

一册打尽
人气育儿方法

0~3岁新手妈妈 必知的30个重点早教法

新手妈妈实践检验
蒙台梭利、七田式、久保田
式等专家理论，
亲述育儿成效

[日] 日本Marco社 编著
郭艳萍 王丽娟 译

创造力、语言力、
艺术力……
养育大脑的最佳方法
在哪里呢？

用数据来说话
比社交网络妈妈群更
靠谱、给力

人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media
东方出版社
The Oriental Press



0~3岁新手妈妈
必知的30个重点早教法

[日] 日本Marco社 编著

郭艳萍 王丽娟 译

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁新手妈妈必知的30个重点早教法 / (日) 日本 Marco社 编著; 郭艳萍, 王丽娟 译. —北京: 东方出版社, 2014.2
ISBN 978-7-5060-7232-8

I. ①0… II. ①日…②郭…③王… III. ①婴幼儿—早期教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第024513号

3 SAI MADENI YATTEOKITAI IKUJIHOU BEST 30 edited by marcosha inc.

Copyright © marcosha inc. 2011

All rights reserved.

Original Japanese edition published by marcosha inc. Tokyo.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with
Marcosha inc. Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

本书中文简体字版权由北京水木双清文化传播有限责任公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2013-8931 号

0~3岁新手妈妈必知的30个重点早教法

(0~3SUI XINSHOU MAMA BIZHI DE 30GE ZHONGDIAN ZAOJIAOFA)

编 著: [日] 日本Marco社

译 者: 郭艳萍 王丽娟

责任编辑: 张 欢

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

版 次: 2014年3月第1版

印 次: 2014年3月第1次印刷

印 数: 1—6 000册

开 本: 880毫米×1230毫米 1/24

印 张: 5.75

字 数: 209千字

书 号: ISBN 978-7-5060-7232-8

定 价: 32.00元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

前言

“我要挖掘孩子的潜能、培养孩子的能力和才华。”做父母的一定都会这样暗下决心吧？因此，每天热心关注五花八门育儿知识的妈妈们也绝对不在少数吧？

但是，面对着各种各样纷繁不一的相关方法和理论，妈妈们虽然想要实践，却往往因为不知道到底该用哪种，究竟该怎么具体实施而困惑。目前，大脑开发教育领域较为熟知的就有横峰吉文倡导的“横峰式”；久保田竞、久保田佳代子夫妇发明的“久保田式”；“右脑教育第一人”七田真的“七田式”等。除此之外，仅英语教育而言，就有无数种理论说法。

如此看来，妈妈们能做的选择或许只有好好研究研究这些理论，从中找到一种最适合自己的宝宝的，或者将这些理论轮番尝试一遍再做选择。但是，妈妈们每天都忙于照顾宝宝和做繁重的家务，哪里有这么长时间呢？何况，宝宝生长发育迅速，根本不给妈妈一一挑选尝试的时间。

此外，尽管电视节目等充斥着有关智育教育方面的话题，但令人烦恼的是这并不能让妈妈们得到期待的效果，反而问题百出。比如，使用的方法是否符合宝宝的性格？或者，不管父母再怎么充满热情地让孩子学英语，但孩子却始终没有表示出半点兴致。

而且，最令人烦恼的是这些智育育儿方法并不能立即有效果。一般来说，只有不断地坚持，等看到孩子真的进步了才能真正体会到实际的效果。那么，究竟该怎么样选择合适的智育育儿方法呢？

在此，我们对正在照顾宝宝的妈妈们进行了问卷调查。并且，抛开令人眼花缭乱的理论，将妈妈们正在使用并且切身体验到效果的智育教育方法详尽记录于本书！

什么是最受妈妈们青睐的智育育儿法呢？时下妈妈们都在关注哪些最新的人气智育育儿法呢？您都将在这本书中全面了解到！如果您觉得我们书中有值得信赖的方法，请放心地去尝试吧！

