



中国著名亲子教育专家
张雅莲
● 主编

0-6岁
宝宝早教系列

智商情商 加速跑



IQ+EQ 全面指导 聪明妈妈的枕边书
智商+情商 双向培养 引发宝宝头脑风暴

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

智商情商加速跑 / 张雅莲主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5384-4746-0

I. ①智… II. ①张… III. ①儿童—智力开发 IV. ①G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 080846 号



0~6岁宝宝早教系列

智商情商加速跑

主 编 张雅莲

副 主 编 陶红亮

编 委 郝言言 薛英祥 薛翠萍 隋珂珂 董玉叶 苏文涛 赵 艳
宋 送 李松梅 孟蕊娟 马毅娜 苗鑫峰 潘雪婧 杨英英

责任编辑 解春谊

封面设计 一行设计 于 通

技术插图 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 王泽良
林 敏 梁 晶 李双双 孙艳红 王京京 王 平

制 版 长春市一行平面设计有限公司

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85635186

储运部电话 0431-84612872

团购热线 0431-85674016

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 延边新华印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 16开 18印张

字数: 280千字

版次: 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4746-0

定价: 25.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

0~6岁宝宝早教系列

中国著名
亲子教育专家
张雅莲◎主编

智商情商

ZHISHANGQINGSHANGJIASUPAO

加速跑



YZLI0890129436

吉林科学技术出版社



前言

孩子一出生，妈妈就开始享受初为人母的喜悦。但是相信每一位妈妈的心理也会产生很多的问题：孩子性格的问题怎么看待？孩子的身体发育和心理成长，父母该注意解决哪些问题上？妈妈给予孩子生命，更应该给予孩子科学的教育。孩子是祖国的未来，充满着生机和希望，但是他们“初来乍到”而面对外界的各种危险又显得如此脆弱。孩子只有在妈妈的精心培育下，才能健康茁壮地成长。妈妈是孩子的第一教育者，妈妈应该不断提高自己的养育知识，这样才能更好地教育自己的孩子。可很多的妈妈并不了解自己的孩子，尤其是不懂得孩子的心理。

婴幼儿有着特殊的固定的概念。知己知彼，是新妈妈需要首先回答的课题。妈妈应该试着了解孩子举动的含义，尽量懂得孩子内心的需求，

只有这样，才谈得上运用科学的方法给予孩子健康的呵护，让孩子在健康快乐的氛围中成长。值得重视的还在于，婴幼儿的感情触点建立比人们预料的要早。他们很希望与大人们沟通，交流，互动。这是他们心理发育的需要。可是，提到与孩子沟通，很多妈妈都很困惑，觉得大人和小孩没有什么可以沟通的，有时连话题都找不到。不同性格的妈妈其母爱的表现方式是不一样的。性格开朗的妈妈，往往表达的比较直接，有时不分场合，也不顾及孩子的心理状态，使母爱的表达非常豪放与率直；性格内向的妈妈，一般表达的方式比较含蓄。妈妈不相信孩子，说不出鼓励孩子的话，不相信自己的教育能够成功，不相信自己可以找到更有效的教育方法，是因为自身也缺乏自信。其实妈妈的自信非常重要。妈妈都希望自己

✓ PREFACE



的孩子体格健壮，聪明伶俐，但在现实生活中由于缺乏正确的育儿知识，面对各类养育问题倍感困惑。

幼儿时期是孩子生长发育的重要时期。这一时期孩子活动范围一天天增大，接触事物日益增多，孩子的智能发育明显加快，语言和表达能力能逐渐增强，但孩子还没有识别各种危险的能力。孩子的心理发展还仍处于萌动期，表现为意志较薄弱，注意力不易集中，兴趣易转移，做事不能持久等情况。

在孩子的成长过程中，还会出现种种的健康问题。此书就孩子早期教育及安全成长等方面提供了很多具体的解决方法，妈妈可按情况分析对号，可根据书中给出的方法去解决，实现妈妈对孩子早期教育的问题上得到帮助。

