



每日一刻钟：孩子智商提高 15 个点——

怎样获得一个聪明孩子

〔美〕苏珊·鲁汀顿 苏珊·高兰著 李梦菊 军亮·W·译



教育出版社

每日一刻钟：

孩子智商提高 15 个点——

怎样获得一个聪明孩子

[美] 苏珊·鲁汀顿 著
苏珊·高 兰

李 梦 菊 译
军 亮·W.

天津教育出版社

本书已通过天津版权代理服务公司向美国东西方图书公司购得中译本版权。

每日一刻钟：

孩子智商提高 15 个点——
怎样获得一个聪明孩子

[美] 苏珊·鲁汀顿 著
苏珊·高 兰

李 梦 菊 译
军 亮·W·

*

天津教育出版社出版

(天津市张自忠路 189 号)

邮政编码: 300020

河北省沧州晚报社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 10 印张 170 千字

1996 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1—3,000

统一书号: ISBN7-5309-2472-9/G·2057

定价: 18.80 元

译者的话

苏珊·鲁汀顿博士的婴儿智力激发计划在国际上享有盛誉。它为千百万望子成龙的父母指明了一条捷径,使他们能够为拥有一个健康、幸福、聪明的孩子而自豪。在这部妙趣横生而又具有充分科学论证的著作中,鲁汀顿博士将与你分享她经过反复论证并获得了巨大成功的智力激发技巧和玩具。鲁汀顿博士认为,这套计划的诀窍在于:你应与孩子建立一种亲密、友爱的关系。她还将告诉你,在孩子的每一个年龄段(出生前——出生后的头几天——关键的前六个月)你应该做些什么来尽情地享受你为人父母的喜悦,同时最大限度地发掘出孩子的体力和智力潜能。你将学会:

- 怎样安排孕期食谱,以增强孩子的大脑发育。
- 怎样为孩子设计一个能激发他体力和智力发展的生活环境。
- 怎样为孩子制作玩具,促进他的肌肉快速发展及眼部的协调运动。
- 怎样根据孩子的需要随时修正你的计划。
- 怎样用娓娓的话语同孩子交谈,激励他的语言发展。
- 怎样让父亲参与进来并成为家庭的核心,为孩子创造一个轻松、友爱的成长氛围。

完成了这套计划以后,你孩子的 IQ(智商)能提高七至十五个点。

“一套非常明确的婴儿发展计划,为幼儿各个阶段的智力发展提供了各式各样的玩具设计”——《洛杉矶时报》是这样称道此书的。

目 录

上篇 你的孩子是怎样认识和感觉他的世界和你的…… (1)

第一章 婴儿智力激发的革命…… (2)

1. 至今我们尚未了解的东西 …… (2)
2. 婴儿智力激发计划是怎样培养聪明而又情感丰富的孩子的…… (6)

第二章 在胎儿出生之前,你能做些什么来激发你孩子的智力 …… (13)

1. 胎儿的世界 …… (13)
2. 胎儿神经系统的发展 …… (19)
3. 胎儿的学习 …… (22)
4. 胎儿的行为和个性发展 …… (30)

第三章 婴儿的大脑是怎样发展的

婴儿智力激发计划是怎样帮助大脑的发展的 …… (35)

1. 尽早开发婴儿的智力 …… (35)
2. 胎儿的大脑是怎样发展的 …… (40)
3. 母亲的饮食会影响胎儿大脑的发展 …… (43)
4. 如何让大脑获得最大的能量 …… (52)

