

优质生命的诞生系列丛书

本土版斯波克育儿经

献给中国父母的全方位宝贝潜能开发计划



BAOREI JIHUA 宝贝计划

0岁潜能开发

发现宝宝优势，实施潜能开发

沃建中 彭瑞华 沈莉 著



北京航空航天大学出版社

宝贝计划：0岁潜能开发

沃建中 彭彧华 沈莉 著

北京航空航天大学出版社

北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝贝计划: 0岁潜能开发 / 沃建中, 彭彧华, 沈莉著
— 北京: 北京航空航天大学出版社, 2010.6
(优质生命的诞生系列丛书)
ISBN 978-7-5124-0100-6

I. ①宝… II. ①沃… ②彭… ③沈… III. ①婴幼儿
— 智力开发 IV. ①G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第093749号

版权所有, 侵权必究。

宝贝计划: 0岁潜能开发

沃建中 彭彧华 沈莉 著

责任编辑 孙宇理

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路37号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话: (010)82317024 传真: (010)82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话: (010)82316936

——有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 760×1010 1/16 印张: 10 字数: 179千字

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5124-0100-6 定价: 27.00元(全四册 138.00元)



总 序

在一次给幼儿园家长的讲座上，我问道：“人的一生发展中，哪个阶段最重要？”家长们七嘴八舌，有的说是大学，有的说是中年，有的说是高中，有的说是小学，等等。其中说得最多的是高中时期。我说正确的答案是“0~6岁，其中最关键的又是0~3岁”。家长们很不理解，说小学重要，是因为小学正是培养良好学习习惯和各种行为品质的初始阶段；高中重要，是因为孩子要面临高考，是人生发展的一个重要转折点；而大学重要，是因为大学是进入社会之前的准备

期，准备的好与坏决定了对社会的适应程度；而中年重要，是因为中年正是事业发展的高峰期，压力也最大，能否较好地处理中年期的生活和工作，决定了人生发展的高度。

我微笑着摇摇头。0~3岁为什么重要？因为0~3岁就像一颗金色的种子，是人生发展的起点，亦是最关键的时期，种子质量的优劣，决定了人生未来发展的广度和深度。我们研究发现，成年后的诸多问题都能在0~6岁，尤其是0~3岁的发展阶段找到根源。因为重视程度不够，和教育方法不科学，而给孩子带来终身的发展障碍，不能不说是教育最大的遗憾。

我又问了一个问题：“我们天天提早期教育，那么早期教育应该从什么时候开始？”家长的答案就更多了，有的说是从出生后开始，有的说是从怀孕5个月开始，有的说从知道怀孕开始。我说：“早期教育应该从刚结婚、年轻的夫妻开始！”

不少家长更是感到不可思议，早期教育不是教育孩子吗？刚结婚还没怀孕，如何对孩子进行早期教育？

为什么早期教育要从刚结婚的夫妻开始？因为家庭是孩子成长的摇篮，摇篮的质量好坏，决定了孩子一生的命运。如果等到孩子都出生了，这个摇篮还没建立起来，或者质量很差，即便后期的智力培养做得再好，孩子的生命也无法做到优质。

我们常常说命运，那么什么叫命运？我以为命运就是生下来无法改变的环境和已经拥有的东西，比如你出生在安徽，而不是山东；出生在商人家庭，而不是教师家庭；出生在充满暴力的家庭，而不是和谐幸福的家庭；父母温文尔雅、宽容大度，或者自私冷漠、蛮横无理。这是父母无形之中给孩子的不同的命运。所谓早期教育，也就是我们要给孩子一个优秀的命运，在现有的条件下，给孩子一个优秀的基础和幸福的人生根基。

基于诸多对目前早期家庭教育的忧思，我们特编写了这套《优质生命的诞生》丛书。不仅有对年轻父母教育意识的启发，而且更多的是对0~3

岁宝宝各方面潜能的激发。

0~3岁是对宝宝进行全面开发的关键时期，如何发现宝宝的潜能优势并进行早期干预，是每一个准父母最大的祈盼。本套丛书包括四册：《宝贝计划：0岁潜能开发》、《宝贝计划：1岁潜能开发》、《宝贝计划：2岁潜能开发》、《宝贝计划：3岁潜能开发》，是专门为年轻的父母们编写的如何创造一个有高质量生命的宝宝的通俗读物，对所有关注早期教育的人们都有启发和借鉴作用。

根据发展心理学的原理，孩子对环境的学习是主动的，而不是被动的；每个孩子都有发展潜能，但是潜能开发要注意关键期；每个孩子的发展存在个性化差异，并不是一致的；孩子的发展可以适当加速，但是加速是有限的，而不是无限的。基于这个思想及脑科学的最新研究成果，我们把基础研究和应用研究紧密结合起来，同时加进了大量现实案例，因而本套丛书不仅具有科学性和前瞻性，更具有实用性。

科学性和引导性是本套丛书的基本特点。大量的脑科学研究表明，人具有潜力和可开发性，了解脑的发育过程及开发的重要性，对于引导年轻的父母们重视优质生命的孕育和培养具有现实的指导意义。

系统性和可操作性是本套丛书的重要特点。根据宝宝的身体和大脑的发育规律及心理的发展特点，倡导以体验、操作和活动为主，不仅对宝宝的智力（认知、语言、数形等能力）进行训练，同时还对宝宝的非智力（自我、社会性、情绪等）进行系统的训练，以实现全面发展，体现创造优质生命的宗旨。本书提供的训练方法操作性较强，便于父母们在日常生活中随时随地对宝宝进行教育。

从案例和问题分析出发，是本套丛书的一个亮点。正确的教育带来的成功，以及不当或滞后的教育对孩子造成的伤害，正反两面的案例使本套丛书具有较强的趣味性和可读性。书中的具体例证都是我们在多年基础研究和应用研究中所遇到或予以指导过的。同时，通俗易懂、深入浅出的语

言适合不同文化层次的年轻父母们阅读和使用。

衷心祝愿本套丛书能够成为年轻父母们的得力助手，伴随宝宝的成功起步和健康成长。

在本套丛书的编写过程中，我们受到了社会各界关心教育、关心孩子的有识之士的支持和帮助，在此表示深深的感谢。感谢全国 25 个省市参与由我主持的“九五”、“十五”、“十一五”课题研究的实验校的大力支持，感谢成书过程中引用了资料的作者。特别要感谢环度生涯规划机构为本套丛书提供了积累多年的大量珍贵的真实案例。编写中，还受到千千万万的家长和孩子们的无私帮助。北京航空航天大学出版社在书稿的出版过程中也给予了大量的支持，在此一并表示感谢。

