

21世纪最有影响力的育婴书

The most influential nurturing books of 21st century

0~4岁

早教启蒙

百科全书

主编/代凯军

Preschool education and
initiation encyclopedia of
0-4 year old

黑龙江科学技术出版社





主编/代凯军

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~4岁早教启蒙百科全书/代凯军主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2010. 3
ISBN 978-7-5388-6282-9

I. ①0... II. ①代... III. ①学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第034110号

责任编辑 王 震

0~4岁早教启蒙百科全书

0~4SUI ZAOJIAOQIMENG BAIKE QUANSHU

主编 代凯军

出 版 黑龙江科学技术出版社 

(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)

电话(0451)53642106 电话 53642143(发行部)

印 刷 北京华戈印务有限公司

发 行 全国新华书店

开 本 920×1300 1/32

印 张 17

字 数 314 000

版 次 2010年4月第2版·2010年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6282-9/G·676

定 价 26.80 元

目录

第1篇 从胎教开始

★ 第一章 孕早期胎教 2

一、胎教课堂 2

1. 饮食胎教 2
2. 音乐胎教 5
3. 语言胎教 6
4. 环境胎教 7
5. 情绪胎教 8
6. 美育胎教 9
7. 想像胎教 10

二、胎教宜与忌 12

1. 孕妇不宜多吃动物肝脏 12
2. 早孕反应时可多吃核桃和芝麻 13
3. 孕妇缺碘胎儿低智 15
4. 容易忽视的关键细节 15
5. “电磁杀手”的真面目 17
6. 孕期用药须谨慎 18
7. 孕妇用药准则 19
8. 孕期洗浴重安全 20
9. 日常生活注意事项 21
10. 妊娠剧吐现象与注意问题 22
11. 孕妇注意低钾血症 23

三、胎教知识链接	24
1. 广义胎教和狭义胎教	24
2. 有意胎教与无意胎教	26
3. 卡尔的“胎儿大学”	27
4. 胎教的生理心理基础	29
5. 正确看待胎教	31
6. 胎教从什么时间开始好	32

★第二章 孕中期胎教

一、胎教课堂	34
1. 音乐胎教	34
2. 胎教常见音乐种类与曲目	36
3. 语言胎教	37
4. 用语言传递你的爱	37
5. 情绪胎教	42
6. 环境胎教	44
7. 运动胎教	45
8. 光照胎教	47
9. 美术胎教	48
10. 编织胎教	50
11. 意念胎教	50
12. 父亲参与胎教	51
13. 胎儿对音乐的吸收性	53
14. 呼唤胎教法	54
15. 抚摸胎教法	54
二、胎教宜与忌	55
1. 孕妇喝牛奶好处多	55
2. 锌与苹果益智助记忆	56
3. 五味有利弊食量要适可	56
4. 音乐胎教须注意	57

78	5. 预防胎儿先天性心脏病与佝偻病	58
	6. 预防胎儿失聪与胎儿缺氧的方法	59
88	7. 预防胎儿宫内发育迟缓	61
88	8. 孕妇异常情况的防治	61
88	9. 高血压孕妇要注意的问题	65
88	10. 妊娠高血压综合征的防治	65
10	三、胎教知识链接	67
	1. 胎儿的感觉	67
	2. 胎儿的听力	67
	3. 胎儿的视觉	68
	4. 胎儿的记忆力	69
	5. 胎儿的理解能力	72
	★第三章 孕晚期胎教	75
	一、胎教课堂	75
	1. 自然环境胎教法	75
	2. 胎教要与情绪相结合	76
	3. 胎教要与艺术相结合	77
	4. 胎教要与情趣相结合	78
	5. 胎教要与行为相结合	78
	6. 胎教要与美学相结合	79
	二、胎教宜与忌	81
	1. 芹菜可治妊娠高血压	81
	2. 妊娠高血压者常吃鱼好	82
	3. 吃秋梨可以清热降压	82
	4. 无花果可疗痔疮通乳	83
	5. 孕晚期的营养胎教需注意	84
	6. 孕晚期生活须知	84
	7. 孕晚期应注意的问题	85

