

育儿专家指导

智能开发

0~5
岁

时尚育儿杂志
和早教专家团队联手
开发宝宝智力
培养宝宝生活好习惯

封面宝宝 邵可姝

fashion baby 时尚育儿
育儿专家团

(按姓氏笔画排列, 无先后顺序)

区慕洁	戴淑凤	王如文	梅建	吴光驰
万钊	王书荃	夏弘禹	余文	周翊
陆娓娓	王穗芬	王继跃	罗蓉蓉	李菁

吉林科学技术出版社



健康的育儿方式
睿智的早教理念

实用的养护常识
专业的孕产指导

fashion baby
时尚育儿杂志
www.baby023.com

全年杂志优惠价：144元

订阅咨询热线：800-857-1361（免费）

平刷方式投递（汇款144元免邮费）

挂号方式邮寄（建议挂号订阅，全年12期杂志请另加挂号费36元）

杂志订阅方式

汇款订阅

收款人：时尚育儿

收款地址：浙江杭州潮王路169号人民大厦1406室

邮编：310005

汇款单需填写订阅人姓名、白天联系电话、详细地址、邮编，并在附言栏注明订阅期次。

网上订阅 <http://shop.baby023.com>

<http://shop34353736.taobao.com>



团购热线：(0431) 85674016 联系人：宛霞 赵沫



吉林科学技术出版社
女性生活图书出版社

出版发行

订购地址：长春市人民大街4646号出版大厦905室 邮编：130021
订购电话：(0431) 85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817

网站：<http://www.jlstp.com>

fashion
baby
时尚育儿

育儿专家指导

0~5岁智能开发



时尚育儿杂志 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

育儿专家指导0~5岁智能开发 / 时尚育儿杂志主编. —
长春: 吉林科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5384-3738-6

I. 育… II. 时… III. ①婴幼儿—开发 ②婴幼儿—家庭教育 IV. TS976.31 G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第054591号

育儿专家指导0~5岁智能开发

- | | |
|------|--|
| 主 编 | 时尚育儿杂志 |
| 责任编辑 | 宛 霞 赵 沫 |
| 技术插图 | 于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 李壮壮 刘亚超 邹本江 苏秀芝
李 雷 王 平 林 敏 梁 晶 陈永春 王艳华 武 强 陈 阡 |
| 封面设计 | 孙明晓 张 丛 |
| 出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| 印 刷 | 长春新华印刷有限公司 |
| 版 次 | 2008年7月第1版
2008年7月第1次印刷 |
| 规 格 | 710×1000毫米 16开本 |
| 字 数 | 260千字 |
| 印 张 | 16 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5384-3738-6 |
| 定 价 | 26.90元 |

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题, 可寄本社退换。

- | | |
|-------|---|
| 社 址 | 长春市人民大街4646号 |
| 邮 编 | 130021 |
| 发行部电话 | 0431-85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817 |
| 邮购部电话 | 0431-84612872 |
| 编辑部电话 | 0431-85674016 / 85635186 |
| 传 真 | 0431-85635185 |
| 网 址 | http://www.jlstp.com |





序



世间的奥秘何其之多，但“生命延续”的奥秘却是其中最。无论贫富，每个新生命到来的意义都是一样重要与非凡：生命的结合、爱和美最高表达、家族的延续……如何能让这众所瞩目的焦点健康茁壮、光灿耀眼地赢在人生的起跑线上，是一个相当重要而不可忽视的课题，而这也一直是《时尚育儿》所关心的课题。

生命的健康成长不仅是靠上天的恩赐，更要依赖丰富的孕育知识、技能。可是因为现实的原因，大部分的中国女性，只有一次机会经历孕育，这就使得她们总是处于迷茫中摸索、失败中懊恼的状态。但是，陪伴孩子一起长大，应该是一个幸福、美好、轻松、愉悦、富有成就感的过程，所以，正因为这样的一份愿望，从8年前开始，《时尚育儿》就一直秉持着谨慎而执着的心，以及务实的精神与态度，邀请儿科、产科、护理、营养、幼教等领域的专业人士撰写文章或接受采访；同时，我们集合前辈妈妈的实战经验，给予每位初为人母者最直接、最有效的指导；并且，在文章的形式与表达上也不断求新求变，精益求精。我们的目的只有一个：让新手妈妈能在舒适的阅读中，获取最需知道的孕产、护理及教养知识。