尽管一再努力，仍然粗陋难免，望读者朋友能够不吝批评，提出宝贵意见，使这套丛书不断完善，为广大读者提供更好的帮助。

沃建中

2010.2.9



目 录

上篇 优质生命之准备篇

0 导言 / 3

- 我们为什么要孩子 / 3
- 为什么孩子长大后会有那么多的问题 / 5
- 规划好幸福家庭 / 9

1 遗传对胎儿健康成长的影响 / 23

- 遗传的秘密 / 23
- 哪些遗传疾病会影响到胎儿 / 24
- 如何在遗传上做到最优化 / 26

2 父母身体状态对胎儿健康成长的影响 / 28

- 父母的身体状态对胎儿的影响 / 28
- 药物对胎儿的影响 / 39
- 如何让自身条件达到最优化 / 40
- 选择最佳的受孕时机 / 45

3 家庭环境对胎儿健康成长的影响 / 49

- 居室环境对胎儿的影响 / 50
- 情绪环境对胎儿的影响 / 50
- 如何将家庭环境达到最优化 / 53

4 科学胎教，您了解多少 / 57

- 什么是胎教 / 57
- 胎教的科学性 / 58
- 胎教，让爱先行 / 59
- 胎教从什么时间开始 / 60
- 过分追求胎教的结果 / 60

5 胎教的内容和方法 / 62

- 环境胎教 / 62
- 让宝宝听音乐 / 63
- 帮助宝宝做运动 / 70
- 让胎儿学“说话” / 72
- 情绪胎教 / 74
- 光照胎教 / 77
- 美学胎教 / 77

下篇 优质生命之孕育实战篇

1 宝宝 1 个月 / 81

- 宝宝的发育 / 81
- 孕妈妈的变化 / 83
- 怎样判断是否怀孕 / 84
- 孕妈妈要注意的营养问题 / 85
- 宝宝的心智开发 / 86
- 孕妈妈日记 / 87

2 宝宝 2 个月 / 89

- 宝宝的发育 / 89
- 孕妈妈的变化 / 90
- 孕妈妈要注意的营养问题 / 91
- 孕妈妈要注意的其他问题 / 92
- 宝宝的心智开发 / 92
- 孕妈妈日记 / 93

3 宝宝 3 个月 / 94

- 宝宝的发育 / 94
- 孕妈妈的变化 / 96
- 孕妈妈要注意的营养问题 / 97
- 孕妈妈要注意的其他问题 / 98
- 宝宝的心智开发 / 99
- 孕妈妈日记 / 100

4 宝宝 4 个月 / 102

- 宝宝的发育 / 102
- 孕妈妈的变化 / 103
- 孕妈妈要注意的营养问题 / 103
- 孕妈妈要注意的其他问题 / 104
- 宝宝的心智开发 / 106
- 孕妈妈日记 / 107

5 宝宝 5 个月 / 109

- 宝宝的发育 / 109
- 孕妈妈的变化 / 110
- 孕妈妈要注意的营养问题 / 110

- 孕妈妈要注意的其他问题 / 111
 - 宝宝的心智开发 / 113
 - 孕妈妈日记 / 115
- 6 宝宝 6 个月 / 117
- 宝宝的发育 / 117
 - 孕妈妈的变化 / 117
 - 孕妈妈要注意的营养问题 / 118
 - 孕妈妈要注意的其他问题 / 118
 - 宝宝的心智开发 / 120
 - 孕妈妈日记 / 122
- 7 宝宝 7 个月 / 123
- 宝宝的发育 / 123
 - 孕妈妈的变化 / 125
 - 孕妈妈要注意的营养问题 / 125
 - 孕妈妈要注意的其他问题 / 126
 - 宝宝的心智开发 / 127
 - 孕妈妈日记 / 129
- 8 宝宝 8 个月 / 130
- 宝宝的发育 / 130
 - 孕妈妈的变化 / 131
 - 孕妈妈要注意的营养问题 / 131
 - 孕妈妈要注意的其他问题 / 132
 - 宝宝的心智开发 / 134
 - 孕妈妈日记 / 135

9 宝宝 9 个月 / 137

- 宝宝的发育 / 137
- 孕妈妈的变化 / 137
- 孕妈妈要注意的营养问题 / 138
- 孕妈妈要注意的其他问题 / 138
- 宝宝的心智开发 / 139
- 孕妈妈日记 / 140

10 宝宝 10 个月 / 141

- 宝宝的发育 / 141
- 孕妈妈的变化 / 142
- 孕妈妈要注意的营养问题 / 142
- 孕妈妈要注意的其他问题 / 142
- 宝宝的心智开发 / 143
- 孕妈妈日记 / 144

北京航空航天大学出版社

上篇

优质生命之准备篇



北京航空航天大学出版社

0 引言

一对年轻夫妻在亲朋好友的祝福下走入婚姻殿堂，新婚燕尔的日子里，当然少不了对未来宝宝的憧憬：他（她）会是什么模样？长得像爸爸还是像妈妈？

好像生个孩子是水到渠成、无比简单的事，但事实上却并非如此。天下有多少为孩子头疼、愁眉不展的父母？随便拉过来一个十几岁孩子的父母，他没准会告诉你：“孩子不学习，上课不听讲，逃学上网打游戏，怎么办？”“孩子不愿意跟家长沟通，一跟他（她）说话就瞪眼，怎么办？”实在太多了。原因在哪？没有做好充分的准备，尤其是思想上的准备，是一个重要原因。



我们为什么要孩子

为什么要生孩子？这是个很有趣的问题。



有人说，传宗接代呗！

有人说，养儿防老呗！

有人说，传统习惯呗，结婚了不就得生一孩子嘛！

有人说，孩子是生命的延续啊！

还有人说，我这辈子不可能有什么出息了，就靠孩子给自个儿长脸啦！

为什么要孩子，决定了父母对孩子的态度和期望。在中国古代，子女是父母的财产，父母对孩子有生杀予夺的大权，孩子的角色定位在“财产”“孝子”上。即便是婚姻也没有自己选择的权利，“媒妁之言，父母之命”，父母同意后才能结婚。男孩子尚且有见客上桌吃饭的机会，女孩子则只能“大门不出，二门不迈”，没得商量。总之，过去的孩子是没有自我的，在父母眼中的意义局限在“传宗接代”和“养儿防老”上。

随着时代的发展，教育的进步，人们越来越重视对孩子生命意义本身的追寻和探索。孩子的角色是多层面的，个人的，家庭的，社会的。不管哪种角色，人们普遍认同孩子是独立的个体，“麻雀虽小，却五脏俱全”，有独立的人格，有独立的生存意义，而不是哪个人的附属，当然更不是父母的私有财产。

