



时尚 · 生活

一岁就领先

婴幼儿的游戏与成长

〔英〕蜜莉恩·施柏 著

科学普及出版社

时尚
TRENDS

一岁就领先

——婴儿的游戏与成长

[英] 蜜莉恩·施柏 著



科学普及出版社

时尚
TRENDS

·北京·

目录

介绍

宝宝的第一年.....	4
帮助宝宝学习.....	7
玩耍的黄金时间.....	10

同宝宝度过的每个月

宝宝学习指南.....	12
0~1个月.....	14
第一个月的“黄金时间”•活动1：与新生宝宝交谈•活动2：观察活动的物体	
1~2个月.....	20
第二个月的“黄金时间”•活动3：介绍图书 •活动4：笑的游戏	
2~3个月.....	26
第三个月的“黄金时间”•活动5：洗澡的乐趣•活动6：肥皂泡泡	

3~4个月.....	32
------------	----

第四个月的“黄金时间”•活动7：手和手指•活动8：藏猫猫

4~5个月.....	38
------------	----

第五个月的“黄金时间”•活动9：测试宝宝的智力•活动10：“是”和“不”

5~6个月.....	44
------------	----

第六个月的“黄金时间”•活动11：拍手游戏•活动12：搭积木

6~7个月.....	50
------------	----

第七个月的“黄金时间”•活动13：藏起来，再回来•活动14：进一步认识图书

7~8个月.....	56
------------	----

第八个月的“黄金时间”•活动15：卷布丁•活动16：宝宝的百宝箱

8~9个月.....	62
------------	----

第九个月的“黄金时间”•活动17：有趣的隧道•活动18：葡萄干的踪迹

9~10个月.....	68
-------------	----

第十个月的“黄金时间”•活动19：障碍训练•活动20：在沙坑里玩耍

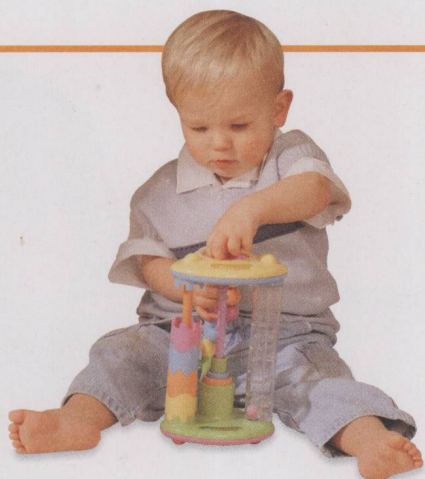
10~11个月.....	74
--------------	----

第十一个月的“黄金时间”•活动21：比较和分类•活动22：盖房子

11~12个月.....	80
--------------	----

第十二个月的“黄金时间”•活动23：厨房里的打击乐•活动24：绘画的魔力





附加游戏

音乐和童谣..... 86

活动 25: 婴儿音乐 • 活动 26: 歌声和摇篮曲 • 活动 27: 带动作地演唱童谣 • 活动 28: 拨浪鼓 • 活动 29: 脚和脚趾 • 活动 30: 骑大马

动手做..... 92

活动 31: 戴手镯 • 活动 32: 餐巾纸的乐趣 • 活动 33: 木偶戏 • 活动 34: 如何制作简单的木偶 • 活动 35: 面团的乐趣 • 活动 36: 如何制作面团

身体的乐趣..... 98

活动 37: 新生婴儿的舞步 • 活动 38: 在地板上飞翔 • 活动 39: 宝宝坐起来 • 活动 40: 宝宝的健身房 • 活动 41: 宝宝的球类游戏 • 活动 42: 宝宝俯卧撑

感觉和人际关系..... 104

活动 43: “给”和“拿” • 活动 44: 在家里最喜欢的人和物 • 活动 45: 给婴儿按摩 • 活动 46: 镜子, 镜子 • 活动 47: 吹气和吹口哨 • 活动 48: 触摸和感觉

宝宝成长的下一阶段..... 110

致谢..... 112

图书在版编目 (CIP) 数据

一岁就领先: 婴儿的游戏与成长/ (英) 施柏著; 王琨译. ——北京: 科学普及出版社, 2006.1

(时尚·生活)

书名原文: Baby's First Skills

ISBN 7-110-06345-3

I. 一... II. ①施... ②王... III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 138865 号



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original title: BABY'S FIRST SKILLS

