

BAOBAOCONGMING



# 宝**宝**聪明

## 100问 100答

高亭 编著

最优的生育方案

最好的沟通方式

最佳的教育方法

最佳的心智开发



# 目 录

宝宝聪明 100 问 100 答

---

## ● 先天篇 / 1

先天因素是否影响宝宝的聪明？答案是肯定的，本篇为你介绍生一个聪明健康的宝宝必须注意的一些先天因素。

---

## ● 智力篇 / 19

什么是智力？本篇将为你介绍智力的发展状况、影响智力的一些因素以及跟智力相关的一些问题。

---

## ● 感情篇 / 57

聪明的宝宝都有细腻的感情。你了解宝宝的感情状况吗？阅读此篇，你会成为一个关注孩子感情的好父亲或好母亲。

---



---

#### ④ 游玩篇/88

玩是孩子的天性，聪明的孩子很会玩。而有些父母却只让孩子学习，看了此篇你会改变自己的教养态度。

---

#### ⑤ 环境篇/117

如何给孩子创造一个良好的环境，使宝宝聪明、健康的成长，本篇将回答这些问题。

---

#### ⑥ 交往篇/144

如何让孩子成为一个社交能力强、不孤僻、喜合群的宝宝，本篇将为你提供一些良好的建议供你参考。

---

#### ⑦ 教育篇/157

每一个父母都关心宝宝的教育问题，可怎么教育、采取什么样的方法，如何循序渐进，本篇为你解答这些问题。

---

#### ⑧ 开发篇/222

你希望自己的宝宝聪明么？别忘了开发他的智力。至于如何开发、开发的步骤等，阅读本篇你就会略知一二。

---





1 对于生命个体来说，  
遗传和环境究竟谁起的  
作用更大？

父母的问题



我结婚一年多了，但有一个问题时时困扰着我，爱人个子比较矮，这会不会影响到我们将来孩子的个头呢？



高博士为您解答

人的体质、生理和智能，到底是遗传因素起决定作用，还是后天环境促成的，到目前为止，这个问题可以说还没有一个定论，就是遗传学家意见也不尽统一。可以肯定的是，身高是有遗传性的，但现实状况却是一对高个子



夫妇并非就一定能生个高个孩子，而一对矮个子夫妇的子女也存在高矮不一的情况。这一点足以证明，一方面身高状况受遗传基因控制；另外一方面后天环境因素特别是营养、生活方式、工作性质和生活条件等，也对身高产生重大影响，比如现在的孩子身高大都超过父母很多，就跟孩子的营养水平、生活条件的改善密切相关。

所以你完全不用担心，因为任何个体都是遗传和环境相互作用的产物，遗传和环境相辅相成，缺一不可，完整的公式应为：遗传 + 环境 = 个体。当然这种先天和后天因素对人体的不同组织、不同的身体性状会起不同的作用，比如个体生命的血型、指纹等完全是遗传因素的作用，环境对它们根本不起任何作用；而像个体生命的精神分裂症、哮喘等，则有80%归于遗传作用，而20%由环境作用。至于先天性心脏病，仅有35%是由于遗传的原因，而65%则归咎于个体所处的内外环境的影响。这就提醒人类，生命个体都是遗传和环境、先天和后天综合作用的结果，既要重视遗传因素，同时也不可忽视环境因素；在孕育生命的过程中，既要避免因遗传可能导致的缺陷比如先天性痴呆症，同时也要利用后天环境因素来改进或补救遗传因素导致的缺陷或不足。

作为年轻的夫妇，要孕育未来的希望，就要了解一些遗传方面的知识，但不要被遗传所起的作用所吓倒，比如



因夫妇一方个子低就不生孩子。毕竟，除了遗传还有变异的情况存在，如果没有良好的遗传物质的“发扬”，不良的遗传物质的“改造”和“摒弃”，恐怕人类还生活在类人猿时期呢！当然，为了避免孕育中可能出现的一些不正常的遗传物质，我们要尽量减少这种可能性。比如因遗传因素引起的遗传疾病，它可以直接导致儿童智力低下，如“三体病”，生下来就有躯体和智力上的缺陷；又如“苯丙酮尿症”，由于遗传过程中血液里缺乏一种分解苯丙酮酸的酶，以致损害中枢神经系统，造成儿童智力严重低下；或者像无脑畸形儿，生来就没有正常脑髓，因而也就根本无法思维；而如果遗传影响下的孩子属于色盲，那他就无法辨别颜色。所有这些，都是遗传学和优生学所要研究的问题，即人类如何避免不良物质的遗传和人类如何优生优育。年轻的父母，不妨多了解一些这方面的知识。

