

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

3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

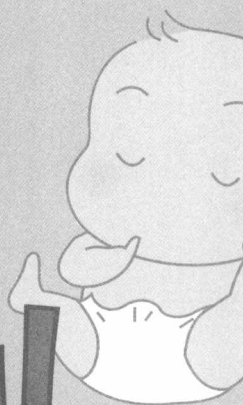


北京航空航天大学出版社

BAOREI

宝贝计划

3岁潜能开发



沃建中 彭晓华 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: 3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 978-7-5124-0103-7

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093747号

版权所有, 侵权必究。

宝贝计划: 3岁潜能开发

沃建中 彭彧华 沈莉 著

责任编辑 胡性慧

*

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: 16.25 字数: 291千字

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5124-0103-7 定价: 40.00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 优质宝宝大脑的攀登

- 1 优质宝宝，大脑功能全面发展 / 2
 - 了解宝宝大脑的形态发展 / 3
 - 了解宝宝大脑功能的发展 / 2
 - 开发宝宝大脑潜能的关键点 / 5
 - 开发宝宝的右脑功能 / 6
 - 加强宝宝左右脑的协作 / 11
 - 男女孩左右大脑功能的差异 / 13
 - 大脑左右半球功能的左利手和右利手差异 / 14
- 2 让营养和生活习惯跟上宝宝的成长 / 16
 - 2~3 岁宝宝的饮食要点 / 17
 - 培养宝宝良好的饮食习惯 / 19
 - 训练宝宝良好行为和生活习惯的最佳时期 / 22
 - 训练宝宝良好的行为和生活习惯的具体方法 / 27

第二篇 优质宝宝运动和语言能力的攀登

- 1 运动，让宝宝走向快乐未来 / 34
 - 2~3 岁宝宝的动作发展特点 / 35
 - 2~3 岁宝宝动作训练的关键点 / 36

- 适合宝宝的综合性运动 / 37
- 训练宝宝动作发展的具体方法举例 / 39

2 进一步提高宝宝的语言能力 / 56

- 了解宝宝的语言发展特点 / 57
- 开发宝宝语言能力的关键点 / 59
- 开发宝宝的语言能力要注意的问题 / 64
- 训练宝宝语言能力的具体方法 / 66

第三篇 优质宝宝认知能力的攀登

1 优质宝宝的知觉更敏感 / 80

- 怎样知道宝宝是否进入空间敏感期 / 80
- 父母如何帮助宝宝开发空间能力 / 83
- 训练宝宝的物体知觉能力 / 85
- 加强宝宝的时间概念 / 85
- 让宝宝的观察更专注些 / 87
- 培养宝宝良好的知觉和观察能力的具体方法 / 89

2 利用表象训练提高宝宝的想象力 / 94

- 宝宝表象能力和想象力的特点和训练重点 / 95
- 宝宝表象能力和想象力的训练方式 / 96
- 训练宝宝表象能力和想象力的具体方法 / 99

3 采取方法，提高宝宝的记忆力 / 100

- 了解宝宝的记忆发展特点 / 101
- 提高宝宝记忆能力的关键点 / 102
- 提高宝宝记忆能力的方式 / 104

- 开发宝宝记忆能力的具体方法 / 106
- 4 延长宝宝注意力的时间 / 109
 - 了解宝宝注意力的发展特点 / 110
 - 训练宝宝注意力的关键点和方式 / 111
 - 训练宝宝注意力的具体方法 / 112
- 5 让宝宝的数学能力得到启蒙 / 114
 - 提前进行数学启蒙, 有利于宝宝的智力发展 / 114
 - 开发宝宝数学能力的关键点 / 116
 - 宝宝数学能力的开发方法 / 122
 - 开发宝宝的图形知觉能力 / 130
 - 训练宝宝数学能力的具体方法 / 133

第四篇 优质宝宝社会技能的攀登

- 1 宝宝自我意识和社会性交往的开发 / 138
 - 了解宝宝自我意识的特点和训练方法 / 138
 - 了解宝宝社会性交往的特点和训练方法 / 140
 - 训练宝宝自我意识和社会性交往技能的具体方法 / 143
- 2 宝宝良好情绪的培养 / 152
 - 了解宝宝的情绪情感发展特点 / 154
 - 训练宝宝良好的情绪情感的关键点 / 155
 - 训练宝宝良好情绪的具体方法 / 157

