

# 1

## 第一章 儿童的发育和发展

### 一、儿童发育里程碑

#### 1. 儿童的年龄段划分

儿童时期是人生起步的重要年龄阶段，一般指从出生到15周岁。这一时期儿童的生理和心理发育速度很快，不同年龄会呈现出不同的生理与心理特征。了解儿童不同年龄段的特点，并根据这些特点有针对性地促进其身体和智力发展，这对他们在后续人生中掌握知识获取的能力、保持良好的运动技能及劳动技能，都至关重要。人类是社会性灵长类动物，其自身发展在很大程度上取决于适应越来越复杂的社会发展的能力。儿童发展的每个阶段都包含一系列技能，形成了涵盖运动、感官、认知能力的发展阶段。根据儿童各年龄时期的身体与心理特征和发展规律，进一步将儿童时期划分为以下各年龄阶段。

（1）婴儿期：儿童出生后的最初阶段，指从出生到1周岁的年龄阶段。其中，出生后的第1个月为新生儿期。

（2）幼儿期：儿童1~3周岁为幼儿期，是从婴儿期向学龄前期过渡的关键阶段。这一时期儿童的生理发育（如动作协调性提升、语言系统完



善)与心理发展(如自我意识萌芽、情绪表达更丰富)均呈现显著变化,各领域能力的成长速度尤为迅速。

(3) 学龄前期:儿童4~6周岁为学龄前期,即入学前阶段。这是其成长发展中接受教育的关键期,核心是为从幼儿园过渡到小学奠定基础。此阶段儿童开始准备接受正规学习,接触启蒙教育,融入集体生活,人际交往也更为频繁。学龄前期接受启蒙教育的质量,对个体后续身心发展影响显著。生命前5年是儿童各领域能力飞速发展的重要成长期,需予以重点关注。

(4) 小学学龄期:儿童7~12周岁为小学学龄期,是其发展历程中的重要转折期。这一阶段的生活重心从以游戏为主转向以学习为主,核心任务是帮助儿童适应集体化的学校环境,培养并发展其学习能力、活动参与能力及人际交往能力等。

(5) 初中学龄期:儿童13~15周岁为初中学龄期,这一阶段的显著特征是个体进入青春期,在生理发育(如第二性征出现、身体形态剧变)、心理情感(如情绪波动加剧、自我意识高涨)及认知发展(如抽象思维能力提升、对世界的看法更具批判性)等方面均发生剧烈变化。此阶段儿童易出现逆反心理与行为,是可能产生角色认同混乱的关键期,需要家长与教师给予针对性关注和科学引导,助力其健康成长、平稳度过这一时期。

## 2. 儿童的发育和发展

“发育”与“发展”虽常被混用,实则存在明确差异。在现代社会,人们既关注儿童的发育状况,也重视对其发展过程的追踪。

发育是指儿童的身体与心理从出生到成熟所经历的过程。儿童的发育状况可通过具体方式测量,如以明确数值反映身高、体重,借助影像学检查评估大脑发育,通过量化功能学检查测定神经与运动能力。其中,身



体与运动能力的发育，特指儿童神经肌肉对身体及手部功能的控制过程。

发展是指儿童在成长过程中随时间发生的变化，涵盖生长发育、成熟、经验积累、学习及适应等多个方面。在这一过程中，儿童通过学习与经历实现自身改变，并在先天禀赋与后天环境的相互作用下逐步成熟，实现从现有水平向更高功能水平的质性提升。

发展的范畴远大于发育，不仅涉及身体层面，还涵盖心理等多个领域，指儿童在发育过程中生理与心理从量变到质变的过程，内容包括身体、认知（思维与问题解决）、语言及社会情感等方面的发展。其中，生理发展指儿童的生长发育及各项能力的提升；心理发展则包含认知、意志、情绪、个性等方面的发展。儿童的发展状况部分可通过具体方式测量，如学习程度可通过测验成绩体现，智商可经智力测验得出明确数值，运动能力可借助各类体能测试反映；但也有部分发展难以量化衡量，例如认知功能无法用具体数字表述，情绪与人际交往方面也缺乏明确的测量数据。