累积了如此庞大的资源，我们期待能与更多准备或已经为人父母者分享，于是，便有了集结成书的念头。我们特别从杂志中挑选出近三年来最精彩的文章，规划《时尚育儿》系列图书。

本系列图书共有五册：《育婴师教你0~1岁科学育儿》——以步骤图解的形式，手把手教您如何给予宝宝正确的护理，如冲泡奶粉、穿衣服、换纸尿裤、制作辅食……《0~3岁婴幼儿生活精心呵护》——汇集前辈妈妈的心水之选，提供0~3岁宝宝的呵护之道，前辈妈妈传授育儿心经，配合专家指导给予宝宝最安全的照料。《区奶奶指导0~1岁宝宝成长》——追踪报道0~1岁宝宝每月成长全过程，并请“婴幼儿早教保健泰斗”之一区慕洁教授亲临指导，篇篇都有和1岁内宝宝息息相关的重要讯息；《0~3岁婴幼儿疾病科学照顾》——国内一流儿科专家和你一起，共同关注0~3岁宝宝的早期健康，儿科常见疾病的预防与治疗，教新妈妈学会做宝宝的家庭医生。《育儿专家指导0~5岁智能开发》——孩子的早期教育是多少妈妈想了解的，我们将实例与专家指导相结合，从个案的经验引发探讨，深入浅出地阐述教育的理念和方法。

希望这些书，能陪伴您成长为自信、美丽、幸福的母亲，对于育儿之事从不知不觉的惶恐到先知先觉的从容，当您的孩子健康、聪明地长大，那便是我们倍感光荣的时刻。

最后，非常感谢吉林科学技术出版社，有他们的全力配合，我们更确信这些书能呈现给您最完美的一面——只要是给母亲和孩子的，都应是最好的。

时尚育儿主编 沈宇清

目录 Contents

第1章 语言能力开发

- ◎ 语言开发由手语开始..... 12
 - 什么是宝宝手语..... 12
 - 教宝宝手语9要点..... 13
 - 常用宝宝手语演示..... 15
- ◎ 帮宝宝早开“金口”..... 19
 - 测试宝宝何时开口说话..... 19
- ◎ 0~3岁婴幼儿语言开发..... 21
 - 0~3岁婴幼儿语言发展特点..... 21
 - 培养宝宝开口说话的兴趣..... 24
- ◎ 鹦鹉学舌不利于语言开发..... 27
 - 什么是鹦鹉学舌的教说话方式..... 27
- ◎ 语言开发的4大难题..... 30
 - 0~3岁婴幼儿语言发展Q&A..... 32

第2章 动作能力开发

- ◎ 打开宝宝小拳头的训练计划... 34
 - 新生儿宝宝为什么总握拳头..... 34
 - 及时打开宝宝的小拳头..... 34
 - 如何打开宝宝的小拳头..... 35
- ◎ 小手协调训练计划..... 36
 - 训练小手协调的意义..... 36
 - 训练小手协调的注意事项..... 36
 - 0~6个月宝宝的训练计划..... 37
- ◎ 爬行训练计划..... 39
 - 爬的意义..... 39
 - 爬行三阶段的建议..... 39
 - 爬行影响宝宝心智发展..... 41
- ◎ 宝宝学走时间表..... 42
 - 幼儿学走时间表..... 42
 - 宝宝学走路晚了吗..... 43
- ◎ 宝宝学跑时间表..... 44
 - 宝宝走路时间晚不必担心..... 44
 - 过早学走路害处多..... 44
 - 宝宝多大可以跑..... 45
 - 让宝宝跑步的好处..... 45



