

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

1岁潜能开发

发现宝宝优势，实施潜能开发

沃建中 彭或华 沈莉 著



北京航空航天大学出版社

BAOREI
SHI HUA
宝贝计划
1岁潜能开发



沃建中 彭或华 沈莉 著

 北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝贝计划: 1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 978-7-5124-0101-3

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093746号

版权所有, 侵权必究。

宝贝计划: 1岁潜能开发

沃建中 彭彧华 沈莉 著

责任编辑 王律

*

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

北京宏伟双华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 760×1010 1/16 印张: 15.25 字数: 273千字

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5124-0101-3 定价: 39.00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

第一篇 优质宝宝大脑的萌启

- 1 优质生命的大脑是如何发育的 / 2
 - 宝宝出生了，您的关注点在哪里 / 2
 - 优质宝宝大脑的发育特点 / 3
 - 怎样促进优质宝宝大脑的发展 / 5
- 2 怎样的营养才能使宝宝的大脑成为优质 / 7
 - 营养对宝宝有多重要 / 7
 - 您让宝宝吃母乳了吗 / 8
 - 怎样喂奶才科学 / 9
 - 给宝宝添加辅食有哪些原则 / 11
 - 怎样给宝宝添加辅食 / 11
 - 宝宝营养不良的表现和改善 / 15
- 3 优质宝宝的优秀习惯从 0 开始 / 15
 - 妈妈们的烦恼如何解决 / 17
 - 训练宝宝优秀生活习惯的原则 / 19
 - 0~1 岁宝宝优秀生活习惯训练的重点 / 20
 - 如何检验宝宝的生活习惯是否良好 / 24
 - 训练宝宝养成优秀生活习惯的具体方法 / 25

第二篇 优质宝宝运动和语言能力的萌启

1 优质的宝宝爱运动 / 32

- 宝宝的动作是何时产生的 / 33
- 0~1岁宝宝动作发生的进程 / 33
- 宝宝动作发展的基本规律 / 36
- 父母如何帮助宝宝做运动 / 37
- 适合宝宝的综合性运动 / 41
- 训练宝宝动作发展的具体方法 / 43

2 早期语言是优质宝宝智商的载体 / 72

- 为什么要重视宝宝的语言开发 / 74
- 宝宝语言的发展有哪些特点和规律 / 75
- 优质宝宝的语言发展需要哪些条件 / 79
- 引导宝宝学说话时要注意些什么 / 79
- 如何训练宝宝的听觉 / 80
- 如何鉴定宝宝语言发展是否迟缓 / 82
- 宝宝说话迟缓的原因 / 82
- 训练宝宝语言能力的具体方法 / 84

第三篇 优质宝宝认知能力的萌启

1 优质宝宝，喜欢探索 / 98

- 宝宝能够认识这个世界吗 / 98
- 0~1岁宝宝感知觉的发展规律 / 99
- 让宝宝认识物体 / 105

- 锻炼宝宝的空间知觉能力 / 110
 - 让宝宝认识时间 / 114
 - 让宝宝学会观察 / 116
- 2 开发宝宝的表象能力 / 118
- 表象能力为什么很重要 / 119
 - 开发宝宝的表象能力要注意些什么 / 122
 - 开发0~1岁宝宝表象能力的要点 / 122
 - 训练宝宝表象能力的具体方法 / 123
- 3 优质宝宝具有超棒的记忆力 / 124
- 从小开发宝宝的记忆力有什么作用 / 124
 - 0~6个月宝宝记忆力的发展特点 / 127
 - 0~6个月宝宝记忆力的开发要点和注意事项 / 129
 - 6~12个月宝宝记忆力的发展特点 / 130
 - 6~12个月宝宝记忆力的开发要点及注意事项 / 131
 - 开发宝宝记忆能力的具体方法 / 135
- 4 让宝宝学会集中注意力 / 136
- 了解注意, 为宝宝做训练 / 137
 - 注意在宝宝心理发展中的意义和价值 / 138
 - 宝宝的注意是怎样产生的 / 139
 - 宝宝注意发展的总体特点 / 141
 - 宝宝各阶段注意的发展特点 / 142
 - 各阶段宝宝注意力的开发要点 / 143
 - 训练宝宝注意能力的具体方法 / 146

第四篇 优质宝宝社会技能的萌启

1 优质宝宝，拥有良好的自我概念 / 148

- 了解自我概念，为宝宝做训练 / 149
- 培养宝宝良好的自我意识 / 150
- 宝宝自我意识的发展特点 / 151
- 让宝宝学会认识自我的具体方法 / 152

2 优质宝宝，擅长社交 / 158

- 宝宝的微笑 / 159
- 有趣的亲子互动 / 160
- 宝宝的依恋 / 164
- 了解宝宝的气质 / 170
- 如何开发宝宝的社会交往能力 / 171
- 训练宝宝人际交往能力的具体方法 / 174

