

妈咪学堂

联合国儿童基金会“儿童综合发展社区服务”课题研究成果
第七届全国“五个一工程”获奖图书，中国父母最信赖的早教经典



多次修订再版
受益儿童多达数十万

从出生到3岁，不同月龄智力发育情况
寓教于乐，简单有趣的智力启蒙游戏

定期测试，及时发现宝宝的优
科学实用，培养聪明宝宝的早

超级畅销版

（区慕洁◎主编）

超值赠送
婴幼儿
益智图卡

中国妇女出版社

0~3

岁能

训练与测试

中国儿童
智力方程

妈咪学堂

中国儿童智力方程

0~3岁 能力训练与测试

区慕洁◎主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国儿童智力方程: 0~3 岁能力训练与测试 / 区慕洁主编.

—4 版. —北京: 中国妇女出版社, 2012. 4

ISBN 978 - 7- 5127- 0410- 7

I. ①中… II. ①区… III. ①学前儿童 - 智力开发 IV. ①G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 042107 号

中国儿童智力方程: 0~3 岁能力训练与测试

作 者: 区慕洁 主编

责任编辑: 赵延春

封面设计: 大象设计

插图绘制: 章禹卡通插画工作室

责任印制: 王卫东

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.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 17.5

插 页: 8 面

字 数: 300 千字

版 次: 2012 年 4 月第 4 版

印 次: 2012 年 4 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0410- 7

定 价: 32.80 元

前言

Foreword

本书于1998年出版，至今已有13年了。13年间多次修订再版，在中国大陆已出版发行了数十万册，即使在偏远地区，有孩子的家庭都能很容易地找到这本书，按照本书的训练方法成长起来的宝宝不计其数。本书在1999年荣获中宣部第七届全国“五个一工程”奖，同年台湾地区大树出版社购买了繁体字版权，在台湾地区出版。此次修订的全彩典藏版，保留了作者原创的部分，删除了陈旧的知识，将文字内容图片化，更适应80后父母的阅读习惯。

· 智力方程让宝宝更出色

能够按照本书的训练和测试方法坚持下来的宝宝都会很优秀，他们上了幼儿园和小学后都会表现得很出色。例如，在北京东羊管胡同附近居住的300余个宝宝，先后在本书的内容指导下进行训练，定期复查，入学后的成绩与居住在同一社区没有接受过训练的200多个宝宝相比有较大的差异。观察组有76.4%的儿童入学后1~3年级的语文和算术都在90分以上，对照组为22.6%。观察组中出现了一些很出色的孩子，如大队长陈可心，3门功课（加上英语）每学期期末都可以免考，因为每次平时测验都超过95分。她从小就因自理能力强而出名，在2岁时中央电视台专门拍摄了她起床后一系列自理活动的经过。由于她从小能自理和自律，入学后能自觉地遵守纪律，对自己严格要求，成为班里的榜样，每学期都能得到5~6个不同学科的奖状。她能够团结同学们一起完成各种学校布置的任务，是同学们拥戴的大队长。另一位叫杨然的女孩，从2岁起就表现出音乐潜能，她妈妈在琴行学习钢琴，经常在家练习，只让她听，不让她过早动手。杨然把妈妈弹的练习曲全都记住了，等到3岁半正式学习时就十分顺利。7岁时，她参加全国儿童钢琴比赛，经过激烈的竞争，获得了第二名的好成绩。同时她还是数学能手，上二年级时学习三年级的奥



数，也经常在前3名之内。她妈妈害怕她负担过重，很想退出，但是她自己有信心能坚持下来。观察组的孩子们上学后几乎都有特长，李小源从一年级起数学就是全班第一，很快成为全年级第一，保持了6年，很顺利地考上重点中学北京五中。还有足球队队长晨晨，壁画小画家小萱，舞蹈队的袁梦，少年体操队的穆欣等。观察组的孩子还有一个特点，就是担任班干部的多。其他全国各地按照本书的训练方法成长的孩子入学后成绩也都不错，家长们普遍反映，孩子上学后不用大人管就能自觉地学习，小时候付出了辛苦，入学后就尝到了甜头，还是很值得的。

