

等你的宝宝开口说话才教育他吗？不！这已经太晚了，应该从0岁开始！



启发 0 岁 宝宝

智慧潜能

王京州 著

专家告诉我们，所有的启蒙教育应从0岁开始，因此，本书除了告诉你如何与0岁宝宝互动外，还告诉你适合0岁宝宝的食谱及亲子游戏，让你的宝宝赢在起跑点。



北京科学技术出版社

等你的宝宝开口说话才教育他吗？不！这已经太晚了，应该从0岁开始！

迈向哈佛

启发 0 岁宝宝

智慧潜能

王京州 著

北京科学技术出版社

本书的中文简体版专有出版权由台湾维德文化授权北京科学技术出版社出版，未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

著作权合同登记号

图字：01 - 2004 - 3061 号

图书在版编目(CIP)数据

迈向哈佛：启发 0 岁宝宝智慧潜能 / 王京州著. - 北京：北京科学技术出版社，2004. 7

ISBN 7 - 5304 - 2947 - 7

I. 迈… II. 王… III. 婴幼儿 - 早期教育 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 062893 号

迈向哈佛：启发 0 岁宝宝智慧潜能

作 者：王京州

责任编辑：宋玉涛

责任校对：黄立辉

责任印制：严加琦

封面制作：贾 晖

版式设计：贾 晖

出 版 人：张敬德

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街 16 号

邮政编码：100035

电话传真：0086 - 10 - 66161951(总编室)

0086 - 10 - 66113227 0086 - 10 - 66161952(发行部)

电子信箱：postmaster@bjkpress.com

网 址：www.bjkpress.com

经 销：新华书店

印 刷：三河市海波印务有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32

字 数：130 千

印 张：6

版 次：2004 年 7 月第 1 版

印 次：2004 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5304 - 2947 - 7 / Z · 1115

定 价：15.00 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。



前言

现代教育学家们一直在思考一个问题：智力究竟是天生的、一成不变的，还是遵循某种规律逐渐发展的？多年来的研究显示，我们通常衡量智力的尺度过于狭隘。众多的教育学家、心理学家对传统定义所忽略的那些重要的方面，进行了一系列的研究。他们发现，智力是多方面的，除智商因素外，还有性格特征、创造能力以及检测不出运用智慧的奇妙本能。纯粹的智商高低或许更多地受到遗传等因素的影响，但整体意义上的智能绝不是这样，它是可以通过慢慢培养得到提升的。

人们通常都认为，教育应该从婴儿会说话的时候才开始，但现代研究显示：“不！这已经晚了！应该从0岁开始！”

从出生到学会说话，大约有1年时间，这正是我们通常所说的0岁期。这一阶段以前被人们忽略了，事实上，它正是智能提升的黄金时期。身为父母的我们，必须了解这一阶段中各个时期宝宝生长发育的特点，并根据这些特点，通过亲子之间的交流、别出心裁的游戏、各式各样的玩具来培育幼儿的人格、体格、语言、逻辑、图画等多方面的智能。

可喜的是，在人才竞争日趋激烈的今天，人们对婴幼儿教育越来越重视。各地相继建立了专门的幼儿智能激发学

园。0岁教育在智能激发学园中占有极其重要的位置，并且取得了卓著的成效，受过专业激发的儿童，智商明显超过了那些没有受到训练的儿童，他们长大后在各自的事业中大都获得了成功。

一般说来，有三种培训方式可供年轻的父母们选择。首先是进专业学园。对于那些社区附近没有专业学校的家长来说，则可以选择第二种方式，就是在专家安排智能提升计划的指导下，父母们亲自为孩子做益智训练。最后，父母们还可以根据相关的科学书籍、实用的教材来训练自己的孩子。