86	8. 避免不当胎教	87
92	三、胎教知识链接	88
10	1. 胎儿能够感知妈妈的意念	88
10	2. 孕妇应具有母亲意识	88
20	3. 母子之间情感信息的传递	89
20	4. 分娩对胎教有何意义	91
70	5. 胎教与早教的衔接	91

第2篇 新生儿早教启智

67	★第一章 新生儿护理	96
77	1. 初乳是黄金	96
27	2. 正确哺乳	97
37	3. 人工喂养	98
77	4. 衣服和包被	100
87	5. 换洗尿布	101
87	★第二章 新生儿早教	103
97	1. 总在睡觉的宝宝	103
12	2. 四肢抚触	104
18	3. 感知能力	104
28	4. 给新生儿洗澡	105
28	5. 有益的环境	107
38	6. 与宝宝交流	109
48	7. 认妈妈和“行走”	110
48	8. 早期感知训练	110
28	9. 视觉训练	112

10. 听觉训练	112
11. 生理反射能力	113

第3篇 婴儿早教启智(满月—周岁)

★第一章 婴儿智商与情商培养

1. 什么是智商	116
2. 什么是情商	117
3. 情商的内容	118
4. 智力开发的含义	119
5. 多元智能	120
6. 开发孩子智能的有效方法	122
7. 婴儿情商教育	125
8. 婴儿发育的基本水平参照	127

★第二章 规律生活(2~3个月)

1. 解读宝宝的哭	131
2. 户外空气浴	132
3. 听力训练	133
4. 触觉训练	134
5. 视觉训练	135
6. 抓握能力	137
7. 动作训练	138
8. 综合感官训练	139
9. 竖抱练抬头	140
10. 抚摸与按摩	141
11. 和宝宝多说话	142
12. 正确地抱孩子	142
13. 简易健身	144

14. 翻身	146
15. 感观游戏	147

★第三章 乳牙萌出(4~6个月) 148

1. 动作训练	148
2. 手眼协调	149
3. 逗宝宝“说话”	149
4. 和孩子一起玩	150
5. 爱吃手指	151
6. 玩水	152
7. 培养独自玩	152
8. 活动性游戏	153
9. 学说话和发音	154
10. 选择合适的玩具	154

★第四章 爬出智慧(7~9个月) 156

1. 学会爬	156
2. 爬行训练	157
3. 游戏训练	158
4. 动作训练	158
5. 语言训练	159
6. 协调能力	160
7. 学习手势	161
8. 感知能力训练	162
9. 逗嬉孩子要适度	163
10. 婴儿主被动操	164
11. 怕陌生	166
12. 亲吻宝宝的讲究	166
13. 对着镜子做游戏	167
14. 对孩子说“不”	168
15. 给宝宝心理“营养”	169

16. 使用手语	170
17. 探索的过程	170
18. 开发右脑	172
19. 走来走去真开心	173
20. 做游戏	174
21. “缠人”不是坏习惯	175
★第五章 迈出第一步(10~12个月)	177
1. 开发指尖上的智慧	177
2. 训练走路	178
3. 唱儿歌和听音乐	179
4. 动作训练	180
5. 语言训练	181
6. 环境与益智	183
7. 选择玩具	184
8. 宝宝走路 ABC	184
9. “逗你玩儿”	186
10. 学会用工具	187
11. 撕纸练巧手	187
12. 心理发育“营养”	188
13. 早学“涂鸦”好处多	189
14. 爱敲打的时期	190
15. 一岁的孩子要看书	191
16. 学会自己管理玩具	192
17. 科学训练用手	193
18. 让大脑更健康	195
19. 在“扔”中长见识	196
20. 几种游戏	198
21. 是非观	200