### 3. 儿童发育和发展里程碑及四个核心方面

儿童发展是一系列技能与适应能力的复杂展现过程，具有高度可预测的阶段性——这些阶段在多个维度上大致以相同顺序同步发生。儿童的发育与发展里程碑，是从出生起为理解其成长过程中各特定阶段的发育与发展状况而设定的时间检查点或阶段性标志。像儿童的第一次爬行、迈出的第一步、第一次微笑、说出的第一句话以及第一次挥手“再见”等，都被称为发展里程碑。关注这些里程碑，可检查儿童的成长发育轨迹与程度，重点是观察婴幼儿在相应阶段应达到的发育水平及需掌握的核心技能，具体包括以下四个方面。

（1）运动能力里程碑：主要跟踪儿童粗大运动技能与精细运动技能的



发展。粗大运动技能聚焦于大肌肉及神经系统控制能力的发展，例如婴儿翻身、独立坐稳、开始爬行的时间，以及幼儿走路、跑步等动作的发展；精细运动技能则聚焦于小肌肉及神经系统控制能力的发展，如抓握物品、用手取食、握笔绘画或书写等能力的发展。

（2）感官系统里程碑：主要关注儿童运用感官（味觉、嗅觉、触觉、听觉、视觉等）认识和探索环境的过程，重点跟踪其感知能力的逐步发展。例如，婴儿何时能追视移动的物体、对不同声音作出区分与反应，以及何时形成规律的睡眠节律等。

（3）认知能力里程碑：主要关注儿童在注意力集中、记忆保持、思维方式（如具象思维向抽象思维过渡）及学习策略（如主动观察、模仿、尝试等）方面的逐步发展与提升。

（4）沟通能力里程碑：这是婴幼儿沟通与社交能力的基础，涵盖个体从与父母及照料者互动，逐步扩展到与其他人员（包括兄弟姐妹、亲属及陌生人）互动的过程。重点观察他们依托语言能力开展的人际互动，例如婴儿发出咿呀声、说出第一句话的时间，以及幼儿开始回应问题等表现。儿童的发展遵循内在逻辑，比如对父母面部的视觉识别，会促进社交发展（如主动微笑）与认知发展——婴儿会通过记忆确认父母是可信赖的照料者，而这一过程始终与自身特定需求相适配。

需要明确的是，每个儿童都是独一无二的，其发展节奏各具特点。发展里程碑仅作为参考性指导，而非强制性标准，它们反映的是大多数婴幼儿在特定年龄段开始展现某种行为或能力的普遍规律。此处提出的里程碑旨在勾勒儿童成长过程中预期变化的大致轮廓，具体到每个儿童，达到里程碑的时间会存在差异——有的可能早于参考时间，有的则可能稍晚。若儿童在任何一个里程碑上的发育出现明显滞后，需及时寻求专业人员的检查，因为早期检测有助于尽早明确原因并采取干预措施。

这些里程碑为家庭成员及其他照料者提供了监测儿童发展的参照框



架，便于他们系统观察儿童的成长变化，判断其在游戏、学习、语言、行为及动作等方面是否达到典型的发展水平。若发现儿童未达到对应年龄的里程碑，或怀疑其发展存在潜在问题，应咨询儿科医生，通过专业的发育筛查进一步细致评估其发育状况。需要注意的是，错过里程碑可能是发展异常的信号，因此，若儿童存在发育迟缓的情况，及时获取专业帮助至关重要。

#### 4. 关注儿童身体发育和发展的重要性

儿童生命的最初几年是其发育与发展的关键期，健康发展意味着儿童应具备对应年龄段正常儿童的典型能力。因此，了解儿童正常发育的里程碑特征，对家长与教师而言具有重要意义。

出生后前3年的身体发育与运动技能发展，会直接影响儿童与他人、物体及环境的互动模式。通常，保持适度身体活跃度的儿童，其健康状况优于缺乏活动的儿童。培养身体活动习惯是一个渐进过程：首先需要建立对儿童活动水平的科学认知，再逐步引导其形成促进健康的行为模式。其中，关注儿童的体育活动水平是重要环节——这不仅能帮助他们更清晰地认识自身健康需求，还能为其掌握与健康生活方式相关的知识与技能奠定基础。

育儿方式虽多样，但核心原则是坚持积极的育儿实践：为儿童提供快乐、健康成长所需的照料，助力他们在未来能够满足自身在教育、情感及社会适应等方面的需求，顺利融入社会生活。一个安全、充满关爱且氛围良好的家庭环境，配合均衡的营养、适度的运动与规律的睡眠，是儿童健康发育与发展的重要保障。此外，与家人共同参与玩耍、唱歌、听音乐、阅读及交谈等互动活动，也会对儿童的发展产生深远影响。