孩子独立的存在意义，体现在现代家庭教育上，则要求父母充分地尊重孩子的人格和意愿，以平等的态度对待孩子，把孩子当成一个完整的“人”来看待，而不是一个各种能力欠缺的“小孩”来看待。父母不能把自己的意愿强加给孩子，

逼着孩子做这做那，而要把孩子的长远发展作为教育的出发点和指导原则，教育的目的是为了孩子能更快乐更幸福地生活。

每个孩子都有存在的意义，这个意义属于他自己，不管他的能力如何、长相如何，他都应当得到足够的爱和尊重。





为什么孩子长大后会有那么多的问题

◎ 孩子长大了，却让父母头疼了

镜头一

小宇家境优越，一直都由爷爷奶奶照看，从小没有吃过一点苦，是在蜜糖中泡大的孩子。按理说，孩子应该成长得很顺利，但是父母最近一年来却愁白了头。小宇从上初中开始，学习成绩一直就不好，父母工作太忙，也没放在心上，心想离中考还远着呢。上了初三，小宇成绩落到了全班倒数第一，父母这才着急起来，开始关注孩子平时的表现。小宇最大的问题就是个性懒散，经常撒谎、逃学，父母一生气，按住小宇打了几次。每次小宇都答应得非常好，但是一转身就忘了，依然逃学、撒谎。后来父母没办法，专门成立了“小宇学习辅导小组”，配备了生活和学习助理，甚至请来重点大学的教授来给孩子补课。父母心情急切，但因工作忙，无法亲自管教孩子，虽多方补救，花钱无数，却效果甚微。

镜头二

小亮是一个13岁的男孩子，父母离异，上初一，性格内向，成绩一般。妈妈一个人带着小亮，工作、生活都比较辛苦，对小亮的要求也甚为严格。不知道从什么时候起，妈妈发现自己的内衣和丝袜总是莫名其妙地丢失，刚开始还以为自己健忘，就没放在心上。不想有一天，妈妈突然在小亮的被窝里发现了自己丢失的内衣和丝袜，一时又惶惑又生气。小亮近来的表现，比以前有了很大的变化，变得更加内向了，回家就待在自己的小屋里，老师说他上课也不怎么听讲，也不记笔记。一跟他说话，他就支支吾吾，或者沉默不语。妈妈拿孩子没办法，也不知道如何跟孩子沟通，实在气急了就拎过来打一顿。

镜头三

玲玲六岁，上幼儿园大班，寄宿，想的问题超出了同龄人的水平。从小班开始，她就不愿意去上学，更不愿意寄宿，一直闹；在她四岁半的时候，父母实在没办法，就把她送到农村老家去，想看看换一个环境是否好一些，但是后来孩子

却说：“你们都不要我，你们把我抛弃了！”撒谎，任性，总说要离开家。在家里不服从家长的管教，和父母较量，不达目的不罢休，甚至打妈妈。家长没有威信，而她对老师的管教同样不服气，只要有家长参加的活动，一有不如意就发生哭、闹、跑的行为。发生了问题不从自己身上找原因，总认为是别人的错误，对别人的态度敏感，小朋友和她开玩笑，她就说小朋友们都不喜欢她，所以总是交不到好朋友。她最常说的话是：“你们家长、老师、同学都不爱我”“我一点都不幸福，还不如去死呢”“我一到学校就睡不着觉”“别人帮我，对我好都是装出来的”“大家都要听我的，不应该管我”……

◎ 父母的角色和责任

为什么孩子长大了，却越来越不听话，越来越让父母发愁？父母的责任在哪里？

父母是孩子生命的导航人。孩子从呱呱坠地开始，父母就担当了指导孩子生活和学习的重任。孩子不管在哪里，都会寻找父母的身影，因为父母是孩子最信任和最可依靠的港湾。因为是导航人，所以父母必须做好孩子的榜样，在日常生活的点点滴滴中影响孩子。也因为导航人，父母只是引导孩子发展的方向，而不是代替孩子走路，或者背着孩子走。有时候，甚至只是把经验做成孩子爱穿的鞋子，让孩子去搏击未来。

父母的责任在于让孩子成人，而不是逼孩子成才。很多当下的父母恰恰弄反了，从小只看着孩子是否能成才，忽略了成不成人，以为树大自然直，做人的事长大自然就懂得。不过很不幸的是，不少孩子到了大学毕业还不知道如何做人，不知道如何进行人际交往，许多名牌大学的毕业生到工作岗位上出现适应社会困难的现象。天才儿童到了大学、研究生阶



段被迫退学就是最好的说明。有人叹息说，小学的课程提前到幼儿园来上，初中的课程提前到小学来上，高中的课程提前到初中来上，大学的课程提前到高中来上，孩子到了大学只好学习幼儿园的课程，学习做人做事了。

父母要做孩子坚实的后盾。没有哪个地方比家让孩子感到更温暖更安全了，所以父母要让孩子心中充满安全感，让孩子明白，无论他在外面遇到多大的挫折，家庭永远都是支持他的。有了家庭这个安全的港湾，孩子会变得勇敢，有创新精神，而不会退缩和懦弱，性格也会开朗，心态积极，遇到困难能够快速寻找解决方法，而不是怨天尤人、犹豫徘徊。

父母要做快乐的投资者。常常见到父母对孩子大骂或者说教，一副恨铁不成钢的样子：“你看看，父母累死累活让你读贵族学校，为你上学读书花了这么多钱，你说你要是不出点成绩，能对得起父母吗？天天就知道玩！”

孩子出了问题，基本上都能从家庭、从父母的教育方式上找到根源。不讲方法的教育方式，不幸福的家庭，会让孩子偏离正常的成长轨道。教育要讲究方法，要符合孩子的心理发展。要想孩子好，父母首先要进行自我教育，并提前做好准备，最好从孩子没出生开始，就掌握一些教育的基本理念和方法。

◎ 父亲的重要作用

自古以来，“男主外，女主内”，男人在外打拼，女人主持家务，照看孩子。养育孩子基本上是母亲的责任，母亲承担了更多的教育孩子的任务。而事实上，父亲对于孩子各方面的发展都具有独特的作用。

孩子从两岁左右开始，就喜欢和与父亲一起做游戏。他们更喜欢和父亲一起做游戏，因为在和父亲一起游戏的过程中，孩子得到极大的兴奋和满足，从而对父亲产生了强烈的



依恋情感。父亲成为婴儿除母亲以外的最主要的依靠，在陌生和令人恐惧的情景中，父亲和母亲一样能够使孩子平静、放松，减轻孩子的焦虑。

父亲与孩子交往的数量和质量对孩子的智力有一定的影响。有人测查了婴儿的智力水平与早期父子交往的关系，结果发现与父亲在一起积极交往机会多的婴儿，其智商较高，智力较发达，而这种影响在男孩中比在女孩中更明显。另一些研究对早年失去父亲的青少年进行调查，结果发现他们的数学成绩和数学能力远远不如正常婴儿，而且父亲离开婴儿越早，离开的时间越长，婴儿数学能力的发展所受的影响就越大。

