

世界著名早期教育专家 哈佛大学“哈佛学前项目”总负责人
[美] 伯顿·L. 怀特(Burton L. White) 著



从出生到3岁

婴幼儿能力发展与早期教育

权威指南

The New First
Three Years of
Life

宋苗 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



迄今为止最有价值、最重要的儿童早期发展指南

没有任何问题比人的素质问题更加重要，而一个孩子出生后头3年的经历对于其基本人格的形成有着无可替代的影响——本书是惟一一本完全基于对家庭环境中的婴幼儿及其父母的直接研究而写成的，也是惟一一本经过大量实践检验的经典。本书将0~3岁分为7个阶段，对婴幼儿在每一个阶段的发展特点和父母应该怎样做以及不应该做什么进行了详细介绍。

从出生到3岁

【美】伯顿·L. 怀特 著



还在督促自己每天进步一点吗？

还在坚持每天阅读的习惯吗？

还在为找不到自己喜欢的书籍烦恼吗？

那～

你愿意与我成为书友吗？



<[text/index_split_001-](#)

[A-1.html](#)/p>

国内外当下流行书籍

各图书销量排行榜书籍

大量工具书籍

使我们受益终生的书籍

.....

海量电子版、纸质版书籍及音频课程

还有贴心的“学习管家”服务哦！

微信：a17621534506

世界著名早期教育专家 哈佛大学“哈佛学前项目”总负责人
[美] 伯顿·L. 怀特(Burton L. White) 著



从出生到3岁

婴幼儿能力发展与早期教育

权威指南

The New First
Three Years of
Life

宋苗 译 北京联合出版公司



迄今为止最有价值、最重要的儿童早期发展指南

没有任何问题比人的素质问题更加重要。而一个孩子出生后头3年的经历对于其基本人格的形成有无可替代的影响——本书是惟一一本完全基于对家庭环境中的婴幼儿及其父母的直接研究而写成的，也是惟一一本经过大量实践检验的指南。本书将0~3岁分为7个阶段，对婴幼儿每一个阶段的发展特点和父母应该怎样做以及不应该做什么进行了详细介绍。

从出生到3岁

伯顿·L. 怀特





目录

Content

- [前言](#)
- [第1章 出生至8个月：第1～5阶段的指南（1）](#)
- [第1章 出生至8个月：第1～5阶段的指南（2）](#)
- [第2章 第一阶段：出生至6周（1）](#)
- [第2章 第一阶段：出生至6周（2）](#)
- [第2章 第一阶段：出生至6周（3）](#)
- [第2章 第一阶段：出生至6周（4）](#)
- [第2章 第一阶段：出生至6周（5）](#)
- [第2章 第一阶段：出生至6周（6）](#)
- [第3章 第二阶段：6～14周（1）](#)
- [第3章 第二阶段：6～14周（2）](#)
- [第3章 第二阶段：6～14周（3）](#)
- [第3章 第二阶段：6～14周（4）](#)
- [第3章 第二阶段：6～14周（5）](#)
- [第3章 第二阶段：6～14周（6）](#)
- [第3章 第二阶段：6～14周（7）](#)
- [第3章 第二阶段：6～14周（8）](#)
- [第3章 第二阶段：6～14周（9）](#)
- [第4章 第四阶段：5个半月至8个月（1）](#)
- [第4章 第四阶段：5个半月至8个月（2）](#)
- [第4章 第四阶段：5个半月至8个月（3）](#)

前言

本书的第一版写于1974年，出版于1975年。这个第4版经过了全面的改写以反映我对于儿童在头3年里的发展的最透彻理解。我十分高兴能够将这本书的内容进行完全更新，正如我期望的那样，写作本书是一件饱含爱意的工作。你们知道，在经过了这些年（确切地说是38年）的研究之后，我仍然坚信，没有任何问题比人的素质问题更加重要，而一个孩子出生后头3年的经历对于其基本人格的形成有着无可替代的影响。最重要的是，我一向非常喜爱小宝宝。

虽然自20世纪60年代以来，人们对婴幼儿的早期发展给予了越来越强烈的关注，但是至今为止，这本书仍然是惟一本完全基于对家庭环境中的儿童及其父母的直接研究而写成的。它也是惟一本汇集了经过实践检验的养育方法的书（密苏里“父母是孩子的老师”项目——1981～1985年）。

我有幸能够与数千个普通家庭共同研究父母教育问题，在两年多的时间里我每个月都定期对他们进行家访。在此工作中，我还得到了数十名才华出众的同事的帮助。

最近6年的工作具有特别的意义，因为它使我得以近距离观察我们以前提供的信息对于刚刚开始养育子女的家庭能够带来什么样的帮助。在我们设计的“父母是孩子的老师”新示范项目中，我和我的同事们有机会对我们以前的观点进行提炼，并且补充了很多关于儿童发展与养育过程的细节。例如，现在我得出一个结论，那就是，在大多数情况下帮助一个儿童发展较高的智力和语言能力是非常简单的。而另一方面，要帮助一个儿童在社会能力方面得到良好的发展，并且使之成为一个生活愉快的孩子却要困难得多。

使我印象极其深刻的是，在孩子7～22个月期间，采取既充满爱意又严格要求的养育方式总是与保持孩子的快乐密切相关的。

能够为新父母们提供建议和支持，帮助他们培养出一个发展良好的

2岁孩子，是一件非常有意义的工作。

而且，我们从最近的工作中得出的重要结论之一是——到一个孩子满14个月的时候，我们就可以确定这个孩子在其头3年中是会沿着正确的方向发展，还是已经走上了会遇到麻烦的道路。到满2岁的时候，孩子今后的大体情况就很清楚了。等孩子到了27个月的时候，我相信就很容易看出他是为在6岁时上学做好了最适宜的准备，还是会出现语言、智力和社会行为方面的问题。

在过去的30年中，有关孩子在人生的头几年中如何成长定型的各种新的、有用信息一直在不断增加。这些信息可以帮助父母及其孩子了解早期经历的无以伦比的重要性。如果你将要养育第一个孩子，那么你即将开始体验人生中的一种特别的喜悦。我希望这本书能够使你的养育之路更加顺利。祝你好运。

第1章 出生至8个月：第1~5阶段的指南（1）

概述

为什么要把前8个月从头3年中单列出来？

来自世界很多地方的报告都显示，从教育的角度来说，大多数儿童（即使是在较差的条件下长大的儿童）在出生后的头8个月中都会有良好的发展。无论是在一年级成绩优异还是严重落后的孩子，在出生后的第一年中都没有表现出任何不同之处。

在我们的研究中发现，一旦婴儿学会了爬行之后，要想做好养育工作就变得更加困难。换句话说就是，在宝宝出生后的头8个月中，你只要顺其自然就会收到非常好的效果，但是在头3年中的其余时间里，仅仅顺其自然就远远不够了。

在出生后的头8个月中，宝宝的良好发展在很大程度上是自然成长的结果。如果父母顺其自然，并且给宝宝充分的爱、关注和身体护理，大自然就会很好地眷顾宝宝的学习过程。我并不是说在这个阶段不可能有很糟糕的育儿工作，愚蠢和冷漠对任何年龄的孩子都可能造成永久性的伤害，尤其是对刚出生几个月的宝宝。我也不是说头8个月的“正常”发展过程无法得到促进。但是，好像大自然已经预料到新父母们会面临着各种不知所措的情况，而竭尽全力地使宝宝的头6~8个月不出现问题。然而，在这个阶段存在着两个重大危险，一旦不慎就可能导致麻烦。这两个麻烦一是对听力造成损伤的中耳疾病，一是过度的“需求性啼哭”。我会在后面详细讨论这两个问题。

设定目标

如果不清楚自己想要达到的目标，你就无法确定是否取得了成功。我一向认为，设定明确的目标并找到目标实现情况的评估方法是惟一正确的出发点。

大多数父母期望的是，自己的孩子在早期能够得到良好的发展，并且自己和孩子能够享受纯真的快乐。他们还希望避免孩子的不愉快、焦

虑，当然还包括对孩子造成的危险。如果宝宝最佳的早期发展与父母和宝宝的快乐不可兼得，那将是一件不幸的事。但是，令人欣慰的是，这种情况并不会发生。特别是在孩子出生后的头几个月中，我所推荐的大量育儿方法都会使宝宝更快乐、使父母更满意。我发现，在随后的婴幼儿时期，发展良好的宝宝是最令人愉快的，也是最快乐的。

但是，只设定一般的目标是不够的。在把目标确定为把宝宝培养成一个发展良好而又快乐的孩子之后，你接下来该怎么办呢？你如何实现这个目标？这个目标实际上意味着什么？让我们先来看一看头8个月的目标。

在宝宝出生后的头8个月中，我们建议父母朝着三个主要目标努力：

1. ^ 让宝宝感受到爱和关心。
2. ^ 帮助宝宝发展具体的技能。
3. ^ 鼓励宝宝对周围的外部世界产生兴趣。

在深入讨论第一阶段至第四阶段宝宝的发展过程时，我会反复提到这些基本目标。让我们具体讨论一下这三个目标。

让宝宝感受到爱和关心

在任何孩子出生后的头两年中，他们都需要至少与一个成年人建立起牢固的关系。显然，一个宝宝要想生存下去尚且需要从一出生就得到成年人的保护和养育，更不用说要获得良好的发展了。

在头8个月中，社会能力方面的发展相对简单。著名的人格心理学家埃瑞克·埃瑞克森（Erik Erikson）把这一阶段的主要社会能力发展目标描述为建立一种“信任感”。我相信这个描述是非常准确的。用充满爱和关怀的方式照顾你的宝宝，使他感受到关爱，或是建立起基本的信任感，这是最自然也是最有益的养育方式。尽管我们没有多少理由相信8个月大的婴儿除了对母亲有最简单的认识之外，还会有更多的感受，但是大多数研究人类发展的学者都认为，一个孩子个性形成的基础建立在他与养育者之间最早的互动之中。

帮助宝宝发展特有的技能

很少有其它的动物像人类的新生婴儿那样无助。刚出生的婴儿无法思考，无法使用语言，无法与其他人进行交流，无法奔跑、行走，甚至无法有意识地移动自己。在仰面躺着的时候，宝宝无法抬起自己的头；在趴着的时候，他也只能把鼻子稍稍离开所躺的平面。人类几乎所有的能力他都不具备。

那么，一个新生儿能做什么呢？他有一些反射式的感觉运动能力。在趴着的时候，他可以把头抬起来，以避免窒息。他的每只手有0.9千克多的力量，可以抓起一些小东西，但是必须由其他人以正确的方法进行引导才能做到。如果一个物体足够大（每一维都大于几厘米），并与背景形成鲜明的对比，距离他在15~20厘米以上、61厘米以下，移动的轨迹经过他的视线，或是移动速度大约为每秒30厘米，他可能就会对这个物体瞥上一眼，并用目光追随它几秒钟。但是，一旦这个物体停止移动，他就会对它失去兴趣。而且，只有当他醒着、处于警觉状态的时候，并且不活动时，这种行为才会出现，但是，在头3个星期中，这种状态在他醒着的每个小时里仅仅会出现2、3分钟。在他情况下，你会看到，出生后不久的宝宝对身边的世界似乎无动于衷。

新生儿通常能够发现触碰到其嘴唇或是接近嘴唇的小东西（寻乳行为），随后，他们会用嘴衔住并进行吮吸。在感到不适的时候，他们会啼哭。当他们的眼睛被触碰或是有风吹过的时候，他们就会眨眼。如果有适当的刺激，他们会出现膝跳反射（膝盖的反应）。

