

现代家庭培育聪明宝宝的最新宝典



# 现代 宝宝智力

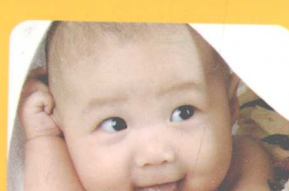
开发的**280**个细节

XIANDAIBAOWAOZHILI  
KAIFADE280GENJIE

陶涛○主编



宝宝健康是吃出来的  
聪明宝宝是教出来的



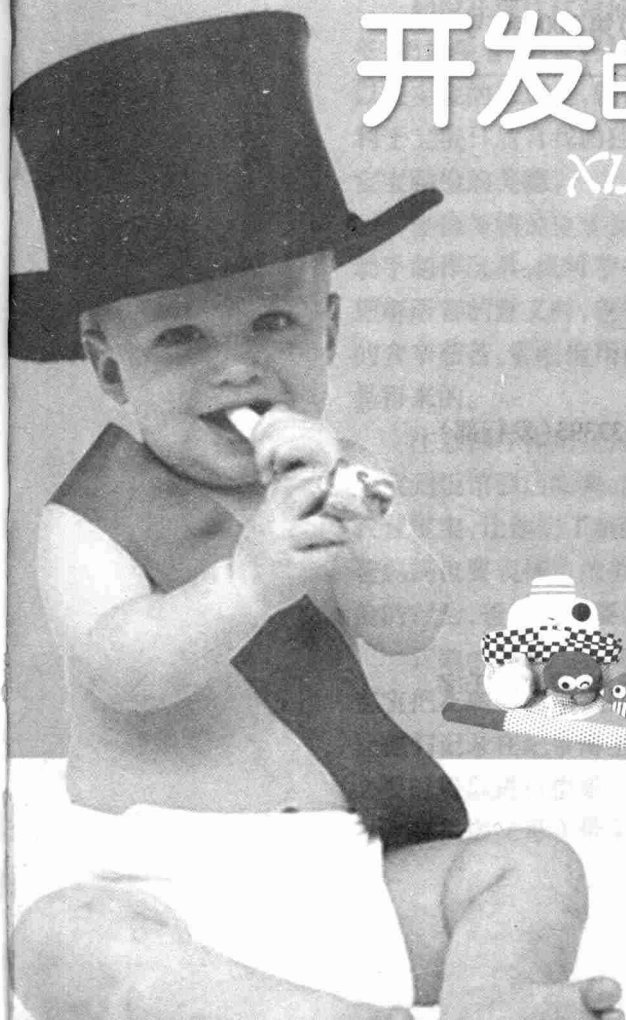


# 现代 宝宝智力

开发的280个细节

XIANDAIBAIBAOZHILI  
KAIFADE280GEXIJIE

陶涛◎主编



### 图书在版编目(CIP)数据

现代宝宝智力开发的280个细节/陶涛主编. —天津:

天津科学技术出版社, 2009年2月重印

ISBN 978-7-5308-4944-6

I. 现… II. 陶… III. ①胎教-基本知识②婴幼儿-智力开发-基本知识 IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第200640号

---

责任编辑:蔡小红 孟祥刚

责任印制:王莹

---

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路35号 邮编:300051

电话:(022)23332403(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市业和印务有限公司印刷

---

开本 787×1092 1/16 印张 18.25 字数 300千字

2009年2月第1版第2次印刷

定价:28.80元

# 目录

## CONTENTS

### 第一章 胎教,聪明宝宝的启智金钥匙

所有父母都希望孕育一个健康聪明的宝宝,因此,越来越多的父母开始重视胎教。然而,许多父母对胎教的认识却不全面,认为胎教就是对胎儿进行教育,认为胎教能让宝宝早些识字、数数,以后就可以在某方面有突出表现。其实,这些都不是胎教的真正含义。在这一章里,我们将细数胎教的是是非非,让准爸爸妈妈真正认识胎教,掌握这个能启发宝宝智力的金钥匙。