父亲对孩子个性、社会性的发展也具有重要的影响。早年失去父亲的婴儿，成年以后较难保持与人的良好关系，自我概念也不如正常家庭的婴儿；与父亲的交往能使婴儿对自己和周围环境感觉满意，并使其对将来学习和事业上的成功具有更大的信心。

在父亲对孩子发展的影响中，性别角色是最突出、最深刻的一个方面。父亲不仅为男孩子提供了模仿、学习男性角色的范例，而且为女孩子掌握女性角色提供了重要的对照物。失去父亲的男孩常常表现出过于女性化的行为，5岁前失去父亲的男孩尤其明显，这些男孩在少年后期，又会表现出过度男性化的倾向，如争强好斗、攻击性强等，似乎是在抵御自身缺乏“男子气概”的感觉。而5岁前

失去父亲的女孩，到了青春期时更容易产生与异性交往困难的问题，她们与男性交往时常表现得焦虑、羞怯或无所适从，而且在成年后往往拒绝做妻子或母亲。有研究资料表明，尽管父母双方对婴儿性别角色行为的获得和发现均有较大影响，但是父亲在这方面的作用比母亲更大。





规划好幸福家庭

◎ 夫妻关系是幸福家庭的核心

夫妻关系和孩子成长有关系吗？有人认为，夫妻关系是夫妻之间的问题，即使谈到幸福与否也是夫妻之间的幸福问题，和孩子有什么关系呢！果真如此吗？

小凡凡是个两岁半的小女孩，伶牙俐齿，活泼乖巧，很是招人喜爱。孩子一直都是跟着爸爸妈妈睡的，但是这几天却死缠着要跟奶奶睡。很快奶奶就发现不对劲，每天晚上临睡前，小凡凡都要把房门扒开一个小缝，把头探出去，偷偷地往外看什么。

奶奶觉得很奇怪，把小凡凡抱在腿上，问她为什么睡觉之前要朝门外看看。小凡凡大声地说：“我在看爸爸妈妈有没有在吵架！”奶奶觉得很好笑，这么个小不点儿，才两岁多，也懂得什么叫吵架？

后来奶奶就找个时间，问爸爸妈妈怎么回事。原来爸爸妈妈确实吵了几天架，主要是为了妈妈工作调动的事，两人意见不统一。每次吵架，孩子都在旁边，但是夫妻俩觉得孩子还小，就没放在心上，有一次还吵得特别凶。

夫妻关系不和谐，对孩子长大了会有什么影响呢？我们在一次软件开发高端人才的调研活动中，认识了一个32岁的小伙子。他的业务能力特别强，在公司很受领导的重视和欣赏，但是个性非常内向、压抑。在



访谈中，他说出了多年来的心灵痛苦。

他出生在一个农村家庭，父亲内向、强硬、上进心强，母亲温柔、软弱、依从、保守。在记忆中，父亲和母亲总是争吵不休。父亲指责母亲无能，母亲在哭泣中抱怨父亲太没人性，只会打麻将，在她生病时从来不会体谅和照顾她。

看着别人家欢声笑语，唯独自己家硝烟不断，他的心里总是瑟缩成一团。他恨父亲，因为他从来不懂得什么是爱，虽然为家庭付出了很多，但是他对母亲伤害太深，对家庭伤害太深。他还记得四五岁的时候，一个下雨天，外面狂风大雨，他不小心在门前的泥水里摔倒了，趴在水沟里大哭，父亲在屋里看见了，只顾着抽自己的烟。母亲气不过，对父亲大叫道：“你就不能把孩子抱过来吗?!”父亲这才站起身，把他从泥水里拉起来，然后把他倒过来，头朝下腿朝上，夹着走回来，算是“抱”了一次孩子。还有一次，母亲因腿病住了三个月的医院，天天都是小姨照顾，父亲从没有去照顾过，说什么“男人哪能照顾女人，多丢人”。

他也恨母亲，觉得她不够独立，不够勇敢，对父亲太过依赖，只会抱怨和哭泣。总之，家庭让他感受到的只有痛苦，他不知道什么叫幸福，也不敢奢望幸福。

他长大了，参加工作了，终于离开了家，但是心头的阴影却挥之不去。他自己感到非常自卑、非常恐惧。最大的障碍是人际交往，和别人在一起时没法交流，语言表达能力很差，不知道该说什么话，该接什么话，因此就显得很沉闷，没有生气，没有活力。他甚至觉得，可能一辈子都不能跨越这个障碍了，可能这一生所有的精力都要花在这上面了，想想就绝望。他已经32岁了，却还没有结婚，不是没有女孩子喜欢，而是害怕家庭生活，不敢结婚。偶尔回到家里，母亲就对他抱怨父亲的种种“罪行”，甚至诅咒父亲死掉，这让他倍感煎熬，又无可奈何。有时在噩梦中醒来，他对着星空无声地哭喊：“不合适的两个人为什么要结合，为什么要在一起生活？对孩子、对自己只有伤害，何来幸福！还不如离婚！”可是父母不愿意离婚，认为都过了大半辈子了，离婚了又怎样呢。

夫妻关系对孩子的影响是如影随形的，孩子无时无刻不在关注身边亲人的一举一动。父母快乐，孩子就快乐，父母痛苦，孩子就痛苦。夫妻关系的质量直接影响了孩子的幸福指数，夫妻关系好了，家庭氛围就会和谐，孩子在和谐温暖的环境里才会快乐成长。很多孩子的问题，往往都来自家庭。而家庭中的问题，往往又多以夫妻关系为核心。

◎ 如何做到夫妻关系和谐

前面我们提到，夫妻关系对孩子的影响非常大，和谐的夫妻关系不仅有利于家庭的和谐和幸福，更有利于孩子的成长。

有位丈夫，一大早从床上坐起来，就开始抱怨妻子：“整天也不出去找工作，天天在家里吃闲饭，就不能帮我分担一点儿？没有能力挣钱也就罢了，那把厨艺好好学习学习啊。唉，真没意思，生活真是郁闷。”

妻子躺在被窝里更没好气：“我不就是这两年没去上班嘛！要不是因为孩子，我的工作比你做得好！孩子那么小，才两岁半，我怎么放心把他交给别人来带！你不就是这两年工作辛苦一点吗，动不动就说为家庭做了多大贡献。天天衣来伸手饭来张口，一回家就抱怨。瞧人家王局长，和你还是大学同学呢，人家混成什么样，你混成什么样？还好意思说！”