过于关注婴儿的惊吓反射会使父母产生不必要的担心。如果新生儿的身体迅速下降，或听到附近很大的声音，甚至昏暗的房间里突然亮起灯光，都会使其产生惊吓反射。宝宝在安静状态下会比在活动状态下更容易产生惊吓反射。但是，更为有趣的是自发性惊吓，这种反射正如其名称所暗示的那样，无须外界刺激就会产生。在以有规律的呼吸和静止不动为特征的深度睡眠阶段，正常的新生儿每两分钟就会产生一次惊吓反射。在快速眼动睡眠阶段中，自发式惊吓反射的发生频率会比较低。

新生儿的状况越活跃，惊吓反射的发生次数就越少。惊吓反射和自发性惊吓通常都会在第3个月末消失。

大约从第6周的时候起，宝宝应对外部世界的能力开始增强。从这时候起，他的发展速度就会加快。到了8个月的时候，他就获得了控制自己身体的很多能力。他可以轻松地把头竖起来并保持稳定。他可以随意翻身，不需要支撑就可以坐着，甚至可以从房间的这头爬到那头。通常，孩子此时还不能够自己站起来，不能走路或攀爬，但已经能够熟练地使用双手去够东西。在100个宝宝中，大约有99个已经拥有了良好而成熟的视力——甚至会超过其45岁以上的父亲。此时的宝宝能够准确地追踪和辨别各种声音。在社会能力方面，他已经非常清楚谁是家里的主要成员，并且会对让谁抱自己表现得非常挑剔。在智力方面，尽管他还远远不能理解和产生各种想法，但是他已经获得了两个重要的解决问题的能力：会把一个障碍物移开以便拿到他想要的东西，更重要的是会利用哭声让别人到他身边来。

换句话说就是，这个充满活力、使人着迷的小家伙已经获得了不少基本技能。

第1章 出生至8个月：第1~5阶段的指南（2）

如果你了解宝宝技能发展的情况以及如何为他提供发展这些技能的机会，你就会把头8个月的养育工作进行得更加有趣且有效。但是，我需要指出，这些技能大多都无需你给予特别的关注。毫无疑问，这些技能是非常基本的，除非条件极端恶劣，否则都会得到正常的发展。鼓励宝宝发展这些技能的重要原因是为了在头8个月中实现下面的第三个主要目标。

鼓励宝宝对外部世界的兴趣

一个孩子是在3、4个月的时候学会用手去够东西，还是在5、6个月的时候才学会这一本领，都是无关紧要的。但是，根据我的经验，如果婴儿的环境使他有可能会对刚刚出现的技能加以练习，他就会对环境产生更浓厚的兴趣，也会变得更加活泼、敏捷、心情愉快。实际上，对于良好的养育工作尤其是早期养育工作来说，一条基本的原则是，你应当对宝宝的世界加以设计，使他每天的生活丰富多彩，并且有各种适合其兴趣与能力的活动可供选择。要想成功地创造这样一个环境，就需要详细而准确地了解孩子这些兴趣和发展的过程。你会从这本书中得到很多相关的信息。总的来说，在人生的头8个月中，你的养育方式应当让宝宝感受到浓浓的爱意，让他能够在这几个月中获得所有应当获得的基本能力，并且加深和扩展他与生俱来的学习欲望以及从周围世界获得乐趣的倾向。

第2章 第一阶段：出生至6周（1）

概述

人们喜欢把新生婴儿形容为“像小猫一样软弱无助”，但是，与刚出生的婴儿相比，刚出生的小猫的本领要大得多。如果让新生儿依靠自己的能力去觅食，他们根本就无法生存。新生儿似乎对于子宫外的生活还没有完全做好准备，人生最初的4~6周更像是两种不同的生存方式之间的一个过渡时期，而不是一个快速发展的阶段。与探索世界相比，新生儿更需要的是寻求舒适。

从婴儿离开子宫的那一刻起，他们所依赖的是以前从未使用过的肺和其他一些身体器官的运动。此外，对于很多婴儿来说，出生过程本身就是一件非常辛苦的事情。新生儿在刚出生后的几周里需要大量睡眠，从这一点不难看出，出生是一种非常耗费体力的经历。

产后阶段婴儿的一般行为

睡觉与易怒

在出生后的头几个星期中，婴儿表现出来的最明显特征除了完全的依赖性之外，就是睡觉。在刚出生后的头几天里，你的宝宝在白天平均每小时只有2~3分钟保持醒着的状态，在夜晚醒着的时间则更短。这种觉醒阶段会在未来一个月中逐渐延长至平均每小时6~7分钟。

即使在宝宝醒着的时候，也别指望他会对你的浓情爱意报以太多的反应，或做出欣喜满足的表示。相反，典型的新生儿通常都表现得非常易怒。他并没有一点儿针对某个人的意思，当然也不是针对你。给他9周到10周的时间，他就会开始对你报以令人振奋的微笑。你需要做的只是耐心等待。

与新生儿相关的一个术语是“气质”，也就是婴儿天生所具有的一些个性。在纽约阿尔伯特·爱因斯坦医学院的赫伯特·伯奇（Herbert Berch）的指导下，研究者们对气质进行了一些复杂的研究。关于这些研究成果的信息可以在伯奇、蔡斯（Chess）和托马斯

（Thomas）的著作《你的孩子是一个人》中找到。长期以来，人们一直在争论的一个问题是，3岁儿童的性格中有多少是天生的，多少是后天形成的。总的来说，研究气质的人喜欢强调先天性，而研究育儿过程的人，比如我，在承认先天气质重要性的同时，认为3岁儿童的主要性格是受到其经历的影响而形成的，尤其是他们在7、8个月至24个月这段时期的经历。

新生儿行为的另一个有趣的特点是情绪的快速转变。他们能够异常迅速地大发雷霆转变为心满意足，反之亦然。在出生第1年内的大部分时间里，这种易变性会始终存在。这种特点以及其他一些迹象表明，你的宝宝与你有着不同的情感世界。

新生儿行为的不连续性

新生儿行为的另一个不同寻常的特点是不连续性。把一个东西拿给6个月大的婴儿，他很可能会看看它，并伸出手去抓。然后，他会把东西翻过来调过去地摆弄一番，并放进嘴里去咬。之后，他可能会把东西换到另一只手中。如果你在他不注意的时候把东西放到他手里，他会马上把注意力转移过来，并开始用上述方式对其进行探索。然而，如果你把这样一个东西拿给一个新生儿，他可能根本不会去注意它。如果你知道怎样把他通常紧紧攥着的拳头分开，你就可以想办法把东西放到他手里。如果你这样做了，他会紧紧抓着它，但是不会看它。在出生后的头两个月里，他的抓握反射是以一种孤立的方式发生作用的。一旦他把东西扔了，就别指望他会注意到东西不见了并去寻找它。出现这样的行为还需要等待很长时间。

在成年人看来，新生儿对小东西的反应可能会令人感到困惑。然而，这种行为在简·皮亚杰（Jean Piaget）的著作《儿童的智力起源》中得到了很好的解释。根据皮亚杰的理论，刚刚出生的婴儿的行为中只包含很少的、笨拙的、不完整的和孤立的反射。那些简单的行为——寻找乳头、吮吸、抓握、频繁地扫视附近的物体——是构成以后全部智力的基本元素。我们有理由相信，这些行为是远古时代的人类行为

所遗留的碎片，在很久以前，这些行为曾组成有用的、有组织的和出于本能的人类行为模式。

皮亚杰详细记录了自己的孩子3岁之前的行为发展过程，并对之进行了很有趣的分析，描述了0~2岁儿童解决问题的能力 and 思考能力的形成过程。但是，对于第一阶段的婴儿来说，还远远谈不到解决问题的能力，他们的反射行为是由自己没有意识的内部或外界刺激所激发的。他们的反应是简单而机械的，并且是完全不受自己意识所控制的。

通过反复的训练，第一阶段婴儿的反射行为开始变得更加可靠而有效。此外，婴儿开始协调自己身体的最初标志就是他越来越频繁地把拳头放进嘴里并咀嚼或吮吸。用同样的方式，他会抓起一个物体，偶尔把它放进嘴里咀嚼或吮吸。但是，如果他把东西扔掉了，他就会忘记它的存在。物体一旦离开了他的手（或嘴），也就离开了他的意识。

这些早期的行为——手指和脚趾的自动抓握反射、嘴巴寻找乳头？反应、经过协调的手臂和腿部动作——可以参照较低等动物的行为进行最好的理解。在我们的育儿教育训练中会放映一部关于红袋鼠宝宝的奇妙电影。远在真正出生之前，袋鼠胎儿就会离开妈妈的子宫，通过宫颈离开妈妈的体内。小袋鼠完全依靠自己，用尽力气从妈妈腹部的阴道口中钻出来，并爬上育儿袋的边缘。随后，小袋鼠会越过育儿袋的边缘，爬进育儿袋，在那里它会找到妈妈的乳头，用嘴衔住，并在里面安家落户，静待胎儿发育阶段的结束。在这个不可思议的旅程中，袋鼠妈妈不给宝宝提供任何帮助，它只是静静地坐着舔自己的阴部，可能是为了将羊水等清理干净。在这一阶段，袋鼠胎儿大约有2~5厘米长，重量不到18克，它的眼睛看不见东西，并且不会使用后肢。与此讨论相关的是，袋鼠胎儿使用了与新生儿相同的反射反应——抓握、寻找乳头、协调肢体和吮吸反射——从而成功地完成了这段旅程。对于袋鼠来说，这些反射以一种非常协调的方式发生作用；对于人类来说，这些反射则是以几乎孤立的方式发生作用的。与这种奇妙的本能反应不同的是，人类的婴儿是依靠父母的帮助来获得食物并使自己的需要得到满足。

袋鼠胎儿的奇妙旅程能够帮助我们了解新生儿为什么拥有某些反射行为。它还能帮助我们了解人类和动物的本能行为的差别。总之，诸如我们在红袋鼠胎儿身上，以及蜘蛛织网和鸟类筑巢等行为中看到的成熟的本能行为，在人类生命的任何一个阶段都不会存在。我们所能看到的只是所谓的不完全的、残余的本能行为，尤其是与早期的依恋过程相关的行为。在这个过程中，人类的婴儿在出生后的头两年中形成了与成年人的第一种社会关系。通过这些进化的残余物，我们可以看到，无论是从物种还是从个体角度来说，尽管我们人类具有独特性，但并非与其它哺乳动物完全不同。

第2章 第一阶段：出生至6周（2）

缺乏活动能力

如果仰面躺着，处于第一阶段的婴儿就无法自己翻身呈侧躺姿势，也无法移动自己的身体。不过，一些婴儿在生气的时候，可以通过不断地用脚后跟蹬床垫并用力踹腿，从婴儿床的这一端移动到另一端，仅此而已。因此，在婴儿床或摇篮车的内侧壁安装柔软的衬垫是非常必要的。还需要注意的是，即使是新生儿，如果把他放在地板的毯子上或其他平面上，如果没有障碍物，他也能移动很长一段距离。因此，父母应当始终保持警惕，以防宝宝这种不被人注意的能力可能带来的不测。