◎不要阻止宝宝手抓饭..... 46

宝宝用手抓饭的好处..... 46

教宝宝自己用手吃饭..... 47

◎小小筷子练出大聪明..... 48

用筷子吃饭5大益处..... 48

教宝宝用筷子吃饭..... 49

◎不同年龄，积木玩法各不同... 52

为什么孩子都爱玩积木..... 52

玩积木的好处..... 52

不同年龄，积木玩法也不同..... 53

◎教宝宝穿鞋..... 55

教宝宝自己动手穿鞋..... 55

教宝宝穿鞋袜前的准备功课..... 55

教宝宝穿鞋的步骤..... 56

◎教宝宝叠衣服..... 57

教宝宝叠衣服从几岁开始..... 57

◎教宝宝叠被子..... 59

叠被有助于手部精细动作发展..... 59

学叠被对宝宝成长很有好处..... 59

教宝宝学叠被的原则..... 60

教宝宝叠被的步骤..... 60

◎母子同乐健身操..... 62

母子健身操基本介绍..... 62

母子健身操演示..... 62

◎全家一起玩瑜伽..... 66

关于亲子瑜伽..... 66

一起来练习亲子瑜伽..... 67

练习亲子瑜伽的注意事项..... 70



第3章

感觉能力开发

◎音乐开发宝宝大脑..... 72

早期开发从听觉入手..... 72

用音乐开发宝宝大脑..... 72

音乐对宝宝成长的作用..... 73

音乐背景..... 73

音乐抚摩..... 75

◎DIY响声玩具开发宝宝听力... 77

0~1岁宝宝听力发育..... 77

为宝宝DIY响声玩具..... 77

◎游戏开发宝宝视力..... 80

婴幼儿视力发展..... 80

视力启蒙游戏..... 81

◎触觉促进智力发展..... 83

触觉影响其他智能发展	83
25项居家触觉障碍评估法	84
◎玩镜子开发宝宝智力	85
0~12个月宝宝：我和镜子做朋友 ..	85
1~24个月宝宝：我用镜子认自己 ..	86
24个月或以上宝宝：我从镜子看世界	87



第4章 认知能力开发

◎训练宝宝的左右脑	90
测试宝宝的哪一半脑占优势	90
左脑宝宝的动手方案：多用左手 ..	91
右脑宝宝的动手方案：多用右手 ..	92
◎教宝宝分清左右	93
幼儿左右概念的形成	93
分辨左右的重要性	93
◎零岁开始教宝宝学数学	94
数学，让宝宝更聪明	94
培养宝宝的“数感”	95
数学玩具作用大	95
◎培养宝宝的数学能力	97
从理财的角度学数学	99
◎培养宝宝的识字能力	102
关于情境识字法	102
最佳识字年龄	103

情境识字13招	103
专家点评	105
◎跟读，培养出早慧宝宝	106
跟读8大好处	106
关于跟读的6个提示	107

第5章 情商开发

◎培养宝宝的自我意识	110
关于宝宝的自我意识	110
提升宝宝自我意识的办法	111
◎培养宝宝的内在成就动机	112
内在成就动机越强越会成功	112
天生的内在成就动机	112
谁偷走了内在成就动机	113
不要让内在成就动机越来越少	113
内在成就动机训练4则	115