丈夫一听，脸色立刻变得铁青，套上衣服，“砰”的一声，摔门而去。

这样的夫妻关系自然是不和谐的，家庭争吵不断，天天弥漫着火药味，自己痛苦不说，孩子也会痛苦不堪。

那么如何保持夫妻关系的和谐幸福呢？最重要的是要做到三点：价值观和世界观基本相同，性格吻合，不断地成长。

价值观一致，也就是对什么是最重要的问题有一致的看法。如果认为家庭幸福最重要，那么两个人就会无条件地体谅和接纳对方。如果认为个人享受最重要，那么就会认为婚姻的价值在于利用，在于享受，就会要求对方满足自己的需求，就会不断地挑剔和苛责对方，争吵也就不断地发生。世界观基本相同，也就是对事物的认识和观点基本相同，在生活中也就不会有太多的冲突。

假如夫妻的价值观和世界观差异太大，就要做调整，争取大同小异。在大的方面保持一致的同时，也可以保留自己的“小异”，这样既保留自己的相对独立性和个性，也能和对方融为一体。

性格吻合，意味着两个人的性格能互相吸引或者有效地互补。有的夫妻虽然性格相差较大，一个外向，一个内向，或者一个是急性子，一个是慢性子，但是由于两人磨合得较好，能做到性格吻合，也是很幸福的。

如何磨合双方的性格呢？首先要做到感性的爱中包含着理性的爱，这样就能够从理智上给予对方充分的理解、信任和宽容。其次，无条件地接纳对方。因为

一个人不能改变另外一个人，只能影响他，所以夫妻要学会无条件地接纳对方，而不能有任何挑剔和抱怨的言词。最后，培养共同的兴趣和爱好。有的夫妻可能没有共同的爱好和兴趣，但是既然在一起生活了，就要慢慢调整自己，培养两个人共同的爱好，这对促进感情和寻找共同语言是很有必要的。

不断地成长，意味着两个人都能积极进取，始终保持自己的独特魅力。有的夫妻之所以结婚几年后，产生了厌倦感，往往是因为男的不再努力学习，不再风度翩翩，而女的不再关注自己的外貌和内心成长，导致自己的吸引力下降，从而双方都产生厌恶感。所以，即使两个人结婚了，也不要忘了关注自己的成长，尤其是心灵的成长，不能以为结婚了就一劳永逸了。要知道，只有不断成长，才能源源不断地创造吸引对方的理由。

◎ 家庭教育观念要保持一致

在家庭教育的难题中，最常见的就是大人之间教育观念不一致的问题了。爸爸扮红脸，妈妈扮白脸，要不就是爸爸妈妈扮红脸，爷爷奶奶扮白脸，一方要求严厉，一方百般呵护。这样的教育方式好不好呢？



桐桐12岁，刚刚上初一。最大的毛病就是喜欢撒谎，而且很懒惰，坚持性也较差。我们来分析一下桐桐父母的教育方式。

爸爸认为“人之初，性本恶”，孩子“不打不成方圆”，好孩子是打出来的，棍棒下才能出孝子，就得严格要求。而妈妈认为“树大自然直”，孩子还小，不懂事，长大就好了，太严厉了反而压抑孩子的天性。所以，从孩子一出生，夫妻俩就为孩子的教育问题争论不休。

桐桐在两三岁的时候不好好吃饭，喜欢吃零食。爸爸刚开始想改掉桐桐的这个坏习惯，但是桐桐坚决不干，大哭大闹。爸爸缺乏耐心，看着心烦就想打。妈妈不忍心，就

护着孩子。就这样，桐桐的这个习惯始终没有改过来。由于长期吃零食，正餐吃得少，桐桐长得很瘦弱，有点营养不良。

为了这件事，爸爸常常说妈妈的教育方式不对。妈妈虽然觉得理亏，但就是狠不下心来，孩子一闹，她的心就软了。

后来桐桐上学了，更多的问题接踵而至。比如写作业和看电视的时间安排问题，桐桐习惯先看电视再写作业，而爸爸认为最好先写作业再看电视。桐桐老大不乐意，嘴撅得老高，马马虎虎把作业写完，把作业本往爸爸怀里一扔，饭也不吃就去看她的动画片去了。爸爸沉着脸，很无奈。妈妈怕孩子挨打，赶紧说：“看完电视再学习不是一样的嘛，你干吗逼她先学习后看电视呢，随着孩子吧。”爸爸立马来气，甩了句：“我不管了，以后她想怎么着就怎么着吧。”

现在的桐桐，一遇到困难或者要挨爸爸骂的时候，就躲到妈妈那里去。如果妈妈不在家，爸爸一责问，桐桐就开始撒谎或者逃避。

究竟哪种教育方法好，不能一概而论，要看孩子的情况。如果孩子是内向、退缩的性格，则父母可以对孩子多一些鼓励和包容。如果孩子比较自私、霸道，外向冲动，则父母可以对孩子多一些严厉的管教。但是不管怎么样，父母要把握一点，那就是家长的教育观念要保持一致。桐桐有挑食的坏习惯，爸爸要帮助孩子改正过来是正确的，妈妈尽管心疼，也要和爸爸站在一个立场上，而不能反对爸爸、维护孩子。如果家长的要求和观念不能保持一致，会给孩子找借口和变圆滑提供机会，并可能使孩子学会欺骗和撒谎。



同时，孩子很小，还没有辨别能力，还不能准确把握父母真正的意图，因此可能会造成孩子的心理矛盾，甚至是心理紊乱。

另外，若家中不止一个宝宝时，家长要公平对待每一个孩子，一视同仁，不可有任何偏袒，不然会造成被偏爱的孩子狂妄自大，而没有被偏爱的孩子则缺乏自信心，对孩子的成长很不利。

◎ 孩子渴望怎样的幸福家庭

孩子渴望什么样的父母和家庭呢？

第一，孩子渴望父母恩爱的家庭。罗素在《婚姻革命》中说：“如果想让孩子成为一个快乐、大度、无畏的人，那这孩子就需要从周围的环境中得到温暖，而这种温暖只能来自父母的爱情。”而心理学家弗洛伊德也说：“一个为父母所特别钟爱的孩子，一生都有身为征服者的感觉；由于这种成功的自信，往往可以导致真正的成功。”夫妻恩爱意味着家庭和谐稳定，生活氛围就会轻松愉快，生活轻松愉快，孩子就成长得快乐和健康。