到4周大时，宝宝仰躺着的时候的典型姿势会呈现出双拳紧握的颈紧张反射（TNR）姿势，或称“击剑者姿势”。大约90%的宝宝在85%的时间里都会把头转向右侧。在剩下的15%的时间里，宝宝的头转向左侧。如果轻轻地把他的头从一边转向另一边，你就会发现他的胳膊和腿也会变换为相应的击剑者姿势。这一特点可以在头3个月的大多数宝宝身上看到。刚出生时，颈紧张反射还不明显，或者说还未形成。在4~10周的时候，这一反射表现得最为明显，到婴儿满4个月之前会减弱直至消失。

通常，当第一阶段的宝宝趴着的时候，他只能有片刻使鼻子离开床垫表面。但是，前文已经提及，当他生气时会有更好的表现。还要再等几个月，宝宝才能支撑起他那大得不成比例的头。如果扶着他坐起来，他的头会吓人地耷拉下去。对于第一阶段的宝宝来说，最好始终为他提供头部支撑，尤其是在举起或抱起他的时候。对于所有正常的第一阶段和第二阶段的宝宝来说，不能很好地控制头部是他们软弱无力的表现之一。这一切将在第三阶段得到改变。

超敏感性

除了软弱、易睡和易怒外，第一阶段的宝宝很可能会具有不同寻常的敏感性。这种敏感性会使敏感的父母变得更加紧张，但是对于刚刚出

生几周的宝宝来说，任何刺激的突然变化都会引起惊吓和啼哭，这是非常自然的。附近的尖锐噪音，婴儿床或摇篮车的晃动，或突然改变的姿势都会引发惊吓和啼哭，尤其是当宝宝处于静止状态时。这一阶段宝宝敏感性的另一个不那么明显的表现是，他们会躲避明亮的光线。当进入灯光明亮的房间，或直接暴露在阳光下时，第一阶段的宝宝会紧闭双眼。在较暗的环境中，他才更有可能睁开眼睛打量四周。这一阶段的另一个有趣行为是“洋娃娃的眼睛”现象——有时当宝宝从水平姿势变换到垂直姿势时，他的眼睛会睁开。

微笑

你不能指望第一阶段的宝宝经常露出真正意义上的微笑。虽然新生儿的父母们常常说他们看到宝宝笑了，但我不得不说，情况通常并非如此。有时，此阶段的宝宝可能会展露一个明显的微笑，但是这种微笑更经常地出现在宝宝睡着的时候，而不是在看着别人的时候。出生后的头几周，宝宝的视觉能力和社会意识都非常有限，甚至无法看清身边的东西，也无法与人进行交流。我们都会一厢情愿地认为自己的宝宝能感受到我们对他深深的爱意，但我认为实际情况并非如此。然而，在宝宝快满月的时候，你会看到他开始对你的脸产生真正的兴趣。对于即将进入第2个月的宝宝来说，人脸从发迹线到鼻子的部分会逐渐对他产生吸引力。

看到自己的手了

一个6周大的宝宝，如果仰面躺着，通常会采用颈紧张反射姿势。尽管他已经能比以前更自由地转动头部了，但还是很少直视上方。宝宝的手，尽管仍然经常紧握着，但此时会经常高高地举起。如果手举起的位置与其头部转动的方向一致，他的手有时就会出现在其视线中，但不管手是静止的还是移动的，宝宝似乎都不会注意到它。这种情况可能会使父母感到担忧，因为在他们看来，宝宝似乎看不到东西。但情况并非如此。第一阶段的宝宝只是还不能很好地看清周围的小东西。他的眼睛还不能聚焦在这样的东西上，并且他还没有形成三维视觉。

在5、6周之后的某些时候，如果仔细观察，你可能会发现，当宝宝的手经过其视线的时候，他会对小手瞥上一眼，甚至可能还会看第二眼，这表明他能够看到东西了。之后的每一天，宝宝看到自己的手的迹象会变得越来越明显，逐渐发展到对自己的手给予注意。如果在他的手边有可以触碰的东西——例如悬挂在婴儿床上的玩具——你会看到他对这些玩具产生了更浓厚的兴趣。对手的频繁注视，不管是单独的注视还是当手触碰物体时的注视，都表明宝宝的近距离视力发育正常并正在进入第二阶段。

“手-嘴动作”在出生后几天的宝宝身上十分常见，而频繁的“眼-手动作”则出现在宝宝6~10周的时候。“眼-手动作”的发展代表着一个过程的开始——宝宝将学会把手作为一个工具去抓取物体以便拿到自己跟前把玩。从手-眼行为的开始出现一直到宝宝至少两岁的时候，这一行为都是宝宝所面临的挑战和兴趣所在。了解这一过程的每个步骤都将是有趣而有益的，因为你能了解到应该为宝宝安排哪些有趣的活动，以及如何选择适合宝宝的玩具。此外，所有的宝宝都是通过早期的视觉行为开始显示他们天生的好奇心的，而好奇心是我们在宝宝出生后第1年中应当不断培养的非常重要的素质。

第一阶段婴儿的明显兴趣

婴儿摇铃可能是父母买给新生婴儿的最常见的玩具。但不幸的是，非常小的宝宝对摇铃并不感兴趣。他们对毛绒玩具或棒球手套也同样不理不睬。出生后头几周的宝宝对外界环境根本就不感兴趣。如果你把摇铃塞到宝宝的手中，他既不会看上一眼，也不会把它换到另一只手中。几秒钟后，他会撒手把摇铃丢掉，而且根本就不会注意到手里的东西没了。事实上，他在把摇铃丢掉之前，很可能由于胳膊不受控制的挥舞而用摇铃打着自己的鼻子或脸。那么，如果新生儿对摇铃不感兴趣，他们对什么感兴趣呢？

舒适感

通过对新生儿的广泛观察发现，他们所寻求的是舒适感，或至少是

对不舒适感的缓解。新生儿很容易感到不舒服，令他们不舒服的很多原因是无法预防的。在喂奶前，宝宝很可能会觉得不安和不满足。大多数宝宝常常在喂奶前以及喂奶中啼哭。当尿布又湿又冷时，他们也会啼哭，但有趣的是，他们对又湿又热的尿布却不介意。任何突然的刺激变化都会引起宝宝的惊吓反应，随之引起宝宝的啼哭。简而言之，新生儿非常喜欢啼哭。当不哭的时候，他们通常都是在睡觉。他们的啼哭似乎要传达这样的信息：“我不舒服，快来帮帮我。”注意，他们表达的并不是“我要探索世界”这样的信息。表达这样的信息还要再等上一段时间，但不用等太久。

被抱起来并四处走

人们早就知道，安抚不高兴的新生儿的一个方法就是抱起他，贴近你的身体，摇晃他或抱着他走来走去。有时，坐车能使哭闹不止的宝宝安静下来。这些行为对于第一阶段的宝宝似乎有着极强的安抚作用，至少能暂时掩盖由多种原因所引起的不适。

吮吸

随着第一阶段宝宝的逐渐发育，他渐渐地能够把拳头移动到自己嘴边，并一直放在那里。在他醒着时，不管是自己的拳头还是任何类似的东西放到了他嘴边，他都会去吮吸。如果你有耐心，你可以让宝宝吮吸安抚奶嘴，尤其是当他感到稍有不安时。（正在大发脾气的宝宝对安抚奶嘴不那么感兴趣，也不太可能去吮吸它）。由于吮吸自己的手是这一阶段宝宝的一个非常普遍的行为，因此，我们必须认为这一行为使宝宝很满足。实际上，至少在出生后的8~9个月，所有的宝宝都会咀嚼和啃咬任何能放进嘴里的东西。（这种习惯对于哺乳的母亲来说是有危险的，尤其是在宝宝长牙之后）。

第2章 第一阶段：出生至6周（3）

看

在第一个月末期，宝宝会逐渐对观察周围的环境产生一些兴趣。观看的范围主要集中在距离眼睛30~60厘米的区域内。未发育完全的视力会限制宝宝这一兴趣的展现。但是，以视觉探索为表现的好奇心会逐渐显现出来。

有三种东西会吸引宝宝刚刚萌生的视觉兴趣：在与视线平行的位置对着婴儿床摆放的镜子；经过适当设计并摆放在适当位置的描绘人脸上半部分的Mobile玩具；以及宝宝从婴儿床上或仰躺时能够看到的自己面前的东西。后文将会详细介绍需要准备的这些东西。

第一阶段的学习发展

在出生后的头几周里，宝宝的学习过程主要是一个将出生时不稳定、不连续的行为碎片稳定化的过程。这些行为碎片在本章前面曾经提到过。例如，你会发现，在出生后的头几周里，你的宝宝会越来越熟练地找寻和吮吸乳头、把拳头放进嘴里，以及用眼睛捕捉并跟随附近缓慢移动的物体。实际上，在接下来的6周里，那些出生时表现出来的简单反射行为将会逐渐消失。

尽管第一阶段不以明显的学习行为为特征，但是，仍然有必要讨论新生儿的一些主要行为的发展，至少它能使你了解这一阶段的宝宝不会做什么。

智力

研究人类发展的学者们普遍认为，婴儿在刚出生时不具备任何明显的智力，并且至少在其后的几个月内都不会获得。关于智力的定义各不相同，因此，判断婴儿何时第一次显示这种能力取决于以哪种定义作为标准。一个较为普遍的定义与解决问题的行为有关，我们可以据此界定婴儿最早的智力行为。以伊利诺斯大学的J·麦克维可·亨特（J. McVicker Hunt）为代表的学者就持有这种观点，他认为，显示婴

儿智力的最早迹象是婴儿有意识地推开一个障碍物，以便拿到想要的东西。这种行为在宝宝满6个月之前并不常见。亨特对此类行为的兴趣来自于其对皮亚杰研究的了解，皮亚杰将上述行为定义为第一个“方法-目的”行为，或婴儿的有目的行为。

大多数成年人认为智力涉及大脑的感知或对心理活动的支配。智力测试的创始人阿尔弗雷德·比奈（Alfred Binet）将智力的核心定义为“良好的判断力”，构成良好判断力的前提是对不同的选择进行比较。众所周知，这一类型的智力要到幼儿将近两岁的时候才开始出现。如果从一般意义上理解“思考”这个词的话，我们没有理由相信第一阶段的宝宝会思考问题。在出生后的头18个月中，宝宝所拥有的大部分智力是在解决问题时以“试错”的模式展现出来的，并且以“手-眼行为”为特征。换言之，在宝宝6~22个月期间，你能够从他的行为中看到解决问题的尝试。

然而，新生儿最初所表现出来的反射行为并非与智力无关。根据皮亚杰的理论，成熟的智力正是从这些简单而互不关联的行为（如抓握和扫视）发展而来的。

情感

第一阶段的宝宝没有太多的情绪状态。无论白天黑夜，其最常见的状态都是睡觉。醒着的时候，他会表现出以下几种组合的情绪行为：懵懂、清醒、静止、安静；或觉醒、清醒、静止、安静；或觉醒、清醒、活动、偶尔发出声音；或觉醒、活动、轻度不安、偶尔大声啼哭；或明显很不高兴（活动和发脾气）。在出生后的第1年里，宝宝会以惊人的速度转换情绪。

运动和感觉能力

在第一阶段中，宝宝的运动能力会明显提高。到4个月的时候，他就可以把头竖起来，并保持一段时间。甚至在6周大的时候，宝宝的头部控制就会比出生时有明显的提高。此时，他已经能够把头从所躺的平面上抬起一点儿并保持几秒钟。然而，很明显的是，相对于其他姿势来