Copyright © 2005 Dorling Kindersley Limited, London

Text Copyright © Miriam Stoppard

版权所有 侵权必究

著作权合同登记号 01-2005-5980

策 划: 时尚博闻

翻 译: 王 琨

策划编辑: 肖 叶 单 亭

责任编辑: 单 亭 周静远

本地化制作: 光年富瑞

责任校对: 林 华

责任印制: 安利平

法律顾问: 宋润君

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号

邮政编码: 100081

电话: 010-62103210 传真: 010-62183872

科学普及出版社发行部发行

时尚杂志社网址: www.trendsmag.com

北京利丰雅高长城有限公司印刷

开本: 720 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张: 7

字数: 160 千字

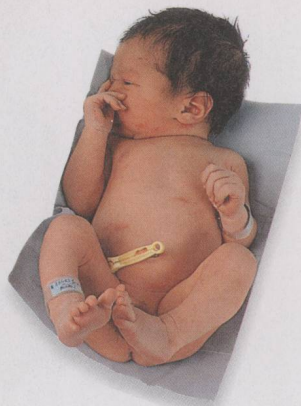
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 册 定价: 29.00 元

宝宝的第一年

宝宝第一年的成长和发育包括三个主要方面：

- 用大脑思考和学习语言；
- 在第一周试图控制头部的基础上，学习站立和行走；
- 获得控制手指的能力，10个月后可以不用拇指和食指拾起豌豆。



宝宝的这些进步包含着一系列的里程碑，这些里程碑就构成了所谓的“宝宝学习指南”（见第12页）。

所有的宝宝都遵循相同的步骤成长，这些里程碑通常是以相同的顺序出现。然而，对于不同的宝宝来说，两个里程碑之间间隔的时间却不尽相同。这本书将帮助您跟踪宝宝的成长，并帮助您对宝宝的每个成长阶段有所了解。

在这本书当中，我将给出供参考的训练活动，这些活动涵盖了婴儿成长期的方方面面，并且符合您宝宝成长的“自然的里程碑”。这样，伴随着大脑和身体的发育，宝宝将会掌握那些令人瞩目的技能。技能的掌握，不能超前于宝宝大脑和身体的发育，这样只能揠苗助长；当然也不能滞后，那样会制约他的成长。本书会帮助您将在最恰当的时候给予帮助。如果您遵循“宝宝学习指南”，您就能够避免陷入短时间内期望过高的怪圈。本书将提醒您注意孩子逐渐显露出来的技能，并帮您准备好在合适的时候帮助孩子向前迈进。

让宝宝引导您

在培育宝宝技能时，必须让宝宝来引导您。这是幼儿成长中一条最重要的真理。

宝宝常常会发出一些信号，表明他愿意并且有能力继续前进。

跟随宝宝的指引是至关重要的，因为只有这样，您才能抓住宝宝必须获得某种技能的最佳时机。而这将令宝宝对他自己感到非常满意（特别是如果得到您的褒奖），而且，您也能够宝宝生命的最初，帮他建立起自信和自尊，尽管此时他不过是个小婴儿。父母只需要考虑宝宝将成长为一个自信的、平等的和有爱心的孩子。所有的基础性工作都包含在这生命的第一年里。

成长与技能之间的关联

只有当您意识到用食指和拇指拾起豌豆的复杂性和难度，您才能够明白：在宝宝有能力获得这种手指技能之前，他的身体必须先发生变化。无论如何，宝宝不是生来就能够拾起一粒豌豆的，而是要在具备很多要素的前提之下，例如：

- 可以让手指和拇指聚拢并夹紧的肌肉；
- 在大脑发出“夹紧”这一信息后能够听从大脑命令的肌肉；
- 能够看清豌豆的眼睛；

- 眼睛所见事物（豌豆的位置和它与眼睛的距离）与手所移动的方向的配合（手—眼的配合）；
- 一个足以对豌豆发生兴趣并且对肌肉发出命令的大脑；
- 将命令由大脑向肌肉传送的神经。

在宝宝能够用手指和拇指捡起豌豆之前，所有这些要素必须能够在他身体的各个部分成功地配合起来，而宝宝必须在9个月的时间里具备这些要素——这是一次大规模的发育过程。

当每一个阶段到来的时候，您都能够跟踪它。因此，在宝宝两个月的时候，尽管他还没有发育到能够抓住东西的阶段，您可以发现他有想要抓住某些东西的渴望——宝宝“用眼睛在抓”（见第22页）。我将通过一些可以鼓励宝宝迈向一个新阶段的游戏，帮助您跟随宝宝的成长轨迹。

成长、发育是掌握技能的前提。日后，当您发现宝宝学会控制大小便的时间并没有遵循您的时间表，却是恪守了他个人的发育时间表时，对这一原则的了解就显得尤为重要。您既不能，也不应该指望片刻的提前。宝宝们不可能在一夜之间就不再尿床，也不会当您把他放在尿盆上就乖乖地对您言听计从。强迫某些成长过程将为未来种下隐患。

