生活延续和

发展所必需的。学生的学习是和成人的劳动具有同等社会意义的活动。在学习过程中，儿童必须系统地掌握知识技能，养成适合学校集体的个性品质。他不仅要学习自己有兴趣的东西，而且要学习他虽不感兴趣但是必须学习的东西。这就是说，学习和游戏比较起来，不但具有更大的社会性、目的性和系统性，而且从某种意义来说，还带有一定的强制性。由于逐步掌握书面语言与数学，小学期将使儿童的思维向逻辑抽象阶段过渡。可见，子女上了小学是心理发展上的一个重大的转折时期。

如何引导孩子更好地适应这种主导活动，出色地完成学习任务呢？这里，首先要培养孩子正确的学习动机和学习态度，对学习的社会意义有深刻的认识。但是单靠这一点是不够的，对小学生说来，只靠对学习的责任感是不行的，还要培养孩子对学习的兴趣。只有这样，学习才会成为儿童自动追求的东西，而不会成为沉重的负担。因为兴趣是人对客观事物的一种带有情绪色彩的认识倾向，它推动人去探求新的知识，发展新的能力。学习兴趣和学习动机、学习态度有机地结合起来，是儿童心理发展的动力之一。这是父母对上小学的孩子应该着重注意的方面之一。

329. 让孩子在集体中成长

有的父母怕自己的孩子在外边惹事，强行规定，不许孩子参加课外小组，不许随学校去游玩、看电影，成天不准离开家庭的小天地，结果使孩子从小养成谨小慎微的个性。

儿童心理学认为，让小学生有意识地参加集体生活，对他的个性的形成和发展有很大的意义。儿童从进入小学时候起，就有可能开始意识到自己和集体的关系，意识到自己的义务和权力。在良好的学校集体和班集体的影响下，能发展孩子的新

的个性品质，发展他的意志和性格，发展真正的友谊与同志关系，发展对党对祖国的热爱，发展对社会主义革命事业与建设事业的责任感。因此，当父母的应该积极鼓励自己的子女参加集体活动，并让孩子在集体中发展心理品质，特别是个性。

尤其是独生子女，为了弥补他们没有兄弟姐妹所造成的孤僻、娇惯、任性与自私等个性的缺陷，更应该让孩子积极投身于集体生活，与同学们友好相处。因为同学间的体力、智力比较接近，兴趣、爱好比较一致，他们在一起学习、一起游戏的过程中，共同出主意，想办法，何况又有教师的有目的、有计划的系统指导，因此，对孩子的全面发展很有好处。孩子参加集体活动，不但可以增强体质，发展智力，锻炼动作，丰富语言，而且还可以培养团结、友爱、活泼、勇敢等优良的性格与品德。

330. 教孩子遵守常规

一年级儿童入学的第一件事，是抓紧课前思想教育和基本行为准则的训练，这一般地叫做常规训练。常规训练如果抓紧，将产生巨大的教育力量。作为家长，应该配合学校教师抓常规练习。

一年级孩子要遵守哪些常规呢？首先是课堂常规。课前、两分钟预备、上课、下课、课间都有要求。其次是品德常规。社会公德、文明礼貌、爱护公物都有要求。第三是良好的学习习惯，念书、心算、预习、复习、作业等都有要求。最后是其他习惯与训练，劳动、值日、卫生等都有一定制度。例如班主任利用晨检，每天第一件事要检查学生书籍文具，检查皮肤、头发与指甲的清洁，检查学生行为品质。

为了使自己的孩子在学校更好地遵守常规，当家长的要与

老师密切配合。家长的责任在于：

讲：即提要求。经常向孩子讲清上述的常规，要求督促孩子认真做到。

练：孩子回家，家长要不断督促孩子复习、预习，养成良好的学习习惯。孩子做作业和看书时，家长要严格按照规定要求孩子“身体坐正，课本放平，拿笔一寸，看书一尺（眼物相距），写字一拳（胸桌相距）”，以便使孩子从小养成正确的学习姿势。

表扬：即正面引导。孩子刚入学，年龄小，对他们学习习惯、品德行为流露出的问题，要及时分析，尤其是对他们在常规训练中做到的地方，要及时肯定、表扬，以便巩固。

带：孩子入学后，学习、品德能否走上正规，除了要教师带动外，还得靠家长带动，家长要以身作则，给孩子以良好的影响，以利于孩子更好地接受常规训练。

331. 不要代替初入学的孩子整理书包

一年级孩子学习习惯的培养，在很大程度上取决于学校对他们的“常规训练”。一年级的学习常规规定得很细，例如，书包里边的书、本要顺序化、固定化，不同本子，要编好不同号码，教师一吩咐“写字头”，学生马上拿出“×号”语文本；教师一出示小黑板，学生马上取出“×号”算术本，学习秩序，井井有条。如果这时有一个孩子找不着本，一寻找就是几分钟，全班一等，该多着急；如果此后又有一个孩子找不着铅笔或橡皮，一寻找又是几分钟，全班再等待一下，就会耽误教学进度。可见，低年级学生书包的“常规化”，是有助于他们学习质量的提高的。

孩子刚入学，回家做完功课不会整理书包怎么办？有的好

心的父母替他们整理，结果孩子不熟悉自己书包的“结构”，第二天在课堂上不是找不着书，就是寻不着本，忙坏了孩子，也影响了正规的教学。

可见，当父母的不要代替初入学的孩子整理书包。从中还可以悟出两条道理：一是孩子们力所能及的事情，如穿衣、叠被，直至力所能及的劳动，应该让孩子自己去动手，这是培养孩子独立性的重要途径；二是对孩子的常规形成，只能督促，不能代替，这才是帮助孩子的适当方式。

332. 培养小学生的学习习惯

在学习活动上，孩子单有学习的愿望是不够的，还要有正确而熟练的学习习惯。

小学生能否养成学习习惯，教师的培养固然重要，但家长抓得紧不紧也有重要作用。对孩子的学习，家长应该抓些什么呢？

一是抓作业。对此父母可以同孩子“约法三章”：放学回家，先做作业后出去玩；做完习题，必须检查，看看有无错误；对老师改出来的错题、错字、错句，必须认真订正。

二是抓学习态度，要求要具体。例如，专心读书，按时完成作业，不粗心大意；对有兴趣的要学，对有困难的也要学；书写要工整、准确等。

三是抓技能要求。例如，做习题、写字要又快又准确；写作文有格式、有内容、有语言（包括字数）的要求；手工、图画要熟练等等。

四是抓能力要求。例如，复习、预习、念书、心算的能力；观察、记忆、思考的方法等。

家长抓孩子的学习习惯，必须从“强制”入手。例如，晚上

孩子做作业、学习，起初家长可以“奉陪”到底，注意孩子的行为变化，等孩子养成一定“习惯”后，再逐步“撒手”。

家长要注意示范，不能完全采取“坐阵观战”或“动嘴讲解”的办法，而要采取讲解与示范相结合、孩子的领会与练习相结合的办法。

家长对于孩子违反规定的行为，不能急躁。孩子养不成学习习惯的原因是多种多样的：或者是还不善于执行教师、家长的指示；或者是一时激动忘记了原先规定；或者是受外界刺激影响；或者是疲劳所致；或者是原先习惯的作用等。这时家长应当考虑孩子的具体情况，找出真正的原因，并采取相应的有效措施，而不能一味责备孩子：“你多不听话！”“你好不了啦！”使孩子丧失信心。

在培养孩子的学习习惯上，家长应当有预见性，应当力争主动，绝不能放任自流，等发生了问题再来处理和补救。

小学生的学习习惯，应该从孩子一入学就着手抓。如果前几年未抓，也不必泄气。小学阶段，儿童心理的可塑性较大，家长意识到这个问题的重要性了，只要合理培养，仍能抓好的，关键在于坚持。

第三节 要让孩子读、写、算全面发展

333. 初入学孩子的读、写、算

儿童入学学习的首要任务，是掌握读、写、算这些最基本的知识技能，以便为进一步掌握人类的知识、经验，打下最初的基础。在掌握读、写、算这些基本知识技能的过程中，同时也发展了儿童的书面语言能力、抽象逻辑思维能力，发展了儿童各种心理过程的有意性和自觉性。

从小学时期开始，语言，特别是书面语言成为儿童学习的专门对象，儿童在识字、阅读、作文、数学等学科中，掌握书面语言，扩大了知识范围，这就为儿童进一步掌握人类的知识经验开辟了广阔的道路。也在这时，儿童不但要去思考、解决各种问题（如算术应用题），而且要注意如何去思考，如何去发现事物的本质联系。他不但要记住那些应该记住的知识，而且还要学会如何去识记和熟悉这些知识，以便记得更好些。这就促使了儿童掌握概念和进行判断推理的抽象逻辑思维能力逐步发展起来，同时也就发展了各种心理过程的有意性和自觉性，如有意知觉（观察）、有意注意、有意识记、有意想象等等。尽管小学生在书面语言的掌握与抽象逻辑思维的发展方面还是初步的，但却是一个真正的良好开端。

因此，家长要重视自己初入学孩子的读、写、算能力的培养。

334. 帮助孩子发展口头表达能力

孩子入学后，为了系统地发展他们的语言，学校对他们的口头语言提出了一系列新要求，可是不少孩子的口头语言表达能力老是上不去。对此，父母的态度因人而异，有的父母发愁，有的却无所谓，认为孩子大了自然会说话。发愁固然不必，但"无所谓"也不对。儿童语言的水平直接影响思维水平和智力水平；而口头语言正是书面语言和内部语言（即头脑内不出声的语言）的基础。口头语言上不去，语文的各种能力，如作文、阅读等方面肯定会发生困难，也会影响对算术、常识的思维活动。因此，当父母的应该自觉地发展孩子们的口头语言能力。有几点做法可以试一试：

一、辅导孩子读课文，让孩子连贯地、富有表情地、有一

定语气地读下来，然后，让他们复述课文，锻炼表达能力。

二、帮助孩子掌握的口头词汇更丰富、更深刻、更精确。要引导孩子听广播，如故事、相声、戏剧，看电影、电视，并注意帮助孩子在日常活动中学习词汇。当孩子学到了风趣的词汇立即应用时，父母不要说他们“耍贫嘴”，而要引导他用得适当、贴切；对孩子用错的词只能矫正而不能讥笑。

三、帮助完善孩子的口语表达能力。有的孩子在说话时，往往只说半句话，父母听懂了，往往也就不予纠正；有的孩子回答问题时，连半句话也不说，只是用表情来代替。这时，父母不要放过机会，应让孩子重说，说完整了才“罢休”。有的孩子说话，不但前后颠倒，东一句，西一句，而且句子本身常常不合语法；也有的孩子说话的时候，有一些自己觉察不出来的坏习惯，例如，总是夹着一些不必要的“那么……那么”、“后来……后来”、或“嗯……嗯”等等。父母必须采取必要措施，积极而又耐心地纠正这些缺点。

四、有的孩子有语言不清（如咬舌）和口吃的毛病，如果是一种病理状态，应当请教医生，并给予治疗，如果是不良的语言习惯，应予以纠正。

335. 如何帮助孩子识字？

识字是孩子阅读和写作的基础，是低年级语文学习的重点。孩子在识字过程中，有不少心理学知识值得父母重视。

汉字最大的特点是它的代意性，就是说，它是以形体来直接表示意义的。象形字、指事字、会意字在形体上都没有任何声音的标志，不能“见形知音”。所以，每个现代汉字在音、形、义三者之间没有稳固的、紧密的联系，孩子要在学习中能够读准字音，认清字形，了解字义，学过的字词要懂得意思，

大部分会用。

掌握字形就是要能够精确地感知和辨认字形。其实，字形也是一种图形，只不过是由汉字的基本笔画构成的一个个图形罢了。这种形体比拼音文字的形体要复杂得多，它不仅可以分为上下、左右、上中下、左中右、半包围、全包围六种形式的基本结构，而且有许多形体和结构相似的字。有的字只要多一点或多一划，或者一点一划的部位不同，就成了另外的一个字。如大、犬、天、夫、夭等。所以，字形容易认错、写错、记错。家长从孩子入学开始，就要引导他们认识每一个字形，作精确的感知与辨认。每个星期或一个月，将偏、旁、部、首等结构归一次类，使孩子识的字有个系统性。

在认记以后，还要把字的音、形、义之间的联系，以及字形结构之间的联系，经过反复的强化加以巩固。练习、复习、默写的作用，就在于强化这种联系。家长在帮助和巩固孩子识字的过程中，要注意方法，针对孩子小、好动、活泼、喜欢新异刺激的特点，可以让孩子做猜字游戏；可以利用同音归类、部首归类、形近字比较等方法，把学过的生字，根据某种共同的特点，归到一个系统中去，以便全面地整体地认字；孩子每次识字、作业时间不宜过长，要与做算术、图画串插着进行，以免疲劳。纠正孩子错别字，也是巩固识字的重要环节。

336. 怎样培养孩子的阅读能力？

常见家长教孩子们识字、做算术，却很少见家长辅导孩子们阅读。这里原因有二：一是对阅读能力培养的认识持无所谓的态度；二是缺乏培养方法，不知如何入手。

阅读是一个复杂的心理——言语的过程，它是从看到的语言向说出的语言（大声的或无声的）过渡的过程。在这个过渡

中，不是机械地把原文说出来，而是要通过内部语言，用自己的话来理解或改造原文的句子和段落，从而把原文中的思想变成读者的思想。因此，培养阅读能力，不论对口头语言表达能力、还是逻辑思维能力的培养，都具有十分重要的作用。

但家长与教师不同，家长是在孩子向教师学到课文后，再给予辅导，所以，家长的辅导与教师的教学内容和口径应尽量一致。家长要着重从下述两方面提高孩子的阅读能力。

一、要帮助孩子加强阅读的科学性和目的性，要从孩子实际出发，培养朗读（出声）与默读的能力。要促使孩子能正确、流利、有感情地朗读课文，特别是在"正确"上下功夫，在他们自己反复朗读课文的基础上，家长要向孩子提出课文层次结构与中心思想等问题，看看孩子能否掌握课文，抓住重点。接着是培养孩子的默读能力与默读速度，年龄越大，要求越高。在阅读中，提出问题，促使他们理解与思考。

二、训练孩子加强对段落、层次的分析能力，让孩子掌握文章的脉络，促进他们逻辑思维能力的发展。要帮助孩子逐句弄懂一个自然段的意思，理解句与句之间的层次关系；要帮助孩子理解段与段之间的内在联系；指导孩子模仿课文中一些段落的语言逻辑关系和组织语言的方法，进而进行语言的训练；让孩子们重视词语的搭配，培养他们准确地用词表达的能力。

通过上述两个方面的培养，孩子们不仅能提高阅读能力，进行模仿写作，为写作能力打下基础，而且有助于独立思考，按课文逻辑关系思考，发展孩子分析问题的能力与自学能力。

337. 如何辅导孩子写作文？

不少家长都盼着自己的孩子会做文章，但辅导孩子写作却是一件难事，就以写一、两篇日记来说，有时不仅急坏了孩

子，还往往忙坏了家长。

写作能力的形成是和一系列的因素相联系的：首先，它以一定的口头表达能力为基础；其次，它又以掌握一定程度的阅读能力为基础；再次，写作和内部语言的发展，特别是语言意识的发展有密切的联系；第四，写作需要生活，需要有良好的观察力；最后，它的成功还依赖于布局、修辞、语法知识等。

小学阶段，儿童写作能力的发展，大体上经过如下三个阶段：一是准备阶段，即口述阶段；二是过渡阶段，从口述向笔述过渡，从阅读向写作过渡；三是独立写作阶段。

如何辅导孩子写作文，就应从上述的规律出发。一、二年级时，家长要抽空给孩子讲讲故事，接着，可以抽出故事中一些词或孩子课本上的一些词，让孩子口头造句，或看图学着成人讲故事。到了二年级，家长要有意识选一些画，让孩子仔细观察，然后让他们看图写话，这是作文的雏型。坚持这样练习，每周一次，写二十篇左右，就能看到孩子写作能力的初步提高。接着，可以引导孩子写日记。日记如何写呢？孩子们没有底，家长要与孩子共同找“材料”，观察生活，然后让孩子将观察内容“编”图，“忆”（这些）“图”，于是出现“忆图写画”。孩子们能“忆图写画”，这是在写作上迈出可喜的一步。紧接着是让孩子模仿写作，改写或缩写。读了一篇《我的爸爸》，也模仿写一篇，允许孩子们“抄袭”，鼓励他们“独立”地写自己的东西，多抄几遍，尤其抄了多遍好文章后，就使他“入了门”；改写别人的文章也很重要，例如读了一首诗，改写成一篇散文；还有缩写，将别人的长文章压缩，但主题不变，这不仅可以提高孩子的阅读能力和思维能力，还能提高孩子的写作能力。

只有在这个基础上，到了高年级，孩子才能初步独立地思考，计划写作的进行，如主题、选材、布局、选词等等；从而

进入独立写作阶段。

第四节 注意培养孩子的观察力

338.要重视孩子观察力的培养

一个孩子游览了长城，因为事先没有进行观察指导，结果他在《长城游记》里只写了十二个字："长城啊，很长，很长，长城啊，真长。"对此，家长焦急地提出一个问题，为什么孩子接触了生活，还是写不出一篇象样的作文？

三年级以后，孩子们有了作文，作文水平的高低，原因固然很多，其中之一是与孩子的观察力有关。有个三年级女孩，由于平时家长抓紧对她进行观察力的训练，结果她每次接触、观察物体，都能观察得很细，这也促进了她作文水平的提高。有一次，在她观察一幅两个小同学冒雨给老师送伞的图画之后，作了二百多字的口头作文，当老师让她坐下时，她还在聚精会神地观察着那幅画，她望着画面左下角的鲜花，接着说："花坛里的朵朵鲜花，在微笑着点头，目送着那两个热爱老师的孩子。"

观察力是一种有意识的、有计划的、持久的知觉活动，是知觉的高级形态。观察力的培养，不仅是孩子做好作文的基础，也是提高整个学习能力的重要途径。父母应该如何配合学校各科教学，抓好自己孩子的观察力呢？

首先，应该向孩子明确地提出观察的目的、任务和完成任务的具体办法。有个孩子，按照老师的吩咐观察一个小动物，他的父母拉过家里的小猫，对着猫从头到尾提出了十余个问题，例如，猫是什么颜色？它的眼睛是什么样的？它有胡须没有？……孩子不仅观察了小猫，写了一篇很好的作文，更重要

的是学会了观察方法。

其次，父母应该有计划地培养孩子观察的主动性，使他能主动地给自己提出观察的目的和要求、方法和步骤。每次外出参观、游览，都要要求孩子带着目的、要求离家，以便提高观察的主动性。

再次，要让孩子在感知事物时，尽可能地有多种感觉器官参加活动。边观察，边动手，可以提高观察的效果。因为这样做，大脑可以从多方面进行分析综合活动。例如，观察苹果，又看、又闻、又吃，孩子对苹果的整体性就非常熟悉了。

最后，在指导孩子观察时，要尽可能地调动他的语言参加活动。有语言活动参加，可以提高知觉和观察的质量。因为人的知觉形象，通常总是用词来表示的，是和词密切联系的，而且有了词、语言参加的知觉、观察活动，就能更好地对事物进行分析和概括；通过词、语言，有利于把所感知的事物纳入已有的知识系统，从而更好地理解它们。

339. 让孩子发展良好的空间知觉

观察研究证明：一年级儿童上操，在执行口令“向左转”、“向右转”的时候，约有百分之三十的孩子发生错误。如何让孩子发展良好的空间知觉呢？

心理学认为，在空间关系的辨认上，有一个从直观水平向词的抽象水平过渡的过程。这个过渡的困难在于：在直观水平上，空间方位比较固定，例如以自己为基准，和地心吸力相反的一方为上，在右手一边方向为右。而在词的抽象水平上，空间方位就比较灵活，比较具有更大的相对性和辩证性。例如，两人相对而坐，我的左边正是你的右边。因此，家长应该不断变化直观实物的位置，并且用词不断地强化，使孩子能比较概

括、灵活地掌握上下左右前后的方位。

为了提高孩子空间关系的辨认能力，家长应该经常引导孩子辨认或绘制方位图形，从自己这方面出发，或从某一熟悉的点出发向其他有关的方位伸展。例如，让孩子画出从家里到学校的街道图。在这基础上，让儿童从全面的观点来辨认或绘制方位图形，先确定大的方位，然后再定细节，这对提高孩子的空间知觉是很有好处的。

340. 让孩子发展准确的时间知觉

几个二、三年级的孩子一起听完《岳飞传》广播，谈论得很热闹。“宋代是什么时候，也许是我奶奶小的时候。”“谁见过岳飞，咱们问问爸爸去。”

几个三年级的孩子一块做暑假作业，看了十几遍的钟表，瞧瞧是否到了该玩的时间（原定一个半小时）。

可见，上小学的孩子，时间知觉水平并不高。

心理学研究表明，小学的孩子首先掌握的时间单位是跟他们的生活制度有关的。六岁到八岁的儿童，一般只知道在他日常生活中所掌握的那些时间距离，例如，八岁儿童知道一小时、半小时、一刻钟等，因为这些时间单位是在他们的生活中经常发生作用的。但是，他们很难估计这些时间该有多长。十岁儿童时间单位知识掌握到几秒、几分、几时、几岁、日期的知识，但常常不很确切。至于儿童掌握历史事件的时间，就更困难些。他们理解历史年代如“纪元”、“世纪”、“时代”等是比较困难的。因为这些时间概念和儿童的生活经验距离太远，需要抽象思维和时间想象能力的参加。所以在理解历史上某一段时间的时候，容易把过去和现代之间的时间距离缩短了。他们口头上说：这已经是很久以前的事情了，但实际上他们是把

这件事情看作是不久以前发生的事情。

准确的掌握时间知觉，不仅是学习的需要，掌握知识的需要，而且也有利于抽象思维与想象能力的发展。因此，父母应该重视上小学的孩子时间观念的发展，不管是短的还是长的时间，必须要与具体的时间标志结合起来，从具体的时间标志逐步引导到对几秒钟短时间或对抽象的历史年代的理解，这些具体的时间标志是：一、钟表的时、分、秒的辨认；二、对时、日、周、月之间的联系与关系的认识；三、掌握一年四季的自然变化；四、让儿童把年代等长的时间观念与自己或家中发生的事件相联系，与学校中发生的大事（如期中、期末考试）相联系，与社会政治事件（如重大纪念日）相联系。

第五节　注意与记忆的培养

341. 善于培养孩子的注意力

注意是掌握知识的必要条件，是知识的“门户”。如何打开这个“门户”，培养小学儿童的注意力呢？以下几点值得父母考虑。

一、培养孩子对学习的自觉态度。培养孩子对自己学习职责的自觉态度，是发展儿童有意注意的必要前提。孩子在入学以前，就对入学学习有一种向往的心情，父母要珍惜这种心情，使它在学习上发生作用。之后，要用孩子所理解的事例，使他了解学习的意义与自己的责任。

二、培养孩子的组织性与纪律性。只有遵守纪律的儿童，才能更集中地注意学习。因此，家长有责任配合学校培养儿童遵守组织纪律的习惯。

三、要使孩子及时明确学习的目的任务。孩子背一课书，

做一次作业等，父母都要对孩子提出明确要求，以调动积极性，促进孩子的有意注意力。

四、要使孩子保持正常的工作速度。学习和作业的正常速度，是保持注意力的重要条件。工作速度太快，就会使儿童感到匆忙而注意力不集中；工作速度太慢，又会使他们因有空闲时间，而分散注意力。父母应参照自己孩子的年龄特征、教材难易、知识水平来要求孩子作业的速度。

五、培养和利用孩子的学习兴趣。学习兴趣对引起和保持孩子的注意力具有重大意义。父母只有唤起孩子的学习兴趣，才能利用孩子的无意注意和发展有意注意。

六、防止儿童过分疲劳。疲劳会降低孩子的注意力。疲劳可以由困难引起，也可以由单调的工作而产生，父母应在孩子学习、作业时，启发他们克服困难。学习、作业的内容，不宜单调，各科应交替进行。并且，千万要注意孩子的劳逸结合。

七、根据孩子的个性特征，有的放矢地培养孩子的注意力。例如，发现孩子的注意力比较消极，应该鼓励他积极地进行学习；对于好动的孩子，应该随时加以监督，并交替给予多样化的作业；对于积极而有才能的孩子，应当布置一些能够胜任的补充作业等等。

342. 要考虑到孩子注意力的特点

孩子一边做作业，一边玩东西；有时他虽然盯着书本，却突然发愣或发笑等……这时，家长会说："这孩子走神了，思想开小差了。"这"走神"、"开小差"，就是指孩子们的注意力不集中了。

根据心理学的研究，注意分无意注意和有意注意两种。无意注意就是没有预定目的、不需要意志努力的注意。有意注

意是有预定目的、并需要付出努力的注意。小学儿童，特别是低年级的儿童，非常好奇、好动、好问，一切新鲜的和没有见过的事物都容易引起他们的注意，有时连老师的衣服、发型都是他们注意的对象，原来是这些衣服、发型与他们的妈妈穿的一样。可见，小学儿童的注意力有一个特点：就是无意注意起着重要作用。当出现新颖的、强烈的与变化的事物时，很容易引起儿童的无意注意。另一方面，上小学的儿童，能听老师与家长的话，注意按照老师的要求在课堂上坐直了，注意听课。但时间一长，就会东张西望，小动作多起来，开始"走神"了。这说明小学儿童的有意注意，正在逐步地不断发展，但是不能持久。

小学儿童，特别是低年级儿童，抽象思维开始发展，而具体形象思维占很重要的地位。因此，一些直观的、具体的事物，比较容易吸引儿童的注意，而一些比较抽象的概念或道理，却不大容易吸引儿童的注意，换句话说，小学儿童一般不善于把注意力集中在事物的主要的本质的方面，而常把注意力分散到一些次要的、非本质的方面去，以致被一些不相干的细节所吸引，而分散注意力。

以上特点，应该为家长所重视，创造条件防止分散孩子的注意力。小学儿童的注意力，常带有情绪色彩，这个注意力的外部表现，特别容易显露，家长可以毫不费力地判断孩子有没有"走神"，可以及时纠正孩子分心的现象，如发现孩子因作业过久疲劳而引起"走神"，则应让孩子适当地休息或活动。

343.要顾及孩子注意力保持的时间

在一定时间内，把注意保持在某一事物或活动上，叫注意的稳定性。关于注意保持时间的问题，许多心理学家作过研

究，并认为注意的稳定性是有一定节奏的。五岁到七岁的孩子，能聚精会神地注意某一事物的时间平均为十五分钟左右，七岁到十岁的孩子是二十分钟左右，十岁到十二岁的孩子约为二十五分钟，十二岁以上孩子约为三十分钟。但孩子的注意本身不是一成不变的东西。它的保持常常依存于很多条件，如年龄、兴趣、理解等，同时有意注意和无意注意的有节奏地交替，在保持儿童的注意上是必要的。

按照上述注意的科学研究事实，家长在孩子们作业时，要考虑到孩子学习与作业的时间，孩子年龄越小，越要让他们多休息，学习与作业内容要多样化，切忌让孩子在一种单调的作业前，一坐就是一、两个小时。

344.小学儿童的无意记忆与有意记忆

人的记忆从目的性来看，可以分为无意记忆与有意记忆。无意记忆是没有预定目的而记忆，有意记忆是一种有意识、有目的、服从于一定任务要求的记忆。人在一般状态下，常用无意记忆，但有意记忆的效果比无意记忆要好。小学儿童的有意记忆逐渐赶上无意记忆，并逐渐超过无意记忆，这是小学阶段记忆发展的一般规律。

家长要有计划地发展儿童的有意记忆，同时也要利用和提高儿童的无意记忆。

为要发展儿童有意记忆的能力，首先，要使儿童能明确了解自己活动的目的和任务，并愿意和善于追求这些目的、任务的实现。最初，要记住什么是由家长提出的任务，逐步地培养儿童善于独立地提出要记住的内容，明确记忆的目的任务，并善于把记住的任务加以具体化。例如，复习数学时，家长可以让孩子确定先记住什么，后记住什么，以及怎样记法等

