

全国知名妇幼保健专家倾情奉献

0~3岁宝宝 早期教育与 潜能开发

谢霞玲 主编

0~3岁“快乐早教”，教父母与宝宝快乐相处
发现宝宝的各种小秘密与成长过程中的各种暗示
正确引导，培养宝宝的多元智能和健康人格

附
赠

- 身高标准值表
- 体重标准值表
- 头围标准值表
- 预防接种程序表
- 宝宝看图认物卡



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝早期教育与潜能开发/谢霞玲主编; 诚嘉文化、徐海霞编著.
—北京: 中国轻工业出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5019-7474-0

I. ①0… II. ①谢… ②诚… III. ①婴幼儿-早期教育②婴幼儿-智力开发
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第004636号

责任编辑: 胡玫娟

策划编辑: 胡玫娟 责任终审: 劳国强 封面设计: 逸水翔天
版式设计: 逸水翔天 责任校对: 杨 琳 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年7月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 20

字 数: 300千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-7474-0 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90491S0X101ZBW

0~3岁宝宝 早期教育与 潜能开发

谢霞玲 主编
诚嘉文化、徐海霞 编著



中国轻工业出版社

前

言



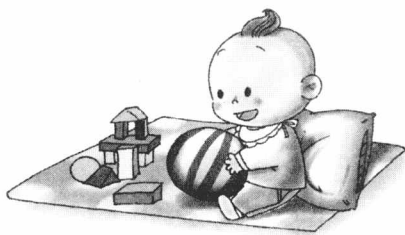
宝宝是祖国未来的花朵，对一个家庭而言，宝宝更是承载着父母的希望。在现今的社会生活中，科学养育宝宝，让宝宝成龙成凤，是父母美好的愿望，憧憬的未来！

从宝宝呱呱坠地那一刻开始，怎么样让宝宝正常发育，健康成长，即成为所有父母深切关心和普遍关注的问题，尤其是对很多年轻父母来说，其中可能会遇到的问题，常常会使他们束手无策。另外，对优生、优育、优教这一观点的看法和水平，也随着社会的发展和科学技术的进步，得到进一步的升华和提高。科学育儿已不再只是少部分父母关注的问题，已经逐渐成为一个备受整个社会 and 所有父母重视的问题。

《0~3岁宝宝早期教育与潜能开发》这本书将在详细介绍宝宝出生到1周岁，1~2岁和2~3岁这三个阶段的早教知识的基础之上，增添一些时下流行的各种生动有趣的益智型亲子游戏和玩具指南，极力帮助这些新手父母，答疑解惑，养育一个健康聪明的冠军宝宝，成为他们真正贴心实用的指导用书。

0~1岁篇

主要介绍了宝宝0~1岁期间的智能发育与潜能开发。首先，介绍了新生儿的困惑与本能、宝宝大脑的发育、宝宝的敏感期与反射现象，还有妈妈的思想对宝宝命运的影响等；其次，介绍了宝宝0~1岁期间的学习、成长过程以及宝宝语言能力的发展，其中包括宝宝从记忆到学习的过程，还讲到了如何帮助宝宝更好地学习，以及学习语言过程中的注意事项等；再次，介绍了宝宝的情感发展、音乐与思维训练发展，论述了宝宝个性发展的原因，音乐的功效等；最后介绍了0~1岁宝宝适合玩的玩具、游戏与活动，为各位新手父母在早教过程中出谋划策。



1~2岁篇

主要介绍了宝宝1~2岁期间的智能发育与潜能开发。首先，介绍了宝宝1~2岁期间经验，大脑和行为对宝宝的影响，以及宝宝学步阶段主要参加的活动与游戏等，其中包括宝宝大脑的奥秘，早期经验对宝宝大脑的影响，以及怎样教宝宝玩更多的游戏等；其次，介绍了1~2岁宝宝如何提高语言能力，以及宝宝识字阶段的一些注意事项，其中包括如何培养宝宝从词到句的表达能力，如何增强宝宝的交流技能，在宝宝的识字过程中如何给予帮助等；再次，介绍了1~2岁宝宝的常见行为和情感发展以及音乐对宝宝的影响，其中包括宝宝音乐才能的发展以及宝宝音乐才能的培养等；最后，介绍了1~2岁宝宝适合玩的玩具、游戏和活动等，能帮助各位新手父母在早教过程解决一些困难。