第4篇 幼儿早教启智

★第一章 幼儿智商与情商培养 204

1. 幼儿期是大脑皮层新陈代谢最旺盛的时期 204
2. 幼儿期是孩子心理发展的敏感期 205
3. 幼儿期是语言发展的重要时期 207
4. 幼儿期是个性开始形成的时期 208
5. 非智力品质培养 208
6. 幼儿家庭教育 210
7. 情绪调控能力培养 211
8. 有意识“引进”批评 215
9. 给孩子幸福感 216

★第二章 走向独立(1岁~1岁3个月) 218

1. 训练走路 218
2. 评估孩子的生长 219
3. 语言交流能力训练 220
4. 学走路的要素 223
5. 有益身高的因素 225
6. 教孩子认识危险 229
7. 自我意识从1岁开始 232
8. 别以为宝宝听不懂 233
9. 任性时期的孩子 235
10. 哭与心理健康 238
11. 善待宝宝的攻击行为 239
12. 做一个普通的孩子 242
13. 左撇子宝宝不必烦恼 243
14. 训练方位感的游戏 246

15. 为宝宝选择图书	247
16. 训练开口的要素	249
17. 培养情感智能	252
18. 创造能力激发	253
19. 给孩子“破坏”空间	254
20. 塑造感恩能力	255
21. 认识家庭	257
★第三章 游戏就是学习(1岁4~6个月)	258
1. 手指益智游戏	258
2. 爱吃手指孩子的应对	259
3. 耐寒锻炼	262
4. 爬楼梯运动	263
5. 孩子不宜的运动	264
6. 用纸盒玩游戏	267
7. 怕生的孩子	268
8. “傻大胆”的孩子	269
9. 独立性的发展	270
10. 让孩子自己玩	271
11. 过早学认字不好	275
12. 独立始于“衣”	276
13. 喜欢小动物的孩子	277
14. 学习常识	278
一、亲情交流	279
1. 和宝宝“对话”	279
2. 不要对孩子说的话	282
3. “过家家”的角色	283
4. 给孩子讲故事	284
5. 小小“尾巴”	285

★第四章 喜欢模仿(1岁7~9个月) 289

1. 孩子模仿妈妈 289
2. 启智玩具 292
3. 学做家务 294
4. 矫正任性 298
5. 让孩子多走一级楼梯 299
6. “眼馋”的宝宝 301
7. 社交能力培养 303
8. 动作能力的养成 303
9. 德育,在无言之中养成 304
10. 帮助孤僻的孩子 309
11. 玩水玩沙乐不疲 310
12. 通过孩子的眼睛看世界 312
13. 没完没了的问题 315
14. 数的概念培养 316
15. 记忆力训练 317
16. 旁观游戏 319
17. 想象力的培育 320
18. 陪宝宝做游戏 321
19. 涂涂画画 322
20. 与孩子沟通的技巧 323
21. 父母乐观,孩子健康 326

★第五章 自我意识(1岁10个月~2岁) ... 328

1. 提高孩子的“体商” 328
2. 观察力培养 329
3. 记忆能力训练 331
4. 身体表征评估孩子健康 332
5. 暗示教育有奇效 334
6. 克服分离性焦虑 336
7. 幼儿“泛灵心理” 337

888	8. 口吃的孩子	338
888	9. 智能提高妙法	339
088	10. 提问和应答孩子的问题	340
381	11. 幼儿的“怪癖”解读	341
888	12. 难管教的孩子	345
	13. 品格培养	347
	14. 和宝宝一起阅读	347
488	15. 背诵诗词益智	350
888	16. 与人共享能力培养	351
888	17. 攻击性强的孩子	352
387	18. 语言能力与智力发展	353
888	19. 孩子和父母的面子	355
101	20. 追光影	356
101	21. 捉迷藏	357
404	22. 陪孩子玩“过家家”	358
804		
704	★第六章 不安分的年龄(2岁1~3个月)	360
804	1. 幼儿参与劳动	360
014	2. 如厕训练	361
814	3. 自得其乐的“小唠叨”	363
814	4. 指导孩子学画画	365
914	5. 交友能力培养	367
814	6. 情感与交际能力训练	369
804	7. 学习计算和理解	369
881	8. 心理健康	372
	9. 在游戏中学习	373
	10. 与孩子玩小游戏	376
481	11. 角色游戏和建筑游戏	378
784	12. 让孩子玩一玩水	380
884	13. 抽象, 大脑的深度体操	382
084	14. 引导孩子玩	386