第四章 婴儿感觉中的世界	(72)
1. 婴儿能看到什么	(72)
2. 婴儿能尝到什么	(86)
3. 婴儿能听到什么	(89)
4. 触觉的力量	(98)
5. 婴儿的嗅觉	(102)
6. 婴儿的第六感觉:运动	(104)
第五章 运用婴儿智力激发计划	(108)
1. 何时开始实施婴儿智力激发计划	(108)
2. 实施婴儿智力激发计划的最佳时机	(110)
3. 实施婴儿智力激发计划的不当时机	(111)
第六章 怎样让其他人参与你的婴儿智力激发计划	(120)
1. 让每个人都行动起来	(120)
2. 为孩子选一家好的托儿所	(126)
 下篇 婴儿智力激发计划;你该做些什么	 (135)
第一章 父母在孩子出生前的计划安排	(136)
1. 待产的节目	(136)
2. 大事件:分娩	(143)
3. 出生后头两天:集中的关爱	(154)
第二章 前六个月	(163)
1. 新生儿:建立固定的日常活动	(163)
2. 第一个月:鼓励机灵	(169)

3. 第二个月:扩大婴儿的兴趣:视觉、触觉、对话	(194)
4. 第三个月:帮助婴儿了解自己的身体	(218)
5. 第四个月:帮助婴儿了解特殊的空间关系	(237)
6. 第五个月:让婴儿为自己的力量骄傲	(253)
7. 第六个月:让婴儿学会认识不同类别的事物	(268)
8. 光明的前景	(284)
第三章 婴儿智力激发计划所需要的东西	(285)
1. 婴儿智力激发需要运用的玩具和工具	(285)
2. 一些玩具的制作方法	(293)

上 篇

你的孩子是怎样认识和
感觉他的世界和你的

第一章

婴儿智力激发的革命

1. 至今我们尚未了解的东西

每年都有数以百万计的新生婴儿出世，绝大多数新生婴儿的父母都希望自己的孩子非常聪明、幸福、身心健康。

如果这些父母能够运用婴儿智力激发计划，那么，他们的希望就不仅仅是希望，而是可以实现的目标。婴儿激发计划不是实验室里的梦想，也不是深奥难解的秘诀，而是一种简单、直接，并能使你感到满足和充分享受天伦之乐的方法。

要理解婴儿智力激发计划，首先最重要的一步是必须摒弃那种传统偏见：即婴儿只需要吃、喝、拉、睡，看不清楚，听不明白，前三个月完全生活在混沌之中，对世间的一切无知无觉。

我们必须用以下八项对生命的革命性的发现来替代上述的传统偏见：

※腹中的胎儿已能回应母亲的心跳和声音；

※胎儿脑电波显示，在出生前六周，胎儿已能积极地运用他们的味觉、触觉、视觉、听觉和动觉；

※在出生后的前两小时,新生儿对外界的机警、灵敏比在以后的两个月内保持得长久;

※婴儿智力激发计划能帮助婴儿在4天时重复摹仿声响和面部运动,如咂舌头,9个月时听懂简单的句子,18个月前用完整的句子表达自己的思想;

※婴儿学习是一种生物的需要;

※婴儿前12个月的智力激发对大脑发展的帮助胜过一生中的任何一个时期;

※到婴儿一岁时,百分之七十的大脑发展已经完成,出生后的第一年,是一生中心智发展最快的一年。

自1979年以来,全美各地成千上万名专业保健人员参加过我的讲座,并读过我发表的关于智力激发的文章。更多的来访过我们办公室的家长从我这里学到了简单而又有回报的方法,这些方法使得他们的孩子更加聪慧。

这些专业人员和家长颇希望我能写一本书,系统全面地介绍使婴儿智力激发计划获得如此成功的技巧和方法,以及相关的工具和玩具。他们所需要的是建立在现代研究和我个人对婴儿前6个月的每一个智力发展阶段所作的调查之上的切实可行的资料。

于是就有了这本书。此书旨在帮助你在最少的时间内最大限度地发展你孩子的智力,每天只需要15分钟,这对大多数家长甚至繁忙的双职工家长来说,都是可以分挤出来的。

《怎样获得一个聪明孩子》是我与苏珊·高兰成功合作的结晶,高兰是一位有名的生物社会心理学专栏作家。我们都醉心于我们对婴儿智力激发的探索并分享着我们各自的发现。在《怎样获得一个聪明孩子》中,你将获得:

