

科学育儿全程专家指导



0~4  
岁

# 婴幼儿早教 知识百科



重视早教，孩子将不再迷茫；懂得早教，  
您将不再困惑。

王晓丽/编著

中国妇女出版社

科学育儿全程专家指导



# 0-4岁 婴幼儿早教知识百科

王晓丽/编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~4岁婴幼儿早教知识百科 / 王晓丽编著. -- 北京:  
中国妇女出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5127-0939-3

I. ①0… II. ①王… III. ①婴幼儿—早期教育  
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第207542号

## 0~4岁婴幼儿早教知识百科

---

作 者: 王晓丽 编著

责任编辑: 朱 娜

封面设计: 小 渔

内文版式: 蚂蚁王国

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

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](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 26.75

字 数: 396千字

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0939-3

定 价: 35.00元

---

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



# 目 录

上篇

## 婴幼儿早教初探

1

初识婴幼儿早教 .....	2	耐心：成功早教的必备条件 .....	7
 什么是早教 .....	2	恒心：成功早教的保证 .....	7
 早教的必要性 .....	3	狠心：培养宝宝的耐挫能力 .....	7
 早教的重要性 .....	4	精心：父母以身作则 .....	8
保证身体强健 .....	4	平常心：成长比成功更重要 .....	8
促进大脑发育 .....	4	 亲子互动原则 .....	9
加速智力发展 .....	4	了解宝宝的年龄特点 .....	9
获得健康人格 .....	4	树立正确的观念 .....	9
帮助心灵成长 .....	4	创设适宜的互动环境 .....	10
婴幼儿早教原则 .....	5	采取正确的沟通技巧 .....	11
 用心培养原则 .....	5	 适时因材施教原则 .....	13
爱心：成功早教的基础 .....	5	了解宝宝的生长发育规律 .....	13
信心：成功早教的动力 .....	6	了解不同年龄阶段的早教特点 .....	15
细心：决定早教的质量 .....	6	了解宝宝的学习类型 .....	16



婴幼儿早教误区 .....	19	你唱红脸，我唱白脸 .....	24
保护过度 .....	19	当着宝宝面争吵 .....	24
过分专制 .....	20	过分依赖物质奖励 .....	25
拔苗助长 .....	21	要求宝宝死记硬背 .....	26
盲目攀比 .....	21	追求标准答案 .....	26
迷信书本 .....	22	总是单独活动 .....	27
一切以宝宝为中心 .....	22	忽视家庭教育 .....	27
满足宝宝所有要求 .....	23	回避对宝宝的性教育 .....	28
父母替宝宝道歉 .....	23	不懂得维护宝宝的自尊心 .....	29

## 中篇

# 婴幼儿早教详解

31

早教热点：智力开发 .....	32	开发宝宝智力的基本原则 .....	49
早教开发宝宝哪些智力 .....	32	抓住智力开发的关键期 .....	49
早教开发宝宝的思维能力 .....	33	抓住智力开发的核心：思维能力 .....	50
早教开发宝宝的记忆能力 .....	36	与宝宝的年龄特点相适应 .....	55
早教开发宝宝的观察能力 .....	40	以欣赏的心态看待宝宝 .....	57
影响宝宝智力的主要因素 .....	40	全面理解智力的丰富内涵 .....	58
家庭情感氛围与宝宝智力 .....	41	用智慧激活宝宝的潜能 .....	59
教养方式与宝宝智力 .....	42	因材施教，不盲目跟风 .....	59
居家环境与宝宝智力 .....	44	让宝宝轻松自由地学习 .....	60
心理品质与宝宝智力 .....	45	带宝宝到大自然中体验 .....	61
		为宝宝营造丰富的环境 .....	61