当然，我们也应该承认，高个子夫妇后代个头的高率远远优于低个子夫妇后代的个头。从这点来说，年轻人找对象对个头有要求是有一定合理因素的，其愿望和心情也是可以理解的。





## 2

## 孩子的智力和遗传 有关系么？

父母的问题



我的一对朋友夫妇脑瓜很灵光，经常吹嘘说将来他们的孩子也会很聪明，并说这是遗传基因决定的，请问是否如此？



高博士为您解答

人的聪明才智存在着差异，这是个不争的事实。经研究证实，智力和遗传确实存在着一定关系，但在通常情况下遗传并不对智力起决定作用，遗传只能提供智力的上下限度，即智力高低的可能性。在人类生活中，个体生命天



赋极佳和天赋极差者都是少数情况，特别是先天性智力障碍则更是疾病或遗传缺陷，而对于大多数人来说，其智力基本上属于中间类型。在智力遗传基本状况相差不多的情况下，各人之所以在智力发展上存在着明显差异，其根本的原因在于后天条件的影响，比如他所受的教育、他本身的学习努力以及社会实践等，就构成了影响智力差异的重要因素。

科学研究证实，个体生命的某些特殊才能如音乐、绘画、表演等遗传因素作用可能比较明显。比如在巴哈家庭的8代136人中，就有50个男子是著名的音乐家，这让人不能不想到遗传的巨大作用。据此也有人认为音乐的才能比如听音、结构、节拍、节奏等功能是与某些基因有关的，若干不同的基因共存于同一体，也就决定了音乐的天赋，所以在这类艺术家的结合中最有可能产生天赋较高的孩子。

当然也有很多人认为这跟家庭的艺术熏陶有很大的关系。但不管怎样，我们不能抹杀智力水平受遗传因素的影响。然而，如果一个人没有后天的主观努力，只是自恃天赋，沉溺安逸，即使有无论怎样好的遗传素质和良好的环境，恐怕也很难取得成功，就像“龟兔赛跑”中的兔子一样。

再说，遗传是天生的，个体无法改变。而后天的因素





是个变数。一个人只要不断向上，不断进取，不断努力，就很有可能会取得成功。



## 3

### 怎样才能做到优生?

父母的问题



如果一对夫妇打算生一个小孩，那他们需在哪些方面加以注意才能保证优生？



高博士告诉你

所谓优生，就是研究遗传健康的科学。它通过研究探索影响后代的种种因素，从体力和智力各方面改善遗传物



质，从而达到提高人种质量的目的。优生、少生是中国的人口计划生育政策，是保证所生的孩子健康、聪明、少病、长寿的一种手段。虽然人类重视后天的培养、教育、开发、锻炼，但也决不能忽视遗传和先天因素的重要影响，更何况在特殊条件下遗传和先天因素对人的质量起着决定性的作用。比如在人类生活实践中，由于遗传性疾病、先天性疾病造成的生命缺陷和财力浪费是可怕的，光常见的遗传病就有3000余种，对人类发展是个巨大威胁。据统计，先天性异常是造成新生儿死亡的首要因素，在新生儿中先天性畸形可达20%，而全世界仅先天性愚型患儿就达数百万以上；同时人体各个器官和组织都可能发生遗传性疾病和缺陷，仅眼睛就有近300种遗传病和遗传缺陷，据统计六岁以内的失明儿童中有40%为遗传病所致。不可否认的是遗传病及缺陷给家庭、社会带来很多难以解决的问题，所以优生优育对年轻的夫妇来说是何等的重要。

要生育一个既聪明又健康的宝宝，不妨从以下几方面着手吧。

### 1) 避免近亲结婚

近亲结婚的危害在于所生子女发生遗传病和遗传缺陷的机率会明显增加。这是因为，每个人的基因都有可能是有某种缺陷的，通常的随机婚配下两个带同一疾病的携带



者相遇机会较小，但近亲却增加了这种机会，使本来双方都不外显的遗传病，在其子女身上得以“爆发”出来。像一种叫肝豆核变性的遗传病，随机婚配后代遗传病机会仅为 1/400 万，而在表兄妹结合的后代身上竟高达 1/64，所以要避免近亲结婚。传统习惯上的“姑表亲”“姨表亲”婚姻，仍然是近亲结婚，应避免。当然如果已经是近亲结婚，最好避免生育，以杜绝生一个有遗传病或因遗传而畸形的孩子！