父母支持儿童健康发展的关键途径包括：采用有效的育儿方法，积



极回应儿童的需求；提供安全的成长环境；表达关爱与情感支持；密切关注儿童的发育与发展里程碑；制订合理的家庭规范并采用恰当的引导方式（需避免粗暴的言语与行为）；通过共同参与游戏等互动增进亲子联结。

## 5. 儿童的发展潜力

发展潜力指儿童在思考、学习、记忆、联想及表达等方面展现出的与年龄和成熟度相适配的能力。英国伦敦大学学院儿童健康研究所国际健康发展中心与国际儿童发展委员会关于“发展中国家幼儿发育”的研究报告估计，全球约39%的5岁以下儿童未能充分实现这一潜力。同年发表的《发展中国家儿童前5年的发展潜力》报告亦指出，发展中国家许多5岁以下儿童面临多重风险（如贫困、营养不良、健康状况不佳及家庭环境不稳定），这些因素会对其认知、运动及社会情感发展产生不利影响。

婴儿期及儿童期的生长速度存在波动性，遗传背景、营养状况及运动情况可能影响儿童的生长发育：4~6岁儿童生长速度减慢，6岁左右开始形成身体意象感知；女孩8~9岁进入青春期快速发育期后，生长速度会超过男孩，这种快速增长持续至12岁左右（与月经初潮时间基本一致），该年龄段儿童在身高、体重及体型上存在显著个体差异；儿童第二性特征出现的年龄也存在显著个体差异，女孩表现为乳房发育、腋毛及阴毛生长，男孩则表现为腋毛、胸毛及阴毛生长，以及睾丸和阴茎发育。

尽管没有任何单一发展领域能决定日后的学业成就，但通过促进健康的身体、社会情感及认知发展以奠定坚实基础至关重要——婴儿期形成的这些基础，会持续成为其他发展领域进步的根基。例如，幼儿可凭借原始反射逐步发展出坐、爬、走等能力，一旦婴幼儿能够自主移动，便能通过探索拓展认知发展，这是其学会坐、爬、走之前无法实现的；尚未开始爬行的婴儿独自端坐时，会努力协调身体动作（如撑起身躯准备爬行、用胳膊



膊和腿向前挪动)；1岁左右的儿童仅能在视线范围内观察其他同伴的游戏，这可能限制其与同龄人进行眼神交流、互动交谈及共同玩耍的能力，进而对社交技能发展产生负面影响。

学龄前儿童试探自身身体、行为及情绪极限属于正常现象。为其提供安全的探索环境及面对新挑战的机会至关重要，同时也需设定明确的界限。儿童应展现出主动性、好奇心、探索欲与愉悦感，而非内疚或压抑。早期道德发展源于儿童希望取悦父母及其他照料者，这一阶段通常被称为“好男孩”“好女孩”阶段；但儿童刻意编造故事可能演变为说谎行为，若学龄前未得到正确引导，这种行为可能延续至成年期；对学龄前儿童而言，脱口而出或顶嘴的行为往往只是为了吸引成年人的关注。

性别角色发展始于幼儿期，在这一时期为儿童提供适宜的两性榜样至关重要。单亲父母应确保儿童有机会与父母的异性亲属或朋友互动；当儿童与同伴进行与性相关的游戏或探索时，应转移其注意力并告知行为的不适宜性，切勿羞辱儿童——这是其出于天生好奇心的自然表现。

儿童的营养需求与其生长速度变化相适配：婴儿对热量的需求高于学龄前或学龄儿童，随着青春期临近，营养需求会再次上升。健康儿童会遵循自身的生长曲线，但每个儿童的营养摄入量存在个体差异，应提供与其年龄相适应的多样化食物。

## 二、婴儿期的发育和发展

### 1. 婴儿期的发育和发展的特点

胎儿的发育始于子宫内。从受孕到出生，胎儿的健康状况由遗传与环境因素共同决定，其中环境因素包括母体营养情况、接触的毒素及感染等。



新生儿出生后不久，通常会出现生理性体重下降，幅度为出生体重的5%~10%，至出生后2周左右，体重开始回升并进入快速增长阶段。婴儿期的身体发育速度显著：足月新生儿平均体重为3 kg，出生后6个月体重通常增至出生时的2倍，1岁时约为出生时的3倍。到1岁末，儿童的运动发育会出现质的飞跃，运动成熟度、技能水平及认知能力同步提升，社交技能（如咿呀学语、发出笑声）和感官功能（味觉、视觉、听觉等）也会向更复杂的方向发展。