如果您能灵活地使用本书介绍的方法，成为您“挖掘孩子潜力，培养孩子才能”的第一步的话，我们将万分荣幸。

本书为了了解妈妈们曾使用过哪些智育育儿法，我们对 1000 名分别居住于东京、千叶县、埼玉县、神奈川县，孩子在 6 岁以下的 20 ~ 39 岁的女性进行了问卷调查。通过此问卷调查，集中了妈妈们回答的“很有效果”的方法（一个妈妈可以回答多种方法），并把这些方法刊登于本书，希望这些方法能介绍给更多的妈妈们。

调查方法

WEB 问卷调查法

调查时间

第一次问卷调查：2010 年 5 月 26 日 ~ 5 月 27 日

第二次问卷调查：2010 年 6 月 8 日 ~ 6 月 9 日

有效调查人数

1000 人

目录

如果从孩子的婴儿期就开始进行智育教育的话，会起到什么样的效果呢？	1
为什么在3岁前必须要开始实施智育教育呢？	2
什么时候开始智育教育好呢？	3
对孩子进行智育教育的时候，有没有需要特别注意和留心的地方呢？	4
总结	5

0 ~ 3 个月的实用智育早教法 6

在帮助宝宝做事之前，要先跟宝宝“打声招呼”	7
指着物品念出名字给宝宝听	9
让宝宝玩一些叮叮当当、啦啦啦啦发响的拨浪鼓、小球等玩具	11
和宝宝玩藏猫猫，锻炼宝宝的记忆能力	15
反复播放一些语言学习 CD 给宝宝听	19
轻声和宝宝说着话或者温柔地抚摸着宝宝的肌肤给宝宝换尿布	23
纠正语言，不要使用“婴儿用语”	27

3 ~ 8 个月的实用智育早教法 31

将宝宝“啊”“嗯”等呢喃语对应成标准语言和宝宝进行“会话游戏”	32
让宝宝学会用吸管喝东西	34
常问宝宝“在哪里呢”，锻炼孩子的记忆	36
多问宝宝“这是什么呢”，让他记住一些词语	40
让宝宝玩积木柱、叠叠圈、积木插孔等玩具	44

8个月~1岁半的实用智育早教法 48

让宝宝学习站着走路.....	49
教宝宝拿勺子.....	51
用“咀嚼·下咽·张口确认”一套动作教宝宝吃法.....	53
让宝宝学爬台阶.....	55
和宝宝一起玩积木.....	59
教宝宝运用双手熟练地撕纸.....	61
教宝宝踮脚尖站立或者翻筋斗, 锻炼宝宝的运动神经.....	63

1岁半~3岁的实用智育早教法 65

把卧室布置得暗一点, 让宝宝拥有香甜充足的睡眠.....	66
让宝宝区分圆形、三角形、正方形等形状.....	70
教宝宝配合音乐节奏扭动小身体.....	74
反复读一本图画书给宝宝听.....	78
育儿专栏 Part 1	82
和宝宝一起玩“买东西”的游戏.....	84
教宝宝拉拉链和扣扣子.....	88
和宝宝一起玩拼图.....	90
让宝宝认识各种各样的乐器.....	92
教宝宝使用小剪刀.....	96
用面粉当泥巴和宝宝一起玩捏泥巴游戏.....	100
和宝宝一起玩数字游戏, 让他学会数数.....	102
育儿专栏 Part 2	106

