



风靡世界的经典幼儿教育方案
最权威、最完美的儿童早期发展指南



3岁决定 孩子的一生

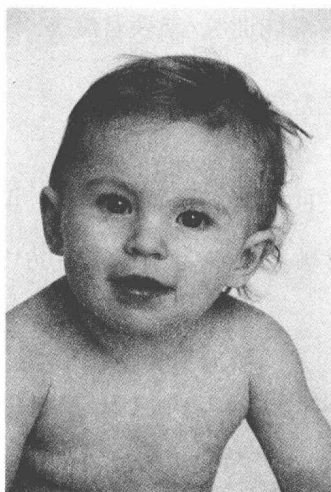
60~3岁高智商开发与潜能训练

《3岁决定孩子的一生》编委会 李轶君/编著

英国政府发表教育白皮书指出：从4~5岁才开始的儿童教育已经太迟了，假如不加强3岁前的教育，就无法保证孩子未来的健康成长。

 朝華出版社

3岁前是孩子学习、成长的关键期，这个时候的教育、学习决定其一生
What Dr. Montessori Knows, and You Don't



3岁决定 孩子的一生

⑥0~3岁高智商开发与潜能训练

《3岁决定孩子的一生》编委会 李轶君/编著

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁高智商开发与潜能训练/李轶君编著. —北京: 朝华出版社, 2008. 5

(3岁决定孩子的一生)

ISBN 978-7-5054-1899-8

I. 0… II. 李… III. 婴幼儿-智力开发 IV. G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 061788 号

《3岁决定孩子的一生——0~3岁高智商开发与潜能训练》

作 者 李轶君

责任编辑 王 磊

特约编辑 王 剑

责任印制 张文东

封面设计 艾博堂书装

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 130 千字

印 张 13.75

版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-1899-8

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录

引言 为什么“3岁决定孩子一生”	1
------------------------	---

常言说：“3岁看大，7岁看老。”这句话并非空谈，科学研究显示，在成长的过程中，一个孩子3岁之前的生长发育会影响其一生的发展变化。身为家长，只有把握好3岁之前的黄金期，孩子才会按照其自身的生长发育特点，发挥出潜能，健康成长。

3岁看老的科学依据	2
开发大脑潜能的关键期	4
3岁是学习的关键期	5
3岁存在语言爆发现象	7
身高增长取决于3岁	8

第1章 每个孩子都有天才的潜质——智商的

知识	13
----------	----

关于天才，自古以来多数人的共识是：天才都是遗传的结果，关乎于血统。据说音乐大师莫扎特3岁就能演奏钢琴，英国思想家密尔3岁就可以读古典拉丁文……这些现实的例子似乎更加证明了天才来源于遗传。但是，大多数人并不知道这些天才在幼儿时代都曾经接受过严格的教育或培养。

高智商属于每个孩子	14
-----------------	----

智商成长曲线	18
影响智力的有关因素	20
多元智能的八大触角	22
智力开发的原则	25

第2章 打开心灵的天窗——注意力训练 29

俄国教育家乌申斯基说过：“注意是心灵的天窗，只有打开这扇天窗，才能让智慧的阳光撒满心田。”当感知的大门开启后，外界的信息纷至沓来。注意以其对一定对象的指向和集中，使人清晰集中地获得感知对象的信息，从而保证智力活动的顺利进行。

注意力是心灵的天窗	30
有意注意和无意注意	32
0~3岁幼儿注意力发展特点	33
培养孩子注意力的原则	35
0~1岁注意力训练	37
1~2岁注意力训练	39
2~3岁注意力训练	40

第3章 会观察的孩子更聪明——观察力训练 41

人们认识事物，总是从观察开始，有了观察，便有了注意、记忆、想象和思维等。如果我们把观察比作蜜蜂采花粉，那么思维等心理活动就好比将花粉酿成蜜，没有花粉就酿不出蜂蜜；没有良好的观察，思维就会因缺少材料而得不到良好的发展。所以观察是认识的基础、思维的触角。

解放孩子的眼睛	42
0~3岁幼儿观察力发展特点	45

激起孩子的观察欲望	46
提高观察力的好方法	47
0~1 岁观察力训练	49
1~2 岁观察力训练	50
2~3 岁观察力训练	51

第 4 章 孩子特有的超强武器——记忆力训练..... 53

每个孩子的大脑都是一个拥有强大记忆潜力、能够储存海量信息的记忆宝库，只待父母用科学的方法去启迪和开发。只要掌握了正确的记忆方法，并加以训练，任何人都可能拥有过目不忘的记忆力。每个孩子都可以轻易地记住大量知识，快速精通多种语言，仿佛在头脑中携带了一个储存丰富的电脑，而且比电脑的作用更强大，使用起来更方便。

