

新 版 权 威

第三军医大学第一附属医院 妇产科教授
陈 诚 审定并推荐

专家推荐
读本

全脑开发 与 智能培养

百科全书

东方知语早教中心◎编著

最完美
开发指导
一书在手 心中无忧

新手爸妈培养聪明宝宝的首选读物

抓住开发宝宝大脑的关键期
平衡左右脑提升宝宝的智商



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

专家推荐
读本

全脑开发与 智能培养

百科全书

东方知语早教育儿中心◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

全脑开发与智能培养百科全书 / 东方知语早教育儿
中心编著. — 北京: 中国人口出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5101-3184-4

I. ①全… II. ①东… III. ①儿童-智力开发-基本
知识 IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第012246号

全脑开发与智能培养百科全书

----- 东方知语早教育儿中心 编著 -----

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京潮河印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1 / 16

印 张: 27

字 数: 280 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5101-3184-4

定 价: 35.00 元

社 长: 张晓林

网 址: www.rkcbs.net

电 子 信 箱: rkcbs@126.com

总编室电话: (010)83519392

发行部电话: (010)83514662

传 真: (010)83515922

地 址: 北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦

邮 编: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

FOREWORD



每一个家庭对宝宝都寄予了非常高的希望，每一位父母都盼望能拥有一个聪明可爱的宝宝。从父母打算生宝宝之前很长一段时间就开始有计划地为宝宝的到来做准备，都在千方百计地想办法为宝宝创造良好的条件。

事实上，每一个宝宝在母体内就已经为学习和探索这个纷繁的世界做好了充分的准备。所以，要想让宝宝将来能够聪明、出人头地，父母就应该为宝宝的降临和健康成长做足充分准备。

虽然每位父母都望子成龙、望女成凤，甚至是在子女的早教问题上不惜一切代价，但是对于宝宝几岁时是脑发育的黄金阶段，宝宝是左脑占优势还是右脑占优势以及如何均衡刺激宝宝左右脑的发展等一系列问题上，想必很多父母都不是非常清楚。由于很多年轻的父母在对宝宝脑潜能开发的教育问题上存在误区，经常毫不犹豫地选择填鸭式的方式给宝宝灌输知识，这样不仅限制了宝宝的天性，同时也贻误了宝宝全脑开发的最好时机。

其实，如果想让宝宝在未来激烈竞争的环境中胜出，关键是宝宝左右脑功能开发的早晚以及是否采用了科学合理的方法。因为人的基础学习能力的优劣与婴幼儿时期脑力的开发程度有着非常重大的关系。虽然左右脑各有不同的任务，但是在实际运作的时候，两边的功能却是不能一分为二，各自发展，而是需要密切的合作，才能让身体和潜能得到充分的发挥。

我们知道婴幼儿的脑力开发主要包括左脑开发和右脑开发，但是婴幼儿的左右脑能否得到均衡发展，对其健康成长具有很大的意义。

首先，人们的所有学习过程都是通过右脑的感觉输入，到左脑的思考整理。左脑再把整理的结果反馈给右脑，从而引导右脑发挥观察力和想象力，对更多、更实用的信息不断吸收，然后再通过左脑进行推理、思考，经过这样不断的反复，人们才能够获得越来越多的知识和经验。所以，加强对婴幼儿左脑和右脑的

全面开发，使其得到均衡发展，是提高婴幼儿智力的根源。其次，婴幼儿语言能力的开发、身体运作的协调发展、生活适应能力的培养、数学概念和科学认知的形成都和左右脑的平衡发展分不开。另外，婴幼儿情绪、个性以及人格的养成，也都和左右脑的平衡发展有着非常大的关系。