最受妈妈关注的热门智育早教 19 招	107
让宝宝练习用镊子夹细碎物品	108
边玩“算数游戏”边培养孩子的“算数脑”	109
“横峰式”：“让孩子自己读书，并把孩子读过的书都记录下来”	110
“最佳方案”课程——培养沉稳宽容的孩子	111
池田由纪江提倡的“锻炼手指灵活度的‘手指操’”	112
久保田式——通过“手部操作实训”促进大脑的发育	113
提高宝宝智力指数的“宝贝交谈计划”	114
提高宝宝学习能力的石井式“汉字教学法”	115
从0岁开始的“七田式英语双语教学法”	116
通过手指画让宝宝认识不同的色彩	117
通过循环变换色彩或图形的测试锻炼宝宝的大脑	118
和宝宝玩丢吸管游戏，提高宝宝的注意力	119
礼节教育之“礼节小故事”	120
模拟各种声音，教宝宝区分声音	121
艺术体操（“体态律动”学说及其音乐教学法）	122
玩“穿绳子游戏”	123
用彩色小铃铛做游戏	124
训练宝宝不靠着坐着	125
培养宝宝走路肌肉力感的“踏步操”	126
育儿专栏 Part 3	127
附录	128

特此感谢以下四位老师的指导

增谷幸乃

NPO(民间非营利组织)法人，日本育儿顾问协会“亲子教育咨询师培训”讲师。保育士培养专业学校教师、NP栏目认定主持人。每年都会和无数的爸爸妈妈们一起交流育儿知识，并开展亲子教育相关的讲座等活动。

和久洋三

1989年创立了“童具馆”，旨在用积木和木制的玩具培养孩子的创造力，并不断开展与幼儿教育相关的演讲和讲座活动，担当美术大学和培养幼儿教育工作者学校的指导教师。

福冈润子

日本人气迷你幼儿教室“亲子乐园”的创始人。专门为妈妈们教授幼儿教育及培养孩子方面的知识，受到了无数妈妈的信赖。著有《培养IQ140孩子的秘诀》等书。

上野绿子

All About的“早期教育·幼儿教育”、“儿童教养”的指导者。曾做过幼儿教师和小学老师。现作为教育顾问，执笔撰写“教育”、“幼儿教育”等方面的著作，并积极开展相关演讲活动。

如果从孩子的婴儿期就开始进行智育教育的话，会起到什么样的效果呢？

大家都知道刚刚出生的婴儿是根本理解不了语言的。但是，不可否认的是，孩子天生就有区分语言的能力。因为有实验证明，当分别让小宝宝听妈妈的话和听一位外国人的话时，小宝宝完全可以识别出两种语言不同。

所以说，人类并不是在后天的成长和学习过程中掌握区分不同语种语言的能力，而是先天就有的，只是在日常生活中，这些非必要的技能被渐渐忽视了而已。

比如说，都说日本人很难听出英语中“L”和“R”的不同。但是，一般刚出生的日本小宝宝是能够区分出这两个音的。只是由于妈妈说的是日语，宝宝就没有必要再去区分“L”和“R”了。在这样的成长过程中，区分能力也就渐渐消失，以至于最后变得不能区分了。

这种区分的能力不仅限于听觉方面。大脑的视觉中枢具有控制人类区分色彩的功能，这能帮助人们区分已经熟悉的面孔和初次见到的面孔。婴儿在此方面尤其突出，他们通过眼睛，能辨别出不同的人不同种类的动物，甚至能辨认出那些只有像兽医那样的专业人士才能辨别出来的动物。

但是，一旦大脑中一些复杂而优异的能力未受到重视时，这种能力就会在发育阶段渐渐丧失。所以，如果在婴儿阶段就进行智育教育的话，就会对这种优秀能力的减退起到抑制作用。也就是说，通过适当的刺激让宝宝不丧失那些重要的能力。



父母做出“我要培养天才”的决心是无可厚非的，但却不如帮助宝宝保持住天生的潜能来得实在。而我们提倡的幼儿智育教育法，出发点就在于此。

为什么在 3 岁前必须要开始实施智育教育呢？

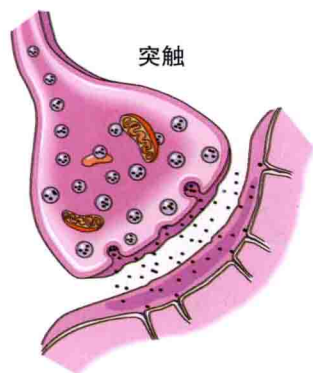
人脑中的突触是神经之间的机能连接点。研究表明，突触具有将刺激传递到神经细胞的作用。并且在人从一出生 0 ~ 3 岁的三年内迅速增长。此后，便会渐渐放缓增长速度，大脑进入整理神经回路阶段。

