

中国妇幼保健专家隆重推出

超值
畅销版

ZAOJIAO BIDU

早教 必读

(0~3岁)

中国早教之母

区慕洁 主编

激发孩子潜能的神奇

影响孩子未来的家庭课堂



随书赠送
超值光盘



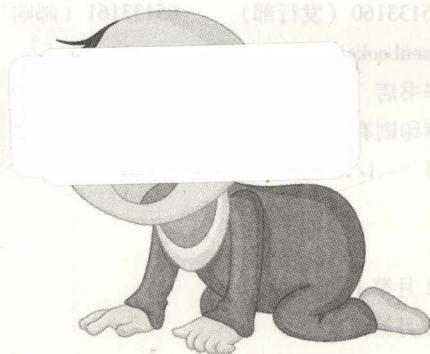
中国妇女出版社



早教 必读

(0~3岁)

区慕洁 主编



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

早教必读 (0~3岁) / 区慕洁主编. —北京: 中国妇女出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0182 - 3

I. ①早… II. ①区… III. ①婴幼儿—早期教育
IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 002937 号

早教必读 (0~3岁)

作 者: 区慕洁 主编

文字统筹: 刘 宁

责任编辑: 刘 宁

插图绘制: 风云绘图

封面设计: 吴晓莉

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: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 19

字 数: 270 千字

版 次: 2011 年 2 月第 1 版

印 次: 2011 年 2 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0182 - 3

定 价: 24.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

Contents



第一章 0~1岁早教必读

第一节 0~1个月

心智发育	2
动作发育	2
感觉发育	3
社会性发育	6
语言发育	6
认知能力	7
情商培养	8
爱是最好的教育	8
智力启蒙	9
竖抱看物	9
俯卧抬眼	9
企鹅迈步	10
追视红球	10
有声世界	11
抚摸拥抱	12
开心一笑	14

早教难题	15
总是哭闹不停怎么办	15
一哭就抱好不好	18

第二节 1~2个月

心智发育	19
动作发育	19
感觉发育	20
语言发育	20
社会性发育	21
认知能力	21
情商培养	22
气质是与生俱来的	22
智力启蒙	24
选择适宜的玩具	24
俯卧抬头	25
俯卧抬胸	26

蹬踢彩球 26

被动翻身 27

发现小手 27

学看挂图 28

音乐时间 28

触觉刺激 29

咿呀发音 29

早教难题 30

怎样判断宝宝的气质类型 30

第三节 2~3个月

心智发育 35

动作发育 35

感觉发育 36

语言发育 37

社会性发育 37

认知能力 37

情商培养 38

爸爸的爱、妈妈的爱 38

智力启蒙 38

追视红球180° 38

手舞足蹈 39

拍打吊起之物 39

专心玩手 40

学照镜子 40

注意力培养 41

早教难题 42

怎样养育抚养困难型宝宝 42

第四节 3~4个月

心智发育 43

动作发育 43

感觉发育 44

知觉发育 44

语言发育 45

社会性发育 45

认知能力 45

情商培养 46

促进宝宝的情绪发展 46

智力启蒙 47

选择适宜的玩具 47

抬头挺胸 47

向两侧翻身 47

练习拉坐 48

注视和拨弄糖豆 49

追看滚动的球 49

学发辅音 49

学玩虫虫飞 50

早教难题 50

宝宝总爱吃手怎么办 50

第五节 4~5个月

心智发育 51

动作发育 51

感觉发育 52

知觉发育 53

语言发育	53
社会性发育	53
认知能力	54
情商培养	54
发展宝宝的自我意识	54
智力启蒙	55
练习靠坐	55
主动抓握	55
够取吊起之物	56
练习大把抓	57
循声找物	57
丰富听觉刺激	57
多和宝宝交流	58
学认第一种物品	58
早教难题	59
自闭症患儿有哪些异常表现	59

第六节 5~6个月

心智发育	60
动作发育	60
感觉发育	61
语言发育	62
社会性发育	62
认知能力	62
情商培养	62
培养宝宝的同情心	62
智力启蒙	64
选择适宜的玩具	64

翻身180°	64
由蛤蟆坐到坐稳	65
扶腋蹦跳	66
同妈妈玩藏猫猫	66
对敲与传手	66
逗引宝宝发音	67
手拍认识之物	67
早教难题	68
宝宝怕生怎么办	68

第七节 6~7个月

心智发育	69
动作发育	69
感觉发育	70
语言发育	71
社会性发育	71
认知能力	72
情商培养	72
鼓励和赞扬是最好的教育	72
智力启蒙	73
连续翻滚	73
扶物坐起	73
拉大锯, 扯大锯	74
敲锣打鼓	74
训练听觉的灵敏性	74
和娃娃玩藏猫猫	75
学认身体的第一个部位	76
早教难题	76