有研究表明，人的一生之中，大脑发育速度最高的阶段就是 0~3 岁这个阶段，而这个阶段能够获取人的智力的 60%。由此可见，开发 0~3 岁这个时期宝宝的智能是相当重要的。此外，宝宝这时大脑的可塑性也是最强的，父母只要掌握了左右脑同时开发的技巧和方法，根据宝宝的需求来设计学习内容，就能帮助宝宝的大脑得到全面开发。因此，父母应该根据宝宝不同时期的发展规律和特点，进行科学开发，让宝宝的智力得到充分发展，从而对宝宝的一生产生决定性的影响。

虽然 0~3 岁是宝宝大脑发育的重要时期，但是人的大脑不是一个要被填满的容器，而是一支需要被点燃的火把。在宝宝的教育过程中，父母一定要多和宝宝进行交流，给他们一个充满快乐的富于想象的自由空间，让宝宝大脑的综合能力得到最大程度的发挥。

那么该如何具体科学地对 0~3 岁宝宝的智力进行开发，为宝宝的光明未来奠定坚实的基础呢？本书对宝宝的 0~3 岁进行了详细的分类，根据每个阶段的智能发育特点，精心制定了有利于宝宝大脑发育的养育方案，同时还根据宝宝左右脑的特点有针对性地设置了能够促进左、右脑开发的训练方案。书中为宝宝精心准备的每个训练项目都能够使宝宝不但体会到快乐和愉悦，还能够从游戏中得到诸如语言表达与理解能力、思维能力、人际交往能力、大动作能力与精细动作能力等多方面的锻炼和发展。

寓教于乐是本书的编写宗旨，相信宝宝们在轻松的训练中不仅能够健康快乐地成长，而且会使右脑的潜力得到开发，左脑的技能得到训练，最终成为 21 世纪充满智慧的佼佼者。



目录

CONTENTS

Part

1

左右脑—— 宝宝智慧的源泉

第1节 大脑——宝宝智力开发的基础

1. 大脑有哪些功能	2
2. 知性脑——左脑	3
3. 艺术脑——右脑	3
4. 父母应适度开发宝宝的左右脑	4
手指训练	5
多爬行	5
学音乐	5
体育运动	6
5. 如何帮助宝宝构筑聪明的大脑	6
蛋白质——胎儿大脑发育的基础物质	7
脂肪酸——宝宝聪慧过人的秘密武器	8
DHA和胆碱——优化及促进宝宝脑细胞快速发育	8
维生素、钙、碘、糖——宝宝大脑发育不可缺少的营养素	9

第2节 极具可塑性的大脑

1. 大脑发育的关键时期	11
“印刻现象”	11

大脑发育的阶段性.....	12
宝宝的大脑在胎儿时期就已形成.....	12
宝宝刚出生时脑的重量相当于成人脑重的25%.....	13
宝宝大脑发育的关键期是0~3岁.....	13
2. 极具可塑性的大脑.....	13

第3节 胎儿在“宫”中的脑部成长

1. 脑细胞的第一增殖阶段.....	15
2. 脑细胞的第二增殖阶段.....	15

第4节 促进宝宝大脑发育需注意的问题

1. 容易伤害宝宝大脑的5类食物.....	17
过咸食物.....	17
含味精多的食物.....	17
含过氧化脂质的食物.....	18
含铅食物.....	18
含铝食物.....	18
2. “营养”宝宝大脑的食物.....	18
脂质.....	18
蛋白质.....	19
糖类.....	20
维生素C、维生素D、维生素E及B族维生素.....	20
钙质.....	21
3. 宝宝的科学饮食.....	22
营养平衡.....	22
喂食米饭或米粥.....	22
多食用鱼肉.....	22
适当食海带.....	23
避免铁缺乏.....	23
4. 帮助宝宝培养有规律的生活习惯.....	23

