

妈咪学堂

儿童发展心理学博士
北京大学幼教中心主任助理
教科研究室主任

赵红梅 主编



0~3岁宝宝 全能早教专家方案

0-3SUI BAOBAO
QUANNENG ZAOJIAO
ZHUANJIA FANGAN

抓住不可错过的成长关键期 / 边玩游戏，边做早教 /
让智商、情商全面发展 / 让宝宝每一步成长都完美无憾
给爸爸妈妈最好的指导，让宝宝的潜能得到最大开发

权威 · 实用 · 可操作性强

中国妇女出版社

0~3岁宝宝 全能早教专家方案

0~3SUI BAobao
QUANNENG ZAOJIAO
ZHUANJIA FANGAN

赵红梅 主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝全能早教专家方案 / 赵红梅主编. —北京: 中国妇女出版社, 2013. 12

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0607 - 1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 233031 号

0~3岁宝宝全能早教专家方案

作 者: 赵红梅 主编

责任编辑: 赵延春

封面设计: 吴晓莉

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

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: 22

字 数: 350 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0607 - 1

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)



编者的话

宝宝的到来会给家庭增加难以计数的快乐，同时，父母也要全心投入到教养宝宝的生活中去。

养育出一个聪明、有教养的孩子十分富有挑战性，这并不是说宝宝的教养十分困难，而是取决于父母多大程度地去理解孩子，并实施了怎样的教养方式。

孩子的养育首先是基于父母无私的爱，但爱的不同方式，却对孩子的智商、情商、教养等各方面起着不同的决定作用。事业杰出的父母未必能养育出同样杰出的孩子，但杰出的教育方式却一定能给孩子的未来加分。

刚刚出生的小婴儿也并非是一张白纸，他带着朦朦胧胧的感知觉来到这个世界，需要人照顾生活起居，但也有他自己的心理需求，父母是否了解孩子的身心特点，决定了能否满足宝宝成长的需求。随着宝宝渐渐长大，宝宝身上的潜能会越来越多，爸爸妈妈如果能够顺着孩子成长的藤，摸清自己孩子的特点，自然就会更加理解孩子，进而不断地为宝宝提供丰富有效的成长刺激，享受与孩子在一起的快乐时光，养育出一个有自己个性的聪明宝宝。

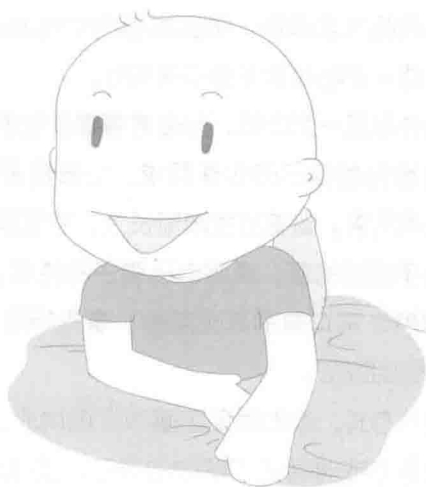
要找到教养孩子的恰当方式，首先就要了解孩子的内心，父母是孩子最好的教育专家，没有人会比你花更多的时间去了解你的孩子，当你充分了解了孩子后，你才能发现孩子身上所蕴藏的无限潜能，对孩子的教养就是水到渠成的事了。

身为父母，你应该常常问问自己：有没有花心思去了解自己的孩子？孩子在想什么？孩子到底需要什么？孩子这样做是因为什么？

对于不熟悉育儿生活的新手父母来说，本书不仅是一本通俗易懂的教育理论书、方法书，还详细地描述了孩子3岁以前各阶段的成长状况、成长关键点、父母需要了解的内容，还解答了最可能遇到的教养难题，力求让父母真真切切地明白问题的症结在哪里，该如何着手去改善，并将理论与方法融会贯通于实际生活案例中，便于父母灵活运用，触类旁通。

本书在文字叙述上力求减少父母阅读的负担，并增加亲子教育的趣味性；在早教方法上提倡寓教于乐，让孩子在游戏中增长智慧和能力；游戏内容都经过精心挑选，秉承着不复杂、不困难、有趣味、能启发、有知识的原则，让父母和孩子能在短时间内获得最好的效果。

