

0-3岁宝宝

付娟娟 / 编著

智力开发

指导专家——区慕洁

中国优生科学协会理事

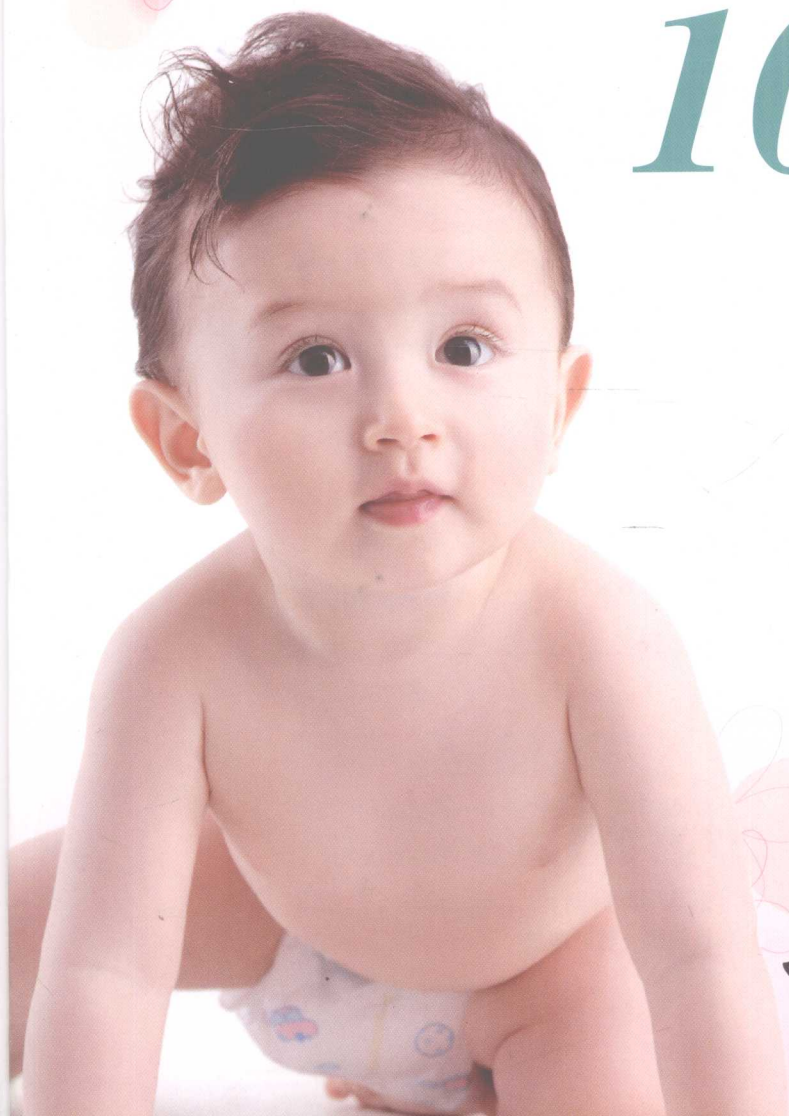
100问

中国人口出版社

0-3岁宝宝

智力开发 100问

付娟娟/编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝智力开发100问 / 付娟娟编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80202-816-6

I. 0… II. 付… III. 婴幼儿—智力开发—问答 IV. G610-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第184163号

0~3岁宝宝智力开发100问



付娟娟 / 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 中国人民解放军第4210工厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 12.25
字 数 100千字
版 次 2009年1月第1版
印 次 2009年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80202-816-6/G·454
定 价 19.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街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



Contents

0~3岁宝宝智力开发100问



目录

PART 1 智能开发的方法



- 01 怎样促进宝宝脑部发育..... 002
- 02 左右脑如何平衡开发..... 003
- 03 营养和智力有什么关系..... 005
- 04 为什么父母的管教态度会决定宝宝的心理..... 008
- 05 为什么这些话不要给宝宝说..... 010
- 06 怎样发展宝宝的联想力..... 013
- 07 做婴儿体操能开发宝宝的智力吗..... 015