为什么这本书得到了那么多家长的认可？按照这本书训练的孩子为什么会有这么多收获呢？并不是这本书有什么神奇之处，它只是遵循儿童大脑发育的规律，按时提醒家长给宝宝提供一些练习机会，让宝宝的心智得到适宜的锻炼而已。

宝宝大脑构造的基础是由父母的基因奠定的，它给大脑神经细胞的分布提供了一块模板，哪些神经细胞先发育、哪些后发育，是先天设置好的，但发育得是否充分则与宝宝所处的环境和接受的训练密切相关。因为神经细胞只有相互连接才能发挥作用（科学家把这种连接称为“突触连接”），宝宝的早期经验直接影响着突触的连接数量和连接方式。宝宝出生时突触的数量只有成人的1/10，随着生活体验的增加，突触的数量增加得很快。到2~3岁时，突触的数量比出生时增加约20倍，3岁时突触的连接点是成人的两倍，估计有1000万亿个。此时大脑的代谢率最高，学习能力和智能发展最快。

但突触并不是越多越好，神经学家们发现，过多的突触连接反而会降低大脑处理信息的速度，所以不用的细小连接在21个月前后开始废退，到4岁前后衰减比新建的还多，到14岁时多余部分消退完毕，突触的数量减少了1/2，达到成人的水平，约500万亿个（据报道，过多的突触未被删除会导致发育紊乱甚至精神分裂）。只有那些有经验输入的区域，使用过的突触才能存活下来。宝宝自身的体验和经历决定了哪些连接被使用，经常用的部分会变得更加粗壮，有可能成为大脑永久结构的一部分，而那些没有被利用的连接

就会退化而消亡。所以说，这些连接决定儿童的大脑如何处理新的信息，为以后的学习、应对挑战、社会交往和情感发展奠定基础。

科学家的这些发现，为早期教育的有效实施提供了可能性。科学家们认为，基因预置了潜能，而经验则决定这些潜在多大程度上能成为现实。早期的经验越丰富，大脑的效率越高。宝宝头3年所处的环境塑造了他的大脑，他早期所经历的事越有意思，越是富有连续性和趣味性，他的大脑就塑造得越精妙。一项历时18年的跟踪研究表明，曾接受高质量早教的婴幼儿，在阅读和数学方面的得分，和以后中考、高考的得分都比未受过早期教育者高，可见头3年的教育影响深远。

· 为中国宝宝量身打造的智力快车

婴幼儿的发展会因地理环境、风俗、生活习惯和民族素质而略有不同。我国儿童与英、美、德、法、日的儿童不同，早在20世纪30年代陈鹤琴教授就指出，我国儿童倒数数和倒述数字的能力比上述几国儿童要优秀，而运动能力又不如他们。在1990年出版的《儿童智力开发的科学方法》一书中，我们通过对1864例儿童的普查发现：我国儿童最出色的是数数的能力。由于中文每个数都是单音，十几和几十都有规律，便于背诵，所以我国儿童数数比芝加哥儿童多 $\frac{2}{3}$ ，倒数数、倒述数字和复述数字广度较大，较早学会计算。婴幼儿时的优势如果继续受到鼓励和教育，就能造就更多具有数学优势的奥林匹克选手和科技领先的人才。

由于我们习惯用筷子，2岁零2个月的孩子就能分左右；国外要到5岁才开始测试，因为他们都在6岁前后才会分清左右。中国宝宝在2岁时已有不少人分清4种颜色，国外要求5岁才分清4种颜色。中国宝宝在1岁零8个月时就会用3块积木搭桥，而国外要求3岁半掌握这一技能。美国专家格塞尔认为，5岁之前不可能用10块积木搭4级楼梯，而中国宝宝在4岁零1个月时就能搭上。说明我国儿童搭积木能力良好。我国儿童最早在2岁半时就会画正方形，国外规定为4岁半到5岁掌握这一技能。

