

Zaojiao Qimeng
Wanmei Fang'an

早教 启蒙

完美方案

0~3岁是对宝宝智力进行有效开发的最佳时期。
父母应抓住这个关键时期对宝宝进行早期教养训练，
培养出一个健康、聪明、懂事、开朗、坚强、独立的
宝宝。

岳然/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



Zaojiao Qimeng
Wanmei Fang'an

早教启蒙 完美方案

岳然/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

早教启蒙完美方案 / 岳然编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5101-2332-0

I. ①早… II. ①岳… III. ①早期教育—家庭教育—基本知识 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第038184号

早教启蒙完美方案

岳然 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	沈阳美程在线印刷有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	18.5
字 数	200千
版 次	2014年4月第1版
印 次	2014年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2332-0
定 价	32.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515992
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Contents 目录

Part 1 0~1个月新生儿左右脑开发 ●●●

- | | |
|--------------|----------------|
| 002 宝宝成长发育 | 008 宝宝右脑智能开发 |
| 002 生理发育 | 008 大动作能力 |
| 003 感觉发育 | 009 适应能力 |
| 004 心理发育 | 010 社会交往能力 |
| 005 宝宝左脑智能开发 | 011 视觉能力 |
| 005 语言能力 | 012 这样做宝宝心智更健康 |
| 006 听觉能力 | 012 学会安慰哭闹的宝宝 |
| 006 精细动作能力 | 013 教宝宝学会认妈妈 |
| 007 触觉能力 | |

Part 2 1~2个月宝宝左右脑开发 ●●●

- | | |
|--------------|-----------------|
| 016 宝宝成长发育 | 026 这样做宝宝心智更健康 |
| 016 生理发育 | 026 学会应对宝宝无理由哭泣 |
| 017 感觉发育 | 027 母婴同室不同床 |
| 018 心理发育 | |
| 019 宝宝左脑智能开发 | |
| 019 语言能力 | |
| 020 听觉能力 | |
| 020 精细动作能力 | |
| 021 触觉能力 | |
| 022 右脑智能教养训练 | |
| 022 大动作能力 | |
| 023 适应能力 | |
| 024 社会交往能力 | |
| 025 视觉能力 | |



Part 3 2~3个月宝宝左右脑开发

- | | |
|--------------|-----------------|
| 030 宝宝成长发育 | 037 右脑智能教养训练 |
| 030 生理发育 | 037 大动作能力 |
| 031 感觉发育 | 038 社会交往能力 |
| 032 心理发育 | 039 适应能力 |
| 033 宝宝左脑智能开发 | 040 视觉能力 |
| 033 语言能力 | 041 这样做宝宝心智更健康 |
| 034 听觉能力 | 041 别忽视宝宝的情绪 |
| 035 精细动作能力 | 041 妈妈可以和宝宝适当分离 |
| 036 触觉能力 | |

Part 4 3~4个月宝宝左右脑开发



- | | |
|--------------|----------------|
| 044 宝宝成长发育 | 049 右脑智能教养训练 |
| 044 生理发育 | 049 大动作能力 |
| 045 感觉发育 | 050 适应能力 |
| 046 心理发育 | 051 社会交往能力 |
| 047 宝宝左脑智能开发 | 052 这样做宝宝心智更健康 |
| 047 语言能力 | 052 读懂宝宝的表情 |
| 047 听觉能力 | 053 模仿宝宝的表情与声音 |
| 048 精细动作能力 | 054 宝宝太乖妈妈要警惕 |
| | 055 怎样处理宝宝啃手指 |

Part 5 4~5个月宝宝左右脑开发

- | | |
|------------|--------------|
| 058 宝宝成长发育 | 060 宝宝左脑智能开发 |
| 058 生理发育 | 060 语言能力 |
| 059 感觉发育 | 061 听觉能力 |
| 059 心理发育 | 062 精细动作能力 |
| | 062 观察分辨能力 |