需要特别留意的地方

在宝宝降生的最初几个月，你应该关注以下几件事情：

- 宝宝是否有视觉障碍；
- 宝宝是否有听觉障碍；
- 宝宝是否看上去有些“懒散”。

其实，你可以很容易地自行对宝宝进行测试：在宝宝降生的第一个月：

- 当宝宝在距离他的眼睛20～25厘米的地方看见你的脸，他就会露出微笑；
- 当宝宝听到声响，就会转动眼睛，稍后还会转动头部——揉搓纸巾或摇响小铃铛都是不错的测试；
- 当你拽住宝宝的双臂，试图拉起躺着的宝宝的时候，他的头应该开始不再向后仰（见第15页和活动37）。如果你对以上任何一方面感到怀疑，都应该咨询健康顾问或医生。



男孩和女孩的成长过程是否不同？

男孩和女孩在生理上天生就有所不同，因此他们的生长发育过程也不尽相同。如果家长能够了解这一点，就可以不仅集中精力关注宝宝的长处，同时也能在宝宝的劣势方面给予积极的鼓励。

我之所以在这里提出性别带来的差别，不是想说某种性别优越于另外一种，而是要让你了解促成宝宝发展轨迹的原因。了解性别的差异，能够提醒你在宝宝成长特别需要帮助的方面给予足够的时间和关注。

女孩较男孩而言有两处天生的优势。

语言 女孩左脑的语言中枢比男孩的更发达，所以，一般而言，女孩比男孩能够更快掌握所有与语言相关的技能。

对情绪的理解 女婴一降生的时候，双侧大脑就已经有了连接关系（而男孩子到了9个月的时候才能具备这种连接），这让女婴在情绪方面更加平和，并且对周围事物更加敏感。

如何帮助宝宝

了解了这些差异，如果现在你有了一个男孩子（我有4个），你就能够帮助他们克服这些潜在的困难。

说话

- 你应该尽可能多地讲话——而且讲得十分清晰。
- 多唱歌给宝宝听。
- 多做拍手和其他带动作的游戏。
- 多给宝宝放古典音乐听。

情绪

- 尽量多给宝宝肌肤接触。
- 用奖励的办法来强调宝宝的成功。
- 及时处理宝宝的生气、恐惧和沮丧等情绪问题。
- 当宝宝需要安慰或者在他哭泣的时候，应当将男孩和女孩同等对待——“因为他是男孩子”，所以就期待小男孩应该压抑自己情感的想法是极端错误的。

其他方面的差异

- 当宝宝还在子宫里的时候，在决定其智力的大脑皮层的发育上，女婴要比男婴早。
- 在控制思维的左侧大脑皮层的发育上，女婴比男婴早。
- 女婴左右脑的连接发育得更早、更好，因此他们往往在阅读能力上占有优势，因为这种本领必须得益于双侧大脑的支持。
- 男孩天生在空间思维成像方面优于女孩，因此，女孩需要在理解三维概念上获得更多的帮助。
- 在学龄儿童中，男孩通常在跑步、跳远和投掷方面强于女孩。



帮助宝宝学习

您的宝宝天生具有求生的本能。因为这是所有的宝宝的共性，因此您可以利用这一点帮助宝宝学习。

- 他天生就会对别人的脸庞**感到兴奋而微笑**，而且能够在20～25厘米的距离看见您。因此宝宝从生下来就可以微笑，并且学习如何友好与人相处。
- 宝宝天生**能够听到声音并且与人交流**。因此如果在距离20～25厘米处对他讲话，他将用口形来回答您。

有很多十分抽象的概念，对于我们成年人来说是理所当然的，但是对于新生儿却需要相当高的智能。帮助和鼓励宝宝发育的最好办法就是通过他自己的感觉——视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉——因为在他能够独立行走之前，他将要用这些来探究这个世界。

理解相反的意思

如果单独把“热”意思说给宝宝听，他将很难理解“热”的真正含义。但是，如果把**相反**的意思也讲给宝宝，就容易理解得多了。因此，在描述某些概念，诸如“热”的时候，要常常与其反义词“凉”作为对比。

反义词例子：

质地 = **硬和软**

味道 = **甜和酸**

刀锋 = **利和钝**

尺寸 = **长和短**

之所以这样做是因为婴幼儿很难理解事物之间的差别。如果通过对比使得差别变得显而易见，对于孩子来说就会更容易理解。例如，在解释完“热”的意思后，马上让宝宝感受一下“凉”的东西，并且确保