孩子的教育是一门综合性的科学，本书从0~6岁孩子的生活细微处

入手，解决妈妈最关心的问题，有助于妈妈掌握更多、更新的育儿知识，从而提高孩子的健康水平，给予孩子全方位的精心呵护。本书将告诉妈妈如何用科学的方式爱孩子，在后天启蒙中，给孩子健康的思想，健康的心理，健康的身体，为他们日后智商、情商及良好性格的养成，奠定良好的基础。本书也将为妈妈解读如何早些读懂孩子，了解他们，理解他们，并与他们一同成长。

本书的内容丰富，科学实用，语言简练，通俗易懂，具有很强的针对性和可操作性，是广大妈妈科学养育孩子的良师益友。妈妈想要给予孩子一个良好的教育，就要通过各种方式学习这些知识，相信本书能够成为众多妈妈养育孩子的得力小助手，相信妈妈看完此书能够给自己的孩子更好的教育。



目录

Chapter 1

开发智商——每个宝宝都有天才的潜质

早教对智商发育不可低估

016

- 早教教育要科学····· 016
- 如何进行科学的早教····· 017

天赋属于每个宝宝

018

- 父母要发掘宝宝的天赋····· 018
- 了解宝宝的强项····· 019
- 家长要做好父母与教师的角色互换····· 019

正确看待宝宝的智商

020

- 宝宝智商发展影响因素····· 020
- 时时鼓励宝宝学习····· 021

如何开发宝宝的天才潜能

022

- 善于抓住教育时机····· 022
- 父母能为宝宝潜能开发做些什么····· 023

智力潜质的开发

024

- 父母正确引导的原则····· 024
- 父母要做“专业”的教育家····· 025

宝宝笑脸多智商才更高

026

- “笑”的奥秘····· 026
- “笑”是宝宝交际的飞跃····· 026
- 如何培养爱笑宝宝····· 027

智商和营养的密切关系

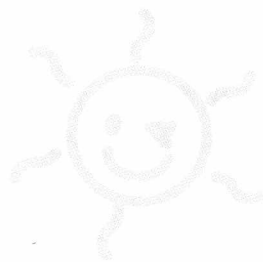
028

- 聪明宝宝的营养均衡····· 029
- 平衡膳食提高智商····· 029
- 营养与宝宝智力的关系····· 030

家庭和睦有助于提高宝宝智商

031

- 适合宝宝生长的环境····· 031
- 家庭环境的影响····· 032



Chapter 2

语言智能——让宝宝畅游绚丽多彩的语言宝库

语言是宝宝的智力测量计 034

- 创造语言智能提升的环境····· 034
- 语言智能开发越早越好····· 035

让宝宝成为未来的雄辩家 036

- 让宝宝成为未来的辩论家····· 036
- 培养宝宝的语言天赋····· 036

孩子语言发展的黄金期 037

- 宝宝语言发展准备期····· 037
- 宝宝语言发展初始期····· 038
- 宝宝语言发育爆发期····· 038
- 宝宝语言发展流畅期····· 039
- 宝宝语言发展飞跃期····· 040

语言智能讲究听说读写 041

- 让宝宝对于语言充满好奇····· 041
- 培养宝宝的听、说、读、写能力····· 041

如何让宝宝会说话 043

- 要宝宝从小养成阅读习惯····· 043
- 让宝宝学习古诗词····· 044
- 一切从兴趣出发····· 044
- 交往是语言发展的有利空间····· 044
- 鼓励宝宝进行即兴演说····· 044

提升语言能力的趣味游戏 045

- 广播电台····· 046
- 传电报····· 047
- 童话小剧场····· 048
- 反义词游戏····· 048

Chapter 3

数学智能——让孩子变成推理专家

宝宝天生就是数学家 050

- 父母要培养宝宝的数学能力····· 051
- 数学让宝宝更聪明····· 051

如何开发孩子的数学智能 052

- 开发数学智能从学数数开始····· 052
- 进行早期的数学启蒙····· 053

宝宝数学智能培养方案 054

- 用游戏培养宝宝的数学智能····· 054
- 日常生活中培养宝宝的数学智能····· 055
- 用动手操作培养数学逻辑能力····· 055
- 父母应把握数字智能培养的关键期····· 056