063 右脑智能教养训练

063 大动作能力

065 适应能力

066 社会交往能力

067 这样做宝宝心智更健康

067 如何让宝宝熟悉邻里亲友

068 向宝宝讲一讲周围的环境

069 用欢乐的情绪影响宝宝

Part 6 5~6个月宝宝左右脑开发 ●●●

072 宝宝成长发育

072 生理发育

073 感觉发育

074 心理发育

075 宝宝左脑智能开发

075 语言能力

076 听觉能力

076 精细动作能力

077 右脑智能教养训练

077 大动作能力

078 适应能力

079 社会交往能力

080 这样做宝宝心智更健康

080 让宝宝和爸爸亲近

081 和宝宝一起观雨看雪

081 不要让宝宝一直吸安慰奶嘴

Part 7 6~7个月宝宝左右脑开发 ●●●

084 宝宝成长发育

084 生理发育

085 感觉发育

085 心理发育

086 宝宝左脑智能开发

086 语言能力

087 听觉能力

088 精细动作能力

089 右脑智能教养训练

089 大动作能力

090 适应能力

091 社会交往能力

092 这样做宝宝心智更健康

092 可以使用手语和宝宝交流

093 不要指责宝宝的“黏人”行为

094 学会用语气影响宝宝的个性

095 全家一起出游



Part 8 7~8个月宝宝左右脑开发

- | | |
|--------------|----------------|
| 098 宝宝成长发育 | 102 精细动作能力 |
| 098 生理发育 | 104 右脑智能教养训练 |
| 099 感觉发育 | 104 大动作能力 |
| 100 心理发育 | 105 适应能力 |
| 101 宝宝左脑智能开发 | 106 社会交往能力 |
| 101 语言能力 | 107 这样做宝宝心智更健康 |
| 102 听觉能力 | 107 学会应对宝宝怕生 |

Part 9 8~9个月宝宝左右脑开发

- | | |
|--------------|----------------|
| 110 宝宝成长发育 | 115 精细动作能力 |
| 110 生理发育 | 116 右脑智能教养训练 |
| 111 感觉发育 | 116 大动作能力 |
| 112 心理发育 | 117 适应能力 |
| 113 宝宝左脑智能开发 | 118 社会交往能力 |
| 113 语言能力 | 119 这样做宝宝心智更健康 |
| 114 听觉能力 | 119 多夸赞宝宝 |

Part 10 9~10个月宝宝左右脑开发

- | | |
|--------------|------------------------|
| 122 宝宝成长发育 | 129 社会交往能力 |
| 122 生理发育 | 131 这样做宝宝心智更健康 |
| 123 感觉发育 | 131 可以让宝宝适当接触电视、
电脑 |
| 124 心理发育 | 132 对宝宝进行情商教育 |
| 125 宝宝左脑智能开发 | 133 学会应对宝宝耍小脾气 |
| 125 语言能力 | |
| 126 精细动作能力 | |
| 127 右脑智能教养训练 | |
| 127 大动作能力 | |
| 128 适应能力 | |



Part 11 10~11个月宝宝左右脑开发 ●●●

- | | |
|--------------|----------------|
| 136 宝宝成长发育 | 141 右脑智能教养训练 |
| 136 生理发育 | 141 大动作能力 |
| 137 感觉发育 | 143 适应能力 |
| 137 心理发育 | 144 社会交往能力 |
| 138 宝宝左脑智能开发 | 145 这样做宝宝心智更健康 |
| 138 语言能力 | 145 培养宝宝的爱心 |
| 139 精细动作能力 | |

Part 12 11~12个月宝宝左右脑开发 ●●●

- | | |
|--------------|------------------|
| 148 宝宝成长发育 | 151 精细动作能力 |
| 148 生理发育 | 152 右脑智能教养训练 |
| 149 感觉发育 | 152 大动作能力 |
| 149 心理发育 | 153 适应能力 |
| 150 宝宝左脑智能开发 | 154 社会交往能力 |
| 150 语言能力 | 156 这样做宝宝心智更健康 |
| | 156 教育宝宝，而不是吓唬宝宝 |
| | 157 从小培养宝宝的自信 |



Part 13 12~14个月宝宝左右脑开发 ●●●

- | | |
|--------------|---------------------|
| 160 宝宝成长发育 | 164 适应能力 |
| 160 感觉发育 | 165 社会交往能力 |
| 160 心理发育 | 166 这样做宝宝心智更健康 |
| 161 宝宝左脑智能开发 | 166 宝宝被椅子碰倒，妈妈正确的做法 |
| 161 语言能力 | 167 宝宝最需要的是快乐 |
| 162 精细动作能力 | 167 宝宝攻击性强，妈妈应如何应对 |
| 163 右脑智能教养训练 | |
| 163 大动作能力 | |