PART 2 语言能力



- 08 什么游戏能提高0~3个月宝宝的语言能力..... 020
- 09 什么游戏能提高3~6个月宝宝的语言能力..... 021
- 10 什么游戏能提高7~9个月宝宝的语言能力..... 022
- 11 什么游戏能提高10~12个月宝宝的
语言能力..... 023
- 12 怎样教宝宝说话并认识宝宝的体态语言..... 024
- 13 教宝宝语言都有什么禁忌..... 025
- 14 给宝宝讲故事都有什么学问..... 027
- 15 如何借助儿歌提升宝宝的语言能力..... 029
- 16 怎样培养宝宝的早期阅读兴趣..... 030

Contents



PART 3 社交能力



- 17 为什么游戏能提高宝宝的社交能力..... 036
- 18 如何培养宝宝的社交能力..... 039
- 19 和宝宝一起感触世界有什么好处..... 040
- 20 怎样让宝宝更快乐呢..... 041
- 21 如何逗笑宝宝..... 043
- 22 宝宝怕生或害羞怎么办..... 044
- 23 如何才能知道宝宝要表达什么情绪..... 047
- 24 如何给宝宝准备玩具..... 050
- 25 如何改善不合群宝宝的人际关系..... 056
- 26 宝宝为什么要有小伙伴..... 058
- 27 宝宝依赖性很强怎么办..... 060
- 28 宝宝爱耍脾气怎么办..... 062
- 29 宝宝有攻击性行为怎么办..... 063

PART 4 感官发育



- 30 什么游戏可以刺激宝宝的视觉发育..... 068
- 31 如何提高宝宝视觉器官发育..... 069
- 32 什么游戏可以刺激宝宝的嗅觉发育..... 071
- 33 如何训练宝宝的嗅觉器官..... 072
- 34 什么游戏可以刺激宝宝的听觉发育..... 073
- 35 如何增进宝宝听觉的发展..... 075





- 36 什么游戏可以刺激宝宝的味觉发育··· 077
- 37 宝宝的味觉器官怎样发育····· 079
- 38 什么游戏可以刺激宝宝的触觉发育·· 081
- 39 宝宝的触觉器官如何发展····· 083
- 40 对宝宝进行手的抓握训练····· 085
- 41 宝宝爱吃手，该不该制止····· 087
- 42 宝宝爱玩自己的小鸡鸡怎么办····· 089
- 43 怎样通过感官书籍，培育优质宝宝·· 092

PART 5 人格发展



- 44 什么游戏能够培养宝宝的自信心····· 098
- 45 给宝宝适当的“劣性刺激”有好处吗··· 100
- 46 如何认识游戏对宝宝身心发展的作用··· 102
- 47 如何教养“叛逆”的宝宝····· 103
- 48 宝宝太“乖”也不好吗····· 105
- 49 为什么培育资优宝宝要从0岁开始····· 107
- 50 宝宝出现独占行为怎么办····· 110
- 51 为什么和宝宝开玩笑要适度····· 112
- 52 为什么不要恐吓、打骂宝宝····· 114
- 53 怎样判断宝宝的个性特征····· 116
- 54 不同个性的宝宝教养方式有什么不同··· 117
- 55 怎样通过宝宝喜欢的颜色测宝宝个性·· 120
- 56 为什么父母的语气影响宝宝个性····· 124



Contents



PART 6 适应能力



- 57 玩什么游戏可以提高宝宝的敏感度····· 126
- 58 如何根据宝宝的敏感度高低教养宝宝 127
- 59 你的宝宝适应性强吗····· 130
- 60 宝宝注意力分散怎么办····· 132
- 61 什么游戏可以提高宝宝的专注度····· 134
- 62 什么游戏可以提高宝宝的记忆能力····· 135
- 63 如何提高宝宝的记忆能力····· 136
- 64 怎样对宝宝进行追视的训练····· 137
- 65 如何培养宝宝的自控能力····· 138
- 66 如何训练宝宝的动手能力····· 139
- 67 如何培养宝宝独立解决问题的能力····· 141
- 68 如何培养宝宝的耐性····· 142
- 69 如何培养宝宝的观察能力····· 144
- 70 宝宝怕生人怎么办····· 145

PART 7 体能 (BQ) 发展

- 71 宝宝的体能训练
 - 一般都包括哪些训练内容····· 148
- 72 什么游戏可以训练宝宝的体能····· 149
- 73 0~12个月宝宝爬行有什么好处····· 150
- 74 如何训练宝宝爬行····· 152
- 75 怎样提高宝宝的平衡能力····· 153





