

游戏是发展多种才能的智力活动。

——捷克教育家夸美纽斯

情商培养游戏

QINGSHANG PEIYANG YOUXI

著名婴幼儿教育专家 区慕洁 主编



中国妇女出版社

游戏牌
金
0岁~3岁

情商培养游戏

QINGSHANG PEIYANG YOUXI

主编：区慕洁

编写：区慕洁 刘孝叔 刘 群

苏永昌 苏 明 刘 鹏

陈 红 司徒美云 徐丽琼

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商培养游戏 / 区慕洁主编. —北京: 中国妇女出版社, 2004.5

(亲子游戏百宝箱)

ISBN 7-80131-965-6

I. 情… II. 区… III. 婴幼儿-智力开发-游戏 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 021327 号

情商培养游戏

主 编: 区慕洁

策划编辑: 李白沙 廖晶晶

责任编辑: 廖晶晶

装帧设计: 天 禾

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市燕山印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 7.625

字 数: 50 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 5 月第 1 次

印 数: 1-6000 册

书 号: ISBN7-80131-965-6/G·485

定 价: 15.00 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

主 编 的 话

游戏是婴幼儿不可缺少的精神食粮，就像需要食物来供给身体发育一样。所以，在宝宝成长的每一天里，都不能缺少游戏的陪伴。

爸爸妈妈在家里同宝宝做亲子游戏，不仅能使宝宝感受到亲人的关爱，而且在游戏过程中，爸爸妈妈的容貌、声音和安抚通过宝宝的感官传入大脑，使神经元快速分裂，使各个神经元互相联系形成网络。游戏还能使宝宝身体的活动灵活，认识外界事物，听懂大人的语言，渐渐学会用身体、用声音来表达自己的需求和想法。通过游戏，宝宝的手也变得越来越灵巧，会玩玩具，拿食物，渐渐学会生活自理。宝宝会走以后，更加不甘寂寞，喜欢到外面与同龄的宝宝一起做游戏，从而学会与人交往……所以有人说，游戏就是孩子们的工作。

宝宝在快乐的游戏里，学会做人，学会做事，学到知识，愉快地与人交往，不仅促进了身体发育，也促进心智的成长。

游戏这么重要，可是不少初为父母的爸爸妈妈却不知道怎样同宝宝做游戏。这套“亲子游戏百宝箱”丛书正好帮您解决燃眉之急。本丛书是我们针对0岁～3



岁婴幼儿精心挑选出的亲子游戏,每个游戏都从年龄、玩法、目的、专家指导等方面来进行阐述,注重亲子互动,简洁实用,便于操作。可以说,这是一套婴幼儿成长中情商培养、智力启蒙、潜能开发必不可少的教科书。

本丛书分为三册:《情商培养游戏》包括了113个锻炼宝宝的社交能力、生活自理能力和发展运动能力的游戏;在《智力启蒙游戏》中,我们提供了112个教孩子发展语言、识数、认字和学英语的游戏;《潜能开发游戏》介绍了113个训练宝宝灵巧的小手、增强认知水平和艺术培养方面的游戏。

这套丛书除了可供婴幼儿的家长阅读外,对亲子园和幼儿园的教师以及其他儿童工作者也有参考价值。本书有不当之处,还望各位读者指正。

区慕洁

2004年4月



亲子游戏百宝箱

QINZI YOUXI BAIBAOXIANG

◆ 情商培养游戏

社交篇 · 自理篇 · 运动篇

◆ 智力启蒙游戏

语言篇 · 识字篇 · 数字篇 · 英语篇

◆ 潜能开发游戏

巧手篇 · 认知篇 · 艺术篇

目 录

社交篇

1. 逗 笑 2
2. 口唇游戏 4
3. 自娱与回应 6
4. 手舞足蹈 8
5. 建立信任 10
6. 感情互动 12
7. 见人就笑 14
8. 喜欢照镜子 16
9. 打针好疼呀 18
10. 藏猫拉布 20
11. 举高高 22
12. “我要出去玩” 24
13. 由惧怕生人到接受生人 26
14. 身体语言 28
15. 亲子园 30
16. 懂得“不” 32
17. 举一反三 34
18. 自己玩 36
19. 用拖拉玩具学走 38
20. 照料布娃娃 40
21. 玩 水 42
22. 认识“全家福” 44



亲子游戏百宝箱

QINZI YOUXI BAIBAOXIANG

23. 捉迷藏	46
24. 学会分享	48
25. 大家一起做律动	50
26. 把不用的东西送人	52
27. 不要吵醒爸爸	54
28. 随大流	56
29. 懂得害羞	58
30. 移 情	60
31. 好人坏人	62
32. 拉大圈	64
33. 厨房小帮手	66
34. 自我介绍	68
35. 会用礼貌语言	70
36. 找呀找呀找朋友	72
37. 固 执	74
38. 待客之道	76
39. 打 架	78
40. 过家家	80
41. 石头、剪子、布	82
42. 合 群	84
43. 关心小伙伴	86