能不能让宝宝看电视 76

第八节 7~8个月

心智发育 78

动作发育 78

感觉发育 80

知觉发育 80

语言发育 80

社会性发育 81

情商培养 82

让宝宝学会控制自己的欲望 82

智力启蒙 83

学会爬行意义重大 83

从匍行到爬行 84

练习捏取 85

用动作表示语言 85

早教难题 86

过早学走路好不好 86

第九节 8~9个月

心智发育 87

动作发育 87

感觉发育 88

语言发育 88

社会性发育 89

认知能力 89

情商培养 90

让宝宝学会自己玩 90

智力启蒙 91

练习手脚爬行 91

拉物站起、坐下 91

有准备地松手 91

学习伸直食指 92

练习对捏取物 92

模仿发音, 称呼大人 93

早教难题 94

怎样帮助宝宝建立安全感 94

第十节 9~10个月

心智发育 96

动作发育 96

感觉发育 97

语言发育 97

认知能力 97

情商培养 98

不要过度保护 98

智力启蒙 99

学会单手扶物 99

学会扶物坐下 99

扶物站起, 横跨迈步 99

训练食指的灵活性 100

给宝宝讲故事 101

激发宝宝的好奇心 101

早教难题 102

怎样减轻宝宝的分离焦虑 102

第十一节 10~11个月

心智发育	103
动作发育	103
感觉发育	104
语言发育	104
社会性发育	105
认知能力	105
情商培养	105
让宝宝学会与人分享	105
智力启蒙	106
练习自己站稳	106
牵手练走步	107
提高手眼协调能力	108
提高对捏的准确性和速度	108
学会用食指表示“1”	108
早教难题	109
给宝宝用学步车好不好	109

第十二节 11~12个月

心智发育	110
动作发育	110

知觉发育	111
语言发育	111
社会性发育	112
认知能力	112

情商培养 113

让宝宝学会与人交往	113
-----------	-----

智力启蒙 113

练习自己走	113
学搭积木	114
继续训练手的灵活性	114
模仿动物叫	115
用动作表演儿歌	115
继续学认身体部位	116
认识红色	116
认识圆形	117
学认字卡	118

早教难题 118

怎样培养宝宝的自信心	118
------------	-----



第二章 1~2岁早教必读

第一节 1岁0~1个月

心智发育·····	122
动作发育·····	122
感觉发育·····	123
语言发育·····	123
社会性发育·····	123
认知能力·····	124
情商培养·····	124
自我意识开始觉醒·····	124
智力启蒙·····	125
练习抱着玩具走·····	125
拖拉玩具退后走·····	126
练习翻书和看书·····	126
练习倒豆捡豆·····	127
多说单音句·····	127
学习称呼生人·····	128
学会区分大小·····	128
早教难题·····	129
宝宝学了一口方言怎么办·····	129

第二节 1岁1~2个月

心智发育·····	130
动作发育·····	130
语言发育·····	130
认知能力·····	131
情商培养·····	131
让宝宝的生活充满爱与快乐·····	131
智力启蒙·····	132
练习上楼梯·····	132
滚球和扔球·····	133
鼓励宝宝涂鸦·····	133
认识黑色·····	134
学会玩套塔·····	134
早教难题·····	135
1岁以后宝宝为什么不爱说话了·····	135

第三节 1岁2~3个月

心智发育·····	136
动作发育·····	136
语言发育·····	137

社会性发育	137
认知能力	137
情商培养	137
生活是一本无字的书	137
智力启蒙	138
学习下楼梯	138
开始学跑	139
练习用钥匙开锁	139
模仿打电话	140
用语言回答问题	140
学会区分方圆	141
早教难题	142
宝宝总喜欢扔玩具怎么办	142

第四节 1岁3~4个月

心智发育	143
动作发育	143
语言发育	144
社会性发育	144
认知能力	144
情商培养	144
培养宝宝自己收拾玩具的好习惯	144
智力启蒙	145
学习双脚跳	145
学搭高塔	145
学认白色	146
背数1~5	146
认识长方形和半圆形	146

记事物的特点	147
早教难题	147
宝宝不喜欢收拾玩具怎么办	147

第五节 1岁4~5个月

心智发育	148
动作发育	148
语言发育	148
社会性发育	149
认知能力	149
情商培养	149
保护宝宝的好奇心	149
智力启蒙	150

学穿大珠子	150
学背儿歌	151
丰富听觉感受	151
建立有关形状的空间知觉	152
建立“一样多”的概念	152
学认“1”和“8”	152
练习分类	153
早教难题	153
宝宝注意力不集中怎么办	153