因此，不应该直接用国外翻译过来的量表衡量我国儿童，否则拉不开差距。正如有些学校考试时用全区统一的试题，结果全校一年级语文只有6人在100分以下，说明题目比他们学习速度慢了；而另一些学校也许还有不合格的。这种统一试题只能作偶然衡量学校之间差别之用，平时学校内用的试题应以学生本身的程度来制定。

本书旨在提高中国儿童的能力，故以合乎中国情况的训练和平时的测定为标准，对提高我国儿童的能力更为有用。因此，根据大量的调查和连续在较贫困的居民街道儿童的实

际情况测试结果重新拟定 30 组试题, 在 0~1 岁组每月 1 次, 1~2 岁组每两月一次, 2~3 岁组每 3 月一次。

在试题之中有一部分题目是国外各种测试中都有的, 如运动的翻身、坐立行走, 又如测手技巧的积木、穿珠、拼图等。有些题如知道今天、昨天、明天是星期几, 国外语言较难, 中文较易, 故安排在我国孩子能力范围之内, 为了便于将来与国外孩子作比较之用。

区慕洁

2011 年 5 月



如何使用本书

How to use the book

本书按照不同的月龄安排适龄的游戏和测试，使宝宝能在最适当的时期学到应当会的本领，以促进大脑得到最好的经验积累，从而开发宝宝的潜能。本书列出的观察项目是根据1987年1864例北京0~6岁孩子生长发育普查分析统计和1990~1999年300余例社区儿童从出生到6岁后跟踪对比观察总结而来的。

家长最好在宝宝一出生就按本书的游戏和测试进行训练，使孩子的能力及早得到开发。选用本书，应先选择与自己孩子年龄相对应的部分来看。看看本年龄段要记录哪些内容，然后按训练部分一项一项给孩子试做，看他会不会。有些训练是连续性的，上个月未做这个月就接不上，所以可先翻开上个月的看看，如果仍不会不妨再往前翻，直到孩子会做，再一步步向本年龄期接近，不要急于求成。我曾测过一例3岁女孩，只会做1岁4个月的试题。原来她从安徽刚来，不懂北京话，当地从未见过积木和拼图。经过半年她的能力渐渐达到2岁半的要求，9个月后终于赶上了自己年龄的要求。

儿童心理测试一般只许测试者与被测试儿童在场，对婴儿的测试允许父母中一人在场。但是由于测试者在婴儿心目中是陌生人，婴儿会产生畏惧，测试地点也会让孩子感到不安。本来会做的项目常常因为环境生疏和生人在场而做不出来，有时婴儿会因为到了应当喂奶或应当睡觉的时间而不能产生最佳效果。而本书是让家长充当测试者，让孩子在家中随时接受测试。当孩子第一次掌握某项技能时可马上填写下来。由于得到家长的赞许，孩子会多做几次，使这项技能牢固掌握，这就能达到我们测试和训练的目的。

家长充当测试者可靠吗？从我们多年来的观察，连文化最低刚会认字或者根本不认字的家长，只要有人替他念题，他都能准确回答。因为家长观察自己的孩子最仔细也最认真。唯一的不可靠就是孩子会叫爸妈的时间，许多家长以为孩子发出“爸爸”“妈妈”的声音是在称呼自己，乐不可支。但是后来真有一天孩子见到爸爸来才叫“爸”，见到妈妈

来才叫“妈”，家长发现这回才真正是称呼自己。此时，家长会毫不犹豫地去更正以前的错误，得出最准确的记录。

由别人充当测试者，有些项目孩子不会，家长也没想到应当训练。在看到孩子还未达标时，家长就觉得应当试验一下，按照本书的办法经过几次训练，渐渐使孩子及时赶上而达标，所以由家长充当测试者的确有促进孩子能力发展的作用。