您同时使用“热”和“凉”两个词。一些动作也能帮助理解，例如解释“热”的时候吹吹手指，而说到“凉”的时候则做出颤抖的样子（注意不要让您的宝宝接触烫的东西）。

认知

像成年人一样，宝宝也是通过不断重复来进行学习的，因此，您可以通过一遍遍地重复事物的某些“本质特征”帮助宝宝学习。这将促进宝宝的识别能力——一项复杂的、反映智商的能力。例如，每当您看到一只猫的时候，就描述它的一些“本质特征”：四条腿、胡须、长尾巴、皮毛、尖耳朵、“喵、喵”的叫声、跳得很高等。而代表鸟的一些特征就包括羽毛、喙、翅膀、两条腿和能够飞翔。

不断地重复事物的这些特征，不仅可以帮助这些事物在宝宝的头脑中固化下来，同时也便于宝宝从每天第一次见到的大量事物中把它们区分出来。当宝宝接近10个月大的时候，他应该能够知道您的宠物猫、他的玩具猫和图片上的猫都是“猫”，同时，宝宝也应该能够认识到您的宠物猫是真的猫，而其他的不过是象征性的猫而已。事实上，这可是个非常复杂的过程！

分辨异同

宝宝之所以能够理解事物的这些特征得益于他对相似和差异的辨别能力。找出相似的图形或物体，以及辨别事物之间的相似和差异之处是智力发展的巨大迈进，但婴儿却出人意料地善于此道，而且这方面的智力发展在宝宝还很小的时候就已经开始了。宝宝在16周大的时候，就能够分辨出图片上不同的形状。您可以用活动9——“测试宝宝的智力”来测验一下您的孩子。您会发现宝宝不仅可以区分形状上的差别，甚至能够区分出大小。

分辨异同的第二个阶段可以用一些三维的道具来演示。例如：圆形的物体可以滚动，而方形的却不行。当您能够扶着宝宝让他站起来的时候（大概2~3个月），把一个气球朝他滚去，并且告诉他“气球是圆的，所以可以滚动”。然后，找一个软的方形物来重复上述的动作，并且告诉他“这是个方形的，所以不能滚动”。起初，宝宝当然是听不懂的，但是，随着您不断地对他强化这一概念，最终这两者的差别能够在孩子的头脑中固化。

由此，宝宝可以开始进行填图形的游戏，然后过渡到解决一些简单的问题。您也可以利用家里的一些日常用具向孩子做演示，例如平底锅、烤盘或者酸奶罐等。

暗示和信号

值得提醒的是，千万不要强迫孩子。正确的方法是在宝宝告诉您他已经准备好

的时候，按照他的节奏推进并且给予鼓励。观察宝宝的准备情况，并非如您想象的那样困难；宝宝会给您暗示和信号，以便说明他的意愿。例如：

- 出生2周左右，宝宝会在趴着的时候试图把头抬起一些——这就暗示出他已经准备好进行那些能够增强颈部机能的戏（见活动37，“新生儿舞步”）。
- 出生5个月的时候，他会朝您咂嘴巴，就提醒您可以开始那些模仿声音的游戏了（见活动47，“吹气和吹口哨”）。
- 9个月大的宝宝可以用手指了，因此可以让他指出书上的事物（见活动14，“进一步认识图书”）。
- 10个月的时候，宝宝开始试图抓着东西站立起来——这就说明他在准备着走路了，因此您应该准备一些小家具，以便宝宝的“漫步”（见活动19，“障碍训练”）。

描述和示范

宝宝需要大人的描述和示范来帮助理解——他们同样喜欢听您不停地解释给他们：您在做什么和发生了什么。所以，从您宝宝降生的那一刻起，就要开始和他对话，并且要一直保持这种对话。如果一个单词或一个解释是在说明一种动作的话，您就应该尽可能地做出示范。“这朵花好香哦”（做出闻的姿势）；“我们轻轻摸一下小狗”（做出抚摸的动作）；“我们

悄悄地关上门”（起身为孩子做出示范）。如上，

在这本书中我们建议您应该为宝宝描述和示范您的行为。我们在这里强调与宝宝的谈话，是因为这种谈话具有另外一个重要的功效，它能够帮助宝宝学习说话——人类各种技能中最复杂的一种。婴儿学习说话

的能力实在令人吃惊，它要求不仅能够

够倾听别人的话和语言，还要



有能力重复这些语言并且理解这些语言所要表达的意思。因此，对宝宝说话绝不是对牛弹琴——这是培养宝宝与人沟通和语言能力的关键。

把您的感情付诸于行动

对婴幼儿来说，他们更容易通过动作而不是单纯的语言来接受信息。这个阶段一般会持续到他们6岁甚至更长。宝宝们喜欢您演绎出您的情绪，因此，您应该尽可能地为您的语言配合上动作和表情，甚至可以**夸张**一些——特别是愉快和喜悦的情绪。