第1节 智力知多少

1. 宝宝智力及智力开发.....26
2. 智力的主要构成要素有哪些.....27
 - 记忆力.....27
 - 观察力.....28
 - 注意力.....28
 - 思维力.....28
 - 想象力.....28
3. 智力的特征有哪些.....29
4. 为什么要对宝宝进行智力开发.....30
 - 开发宝宝智力可促进其自身良好的发展.....30
 - 开发宝宝智力是适应现代教育发展的需要.....30
 - 开发宝宝智力有利于培养各方面的人才.....31
 - 智力开发可提高全民族和全人类的素质.....31

第2节 宝宝需要开发哪些智力

1. 言语——语言智力.....32
 - 什么是语言智力.....32
 - 开发宝宝语言智力需要语言环境.....33
 - 如何开发宝宝的语言智力.....34
 - 父母在开发培养宝宝的语言智力时需注意的问题.....37
 - 认清教宝宝说话的五大误区.....39
2. 逻辑——数理智力.....41
 - 何谓逻辑——数理智力.....41
 - 宝宝逻辑——数理智力强的表现.....41

如何发展宝宝的逻辑——数理智力	42
5个小问题启发宝宝的数学思维	44
聪明宝宝“玩”数学	45
3. 音乐——节奏智力	47
何谓音乐——节奏智力	48
音乐——节奏智力的构成	48
宝宝音乐——节奏智力的发展	49
音乐——节奏智力早期的表现	49
培养宝宝的音乐——节奏智力	49
4. 视觉——空间智力	50
什么是视觉——空间智力	51
宝宝出色视觉——空间智力的表现	51
宝宝视觉——空间智力的学习契机	52
培养视觉——空间智力对宝宝的意义	53
提升宝宝视觉——空间智力的良方	54
5. 身体——动觉智力	57
身体——动觉智力是什么	58
宝宝身体——动觉智力的特征	58
如何开发婴幼儿的身体——动觉智力	58
6. 自知——自省智力	61
什么是自知——自省智力	61
提升宝宝的自知——自省智力	62
7. 交往——交流智力	64
什么是交往——交流智力	65
交往——交流智力的年龄特点	65
交往——交流智力是宝宝心智健全的重要因素	66
培养宝宝的交往——交流智力	66

第3节 3岁前宝宝智力开发的四大要点

要正确理解智能的内涵	70
发展宝宝的动作	71
要注意3岁前宝宝语言的发展	71
不要以赏罚和物质报酬的方式去刺激宝宝智慧的发展	71

第4节 影响宝宝智力的因素有哪些

1. 父母的婚育时间	72
2. 父母的文化水平	72
3. 夫妻性生活质量	73
4. 遗传因素	74
5. 是否母乳喂养	74
6. 宝宝的饮食状况	75
7. 宝宝的体重特征	77
8. 宝宝的生活环境	77
9. 与父亲的接触机会	78
10. 宝宝是否爱运动	78
11. 父母之间的血缘关系	79
12. 孩子的早期教育	79
13. 后天的主观努力	80
14. 孩子与父母家人交流	80

第5节 父母对宝宝智力的影响

1. 家庭情感氛围与宝宝智力发育有什么关系	81
2. 良好的教养方式有助宝宝智力发育	82
3. 父母过分严厉不利宝宝智力发育	82
4. 父母过分溺爱与宝宝智力发育有关系吗	83
过分溺爱影响宝宝的健康和生活自理能力的发展	83
过分溺爱影响宝宝的肢体活动能力和思维能力	84
过分溺爱影响宝宝良好性格和气质的养成	84
过分溺爱影响宝宝的正常交往能力	84
5. 父母感情不和影响宝宝智力	85
6. 开发宝宝智力父母应怎么做	86
鼓励探索精神	87
叫出东西的名称和特性	87

站起来欢呼	87
色彩	88
形状	89
音乐	89
交流	89

Part 3

宝宝智力开发的重要环节——早教

第1节 什么是早教

1. 走进早教天地	92
早期教育受宝宝生理发展规律的制约	93
早期教育受宝宝心理发展规律的制约	93
早期教育受教育过程规律的制约	93
2. 早教的最佳时间指什么	94
3. 父母是宝宝的第一任老师	95