◎培养小小孩的时间观念..... 116

时间的认知由简单到复杂..... 116

教宝宝认识时间的妙招..... 117

认知时间的重要性..... 118

◎培养宝宝的责任感..... 119

关键词: Kidult..... 119

为何会产生毫无责任心的Kidult.. 120

如何避免孩子长大后成为Kidult.. 120

◎培养宝宝的专注力..... 122

让宝宝专心的6个关键词..... 122

宝宝专注力差的原因..... 122

提升宝宝专注力的8个方法..... 123

◎把宝宝培养成交际达人..... 125

你能把宝宝培养成交际达人吗.... 125

◎培养高CQ宝宝..... 128

创造力强的宝宝会更成功..... 128

如何培养宝宝的创造力..... 128

激发创造力的有益游戏..... 130

◎如何应对宝宝第一次..... 132

第一次微笑: 情感交流的起点.... 132

第一次发声: 理解沟通的开始.... 133

第一次冒险: 接受新事物的开始.. 133

第一次说人称代词: 自我意识的萌发 134

第一次与同伴游戏: 社会化的开始 135

第一次说“不”: 人生叛逆期的到来 136

◎把握说“不”的时机..... 137

可以对小宝宝说“不”吗..... 137

对不同宝宝说“不”的技巧..... 137

父母本身该如何做..... 139

◎保姆与祖辈谁来带宝宝..... 140

如何看待和对方一起带宝宝..... 140

如何解决带宝宝过程中产生的矛盾 142

◎性别教育从0岁开始..... 144

婴儿有没有性别意识..... 144

婴儿性别意识的表现..... 144

父母的性别教育从宝宝出生开始.. 144

性别教育的误区..... 145

◎讲故事, 技巧第一..... 146

给宝宝讲故事的误区..... 146

给宝宝讲故事STEP BY STEP..... 147



◎ 亲子共餐促进心智发展.....	149	国乐启蒙的意义.....	171
在国外, 亲子共餐是这样的.....	149	实施国乐启蒙4要素.....	172
亲子共餐, 可以做的5件事.....	150	◎ 春游也是教育好时机.....	173
亲子共餐的4大禁忌.....	151	◎ 宝宝玩钱没关系.....	176
◎ 早教园混龄更有益.....	152	妈妈的担心.....	176
混龄的5大好处.....	152	宝宝玩钱3注意.....	177
解除父母对混龄的担忧.....	153	5个玩钱方法, 提升5种智能.....	177
◎ 给小小孩借些哥哥姐姐.....	155	◎ 吹泡泡丰富宝宝想象力.....	179
小小孩和大孩子玩有好处.....	155	吹泡泡有助于开发智力.....	179
如何引导小小孩和大孩子玩.....	156	和宝宝一起玩吹泡泡.....	179
◎ 表扬宝宝的13个原则.....	157	吹泡泡的小游戏.....	180
◎ 体罚未尝不可.....	160	◎ 小小园丁入门手册.....	181
正确体罚有助于宝宝成长.....	160	种花、种草从几岁开始.....	181
体罚的5大原则.....	161	做小小园丁的好处.....	181
可以实施体罚的3种情况.....	162	小小园丁入门手册.....	182
◎ “暂停活动” 管教法.....	164	◎ 洗脸刷牙自己来.....	183
什么是“暂停活动” 管教法.....	164	教宝宝洗漱从何时开始.....	183
“暂停活动” 管教法的好处.....	164	教宝宝先学会漱口.....	183
“暂停活动” 管教法7步骤.....	165	为宝宝洗漱准备的工具.....	183
◎ 好童谣培养好习惯.....	167	洗漱方法指南.....	184
为什么童谣可以培养好习惯.....	167	◎ 手帕袜子自己洗.....	186
◎ 看动画片的必行原则.....	168	宝宝几岁开始学洗小物品.....	186
◎ 经典爱情童话, 看还是不看..	170	教宝宝洗手帕、洗袜子的好处....	186
经典爱情童话带给孩子的影响....	170	◎ 收拾玩具不再烦.....	187
◎ 国乐启蒙从现在开始.....	171	何时可教宝宝收拾玩具.....	187

教宝宝学习收拾玩具的好处.....	187	◎ 改善宝宝的分离焦虑.....	196
收拾玩具4种训练方法.....	188	关于幼儿分离焦虑.....	196
收拾玩具的步骤.....	189	改善幼儿分离焦虑的方法.....	197
教宝宝收拾玩具的误区.....	189	◎ 改善宝宝的坏情绪.....	198
◎ 新年大扫除让宝宝参加.....	190	引起宝宝坏情绪的原因.....	198
为什么要让宝宝参与大扫除.....	190	避免宝宝坏情绪的5个方法.....	199
新年大扫除的准备工作.....	190	宝宝闹情绪的正确处理方法.....	200
新年大扫除,宝宝能干些什么....	191	宝宝闹情绪时如何安抚.....	201
让宝宝参加新年大扫除的注意事项	191	◎ 撕书宝宝快住手.....	202
◎ 解开宝宝怕生的秘密.....	192	尝试刚学会的手部操作技能.....	202
宝宝怕生的几个常识性问题.....	192	其他撕书原因.....	205
小宝宝怕生的原因.....	192	◎ 引导过分安静的宝宝.....	207
减轻小宝宝怕生的程度.....	193	过静宝宝成长的3大弱点.....	207
怕生——记忆出现的开始.....	194	如何引导过于安静的宝宝.....	207
正确面对宝宝的怕生表现.....	195	如何判断宝宝是否太过安静.....	209
		◎ 用“人来疯”调教孩子.....	210
		◎ 让爱哭的宝宝坚强起来.....	213
		“爱哭包”是怎么养成的.....	213
		多给“爱哭包”独立做事的机会..	214
		◎ 把破坏大王变成创作大师....	216
		2岁宝宝的破坏性从哪里来.....	216
		父母放弃包办,孩子自立成长...	217
		培养宝宝自立的重要性.....	217
		让宝宝学习自立的方式.....	220
		中外培养自立宝宝的绝招.....	222