婴儿初期的活动以简单反射动作为主，尚无自主控制的复杂行为。尽管通常要到9个月左右才能实现无支撑坐立和爬行等大肌肉运动，但从出生后几周开始，他们已逐步发展粗大运动所需的力量、控制力与协调性，逐渐实现对四肢和躯干的自主控制。因此，婴儿期需注重促进大肌肉发育，例如通过鼓励其爬行、抓取眼前玩具、随声音抬头和抬胸等方式进行引导。

婴儿期是与照料者建立牢固依恋关系的关键阶段。当婴儿处于健康愉悦的状态时，更易主动融入周围环境，进而通过探索获得更多学习机会。而身体的良好发育，能为其语言发展、社交技能习得及其他学习领域的活动奠定基础。

## 2. 0~3个月发展里程碑

此阶段婴儿逐步完善基本生理功能（如进食、睡眠等），并开始出现视觉互动与面部表情互动。

运动能力里程碑：①1个月大的婴儿俯卧时头部可轻微抬离床面；被支撑时头部能短暂抬起；双手呈紧握状，会通过吮吸拳头或手指自我安抚。②2个月大的婴儿俯卧时能用手臂向上推，尝试抬头且可能成功；四肢动作更流畅，活动能力均衡，兴奋时会将手脚伸到被子外；会主动将手放到



嘴边。③3个月大的婴儿头部控制能力增强，俯卧时能抬起头部和胸部；四肢移动轻松有力，双手虽常呈握拳状，但已能完成从闭合到张开的动作；头部可灵活转向两侧；腹部被支撑时能抬起头和胸部，且能抓住小物体。

感官里程碑：婴儿仰卧时会试图伸手够取胸前玩具；头部保持居中以注视人脸或玩具，眼睛可跟踪玩具或物体从一侧移动至另一侧；能通过摇晃、触摸及轻柔声音平静下来，且喜欢各类动作带来的感官刺激。

沟通里程碑：婴儿会以安静或微笑回应声音，并能将头转向声源；表现出对人的兴趣，开始进行眼神交流；能根据不同需求（如饥饿、疲惫）发出不同哭声，且可被逗笑并露出微笑。

喂食里程碑：婴儿能吸吮奶嘴或奶瓶，通过舌头前后移动完成吮吸动作，喂食时吸吮与吞咽过程顺畅。

### 3. 4~6个月发展里程碑

运动能力里程碑：婴儿头部控制稳定，无须支撑；可能在向前爬行前先出现向后移动的动作；被辅助坐立时能用手支撑身体，至6个月时几乎能独立坐稳；能完成来回翻滚的动作；双脚接触坚硬地面时会向下蹬踏；被支撑站立时，双腿可承受全身重量（可能站立不稳）；俯卧时会伸手够取附近玩具，拿到后会摇晃，且能将玩具从一只手传递到另一只手；仰卧时会伸出双手玩弄双脚，也会将手放进嘴里。

感官里程碑：婴儿会用双手探索玩具；在不饥饿、不疲倦的状态下通常情绪愉悦；会将手和物体放入口中；能通过摇摆、触摸及轻柔声音平静下来；对日常声音无烦躁反应；喜欢各类动作带来的感官刺激。

沟通里程碑：婴儿能对突然的声音作出反应；他人交谈时会专注倾听，并对互动行为作出回应；开始咿呀学语，用不同声音表达情绪，且会通过咿呀声吸引他人注意；会留意发出声音的玩具。至6个月时，能接住



递来的物品，也会主动伸手索取。

喂食里程碑：婴儿对食物表现出明显兴趣；当勺子靠近时会主动张嘴；能将食物泥从口腔前部移送至后部；开始尝试食用谷物及果泥类食物（如红薯泥、南瓜泥、胡萝卜泥、苹果泥等）。

#### 4. 7~9个月发展里程碑

运动能力里程碑：婴儿开始出现腿部和手臂的交替运动（如爬行）；俯卧时能用手支撑抬起头部；能从爬行姿势转换至坐姿；可独立坐稳，坐着伸手拿玩具也不会摔倒；能用拇指与手指捏取小物体；在游戏中能模仿他人的简单动作；能扶物站立并保持平衡。