- 76 你了解宝宝的活动量吗 154
- 77 如何训练宝宝翻身 156
- 78 怎样训练宝宝抬头、转头 157
- 79 如何训练宝宝走路 158
- 80 训练宝宝走路时需要注意什么 160
- 81 怎样对宝宝进行跳跃训练 162

PART 8 情操培养



- 82 音乐对宝宝的重要意义 164
- 83 什么游戏可以提升宝宝的音乐素养 165
- 84 怎样对宝宝进行音乐教育 167
- 85 舞蹈对宝宝有什么好处 169
- 86 如何培养宝宝学习舞蹈的兴趣 170
- 87 宝宝学习画画的好处 171
- 88 如何培养宝宝画画的兴趣 172
- 89 怎样在绘画中培养宝宝的创造能力 174

PART 9 生活自理能力

- 90 培养宝宝的自理能力有什么诀窍 176
- 91 如何培养宝宝的自主性 178
- 92 怎样训练宝宝自己吃饭 180
- 93 怎么培养宝宝的进餐习惯 181
- 94 如何让宝宝学会用杯子喝水 183
- 95 怎样训练宝宝如厕 184
- 96 怎样教会宝宝配合穿衣裤和鞋子 185
- 97 怎么教宝宝刷牙 187





PART 1

智能开发的方法

相信每个做父母的都希望自己的宝宝聪明伶俐，都在想，用什么样的方法可以开发宝宝的智能，让宝宝赢在人生的起跑线上。其实，宝宝的智能发育，除了与先天的遗传因素有关外，还与后天的教育因素有关。只要父母培养宝宝的方法正确，就可以促进宝宝的智能开发。

想要使你的宝宝聪明，就应注意促进宝宝大脑的发育。



合理安排宝宝起居和饮食

宝宝每天的睡眠时间应至少达到12小时。睡眠时，许多血液会流向大脑，输送大量的氧和营养，因此睡眠对大脑的发育非常重要。应培养宝宝早睡早起、按时睡眠的习惯。注意为宝宝提供一个有利于睡眠的环境。



带宝宝玩游戏

各种益智游戏能提高宝宝动手动脑的能力，所以要给宝宝提供游戏玩具，让他与同伴或成人一起玩乐。如果缺乏运动，大脑的发育就会迟缓。捏土(或橡皮泥)、画画能开发宝宝的想像力和创造力；数学游戏能培养思维能力；折纸游戏可以使手部的动作更加灵巧，等等。不要让宝宝整天看电视，电视看得过多，不利于宝宝智力的发展，因为看电视时，仅仅是电视单方面地交谈，宝宝无法参与这种交谈，缺乏交流的机会。但少量的看电视对宝宝是有益的，因此你一定要限制宝宝看电视的时间，并且要为宝宝选择优良的儿童节目。



给宝宝提供有利于大脑发育的食品

牛奶中含有乳糖，对脑和神经的形成有重要作用。鸡蛋含有丰富的营养，有利于脑的发育。鱼类含有高质量的蛋白质和宝宝发育必需的各种氨基酸等营养物质，也是一种益智食品。此外，豆类制品、动物肝脏、水果、蔬菜等都对促进大脑发育有利。所以应让宝宝多吃以上食品，母乳喂养的宝宝，妈咪可以多吃以上食品。



注意让宝宝经常呼吸新鲜空气

让宝宝在空气新鲜的环境中活动，室内经常开窗通气，因为环境污染和空气污染对宝宝的大脑发育不利。

爱心TIPS



如宝宝患上脑膜炎、乙脑等，一定要按时打预防针，因为这些疾病容易造成各种后遗症如瘫痪、智力迟钝等。还要预防宝宝脑外伤，不要让宝宝随便吃补药。多锻炼身体也能促进神经系统的功能进一步完善，并且提高免疫力。

妈咪们都知道，未来社会竞争激烈，因此，都不想让自己的宝宝输在人生的起跑线上，于是宝宝的智能开发成为了新手爸妈们迫切关注的焦点。新手爸妈们知道大脑分为左右脑，不过，你知道在宝宝身心成长的过程中，左右脑扮演着什么样的角色吗？你的宝宝是左脑优势？还是右脑优势？该如何均衡刺激左右脑发展呢？



破解小脑瓜的密码

...