重视宝宝的感知觉训练 .....	63	如何开发宝宝的言语 - 语言智能 ...	90
 感知觉训练 .....	64	开发言语 - 语言智能需注意的	
触觉训练 .....	64	问题 .....	97
听觉训练 .....	65	认清教宝宝说话的三大误区 .....	100
视觉训练 .....	69	 逻辑 - 数理智能开发 .....	102
感知觉训练游戏 .....	70	什么是逻辑 - 数理智能 .....	102
 记忆能力训练 .....	76	宝宝具有逻辑 - 数理智能优势的	
运用教具, 形象记忆 .....	77	表现 .....	102
多种感官, 尝试记忆 .....	77	如何发展宝宝的逻辑 - 数理	
动作演示, 准确记忆 .....	77	智能 .....	102
善用比喻, 理解记忆 .....	78	聪明宝宝玩转逻辑 - 数理智能 ...	105
找准异同, 比较记忆 .....	78	 音乐 - 节奏智能开发 .....	108
发散思维, 创造记忆 .....	78	什么是音乐 - 节奏智能 .....	108
布置作业, 任务记忆 .....	79	音乐 - 节奏智能的构成 .....	108
综合归类, 逻辑记忆 .....	79	宝宝音乐 - 节奏智能的发展 .....	109
加强复习, 强化记忆 .....	79	音乐 - 节奏智能的早期表现 .....	109
提供记忆的环境 .....	79	培养宝宝的音乐 - 节奏智能 .....	109
增强宝宝记忆能力的游戏 .....	79	 视觉 - 空间智能开发 .....	110
 观察能力训练 .....	86	什么是视觉 - 空间智能 .....	110
激发宝宝对观察活动的兴趣 .....	86	培养宝宝视觉 - 空间智能的意义 ..	111
教给宝宝观察的方法 .....	86	宝宝拥有视觉 - 空间智能优势的	
为宝宝创造观察条件 .....	87	表现 .....	112
在游戏中培养观察力 .....	87	宝宝视觉 - 空间智能的学习契机 ..	112
 言语 - 语言智能开发 .....	88	提升宝宝视觉 - 空间智能的好	
什么是言语 - 语言智能 .....	88	方法 .....	113
语言发展的不同阶段 .....	89	 身体 - 动觉智能开发 .....	116
影响宝宝语言发展的因素 .....	89	什么是身体 - 动觉智能 .....	117



宝宝身体 - 动觉智能特征 .....	118	敏感OR随和 .....	150
动作能力训练包括哪几方面 .....	118	外向OR内敛 .....	152
如何开发宝宝的身体 - 动觉		如何让宝宝不怕生 .....	153
智能 .....	120	面对变化能适应OR难适应 .....	154
宝宝身体 - 动觉智能落后的表现 ..	123	能坚持OR没耐心 .....	155
 <b>自知 - 自省智能开发 .....</b>	<b>124</b>	 <b>培养宝宝情商的早教方法 ..</b>	<b>157</b>
什么是自知 - 自省智能 .....	124	为宝宝树立良好的榜样 .....	157
提升宝宝的自知 - 自省智能 .....	125	提高宝宝的自控能力 .....	157
 <b>交往 - 交流智能开发 .....</b>	<b>127</b>	注意宝宝情感的细微变化 .....	158
什么是交往 - 交流智能 .....	128	帮助宝宝辨识自己的情绪 .....	161
交往 - 交流智能的年龄特点 .....	128	帮助宝宝树立自信 .....	162
培养宝宝的交往 - 交流智能 .....	130	培养宝宝乐观积极的态度 .....	169
 <b>创造力的培养和开发 .....</b>	<b>136</b>	培养宝宝的自理能力 .....	169
宝宝创造力高的表现 .....	137	 <b>早教故事, 培养宝宝情商 ..</b>	<b>174</b>
宝宝创造能力的培养 .....	137	相信自己是一只雄鹰 .....	174
<b>早教重点: 情商培养 .....</b>	<b>144</b>	五枚金币 .....	175
 <b>什么是情商 .....</b>	<b>144</b>	扫阳光 .....	175
 <b>培养宝宝情商的重要性 ..</b>	<b>145</b>	一只蜘蛛和三个人 .....	176
动力作用 .....	147	自己救自己 .....	176
定向作用 .....	147	让失去变得可爱 .....	176
巩固作用 .....	148	请不要开错窗 .....	177
弥补作用 .....	148	人生的秘诀 .....	177
 <b>情商培养的前提: 了解宝宝的</b>		司机考试 .....	177
<b>的气质类型 .....</b>	<b>148</b>	狮子和羚羊的家教 .....	178
活跃OR安静 .....	148	<b>成功=智商+情商 .....</b>	<b>179</b>
		 <b>模仿——开发宝宝智商、情</b>	
		<b>商的钥匙 .....</b>	<b>179</b>