现在有理论认为要“把 3 岁当成分界线”，是因为 3 岁前突触大量增长，所以应该在这一时期内尽可能多地给予大脑各种刺激。本书也以此理论为依据，把 3 岁看做一条分界线进行说明。

此外，由于有实验证明，孩子的斜视问题如果在 8 岁之前不能得到治疗的话，基本都会引起弱视。所以，也有人将 8 岁当成分界线。如果没有足够的刺激，视觉中枢就无法形成完整的回路，或者渐渐衰退。但即使这样，也并不是说只要在孩子 8 岁前进行各种各样的视觉刺激，孩子就会有优于常人的视力。

关于大脑发育的过程，还有无数的未解之谜。虽然已经证明突触的确会在 3 岁前大量增长，但却不能单纯地由此断定突触的密度越高，大脑的运转就会越快。

但是，不用过分担心，不要觉得孩子过了 3 岁才进行智育教育就没有任何效果了。所以，妈妈们大可不必为了



时间问题过分紧张，尽快做尝试才是关键。

什么时候开始智育教育好呢？

人体发育会因器官、感觉中枢和个体差异不同而不同，所以不能一概而论。例如，人类的听觉机能在出生之前便已经开始作用了。宝宝在妈妈腹中虽然不能清晰地听到声音，但是普遍认为，胎儿阶段的宝宝就可以理解声音的节奏了。然后，会渐渐根据节奏等的不同，区分出音乐和说话声，母语和外语等。

宝宝根据发音的模式，会记住妈妈的声音，以此为起点，认识自己的妈妈。因此，在听觉培养方面，以胎教的形式开始是最好的。

除此之外，当发现宝宝能够爬起来抓取东西，或者开始咿呀学语时，就开始适当地进行运动能力和语言能力的智育开发吧！

接下来，最重要的就是观察宝宝对什么最感兴趣了。否则，尽管强制性地对宝宝进行各种刺激，只要宝宝本人不感兴趣不集中注意力主动学习的话，是不会有any效果的。当然，宝宝并不知道这世界都有些什么东西，这就需要通过父母的介绍来接触这个世界进而发现自己的兴趣。



也就是说，父母的作用就是为孩子创造成长的机会。那就先尝试着给宝宝各种各样的信息刺激吧。而且，如果宝宝表现出兴趣，那就这样坚持下去吧。这种态度或许才是父母成功地进行智育教育的最重要的因素。

对孩子进行智育教育的时候，有没有需要特别注意和留心的地方呢？

大脑并不是一受到刺激就能将其记忆定格在心中，而是根据刺激的频率和内容，选择其中认为重要的信息保存在大脑回路中的。而存在脑中的刺激会逐渐固定化，人脑也就以此为基础不断地发育。

因此，关键的是“反复刺激”。这与学习具有异曲同工之妙，大脑只有不断受到刺激后才会有记忆。因为只有这样，大脑才会意识到这是重要的，需要记忆的。而另一个关键之处，就是究竟要给大脑什么样的刺激呢？

比如，要想教孩子英语，就该让孩子多听英语母语者说话，想教孩子音乐，就要让孩子多听优秀的演奏作品，让孩子更多地受到高品质“真东西”的熏陶，这种刺激就会逐渐形成早教基础。反之，如果孩子听到的一直都是发音蹩脚的英语，那么固定在孩子心中的就是这种不好的刺激。所以，当给宝宝看一些东西或者听一些东西，并希望刺激宝宝记忆时，一定要选择地道的“真东西”。