第五篇 特殊宝宝的潜能开发

1 智力超常宝宝的潜能开发 / 166

- 智力超常宝宝依赖于父母的早期教育与训练 / 166
- 怎样鉴别宝宝是否是智力超常儿童 / 167
- 父母对待智力超常儿童的正确态度 / 169
- 游戏活动是宝宝智能发展的最佳活动方式 / 170
- 超常宝宝潜能开发的项目和方法 / 179

2 智力低常宝宝的鉴定和开发 / 214

- 智力低常宝宝的鉴别 / 214
- 宝宝智力低下的形成原因 / 218
- 父母对宝宝进行矫治的原则 / 220
- 对低常宝宝进行矫治的方法 / 222
- 低常宝宝的预防 / 224

附录

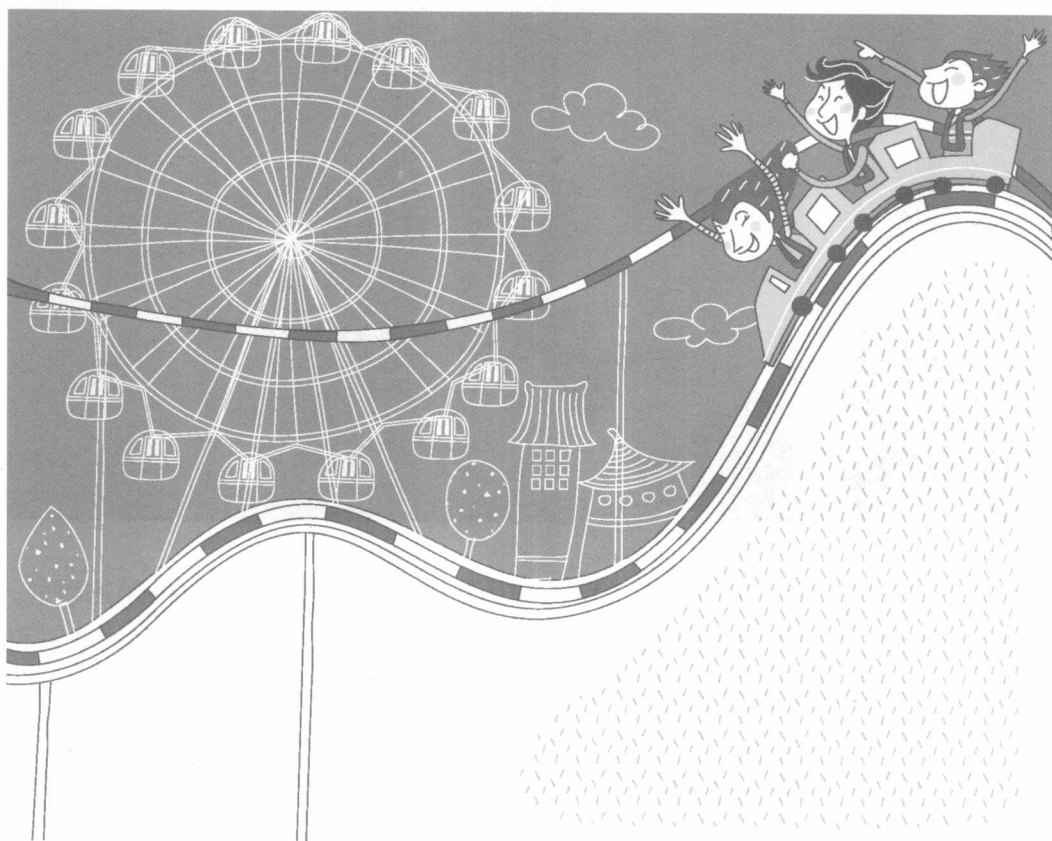
附录 1 2~3 岁优质宝宝成长日记 / 226

附录 2 2~3 岁优质宝宝必备玩具和训练材料 / 230

附录 3 2~3 岁优质宝宝必备儿歌 / 233

第一篇

优质宝宝大脑的攀登



1 优质宝宝，大脑功能全面发展

2~3岁，是宝宝大脑发育的关键期和重要阶段。宝宝到了2岁，大脑重量已达成人的75%左右，发展速度相比较2岁前有所减慢，父母们可能发现宝宝不再像以前那样，每天都有明显的变化，但是仍很迅速。