Part 14 14~16个月宝宝左右脑开发 ●●●

- | | |
|--------------|-------------------|
| 170 宝宝成长发育 | 175 适应能力 |
| 170 感觉发育 | 176 社会交往能力 |
| 170 心理发育 | 177 这样做宝宝心智更健康 |
| 171 宝宝左脑智能开发 | 177 这些话不要对宝宝说 |
| 171 语言能力 | 179 信守对宝宝的承诺 |
| 172 精细动作能力 | 180 学会应对宝宝的“破坏”行为 |
| 174 右脑智能教养训练 | |
| 174 大动作能力 | |

Part 15 16~18个月宝宝左右脑开发 ●●●

- | | |
|--------------|--------------------|
| 184 宝宝成长发育 | 189 社会交往能力 |
| 184 感觉发育 | 190 适应能力 |
| 184 心理发育 | 191 这样做宝宝心智更健康 |
| 185 宝宝左脑智能开发 | 191 鼓励宝宝做家务 |
| 185 语言能力 | 192 拒绝而又不伤害宝宝的技巧 |
| 186 精细动作能力 | 193 表扬宝宝有技巧 |
| 188 右脑智能教养训练 | 194 正确用钱奖励宝宝 |
| 188 大动作能力 | 194 宝宝孤僻，不爱与人交流怎么办 |

Part 16 18~20个月宝宝左右脑开发 ●●●

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 198 宝宝成长发育 | 204 社会交往能力 |
| 198 感觉发育 | 205 这样做宝宝心智更健康 |
| 198 心理发育 | 205 如何让内向宝宝快乐自信 |
| 199 宝宝左脑智能开发 | 206 父母乐观，宝宝才能快乐 |
| 199 语言能力 | 207 宝宝犯错了，父母该怎么做 |
| 200 精细动作能力 | 208 宝宝越来越任性，不顺意就发脾气，该怎么办 |
| 201 右脑智能教养训练 | |
| 201 大动作能力 | 209 理性面对宝宝的攻击性行为 |
| 203 适应能力 | |

Part 17 20~22个月宝宝左右脑开发 ●●●

- | | |
|--------------|-----------------|
| 212 宝宝成长发育 | 217 社会交往能力 |
| 212 感觉发育 | 217 视觉能力 |
| 212 心理发育 | 219 这样做宝宝心智更健康 |
| 213 宝宝左脑智能开发 | 219 父母要专心倾听宝宝说话 |
| 213 语言能力 | 220 宝宝越会玩就越聪明 |
| 213 精细动作能力 | 220 教宝宝节约水电 |
| 215 右脑智能教养训练 | 221 教宝宝乐于助人 |
| 215 大动作能力 | |
| 216 适应能力 | |

Part 18 22~24个月宝宝左右脑开发 ●●●

- | | |
|--------------|------------------|
| 224 宝宝成长发育 | 228 适应能力 |
| 224 感觉发育 | 228 社会交往能力 |
| 224 心理发育 | 230 这样做宝宝心智更健康 |
| 225 宝宝左脑智能开发 | 230 父母应经常向宝宝提问 |
| 225 语言能力 | 231 与宝宝平等沟通 |
| 225 精细动作能力 | 232 不要助长了宝宝的虚荣心 |
| 227 右脑智能教养训练 | 233 宝宝爱告状，妈妈该怎么做 |
| 227 大动作能力 | |



Part 19 24~27个月宝宝左右脑开发 ●●●

- | | |
|--------------|----------------------|
| 236 宝宝成长发育 | 241 适应能力 |
| 236 感觉发育 | 242 社会交往能力 |
| 236 心理发育 | 244 这样做宝宝心智更健康 |
| 237 宝宝左脑智能开发 | 244 正确对待宝宝的独占行为 |
| 237 语言能力 | 245 宝宝爱争“第一”好不好 |
| 238 精细动作能力 | 246 宝宝胆小，如何给胆小宝宝“壮胆” |
| 239 触觉能力 | 247 宝宝忌妒心强，妈妈巧对待 |
| 240 右脑智能教养训练 | |
| 240 大动作能力 | |