儿童教育专家认为，夫妻恩爱，父母对孩子慈祥 and 挚爱，就会在家庭中形成融洽温暖的心理气氛，这样的家庭心理气氛必定会成为孩子身心发育最深厚的土壤。根植于“父（母）子情深”基础上的家庭教育，其作用力也许是其他任何一种家庭教育手段都无法比拟的。

第二，孩子渴望充分尊重自己意愿的家庭。现代的家庭不同于几十年前，一个大家庭可能只有一个孩子，而现代社会竞争又特别激烈，所以哪个家庭不希望自己的孩子从出生就赢在起跑线上，将来能够出人头地呢。但正是因为这种过于期待的



心理，使孩子成了实现家庭期望和梦想的“代言人”。为了父母的期望，不少孩子从小就参加各种补习班，学习补习就不用说了，舞蹈、钢琴也成为必修课。孩子小小的肩膀过早承担了太多他不需要的东西，随便问一个舞蹈班的孩子，你喜欢舞蹈吗？她没准会回答你，不太喜欢，是妈妈让我来学的。试想，孩子并不喜欢的东西，即使学了一点又怎样呢？也不能成大气候，还给孩子带来了心理压力，浪费了很多的时间，剥夺了孩子快乐的童年。

尊重孩子自己的意愿，意味着父母不能把自己未实现的人生梦想或者愿望强加在孩子身上，凡事多和孩子商量，充分发挥孩子的主观能动性，尊重孩子的想法和选择，在此基础上，再进行引导和纠正。尊重孩子的意愿，还意味着不要只关心孩子学习好不好，吃得好不好，要多关注孩子的内心世界和喜怒哀乐，多在情感上给予孩子支持。豁达、诚恳、宽厚的父母一定是孩子心中可以依靠的大山。

第三，孩子渴望以身作则的父母。常常听到父母抱怨自己的孩子不爱学习，或者不能够为他人着想、行为不能够优良等。不过，如果父母有下面的行为，孩子有各种问题是正常的。

父母一边打麻将一边说孩子，让他好好学习，为未来好好打拼；

父母一边看电视一边骂孩子，让他好好做作业；

父母一天到晚上网玩游戏，却警告孩子不许玩电脑；

父母不孝顺，却要求孩子做个孝顺的人；

父母尖酸刻薄、行为不端，却要求孩子做个宽容、正直的人；

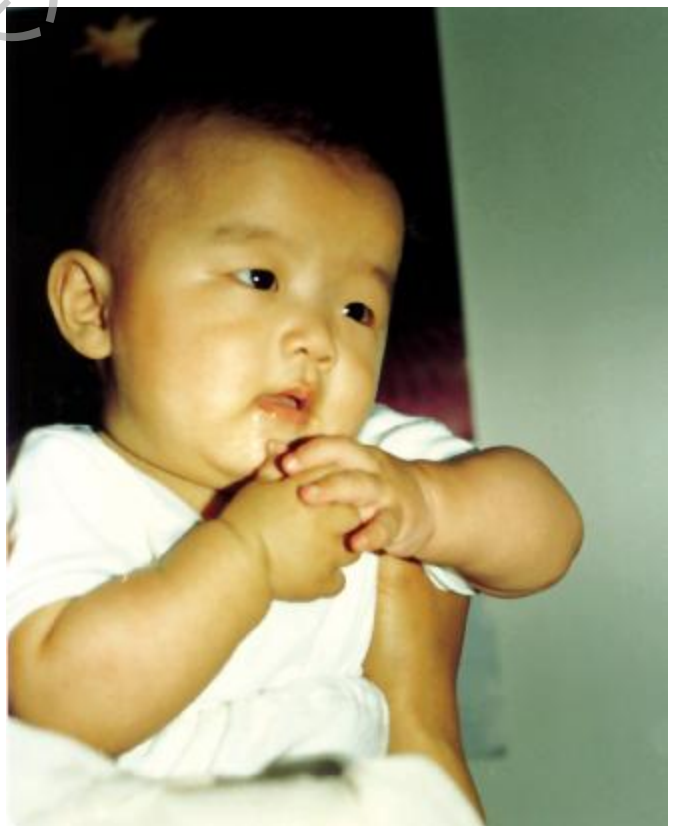
父母不思进取，知识贫乏，却要求孩子每天读书；















.....

试想，孩子会按照父母的要求去做吗，会听父母的话吗？也许迫于父母的压力不敢说，事实上孩子心里是不服气的，更是矛盾的。孩子渴望能够以身作则的父母，说话算数的父母，而不是对别人苛刻、对自己却放纵的父母。

第四，孩子渴望真正关心并欣赏自己的家庭。

有人可能会说，哪个父母会不关心，不欣赏自己的孩子呢。可是很多父母在教育孩子的过程中，不知不觉就错位了。为了让孩子好上加好，为了让孩子更加完美，家长恨不得拿放大镜来找孩子的缺点，然后不断指责孩子这个怎么怎么样那个怎么怎么样。更要命的是，不少父母常常拿别的孩子的优点来和自己孩子的缺点进行比较，认为这样就能不断鞭策孩子进步。而事实上，正在成长中的孩子，自信心是很脆弱的，要小心呵护，父母时常拿别的孩子和自己孩子比较，很容易挫伤孩子的自信心，使孩子产生自卑感。

每个孩子都有他的优点和长处，而且优点并不仅限于学习上，所以父母要全面评价孩子，对孩子多鼓励多表扬，少批评少指责。多站在发展的角度欣赏孩子，给予孩子足够的肯定。

第五，孩子渴望孝顺的父母。

有些家长虽然对孩子百般疼爱、百般依顺，但是对自己的父母却看不顺眼，这在许多媳妇和婆婆之间的摩擦和纠纷中可见一斑。曾有一个农村来的孩子告诉我，他最恨一个人，那就是他的亲爸爸，他已经好多年没怎么和爸爸说话了，为什么呢？原来他妈妈特别讨厌孩子的爷爷，从嫁过来就百般刁难，而爸爸更离谱，经常对自己的亲生父亲拳脚相加。然而祖孙俩关系却好得很，爷爷疼爱孙子，孙子对爷爷也非常依恋。后来爷爷在又一次挨打后，一气之下喝农药而亡，那年孩子五岁。孩子虽小，但是把这一切看在眼里，他当时就在心里发誓，将来一定也要把爸爸狠打一顿，为爷爷报仇。后来虽然经过规划和指导，孩子调整了心态，但是这个阴影却永远刻在了孩子的心上。

家庭应该是孩子最安全、最放松、最没有压力的港湾，并且孩子也必须有这样一个港湾，否则孩子的成长一定会出现各种问题，这和孩子的幸福直接挂钩，决定了孩子的心灵是幸福还是痛苦。