专家指导 / 1

孕期胎儿智力发展综述 / 1

智力大通关 / 3

早早胎教好处多 / 3

胎教新法——子宫对话 / 4

不当胎教害处大 / 5

实施胎教时,准父母应注意的问题 / 6

音乐胎教知多少 / 7

选择合适的胎教音乐 / 8

准爸爸是胎儿的好老师 / 9

准妈妈进行胎教的四个细节 / 11

|                  |      |
|------------------|------|
| 准妈妈可以“遗传”给宝宝的坏习惯 | / 12 |
| 了解胎教的奥秘          | / 13 |
| 了解运动胎教           | / 14 |
| 胎教,从抚摸开始         | / 15 |
| 胎宝宝最喜欢的阅读胎教法     | / 17 |
| 最基础的营养胎教         | / 18 |
| 重视胎宝宝的情商胎教       | / 20 |
| 孕1月胎教要点          | / 21 |
| 孕2月胎教要点          | / 22 |
| 孕3月胎教要点          | / 23 |
| 孕4月胎教要点          | / 24 |
| 孕5月胎教要点          | / 25 |
| 孕6月胎教要点          | / 26 |
| 孕7月胎教要点          | / 27 |
| 孕8月胎教要点          | / 28 |
| 孕9月胎教要点          | / 29 |
| 孕10月胎教要点         | / 30 |
| 易产下畸形宝宝的准妈妈      | / 31 |
| 破解胎教的5个疑惑        | / 32 |
| 胎教成功的六要素         | / 33 |
| 准父母做好情绪胎教的五个措施   | / 34 |

## 第二章 让宝宝出口成章的语言能力开发方案

语言是所有思维表达的载体,父母要想拥有聪明乖巧的宝宝,开发宝宝的语言能力非常重要。0~3岁之前是宝宝学习语言的关键期,一旦错过语言发育的关键期,可能会造成宝宝心理上的缺陷,脑部发育也可能出现障碍。所以父母最好能在宝宝3岁以前训练他的语言能力。

|                 |      |
|-----------------|------|
| 专家指导            | / 35 |
| 了解宝宝语言发展的一般规律   | / 35 |
| 智力大通关           | / 36 |
| 跟宝宝怎样说话最好?      | / 36 |
| 读懂宝宝的肢体语言       | / 37 |
| 解析宝宝语言发育迟缓      | / 39 |
| 可提高宝宝语言能力的玩具    | / 40 |
| 怎样避免宝宝语言发育中的误区? | / 41 |
| 婴儿学习语言的方法       | / 42 |
| 让游戏刺激宝宝的语言发育    | / 43 |
| 创造适合宝宝语言发展的环境   | / 45 |
| 提高宝宝语言能力的方法     | / 46 |
| 解读宝宝的哭声         | / 47 |
| 了解儿歌在宝宝语言发育中的作用 | / 48 |
| 助宝宝说话的四部曲       | / 49 |
| 注意宝宝情感语言的发展     | / 50 |
| 开发宝宝语言智能的三个途径   | / 51 |
| 宝宝语言关键期的训练法     | / 52 |
| 让宝宝正确发音的方法      | / 53 |
| 不能忽略婴儿语言发育的细节   | / 54 |
| 开发0~1岁宝宝语言能力的方案 | / 55 |
| 开发1~2岁宝宝语言能力的方案 | / 56 |
| 开发2~3岁宝宝语言能力的方案 | / 56 |
| 开发4~5岁宝宝语言能力的方案 | / 57 |
| 开发5~6岁宝宝语言能力的方案 | / 58 |
| 做宝宝的语言玩伴        | / 60 |
| 在日常生活中训练宝宝的语言能力 | / 61 |
| 宝宝“语言玩伴”应遵守的原则  | / 62 |
| 宝宝学习第二语言的重要性    | / 63 |
| 如何培养宝宝学外语       | / 64 |
| 宝宝学英语的高招        | / 65 |

情商就是我们经常说的心理素质。心理素质是一个人获得成功的关键,它很大程度上决定着一个人的学习、工作、人际关系、爱情、婚姻……要使宝宝具有高情商,从胎儿时期就应培养。父母应讲究方法,科学地提升宝宝的情商。