感官里程碑：婴儿乐于享受各类运动（如前后摇摆等）；会通过手、口探索物体；坐位时可转头用眼睛追踪物体，兼顾近距离及远距离的目标；能区分不同玩具在形状、大小、纹理上的差异；可通过多种姿势（仰卧、俯卧、坐位、爬行、辅助站立）观察周围环境。

沟通里程碑：婴儿咿呀学语时能使用更多声音及音节组合；听到自己名字会看向熟悉的人或物，能识别自己名字；开始与人双向沟通，可按手势执行常规指令；能理解常用简单话语；出现简单姿势反应（如摇头表示“不”），并模仿声音。

喂食里程碑：婴儿可独坐并持水瓶饮水；开始进食浓稠果泥及捣碎的食物；喜欢咀嚼能按摩牙龈的玩具；进食后饱腹感持续时间延长；主动寻找并伸手取物；对新气味、新味道反应明显。

#### 5. 10~12个月发展里程碑

运动能力里程碑：婴儿可自主站立，并扶着家具行走，部分能独立



行走以探索环境、获取玩具；能独立坐起；坐着抛掷物体时能保持身体平衡；可将物体放入开口较大的容器内；能用拇指与食指捏取小物体；开始不依赖大人独自活动；12个月左右能用手抓食物进食；部分婴儿在12个月前可学会走路。

感官里程碑：婴儿喜欢聆听歌曲；会用手指摆弄玩具并探索其特性；能爬向远处的物体。

沟通里程碑：婴儿能有意义地使用“妈妈”“爸爸”等称呼；可回应简单指令（如“过来”）；与人交流时会发出连续的声音（虽然可能含糊不清），有时能说1~2个词语并模仿语音；咿呀学语时带有一定的节奏；会关注他人的视线与指向；能作出“不”的回应；开始用手部动作表达需求（如伸手够物）。

喂食里程碑：婴儿能用手指自主进食；进食食物种类增多；可以使用敞口水杯；尝试进食软质蔬菜、水果等；部分婴儿可自主使用餐具进食；能感知并享受更多种类的气味与味道。

## 三、幼儿期的发育和发展

### 1. 幼儿期的发育和发展的特点

多数儿童在1岁左右开始独立行走。行走作为进入蹒跚学步阶段的标志性能力，带来了一系列新的发展任务——儿童会逐步掌握独立行走、攀爬、踢球，以及上下楼梯等粗大运动技能。幼儿通过主动探索周围世界来认识环境，家长可带其到操场、公园或幼儿娱乐场所，借助儿童日益提升的身体灵活性与好奇心，让他们在实践中运用大肌肉完成跑、跳、攀爬、平衡等各类粗大运动任务。



这一年龄阶段需注重促进儿童的身体与认知发展：鼓励他们多进行肢体活动，多与同龄伙伴共同游戏（如一起玩玩具、滑滑梯等），以此增强运动能力、提升对环境的反应能力，同时帮助他们逐步开始与陌生人进行交流互动。

书面交流能力的发展涵盖书写、语法及故事构思等多个层面。1~2岁儿童在他人阅读时，会出现模仿阅读的行为；若此时对书籍缺乏兴趣，可能提示其书面交流发展尚未达到相应水平。2~3岁儿童书面交流能力的发展表现为：开始学习并识别数字、图形，能辨认部分有特征的标志，可以按从左到右、从上到下的顺序指认内容，甚至能按顺序从头至尾阅读；若此阶段在计数、识别数字等方面存在困难，则可能表明其书面交流能力发展未达预期。

## 2. 13~18个月发展里程碑

运动能力里程碑：幼儿能独立行走；可蹲下捡拾玩具等物品；能完成物品堆叠动作。

感官里程碑：幼儿形成规律的睡眠作息。

沟通里程碑：幼儿能理解约50个词语，会主动使用5~10个词语；会结合声音与手势表达意思；能模仿简单的言行；遵循简单的指令；表现出对图片的兴趣；能识别几个身体部位。至18个月时，幼儿能开始回应简单问题；重复对话中听到的内容；指出图片中熟悉的人或物；能用点头表示“是”、摇头表示“否”。