本书的使用对象是家长，不能作为诊断用书。虽然有算分数的方法，但分数仅供参考。由于本书旨在提高儿童的各方面能力，我们并不重视具体的1分或10分。我们的目的是在孩子学习的关键期训练孩子的能力，并观察孩子在哪方面的能力较优秀。从1岁半起，每年都有一次画能力图的总结，大致可以看出宝宝在哪些方面有优势，在哪些方面存在不足。如果孩子的能力近圆心说明孩子这方面能力较差；近内圆说明能力达标；越近外圆能力越好。个别儿童有超过外圆的能力，即是超过达标2倍以上，就算总分不太高，也应当算是在某方面有突出能力的孩子，值得给予重点培养。人的才能各有不同，有的适于在社交上发展才干，另一些适于做运动员，也有一些人可能长于科技，另一些人善于雕刻……不宜用同一根尺子去衡量不同的人。

家长们反映每种项目设计都很贴切，但是有点儿难，有个别项目能达到或者超过，但全部项目很难都得高分。因为本书的标准包含单项优秀的要求，人不可能样样都优秀，这就会使部分家长着急，这要怪我事前说明得不够，为此我应当向这些家长们道歉。每个宝宝都是不同的，每个人都有独特的潜能和神经成熟的程序，不可能用同一根尺子去衡量所有孩子。发现宝宝的不足，应该尽量在发展优势的基础上把不足补上，例如宝宝不会数数，但会唱歌，就让他唱学数数的歌，很容易就学会数数。千万不要盯着不足不放，天天让宝宝数数，练习宝宝不感兴趣的项目，使宝宝厌烦，这就会事倍功半。如果在学习的敏感期内给宝宝安排有趣的游戏，让宝宝在快乐的气氛中学到本领，就会事半功倍了。