888	15. 防止精神发育不良	388
888	16. 孩子不愿呆在家里	389
042	17. “手巧”才能“心灵”	390
112	18. 逆反心理	391
212	19. 咬人的孩子	392

342	★第七章 2岁4~6个月	394
342	1. 独立能力的发展	394
182	2. 爱“争第一”的年龄	395
322	3. 语言能力训练	396
322	4. 教宝宝识字	397
322	5. 和孩子一起敲键盘	399
322	6. 适当鼓励冒险精神	401
322	7. 在游戏中训练观察力	401
322	8. 挨打会产生心理偏差	404
322	9. “家老虎”和“外豆腐”	406
322	10. “贪心”的孩子	407
082	11. 适合宝宝的体育运动	408
182	12. 幼儿的想象世界	410
282	13. 给孩子选择幼儿园	413
322	14. 入园前的“必修课”——心理卫生	413
322	15. 入园前的“必修课”——自理能力训练	416
482	16. 入园前的“必修课”——准备入园物品	419
582	17. 应对入园“哭潮”	420
572	18. 接送孩子上幼儿园	422

572	★第八章 2岁7~9个月	424
572	1. 幼儿的尊重需要	424
082	2. 接球、拍球和踢球	427
282	3. 教孩子学会自我肯定	428
382	4. 让孩子学会独自游戏	430

354	5. 适当“劣性刺激”	432
354	6. 培养动手能力	433
354	7. 掌控孩子的体态	435
354	8. 维护心理健康	436
384	9. 启发孩子思考	439
384	10. 学写字不宜过早	440
384	11. “恐惧教育”不可取	441
	12. 避免孩子“小气”	442
384	13. 对待孩子的过错	443
384	14. 淘气的孩子	444
384	15. 掌握说话的节奏	445
384	16. 与孩子互动的特殊奖品	447
384	17. 打造艺术才能	448
384	18. 创造性思维培养	450
384	19. “好爸爸”的小锦囊	451
384	20. 五音不全的孩子	455
384	21. 游戏中的输和赢	456
384	22. 接孩子上幼儿园五要五忌	457
384	23. 教会孩子随遇而安	459
384	24. 悉心调教“忌妒”的孩子	460
384	25. 感情脆弱的孩子	462
312	★第九章 2岁10个月~3岁	465
312	1. 活动能力培养	465
312	2. 培养阅读爱好	466
352	3. 不要攀比别人家孩子	466
352	4. 特殊阶段发展训练	467
352	5. 纠正孩子用口呼吸	469
	6. 早用筷子不好	469
	7. 培养学习兴趣	470
	8. 从小懂得“爱惜”	471

9. 孩子的特别行为	472
10. 教孩子慷慨助人	474
11. “性好奇”应对	475
12. 让孩子“喜欢”自己的性别	476
13. 男孩,女孩——性别认同	481
14. 幼儿性游戏应对	483
15. 父母,孩子的性启蒙者与榜样	485
★第十章 凸现个性(3岁~4岁)	488
1. 及时发现早慧趋势	488
2. 创造力启发	489
3. 判断推理能力	490
4. 给孩子自主权	491
5. 领会距离空间概念	493
6. 感受错误	495
7. 社会交往能力	499
8. 锻炼记忆力	501
9. 好胜与竞争	502
10. 培养秩序感	503
11. 成长的“麻烦”	504
12. 博闻强记的宝宝	508
13. 纠正不良习惯	512
14. 好动的孩子	514
15. 恋物癖的趋势	516
16. 培养做家务,生活好习惯	518
17. 训练动手能力	521
18. 幸福能力的养成	522
19. “手杖”与“导游”——独立性培养	525