相对于2岁之前，开发宝宝大脑功能的任务，除了在营养上不断跟进以外，更重要的是给宝宝提供丰富、新颖的环境刺激，促进宝宝大脑细胞之间的联系和复杂化，从而让宝宝的大脑发育在飞跃之后，还能有一个快速攀登的过程。

父母在帮助宝宝成长的过程中，除了要掌握具体方法，同时要了解宝宝的成长过程。每个宝宝之间，既有共性，也有个性，存在个体差异，所以父母要具体情况具体对待。



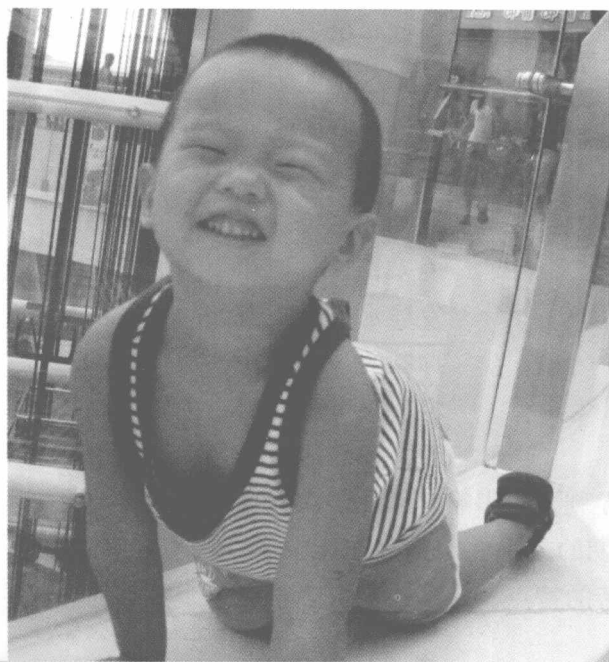
了解宝宝大脑的形态发展

2 岁时宝宝的大脑增加到了 1050~1150 克，达到了成人的 75%。到了 3 岁时脑重基本达到成人脑重范围。3 岁以后大脑的发育速度变慢，15 岁时达成人水平。

宝宝在 2~3 岁期间，小脑的发育已经基本完成，能维持身体平衡和动作的准确度，所以 2 岁后的宝宝，基本上都能走得很好，而且能跑能跳。宝宝的头围在 2 岁以后发育变慢，但 2~3 岁期间仍会增加 0.5 到 1 厘米。