说，第一阶段的宝宝更愿意趴着或仰面躺着。

到宝宝6周大的时候，他转动头部和用嘴衔住嘴边物体的行为就会越来越频繁，而且越来越熟练。同样，用眼睛追随缓慢移动的物体的能力也会有一些进步。要对这一能力进行测试，你可以拿一个较大的（直径大于12厘米）色彩鲜艳的物体，与宝宝的眼睛保持30厘米距离，晃动这个物体以引起他的注意，然后很慢地将它从一边移动到另一边。在这个过程中，你可能需要数次反复才能引起他的注意。在这个测试中，新生儿和6周大婴儿的表现通常有很大的差异。

运动能力有所提高的另一个较为明显的表现是，宝宝会越来越熟练地把拳头放到嘴里，并停留在那里。新生儿对于自己的胳膊和手似乎还没有完全的控制能力。但是，到6周大的时候，他就会越来越频繁地把拳头放到嘴里。当然，他的目的是要找到一些可以吮吸的东西。到6周大的时候，一些宝宝已经非常熟练地掌握了这一动作，以至于他们学会了自我安抚。但是，不要依赖于这种好运气。

众所周知，新生儿拥有令人惊讶的抓握力量。尤其是处于觉醒状态时，新生儿每只手通常具有大约0.9千克左右的抓握力。这一自动“抓握”能力会在宝宝出生后的头6周内延续，并在其后不久逐渐消失。前面曾经提到的袋鼠宝宝的行为可能对解释这一现象有所帮助。

伴随新生儿抓握行为的是典型的双拳紧握姿势。看起来，第一阶段的宝宝对这种行为无法控制，这使得宝宝在前6周中无法进行触觉探索。到3个月的时候，这个限制就会消失，宝宝的脚趾和手指就不会再呈紧握姿势了。

社会能力

从一般意义上来说，新生儿不具备任何社会能力。然而，出生后头6周的宝宝的确会时常发出两个简单的社会性信号。第一个信号是宝宝会倾向于注视抱着他的人的双眼，这可能早在宝宝1周大的时候就会表现出来。第二个则是上文提到过的，宝宝在注视的时候所展露的第一个“微笑”。对于宝宝来说，这些行为是机械的，几乎与人类能力无关，

而且在第一阶段很少出现。

第2章 第一阶段：出生至6周（4）

语言

第一阶段的宝宝还太小，无法听懂语言，而且在接下来的6个月里也没什么进步。然而，他并不聋。尽管他的听力不如正常的年轻成年人那样敏锐，但他还是能够区分很多不同的声音，甚至刚出生几周的宝宝就有这样的能力。正如我所提到的，各种很大的声响——尤其当宝宝处于深度睡眠状态时——都会惊吓到他。这种特殊的敏感性在出生后的几周里最为突出，而惊吓很可能会伴随着长时间的啼哭。在这种情况下没有反应的宝宝可能具有先天性的听觉缺陷，应尽快请儿童听觉专家进行诊断。

第一阶段的宝宝会发出声音。他们不仅啼哭、尖叫，而且在满足的时候也会发出简单的声音，不过在出生后的头几周里，他们对倾听任何声音都不感兴趣。到3、4个月的时候，他们会在玩耍时发出咿呀声。

第一阶段推荐的养育方法

第一阶段的养育实践应在第一章中所描述的目标的指导下进行，要记住发展宝宝的具体技能和兴趣。记住什么是宝宝不能做的和什么是宝宝不感兴趣的，也是很重要的。

让宝宝感受到关爱

在宝宝出生后的头几周里，你可以通过尽量缓解他不可避免的不适感，使他感受到关心和爱。我建议你经常抚摸宝宝，并且尽可能迅速地对宝宝的啼哭给予回应。你应当养成习惯，经常检查一下是否有什么明显的原因会造成宝宝的不安，但是，如果有时找不到原因，也不要惊讶。要经常留心寻找造成宝宝不安的潜在原因，如果宝宝不安的迹象一直持续或较为严重，应寻求医疗专业人士的诊断。

让你的宝宝感受到关心和爱，是宝宝人生头几年中最为重要的一个目标。研究人类发展的学者大都同意这一观点。

如何安抚第一阶段的宝宝

初为父母的你通常需要3个月左右的时间，才能逐渐胜任照料宝宝的工作。因此，如果你在前几周遇到了麻烦，也不要气馁，这是再正常不过的。据我所知，造成这一阶段宝宝的不适只有几个典型的原因，而且这些原因都是生理方面的，而非心理方面的。饥饿、困倦、寒冷、腹胀、又湿又冷的尿布以及疾病都会使宝宝不安。其他一些不明原因也可能引起宝宝的不适。如果这种情况经常发生，宝宝可能是得了“腹绞痛”。

如果宝宝刚吃完奶不久，而且吃奶的情况也不错，那么很明显，问题可能出在其他方面，尽管有时宝宝仍然会感到饥饿。如果从上次喂奶到现在已经超过两小时了，宝宝哭闹很有可能就是因为饿了，因为新生儿会在3个小时之内消化掉胃里的食物。

如果问题不是出在饥饿上，并且，如果宝宝刚刚吃完奶，那么导致不安的原因可能是胀气，要试着让他打嗝。如果还是不行，要检查一下宝宝的尿布。当然，这些建议的前提是宝宝没有生病。如果宝宝生病了，你应当向医生咨询。

你需要以很快的速度逐一排查这些原因。如果这些都不是造成宝宝不安的原因，那么，转移注意力（宝宝的注意力，不是你的）是你接下来需要做的。幸运的是，第一阶段的宝宝的注意力很容易转移，并很容易使他感觉舒适。

转移婴儿的注意力并对其进行安抚的一个最常见方法是使用安抚奶嘴。对于大多数0~6个月的宝宝来说，吸吮的欲望是如此的强烈，因此吸吮安抚奶嘴、拳头或手指（宝宝自己的手指，或在紧急情况下也可以使用你的手指），常常能使不舒服的宝宝安静下来。我和儿童牙科医生讨论过使用安抚奶嘴的事情，没有从他们那里听到反对意见，而且也亲眼看到它所产生的效果，因此，我强烈支持使用安抚奶嘴。一些父母无法忍受看到自己的宝宝嘴里衔着安抚奶嘴，我认为，对于这些父母来说，不使用安抚奶嘴只能是失去安抚宝宝的一种方法。顺便说一句，尽管存在例外，但一般的宝宝会在快满1岁的时候主动放弃安抚奶嘴。

新父母们可能不知道何时给宝宝安抚奶嘴。你不应等到宝宝大声哭闹时才给他奶嘴，在那种情况下，他甚至不会注意到它。如果你的宝宝正在大发脾气，而且对你给他的安抚奶嘴不理不睬，这时候你可以试试“升降机运动”。

升降机运动

“升降机运动”是经由我的妻子珍妮特·霍奇森·怀特（Janet Hodgson-White）而得到推广的一个小窍门：把宝宝紧紧地抱在你的胸前，注意要托着他的头，屈膝，使他下降几厘米，然后突然停止，重复这个动作，使他轻轻地上下颠簸。试着达到一架升降机的效果，但是需要以很快的速度停下。这种办法几乎总能使不高兴的宝宝安静下来，然后让他们注意到安抚奶嘴，抓住并吮吸它。

轻轻的抚摸和摇晃能缓解由多种原因造成的不安。在这一阶段中，有一个非常有用的东西——摇椅或摇篮。这种古老的装置不仅能安抚哭闹不止的新生儿，而且也能带给你很多愉悦。摇晃宝宝是一个非常古老的安抚办法，而且常常都很有效。装电池的秋千摇篮在宝宝出生后的3个月到4个月里也是非常有用的。

一些奇怪的办法有时也会起作用。在旁边开动吸尘器发出的声音就是其中的一种办法。流水的声音同样如此。模拟子宫中声音的小装置也能使宝宝安静。让收音机发出很大的静电噪音也值得一试。把宝宝放到正在运转着的干衣机顶端（当然，你千万不能走开）也不失为一种选择。很多父母把抱着宝宝坐车视为安抚宝宝的最后一招。如果你希望既省力又省汽油，你可以买一个能固定在床垫下面使床轻轻摇晃的装置，模拟坐在汽车上的感觉。这种装置配有盒式录音带，可以播放汽车开动时的声音。

掌握了以上方法之后，你就可以在大部分时间里有效地对宝宝进行安抚了。但是，这并不能保证会百分之百成功。有时——我希望不是经常——你可能不得不让宝宝“发泄一下”。如果你决心永远不让宝宝哭闹，你就会为此而筋疲力尽，而这对任何人没有好处。

帮助宝宝发展特有的技能

我并不很赞成在宝宝出生后的头几周里就着手培养他的能力。在这个时候，宝宝还没有做好相应的准备。在这几周里，相对于其他需要来说，宝宝最需要的是休息和舒适。

有效养育的一个基本原则

实际上，如果得到了足够的爱和关心，宝宝在头7、8个月里应当获得的重要技能都会得到很好的发展。良好的视力、越来越熟练的身体控制能力、准确地够到附近物体的能力是如此重要，以至于我们人类的进化使得只有在婴儿受到严重限制的情况下，才会影响这些能力的正常发展。不过，我仍然建议在最初的几个月里为宝宝提供某些类型的玩具和其他东西。为什么？尽管无法证明，但我确信，如果在生长环境中适合宝宝快速发展兴趣和能力的各种活动可供选择，宝宝就更有可能享受到生活的乐趣，并对学习新东西产生越来越高的热情。在这段非常有趣的时期，宝宝具有很强的可塑性，因此，在本书中，我将尽可能详细地讨论宝宝在出生后的几年中对什么感兴趣。

让宝宝肚子着地趴着，每天进行几次，除非他不愿意，否则这种姿势都能促使宝宝练习抬头。如果宝宝总是仰面躺着，就无法练习这一动作。（顺便说一句，一些医疗人士建议平时不要让宝宝仰面躺着，尤其是在睡觉的时候，因为这样有可能会发生由唾液引起窒息的危险。）

由于新生儿大部分时间都在睡觉，而且他的视力还很有限，此时拿些有趣的东西让他看可能没什么用，尽管这么做也没什么不好。

当宝宝被抱起来的时候，他可能会做出各种身体反应，以适应姿势的改变。然而，除了这些简单的、不连续的行为之外，我不认为宝宝在出生后的头几周里会发展什么特有的技能。快满月的时候，宝宝会逐渐开始显示出对周围世界的兴趣。我们发现，很多3~4周大的宝宝会注视一些设计适当的Mobile玩具。由于这样的东西很难买到，你最好自己动手制作。

第2章 第一阶段：出生至6周（5）

如何为3~9周大的宝宝制作Mobile玩具

Mobile玩具应当放置在宝宝经常注视的地方。通常，在这一阶段，平时仰面躺着的宝宝会在80%~90%的时间里注视最右方，其余时间注视最左方。大约有10%的宝宝较为喜欢看左侧。（还不清楚这一早期偏好是否与日后使用左右手的习惯有关。）因此，为这一阶段的宝宝准备的Mobile玩具不应直接悬挂在宝宝的正上方，而应挂在他的最右方或最左方，或者，你也可以选择在两侧都挂上玩具。

要把玩具放置在一个使宝宝觉得舒服的距离上。在3~9周这一发展阶段，大部分宝宝不会看距离自己13厘米以内的物体，也不会看距离超过46厘米的物体。我建议选择25~30厘米的距离。