宝宝数学智能大测试 057

爸爸妈妈的数学智能测试·····	057
数学智能优势表现·····	058

兴趣是学习最好的老师 059

激发宝宝的好奇心·····	059
让宝宝爱上学数学·····	060
学习数学给宝宝来点儿音乐·····	061

宝宝的数字化生活 061

给宝宝个数字化环境·····	062
家里的数学思维训练·····	063

找出藏在每个角落里的数学 064

联联反反·····	064
-----------	-----

缩缩扩扩·····	064
改改变变·····	064
加加减减·····	065
教宝宝要注意的问题·····	065

提高数学智能的亲子游戏 066

宝宝找形状·····	066
寻找宝藏·····	066
扑克牌接7·····	067

让你的宝宝成为数学专家 068

宝宝数学智能的关键期·····	068
宝宝数学智能的伊始期·····	069
宝宝数学智能的发展期·····	069
宝宝数学智能的掌握期·····	070

Chapter 4

视觉智能——“画”出一片美好未来

视觉智能对宝宝智商的作用 072

认识视觉空间智能·····	072
视觉感官与智能发展·····	073

用心呵护宝宝眼睛 074

给宝宝的眼睛加点“料”·····	074
家庭环境也要注意护理·····	075

让宝宝成为艺术家 076

培养宝宝的兴趣倾向·····	076
培养宝宝爱好艺术的情感·····	076

宝宝会用画来表达想法 078

正确看待宝宝的作品·····	078
在绘画中开发宝宝空间视觉智能·····	078

创造条件发展宝宝的视觉智能 080

培养宝宝的方向感·····	081
布置适宜的生活环境·····	082
给宝宝表现艺术才能的机会·····	082
让宝宝细致观察·····	082

搭积木培养宝宝视觉 083

宝宝玩积木·····	083
搭积木，宝宝益智好游戏·····	084

Chapter 5

观察力训练——会观察的宝宝更聪明

宝宝能观察才会发现

086

能观察才能发现····· 086

重视幼儿观察力的培养和训练····· 087

聪明的宝宝爱观察

088

让宝宝拥有良好的观察环境····· 088

让宝宝的好奇心得到充分展露····· 089

培养宝宝对生活的观察力

090

在宝宝的生活中发现世界····· 090

培养宝宝的观察力····· 092

每天要有一个新发现

092

生活处处都很美····· 093

一天一个新发现····· 094

提高宝宝观察力的方法

095

提高观察力要循序渐进····· 095

好方法帮宝宝提高观察力····· 096

宝宝观察力大测试

097

孩子是这样观察的····· 097

宝宝的观察能力大考验····· 098

宝宝的观察力游戏

099

玩拼图和选拼图····· 100

小小饲养员····· 101

水到底少了吗····· 101

森林大聚会····· 101

Chapter 6

记忆力训练——宝宝特有的超强武器

小宝宝也有记忆力

104

婴儿记忆延续····· 104

头三年的记忆无比重要····· 104

宝宝的美好记忆时光

106

1岁前宝宝的记忆力发展····· 106

2~3岁宝宝的记忆力发展····· 107

3岁后,教宝宝强化记忆····· 108

宝宝记忆的内容····· 109

宝宝记忆力培养法则

110

宝宝记忆的特点····· 110

宝宝的记忆力培养法····· 111

读书其实是超强学习记忆法

112

读书其实是超强学习记忆法····· 112

记忆力是培养和训练出来的····· 113

“玩”物有时也不丧“智”

114

认爸爸····· 114

看橱窗·····	115
找东西·····	116

好记忆力当然离不开好营养 116

提高记忆力，蔬果当道·····	117
-----------------	-----

增强记忆力，粮食不可缺·····	117
记忆力和其他食物也不可分家·····	117



Chapter 7

想象力训练——想象是创造的起点

“优质”宝宝的“第一要务”培养 120

让宝宝拥有一双善于看的眼睛·····	120
陪着宝宝做游戏·····	120
让宝宝多听故事·····	120
陪着宝宝一起读书·····	121
教宝宝绘画·····	122

宝宝想象力的演化史 122

童车里的宝宝·····	123
蹒跚学步的宝宝·····	123
2岁的宝宝开始想象了·····	123
3岁的宝宝联想正在进行·····	123
5岁的宝宝创造想象·····	124

