

日本现代脑科学最高权威久保田竞博士及夫人的英才育儿法

▶日本亚马逊五星级图书
上市销量突破**20万**册!

打造天才大脑的

0岁教育

▶台湾诚品、金石堂
育儿类畅销图书

(日)久保田竞 著
杜菲 译



YZLI0890113123

▶风靡日本的脑科学育儿法
越来越多的天才大脑正在诞生!

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE: [天才脳をつくる0歳教育]

BY: [久保田 競]

Copyright © Kisou Kubota 2009

Original Japanese language edition published by Daiwa Shobo Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Daiwa Shobo Co.,Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社大和书房授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。
著作权合同登记号: 06-2010第64号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

打造天才大脑的0岁教育/(日)久保田竞著;杜菲译.—沈阳:辽宁科学技术出版社,2012.1

ISBN 978-7-5381-7196-9

I.打… II.①久…②杜… III.婴儿—智力开发 IV.①G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第215217号



策划制作:北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划:陈庆

策划:张羿

装帧设计:季传亮

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:148mm×210mm

印张:5

字数:120千字

出版时间:2012年1月第1版

印刷时间:2012年1月第1次印刷

责任编辑:卢山秀 谨 严

责任校对:合力

书号:ISBN 978-7-5381-7196-9

定价:26.00元

联系电话:024-23284376

邮购热线:024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

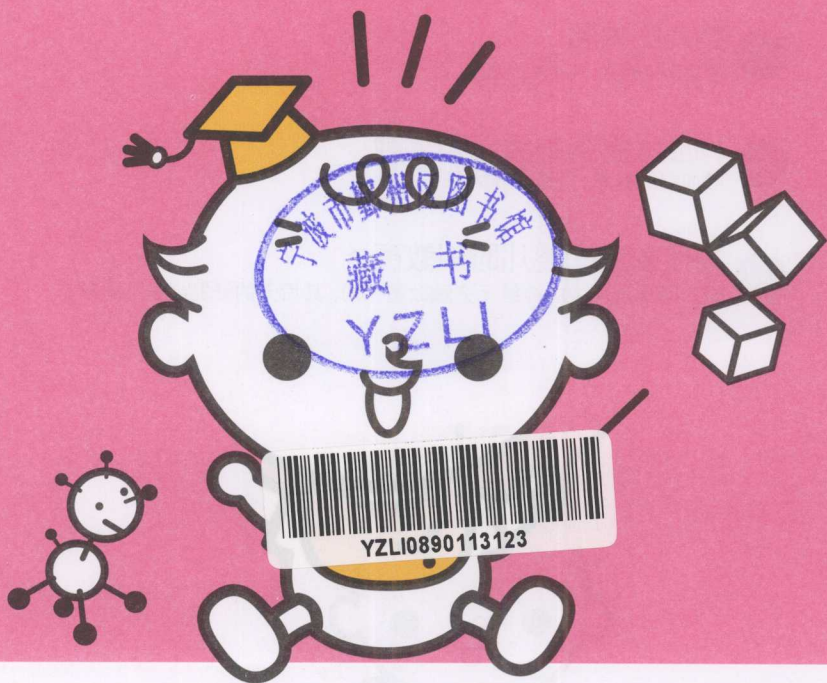
本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7196

从今天开始的久保田式育儿法！

打造天才大脑的

0岁教育

(日)久保田竞 著 杜菲 译



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

目录

10 新生婴儿的全貌

- 14 父母的感情是孩子最迫切需要的
将大脑科学研究运用到婴儿教育中,已在世界范围内得到承认

16 打造天才大脑

- 18 未出生前,大脑已经开始生长发育
孩子大脑中的神经细胞大多数是在母体内就产生的
- 20 婴儿的大脑
掌握5种感觉、4项基本能力
- 22 构成大脑的神经元和突触
增加突触数量,打造天才大脑
- 24 为什么选择婴儿时期教育?
婴儿时期大脑中的神经元突触数量不同,其后天的开发会呈不同形态



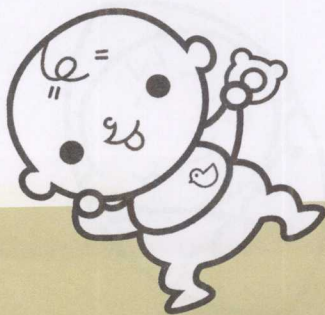
目录

- 26 天才的大脑只能由父母给予
每一个孩子都能够成为天才
- 28 额叶联络区决定大脑的智力
确保象征人类智慧的10号区域正常发育，积极锻炼新生婴儿的46号与44号区域
- 30 12个月时，孩子的世界会发生巨大变化
一生中最瞬息万变的一年
- 34 **刚出生 0~1个月**
- 36 做任何行动前都要告知孩子
从刚出生时开始，培养孩子的预测能力
- 38 握拳与张手
培养孩子用手抓、捏物体的能力
- 40 注视练习
孩子往往喜欢观察新的事物
- 42 埋头、抬头练习
使孩子尽早进入脖子固定期的有效方法