◎ 宝宝不合群怎么办.....	223	◎ 宝宝爱讨价还价怎么办.....	242
如何判断宝宝是否合群.....	223	宝宝习惯了讨价还价的弊端.....	242
培养宝宝合群性的建议.....	224	与讨价还价的宝宝过招.....	243
交往中最易出现的3类问题.....	224	◎ 预防小小电视迷.....	245
婴幼儿合群性游戏3则.....	225	如何判断宝宝是否看电视过多.....	245
◎ 老师不喜欢宝宝怎么办.....	226	妈妈对宝宝看电视的错误认识.....	246
老师不喜欢宝宝的原因及对策.....	226	小小孩长时间看电视的4大坏处.....	246
◎ 只爱别人的玩具怎么办.....	229	解决小小电视迷的3大后遗症.....	247
宝宝为什么喜欢别人的玩具.....	229	◎ 如何对付老油条小鬼.....	250
爱玩别人玩具有关系吗.....	230	老油条孩子的3种表现.....	250
正确教导孩子玩玩具.....	230	孩子为什么会老油条.....	251
小小孩未必有同理心.....	231	如何招架孩子的老油条行为.....	252
◎ 宝宝说谎怎么办.....	232	◎ 孩子打人怎么办.....	253
3岁宝宝说谎的原因.....	232	打人的定义.....	253
说谎和记忆有密切关系.....	232	阻止孩子打人的8大妙法.....	253
◎ 宝宝说脏话怎么办.....	234	破解孩子打人的4大妙法.....	255
宝宝为什么说脏话.....	234		
应对脏话宝宝4步曲.....	234		
◎ “吃醋”不是坏事.....	236		
“吃醋”是什么.....	236		
“吃醋”是“自我意识”的萌发.....	236		
正确引导“吃醋”变好事.....	237		
◎ 宝宝磨蹭怎么办.....	238		
如何让宝宝不磨蹭.....	238		
如何让宝宝穿衣服不磨蹭.....	240		



A photograph of a baby lying on its stomach, propped up on its elbows. An adult's hands are visible, supporting the baby's chest and back. The baby has a surprised or open-mouthed expression. The background is a plain, light-colored surface.

第1章

语言能力开发

语言开发由手语开始

宝宝虽小，但也有很多话想说、想问、想分享，因为在他们的眼中，这个世界充满了惊奇、乐趣与不解。借由婴儿手语，你可以让宝宝不用等到清晰地说话，就能说他想说的，问他有兴趣了解的，传达他希望告之的。



什么是宝宝手语

误解一

宝宝还小，并不懂得与大人沟通，学习手语没有多大意义。

Dr. Susan Goodwyn

我在做了长达25年的调查研究后发现，小宝宝也需要沟通也懂得沟通，真正的障碍是没有掌握合适的方式。手语对宝宝的语言和识别发育都有很大的帮助，不仅能够增加宝宝和爸爸妈妈之间的交流，还能有效缓解宝宝因为无法用说话来表达需求时所产生的挫败感，从而加强亲子间的和谐关系。