2~3岁篇

主要介绍了宝宝2~3岁期间的智能发育与潜能开发。首先，介绍了如何给宝宝一个丰富多彩的成长环境，其中包括成长环境对宝宝智力的影响，怎么去营造一个丰富多彩的成长环境，家长在帮宝宝装修房间时的一些建议等；其次，介绍2~3岁宝宝学习以及其能力的发展，其中包括宝宝如何感受符号、创造符号以及学习其他技能等，父母应该如何帮助宝宝学习语言，增加其词汇量等。再次，介绍2~3岁宝宝适合的玩具、游戏和活动；最后，介绍了2~3岁宝宝情感、自我与他人的关系，其中包括教宝宝如何与他人相处，让宝宝在社会中占有一席之地等，帮助父母更好地教导自己的宝宝。

本书内容涵盖面广、知识科学实用、文字通俗易懂，全方位地呈现宝宝0~3岁全过程的早教方案，相信每位父母都可以从本书中获得想要了解的信息，也希望本书可以切实解决您遇到的问题，成为您的良师益友。同时，也祝愿每一个宝宝都能在父母的呵护下茁壮成长。

CONTENTS 目录



0~1岁篇

第1章 了解婴儿期宝宝的大脑发育过程

第一节 新生儿的困惑 2

- 1. 突变的生存环境 2
- 2. 新生儿容易被忽视 3

第二节 新生儿的神秘本能 ... 3

- 1. 心脏搏动 3
- 2. 细胞的演变 4
- 3. 新生儿的心理变化 4

第三节 了解宝宝大脑发育中的关键要事 4

- 1. 大脑的基本结构 5
- 2. 大脑发育的基本状况 5
- 3. 脑发育的关键期 7
- 4. 宝宝大脑有可塑性 8

第四节 宝宝的“机会之窗”或敏感期 9

- 1. 语言敏感期（0~6岁） ... 10
- 2. 秩序敏感期（2~4岁） ... 10
- 3. 感官敏感期（0~6岁） ... 11

4. 对细微事物感兴趣的

敏感期（1.5~4岁） 11

5. 动作敏感期（0~6岁） ... 12

6. 社会规范敏感期（2.5~6岁） 12

7. 书写敏感期（3.5~4.5岁） 12

8. 阅读敏感期（4.5~5.5岁） 14

9. 文化敏感期（6~9岁） ... 14

第五节 宝宝的各种条件反射 ... 14

1. 吸吮反射 15

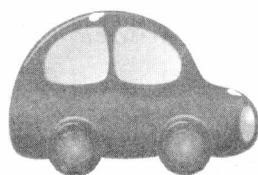
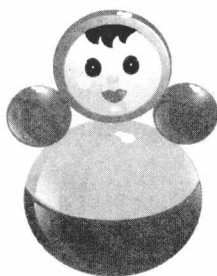
2. 伸腿反射 15

3. 踏步反射 15

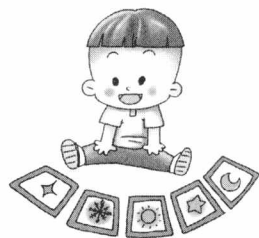
4. 握持反射 15

5. 觅食反射 15

6. 拥抱反射 15



目录 CONTENTS



第2章 好孩子的成长99%靠妈妈

- 第一节 没有比妈妈更专业的教育家 16
- 第二节 妈妈是孩子生命中的第一位良师益友 ... 17
- 第三节 孩子就是妈妈的影子...18
- 第四节 妈妈的思想影响孩子的命运 19
 - 一个苹果，两种命运 20
- 第五节 如何解决宝宝认生 ... 21
 - 1. 哪些宝宝更容易认生 22
 - 2. 认生对宝宝的影响 22
 - 3. 认生是否可避免 23
 - 4. 如何解决宝宝认生问题 ... 23

第3章 0~1岁宝宝的学习成长

- 第一节 学习过程中的关键要事 25
- 第二节 宝宝动作的丰富化 ... 27
 - 1. 出生后的两个月内 27
 - 2. 三个月左右 27
 - 3. 九个月左右 27
- 第三节 宝宝的爬行学习 28
- 第四节 了解皮亚杰和大脑研究...33
 - 1. 爬行的益处 28
 - 2. 宝宝爬行攻略 30
 - 3. 宝宝爬行注意事项 33
- 第五节 了解皮亚杰和大脑研究...33
 - 1. 懂得关注 33
 - 2. 观念意识 34
 - 3. 提升效率 34
 - 4. 生理机能 34