希望您能培养一个出色的宝宝！

CONTENTS 目录



第一章 宝宝出生第一年

/1

0~1 个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/2

体格发育记录/2

心智发育记录/2

智力启蒙课堂/3

读懂宝宝的哭声/3

专心喂奶，母子情深/4

让宝宝学会握物/5

练习迈步行走/6

引导宝宝主动发音/7

会笑的宝宝更聪明/7

吃奶是适应环境的第一课/3

让宝宝伴着美妙的音乐入睡/5

学习俯卧抬头/6

练习注视和追视/6

识把是一种条件反射/7

智力启蒙，爸爸一起来/8

智力发育测试/8



1~2 个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/14

体格发育记录/14

心智发育记录/14



智力启蒙课堂/15

帮助宝宝形成昼夜规律/15

母乳喂养使宝宝更聪明/15

帮助宝宝发现自己的小手/16

让宝宝伴随音乐舞动起来/16

每天给宝宝做被动操/16

观察宝宝喜欢看什么/17

咿呀叫唤和笑出声音/17

及时回应宝宝的哭声/17

智力发育测试/18

2~3个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/25

体格发育记录/25

心智发育记录/25

智力启蒙课堂/26

饮食和睡眠更有规律/26

继续练习俯卧抬头/26

学习翻身90°/27

从无意活动到有意活动/27

不要包住宝宝的小手/28

练习拍打吊起的玩具/28

练习用声音应和作答/28

多让宝宝照镜子/29

智力发育测试/29



3~4个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/36

体格发育记录/36

心智发育记录/36

智力启蒙课堂/37

练习仰卧拉坐/37

俯卧用手撑起上身/37

多让宝宝看运动的物体/37

进行手眼协调训练/38

练习发出辅音/38

和宝宝玩藏猫猫/38

智力发育测试/39



4~5 个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/45

体格发育记录/45

心智发育记录/45

智力启蒙课堂/46

及时为宝宝补铁/46

练习用腿踢吊球/46

练习用手够取吊球/47

听声寻找落地之物/47

了解宝宝夜哭的原因/48

练习 180°翻身/46

练习扶腋蹦跳/46

教宝宝认识第一种物品/47

宝宝开始怕生了/48

智力发育测试/48



5~6 个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/55

体格发育记录/55

心智发育记录/55

智力启蒙课堂/56

让宝宝尽快进入深睡期/56

让宝宝练习俯卧打转/57

给宝宝唱动作儿歌/57

学习用手指物/58

用动作表示大小便/59

让宝宝练习咀嚼/56

练习对掌握物和传手/57

继续练习发双辅音/58

理解宝宝的怕心理/58

智力发育测试/59



6~7个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/65

体格发育记录/65

心智发育记录/65

智力启蒙课堂/66

继续补充含铁食物/66

学会连续打滚/67

和宝宝玩寻宝游戏/67

鼓励宝宝用手势表示语言/68

宝宝能坐稳了/66

握住并敲出声音/67

开始为宝宝立规矩/67

学习从杯中喝水/68

智力发育测试/69



7~8个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/75

体格发育记录/75

心智发育记录/75

智力启蒙课堂/76

合理营养, 促进智能发育/76

学习使用食指/77

继续玩寻宝游戏/78

开始学习爬行/77

认识第一个身体部位/78

学习坐盆大小便/78

智力发育测试/78



8~9个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/85

体格发育记录/85

心智发育记录/85



智力启蒙课堂/86

练习用手膝爬行/86

用姿势表示语言/86

学习称呼亲人/87

学认第二个身体部位/88

练习配合穿衣/89

练习扶物横跨/86

发展听语言能力/86

听声音拿玩具/88

开始学习用勺子/88

智力发育测试/89

9~10 个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/96

体格发育记录/96

心智发育记录/96

智力启蒙课堂/97



练习用手足爬行/97

拉手学走/97

学认不同的手指/98

听音乐、转手腕/98

双手捧杯喝水/99

练习蹲下捡物/97

用拇指、食指捏取/98

练习抓绳取环/98

多和小朋友一起玩/98

智力发育测试/99

10~11 个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/106

体格发育记录/106

心智发育记录/106



智力启蒙课堂/107

盖杯盖、玩形板/107

开始学认汉字/108

用食指表示“1”/109

品尝不同的味道/110

学认一物一图/107

小球去哪里了/109

理解宝宝的依恋情绪/110

智力发育测试/110

11~12 个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/118

体格发育记录/118

心智发育记录/118

智力启蒙课堂/119

科学断奶，确保营养供给/119

和宝宝一起玩推球/120

继续练习捏取/120

分清大小，为瓶子配盖/121

模仿动物的叫声/121

学戴帽子/123

练习站稳/119

让宝宝爱上涂鸦/120

扩大宝宝的认物范围/120

学装手电筒/121

听儿歌做动作表演/122

智力发育测试/123



第二章 宝宝满1岁了

/131

1岁~1岁2个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/132

体格发育记录/132

心智发育记录/132

智力启蒙课堂/133

- | | |
|--------------|-------------|
| 走稳/133 | 扶栏杆上楼梯/133 |
| 玩球/133 | 学摆积木/134 |
| 玩套环学数数/134 | 听故事学翻书页/134 |
| 学认红色/135 | 学习称呼大人/136 |
| 学习照顾玩具娃娃/136 | 学会表示大小便/136 |

智力发育测试/137

1岁2个月~1岁4个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/143

体格发育记录/143

心智发育记录/143

智力启蒙课堂/144

- | | |
|--------------|-------------|
| 自己走/144 | 学用棍子/144 |
| 学认方形/145 | 配对游戏/145 |
| 学指身体部位/145 | 背儿歌学数数/146 |
| 背诵儿歌押韵的字/146 | 认路/147 |
| 看电视/147 | 说出自己的小名/148 |
| 学脱衣服/148 | |

智力发育测试/148



1岁4个月~1岁半能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/156

体格发育记录/156

心智发育记录/156



智力启蒙课堂/157

吹泡泡学跑步/157

检出瓶盖/157

学认数字和汉字/158

玩水/159

为大人服务/160

自己玩/160

踢球/157

为鱼画眼睛/158

学认黑色和白色/159

看照片认亲人/159

自理能力的进步/160

智力发育测试/161

1岁半阶段总结/166

1岁半~1岁8个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/168

体格发育记录/168

心智发育记录/168

智力启蒙课堂/169

退后走/169

穿珠子/169

找出完全相同的图片/170

家庭博览/171

模仿家务劳动/172

追光影/169

积木搭桥/170

学习代词/170

同小朋友一起玩耍/171



智力发育测试/172

1岁8个月~1岁10个月能力训练与测试

聪明宝宝成长记录/180

体格发育记录/180

心智发育记录/180