每个孩子都是不同的，父母不仅仅要从书本上学习，更应该从孩子身上去学习，只有建立起适合孩子的教养方法，才能最大限度地发挥孩子的潜能，这也一定比世界上任何一种方法更适合自己的孩子。





目录

Contents

第1章 给宝宝正确的早教

0~3岁是大脑发育黄金期 / 3

0~3岁决定孩子的一生 / 3

充足的营养可令大脑充分发育 / 4

良好的早教令大脑更发达 / 5

科学地开发左右脑 / 6

智商是宝宝最先发展的能力 / 7

智商的秘密 / 7

游戏催生智慧之花 / 9

生活中如何提高孩子的智商 / 10

情商与后天培养息息相关 / 11

情商的五个内容 / 11

教养方式决定情商的发展 / 13

怎样培养高情商宝宝 / 14

最适合宝宝的早教方法 / 16

确立正确的早教态度 / 16

早教应尊重孩子的个性 / 17

成为优秀的父母 / 18

捕捉宝宝成长的敏感期 / 19



第2章 新生儿期，建立宝宝的信任感

宝宝的身体发育 / 23

身体发育参考值 / 23

新生儿主要指标测量方法 / 23

给宝宝做抚触 / 24

精细动作能力发展与训练 / 24

本阶段早教关键词 / 25

新生儿本能反射 / 25

视力有光感 / 26

接受听力筛查 / 27

宝宝的安全感需要 / 28

情绪和社交能力及训练 / 28

新手爸妈必修 / 29

母乳喂养有利于智力发育 / 29

哺乳妈妈会吃，宝宝更聪明 / 30

三道营养益智的月子菜 / 31

学会聆听宝宝的哭声 / 33

如何让人工喂养的宝宝也健康 / 34

给新生儿宝宝选恰当的玩具 / 35

和宝宝一起玩游戏 / 36

宝宝爱看黑白图 / 36

学妈妈张嘴、吐泡泡 / 37

你看妈妈的脸 / 38

摇一摇，听声辨位 / 39

摸一摸，认识新世界 / 40

早教难题解读 / 41

新生儿有学习能力吗 / 41

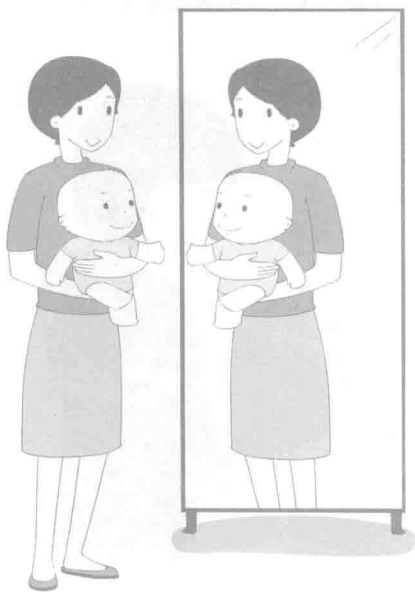
怎么理解“穷养儿，富养女” / 42

宝宝是睡得太多吗 / 42

男女宝宝在成长发育上有差异吗 / 43

理智处理与长辈的育儿理念分歧 / 44

记得回应宝宝的一举一动 / 45



第3章 第2个月，关注宝宝的感觉训练

宝宝的身体发育 / 49

身体发育参考值 / 49

漂亮、可爱的娃娃 / 49

身高体重增长迅猛 / 49

大动作能力发展与训练 / 50

精细动作能力发展与训练 / 50

本阶段早教关键词 / 51

追视明亮鲜艳的物体 / 51

对一切声音都有好奇心 / 52

异常敏锐的皮肤感觉 / 52

需要父母的陪伴 / 52

记得住爸爸妈妈的脸 / 52

新手爸妈必修 / 53

让宝宝决定吃多少，什么时候吃 / 53

预防小宝宝弱视、斜视 / 54

纠正宝宝的乳头错觉 / 56

带满月宝宝到户外活动 / 57

父爱与母爱同等重要 / 58

积极回应宝宝的笑 / 59

拓宽满月宝宝的玩具类型 / 59

和宝宝一起玩游戏 / 60

录下宝宝的声音 / 60

是什么在响 / 61

鲜艳的彩图 / 62