1 遗传对胎儿健康成长的影响

个体的成长受到先天遗传因素和后天环境因素的共同影响。遗传对后代的影响，早就得到人们的共识。就智力来说，有统计资料证实，如果父母智力正常，那么后代中有 73% 的比例是智力正常的；如果父母一方智力正常，而另一方智力低下，那么后代的智力有 64% 的比例是正常的；如果父母双方都是智力低下者，那么后代中只有 28% 是智力正常的；如果父母一方是智力低下者，而另一方是智力缺陷者，那么后代智力正常的比例只有 10%；而如果父母双方都是智力缺陷者，那么后代中只有 4% 的比例是智力正常的。

因此，为了收获一个健康、聪明的宝宝，父母除了要考虑后天的养育环境以外，还要考虑在遗传方面达到最优化，为孩子创造最佳的遗传环境。



遗传的秘密

父母是怎样把自己的基因遗传给后代的？当精子穿透卵子的几个小时之内，精子释放出遗传物质，卵子也释放出遗传物质，这时的受精卵具备来自父母双方的遗传信息或者说遗传密码，从而从一个小小的单细胞发展成为一个独立的人类个体。

受精卵里有 46 条（23 对）相互折叠成线状的染色体，每条染色体都由成千上万个基因组成。基因是最基本的遗传单位。受精卵通过不断的分裂进行自我繁殖，从 1 个细胞分裂成 2 个细胞，2 个变 4 个，4 个变 8 个，8 个变 16 个。每分裂一次，细胞都会复制一次遗传信息。一个胎儿出生时，每个细胞里都含有最初遗传来的 46 条染色体的副本。

有人可能会觉得奇怪，每个人都从父母那里遗传了一半的基因，那为什么兄弟姐妹之间还会有那么大的区别呢？这是因为父母遗传信息结合成下一代的过程是随机的，异卵双生子遗传相同基因的概率几乎为零，因此每一个体在遗传上都是独特的。

不过，同卵双生子或者同卵多生子是个例外。受精卵在分裂时，有时会分裂

成两个或多个（多个的几率极小）分开的但是完全一样的细胞，然后发育成两个独立的个体。它们是由同一个受精卵发育而来，具有完全相同的遗传基因，发展过程也是类似的，因此在外貌上看起来很相似，性别也是一致的。而对于异卵双生子或异卵多生子来说，它们是由不同的受精卵发育而来，具有不完全相同的遗传基因，所以外貌不同，并且有可能是不同的性别。

生男生女的秘密是怎样的？人类的23对染色体中，有22对是常染色体（男女都一样），1对（第23对）是性染色体。男性的性染色体由一个长的X染色体和一个短的Y染色体组成，而女性的性染色体是由两个X染色体组成。如果父亲的X染色体和母亲的一条X染色体结合，就会生一个女孩；如果父亲的Y染色体和母亲的一条X染色体结合，就会生一个男孩。因此，从生理上讲，生男孩还是生女孩取决于父亲，而非母亲。



哪些遗传疾病会影响到胎儿

后代在很大程度上会遗传父母的信息。父母的优良特征会遗传下来，同时父



母的缺陷比如某些疾病可能也会遗传下来。因此，为了生一个集父母优势、避父母劣势的健康后代，在生育前，父母要了解可能会遗传给孩子的疾病或缺陷，做好充分的准备，方能达到优生的目的。

遗传性疾病大多有着特定的遗传规律，一般可以分为几类：多基因遗传病、常染色体遗传病、伴性遗传病等。

◎ 多基因遗传病

多基因遗传病多是由于染色体上的多个基因和环境相互作用而引起的，比如高血压、唇裂、先天性心脏病、无脑儿、脊柱裂等。这种遗传病的遗传规律多和疾病遗传度的大小以及亲属关系的远近有关。一般来说，遗传度越大，亲属越近，发病率就越高。多基因遗传病的高发家族，是指有两人以上患有同样疾病的家族。患有这类遗传疾病的人一般不宜生育。

◎ 常染色体遗传病

常染色体遗传病多是因为正常染色体的数目或者结构发生畸变而造成的，一般分为常染色体显性遗传病和常染色体隐性遗传病。常染色体显性遗传病，指的是后代只要从父母任何一方得到这种遗传基因，就会发病，例如进行性肌营养不良、原发性青光眼等遗传病。常染色体隐性遗传病，指的是父母双方均患病，就会导致后代发病；如果仅仅是父母一方患病，后代则表现为隐性遗传，一般不会发病，例如先天性全色盲、先天性聋哑、高度近视、白化病等遗传病。染色体遗传病的遗传规律和染色体畸变有关，多数与父母生育子女的年龄有关联，年龄越大，子女患有染色体遗传病的比例越高。患有这类遗传疾病的人一般也不宜生育。

◎ 伴性遗传病

伴性遗传病患者的发病几率与性别有关。因此在考虑生育后代时，要注意选择后代的性别，避开遗传的可能性。比如血友病、蚕豆病、肾源性尿崩症、红绿色盲等，男性患者与正常女子结婚时，应该选择生男孩，不能生女孩；女性携带者与正常男子结婚时，应该选择生女孩，不能生男孩。遗传性慢性肾炎、佝偻病等遗传病只遗传给男孩，不会遗传给女孩，因此建议只生女孩，不生男孩。



如何在遗传上做到最优化

如何在遗传的角度上、从源头上做到优生呢？建议如下：

◎ 择优选偶

这是做好优生的第一步。在选偶之前，除了要了解自己的家族是否有遗传病外，还要适当了解对方的家族是否有遗传病史，如果发现双方患有不宜结婚或者生育的疾病，则要慎重考虑是否共同走入婚姻，以免婚后因为生育问题而引发困扰。

男女双方本着为自己、为配偶以及为婚姻、为后代负责任的态度，要做到彼此了解，而不要害怕对方拒绝而有所隐瞒。

◎ 避免近亲结婚

我国《婚姻法》规定：“直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。”直系血亲指父母与子女、祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女之间，三代以内的旁系血亲包括同胞、叔（伯、姑）与侄（女）、舅（姨）与外甥（女）之间；表兄弟（妹）之间、堂兄弟（妹）之间。

近亲结婚，危害极大。首先，近亲结婚的男女双方因为有着共同的祖先，含有较多相同的基因（同时包括致病基因），这使得后代患遗传病的几率大大增加。其次，近亲结婚的子女死亡率也较高。最经典的例子，英国著名生物学家达尔文和妻子是表兄妹，前后共生育 10 个孩子，其中 3 个早夭，3 个久婚不育，这不能不说是近亲结婚的严重后果。