等。所有这些，对低年级儿童是困难的，但是，如果家长在这方面有计划地加以指导，孩子是能够逐步掌握的。其次，在培养孩子有意记忆的能力时，要向他们提出适当的比较长远的任务，这样做，很有益处。例如，有这样一个实验的例证：向儿童提出同时记住两个故事的任务，然后，分别讲述这两个故事，只要求把第二个故事要长期记住，并声明第二天提问。实际上却到两周后才向孩子提问，结果发现，孩子对第二个故事的记忆成绩更好些。再次，家长要培养孩子独立检查自己记忆效果的能力。低年级儿童在记忆的时候，一般还不善于进行自我监督，自我检查，他们常常总是努力地去念、去记，反复念了许多遍以后，就以为自己已经尽了自己的责任了，至于这样记是否有效，是否记得很牢，他们常常不大理会。这种情况与他们的独立思维能力的发展尚不充分有联系。家长的任务在于通过对孩子识记效果的监督检查，逐步教会儿童独立地、自觉地对他们所记忆的内容进行监督检查。例如，不是采取单纯反复的办法来记忆，而是采取对比和联系等办法来记忆。

强调儿童有意记忆的发展，并不排斥利用和提高儿童的无意记忆，因为在记忆中，它们都是必要的，都是起作用的。家长利用和提高儿童无意记忆的途径是各种各样的：一种是尽可能地适当地利用孩子积极的情绪体验和观察鲜明的具体形象，这对记忆的数量、速度和持久性有巨大的影响。另一种是把一些有益的知识经验放在有意记忆的材料当中，使孩子在无形之中也学会这些知识和经验。

345. 教会孩子一些记忆方法

有个孩子对辛亥革命的年代背了许多遍还记不住。爸爸问他："中国共产党哪年成立的？""1921 年，这谁不知道！""往前推

十年就是辛亥革命的年代。”“1911年？哦，我忘不了啦！”可见，教给孩子一些记忆方法，对于提高他们的记忆力是十分必要的，这里向家长提供几种方法，以供参考：

一、利用多种分析器官（感官）参与记忆活动，例如，背生字、生词、外语单词等，要看（视觉）、念（动觉、听觉）与写（动觉）等相结合，效果比单纯的看、念、听、写要好。

二、使儿童对学习材料有较透彻的理解，理解是记忆的基础。

三、有意的注意。注意是记忆的门扉。

四、要使孩子学会对材料进行比较或对比。不仅能区别同、异点，而且能进行逻辑加工，提高理解记忆的能力。

五、让孩子学会对材料分类、分段和加标题。按照意义对材料进行分类，能够帮助孩子更好地明确与深刻地理解教材；分段与加标题，能帮助孩子们提高理解力和思维力，还能促使知识的系统化，便于记忆。

六、教会孩子编拟课文提要，不仅可以提高记忆效率，而且记得巩固。

七、要考虑延缓重现的作用，延缓重现的现象指的是：在刚刚记忆材料以后，能够恢复或重现的东西常常不多，经过一段时间之后，就能恢复或重现得更好些。为此，家长对孩子的记忆，应当有合理的安排和要求，例如，不但在刚刚记忆以后进行检查，而且提出要在以后的不同时间里进行检查。

八、及时复习（参见346条）。

记忆的方法，孩子是可以掌握的，从孩子刚一入学后，就要不断教给孩子记忆的方法，久而久之，习惯成自然，就会使孩子发展良好的记忆力。

346. 正确组织孩子复习

记忆的保持主要依靠有计划地复习。如何辅导孩子复习呢？

德国心理学家艾宾诺斯创制了一条遗忘速度曲线，表明遗忘变量和时间变量之间的关系，即刚刚记住的无意义材料最初几小时内的遗忘速度很快，两天后就较缓慢。由此可见，识记以后，如不及时复习，就会遗忘。因此，要使孩子们巩固所学的知识，就必须善于组织复习。

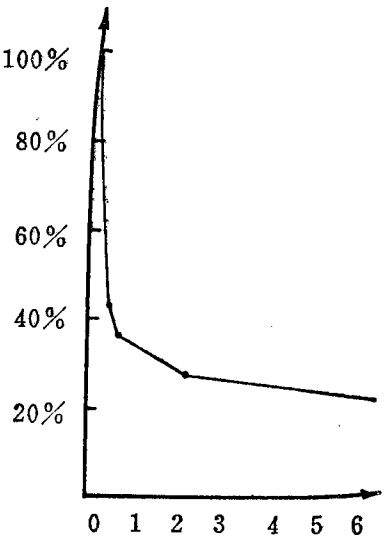


图 13　艾宾诺斯的无意义音节遗忘曲线
0—6　表示天数
0—100%　表示经过不同时间间隔熟记材料再现百分比

一、复习要及时，要有计划性。平时，要督促孩子复习当天学习的新功课，并有计划地教会孩子运用日常复习、阶段复习、总复习等不同形式。

二、及时告诉孩子所做作业对、错的结果。作业不一定等教师去判别，如果家长在一旁看着孩子做作业，对于做对的题及时点头，不对的题不表态，使孩子及时更正，这是帮助孩子记忆的一种好途径。

三、指导孩子掌握复习的方法。帮助孩子学会各种有效的复习方法，如，学会对教材内容进行比较和对比，发现教材中的联系，学会运用复习提纲或自编复习提纲等。

四、让孩子尝试（试图）回忆（重现）。例如，本来要让孩

子读五遍课文后再背，改为读两三遍后就“边读，边记，边背”，企图背出来，这样如果也进行三遍，效果要比前一种方法好得多。

五、帮助孩子善于根据材料的特点进行复习，或采用分段复习和全部复习交互运用的综合复习方法。

六、善于分配复习时间。分散复习一般优于集中复习。有一个实验表明：记一篇长诗，集中复习需要十八次才能熟记，分散复习（即分几次，间隔一定时间复习）只需七次就能熟记。

七、避免复习的干扰。在复习一种材料以后，如果再复习内容近似的材料，就会起干扰作用，应注意避免。

八、注意及时休息，使孩子的复习活动不要达到疲劳的程度。

347. 低年级儿童为什么往往死记硬背？

从记忆方法看，分为机械记忆与理解记忆，机械记忆往往表现为死记硬背。小学儿童，特别是低年级儿童更多运用的是机械记忆的方法。这是为什么呢？

一、小学低年级儿童由于经验的限制，还不可能把许多新的知识，和已有的知识很好地联系起来，以致只有用机械重复的办法来记住这些材料。

二、由于没有很好的理解，所以常常用机械记忆的方法来记忆。

三、由于智力发展水平的限制，抽象逻辑思维还不够发展，因此，还不善于对记忆材料进行逻辑加工，使思维更好地为记忆服务。

四、由于语言的发展还不充分，还不善于很好地利用自己

的语言来表现所掌握的材料。

五、缺乏理解记忆的方法技巧。进行理解记忆有赖于一系列的方法技巧，如对材料内容加以对照、比较、分类、概括，利用提要和为材料加大、小标题等等，这对于小学儿童说来，是有困难的。

六、由于儿童智力活动的积极性不足。有些儿童由于学习积极性不高，不愿开动脑筋独立思考，而满足于单纯反复的办法。很多儿童学习成绩所以落后，常常是和这些情况相联系的。

以上一些原因，常常是互相联系的。而其中最主要的是由于儿童的经验不足、理解不够和思维发展水平不高。父母要从这些方面分析自己孩子死记硬背的原因，有的放矢地改进他们的记忆方法。

但是，机械记忆必须要利用，有些材料，如生字、生词、拼音、历史年代、算术公式等等，要求更多地利用机械记忆。另外，机械记忆有着年龄性，要趁孩子机械记忆力发达时，让他们多背点知识，如诗词、优美的散文、口诀等，以丰富儿童的记忆宝库，更好地消化和精通这些材料。

第六节　思维与想象

348. 要让孩子尽情地想象

孩子们爱想象，更爱听想象力丰富的故事，一听《孙悟空大闹天宫》，会乐得手舞足蹈。可是有的父母却反对，生怕孩子们受了影响，从此想入非非。

其实，想象在人类生活中起着重要作用，离开了想象，人既不可能有什么预见，也不可能有什么发现。人生活的各个领

域，都离不开想象。科学家的假设，设计师的设计，画家的绘画创作，作家的人物塑造，工人的技术改革，哪一样离得开想象呢？

想象在小学阶段的学习中，同样起着重要的作用，例如，在学习语文时，要想象作品提供的情景和人物特征，不论是色彩、音响、动作，还是语言、形象、表情，都有想象参加。在学习算术、历史、地理时，同样要有想象参加。总之，想象渗透在孩子们学习、生活的一切方面，成为他们顺利学习、积极生活、朝气蓬勃地成长所必备的心理品质之一。

小学儿童的想象，不同于学前儿童。学习的要求，实践经验的增长，使小学阶段孩子们的想象具有新的特点，尽管这时的孩子仍富于模仿性、重现性，但在他们的想象活动中，已有一定的创造成份，例如，要写好一篇作文，没有创造性想象是不行的；尽管有意性还不高，但想象的有意性与目的性却在逐渐增强。例如：要画一张图，必须要有事先的“预制”与构思；想象的现实性也在发展，随着学龄增高，到中高年级，孩子不再喜好童话，而喜欢英雄、惊险的故事，因为后者比前者更接近现实，更接近孩子喜爱和向往的生活。

父母要让孩子尽情地去想象，积极创造条件发展孩子的想象力。要丰富孩子的生活，使他们有想象的基础；要发展孩子的语言，让他们的想象活动在语言的调节下进行，并以语言形式表达出来；要培养孩子正确的、符合现实的想象，激发他向往美好的未来；要指导孩子读文艺作品，从作品中的人物身上获得感染力，以发展想象力。

349. 当小学儿童思维的时候

思维是人借助语言对客观事物概括与间接的反映，由于思

维过程是理性认识活动，因此，思维力成为智力的核心，因此，人们对于思维力的培养，也越来越重视。

当孩子思考问题的时候，家长是多么想加速其思维力的发展啊。有的家长性子急，希望加大抽象度；有的家长认为理性思维的基础在于感性认识，于是无限制地扩大孩子的经验范围。这里，关键是在于理解小学儿童思维的特点，当他们思维的时候，针对特点加以引导。

小学儿童思维的基本特点是：从具体形象思维为主要形式逐步过渡到以抽象逻辑思维为主要形式。这种抽象思维在很大程度上，仍然是直接与感性经验相联系的，仍然具有很大成分的具体形象性。可见，小学阶段，孩子们抽象逻辑思维在逐步发展，但是仍然带有很大的具体性；他们思维自觉性在开始发展，但是仍然带有很大的不自觉性。在整个小学儿童思维的发展中，三、四年级之前，思维的成分主要地带有具体形象性；三、四年级之后，逻辑抽象成分在思维中占了主导地位。这个转折点的早晚，和是否教育的得法有密切关系。

当小学儿童思考问题的时候，家长要考虑到如何调动孩子思维的自觉性，启发他早一点能说出自己是如何思考，如何解决问题的。家长要扩大孩子的知识面，不只是提供直接的知识，更重要的是要求儿童去掌握力所能及的间接的知识经验。家长要教给孩子一些解决问题与思维的方法，例如，提出假设，检验设想；分析与综合；进行比较、抽象与概括。家长要利用知识，特别是算术，启发孩子们算得快一些，灵活些，难一些，独创性地思考解决疑难问题。家长要抓好三、四年级的孩子思维成分的变化，补好孩子学校里未学好的知识。这样，孩子的思维力就能较快地获得发展。

350. 掰手指头与出声思考

常见有的孩子掰着手指头算题，一离开了手指头，就急得直瞪眼。有的家长也不管这是否有好处，孩子运算一发生困难，还有意地提醒他："你不会掰掰手指头算一算啊？"

还可以见到这样的孩子，让他思考问题，他往往出声念念有词："6 + 6？ 6 + 6，哦，等于12"，于是在题上写上"＝12"。"这个'客'字怎么写……哦，宝盖，嗨，下边一个'各'字。"他思考的与出声的语言内容一致，家长在一旁看了、听了发笑，如果有人提醒他："别让孩子出声。"他肯定会反驳："孩子大一点就不会出声了。"

上述两个现象，反映了这些孩子的智力水平较低。掰手指头的运算，属于最初的"直观行动思维"，即思考是在直观与动作中进行的，离开直观与动作，思考往往中断，所以它是低级原始的思维方式。人的思维需要语言做为物质外壳，在思考问题中，儿童的语言往往从外部出声语言发展到内部语言。出声的思考，其语言的水平属于较低的水平。因此，孩子入了小学，掰手指头运算与出声思考往往是不"允许"的，在学校受到了老师的劝阻。如果回到家里，家长的口径与学校一致，孩子的思维水平、语言水平就会得到较快的发展；如果回家后，得不到家长的劝阻，甚至被家长误认为"在学校要求不出声是为了守纪律"，结果使这些孩子的思维与语言能力发展不能"内化"，内部语言与逻辑抽象思维的发展就会受到"阻力"。

家长要从孩子入学起，就要求他不要掰手指头计算，要不出声思考问题，以此养成良好的习惯，有助于孩子的智力发展。如果孩子仍有此类现象，往往反映孩子学习的困难，家长要有的放矢，给予具体的帮助，提高孩子学习的积极性与自信

心，在此基础上，耐心而严格地要求孩子克服掰手指头与出声思考的毛病，以利于孩子的智力活动更上一层楼。

351. 当孩子经常发生概念错误时……

孩子们作业或考试，往往有两种错误：一种是粗心大意造成的疏忽性错误；另一种是概念不清造成的原则性、实质性错误。

对于概念的错误，要引起父母足够的重视，因为概念是事物的本质属性在人脑中的反映，概念以词为外壳，是抽象逻辑思维的"细胞"结构。掌握概念，是小学知识学习的重点与基础，如果孩子从小不能正确地掌握概念，就会直接影响孩子的知识与思维的水平。

儿童掌握概念，一般采用下述两条途径：一种是主要以直接经验为基础来掌握概念；另一种是主要通过语言表述的间接经验为基础来掌握概念。两者是相互结合的，低年级以前一种方式居多，中、高年级以后一种方式居多。

儿童掌握概念，不管采用哪一种方式，都有一般过程与规律：

一、通过观察或语言描绘来提供感性材料。感性材料是必要的，但是不能滥用，并且要及时地从具体引向抽象。例如：在儿童掌握数概念时，没有直观支柱（用几只小猫、小狗代表数字等）是不行的，但是，滥用直观支柱，或长期停留在直观阶段，也是不对的。

二、分出事物的主要的本质特征或属性。这里，方法也很多，例如比较异同点，从各个不同方面揭示事物的本质特征，以避免概念的片面性，为了避免对"顶点"认识的错误，不仅使儿童认识顶点在左方的角（<），而且要演示顶点在不同方位的角（如>、∨、∧）。

三、给概念作解释或下定义。按孩子年龄大小，让孩子给概念作解释或下定义。在可能范围内，要求这些定义具有种与属的规定，以便引导孩子逐步掌握科学的逻辑定义。

四、练习巩固和扩大加深。既要概括抽象化，又要把掌握的概念具体化，例如举例、应用、作练习等等。掌握任何一个概念，都不是一次完成的，都要经过不断地充实和改造，以巩固孩子的学习效果。

当父母的可以参照上述过程和规律，检查孩子经常发生的概念错误及其原因，有的放矢地帮助孩子加以纠正，以便使孩子正确地掌握概念。

352. 帮助小学儿童发展理解力

小学儿童有意识地掌握知识的前提，首先是能够理解学习的内容。理解力是在学习过程中不断发展起来的。

父母如何帮助小学儿童发展理解力呢？

理解分为直接理解与间接理解。直接理解是不要经过间接的思考过程就能立刻实现的理解，如吃苹果：孩子产生的直接的理解是："苹果是香甜的，是好吃的"。间接理解是以事前的思考为根据的理解过程，要经过一系列的阶段。对小学儿童主要地是要帮助他发展间接理解，这就要帮助儿童加强认识周围事物间的联系。

要理解某一事物或材料，在很大程度上依赖于一个人已有的经验水平和智力水平。为了使孩子顺利地理解知识，家长必须注意从儿童已有的经验出发，引导他们逐步达到对事物的理解。在辅导孩子学习时，要遵循从已知到未知，从不确切的知识到比较确切的知识，从具体到抽象，从易到难，从简单到复杂，从近到远等原则，这是引导儿童理解学习材料的客观规律。

家长给孩子讲知识，必须首先了解他们已有的知识经验是什么，他们已经懂得的是什么，然后有的放矢地帮助他把新知识和旧知识联系起来。例如，为要使孩子理解什么是“台风”，就要从“风”和“大风”说起；为要使孩子理解“自相矛盾”这个成语的含义，就要从矛和盾是什么、以及关于自相矛盾的寓言故事说起。

上小学的孩子，一般地说对寓言、谜语、谚语具有浓厚的兴趣，家长可以引导孩子理解其中的寓义或意义；帮助他加深对作品中人物的理解，使孩子能够理解人物的内心活动，并作出评价；同时，要启发孩子对因果关系的理解，引导他引果导因，揭示较复杂的因果关系；还要使孩子对矛盾关系能够正确地理解。通过对上述材料的大量理解的练习，就可以促使孩子的理解力更快地发展。

353. 辅导孩子的算术学习

数学是思维的逻辑体操。数学学习能促使小学儿童逻辑思维的发展。父母在辅导孩子数学学习与作业时，应注重下述五种能力的培养。

一是培养数的概括能力。父母不应该满足于孩子会数数、认数和运用数，而应该让孩子尽快地认识数的实际意义，认识数的顺序和大小，能对数进行分解、组合，从而把握数的组成，能了解各类数的定义，真正让学生掌握各类数的概念，并运用数概念。

二是培养空间想象力。孩子上小学后，就要让孩子开始接触点、线、面、体，逐步启发他们摆脱对教具的依靠，用简单的几何图形，展开对空间图形的判别，并按公式进行计算。

三是培养运用法则能力。从孩子上小学一年级开始，就要

渗透数学法则的思想；从二年级起，父母要配合教师逐步引导孩子掌握和运用交换律、结合律、分配律和二重否定律。

四是培养数的判断〈命题〉能力。父母要在数学辅导中，启发孩子判断数的概念，凡是遇到判断的机会，一定要启发孩子自己进行判断。

五是培养数学逻辑推理能力。父母在帮助孩子学习数学时，要运用归纳、演绎、类比和对比推理形式，并逐步地让孩子自己能够掌握。例如，引导孩子们通过$\frac{1}{4}=0.25$，$\frac{1\times2}{4\times2}=0.25$，$\frac{1\times1}{1\times4}=0.25$，$\frac{1\times10}{4\times10}=0.25$……，$\frac{8}{32}=0.25$，$\frac{8\div8}{32\div8}=0.25$，$\frac{8\div4}{32\div4}=0.25$，$\frac{8\div2}{32\div2}=0.25$……来归纳分数性质；从比较除法和分数来理解比的共同点，由除法性质去类比、推理出分数性质、比的性质等等。

这样，不仅可以使孩子更好地掌握数学知识，而且更重要的是可以提高孩子的逻辑思维能力，发展孩子的智力。

354. 正确指导孩子幻想

幻想是属于创造性想象的一种特殊形式，是与生活愿望相结合并指向未来的想象。很多创造性的活动常常是从幻想开始的。例如，宇宙航行最初就曾经是一种幻想。

小学儿童的想象，带有很大的幻想性质，他们向往未来，一会儿当司机，一会儿开飞机，一会儿当英雄，就是这种幻想的表现。家长不必责怪孩子幼稚可笑，关键在于如何引导孩子把幻想变成学习的动力。

幻想可以是从实际出发的，鼓舞人们向上的，这是有益的幻想。但如果净是一些荒诞的想象，使孩子脱离现实甚至歪曲

现实，就成了不切实际的幻想，或者叫做空想、梦想。家长的任务在于积极引导孩子从远离现实的空想逐步发展到现实主义的幻想，使现实主义与浪漫主义在幻想这个儿童乐园中更好地结合起来。鼓励那些有价值的幻想逐步深入，对那种以空想代替现实或每天沉浸于空想之中的状况，要及时纠正。

幻想的内容具有明显的社会性和历史性。我们是社会主义国家，大部分孩子的幻想是高尚的、正确的。很多孩子在作文里写着自己的未来要为实现四化而贡献力量。但是，由于孩子的知识经验还很不丰富，而且由于旧社会遗留下来的不良思想影响，在少数孩子身上也常常可以看到一些低级的、不良的想象。例如，有的孩子幻想成为一个富翁，有的孩子把自己想象为电影里的坏人，等等，并且出现了一些不良的行为倾向。因此，家长要了解自己的孩子，针对孩子幻想的内容，积极地进行思想教育，引导孩子的想象向正确的、有益的方向发展。

第七节　情感与意志

355. 如何对待孩子的重感情问题？

上小学的孩子对人热情，这是他们重感情的表现。有些家长担忧，生怕孩子重感情被人利用，盼着孩子快快成长。其实，这种担忧大可不必。关键在于要认识孩子重感情的实质，加以合理的正确的引导。

整个小学阶段，孩子的热情都带具体性，容易受具体事物的支配，缺乏对某种事物及其社会意义的深刻认识，这和他们知识经验贫乏、思维具体形象有直接关系。随着年龄的增长和教育的深入，抽象逻辑思维逐步发展，知识经验日益丰富，到了小学高年级，孩子的热情就开始具有一定的选择性了。家长

要根据这些趋势来发展孩子的热情，做好教育工作。

首先，父母要利用父(或母)子(或女)关系，建立感情，尤其对不在自己身边长大的子女，对那些非亲生的"后子(女)"，对于失偶或离婚后的子女，更应该利用孩子重感情的特点，从与他们建立感情入手，取得教育的主动权。子女一旦丧失父母的爱，一旦与父母造成感情上的对立，往往是他们走下坡路的开始，他们强烈地需要慈爱，寄托感情，于是容易被坏人利用，小恩小惠腐蚀、拉拢。这就是为什么遭受过家长残酷殴打的子女，或父母离婚的子女容易品德不良的一个重要原因。

其次，父母要根据孩子情感的发展状况，为孩子做出效仿的榜样。例如，家长教育孩子要热爱集体，自己却把公物往家里搬，身教否定言教，这种"教育"的效果肯定是相反的。对孩子仅仅依靠言教是不够的，应该使言教和具体范例有机地结合起来，才能引起孩子在情感上的"共鸣"。

再次，孩子的热情易带盲目性，家长要不断地向他们提出热情的社会原则，使他们的热情具有一定的目的性。例如，十一、二岁后的孩子，开始向往"友谊"，但社会的传统，旧小说的影响，拜"哥们"、讲"义气"的恶习，很容易被处于这个年龄阶段的孩子接受，使他们形成讲义气、重感情的情感。这种情感一旦缺乏及时地引导，往往就会带来不良的后果。因此，父母要对孩子正面进行"友谊观"的教育。如果发现孩子有这种讲哥们义气的情感产生，要及时同学校取得联系，以便因势利导，把孩子的这种情感逐步引导到集体荣誉感方面去。

356. 注意孩子的情感变化

小学儿童是富于表情的，他们的喜、怒、哀、乐往往明显地表现于面部，而且容易变化，不善于控制自己的情感。在整

个小学阶段，十分猛烈然而又十分短暂的激情往往占优势，那些能代表一段时期的心情，并能影响行动的“心境”，在小学儿童的身上，持续的时间往往不会太长。

有的家长为了使孩子听话，常常采取压制的态度，弄得孩子不服气，家长自己也生闷气；有的家长教育方法单调，不管孩子听不听，每天碎嘴唠叨，弄得孩子不爱听，家长自己也怨天尤人。这些状况，都是由于家长未能掌握孩子情感变化的特点造成的。

正确的做法应该是：第一、根据孩子的表情，判断孩子的心理活动，有的放矢地进行教育。孩子的表情往往是思想变化的“晴雨表”，有了高兴的事情，面带喜色，有说有笑；有了不高兴的事情，就垂头丧气或闹脾气。当家长的就要根据这个准确的线索来研究孩子的情况，有针对性地帮助；第二、在小学阶段，孩子的激情占优势，这就需要家长对孩子进行控制激情的教育，应该鼓励和发挥孩子的自觉性，使孩子善于分辨好坏与是非，从而能较好地控制和调节自己的行为。另外，小学生大脑皮质尚未发育成熟，强烈的激情，甚至于会造成皮层机能的混乱，导致精神失常，所以家长要帮助孩子控制冲动，尽量避免与孩子发生强烈的情感冲突；第三、心境能使人的机体活动和智力活动发生变化，如果孩子具有朝气蓬勃和愉快乐观的心境，就能提高孩子学习的积极性。因此，从小培养孩子保持朝气蓬勃、愉快乐观的心境是十分重要的。为了使孩子不断明确生活目的与学习目的，家长要注意解决孩子生活上的具体困难，帮助孩子建立正常的生活秩序(包括作息时间)，使孩子的生活内容丰富有趣，形式多样，这对孩子形成健康的心境，并延长其持续时间是很有好处的。

357. 小学儿童的求知欲

小学生往往爱向父母提出："天上的星星为什么掉不下来？""咱们的国家有多大？""电影是怎么拍的？""收音机为什么会说话、唱歌？"

有的父母对此很高兴，不仅积极回答孩子的问题，还为孩子购买课外读物，引导孩子进入迷人的科学世界；但有的父母却往往不耐烦，甚至于指责孩子，嫌孩子"罗唆"。

人有一种高级情感表现，叫做理智感，理智感是人在智慧活动过程中发生的情感体验。小学生的理智感，主要是指求知欲的扩大和加深，求知欲表现在学习活动上，如对上学、作业和学习成绩的态度，对学习的兴趣，对疑难问题的好奇心和追求解决办法过程中的体验。孩子们在这些智慧活动中，一旦有"新的发现"，就会产生喜悦的情感；遇到问题尚未解决时，又会产生疑虑的情感；在作出判断然而觉得论据不足时，会感到不安；认识某一个事理后，会感到欣然自得等。而孩子爱提问，正是这种理智感的表现，它反映着孩子求知欲的水平和强烈程度。

求知欲可以成为一种学习的动力，促使儿童深入理解问题，扩大和加深知识。父母有责任及早地帮助孩子形成强烈的求知欲，培养孩子具有广泛而浓厚的学习兴趣，父母要积极回答孩子的问题，启发孩子不仅要问"是什么"、"怎么样"，而且要问"为什么"、"怎么做"。

在孩子的求知欲发展的过程中，父母还要根据孩子的年龄与知识水平，从具体形象材料入手，逐步帮助孩子扩大对抽象材料的兴趣，加强孩子的求知欲的深刻性。

358.让孩子勇于克服困难

孩子上了学，每天都会遇到一些困难，学习上的困难，生活上的困难，与同学相处的困难，坚持纪律的困难，这是学校这个新环境向孩子提出的新要求。在这个转折关头，孩子是勇于克服困难，还是逃避困难，就表现出不同的意志来。意志不是别的，它是人们自觉地克服困难、以完成预定目的的心理过程。因此，敢于正视困难、克服困难，正是培养孩子意志力的重要途径。

做父母的都希望自己的孩子意志坚强，那就应该鼓励孩子勇于克服困难。然而，也有这样的父母，生怕孩子吃苦头，常常让孩子躲着困难走，这往往是形成孩子意志力薄弱、怯懦等表现的直接原因。

要培养孩子具有顽强的意志，关键在于能否让他们形成稳定的责任感。

许多心理学研究证明：如果一个孩子责任感较强，就能积极地与困难作斗争，如果责任感不强，做事慌张、粗心、懦弱，则往往容易知难而退。因此，父母及早养成孩子具有稳定的责任感，对培养孩子克服困难的坚强意志具有重大的意义。孩子的意志薄弱，常常是和家庭中的溺爱、要求不严格等情况直接相联系的。

心理学研究与教育实践还证明：有些孩子虽然表现出较好的能力，但由于没有养成稳定的责任感，成绩常常是平庸的或落后的。有些孩子虽然没有表现出特殊的能力，却能顽强努力，按时学习，按时完成作业，因而经常获得优异的成绩。

