



助您养育一个聪慧、自信、高情商的金宝宝

0-3岁 宝宝教养手册

著

马艺铭 昆明爱佑伟才幼儿园总园长

张跃军 高级育婴师

 广东旅游出版社
悦读书·悦旅行·悦享人生

0-3岁宝宝教养手册

马艺铭 张跃军著

 **广东旅游出版社**
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生
中国·广州

图书在版编目 (C I P) 数据

0~3岁宝宝教养手册 / 马艺铭, 张跃军著. — 广州:

广东旅游出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5570-0098-1

I. ①0… II. ①马… ②张… III. ①婴幼儿—哺育—手册

IV. ①TS976.31-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第071728号

0~3岁宝宝教养手册

0~3 Sui Baobao Jiaoyang Shouce

广东旅游出版社出版发行

广州市天河区五山路483号华南农业大学(公共管理学院)14号楼三楼

联系电话: 020-87347994 邮编: 510642

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

深圳市希望印务有限公司 印刷

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园2楼)

787毫米×1092毫米 16开 23印张 300千字

2015年6月第1版

2015年8月第2次印刷

定价: 49.00 元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

黄金三年，你能给宝宝带来什么？

“在生命最初的3年里，孩子的每一寸成长光阴都珍贵过黄金”，当我开始抚养自己的女儿，陪伴她一路成长时，才真正理解这句话的分量。

被誉为“黄金三年”的0~3岁，是人一生中身心发展的首要时期、情绪发展的奠基时期、智力发展的关键时期。它对人生的影响深刻而久远。正如华德福教育所认为的，人生最初3年所获得的巨大发展价值，会缓慢地释放到整个人生中去。它的价值如果要用一个时间维度来衡量，那就是，孩子的一生。

还在早些年，我开始接触心理学时，逐步认知到幼童时期对人的一生有多么重要、影响有多么深远。也许很多人不知道，成人心理上的很多困扰，诸如自卑、缺乏安全感、自我疑虑、缺乏意志力、性情抑郁焦躁等等，究其成因，追根溯源都可以追溯至幼童时代。

治疗成人的心理困扰，无论是在心灵疗愈课程中，还是在咨询师一对一的心理辅助中，很多心理疗愈手段都是“打碎自己、回到童年、重新构建”，在内心回到或接近童年的状态下，重建安全感、重建信任感、重建积极的自我认知。安全感、信任感、积极的自我认知是一个人内在力量的根基。只有根基打牢了，其他的心灵构建才成为可能。然而，成人要完善自己的内心，需要很努力地一点一点突破心理的藩篱，回到原点处重新构建，慢慢地实现自我成长。这条路很漫长，却几乎又是唯一的路。

对成人而言需要付出巨大努力才能建立起来的安全感、信任感以及积极的自我认知，在婴幼儿时期却可以水到渠成般地获得。而且，在婴幼儿时期建立起来的安全感、信任感及积极的自我认知会很稳固，并会持续到成年，对人一生产生

持久的影响。

在婴幼儿时期，只要父母对宝宝实施充满关爱的、稳定一致的抚养，宝宝就容易形成信任感；反之则容易形成不信任感。信任感占优势的孩子往往具有敢于冒险的勇气，满怀热情和希望，不容易被绝望和挫折压垮。缺乏信任感的孩子却常常有疑虑，也容易被种种所谓的现实条件束缚。

父母在抚养孩子的过程中，若能顺应孩子的自由意志，支持和协助孩子“随心所欲”地进行自主探索、自由玩耍，也有助于孩子意志力、自主性的形成。意志力、自主性得到良好发展的孩子，能更好地战胜羞怯和疑虑，表现得更为自信、果敢、坚强。

成人世界中，我们表现出来的自卑、疑虑、犹豫不决、对自己和他人的不信任感，抑或是我们展现出来的坚韧的意志品质、勇于冒险的开拓精神、较高的自信自尊等等，这所有的一切，其实早在幼童时代就种下了相应的种子。如果时光倒流，那些内心不够强大的成人有机会回到童年时代，重新开始，或许他们就有机会收获完全不一样的人生。

不仅如此，0~3岁阶段除了对身心成长有巨大影响，它还是情绪发展的奠基时期。短短3年，就将奠定我们一生的情感底色。孩子未来是否是个高情商的人，0~3岁阶段就会为其定下基调。