CONTENTS 目 录

第五节 从记忆到学习 34

- 1. 信息处理效率 34
- 2. 存储信息策略 35
- 3. 经验与知识 35

第六节 宝宝的阶段性游戏 ... 35

- 1. 3个月之前 36
- 2. 4个月时 36
- 3. 6个月 36
- 4. 7个月时 36
- 5. 12个月时 36

第七节 让宝宝在快乐中学习... 37

第八节 从知识到智力 37

- 1. 程序性 38

- 2. 事实性 38

第九节 从新生儿期需要开发的

七种智能 38

- 1. 语言智力 38
- 2. 逻辑智力 39
- 3. 图画智力 39
- 4. 音乐智力 39
- 5. 体能智力 39
- 6. 人格智力 39
- 7. 自我智力 39

第十节 帮助宝宝更好地学习 40

- 1. 为他创造一个丰富多彩的
学习环境 40
- 2. 懂得释怀 41

第4章 0~1岁宝宝的语言能力发展

第一节 宝宝语言学习中的

关键要事 42

- 1. 了解宝宝语言发展的特征 ... 44
- 2. 0~1岁宝宝语言能力启

蒙游戏 45

第二节 父母要有好心态 45

- 1. 父母的心态影响孩子 45
- 2. 体会孩子的感受 46
- 3. 常与孩子沟通 46

第三节 宝宝哭时要立即

将其抱起 47

目 录 CONTENTS

第四节 了解音素现象	47	第八节 定期给宝宝朗读	52
第五节 让宝宝把物体 和词语联系起来 ...	48	1. 给宝宝朗读的好处	52
词语与物体	48	2. 朗读要从宝宝开始	52
第六节 学会和宝宝交谈	49	3. 朗读时间的控制	53
1. 说话数量	49	4. 为宝宝念哪种类型的书 ...	53
2. 说话质量	49	第九节 布什夫人的朗读教育法 ...	54
3. 口头交流	50	1. 养成朗读的习惯	54
4. 父母爱语	50	2. 让书籍伸手可及	54
第七节 在2岁之前不要 让宝宝看电视	51	3. 选择好书	55
1. 不能看电视的原因	51	4. 念得生动有趣	55
2. 看电视的危害	51	5. 孩子自己会念书之后，仍然念书 给他们听	55
		第十节 构建良好的语言能力 ...	55
		1. 多看	56
		2. 多听	56
		3. 多交流	57

第5章 0~1岁宝宝的情感发展

第一节 宝宝情感发育中 的关键要事	58	第二节 宝宝的个性发展	62
1. 宝宝情感发育的主要阶段 ...	60	第三节 拟合优度	62
2. 宝宝交际发育的主要阶段 ...	60	1. 拟合优度的含义	63

CONTENTS 目 录

2. 培养良好“拟合优度”的方法	63	2. 矛盾型依恋	69
2. 培养良好“拟合优度”的方法	63	3. 漠然型依恋	69
第四节 教宝宝学会调整情绪... ..	66	第六节 怎样建立良好的亲子关系	69
1. 认识情绪	66	1. 丰富你的面部表情	70
2. 建立信任感	66	2. 认识爱	70
3. 初级情感意识	66	3. 学会沟通与理解	71
4. 表达情绪	67	4. 制造乐趣	71
5. 学会自我调节	67	5. 关注并支持宝宝	72
6. 对宝宝的肯定	68	第七节 加强父母与宝宝的联系的方法	73
第五节 依恋与成就	68		
1. 安全型依恋	68		

第6章 0~1岁宝宝音乐与思维训练发展

第一节 音乐理解力发展的关键要事	81	3. 音乐与脑的活动关系密切	86
第二节 了解音乐的功效	82	第四节 零岁音乐教育	86
1. 音乐的功效	82	1. 零岁音乐的作用	87
2. 宝宝每阶段的音乐餐	83	2. 零岁音乐的注意事项	88
第三节 音乐的力量	85	第五节 让音乐成为宝宝生活的一部分	88
1. 音乐与数学关系密切	85	1. 播放各种类型的音乐	88
2. 音乐与语言关系密切	86	2. 播放复杂的音乐	89