喂食里程碑：幼儿的食物种类增多，会用杯子盛装饮料。

## 3. 19~24个月发展里程碑

运动能力里程碑：幼儿能独立行走，行走时会拖动身后的玩具；可双



脚离地完成跳跃动作，能踮起脚尖；开始学习跑步，会踢球；能爬上低矮家具，在成人协助下上下楼梯；能用勺子自主进食、用杯子喝水，还能在协助下完成穿衣和脱衣动作。

感官里程碑：幼儿能用蜡笔、钢笔或记号笔在纸上留下痕迹；能对形状和颜色进行排序；能将5个及以上小积木或玩具堆叠起来，还能把简单玩具拆开后重新组装。

沟通里程碑：幼儿至少能使用50个词语，会持续且稳定地模仿新词，理解新词的速度较快；喜欢听故事，能理解简单的故事内容；会给物体和图片命名；能理解并使用“你、我、他”等简单代词表示人际关系；能说出更多身体部位的名称；在游戏中会结合手势与语言进行交流；能遵循指示完成简单动作（如“把衣服给我”），还能与其他儿童一起玩耍。

#### 4. 2~3岁发展里程碑

运动能力里程碑：幼儿能自由跑动；能向前踢球和用手投球；可独立在楼梯上往返；能踮起脚尖取物；无须帮助即可完成攀爬动作；还能拼合简单拼图。

沟通里程碑：幼儿会使用由几个词语组成的短语，其言语被成人理解的比例至少达50%；能执行简单指令；理解并使用“我的”“你的”等物主代词。

#### 5. 3岁发展里程碑

运动能力里程碑：幼儿攀爬和跑步技能熟练；上下楼梯时能做到每步迈一只脚；可双脚跳跃，也会尝试单脚跳跃；能骑乘脚踏三轮车或小自行车。3岁左右，精细运动技能进一步发展：能画出圆形，能用三个部分勾



勒出人形；会用积木搭建结构；手眼协调能力与灵巧度提升，开始使用儿童钝头剪刀。

感官里程碑：幼儿能表达多种情感；开始理解颜色、空间、时间等基础概念；会尝试自己穿衣打扮；能区分并识别属于自己的物品。

沟通里程碑：幼儿会提出简单问题（如“什么”“哪里”等）；能用简单句子与人交流，多数言语能被成人理解；可理解“为什么”的含义，也能听懂简单句子。

## 四、学龄前期的发育和发展

### 1. 学龄前期的发育和发展的特点

学龄前期是儿童生长发育中充满活力的阶段，其显著标志是运动技能的进一步成熟。这一时期，儿童的身体发育与人际沟通会达成更多发展里程碑，开始掌握更复杂的社交技能、主动结交朋友，并参与更多创造性游戏。

在粗大运动方面，学龄前儿童应能灵活平衡地行走，参与平衡类游戏；能以稳定速度跑步，精准瞄准并投掷球或其他玩具，同时具备接球、踢球及玩飞盘等能力；可独立骑儿童三轮车，还会玩捉迷藏等游戏。通过参与各类游戏能巩固和强化这些粗大运动技能，家长可提供塑料圈、大积木、儿童足球等玩具，鼓励儿童在游戏中充分运用大肌肉群，促进粗大运动发展。

4~5岁儿童应具备一定的精细运动与读写预备能力：能画出基本形状和图案，正确使用工具，写出简单汉字；能阅读儿童读物，并按从左到右、从上到下的顺序书写。若儿童在尝试阅读和书写时，难以建立文字、



数字与语音的对应关系，或无法运用相关知识，则提示其发育水平低于该年龄段应有标准。

5~6岁儿童应具备基本的阅读和书写能力，包括学习汉语拼音的字母及发音，认识全部数字；掌握一些简单字词，能认读简短字词，并可通过听发音写出简单字词。若儿童无法进行阅读和书写，或在读写字词时发音不准确、连贯阅读存在困难，则表明其发育未达该阶段应有水平。

## 2. 4岁发展里程碑

运动能力里程碑：儿童的跑步、跳跃能力进一步增强，能完成单脚跳跃动作；平衡能力提升，单脚站立可保持5秒；能熟练完成扔球、接球和踢球动作；对儿童三轮车或儿童自行车的操控更自如；会使用圆头剪刀；能独立、正确地穿衣服；饭后会主动将勺子和筷子收拾整齐。