自理篇

1. 适应用勺	90
2. 识 把	92
3. 蹬开衣被	94

4. 自己抱瓶吃奶	96
5. 出声表示大小便	98
6. 学习咀嚼	100
7. 自己拿勺子	102
8. 协助穿衣	104
9. 扶着坐盆	106
10. 上桌吃饭	108
11. 干 杯	110
12. 自己用杯漱口	112
13. 戴帽脱衣	114
14. 自己擦鼻涕	116
15. 物归原处	118
16. 穿上套头衫	120
17. 入 厕	122
18. 可爱的小家	124
19. 分担家务	126
20. 约法三章	128
21. 坚持睡前常规	130
22. 自己来	132
23. 用筷子吃饭	134
24. 自己洗脸洗脚	136
25. 解、系扣子	138
26. 整理玩具和图书	140
27. 刷 牙	142
28. 帮爸爸擦车	144
29. 买一包方便面	146



30. 分左右穿鞋..... 148
31. 保持“好宝宝”的称号..... 150

运动篇

1. 竖竖抱抱..... 154
2. 俯卧抬头..... 156
3. 踢打响球..... 158
4. 侧卧到翻身..... 160
5. 俯卧肘撑和手撑..... 162
6. 手足蹬球..... 164
7. 拉 坐..... 166
8. 毛巾秋千..... 168
9. 蹦蹦跳..... 170
10. 俯卧打转..... 172
11. 蛤蟆坐到坐稳..... 174
12. 裹春卷..... 176
13. 坐飞机..... 178
14. 开飞机..... 180
15. 匍 行..... 182
16. 吊腹学爬..... 184
17. 自己坐起..... 186
18. 爬追拉球..... 188
19. 钻直桶..... 190
20. 钻橄榄形桶..... 192
21. 爬上斜坡..... 194
22. 扶站跪下..... 196

23. 手足快爬.....	198
24. 扶站蹲下捡物	200
25. 吊单杠.....	202
26. 扶着家具走.....	204
27. 牵着走.....	206
28. 上楼梯.....	208
29. 下楼梯.....	210
30. 坐滑梯.....	212
31. 学 跳.....	214
32. 踢 球.....	216
33. 玩毛巾球.....	218
34. 接 球.....	220
35. 追光影.....	222
36. 爬柱子.....	224
37. 骑足踏三轮车	226
38. 荡秋千.....	228
39. 拍皮球.....	230

SHEJIAO DIAN 社交篇

社交篇



情 · 商 · 培 · 养 · 游 · 戏



1. 逗笑

年龄

新生儿

方法

从出生第一天，爸爸妈妈就开始同宝宝逗笑，用手摸摸宝宝的小脸、胸脯、腋窝和脚心，一边逗弄一边微笑，同他说话。让宝宝感受家里的快乐气氛。

大约在2周~3周，在妈妈逗弄时，宝宝的嘴角往上，面部松弛，出现了笑容。宝宝经常笑会使面部的表情肌肉发达而丰满，更加可爱。妈妈会发现宝宝会对某一个玩具发笑，会对爸爸做鬼脸发笑，每一种原因都能引起笑的条件反射。

目的

- ◎ 建立第一种条件反射，表示宝宝有了学习能力。
- ◎ 经常笑的宝宝较少啼哭，妈妈好带。

◎ 让宝宝经常笑，逐渐成为习惯，宝宝就会成为爱笑的快乐宝宝，容易与人交往。



专家指导

◎ 宝宝越早出现逗笑就越聪明，因为大脑能早日形成条件反射的回路，就能随着进入的信息建立更多的条件反射。以42天为临界，如果宝宝到56天还不会逗笑，就有可能是先天愚型。

◎ 最关键的是要有人逗，宝宝才会笑。孤儿院的宝宝逗笑延迟，面部表情淡漠，学习能力也滞后。



2. 口唇游戏

年 龄 新生儿

方 法

刚出生的宝宝就会同妈妈做口唇游戏，如果妈妈把口张大，宝宝也会张口；妈妈伸舌，一会儿宝宝也会伸出舌头来；有时妈妈咋舌，宝宝也学着模仿。

出生后的宝宝以嘴巴为最能干的部位，因为宝宝要靠吸吮才能长大，口唇的模仿能力是最快获得的能力。

目 的

学会用口腔来模仿，为以后模仿学习尤其是语言学习打基础。



专家指导

- ◎ 口腔的各种活动是将来发展语言所必需的。妈妈要多给宝宝鼓励，教他多种玩法，促进口腔和舌头的活动。
- ◎ 除了模仿妈妈外，宝宝还会用口来自娱。心理学家皮亚杰曾记录自己的宝宝睡醒时，吐出唾液在口唇边来回玩耍。



3. 自娱与回应

年 龄

满月前后

方 法

满月前后，宝宝觉醒时间增加，他会自己躺着发音自娱，经常“啊咕，啊咕”地喊叫着玩，有时还出现笑容。如果外面有猫狗叫、汽车的声音等，他会停一会儿，然后再叫。此时最好有妈妈的声音，如果妈妈能给以回应，宝宝会再次发声，脸上出现快乐表情，夹着笑声等待着妈妈出现。

目 的

妈妈经常回应宝宝的自娱，促进他发音，出现迎接妈妈的快乐表情，这有利于宝宝与人进一步交往。