

「激起孩子一生70%的黄金智力，关键就在0~3岁！」

别让孩子

输在起跑线的

30种智能提升术

姜义祺
康大夫 编著



超益智亲子互动，让孩子跳出潜能框架，
抓稳婴幼儿学习脉动，100潜能大跃进！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



别让孩子

输在起跑线的

30种智能提升术

4-6岁

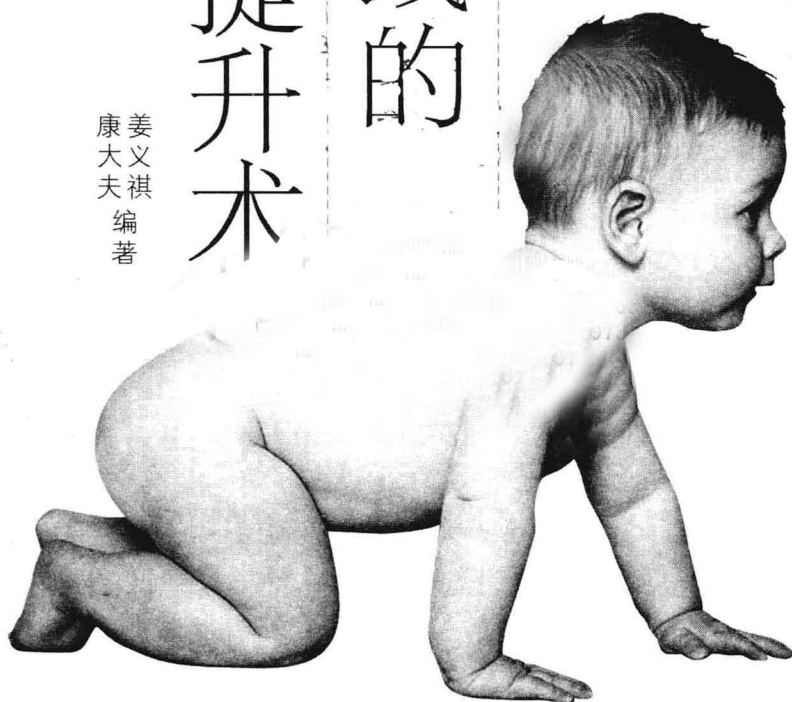


别让孩子

输在起跑线的

30种智能提升术

姜义祺
康大夫 编著



本书经由华文网股份有限公司·活泉书坊正式授权,同意经由机械工业出版社出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

图字:01-2011-2747

图书在版编目(CIP)数据

别让孩子输在起跑线的30种智能提升术 / 姜义祺,
康大夫编著. —北京:机械工业出版社, 2011.5

ISBN 978-7-111-34646-3

I. ①别… II. ①姜…②康… III. ①婴幼儿-智力开发
IV. ①B844.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第084667号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:余红 魏悦

责任印制:乔宇

北京汇林印务有限公司印刷

2011年5月第1版·第1次印刷

145mm×210mm·7.5印张·140千字

标准书号:ISBN 978-7-111-34646-3

定价:24.80元

凡购本书,如有缺页,倒页,脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

销售一部:(010) 68326294

门户网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649

教材网:<http://www.cmpedu.com>

读者服务部:(010) 68993821

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

诚挚推荐

☞ 0~3岁的婴幼儿本是一个学习与吸收力极佳的阶段，因此父母掌握此阶段的智能训练方法及丰富营养知识，合理搭配每位孩子的兴趣与个性，应能提升孩子70%的智力。而本书正以此为原则，教导父母正确、有效的益智游戏与营养饮食，唤醒孩子潜在的优越潜能！

儿童精神科专科医师 王怡仁

☞ 由于深知早期教育的重要性，所以当女儿、儿子还小时，我就经常让他们玩迷宫、推理等逻辑游戏，以发展其思维能力及逻辑概念。本书作者亦认同‘三岁定终生’的道理，提供30种潜能开发术，不仅在玩乐中启发大脑智商，更与孩子在密切互动中建立了良好的亲子关系！衷心推荐本书给天下父母！

数学教育家 王擎天

☞ 宝宝的成长需要均衡且多元的饮食，方能给予大脑

和肢体同步的发展；手脑协调和感觉统合必须在实作和操作中学习。而能吸引宝宝学习的兴趣，非‘游戏’莫属了！因此，书中所介绍的0~3岁宝宝智能提升方法，是从日常生活里取材，通过简易的益智游戏、实用的营养食谱，让孩子打好根基，方能迎战无限的未来！