父母要在日常生活中，在孩子的学习和劳动中，要有意识地帮助和鼓励孩子，从小养成贯彻始终、坚持到底的坚毅精神。

第八节 兴 趣

359. 兴趣是才能的契机

家长应该把孩子的兴趣与爱好，作为正在形成某种能力的契机来培养。兴趣与爱好象催化剂，它能不断地促使孩子去实践，去探索，不断开辟智慧发展的道路。有的家长单纯地以在校成绩的好坏来评价孩子，孩子拿回一个好分数就高兴，拿回的分数少就生气，其实这种看法并不全面，小学的课程是打基础的，当家长的固然应该引导自己的孩子学好，但是当遇到孩子学习成绩不好的时候，也不要急于对孩子下结论，而要具体分析孩子的情况，多发现孩子的长处，给予多方面的引导，并且，特别要在培养孩子的学习兴趣上下功夫。对于孩子有了某个方面的特长，尤其是在某些成绩不算好的情况下发展起来的某些爱好，要注意培养和爱护，千万不要去压制、践踏他的兴趣与爱好。而是要向孩子讲清楚：学好基础课同发展某个方面的爱好的一致性，能够使孩子逐渐把爱好变成学好基础课的动力，使孩子的智力获得全面发展。

360. 小学生学习兴趣的特点

小学生在父母与教师的教育影响下，在知识经验不断发展的过程中，兴趣也在不断发展变化着。虽然每个儿童的兴趣不完全相同，存在着个别差异，但一般说来，他们具有共同的特征。

一、在整个小学时期内，儿童最初对学习的过程，对学习的外部活动更感兴趣；以后逐渐对学习的内容，对需要独立思考的学习作业更感兴趣。

二、在整个小学时期内，儿童的学习兴趣最初是没有选择性的和不分化的，他们对读、写、算都同样感到兴趣；在教育影响下，以后才逐渐产生对不同学科内容的初步选择性与分化性兴趣。

三、在整个小学时期内，对有关具体事实和经验的知识较有兴趣，对有关抽象的因果关系和知识的兴趣在初步发展着。

四、在整个小学时期内，游戏在低年级儿童的学习兴趣中起着一定的作用，而在中年级以后，这种作用就逐渐降低。

五、在整个小学时期内，儿童的阅读兴趣，一般是从课内阅读发展到课外阅读，从童话故事发展到文艺作品和通俗科学读物。

六、在整个小学时期内，对社会政治生活的兴趣，也在逐渐扩大和加深。

当父母的如何培养孩子的学习兴趣呢？第一、既要发展孩子的广泛兴趣，使他爱好各门科学，积极参加各项活动，又要注意珍视孩子的中心兴趣，即开始对某一种活动和某一学科的特别兴趣，以便有助于孩子形成特长。使孩子的兴趣既广泛又有中心，这才是最可贵的兴趣品质。第二、要培养孩子兴趣的巩固性。如果一个人的兴趣虽广但不固定，容易转换，一时爱好这种活动，过一个时期又转向另一种活动，那就在任何方面都不可能有所成就。第三、既要培养孩子的直接(眼前)兴趣，更要发展孩子的间接（长远）兴趣，特别是要注意从小培养孩子对某种兴趣的意义和重要性的认识，不断使他在情感上获得体验，使他能积极响应或热情洋溢地去从事有关的工作，这样，兴趣与爱好的火种，将使你的孩子燃起奋进的火炬。

第九节 个 性

331. 性格的来历

一个人对待现实稳固的态度，以及与之相适应的行为方式，两者独特地结合起来的产物就是性格。它能够表明一个人的本质和典型的特点。了解一个人的性格，常常可以预知在什么情况下，他将怎样行动。

从小学阶段起，儿童表现出明显的性格特征，直率或拘谨，诚实或虚假，坚定或软弱，大胆或怯懦，勤奋或懒惰等等。

有的家长说，性格是天生的，再下功夫也没有用。于是很少从性格上去培养与教育孩子。性格的形成固然有生理基础，但主要还是在生活实践中，在不同环境的相互作用中形成和发展起来的。

人的高级神经系统，即大脑的活动，有三种基本特征：即强度、灵活性和平衡性。这些特征的组合，大致可以形成四种气质：一、强烈的不平衡，容易兴奋，为胆汁质；二、强烈、平衡而灵活，为多血质；三、强烈、平衡而灵活性较低，为粘液质；四、弱型，相当于抑郁质。气质似乎是性格的基础，但气质本身并无好坏之分，它总是在人的社会活动中表现出来，获得一定的社会意义，成为人的性格特征的。例如，胆汁质的人性急，在社会活动中可以表现为勇敢，也可以表现为莽撞冒失；多血质的人灵活，在社会活动中可以表现为活泼机智，也可以表现为动摇或有冷热病；粘液质的人行动虽然迟缓，却可以表现为镇定、刚毅，也可以表现为顽固、呆板；抑郁质的人多虑，可以表现为爱好思索，也可以表现为疑心重重。由此可

见，同样的神经类型，可以成为积极的性格特征，也可以形成消极的性格特征。性格是完全可以培养的。

人的生活环境，具体来说，他的家庭、学校、工作、经历等实践过程，在性格形成中起着决定的作用。对性格的形成发生着重要影响的最初是家庭，这种作用主要是通过儿童在家庭中所处的地位和家庭成员（首先是父母）对儿童的影响和教育实现的。许多"幼子(女)"与独生子女比一般孩子有更多消极的性格特征，主要是由于他在家庭中地位特殊，父母对他的特殊态度所造成的。生活实践对儿童性格形成的重要性向父母提出一个教育态度的严肃问题。

当然，生活实践不能机械地决定人的性格，它必须通过个体的心理活动才能发生作用，其中最重要的是孩子的自我意识、自我调节与自我教育在起作用，这就要求父母加强儿童的自我意识的培养。

362. 小学儿童性格结构的特点

父母要培养孩子良好的性格，就要知道性格是由什么组成的。要培养小学儿童的性格，就要知道这个阶段性格发展的特点。

性格是一个十分复杂的心理结构，它包括各个侧面和各种特征。

一是表现对现实的态度的性格特征。例如，在社会关系中，孩子是否善于交往，对学习能否认真对待，对力所能及的家务劳动是否勤劳负责，对别人是否诚实，处理事情是否正直，对自己有没有自信等。孩子在小学期间，对现实态度是不稳定的，例如，对人对己的估计不是过高就是过低，特别是当别人的评价有了变化，自己却不能随之改变自我评价。

二是性格的意志特征。性格结构中的意志是形成性格的枢纽。它主要表现在人对自己行为的自觉调节方式和水平方面的个性心理特征，突出表现在意志力的四个品质上，即自觉性、（独立性、目的性、纪律性等）、果断性（镇定、果断勇敢、顽强等）、自制力和坚持性（毅力、坚韧、恒心等）及其相反的表现。小学阶段的孩子，动机与行为往往脱离，或动机、行为尽管一致，但行为往往是不良的或不正确的，只有动机与良好行为一致时，才能较深刻地发展上述特征，而这些特征在小学阶段只是处于正在形成的状态。

三是性格的情感特征，可以分为情感的强度稳定性、持久性和主导情感等方面。小学阶段性格的情感特征，是从萌芽到初步发展，正处于逐渐形成的过程。

四是性格的理智特征。人的感知、记忆、想象与思维等认识方面的个体差异就是性格的理智特征，例如，感知方面有快慢、有意性与目的性的强弱；在想象和思维方面，经常表现出的特征有：幻想型与现实型，抽象型与形象型，综合型与分析型等。理智的特征在小学阶段已有明显的表现，但具有极大的可塑性。

家长为了从小培养孩子具有优良的性格，可以从上述性格结构诸方面入手，全面地分析自己的孩子的性格表现，看缺什么特征，就培养什么特征，见到有什么不良特征，及时给予纠正，以便促使孩子形成冷静沉着、勇敢刚毅的优良性格。

363. 注意小学儿童自我评价的特点

自我评价，是自我意识的重要表现。只有自我评价、自我调节发展了，才能有助于性格的形成与变化，才能有助于孩子品德的发展。

孩子入了小学后，自我评价出现了新的特点。第一、自我评价的独立性日益增长，低年级小学生在评价自己或别人时，几乎完全依靠成人的评价为转移；到小学中年级后，开始独立地估计自己，把自己与别人的行为加以对照，并作出评价。第二、自我评价的原则性逐步形成。低年级时，孩子评价自己的时候，还不善于遵循道德观点与社会准则；三、四年级之后，他们开始从道德原则来评价别人的行为与自己的行为。但在整个小学阶段，这道德原则往往只是具体的，对别人评价的原则也往往严于对自己评价的原则。第三，自我评价的深刻性有一定程度的发展。低年级时，孩子的片面性十分严重，往往只看自己的优点，不大容易看到自己的缺点。随着年级的提高，自我评价的深刻性在发展着，但整个小学阶段，仍带有较大的片面性。当然，上述三个方面的特点，具有很大的个体差异，孩子之间自我评价能力的差异，主要决定于教育，其中也包括家庭教育。

为了使孩子从小"贵有自知之明"，发展他们谦虚谨慎不骄不躁的性格，能够将个人利益服从革命利益、集体利益，当父母的要努力培养孩子自我评价的能力。尤其是当孩子入小学后，当孩子开始生活在集体之中时，更需要有一个正确的自我评价，才能搞好同学关系。父母可以根据孩子的特点，进行生动的、形象的教育，并通过文艺作品加以引导。要让孩子经常汇报自己的表现，并帮助孩子作出正确评价，然后由父母给予肯定或否定。这样，就能不断地发展和提高孩子的自我评价能力。

364. 小学生的道德认识

任何一种品质都包括道德认识、道德情感与道德意识行为。

道德认识是指对是非、善恶的行为准则及其意义的认识。道德认识的形成，包括道德认识的掌握，道德评价能力的发展，道德信念的建立。

小学生在道德认识上的理解，是从直观具体的、比较肤浅的认识逐步过渡到比较抽象、比较本质的认识；小学生在道德评价上，从只注意行为的效果，逐步过渡到比较全面地考虑动机与效果的统一关系；在小学阶段，将逐步地出现道德原则，初步地形成道德观念。这就是小学生道德认识的发展趋势。其发展的水平取决于教育。家长可以从提高道德知识入手，帮助孩子把它变成行为的指南与原则，从而引起孩子种种情感上的体验，促进道德信念的建立。可见，提高道德认识的基础，在于发展孩子的道德知识。

家长怎样发展小学生的道德知识呢？道德知识是从大量的道德情境中抽象出来的。儿童掌握道德知识有一个过程，它的形式取决于：一、这些知识的具体或抽象程度。对小学生说来，形象生动的道德知识教育要比抽象的效果显著，因此，家长要利用电影和其它文艺作品等形象具体的材料着手对孩子教育。二、教育内容或教育者的要求要一致。例如父母之间，父母与教师之间对道德要求的规范、口径要统一。不要在孩子做错了事时，父亲责备，母亲护短，这样是不利于孩子掌握正确的道德知识的。三、教育的要求要能激发孩子的道德需要，符合孩子原有的水平。这就要求家长按照孩子的道德认识水平制定具体可行的措施，以便孩子有所遵循。

365. 小学生的道德情感

道德感是伴随道德需要而产生的一种情感体验，也是对当前现实的一种态度。道德感的内容十分丰富，在当前，小学生

应该具备哪些道德感呢？这主要是爱祖国、爱人民、爱集体、爱劳动、爱护公共财物和遵守社会公德的情感及学习的责任感等等。这些道德感往往是相互联系的，综合地表现在一个人的言行中。家长要从上述内容出发，按照自己孩子的特点，丰富他们的道德感。

小学生道德情感的形式，大致可分为三种：一、由于遇到某些情境所引起的自尊心和害臊的情感。二、想象某个英雄人物的形象而产生敬慕的情感。三、通过对"五爱"等自己所熟悉的具体要求，从而懂得一些道德理论所概括的道德情感。家长要根据自己孩子的年龄大小及情感特征有所侧重地抓一种形式，低年级以一、二种形式为主，中、高年级以二、三种形式为主。

小学生道德感的培养和建立，可以通过各种方式与途径来进行。家长经常可以考虑采用的方法有：一、在具体情感的基础上，形成孩子的道德知识和观念，使孩子的道德体验不断地得到概括与深化；二、充分利用榜样的鲜明形象与感人的生动事例，引起孩子道德情感的共鸣；三、丰富孩子有关道德知识的理论，使孩子逐步意识道德要求，提高他们道德感发展的水平；四、要善于激发孩子积极的情感，帮助他们克服消极情感，建立蓬勃向上的生活情趣。

366. 小学生的道德意志行为

道德意志行为，是表现道德面貌的行为举止，是一个人道德品质的具体体现。

小学生道德意志行为的重要特点，是言与行、认识与行为脱节。孩子年龄越小，言行越一致，随着年龄的增大，言行一致和不一致的分化越大。这里主要不是年龄特征问题，如果说

有年龄特征的话，那也只是由于：年龄越小的孩子，行为比较简单，比较外露，他们还不善于掩蔽自己的行为；而年龄越大的孩子，行为比较复杂，并日益学会了掩蔽自己的行为。

小学阶段的孩子，言行脱节的原因何在呢？一、由于模仿的倾向。模仿是小学生的特点，他们感到模仿很有意思，以致明知被模仿的举动是不正确的，不好的，但仍然喜欢这样去做；二、出于无意。有些孩子明明知道道德准则，但是无意地产生了不好的行为；三、在不同人的面前有不同的行为表现。有些孩子虽然知道什么是好的行为，什么是不好的行为，但是他们在某些人的面前，表现得言行一致，而在另一些人的面前，却言行不一；四、只会说，不会做。道德行为做起来往往要克服困难，而说则较容易些。小学生尽管知道道德准则，但是在他们的行为中，如果力图按照这些道德知识去行事就困难得多。由此可见，孩子的认识与行为脱节的情况和原因是很复杂的，如果家长企图采用一种简单的教育方法，例如，对他们讲一些抽象的道理或采取埋怨、惩罚的办法，常常是无济于事的。家长要正确了解孩子的内心情况，针对实际情况，采取有效的教育措施，特别是经常进行道德行为的练习，才能使孩子们养成良好的行为习惯。这样，循序渐进地、积极地引导小学生品德行为的发展，才能收到较好的结果。

367. 品德培养具有多种开端

品德，又叫做道德品质。培养孩子良好的品德从何入手呢？心理学回答：品德培养具有多种开端。

从人类认识的基本规律来看，在道德教育过程的循环往复和不断发展的总进行中，一种品德的形成，归根结底是以认识为开端的，沿着认识、情感、意志行为的内在程序，最后以形

成行为习惯为终端。但是由于认识、情感和意志行为具有相对独立性和相互渗透作用，每一个个体的人的品德形成过程，并非一律沿着上述程序。实际上，认识、情感、意志行为各方面都可以作为开始，这就为品德培养的每一具体过程的多种开端提供了可能性。就是说，品德的培养有时可以从提高孩子的政治与道德认识开始，有时可以从激发孩子的道德感着手，有时又可以从磨炼孩子的意志或训练孩子正确的行为习惯做起。具体从何入手，父母要根据孩子的认识、情感和意志行为的发展状况和教育因素的变化等条件而定。否则，就容易脱离实际或者陷入形式主义的歧途。但是，只有当上述有关品德的几种心理成份都得到相应发展时，品德才能更好地形成。

当然，孩子品德的形成与发展是个十分复杂的过程，无论在各种心理成份的数量上还是质量上，无论在内容方面还是在形式方面，不同的孩子差异很大，不同年龄也有区别，这是父母在培养孩子品德上要注意的。

第八篇

朝气蓬勃的青春发育期

（十一、二岁至十七、八岁）



请不要只是欣赏
　处于青春发育期的孩子，
　　那一副雄壮、婀娜的模样；
要给他们那健美的身躯，
　奔放的思想，
　　插上一双理智的翅膀；
要激励他们那无穷的朝气，
　永远迸发智慧的光芒；
让他们那蓬勃的热情，
　为祖国，为人民，永远向上。

第一章　生理的发展与保健

第一节　青春发育期的特点(一)

368.什么叫青春发育期?

从儿童发育到长大成人，就是青春发育期，这是人体发育成长的最后阶段；世界上大多数国家把这一阶段的年龄，定为十至二十岁。

青春发育期这个阶段，既不同于儿童，也不同于成人。它的最大特点是身心都在急骤的变化。人体从出生到三、四岁，生长速度一直在减慢；从五到十岁虽趋向于加快，但总的来说生长速度仍然比较缓慢。一到青春发育期，情况发生了突变：在形态方面：身高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等，都加速增长；机能方面，如肌肉力量、肺活量、血压、脉搏、血红蛋白、红细胞等，各有加强；身体素质，如速度、耐力、灵活性等，变化很大；内分泌方面，各种激素相继增量；性器官及性功能也正在迅速成长；心理行为以至智力技能等，都有巨大发展。虽然上述各方面增长速度的高峰，有所不同，但变化的显著性与深刻程度，具有共同性。

在青春发育阶段，尽管身心变化急剧，大多数孩子还是能顺利地度过；也有些敏感的孩子感到新奇，有时甚至不能适应，产生不知所措的感觉；这在心理、智力、性器官和性功能发育方面，比较突出。因此，要求作父母的及有关组织，必须共同来关心他们；而且，处在青春发育期的青少年，占总人口

的比重很大，据国外统计为百分之二十，国内为百分之二十点二，这就是说，每五人之中就有一个是正处于青春发育的青少年，面对如此巨大的数字，我们更应该从预防为主的方针出发，为他们创造良好的条件，满足他们突飞猛进的发育阶段的需要，以保护他们的健康，增强他们的体质，促进身心发育，让他们能顺利地度过这个不平凡的青春发育阶段。

369. 青春发育期为什么是黄金时期？

青春期的最大特点，是在身心两方面，从未成熟达到成熟，从未定型达到定型。在这全身成熟、心理定型的急剧变化过程中，可塑性很大；往往容易“近朱者赤，近墨者黑”，因此，需要很好地加以教育和引导。

从根本上来说，我国的社会制度，保证了广大青少年能够幸福生活，健康成长，杜绝了其它国家容易产生的青少年问题（如吸毒、酗酒等）。但是家长积极的引导，合理的教育，仍是十分必要的。

在体格上，处于青春发育期的青少年，可以走向强壮健美；也可以趋向衰弱多病，关键在于合理的营养和适当的体育锻炼。在思想上，可以使他们积极向上，也可能无所作为，重要问题在于正确的教育和引导。在学习上，他们有好学勤奋的一面，也有知难而退的一面，但是，只要我们善于引导，精心培育，让孩子懂得珍惜并学会把握自己这个最可宝贵的时机，把蓬勃的热情，强烈的求知欲望，凝聚成探索基础知识宝库的持久动力，孩子就会为成为四化的有用之才扎下牢靠稳固的根基。这是民族的寄托，国家的希望，也是父母的天职。

370. 青春发育期为什么容易被忽视？

青春发育期虽然是一个人可塑性最强的黄金时期，但是从世界范围来看，这个重要的发育阶段并没有得到应有的重视，而是往往被人们忽视。以医务界为例，无论在医学服务方面、医学教育方面或医学科学研究方面都没有把青春发育考虑进去。在医院里，小儿科嫌他们太大，成人科嫌他们太小，妇产科只着重管产妇和妇科疾病，因此青春发育期的疾病卫生问题成了三不管地带。在医学教育组织方面也很不完善。造成这种情况的原因何在呢？

首先，人们特别是医务人员，只看到这个阶段是人生最健康的时期，在这一阶段，无论是患病率和死亡率，与成人和婴幼儿比，相对说来都是最低的，但却没有看到青春发育期是人一生中生长发育最旺盛的时期，伴有性及第二性征的发育，要经历复杂的生理、心理变化，因此，一旦忽视往往会产生一系列特殊的生理的以及精神方面的疾病。

其次，这个时期的孩子独立性很强，不喜欢找医生看病，更不喜欢由妈妈带着他们去看病，还有些病由于害羞而不肯去找医生，因而往往不能早期得到治疗。

事实上，青春发育阶段在人的一生中是极其重要的阶段，我们应该克服这种认识上的片面性，使家庭、学校、社会，尤其是医疗卫生部门都充分重视起来，悉心关注儿童的健康成长。

371. 青春期发育的不同类型

青春期发育有早有晚，个人之间有很大差别。一般可以分为三种类型：即早发育、晚发育与平均发育。平均发育占绝大多数。对于早发育和晚发育的孩子，有时需要注意有没有疾病

的影响。譬如有些内分泌疾病，可能引起儿童甚至幼儿出现第二性征，如乳房发育(女性)或长胡须(男性)等，这时称为“性早熟”。有些疾病如营养不良、结核病等可能推迟性的发育。在正常情况下，青春期发育开始的早晚，可以有六至七年的差别。早发育类型以女孩多见，晚发育类型以男孩多见。

孩子由于发育的早晚不同，可能引起体型的差别。早发育的，身高增长开始得早，增长高峰出现得也早，增长停止也早，整个增长过程可能比较短。因此，早发育类型虽然开始时显得比同龄的孩子高，但成年后可能比晚发育的为矮，而体重比同样身高而晚发育的孩子要重些。因此，早发育的常表现为肩窄、骨盆宽的矮胖型，也就是具有女性特征。晚发育的则刚好相反，虽然身高增长较晚，高峰出现得迟，但由于增长过程长，最终常形成肩宽、骨盆窄的细高型，更具有男性特征。因此，早发育的女性，在体态上常表现为高度女性特征，晚发育的女性可表现有一般男性特征。早发育的男性，可表现有女性特征，晚发育的男性，则表现有高度男性特征。

根据以上情况，家长可以从孩子的发育状况，来估计发展趋势，考虑对孩子的特殊培养，如是否适于做舞蹈演员等。对于过早发育或过晚发育的孩子，应该带孩子到医院检查一下是否存在着疾病的影响。

372. 青春发育期是怎样开始的？

青春发育期是怎样开始的？还不完全清楚。有一种学说认为：青春发育期的发动，是由于下丘脑细胞对性激素的敏感性降低引起的。原来，在幼年时期，无论男孩或女孩都分泌同等小量的性激素，在婴幼儿期或者童年期变化不大，这小量的性激素起着制约作用(称为反馈作用)，阻抑着下丘脑促性腺激素

释放因子的分泌量。青春发育期到来以后，由于下丘脑细胞对循环中的小量性激素的敏感性降低了，不能起到阻抑作用，致使下丘脑促性腺激素释放因子分泌量增加，这个信息传达到腺垂体，促使腺垂体分泌的促性腺激素分泌量增加。这种变化，除了能促近睾丸或卵巢在形态上增长外，还能提高它们的功能，增加性激素的分泌量。这样，在提高了的性激素水平上，又会重新调整下丘脑——垂体——性腺系统，使它处在新的较高水平上，进一步完成青春发育期的发育。

由此可见，青春发育期的发动，是由下丘脑发出信息给腺垂体，腺垂体再将信息传达给性腺，在性激素增加的条件下进行的。

373. 激素是管什么的？

激素是一类化学物质，在人体内含量非常少，但对维持正常的生命活动，却起着十分重要的调节作用。它由内分泌细胞分泌。这类细胞聚在一起组成了各种内分泌腺，如腺垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛、性腺中男性睾丸的间质细胞和女性卵巢的卵泡细胞和黄体等。激素由内分泌细胞分泌出来以后，直接进入血液循环，奔赴它们所起作用的细胞或组织发挥特定的效能。受激素作用的细胞或组织称为靶细胞或靶组织。不同的激素，作用在不同的靶细胞或靶组织，起着不同的作用。比如：脑下垂体分泌的生长素，主要作用在骨骼，能够促进骨骼的生长，儿童时期如果缺乏了这种生长素，就不能长高长大，称为垂体性侏儒症。如果这种生长素分泌过多，就会长得异常高大，称为巨人症。生长素还可以促进氨基酸进入细胞，合成蛋白质，加强肌肉。甲状腺利用碘合成甲状腺素，甲状腺素的作用，最突出的是促进生长发育，增加能量代谢。甲状

腺素缺乏，称为甲状腺功能低下，它能引起代谢低下，影响身体和智力的正常发育。如果发生在胎儿期，母亲没有足够的甲状腺素供给胎儿生长发育的需要，就会严重影响胎儿的正常发育，使孩子出生后，成为聋哑、痴呆、矮小的克汀病儿。肾上腺髓质分泌肾上腺素，肾上腺皮质分泌皮质激素。肾上腺皮质激素包括：一、糖皮质激素，主要影响蛋白质、醣和脂类代谢；二、盐皮质激素，能促进水和盐在体内储存；三、性激素，主要是雄激素和少量雌激素。在青春发育期，男性睾丸分泌的雄激素和女性卵巢分泌的雌激素，都比儿童时期的分泌量有所增加。这类性激素除能促进性器官的发育和第二性征出现外，对全身代谢也有影响。同时，影响全身代谢的激素如甲状腺素，也可以影响性发育。

总之，在生命过程中，无论代谢、生长、发育、生殖以及身体对内外环境的适应，无不受到各种激素的调节，其中与青春发育期生长发育直接有关的激素包括：雄激素、雌激素、生长素、甲状腺素。青春发育期的发育，正是在下丘脑——垂体——性腺系统分泌的各种激素统一控制下完成的。

374. 青春发育期的幕后指挥——内分泌变化

青春发育期，下丘脑和腺垂体迅速发育，分泌和成年人几乎相同的激素。下丘脑分泌九种因子（或称为激素），包括促肾上腺皮质激素释放因子、促甲状腺释放因子、促性腺激素释放因子、促生长素释放因子、催乳素释放因子和促黑激素释放因子。后三种因子还有相应的抑制释放因子，即生长素抑制释放因子、催乳素抑制释放因子和黑激素抑制释放因子。由于催乳素和黑激素与生长发育无关，这里略去不谈。其它五种因子作用于垂体，使垂体的促肾上腺皮质激素、促甲状腺素、促性腺激

素(包括促卵泡成熟激素和促黄体生成激素)、生长素的分泌量重新调整到新的高度。在这些激素的作用下,促使着儿童身高、体重、身体各部(包括脑组织)、性器官、肾上腺、甲状腺的发育。

女性性器官的卵巢主要分泌三种性激素。即雌激素、孕激素和少量雄激素。雌激素最重要的生理功能是促进女性副性器官的发育和第二性征的出现。孕激素在雌激素作用的基础上保证受精卵在子宫着床和维持妊娠。同时这几种激素还影响着蛋白质、醣和脂类代谢、水盐代谢和钙磷代谢。雌激素和孕激素,都能促进水和钠盐在体内储留,因此,有些少女可能出现月经期水肿,这不是什么严重问题,不必惊慌。

月经周期的变化是怎么回事呢?女性在促卵泡激素和黄体生成素的刺激下,卵巢中的卵泡在成熟过程中开始产生较多的雌激素,雌激素使子宫内膜逐渐增厚,腺体增多,这时称为增殖期子宫内膜变化。雌激素在排卵前一至两天达到高峰,对下丘脑和垂体起抑制的作用,使促卵泡成熟激素分泌减少,而促黄体生成激素突然升高,引起排卵。卵子排出后,卵泡变成黄体,分泌雌激素和孕激素,使子宫内膜进一步增厚,血管更丰富,腺体更加增长并具有分泌功能,称为分泌期子宫内膜变化。在排卵后九至十天黄体萎缩。月经前,雌激素与孕激素突然下降,由于缺乏激素的刺激,于是,增厚的子宫内膜血管发生坏死、脱落。这样,随着性激素和子宫内膜的周期性变化,引起阴道周期性出血,就形成了月经。青春发育期开始的一、两年,由于卵巢功能还不成熟,往往没有卵子排出,没有黄体形成,缺乏孕激素的作用,月经的出现主要是由于雌激素的周期性波动。这种月经称为无排卵性月经。月经周期除受内分泌调节外,也受中枢神经系统的影响。青春发育期正是由于神经内分泌系统发育不够成熟,因此,月经初潮后一年内,经常可见

月经周期不够规律，这不属于病态。

男性在睾丸中分泌雄激素（主要是睾丸酮）及少量的雌激素，促使男性副性器官发育和第二性征的出现，并开始发生遗精。在青春发育期，有些男性少年由于雌激素的作用，可以发生短期的一侧或两侧乳房肿块，常被误认为疾病，其实并非病态。

除性腺分泌性激素外，青春期肾上腺皮质受促性腺激素的影响，使雄激素的数量增加。在雄激素的作用下，除促使体格发育外，还促使男、女少年阴毛、腋毛的增长。除了男性会长胡须、体毛外，甚至有些少女也在唇周、手臂等处都有毳毛（就是"寒毛"）增生。