|                   |      |
|-------------------|------|
| 专家指导              | / 66 |
| 早教要重视提高宝宝的情商      | / 66 |
| 智力大通关             | / 67 |
| 测一测,宝宝存在情商弱点吗?    | / 67 |
| 父母是不是忽略了培养宝宝的情商呢? | / 68 |
| 培养内向宝宝快乐情商的高招     | / 69 |
| 了解婴儿的情感发育过程       | / 70 |
| 用爱提升宝宝的情商         | / 71 |
| 上好宝宝情感的第一课        | / 73 |
| 和新生宝宝进行情感交流的方法    | / 74 |
| 宝宝情感发育的“六台阶”      | / 75 |
| 避免伤害宝宝情商的6种牢骚     | / 76 |
| 培养宝宝自信的方法         | / 78 |
| 让宝宝不再怕生           | / 79 |
| 提高宝宝情商的方法         | / 81 |
| 父母影响宝宝情商的方法       | / 82 |
| 用音乐陶冶宝宝情商         | / 83 |
| 按宝宝年龄培养情商         | / 84 |
| 塑造高情商的宝宝          | / 86 |
| 从小培养宝宝的孝心         | / 87 |
| 应对逆反宝宝的智慧         | / 88 |

|                 |      |
|-----------------|------|
| 透视宝宝的安全感,提高宝宝情商 | / 89 |
| 提升宝宝情商的工具       | / 90 |
| 提高宝宝情商的小游戏      | / 92 |
| 如何培养宝宝开朗乐观的性格   | / 93 |
| 让宝宝拥有同情心        | / 95 |
| 让宝宝克服恐惧感        | / 96 |
| 培养宝宝的亲情观        | / 97 |
| 激发宝宝的良好情绪       | / 98 |



## 第四章 提升宝宝记忆力的方法



科学研究表明,刚出生的宝宝两三天后就有了了一定的记忆能力,6个月大的宝宝就有了形象记忆。宝宝的记忆力会随着年龄的增长而自然发展。但如果父母能够有目的、有计划地教育,那么就能有效地提高宝宝的记忆力。

|                |       |
|----------------|-------|
| 专家指导           | / 99  |
| 0~3岁宝宝记忆力的奥秘   | / 99  |
| 智力大通关          | / 100 |
| 提高宝宝记忆力的三个方法   | / 100 |
| 提高宝宝记忆力的诀窍     | / 101 |
| 初生宝宝的记忆培养      | / 102 |
| 培养宝宝记忆力的高招     | / 103 |
| 怎样使宝宝更好地记忆     | / 104 |
| 能增强记忆力的食物      | / 105 |
| 宝宝记忆力与成人的不同之处  | / 106 |
| 0~1岁宝宝记忆力训练进行时 | / 106 |
| 1~2岁宝宝记忆力训练进行时 | / 107 |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 4~6岁宝宝记忆力的发展特点    | / 108 |
| 蒙氏5法练就好记性         | / 109 |
| 0~2岁宝宝记忆力增强剂      | / 111 |
| 2~5岁宝宝记忆力增强剂      | / 112 |
| 5岁以上宝宝记忆力增强剂      | / 113 |
| 用提问锻炼记忆力          | / 114 |
| 掌握规律训练宝宝记忆力       | / 114 |
| 当心训练宝宝记忆力的误区      | / 116 |
| 制作日常生活中的宝宝记忆力训练方案 | / 117 |
| 提高记忆力从提高注意力开始     | / 118 |



## 第五章 活跃宝宝思维的教育细节



宝宝智力的高低取决于宝宝思维能力的高低。所谓思维力是人脑借助于语言、表象和动作实现的,是对客观事物的本质及规律的间接、概括的反应能力。0~6岁是宝宝思维能力发展的最佳时期,这一时期对宝宝智力发展起着决定性作用,父母要抓住这一最佳的早教时期。

|                |       |
|----------------|-------|
| 专家指导           | / 120 |
| 了解宝宝思维的特点      | / 120 |
| 智力大通关          | / 121 |
| 影响宝宝思维能力的8大因素  | / 121 |
| 父母要重视培养宝宝的思维能力 | / 122 |
| 不能忽视婴儿“手的思维”   | / 123 |
| 逆向思维使宝宝倍加聪明    | / 123 |
| 培养宝宝的逻辑思维能力    | / 125 |
| 德国启动宝宝抽象思维的钥匙  | / 126 |
| 扼杀宝宝创造性思维的方式   | / 127 |
| 激发宝宝创造力的有益游戏   | / 129 |

|               |       |
|---------------|-------|
| 启发宝宝数学思维的 5 问 | / 129 |
| 培养宝宝发散性思维     | / 131 |
| 思维潜力开发小招数     | / 133 |
| 了解婴幼儿思维的特点    | / 134 |
| 怎样使小儿的思维敏捷?   | / 134 |
| 让宝宝学会“异想天开”   | / 135 |
| 宝宝思维开发的 N 多   | / 136 |
| 思维锻炼法培养宝宝好脑筋  | / 137 |
| 培养思维能力从写字开始   | / 138 |
| 关于宝宝的数学教育     | / 139 |
| 创造力的家庭训练      | / 141 |
| 怎样给宝宝朗读       | / 142 |
| 引导宝宝的求知欲      | / 143 |
| 宝宝的好奇心        | / 143 |
| 2 岁数学能力教育     | / 144 |
| 影响幼儿智力的不利因素   | / 146 |