对我们一生有着至深影响的元情绪在婴幼儿时期开始形成，它是我们自我情绪的根源。我们成年后，元情绪仍潜伏在我们内心的最深处，如潜意识般在幕后支配着我们的情绪情感，悄无声息地发挥着巨大的影响力。也就是元情绪，为我们一生的情绪情感定下了或积极或悲观的主色调。

婴幼儿时期情绪能力的获得，对宝宝未来社会能力的形成至关重要。在宝宝未来的人生中，它将深刻影响宝宝的社交能力、人际关系以及个人成就。几乎所有的家长都希望自己的孩子将来是个高情商的人，那就断不可错过0~3岁这个情绪能力发展的最佳阶段。

再说说智力。0~3岁阶段，是人一生中智力发展的关键时期。美国心理学家布鲁姆认为，如果把人在17岁时的智商定为100%，那么其中的50%在3岁前发生。

在0~3岁期间，幼儿大脑以突飞猛进的方式进行爆炸式的成长。大脑神经

元突触的数量、神经元髓鞘化的发展，都与宝宝获得的后天刺激密切相关。在大脑发育的过程中，丰富的后天刺激促使幼儿大脑生成或保留数量更多的神经元突触，形成更丰富的神经回路，大大提高大脑的智能水平。后天刺激使神经元髓鞘化程度更高。髓鞘化程度高的神经元，其信息传递速度更快、更精准，外显为宝宝大脑反应更快、更灵敏。

现代脑科学研究也显示，0~3岁是人一生中建立脑神经连接（神经回路）的最佳时期。宝宝通过视听刺激等多种途径获得的早期经验，很大程度上决定着“智力硬件”大脑的具体结构（Rapoport et al., 2001）。

在获取后天刺激和早期经验的所有后天环境中，家庭教养环境无疑是最重要的因素。美国很多研究结果一致表明，家庭教养环境对不同社会阶层和所有种族的婴儿、学前儿童以及学龄儿童的智力表现有相当大的影响。生活在有丰富刺激家庭环境中的儿童，从1岁到3岁，智商不断提高；相反，生活在家庭环境不佳的儿童，在相同的时间内，智商会下降10~20分（Bradley et al., 1989）。

研究显示，这样的父母更容易培养出聪明的孩子：他们往往很有热情，经常用清晰、准确的语言热切回应宝宝的口头表达；用爱、笑容、肢体接触与宝宝保持亲密的互动关系；对宝宝进行细致耐心的日常护理，并提供有益的游戏、逗引。事实也证明，拥有这种父母的孩子得到了更好的发展。

研究还显示：在婴幼儿时期的家庭教养环境中，父母对孩子活动的参与情况、给宝宝提供适当的玩具和材料、宝宝每天得到多样刺激的机会这三方面，对宝宝未来的智商和学业表现有最强的预测力（Bradley, Caldwell & Rock, 1988; Gottfried 1994）。所以，父母在让宝宝吃饱睡好、健康成长的同时，为其提供科学的教养是极其重要的。

遗憾的是，如此重要的智力发展时期，很多父母却并没有给予足够的重视。因为在婴幼儿时期，智力并没有很明显的外在表现，似乎所有的宝宝看上去都差不多。更有家长认为，三岁小娃能懂什么，连记事都记不了多少，不过是吃吃睡睡长身体而已。在我们祖祖辈辈传承下来的育儿传统中，也是“多育、少教”。这样的认知误区，让多少孩子错过了拥有更好智力基础的机会。

实际上，喂养与教养，两者一起才能构建起孩子完整的成长。以吃、喝、拉、撒、睡为主要内容的喂养，是孩子成长最为重要的基石；以情绪情感、认

知、语言、动作、自我及社会性发展五大关键领域为主要内容的教养，同样是孩子成长极为重要的方面。两者缺一不可，好似我们的双腿，缺了哪一条都是不行的。倘若我们能抛除自以为是、抛除傲慢偏见，重喂养也重教养，也许孩子就能收获更好的人生开端。

黄金三年，我们能带给宝宝什么？这是关乎孩子一生的人生之问。只要我们愿意并身体力行，短短三年中，就能带给宝宝无数极其珍贵的人生厚礼。我们能带给宝宝安全感、信任感、积极的自我认知、自尊自信、良好的情绪能力、更好的大脑运作能力、健康的身体……所有这些东西，件件都珍贵过黄金。