本书的编写，就是为了提供一本科学而实用的教材，供年轻的父母们参考。在本书中，我们将详细为你介绍0岁教育的科学方法，帮助你实施自己的教育计划。

我们真心希望，本书能够成为你和你的孩子幸福未来的开端。

CONTENTS

目 录

I 0 岁儿智能提升的科学依据

智能提升的研究和意义 / 2

智能可以培养吗? / 2

智能提升使宝宝更聪明 / 10

智能提升营养学 / 16

父母的收获 / 20

全面认识 0 岁儿的体智发展 / 23

体智发育面面观 / 23

体智发展的历程 / 36

II 0 岁儿智能提升的科学方法

父母篇 / 58

父母对宝宝智能的发展影响深远 / 58

加强初生儿与双亲间的亲近 / 59

用表情表达对小宝宝的感情 / 61

欢迎宝宝的第一次微笑 / 63

拥抱能促进婴儿脑部功能的发展 / 64

父亲对宝宝成长的特殊作用 / 67

按摩的益智效果 / 68

母亲的说话方式可以影响婴儿智力的发展 / 69

音乐可以培育婴儿的心灵 / 70

利用身边的事物开发婴儿的智力 / 72

禁止的话语会阻碍婴儿的脑部发育 / 73

食物篇 / 76

母乳是最佳健脑食品 / 76

牛奶喂养的八大误区 / 82

如何给孩子添加辅食 / 85

常见断奶益智食谱二十七种 / 89

游戏篇 / 116

适用于0个月婴儿的游戏 / 116

适用于1个月婴儿的游戏 / 121

适用于2个月婴儿的游戏 / 126

适用于3个月婴儿的游戏 / 131

适用于4个月婴儿的游戏 / 137

适用于5个月婴儿的游戏 / 144

适用于6个月婴儿的游戏 / 149

适用于7个月婴儿的游戏 / 153

适用于8个月婴儿的游戏 / 160

适用于9个月婴儿的游戏 / 166

适用于 10 个月婴儿的游戏 /	170
适用于 11 个月婴儿的游戏 /	174
怎样选择和利用玩具(1) /	179
怎样选择和利用玩具(2)——介绍几种启智玩具 /	181
怎样选择和利用玩具(3)——利用玩具发展孩子 的积极情绪 /	183

10 岁儿智能 提升的科学依据



智能提升的研究和意义

所谓智能，
即智慧和能力的合称，
它是可以培养的，但要掌握一定的方法。



智能可以培养吗？

爱因斯坦与爱迪生成功的启示

爱因斯坦是20世纪最杰出的天才之一，但他在童年并没有表现出发达的智力和特别的天赋，其智力甚至还不如身边普普通通的伙伴。他4岁时还不会说话，以至于父母以为他是哑巴。他的学习能力特别差，校长认为他“在班上具有破坏作用，影响其他学生”，因而将其开除。然而就在短短的十多年后，年轻的爱因斯坦发表了相对论，改变了我们对宇宙的一贯看法。

无独有偶，大发明家爱迪生小的时候也被当作一个迟钝的学生，老师和同学都耻笑他，说他是低能儿、糊涂虫。在学校待了不到3个月，就让他母亲把他领回去了。然而，所有对他不屑



一顾的人显然都不了解他的个性，他非但不是智力低下的人，而且常常表现出超出常人的优秀品质。

爱因斯坦和爱迪生最后都获得了成功，这是为什么呢？难道他们俩在小的时候都受过智能提升训练吗？在他们的童年时代还没有智能提升这门学问的，当然也没有专业的激发学园。是他们离开学校之后所受的教育符合了现代的教育观念吗？我们也无从查起。他们的事例却令我们对天才、智力的传统观念产生了强烈的怀疑。两人的智能似乎是逐步发展的，和一般人认为智慧是天生的、一成不变的观点恰恰相反。他们虽然没有检测出所谓的高智商，然而，他们具有对外界强烈的好奇心、锲而不舍的态度以及灵活的思维能力，这些品格对于他们的成功非常的重要。因此，每一个父母都要清楚地明白：你的孩子，今后也可能是爱因斯坦，也可能是爱迪生……。只要你认真地了解和把握科学的教育方法，并且将这些方法好好地运用在你的孩子身上。