目录 CONTENTS

3. 开始为音乐学习打基础	89
---------------	----

第六节 重要的音乐游戏 89

1. 猫捉老鼠游戏	89
2. 搔痒游戏	90
3. 椅子游戏	90

4. 按摩游戏	90
---------	----

5. 节奏游戏	90
---------	----

6. 谁来了游戏	91
----------	----

7. 接龙游戏	91
---------	----

8. 地板游戏	91
---------	----

第7章 适合宝宝玩的玩具、游戏和活动

第一节 适合0~2个月

宝宝玩的玩具 92

1. 万花筒	93
2. 童床镜	93
3. 橡皮奶头	93
4. 黑白图片	93

第二节 适合0~2个月宝宝

玩的游戏和活动 94

1. 促进智力发展的活动	94
2. 促进社会行为和情感发展的活动	95
3. 提高语言能力的活动	96
4. 运动技能发展的活动	97

第三节 适合3~6个月

宝宝玩的玩具 98

1. 适合宝宝特点的书	98
2. 家庭相册	98
3. 浴室玩具	98
4. 婴儿床拱架	99

第四节 适合3~6个月宝宝

玩的游戏和活动 99

1. 促进智力发展的活动	99
2. 提高语言能力的活动	100
3. 运动技能发展的活动	101

第五节 适合7~8个月

宝宝玩的玩具 103

1. 拉绳音乐盒	103
----------	-----

CONTENTS 目 录

2. 玩具鼓	103
3. 拖拉玩具	103
4. 卡片	103

第六节 适合7~8个月宝宝玩 的游戏和活动 104

1. 促进智力发展的活动	104
2. 促进社会行为和情感 发展的活动	105
3. 提高语言能力的活动	106
4. 运动技能发展的活动	106

第七节 适合9~12个月 宝宝玩的玩具 107

1. 形状盒	107
2. 球	108
3. 玩具电话	108
4. 书	108
5. 积木	108
6. 小桶和小铲子	108

第八节 适合9~12个月 宝宝玩的游戏和活动 108

1. 促进智力发展的活动	109
2. 促进社会行为和情感 发展的活动	110
3. 提高语言能力的活动	110
4. 运动技能发展的活动	111



1~2岁篇

第8章 1~2岁宝宝的经验，大脑和行为

第一节 1~2岁宝宝大脑 的奥秘 116

1. 幼儿（1~2岁）大脑 的发展	116
2. 感觉运动阶段	117

第二节 早期经验塑造宝宝 的大脑 118

1. 经验构筑和修整突触连接 ...	118
2. 经验影响大脑的支撑结构 ...	119
3. 调整突触连接的密度	119

目 录 CONTENTS

4. 髓鞘的功能	119	2. 语言	120
第三节 大脑和行为	120	3. 反应抑制	121
1. 脑力运用	120	第四节 宝宝1~2岁的能力 ...	121

第9章 1~2岁宝宝学步阶段的学习

第一节 让学习成为儿童 的游戏	122	3. 交际游戏	127
第二节 学步过程中的 关键要事	123	4. 想象游戏	127
第三节 宝宝学步的要点	124	第五节 游戏可以教育宝宝了解自 己和他人	127
1. 不能操之过急	124	1. 成就感	128
2. 不能限制走路	124	2. 情感意识	128
3. 让宝宝穿软底鞋学步	125	3. 区别行为	128
4. 别用围巾牵着宝宝	125	4. 记忆和模仿	128
5. 不能依赖学步车	125	第六节 教你怎样与 宝宝玩游戏	129
6. 注意安全	125	1. 忘记自己是大人	129
第四节 让宝宝参与 更多的游戏	126	2. 掌握游戏的时间	129
1. 运动游戏	126	3. 让宝宝自己掌控游戏节奏...	129
2. 实物游戏	127	4. 和朋友一起游戏	129
		5. 玩具的选购	130
		6. 定时整理玩具	130