营养师 刘沁瑜

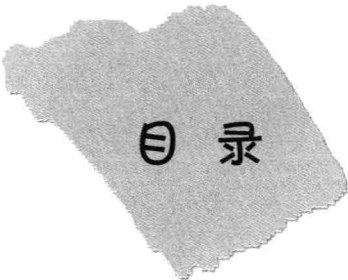


前言

天下父母心，谁都希望自己的宝宝比别人更聪明、更优秀。现代人凡事讲求方法与效率，要如何才能让宝宝的智能获得有效的开发呢？本书将完整地告诉您。

宝宝将来会成为一个天才或庸人、一个杰出的佼佼者或泛泛之辈，取决于孩子的成长教育，尤其父母的引导与启发，对宝宝的未来更有决定性影响。他们是照顾宝宝的主要负责人，是教导宝宝的第一位老师，也是宝宝成长环境的缔造者和设计者。

婴幼儿的智能和教育，是人生最重要的一部分。研究显示，孩子的智力有70%形成于成长过程的前三年，因此，在他们生命最初的六年里，孩子以惊人的速度汲取各类信息，几乎不费吹灰之力。但愿本书能成为您开发婴幼儿智能的最好老师。



目 录

前言

第1章 儿童的启蒙教育——胎教

1 胎教从自己做起 / 2

美容、穿衣也是胎教 / 2

潜移默化的胎教 / 9

良好的心境与胎教 / 17

2 准爸爸与胎教 / 25

莫忘了做爸爸的责任 / 25

3 胎教音乐 / 29

音乐是胎教的最好语言 / 29

胎教音乐的种类 / 30

音乐胎教方法 / 31

欣赏哪些胎教音乐较好 / 32

4 胎教备忘录 / 32

言为心声 / 32

培养气质 / 33

心情舒畅 / 34

提升修养 / 34

5 胎教运动 / 35

母亲的天性 / 36

抚摸胎儿 / 37

帮助胎儿“做体操” / 37

第2章 新生儿的智能训练

6 认识新生儿 / 42

1个月的婴儿会什么 / 42

和婴儿玩什么 / 42

7 2个月婴儿的智能训练 / 44

2个月的婴儿会什么 / 44

和婴儿玩什么 / 45

8 3~4个月婴儿的智能训练 / 48

3个月的婴儿会什么 / 48

4个月的婴儿会什么 / 48

婴儿游戏 / 49

9 5个月婴儿的智能训练 / 53

做体操 / 54

引起好奇心的游戏 / 54

尿布体操的培养和锻炼 / 54

以盘腿坐的姿势抱宝宝 / 55

体验镜子 / 55

学举高 / 56

锻炼平衡感 / 56

引诱宝宝发出声音 / 56

用喇叭和蜡纸促进说话 / 57

到广口瓶里拿弹珠 / 57

体验面粉松散的感觉 / 58

跌倒时的练习 / 58

10 6~7 个月婴儿的智能训练 / 58

6 个月的婴儿会什么 / 58

7 个月的婴儿会什么 / 59

智力低下的早期发现 / 59

婴儿游戏 / 62

11 8~9 个月婴儿的智能训练 / 65

8 个月的婴儿会什么 / 65

9 个月的婴儿会什么 / 65

婴儿游戏 / 65

12 10~12 个月婴儿的智能训练 / 68

玩套环 / 68

区别一、二、三 / 68

玩拼图 / 69

放进去，拿出来 / 69

学叫人 / 69
盖盖子 / 70
听数数 / 70
认识“灯” / 70
自制画册 / 71
涂鸦 / 71
独立行走取玩具 / 72
认识“一” / 72
模仿小动物叫 / 72