3 优质宝宝，情绪好 / 179

- 情绪对宝宝成长有什么作用 / 180
- 宝宝情绪的发展特点 / 183
- 训练宝宝良好情绪的具体方法 / 190

附录 1 0~1 岁优质宝宝成长日记 / 202

附录 2 0~1 岁优质宝宝必备玩具和训练材料 / 214

附录 3 0~1 岁优质宝宝必备儿歌 / 219

第一篇

优质宝宝大脑的萌启



1 优质生命的大脑是如何发育的

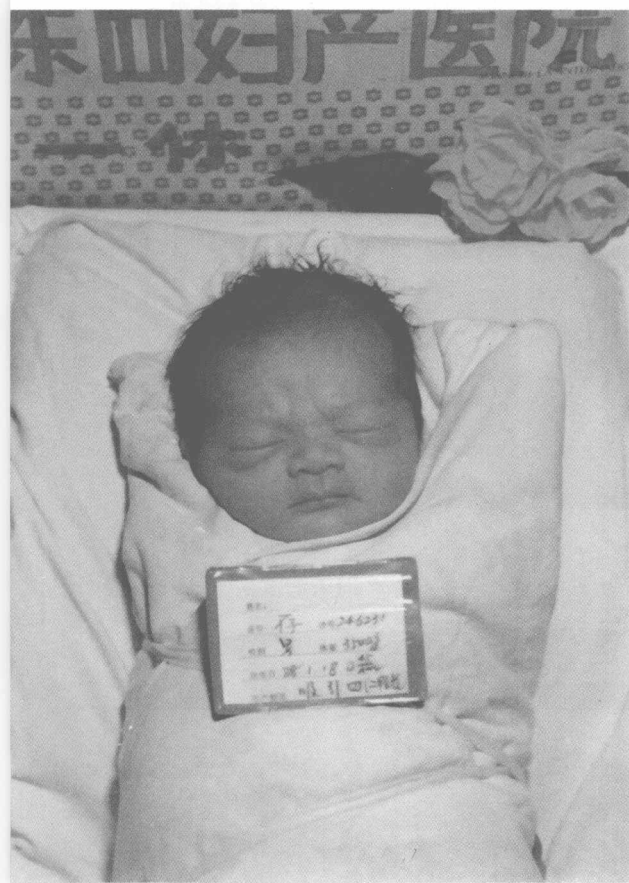
一个优质生命的诞生，脑起到了决定性的作用，人脑成熟后，大约有 1000 亿个脑细胞。在人生成长过程中，心理的发生与发展依赖于大脑的成熟。

在人的一生中，关键性的成长有两次高峰：一次是 0~1 岁，另一次是青春期。在 0~1 岁这一年中孩子的脑重量会增加一倍多，这个阶段是大脑可塑性最强的阶段，假如孩子生病一周，大脑就会停滞生长一周，而且不可逆转，无法弥补。由此可见，在这个阶段，我们家长如何认识孩子的大脑、保护孩子的大脑、开发孩子的大脑就起到了决定性的作用。

宝宝出生了，您的关注点在哪里

宝宝出生了，看着小宝宝一会伸伸懒腰，一会打个哈欠的可爱样子，相信每对父母内心都充满了欣喜和无比的快乐。

可是大部分父母只看到了宝宝身体的成长和变化，对宝宝大脑的发育却极少了解。我们知道，人的发展更多的是和大脑相联系，脑是最高指挥官，脑的发育程度决定了宝宝的未来之路，是宝宝是否优质的前提条件。我们平常所说的各种早期教育，无论是直接的还是间接的，最终目的都是为了促进宝宝的大脑往优质方面发展。



宝宝的大脑发育，看不见，也摸不着，您关注了吗？您懂得了大脑发育的基本规律，懂得了开发、保护大脑的方法，就相当于拿到了一把开启宝宝智慧之锁的钥匙。



优质宝宝大脑的发育特点

◎ 第二次脑激增

宝宝大脑的生长有两次脑激增（大脑发育最快的时间阶段），第一次脑激增发生在妊娠后的第8周到第13周，第二次

脑激增是在出生后的第10周到2岁期间。

宝宝刚刚出生时的脑重量约为350~400克，约是成人脑重的25%（这时宝宝体重只是成人的约5%），但是大脑却以每分钟1毫克的速度生长。在6个月时，宝宝的脑重量已达到约700~800克，大概是成人脑重的50%。到了12个月，脑重量是出生时期的两倍，达到约800~900克。24个月时，达到约1050~1150克，大概是成人脑重的75%。36个月时脑重已经接近成人的脑重量，以后发育较为缓慢，直到15岁时达到成人的脑重水平。可见0~1岁之间宝宝脑重的发展速度有多快。^①

◎ 宝宝出生后开发其脑功能的关键

在《宝贝计划：0岁潜能开发》一书里，我们讲述了胎儿时期的脑神经系统的发展，并介绍了在胎儿时期，脑的神经细胞发育已经基

^① 林崇德，发展心理学[M]。北京：人民教育出版社，1995。



本完成，出生后只是由于神经细胞之间的联系增多，才使得脑迅速生长，这就是出生后脑发育的主要任务。

在第二次脑激增时，宝宝进行了大量的基础学习，使得神经细胞形成数万亿的相互关系，智力也得到了较大的发展。可见开发宝宝的脑功能，最根本的是给予宝宝足够的刺激和学习的机会，促使神经细胞之间进行更多的联系，从而帮助宝宝大脑迅速发育。