## 第六章 提高宝宝运动能力的活力处方

宝宝先天就具有运动潜能,如果开发得好就有可能变成后天的技能;如果不注意开发,几个月以后运动潜能就会慢慢消失。当代的父母教育宝宝时往往忽略培养宝宝运动的能力。事实上,适宜的运动不但能增强宝宝的体质,而且可以提高宝宝身体活动的准确性、灵活性和协调性。同时也可以锻炼宝宝的胆量、毅力、自信、自控能力,可以提高宝宝的综合素质。

|             |       |
|-------------|-------|
| 专家指导        | / 149 |
| 了解宝宝运动发育的规律 | / 149 |
| 智力大通关       | / 150 |
| 2 岁幼儿的运动机能  | / 150 |

|               |       |
|---------------|-------|
| 0~2岁幼儿锻炼的运动处方 | / 151 |
| 3~5岁宝宝锻炼的运动处方 | / 152 |
| 如何提高宝宝的动作协调能力 | / 153 |
| 活动是幼儿心理发展的源泉  | / 154 |
| 运动是宝宝健全发展的硬道理 | / 154 |
| 解读宝宝身体运动智能    | / 156 |
| 培养小小游泳健将      | / 157 |
| 适合婴儿的爬行启智游戏   | / 157 |
| 如何培养宝宝的舞蹈能力   | / 159 |
| 提高宝宝运动能力的方法   | / 160 |
| 开发宝宝运动智能始于出生  | / 161 |
| 宝宝运动锻炼之9诫     | / 162 |
| 宝宝不宜参加的运动     | / 163 |
| 趣味运动让宝宝更健康    | / 165 |
| 运动,宝宝长高催化剂    | / 166 |
| 宝宝运动不足的危害     | / 167 |
| 使幼儿四肢灵敏的运动    | / 168 |
| 了解幼儿的活动量和活动密度 | / 169 |
| 幼儿可以参加的运动项目   | / 169 |
| 指导宝宝锻炼身体      | / 171 |
| 怎样培养宝宝的灵巧性    | / 171 |
| 训练宝宝的平衡能力     | / 173 |
| 让宝宝任意爬        | / 173 |

宝宝天生就是一个交际家,刚呱呱落地就能哭着向人们打招呼,随着年龄的增长,宝宝的社交能力也会越来越强,然而一些人际交往的弱点也会随之而来。科学研究表明,大多数成年人的不善交往、拘谨都可追溯到他的婴幼儿时期。所以,父母在宝宝婴幼儿时期就应重视宝宝的社交能力。

- 专家指导 / 175
- 社交能力要从小培养 / 175
- 智力大通关 / 177
- 宝宝社交行为的发展 / 177
- 婴幼儿交往类型自我测试 / 177
- 了解宝宝社交的三个阶段 / 181
- 培养婴儿交往能力的几个关键 / 182
- 如何培养受欢迎的宝宝 / 183
- 如何提升宝宝早期社交能力 / 184
- 改善幼儿不合群的人际关系 / 186
- 怎样提高宝宝的社交能力? / 187
- 宝宝什么时候开始发展社交技能呢? / 189
- 1岁宝宝的社交 / 191
- 开发0~3岁宝宝的社交潜能 / 192
- 户外活动有助宝宝的社交 / 194
- 宝宝遇到社交困难时的解决方法 / 195
- 纠正宝宝的“社交退缩性行为” / 196
- 3岁宝宝的社交能力 / 198
- 让宝宝从出生开始交朋友 / 200
- 请这样为宝宝创造社交环境 / 200
- 帮宝宝建立社交圈 / 201
- 让宝宝学会交往 / 203