Mobile玩具的设计应当使宝宝仰面躺在婴儿床上时能够看到。市场上能买到的大多数Mobile玩具，与其说是为了吸引婴儿床上的宝宝，还不如说是为了吸引那些买玩具送给宝宝的成年人。由于宝宝特别喜欢看人脸从鼻尖到额头的那一部分，因此，Mobile玩具应当画上这样的图案。它还应当使用鲜明的对比色，因为这样的颜色更能吸引这一阶段宝宝的注意，而柔和的颜色和其他差异不大的颜色则不行。图案应当朝向宝宝，而不是朝向站在婴儿床旁边的大人。

不用费什么劲儿，你就能在家里做出一个很好的Mobile玩具，而且，这一阶段的宝宝不会尝试伸手去够它们。因此，你无需担心你的第一个Mobile玩具没有坚固的支撑。你可以使用任何方法把画着人脸图案的玩具悬挂在适当的位置。你可以在纸板上绘制或粘贴图案。此外，尽管这一阶段的宝宝对于细节的观察力不是很强，但在玩具上添加一些你的设计也未尝不可。尽情发挥你的艺术冲动吧。

尽管我建议使用了Mobile玩具，但不要指望这些玩具能为宝宝带来什么惊人的发展。然而，由于宝宝对外面世界的最初兴趣与观看周围的环境有关，因此你也可以开始着手进行一项重要而基础的任务——设计宝

宝的世界，使之符合现阶段宝宝的兴趣。除了给宝宝喂奶的人的脸、镜子以及设计得当的Mobile玩具之外，很少有什么东西能满足第一阶段的宝宝的兴趣。

另一个有用的东西就是固定在婴儿床一侧的镜子。应选用直径13~15厘米的高质量防破碎镜子，把它固定在婴儿床的栏杆上，这样，当宝宝向左右看时，他就会看到自己。镜子不应完全垂直，而是应当在上部倾斜大约10度左右，这样宝宝才能直接看到自己的脸。

除了试图抬起头和注视人脸图案之外，不应当鼓励第一阶段的宝宝发展其他特殊技能。有些人对此持不同意见，但我不知道他们的根据是什么。

语言发展的重要事项

从宝宝刚出生就开始和他“说话”绝对是个好主意，尽管这对你来说感觉并不非常自然。如果你从一开始就整天对宝宝自言自语，那就太好了。然而，我们在研究中发现，很多父母不愿意经常和宝宝说话，不仅是在宝宝刚出生后的几周里，而且在宝宝一岁半之前都是如此，大多数宝宝在一岁半的时候就会说话了。在宝宝刚开始能理解词语的意义时就养成了说话的习惯，这对于语言教育来说是最好的。通常，宝宝在6个月左右的时候就开始懂得词语的意思了。

要养成发现并向宝宝谈论他正在关注的事情的习惯。对0~2岁的宝宝来说，他们的主要注意力都集中在此时此地，而无法理解视线之外的东西或发生在过去和未来的事情。例如，谈论你一两个星期之后要做的一次旅行，不会比谈论宝宝当时正在注视的你的脸或他的手更能引起他的兴趣。

因此，最有效的谈话应当围绕宝宝当时正在关注的事物，并以简单、普通的语言谈论它。换尿布、洗澡和玩耍都是很好的谈话内容。

鼓励宝宝对外部世界的兴趣

在宝宝进入下一个发展阶段之前，想激发他们的好奇心是不会有什结果的。在下一个阶段，宝宝的探索欲望才会高涨起来。当然，你可

以给他一个很好的Mobile玩具、一面镜子，每天给他换几次地方，或者经常更换他周围的东西，这就足够了。你还需要知道的是，一个不高兴的、但吸着安抚奶嘴可以安静下来的宝宝，可能会对四处看看表现出一些兴趣。而一个大哭大闹的宝宝则不会。

睡眠

宝宝睡眠不足是父母们经常遇到麻烦的一个典型原因，尤其是在宝宝出生后的第1年。以我们的经验来看，人工喂养的宝宝会在第6个月末之前养成良好的睡眠习惯。这一习惯包括每晚7点到8点之间上床睡觉，并且一觉睡上10个小时左右。此外，宝宝每天通常有两次小睡，加在一起3个小时左右。而吃母乳的宝宝则还要再等两个月左右才能养成这样的好习惯。

这些只是最常见的睡眠习惯，很多宝宝还有着其他各种各样的习惯。一些幸运的父母在宝宝4个月大的时候就解除了烦恼，而其他父母则不幸得很，要在宝宝8个月甚至更晚的时候才能让宝宝有?长的睡眠。不幸的是，对很多父母来说，在他们的宝宝2岁以前，他们都需要面对这个头疼的问题。关于这个问题的书籍和讨论比比皆是，因为由于睡眠不足而引发压力是一件非常普遍的事情。我们所提出的建议取得了很好的效果，在后面的章节中将详细讨论这些建议。

在第一阶段中，你会失去很多睡眠时间。因为宝宝的胃还很小，只能容纳可供他消化3个小时的食物。尽管也有例外，但在宝宝满10周之前，你都不得不在晚上每隔3小时起来一次给宝宝喂奶。

在这一阶段和接下来的两个阶段中，你应在每次宝宝醒来和啼哭时尽最大努力去安抚他，这是十分重要的。不要听信任何关于安抚宝宝会把他“宠坏”的说法。在大约6个月大的时候，宝宝才开始有目的的哭闹，而在此之前，你不用担心会把他宠坏。

第2章 第一阶段：出生至6周（6）

不推荐的养育方法

除了告诉你我们所推荐的养育方法之外，我认为还有必要让你了解一些我们不推荐的方法，以便摒弃当前一些错误的养育观念。

为宝宝提供一个精心布置的“丰富”环境

如果有人建议你购买和使用一套“教育”玩具来激发宝宝的所有感官功能，不要轻易相信。“丰富环境”这一观念近些年来开始流行，这种说法有它的可取之处，但必须谨慎应用。一些商业集团和儿童发展人士滥用了这一观念。

对于这种丰富的环境，第一阶段的宝宝是个可怜的旁观者，尤其是在第一阶段的前半部分（0~3周），此时宝宝很少保持清醒。丰富的环境对熟睡的宝宝不会产生什么作用。而且，当第一阶段的宝宝醒着的时候，他有限的感知能力和原始的智力状态对他的学习构成了严重的限制。简言之，此时就开始精心装饰宝宝的环境还为时过早。

让宝宝“发泄一下”

在托幼机构中长大的宝宝会在第1年里变得越来越不爱哭。他们似乎朦朦胧胧地认识到，除了使自己疲劳以外，哭闹产生不了什么作用。而在家庭中长大的宝宝，如果哭闹时通常都能得到回应，他们会比在托幼机构中长大的宝宝更加爱哭，但如果哭闹有时得不到回应，宝宝就更加爱哭。根据约翰·霍普金斯大学M·恩兹沃斯

（M.Ainsworth）的研究，对婴儿啼哭作出经常而迅速的回应能够使看护人和婴儿之间建立起更加牢固的依恋关系，其结果比有意或无意地不给予回应要好。有一个很重要的问题需要注意，有时你可能无法安抚第一阶段的宝宝。这时，不得不让他“发泄一下”，但不要让它变成经常性的行为。

不要因为害怕宝宝受到伤害或过度刺激而不去抚摸他

很多证据显示，新生儿非常喜欢被抚摸、爱抚和轻轻地移动。在宝

宝出生时，适合于抚摸所激活的那部分神经系统比那些与意识、眼睛和耳朵有关的神经系统要发育得更好。此外，抚摸对于不高兴的宝宝有着很好的安抚作用。

据我所知，温柔的拥抱和抚摸根本不会对这一阶段的宝宝造成过度刺激。如果出于某种奇怪的原因，坚持不让一个困倦的宝宝睡觉就是一种“过度刺激”，但这样的行为似乎不会发生。

第一阶段宝宝的推荐物品

你应当为出生后头6周的宝宝购买和使用以下物品。

安抚奶嘴

找到合适的安抚奶嘴是一件需要不断尝试的事情。当然，你应该只买优质品牌的产品。安抚奶嘴的价格不算很贵。你可以购买3~4种，找到宝宝喜欢的那一种，然后至少购买6个。最好同时买几个安抚奶嘴的固定链和夹子，一端固定在安抚奶嘴上，另一端固定在宝宝的衣服上。对初为父母的人来说，没有什么比宝宝大哭大闹时找不到安抚奶嘴更让人手忙脚乱的事情了。

Mobile玩具

制作两三个放在婴儿床和换尿布的台上。不需要去买，你自己制作的玩具会更好。

一面镜子

如上文所述，买1个或几个10~15厘米的镜子。

这些就是你现阶段所需的东西。以后这个清单还会增加。

标志着第二阶段开始的行为

当你的宝宝从第一阶段步入第二阶段的时候，你要留心观察他有哪些明显的变化。但是，要记住，这些变化不会在一夜之间发生，也不会精确地在某个特定的时间发生。宝宝的发育是一个渐进的过程，发育速度则因人而异，尽管在第一个月的时候这种个体发育的差异较小。

明确的社会性微笑

你不能指望宝宝在某个精确的时间露出明确的社会性微笑。然而，

大部分在家庭中长大的宝宝都会在第3个月中频繁地对周围的人展露微笑，甚至早在宝宝6~7周时，你就能看到这种迹象。此时，你也许能看到宝宝对着自己的手和其他熟悉的物品微笑。宝宝的第一个微笑有什么社会含义呢？我们会在后面详细讨论这个问题。

对手的关注

尽管在第2个月，宝宝的手会越来越频繁地出现在自己的视线中，但是当手继续移动时，宝宝似乎对其视而不见。他并非看不见，只是对于注视距离较近的物体还不太熟练。但是，到第3个月的时候，宝宝的视觉能力会有所发展，能够看清自己手的三维图像，尤其当手距离他的眼睛13~23厘米的时候。从那时起，宝宝开始用越来越多的时间研究自己的手及其运动。如果你在地板健身架或婴儿床健身架上悬挂玩具，你会第一次看到宝宝在触摸玩具时注视自己的手。类似行为的迹象可能早在7~8周时就能看到，但通常还要再过几周才能出现。宝宝对手给予关注的第一个迹象可能是对它多看了一眼。当手经过他的视线时，他可能突然地用目光追随它。逐渐地，在接下来的几周里，注视的时间会越来越长，宝宝似乎经常尝试着让手停留在自己的视线之中。

清醒时间的大量增加

刚过第6周，尤其是当手-眼动作变得较为频繁的时候，你可能会看到，宝宝每天醒着的时间比以前长多了。1个月大的宝宝每小时平均有5分钟的清醒时间，而2个月大的宝宝则增加到白天每小时有15~20分钟的清醒时间。在此，我还要提醒一下，宝宝的发育速度因人而异。可以说，第一阶段的宝宝大部分时间都在睡觉，但是大部分2~3个月大的宝宝在白天经常保持清醒状态。同时，宝宝在晚上的睡眠周期会相应延长。

第3章 第二阶段：6～14周（1）

概述

与新生儿不同，第二阶段的宝宝会对身边的事情产生一种真正的兴趣。这种兴趣最明显的表现就是宝宝清醒的时间越来越长。在这一阶段中，宝宝的社会性反应也会真正开始显现出来。谢天谢地，这一阶段也是宝宝开始一觉睡到天亮的时期。