因此，我们主张的原则就是尽可能地去**表演**——要夸张、生动。在可能的情况下，经常给予宝宝笑声和拥抱，尽可能多地保持与宝宝的目光接触，特别是在他很小的时候。

情绪控制

“情绪控制”意味着能够把握情绪，不让它们失去控制。“情绪控制”很重要的一点就是能够通过情绪有效地调整来控制强烈的情感。

- 宝宝从您的身上学习“**情绪控制**”。

- 如果宝宝不能在生命的第一年学习“**情绪控制**”，将来再“补课”就会非常困难。

孩子学会“情绪控制”无疑是非常重要的。没有这种控制能力，孩子将很难承受那些阻碍他实现愿望或者成长过程中出现的困难。换句话说，孩子就会变得“情绪失控”。而“情绪失控”的典型后果表现为学龄前儿童的以强凌弱，或者在学校和幼儿园里具有破坏性。

如何学会控制情绪

对宝宝进行早期的有关“情绪控制”的教育并不困难。在任何情况下，都遵循三个简单的步骤：

- **理解宝宝的情绪**。当宝宝跌倒时，告诉他“我知道你很疼”，或者当他受到挫折而觉得生气的时候，告诉他“这的确让人恼火”。
- **缓和宝宝的情绪**。对他说“妈妈亲一下就不疼了”，或者“要知道爸爸也很恼火”。
- **转移宝宝的情绪**。对宝宝建议说“如果不疼了，我们就出去玩吧”，或者“忘了那件事，拥抱一下吧”。

“是”和“不”

宝宝在三个月的时候就能够理解“是”和“不”的区别了，因为他很快就会发觉，“不”意味着他从您那里所能获得的所有积极态度将消失殆尽，诸如微笑、目光接触、拥抱、喜悦、爱和赞同等等。这些情感流露都说明了您对宝宝的关切。

宝宝对于“不”的含义的学习过程其实就是学会理解您暂时对其行为不予认可的过程，而您对其行为的认可是宝宝最宝贵的财富。此外，了解“不”的含义也是理解纪律和约束的第一阶段，学习接受“不”则是学习自我控制的第一步。您所要做的仅仅

是改变说话的语调，即使是细微的语调改变也能够成为您反对宝宝某种行为的信号。因此，当您给宝宝说“不”的时候，只需要把语气由慈爱转为严肃，让宝宝意识到“不”代表了否定的意思，下次是能够避免的。

当宝宝对您说的“不”做出积极响应的时候，您应该给他一个拥抱作为奖励。当您说“是”的时候应该微笑着点头，它代表了您的称赞和认可。切记要让宝宝轻易地辨别出“是”和“不”的区别。

玩耍的黄金时间

我们绝不能低估**玩耍**对于幼儿和儿童的重要性——这是一切学习的基础。即便是新生儿也能从玩耍中获益。宝宝的第一个，也是**最好的玩伴就是你们**——他的父母。宝宝最愿意对您做出反应，而且，对于宝宝来说，您就是他安全和快乐成长的基础。我们设计了这个“玩耍的黄金时间”，以便每个月为您和您的宝宝提供一小时配合他**成长的玩耍内容**。

什么是“黄金时间”？

“黄金时间”简单说就是1小时各式各样的玩耍内容。我们建议的这些活动和游戏涵盖了宝宝成长的主要方面，因此，它就好像海浪一样向前推进，没有哪个环节会被疏忽掉。

好像海浪一样，在宝宝的成长过程中，有时候某一方面的速度会超过其他方面。为了顺应这种现象，每个月的“黄金时间”将不会在五个方面平均分配，以便为那些处于成长活跃期的宝宝提供更多时间。

“黄金时间”如何提供帮助？

“黄金时间”的要点在于您每天给予孩子1小时一心一意的关注，在这1个小时当中，您把全部的注意力都集中在宝宝身上，而宝宝则感到他是舞台的中心。我们设计了“玩耍的黄金时间”来方便您找到时间与宝宝进行至关重要的互动。

宝宝通过您来拓宽他的眼界，通过您变得自信并且相信自己有能力不断进步。这是一个双赢的局面：您享受和宝宝在一起的时间，宝宝跟您学习。

玩具和工具

只要时机适当，任何物品——哪怕只是一个酸奶罐——都能成为一个有趣的玩具。但某些玩具对宝宝的成长发育有更好的促进作用。

镜子：从宝宝一生下来，就可以把一面小镜子系在他的的小床上。这样，通过看自己在镜中的影像，可以加强宝宝双眼的协调性，还可以强化他对人脸的反应。大一点的宝宝喜欢看他们自己和您的脸在镜中的影像。