- 模仿肢体语言的作用..... 179
- 模仿语言的作用..... 180
-  在劳动中开发宝宝的智商和情商.....181
-  游泳可提高宝宝智商与情商.....182
-  个性拼图提高宝宝情商...183
-  智商、情商相互促进.....184
- 认知技能与快乐情绪..... 184
- 语言发展与情感表达..... 186
- 运动智能与情商培养..... 187
-  游戏开发宝宝的智商与情商.....188
- 游戏促进智力发育..... 188
- 游戏可发展宝宝的社交能力..... 189
- 游戏是道德教育极为重要的方式.. 189
- 合理营养为早教奠定物质基础..... 191**
-  切勿走入喂养迷宫.....191
- 迷宫1：让宝宝错过了味觉最佳发育机会..... 191
- 迷宫2：对宝宝最初表现的“偏食”采取强制态度..... 192
- 迷宫3：对于宝宝的营养摄取过于关注和担心..... 192
- 迷宫4：在饮食上总是娇纵宝宝.. 192
- 迷宫5：纠正宝宝偏食、厌食习惯过于心急..... 193
- 迷宫6：妈妈自己有不良饮食习惯.. 193
-  好方法走出喂养迷宫.....193
- 方法1：科学合理喂养，以防养成偏食、厌食习惯..... 193
- 方法2：饮食安排注意各种营养素的均衡..... 193
- 方法3：注意培养宝宝良好的饮食习惯..... 194
-  合理喂养“五注意”.....194
- 适时增加辅食..... 194
- 适时增加硬食..... 195
- 适当增加动物性食物..... 195
- 营造良好的进食环境..... 196
- 培养宝宝好胃口..... 196
-  科学饮食的加减乘除法则..197
- 加法法则..... 197
- 减法法则..... 197
- 乘法法则..... 198
- 除法法则..... 198
-  四类食物让宝宝营养均衡..199
- 蛋白质类食物..... 199
- 富含维生素、矿物质的食物..... 200
- 能量..... 200
- 调味品..... 200





下篇

婴幼儿早教方案

201

0~1岁早教方案..... 202

0~1岁宝宝的发育特点 ..202

体格发育特点 ..... 202

动作发育特点 ..... 204

语言发育特点 ..... 209

认知发育特点 ..... 210

情感发育特点 ..... 213

千万不要忽视宝宝的运动

能力 .....218

各月训练要点 ..... 218

运动发育敏感期的训练 ..... 220

手指游戏..... 223

认知训练从宝宝出生第一天  
开始 .....228

新生儿宝宝认知能力训练 ..... 228

1~3个月认知能力训练..... 229

4~6个月认知能力训练..... 231

7~9个月认知能力训练..... 233

10~12个月认知能力训练 ..... 235

1岁宝宝数概念的训练..... 237

宝宝咿咿呀呀初学语 .....243

多和宝宝说话 ..... 243

读懂宝宝的意思 ..... 244

给宝宝读图画书 ..... 244

逗引宝宝发音 ..... 245

帮助宝宝倾听 ..... 245

让宝宝听音乐 .....246

听音乐很重要 ..... 246

给宝宝听音乐的注意事项 ..... 246

开发宝宝的音乐能力..... 247

婴儿期的情感体验影响宝宝的  
的一生.....249

营造和睦愉快的家庭气氛 ..... 250

让宝宝学习接受挫折..... 250

养成良好的行为习惯..... 251

批评宝宝要讲技巧..... 251

从亲子交往开始培养宝宝的  
社交技能 .....252

3~4个月宝宝社交能力培养..... 253

4~6个月宝宝社交能力培养..... 254

7~12个月宝宝社交能力培养..... 255

父母应该注意的问题..... 255

家有1岁宝宝，父母应该注意  
什么 .....258



及时满足宝宝的合理需求 .....	258	趴大球 .....	289
多和宝宝交往 .....	258	摇啊摇 .....	290
鼓励宝宝多活动 .....	258	不倒翁 .....	290
培养宝宝良好的行为习惯 .....	258	赤脚走路 .....	290
8个坏习惯让宝宝越来越笨 .....	259	跳动的毛绒玩具 .....	291
如何为0~1岁宝宝购买玩具 .....	260		