强大的人脑记忆宝库	54
早期记忆训练作用大	57
0~3 岁幼儿的记忆特征	58
好记忆力离不开好营养	60
充足的氧气和睡眠	62
0~1 岁记忆力训练	63
1~2 岁记忆力训练	64
2~3 岁记忆力训练	65

第 5 章 想象是创造的起点——想象力训练 67

孩子的想象力是智力的重要成分，聪明的孩子具有丰富的想象力。孩子如果缺乏想象力，就不能很好地掌握知识，也缺乏创造力。因此，父母一定要注重孩子想象力的培养和提高，把孩子培养成为富有想象力、

创造力的人。

0~3 岁幼儿想象力的特征	68
孩子的好奇心是最珍贵的资源	70
父母的鼓励托起孩子想象的翅膀	71
丰富的生活经验是想象的来源	72
0~1 岁想象力训练	73
1~2 岁想象力训练	74
2~3 岁想象力训练	75

第 6 章 平庸和卓越的分界点——创造力训练

在这个社会，没有创造力的孩子将很难适应下来，要找一份好职业，行行都需要创新，没有创新就意味着被淘汰。竞争是如此普遍、激烈，而竞争的焦点就在于创造力上。年轻的父母千万不能让孩子在这个关键点上有缺陷。

每个孩子都有创造的天赋	80
玩，让孩子学会创造	82
通过右脑的活动来发展创造力	83
在绘画、音乐中发展孩子的创造力	84
0~1 岁创造力训练	85
1~2 岁创造力训练	86
2~3 岁创造力训练	87

第 7 章 承载思想的骏马——语言智能开发

但丁曾说：“语言作为工具，对于我们之重要，正如骏马对骑士的重要。最好的骏马适合于最好的骑士，最好的语言适合于最好的思想。”在多元智能理论中，语言智能是最重要的智能之一。一个不具备优秀语言

能力的人是无法进入未来的高科技社会的。

语言让孩子成为真正意义上的人	90
为孩子创造语言生长的沃土	94
解密婴儿的体态语言	97
多做口腔运动，防止孩子口吃	99
0~1 岁语言智能开发训练	101
1~2 岁语言智能开发训练	102
2~3 岁语言智能开发训练	106

第 8 章 让孩子拥有灵活强健的肢体——肢体运动

智能开发	109
------------	-----

有人曾经做过一个调查，让人们用最简单的词汇来描述最完美的人，最后，有一个答案取得了大家的一致认可。它就是：“计算机一样的大脑，雄狮一样的身体。”孩子的大脑开发固然重要，但拥有一个强健灵活的身体更不可忽视。健康是一个人生存的基础，任你有天大的本事，没有健康做基础，都如同无根之木、无源之水，迟早要枯萎、干涸。

婴儿在按摩、护理中运动	110
“爬”出一片健康活力新天地	111
“走”好孩子人生的第一步	114
小小运动员，随时做锻炼	115
0~1 岁肢体运动智能开发训练	116
1~2 岁肢体运动智能开发训练	118
2~3 岁肢体运动智能开发训练	121

第9章 让孩子感受推理的快乐——数学逻辑

智能开发 125

人们往往认为数学逻辑智能就是算术，只是一种加减乘除的计算能力。事实上，除了计算之外，数学逻辑智能还包含逻辑和推理、模式、可能性和科学的分析，是处理一连串的推理、识别、模式和顺序的能力。人类对自然科学的认识正是以数学为基础。

学数学不只是为了计算 126

提高数理逻辑智能从数数开始 127

找出藏在每个角落里的数学 128

简单易行的数学能力培养方法 130

0~1岁数学逻辑智能开发训练 132

1~2岁数学逻辑智能开发训练 133

2~3岁数学逻辑智能开发训练 135

第10章 “画”出一片美好未来——视觉空间

智能开发 137

视觉是人类认识世界、获取知识的基本能力。视觉空间能力包括了视觉的辨别、认知和对空间的认识、理解，视觉空间能力不足的人会在生活中遇到很多的困难，直接影响其生活的质量；而视觉空间能力较强的人则会把生活变成一门真正的艺术。