随着音乐起舞 / 63

拨浪鼓咚咚咚 / 64

妈妈在哪儿 / 65

早教难题解读 / 66

有必要坚持跟小宝宝说话吗 / 66

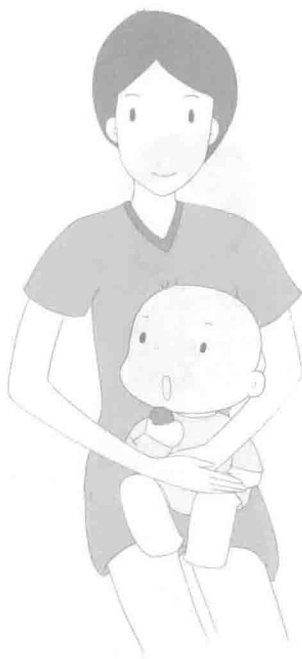
宝宝晚上不爱睡觉怎么办 / 67

怎样消除宝宝洗澡时的恐惧感 / 69

为何应从小坚持母婴分床 / 70

你了解宝宝的气质吗 / 71

用母爱培养好性格宝宝 / 72



第4章 第3个月，发展翻身能力

宝宝的身体发育 / 75

身体发育参考值 / 75

弹性十足的皮肤 / 75

体格变化有个体差异 / 75

大动作能力发育与训练 / 76

精细动作能力发展与训练 / 76

本阶段早教关键词 / 77

能集中注意力观看 / 77

有较复杂的听音感觉 / 78

宝宝的个性更突出 / 78

抚摸给宝宝快乐与安慰 / 78

表情越来越丰富 / 79

喜欢与妈妈互动 / 79

新手爸妈必修 / 80

借助手势搭起交流之桥 / 80

为人工喂养的宝宝添加益智辅食 / 81

可以开始使用枕头 / 82

预防宝宝睡偏头 / 83

不要忽视了安全问题 / 84

珍惜哺乳时的母婴互动 / 84

建立良好的亲子交流 / 85

和宝宝一起玩游戏 / 86

爸爸妈妈帮我做体操 / 86

镜子里的娃娃 / 87

会响的大气球 / 88

抓小鱼儿 / 89

看妈妈玩变脸 / 90

小小斗牛士 / 91

早教难题解读 / 92

你了解宝宝的天赋吗 / 92

一哭就抱会令宝宝任性吗 / 94

要考虑做全职妈妈吗 / 95

保姆能解放育儿中的父母吗 / 96

不可摇晃着哄宝宝睡觉 / 97

为啥宝宝不让爸爸抱 / 97

微笑是无往不利的社交技巧 / 99



第5章 4~6个月,尝试着去咀嚼

宝宝的身体发育 / 103

身体发育参考值 / 103

成长速度正在缓下来 / 103

宝宝要出牙了 / 104

预防体重增长过快 / 105

大动作能力发展与训练 / 105

精细动作能力发展与训练 / 106

本阶段早教关键词 / 107

喜欢新奇的东西 / 107

能记忆不同的声音 / 107

宝宝需要丰富的身体感觉 / 108

发达的味觉与嗅觉 / 108

宝宝可以“认得”自己 / 108

学会了去关爱别人 / 109

认生是心理发育和社交的进步 / 109

宝宝正咿呀学语 / 110

新手爸妈必修 / 111

考虑给母乳喂养的宝宝添加辅食 / 111

适合4~6个月宝宝的重要益智食物 / 112

经常带宝宝到户外活动 / 114

给宝宝一些书 / 115

做宝宝的好玩伴 / 115

妈妈上班后的分离焦虑 / 116

创造宝宝自己玩玩具的机会 / 117

保护宝宝的快乐情绪 / 118

教宝宝与人打招呼 / 120



帮助宝宝做被动操 / 121

和宝宝一起玩游戏 / 126

哐当哐当小火车 / 126

翻山越岭的小勇士 / 127

躲在后面的点心 / 128

盘子音乐会 / 129

红苹果,滚啊滚 / 130

小娃娃荡秋千 / 131

彩色的纸飞机 / 132