青春发育期甲状腺素分泌增加，碘在体内代谢活跃。甲状腺素可以促使组织分化和成熟，对神经系统和性腺的影响更为明显。垂体分泌的生长素是促进生长的主要激素，它的生成、分泌和发挥作用，也受着甲状腺素的影响。因此，甲状腺功能不足，常会使青春发育期发育推迟。

总之，青春发育期的发动和完成，是在上述多种激素协同作用下进行的。到青春发育期后期，由于这些激素对下丘脑及垂体的制约作用，使身高、体重的增长逐渐缓慢下来，终于到达停止增长的阶段，青春期也就结束了。

375. 判断孩子发育的程度主要看骨龄

要判断一个孩子已经达到发育的什么阶段，目前还找不到单独的可靠指标，现在经常用以下四种指标作判断：

一、形态指标：包括身高、体重。应该特别提出，身高有平均值，又有最高值和最低值（统称为身高的正常范围），例如一个十一、二岁的我国正常女孩，平均身高应为一百三十八点

二厘米；最低值是一百二十八点四厘米，最高值是一百五十三厘米，最高值和最低值相差竟达二十九点六厘米，这说明单独用身高来衡量孩子发育的水平，并不可靠。

二、性征指标：包括第二性征、月经和遗精等。这个指标，因人而异，个体差别显著，因此，这个指标也只起参考作用。不过，正常月经初潮的时间表明性发育的开始，对衡量孩子的发育水平，是一个重要的生理现象。

三、齿龄：就是牙齿的年龄，看不同年龄的孩子出了几颗牙，这是比较可靠的指标。比如，出生六个月到两岁半，应该出齐乳牙，而且萌出有一定顺序。六至十二岁，恒牙换齐；十八至二十五岁，最后一个智齿长出。但遗憾的是在青春发育期（十岁至二十岁）牙齿的变动很小。

四、骨龄（又称骨骼年龄）：有人认为骨骼的发育，可以说明儿童发育的全面情况，而且，它是整个人生的健康记录。它能反映人体个子的大小、成熟程度、营养好坏及疾病的痕迹。对骨龄的了解，必须借助于X射线，一般用手骨作为代表。手骨，既便于X线摄片，又便于研究骨的发育成长。它具有三类骨块：一类是短管状骨（如指骨）；一类是腕骨；再一类是长骨（它只是骨的一部分，如挠骨和尺骨的远端）。这三类骨块表达了两种意义：长骨和短管状骨的两头，有“骨化中心”。骨化中心的出现、生长和愈合，同孩子的发育成熟有密切关系；腕骨骨化的出现和年龄有关，换句话说，和发育有关，发育到一定阶段，骨化就显示出来。因此，医学家能从X线手骨像中，推断发育的成熟程度，也就是骨龄的大小。

这里，介绍骨龄发育规律的几个片断：

第一，从十岁到十四岁的女孩，已有月经的女孩的骨龄，就比未来月经的为大。

第二，骨龄和月经初潮的出现有关。调查十至十四岁之间的女孩，只要是半年之内要月经来潮的，虽然年龄不同，但她们的骨龄都相仿，约为十三点五岁。

第三，同年龄的孩子，骨龄的差异可以很大。比如八、九岁的孩子，骨龄可以从六岁到十二岁半的都有。有一个不到九岁的女孩，身高一百四十一点一厘米。这个高度相当于十二、三岁孩子的平均值，她会不会再长高了呢？我们从她的X线手像来看，她的骨龄已到达十二岁半。按月经初潮的骨龄平均是十三岁半，可以推断这个女孩可能已达身高发育的最高峰，因此，她不会长得太高。

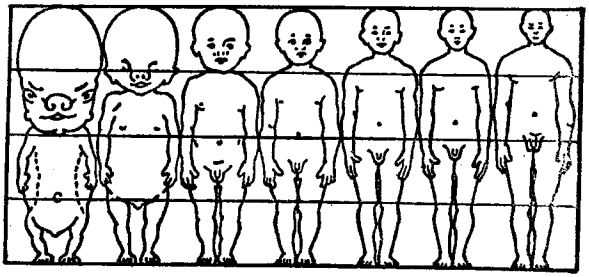
第四，如果一个十二岁的男孩，个子不高，也不必着急，只要看一看他的骨龄，要是他的骨龄只有十岁，可以认为他是晚发育（见第371条），应该加强营养（增加热量、蛋白质、盐类和维生素等），积极进行体育锻炼，就会促进孩子的发育。

以上事例说明，骨龄可以比较全面、准确地反映发育情况，说它是隐蔽的公正裁判，是很恰当的。

376.协调配合的身体各部分发育

儿童不是成年人的缩影，他们的外形和内脏都和成年人截然不同。儿童身体的特点，是处于生长发育的过程中。拿身高来说，从胎儿到成年人，有两次突增（即发育速度的高峰）。首次突增在胎儿中期至出生后的三个月之间；全身发育是按从头至脚的顺序进行的。第二次高峰女孩是在月经初潮前，男孩是在十四岁左右，发育的顺序正好和首次的倒过来，从脚开始，渐渐移向头部。两足月的胎儿，头部长度占全身高度的一半；可是到了成年人，头部只占全身的八分之一（图14）。

儿童的生长发育特点，还可以从以下四个方面说明：



二月胎儿　五月胎儿　新生儿　一岁　　六岁　十二岁　二十五岁

图 14　人体形态发展过程示意图

一、总的体型的发育：包括身高、体重和重要内脏，都一起在发育成长。发育高峰，都是在性发育开始时期。

二、神经系统：在胚胎期首先发育的，就是神经系统，其中大脑的发育，最为突出。例如初生时的脑重，已为成年人脑重的百分之二十五；到了六岁，就迅速增重至成年人的百分之九十；随着大脑的增重，儿童的好奇心和求知欲逐渐加强，这说明抓紧学前教育，具有重要性。待长大到六至二十岁，经过十几年的成长过程，脑的重量尽管只增加百分之十，但脑细胞的体积、脑的内部结构和机能，却越来越复杂，越来越完善。尤其是青春发育期，是智力发育的最后关键时刻，如果说是奠定一生智力发育的基础，也不过分。

三、淋巴系统：在孩子出生后的第一个十年中，表现出特殊的速度。十二岁左右的儿童，淋巴系统已达到成年人时期的百分之二百。这是因为在儿童时期，身体对疾病的免疫力比较弱，需要强有力的淋巴系统来保护。在第二个十年期间，随着其它各个系统的成熟，免疫能力的增强，淋巴系统逐渐退缩，到老年时更为衰退。

四、生殖系统：在婴儿出生后的第一个十年内，几乎没有

什么动静；而到了青春发育期，特别是全身第二次发育突增期才迅速发育。说明繁殖第二代的重任，必须在个体本身发育成熟后，才能担负(图15)。

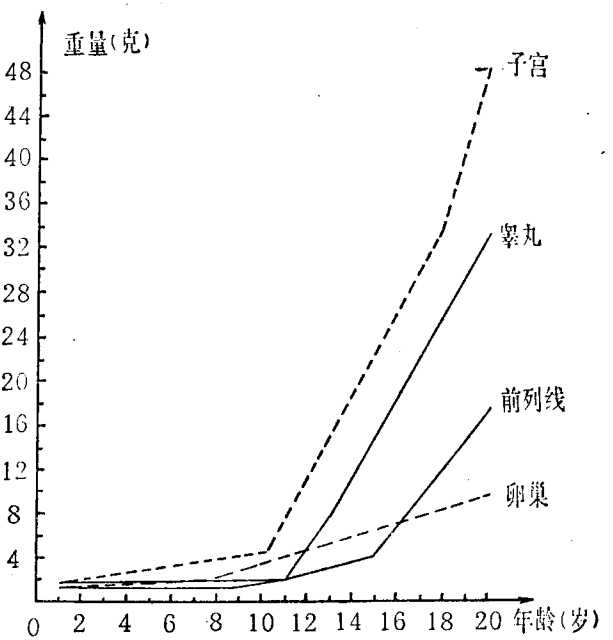


图 15　男、女生殖器官发育曲线

从以上特点，可以看出：青春发育期全身各系统发育的速度，固然有先有后；各系统的发育顺序，却是彼此密切连系的一个整体。某一系统的发育，正好为其它系统的发育打下基础，所以神经系统最先发育，因为神经系统统帅全身；而生殖系统则在身高、体重突增后才开始发育，因此，做父母的要教育青年人不要过早结婚。青春发育期各年龄身体各系统发育状况如图16所示。

377.遗传因素对子女生长发育的影响

遗传是指父母与子女之间在形态结构和生理功能等方面的相似。人们通过观察对这一现象早已做了充分的肯定。遗传之外还有变异，就是说父母与子女之间，以及子女与子女之间存在着个体差异。遗传的物质基础是染色体，染色体上附有许多遗传因子(称为基因)。在人体发育过程中，遗传基因发挥作用来决定各种遗传性状。人不能脱离环境而生活，遗传基因有时需要一定的环境条件才能发挥作用。

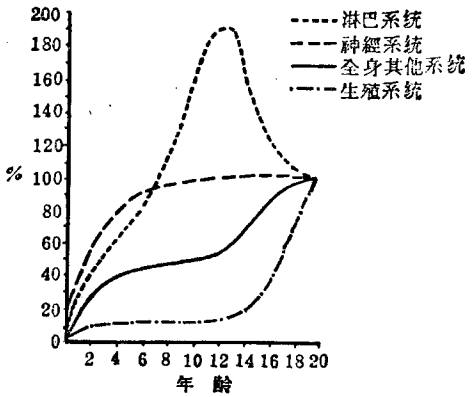


图16　不同年龄身体各系统发育情况

单卵双胞胎是由一个受精卵分裂发育而成的两个胚胎，因此，他们的遗传型是相同的。双卵双胞胎是由两个受精卵发育而成，在遗传上与非双胞胎的兄弟姊妹相似。单卵双胞胎为研究遗传因素提供了最好的天然素材。在单卵双胞胎中，他们的血清型、指纹、外貌、解剖、生理、生化、抗体型各个方面都极为相似。据研究，在单卵双胞胎之间身高的差异也较小，平均差异为一点七厘米，就是在分开抚养的条件下(见398页附表)，身高也只有一点八厘米的差别，他们有着同样的头围，头宽也比较接近，说明骨骼系统的发育受环境因素的影响较小。但在体重方面就容易受到环境因素的影响。在单卵双胎之间体重平均相差一点九公斤，在分开抚养的条件下，差别可增加到四点

附表：

单卵双胎、双卵双胎、同胞兄弟与单卵双胎分开抚养二组间的平均差异

项　目	单卵双胎	双卵双胎	同胞兄弟	分开抚养的单卵双胎
身高(厘米)	1.7	4.4	4.5	1.8
体重(公斤)	1.9	4.5	4.7	4.5
头围(毫米)	2.9	6.2	—	2.20
头宽(毫米)	2.8	4.2	—	2.85

五公斤，和双卵双胎或非双胎兄弟相似。

在生理指标上，无论血压、呼吸、心率、运动后心率和呼吸的变化，以及脑电图的改变，在单卵双胎之间都极相似。月经初潮的年龄，在单卵双胎之间相差不到三个月，双卵双胎则相差可达一年。

根据研究还发现：不同种族之间，在体型、躯干和四肢的比例上，比身高更多地受到遗传的影响。二十世纪五十年代出生在日本、成长在美国加里福尼亚州的日本儿童，无论身高体重都超过在日本本土长大的儿童，但是他们下肢、躯干的比例，和体重、身高的比例却基本没有变化。现在，由于日本的生活条件有明显改善，无论在日本或美国长大的儿童身高都趋于一致了，但是他们的腿长，短于同等身高的欧洲儿童。非洲儿童的腿长又超过欧洲儿童。

一般来讲，在良好的环境下成长的儿童，最后的身高在很大程度上依靠遗传。父母高的，子女也高，父母矮的，子女也矮。儿童长到成年时的身高，可以根据当时年龄、身高，和父母身高、骨龄等进行预测。

上述情况说明了遗传对生长发育的影响。但是遗传性状的发挥，也还取决于环境条件。因此，为了后代的健康，要避免近亲结婚，防止遗传缺陷病，同时，还应该为儿童创造良好的生长发育条件，促使遗传潜力能够充分地发挥。

第二节　青春发育期的特点（二）

378. 你的孩子什么时候“窜个子”？

莉莉今年十二岁，开学初，妈妈给她做的一条长短合适的裤子，才三个多月，就短了一大截。她妈正在向邻居小强妈诉苦：“我家莉莉这两年猛窜个子，弄得我都来不及给她缝衣服了。”小强妈却叹了一口气说：“我家小强和莉莉一样大，可我去年给他做的裤子，才短了一点儿，总是不长个子。”两位妈妈的对话说明了什么问题呢？它反映了儿童生长发育过程中的一个规律。

我们知道，童年期男女孩子的身高是差不多的，男孩稍高于女孩。但到青春发育期的前期就发生了明显变化。女孩从九岁开始，进入生长发育的突增阶段，十一岁至十二岁时，达到突增高峰，这时每年身高要增长五至十厘米。而男孩的这一过程，却要比女孩晚将近两年，因而出现了莉莉和小强的妈妈所看到的现象：女孩子先窜个子，十岁以后同年龄的女孩，要比男孩高一些。

男孩子身高突增高峰虽然姗姗来迟，但却不甘落后，从十一、二岁起急起直追，终于在十四岁前后身高又超过了女孩。女孩先窜个子，男孩后窜个子是儿童生长发育的客观规律。随后，男孩继续以较高的速度增长，因而最终形成了男子显著高于女子的特点（图17）。

这是大多数孩子的一般规律，男、女孩子都有身高增长较

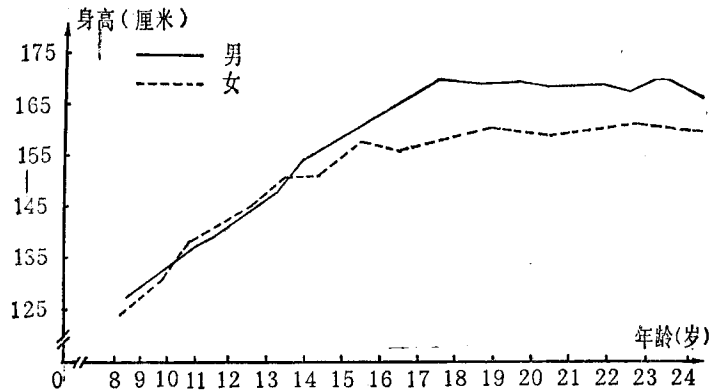


图 17　身高的增长与年龄的关系

晚的，但是发育晚的，父母也不必担心自己的孩子会成为“矮子”，长期观察资料表明：发育晚的孩子的身高，往往高于发育早的孩子。

窜个子时期需要消耗大量的营养物质，所以，在这时给孩子加强营养是非常必要的，要给孩子以足够的热量、蛋白质、无机盐、维生素等。还应加强锻炼，以促进孩子的发育。

379. 人是不是一代比一代高？

在西方，产业革命以后的一、二百年来，有人注意到儿童发育的步伐，一代比一代加快。通过一百年来的资料对比，发现同样是十八岁的孩子，现代比百年以前平均增高了十厘米，似乎每十年就要增长一厘米。我们把这种加快长高的现象，叫做“长期加速”。

我国解放三十年来，通过测量儿童生长发育的速度，同样发现提高得很快。据各地大量资料的统计表明，每十年的长期加速，比西方更显著：不是一厘米，而是一点几厘米至两厘米！

个别省份，甚至更高。

从这点看，人确是一代比一代长得高。

可是，如果将我国的平均身高和西方人相比，却不如他们长得高，例如我国十八岁的男青年，与同龄的美国男青年相比，我国为一百六十九厘米，美国则为一百七十九厘米，相差达十厘米之多，因此有人忧虑，什么时候我们能赶上他们呢？

其实，这是不必要的忧虑，人的发育长高，必然有它的极限。尽管我们还不能预估人体长得多高就算到了头，但这个极限还是存在的。例如，新近一位美国学者调查了一个私立女子大学一年级学生的身高(他们照例每年对新生进行测量)，发现最近二十多年来，身高未见增长，不能不认为这中间可能包含着极限这个原因。此外，只要我们加强对儿童的卫生保健，注意他们的体育锻炼，重视防病治病，并积极地逐步提高儿童和全民族的营养水平，不出五十年，我们有信心赶上他们，魁梧、健美的一代青年，将出现在我们的面前。

380. 人为什么会一代比一代高？

人为什么会一代比一代高呢？

这有两大因素：一个是遗传；另一个是环境。

个子高矮，往往取决于父母，这就是遗传因素；遗传因素先天形成，目前还无法改变；但这只是长期加速（即人体加快长高的现象）的道理的一方面，而环境因素不能不认为具有更重大的影响。

所谓环境因素，是指教育、卫生、营养和体育等条件对儿童发育成长的影响。比如，从我国的十六个省、市各年龄身高的平均值作比较，发现北京、天津、上海、哈尔滨、辽宁、山东等省市的，要比四川、云南、福建、湖南、广东、湖北等为

高。经过分析，大家认为在各种环境影响因素中，营养是个重要因素。我国的黄豆，营养丰富，它所含的植物蛋白质质量最好。东北三省和山东等地，都以黄豆作为重要的营养来源，它对我国人民的健康，立下了功劳。

除遗传和营养因素之外，日照长短，对孩子的身高发育，也有一定影响。比如四川、成都青少年平均身高较矮，这些地区每年日照时间只有一千二百三十九点二小时，日照率只有百分之二十八。日照短，可利用的紫外线太少，会影响骨化过程的顺利进行，同时婴幼儿的佝偻病也较多。广州的青少年，他们虽然个子不高，但由于天气炎热，户外活动条件优越，因而广州青少年的素质却遥遥领先。

从以上事实可以看出：遗传决定发育的可能性，而环境因素决定发育的现实性。做父母的要想促进儿童的发育，应该尽可能改善各方面的环境条件，使他们的遗传因素能得到充分的发挥。

381. 青春发育期的生理变化

青春发育期在体温、脉搏、呼吸、血压等方面都发生了明显变化，并呈现出男、女差别。一般来说，体温、脉搏、呼吸在青春发育期之前，男、女基本相同，随着年龄的增长，体温逐渐降低，脉搏、呼吸减慢。自青春发育期开始，女性体温较男性偏高，脉搏较男性偏快，这种两性间的差别一直持续到成年。血压随年龄增长逐渐升高，青春发育期前无两性差别，青春发育期开始后，无论收缩压或者舒张压男性均高于女性。这种客观生理指标的变化规律，反映了青春发育期身体在新陈代谢、心血管功能以及内分泌功能方面的改变。值得注意的是女性在青春期卵巢功能建立后，可以看到在排卵期体温轻度升高

的生理性变化。

从1979年中央教育部、卫生部和国家体委对全国青少年身体、形态、机能、素质调查研究的材料中的脉搏、血压变化来看，完全符合这种变化规律。无论脉搏或血压，在二十岁以后都趋向稳定。九岁开始在脉搏方面出现两性差异。血压的变化，在十一岁至十三岁时，有一段时间女性偏高，这反映女性青春发育期到来较早，而在十四岁以后，男性一直高于女性。这种血压的变化，与女性青春期早两年开始的规律是一致的。

382. 生理机能的变化

青春发育期，除身高、体重突增以外，生理机能变化也很大，这在男孩格外明显。生理机能有多方面，下面只就力量和肺活量的变化来加以说明。

一、力量的增长：体重的增加，主要是骨骼、肌肉和脂肪三者的总和。其中，男孩以肌肉发育较多，女孩则以脂肪发育较为显著。一个十七、八岁的男孩显得茁壮，而同龄的女孩则显得丰满。男孩肌肉的增长速度，从八岁到十五岁的七年间，肌肉和体重增长的百分比是五比四；但从十五岁到十七、八岁这两、三年，却增加至十一比六，这说明男孩的肌肉在青春期发育得特别快，肌肉发达了，力量也就增大了。以手的握力为代表(图18)，男孩和女孩在十四岁以前，男孩略高，但实际差别不大；十四岁以后，男、女孩之间握力的差距，就越来越明显了。男孩在这个年龄，很喜欢显示他肌肉的发达，力量的增长，也更注意体育锻炼，尤其男女分班进行体育锻炼，男孩更加活跃。女孩在月经初潮后，显得腼腆、害羞，个别女孩不喜好体育活动，身体也就肥胖起来。

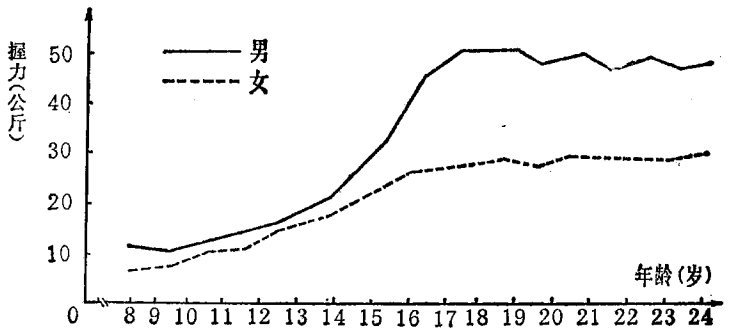


图 18　男、女握力发展对比曲线

二、肺活量的增长：男、女孩子的差距也很明显(图19)。

这些差别说明，父母对男孩和女孩需要进行及时的不同的教育和引导：

一、对男孩，要教育他们不要过高估计自己的能力，更不要冒险(如高速骑自行车等)；并教育他们懂得：参加体育活动是为了增强体质，加强团结，因此，要在运动中发扬互助、友爱

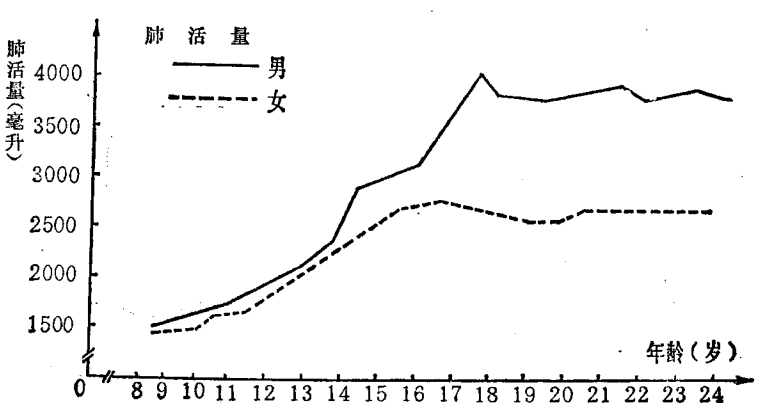


图 19　男、女学生肺活量平均数曲线

的精神。

二、要鼓励女孩加强体育锻炼和户外活动；不要束胸和束腰。

383. 身体素质的变化

身体素质是人体在运动活动中所表现出来的机能能力。包括速度、力量、耐力和灵敏。

青春发育期各项素质都处在不断发展和提高的过程中，例如男子六十米跑，七岁时平均速度为十二点九秒，十二岁时为十点六秒，十八岁时为九秒，它是随年龄的增长而不断提高的。

不同的年龄阶段各项素质增长的速度是不同的，有快速增长期与慢速增长期的区别。一般说来，青春发育期男孩各项素质的快速增长期，大约在十五岁以前结束，而女孩的快速增长期，大约在十三岁以前结束。但不同的项目又有所区别，例如女子六十米跑，快速增长期在十二岁结束，而下肢爆发力的快速增长期，却在十四岁结束。在青春发育阶段，人体的各项素质，大体是速度、速度耐力、腰肌力量领先发展，其次是下肢爆发力量，增长比较缓慢的是臂肌静止耐力，女孩在青春发育期，腰腹肌力量的增长明显地落后于其他素质的增长。根据以上特点，父母在督促孩子参加各项体育活动时，应注意抓住各项素质发展的快速增长期，合理地安排孩子的锻炼内容及必要手段，积极促进孩子的机能力量的发展。例如九至十岁女孩的肌肉力量，在训练游泳速度的情况下，经过一年就可以接近十三至十四岁女孩的指标。增加在低年级上学的孩子的跳跃动作，在四个月内就可以产生相当于一年或一年以上的弹跳力的增长量，这就是根据素质发展的规律，合理安排孩子体育锻炼内容

的结果。

除此而外，在青春发育期各项素质的发展水平，都是男孩高于女孩，只是在十二岁以前差别较小，在十三至十七岁这个阶段差别迅速加大，直到十八岁差异最大，这时女孩的臂肌静止耐力只相当于男孩的三分之一，腰腹肌力量为男孩的三分之二，下肢爆发力为男孩的四分之三，速度和速度耐力相当于男孩的五分之四，因而在体育活动中，家长必须注意男女有别，对处于青春发育期的女孩既不能提出与男孩相同的锻炼标准，也不能放松对她们参加体育运动的督促。女孩在各项素质快速增长期结束以后，由于内分泌和生理功能的变化，以及心理状态的改变，致使各项素质会处于暂时停滞或下降的阶段，父母必须耐心向她们讲明原因，并鼓励她们坚持并加强体育锻炼，以便扭转这种停滞和衰退的自然倾向，保持和提高孩子的各项素质水平。

384. 血液生化和免疫功能的变化

青春发育期前，男、女孩的红细胞和血红蛋白值基本一致。在青春发育期中，女性红细胞数和血红蛋白值明显地比男性为低。这种减少可以用月经引起周期性的血液丢失来解释。因此，对于女孩尤其应该注意补充富含铁质的食物，否则容易发生贫血。

由于青春发育期的窜个儿，钙、蛋白质等营养物质在身体内的储存量，会伴随体格发育成比例地增加，在增长高峰过去后逐渐下降。如果这些营养物质在孩子发育迅速阶段供不应求，就会使生长发育受到限制。例如：蛋白质是组成细胞的基础，锌是促进生长发育的重要微量元素，碘是组成甲状腺素的必要微量元素，钙是建造骨骼的必要元素。当这些营养素缺乏

时，不仅会推迟孩子的发育，还会使孩子引起相应的疾病，如营养不良、营养性佝偻症、甲状腺肿、骨骼发育不正常等。此外，营养素缺乏还可以降低孩子的抵抗力，以致发生结核病等感染性疾病。因此，在青春发育期间，父母必需重视孩子的膳食能充分供应各种营养素。

青春发育期到来，孩子体内的免疫功能逐渐成熟，如免疫球蛋白G和A在青春发育期明显增加，在预防感染方面有很大作用。因此，青春发育期感染性疾病相对较少。由于体液免疫功能的逐渐成熟，幼年时期起着主要防御功能的扁桃腺、淋巴组织的重要性就相对降低了，因此，这些组织也随之逐渐萎缩。

385. 女性生殖器官的发育

女性生殖器官包括外阴、阴道和内生殖器。除外阴可以看得见外，其它部分都隐藏在体内(图20、21)。它在青春发育期内，也起着相当大的变化。

外阴在阴道口外，左右各有一块大阴唇，在大阴唇里面又各有浅红色的小阴唇，在小阴唇上端的中间连合处有阴蒂。阴蒂下边是尿道口，尿道口再往下是阴道外口、口内是阴道。阴道两旁有隐藏的前庭大腺，能排出粘液。阴道的内口和子宫

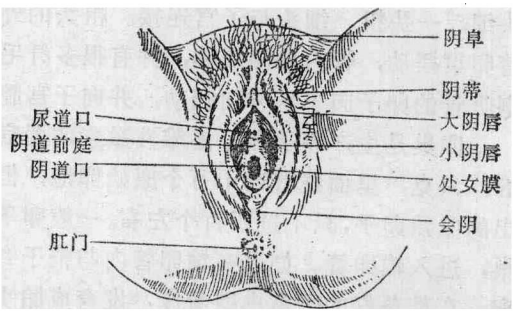


图 20　女性外生殖器官的构造

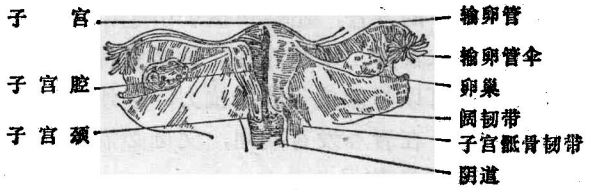


图 21　女性内生殖器官的构造

口相连。所以阴道既是男、女两性交配的性器官，又是月经的流出口和分娩胎儿的产道。在青春发育期阴道变长，后壁长约十至十二厘米，并有较大的伸展性，分泌物也较多。

子宫在儿童期呈圆柱形，在青春发育期迅速长长、长大变成梨形，倒置在下腹盆腔正中；宫底朝上，宫颈部朝下，正好插入阴道，这样，子宫颈的外口与阴道相通；另一头连接子宫腔。性交时精子就从阴道通过宫颈口进入子宫腔内，再进到输卵管内。子宫壁很厚，全是肌肉纤维层层纵横交织，中间有个小空腔与宫颈接连。子宫内膜的作用很重要，它和月经、受孕都有密切关系。子宫发育成熟时，比原来大一倍，长约七至八厘米，宽三至四厘米，厚二至三厘米。