除此之外，在刺激存储的时候，“兴趣”起着至关重要的作用。即使是成年人，也会更容易记住喜欢的事物，孩



子就更不例外了。那些让孩子兴趣十足的刺激会在脑中留下深刻的记忆。

比起音乐频道轮番播放的歌曲和视频里的电影画面，孩子在教室里直接从老师那里听到的知识，从父母身上学到的东西，从朋友那里听到的趣闻和体会到的东西能更有效地被吸收。所以，可以说为宝宝创造一个特别感兴趣的、受关注的、觉得有意思的环境，是培养宝宝能力的诀窍。

那么，之所以会提倡妈妈们在智育教育过程中要“和宝宝一起游戏，边玩儿边教”的原因就在于此。因为宝宝会觉得和妈妈在一起会更开心。

总结

婴儿一出生，就具有辨别声音的能力。

能力不被发挥，就会被大脑当成多余而渐渐丧失掉的。

通过智育教育对大脑进行刺激，是为了防止孩子天生的潜能消失殆尽。

大脑神经细胞传递信息的突触，最佳增长期是在孩子3岁之前。

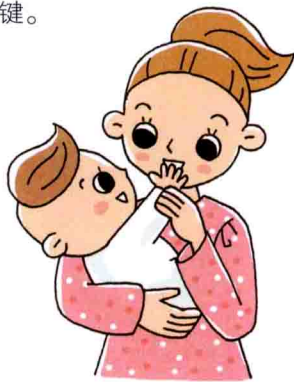
通过反复的刺激，可以使大脑分辨出什么是重要的信息。

如果想让孩子听英语，就要选用英语母语者的语音材料，用“真东西”刺激是关键。

不要以为只要打开音乐或者视频就行了，要通过引起孩子的兴趣加强刺激。

为孩子创造一个令他兴趣十足的环境是父母的责任。

妈妈要和孩子在一起，边玩儿边教。





0~3个月的实用智育早教法



宝宝满月后，眼睛就会盯着东西看了（追视）。两个月后，就会咿咿呀呀地发出“啊~”“呜~”的声音，并且可以听出妈妈的声音，对妈妈的声音做出反应。因此，在宝宝3个月左右渐渐能够坐立的时候，通过和宝宝说话，运用声音刺激是智育教育的中心环节。