自立是宝宝生存于这个世界的第一要素。这一能力的培养可以追溯到宝宝的婴幼儿时期。当代的家庭大多是独生子女,爷爷奶奶疼着,父母爱着,养成了事事依赖的坏习惯,这对宝宝的成长极其不利。因此,家长要爱宝宝,就要让宝宝学会自立。

- 专家指导 / 205
- 宝宝需要尽早自立 / 205
- 智力大通关 / 206
- 让宝宝迈出自立的第一步 / 206
- 如何提高宝宝自主能力? / 207
- 独自游戏是宝宝自立的萌芽 / 208
- 用趣味游戏培养宝宝的自理能力 / 209
- 让宝宝由逆反期转入自立期 / 211
- 帮助宝宝自立的方法 / 212
- 让依赖宝宝自立的秘诀 / 213
- 如何培养宝宝的独立意识 / 213
- 宝宝独立 9 不宜 / 214
- 怎样对待缠人的宝宝 / 215
- 家庭教育中如何培养幼儿独立性 / 216
- 如何培养宝宝的自理能力 / 218
- 宝宝应进托幼机构 / 219
- 要想宝宝具有良好的个性,请从小培养 / 220
- 根据宝宝的特点进行美育 / 221
- 消除宝宝的依赖心理 / 222
- 批评宝宝的原则 / 223
- 给宝宝找个对手 / 225

培养宝宝的独立意识 / 226

要多关心乖宝宝 / 227

教宝宝认识钱币,锻炼宝宝的生活自理能力 / 228

独立 BABY 从小培养 / 229

## 第九章 开发宝宝智力离不开良好习惯的培养

教育专家指出,培养良好的习惯对宝宝健全人格的发育有重要意义。婴幼儿时期是习惯养成的关键期。因此,父母在教育宝宝时,应当特别注意习惯的养成。习惯有好有坏,习惯养得好,终身受益,习惯养得不好,则终身受其累。所以父母一定要让宝宝养成良好的习惯。

专家指导 / 231

宝宝习惯培养的重要性 / 231

智力大通关 / 232

影响宝宝习惯养成的家庭教育矛盾 / 232

了解宝宝吮手指习惯背后的秘密 / 234

培养爱护书籍的好习惯 / 235

宝宝改变坏习惯的绝招 / 237

幼儿规律作息策略 / 238

培养幼儿良好饮食习惯的方法 / 240

幼儿喝水习惯的培养 / 242

影响幼儿形成饮食不良行为习惯的原因 / 243

四种良好的饮食习惯 / 244

婴儿早期习惯的培养 / 245

正确培养0~12个月的婴儿睡觉习惯 / 247

婴儿进食习惯培养方法 / 250

培养自理习惯从初生宝宝着手 / 252

|                  |       |
|------------------|-------|
| 培养宝宝刷牙的好习惯       | / 254 |
| 培养宝宝良好排便习惯       | / 255 |
| 培养宝宝清洁卫生的习惯      | / 256 |
| 注重培养宝宝的文明礼貌习惯    | / 258 |
| 如何纠正宝宝的不良习惯      | / 259 |
| 宝宝阅读习惯从零岁起培养     | / 260 |
| 培养宝宝自己管理物品的习惯    | / 262 |
| 培养宝宝吃蔬菜的习惯       | / 262 |
| 培养宝宝运动锻炼好习惯的6个策略 | / 263 |
| 怎样培养宝宝良好的午睡习惯    | / 264 |
| 如何帮助宝宝走出自我中心     | / 265 |
| 校正幼儿“自我中心”行为     | / 266 |
| 宝宝不合群的原因         | / 268 |
| 影响宝宝健康人格形成的因素    | / 269 |
| 坏习惯会影响宝宝的智力      | / 271 |
| 宝宝养成坏习惯的三个主因     | / 273 |
| 培养宝宝“礼让”习惯       | / 274 |
| 培养宝宝的勤俭习惯        | / 275 |



## 第一章 胎教，聪明宝宝的启智金钥匙

所有父母都希望孕育一个健康聪明的宝宝，因此，越来越多的父母开始重视胎教。然而，许多父母对胎教的认识却不全面，认为胎教就是对胎儿进行教育，认为胎教能让宝宝早些识字、数数，以后就可以在某方面有突出表现。其实，这些都不是胎教的真正含义。在这一章里，我们将细数胎教的是是非非，让准爸爸妈妈真正认识胎教，掌握这个能启发宝宝智力的金钥匙。