了解宝宝大脑功能的发展

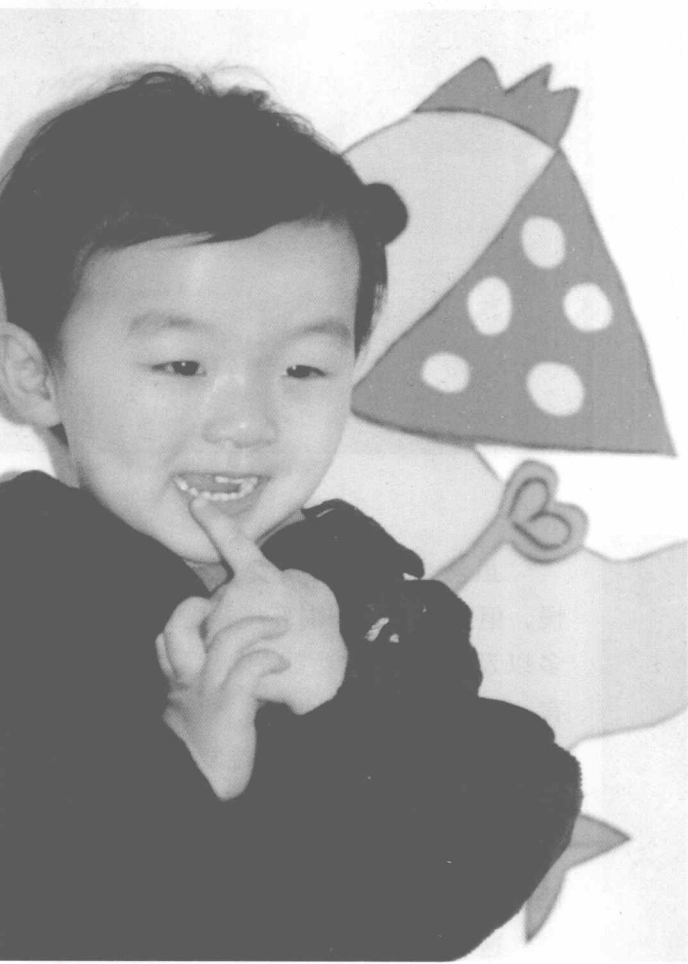


虽然宝宝的大脑发育有所减慢，但是随着与周围环境接触的增多以及大脑皮质功能的增强，语言、运动功能的迅速发展，宝宝的大脑功能在 2 岁以后日益复杂化，觉醒状态下脑电图的个体差异变大。脑电活动逐渐成熟，脑电图的性质也复杂化。

这个时期，宝宝的大脑皮质增厚，皮质神经细胞不断增大，树突的数目大量增加，皮质细胞的分化基本完成。在婴儿期，神经纤维的

髓鞘化过程迅速进行，为语言、运动功能发育进一步创造条件。

宝宝两岁后已经能够掌握相当数量的单词和句子。这就使成人有可能利用语言更好地帮助宝宝迅速、精确地认识周围事物，并对客观事物做出最简单的、概括的和间接的反应。这时，宝宝的高级神经活动将进入一个质变的过程，开始具有简单的判断推理能力。



在各种抑制发展过程中，三岁儿童的与生俱来的外抑制在大脑皮质中仍占主要地位。正是由于这种抑制机能，才保护着皮质神经细胞在外界强烈刺激物（尖叫声、巨大声响、强烈光线等）的刺激下免受损伤。

衡量三岁儿童正常生长发育，不仅应注意身长和体重的指标，还应注意大脑的正常生长发育和大脑活动发生的一些内部变化。

尽管三岁前儿童的皮质机能已经有所发展，并随着年龄增长逐渐地加强了对皮质下中枢神经的控制和调节，但总的说来，这时期儿童的抑制能力发展水平还是很低的，兴奋和抑制的神经活动过程也很不稳定，兴奋和抑制在皮质很易扩散，神经活动的强度和集中都

较弱，故常常容易激动、疲倦和受外界刺激的影响。因此，在教育宝宝时，要充分了解与掌握这些特点，才能收到预期的效果。比如，在让宝宝练习写数字时，有的父母没能考虑到宝宝大脑容易疲劳的特点，为了让宝宝多学会一个数字的写