发掘宝宝的想象力十大准则 125

脚踏实地，基于生活·····	125
打破常规，更换角度·····	125
接触新物，拓宽思路·····	125
放弃旧想法·····	126
闭上你批评的嘴·····	126
让你的宝宝自己做评价·····	127
创造新花样·····	127

宝宝的虚荣心理·····	127
打开你自己的思想·····	127
注重过程而不是结果·····	127

妈妈讲故事，宝宝编结局 128

生活处处有故事·····	128
让宝宝发挥想象力·····	128
故事接龙法·····	129

父母别扼杀宝宝的想象力 130

想象力也有恐惧·····	130
停止你扼杀宝宝想象力的“手”·····	131

宝宝喜欢和你一起玩思考游戏 132

饥饿的玩具熊·····	133
想象力思维培养的小窍门·····	133
诊室医生·····	133

给宝宝的想象王国 134

留一片天地，给宝宝涂鸦·····	135
猜谜语是培养宝宝想象力 的一个良方·····	135
玩具，帮你培养宝宝的想象力·····	136

Chapter 8

创造力训练——平庸和卓越的分界点

每个宝宝都是创造天才

138

正确培养宝宝的创造力·····	138
创造性宝宝特征·····	138
宝宝的创造天赋·····	139

诱发潜藏创造力的四大技巧

140

鼓励宝宝尝试“新组合”·····	140
让宝宝多点儿“孩子气”·····	140
也不要问必答·····	141
亲子共读·····	142

别让右脑太清闲

142

右脑开发，宜早不宜迟·····	143
游戏，培养创造力·····	144
丰富艺术生活·····	144
语言能力的发展·····	144

让宝宝学画画还是学唱歌

145

给宝宝创造自己符号的空间 ——涂鸦·····	145
给宝宝耳朵的盛宴——音乐·····	145
在音乐、绘画中表现·····	146

管而不死，活而不乱

147

好奇心是宝宝创造力的基础·····	147
适时鼓励等于帮助孩子增长创造力·····	148
应该注意培养儿童的动手能力·····	148
创造管理的最高境界·····	148
破坏——孩子创造欲望的体现·····	149

游戏增强宝宝的创造力

150

自由玩耍可培养宝宝创造力·····	150
玩具增强孩子思考能力·····	151
扮演角色·····	151
猜猜看·····	152

Chapter 9

认识情商——高情商的父母胜过100个老师

解开情商的神秘面纱

154

何谓情商·····	154
情商的重要性·····	154
情商与智商·····	155

宝宝的情商发育特点

156

0~3岁宝宝的心理特点·····	156
3~6岁宝宝的心理特点·····	157

父母是最好的情商老师

158

高情商所具有的品质·····	159
----------------	-----



高情商父母应该关注宝宝的哪些方面·····	159
高情商父母应该做些什么·····	159

情商和教养方式 161

如何培养宝宝的忍耐力·····	161
父母常见错误的教养方式·····	162

父亲在情商教育中举足轻重 163

分工明确·····	163
父亲在家教中的重要作用·····	163

家庭环境对宝宝情商的影响 165

家庭心理环境对宝宝情商的影响·····	166
家庭物质环境对宝宝情商的影响·····	166

Chapter 10

道德情商——塑造宝宝高情商的第一步

培养宝宝的纪律观念 168

没有规矩不成方圆·····	168
考虑因素·····	169

教会宝宝做人 170

要教会宝宝去选择·····	171
要教会宝宝有颗善良的心·····	171
要教会宝宝爱和尊重·····	171
教会孩子自理生活·····	171
要教会孩子爱护心理健康·····	172

培养宝宝诚信的品质 172

要跟宝宝讲道理·····	172
父母要满足宝宝的合理需要·····	173
用实际行动来规范约束孩子·····	173
父母要尊重宝宝·····	174

父母是最好的榜样 174

榜样的力量·····	174
父母应以身作则·····	175

让宝宝远离谎言的技巧 176

宝宝说谎的危害·····	176
宝宝说谎的原因·····	177

“厚脸皮”宝宝的“羞耻感” 178

不要打罚宝宝·····	178
帮助宝宝树立正确的是非观·····	179
培养宝宝的荣誉感·····	179
批评要见成效·····	180

孝是人生第一步 180

启发宝宝·····	180
搜集孝心故事讲给宝宝听·····	181
给宝宝表达孝心的机会·····	181
和宝宝一起参加亲子活动·····	182
让宝宝了解父母的艰辛·····	182