艺术培养始于正确的观念 138

正确对待孩子的作品 141

还给孩子一个色彩缤纷的世界 143

两岁半是培养空间感的最好时期 146

0~1岁视觉空间智能开发训练 147

1~2 岁视觉空间智能开发训练	148
2~3 岁视觉空间智能开发训练	149

第 11 章 音乐创造了差别——音乐智能开发 151

音乐是无声的语言、无形的图画、生命的律动、美妙的音符，让我们陶醉、激奋、震撼。缺少音乐的世界是不可想象的，缺少音乐的生命宛如没有灿烂阳光的春天，没有鲜花盛开的夏日，没有鸟儿飞翔的天空，没有璀璨繁星的深夜。人类不能缺少音乐，音乐是人类生命的蓬勃和智慧源泉。

天籁的启示	152
音乐调动全脑运动	154
聆听自然的歌声	156
建立孩子的“音乐王国”	157
0~1 岁音乐智能开发训练	159
1~2 岁音乐智能开发训练	161
2~3 岁音乐智能开发训练	165

第 12 章 体验高情商的成功——人际智能开发 ... 169

卡耐基认为“一个人的事业成功，只有 15%是由于他的专业技术，剩余的 85%都要归于人际关系和处世技巧”。人际关系交往是孩子学习做人，从“自然人”转向“社会人”的一个重要的途径，良好的社会交往能扩大孩子的视野，使他从生活中学习一些书本上所没有而又确实重要的知识。

给孩子一个温馨快乐的家	170
社交宝贝，人见人爱	172
积极回应孩子的交际热情	173

0~1 岁人际智能开发训练·····	174
1~2 岁人际智能开发训练·····	175
2~3 岁人际智能开发训练·····	176

第 13 章 孩子才是自己的主人——内省智能

开发·····	179
---------	-----

3 岁是孩子自我意识、情感等方面开始发展的重要时期，他们开始有了自己的主见。很多家长认为孩子开始反抗自己的权威，其实，这恰好证明孩子已认识自己了，想体验一下自己的力量，从这时开始，他的自我形象慢慢地建立起来了。因此，在幼儿阶段培养孩子的内省智能是非常重要和关键的。

做能把握自我的孩子·····	180
父母的耐心与热情比方法更重要·····	181
孩子需要适度的表扬和安慰·····	183
满足孩子的独立愿望·····	185
0~1 岁内省智能开发训练·····	186
1~2 岁内省智能开发训练·····	189
2~3 岁内省智能开发训练·····	190

第 14 章 和大自然交朋友——自然智能开发····· 193

对于人类而言，大自然是上天赐予的最好礼物！走进大森林，可以体验到树木苍翠、飞禽走兽的勃勃生机；走进溪流河川，可以感受到鱼翔浅底、水流湍急的乐趣；走进大山，可以领略到高山青翠、奇石嶙峋的壮美；走进大自然，享受到的是清新、是流畅、是平静、和谐与安详。热爱自然，是孩子的天性，请放飞孩子的翅膀，让他飞向自然的怀抱！

让孩子和大自然亲密接触	194
带孩子去野外郊游	196
培养孩子的环保意识	197
0~1 岁自然智能开发训练	201
1~2 岁自然智能开发训练	201
2~3 岁自然智能开发训练	202

引言

为什么“3岁决定孩子一生”

3岁看老的科学依据
开发大脑潜能的关键期
3岁是学习的关键期
3岁存在语言爆发现象
身高增长取决于3岁

常言说：“3岁看大，7岁看老。”这句话并非空谈，科学研究显示，在成长的过程中，一个孩子3岁之前的生长发育会影响其一生的发展变化。身为家长，只有把握好3岁之前的黄金期，孩子才会按照其自身的生长发育特点，发挥出潜能，健康成长。

3岁看老的科学依据

科学研究显示，3岁之前是一个人大脑发育的重要时期。一个人出生时脑重量只有370克，第一年年末时，婴儿脑重就已经接近成人脑重的60%；第二年年末时，约为出生时的3倍，约占成人脑重的75%；到3岁时，婴儿脑重已接近成人脑重的范围，以后发育速度就变慢了。所以孩子在出生后2~3年内，无论在生理和心理方面，良好的育儿刺激对大脑的功能和结构都有重要的影响。

为证实3岁在一个人一生中究竟起到多大作用，1980年英国伦敦精神病研究所教授卡斯比同伦敦国王学院的精神病学家们进行了一项别具一格的试验观察。

研究者以当地1000名3岁幼儿为研究对象，先是经过一番调查分析，然后将他们分为5种类型：充满自信型、良好适应型、沉默寡言型、自我约束型和坐立不安型。到2003年，当这些3岁孩子都长成了26岁的成人时，卡斯比教授再次与他们进行了面谈，并且对他们的朋友和亲戚进行了走访。调查结果如下：