虽然左右脑各有不同的任务，但是实际运作时，两边的功能却不能一分为二，各自发展，反而需要密切合作，才能让身体与潜能得到充分发挥。

医学研究发现，新生儿的脑神经细胞约为140亿个，和成人的数量差不多，也就是说小婴儿已具备成人的智力潜能，只要输入指令（学习事物），它就能够启动功能。因此，想要宝宝完全发挥大脑的作用，就必须先破解宝宝小脑瓜里的密码，根据需求来设计学习内容。



左右脑分管不同的学习领域

美国神经科学家诺曼·凯舒温特，他解剖人死后的脑部，发现左右脑呈非对称性存在，其中左脑较大，而且与语言大有关联。此外，加州理工学院的罗杰·史贝利博士在分割大脑的实验中发现，左脑与右脑是以胼胝体连接，这两个半球是以完全不同的方式在进行思考，左脑偏向用语言、逻辑性进行思考，右脑则是以图像和心像进行思考，并以每秒10亿位的速度彼此交流。尽管如此，这两个半脑彼此的运作并非分工式进行，而是互相支持、协调，所以两岁内的宝宝如果有脑机能损伤，大脑功能仍可以重新定位，由未受伤的半脑担负起已受伤半脑的工作，而且表现与一般人无异。



左脑：左脑与右半身的神经系统相连，掌管其运动、知觉，因此，右耳、右视野的主宰是左脑。左脑最大的特征在于具有语言中枢，掌管说话、领会文字、数字、作文、逻辑、判断、分析、直线，因此被称为“知性脑”。它能够把复杂的事物分析为单纯的要素，比较偏向理性思考。

右脑：右脑与左半身的神经系统相连，掌管其运动、知觉，因此，左耳、左视野的主宰是右脑。右脑掌管图像、感觉，具有鉴赏绘画、音乐等能力，被称为“艺术脑”。右脑具有韵律、想象、颜色、大小、形态、空间、创造力……负担较多情绪处理，比较偏向直觉思考。



分工合作的左右脑

左右脑的运作流程情形，是由左脑通过语言收集信息，把看到、听到、摸到、闻到、尝到，也就是视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉这五感，接收到的信息转换成语言，再传到右脑加以印象化（类推），接着传回给左脑逻辑处理，再由右脑显现创意或灵感，最后交给左脑，进行语言处理。



宝宝左右脑平衡开发游戏

对于宝宝而言，只要掌握住大脑的主要能力，日后便可以分枝发展出更多、更复杂的能力，而左右脑主要的功能则可综合为语言、记忆、阅读、数理思考、创造与解决问题六大类。家长应该在宝宝的大脑定型之前，以轻松、自然的方式，帮助他将左右脑的各种能力诱导出来，也就是通过游戏来开发全脑机能。下面的五大游戏可刺激0~3岁宝宝左右脑的平衡开发，只要略加变化，就有玩不尽的招数。

游戏1：玩具和宝宝一起跳舞



适合年龄：0~6个月。

游戏方式：将绳子的一端绑在宝宝的手上或脚上，另一端则系着玩具，悬挂在宝宝正上方，让他观察身体的动作与玩具的关系。突然从各种不同的角度，拿出宝宝最喜欢的玩具给他看。

游戏2：翻山越岭去找宝藏



适合年龄：6~12个月。

游戏方式：当宝宝有模仿的行为出现时，对宝宝做一些夸张的动作，诱导他模仿。将宝宝喜欢的玩具放在不同的容器中，鼓励他去取出来。在宝宝爬行的路径中放置障碍物，鼓励他爬过或移走障碍物。



游戏3：猜猜糖果在哪只手



适合年龄：1岁。

游戏方式：把糖果藏在手里，让宝宝猜猜在哪只手里。给宝宝有盖子的容器，示范拿掉、套上盖子给他看，鼓励他模仿。把玩具放在高一点儿或远一点儿的位置，鼓励宝宝去拿。

游戏4：做妈咪的小帮手



适合年龄：2岁。

游戏方式：让宝宝学习扭转门把开门或关门。让宝宝学习开关水龙头。训练宝宝解纽扣与拉链。让宝宝学习走楼梯。

游戏5：做个小思考者



适合年龄：3岁

游戏方式：玩拍手的游戏，让宝宝模仿节奏规律。将绳子打个简单的结，鼓励宝宝解开。给宝宝一杯水，让他试着将一半倒入另一个杯子里。放宝宝喜欢的录音带或卡通影片，中途关掉，鼓励他自己去打开。



03

Message

营养和智力有什么关系

人的智力除了与遗传因子以及后天开发有关外，最重要的是与脑细胞的多少、大小有关，而脑细胞的多少和大小则与营养有直接的关系。



宝宝脑发育的两个关键期

...