目录

- 44 模仿练习
增强表现能力与感受能力
- 48 吮吸练习
培养孩子的积极性, 打造健康的身体
- 50 换尿布
让孩子记住“舒服”的感觉, 增强其额叶联络区的活动
- 52 翻身期 2~3个月
- 54 “没了, 没了, 有了”(1)
锻炼工作记忆
- 57 观察练习(1)
从“看到”变成“想看”, 增强孩子的观察欲望
- 59 抱团运动
在危险中保护自身的基本动作
- 62 翻身运动
通过翻身运动的练习, 给予孩子新的视觉刺激



目录

64 享受散步
对5种感觉同时加以刺激，使大脑所有部位运转起来

66 培养孩子一天的生物钟
通过白天的刺激，锻炼孩子的睡眠节奏

68 脖子固定期 4~5个月

70 迷路紧张反射
打好孩子身体能力的基础

74 换尿布体操(1)
传授孩子保持静止不动的方法

78 蜷缩运动
锻炼孩子的平衡感

80 吊吊床
孩子最喜欢的翻转运动

82 “飞起来，飞起来”运动
为行走、跑步做准备



目录

85 对话游戏

将孩子发出的各种声音，变为有意义的单词

87 手指运动

锻炼皮肤感觉及节奏感

90 “没了，没了，有了”(2)

促进具有理解他人心理的镜神经元发挥作用

92 坐立期 6~9个月

94 “啊啊啊”游戏

引导孩子积极地说出话语

96 观察练习(2)

培养集中力，为阅读奠定基础

98 练习使用吸管

能够培养孩子计划能力的复杂工程

100 用手指打招呼

为指尖的灵活运用奠定基础



目录

- 102 换尿布体操(2)
为进一步学习奠定基础
- 106 拿捏东西练习
提高运动能力的同时,锻炼额叶联络区
- 108 记忆面部特征
教会孩子记忆人物的面部特征,增强其自我意识
- 110 “猫儿的眼”游戏
学习眼部按摩
- 113 三原色游戏
培养孩子的色彩感
- 115 无负担游戏
掌握爬行方法的捷径
- 117 歪倒方式的练习
防御性动作,避免孩子由于未掌握正确的坐立方法而摔倒
- 120 猜猜是哪个?
通过对事物的记忆,加快大脑的运转速度



目录

124 爬行期 10 ~ 12个月

126 爬行练习
自发性活动的开端

128 咀嚼+吞咽+啊
掌握吃东西的基本动作

131 手持勺子练习
通过指尖的活动,进一步增强对大脑的刺激

133 把婴儿话语变为正确的单词、语句
引导孩子快速记忆正确的单词

136 踏步体操
学会正确的走路方式,培养脚底感觉

141 玩玩具
让孩子记住自己喜欢的东西



目录

143

感受食物的美味

通过品尝食物，促进额叶联络区进一步发挥作用

145

久保田法 问与答

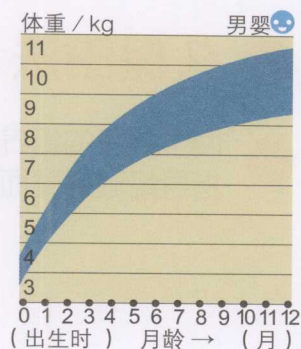
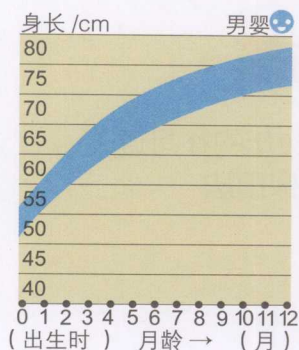
154