心理和智力的概念

谈到婴儿的智力发育，有必要先了解一下心理和智力的概念。

心理在心理学上指的是心理过程和个性心理特征的总称，包括感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志、兴趣、性格、能力等众多的心理现



象，这些心理现象是由人脑产生的，也就是说心理是客观事物在人脑中的反映，而人脑则是产生心理现象的生理器官。因此可以说，心理发育的基础是神经系统的发育。

具体谈到儿童的心理发育，主要是指儿童在动作、语言、认知、情绪、个性和社交等方面的发育。

那么，智力是什么呢？它与心理又有什么关系？目前，有关智力的概念有许多学说，这些学说一般都认为，智力是一种综合的认识方面的心理特性。它主要包含以下三个方面的能力：

1. 智力的来源——感知能力和记忆能力，尤其是观察力；
2. 智力的核心——抽象概括能力；
3. 智力的最高表现——创造力。

智力和心理是紧密联系、不可截然分开的。随着心理的不断发育，儿童的智力也得到相应的发展。因此，要想使你的孩子智力超群，从小就得为他提供丰富的环境刺激，在促进其心理发育的同时，提高他的智能。

通常所说的智慧与智力的概念是接近的，只是智慧更加强调能动性，更直接地显示了它的构成。

智慧的构成

一些心理学家认为，人的智慧表现在7个方



面，有人心灵手巧，有人善于唱歌，还有人具有表演才能。每一类型的智慧都赋予我们某种特别的东西，让我们展现自我，并把它奉献给这个世界。这7个方面包括：

1. 体能智力——这种人能掌握运动的平衡，并能充分挖掘自我身体的潜能。
2. 音乐智力——拥有这种智力的人能合上音乐的节拍，音调准，能分辨不同的音乐旋律。
3. 图画智力——这种人能精确地描述他所见到的，并能够用图画表现出来。
4. 逻辑智力——拥有逻辑数理智力的人善于对事物因果关系的推理和思维。
5. 语言智力——这种人善于写作或说话，能与他人进行良好的沟通。
6. 人格智力——拥有的人格智力的人有回应他人、理解他人和与他人共事的能力。
7. 自我智力——这种人倾向于沉思默想，常常自我反省。

这些心理学家特别强调通过开发孩子们所有的智力，使他们成为生活和事业中的成功者。父母和儿童教育工作者必须认识到孩子身上表现出的不同能力，并且要让孩子们表现他们自己。如果孩子们有机会在他们所喜欢的领域得到培养，并且在不太擅长的领域也有所训练，他们将获得全面的发展，并逐渐成为强者。孩子的智力开发越早越好，最好是从一出生就开始，而不必等到



孩子懂事时才开始。

在重视发展智商的同时，还要充分注意到“情商”的发展，这一点在现代教育中已经达成了共识。上述的7种能力固然重要，然而似乎只注意到了智慧构成中智商和创造力这两个方面，而忽略了性格和情感在生活中的重要作用。



许多在智力方面有伟大贡献的人，除了聪慧以外，其性格也常常有过人之处。过去对智力所下的狭隘定义，通常不包括性格的因素。有关专家研究了那些在知识领域卓有成就的人物，发现他们的性格具有不少异于常人的地方。例如爱因斯坦，他有一种好奇、锲而不舍和善于自我批评的性格。小爱迪生则具有冒险的精神，喜欢追根究底，常常把小玩具拆散再重新组装起来。具有高度创造力的人还常常表现出坦诚、独立、丰富的想象力和强烈的责任心等优秀品质。

然而智慧的范围远远超过了上述内容。对脑部生理研究的进展，使我们了解到智商、创造力以及性格都无法衡量的其他几十种智慧当中的一部分。例如：对智力工作极为重要的注意力这一