正因为如此，在学前教育较发达的西方国家，教育界将人生头3年视为人一生中最重要教育阶段。因为他们知道，0~3岁的教养，是关乎孩子一生的“根的教育”。

在那里，育婴师、幼教老师和律师、医生一样，是最受尊敬、有着最好待遇的高尚职业。崇高的职业地位和优厚的薪酬待遇，吸引着最优秀的人才进入育婴工作行列，力求使得每个孩子获得美好的人生开端。教育工作者以及家长对孩子学龄前阶段（0~6岁）的重视程度，远超包括小学、中学、大学阶段在内的其他任何阶段。他们倾注大量的时间和精力，细细地培育孩子的“根”。我期待，多年以后的中国也能如此。

现在，我们很多家长的做法却恰恰相反：在可塑性较强的学龄前阶段，对孩子的成长缺乏实质性的有益支持，自己落得轻松自在；到了可塑性较弱、很多能力开始成形的青少年后期，却又倾尽全力甚至苦苦逼迫孩子成长，以求孩子有优异的表现。这其实是颠倒了的教育次序。

我的一个小外甥女，当读初中时，上着省里最好的学校。她的妈妈几乎全职在家督促她的学业，但她的学习仍一塌糊涂。无论是威逼利诱，还是苦口婆心地劝说，都未能让她的学习成绩有起色，反倒让她开始变得沉默、自闭。实际上她也努力过，甚至主动要求上过一整期的暑假课外补习班，但不管怎么努力，成绩还是不太理想。那些轻轻松松学习的同学总是领先她很多，以至于让她怀疑自己是否是读书的料。

回看她的童年，她的爸爸妈妈认为小娃娃喂饱饭、穿暖衣、无病无痛长大就

行，于是请了个保姆全职代养孩子，自己则忙于赚钱、忙于工作，对孩子疏于陪伴和关爱。他们认为，现在这么努力地拼命赚钱，就是为了等她长大后能给她提供最好的受教育的机会。他们也确实做到了，女儿上着省里最好的中学，有着令人羡慕的最好教育环境。然而，女儿糟糕的学业表现很残酷地告诉他们，他们把教育的次序搞颠倒了。

在头3年没能打下坚实的基础，日后孩子所需要付出的努力自然要多得多。当我们为孩子包括学业在内的各项表现差而大发雷霆时，是否反思过在孩子人生头3年这么重要的智力、情绪以及心理的发展期，自己又为孩子做过些什么？

抚养教育孩子似乎也有先苦后甜、先甜后苦的规律。这个论断虽然没有严谨的正式研究来佐证，但在现实生活中不乏鲜活的案例证明。在众多案例中，我的小外甥女不过是一个常见的普通案例而已。

在抚养和教育孩子这件事情上，一辈子再也没有这样的机会，能像0~3岁这个黄金成长期一样，用如此之小的教养投入，贡献出如此巨大的发展价值。也许只有在0~3岁这个极具可塑性的黄金成长期内，我们才有底气为宝宝预约一个美好的未来；在人生的其他大部分旅程里，不管你愿不愿意，更多的怕是只能由孩子走自己的路。

所以，当女儿降生时，我和我先生就将抚养女儿列为生活中的头等大事。我先生为此还专门进修了国家高级育婴师，成为为数不多的男性高级育婴师之一。我们怀着敬畏之心，尽一切可能顺应孩子发展特点、遵从孩子身心状态来抚养女儿，陪伴和支持她一路成长。我也期待，能给女儿一个美好的人生开端。

从降生时的第一声啼哭开始，到咿呀学语、蹒跚学步，再到入园求知，女儿像阳光雨露下的野花一样自由地成长。其间，女儿逐步展现出良好的情绪能力、语言表达能力、运动能力，是个时常笑咪咪、好动开朗的小宝宝。随着月龄的增大，女儿对陌生环境展现出良好的适应能力，并勇于在陌生环境中进行全新的探索。与同伴在一起时，她时常主动发起同伴游戏，展开同伴交往，成为小伙伴的小领袖。女儿的良好发展，让我欣喜不已。

也正因为女儿的良好成长，鼓励我和我先生将积累起来的一点点浅见合著写成书，并与你分享。这本历时3年完成的拙作，若能帮助你的孩子，则是我们夫妻俩莫大的荣幸。身为幼儿教育工作者，没有比帮助孩子健康成长更让我们感