支持率 **74.1%** 在帮助宝宝做事之前，要先跟宝宝“打招呼”…7

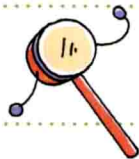
支持率 **57.1%** 指着物品念出名字给宝宝听…9



支持率 **84.5%** 让宝宝玩一些叮叮当当、啪啦啪啦发响的拨浪鼓、小球等玩具…11

支持率 **89.4%** 和宝宝玩藏猫猫，锻炼宝宝的记忆能力…15

支持率 **59.9%** 反复播放一些语言学习 CD 给宝宝听…19



支持率 **79.1%** 轻声和宝宝说着话或者温柔地抚摸着宝宝的肌肤给宝宝换尿布…23

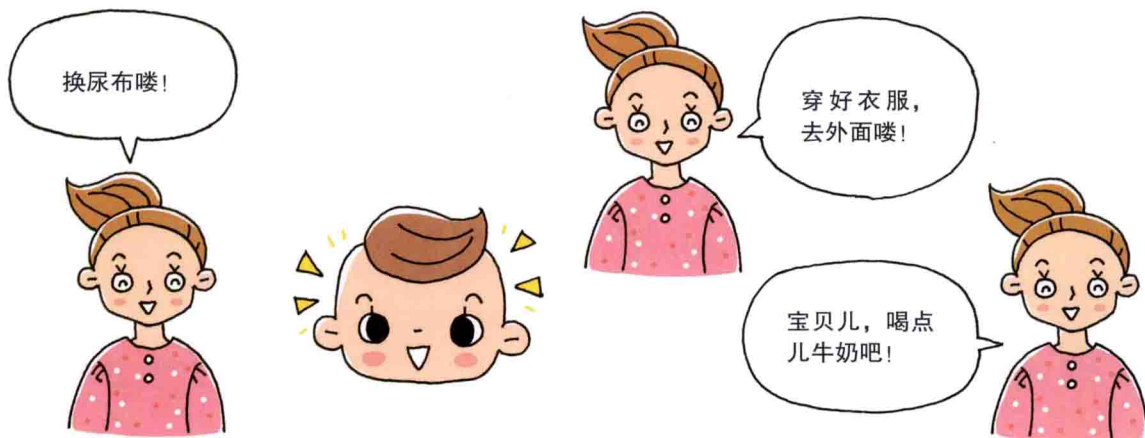
支持率 **54.4%** 纠正语言，不要使用“婴儿用语”…27

74.1%



的妈妈体会到了效果

在帮助宝宝做事之前，要先跟宝宝“打声招呼”



什么样的育儿法？照顾宝宝之前，先跟宝宝“打声招呼”是促进宝宝大脑发育的重要途径

妈妈们应该养成这样的习惯，在帮助宝宝做事之前，先跟宝宝打声招呼，告诉宝宝接下来要帮他做什么了。虽然宝宝还不会说话，但是从宝宝一出生，大脑中掌管理解语言的“语言中枢”就已经开始工作了。跟宝宝越多说话，就越能刺激宝宝的大脑。而且，如果每天坚持跟宝宝多说话，那么宝宝出生后的4~5个月左右，就会弄清楚自己叫什么名字，并会预测妈妈的行动。这样，妈妈换尿布和喂奶等工作，也就会更加轻松一些。

即使宝宝对话语不做出任何反应，但也已经完全听到了妈妈的声音，所以妈妈们不必着急，一定要把跟宝宝说话变成一种习惯。

“即便是在宝宝还不会说话的时候，也要通过刺激，让宝宝的嗅觉、触觉、听觉、视觉、味觉这五感工作起来，让宝宝感知外界的信息。我觉得，在这个时期，不能只是单纯地让宝宝触摸人和自然之物，重要的是要在宝宝拥有各种各样的感知的前提下，通过对宝宝施以稳定的刺激让宝宝去尝试触摸各种事物。”（NPO 法人、日本育儿顾问协会增谷幸乃）

作为和宝宝交流的一种方式，妈妈们一起试试吧。

“试一试就会发现真的有价值！”

体会到“打招呼法”实效的妈妈们的的心声



- “宝宝能够理解我的动作的意思啦，即使不跟宝宝说，我也能顺利做啦”（38岁，神奈川县）
- “因为宝宝每次都提前做好了心理准备，所以觉得宝宝渐渐听话了，情绪也稳定了”（38岁，千叶县）



在帮助宝宝做事之前，一定要告诉宝宝要做什么，先跟宝宝打声招呼吧！

❀ 小贴士 ❀

有效地运用“行动前打招呼法”的注意点

- ❀ 在帮助宝宝做事之前，一定要先说出来，跟宝宝打声招呼。
- ❀ “打声招呼”是促进宝宝大脑发育的重要途径。
- ❀ 一定要每次都跟宝宝打招呼。
- ❀ 通过不断地反复，让宝宝学会预测下一步的行动。



该怎么做呢？反复跟宝宝“打招呼”

“行动前打声招呼”，说起来并不是什么难事。例如给宝宝换尿布，喂奶时，轻声地对宝宝说“现在，我们要做……了”，并让宝宝看看要用到什么样的东西。再比如，要给宝宝喂奶的时候，就说“宝贝儿，喝奶喽”，再让宝宝看看奶瓶。而且最重要的是，要坚持每次在这样的时刻，都要跟宝宝这样说话。通过不断地重复，宝宝就会把“奶瓶”“尿布”的名字和实物对上号，并会预测妈妈下一步的行动。渐渐的妈妈只要跟宝宝打声招呼，宝宝自己就会做好配合妈妈的准备了。