第二阶段开始的最明显的标志之一是，宝宝开始频繁地露出真正的社会性微笑。第二阶段的另一个标志是，不管是单独注视还是用手触摸或击打周围物体的时候，宝宝都能用眼睛看到自己的手，随后会久久地注视它；在随后的几个星期里，宝宝还会在手举过头顶的时候注视自己的手指。这两个有趣的事件——社会性微笑和对手的注视以及对周围物体的探索——在逐渐延长的清醒期的出现，显示着宝宝开始对探索世界产生了真正的兴趣。

然而，第二阶段的学习在数量和类型上仍然比较有限，因为这一阶段的宝宝不仅面临着巨大的障碍，而且所拥有的技能也很有限。毕竟，这一时期的宝宝还不能以任何真正的方式移动自己，对仍然大得不成比例的头部也难以很好地控制。实际上，即使是对于学习来说十分重要的视力，在这个特定阶段的大部分时间里也只是得到了部分发育。然而，对环境的适应和掌握已经开始了。

第二阶段宝宝的一般行为

身体和头部控制

尽管第二阶段的宝宝在许多方面的能力还很有限，但是，这个特殊的阶段是宝宝在其人生第1年中发展速度最快的一个时期。第二阶段的宝宝还不会自己翻身、用手够东西，甚至把身体从一侧转到另一侧，但是，与第一阶段相比，他的行为要协调得多，而且在很多方面与第一阶段都不同了。

对于6周大的宝宝来说，胳膊的姿势取决于头的位置。为了证明这

一点，你可以轻轻地把宝宝的头从一侧转到另一侧，你会看到，他的胳膊也会相应地变换位置。在第一阶段和第二阶段的早期，宝宝对此还没有控制能力。

在6~14周之间，宝宝最喜欢的休息姿势会逐渐从不对称的侧向位置（脸颊贴近床垫）转变为脸颊离开床垫表面，起初只是离开很小的角度，然后逐渐增加，而后，到第4个月时，他已经能长时间地把头摆正了。

到了第14周，头的位置不再决定胳膊的位置了。另外，宝宝的两只胳膊似乎能够或多或少地单独活动了。与6周大的宝宝不同，14周大的宝宝开始喜欢中线对称姿势，但他不会局限于这个偏好的姿势。6周大的宝宝对头部运动的细微控制能力还很弱，而14周大的宝宝在仰面躺着的时候，可以把头自由地转动180度。如果观察一个14周大的仰面躺着的宝宝，你常常会发现他采取头部对准中线的姿势，双臂和双腿弯曲，腿部略微离开婴儿床的表面。

社会能力

另一个显著的变化出现在社会性方面。6周大的宝宝是个很严肃的小人儿。除了偶尔稍纵即逝的微笑之外，有时在没有注视人脸或听到任何声音的时候，宝宝也会露出些许微笑。但14周大的宝宝就不是这样了。这个时期的宝宝会经常微笑，这对父母来说是多么美妙的礼物啊！当然，这些一般性的说法总是会有例外，如果你的宝宝不是经常露出欣喜的表情，你也用不着紧张。然而，大体上来说，这是一个宝宝会慢慢变得兴奋的时期。频繁展露的社会性微笑通常会在宝宝8~10周大的时候开始出现，随之而来的是对注视人脸的浓厚兴趣，尤其是人脸从鼻尖到额头的部分，这一点前文已经提到了。

运动行为

在第二阶段，宝宝显示出的一个不那么明显但同样重要的变化是运动行为质量的提高。6周大的宝宝在很多方面都像一台小机器。如果你轻轻地把他的头从一侧转到另一侧，他的手和腿也会跟着转动。如果你

用手指轻轻触摸他的嘴唇，尤其是在他醒着的时候，你会看到他突然把头转向你的手指，衔住它并开始吮吸。这种寻乳行为是机械性的，就像儿科医生所测试的膝反射行为一样。但是，到14周大的时候，如果你再用手触摸宝宝的嘴唇，他就不会突然发生寻乳反应，而是可能在停顿一下之后，有意识地寻找你的手指。那种机械的、自动的反射行为已经消失了。这种变化似乎反映出神经的成熟。

寻乳反应不是第一阶段宝宝显示出的惟一的机械行为。在前面我提到过，如果把某些物体——尤其是较大的、色彩对比强烈的物体——拿到宝宝面前，它们就能引起宝宝的注视并用目光跟随。

尽管让第一阶段的宝宝注视并用目光跟随一个物体通常是一件很困难的事，但是，6~10周大的宝宝却会非常熟练而稳定地用目光追随这样的物体，尽管这种行为也同样具有机械的性质。我曾经看到过好几个第二阶段早期的宝宝，一个挨一个地用目光追随在他们头顶上来回晃动的一个18厘米直径的大红色圆圈好几十次。这明确地显示出，这个阶段的宝宝确实对自己的行为没有控制力。对6周大的宝宝来说，如果把一个较大的物体放到距离他30~46厘米远的地方，稍稍离开他的视线，然后轻轻晃动，这时候宝宝的注意力就会被吸引过去。如果随后把这个物体缓慢移动，宝宝通常就会用目光追随它。

然而，到宝宝14周大的时候，他就能很好地——并且很感兴趣地——追随较小的不规则形状的彩色物体。在这个年龄，你会看到，他的追随行为不再像以前一样是不由自主或自动的了。这种变化与这个特定时期视觉能力的极大提高有关。

研究者们曾经在实验室对另一个引起机械性自动反应的现象进行了研究。把一个直径8厘米的黑色绒布圆盘放在距离宝宝的眼睛91厘米的位置，然后缓慢向他靠近，在理想状态下，当它到达距离宝宝的眼睛大约46厘米的位置时，会吸引6~8周大的宝宝的注意力。宝宝似乎是被迫地注视到这个物体的，直到物体移动到离他20~25厘米远的位置时，宝宝就会停止注视。逐渐地，在接下来的几个星期里，宝宝对同一物体保

持注意力的范围扩展至最大，可从10厘米到61～76厘米。快到14周的时候，宝宝的行为有了新的变化。他不再被迫地注视某个物体，而是通常在物体离他61厘米左右的时候对它瞥上一眼，然后就完全失去了兴趣。

这些各种类型的行为使研究早期人类发展的学者们确信，2个月大的婴儿不会主动寻求与环境的接触，而是被迫对刺激做出反应。与此相反，3个半月的婴儿（第二阶段结束时）不再是被迫做出反应了，他似乎对自己的行为拥有了更多的控制力。

第3章 第二阶段：6～14周（2）

力量的增长

第二阶段宝宝的另一个明显变化是从无力到有力。尽管与新生儿相比，6周大的宝宝力气要大得多，但他仍然只是一个相对软弱的小人儿。为了证明这一点，你只需把宝宝翻过来让他趴在床上，你就会看到，他通常会努力把头抬起，但只能抬起几厘米。不过，到14周的时候，宝宝就能轻松地把头垂直地抬起。另外，他还能在10～20秒或更长的时间里保持这个姿势并向四周看看。

14周大的宝宝的胳膊和腿也比以前强壮多了。你会发现，在这个阶段，宝宝很喜欢锻炼他刚长出的肌肉，尤其当你让他站在你的大腿上时。随着体重的显著增加，此时宝宝的肌肉也开始发育，所以这一阶段的宝宝会变得更胖、更强壮。

视力发育

第二阶段的另一个显著变化与视力有关，而视力是学习过程的核心。第一阶段宝宝的视觉聚焦系统还缺乏灵活性，只能将眼睛的焦距清晰地对准非常有限范围内的物体。对于大部分第一阶段的宝宝来说，距离眼睛18～23厘米是理想的聚焦范围。然而，由于视觉系统的其他不成熟之处，即使在最佳聚焦范围内，宝宝也不容易看清楚东西。

但是，到第一阶段结束的时候，大部分宝宝的眼睛都能在15～30厘米的范围内清晰聚焦，并能看清楚物体的细节。在第二阶段中，大部分宝宝的视觉聚焦系统会得到充分的发育。14周大的宝宝可以对各种距离的物体调整视觉焦距。

另一个主要的视觉能力也会在第二阶段得到基本的发展。这就是双眼的同时聚焦，它能使我们在看1米以内的较小物体时获得三维图像。新生儿不具备将双眼同时聚焦在一个正在向自己靠近的物体上的能力，这一能力要到宝宝接近10周大时才会出现，到那个时候，宝宝似乎是一下子就获得了这种能力。2月龄以下的宝宝，当注视13～18厘米远的物

体时，不仅不具备完善的聚焦能力，而且无法使双眼同时对准这一物体。他看到的東西是重影的。而3个半月大的宝宝的视觉能力已经近乎成熟。

在宝宝出生后的3个半月之中，如果你注意观察他注视附近较小物体的方式时会发现，在他7~8周大之前，即使他对这样的物体给予注意，也只是对它瞥上一眼。与此不同的是，在8周之后，他就会更加仔细地观看附近的小物体，当他注视这些物体的时候，会熟练而快速地查看它们的特征。这时，宝宝已经长成一个具有复杂视觉能力的小人儿了。

手的位置和对手的关注

另一个很容易看到的显著发展和宝宝的手有关。6周大的宝宝的双手通常呈握拳姿势，如果他的头转向手的一方，他也不会看它。然而，在第二阶段中的某些时候，宝宝会开始注视自己的手，有时是单独注视，有时是在用手触摸附近物体的时候注视。到3个月的时候，宝宝会每次注视自己的手5~10分钟，并且每天注视好几次。这种对手和手指越来越关注的新习惯，通常出现在宝宝具备了视觉聚焦和能够形成三维图像的能力之后。

另一项有趣的发展是伴随着手↙眼联系而产生的。在第二阶段，宝宝的双拳紧握姿势有时会变成手指稍稍松开的姿势，有时，手指甚至会完全伸直。这样的姿势能为宝宝提供更有兴趣的视觉形象，因为4个手指和拇指有很大差异，看起来比一个拳头有趣得多。因此，在宝宝出生后的第3个月，你会看到他经常活动手指，并饶有兴趣地注视它们。

在第二阶段结束时，大部分宝宝具有的一个普遍动作是“双手在中间相扣”。除了极个别的时候之外，6周大的宝宝以颈紧张反射姿势躺着，根本无法把双手放到一起，但是当宝宝到了3个月左右的时候，你可能会看到他在仰面躺着的时候把双手都放在胸前并相互接触，之后宝宝会因这种有趣的双手相触的感觉而对其进行注视。

在接下来的几个星期里，白天的时候，你会看到宝宝经常把双手放

到胸前相互触碰。他可能会把双手放到嘴里去咬，然后再把它们移开并仔细地看，此时他的双手可能是相互扣握在一起的，或是以其他方式相互接触的。

腿的姿势

第二阶段会有众多显著变化，腿的姿势变化就是其中之一。在宝宝第4个月时——通常在第二阶段结束的时候——宝宝的腿已经发育到一定程度并增长了一些肌肉组织，有时能够把腿抬离床面2.5~5厘米。此外，宝宝能够用腿蹬踹，如果他的双脚遇到了阻力，弯曲的双腿就会用力反复蹬踏。到第二阶段末期，如果你把宝宝竖直抱着，让他用脚踩在你的大腿或其他坚硬的表面上，宝宝就能够支撑起自己身体的大部分重量，从这一点可以看出宝宝双腿力量的增长，也可以看出宝宝脚底感觉到压力时会进行蹬踏的趋势。