到欣慰、更有成就感的事情了。

今天，你也为人父母，身旁的这个小天使就是上天赐予你最珍贵的礼物。请享受他对你的依恋，欣赏他睡在你身旁那可爱的小模样，亲吻他天使般迷人的笑脸，倾尽全力陪伴他一路成长……总有一天，仿佛转眼间，牙牙学语的小婴儿就已长大成人。那时的你，一个人静静地坐着，翻看还在襁褓中宝宝的照片，也许感慨唏嘘、也许泪流满面，那一刻，那么美。

前言 黄金三年，你能给宝宝带来什么？ /XI

第一章 宝宝的成长秘密 /1

第一节 “走”向独立的我 /3

第二节 我用神奇的小手，推开成长之门 /7

第三节 生长在感知、行知的世界里 /10

第四节 看我咿呀学语 /16

第五节 我是小小社交家 /18

第二章 智慧妈妈的教养经 /23

第一节 自然的教养 /24

第二节 敏感、亲密、自由的教养 /27

第三节 教养的本质：父母的自我修为 /31

第四节 教养的归属：让孩子做自己 /33

第三章 0 ~ 3个月宝宝的教养 /35

第一节 0 ~ 3个月宝宝的身心特点 /36

成长的第一阶段：适应期 预先设定的生存力量 “五觉”俱全 交往需求 “二月革命” “手感确认”

第二节 0 ~ 3个月宝宝的教养 /37

1. 亲子教养 /38

宝宝面前多“啰唆” 模仿宝宝“说话” 咏唱儿歌 逗引 搂抱 抚摸 妈妈的笑脸 表达爱

2. 五觉刺激 /44

黑白视觉卡 彩图与活动挂件 “巡家” 视觉追踪 美妙莫过音乐 聆听大自然的天籁之音 妈妈的巧手之音 听声寻源 远离噪音 避免刺激过度

3. 敏感喂养 /50

实施敏感的喂养 珍贵的喂奶时间

4. 动作练习 /52

动作练习的发展价值 俯卧抬头 侧身练习 踢腿练习 托腋行走 抓握练习 拍打吊球 宝宝被动操 花样抱 小手小手真好吃

5. 抚触按摩 /60

抚触准备 腿脚抚触：拉纤式 滚搓式 分推式 指压式 对挤式 顺捋脚趾 手部抚触：拉纤式 滚搓式 抖动式 分推式 顺捋手指 脸部抚触 新生儿抚触

6. 三浴锻炼 /65

水浴 空气浴 日光浴

第三节 实施教养的原则 /69

“六多”刺激 尊重宝宝、循序渐进、适量自然 成长的个体差异

第四章 4 ~ 6 个月宝宝的教养 /71

第一节 4 ~ 6 个月宝宝的身心特点 /72

成长的第二阶段：互动阶段 二抬四翻六会坐 口腔探索敏感期 咿呀学语

第二节 4 ~ 6 个月宝宝的教养 /73

1. 亲子教养 /73

你好，早晨 睡前的柔软时光 逗引 敏感回应 母婴日常交流 “1 对 1” 抚养

2. 五觉刺激 /79

凝视 彩色视觉卡 各色各样的水果 巡街 逛超市 附近的小公园 触觉刺激 口腔探索与口腔敏感期 给玩具消毒

3. 动作练习 /84

俯卧挺胸 翻身练习 抵足爬行 俯卧打转 坐 拉腕坐起 蹦蹦跳 骑大马 坐飞机 举高高 伸手够物 摇晃玩具 花样抱之跪抱

4. 亲子游戏 /90

亲子游戏的原则 躲猫猫 照镜子 五官谣 切萝卜 斗斗虫虫飞 鼻子对对碰 浴巾荡秋千 扯大锯 小小不倒翁 积木换手 找灯灯 胸垫游戏 提供适合的玩具

5. 抚触按摩 /97

腿脚按摩：挤奶式 旋推式 手部按摩：捏按式 按揉式 脸部按摩：擦颈式 腹部按摩：静捂法 竖一式 分推式 顺时针式 “I LOVE YOU” 式 胸部按摩：心形式 交叉式 背部按摩：竖一式 分推式 臀部按摩

6. 三浴锻炼 /100

每日的洗澡课 睡在阳光里

7. 语音锻炼 /101

语音练习 统一单纯的语言环境 单一的乳名称谓 指物说名

8. 自理能力培养及习惯养成 /106

捧瓶喝水 玩勺 习惯养成与规律巩固

第五章 7~9个月宝宝的教养 /109

第一节 7~9个月宝宝的身心特点 /110

成长的第三阶段：大探索阶段 自主探索 情绪敏感期 陌生人焦虑 物品“拥有感”