会起到什么样的效果呢？成为自觉行动的乖宝宝

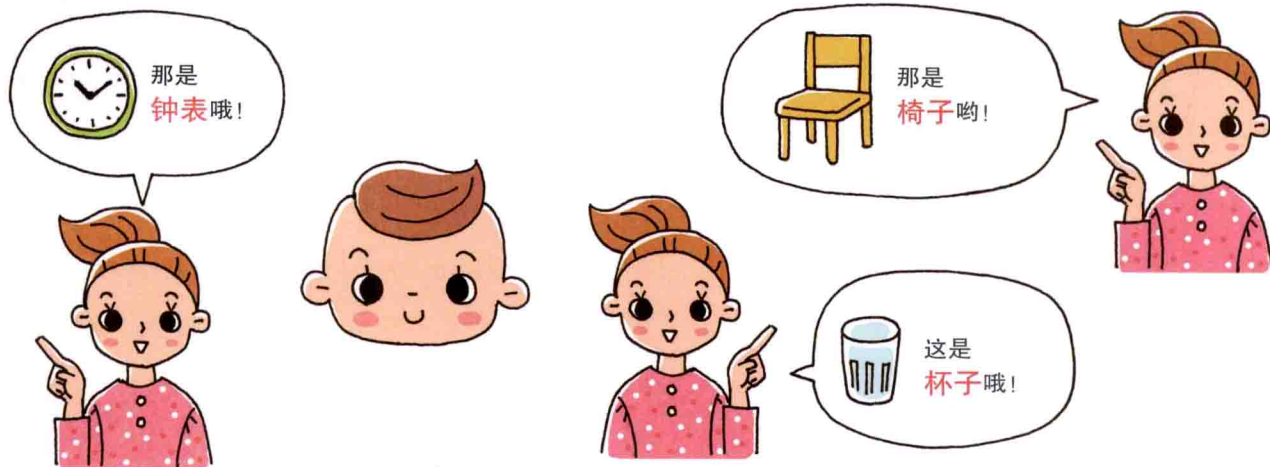
调查的结果显示，感觉到有实效的妈妈们的说：“通过事前跟宝宝打招呼，宝宝就会直接反应出下一步的动作啦。”（24岁，东京），“跟宝宝打招呼，有目的地教他，他开始能自觉地做出反应了。比如看到要出门，自己就开始穿袜子啦。”（39岁，东京）。另外，在我们收到的很多妈妈们的来信中，有的这样写道：“宝宝能够预测我下一步的行动啦。”

57.1%

指着物品念出名字给宝宝听



的妈妈体会到了效果



什么样的育儿法？宝宝刚出生就开始记词了

“刚刚出生的婴儿，还都不会说话，大脑当然更没有发育到可以理解话的地步。”如果您是这样想的，那么抱歉，您的想法是错误的。宝宝一出生，就具有把周围的声音储存到大脑的能力。所以，我们提倡在日常生活中，跟宝宝说各种内容的话。因此，指着身边的物品，一遍一遍反复地念出名字给宝宝听，也是我们推荐的智育教育法之一。

调查结果表明，很多妈妈都尝试过“指着物品念出名字给宝宝听”这种方法，并且体会到了它的效果。听听妈妈们的反馈吧。

“宝宝记住了很多东西的名字啦。”（31岁，神奈川县）；“现在，宝宝记住了家中很多东西的名字，碰见不认识的东西，还会问我是什么呢。”（34岁，神奈川县）；“宝宝不仅记住了东西的名字，还渐渐地明白那是干什么用的。”（37岁，神奈川县）。并且，还有很多的妈妈意识到，随着宝宝逐渐长大，他的好奇心也比周围的孩子强烈得多。我们收到的信中，就有妈妈这样写道：“孩子早早地认识事物，对后来的成长发育具有良好的铺垫作用。”