第六节 1岁5~6个月

心智发育	156
动作发育	156
语言发育	156

情商培养..... 157

激发宝宝的劳动热情 157

智力启蒙..... 157

学习倒米入碗 157

指字听念书 158

了解前后等空间关系 158

早教难题..... 159

宝宝总爱打人怎么办 159

第七节 1岁6~7个月

心智发育..... 160

动作发育 160

语言发育 161

社会性发育 161

认知能力 161

情商培养..... 162

正确看待宝宝的逆反心理 162

智力启蒙..... 163

学穿扣眼 163

问“你”时用“我”回答 163

知道“我的”“你的”“他的” 164

学习使用形容词 164

区分黄色和白色 164

培养对汉字的兴趣 165

学数10以上的数 165

找相同 165

早教难题..... 166

宝宝总是受人欺负怎么办 166

第八节 1岁7~8个月

心智发育..... 168

动作发育 168

社会性发育 169

认知能力 169

情商培养..... 169

给宝宝立规矩 169

智力启蒙..... 171

学走木板 171

玩沙子 171

多听儿歌和英语 172

认带图的字卡 172

提高宝宝的观察能力 173

早教难题..... 174

宝宝不爱学说话怎么办 174

第九节 1岁8~9个月

心智发育..... 175

动作发育 175

语言发育 175

社会性发育 176

认知能力 176

情商培养..... 176

让宝宝养成做事有条理的好习惯 176

智力启蒙..... 177

学走砖排 177

练习套圈 177

听词模仿动作	178	认知能力	188
用字块拼句子	178	情商培养	188
区分轻和重	178	养成自己收拾房间的好习惯	188
练习拍手数数	179	培养宝宝的办事能力	189
早教难题	179	给宝宝一个独立的空间	189
宝宝迷上了电视怎么办	179	智力启蒙	190
		双脚交替上下楼梯	190
		学穿小珠子	190
		说反义词	190
		套碗比赛	191
		按不同性质给物品分类	192
		早教难题	192
		宝宝总是不停地动来动去怎么办	192
第十节 1岁9~10个月			
心智发育	182		
动作发育	182		
语言发育	182		
社会性发育	183		
认知能力	183		
情商培养	183		
对宝宝进行道德启蒙	183		
智力启蒙	184		
练习手的画写技巧	184		
练习倒水入瓶	184		
鼓励宝宝开口讲话	185		
学习蔬菜的名称和颜色	185		
早教难题	186		
宝宝总爱发脾气怎么办	186		
第十一节 1岁10~11个月			
心智发育	187		
动作发育	187		
社会性发育	187		
		认知能力	188
		情商培养	188
		养成自己收拾房间的好习惯	188
		培养宝宝的办事能力	189
		给宝宝一个独立的空间	189
		智力启蒙	190
		双脚交替上下楼梯	190
		学穿小珠子	190
		说反义词	190
		套碗比赛	191
		按不同性质给物品分类	192
		早教难题	192
		宝宝总是不停地动来动去怎么办	192
第十二节 1岁11~12个月			
心智发育	193		
动作发育	193		
语言发育	193		
社会性发育	194		
认知能力	194		
情商培养	194		
培养宝宝的想象力	194		
智力启蒙	196		
玩球	196		
练习跑与停	196		
拧开和上紧螺旋	197		
砌积木, 搭门楼	197		
丰富宝宝的词汇量	198		