一起来跳蹲蹲舞 / 133

早教难题解读 / 134

为何宝宝变得易受惊吓 / 134

为什么宝宝对游戏没兴趣 / 135

宝宝喜欢看电灯会伤眼吗 / 136

怎样用好旧的婴儿用品 / 137

怎样选择亲子阅读材料 / 137

关注宝宝的多元智能 / 138

第6章 7~9个月，让宝宝多爬爬吧

宝宝的身体发育 / 143

身体发育参考值 / 143

生长速度缓了下来 / 143

可爱的牙齿 / 144

大动作能力发展与训练 / 144

精细动作能力发展与训练 / 144

本阶段早教关键词 / 145

帮宝宝发展看的记忆 / 145

宝宝有非常灵敏的听感 / 145

全身都需要触觉锻炼 / 146

宝宝能理解更多词语了 / 146

试图理解事物与事物之间的联系 / 147

宝宝最需要的是快乐 / 147

会“看”大人的脸色了 / 148

新手爸妈必修 / 149

宝宝学走路的误区 / 149

适时给宝宝下禁止性命令 / 150

帮助宝宝克服出牙不适 / 150

喂出不挑食的宝宝 / 151

读懂“夜哭郎”的需求 / 153

让宝宝自己拿东西吃 / 154

引导宝宝学说话的误区 / 155

别让宝宝错过爬行 / 156

不可一感冒发烧就输液 / 158

帮宝宝做主动体操 / 158

和宝宝一起玩游戏 / 161

扔沙包 / 161

跟妈妈打电话 / 162

彩色碎纸雨 / 163

勤劳的小蜜蜂 / 164

百变鬼脸人 / 165

宝宝的鼻子呢 / 166

蹬自行车运动 / 167

小宝宝滚啊滚 / 168

早教难题解读 / 169

用安抚奶嘴会不会有后遗症 / 169

宝宝可以看电视吗 / 171

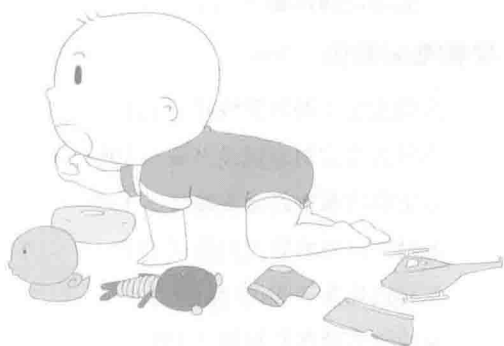
保存好宝宝的每一本书 / 172

适时告诉宝宝：你真棒 / 172

宝宝特别认生怎么办 / 173

宝宝不喜欢爬怎么办 / 174

上下班的早教好时机 / 175



第7章 10~12个月, 想要独立行走

宝宝的身体发育 / 179

身体发育参考值 / 179

活动变多, 生长趋缓 / 179

大动作能力发展与训练 / 180

精细动作能力发展与训练 / 180

本阶段早教关键词 / 181

可以看图画书了 / 181

听与语言、动作、表情联系更紧密 / 182

会对大人说“不” / 182

让宝宝感知更多的材质 / 182

在涂涂写写中成长 / 183

有了宝贵的记忆力 / 183

不厌其烦地做重复的事情 / 183

对小朋友兴趣更浓厚 / 183

会区别对待生人与熟人 / 184

新手爸妈必修 / 185

别用围巾箍着宝宝学走路 / 185

给宝宝准备一个玩具箱 / 185

营养对宝宝行为和情绪的影响 / 186

帮宝宝迈出人生第一步 / 187

让宝宝自己翻书 / 189

鼓励宝宝说话 / 190

预防宝宝坠落受伤 / 191

晴朗的天气可以穿得薄一点儿 / 191

聪明地约束宝宝的捣蛋行为 / 192

激发宝宝的好奇心 / 193

培养宝宝的耐心 / 194