在子宫底的左右两上角各连着一条管子，即输卵管，它一头细，一头粗。细头与子宫连接。粗头的外形象一支喇叭，围着卵巢摆动，管内分泌液体，并有很多纤毛。纤毛可以把掉进喇叭管的卵子向子宫方向扫动，并向子宫腔内输送。

卵巢是生产卵子和分泌雌性激素的器官，成熟时重量不过五、六克，里面藏有近十万个原始卵泡，但一个妇女一生所排出的成熟卵子，只不过四百个左右。一般卵子成熟后就被排出卵巢，进入输卵管。如果在输卵管内与精子结合，就成为受精卵，在准备好的子宫内壁着床，发育成胎儿。没有受精的卵子，逐渐衰退、死亡，子宫内膜也随之脱落，连同破裂血管的

血液排出，形成月经。

386. 处女膜没有什么神秘

未婚女孩的阴道口外，蒙着一层薄膜，这就是处女膜。处女膜的中间，有小孔；孔的形状不一，有圆形的、月牙形的；经血就是由这个小孔排出体外的。如果处女膜上没有小孔，经血郁积在阴道内，就会出现涨痛等症状，这就是“处女膜闭锁”，俗称“石女”，需要动手术切开。

有的人结婚时发现处女膜已破，就怀疑女方有过性交关系，以致影响婚后双方感情，这是完全不必要的。婚后第一次性交，处女膜破裂，可能出血，也可能不出血，取决于处女膜的厚薄和膜上血管的多少。膜薄、血管又少的，性交顺利，就可能无血流出。少数人膜厚或血管多，流血明显。再有一些女孩，婚前从事剧烈的体育运动或强度大的体力劳动，过薄的处女膜也会自己破裂。所以初婚时处女膜是否完整，决不能作为是否有过性行为的判断依据。

387. 月经初潮意味着什么？

月经初潮，是指女孩第一次来月经，它标志着性发育的一个重要阶段；在月经初潮的前后，还伴随着全身相当大的变化。女孩对自己的初潮日子，也记得很清楚，有一定的心理影响。

月经初潮的出现，多半是在身高增长速度开始下降后的半年到一年；体重的增长，晚于身高的增长，但在月经初潮之后，体重增长的速度显著加快，可以在一、两年内，长胖很多。如果女孩长胖后，只是比初潮前显得丰满，是正常现象；如果长得过于肥胖，那就是病态了。

伴随月经初潮前后而来的，还有第二性征的发育——乳房长大、阴毛长出（这些都在月经初潮之前出现）和腋毛生长（在初潮出现的同时）。

月经，是卵巢开始成熟的一种信号。不过，初潮时，卵巢还不过达到成熟时重量的百分之三十，因此，在初潮之后的半年至一年内，月经还不能按着规律每月来潮。初潮来经时，没有下腹疼痛的感觉，待规律的月经出现后，才可能有轻微的下腹不适。

月经初潮开始的年龄，国内外、各地区并不相同。一般在十岁至十六岁之间。欧美等地的女孩月经初潮的平均年龄为十二、三岁；我国较晚。北京市女学生初潮的平均年龄，1963年至1964年平均为十四岁半（最早九岁，晚的甚至到二十岁）；1980年再次调查，发现有所提前。月经初潮的出现，和身高的加速现象（即一代比一代加高的现象）是一致的；据国外研究：有些国家每十年平均提前三个月，也就是每四十年，初潮可提前一年。因此，女孩早至九岁或十岁来潮，不必顾虑；但如年过十七岁，月经尚未来潮，则需要请医生寻找原因，及早诊治。

有些女孩，对月经初潮有害怕、好奇或者害羞的感觉，妈妈应该在孩子月经初潮之前向她说明行经的科学道理和规律，使她有精神准备，并能正确对待。据研究，对月经初潮有正确认识的女孩，可以减少痛经的发生。

388. 青春发育期的月经变化

月经初潮后的半年到一年时间内，月经周期不会很有规律，常常受各种因素的影响发生突然变化。例如劳动过累、生活环境改变、精神受到刺激时，月经就会紊乱，造成经期提前或推

迟，经量过多或过少等等。出现这些现象的原因，同异常因素引起的月经周期中内分泌不平衡，卵巢、子宫出现不正常的反应等有关。

女孩初潮的月经与成年妇女的月经不同，是无排卵性月经，这是因为女孩卵巢的卵子还未成熟和排出，所以只有雌激素，而缺少孕酮，因此，这种经期很难有准。不过这个阶段不会太长，多半经半年至一年，就可以逐步过渡为规律性的月经。

如果女孩初潮之后，月经停止长达半年以上或者每次来月经的经期超过十天，以及经血过多，这就是病态了，需要请医生诊治。当然，初潮后的一、两年内，如果月经周期只有轻微的变化，则多数属生理性，就不必请教医生了。

389. 女孩到达青春发育期的第一个信息——乳房发育

人类到达青春发育期时，除了内外生殖器官（通常称为第一性征）迅速发育外，第二性征也有急剧的变化。女孩进入青春发育期的第一个信息是乳房的变化，然后依次是阴毛和腋毛的变化。

在青春发育期前，男孩和女孩的乳房是一样的。初生时两性的乳房都有些肿胀，有些孩子还会出现少量白色分泌物。在青春发育期初期，女孩乳房即开始发育，乳房的发育既早于其它第二性征的发育，也早于月经初潮。

我国医学界把乳房发育过程定为四度。Ⅰ度胸部平坦，乳房尚未发育；Ⅱ度乳头及乳晕在胸壁上呈现芽苞状突起；Ⅲ度乳腺稍鼓起，乳头及乳晕象一座小山似的突出在乳腺上；Ⅳ度乳腺鼓起显著，乳头突出，芽苞状突起消失，为成熟的乳房（图22）。

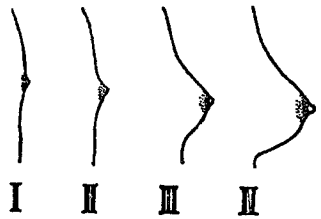


图 22　乳房发育分度

由于种族、地区和营养条件的不同，乳房发育的早晚差别较大。根据对北京地区儿童的观察，少数女孩八岁已开始发育，十岁时约有半数开始发育，其中约有百分之二十可达Ⅲ度，十三岁时即已全部发育，并有百分之八十以上的女孩发育为Ⅲ度，十九岁时百分之九十的女孩乳房发育为Ⅳ度。但是，也有十三岁才开始发育、二十岁时还没有发育成熟或直至初孕仍停留在Ⅲ度的。

一般说来，只要不伴有生殖器官及其它第二性征的发育异常，都可以看作是正常发育过程中的一种现象。对这些孩子应该加强营养和锻炼，尤其是胸部运动的锻炼，以促进乳房发育。乳房的正常发育，标志着成年男女的区别，父母要教育孩子千万不要束胸。

390. 男性生殖器官的发育

男性生殖器官分为两部分：一部分为内生殖器，包括睾丸、附睾、输精管、精囊、射精管和前列腺；另一部分是外生殖器，即阴茎和阴囊（图23、24）。这些器官在青春发育期前，发育都是很慢的，青春发育期开始后即迅速发育，最后达到成人水平。

一、睾丸是两个椭圆形的生殖腺，正常情况下降于阴囊内被阴囊中膈分开，如果胎儿时期睾丸在下降过程中停留于某一部位，未降入阴囊，叫做隐睾。自出生至十岁，睾丸生长都很缓慢，只有花生米大小，十岁以后开始明显增大，可达麻雀蛋大小，从青春发育期开始迅速发育，到青春发育期末期可达成人

水平，略大于鸽子蛋。各年龄阶段睾丸重量的增长如图25所示。

睾丸可以分泌男性激素及产生精子，从而具有保持男性性征及延续后代的功能。

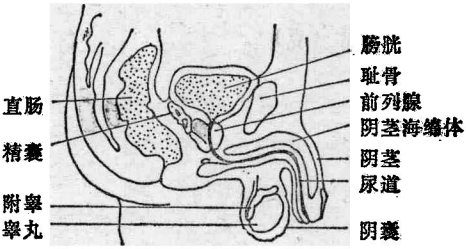


图 23　男性生殖器官的构造

二、附睾是睾丸的延续部分，附着于睾丸外后侧面，精子离开睾丸后即进入附睾，在这里逐渐成熟，可停留五至二十五天，然后由于附睾分泌液的压力、附睾管的收缩及精子本身的活动力，精子即通过输精管到达精囊。附睾及输精管随着睾丸的发育而发育。



图 24　男性内生殖器官的构造

三、精囊是两个前后扁平的棱锥形囊性腺体，新生儿时就已发育，但性细胞分化不完善。精囊具有贮存精子、产生精囊分泌液的功能，精囊分泌液有利于精子正常活动。

四、前列腺是一个栗子样大小的附属性腺，位于膀胱颈部下方，尿道根部周围，出生后的最初几年几乎摸不到，到十岁前后才可触及片状的腺体，青春发育期开始后迅速发育（图25）。前列腺液是精液的组成部分，射精时前列腺液、精囊、输精管分泌物和精子一同射出。

五、阴茎主要是由两个阴茎海绵体、一个尿道海绵体及尿道构成的，是男性的性交器官。由于性的冲动，可以充血而勃

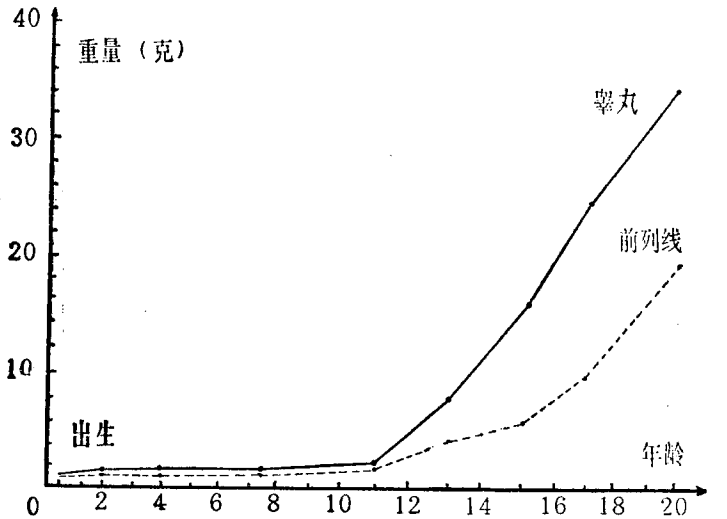


图 25　睾丸及前列腺各年龄的重量曲线

起，十岁以前阴茎的增长极其缓慢，进入青春发育期后即迅速增长，三、四年内可达到成人大小。松弛状态下长约七至十厘米，勃起时可增长将近一倍。

六、阴囊是在两腿之间，阴茎后方的一个袋形器官，里面包有睾丸、附睾和输精管。它随着其它生殖器官的发育而发育。它除了对睾丸、附睾等有保护作用外，另一个重要功能是随着体外、体内温度的变化，通过阴囊壁皮肤的舒张和收缩调节散热。即当体外或体内(如发烧)温度升高时，皮肤舒张增加散热；反之则皮肤收缩减少散热。从而使阴囊内温度恒定，保持低于腹腔温度摄氏二至四度，以适于睾丸产生精子。高温或低温都会影响精子的产生。

自睾丸至附睾、输精管、精囊、射精管、尿道，形成了男性完整的排精系统。

391. 遗精是怎么回事？

男孩长到十五、六岁，随着生殖器官和第二性征的发育，出现了遗精。遗精是怎么回事呢？

医学上把非性交活动状况下的射精叫做遗精，我国健康男性十六岁左右出现首次遗精，以夏季较多。由于地区及个体发育的差异，出现的早晚可以相差一、两年。首次遗精意味着男性生殖腺开始走向成熟，能够产生精子。约百分之八十以上的男性都有遗精现象。

遗精可以分为两种：睡眠状态时发生的遗精叫做梦遗；清醒状态下发生的遗精叫做滑精，多数是前者。

进入青春发育期的男孩都可以出现遗精。遗精间隔的时间长短不一，有短至一、两周的，也有长至一、两个月的，遗精只要不是过于频繁，都是正常的生理现象。进入青春发育期后，精液是不断产生的，因而也就必然会产生遗精，因此，要教育男孩对遗精不必产生紧张恐惧心理。我们知道，虽然精液中含有一些氨基酸、醣和无机盐等物质，但每次射精的精液只有三至五毫升，丢失这么一点东西，对孩子的发育成长，是不会产生有害影响的。

遗精的原因除了“精满自溢”外，其它还有：一、性的刺激，如和女性的密切接触，看了描写情欲的小说和电影等，“日有所思，夜有所梦”，夜间就会发生梦遗；二、局部物理刺激，如内裤过紧或被褥摩擦，也是产生遗精的原因。因此，应尽量避免这些因素，以减少遗精次数。

如果孩子出现频繁的遗精（如间隔一、两天或一夜几次遗精），或仅有性欲观念即出现遗精，是不正常的，就属于病理性的了，需要带孩子到泌尿科就诊，以便得到医生进一步的检

查、诊断及必要的指导。

392. 喉结与变声

在青春发育期以前，男孩与女孩的发音差别是不大的，但是，当孩子一进入青春发育期，两者的差别就显著了。首先，男孩说起话来嗓音会有些嘶哑，俗称“破嗓子”。这时，如果你细致观察一下，可以看到孩子的喉结（颈部正中喉头所在的地方）变大了，但还不是特别突出，这一阶段叫做变声期。再过一个时期，声音会变得粗而低沉，酷似成年男性的说话声音，这时喉结突出得更为显著。喉结与变声的关系是极为密切的，喉结增大的同时声带增宽，因而发音频率降低，于是，声调就变得粗而低沉。

据调查：男孩一般于十三岁时进入变声期，最早者八岁，十五岁时几乎已全部进入变声期，并已有百分之五十的人声音变粗，十九岁以后所有男孩均已喉结突起，声音变粗。变声期长短不一，短者四、五个月，长者可达一年。

女孩在青春发育期喉结虽然没有明显的外观变化，但喉结内一样有显著的变化：即声带增长变窄，因而发音频率高，声调也随之变得高而尖细。

孩子在变声期，由于声带发生了显著的变化，因此，为了保护好孩子的嗓子，这一时期要注意不要让孩子大声嘶叫，不要长时间的大声说话，更要避免不良的外界因素（如吸烟）对声带的刺激。

393. 男孩也有乳房增大

人所共知，乳房增大是女性发育的特征。可是，有些男孩也会乳房增大，这是什么缘故呢？

据调查：约有百分之十三点六的男孩，在青春发育期时出现乳房胀大的现象。这时，乳房内出现硬结，并伴有轻度疼痛。发生的年龄约为十三岁至十六岁，原因可能与青春发育期暂时性的女性激素增高有关（男子睾丸及肾上腺皮质均可产生一定量的女性激素）。一般可不必治疗而于半年至一年内逐渐自行消退。实际上青春发育期乳房发生变化的男孩，远远大于上述比例，只是因为有些男孩乳房胀大不明显，而又无疼痛症状，没有统计进来。所以父母不必为此担忧，并且要告诉孩子也不必为此烦恼。

但是，如果男孩乳房胀大持续不退或胀大特别显著，就可能是一种病理现象，叫做男子乳房发育症。这种病常见于先天性睾丸发育不全（如假两性畸形、隐睾）、睾丸炎症或外伤后致睾丸萎缩，这时男性激素分泌不足；少数情况也可见于肝炎、肝硬变患者，由于肝脏功能受到损害，雌激素在肝脏内的破坏过程受到障碍，但雄激素的这一过程仍然正常，因而雌激素在体内含量相对增高，而引起乳房增大。遇到这种情况，应该及时去医院做进一步检查和诊治。

394. 体毛的发育

人类的体毛，包括头发、眉毛、汗毛、阴毛、腋毛和胡须。无论男女，从出生就都长有前三种毛发，到了青春发育期，不仅这些毛发发育得更旺盛，同时还长出了阴毛和腋毛，男孩还长出了胡须，后面这三种体毛，都是人类伴随性器官发育而出现的第二性征。

体毛的总的发育规律是由少到多，由稀到密，由短到长，由柔软到较硬，范围也是逐渐扩大的。女孩发育早于男孩，女孩阴毛大都于十三岁开始发育，最早见于十岁；腋毛大都于十

五岁开始发育，最早见于十一岁；阴毛发育比腋毛发育早一年，但偶然也有腋毛发育早于阴毛的。十七岁时，几乎所有女孩的阴毛、腋毛大都已开始发育，其中有一半孩子的阴毛、腋毛已发育成熟。男孩阴毛、腋毛的发育比女孩都要相应晚一年。男孩胡须发育比腋毛要晚一年多，一般首先出现在上唇两侧，以后依次扩展到上唇中部、颊部及下唇中部，最后扩展到下颏。

毛发发育，是人体发育的必然过程。长胡子，是男性的特征，是健美的表示。有些男孩为自己的胡子茂密而顾虑重重，没有必要。如果及时刮脸修容，不会影响仪容。最好不要拔胡子，以防感染。

青春发育期体毛的发育，常常会引起孩子的好奇心、神秘感或害羞。因此，我们要把体毛发育的知识详细地告诉孩子，说明这些都是第二性征的发育现象，和身高、体重的增长一样，都有它们自己的规律性，没有什么神秘的。

第三节 青春发育期卫生常识

395.正确对待休息和睡眠

人们在一天的学习、工作过程中及结束后，需要很好地安排适当的休息或睡眠，这对于处在青春发育期的孩子尤其重要。

人体从事某项活动时，大脑皮层相应区域的细胞，也处于兴奋状态，而其它部分的细胞，则处于抑制状态，这叫做皮层的镶嵌式活动。镶嵌的图案随着不同的活动而变化，各项活动交替进行，可使皮层各区细胞轮流休息。儿童时代由于大脑皮层发育还不够成熟，因而兴奋持续时间短，这就要求同一性质

活动的持续时间更要短，以便使相应皮层的细胞及时得到休息。有些学生在考试前长时间地复习功课，这是违反这一原则的，长时间的学习使得兴奋灶扩散，注意力不能集中，而学习效率也会随之降低。因而在学习过程中，定时穿插适当的文娱、体育活动或休息，是很有必要的，文娱体育或休息"耗费"掉的时间，会在高效率的学习中得到补偿。

当各种条件刺激，按照一定顺序重复给予大脑皮层时，大脑皮层的兴奋和抑制过程，以及对刺激的反应就象录音磁带一样固定了下来，这就是大脑皮层的动力定型(习惯的形成)。动力定型不仅可以使大脑皮层活动消耗能量少，工作效率高，不易疲劳，而且可以提高孩子从事某项活动的兴趣。定时作息的习惯是动力定型的一种典型表现，它不仅可以使孩子在学习时注意力集中，劳动时精力充沛，还能使孩子在晚间易于入睡，早晨能定时醒来。有些孩子不注意休息和睡眠，有的"开夜车"到深夜，有的看电视、打扑克弄到深更半夜，没有合理的作息制度，结果是入睡困难、失眠、早晨起床难，白天昏昏沉沉，学习精力不集中，缺乏兴趣、效率也低。为了休息睡眠好，应该严格执行合理的作息制度。

各项活动都伴随着大脑相应区域细胞的兴奋，兴奋必然也伴随着细胞的物质消耗，如果消耗过程占据优势，使大脑皮层转入抑制，就会出现疲劳。疲劳对大脑皮层细胞具有保护性，这叫做保护性抑制，它的出现可以预防相应区域皮层细胞的过度消耗。所以，当你在学习过程中感觉疲劳时，这就是大脑在向你发出警报：你该休息了。这时就应去散散步，或干点其它的事，以保护那娇嫩的皮层细胞。

上面这些知识是依据大脑皮层的活动特性，为合理的作息制度提供的科学原则，你可以根据这些原则，结合孩子的实际

情况，制订出适于孩子遵循的最佳方案。

396. 遵守科学的作息制度

科学的作息制度，就是合理地组织、安排孩子一天的文化学习（包括课堂学习及家庭作业）、手工、劳动、体育课、课外活动、一日三餐、清洁卫生、休息和睡眠的时间。这样，才能使中、小学生养成良好的生活习惯，使生活和学习按规律进行，提高学习效率，达到德、智、体全面发展的目的。

家长在帮助自己上中、小学的孩子制订作息制度时，要注意考虑下列各方面因素：大脑皮层的机能特点，教育的需要、生理和生活的需要，年龄特点和健康状况等等。例如年龄越小，注意力维持的时间就越短，因而上课和家庭作业的时间就应该少些，短些；儿童的肌肉、骨骼、呼吸和循环系统也因年龄不同而处于不同发育阶段，年龄越小，需要阳光和新鲜空气更迫切，因而户外活动和体育运动的时间也应多些。儿童的大脑

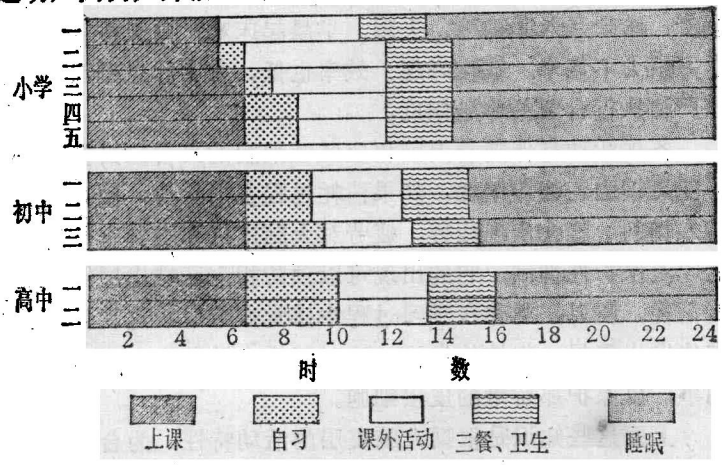


图 26　中、小学生作息时间表

皮层容易疲劳，因而需要充足的休息和睡眠时间。至于上中、小学的孩子，一日进餐三次及每日盥洗时间则可以大致相同。作息制度各项内容时间的安排，应在相对稳定的基础上，逐年随同年龄变化有所增减。图26可以说明中、小学生一天中各项活动所占时间如何随年龄而变化的规律，可供家长参考。

从上图可以清楚地看出，中、小学生从小到大一天作息制度的内容变化规律，其中，最突出的变化是学习（包括课堂学习及家庭作业），它随着年龄的增长而加多，相反地，睡眠和体育、课外活动则年龄越小，时间越多些。当然，科学的作息制度，还能保证孩子规律地生活，这也是儿童卫生方面的最基本的要求，因为从小养成有规律的生活习惯，对一生的健康都有好处。

397. 青春发育期的心理卫生

青春发育期，是青少年身心发育的重要阶段。处于青春发育期的孩子，由于身体各系统的生长发育正在经历着巨大的突变过程，同时他们接触社会的范围也较童年期扩大得多了，因此，带来了一系列心理卫生问题，如果对这些问题处理不当，将会影响孩子身心健康地成长。青春发育期的主要心理卫生问题，在以下三方面表现得较为突出。

一、处于青春发育期特别是上中学的孩子，突出的生理特点，是正处于性发育及性成熟时期，他们开始意识到自己正在或者已向成熟过渡，朦胧地意识到两性关系的存在等等。开始对性知识发生兴趣，最初往往是对同性，然后转向异性，这是一个正常的转变。有个别孩子因为缺乏成人对他们正确的引导，心中的疑惑，例如对身体的形态、生理、内分泌等变化不理解，但又不愿意向父母交谈，所以常常从不正当的途径探索有

关两性的知识，从而受到毒害，有个别的孩子因此患了手淫的毛病，产生追悔、自责的情绪，引起精神萎靡不振，影响正常的学习。

有些男孩在青春发育期，形态上暂时显得笨拙和难看，他们自己也为大手大脚、脸上长粉刺（痤疮）、长胡须、破嗓子和遗精等而产生顾虑。女孩则有时为了一时性发胖、乳房的发育和出现月经而感到羞涩和焦虑。另外，有些孩子在这个时期，由于植物神经功能尚不稳定，往往出现说话时脸红、心率加快等现象。处于青春发育期的孩子，由于生长迅速，食欲大增，好象显得有些馋嘴贪吃，其实他们确实是需要更多的营养。

做父母的要理解这个时期的孩子在生理上的需求与行为发展的特点，并主动地了解他们，关心他们，给予正确地引导和帮助。可根据孩子的不同年龄阶段，适当地进行性教育。性教育不应仅限于正当的性生理知识，而应作为人格教育（包括伦理教育）的组成部分。我们提倡性教育，绝不是要提倡资产阶级式的性开放。而是引导处于青春发育期的孩子正确地对待异性，正确地对待自己，让他们懂得高尚品德的可贵。要注意隔离和消除可能引起他们性行为的语言、书籍、图画、电影等环境因素。安排好他们课余时间，把他们引导到正当的活动中去，如参加体育、文学、艺术、音乐、郊游等等活动，以激发他们正当的生活情趣。

二、童年期往往是父母对孩子各方面主动地照管多，而在青春发育期，由于孩子体格方面的迅速生长发育，父母常常认为他们是大孩子了，而给予的关心照顾相对地少了。但是，处于青春发育期的孩子，往往在各方面的需求远比童年期为多。尤其随着年龄的增长，孩子接触的人和物的范围日益扩大起来，他们渴求独立的愿望也日益变得强烈，不希望父母对自己干涉过多，很

想自己能够支配一些事物（包括经济与物质），但又不能独立，必须依附于家庭，在经济上表现的依附关系更为明显。因此，常常形成独立与依附的矛盾心理。他们与父母说话越来越少，而与同龄人来往越来越多，很容易受伙伴的影响。这个时期，在孩子的人格塑造上，往往受外界环境的影响很大。因此，父母、教师都应很好地了解孩子交朋友的情况，了解周围环境对他们的影响。针对他们独立意向的发展，尊重他们正确的意见，有事同他们商量，逐渐给他们更多的独立权利，同时，也要对他们提出更高的要求。在家中应把他们看成为家庭生活中具有一定的独立自主性的成员。创造一个愉快的、使孩子愿意讲话的家庭环境，这样才有利于父母更好地了解孩子在想什么，存在什么问题，以便帮助孩子处理好独立与依附的心理矛盾，这是父母应尽的责任。

三、处于青春发育期的孩子，虽然独立意向发展很快，但往往认识能力跟不上，他们评价自己和别人的品质能力还不高，不稳定，并且常常是不够客观的，以致有时分辨不清是非。如有些孩子对勇敢与强暴、光荣与耻辱、美与丑、高尚品质与低级下流、自由与纪律、民主与法制、友谊与哥们义气、个人与集体、诚实与说谎、理想与前途等等，缺乏正确而稳定的认识。独立意向有时表现为对社会的抗拒性。父母在这个时期的最重要的任务之一，是要悉心地把孩子的独立意向引导到正确的轨道上来，帮助他们提高认识，培养他们明辨是非的能力，预防因教导不当而有害于社会。

父母注重上中学的孩子的心理卫生是很重要的事。父母要和教师主动密切地配合，帮助孩子顺利地度过青春发育期。青春发育期的心理卫生，既和孩子所处的经济、文化、教养条件有密切关系，又与孩子生理上的成熟程度有关。但在了解和处

理孩子的心理卫生问题时，不应过于强调生理学因素，而应该更多地重视社会因素。父母应该配合学校和社会，帮助孩子树立远大理想，形成健全的人格，培养良好的道德品质，树立正确的人生观，这对孩子身心健康地成长，是至关重要的大事。