◎ 做好遗传咨询

男女双方在准备结婚之前，最好到相关医院做婚前咨询或孕前遗传咨询，尤其是有以下情况者。在咨询和检查中，夫妻两人都要配合医生，不要隐瞒实情。



夫妻一方有家族遗传病

若夫妻一方有家族遗传病，比如血友病，那么孩子往往很难幸免于难。还比

如精神分裂症，遗传的可能性也比较大，所以在生育前务必要慎重。

超过 35 岁以上的高龄产妇

女孩一出生，所有的卵子细胞就都贮备好了，随着年龄的增大，卵细胞也会慢慢老化、质量下降，染色体异常的几率随之增加，生出异常孩子的可能性也随之增加。因此，超过 35 岁的女性尤其是超过 35 岁的初产妇，在孕前要做好医学检查，排除意外情况，确保后代的健康。

曾经生育过遗传病患儿的母亲

若母亲生育的第一个孩子是遗传病患者，比如侏儒症、先天性白化病等，那么接下来的孩子患同样疾病的可能性会比正常情况下高很多，有关统计结果表明其概率为 2% 到 3%。因此这类母亲尤其要小心，在准备要孩子之前一定要做好遗传咨询和检查。

有习惯性流产史的女性

习惯性流产受到多种因素的影响，其中有一个重要原因就是自然选择的力量。有研究表明，有习惯性流产史的夫妇，其染色体异常的比率要远远高于正常夫妇。因此有习惯性流产史的夫妇要做好孕前准备和检查。

已经近亲结婚的夫妻

有些夫妻是近亲结婚，但是婚后才意识到近亲结婚的危害。作为补救措施，最好在计划怀孕前做好遗传咨询。

夫妻一方或双方的家族有遗传病史

如果在不了解对方家族遗传病史的情况下结了婚，那么在计划要孩子之前，最好也做一下遗传咨询或检查。



2 父母身体状态对胎儿健康成长的影响

如果说宝宝是花蕾的话，那么父母就是花根，如果说宝宝是小树苗的话，那么父母就是土地。如果说宝宝是一粒种子的话，那么父母的身体状态就决定了种子的质量。选择最佳的身体状态来孕育，是胎教最重要的内容之一，也是决定宝宝身体和智力能否健康发育的最关键的第一步。



父母的身体状态对胎儿的影响

◎ 父母的年龄对胎儿的影响

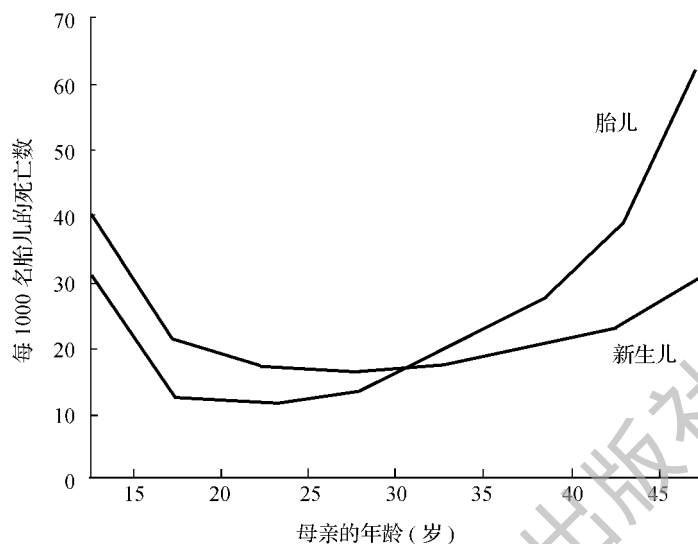
科学研究表明，孕育存在最佳年龄。

早在两千多年前，我国就有人提出“男子必三十而娶，女子必二十而嫁”的观点，也就是说男子要到三十岁后才能娶妻，女子要到二十岁后再嫁人。我国《婚姻法》规定了男女结婚的年龄，男的要到22周岁，女的要到20周岁。这是可以结婚的最小年龄，不过并不是最佳的孕育年龄。

一般认为，女性最佳的生育年龄是24岁到30岁之间，而男性最佳的生育年龄也基本在这个年龄。其中以25岁到26、27岁为生育的旺盛之巅。

无论是结婚年龄的限制还是孕育年龄的建议都说明，太早或太晚生育都对健康、聪明的宝宝不利。

太早生育，18岁或15岁以下的母亲，自身发育尚未完成。女性生殖器官的成熟要到20周岁，骨骼的钙化完成要到23周岁，其他各方面的发育也都要到20岁以后才算真正成熟。太小的母亲生下低体重儿、死胎，出现分娩困难的几率要远远大于正常产妇。从心理因素来说，母亲年龄太小，常常意味着要承受很多压力，比如未婚先孕、缺乏情感支持、社会舆论等，这也会影响优生。男性太早生育也不好，一方面自身心智不成熟，不能承担家庭的责任，另一方面没有能力承担教育孩子的重任，从而也会影响孩子的成长质量。



母亲怀孕的年龄与胎儿或新生儿死亡的危险之间的关系。^①

太晚生育也不好。现在虽然提倡“晚婚晚育”，但并不是越晚越好，女性生育最晚不要超过 35 岁，35 岁以上的产妇称为“高龄产妇”。女性太晚生育，卵细胞老化，胎儿容易出现畸形，常见的孩子先天愚型发病几率和产妇年龄过大有明显关系。根据有关统计调查结果显示，在 25 岁到 29 岁孕妇分娩中，先天愚型儿仅仅占到 1/1500，在 30 岁到 34 岁的孕妇分娩中，先天愚型儿占 1/900，在 35 岁到 39 岁的孕妇分娩中，先天愚型儿占 1/300，在 45 岁以上的孕妇分娩中，先天愚型儿竟然达到 1/40。另外，35 岁以后生第一胎，会使分娩时间延长，死胎增多。

◎ 母亲的身高、体重等因素对胎儿的影响

母亲的身高对胎儿成长的影响主要体现在母亲过于矮小上。如果母亲的身高低于 140 厘米，就会影响胎儿的发育。母亲过矮，往往骨骼发育不完全，骨架和骨盆也较小，子宫发育受到影响，从而影响到胎儿的发育。过于矮小的母亲在生产时也会遇到难产的情况，母婴死亡率会高于一般的产妇。

母亲的体重会影响到胎儿。过于肥胖的母亲（体重超过正常体重的 25%）容易患高血压，从而导致胎儿还没在子宫中待到足月分娩就要被提前取出。母亲过

^① 图片资料来源：Shaffer DR. 发展心理学——儿童与青少年[M]. 邹泓，译. 北京：中国轻工业出版社，2005.