## 1~2岁早教方案 .....

### 1~2岁宝宝的发育特点 ..265

体格发育特点 .....	265
动作发育特点 .....	265
语言发育特点 .....	266
认知发育特点 .....	267
心理发育特点 .....	269

### 促进宝宝的运动智能发育..271

大运动训练 .....	271
精细动作训练 .....	276
使用玩具开发运动智能 .....	281

### 培养能说会道的快乐宝宝..285

看图说话 .....	285
练习说做 .....	285
指认部位 .....	286
情景再现 .....	286
扩词成句 .....	286
睡前故事 .....	287
模仿动物 .....	287

### 感知觉训练让宝宝更聪明..289

清洁牙齿 .....	289
------------	-----

### 小游戏提高宝宝的认知能

力 .....	291
培养宝宝的记忆力 .....	291
培养宝宝的注意力 .....	296
思维训练游戏 .....	299

### 帮助宝宝成为小小社交家..301

社交智能的培养 .....	301
社交技巧的培养 .....	304
社会生活的训练 .....	308

### 鼓励宝宝自己的事情自己

做 .....	311
用汤匙吃饭 .....	311
自己吃饭 .....	311
咀嚼固体食物 .....	312
拿杯子喝水 .....	312
自己刷牙 .....	312
自己洗手 .....	313
自己脱外套、裤子及鞋 .....	313
自己穿衣服 .....	313
如厕训练 .....	314
帮忙做简单的家务 .....	314

### 培养宝宝好习惯 .....

315
-----



养成良好的饮食习惯..... 315  
养成良好的作息习惯..... 319  
养成良好的卫生习惯..... 320  
养成良好的用眼习惯..... 321

## 2~3岁早教方案..... 327

### 2~3岁宝宝的发育特点 ..327

体格发育特点..... 327  
动作发育特点..... 327  
语言发育特点..... 328  
认知发育特点..... 331  
心理发育特点..... 332

### 抓住宝宝平衡能力发育的关键期.....333

身体平衡的重要性..... 333  
益智游戏锻炼宝宝平衡能力..... 334  
用玩具锻炼宝宝的平衡能力..... 336  
提高运动能力的户外活动..... 337

### 语言游戏让宝宝口才过人..340

教宝宝学习语言复述..... 340  
教宝宝学习场景提问..... 340  
教宝宝学习时间概念..... 340  
教宝宝背儿歌和小古诗..... 341  
教宝宝学习简单的复合句..... 341  
就故事中的内容提问..... 341  
教宝宝简单复述故事中的情节.... 341  
和宝宝一起玩语言游戏..... 342

### 好方法，培养宝宝的思考能力.....344

认识大群体与小群体..... 345  
了解顺序的概念..... 345  
建立时间概念..... 345  
理解基本的数字概念..... 345  
掌握一些空间概念..... 346  
亲子阅读边看边想..... 346  
在“破坏”中研究..... 347  
在游戏中启发宝宝思考..... 347

### 细心观察，开启宝宝的智慧之门.....350







从保护感觉器官开始..... 350  
感觉训练全方位展开..... 350  
提醒和肯定宝宝的观察..... 353  
培养宝宝观察的多感官化..... 353  
给宝宝一份意外的惊喜..... 353  
提高宝宝观察能力的小游戏..... 354

### 尊重宝宝渴望独立的心理..355

个性开始形成..... 355  
宝宝独立性的发展..... 356  
家庭是培养宝宝独立性的首要场所..... 357  
2~3岁是培养宝宝独立性的关键期..... 359