398. 青春发育期体育锻炼应注意科学性

青春发育期正是人的一生中长身体最迅猛的时期，而体育锻炼是身体正常发育和增强体质的一个重要手段。

当父母的应当赞助孩子参加各种有益的体育活动，并为他们在家庭中坚持适宜的体育锻炼创造条件。体育锻炼不但可以促进孩子各运动器官的肌力，可以提高内脏器官及神经系统的功能，而且还能促使骨骼生长迅速，并增强其坚固性。但是，由于青春发育阶段，孩子的生长发育有着自身的特点，因此，要想通过体育活动取得较好的锻炼效果，所选择的运动方式和运动量，必须与这个阶段生长发育的特点相适应，否则，就有可能适得其反。因此，家长对于处在青春发育期的孩子的体育锻炼，应注意以下几点：

一、由于青春发育阶段，孩子的骨骼软组织较多，骨骼组织内水分和有机物亦较多，无机盐较少，因而骨骼富有弹性，但坚固性较差，易弯曲变形。这个时期，肌肉主要向纵长生长，固定关节的力量很弱。因此，在青春发育期，过多采用固定某一部位的活动和运动方式，而忽视对称部位的活动，就有可能引起脊柱弯曲及身体的畸形发展。另外，也不要让孩子进行过大的负重练习，以免使关节受伤，以至抑制骨骼的生长。在这个时期从事力量性的练习时，最好多采用伸展肢体、弹跳、支撑自身体重和中小重量的力量练习较为有益。

二、由于青春发育阶段，心肺机能还比较弱，无氧代谢的

能力也差，工作能力受到代谢机能的限制，工作不宜持久。因此，让孩子进行长时间的紧张性的活动（例如长时间地进行速度耐力的锻炼），对青春发育初期（约十一、二岁至十四、五岁）是不合适的。在进行耐力训练时，应严格按照循序渐进的原则安排运动量，并随时注意孩子们的身体反应。

三、青春发育时期，由于大脑皮质兴奋性和神经过程的灵活性高，反应快；另外关节的软骨较厚，关节囊、韧带的伸缩性大，因此，在这个时期多注重速度、灵敏性和柔韧性的训练，能收到较好的效果。例如男孩十岁、女孩十一岁速度跑的频率可以达到最大数值；青春发育期的柔韧性仍优于成人等。

四、从我国1979年全国青少年儿童体质调查的资料分析发现，我国处于青春发育期的孩子的身体素质，男孩十五岁前，女孩十一岁前发展较快。此后发展速度逐渐减慢，甚至女孩身体各项素质的指标，在十二岁至十七岁左右出现发展停滞和水平下降的现象。从一定意义上反映了我国这个阶段的孩子体育锻炼的不足，应该引起各方面、特别是家长们的重视。

此外，身体素质（速度、力量、耐久力等）在性别上也有明显的差别，处于青春发育期的孩子，一般在十二岁前，男性和女性差距较小，到十二岁至十七岁时差距迅速加大，十七岁后差距最大，此后，又趋于稳定。

总之，家长要关心处于青春发育期的孩子，让他们坚持各项有益的体育活动，而在孩子从事体育活动时，又要注意引导孩子进行多样化的、适宜的各项活动，要严格要求他们遵照循序渐进的原则。对不同性别、不同体质的孩子，也要区别对待，量力而行，不可勉强，以便促使孩子有一副健美的体魄。

399.孩子过胖怎么办？

孩子在发育过程中，有时会出现营养失调的问题。肥胖症和营养不良是比较常见的。肥胖症在一些发达国家，或者经济条件比较优越的地区，已经被认为是青春发育期的常见疾病之一。

胖与瘦是相对而言的，这里有没有正常标准呢？一般可以这样估计：以本人身高的厘米数减去一百，余数再减去百分之十，就是这个人应有的体重(公斤)数值。譬如一位十六岁的少女，身高一百六十厘米，她的体重应该是五十四公斤。这里还可以有个辐度，就是再加减百分之十时都算正常。也就是说，这位女孩的体重只要在四十九公斤到五十九公斤范围以内都属于正常。但是，一旦超过"标准"体重百分之二十，就是过胖，超过百分之四十就是肥胖症了。

在青春发育期身体过胖，常常威胁着孩子的身心健康，甚致会影响一个人的寿命。它和中年、壮年以及老年时期的肥胖，常常一脉相承。过胖会增加心脏负担。造成行动不便，以致影响孩子的正常文体活动，并形成恶性循环，身体越胖，活动越少，而活动越少，身体越胖。肥胖症还可能由许多其它疾病引起，譬如肾上腺皮质增生，或者长期服用肾上腺皮质激素等。但处于青春发育期的孩子，最常见的过胖原因还是由于吃得过多引起，对这种肥胖一般称为食饵性肥胖，或单纯性肥胖。这种肥胖除了身体臃肿以外，往往没有其它异常表现，而且一般胖得比较均匀，不象有些内分泌疾病引起的肥胖，可能表现为向心性肥胖(四肢不胖而躯干特胖)，伴有多毛或者性功能发育不全等症状。

孩子一旦过胖怎么办？只要排除了其它疾病，就要遵循两条原则：一是少吃，二是多动。

少吃主要是让孩子少吃粮食和糖果、糕点等。因为这些食

物都是提供热能的，当超过需要时，就会转变成脂肪在人体内储存起来。当然，肥肉一类含脂肪丰富的食物也应控制。在青春发育期，需要较多的蛋白质促进肌肉等组织的发育，因此，应该保证孩子吃充分的蛋白质食物，如豆类、鸡蛋、瘦肉等食品，并辅以丰富的蔬菜、水果等食物，以供给各种维生素和矿物盐，同时让孩子有饱足感。在限制孩子饮食时，要注意坚持和适量，要逐渐递减，而不要太突然。孩子的肥胖非一日形成，治疗过程也决非一日之功。急于求成，可能会引起孩子低血糖发作，导致出冷汗、心慌、无力、饥饿等感觉，严重的还能造成孩子昏迷、休克，这一点，家长也应注意。

另一项原则就是让孩子活动，因为脂肪在人体内的堆积，主要是热能供给超过了消耗，多运动可以消耗过剩的热能，帮助身体发育得更为健美。游泳、球类、体操、跑步都是很好的运动项目，可以根据孩子的爱好选择，每天坚持适量的活动，以巩固和发展运动的效果。

总之，过胖不利于健康，父母应该帮助孩子从青春发育阶段开始就注意防治。

400. 要教育孩子不要吸烟

青春发育期正处于迅速生长发育的阶段，身体各系统、各器官还未成熟或正趋于成熟；因而对有毒、有害物质比成人更容易吸收，受的毒害也更深。

医学研究早已证明，香烟中含有害物质达几百种。这些有害物质，首先对呼吸器官的天然防病机能有很大的破坏作用。在青春发育期，大支气管比较直，烟尘中的有害物质，容易长驱直入地进入细支气管及肺泡，麻痹呼吸道粘膜上的纤毛，使纤毛失去排除异物的能力；肺内巨噬细胞对异物的吞噬能力，也会

因此而被抑制。结果，呼吸道的防御力量被削弱了，各种疾病也会随之接踵而来。据研究：在吸烟者患咳嗽、多痰、肺部感染及肺功能损害的，比不吸烟的显著增多，影响了肺的正常发育。如果吸烟成为习惯，还会得慢性支气管炎、肺气肿，甚至肺心病，严重影响健康，缩短寿命。此外，统计表明，吸烟者肺癌的发病率，比不吸烟的要高十倍以上。吸烟开始的年龄越早，肺癌发病的年龄也随之提前，而且发病率更高。例如十五岁以前吸烟的，就比成人发病率提高十七倍。

烟草中的尼古丁，还和冠状动脉硬化、高血压的形成有关。吸烟也能降低跑步、游泳和其它体育运动的耐力及肺活量；它直接危害心、肺的正常发育。烟雾中有一氧化碳，经肺吸入后，与血中的血红蛋白迅速结合，形成碳氧血红蛋白（一氧化碳和血红蛋白的亲和力，比氧对血红蛋白的亲和力大二百倍），削弱血红蛋白和氧的结合力，结果使血中的含氧量下降，以致影响儿童大脑的血液供应；久而久之，能降低孩子脑力活动的能力，使学习能力和记忆力都受到损害。

为了让新的一代茁壮成长，攀登科学高峰，父母要有决心和耐心教育孩子不要吸烟！

401. 孩子吸上了烟怎么办？

目前，在我国青少年中，吸烟的为数不多。可是，为什么有少数孩子吸上了烟呢？据调查，家庭、学校和社会环境的影响十分重要。例如父母吸烟的，孩子吸烟率就比较高；母亲吸烟的，往往对孩子的影响更大。兄弟姐妹及同班同学中有吸烟的，也容易影响其它的孩子。不少孩子初吸烟时，是出于好奇，好玩；也有的孩子，是因为在一起的同学都吸烟，自己也跟着吸上了。学校教师的影响也不可忽视。

孩子吸烟，会不会成瘾？据调查：有的孩子自认为吸烟成“瘾”，不吸，就心烦意乱，无法听课，注意力不集中，记忆力减退，学习效率下降，学习成绩不佳。其实，这是假象。因为孩子吸烟历史都不会太长、吸烟量也不可能太大，一般还不会达到成“瘾”的程度，主要是心理因素在作祟。只要家长悉心监督，帮助孩子树立决心，戒烟并不困难。有不少成年人吸烟多年，吸烟量也不小，一旦有病住院，医院禁止吸烟，也就能把烟戒掉，这不是很好的例证吗？何况孩子，更不是难事。

那么，孩子吸了烟怎么办？以下是几点建议：

一、要经常对孩子宣传吸烟的危害，并给予一定的舆论压力。在中学的生理卫生课或小学常识课中，也可以讲一讲“吸烟对青少年的危害”。

二、禁止中、小学生吸烟，应作为学生的一项纪律。

三、所有公共场所，要有“禁止吸烟”的告示。

四、家长和医务工作者，学校卫生工作者，中、小学教育工作者，要联合一致地宣传吸烟的危害，并以身作则，带头不吸烟。原来吸烟的，应尽快减少吸烟，直至完全戒掉。决不在自己家里，造成一个烟雾弥漫的有毒环境，使孩子成为无辜的受害者和做孩子的不良榜样。

五、社会上也应加强宣传，形成舆论，并定出相应措施，使吸烟人数日渐减少。

402. 要严防孩子酗酒

各种酒类都含有酒精，只是含量不同。啤酒最低，含酒精约百分之三；某些白酒，酒精含量可高达百分之六十。少量酒精可促进血液循环，但是大量饮酒，对人体特别是未成年的孩子非常有害。它的危害有以下几点：

一、急性酒精中毒，就是醉酒：一次大量饮酒后，酒精能麻醉大脑皮层，失去对皮层下中枢的控制，致使人胡言乱语，走路踉跄，同时，还出现恶心、呕吐等消化道症状，严重的可以昏睡不醒甚至死亡。

二、慢性酒精中毒：经常饮酒可造成人体各系统的损害。能使脑细胞变性坏死，大脑功能失调，对未成年的孩子会出现明显的记忆力减退；使心脏肌肉收缩无力、血管硬化；肝细胞变性发生肝硬变，以致食道静脉曲张、破裂，造成不可控制的大出血；胃肠功能失调等。

三、经常饮酒可以成癌。

四、据测定，多种酒类(甚至包括啤酒)，均有化学致癌物质亚硝胺，因此，酒类的致癌性，不得不引起我们的注意。

有些未成年的孩子边饮酒，边吸烟，这是一种更坏的习惯，烟中的毒物尼古丁易溶于酒精中，饮酒可使血管扩张，血流加速，因而在吸烟时同时饮酒，能使尼古丁更多、更快地进入人体。

双亲饮酒的家庭，孩子的饮酒率高于不饮酒家庭的孩子。因此，父母应引以为戒，并教育孩子不要饮酒。

403. 月经卫生很重要

女性一生，有月经的岁月，约为三十五年（大约从十三、四岁开始，至四十八、九岁左右）。每来月经，确实增添不少麻烦，也带来一些生理变化，如：大脑易于兴奋，也易于疲劳；脾气急躁，容易发怒；抗病能力也会有所影响；下腹有疼痛、不适感，等等。当然，这些都是正常的变化，只要作好精神准备，正确对待，善自注意，不致发生什么问题。

月经期间，子宫颈口稍稍张开，子宫内膜脱落，阴道内有经血外流。这些，都给病菌的侵袭以可乘之机。因此，教育缺乏

生活经验的女孩重视经期卫生，就显得十分必要。

首先，要教育女孩注意全身的保健：在经期必须振奋精神，吃好睡足，避免过度疲劳；要注意保暖；从事农业劳动时，不要干湿活；只要没有特殊不适，可以从事力所能及的劳动。在学校，适当的体育活动，仍可进行；但不能参加强体力劳动或激烈的体育竞赛。

其次，要教育女孩注意局部清洁：经期要用干净温水和软毛巾清洗外阴，每天一次或两次(视经血多少而定)。热天，可以洗淋浴，却不宜洗盆浴，以免脏水进入阴道。月经带和月经纸要求清洁；月经带最好准备两条，以便换洗。清洗后，要晾在通风处吹干。每次来完月经，应该把洗干净的月经带晒一晒，用干净布或纸包好、收起。有人以为月经带是“污秽的东西”，“见不得人”，这是不对的，过去正是由于不重视月经带的清洁卫生，不少女孩因此患了妇女病。

月经纸最好买市场上出售的消毒卫生纸，如果条件允许，可以在纸的正反两面铺一薄层消毒棉花，经血最多时，就用这种带棉花的纸，既便于吸血，又减少摩擦。

404. 手淫是一种坏习惯

自己用手或其它东西玩弄生殖器，以满足性的要求，达到性快感的目的，这种行为叫做手淫。手淫的毛病，男孩、女孩都有发生，但男孩显著多于女孩。

偶而手淫对健康是没有什么影响的。即使经常的手淫，只要一旦得到克服，对成年后的性功能、性生活也没有什么影响。少数过于严重的手淫就有害：一种害处是可能引起性功能障碍，如男性成年后发生早泄或阳萎，女性成年后发生性快感不足等；另一种害处是精神负担。有些青年明知手淫是不良习惯，但又

不能自制，于是产生悔恨、恐惧、自怨自艾等矛盾心理，造成精神紧张，从而影响健康。

发生手淫的原因是多方面的：一、青春发育期由于性的要求或由于好奇心，偶然玩弄生殖器产生性快感；二、同性同伴的引诱；三、内裤过紧或被子太厚、太重刺激摩擦生殖器。为了避免孩子发生手淫，家长应当配合学校和社会给孩子以正确的性知识教育，注意避免已有这种坏习惯的人，对孩子的教唆。

已经有了手淫习惯的孩子应该怎么办呢？

第一、要有坚定的信念，相信手淫习惯是可以克服的，也要相信只要不再继续手淫，就不会在身体上、精神上遗留不良后果，不要悲观失望。每当性冲动时，要用坚强的意志克制自己，也可以做一些其它事情，来转移性兴奋，有的孩子就是采取这种方法，克服了手淫习惯的。当然，具体采用什么方法来转移性兴奋，要由孩子自己在实践中去寻找。

第二、尽量减少可能引起性冲动的因素，如避免膀胱过分充盈(不要憋尿)；内裤不要过于紧小，被子不要过厚过暖；经常洗涤外阴，除去积垢对生殖器的刺激；不要看有色情描写的小说或电影等。

第三、积极参加正当的文娱、体育活动，有规律地生活，定时睡觉，定时起床。

只要能做到这些，孩子的手淫习惯是一定能够克服的。

405. 生理上的提前发育与晚婚有矛盾吗？

根据近百年来的研究表明：少年儿童的生理发育，包括身高、体重的增长，女孩的乳房发育或男孩的嗓音改变和胡须的萌出，都显示了逐代提前的趋势。例如，女孩月经初潮，每十

年大约提前三、四个月。目前，在一些生活富裕的国家或地区，月经初潮的平均年龄是十二岁至十二岁半左右。这种生理上的提前发育现象，已为人们所重视。可是，在另一方面，几乎也是一种世界性的趋势，就是结婚年龄的逐渐推迟。人们不禁会问：既然生理发育提前了，不是婚龄也应该提前吗？这种一方面提前另一方面推迟的现象，是不是矛盾呢？

事实上，并不矛盾。

这是因为我们正处在一个科学技术日益发展的时代，迫切要求我们的下一代掌握更多的科技知识与生产技术；我们的社会生活，也因工业化和都市化而日趋复杂，还因为需要掌握更多的知识技能来认识社会。青春发育期不光是躯体生理上的成熟，同时还要求孩子从家庭和社会的被哺育者，变成对家庭、对社会处处承担责任的建设者。从这点来看，他们在心理社会发育方面，不是提前而是推迟了。如果说生理发育提前是营养丰富、健康水平提高的结果；那么，结婚年龄的推迟，可以看成是社会进化、知识累积的需要。

为了国家的兴旺，民族的健康和幸福，推迟婚龄完全有必要。我们也由此可以得出结论：生理发育的提前和婚龄的推迟，是文明进化的需要，是合乎社会发展的，一点也不矛盾。

第四节　青春发育期的疾病防治

406. 青春发育期的疾病问题

尽管青春发育期是人的一生中身体最健康、精神最旺盛的阶段，但仍有它的特殊疾病问题，这和他们的迅速生长、免疫功能未趋健全、心理行为上的不稳定等特点有密切关系。

比如，青春发育期的营养，就是一个典型例子。由于他们

正处于生命周期中第二个生长发育最快的时期，活动量又最大，因此对蛋白质、热能、钙、碘、铁、锌以及各种维生素的需求，最为突出。这时如果营养供应不足，就可以引起营养不良、贫血等病症，严重时，还能延缓正常发育。可是，在另一方面，营养过度，会使孩子出现肥胖，甚至发展成为肥胖病。

青春发育期的免疫功能渐趋成熟，同幼年期相比，感染性疾病显著减少。但也应看到，因为这个阶段的免疫功能虽渐趋成熟，但尚未健全，加上身体的迅猛发育，以及代谢、内分泌等变化的影响，肺结核的发病率又出现一个小高峰。一些免疫性疾病，如风湿病和肾炎，青春发育期正是多发年龄。由于青春发育期是向成年人的过渡，因此，成年人易得的病症，象神经衰弱、植物神经功能紊乱、高血压、甲状腺机能亢进、溃疡病和内分泌功能失调等，也开始出现。在这样的年龄，不仅儿童和成人的多发病，他们可以兼而有之；就在症状表现上，也特别容易混淆：既可能具有成人特征，也可能具有小儿特点，以致造成诊断上的困难。

有不少疾病，可以在青春发育期种下病根。如老年时的动脉粥样硬化，与青春发育期的肥胖病、高血压、吸烟及多盐饮食等有密切联系。小儿或青少年时期的肝、肾疾病，不少可以发展成为成年时的肝硬化、肝癌或肾功能衰竭。

这个阶段，也是孩子学习紧张、功课繁重的时期，如不积极保护视力，可以形成真性或假性近视，影响视力的健康。对于将来参加需要良好视力的职务或工作，会受到限制。

在心理特点上，青春发育期，有些孩子往往爱过高估计自己，喜欢争强逞能，很少考虑后果；加上体力上正在增长，活动领域不断扩大，容易造成外伤或发生意外灾害，也需要家长注意循循善诱。

所有这些，都值得父母加以重视：关心他们的发病特点，加强卫生教育，保障他们的安全，并作合理的引导。

407. 青春发育阶段为什么意外伤亡多？

青春发育期是人一生中的黄金时期，健康状况好，各种疾病少，由于疾病而造成的死亡也少。但在这一时期，也存在着另一个问题，即意外死亡多。这不能不引起家长的关注。

下面这个表是某地少年儿童死因调查中的一部分。从表中

各年龄组意外死亡情况

年龄组	意外死亡位次	意外死亡占死亡总数的比例 %
1～2	6	3.53
3～6	3	10.43
7～11	2	13.58
12～17	1	22.35

可以看出，随着年龄的增长，意外死亡在各种死亡中由第六位上升为第一位，在各种死亡中所占比例也逐渐升高，由一至二岁时的百分之三点五三上升到青春发育期的百分之二十二点三五。在医院急诊室中，同样可以看到这个阶段的孩子在外伤病人中占据的比重最大。这说明青春发育期的意外伤亡，确实是一个值得注意的特殊问题。

造成伤亡的原因主要有车祸、溺水、锻炼损伤、烧伤和斗殴等。

为什么青少年容易发生这些伤亡呢？不外乎有以下几方面的原因：

一、处于青春发育期的孩子由于经历少，受到的挫折少，因而总是过高地估计自己，认为自己什么都能干，往往做一些自己的力量所不能做的事，例如锻炼中有些动作难度较大，自己没有做过，在没有足够准备的情况下勉强去做，结果场上失误而致损伤；又如在拥挤的马路上，骑车过快而发生车祸。

二、这个年龄阶段由于神经系统还不够稳定，正是血气方刚之时，同成年人比较，受到外界刺激时情绪容易激动，容易打架、斗殴。当然，孩子打架、斗殴事件的发生，与社会风气、家庭及学校教育是否得当有密切关系。

三、这个年龄阶段的孩子好探求未知事物。这本来是一种很好的品质，可以使孩子获得广泛的知识，但如果缺乏正确的引导，这种精神有时也会变成鲁莽、蛮干，例如本来不懂得电学知识，却由于好奇而去摆弄电器，以致造成触电。

所以，父母应该根据孩子的这些特点，教育他们正确估计自己，谦虚谨慎。既要有"初生牛犊不怕虎"的精神，又要充分考虑客观情况，用实事求是的精神对待科学。并且教育他们待人要有礼貌，要有公共道德，"从我做起"，树立良好的社会风气。

408. 痛经问题

在月经初潮后的非排卵性月经周期中，一般不会发生腹痛。当排卵性月经开始后，由于子宫及其周围组织的充血反应，常常会引起轻微的下腹痛，这是正常的生理现象。除腹痛外，还常伴有烦躁、易怒、乏力、思想不集中、腹胀、消化不良等症状，有时还可有轻度浮肿、乳房胀痛等现象。这些都是由于神经内分泌系统功能不够协调引起的。精神紧张可以使以上症状加剧。有材料表明：在学生中普及月经生理卫生知识以后，严

重的痛经发生率可以明显减少。妈妈应当对有痛经现象的孩子多讲点有关的知识，以避免加重孩子的思想负担。较重的痛经，可以遵医嘱服用阿斯匹林等药物。特殊严重者应请医生诊治。一般中医妇科对痛经的治疗效果较好(参见第 552 条)。

409. 包皮过长怎么办？

包皮，在童年期都包住阴茎头，但能自由上翻；青春发育来临，包皮逐渐后退，龟头露出，这是正常现象。

如果发育完成而龟头仍未外露，这是包皮过长。包皮长而开口又小，不能使包皮上翻，叫做包茎。包皮过长和包茎的主要问题是容易积存包皮垢，以致引起疾病。

包皮和阴茎头处，有一些腺体能分泌脂性物质。因为包皮过长，排尿后残留在包皮口内的尿滴，和这些脂性物质相作用，能产生奶酪样的包皮垢，如不及时清除，长时刺激，会使阴茎头和包皮发炎，引起红肿疼痛。慢性炎症的结果，能使包皮和阴茎头粘连，形成尿道口狭窄，造成排尿困难；有的还会并发包皮结石；也有人认为阴茎癌的发生可能和包皮垢有关。

包皮过长和包茎既然有害，应当手术切除。这种手术简单，效果很好，不必顾虑。如果暂不具备手术条件，就要注意外生殖器的清洁卫生：每天用温开水清洗，尽可能把包皮上翻，将积垢洗掉。

对于正在发炎的包皮过长和包茎，应该请医生治疗，消炎之后才能进行手术。

410. 痤疮的由来和防治

痤疮，又叫粉刺，是主要发生在面部皮肤上的一种病理改变，男孩、女孩都有，但男孩多于女孩。由于痤疮大都发生于

青春发育期，所以有些人把它叫做青春疙瘩包。

人体皮肤有好多皮脂腺。皮脂腺通过毛囊经常不断地排出油脂性物质，能起到滋润皮肤的作用。青春发育期在男性激素（女性体内也有男性激素）的作用下，皮脂腺肥大，分泌旺盛，而且分泌物也比较粘稠，不易排出，加以青春发育期毛囊上皮细胞角化多，脱落多，容易造成毛囊口堵塞。毛囊口堵塞后，皮脂就堆积在皮脂腺内，形成一个个小疙瘩，这就是痤疮。由于面部的皮脂腺最多，所以痤疮也就大都发生在脸上。

痤疮是发育过程伴有的现象，只要不发生感染，除了不大美观外，是没有什么症状的。如果有细菌繁殖，发生炎症，就会引起红肿，甚至变成小脓疱。这时就会发生痒痛的症状。

痤疮一般不需要治疗，青春发育期后会慢慢消退。如果已经有了感染，可以遵医嘱，用一些消炎药。

预防和治疗痤疮的方法有：

一、注意皮肤卫生，每天用温水洗脸，选用刺激性较小的肥皂，清除皮肤表面的皮脂和脱落的上皮，避免毛囊口堵塞，可以预防痤疮发生，如已有痤疮，也会逐渐减轻。

二、药物治疗：维生素B_2、B_6有抑制皮脂腺分泌的作用，可每日三次，每次口服十至二十毫克。女性激素能使皮脂腺萎缩，故可口服已烯雌酚，每日一至二毫克，连服两周，女性可于月经后服用。注意不要过量，否则会有副作用。

局部外用药，可用四环素或红霉素软膏，据国外报导：维生素甲酸乳剂或凝胶剂，是治疗痤疮比较有效的局部用药。

三、有些青年人喜欢把毛囊抠破，把皮脂挤出来，这样可能会使没有感染的痤疮发炎。而抠、挤面部，尤其是鼻子周围已经感染的痤疮，会使细菌通过面部血流进入颅脑内，形成海绵窦栓塞或脑膜炎，这是非常危险的。父母要注意教育孩子千万

不要因为痤疮影响美观而抠、挤它。

411. 青春期甲状腺肿是怎么回事？

青春发育期常见粗脖子，尤以女孩多见。这是由于这个时期生长发育活跃，对甲状腺素的需求增加，在促甲状腺素的作用下，甲状腺增生的结果。

甲状腺是位于喉结两旁的组织，身体从饮食中获得的碘，在这里加工合成为甲状腺素。甲状腺素对于新陈代谢、生长发育具有十分重要的作用。甲状腺素过多时，能引起甲状腺机能亢进，表现为神经质、暴躁、消瘦、代谢增快。甲状腺素减少时，生长发育迟缓，智力低下，称为呆小病。甲状腺素的合成和释放，还受着下丘脑和垂体激素的调节。当血中甲状腺素水平降低时，就会刺激下丘脑增加促甲状腺释放激素，这一激素可使垂体分泌较多的促甲状腺素，促甲状腺素使甲状腺加强活动，增加甲状腺素的产生，提高血中甲状腺素水平，然后抑制下丘脑和垂体激素的释放。这个循环，称为下丘脑—垂体—甲状腺轴。当碘不足时，甲状腺接受促甲状腺素的刺激后，甲状腺素的合成不能增加。在促甲状腺素不断的刺激下，可以使甲状腺增生肥大，形成甲状腺肿，又称为单纯性甲状腺肿，这就是说，除了甲状腺肿外，没有其它明显症状。

青春发育期引起的甲状腺肿，又称为代偿性甲状腺肿或生理性甲状腺肿。一般程度较轻，可以多吃些含碘的食物，如海带、紫菜等，不须特殊治疗，就可以恢复。在缺碘地区，青春发育期甲状腺肿更容易发生，程度可以较重，有时需要用碘治疗。所以，缺碘地区在青春发育期，要特别注意采用含碘食盐来防治甲状腺肿。另外，在这个时期，甲状腺机能亢进的发病率也大于儿童时期，尤其是女孩，如果甲状腺肿合并有心慌、急躁、

消瘦、低烧等症状时，应该请医生做进一步检查。如诊断为甲状腺机能亢进症，就应及时治疗。

412. 青春发育期的高血压问题

人们知道，血压是随着年龄而增长的，高血压在老年人中常见，青春发育阶段不是高血压病的好发年龄。有些孩子在入学体检或参军体检时发现血压升高，尤其以收缩压为明显，当时复测可能越量越高，有的人还伴有心率增快等现象。这种情况过去，在平日复查时血压可能完全正常或持续偏高。对此，常被认为属于青春期高血压，并常常用青春期神经内分泌调节功能不稳定来加以解释，或认为这种神经紧张所引起的高血压没有重要意义。