### 专家指导

#### 孕期胎儿智力发展综述

每对父母都希望自己的宝宝健康聪明，因此，特别注意宝宝的智力开发教育。不过有的父母并不知道对宝宝的智力开发可始于胎儿时期。

胎儿期是人的脑细胞快速生长的时期，注意这时的脑发育，对宝宝的智力发育将有很大的影响。那么，孕期胎儿的大脑发育是怎样的呢？

人的大脑结构十分复杂，但发育却十分迅速，人脑发育起源于卵子受精后1周内。受精卵不断分裂，一部分形成大脑，其余的则形成神经系统。在准妈妈尚未注意其月经推迟时，胚胎的大脑已分成了三部分。如卵子在周日受精，到星期三胚胎就已经由至少30个细胞组成了，到了星期五这些细胞已在子宫着床了。下周一，外胚层膜、神经系统和感觉器官开始形成。到第三周，外胚层看上去开始像皮肤了，脑部也出现了明显的膨起。

在怀孕不到1个月的时候，整个胚胎看似一条小鱼，尾部凸起呈包头样，很像句子中的逗号。大脑中明显形成了两条沟，一条隔开了前脑和中脑，另一条隔开了中脑和后脑。



孕期第5周,细胞大量分裂,形成大脑半球,半球然后迅速增大、生长。大脑皮质的发育在胚胎发展过程中是最为奇特的。孕期第7周,前脑形成两个如豌豆大小的脑泡。其细胞壁只有两层,薄如发丝。在两个脑泡之间,尚未长成的神经细胞上下游移,然后分裂形成两种新的细胞,其中一些新细胞形成树突和轴突,其余的形成起支撑作用的神经节。

一般情况下,到怀孕第15周时,大脑才明显地分成了6个区:前脑2个区,中脑1个区,后脑3个区,这些区域形成大脑的基本框架,帮助大脑正常分化成各种结构:脑膜、神经、纤维、细胞核、神经节等。

可以说,妊娠头三个月是脑细胞生长的第一个高峰,这个阶段脑细胞以平均每分钟25万个的增长速度急剧增加。宝宝能否长成优秀的大脑需要1000亿个脑神经细胞构成,而这个阶段就是决定脑细胞是否够数量的重要阶段。这个时候是脑硬件发育的基础,胎儿需要大量的营养来促进脑细胞生成,如果营养不良,造成细胞分裂减慢,表现出生成脑细胞数量减少,会造成脑细胞数量不足,宝宝智力水平低,反应慢。因此,准妈妈一定要合理摄入营养,以保证胎儿的大脑发育所需的营养。

妊娠7~9个月是胎儿脑细胞增殖、增肥阶段。在这个阶段,一方面是脑细胞数量持续增加,另一方面是脑细胞体积开始增大。脑细胞树突分枝增加,突触开始结合。对宝宝智力来说,第二阶段神经细胞树突的增加和突触的形成,远比神经细胞的数目更加重要。也就是说,从妊娠第7个月到出生那一刻,对宝宝智商影响最大。这个阶段,不仅仅能适当弥补妊娠3~6个月脑细胞数量的不足,更主要是脑细胞在这个阶段开始增大、增肥,宝宝的智力的高低主要由这个阶段决定。这个时期是脑发育的重要时期,如果胎宝宝得不到充足的脑营养补充的话,会表现为细胞增大成熟减慢,细胞平均体积减小而数量不变,神经母细胞数目、神经细胞接触数量等改变,表现为出生后神经功能缺陷和智力低下。这种宝宝体制虚弱、语言能力差,习语时间要推迟到5岁以后,而且小儿智商下降。

出生后3~6个月是宝宝脑细胞增肥阶段,是脑细胞增加的又一个高峰。主要是神经胶质细胞的分裂和增殖。脑神经胶质细胞产生髓磷脂鞘,包裹脑神经细胞间互相联系的神经轴突。它们是从神经细胞到神经细胞之间指挥整个身体传送信息的神经通道,就像传送信息的电线一样。这个阶段的发育状况严重影响宝宝的脑神经信息传递功能。也就是说,宝宝的智商主要是在孕期3~9个月和出生后半年形成的,这个时期营养充足可以使宝宝的智力水平更上一个台阶,智力反映更为迅速,可能会使得宝宝达到博士儿的标准。