### 品德教育从婴幼儿期开始..360

品德教育的主要内容..... 360

品德教育的主要方法.....	362	揪尾巴.....	385
<b>3~4岁早教方案.....</b>	<b>364</b>	照片上的人是谁.....	385
 <b>3~4岁宝宝的发育特点..</b>	<b>364</b>	小鸭跳水.....	385
体格发育特点.....	364	捉太阳.....	386
动作发育特点.....	364	撕一撕.....	386
语言发育特点.....	364	快乐小推车.....	386
认知发育特点.....	364	听一听.....	387
智力发育水平.....	365	打豆腐.....	387
心理发育特点.....	367	老鹰捉小鸡.....	387
 <b>手指游戏开发宝宝智力..</b>	<b>368</b>	颜色感知.....	387
培养宝宝对手指活动的兴趣.....	368	虎口拔牙.....	388
学习用手指表示数和方位.....	368	倒蹬自行车.....	388
其他感官协调进行各种游戏.....	369	包糖果.....	388
 <b>做宝宝的语言玩伴.....</b>	<b>370</b>	找一找.....	389
语言玩伴要遵守的原则.....	370	拍电报.....	389
宝宝不善表达的原因.....	371	小小演奏家.....	389
生活中的语言训练.....	372	花样叠罗汉.....	390
关于语言训练的小游戏.....	373	百宝箱.....	391
 <b>针对宝宝的优势进行智能培</b>	<b>375</b>	和宝宝一起看电视.....	391
育.....		里面有什么.....	392
怎样发现宝宝的智能优势.....	376	书本骨牌.....	392
处理好智力和知识的关系.....	376	创意纸巾画.....	392
游戏开发宝宝智力.....	378	 <b>培养宝宝好学的品质.....</b>	<b>393</b>
 <b>全家人一起做的亲子游戏..</b>	<b>384</b>	父母和宝宝分享热情.....	393
小手小手变变变.....	384	收起宝宝的玩具.....	393
小青蛙跳荷叶.....	384	从宝宝的爱好入手.....	394
钻洞洞.....	384	提有水准的问题.....	394
		不要用奖赏作诱饵.....	394
		适当的时候抽身而退.....	395
		关注过程而不是结果.....	395



附录

婴幼儿意外伤害的处理

397

儿童意外伤害的发生原因 .....	398	孩子烫伤后的处理 .....	407
儿童意外伤害的急救原则 .....	398	孩子灼伤后的处理 .....	407
家庭急救的措施 .....	399	孩子刺伤后的处理 .....	408
异物卡于咽部的处理 .....	399	孩子割伤后的处理 .....	408
气管有异物的处理方法 .....	400	处理伤口的步骤 .....	409
鼻腔里有异物的处理 .....	400	包扎伤口的方法 .....	409
耳朵里有异物的处理 .....	401	孩子冻伤后的处理原则 .....	409
防止孩子误服药品 .....	401	冻伤复温的办法 .....	410
孩子关节脱位的处理 .....	402	眼外伤的处理 .....	410
孩子擦伤后的处理 .....	402	猫狗咬伤后的处理 .....	411
孩子跌伤的处理 .....	402	注射狂犬疫苗 .....	412
孩子扭伤的处理 .....	403	孩子触电后的处理 .....	412
孩子头部摔伤的处理 .....	403	户外预防闪电雷击 .....	412
手脚指(趾)头受伤的处理 .....	404	户内预防闪电雷击 .....	413
处理骨折的最大原则 .....	404	检查儿童衣物安全 .....	413
刺激物进入眼睛的处理 .....	404	注意儿童戏水安全 .....	413
油漆类物质过敏 .....	405	救治溺水儿童 .....	414
铅对人体的危害 .....	405	孩子游泳抽筋的处理 .....	414
儿童消化道对铅的吸收特点 .....	405	孩子游泳后耳朵痛的处理 .....	414
儿童被铅污染的主要原因 .....	406	预防煤气中毒 .....	415
强碱烧伤的处理 .....	406	及时抢救危重病儿 .....	415
如何防止孩子烫伤 .....	407		