品质，就是由脑部控制情绪的一个比较简单的部分所操纵的。它的工作方式是这样的：如果是一门感兴趣的学科或课题，这个部位就会对注意力良好的表现给予奖励，产生一种幸福和满足的感觉；相反，假如毫无兴趣的课题，这一部位则会通过干扰注意力，获得愉悦。

智能可以培养

所谓智能，即智慧和能力的合称，它是可以培养的，但要掌握一定的方法。

首先，你可以通过问自己一些具体的问题，找出自己与众不同的地方。例如：问问自己，我喜欢的究竟是文字还是数字？在抽象概念之中，我更感兴趣的是哪个？我宁愿做智力游戏来消遣，还是更喜欢虚构一些故事？在高节奏的工作，和更需要耐性的工作之间我会怎样选择？当然，孩子是没有办法问自己这些问题的，这更像是大人的事情。对于孩子来说，他或她需要做的只是表现，父母可以通过孩子自由的表现和发挥来发现他的天赋。

科学家对脑部的研究显示，氧气是脑细胞最重要的滋养成分，若大脑所得到的氧气充足，它就会变得更强壮。用脑程度越高，方向越多，大脑便越容易得到充沛的氧气，如果碰上难题的时候，也就越易于得到更多活动神经元的协助。所以，最好不要让孩子的大脑长期处于休息状态，



要想尽办法让大脑多受一些训练，比方说给孩子适当的玩具、教孩子做有趣的游戏等，这已成为我们发展智能最重要的方法。

然而，假如忽略了培养子女的学习态度，只是对大脑进行不断刺激，还是不容易提高孩子的智能。智能发展优秀的孩子一般具备如下四个方面的素质：

1. 集中的注意力。
2. 旺盛的学习意志。
3. 独立性与自主性。
4. 不屈不挠、坚韧不拔的耐性。

以上四点是小人能很好地学习与游戏的基本条件，如果0岁教育忽略了培养子女这四种素质的话，就无法使孩子优秀的潜能发挥出来。那么，要培养这四种素质，如何去做呢？

首先，千万不要娇惯孩子。

许多小孩的注意力难以集中，其原因就是由于父母的过度保护，这种情形在独生子女身上表现得尤为明显。“茶来伸手，饭来张口”的情形在现代社会是司空见惯的。如果孩子的一切都由别人帮他做，那么他就没有机会自己动手，也没有机会思考。所以，培养优秀子女的第一要点，就是不要对他们过分保护，不要娇生惯养，让孩子按照自己的实际能力，做自己能做的事。

其次，注意培养孩子学习或游戏的热情。

如果孩子缺乏学习的热情，学什么、玩什么

都无所谓的话，那么他的智能发展就会受到很大程度的限制。大部分的孩子对自己喜欢的事情都会有学习的热情，因此，父母必须了解子女对哪些方面感兴趣。要培养孩子对某物的兴趣，首先需要让孩子的生活环境中具备这些东西。父母应该从多方面来观察子女的兴趣，而不要勉强孩子在此之前去学习各种知识。此时，要尽量培养孩子对于玩游戏的热忱，注意不要中断他的玩耍或者对他强加干涉，应该多多给予夸奖和鼓励。孩子能够在游戏上维持长时间的兴趣，就是学习的原动力，在此基础上产生出的意志力，有助于他们集中精神去完成学习。

最后，还要有意识地培养孩子学习的品质。

懂得在尊重孩子兴趣的基础上培养孩子的学习能力，这还不够。更重要的是有意识地培养他的学习品质。举个简单的例子，我们知道，解决问题要有一个思考过程，然而在智商测验中我们发现，成绩低劣的孩子有一个共同的特征，那就是鲁莽，他们在遇到难题的时候，不是仔细思考答案，而是去瞎猜答案。明白了这一点，我们就会懂得在孩子学习或游戏的过程中，提醒孩子注意思考，把问题分成几个步骤来完成，让他变得有耐心一点，而不是急于去寻找答案，以免把事情弄得一团糟。同样，其他重要的特质也需要我们有意识地去培养，许多优秀特质都是培养出来的，而不是天生的。