但也有人通过对四百多例十岁至十四岁处于青春发育早期的男孩和女孩进行了性成熟和血压关系的研究，包括内分泌的研究，结果发现血压并没有因青春发育期的性发育而增高，认为青春发育期血压升高只是偶合现象，这种血压升高不是青春期发育的生理反应。因此，他们认为对青春发育期伴有高血压的孩子，应该加以注意，做为可疑的发现继续追踪检查。

如果由于患其它疾病引起高血压，就是症状性高血压。这是引起青春发育期高血压的常见原因，尤其是肾脏疾病，象肾炎、肾结核、肾血管畸形等。有些家族性高血压病，也可以自孩子的青春发育期开始。由于高血压病后期常引起心血管、脑血管方面的严重问题，防治起来很困难，所以，对于青春发育期发现的高血压，值得慎重对待。现已明确吸烟、过咸的饮食、高血脂和肥胖症是引起高血压的重要因素，因此，对于高血压的孩子，尽管程度不重，或者并不经常，也需要严格控制这些有害因素。并且，要教育孩子加强体育锻炼，注意劳逸结合，

以保持机体的健康。

413. 不要束胸和紧腰

在青春发育期，有些孩子喜欢紧腰，有些女孩子喜欢束胸，这对长身体都十分不利。

为什么不要束胸？首先，是要让孩子从小到大得到充分的发育，包括乳房在内。束胸把乳房压紧，不仅会影响它的发育，而且还会产生一系列的不良后果。束胸使乳头不能自然地凸出，反而凹进去。我们看见不少产妇在产后哺乳时，婴儿吮不着乳头，甚至请医生帮忙，也捏不出来。有时乳水出不来，憋出乳疮，婴儿得不到母乳，母亲疼痛难忍，得不到休息，有时还得动手术，这些都是束胸带来的恶果。

即或没有出现上述严重的情况，束胸也会使胸部器官受压，影响心肺的发育和正常功能的进行，使肺不能深呼吸，影响氧的摄入，以致影响全身和大脑的正常氧供给。这真是有害无益的事。

乳房的正常发育，是人体自然美的一部分，不要去人工阻碍它。

有些孩子还喜欢勒腰，似乎这样才显得精神、漂亮。其实，这也是十分有害的。腰勒得过紧，会妨碍内脏的活动和发育。结腰带的部位正是大小肠的部分，他们被挤下去，胃、肝、脾就会被挤上来，顶住肺部，使这些内脏功能失调。紧腰者常在饭后，甚至在吃饭中就要把裤带松开，就是因为内脏受压已经无法忍受的表现。其实平常也应放松些。

父母要告诫正在发育的孩子，不束胸、不紧腰，让身体各部都能得到充分的发育。

414. 注意引导孩子顺利地度过青春发育期

青春发育期是人的一生中迅猛发育的时期，在这一时期，由于孩子的形态、生理、心理都在发生急剧变化，特别是生殖系统发生着突变，往往给孩子带来不少暂时的困难。但是，由于这一时期患病率、死亡率较低，健康状况相对地较好，他们就容易被人们所忽视。这是一个矛盾，这个矛盾给父母以及广大医务工作者、教育工作者及社会有关方面提出一个新课题，那就是需要广泛地宣传青春发育期保健工作的重要意义，切实地把符合年龄特点的青春发育期生理卫生知识、性的知识教给教师、家长，特别是孩子自己，认识人类自身个体发育的自然规律，以便使孩子顺利地度过这一生理上的特殊时期，使他们德、智、体全面发展，茁壮地成长为社会主义一代新人。

第二章　少年心理的发展与教育

第一节　少年的特点

415. 少年期的特点

少年期（十一、二岁至十四、五岁）大致相当于初中阶段。少年进入中学以后，在家庭中的地位发生了显著的变化。一般地说，家长看到孩子身体的迅速生长，能力迅速提高，开始给他们更多的独立处理问题的权力，同时也向他们提出了更高的要求。家长们盼着此时的子女克服依赖性，成为家庭独立自主的成员。希望他们关心家里的一切，并积极分担某些家务劳动。

从比较严格的意义上来说，少年期以前是真正的幼稚期或儿童期，儿童要更多地依靠成人的照顾、保护，他们的独立性和自觉性都比较差；青年期是个体发展上的成熟期，它标志着个体真正开始成为独立的社会成员。而少年期是从儿童期（幼稚期）向青年期（成熟期）发展的一个过渡时期。少年期的主要特点在于：这是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综复杂、充满矛盾的时期。也就是说，这个时期的年龄特点在于具有一种半儿童、半成人的心理。少年还象一个儿童，他热烈地去吸取一切印象，身体和精神都在生长着，他感到了这种生长，并从这里获得力量和勇气。但是他还不知道自己的力量的程度。同时，少年已经不是儿童，他已经有很多的生活经验，他已经不象儿童那样充满幻想地生活，

他已有另外的兴趣了。正如有的心理学家描述的那样，在少年与成人的关系上，少年正处在从“听话的道德”向“平等的道德”过渡的阶段。少年期的这些变化，除了生理发育的原因外，主要是由于学习活动的性质、内容，在学校、家庭集体生活中的关系和要求，都发生了较大的变化。

少年期上述的特点，说明这是一个错综复杂、充满矛盾的时期。一方面，少年的身心发展已经具有很多成熟的特点。另一方面，他们还保留着很多儿童时期的特点。他们能够学习一些比较系统的科学知识，理解一些理论问题，但是他们看问题还很不全面，很不深刻。他们开始能够理解和参与集体生活和社会生活，但还不能象一个独立的社会成员那样，自觉地控制自己的情感和支配自己的行动。他们似乎懂事，但是又很不懂事。他们精力旺盛，能够参加更多的劳动，但是还不能算作一个完全的社会劳动力。他们一方面希望自己是个“大人”，但另一方面却留恋儿童时代，行动上常常流露出一些稚气。

针对这些特点，父母应采取正确的态度来关心和教育他们。一方面，不要把少年当作“小孩子”来看待，要适当地尊重他们的意见。另一方面，也不要把少年当作成熟的青年来看待，要给以必要而正确的指导监督，既要采取措施来充分发展他们在学习上和生活上的独立性和自觉性，同时要积极而恰当地克服他们的幼稚性、冲动性和依赖性。

416.少年的独立倾向

孩子上了中学，有些父母常常不放心，每当孩子要上学去，总是千叮咛、万嘱咐；每当孩子放学回来，还要反复盘问。这些家长心是好的，想把自己的孩子管教严一点，但这种方法不对头，没有按照少年期的特点进行教育与管理。结果，不是

落得孩子们嫌"贫"(罗唆)，就是引起孩子的反感，效果很不理想。

为什么对处于少年期的孩子在教育、管理方法上要有所改变呢？主要原因是少年有独立的倾向。

少年期生理发育非常迅速。在身高、体重方面是第二个增长的高峰期（第一个高峰期在出生后第一年)，他们似乎突然地长高长大了，有的已基本上接近于成人。少年身体的突然增长，使他们意识到自己开始不再是"小孩子"，加上开始性的成熟，更增加了他们在自我意识上的一些新体验：我长大了，要独立地行动了……。

中学的学习，尤其在学习方法方面，随着各门学科的分化和学习内容的改变，学习形式也有了新的变化，这要求少年学会主动地安排自己的学习计划，善于独立地学、记，积极地、自觉地开展智力活动。

中学的班集体生活也发生了变化。教师、特别是班主任，已经不象小学教师那样给学生以更多的、非常具体而细致的照顾，而是在很大程度上，通过积极分子来实现对班集体的领导，这就要求少年有更大的独立性、主动性和积极性。

这时，在家庭中，父母看到孩子"长大"了，又入了中学，自觉不自觉地给予他们以更大的"权力"和更多的"义务"，这些变化，都促使少年要求成为家庭中一个"独立自主的成员"。

417.少年为什么有时"顶撞"父母？

少年不迷信成人，甚至常常怀疑成人的见解，"顶撞"父母的现象，时有发生，当父母的为此十分恼火："好小子，你翅膀长硬了，敢反抗你的爹妈！"其实，这是少年心理发展过程中正常的现象，父母不必为此忧虑。

少年期思维发展的特点之一，是它的独立性和批判性有了显著的发展。初中学生由于初步掌握了系统知识，开始能理解自然现象和社会现象中的一些复杂的因果关系，同时由于自我意识的自觉性有了进一步的发展，常常不满足于教师、父母或书本中关于事物现象的解释，喜欢独立地寻求或与人争论各种事物、现象的原因和规律。这样，初中学生独立思考的能力，就达到了一个新的、前所未有的水平。有人说，从少年期开始，孩子进入一个喜欢怀疑、辩论的时期，不轻信成人，如教师、家长及书本上的"权威"意见，而是经常要独立地、批判地对待一切。这确是少年期的重要特点之一。

少年不但能够批判地对待别人的和书本上的意见，而且开始能够比较自觉地对待自己的思维活动。开始能够有意识地调节、支配、检查和论证自己的思维过程。这就使少年在学习上和生活上有了更大的独立性与自觉性。

当父母的应该珍视这种思维发展上的新的品质。因为独立思考能力是一种极为可贵的心理品质，绝不能因为孩子经常提出不同的或怀疑的意见，就认为他们是故意"反抗"自己，因而斥责他们，甚至压制他们。

当然，这么说并不是允许孩子随便顶撞父母，而是父母要正确对待孩子心理发展的特点。家长要启发孩子在积极主动思考问题的同时，还要尊重别人，懂得文明礼貌，学会以商量的态度办事。对那些确是无理顶撞的言行，也要适当给予批评。当然，对孩子的批评也必须是充分说理的，而不是训斥，更不是动手打孩子。

418. 少年看问题为什么容易带片面性与表面性？

少年看问题往往只顾部分，忽视整体；只顾现象，忽视本

质。即容易片面化与表面化。

有的家长为此常常责怪孩子，他们不了解这是少年期思维的年龄特征所致，是正常的现象。

尽管这个时期的孩子，开始能够比较自觉地对待自己的思维活动，开始能够有意识地调节、支配、检查和论证自己的思维过程，使他们在学习上和生活上有更大的独立性与自觉性。然而，少年思维的独立性与批判性还是极不成熟的，容易产生片面性与表面性。

少年思维的片面性与表面性的表现是各种各样的：有时表现为毫无根据的争论，他们怀疑一切，坚持己见，但是又常常论据不足。有时表现为孤立地、偏激地看问题，例如，把谦虚理解为拘谨，把勇敢理解为粗暴或冒险。有时明于责人而暗于责己。有时好走极端，往往肯定一切或否定一切……。在学习上也有同样情况，他们往往把已经掌握的规则或原理，不恰当地运用到新的条件中去，以致产生公式主义和死抠教条的毛病。

少年在独立思考能力发展上的这些缺点，是和他们的知识、经验不足相联系的，是和他们的辩证思维还不发展相联系的。当父母的一方面要大力发展孩子的独立思考的能力，随时加以引导、启发；另一方面还要对孩子在独立思考中的这些缺点给以耐心的、积极的说服教育。对孩子的缺点，采取嘲笑的或者斥责的态度是不对的，同样，采取放任不管，或认为年龄大一点自然会好起来的想法，也是不正确的。

第二节　少年的理想、情趣与意志

419. 少年的理想

理想是人奋斗的目标，是一种起动力作用的最有价值的想

象。对未来充满理想，并且敢想、敢说、敢干，力求实现自己的理想，是少年的特征。这里，既有现实主义成分，又有浪漫主义色彩。不过，少年在整个中学期间，在初中阶段的理想与在高中阶段是不完全一样的。首先，少年在初中阶段的理想大多是一些具体的形象，而在高中阶段的理想，更多地是一些概括的形象。初中阶段的学生，往往竭力模仿他所理想的具体人物，而且常常模仿一些外部特征，如走路，说话的风度，衣服的式样等。而在高中阶段能够把他所理想的人物的特点加以分析，并把它们综合成一个概括的形象，体现出人物的本质特点所组成的主要人格类型。第二，少年在初中阶段的理想，常常只是在一些特殊场合中与现实生活相联系，而少年在高中阶段的理想能够经常和现实生活相联系。例如，初中生常常追求英雄的某一行动，而高中生则能将远大目标与日常劳动、学习和生活联系起来。尤其是毕业班，力图通过努力学习，争取把美好的理想变为现实。第三，未来生活道路的选择，常常对中学生的理想产生深刻的影响。不过，初中生比较笼统、肤浅，高中生则较为现实、具体。第四，初中生的理想比较容易变化，高中生则比较稳定，他们往往经过一定考虑，与自己的能力、兴趣结合在一块。

家长要根据孩子的不同年龄阶段和接受能力，从小经常对他们进行共产主义前途教育和革命理想教育，要激发孩子为实现美好未来而奋斗。对孩子的理想教育，不要光讲大道理，应该引向求实的精神。要培养他们良好的兴趣与爱好，促进他们理想的确定，加强他们理想的坚定性，帮助他们开辟实现理想的途径。对接近高中毕业的子女，要加强一颗红心、多种准备的教育，使他们在未能实现日常向往的职业时，能够服从于更崇高的理想，又通过自己不懈地努力，以“行行出状元”的精神，

为社会作出贡献。

420.少年的情绪和情感的特点

情绪和情感是一个人的需要是否得到满足而产生的一种内心体验。少年的情绪、情感的特点，是容易动荡、兴奋、热情。当父母的从哪些方面加以了解，又如何做工作呢？

第一，少年很容易动感情，情绪较强烈。他们常常因为一点小事而振奋、激动、热情奔放，或者动怒、怄气、与人争吵，甚至打架，有时又会转向反面，变得泄气、绝望。引导得法，热情是成功的动力；如果引导不得法，有的孩子会由于盲目的狂热或一时的冲动而干出蠢事。由于情绪是行为的强大动力，父母要珍惜孩子的热情，并帮助他们养成善于调节自己的消极情绪的能力。

第二，少年的情绪在时间上比起幼儿来，有更长的延续性。那种破涕为笑、喜怒无常的现象比较少见了。孩子更多地出现“心境”，即能保持一段时间的“心情”。有时，他们会突然出现心旷神怡的感觉，有时，一个平时欢快的孩子，又会忽然沉闷起来，几天内不理人。因此，父母应经常了解孩子心境变化的原因，帮助他解开疙瘩，使他心情舒畅，朝气蓬勃。

第三，少年的情绪表现，并不都是外露的，他开始有文饰的、内隐的、曲折的性质。这说明孩子已逐步地善于支配自己的情绪。这时，父母了解孩子的思想、态度，不能仅仅以他们的表情作为依据，而应该综合他在一段时间的表现，以及他的个性特点等。经过深入细致地分析，作出判断，才能作出比较可靠的结论。

第四，少年的情绪、情感在内容和形式上都更加丰富多彩。例如兴趣、爱好极其广泛，经常为学习、工作、友谊的成就与

失败而产生欢乐与苦恼，而且越来越复杂。例如，有成功、肯定的情感，也有发怒、烦恼、嫉妒和劣等感之类的消极情感。在正确的教育诱导下，可以逐渐形成高级的情操，例如，逐步会出现集体荣誉感、爱国心、道德感，甚至有为真理而献身的气概。父母要尽可能较广泛地、全面地了解孩子对社会上一切事物的态度及其变化，以促进他们的情感向健康的方向发展。

421. 要培养中学生的意志力

意志是人们自觉地克服困难、实现预定目标的心理过程。家长在日常生活中，能经常看到自己的孩子在意志力方面的表现。例如，冬季的早锻炼，有的孩子能坚持不懈；有的孩子却贪婪热被窝，不能按时起床。有的家长比较重视孩子意志力的培养，有的却觉得无所谓。其实，意志力是孩子学习好坏、乃至将来能否有所成就的基础之一。

我国有句古语说："勤能补拙"。这很能说明意志对能力发展的补偿作用。意志薄弱，则足以成为能力表现和发展的障碍，成为一个人一事无成的主观原因。反之，坚持持久的意志力，是能力发展的必备品质。

意志力是可以培养的。中学阶段是少年意志力日趋成熟的时期，抓住成熟期意志力培养的时机是非常必要的。否则，一旦习惯成自然，克服起来就比较麻烦了。

父母要在日常生活中，在孩子的学习、劳动、课外活动和文体活动中，有系统地帮助和鼓励他克服外部的和内部的困难。要使孩子善于自觉地、主动地、独立地调节自己的行为，使它服从于一定的有益的目的、任务，而不是事事依靠外力的督促和管理；要使孩子养成贯彻始终、坚持到底的坚毅精神；要使

他们善于按照一定的观点、原则，经过深思熟虑后，果断地处理一些充满矛盾斗争的问题；要使他们善于控制和支配自己的行动，善于迫使自己去完成应当完成的任务，并抑制自己一些无关的或外界强烈吸引的活动和行为。这里的四个“要使……”，就是要使孩子有目的性、坚持性(毅力)、果断性和自制力等四个意志品质，成为一个意志坚强者。

422. 兴趣与爱好

父母都了解“勤奋出才能”的道理，但如何培养孩子的“勤奋”呢？如何让孩子能自觉地“钻研”问题呢？这里一个最重要的途径，就是培养他们的兴趣与爱好。

心理学认为，能力的发展与兴趣、爱好有密切的联系。一般来说，对某种活动具有强烈而稳定的兴趣和爱好，常常标志着与该项活动有关的能力的发展水平。人对于某种活动的爱好，往往是与从事该项活动的能力一起发展起来的。能力和爱好作为心理特性，是互相制约的。爱好吸引人们去从事活动，活动又促进能力的发展。而顺利地从事某种活动的能力，反过来又进一步发展了这方面的爱好程度。

父母应该把孩子的兴趣与爱好，作为正在形成某种能力的契机来培养。孩子在中学阶段已经形成、发展了一定水平的兴趣与爱好。父母要有意识地引导孩子这种兴趣与爱好，促进他们去实践，去探索，吸引他们把注意力与智力倾注在所从事的活动上。他们在活动中获得成果，满足了认识上的需要，就更加深化了兴趣和爱好。兴趣和爱好好象催化剂，它不断促使孩子们去实践，去钻研知识，也就是说，兴趣与爱好是勤奋的动力之一，而勤奋则不断地开辟着他们的智慧发展的道路。

423. 勤奋才能出天才

中学阶段是孩子的能力趋向初步成熟的阶段。当父母的都希望自己子女的能力“超众”。各种能力完备地增长，成为天才。

天才的获得，既有天赋因素，又取决于环境和教育，而个人的勤奋努力，是其中最重要的原因。

没有主观的勤奋努力，企图达到天才的程度，是根本不可能的。世界上许多杰出的政治家、科学家、文学家和发明家，无论他们所从事的领域有多大的不同，他们的共同点却是长期坚持不懈、刻苦努力地学习和研究。他们都是勤奋的典型。

心理学研究指出，人群中的天才只占少数。然而，通过勤奋使智慧、能力增强是完全可能的。因此，父母不必过多地去了解自己的孩子遗传素质如何，这已经“天定”了，要紧的还是创造条件，发展孩子的能力。更重要的是启发孩子勤奋努力，主动地发展自己的能力，这是能力发展的关键。

424. 不要给孩子扣“个人奋斗”的帽子

心理学工作者在实际调查中，发现孩子在中学阶段有四种学习动机：一是为得好分数，不落人后，为获得奖励而学习；二是为履行组织交给自己的任务，尤其是为集体争光而学习；三是为个人前途、理想而学习，如为升学、为当专家，甚至为自己的出路与未来的幸福而奋发读书；四是为祖国前途，为实现四化而勤奋学习。

动机是一种需要，是推动行为的动力。学习必须有动机，对上述动机，有人认为第一种、第二种属于幼稚，可以谅解；第四种光荣，要提倡；第三种却是“个人主义”的东西……

孩子为个人前途学习，即使是他唯一的目的，也只能引导，而不要扣帽子。首先，资产阶级个人主义的实质是损人利己，孩子有抱负，有理想，并非是损人利己的事情。如果没有当专家的志向，我们的专家从哪里来呢？其次，学习动机来自社会现实，社会主义"各尽所能、按劳分配"的原则，强调兼顾国家、集体、个人三者利益。这是现实。第三，分析学习动机应从年龄特征出发，中学生好想象，富于幻想，对未来有美好的憧憬，这是非常积极而自然的现象。

不要让孩子为此而背包袱。应该看到，有学习动机，比没有学习动机要好，各种学习动机都应该利用，在利用中引导他们向更积极更健康的方向发展。随着他们知识的增多，认识的提高，可以逐步地把他们的学习动机，引向立志为祖国的四化多做贡献的高度。这是父母、学校和社会对他们应作的重要的思想工作的一部分。

第三节　少年道德意识的培养

425.少年道德意识的特点

中学时期，是道德信念和道德理想形成的时期，是世界观萌芽与形成的时期，是开始以道德信念和理想来指导自己的行为的时期。当父母的要掌握上中学的孩子道德意识的特点，有的放矢地将他们培养成道德品质高尚的人。

中学生的道德意识有一个发展过程，这主要与他们思维发展相联系着。就大部分孩子来看，初中一年级的道德意识与小学高年级差不多，停留在感性经验的认识上，停留在具体现象的认识上。例如，对打架、骂人等这类常见行为的认识上，他们可以评价，但十分具体。初二之后，道德认识初步接触实质，

能以接班人的条件为依据评价行为。初三以后，尤其是高中阶段，才能理解行为规范的实质，提高到社会道德风尚加以分析。这反映中学生的道德意识，是一个从不知到知、从不成熟到成熟的过程，这就给当父母的提供了塑造和转化孩子品德的可能性。当然，道德意识的发展，既反映了时代的特点，环境的烙印，阶级的要求，也反映了不同社会中人类共同的道德规范与认识的深化。

道德信念的形成是中学阶段道德意识发展的主要特点。道德信念是道德意识的高级形态，它是在道德概念、知识的基础上产生的，是和道德观点、行为以及情感相联系的一种道德意识。人一旦形成道德信念，就会坚信它是一种准则，自觉地付诸行动。中学阶段，孩子逐步形成道德信念。如果这种信念是正确的，孩子坚信它"正确"，就会自觉地将这种信念变成道德行为；如果这种信念是错误的，孩子也坚信它"正确"，也就会自觉地付诸行动，产生错误的行为，要是这种信念严重污染了心灵，孩子就会在这"死胡同"一条道走到黑，造成不堪设想的后果。

为了使孩子形成正确的道德信念，家长首先要使孩子懂得什么是正确的道德概念、知识，同时，还要随时注意纠正孩子那些理解错误的道德概念和知识。

为了使孩子形成正确的道德信念，单单依靠道德知识的说教是不够的，还必须使他们在掌握道德知识的同时，形成高尚的道德情感，道德愿望，也就是要促使孩子形成对现实的正确态度，并有按照这种态度去行动的志愿和决心。

426. 品德不良少年的心理特点

经常发生违反道德准则或犯有较严重的道德过错的现象，

叫做品德不良。“外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因必须通过内因而起作用。”当父母的只有把握不良品德少年可能出现的心理特点，才能有的放矢地做好工作，防止他们走邪路，在教育上打“主动仗”。

品德不良少年的心理表现，有下列几个方面：

在道德观念方面，可能出现下列类型的表现：一是缺乏正确的道德观念或是有错误的道德观念，是非模糊或颠倒，他的行为往往为强烈的个人欲望与私利所驱使；二是形成了一定的错误的处世哲学和人生逻辑；甚至于有的看破“红尘”，有厌世的心理；三是发展到有反动道德观，强烈不满社会主义社会或某个人，有行凶作恶的动机。

在道德情感方面，可能出现这样类型的表现：有的重感情、讲义气；有的追求低级情趣；有的缺乏正义感，没有正确的道德感，有的已沾上厌恶社会主义社会与无产阶级政权的情感。

这样的少年，在道德行为方面，大都已犯有较严重的道德过错或犯罪行为。有的意志薄弱，言行不一，尽管有所认识，但没胆量认帐；有的有改正的愿望，也作了忏悔的表示，但仍产生不道德的行为。有的已形成不良习惯，有的则还未形成不良行为习惯。

上述心理特点分析说明：造成少年品德不良的心理条件是复杂的。因此，当父母的要经常注意子女有无上述现象，以防为主；同时在教育已形成不良品德的子女时，必须从多方面入手，对认识、情感、意志行为并没有固定的顺序，只要有的放矢，就能有针对性，有教育效果。

427. 当你的孩子行为“越轨”之后

在社会上，常常会遇到这样的少年，他们经常违反道德准

则或犯有较严重的道德过错。人们叫他们“失足”或“越轨”。

孩子行为“越轨”之后，家长十分焦虑。他们最惦念的是孩子会不会发展成为罪犯。这种心情是正常的，可以理解的。

事实上，具有品德不良倾向的或“越轨”的孩子，并不都发展成为罪犯，只要家长能够同社会职能部门紧密配合，做好孩子的转化工作，大部分孩子都能向好的方面发生不同程度的转化。变化的大小不一定由年龄增大、认识能力提高所决定，而主要与是否已形成不良行为习惯有关。已经形成不良行为习惯的孩子，即使花大力气做工作，不良行为也往往很难得到纠正。可见，不良的行为习惯是否形成，是决定有不良品德的孩子是否走上犯罪道路的重要心理条件。因此，防止孩子不良行为习惯的形成是非常重要的。

孩子失足、越轨之后，千万不能着急，更不能感情用事，采用粗暴的手段。而应认真细致地分析孩子发生的不良行为的性质，重复次数，心里所想，不再重犯时心里是否“痒痒”等，以判断自己的孩子是否已经形成了不良的习惯。对尚未形成不良行为习惯只是偶而失足的孩子，尤其是初犯或违反道德行为次数不多者，要采取正面引导方式，以控制他们不至于形成不良的品德习惯；对已形成一定恶习的孩子，要立足于拉，创造条件（如改变环境等）让孩子的不良习惯不能得到“强化”，以便把落水已久的孩子挽救上来。对前者的工作容易做；对后者，必须下大力气，创造各种条件才能促进“浪子回头”。

这里，父母可从中悟出一个深刻的哲理，即“防微杜渐”。这说明防止孩子从小养成一些不良习气是何等重要。“小洞不补，大洞吃苦”，习惯成自然，孩子一旦形成不良行为习惯，家长将后悔莫及！

428.少年期容易犯罪的心理原因

有人问，为什么不良品德往往出现在少年期？为什么初次犯罪一般地集中在十三岁至十五岁呢？

少年期是一个独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综矛盾的时期。少年期性的机能刚刚开始成熟，这往往给孩子带来对性机能的好奇心和新颖感。少年希望受人重视，把他们看成“大人”，当成社会的一员，但在他们的心目中，什么是正确的幸福观、友谊观、英雄观、自由观……还都是个谜。他们的自信心和自尊心在增强，对于别人的评价十分敏感，但片面性却很大。他们已表现出一定的情绪控制力，但有极大的冲动性，激情往往象暴风雨一般突然袭击而来。他们的意志特征也在发展，但在克服困难中毅力还不够，往往把坚定与执拗、勇敢与蛮干、冒险混同起来。他们的精力充沛，能力也在发展，但尚未找到正确的活动途径。总之，这个年龄阶段的心理面貌是处于半成熟半幼稚状态，是心理发展中的最不稳定时期。西方有的心理学家，曾把少年期看作个体发展的“危机”时期，认为“少年期是犯罪期”。这种看法固然不对，实际上，在资本主义社会中，少年产生的所谓“危机”，只不过是资本主义的社会矛盾在少年心理上的反映。但是，我们也必须看到，少年期可塑性大，这是成熟前动荡不稳的时期，易受外来不良条件的影响，如不正确地加以引导，形成不良品德，是十分容易走上犯罪道路的。父母要配合学校以及整个社会，重视和有针对性地对少年进行品德教育，把他们引上正道。

429.好奇心与少年犯罪

少年犯罪的原因是多方面的，其中，在心理方面的原因之

一，是产生于他们对犯罪事件的好奇心。

好奇心是人的需要的一种表现形态，是一种带有情绪色彩的认识倾向。它表现为好动、好问、猎奇、新颖感强等特点，遇事就要探讨，在弄清"所以然"之前，别人越强行制止，他就越觉得新鲜，越要去尝试。例如，有个孩子对电炉丝挺好奇，问家长能否换成别的金属丝。家长怕他触电，厉声相斥，这反倒更引起他的好奇。家长上班刚走，他就动手"试验"，结果差点儿丧命。