Part 20 27~30个月宝宝左右脑开发 ●●●

- | | |
|------------------|--------------------------|
| 250 宝宝成长发育 | 258 宝宝要上幼儿园了，妈妈要做好入园前的准备 |
| 250 感觉发育 | 259 宝宝不愿上幼儿园，怎么办 |
| 250 心理发育 | |
| 251 宝宝左脑智能开发 | |
| 251 语言能力 | |
| 251 精细动作能力 | |
| 252 触觉能力 | |
| 253 右脑智能教养训练 | |
| 253 大动作能力 | |
| 254 适应能力 | |
| 255 社会交往能力 | |
| 256 这样做宝宝心智更健康 | |
| 256 给宝宝适当的“劣性刺激” | |
| 257 给宝宝一个愉快的家庭环境 | |



Part 21 30~33个月宝宝左右脑开发

- | | |
|--------------|----------------------|
| 262 宝宝成长发育 | 266 右脑智能教养训练 |
| 262 感觉发育 | 266 大动作能力 |
| 263 心理发育 | 266 适应能力 |
| 264 宝宝左脑智能开发 | 268 社会交往能力 |
| 264 语言能力 | 270 这样做宝宝心智更健康 |
| 265 精细动作能力 | 270 接送宝宝上幼儿园 |
| 265 听觉能力 | 271 当孩子受“欺负”时父母应该怎么办 |

Part 22 33~36个月宝宝左右脑开发

- | | |
|--------------|---------------------|
| 274 宝宝成长发育 | 277 适应能力 |
| 274 感觉发育 | 278 社会交往能力 |
| 274 心理发育 | 280 这样做宝宝心智更健康 |
| 275 宝宝左脑智能开发 | 280 正确对待宝宝说谎 |
| 275 语言能力 | 281 宝宝喜欢“拿”别人东西，怎么办 |
| 276 精细动作能力 | 283 每天和孩子聊聊天 |
| 277 右脑智能教养训练 | |
| 277 大动作能力 | |



Part 1

0~1个月
新生儿左右脑开发



宝宝成长发育

生理发育

女婴

项目	年龄组	下限值	中间值	上限值
身高	0~1个月	51.7厘米	53.7厘米	55.6厘米
体重	0~1个月	3.6千克	4.0千克	5.1千克
头围	0~1个月	—	约为37.1厘米	—
牙齿	0~1个月	—	—	—

男婴

项目	年龄组	下限值	中间值	上限值
身高	0~1个月	52.8厘米	54.7厘米	56.7厘米
体重	0~1个月	3.9千克	4.3千克	5.6千克
头围	0~1个月	—	约为37.9厘米	—
牙齿	0~1个月	—	—	—

贴心提示

新生宝宝的呼吸一般40~60次/分，早产儿可达60次/分，出生后2天降至20~40次/分。如果你的刚出生的宝宝每分钟呼吸次数超过了80次，或者少于20次，都应该引起重视，及时就医。

新生宝宝的正常体温在36~37℃，但新生宝宝的体温中枢功能尚不完善，体温不易稳定，因此照顾新生宝宝时要注意保暖，以防感冒。尤其在冬季，室内温度应保持在18~22℃、相对湿度50%为宜。