感官里程碑：儿童能清晰表达自己的喜好和兴趣；能凭借记忆说出歌曲名称；会画简单图形；能准确说出颜色名称并进行涂色；开始理解尺寸与重量的关联。

沟通里程碑：儿童乐于与同伴互动，积极参与社交游戏。

## 3. 5岁发展里程碑

运动能力里程碑：能跳过障碍物；会翻跟头和攀爬；单脚站立可持续至少10秒；能熟练使用勺子并规范摆放；可独立使用卫生间。

感官里程碑：能进行计数；能区分真实事物与假装情境；开始形成时间概念；能记住父母的电话号码。

沟通里程碑：语言能力显著发展，发音清晰；喜欢与朋友交流；能回答“为什么”之类的问题。



## 4. 6岁发展里程碑

运动能力里程碑：①粗大运动技能。儿童肌肉力量增强，在体育活动中平衡能力与耐力显著提升；掌握运动所需技能，能在移动或变向时踢球；可沿5 cm宽的平衡梁行走而不摔倒；双脚向前跳约60 cm；能原地或向前移动时单脚跳10次，跳跃时身体协调；能与成人一同骑自行车，避开障碍物及他人。②精细运动技能。6岁儿童精细运动技能良好，具备较好的绘画与书写能力，可完成剪、贴、塑形、绘画、创作、书写等活动。在制作手工艺品、画画或写卡片时，手眼协调能力提升，使用铅笔、刷子和剪刀的熟练度提高。绘制人物更准确，开始为作品添加细节，且逐渐关注比例（如父母比儿童高、狗比儿童小、房子比所有人大等）；能用剪刀沿轮廓剪出复杂形状；能按顺序完成较复杂的折叠；可独立系鞋带，动作精准；能用指尖操作小物体而不掉落；能独立穿好衣服，无须协助。

感官里程碑：儿童能识别特定的人、动物、地点及熟悉的物品；会随歌曲节奏做游戏，且在跟随歌曲节奏时，能用双手做出不同手势。

语言和学习能力里程碑：能书写数字与简单文字，通常可写出简单完整的句子；能理解笑话，并开始口头表达中展现幽默感；可专注于一项任务超过15分钟，能完成家庭作业。

社会和情感里程碑：儿童独立性逐渐增强，家长应维护其自尊心，鼓励其自由表达自我。随着语言技能提升，他们越来越善于描述事件、自身感受与想法；开始学习合作与分享，探索自己在集体中的角色，意识到获得同学认可的重要性。在社交中，男孩倾向于与男孩玩耍，女孩倾向于与女孩玩耍；同时开始理解团队合作的意义，参与有组织的体育运动。此阶段需特别关注儿童的心理健康与压力问题：当面临同龄人压力时，家长应



以适龄方式提供帮助；若在学校遭遇霸凌，家长需与儿童保持良好沟通，积极寻求正确解决方式。

## 五、小学学龄期的发育和发展

### 1. 小学学龄期的发育和发展的特点

7~12岁为小学学龄期。此阶段儿童在身体与认知方面均持续发展，但成长速度较幼儿期有所放缓。身体发育涵盖身体形态变化、大脑及神经系统发育、粗大与精细运动技能发展等多个重要方面，其显著特点是发育模式存在明显个体差异，这种差异受性别、种族、遗传、激素、营养、环境等多种因素影响。尽管该年龄段儿童遵循共同的基本发展规律，但成熟速度并不一致：多数女孩在9~10岁进入青春期前的生长高峰，而男孩的这一高峰多出现于11~12岁。进入小学后，儿童虽不再有幼儿期的快速身体增长，但运动技能与学习能力会显著提升。

### 2. 身体变化特点

此阶段儿童的体型通常趋向苗条、健壮。青春期前，男孩和女孩每年身高增长5~8 cm，体重增加3~4 kg。随着骨骼与肌肉逐渐增粗、拉长，部分儿童可能出现生长疼痛。青春期前，男女生的体型与身体比例仍较相似；进入青春期后，女性会逐渐显现乳房发育、身体曲线等第二性征，男性则出现嗓音变低沉、肩膀变宽阔等特征。通常情况下，女孩体型较小、肌肉量较少，但在女孩先进入青春期的阶段，她们可能比同龄男孩高大；而男孩进入青春期后，身高和体重最终会超过同龄女孩。



### 3. 大脑和神经系统发育特点

小学学龄期，大脑与神经系统的发育仍在持续。随着中枢神经系统的不断成熟，儿童能够展现出更复杂的行为与认知能力。8~9岁时，儿童大脑的大小已接近成人水平，此阶段大脑特定结构的生长尤为显著，其中额叶的发育至关重要。额叶位于大脑前部，负责计划、推理、社会判断及道德决策等高级功能，若该脑区受损，可能导致儿童情绪不稳定、计划能力不足及判断能力低下。额叶最前端的前额皮质还与人格特质相关，随着额叶的发育，儿童能完成更复杂的认知任务（如按合理顺序组装机械玩具：拆解零件、连接部件、添加动力使模型运转等）。