第2节 要根据宝宝的特点进行早教

1. 宝宝的生理心理特点	97
2. 为什么要对宝宝进行早教	98
不同年龄阶段的婴幼儿早教的特点	99
早教要分阶段进行	100
3. 父母早教开发宝宝智力的方法有哪些	101
早教方法3原则	101
早教注意“五心”	104
早教注意把握机会	106
对非智力因素的早期培养	109
开发创造性思维	112

第3节 早教的注意事项

1. 不要急于求成 115
2. 不要低估对宝宝的爱心，不要打宝宝 116
3. 不要死记硬背 116
4. 不要追求“标准答案” 116
5. 不要让宝宝总是单独活动 117
6. 对宝宝不要说的话 117

第4节 早期教育不等于教育训练

1. 健康教育有哪些内涵 120
2. 智力教育指什么 121
3. 教宝宝学做人 122

第5节 早教的12个误区

1. 不要不让宝宝掰手指数数 123
2. 对孩子不要过分溺爱 124
3. 过分专制的家长不利宝宝成长 125
4. 拔苗助长不可取 125
5. 书本知识是死的，孩子是鲜活的个体 126
6. 勿以宝宝为中心 127
7. 满足宝宝所有的愿望有什么弊端 127
8. 父母替宝宝道歉并不好 128
9. 与出生不久的宝宝说话有必要吗 129
10. 你唱红脸我唱白脸 129
11. 父母之间的冲突会影响婴儿发育吗 130
12. 物质奖励好不好 131

第1节 0~1个月的宝宝

1. 本月宝宝的成长发育特点	134
生理发育	134
心理发育	135
感觉发育	135
2. 宝宝早教专家课堂	136
训练新生宝宝的感觉能力	136
给宝宝选择合适的玩具	137
3. 宝宝左脑的开发方案	138
培养宝宝的逻辑思维能力	138
培养宝宝的语言能力	139
培养宝宝的听觉记忆能力	140
培养宝宝的视觉记忆能力	140
培养宝宝的触觉能力	141
4. 宝宝右脑的开发方案	141
培养宝宝的身体协调能力	141
培养宝宝的创造性思维能力	143
培养宝宝的人际交往能力	144
培养宝宝的手部灵活能力	144
培养宝宝的空间感知能力	144
5. 本月宝宝的智能测试	145

第2节 1~2个月的宝宝

1. 本月宝宝的成长发育特点	148
生理发育	148
心理发育	148
视觉发育	149
听觉发育	149

触觉发育	149
味觉发育	149
动作发育	150
2. 宝宝早教专家课堂	150
经常抚摸让宝宝更聪明	150
做好“四浴”宝宝更健康	151
3. 宝宝左脑的开发方案	152
宝宝“哗哗哗”——逻辑思维能力	152
朗诵数字儿歌——提高数学能力	153
宝宝要唱歌——培养语言能力	153
享受日光浴——自然感知能力	154
4. 宝宝右脑的开发方案	154
蹬过来蹬过去——身体协调能力	154
妈妈带我飞——创造性思维能力	155
宝宝的五官——人际交往能力	155
光在哪里——视觉记忆能力	156
摇黄豆	156
辨别图形——形象思维能力	156
消失的小手——空间感知能力	157
5. 本月宝宝的智能测试	157

第3节 2~3个月的宝宝

1. 本月宝宝的成长发育特点	160
生理发育	160
心理发育	160
感觉发育	161
语言发育	161
动作发育	161
2. 宝宝早教专家课堂	162
重视宝宝的情绪发育	162
3. 宝宝左脑的开发方案	164
会动的玩具——逻辑思维能力	164
大球和小球——培养数学能力	164
妈妈念儿歌——培养语言能力	165
妈妈弹响指——听觉记忆能力	165
一起来跳舞	165