好奇心早在学龄前就已产生，具有一定的年龄特点。小学阶段，好奇心主要表现在学习、日常活动与游戏中。到了少年期，随着生活范围的扩大，好奇心也有了进一步发展。由于整个少年期是处于半成熟半幼稚的状态，所以尽管这时逻辑思维在增强，但思维的批判性却较差，容易片面、武断，所以这时的好奇心也往往导致不良品德行为的发生。比如有的少年对正在发育成熟的性机能有新颖感，对异性有好奇心，由此引起犯罪的动机；有的少年出于对侦破工作的好奇，故意制造犯罪事端，想看看能否破案与如何破案等等。这些好奇心理，是构成少年犯罪的一个不可忽视的原因。

当然，并不是所有的少年都会产生上述犯罪行为的好奇心。此类好奇心理的产生，一是与已形成的道德认识和道德感有关。如果道德认识对头，道德感健康，他就能对自己好奇行为作出正确的判断，一般不会发生犯罪的好奇心。二是与行为对象有关，少年越轨行为的对象，常常是结过"仇"的人。三是与他们的知识经验及自我控制能力有关。这里，家长的及早发现和正确引导起着关键性的作用。例如，某中学有个学生听说高级钳工能打开各种各样的锁头，十分新奇，他反复练习撬锁、开锁的"技术"，并企图打开学校体育器材室的大锁，试试自己的"能耐"，由于家长及时发现，耐心教育，引导他学习修锁与配钥匙

的技术，让他为学校修理了几十把坏锁，做了一件好事。

做父母的，要加强对子女进行法制观念的教育，提高他们守法的自觉性；要经常分析少年好奇、好问、好动的倾向，把握苗头，防止与及时制止可能发生的犯罪行为。

第四节 学习与智力的发展

430.注意初中学生学习态度的变化

孩子上了初中，家长都希望孩子的学习继续取得好成绩，但是却不一定注意他的学习态度有什么变化。

学习态度直接决定着学习成绩。初中学生的学习态度，往往有下列新的表现：

第一，对待老师的态度：初中学生已经不象小学儿童那样偏重于情感上的依恋，而是开始有了较高的独立评价的能力。不仅对不同的教师态度不同，而且常常对教师采取直率的批评态度，在家里也经常对教师加以议论。学生对教师的不同的态度，往往决定着他对不同教师所教的学科的兴趣与成绩。家长要随时注意自己的孩子对教师的评价，要注意引导孩子克服对教师评价的具体性和片面性，提高他们评价的原则性与全面性。

第二，对待集体的态度：在正确的教育下，初中生能够更加自觉地把自己的学习和生活跟集体的利益联系起来。先进的集体或“乱班”，对学生的学习活动和道德品质的发展有不同的影响。因此，家长要关心自己的子女所在集体的情况，如果是“乱班”，则更要注意在学习和品德上给孩子以更多的引导。

第三，对待作业的态度：初中学生更富有主动性、独立性，能够自觉地安排自己的作业时间，并注意作业的质量。但

是，这种对作业的正确态度，并不是自行发展起来的，在很大程度上，有赖于父母的督促与检查。常常有个别的孩子，因为贪玩或迷恋于课外阅读而荒废课业，父母应该注意帮助孩子纠正这种状况。

第四，对分数的态度：也比小学儿童更加客观，更加正确。他们已经懂得怎样学习才能获得更好的分数，有的已经初步懂得，好的分数有时并不完全代表学习的成绩，而更重要的是运用知识从事创造性工作的能力，从而能够把取得优良成绩和社会责任感联系起来。但初中生对分数也有一些不大正确的态度：因分数不理想而情绪低落，为争好分数而作弊等，极少数的孩子，还可能因为得分数少而感到无脸见人，悲观厌世，对这样的孩子，家长更要耐心地引导他们建立正确的学习态度，防止发生意外事故。

431. 当你的孩子功课跟不上时……

孩子上初中后，由于学习内容与形式都起了很大变化，有的孩子会发生功课跟不上的现象。造成这种现象的原因固然很多，但学习能力差，却是重要的因素。

孩子进入初中以后，教师向他们提出了新的要求，要求他们掌握领会知识的新方法，要求他们能够创造性地独立学习。功课跟不上，常常是由于这些孩子缺乏上述学习能力造成的。为了提高孩子的学习能力，可从如下两个方面入手：

一、帮助孩子逐步地掌握新的学习方法。初中教材的内容达到新的水平，具有新的性质，因而就要求学生掌握新的学习智力活动的方法。初中教材的内容和小学比较起来，已经接近于科学体系，其中包括很多抽象的概念、概念系统、科学规律。为了掌握这些科学知识，孩子必须学会从具体事实和表象

中，概括出抽象的定理、法则等等。并且，要能运用这些抽象的定理、法则解决问题。例如，学习代数，就要求能从具体的数量关系，过渡到以抽象的代数符号表示的数量间的复杂关系和规律。学习历史、地理和生物，也要求能从具体事实和现象中找出因果关系，作出逻辑论证。对于初中学生来说，实现这种过渡是可能的，但又是困难的，这需要一个逐步掌握的过程。最初，他们所掌握的概念，常常偏重于具体性，在掌握定理、法则的时候，常常要依靠直观的感性支柱；他们常常用一些日常概念去解释科学概念，因此，在学习过程中，他们不可避免地常犯错误，拉下功课。父母的任务，在于创造条件，逐步引导孩子加速实现这个过渡，并且耐心地帮助他们克服在掌握新的学习方法过程中所遇到的困难。

二、帮助孩子逐步形成创造性的独立学习的能力。小学时期，儿童在学校里所接受的指导是比较具体的。他们独立思考的能力还很差。进入初中后，由于学习水平和性质的变化，就要求他们具有更高的独立思考能力，能够创造性地学习，善于掌握和分析课程知识；能够从具体引向抽象，并从抽象回到具体；要求他们能够自觉地进行学习，无论在学校或在家里，都能够很好地安排和完成自己的作业；而且要求他们善于独立地自我检查作业，自觉地纠正作业中的缺点。这些良好的学习态度和学习品质的建立，当然不是一蹴而就的。父母应该耐心地鼓励孩子独立思考和创造性地进行学习，例如，在数学解题中，在作品欣赏和评价中，在预习、复习中，父母既要过问，不能放任自流，又不要包办代替，而是耐心地给予引导和帮助。

只要创造性的独立学习能力提高了，孩子的功课也就自然而然地跟上去了！

432. 不要让初中生过多地死记硬背

人的记忆，按记忆方法分类，有理解记忆，即在理解基础上的记忆；有机械记忆，即重复死记硬背。一般地说，初中生的理解记忆已发展起来，并且占了主导地位。

可是有的家长，只满足于孩子能背诵，发现孩子的记性不错就十分高兴。他们要求孩子死记硬背外语语法、数学公式、理化原理，……这是不正确的，这不符合初中生记忆发展的特点，有碍于孩子智力的发展。

家长要有意识地教给孩子各种科学的、有效的记忆方法。例如，教会孩子按照不同教材的性质，采用不同的记忆方法；学会区分内容的主次，并分别加以对待；能够利用类比、对比、分类、概括、作提要、写提纲的方法来掌握主要材料；善于利用新旧知识的联系来加深记忆；能够利用具体事实或自己的语言来复述公式、定理；学会正确地运用全部学习与局部学习、集中学习和分散学习的方法来提高复习效率等等。

不要让初中生过多地死记硬背，并不等于说初中阶段已不需要机械记忆了。机械记忆对初中生的学习还是有用的，语文课中的字词概念、诗词歌赋，在理解的基础上，必须利用机械记忆去背诵；外语单词、历史年代、地名人名也都离不开机械记忆；数理化的公式、定理、原理尽管要理解意义，但也要靠机械记忆才能记住。

家长的任务，是让上初中的孩子，积极地发展理解记忆，使之成为记忆方法的主导形式，同时又要适当地、合理地利用机械记忆，使之成为必要的记忆的辅助方法。

433. 怎样使孩子记得牢一点？

孩子们上了中学，学习的内容增多，要记住的东西也多

了。这时，常见有些家长跟孩子一起着急，责怪孩子“笨”。结果，你越是训斥孩子，孩子越是记不住，其实，记忆中有遗忘，这是规律。有几点心理因素对增强孩子的记忆很有好处，你不妨让孩子试试。

一、提高孩子的“注意”力，是增强记忆能力的前提。要教育孩子，在同一片刻，把“注意”力只集中于一个对象。这叫做“一心不能二用”。如果思想开小差，对老师讲的茫然不知，或只听到只言片语，这怎么能记得住呢？

二、要提高孩子对记忆的兴趣。兴趣是一种带情绪色彩的认识倾向，兴趣浓，情绪乐观，才能学得进，记得牢；如果孩子对记忆没有兴趣，甚至一拿起书就发愁、恼怒、厌烦或头痛，又怎么能记得住呢？

三、记忆要有目的。有目的的记忆，往往比无目的的记忆效果好。因此，要使孩子明确了解自己活动的目的任务，要向孩子提出较长时间的记忆任务，要培养孩子学会独立地自觉地检查自己的记忆效果，这样才能提高记忆效果。

四、要使孩子理解要记忆的内容。理解越深，思维活动越积极，记忆效果越显著。

五、要使孩子善于对材料加以比较。通过比较和分析事物的异同，可以认识事物的本质特点和内在联系，这是记忆的有效方法。

六、帮助孩子学会对记忆材料的分类、分段，拟定小标题（或提纲）等方法。这样，孩子对所记内容能更明确、更深刻地理解，能使所记内容的重点突出，使记忆获得有力的支柱，可以提高记忆效果。

七、要及时复习。遗忘的速度先快后慢，刚记住的事情忘得也快，所以要及时复习，巩固记忆效果，使记忆内容在头脑

中留下深刻的痕迹，有助于记忆牢固。

八、“试图回忆”。对必须记住的或要背诵的内容，要让孩子反复诵读或默读几遍，然后及早地尽可能试图背出，即及早地试背下来，检查被遗忘或记错的地方，再重点复习，效果较好。

九、间隔记忆。即在背诵一段时间后停顿一下，或学习一些其他课程，比长时间地一次试图背诵下来效果要好。因为长时间地背诵，脑细胞容易疲劳，容易引起抑制作用，影响记忆的功能。因此，家长在帮助孩子安排复习时间时，各项课程最好交错进行，特别是对篇幅长、内容复杂的材料，可采用“化整为零，各个击破”的办法。

十、尽可能动员多种感觉器官参加学习和复习活动。集中力量打歼灭战，这是巩固记忆、减少遗忘的有效办法。不管背语文字词或外语单词，都要听、读、写、用并举，使耳、眼、嘴（动觉）、手都参加，沟通大脑皮层各部之间的联系，以加深痕迹，即记忆的深度。

434. 要关心中学生思维水平的提高

思维是人脑对事物本质的与内在联系的反映。思维，以语言为物质基础，以知识为中介，是一种间接的、概括的理性认识过程，它是智力的核心。

孩子在整个中学阶段，抽象逻辑思维占主要地位。但在初中期与高中期有所不同。初中时期，抽象逻辑思维虽然开始占优势，但是在很大程度上，还属于经验型，也就是说，在他们的思维中，具体形象成分仍然起着重要作用，他们的抽象思维经常需要具体的、直观的感性经验的直接支持，而高中时期的抽象逻辑思维，处于由经验型水平向理论型水平急剧转化的过

程，他们已经能用理论作指导，分析综合各种事实材料，不断扩大自己的知识领域。

由于初中、高中阶段思维水平的差别，父母应该区别情况，加以指导。

在初中阶段，父母主要应注意让孩子掌握各种知识的系统性，使他们系统地领会自然规律和社会规律，从而为逐步形成复杂概念系统准备条件；要有意识地发展孩子的逻辑思维，及时纠正他们不合乎逻辑的论断。应该从孩子的实际出发，引导他们逐步学会自觉地、独立地对事实材料进行概括，作出理论说明，能运用这种理论概括和说明去统率其他有关的事实材料，从而有意识地帮助孩子把归纳和演绎密切结合起来。

在高中阶段，父母要有意识地引导和帮助孩子进行理论概括，让他们力求对各种经验材料作出理论的、规律性的说明，用理论把各种材料贯穿起来，用理论作指导来进一步扩展知识领域；父母要用唯物辩证法的哲学思想，引导孩子全面地、有联系地、对立统一地看问题，使孩子形成初步的辩证思维；要求孩子独立地思考和组织材料，并追求有说服力的逻辑论证，不轻信盲从别人。从而发展孩子的思维品质的组织性、深刻性和批判性。

435. 发展思维的智力品质

家长盼着自己的孩子变得聪明能干，在学习中能出类拔萃。这就要发展孩子思维的智力品质。

思维的智力品质，是思维活动中智力特征在个体身上的表现。在一定程度上，它是区别智力超常、正常和低常的一种重要指标。孩子入中学后，学习内容要求他们的思维具有一定水平的目的性、方向性、确定性和批判性，要求他们的思维具有

一定的速度和灵活性，这就要求他们的独立思考能力迅速发展。

家长应帮助孩子发展哪些智力品质呢？

一、思维的敏捷性。敏捷性是指智力活动的速度。例如，做数学作业时要有正确迅速的运算能力。如何培养呢？一是家长要注意在孩子作业、练习中，提出速度的要求与规定，注意纠正某些孩子磨磨蹭蹭的坏习惯；二是要向孩子传授提高速度的要领，如速算要领等，以养成孩子讲究效率的好习惯。

二、思维的灵活性。灵活性是指智力活动的灵活程度。要启发孩子的思维方向灵活，即善于从不同角度、不同方面采用多种方法来着手思考问题，解决问题。也就是思维的起点要灵活；要启发孩子自如地运用各种法则、公理、规律的自觉性，这就是思维过程的灵活；注意孩子不同能力的“迁移”，即有“举一反三”的本事，如数学作业的一题多解能力。

三、思维品质的抽象性。抽象性是指智力活动的逻辑性强，善于概括归纳，能够抓住事物的本质，开展系统的理性活动。家长要启发孩子，对所学教材善于归纳、概括，在复习时，要着重注意使所学的知识系统化。

四、思维品质的独创性。独创性是指智力活动的独创程度。家长对孩子辅导、谈话时，不仅要他们善于发现问题，提出问题，思考问题，更重要的是独立思考，有独创性地解决问题，这是一种比较高的能力，是在困难的课题面前采取对策的能力。历史上，如曹冲称象、司马光破缸救孩子等，都是属于这种思维品质与能力表现的例子。孩子们的写作，自编习题，制作模型等活动，都是发展思维独创性的好途径。

436. 初中二年级是思维的关键期与成熟期

当你的孩子进入了初中二年级时，当家长的应该想到些什

么呢？可能有的家长会认为，孩子上了一年初中，已适应中学学习了，还有什么新鲜的事呢？然而，初中二年级的学生在思维发展过程中是个重要时期。初中一年级与小学高年级的思维类型还相差不多，而初中二年级则是逻辑抽象思维新的起点，从这时开始，逻辑抽象思维从经验型逐步向理论型发展。因此，初中二年级是孩子的逻辑思维处于质的"飞跃"时期，在心理学中叫做"关键年龄"，而能不能促进"质变"，关键在于教育，在这个时期，父母应该特别重视对孩子的知识与思维的培养。

当你的孩子进入高中二年级时，你会发现孩子的思维基本成熟了。如果再观察几年，你还会发现他们的思维并没有什么质的变化，也就是说，孩子到了高一末、高二初，他们的思维就基本定型了。表现何在呢？一、经验型逻辑思维基本上完成了向理论型逻辑思维的转化；二、思维的个体差异水平基本定型；三、衡量一个人思维层次水平的智力品质，如敏捷速度、灵活程度、深刻程度与独创精神等基本定型；四、思维的类型，如抽象思维、中间类型与形象思维也基本定型。如果孩子已进入高中二年级，数学成绩还是处于下游，一般地说来要成为数学家就困难了。这说明，在思维类型成熟以前，抓紧对孩子的培养十分重要。成熟前与成熟后的心理现象，明显的差异在于可塑性上。成熟前孩子的可塑性大，应抓紧训练、培养；成熟后并非不能再发展，但可塑性小，较难训练、培养。

因此，要抓住从初二到高二这三年的黄金时刻，促进孩子思维能力的发展，要紧紧抓住有条件"入门"的关键期，到初步定型的成熟期，尽可能使孩子发展成为符合自身特点和素质的思维类型。

孩子到了高一、高二阶段，当父母已经看出孩子的思维水

平、思维类型、智力品质的大致趋势后，要及时地有意识地引导孩子向长远的定向的兴趣发展，例如，偏形象型的，可发展对文科的兴趣；偏抽象型的，可发展对理科的兴趣；按照反应速度、灵活程度、抽象程度和独创能力，帮助孩子选择某种志趣，以便使他们扬长避短，有所专长。

437. 鼓励孩子多参加科技活动

对孩子参加科技活动，有些家长的想法是：一可以学点知识；二可以占据孩子的业余时间，使孩子不致外出乱跑甚至闹出乱子来；三怕耽误正常的学习，等等。持前两种想法的家长能支持孩子参加课外活动，持后一种想法的家长却常常拉孩子的后腿。

参加科技活动的好处很多，最主要的是可以提高孩子学科学、爱科学、用科学的兴趣，使孩子能积极开展创造性活动，丰富创造思维，发展智力。

世间一切发现和发明，都是创造性活动的结果。只有通过人类不断地从事创造性活动，才能改造客观世界，改造人的主观世界，才能促进人类的文明与进步。

一切创造性活动都是通过练习、实践而发展的。中学生科技活动，是参加这种训练、实践的好机会。首先，科技活动追求新颖的、有社会价值的成果，这就需要参与者创制出符合要求的作品来，从而促进了他们创新的创造思维的发展。在全国青少年科技作品展览中，成千上百的中学生优秀作品，不就是体现了这种创造性思维的结晶吗？其次，科技小组的活动，要在现成资料的基础上，进行想象，加以构思，每当一件新作品问世，都有助于孩子的想象力、思维力前进一步。再次，在科技活动中，由于孩子在较长时间中，从事自己喜欢的某种活

动，注意力往往集中在活动的对象上，可促使孩子的意识处于十分清晰、敏感的状态，思维活动极为活跃，这样常常可以使孩子的创造性思维产生突发性飞跃，这就叫做“灵感”，孩子在富于灵感的思维状态下，反过来又会促使创造性思维得到更迅速的发展，使工作效率得到提高。

中学生精力充沛，敢想，敢说，敢干，这时，不鼓励他们参加各种科技活动，还要等到何时呢？

438. 知识、技能与能力

有的家长问：知识、技能和能力有什么关系？为了培养孩子们的能力，让孩子从掌握基本知识与基本技能入手对不对呢？我们的回答是对的。

知识、技能与能力有密切的关系。能力的发展是在掌握和运用基本知识、基本技能的过程中完成的，离开基本知识、技能的学习和训练，一个人的能力是不可能得到发展的。同时，能力在一定程度上又决定着知识、技能取得的成就。可见，知识、技能与能力是相辅相成、互为因果、互相促进的。

但知识、技能的发展与能力的发展却不是完全一致的。在不同的人身上，可能具有相等水平的知识、技能，但他们的能力不一定是同等水平的；而具有相同水平能力的人，也不一定能获得同等水平的知识和技能。父母必须看到，同样是努力学习，在不同孩子身上所得到的成绩有时并不相同；例如有的孩子数学能力原先比较高，虽然只是按步就班地学习，能够获得很好的成绩；而有的孩子虽经极大的努力，学习成绩却并不十分显著。这里排除先天的因素外，主要说明了掌握运用知识的能力的重要性。

孩子上了中学，家长要协助教师向孩子强调掌握基本知识

与基本技能的意义，使上中学的孩子有较扎实的知识、技能，为他们发展能力奠定基础。二是注意启发与引导孩子自觉地发展诸如观察力、思维想象力、记忆力、分析问题与解决问题的能力等等，以便使孩子掌握的基本知识和技能发挥更大的效果。

第五节　转折的时刻

439.孩子升入初中是个重要的转折

常见有的父母，认为孩子上了中学，什么都"懂得了"，不觉松了一口气……其实，一点儿也松气不得！

孩子升入初中以后，学习科目增多了，内容也变得复杂了，同样是数学，却由算术变成了代数、几何、三角；小学常识，变成了地理、历史、物理、生物、化学。所有知识的扩充都要以良好的思维活动、智力活动为基础，同时又要促进思维能力、智力的发展。心理学研究指出，初中时期，是逻辑思维发展的重要时期。这一切，要求初中生必须提高学习的自觉性。可是，孩子在初中阶段学习态度往往不够稳定，一遇到挫折、失败或者某种干扰，就可能对学习产生消极的态度。而学习态度的好坏又直接影响学习成绩，也影响着智力水平和道德品质的优劣。因此，当父母的要注意帮助孩子端正学习态度，丝毫不能松气。

孩子进入初中之后，接触面广了，这对他们个性与品德的形成，有着重大的影响。初中生情感很丰富，常常表现得很热情，很强烈，而且变化也相当大，尽管他们已经表现出一定的意志力，但是冲动性较大，容易受"暗示"，追求新颖行为。这种特点，既为教育提供有利条件，也为少年期失足提供了可能

性。

有的心理学工作者，系统地、长期地追踪研究大批犯罪的青少年心理特点，发现他们初次犯罪期集中在十三岁至十五岁。对此，当父母的一定要抓紧道德教育与政治思想教育，千万不能对上了中学的孩子放任自流。

440. 孩子升入了高中

孩子升入了高中，大致进入了青年初期。

青年期是人的一生中最宝贵而又有特色的时期，是人一生中的黄金时代。

孩子升入了高中，有的家长觉得他们“成熟了”，是“大人”了，不愿多管；有的家长往往不想在学习上多过问，觉得只要在思想上多叮嘱几句就行了；还有的家长似乎感到孩子在疏远自己，却又“息事宁人”，不愿深究；有的家长却责备孩子：“还没有独立呢，就背着你爹妈啦。”

青年初期，开始成熟，他们代表着未来，也成为家长的希望。要培养青年，就必须了解青年的特点。了解青年比了解少年儿童相对说来要困难一些。

第一，青年的心理往往带有“闭锁性”，即他们的内心世界要复杂一些，不大轻意表露在外头。他们心里的话有时不愿和父母谈。孩子上了高中，自己放东西的抽屉总爱锁上一把锁，似乎有什么秘密的东西不愿让别人知道。因此，当父母的要了解自己上了高中的孩子，只根据孩子的一时一事、一举一动来判断他的内心情况，就很容易发生差错。但是比起成年人，他们毕竟经历不多，还比较纯真、率直，有的甚至是锋芒毕露。父母应该关心体贴上了高中的孩子，了解他们的内心活动，以便有的放矢，引导他们更好地成长。

第二，青年心理带有更大的社会性、政治性。如果说儿童心理发展的特点，是更多地依赖于生理的成熟和家庭、环境的影响，那么，青年心理的发展和特点，在很大程度上则更多地取决于社会和政治环境的影响。例如升学和就业问题，社会政治生活中的矛盾和问题等，都有赖于家长配合学校和社会，妥善地加以解决。为此，父母必须了解自己的孩子在学校和社会上所受的影响、所参与的活动，实事求是地加强思想教育，正确地指导他们选择未来。

第三，青年的思想具有敏感性，有时比少年儿童和成年人更容易产生不满现实的情绪。正因为如此，青年学生往往在政治活动中"打头阵"，起"先锋和桥梁"的作用。这里既包含正确的方面，但也往往有消极因素。父母应该善于从孩子的实际需要、思想观点同社会现实两个方面对照进行分析，有的放矢地做好工作，并把孩子富于敏感的激情，引导到坚持四项基本原则和有利于实现祖国四化的正确轨道上来。

441. 发现孩子过早恋爱怎么办？

有的家长反映，孩子才上高中，就有恋爱的苗头，不知如何处理是好。

心理学认为，对未来充满理想，这是高中生的重要年龄特征。在青年人对未来生活的憧憬中，自然包括着两性生活问题在内。然而更多的高中生对恋爱还是个"谜"，往往只是有种种糊涂的念头一闪而过，而通常能把主要精力放在学习方面，还不致把这种念头付诸行动；但也有少数的高中生，从"向往"未来到见诸行动，并过早地出现"初恋"现象。

在对待子女过早恋爱问题上，做父母的往往持有不同的态度：有的父母采取神秘的、讳而不言的态度，甚至于"睁一只

眼、闭一只眼”；有的父母嘴上不说，却心中暗喜；也有的父母，由于担心怕出事，而加以简单粗暴的干预、制止，但其结果往往并不理想。

正确的做法是：对过早恋爱的孩子，当父母的应该给予正确的指导，使孩子懂得过早恋爱的害处，教育他们不要把精力放在这个问题上，并让他们了解在两性问题上应有的道德面貌。

有的家长支持、默认孩子的早恋，这种态度是不对的。这里，当父母的必须要调查摸底，心中有数，分别对待。一般地说，要让孩子弄通道理。要让孩子懂得，在高中阶段身心发育、特别是智力发展只是刚刚成熟，高中生精力充沛，正是求知识、学本领的最好时机，过早分心去谈恋爱，不利于事业与成就；高中阶段，对道德评价，尤其是对人物的评价，只是初具水平，还带有较大的片面性，这时选择终身伴侣，不一定看得准；高中阶段，意志力还有待发展，情感的冲动性、偏激性仍较明显，如果这时相恋，往往容易情感大于理智，陷于情爱之中，荒废学业而不能自拔，假如一旦“破裂”，更往往经受不起情感上的打击。因此，父母应该利用这些道理，耐心细致地做好孩子的工作，在一般情况下，孩子是会接受的。以理服人，这是最好的办法。

如果孩子的早恋只是为了猎奇，为了从异性中寻求快乐，那么，父母不仅要讲清道理，而且还要从道德观念上让孩子严肃地认识这些问题。教育孩子做一个道德高尚的人。

这里，要特别强调指出的是，对待孩子的早恋，切忌简单粗暴。生硬地“相斥”，有时孩子在“压力”下，也能服从，不过在情感上将是个沉重的打击。也有少数的孩子，面对“压力”，出自幼稚无知，一时认识上不去，为了表示爱情的“坚贞”，也可能闹出乱子来，以致酿成本来可以避免的家庭悲剧。所以，还

是从讲理入手，因势利导为好。

442. 当孩子快高中毕业时……

“将来做一个什么样的人？”是每一个将近毕业的高中生所关心的问题，虽然他们对待这个问题的态度可能各不相同。

这时，当父母的也往往与孩子们一样，有着不同的打算。有的希望孩子上大学，有的家长希望子女早一点工作；有的希望孩子以四海为家；有的希望子女留在自己的身边。有的更多的想到自己的“家”，有的首先想到的是祖国的需要，让孩子们听从国家的安排……。

这里，要紧的是父母先要做好自己的思想工作，在兼顾国家、集体与个人三者利益的基础上，自己也要树立一颗红心、多种打算的思想。只有父母自己有了这样的胸怀，才有可能做好孩子的工作。

指导高中即将毕业的孩子，选择未来的生活道路，不仅是必要的，而且要贯穿在他们毕业的前后，直到他们被安排妥当，才可告一初步的段落。

首先，要教育孩子懂得，在我们社会主义的国家里，无论干什么工作，只要有为人民服务、对人民负责的精神，行行都能出“状元”。因此，要以国家利益、人民利益为重，愉快地接受国家的挑选和安排。

其次，在选择志愿时，在可能的条件下，要尽量地考虑孩子的能力、特长和兴趣。那些明知孩子学习很差，非要鼓励孩子坚持多年准备报考大学，致使次次落榜的做法是不妥当的。那些明明知道孩子好文而非要孩子报考理工的做法也是不对的。至于那些为赶时髦、抢热门而给孩子包办代替的做法就更是错误的了。

再次，如果孩子已经从事理想的工作，或者考上了理想的大学，则要鼓励孩子继续努力，更上一层楼。如果孩子考大学落榜或暂时安排不了工作，要对孩子做过细的思想工作，切切不可讥讽、打击孩子，更不能给他们精神上或物质上任何压力，而要使他们乐观地等待再分配或再次报考大学，防止因此而出现任何意外事故。