和宝宝一起玩游戏 / 196

边洗澡边玩水 / 196

寻找宝藏 / 197

层层叠叠套杯子 / 198

我和妈妈讲故事 / 199

投篮高手 / 200

听, 有什么不同 / 201

和爸爸玩滑梯 / 202

神秘的纸盒 / 203

给玩具换房子 / 205

背背驮驮好舒服 / 206



早教难题解读 / 207

怎样让宝宝听懂故事 / 207

这个阶段的宝宝适合玩什么 / 208

宝宝踮着脚走路是病吗 / 210

宝宝耍小脾气怎么办 / 210

睡前适合玩什么游戏 / 211

宝宝只爱撕书怎么办 / 212

吓唬宝宝好不好 / 213

宝宝之间争抢玩具怎么办 / 214

怎样教宝宝与人分享 / 214

宝宝能力倒退怎么办 / 215

宝宝仍然爱吮手指怎么办 / 216

第8章 1~1岁半，拓展形象思维

宝宝的身体发育 / 219

身体发育参考值 / 219

体重增长变得很慢 / 219

变得“清秀”起来 / 219

头围几乎不再增长 / 219

囟门逐渐闭合 / 220

大动作能力发展与训练 / 220

精细动作能力发展与训练 / 220

本阶段早教关键词 / 221

听感与视感都很敏锐 / 221

说更长的词语甚至句子 / 222

感情表达更丰富 / 222

需要表达自己的主见 / 222

宝宝的恐惧感 / 223

新手爸妈必修 / 224

父母应该做宝宝的好榜样 / 224

为宝宝辟出游玩的场所 / 225

给宝宝一支画笔 / 226

鼓励宝宝帮妈妈做家务 / 227

给宝宝自己用碗勺的机会 / 228

从小培养良好的睡眠习惯 / 228

厨房也是宝宝的学习场所 / 230

做养成良好排便习惯的准备 / 231

护理好牙齿可安抚宝宝情绪 / 232

尽量减少宝宝出牙的痛苦 / 233

尊重宝宝的独立与冒险行为 / 234

帮助宝宝交小朋友 / 235

和宝宝一起玩游戏 / 236

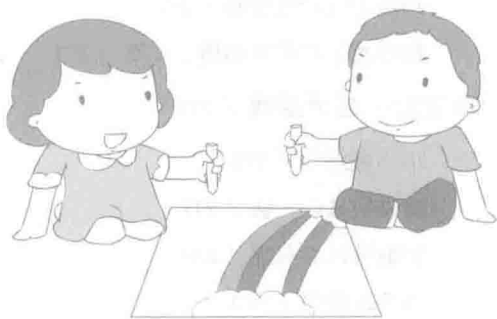
彩图连连看 / 236

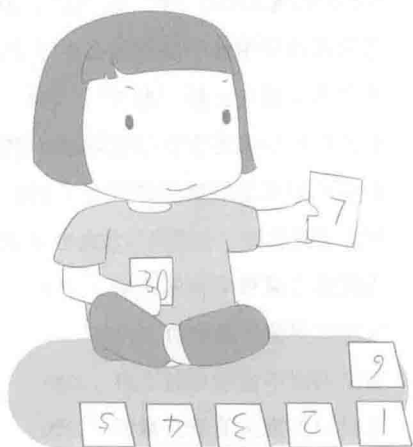


- 画个红红的大太阳 / 237
- 红灯停, 绿灯行 / 238
- 该选哪一个呢 / 239
- 我是娃娃的好妈妈 / 240
- 小公鸡, 喔喔喔 / 242
- 棋子比赛 / 243
- 幸福拍手歌 / 244
- 懂礼貌的好孩子 / 245
- 小娃娃穿丝带 / 246
- 早教难题解读 / 247
 - 如何表扬宝宝效果好 / 247
 - 用金钱奖励宝宝可行吗 / 248
 - 怎样对待宝宝间的“争”与“让” / 248
 - 宝宝在冲突中处于弱势怎么办 / 250
 - 为何宝宝越制止越“淘气” / 250
 - 如何巧妙地满足宝宝的破坏欲 / 251
 - 如何应对宝宝的攻击性行为 / 252
 - 男宝宝喜欢玩“小鸡鸡”怎么办 / 252
 - 为何宝宝喜欢半夜起来玩 / 253
 - 宝宝太早醒来怎么办 / 254
 - 宝宝迟迟不会说话怎么办 / 254
 - 怎样培养宝宝的安全意识 / 255