第二节 7~9个月宝宝的教养 /111

1. 亲子教养 /111

情绪感染 情绪调节 杜绝负面逗引 读懂宝宝心 不陪伴宝宝 分离焦虑 提供安慰物 认生 逗引之搔痒痒 不硬抢宝宝手中的玩具

2. 动作练习 /120

爬行练习 爬变坐 扶物站立 滚 提小狗 举高高 敲打摔扔 拍拍手、对对敲 手指操

3. 亲子游戏 /126

黏人的胶带球 小红花儿贴贴贴 玩具电话按按按 手指捏捏捏 捏果泥 第三块积木 捡积木 捧球 拍倒转环 玩活动健身架 抽纸巾 揉纸团 撕纸 躲猫猫 之找妈妈 找玩具 百宝箱 爸爸的口袋 看照片 户外游戏之拔草打滚

4. 抚触按摩 /134

5. 自主探索 /135

自主探索是最好的学习 不干扰、不打断 满足是最好的阻止

6. 语言学习 /138

和宝宝多说话、多互动 多说常用语 恰用手势语 儿歌

7. 同伴交往 /140

观望同伴 宝宝聚会

8. 自理能力培养 /141

玩勺 持杯喝水 配合穿衣

第六章 10 ~ 12 个月宝宝的教养 /143

第一节 10 ~ 12 个月宝宝的身心特点 /144

按事物属性操作 创造性的智慧行为 开始察言观色 会嫉妒的小家伙

第二节 10 ~ 12 个月宝宝的教养 /145

1. 亲子教养 /145

给情绪情感命名 笑一个 赞美宝宝 赞美的艺术 读懂手势语 给宝宝独处的机会 短暂分离练习 尊重宝宝说“不” 不要让宝宝察言观色 成人的十大劣行

2. 动作练习 /153

大量练爬 爬变攀 扶物站立 站变坐 横跨迈步 扶手迈步 独走 拉腕垂悬 节节高 跷跷板 摇摇摆摆 金钟倒立 举高高 咚咚咚 转身取物

3. 亲子游戏 /158

扔球、捡球 排积木 捏豆豆 剥糖果 拧瓶盖 盖锅盖 插笔帽 插吸管 钓小鱼 捏面团 逛超市

4. 认知发展游戏 /163

积木入盒 杯中取物 套叠纸杯 玩“垃圾桶” 找玩具 “把小熊给我” 认动物 耳朵在哪里 玩具一次不给多

5. 抚触按摩 /167

6. 语言学习 /168

语义关键期 家人称谓

7. 亲子阅读 /169

至乐莫如读书 阅读从玩书开始 阅读中的关联概念 如何为宝宝选书 亲子阅读的误区

8. 自理能力培养及习惯养成 /173

道晚安 敞口杯喝水 关于如厕练习

第七章 13 ~ 18 个月宝宝的教养 /175

第一节 13 ~ 18 个月宝宝的身心特点 /176

认知大发展时期 会走的小行动家 会说单词句 发点小脾气的小家伙

第二节 13 ~ 18 个月宝宝的教养 /177

1. 亲子教养 /177

亲亲宝贝、宝贝亲亲 喜欢你就点点头 顺应宝宝的意图 让宝宝做选择 疏导小脾气 不打骂宝宝 不当宝宝面吵架 宝宝最爱温馨家庭 阳台上的母女俩

2. 动作练习 /184

平地练走 喜走不平路 走窄道 花样走 下蹲捡物 上下台阶 踏脚 摆手操 拍手操

3. 亲子游戏 /187

骑马马 牵牛牛 小猴子滑滑梯 滚、踢、扔球 骑四轮脚踏车 舀水、倒水 小水滴搬家 倒豆子 积木垒高 搬运柚子 玩抽屈 翻箱倒柜 滑滑梯 玩锁穿洞洞 户外寻宝

4. 认知发展游戏 /196

指物说名认图形 纽扣入瓶 积木入瓶 瓶盖配对 玩套塔 照片书 喂喂喂 拉绳够车 会爬的小瓢虫 有声挂图 涂鸦 关于认知发展

5. 园（郊）游 /203

园游、郊游 泥娃娃 = 金娃娃

6. 语言学习 /204

鼓励表达 一词多义 自自然然学语言 鹦鹉学舌 学唱儿歌