手机：对于新生儿，一个挂在距他20～25厘米处的手机可促使双眼视力的发育。

积木：可教宝宝触摸、紧握和搭放的技能。

拨浪鼓：拨浪鼓发出的声响可以帮助宝宝学习因果关系。当他抓起拨浪鼓时，他就会发现摇晃它时就能发出声响。

音乐和童谣：古典音乐可刺激大脑中与数学和逻辑思维相关联的部分，还有助于宝宝语言能力的发展。童谣和拍手游戏促使宝宝与人交谈，还能教会他友善。

图书和故事：尽早引入图书和给宝宝讲故事——可以把一本布面书放到宝宝的小床上。

如何使用“黄金时间”？

这本书将帮助您引导孩子在这5个主要方面日复一日地成长。在每一阶段，我们都有针对性地给出了适合这5方面成长的游戏和活动。在每一年龄阶段描述的最后您都会发现两项游戏和活动的介绍，后面还附加了更多的游戏和活动，按号码顺序排列。“黄金时间表”大致体现了您在每一方面需要花费的时间。此外我们还给出了所使用玩具的建议，当然这方面您完全可以拥有您自己的创意。

“黄金时间”的使用要领

友善

有时候被称为社交能力。宝宝从您对待他的态度中学习社交技能。

智力

包括感觉和智力的发展。

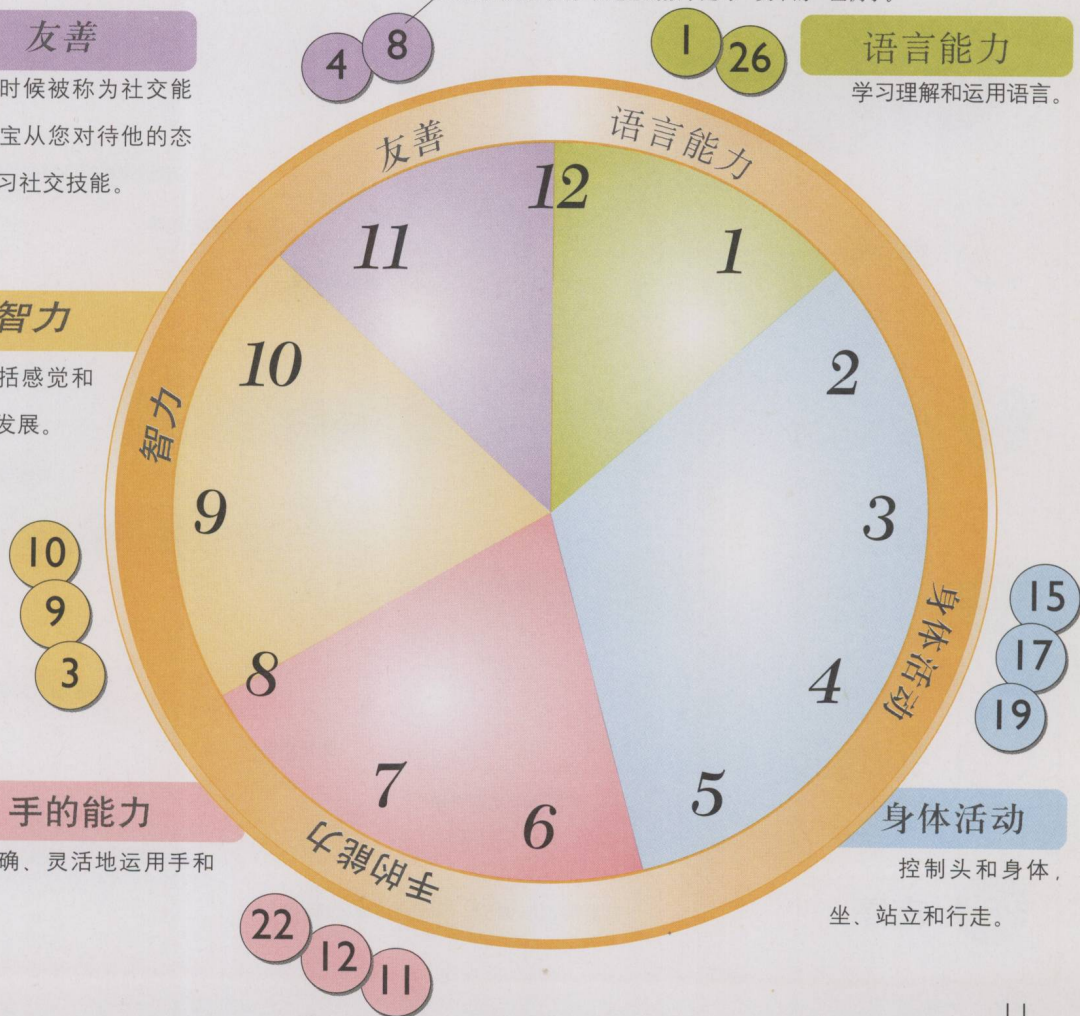
手的能力

正确、灵活地运用手和手指。

灵活使用

“黄金时间”的使用可以非常灵活，并不要求像规定那样去执行。我们编排了60分钟的活动内容，但是它不必非得在连续的1小时内完成。您可以按照您的时间方便，把这1小时的活动分割成若干个10分钟或15分钟的游戏时间段。但是，对宝宝来说最有益的方式是在一段时间内不间断地和您一起玩耍，而不是短暂的5分钟。您也可以和伴侣或家人共同分担这1个小时，例如：可以帮上忙的哥哥、姐姐或祖父母，大家可以分工与宝宝进行不同的游戏内容。

黄金时钟上的数字代表了特别适合这一阶段使用的游戏和活动的代码。在这里的数字是每一类中的一些例子。



同宝宝度过

下图展示了宝宝的各项主要技能。尽管每个宝宝的时间表不尽相同，但是它可以帮助您了解宝宝掌握各项技能的大致时间。每当宝宝掌握了一项新技能，就说明他又到达了一个“里程碑”。

宝宝学习指南

月份

0~1

1~2