表现类别	占有比率	幼年时的表现	成年后的表现
充满自信型	28%	活泼热心，为外向型性格。	性格开朗、坚强、果断，领导欲较强。
良好适应型	40%	自信、自制，不容易心烦意乱。	到26岁时，他们的性格与幼年时期相比没什么变化。
沉默寡言型	8%	性格沉默，言语较少。	他们要比一般人更倾向于隐瞒自己的感情，不愿意去影响他人，不敢从事任何可能导致自己受伤的事情。
坐立不安型	10%	行为消极，注意力分散等。	与其他人相比，这些人更易于对小事情做出过度反应，容易苦恼和愤怒。熟悉他们的人对其评价多为：不现实、心胸狭窄、容易紧张产生对抗情绪。
自我约束型	14%	自我约束力强，不轻易被外界干扰。	长大后的性格也和小时候一样。

这些3岁幼童的言行竟然准确预示了他们成年后的性格，让卡斯比教授十分惊讶。他对自己的试验结果进行总结，并在2005年发表了报告演说，这一报告在国际育儿学术界引起了轰动，为“3岁看老”的说法提供了强有力的证据。

卡斯比教授指出，一个人对3岁之前所经历的事情会像海绵一样吸收。这意味着孩子性格形成和能力培养的关键期就在3岁之前，这个阶段的孩子跟随什么样的人，接受什么样的教育，就将会形成相应的性格。和其朝夕相处的成人所说的每一句话，所做的每

一个动作都可能会深深地烙在他们的心灵深处。

由此可见，在孩子3岁之前的成长过程中，父母和幼儿园老师担当着不可推卸的重任。父母和老师只有深谙育儿之道，抓住3岁这一关键期，才能赢得孩子未来的成功和胜利。

开发大脑潜能的关键期

脑科学和生命科学的最新研究表明：儿童的脑细胞组织到3岁就已经完成了60%，这时期的儿童脑部具有天才般的吸收能力。出生之后的最初几年是脑发育的关键时期，因此开发大脑潜能必须尽早。我们知道，出生时人脑有1000亿个神经元，之后不再增加。刚出生时孩子的大脑共有50亿个突触；出生后第一年，突触数目会增加20倍；3岁时大脑大小即是成人的80%；4岁时，脑的代谢达到高峰，脑逐渐成熟，对能量的利用也更有效。这一年龄的孩子之所以会不停地动，是因为他们的大脑在不断获得信息，能量消耗比较大，需要的营养比成人要多，身体发育同时也加快。

美国科学家利用“正电子发射计算体层摄影”技术，对幼儿大脑的发育进行扫描观察，发现孩子在出生之后，由于视、听、触觉接受大量的信号刺激，脑神经细胞之间建立联系的速度远远超出了人们的想象。而且研究表明，3岁以后，大脑的复杂性和丰富性已经基本定形，并且停止了新的信息交流，这时大脑的结构就已经牢固成形。虽然这并不意味着大脑的发育过程已经完全停止，但就如同计算机一样，硬盘已经格式化完毕，就等待编程了。

正因为如此，孩子幼时的生活经历将会极大地影响大脑神经细胞之间的联系程度。在一个充满忧虑和紧张气氛的家庭里长大的孩

子处理问题的能力相对较差，而且很容易被自身的感情压垮。相反，那些生活在充满爱心的环境里的婴儿则会与环境频繁地进行交流，进而促进额叶前部的循环，这样就增加了以后对精神疾病和其他疾病的抵抗力。

3岁是学习的关键期

印度“狼孩”卡玛拉被人发现时已有7岁多，身上毫无正常儿童的特征，没有语言能力，不能直立行走，更不会与人交流。重返人间后经过长达6年的专业人员的护理，也只学会走路，到17岁时才学会十几个单词，智商只有4岁孩子的水平。

这个事实表明，如果错过了孩子学习关键期的教育时机，将造成不可逆转的后果。

所谓“关键期”，是指最易学会和掌握某种知识技能、行为动作的特定年龄时期。在关键期对孩子进行及时的教育，孩子学起来容易，学得也快，能够收到事半功倍的效果，但如果错过关键期再去学，就要花费很多的精力和时间，事倍功半。

美国著名心理学家南希·贝莱博士潜心研究、观察了婴儿的发育、发展，她在《幼儿发展研究》一书中列出了以下8个线索，以提醒父母注意婴儿智力的正常发展。

第一，当某样东西掉落到地板上时，6个月的婴儿会顺着下落的方向看；

第二，当需要得到满足时，6个半月的婴儿，会发出表示满意的声音；

第三，7个多月时，婴儿会冲着镜子中的影像微笑，还能去寻