帮宝宝“戒掉”任性 182

反抗期·····	183
沉着应对·····	183
分散注意力·····	183
激将法·····	184

Chapter 11

自省情商——正确客观地认识自我

让宝宝学会“自我认识”

186

- 认识启萌期····· 187
- 认识膨胀期····· 187

让宝宝学会自省

188

- 宝宝自省的好处····· 188
- 如何培养宝宝的自省智能····· 189

懂得欣赏自己的宝宝

190

- 要让宝宝感觉到自己很重要····· 190
- 要让宝宝感觉到自己很能干····· 190
- 要让宝宝知道自己也很漂亮····· 191

让宝宝学会自我宣泄

192

- 让宝宝在游戏中得到宣泄····· 192
- 允许宝宝适度宣泄····· 193
- 正确引导····· 194

缓释宝宝的心理压力

194

- 认真听听宝宝的心声····· 195
- 帮助宝宝面对恐惧····· 195
- 跟宝宝一起分享自己的经验····· 195
- 培养宝宝的自尊····· 196
- 宝宝遇到心理压力的几种信号····· 196

让宝宝及时调节自我

197

- 让宝宝学会管理自己的情绪····· 197
- 让宝宝学会控制自己的行为····· 198
- 让宝宝学会管理自己的学习····· 198

永葆“真我”个性

199

- 培养宝宝的个性····· 199
- 传播快乐····· 200

Chapter 12

快乐情商——开拓宝宝的快乐人生

用“鼓励”成就宝宝的自信

202

- 拥抱的鼓励····· 202
- 爱的表达····· 202
- 美丽的床边故事····· 203

乐观向上，健康快乐

204

- 自信心是前提····· 204

- 兴趣爱好要广泛····· 205

心情教育，放大快乐的法宝

206

- 善待自然····· 206
- 善待他人····· 206
- 善待自我····· 207
- 情绪辅导····· 207

让宝宝快乐成长 208

不同时期的宝宝状况·····	208
不同时期的快乐·····	209

幽默，让宝宝快乐聪慧的源泉 210

1岁之后的宝宝·····	211
2~3岁的宝宝·····	211

帮助宝宝克服自卑心理 211

克服宝宝心理自卑的方法·····	212
留意害羞的宝宝·····	212

让宝宝学会勇于表现自我 213

给宝宝提供一个“勇气”的环境·····	213
不要拒答宝宝的提问·····	214
不要轻易介入宝宝之间的争吵·····	214

分享宝宝的快乐 215

给宝宝树立分享的榜样·····	216
强化宝宝的分享行为·····	216
与宝宝一起分享点点滴滴·····	216

Chapter 13

自我管理——培养良好的情绪和行为模式

让宝宝在自我管理中找到“北” 218

强化习惯让宝宝学会自我管理·····	218
自我管理的“五常”说·····	219

培养宝宝良好的情绪情感 220

培养宝宝的情绪你可以·····	221
培养宝宝情绪你应该·····	222

宝宝的情感黑匣子 223

宝宝需要什么·····	223
区别对待宝宝的负面情绪·····	224

训练宝宝管好自己欲望的能力 225

把握好尺度·····	225
正确看待礼物·····	225
物质欲望的节制·····	226
零花钱的规定·····	226

培养宝宝学会管理时间 227

约定时间·····	227
借助计时器的帮助·····	227
提前给宝宝几分钟提示·····	228
提前告知·····	228

让宝宝学会期待成功 229

从简单开始·····	230
积极暗示·····	230
体验成功·····	231

让宝宝学会解决情绪问题 231

设个“出气角落”·····	232
以身作则·····	233
打个秘密暗号·····	233
来个“亦褒亦贬”·····	233

宝宝的情绪风暴 234

- 宝宝也要发泄····· 234
- 宝宝发泄爱咬人····· 235

突发意外，教宝宝学会自救 237

- 宝宝要及时汇报自己的身体状况····· 237
- 培养宝宝对突发事件的应变能力····· 238
- 培养宝宝鉴别与分析能力····· 238

Chapter 14

自我激励——相信心灵的力量

培养宝宝的自我激励能力 240

- 让宝宝掌握自我激励····· 240
- 让宝宝知道自己很棒····· 241

培养宝宝的“耐挫力” 242

- 积累成功，增强信心····· 243
- 立足现在，挑战自己····· 243
- 自我期许，自我激励····· 243
- 慢慢培养，启发尝试····· 244