第一关键期：妊娠10~18周

谈到营养与智力的关系，应该从孕妇妊娠开始说起，因为智能的水平与神经系统的发育有关。胎儿神经系统发育的关键时期是在妊娠第10~18周，在这个阶段，胎儿的神经细胞已达到了成年人的数目。如果孕妇在怀孕期间呕吐比较严重或者营养摄入不足，就会影响胎儿脑的发育。

第二关键期：出生后6个月

宝宝出生以后头围迅速增大，尤其是出生后的两年内。这说明，他们的脑也在迅速发育。如果这个阶段营养摄入不足，就会影响脑的发育。有人曾经对营养不良的宝宝进行随访观察，在出生后6个月内有营养不良的宝宝，不仅体重不增长或者增长速度缓慢，智能与动作发展也落后于一般宝宝。即使以后纠正了营养不良，体重上升，但

是智能发展上的落后却无法弥补。而2~3岁以后患营养不良,即使宝宝体重轻、智力落后,但只要纠正了营养不良,两者都可以恢复正常。这说明,在脑迅速发育阶段如果营养供应不足,可以对宝宝的智能造成难以恢复的影响。



营养元素对脑发育的影响

营养的供给首先要满足热能及蛋白质的需要

蛋白质中的优质蛋白质要占 $1/2 \sim 2/3$ 。牛磺酸和脑的发育有密切关系,它在母乳中含量丰富,而在牛乳中含量却较少,所以牛奶喂养的宝宝应注意补充牛磺酸。必需脂肪酸应占热能的 $1\% \sim 3\%$,它和脑的发育及神经髓鞘的形成也密切相关。

缺乏微量元素也会对宝宝的智力产生影响

缺铁会引起贫血,而在贫血症状出现之前,宝宝已经表现出容易发怒、记忆力减退、注意力不集中等症状。补充铁剂后这类症状就会消失。膳食中缺锌,可造成宝宝血锌下降,不仅影响体格发育,也影响智能的发展。缺碘会影响甲状腺素的合成,而甲状腺素可以促进脑的发育。维生素B₁、维生素B₆缺乏可引起抽搐,并影响宝宝将来的智力。维生素D缺乏,佝偻病活动期,除了骨骼系统变化外,还表现出大脑皮层功能异常,语言发育迟缓,智力发展受损害。还有维生素B₂(核黄素),由于脑中需要核黄素酶,如缺乏对智力的发育有一定的影响;维生素A缺乏会影响神经系统的发育。



各种营养素充足并且比例平衡，合理膳食，才能使宝宝智力正常发育和发展，那么多吃什么营养元素能够让宝宝更聪明呢？

营养元素	补脑功效	代表食物
DHA	DHA是脑神经细胞膜上主要的脂质成分，有助于增加细胞的流动性，促进神经细胞的信息传递，是神经系统成长不可或缺的营养。此外，DHA亦能维持视网膜正常功能，促进视力发展，对人脑发育及智能发展有很大的益处	DHA主要来自鱼类，特别是深海鱼，如三文鱼和沙甸鱼等
卵磷脂	我们大脑外部围绕的保护鞘膜是由卵磷脂组成的，而肌肉与神经细胞也含有这种必需的脂肪酸。卵磷脂能保护细胞免受氧化作用的伤害，若缺乏卵磷脂，细胞膜就会硬化。此外，卵磷脂对于记忆力的增进亦有很大的作用	黄豆及黄豆制品含卵磷脂丰富，此外，蛋黄亦含有卵磷脂
钾	钾有助于脑细胞神经之间传递信息，如缺乏钾就会出现反应迟钝、脑筋不灵活等情况	牛奶、西红柿、香蕉及橙子等食物含钾元素都极为丰富
B族维生素	B族维生素对脑部发育极为重要，尤其是维生素B ₁ 和维生素B ₂ ，如缺乏维生素B ₁ ，便会导致脑部不能充分利用食物中的糖分，而缺乏维生素B ₂ 则会令人不思进食、体弱及智力减退	豆类、牛肉、猪肉、紫菜及海带等食物中含有丰富的B族维生素