第9章 1岁半~2岁, 好动的活跃期

- 宝宝的身体发育 / 259
 - 身体发育参考值 / 259
 - 大脑趋于完善 / 259
 - 可不必每月测量体格数据了 / 259
 - 宝宝的牙齿生长 / 260
 - 大动作能力发展与训练 / 260
 - 精细动作能力发展与训练 / 261
- 本阶段早教关键词 / 261
 - 摇摆于自立与依赖之间 / 261
 - 寻找安慰物品 / 262
 - 着急着要说话 / 263
 - 追问“为什么” / 263
 - 自我意识渐渐明显 / 264
 - 懂很多事情了 / 264
 - 有了足够的生活自理能力 / 265
 - 成就感与沮丧感 / 265
 - 接受爱, 给予爱 / 266
 - 男宝宝与女宝宝 / 266





新手爸妈必修 / 266

- 不要吝惜育儿的时间 / 266
- 教宝宝自己刷牙 / 267
- 全家人一起吃饭 / 267
- 不必担心宝宝饭量小 / 269
- 给宝宝自己择衣的机会 / 269
- 鼓励宝宝与人交流 / 270
- 玩角色游戏培养人际智能 / 271
- 培养宝宝的时间观念 / 272
- 训练宝宝的方位感 / 274
- 熟悉数字可事半功倍 / 275

和宝宝一起玩游戏 / 276

- 小小摄影师 / 276
- 快来快来认一认 / 277
- 蹦蹦跳跳真有趣 / 278
- 小手真灵啊 / 280
- 大自然真好玩 / 281

- 搭积木 / 282
- 炒啊炒啊炒大米 / 283
- 花样走 / 284
- 跟妈妈讲一讲 / 285
- 宝宝找朋友 / 286

早教难题解读 / 287

- 宝宝总自顾自地玩正常吗 / 287
- 如何表达“没时间陪宝宝玩” / 288
- 宝宝羞于当众表演怎么办 / 289
- 怎样看待宝宝的反抗行为 / 289
- 宝宝喜欢打小动物怎么办 / 290
- 宝宝口吃正常吗 / 291
- 宝宝被椅子碰倒后大人怎么做 / 292
- 宝宝在公共场合耍赖怎么办 / 293
- 怎样让批评不伤人 / 294
- 儿子爱上化妆品怎么办 / 295
- 女儿要玩奥特曼怎么办 / 296



第 10 章 2~3 岁, 成为独立的小人

宝宝的身体发育 / 299

- 身体发育参考值 / 299
- 生长速度大大减慢 / 299
- 乳牙基本出齐 / 300
- 大动作能力发展与训练 / 300
- 精细动作能力发展与训练 / 301

本阶段早教关键词 / 301

- 可以用句子进行表达 / 301
- 懂得标准和规则 / 302
- 思维和想象很活跃 / 302
- 能集中注意力做一件事 / 303
- 又独立又依赖又任性 / 303
- 有了更细腻的情感 / 303
- 向往室外活动 / 304

新手爸妈必修 / 305

- 多给宝宝玩水的机会 / 305
- 允许宝宝玩沙玩泥 / 305
- 巧妙安排宝宝的零食 / 306
- 引导宝宝注意“男女有别” / 307
- 教宝宝给各种物体归类 / 308
- 试着让宝宝习惯生活自理 / 309
- 这个时期容易出现的意外 / 311
- 回答并鼓励宝宝提问 / 312
- 让宝宝学会做自我介绍 / 313

和宝宝一起玩游戏 / 315

- 我们一起跳跳 / 315
- 难不倒我 / 316
- 一起来对对歌 / 317
- 太阳和影子 / 318
- 买东西 / 319
- 亲子信箱 / 320
- 百变面团 / 321
- 剪啊剪, 真好玩 / 322
- 化妆舞会 / 324
- 快乐的生日 party / 325



早教难题解读 / 326

宝宝不愿上幼儿园怎么办 / 326

宝宝说谎了怎么办 / 327

常与宝宝说儿语好吗 / 328

怎样让宝宝接触家庭收支 / 329

宝宝喜欢打人怎么办 / 329

宝宝说脏话时怎么办 / 330

孩子爱告状怎么办 / 332

怎样聪明地教养男孩 / 333

女儿批评不得, 怎么办 / 334

父亲怎样影响女儿的性格 / 335