## 2) 选择最佳生育年龄

女子的生育年龄关系到孩子健康、人口增长和妊娠分娩过程，选择最佳生育年龄也是确保优生的一个条件。研究证实，妇女在 24~27 岁生育应为最佳年龄，这一时期正是生育旺盛的时期。应指出的是，推迟生育年龄并不意味着越晚越好，通常情况下生育最好不超过 30 岁，尤其是 35 岁。一方面是妇女肌体衰老不利分娩，一方面是卵细胞发生畸变的可能性增加。据统计，30 岁妇女分娩中先天愚型儿仅占 1/1000，40 岁就上升为 1/100，而 45 岁发生的比例高达 1/50。所以，应在最佳生育年龄时生儿育女，如果由于某种原因（如疾病等）而成为高龄孕妇，则应做好产前检查，以便发现可能的胎儿畸形而进行及时处理。

## 3) 要戒烟禁酒



为确保所生孩子的聪明健康，打算怀孕的年轻夫妇必须戒烟戒酒，而对于已怀有孩子的孕妇更应做到这一点。

#### 4) 妊娠期妇女一定要谨慎用药

任何药物都有其副作用，包括中成药在内，都会对发育中的胎儿造成不利的影晌。如抗癌药可引起胚胎死亡，链霉素、卡那霉素可引起听神经损害和肾脏毒害，而激素类可诱发胎儿畸形等。所以应谨慎用药，能不用时最好不用；如果非用不可那也应当在医生的指导下进行，这一点在妊娠的头三个月最为重要。

#### 5) 应避免辐射、毒物的影响

如今人体所遭受的辐射源越来越多，如医院应用放射性进行疾病的诊断和治疗，而生活中的各种电器包括电视、电脑、手机等也会产生辐射，对人体造成影响。据研究，一定量的放射线可使基因发生变化，切尔诺贝利核电厂爆炸后引起的辐射就是个活生生的例子。年轻夫妇育前应注意。孕妇应避免接触放射线照射，尤其是怀孕的前三个月。一些毒物如砷、磷等农药或老鼠药，也可使胎儿致死，孕妇要避免接触，以保证孩子的优生。

#### 6) 年轻的未婚、已婚夫妇最好进行一下遗传知识的咨询

不管是“前瞻咨询”（事前咨询），还是“回顾咨询”（事后咨询），对于优生优育都是必不可少的一个环节。



### 7) 孕妇应做定期产前检查

检查、诊断胎儿是否正常、是否有遗传疾病或畸形，尤其是对诸如近亲婚姻、有遗传病家族史、夫妇双方有“一方缺陷或一些高龄产妇及其它一些异常的都应进行系统的产前诊断，如发现胎儿畸形或其它病变的则应施行选择性流产，以保证优生优育，提高人口质量”。

只要保证上述几个方面，可以说就基本上从先天因素上保证了优生。



## 4

### 怎样对腹中的宝宝 进行胎教?

父母的问题



我妻子怀孕了，周围的邻居和朋友都



说，胎教非常重要。请问，什么是胎教？怎么样进行胎教？



高博士告诉你

所谓胎教，指的是孕妇通过母体的情绪和行为来对胎儿产生影响的一种教育方式。胎教这种做法在中国历史上很早就出现过，孕妇的精神和心理状态的调节等都是前人胎教的关注点。近年来关于细胞染色体的研究证明，除了遗传对智力的形成有很大影响外，环境也是影响人智力的另一重要因素，所以胎教对胎儿的智力发育可以说大有好处。

现代生物科学的进步证明了胎教的科学性。第一，胎儿具有通过自己感觉对周围环境作出反应能力，具备学习所必须的条件。研究证实，胚胎发育的第四周，胎儿的神经系统已开始形成，而六七个月时胎儿的大脑基本成形，各种感觉器官逐步形成，他可对来自母体的刺激做出反应，比如当孕妇高声说话时他就会通过胎动增加来予以反应。第二，胎儿与母体之间存在着是一套信息传递系统，可形成母子信息传递的统一体。母亲和胎儿之间虽然没有神经联系，但血液中的化学物质是沟通的，这是一条双方信