第3章 1岁幼儿的智能提升

13 智能提升前的准备 / 74

提供多样化食物 / 75
确定目的 / 75
与家人沟通 / 75
估计时间 / 76
腾出空间 / 76
寻求专业辅导 / 76

14 智能提升的时间 / 77

每天进行多久才有效 / 77
进行多久宝宝会更聪明 / 78
何时可以停止 / 79
何时不必再陪宝宝做智能提升 / 80

15 迅速获得智能提升效果的快捷方式 / 81

喂母乳 / 81

高效率的个别智能提升课程 / 81

纯净空气的好处 / 82

营养素提高智商 / 83

持续培养 / 84

16 迅速提升智能的十大秘诀 / 84

尊重个体差异 / 85

确定提智对象 / 85

配合宝宝兴趣 / 85

强调亲子融洽 / 85

零压力课程 / 85

提供最佳学习环境 / 86

促使举一反三 / 86

注意时间效益 / 86

偏重一箭“数”雕 / 87

按部就班 / 87

17 两分钟为宝宝进行六种智能提升 / 87

初步课程花费时间短 / 88

一分钟内提升视、听两种智能 / 89

语言提升触觉 / 90

塞物入手 / 91

一箭“数”雕的设计课程 / 92

18 洗澡时为宝宝进行智能提升 / 92

浴中闲聊 / 93

水中追捕 / 93

温凉浸手 / 94

浮游自在 / 94

空中骑士 / 95

浴后按摩 / 95

19 下厨时为宝宝进行智能提升 / 96

后天培养的重要 / 96

杯匙识音 / 96

青菜红椒 / 97

厨具触摸 / 97

拍拉橡皮玩具 / 97

筷子对话 / 98

万物闻香 / 98

口味品尝 / 98

成本的回馈 / 99

20 在户外为宝宝进行智能提升 / 99

培养视觉智能的“万紫千红” / 100

促进听觉智能的“自然辨声” / 100

提高触觉智能的“摸物猜名” / 101

训练用手智能的“投物入圈” / 101

增加语言智能的“远距离通话” / 102

提升运动智能的“驰骋长跑” / 102

- 21 在天冷时为宝宝进行智能提升 / 103**
- 生动有趣 / 104
 - 边玩边听 / 104
 - 多项运作 / 105
 - 故事新编 / 105
 - 室内奥运 / 106
- 22 头围大小对智能提升的影响 / 107**
- 大头宝宝是否比较聪明 / 107
 - 头围及其增大速度的正常范围 / 107
 - 头围大小对宝宝做智能提升有何影响 / 108
 - 智能提升如何改变头围 / 109
- 23 该训练左手还是右手 / 110**
- 惯用左手的宝宝非要改过来吗 / 110
 - 改左为右将会妨碍大脑的自然发展 / 110
 - 提升宝宝用手智能 / 112
- 24 通过游戏提升宝宝的智能 / 113**
- 游戏能增进智能的发育 / 113
 - 如何游戏 / 114
 - 1~2 岁幼儿的游戏 / 115
 - 训练幼儿思考的手指头运动 / 117
 - 如何选择玩具 / 121
- 25 通过语言提升宝宝的智能 / 124**
- 语言的发展 / 125

语言的功能 / 126

语言能力进步的五个重点 / 126

第4章 2 ~ 3 岁婴幼儿的智能培训

26 生活能力的培养 / 132

让宝宝自理 / 132

数字学习 / 138

学习反义词 / 139

认识日常用品的用途 / 140

认识大自然 / 141

培养孩子安静片刻 / 142

认字 / 143

培养良好的秩序 / 144

培养基本的时间观念 / 145

补画面 / 146

自我介绍 / 146

学习礼貌语言 / 147

画方形、学写字 / 148

学习等待 / 149

收拾衣服 / 149

认识冬天和夏天 / 150

记住父母的手机及家中住址 / 151

认识居住的地方 / 151

学习当助手 / 151

27 智能游乐园 / 152

幼儿体能训练 / 152

体育游戏 / 153

智力游戏 / 154

娱乐游戏 / 159

数字游戏 / 159

语言游戏 / 163

认字游戏 / 167

角色游戏 / 171

第5章 0 ~ 3岁婴幼儿的益智食谱

28 蔬果类食谱 / 174

蜜汁胡萝卜 / 174

新鲜柠檬汁 / 175

糖酿樱桃 / 175

西红柿汁 / 176

香蕉蜂蜜牛奶汁 / 176

鲜橙汁 / 177

香蕉泥 / 177

苹果泥 / 178

红枣泥 / 178

胡萝卜泥 / 179

29 糊类食谱 / 179

豆腐糊 / 179

蛋黄泥 / 180
菠菜汁 / 180
牛奶粥 / 181
苹果红薯泥 / 181
牛奶玉米糊 / 182
面粉粥 / 182
牛奶香蕉糊 / 183

30 肉类食谱及其他 / 183

鱼泥 / 183
鲜虾泥 / 184
营养蛋饼 / 184
牛奶蛋 / 185
什锦猪肉菜末 / 185
火腿马铃薯泥 / 186
鸡蛋豆腐 / 186
面包布丁 / 187
肉末菜粥 / 187
鸡肉粥 / 188
苹果色拉 / 188
葡萄干马铃薯泥 / 189
虾末绿花椰菜 / 189
豆腐蒸肉 / 190
豆豉牛肉末 / 190
水煮荷包蛋 / 191