◎ 新生儿期的大脑发育情况

新生儿一般指的是从出生到第28天的宝宝。新生儿出生时脑重约350~400克。新生宝宝的大脑基本上具备了成人的沟回，各个分区间的区别已很明显，但额叶和颞叶发育得不好，脑沟及脑回也比成人的浅，大脑皮层比较薄，灰质和白质颜色肉眼区分不明显。

新生宝宝大脑皮质神经细胞体积很小，缺乏树状突。大部分半球白质内的神经纤维几乎没有髓鞘化，脑干的髓鞘化也只是部分的。无髓鞘的神经纤维传导速度比较慢，所以新生儿对外界的反应比较慢，而且易于泛化。当局部受到刺激时，就表现为全身的乱动。

新生儿大脑皮质发育尚未完善，宝宝的动作主要是由皮质下的脑干调节和控制的“自发”运动，所以显得很失调。

◎ 乳儿期的大脑发育

到了乳儿期（28天~1岁），宝宝头颅的发育比其他部位要迅速，占着领先地位。

头围（指的是齐眉绕头部一周的长度）在出生时约34厘米，6个月内就会增加9~10厘米左右，达到44厘米；一岁时约为46厘米，较



出生时增加 11~12 厘米。^①

乳儿期的宝宝大脑迅速发育，一岁末脑重量为出生时的两倍多。

在脑的外观上，由于三个月后额叶和颞叶迅速增长，脑回、脑沟进一步发育，到 6 个月时，外表与成人脑近似，肉眼已能区分灰白质。

乳儿在 6 个月时，皮质细胞的胞体明显增大，树状突的数量增多，神经纤维日愈增长，神经纤维髓鞘化的过程迅速进行。

五六个月小儿一见到自己的亲人、熟人就会主动微笑，遇见陌生人时就显出不高兴的样子。这表明在他的大脑皮质上，已开始具有初步的分析综合能力。

乳儿期的宝宝生长发育速度较新生儿期慢，但随着与周围环境接触的增多，以及大脑皮质功能的增强，语言、运动功能迅速发展，使得宝宝的大脑发育更上了一个台阶。



怎样促进优质宝宝大脑的发展

优质宝宝的大脑要得到充分的发育和发展，主要是从两方面入手，其一是营养，其二是提供丰富环境的刺激，具体来说，有以下几个方面：

◎ 要保证宝宝充足的营养

宝宝大脑的发育和身体的生长都需要物质基础，首先要做到保证宝宝合理而均衡的营养。

◎ 要利用一切机会让宝宝多运动

运动的发展可促进大脑机能活动，影响大脑的发育过程。所以，那种把婴儿紧紧地包裹起来的传统做法是不科学的，那样会阻碍乳儿手足及全身的运动发展。

◎ 开发宝宝的语言能力

语言能力尤其是口语能力的训练在早期教育中占有非常重要的地位，是宝宝智力水平的体现之一。语言的发展能够促进宝宝各项能力的进步，从而也促进宝

^① 林崇德，发展心理学[M]，北京：人民教育出版社，1995。

宝大脑的发育。

◎ 开发宝宝的认知能力

开发宝宝的认知能力主要是开发宝宝的感知觉、观察、注意、表象等能力。认知的发展是宝宝成长和求知所必需的，发展宝宝的认知能力，能够促进宝宝大脑的发育。

◎ 对宝宝的非智力进行开发

非智力因素是相对智力因素而言的，主要包括自我意识、社会性、情绪等方面。非智力因素的开发同智力因素的开发同样重要，这关系到宝宝人格是否健全、社会适应是否良好，关系到宝宝以后是否能够健康、快乐地生活。

在传统观念里常常只重视开发宝宝的智力，而忽视了宝宝的非智力因素的发展，这其实是错误的，父母们一定要认识到这一点。详细方法我们将在后面的章节中详述。

◎ 正确应对宝宝的异常发展

由于个体发展的差异性，宝宝的成长并不是按照标准程序来进行的，有时出现一些超前或滞后的现象也是正常的。

因此，父母们在注意到宝宝的异常发展时，要冷静和理性，一定不要给孩子造成压力。比如，有的宝宝在两到三岁的时候，可能会出现口吃的现象，父母可能会惊慌失措，盲目求助或者刻意纠正孩子。事实上，孩子，尤其是男孩子，在语言发展的过程中，出现暂时性的口吃现象是正常的，父母不必紧张，略微引

导就可以了。相反，父母的惊慌失措会引起孩子对自己的关注和紧张，结果更为糟糕。

当然，在发现宝宝的异常情况后也不能视而不见，需请医生或儿童心理专家鉴定，之后再考虑治疗问题。