让宝宝讲出有趣的事 199

鼓励宝宝识数 199

让宝宝学会分享玩具 199

让宝宝学会收拾玩具 199

让宝宝学会独立 199

让宝宝学会走路 199

让宝宝学会说话 199

让宝宝学会吃饭 199

让宝宝学会睡觉 199

让宝宝学会洗澡 199

让宝宝学会穿衣 199

让宝宝学会脱衣 199

让宝宝学会刷牙 199

让宝宝学会洗脸 199

让宝宝学会洗手 199

让宝宝学会擦汗 199

让宝宝学会擦脸 199

让宝宝学会擦手 199

让宝宝学会擦脚 199

让宝宝学会擦身体 199

让宝宝学会擦头发 199

让宝宝学会擦衣服 199

让宝宝学会擦鞋子 199

让宝宝学会擦袜子 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199

早教难题 200

不愿意和小朋友分享玩具怎么办 200

让宝宝学会分享玩具 199

让宝宝学会收拾玩具 199

让宝宝学会独立 199

让宝宝学会走路 199

让宝宝学会说话 199

让宝宝学会吃饭 199

让宝宝学会睡觉 199

让宝宝学会洗澡 199

让宝宝学会穿衣 199

让宝宝学会脱衣 199

让宝宝学会刷牙 199

让宝宝学会洗脸 199

让宝宝学会洗手 199

让宝宝学会擦汗 199

让宝宝学会擦脸 199

让宝宝学会擦手 199

让宝宝学会擦脚 199

让宝宝学会擦身体 199

让宝宝学会擦头发 199

让宝宝学会擦衣服 199

让宝宝学会擦鞋子 199

让宝宝学会擦袜子 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199

让宝宝学会擦手套 199



第三章 2~3岁早教必读

第一节 2岁0~1个月

心智发育 202

动作发育 202

感觉发育 202

语言发育 203

社会性发育 203

认知能力 203

情商培养 204

培养宝宝自己解决问题的能力 204

智力启蒙 205

练习奔跑 205

用积木搭金字塔 205

打电话游戏 206

认字配对 206

用字卡拼长句子 206

学会比较多少 207

获得第一个时间概念 207

学会自我介绍 208

早教难题 209

总是想要新玩具怎么办 209

第二节 2岁1~2个月

心智发育 212

动作发育 212

语言发育 213

社会性发育 213

认知能力 213

情商培养 214

培养宝宝的耐心 214

智力启蒙 214

练习接球 214

给玩具娃娃穿脱衣服 215

听宝宝讲话要耐心 215

认识上和下等相反的概念	216
学会联系记忆法	217
学会拿取最大数	217
早教难题	218
为什么一个故事要反复听	218

第三节 2岁2~3个月

心智发育	220
动作发育	220
语言发育	220
情商培养	221
育儿方式影响宝宝的性格	221
智力启蒙	222
比赛用筷子夹枣	222
学捏面团	223
背诵儿歌和古诗	223
理解宝宝的自言自语	224
学习认识时间	225
学会分清左右	225
拼上分成两块的图	226
练习记8位数	226
早教难题	227
什么年龄上幼儿园比较好	227

第四节 2岁3~4个月

心智发育	228
-------------------	------------

动作发育	228
情商培养	228
帮助宝宝克服害怕心理	228
智力启蒙	230
练习用脚尖走路	230
练习涂颜色	230
坚持亲子阅读	231
学会按大小顺序排数字	231
知道哪一瓶最重	231
早教难题	232
宝宝总是很害羞怎么办	232

第五节 2岁4~5个月

心智发育	234
动作发育	234
情商培养	234
培养讲礼貌的好习惯	234
智力启蒙	235
牵手单脚站稳	235
学画方形	236
学绣花	236
收集新字	236
建立“一样多”的概念	237
拼3~4块拼图	238
早教难题	238
宝宝总是磨磨蹭蹭怎么办	238

第六节 2岁5~6个月

心智发育	243
动作发育	243
认知能力	244
情商培养	244
培养宝宝的坚强品质	244
智力启蒙	246
学骑三轮车	246
用圈、线、点组合画画	246
用10块积木搭高塔	247
配上不同大小的瓶盖、盒盖	247
解扣子、系扣子	248
认字接龙	248
理解“1”“2”“3”	249
早教难题	249
怎样纠正宝宝的暂时性口吃	249

第七节 2岁6~7个月

心智发育	251
动作发育	251
社会性发育	252
认知能力	252
情商培养	252
如何提高生活自理能力	252
智力启蒙	253
训练平衡能力	253
玩钻洞	254

记忆配对	254
学会分辨深浅颜色	255
学取4个	255
早教难题	256
宝宝不爱上幼儿园怎么办	256

第八节 2岁7~8个月

心智发育	257
动作发育	257
情商培养	258
提高生活自理能力	258
智力启蒙	259
练习上攀登架	259
双脚离地连续跳	260
练习撕纸	260
锻炼宝宝的方位感觉	260
练习排数序	260
早教难题	261
宝宝特别爱哭怎么办	261

第九节 2岁8~9个月

心智发育	263
动作发育	263
语言发育	263
社会性发育	263
认知能力	264
情商培养	264

提高生活处理能力 264

智力启蒙 264

练习单脚站立 264

练习配反义词 265

找出缺图和错图 265

拼上6~8块拼图 265

分清谁比谁大 266

早教难题 267

宝宝总爱说脏话怎么办 267

第十节 2岁9~10个月

心智发育 270

动作发育 270

认知能力 270

情商培养 270

培养与人合作的能力 270

提高生活自理能力 271

智力启蒙 272

练习单脚跳跃 272

学用刀 272

编辫子 273

写数字1和7 273

背儿歌倒数数 273

早教难题 274

宝宝不喜欢阅读怎么办 274

第十一节 2岁10~11个月

心智发育 276

动作发育 276

情商培养 276

培养宝宝的自主意识 276

提高生活自理能力 277

智力启蒙 278

练习踢球入门 278

练习原地跳跃 279

练习看图说话 279

添上未画完的部位 279

早教难题 280

宝宝太逆反怎么办 280

第十二节 2岁11~12个月

心智发育 281

动作发育 281

感觉发育 282

语言发育 282

自理能力有何提高 282

认知能力 282

情商培养 283

提高生活自理能力 283

智力启蒙 284

练习跳远 284

练习折纸 284

手印作画 285