7. 亲子阅读 /206

耳朵在阅读 精挑细选读好书

8. 同伴交往 /208

发展同情心 同伴交往 关于同伴游戏

9. 自理能力培养 /210

用刀叉吃水果 用勺吃饭 练习脱袜 配合穿衣 练习脱上衣 尝试洗手 洗脸 模仿刷牙

第八章 19 ~ 24 个月宝宝的教养 /213

第一节 19 ~ 24 个月宝宝的身心特点 /214

自我意识敏感期 反抗期 细小事物关注敏感期 抽象思维和表征能力得到发展
稳健跑、离地跳 词汇爆炸期与双词句时期 小屁孩式的“成熟感”

第二节 19 ~ 24 个月宝宝的教养 /215

1. 亲子教养 /215

谈论情绪 情绪认同与调节 请站起来 我的 小“不”哥、小“不”姐 我的事情我做主 杜绝恐吓 少量而适当的引导 巧用拟人法 行为的边界

2. 动作练习 /224

花样走 跨栏 踮脚够物 跑 追追追 原地跳 上下台阶 提脚爬行 攀爬 钟摆摇 节节高 跷跷板 抛高 动物模仿操之小猫叫 指令操之蹲下、站起 手指操

3. 亲子游戏 /231

玩水 玩沙 玩米、玩绿豆 捏绿豆 舀豆子 剥豌豆 切香蕉 插洞洞 存钱入罐 玩橡皮泥 夹子咬章鱼 红绿灯 扔球、踢球 妈妈的拖鞋 会飞的小超人 装扮行为之喂奶

4. 认知发展游戏 /240

背数 感知生活中的“数” 玩嵌入玩具 积木分类 积木拼图 串珠 俄罗斯套娃 小猫、小狗不一样 认识色彩 涂鸦

5. 语言学习 /247

标准规范的语言 别急着纠正宝宝的话 妈妈的翻译工作

6. 亲子阅读 /248

我爱绘本 我给考拉读故事 阅读氛围与阅读榜样

7. 同伴交往 /250

关于分享 适当的丛林法则

8. 自理能力培养 /253

安静进餐 脱鞋脱衣 洗手洗脸 如厕练习

第九章 25 ~ 30 个月宝宝的教养 /257

第一节 25 ~ 30 个月宝宝的身心特点 /258

各项能力向纵深发展 秩序敏感期 色彩敏感期 占有物品敏感期 理解力和记忆力将有较大发展 讲简单的完整句 带有自我意识的情绪情感进一步发展 动作娴熟的小运动健将

第二节 25 ~ 30 个月宝宝的教养 /259

1. 亲子教养 /259

难过你就说出来 不比较、全接纳 你会扫地了 允许失败 回馈式沟通 正话正说 蹲下来和宝宝说话 爱秩序的孩子 自由与操控 那个叫父亲的人 忌唱黑白脸 教子不懈怠

2. 动作练习 /269

变速跑 跨越障碍物 单脚站立 立定跳远 沙发跳 翻跟斗 走平衡木 悬空垂吊 头顶送物 手指夹物 小脚拾物 转身传接 拉大锯 踩单车 锤锤子 指令操之敬礼、弯腰 拍手操 动物模仿操之小猫操

3. 亲子游戏 /275

滚球 投篮 打保龄球 小小曲棍球 骑三轮车 骑扭扭车 踩影子 吹泡泡 浇花 剪纸 包饺子 分配餐具 模仿做家务 情景游戏之热情的小主人 象征（假装）游戏之小小采购员 象征（假装）游戏之小火车 象征（假装）游戏之过家家

4. 认知发展游戏 /281

三段式认图形 背数 点数 按数取物 图片配对 玩拼图 对对折 分拣豆子 积木搭桥 前后左右、上下里外 涂鸭 填色 记忆力练习 猜猜它是什么 它是什么车

5. 语言学习 /287

善用回声法 语言游戏 最爱儿歌 学反义词 正确看待发音不准

6. 亲子阅读 /290

博士妈妈的阅读经 呵护宝宝的重复阅读 切忌借题发挥 预防“电视宝宝”

7. 同伴交往 /292

社区里的小伙伴 自由宽松的交往环境 退缩的小宝宝 男孩男孩、女孩女孩