让宝宝不再害怕 244

- 换个方式教宝宝····· 245
- 宝宝“磨人”怎么办····· 246

跟宝宝讲话也要有心眼 247

- “留个心眼”夸宝宝····· 247

- 批评宝宝有技巧····· 248

让宝宝学会持之以恒 249

- 适当目标，指明方向····· 250
- 通过游戏进行训练····· 251
- 宝贝培养计划····· 251

“扶起来”还是“爬起来” 252

- 自我激励法····· 252
- 寻求榜样法····· 253
- 有意吃苦法····· 253
- 竞赛法····· 253

你的宝宝输的起么 254

- 快乐放松，迎接挑战····· 254
- 孩子受挫不要的“鸵鸟心态”····· 256

Chapter 15

社交情商——帮助宝宝打开交际的大门

你好，我是…… 258

- 让宝宝学会自我介绍····· 258
- 自我介绍的体验小游戏····· 259

让你的宝宝爱上交际 260

- 宝宝交际有“型”····· 261
- 打造爱说宝宝····· 261

你的宝宝怕不怕“怪叔叔” 262

- 你的宝宝认不认生····· 262
怎样做,才能使宝宝不认生····· 263

宝宝也有社交礼仪 264

- 公共场所的宝宝····· 265
宝宝出口就是恶言····· 265
大人讲话,宝宝插嘴····· 265
教宝宝说礼貌用语····· 266

交往,在游戏中进行 266

- 宝宝12月的礼貌····· 267

- 小熊家做客····· 267
美丽的画笔····· 268

妈妈,我失恋了 268

- 三思而后行····· 269
社交是有规则的····· 270

“人来疯”的宝宝更可爱 271

- 宝宝喜欢表现····· 271
纠正你的“人来疯”宝宝····· 272

Chapter 16

爱的情商——收获最甜美的幸福

培养一个有爱心的宝宝 274

- “抱抱”很重要····· 274
故事儿歌当帮手····· 274
照顾动植物····· 275

让感恩植根于宝宝内心深处 276

- 言传身教····· 276
提供方式····· 276
游戏强化····· 277
懂得礼貌····· 277
关爱周围····· 277

让宝宝富有一颗宽容的心 278

- 教宝宝学会“心理换位”····· 278
理解他人,理解人人都有缺点····· 279

善于交际的宝宝更快乐 280

- 别让你的“感情用事”毁了宝宝····· 280
交往有利于宝宝的心理健康····· 281
宝宝善于交际更快乐····· 281

帮助宝宝克服嫉妒心理 282

- 嫉妒会阻碍宝宝成长····· 282
父母的爱和榜样是化解嫉妒的良药····· 283

让宝宝保持一颗平常心 284

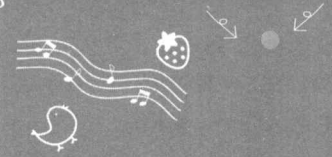
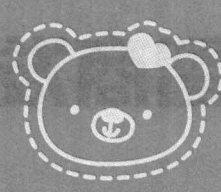
- 宝宝太好胜也不好····· 285
正确看待平常心····· 285

爸爸妈妈是宝宝最好的朋友 286

- 慎用批评,控制情绪····· 286
创造机会,替他保密····· 287
尊重宝宝,放下架子····· 287



早期智力开发



Chapter 1

开发智商——每个宝宝都有天才的潜质

大多数的父母对于孩子的智力发展都非常关心，不仅自己对宝宝进行早期教育，而且还请幼儿教师为宝宝进行技能培养，甚至让专门的医生来为宝宝测定智商。以前，脑科专家多认为，人的智商是与生俱来的，可是近年来的研究表明，孩子的智商在两岁前是可以培养的。那么，作为爸爸妈妈，应该如何了解宝宝的智力情况，为宝宝进行有针对性的培养呢？