为什么父母的管教态度 会决定宝宝的心理

不要以为宝宝心智尚不成熟，跟他说理他也不懂，不必急着管教，他现在要什么就给他吧！这样的观念并不正确！事实上宝宝在出生之后就会依照大人对待他的方式发展出某些行为模式，因此，你的管教态度会决定宝宝的心理，正确的管教态度应该做到下面6点：



管教态度要一致

大人们的管教态度一定要一致，不要一个扮黑脸，一个扮白脸，要让宝宝知道这件事情到哪里都行不通。否则，宝宝很快就会发现大人们的标准不一，那么，爸妈就很难控制宝宝的行为。另外，除了爸妈之外，其他照顾者，如爷爷奶奶或是保姆的管教原则也要一致。



坚持原则

你一旦定下原则，可以允许这个原则有一点儿弹性，但是不能破坏这个原则。不要因为宝宝哭泣就心软退步，这样，以后宝宝就会继续用哭泣来达到他的目的。



不要用权威压制宝宝

家庭是一个团队，在这个组合中，宝宝需要依赖父母亲来满足生理与心理的需求。同时由于宝宝尚无分辨是非的能力，因此父母亲要做的是引导宝宝，做他们的导师，但绝非以权威来命令或压制宝宝，宝宝虽然尚无完整的行为能力，但大人们

也应该要尊重宝宝，也唯有如此，宝宝才会学会尊重他人。



遵守承诺

爸妈在要求大一点儿的宝宝不要做某些事情时，常会以其他条件做交换，例如，要求宝宝不要在晚饭前吃糖，因为这样可能会吃不下饭，但是答应宝宝晚饭后让他吃糖。你一旦做了这样的承诺，就一定要遵守，无论诺言是大是小，否则宝宝会失去对大人的信任，日后就难以同样的方式要求他的行为。





宝宝，包括婴儿都在观察着周遭的人和事物，并加以学习。如果爸妈自己没有遵守给宝宝定下的原则，宝宝自然不会当一回事。另外，若是爸妈本身常有不好的行为，像是吵架、丢东西，等等，宝宝无形中也会学起来。



管教宝宝时的情绪一定要平稳且冷静，避免带着负面情绪面对宝宝，尤其不能使用暴力。以宝宝哭泣为例，在安抚他时，情绪一定要平静、温和，因为照顾者的情绪会传染给宝宝，只要大人紧张，宝宝也跟着紧张，反过来，大人如果能轻松地面对宝贝，就容易安抚他。

宝宝就像海绵一般，如果你经常以烦躁易怒的情绪面对他，那么长此以往，宝宝也可能学习到这样的脾气与个性，同时负面的情绪也容易破坏亲子关系。如果你一时无法控制自己的情绪，建议暂时先离开现场，若能请他人先代为照顾则更好，让自己的情绪冷静下来再面对宝宝。

你的观念与做法若正确，宝宝的心理会得到良性的发展，若做得不对，无形中可能宠坏宝宝，造成宝宝长大后出现许多行为问题！

育儿先修班

以下 10 点教养态度均会对宝宝的心理健康产生严重影响：

1. **缺乏抚爱。** 由于父母离婚或丧失父母等原因，得不到关心与照顾。
2. **态度不一。** 父母双方对待宝宝的态度不一致，或前后态度不一致，忽冷忽热。
3. **儿权至上。** 被父母视为“小皇帝”，有求必应。
4. **经常惩罚。** 为一点儿小事就对宝宝施以身体或心理上的惩罚。
5. **不良诱惑。** 有意无意地用不良行为或感情诱惑宝宝，造成不良行为习惯或不良心理。
6. **过分苛求。** 让宝宝学这学那，提出不现实的过高要求。
7. **角色混乱。** 扮演与其年龄、性别和能力不相称的角色。
8. **欲求挫折。** 对宝宝的生理欲求作出抑制性的反应。
9. **弄虚作假。** 经常对宝宝说假话，不守承诺。
10. **父母操纵。** 强迫宝宝站在父亲或母亲一边，或控制宝宝的情感和喜爱。

如果你有其中的一点或几点，那么，为了宝宝的心理健康，一定要改哦。