CONTENTS 目录



第10章 1~2岁宝宝语言能力的提高

第一节 语言组织思维活动 ... 131

1. 理解言语 131
2. 保持记忆和词汇 132
3. 手势语言 132
4. 语言障碍的预兆 133

第二节 语言获得的关键要事...133

第三节 开始认真培养

语言能力 134

1. 万事开头难 134
2. 对牛弹琴 134
3. 词汇量急增 135
4. 语言能力发展的预见因素 135

第四节 从词到句 136

1. 固定用语 136
2. 掌握语法 137

第五节 培养记忆力 137

1. 提供形象具体的记忆对象 ... 137
2. 帮助宝宝理解 137
3. 多和宝宝一起回忆 138
4. 循序渐进 138

第六节 增强宝宝的交流技能...138

1. 听和回应 138
2. 加入游戏 138
3. 让宝宝自己选择游戏 139
4. 树立正确的语法运用模式... 139
5. 多给宝宝提问题 139
6. 给宝宝练习的机会 139

第七节 天才宝宝的5种迹象... 139

1. 讲话早 140
2. 阅读早 140
3. 能够全神贯注 140
4. 喜欢数字 140
5. 善于解决问题 140

目 录 CONTENTS



第11章 1~2岁宝宝的识字前阶段

第一节 识字前的关键要事 … 141

第二节 与宝宝一起看书 …… 142

1. 陪读的3大误区 …………… 143
2. 陪读的做法 …………… 143
3. 选择合适的图书 …………… 145

第三节 教宝宝认识汉字 …… 146

1. 学汉字的好处 …………… 146
2. 把握最佳识字时机
——宝宝兴趣正浓时 …… 146

3. 讲究有效识字方法

——组词与游戏 …………… 147

4. 自己制作识字用具

——生字卡片 …………… 147

5. 有心创造识字环境

——生活处处有情境 …………… 147

6. 学汉字的注意事项 …………… 148

第四节 读书之外的建议 …… 149

1. 充当阅读的模范角色 …… 150
2. 创造小小的图书馆 …… 150

第12章 1~2岁宝宝的社会行为和情感发展

第一节 情感发展的关键要事…151

第二节 让宝宝畅所欲言 …… 152

1. 称呼方面的改变 …………… 153

2. 回忆过去 …………… 153

3. 开始将社会准则内在化 … 153

4. 负面话语增多 …………… 153

5. 父母减轻情绪压力 …………… 153

CONTENTS 目录

- 6. 符合成人标准 154
- 7. 善待他人 155
- 8. 情感复合 156

第三节 成为一个与众不同的独特个体 156

- 1. 一切从依恋开始 157
- 2. 分离焦虑是个性化过程中的一个正常现象 157

- 3. 开始探索的年龄 157
- 4. 与别人的交流增多 158
- 5. 开展更为复杂的交流 158

第四节 如何培养宝宝的积极心态 158

- 1. 性格的重要性 158
- 2. 家庭温暖的重要性 159

第13章 音乐对1~2岁宝宝的影响

第一节 音乐与语言 161

- 1. 音乐和语言不同, 但相似 161
- 2. 宝宝的音乐语言 162

第二节 音乐与情绪和智力之间的联系 ... 162

- 1. 音乐和智力的关系 163
- 2. 音乐和情感的关系 163

第三节 音乐才能发展的关键要事 163

第四节 音乐影响大脑的发展...164

第五节 音乐才能的培养 165

- 1. 在游戏中寻找音乐元素 ... 166
- 2. 经常唱歌 166
- 3. 幼儿音乐教育课程 167

第六节 给宝宝创造一个丰富多彩的音乐环境 167

- 1. 唱歌 168
- 2. 用音乐进行交流 168
- 3. 演奏乐器 168
- 4. 播放录制的名曲 168
- 5. 用音乐调节情绪 168
- 6. 即兴创作 168

目 录 CONTENTS



第14章 监测1~2岁宝宝的发展

第一节 观察的魅力 169

1. 评估的地位 169
2. 早期干预的好处 170
3. 1~2岁宝宝 检查要点 171

第二节 戒除宝宝吸

奶嘴的习惯 173

第三节 培养宝宝意志

力的方法 174

1. 目标导向法 174
2. 独立活动法 175

3. 克服障碍法 175

4. 自我控制法 175

5. 表扬法 175

第四节 1~2岁宝宝

的5种重要品质 ... 176

1. 信任 176

2. 耐心 177

3. 责任感 177

4. 自信心 178

5. 体会他人的感受 179

第15章 1~2岁宝宝适合的玩具、游戏和活动

第一节 适合13~14个月宝宝

玩的玩具 180

1. 推拉玩具 180
2. 分类与嵌套玩具 180

3. 攀爬架 181

4. 可擦洗的笔 181

5. 可骑式交通工具 181

6. 工具台或玩具厨房 181