此外，大脑两半球的侧向化（左右半球功能专门化）会进一步发展，胼胝体（连接左右半球的神经纤维束）及神经系统其他区域也持续成熟。值得注意的是，7岁左右，当大脑和神经系统形成一定数量的神经连接后，儿童会进入具体运算阶段，其感知与思考世界的方式会从幼儿期以自我为中心的、带有奇幻色彩的视角，逐渐转变为更具体、系统的思维模式。

### 4. 运动系统发育特点

此阶段儿童的粗大与精细运动技能均不断提升。他们喜爱跑、跳、投掷、攀爬、保持平衡等活动，常参与足球、骑自行车、溜冰、跆拳道、芭蕾舞、体操等运动。随着身体成长，儿童变得更强壮、协调，对粗大运动的掌握愈发熟练。

同时，精细运动技能也同步发展：儿童已具备良好的运动协调性，动作更精准，能熟练用双手完成任务；能灵活处理小物件（如组装复杂积木



模型)。部分儿童会学习钢琴、小提琴、长笛等乐器，而乐器学习又能进一步促进精细运动技能的发展。

## 5. 语言系统发育特点

小学学龄期儿童应具备以下语言能力：掌握标点符号的用法，能用恰当的文字和标点连续写出至少2个句子；能流畅阅读故事，积累更多词汇，并将注意力更多集中在理解内容上。此阶段儿童的书写美观度会显著提高，他们会因书写能力的进步而产生自豪感，同时在学校接受简单的作文训练。

若儿童存在以下情况，可能提示语言发展低于应有水平：难以正确使用标点符号、无法按规范完成作文、写作内容难以被理解。

# 六、青少年的发育和发展

13~18岁的青少年时期，生长发育进入青春期。这一阶段，青少年的身体和心理会发生许多剧烈变化。这些变化是由体内激素（化学物质）的自然增加所驱动的，有助于他们达到生殖和情感上的成熟。青少年可能需要帮助来适应激素变化及新的思维模式。

## 1. 青春期青少年身体变化

青春期的开始时间因人而异，女孩通常比男孩更早进入青春期。青春期的变化并非一蹴而就，整个过程需要18个月到5年的时间才能完成。在此期间，性逐渐成熟，并出现一些第二特征的变化。这个时期会逐渐发生



性成熟，出现一些性特征变化迹象。青春期青少年身体和心理变化是荷尔蒙变化的结果。大多数女孩在8~13岁之间开始性发育（平均年龄为12岁），在10~14岁之间出现生长突增。大多数男孩在10~13岁之间开始性发育，并继续生长到16岁左右。

女孩子通常在8~13岁之间开始性发育（平均年龄为12岁），在10~14岁之间出现生长突增。乳房开始发育，乳头下长出小芽；乳头周围的皮肤颜色会变深，并可能长出细毛。骨盆或臀部变宽，身体曲线更加明显。外阴和腋下开始长出毛发，外生殖器的颜色会变深。出现月经周期的正常范围为10~15岁。

男孩子的变化一般比女孩子出现得晚，多数在10~13岁之间开始性发育，并继续生长到16岁左右。声音会明显变低沉，喉结变大。面部、腋下、耻骨区、胸部和背部开始生长毛发。随着年龄的增长，头发会变得更粗、更黑。肌肉变得更强壮，肩膀和胸部变宽，下巴和面部的轮廓改变。阴囊颜色变深且位置下坠。外生殖器（阴茎、阴囊和睾丸）变大。大约在14岁开始出现梦遗。

## 2. 青少年精神心理变化

青少年时期的变化不仅体现在身体上，也体现在精神与社会层面上。激素水平的变化及大脑的快速发育，会影响孩子的思维、行为和感觉。青春期往往是一段情绪的“过山车”时期：他们可能前一分钟还兴高采烈，下一分钟就变得平淡、悲伤或缺乏安全感。早期干预和预防是促进良好心理健康和福祉的关键。虽然谈论他们的心理健康是一项艰巨而重要的任务，但支持青少年的心理健康本身是一个持续的过程。