第3章 第二阶段：6～14周（3）

好奇心

第一阶段早期的宝宝寻求的是平和宁静，你可以把第一阶段末期的宝宝称作一个“观察者”，而第二阶段的宝宝则是个很不一样的小人儿。6～14周的时候，宝宝的双手会逐渐在他的探索过程中扮演重要的角色。从2个月开始一直到2岁左右的时候，宝宝对自己的手的兴趣将是其日常生活的一个中心特征，对此你一定不要低估。我们发现，在宝宝8～10周大的时候，如果你把一个较小的，对宝宝有吸引力的东西（例如摇铃）放到距离宝宝眼睛13～15厘米的地方，并向右边移动，他就会盯着这个东西，在很多时候，他的右手会突然抬起，伸向那个物体，并击打它。这种“击打”或“挥击”行为通常出现在宝宝第一次对自己的手产生持续兴趣之后的1～2周。从这时起，宝宝就不再仅仅满足于“看”了。他们希望在探索过程中手眼并用。但是要记住，尽管具有强烈的好奇心，但由于身体尚未完全发育，第二阶段宝宝的探索行为仍然受到很大限制。你必须把世界展示在他们面前。想象一下，如果你处在一个丰富多彩的环境中，并且具有强烈的好奇心，但却无法通过自己的行动去了解周围的环境，那么你就会在一定程度上理解一个普通的3个月大的宝宝的处境了。

3个月大的宝宝在很多方面都会显示出其好奇心。他会饶有兴趣地对你的脸进行一番研究，不论是单独注视还是在用手探索物体时，他都会研究一番自己的手。他还喜欢触摸衣服和床单并把物体放进嘴里。由于第二阶段的宝宝喜欢用手去抓所有能抓到的东西，因此，在宝宝6～7周之前所使用的用来悬挂玩具的不牢固的支撑物已经不再适用了。在第二阶段，应当为宝宝选用婴儿床健身架或地板健身架，而且这些支架必须足够牢固。

行为的协调性

新生儿只不过具有几种互不相关的反射行为。例如，新生儿会握住

放在他手中的摇铃，但不会去看它。而第二阶段的宝宝在动作协调性方面有了很大进步。一个10周大的宝宝会用手击打一个他够得着的物体。在看到周围的物体时，更大一点儿的12~14周宝宝会做出其他的手、臂动作。如果把一个东西放在他手里，10周大的宝宝很可能会看看它，然后把它放进嘴里咬。根据皮亚杰的理论，这些面对较小物体进行反应时的行为组合显示，一些动作系统——抓握、注视和吮吸——在某种程度上已经具有协调性了。

当宝宝12~14周大的时候，体现行为协调性的另一个有趣迹象就会显现出来。在看到能伸手够到的较小物体时，14周大宝宝的通常反应是把双手放在胸部下方并握在一起。此外，在这一阶段宝宝的任何一只手里放一个东西，他都会把手移到身体的中线位置，而另一只手也会伸过来，用手指拨弄那个物体。这样的行为是一种触觉探索，再次显示了宝宝是如何协调地用另一只手、眼睛和嘴一起探索手中握着的物体的。

第二阶段婴儿的明显兴趣

探索

如果要描述第二阶段宝宝的主要兴趣，可以使用“探索”这个词。与大部分时间都在睡觉的第一阶段宝宝不同，第二阶段的宝宝，尤其是从第二阶段中期开始，以其明亮的眼睛、越来越长的清醒时间和越来越灵敏的反应而给人留下深刻印象。这一阶段的宝宝会以几种有趣的方式进行他的探索。

观看

这一阶段的宝宝首先是一名观察者。他尤其喜欢观察人脸或人脸的照片。他对距离眼睛13~30厘米的小而精细的物体很感兴趣。他尤其喜欢看缓慢移动的物体。他仍然不太喜欢看房间另一边的物体，但是他对较远处物体的兴趣在逐渐增长。

触摸

观看对第二阶段的宝宝来说意义重大，同时他也对使用自己的双手

显示出了同样强烈的兴趣。不论他是被抱着、抬头看着你的脸、拿着一个小物体，还是看着在他伸手可及的范围内的任何东西，在两个半月的时候，宝宝都会尝试用自己的手去探索各种表面和形状的物体。

啃咬

这一阶段宝宝的第三种探索方式是把东西放进嘴里。啃咬是他们最喜欢做的事情。起先，他啃咬的最常见的小东西是自己的拳头。随着他的长大，宝宝会啃咬和吮吸自己的手指。实际上，他会啃咬任何能放进嘴里的东西。他这样做是出于两个明确的原因：（1）他的嘴巴是一个用来探索的器官；（2）在长牙之前，他很嫩的牙床可能会有些疼痛。他可以通过啃咬物体来缓解这种不适。

倾听

到第二阶段末期，宝宝探索世界的另一个比较微妙的迹象开始显露出来。现在，宝宝开始对倾听自己用口水在嘴巴里发出的声音感兴趣了。从这时起，他对声音的兴趣会不断增长。

运动

第二阶段开始出现的另一个兴趣是运动。此时的宝宝变得更加活跃了，他胳膊、腿和脖子上的肌肉也比几个星期前有力多了。如果在这一阶段中不时地把宝宝翻过来让他趴着，你就会发现，他抬头的能力会不断提高，从与水平线呈30度角逐渐升到呈90度角。这种能力和更加完善的视觉能力相结合，使3个半月大的宝宝能够在更加广阔的范围里进行探索。在这一时期，宝宝练习抬头的趋势会很明显。在醒着的时候，他会比出生后的头几周做出更多的手臂和腿部动作。

样章到此结束

需要完整版

扫下面二维码



或加微信：a17621534506

免费领取

第4章 第四阶段：5个半月至8个月（1）

概述

第四阶段是宝宝的最后一个前运动阶段。在很多方面，宝宝的能力都比出生时有了很大提高。这时候，宝宝已经能够更好地控制自己的身体，眼睛和耳朵已经能够发挥与年轻成年人同样的功能。此外，这一阶段的很多宝宝已经能轻松地完成从仰卧到俯卧或从俯卧到仰卧的翻身。你的宝宝现在已经能够很好地控制头部运动，能用双手在视觉的引导下够东西。他还能找到声音的来源，并来回扭转身体。但是，有一件非常重要的事他还不会：他无法移动自己。例如，如果把他放在房间中央的毯子上，他还无法使自己的身体向前移动。当然，也有例外。有些宝宝通过不断地翻滚很早就掌握了移动自己的能力。当然，一些仰面躺着的宝宝在大发脾气的时候可以用脚后跟蹬踏床垫，然后用力踢腿使自己移动。由于你的宝宝会在婴儿座椅或其他东西上越来越多地保持竖直的姿势，因此，他的视野比以前宽广了许多。当然，宝宝对探索自己所看到的一切东西的兴趣也更加浓厚了。

如果你接受了我在上一章中提出的一些建议，知道如何满足第三阶段宝宝的兴趣，你的宝宝可能会在大部分时间里都保持愉快的心情，并且不会出现过度的需求性啼哭。现在，你仍然必须为他安排各种有趣的活动，直到他能够移动自己。

这个年龄的正常宝宝对于身边的世界会有强烈的学习欲望，就像小猫小狗一样。在视觉和听觉范围都有所增加之后，他会极其希望接近身边那些看起来非常有趣的东西，但是依靠自己的力量还办不到。

在第四阶段末期，宝宝可能会克服两个主要障碍。此时，宝宝将能够坐起来并自己保持平衡，也将能够通过爬和挪，或是用胳膊推动自己向前移动。这些能力的获得将使你和宝宝的生活都发生很大改变。

如果不了解这一阶段宝宝的兴趣所在，父母们通常会觉得这个阶段是一个非常麻烦的时期。因为他们不知道应该和宝宝玩儿些什么，而且

宝宝为了让人抱而哭得越来越频繁，这样的父母常常会发现，自己每天要花大量的时间抱着越来越重的宝宝。

我和我的同事把第四阶段形容为暴风雨前的平静期。我们会经常提醒父母们，一旦宝宝获得了移动自己的能力，生活就会发生极大的变化。因此，对于父母们来说，第四阶段是一段很好的休整期，他们可以在这个阶段为接下来3年的育儿工作做好准备。在这个阶段，他们也可以为很快将要发生的令人兴奋的事情做好准备。

还有一点值得注意，一些正常的宝宝即使到了7个半月或8个月，也不会移动自己，而是还要再等上几个月才能做到。如果你的宝宝属于这种情况，你会发现和他一起生活是一件更加使人疲惫的事情。对于一个较晚学会爬行的宝宝来说，要防止他的过度依赖和过度需求的性格相对较难，但也能做到。

第四阶段的一般行为

第四阶段的头几个星期对于父母们来说通常较为轻松。宝宝的好情绪还在延续，除非他们感到不适——例如长牙造成的不适。我的建议是：尽量享受这段时期，因为一旦你的宝宝掌握了在房间里爬来爬去的本事，情况就变了。你会发现，在接下来的14个月里，养育宝宝所面临的压力将大大增加。

小玩具

第四阶段的宝宝是什么样的？手和眼将继续成为他们行为的焦点。要记住，宝宝仍然面临着身体上的障碍，他还无法移动自己。但他对探索世界有着浓厚的兴趣。

此时，如果仔细观察宝宝，你就会发现一切活动都在围绕着他的手和眼睛而进行。在醒着的时候，宝宝在大部分时间里会保持身体竖直的姿势。有时，当宝宝在等你的时候——例如你为他准备食物的时候——你可以给他一些小玩具或其他东西玩儿。这个阶段的宝宝，一旦把什么小东西放在他能拿得到的地方，他就会饶有兴趣地把它扔到地上。这一阶段的宝宝开始研究用东西敲击不同表面所发出的声音。我们会在有

关智力发育的部分详细讨论这些行为。现在，我只告诉你，玩儿小东西是这一阶段宝宝的主要行为。

对微小物体的浓厚兴趣

在这一阶段快要结束时，宝宝的一个常见行为是对特别小的东西产生特殊的兴趣。在7个月的时候，你会看到宝宝有时会目不转睛地注视着某个表面上的碎屑或其他特别小的东西。这种非常特殊的行为只会持续几周。它似乎显示出宝宝良好的视力已经发展完善。

通过一些不寻常的试验，人们对宝宝这种对微小物体感兴趣的现象进行了研究。在一项试验中，试验人员准备了一些大小不同的球，直径从1.6毫米到6.4毫米，并以特殊的方法来吸引7~8个月宝宝的注意。由于这些球很容易被婴儿吞下，因此试验者把其中的一个球放进有透明玻璃盖的盒子里。试验者在盒子底部放置了一块强力磁铁，这样就可以通过移动盒子下的磁铁来使球移动。如果球的直径是6.4毫米，出于对微小物体的兴趣，大部分宝宝会在小球移动的时候仔细观察。随后，球的尺寸逐渐减小，一直减小到宝宝不再用目光跟随小球的移动或试图用手指去触摸小球。试验者得出结论，此时的小球已达到了宝宝视觉辨别力的极限。