4. 宝宝右脑的开发方案	166
逗逗飞——身体协调能力	166
哪里动, 哪里响——创造性思维能力	166
认妈妈——人际交往能力	167
摸摸是什么——形象思维能力	167
玩小汽车——空间感知能力	168
照镜子——视觉记忆能力	168
5. 本月宝宝的智能测试	169

第4节 3~4个月的宝宝

1. 本月宝宝的成长发育特点	172
生理发育	172
心理发育	172
感觉发育	173
语言发育	173
动作发育	173
2. 宝宝早教专家课堂	174
婴幼儿健脑益智的九大真经	174
遵循宝宝动作发展的规律	175
3. 宝宝左脑的开发方案	176
妈妈也要给宝宝吃——逻辑思维能力	176
妈妈和宝宝藏猫咪	177
我会数数——数学学习能力	177
宝宝学发音——培养语言能力	178
高高低低——听觉记忆能力	178
4. 宝宝右脑的开发方案	179
小脚踩踩踩——身体协调能力	179
踢水花	179
拉大锯, 扯大锯——创造性思维能力	180
认识小朋友——人际交往能力	180
宝宝看电视——视觉记忆能力	180
这都是什么做的——形象思维能力	181
5. 本月宝宝的智能测试	181

第5节 4~5个月的宝宝

1. 本月宝宝的成长发育特点	184
----------------------	-----

生理发育	184
心理发育	184
感觉发育	185
语言发育	185
动作发育	185
2. 宝宝早教专家课堂	186
学会让宝宝爱上音乐	186
建立良好的母子依恋关系	187
3. 宝宝左脑的开发方案	188
“一”和“二”——数学学习能力	188
叫宝宝名字——培养语言能力	189
嘘！听一听	189
认识门——自然感知能力	190
4. 宝宝右脑的开发方案	190
匍匐爬行——身体协调能力	190
递来递去	191
爸爸妈妈你们好——人际交往能力	191
变魔术——视觉记忆能力	192
玩具又出现了——形象思维能力	192
捅落的乒乓球——空间感知能力	193
5. 本月宝宝的智能测试	193

第6节 5~6个月的宝宝

1. 本月宝宝的成长发育特点	196
生理发育	196
心理发育	196
感觉发育	197
语言发育	197
动作发育	198
2. 宝宝早教专家课堂	198
用手语和宝宝交流	198
促进宝宝智力发育的按摩	199
3. 宝宝左脑的开发方案	200
小熊不见了——逻辑思维能力	200
小狗吃骨头——数学学习能力	201
给宝宝读报纸——培养语言能力	201

录音明星	201
4. 宝宝右脑的开发方案	202
爬呀爬——身体协调能力	202
手指碰碰——创造性思维能力	203
客人来了——人际交往能力	203
电动玩具——视觉记忆能力	203
飞走的纸飞机——空间感知能力	204
捉迷藏	204
5. 本月宝宝的智能测试	205

第7节 6~7个月的宝宝

1. 本月宝宝的成长发育特点	208
生理发育	208
心理发育	208
感觉发育	209
动作发育	209
2. 宝宝早教专家课堂	210
给宝宝多吃一些益智食品	210
给宝宝更多的安全感	211
3. 宝宝左脑的开发方案	212
和小汽车比赛——逻辑思维能力	212
我有算盘珠——数学学习能力	212
学叫“爸爸”和“妈妈”——培养语言能力	212
“出去”和“回来”——听觉记忆能力	213
小狗小羊在哪里——自然感知能力	213
4. 宝宝右脑的开发方案	214
捡积木——身体协调能力	214
我看不见啦——创造性思维能力	214
我们来玩过家家——形象思维能力	215
宝宝模仿秀	215
顶鼻子——人际交往能力	216
泡泡瓶	216
找玩具车——空间感知能力	217
5. 本月宝宝的智能测试	217

第8节 7~8个月的宝宝

1. 本月宝宝的成长发育特点	220
----------------------	-----