2~3

3~4

4~5



看到妈妈的乳房或奶瓶而变得兴奋

注视自己的手

自发地微笑

警觉地听

支撑上半身

头抬起 45°

咂舌头和吐口水

发出尖叫

喃喃自语

抓发出声响的玩具

张开双手

紧紧握住您的手指

因为您不赞成或不满的语气而哭泣

每当看见您的时候，整个身体快速扭动

智力

身体活动

语言能力

手的能力

友善

的每个月

要记住，宝宝必须逐一学会这些本领，不可能是跳跃式地掌握。因此，如果您适时地与宝宝玩那些能够激发他某项技能的游戏，就能够给予宝宝足够的帮助。我们的玩耍“黄金时间”将保证做到这一点。

5~6 : 6~7 : 7~8 : 8~9 : 9~10 : 10~11 : 11~12

指示书上的内容，摇头表示“不”

摆手表示“再见”

伸出双臂

理解“不”的含义

站立、缓慢移动

爬行

自己坐

叫出“爸爸”、“妈妈”，并知道含义

喊出单音节的“爸”和“妈”

搭积木

把方积木摆在一起

用手指指物，然后学会用手指抓握

用一只手抓

伸手

喜欢夸张的情绪表达，对“笑话”发出笑声

做拍手游戏

触摸您的脸庞和其他宝宝



0~1 个月

您现在一定在为宝宝的到来而兴奋不已。不过，新生宝宝看起来是这样的弱不禁风，您是不是也和大多数新手父母一样，为了如何照顾好这样一个幼小的生命而觉得紧张呢？然而，您需要了解的是：

- 从降生的那一刻起，您的宝宝是一个发育相当完全的人，具有多方面的能力；
- 宝宝比您想象的要强壮得多，而且具有强烈的求生本能。

宝宝与生俱来的能力

尽管刚刚出生的婴儿在身体上还必须依

靠他人，但是他已经拥有很多令人惊讶的先天技能。

您的宝宝● **对交流非常兴奋**● **自发性地模仿**您讲话时的表情

和音调● 能够看清20~25厘米范围内的一切景物，并且，在这一距离

内渴望对您的脸做出回应● 在20~25厘米的距离内能够“读出”您的

情绪，如果看到您朝他微笑，也许会报以微笑● 能够非常清晰地听到

您的声音，并且**辨认出您的声音**● 如果您在20~25厘米的距离范围

内和他讲话，他可以做出“口型”

