

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 彭或华 沈莉 著



北京航空航天大学出版社

BAOBEI
JICHU
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

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

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：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

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

上篇

优质生命之准备篇



0 引言

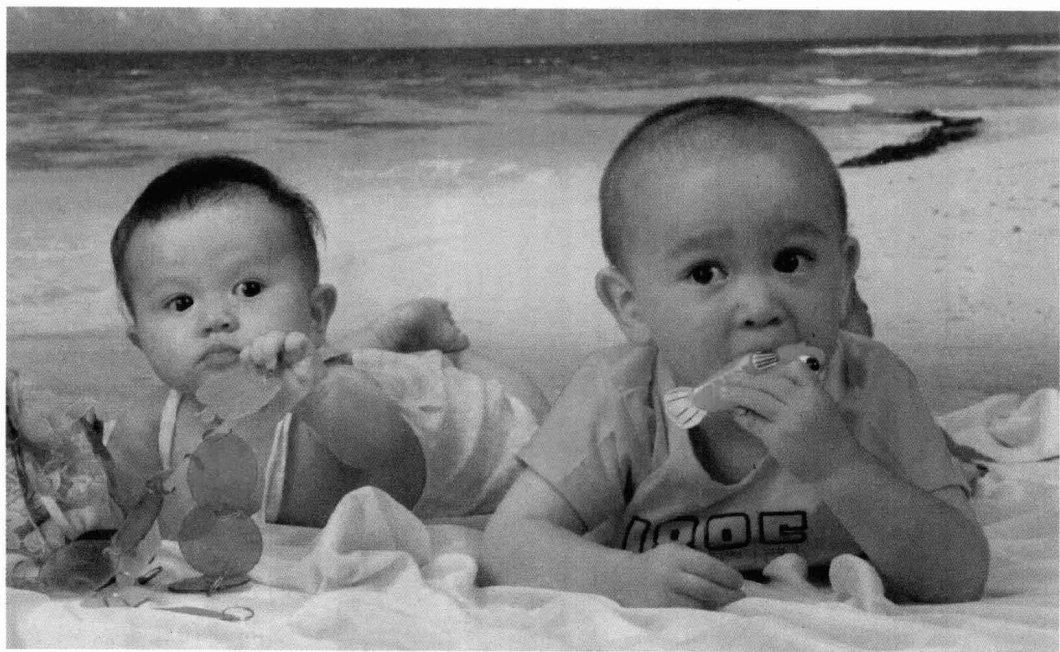
一对年轻夫妻在亲朋好友的祝福下走入婚姻殿堂，新婚燕尔的日子里，当然少不了对未来宝宝的憧憬：他（她）会是什么模样？长得像爸爸还是像妈妈？

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