两个孩子的培养经验+20年的补习班
指导经验练就而成的久保田法



新生婴儿的全貌

婴儿的身体发育曲线

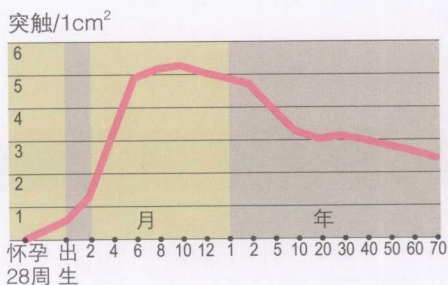


上图是为婴儿生长发育的大致趋势，受环境、遗传等因素的影响，会出现一定的个体差异。



突触与年龄

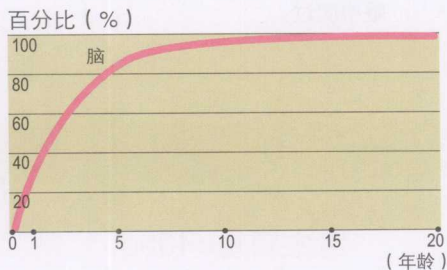
下图表示孩子大脑视觉区内的突触数量。神经细胞间紧密相连，形成回路是突触的主要作用。孩子8个月至2岁期间，大脑内突触的数量会达到峰值，使大脑的视觉区产生一些基本活动。因此，若错过2岁前教会孩子逐渐观察周围的事物、提高突触峰值的最佳时期，此后突触的数量便会逐渐减少，孩子的观察能力也会随之逐渐下降。通常额叶联络区与听觉区最活跃的时期为2~3岁。



● 视觉区首次发育时，突触密度与年龄的关系

大脑的重量与年龄

孩子刚一出生，其大脑就开始生长，到5岁时，达到与成人大致相同的体积。人类在不断进化的过程中，已经成功掌握了通过后天的不断学习，获得生存、生活必要的知识及技术的方法。因此，到5岁左右时，孩子会开始学习并掌握一些日常生活中的基本技能，如说话、活动手指、行走等等。这也是大脑在5岁时达到体积最大值的主要原因。





反射期

婴儿这一期间的主要活动由“吸入反射”、“握手反射”、“闭眼反射”、“哭泣”等在母体内已经形成的活动组成。1天24小时几乎都在睡眠中度过。



脖子固定期

先天的反射活动逐渐减弱，开始产生自发性反应。开始对周围的世界表现出兴趣，模仿周围事物及动作等。



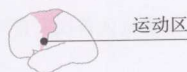
0 出生脑重=400g

刚出生时，孩子大脑的回路还不能正常运转，因此，要对其“视觉区”加以适当刺激。



4 4个月时脑重=550g

在这一阶段，孩子的脖子逐渐能够固定，开始积极地做出一些动作。此时，对运动区加以适当的刺激，能够促使大脑处于活跃状态。





爬行期

学会翻身动作之后，孩子逐渐开始懂得爬行。与此同时，其自发性动作的逐渐增加，偶尔也会让妈妈感到烦恼。



坐立期

脖子固定、能够坐立后，孩子开始掌握一些需要活动双手来完成的游戏。同时，醒着的时间也逐渐变长。



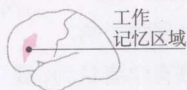
站立期

双腿能够成功站立，视野逐渐扩大，所观察的世界也随之扩大。对各种知识萌发好奇心，开始挑战新的事物。



6个月脑重=650g

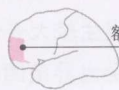
不断锻炼大脑内控制短期记忆的工作记忆区域，培养孩子的记忆能力。



工作记忆区域

12个月脑重=1200g

到这一时期，决定孩子大脑灵敏度、发育好坏的额叶联络区逐渐开始发挥作用。



额叶联络区


父母的感情 是孩子最迫切需要的

将大脑科学研究运用到婴儿教育中，已在世界范围内得到承认

与其他动物的后代不同，人类的后代能够正常成长，离不开父母的不间断照顾以及自我的不断学习。父母需要教会孩子双手、双脚、嘴巴等身体各个部位的使用方法。

在逐渐学习的过程中，孩子大脑的活动会发生较大变化。受大脑科学研究迅速发展的影响，全世界范围内越来越多的育儿专家、教育学者认为，婴儿教育离不开大脑科学的相关知识。越来越多的人开始承





认，正确运用大脑科学的知识，能够教育出更出色、更具适应能力的人才。

我和妻子佳代子根据共同将两个孩子培养成人的经验创造了独特的“久保田育儿法”，本书介绍的正是久保田育儿法之一——新生儿教育法。利用本书中介绍的方法培养而成的优秀人才们，现正活跃在社会的各行各业。

若不能在孩子3岁生日前对其大脑的所有部分进行锻炼，逐渐增强其额叶区（额叶联络区）的活动，孩子此后的智力发展会受到较大阻碍。

针对新生婴儿的所有训练中，“工作记忆”、“奖赏系统”、“镜神经元系统”、“适当的行动抑制”及“先天性行为反射”的强化训练尤为重要。具体内容我会在之后的各章节中详细讲解，希望大家能够先记住以上这些关键词，怀着满腔的情感与热情，尽情地享受教育子女的过程。

久保田竞