感觉发育

视觉	新生儿宝宝一出生就有视觉能力，34周早产儿与足月儿有相同的视力。宝宝出生后，父母应多与宝宝对视，因为眼睛看东西的过程能刺激宝宝大脑发育；而且与宝宝对视，还能向宝宝表达你们对他的爱。
听觉	新生宝宝的听觉是很敏感的。如果妈妈用一个小塑料盒装一些黄豆，在宝宝睡醒状态下，距宝宝耳边约10厘米处轻轻摇动，宝宝的头会转向小盒的方向，有的宝宝还能用眼睛寻找声源，直到看见盒子为止。如果妈妈在宝宝耳边轻轻地说话，宝宝也会转向说话的一侧。 宝宝喜欢听妈妈的声音，因为妈妈的声音会让宝宝感到亲切，不喜欢听过于响的声音和噪声。所以妈妈要经常温柔地和宝宝说话，尽量避免在宝宝附近制造噪声。如果宝宝听到令他不舒服的声音，他会将头转到相反的方向，甚至用哭声来抗议这种干扰。
触觉	新生儿宝宝从生命的一开始就有触觉，触觉是宝宝安慰自己、认识世界以及和外界交流的主要方式。 刚出生的宝宝对不同的温度、湿度、物体的质地和疼痛都有触觉感受能力。也就是说，他们有冷热和疼痛的感觉，喜欢接触质地柔软和体温相近的物体，如妈妈的身体。当妈妈抱起宝宝时，他们喜欢紧贴着妈妈的身体，依偎着妈妈。另外，嘴唇和手是宝宝触觉最灵敏的部位。妈妈可以多握握宝宝的手，亲亲宝宝的小脸蛋。
味觉	新生儿宝宝有良好的味觉，从出生后就能精细地辨别食物的滋味。给出生后只有一天的新生儿宝宝喝不同浓度的糖水，发现他们对比较甜的糖水吸吮力强，吸吮快，也喝得较多；而对比较淡的糖水喝得少，对咸的、酸的或苦的液体有不愉快的表情，如给宝宝喝酸橘子水时，他会皱起眉头。
嗅觉	新生儿宝宝能认识和区别不同的气味。当他闻到一种气味时，有心率加快、活动量改变的反应，并能转过头朝向气味发出的方向，这是新生儿宝宝对这种气味有兴趣的表现。这也是为什么要求妈妈在哺乳时不要化浓妆的原因。宝宝对妈妈身上的化妆品种味道比较敏感，这种强烈的味道会刺激宝宝的嗅觉，致使宝宝产生排斥心理。

心理发育

妈妈可以发现，新生宝宝最喜欢看妈妈的脸。有资料表明，被妈妈多加关注的宝宝安静、易笑。

在宝宝出生后30分钟内，家人最好把宝宝放置在妈妈胸前。不管新妈妈此刻是否精疲力竭，都应努力抱持宝宝，让宝宝伏在妈妈胸口睡上一小觉。分娩后的搂抱对母子关系的建立和日后安抚宝宝都有事半功倍的效果，宝宝的表情也会因此显得安恬和放松。如果宝宝出生后12小时还没有躺在妈妈的怀抱里，会使宝宝情绪上惶惑不安。

此外，每次当小宝宝醒来时，妈妈可在宝宝的耳边轻轻呼唤宝宝的名字，并温柔地与其说话，如“宝宝饿了吗？妈妈给宝宝喂奶”“宝宝尿尿了，妈妈给宝宝换尿布”等，宝宝听到妈妈柔和的声音，会把头转向妈妈，脸上露出舒畅和安慰的神态，这就是宝宝对妈妈声音的回报。经常听到妈妈亲切的声音使宝宝感到安全、宁静，也能为日后良好的心境打下基础。

皮肤是最大的体表感觉器官，是大脑的外感受器。温柔的抚摩会使关爱的暖流通过爸爸妈妈的手默默地传递到宝宝的身体、大脑和心里。这种抚摩能滋养宝宝的皮肤，并可在大脑中产生安全、甜蜜的信息刺激，对宝宝智力及健康的心理发育起到催化作用。在平时，妈妈可以发现，常被妈妈抚摩及拥抱的孩子，性格温和，安静、听话。



宝宝左脑智能开发

语言能力

用丰富的语调和宝宝说话

妈妈要从宝宝出生起就常和宝宝说话，说话的声音要柔和亲切，语调要富于变化。比如，宝宝哭时，妈妈要用温和亲切的语调哄他，如“哎呀，我们家宝宝怎么了？来来，不哭啊，妈妈抱抱”等，并观察宝宝的反应；在喂奶时，妈妈可以轻轻呼唤宝宝的乳名，如“小龙，是不是饿了，妈妈给小龙喂奶来了”等。这样经常跟宝宝说话，能够给宝宝一种温暖和安全的感觉。

经常逗宝宝笑

刚出生的宝宝可能不太会笑，但爸爸妈妈仍要试着逗宝宝笑，只有多逗逗宝宝，宝宝才会模仿大人的表情，学会微笑。宝宝被大人逗乐与睡觉时脸部肌肉收缩的笑不同。大人逗乐是一种外界刺激，宝宝会以笑来回答，这也是宝宝学习的第一个条件反射。妈妈可以通过做出多种面部表情，如张嘴、伸舌、鼓腮、微笑等，同时配合语言来逗引宝宝发笑。