法，就连续二十分钟让宝宝说或写，宝宝有点疲乏了，还是让宝宝写，这就让宝宝产生不愉快的情绪，以后有可能就不想再学习数字了。



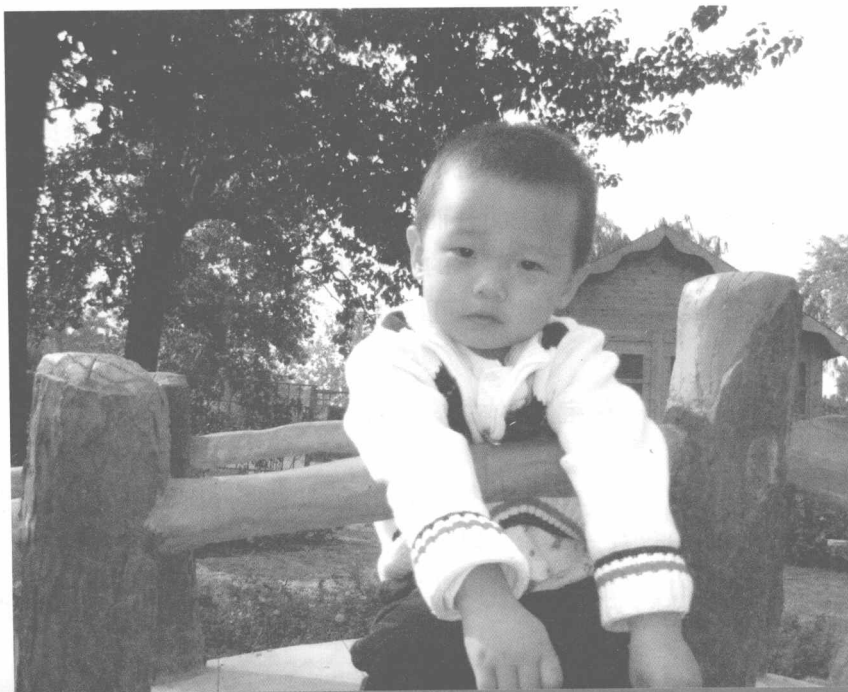
开发宝宝大脑潜能的关键点

对于2到3岁的宝宝来说，无论是动作还是语言发展，都进入到了一个新的阶段，不仅能跑能跳，还能和成人进行简单的日常对话，独立性增强，活动范围扩大，探索外界世界的欲望更强，各种认知能力也发展得非常迅速。这就告诉我们，对于2岁后的宝宝，在原来教育的基础上要继续开发宝宝的大脑潜能，对宝宝各方面的能力进行进一步的开发。

◎ 开发宝宝脑功能的关键点

人类的左脑和右脑各司其职，然而它们又密切地联合来完成一系列的工作。有的人可能会想，既然大脑两半球要密切地联合起来共同应对外界的信息，我们为何不让它们之间功能的差异减小，让每个半球具有相同的功能成为通才呢，这样切断胼胝体（也即连接左右两半球的桥梁）的人也就不会出现信息处理紊乱的现象了。

其实这个想法是错误的。我们试着把大脑想象成我们的人类社会，把大脑的成员想象成社会中的各个成员。人类社会发展的很大一个标志就是社会分工的精细程度，分工越细说明社会发展程度越高。人脑的各个结构也是这样，只有分工才能提高工作效率。然而，



光有分工也是不行的，还要密切的协作。就像一台机器，只有各个零件和谐地在自己的岗位上进行运转，整台机器才能很好地工作。

我们对3岁前的孩子进行脑功能开发的时候，要把握住两个大的基本方面，一个也不应放松。一个是对左右脑特异功能的开发，第二个就是增加左右脑的协作。

◎ 人脑左右半球的结构和功能

要对大脑的左右两半球进行开发，首先要对两半球的功能和结构的发展进行了解。

现代神经生物的理论认为，在胎儿时期人脑的左右两半球的结构就存在不对称性，神经生物学家们通过切面技术就看出左侧的颞平面比右侧的稍大，不过此时大脑左右半球功能的特异化程度还不是很很高。

人们经过研究发现，大脑两半球的功能特异化是在后天的发展过程中逐渐形成的。因为当每一半球的功能散失或每半球被切除以后，另外一个半球可以代替它行使它的功能。有一个科学家曾经报告说，在对婴儿期个体施行脑半球切除手术时，切除右半球者和切除左半球者在语言性的智力上并不存在显著性的差异。科学家波尼则指出，10岁以后，左右脑的分化和定型才完成。

前面说过，在胎儿时期左右两半球的结果就具有不对称性，这就给大脑功能的进一步特异化提供了条件。当然，后天的环境对大脑两半球的功能特异化也形成了很大的影响。研究表明，如果环境不给大脑半球提供相应的、发展所需要的刺激，脑半球也不会具有正常的功能。在一项调查中发现，家庭主妇中有80%是以左脑的功能为主的，而大学生体育俱乐部的大学生中有80%是右脑型的人。这表明，日常活动所要求的用脑方式似乎直接决定了用脑的偏向。这也就说明了左右脑功能具有可塑性，可以在后天的环境刺激下得到开发。



开发宝宝的右脑功能

从历史上说，传统教育一直都注重分析思维，从而促使了左脑功能的开发。早期的教育一入学就以“读、写、算”为基础，这些基本上是左脑的功能。对于宝宝的左脑开发就可以从这几个方面入手来进行，而关于这几个方面的训练在后