体操运动员宝宝

第四阶段宝宝的另一个普遍特点是对运动的热爱，尤其是对刚刚获得的运动技能的热衷。在出生后的头两年里，宝宝会非常投入地对新获得的技能加以练习，直至能够熟练使用。我们会在后面的章节中讨论宝宝这种兴趣的教育意义。这种强烈、普遍、自然的趋势促成了婴儿操的诞生，这种体操已经在全美国广为流行。很多这样的体操课程都承诺会带来很多好处。实际上，我们认为他们的承诺有些夸张。但是，那些由可靠而富有爱心的人们开设的体操课程还是能够使父母和宝宝们度过一段快乐的时光的。

胳膊和腿的练习

在第四阶段，宝宝继续对锻炼腿部肌肉饶有兴趣。正是因为宝宝的

这种兴趣，设计良好的学步车能够对宝宝的练习发挥功效，而且弹跳椅也能使宝宝从中获得乐趣。

除了踢腿动作之外，你还会发现，一旦有机会，第四阶段的宝宝就会对他们刚刚长出的手臂肌肉进行锻炼。

翻身

宝宝在第四阶段获得的另一个运动能力是从仰卧到俯卧再到仰卧的翻身动作。在这10周的时间里，宝宝会反复练习这一技能。还要记住，第四阶段的宝宝有时还会使用新获得的身体控制能力，他们会朝着一个方向不停翻滚，从而移动很长的距离。

第4章 第四阶段：5个半月至8个月（2）

保持独立坐姿

这一阶段形成的另一个运动技能是保持坐姿。到了第6个月的时候，宝宝就会开始练习这一技能。到第7个月的时候，大部分宝宝都可以坐得很稳了，但是还无法依靠自己的力量站起来。到第四阶段末期，即第8个月左右的时候，大部分正常的宝宝已经能站起来了，但也有例外。

对声音的兴趣

这一阶段宝宝的另一个特点是，他们对外界的声音产生了越来越浓厚的兴趣。第三阶段的宝宝对自己制造的声音就会表现出兴趣，尤其是他们用口水制造的声音，这种兴趣在第四阶段会持续增长。这种对声音的兴趣预示着在这一阶段中宝宝真正的语言学习的开始。

重要警告

尽管按照我们的预期，宝宝会在7个半月到8个月的时候开始爬行，但你的宝宝也可能会比这要早。实际上，我们也曾听说过有的宝宝在不满6个月的时候就会爬，在不满8个月的时候就会走。不过这种情况并不常见。

第四阶段宝宝的明显兴趣

新的运动技能：在各种物品上测试其效果

宝宝对小东西的兴趣要经历四个时期。第一个时期是从宝宝出生至第5~6周，这时候，宝宝对小东西根本不感兴趣。如果能成功地打开宝宝紧握的拳头，你就可以让他抓住一个摇铃，但是他不会看它。过一会儿他可能会把摇铃扔掉，仍然不会看它。你所做的只是激发了他天生的抓握反射。如果这一时期的宝宝正好感觉舒适且处于清醒状态，同时那个东西的直径大于8~10厘米，且颜色与其背景形成鲜明对比，宝宝也可能会对你拿给他的东西瞥上一眼。不过，一般来说这种兴趣是很短暂的。

第二个时期从宝宝8~10周大的时候开始。此时，宝宝进行持续视觉探索的能力已经有了提高，这是因为从第3个月开始，宝宝的视力有了很大的提高。在用手触摸挂在地板健身架上的玩具时，这个时期的宝宝会注视自己的拳头或手。大约10周大的时候，你会发现宝宝的视觉能力有提高的迹象，因为他们开始审视物体的细节。在扫视物体的时候，你会看到宝宝的眼睛会细微而快速地运动。

第三个时期是一个过渡期，此时，宝宝会在各种物品上测试他刚刚获得的运动技能。现在，他注意的焦点开始从运动行为本身——例如伸手去够并击打一个物品——转移到该动作在物体上所产生的效果。6个月大的宝宝会反复地把东西从他的婴儿椅上扔下去，并观察它们在开始坠落时的样子，这个例子表明了宝宝的兴趣从运动行为向目标物体的转移。

第四个时期从宝宝8个月左右的时候开始，会持续几个月，在这个时期，宝宝的运动行为——伸手够东西、击打、敲击、释放等等——已经非常熟练了，他们能够迅速而准确地完成这些动作（皮亚杰对婴儿的这一发展阶段进行了很好的描述）。现在，宝宝的注意力集中在物体的特点及其运动上。在第五阶段的讨论中会更多地涉及到这些内容。

第四阶段的宝宝正处于第三个时期。他对于自己新获得的运动技能作用在目标物体上的效果有着特殊的兴趣，因此他会把物体弄掉、扔出去，击打它或是把它放进嘴里。也是在这一阶段，你还会发现宝宝开始对视觉控制下的双脚动作感兴趣。当然，宝宝更多地是进行眼-手控制活动，而较少协调地使用眼-脚进行玩耍。

在兴趣转移阶段的早期，宝宝对物体运动方式的关注会仅仅局限在物体刚刚开始运动的瞬间。如果宝宝把一个东西从婴儿椅的托盘上扔下去，他可能不会观察物体掉落在地上并弹起的过程。他更感兴趣的是松开手释放物体的动作，以及物体刚刚开始掉落的样子。但随着他一周周地长大，如果仔细观察，你就会看到他逐渐开始观察物体掉落的整个过程。

人际关系与亲情交流

在第四阶段的头几个星期里，宝宝在第三阶段中的好心情还会持续。除了这一时期长牙造成的不适，或是其他身体上的不适，例如高烧、极度疲劳或饥饿之外，你的宝宝会继续保持愉快且善于交际的状态。他会向几乎所有人展露出迷人的微笑，会发出笑声和表示高兴的声音，尤其是向照顾他的人。任何和他在一起的人都会爱上他。从生物学的角度来看，这种几乎无法形容的吸引力具有重大的意义。要想生存下去，此时的宝宝仍然需要得到很多帮助，因此对于他们来说，在学会爬之前，让一个较年长的人深深地爱上自己是至关重要的。第四阶段之后，宝宝有时会变得更加令人头疼和难以对付。

但是，到了第四阶段末期，通常会发生一个重大的变化。这个从前令人喜爱、面带微笑、会发出咯咯笑声的美丽小东西，突然之间开始对那些试图接近他的较为陌生的人摆出拒绝的姿态。稍后我们会继续讨论这一话题。

逗引第四阶段早期的宝宝，他们就会做出高兴的表达，这是因为他们很喜欢和成年人一起玩耍。这一阶段的宝宝非常喜欢同父母交流微笑和声音。这些行为表明，宝宝在出生后的头几年里与一个成年人建立起稳固关系的重要性。

第4章 第四阶段：5个半月至8个月（3）

对陌生人的不安

大约在6个月的时候，你可能会看到宝宝的社会行为发生了一个重大转变。此时，宝宝不再像以前一样看到任何人都会露出甜蜜的微笑，有些宝宝开始对较为陌生的人表现出谨慎的态度。不幸的是，前来探望的爷爷奶奶或外公外婆也可能会受到这样的待遇。一开始，宝宝可能会严肃地注视这些人，并持续几秒钟或几分钟。在这一过程的早期，这种注视通常会以微笑结束。微笑前的这段时间似乎是一段预热期。但是，如果宝宝不熟悉的人迅速接近他或发出较大的声音，他很可能会有明显的害怕反应。

随着时间一周周地过去，宝宝的预热期可能会越来越长，而害怕反应也会出现得越来越频繁。这种状况通常会持续大约两个月。但是，一些宝宝——大概1/20的宝宝——不会经历这一时期。

声音

在第四阶段，宝宝会对声音表现出越来越浓厚的兴趣，包括和他一起玩儿的人发出的声音，以及他自己发出的声音。由于这种兴趣很快会发展为真正的语言学习，因此你一定要继续对宝宝的听力给予密切关注。通常，宝宝对声音的注意是语言学习的序曲。

在第四阶段开始的时候，你的宝宝会对声音做出反应，但是无法理解任何词语的意思。然而，在第四阶段快要结束的时候，他会开始有选择地对一些简单的词语做出反应。对于以英语为母语的宝宝来说，他们听懂的第一个词几乎是相同的，这些单词通常是“妈妈”（或其代称）、“爸爸”、“拜拜”和“宝宝”。在这个阶段，你的宝宝所使用的词语不一定是字典上的词语。如果你每次拿给他奶瓶时，他都说“Ba-ba”，而在看到其他任何东西、人或宠物时从来不说这个词，我们就可以说，他已经掌握了一个词语。

在第四阶段的前半期，宝宝不会对词语表现出任何明显的兴趣。但

是宝宝会对自己制造的声音以及你同他玩耍时发出的简单声音做出很多反应。你会特别注意到，当宝宝嘴里有口水的时候，他会发出与平常不同的声音。在宝宝独自一人或有人陪伴的时候，他可能会饶有兴趣地尝试着用口水发出各种不同的声音。对于初为父母的人来说，一个非常愉快的经历就是听着宝宝自得其乐地发出这样的声音。

练习运动技能

伸手够东西

在第四阶段开始时，大部分宝宝已经掌握了伸手够东西的能力。一旦这种能力得以形成，至少在第四阶段的前半期，你的宝宝就会试图抓取他手臂所及范围内的任何东西。这一阶段的宝宝不会伸手抓取152厘米以外的物体，即使这些物体又大又有吸引力。但是当宝宝仰面躺着或坐在婴儿座椅上的时候，他会尝试抓取任何离他20厘米以内的东西。

由于很多原因，伸手够东西的动作对宝宝来说非常重要。同任何其它动物相比，人类能更好地将手作为抓取物品的工具，而且在皮亚杰关于智力发展的理论中，伸手够东西的动作被视为婴儿开始对客观世界进行探索并为智力发育打下基础的一个重要方式。

第四阶段的宝宝抓取一个物体时，可能会把东西放进嘴里咬，或是使之与自己的眼睛保持一个舒服的距离——通常为15~20厘米——并注视它。他还可能把东西从一只手换到另一只手，或者移动并注视它。

另一个与伸手够东西动作相关的普遍行为是双手并用。在这一阶段，至少有4/5的宝宝喜欢使用右手，如果你从左边拿给他一个东西，宝宝可能会伸出右手抓取。如果他用左手拿到了东西，或是你把东西放在了他的左手中，他可能会用左手拿着并用右手触摸它，或是把东西换到右手里。在这一阶段，这种视觉引导下的双手触觉探索十分常见。

有趣的是，此时如果你的宝宝把手中的东西丢掉，他会注意到东西不见了，而2个月大的宝宝则不会这样。然而，在第四阶段的早期，宝宝还不会用目光追随物体的掉落轨迹，也不会把它捡回。

翻身和坐起



还在督促自己每天进步一点吗？

还在坚持每天阅读的习惯吗？

还在为找不到自己喜欢的书籍烦恼吗？

那～

你愿意与我成为书友吗？



国内外当下流行书籍

各图书销量排行榜书籍

大量工具书籍

使我们受益终生的书籍

.....

海量电子版、纸质版书籍及音频课程

还有贴心的“学习管家”服务哦！

微信：a17621534506

还在督促自己每天进步一点吗？

还在坚持每天阅读的习惯吗？

还在为找不到自己喜欢的书籍烦恼吗？

那～

你愿意与我成为书友吗？



[<text/index_split_001-](#)

[A-1.html/p>](#)

国内外当下流行书籍

各图书销量排行榜书籍

大量工具书籍

使我们受益终生的书籍

.....

海量电子版、纸质版书籍及音频课程

还有贴心的“学习管家”服务哦！

微信：a17621534506