误解二

宝宝手语的施展空间十分有限，因为宝宝在12个月到1岁半间就会开始学说单个的字，而太小的婴儿也不可能完成复杂的手语动作。

Dr. Susan Goodwyn

宝宝从一生下来就可以开始学习手语并使用它！

0~8个月的阶段 以父母的手语演示为主；

8~12个月 宝宝可以开始尝试使用一些手语，而父母也会从日常生活中逐渐观察到宝宝的自我表达；

12个月以上 宝宝就会开始混合使用手语和语言，并且随着发音能力的增强而逐步减少使用手语的频率。

所以，手语可以让你和宝宝轻松度过相处的第一年。

✿ 误解三

宝宝学了手语之后就能跟大人交流沟通，所以会不愿意开口说话，可能导致语言学习障碍。

✿ Dr. Susan Goodwyn

完全不必有这样的顾虑。我和美国健康学会的幼儿专家做了长达7年的调查研究后发现：学手语的宝宝长到24个月大的时候，其语言能力相当于27个月大的普通宝宝。当学手语的宝宝长到8岁时，其智商要比同龄人高出12%！所以，手语学习不会阻碍语言的发展。



教宝宝手语9要点

1 找准学习时机

你的宝宝是否已经会用手指指向一样东西？是否已经会拿玩具？会不会摇头或点头？会不会挥着小手再见？只要符合两项，你的宝宝已经到了学手语的最佳时期。

2 从简单的少量词语开始

手语学习要从少数几个单词开始。刚开始学习的时候，尽量从名词以及宝宝每天都会做或者接触到的词语下手，比如吃、喝、牛奶等。这是因为宝宝更容易接受常见的或对他们有帮助的手语。

3 指向实物

当你用手语表示实物时，要尽可能指着这个实物给宝宝看。这更有利于宝宝在“手语—词语—实物”三者之间建立联系。

4 说出词语

宝宝手语是宝宝说话的桥梁，因此在手语的同时说出词汇就显得尤为重要：对于简单的容易发音的词，他会尝试着说；而对于不易发音的词，他会运用手语表达，当他这样做的时候，无疑在促进其语言智能的发展。

5 重复手语

一个手语，宝宝看到的次数越多，就越容易掌握。例如每次给宝宝喂奶，都重复“牛奶”的手势，很快宝宝就会在手语“牛奶”—词语“牛奶”—实物“牛奶”之间建立起联系。

6 有时需要手把手教宝宝手语

有些宝宝并不能很准确地掌握手语，这时你需要手把手教他，让他更快地掌握手语的手感，但有些宝宝可能更愿意独立地完成手语。因此关注你的宝宝，看他是否真的需要你的帮助。

7 运用基本意思相同的手语



为了正确理解一个词语的意思，你要让宝宝将这个词语和他所看到的同类属性的事物联系起来。如，当看到任何一种狗，无论是真狗，还是玩具狗，或是书中的狗，都用手语“狗”表示，宝宝就会知道这个“狗”的手语可以代表所有种类的狗。

8 灵活并关注宝宝的创造性

宝宝在尚未充分发育时，有些动作对他们来说是有一定的难度的，你要根据宝宝的实际情况作出变通。而宝宝在学习运用手语的过程中，也会有自己的小创造。只要你能够明白，完全应该允许并且鼓励宝宝有自己独创的表达方式。

9

给予耐心和鼓励

从开始接触到逐渐使用手语，宝宝通常需要经历一个月甚至更长的时间，你要在生活中向宝宝不断地传授、使用和纠正。当宝宝做得好时，要给予及时的鼓励，一个大大的微笑、一声“好极了”的赞扬，将会让学习过程充满乐趣。



常用宝宝手语演示

BABY

饮食



吃饭一直是父母最头疼的事，当宝宝学会这几个简单的手语后，就能和父母轻松交流，表达自己的需求，不用再像以往那样用哭闹来引起注意，使吃饭成为全家都乐于参与的欢乐时光。

吃



把手指握成“C”形，五指聚拢，放在嘴边，表示“吃”。

喝



大拇指翘起，其他四个手指微屈，做成奶瓶状，放在嘴边，做出“喝”的动作。