息传递的渠道。这条渠道的作用很重要，主要有：①传递生理信息。胎儿可促进母体分泌维持妊娠所需激素，使母体产生生理变化如乳房增大；而母亲抽烟喝酒、滥用药物等也可影响胎儿的生理发育。②行为信息传递。如母亲抚摸腹部便可向胎儿传递爱的信息，而胎儿感到不适时就会用脚踢母腹的方式来向母亲传递信息。③传递情绪信息。临床观察发现，胎儿在7~10周内是腭骨发育时期，此间如孕妇情绪过度焦虑不安，有可能导致唇腭的发育畸形。而在妊娠后期如孕妇精神变化剧烈则可引起循环障碍，影响胎儿发育，甚至造成流产或胎儿死亡。④传递一些“超感知觉”的信息，这种信息类似于“第六感觉”。比如有人认为胎儿可以通过母亲的梦来表达一些信息，像他的性别呀，他的要求呀。很多国家据此成立了胎儿大学、胎儿学校，目的就是为促使下一代更聪明、更健康。

关于胎教的方法，以怀孕中期为界分前后两段，每段各有其内容的侧重点。

### 一 怀孕前期的胎教

#### 1) 美化生活环境

孕妇的情绪在整个孕期是十分重要的，美化环境的目的是让孕妇处在一个平和、温馨、色彩明艳的环境中。如在居室里，挂几张宝宝的漂亮照片，或者是挂些非常精美的风景画如草原、湖泊等，既利于母亲心神愉悦，又利于



腹内胎儿的健康发育。

#### 2) 真挚的母爱

母婴连体，母亲的爱可以使胎儿感到安全，这是孩子以后形成自信和外向性格的基础。相信孩子是一个听觉、视觉等感觉能力健全的宝宝，去抚爱胎儿，理解胎儿，对胎儿轻声柔语地进行谈话，让胎儿体会母爱。

#### 3) 宁静平和的心境

孕妇保持一个愉快、平和、安宁的情绪对胎儿来说非常重要。孕妇如长期处于烦躁、焦虑、不安、忧郁等情绪中会对胎儿身心造成不利影响，孩子出生后往往体重轻、身体弱、爱哭闹，在幼儿时期则体力、智力方面相对要差一些。因此，要生个聪明健康的宝宝，孕妇就应保持心情愉快，使胎儿在舒适、安宁、有节奏的环境中发育成长。

#### 4) 优雅的精神享受

孕期妇女的一切都可能对胎儿产生影响，在保持一个愉快情绪的同时应该有健康向上的精神内容，比如用优美的音乐来陶冶自己和胎儿的情绪，在孕期内可以看一些优美的散文、诗歌、童话等；可欣赏一些美术作品；有条件的話，还可去森林、湖泊、山川、竹林等风景优美的大自然中去放松心境，去欣赏自然美。

#### 5) 有规律的生活

孕妇要注意生活起居规律，因为生活规律对胎儿的影





响很大，所以为了孩子的身心健康，孕妇应注意自己的起居，饮食、行穿等要有规律，不能像过去一样喜欢熬夜、不吃早饭、爱睡懒觉、行动无常等。

总之，在怀孕前期胎教的重点在于母亲。

## 二 怀孕后期的胎教

由于中期以后胎儿的大脑基本与成人相似，所以胎教的重点应从母亲身上转移到胎儿身上。

### 1) 和胎儿说话

研究指出，六个月的胎儿对外界声音反应很敏感，如声音刺耳他便不安地加快胎动，而声音柔和优美胎儿则会安静下来。另外，科学研究证明此时的胎儿已有了记忆力，这使母亲与他的谈话成为可能。孕妇可给腹中的宝宝起个小名，然后和他谈爸爸妈妈的样子、性格，讲一些小故事等等。

### 2) 听一些优美的音乐

胎儿每天都能听到母亲的心跳声音，这种心跳使他安静，给了他安全感。而古典音乐的节奏与母亲每分钟心跳次数比较接近，另外古典音乐又具有舒缓、优美的特性，所以常被人们当作胎教的最好工具。

### 3) 给胎儿读书

每天应定时抽出15~20分钟时间给胎儿读书，可选一些优美的散文或是诗歌，用平和的声调读给他听，这对