变化来回应您



恭喜！漫长的期待终于结束，现在宝宝就在您的面前了。

不过千万不要误以为在这个阶段宝宝唯一能做的事情就是睡和吃……

智力

宝宝从降生的一刻就具有“理解能力”——唇或手指的活动。

他可不是没有意识的。在宝宝出生的第一个月，您可以以图表的方式记录下他的进步。例如：

第一天当听到您的声音他就平静下来——他变得安静和警惕，身体停止活动，全神贯注地倾听。

第三天他对您的交谈有了回应，他凝视的目光更加认真。

第五天他的目光可以跟随离他20~25厘米范围内的活动物体，因此会饶有兴致地注视您的嘴

第九天他能够把目光投向发出较高音调的地方，说明他能够听到您。宝宝对高音调比低音调反应更明显。

第十四天他能够从一群人里分辨出您的声音。

第十八天他把头转向发出声音的方向。

第二十八天他正在学习如何表达和控制情绪，并且能够根据您的声音调整自己的行为。例如，如果您的语气重或者声音高，宝宝就会觉得不安；如果您的语气是舒缓的，宝宝就会很平静。

原始反射

出于自我保护的本能，宝宝降生的时候具有一系列的生存反射现象。在宝宝三个月大的时候，这些反射将逐渐消失，否则将导致宝宝身体成长的延后和新技能学习的停滞。

握持反射

把你的手指放在宝宝的掌心，宝宝将紧紧攥住你的手指，这时你甚至能够轻轻提起躺着的宝宝。

觅食反射

如果你用手指轻

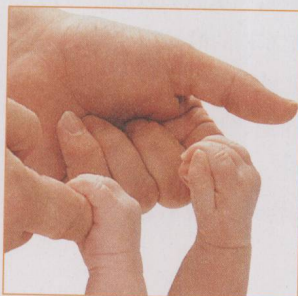
轻地、有节奏地敲打宝宝的脸颊，他就会把脸转向你的手，并且好像觅食一样地做出拱乳头的动作。

踏步反射

如果你抱起宝宝让他直立，并且让他的脚接触到一个平面，宝宝就会做出原始的踏步动作。如果你让宝宝的腿碰到桌子的边缘，他会自然地抬高受到刺激的那条腿。

惊吓反射

如果宝宝感觉到他正跌倒下去，或者受到惊吓，他就会张开双臂和双腿。人们通常认为，这种本能源自我们生活在森林里的先祖，他们用这种方法来缓解跌落带来的伤害。



身体活动

在这一阶段，力量的不足会制约宝宝的身体活动，但是，从生命诞生的第一天起，您的宝宝就已经开始要**锻炼他的肌肉**了——

- 他能够轻轻移动身体并调整姿势。当他趴着的时候，他会稍微**抬起**双脚并且**弯曲**膝盖。
- 躺着的时候，把头偏向他喜欢的一侧；在趴着的情况下，他会试图把**头稍微抬起**一秒钟。这个动作对宝宝来说是相当不容易的，因为他的头对他背部和颈部的肌肉来说实在是太重了。因此，做到这一点还需要几周的时间（宝宝的头部大约占了他全部体重的 1/4）。
- 当被竖立着抱着的时候，宝宝可以晃动、扭动身体，并且可以做出**踩、踏**的动作。
- 躺下的时候保持双腿的弯曲，就好像在妈妈的子宫里一样。
- 当被抱着靠在你肩膀上的时候**猛地抬起头**。

手的能力

宝宝需要一点时间才能意识到他的手也是他身体的一部分，或者他可以支配双手的活动。至少三周的时间，他的手指都将保持紧握的状态。即使是睡觉的时候，他的手也能紧紧抓在您的手指上。只有等到这种“握反射”（见第 15 页）消失以后，他的双手才能放松和张开。

语言能力

您的宝宝天生就对声音敏感，而且渴望说话。宝宝天生健谈。

- 宝宝刚出生就能够对您的谈话作出**反应**。如果您能很生动地和他说话，并和他的脸保持 20 ~ 25 厘米的距离，宝宝就能够用嘴巴和舌头的活动来“回答”您，动作和喂鱼很像。
- 出生两周以后，宝宝可以发出**不算清楚**的声音。
- 三周以后，他开始发出婴儿“词汇”。
- 四周以后，他能够了解到谈话中的交替，并且知道如何回应您的对话。从早期开始，宝宝主导你们之间的对话，您则跟随他。

友善

宝宝天生是友好的，同时渴望有人陪伴，因此他

- 从一出生就愿意回应您，希望**听和看**；
- 用很多动作来表达这种意愿：身体的摆动、嘴巴里的喃喃、伸出舌头、点头、来回扭动、伸出双手和展开手指等；
- 会**冲您微笑**，当他看见您在距离他的脸 20 ~ 25 厘米的地方和他说话、微笑的时候；
- 渴望**眼睛和肌肤的接触**，特别是喂他吃东西的时候；
- 能够正确调动脸部肌肉产生微笑或痛苦的表情，向您传达他的情绪变化。例如，当他听到刺耳的声响时会显得很**不安**。