上篇

# 婴幼儿早教 初探



## 初识婴幼儿早教



### 什么是早教

“早教”是早期教育的简称，即根据宝宝生理和心理发展的特点，进行有针对性的指导和培养，为宝宝多元智能和健康人格的培养打下良好的基础。

早期教育是全民终身教育的开端。很多家长以为学龄前教育就是早期教育，也就是0~6岁。实际上，早期教育指的是0~3岁的教育。还有人认为，早期教育应向前延伸到宝宝出生以前，母亲怀孕期的胎教。

早教在宝宝成长的过程中有着非常重要的意义，是宝宝成长过程中必需的一种来自心灵的重要营养素。因为0~3岁阶段的宝宝主要是在家庭中成长的，所以，家长是早期教育的主要实施者。父母需重视的是正确理解早教的含义，采取最合适的早教方式，给予宝宝最适合的早教内容。

需要特别注意的是，近几年，人们从认为婴幼儿大脑处于蒙昧状态到认识到大脑存在巨大的学习潜能，因此过度、随意、违反科学规律地开发，结果适得其反。其实，任何事物的发生、发展都有它的规律性，早期教育也一样要遵循客观规律，违背宝宝身心发展规律的早教无法取得良好的效果。





## 早教的必要性

婴幼儿时期是宝宝大脑迅速发育的关键时期，也是性格养成和行为塑造的关键时期。抓住这个关键时期进行早期教育，将对孩子的一生产生重要影响。

人智力发展的速度是不均衡的，研究表明，早期阶段获得的经验越多，智力发展得就越迅速，不少人把学龄前称为智力发展的一个关键期。美国人布鲁姆提出了一个重要假设，把5岁前视为智力发展最迅速的时期，如果

17岁的智力水平为100%，那么从出生到4岁就获得50%的智力，其余30%是4~7岁获得的，另外20%是8~17岁获得的。早期教育主要是为宝宝提供一个“教育营养”丰富的环境，对宝宝的大脑发育和人格成长进行“激活”，从而为其日后的发展夯实基础。对宝宝进行早教，会在他们的脑海中留下永久印记。

有些父母虽然有早教意识，但是却不了解怎样进行早教。他们常会说：“当宝宝进入幼儿园，他就会开始学习……”这种想法是错误的。宝宝需要从小就储存知识信息，构建学习能力，未来的学习是建立在早期学习的基础之上的。如果宝宝充满好奇，喜欢探索，他以后会对学习产生浓厚的兴趣，将与那些无早期学习经历的宝宝有天壤之别。在大脑发育的最佳时期，要丰富宝宝的生活环境，不要等到宝宝该上幼儿园了才考虑这个问题。







## 早教的重要性

### 保证身体强健

早教有助于身体的平衡发展，让宝宝拥有健壮的身体。健康的身体是人生幸福的基础，早教以身体健康教养为基础，各种动作与体能训练是早期教育的重要内容。

### 促进大脑发育

早教有助于大脑的健康发育，让宝宝获得充沛的脑力。新出生的宝宝脑重是成人的25%，6个月的宝宝脑重接近成人的50%，3岁的宝宝脑重为成人的75%。早教就是要保证婴幼儿大脑健康、良好发育。

### 加速智力发展

早教有助于智力的全面发展。人脑由1000亿个神经元组合而成，神经元之间的联系要靠外界环境刺激。适时适度的环境刺激可有效促进神经元的发育。年龄越小，环境刺激的促进作用越明显。

### 获得健康人格

早教有助于人格的健康发育，让宝宝具有健全的人格。人的力量来自智力，更来自人格。婴幼儿时期是人格、心智成长的关键期。开阔的心胸、宽厚的品德、坚忍的意志、崇高的情操、平和的心态、大无畏的勇气都需要在婴幼儿时期萌芽、培养。

### 帮助心灵成长

幸福感是人的本质追求，教育必须关注人的心灵成长。对爱的执著、对善的热爱、对美的追求构成了人的心灵世界，心灵成长之旅在婴幼儿阶段已开启，早教有助于心灵的健康成长。