※一套完整的指南,指导你如何一步一步地在怀孕期间和婴儿的前6个月最大可能地挖掘你的孩子在智力和学习上的潜在能力,并使你充分享受为人父母的喜悦;

※一部详细的计划,激发你孩子的听觉、视觉、味觉、嗅觉和情感,以使你的孩子能够:

△快速成长

△身心协调发展

△增长对事物的观察注意力达到10秒钟,甚至最长达45分钟

△提高智商,最高可达15个点

达到所有这一切,每天只需花15分钟。

现在,一部完整的婴儿智力激发计划就在你手中。为了配合你的完成,我们还在最后一章中向你介绍了一些玩具的制作方法。

婴儿智力激发的起源

新生儿是在何时,以何种方式开始回应他们的世界的?我对这一问题的最初兴趣始于我对婴儿精神健康问题的研究。

早在1972年,我在加州大学旧金山医学中心做实习护理时,一位母亲和她的早产儿的情景深深地触动了我。她把她的只有两磅重的孩子托在手上,盯住他,眼中充满了无限的关爱,温柔细语地对他喃喃不停。

每天这位母亲都无一例外地来到监护室,重复着同样的事情,她对他诉说着爱,唱歌,温柔地抚摸。尽管我们也担心并怀疑,然而几个月以后,奇迹出现了,这孩子的体重增加了,发育也开始健旺。5个月以后,他完全恢复了正常,出院了。

这位早产儿为他的生命和成长奋斗的事迹激发了我对若干问题的思考。当他的母亲把他托在手上时，他能听到她的声音，并感觉到她的爱抚吗？他能够把医院众多的医生、护士与他的母亲分别开吗？他母亲对他的喃喃情话和抚抱对他的成长有影响吗？而且，为什么这位小婴儿能够存活健旺起来，而许多象他这样的婴儿都夭折了呢？

这些问题进而引发了对新生儿的其他更广泛的问题：究竟婴儿在出生时的视觉能力是怎样的？他们能识别一定的声音吗？他们能分辨不同的声音、面孔、味道和气味吗？

他们在众多的各类玩具中，是否特别喜爱某一种？将新生儿视为正常的人而不是特小的没有感觉的小生物是否具有意义？

对这些问题的答案的渴望，使我进入了研究院学习。我在加利福尼亚大学旧金山医学中心取得了妇产科学士和硕士学位，又在德克萨斯州女子大学获得了妇幼保健和儿童发展专业的博士学位，1979年，我又同时成了纽约州立大学的助产医师。

作为一名妇幼保健学教授，我先后在芝加哥伊利诺斯大学、达拉斯贝勒大学、伊朗帝国大学医学中心、华盛顿乔治城大学、首府华盛顿美国大学、洛杉矶加州大学教授过妇产科、精神病护理和儿童发展学等专业的课程。

我对婴儿的热情和着迷最终使我成了美国婴儿智力激发教育协会的主席，我组织了五次全国性的研究，并有幸举办了无数次对医生、护士、职业护理人员、教师、儿童早期教育工作者，以及生产有关激发婴儿智力玩具的厂家关于婴儿智力激发的讲座。

我和高兰都真诚地希望这套起源于个人职业需要,继而应社会和家长的要求完善起来的婴儿智力激发计划,最终能成为对所有家长和儿童都有益的工具。

关于名词术语的使用问题:

新生儿、婴儿、幼儿在现实中常常交替使用,但在本书中它们都有比较特定的含义。我们把从出生到一个月大的孩子定义为新生儿;一个月到能开始说话的孩子叫做婴儿;一、两岁,或开始学走路的孩子称作幼儿。

在本书中我们提到孩子时,都使用的是“他”,这并非意味着我们忘记或忽视了你的女儿,我们沿用传统英语的习惯,选择一个性别称谓,完全是出于简洁、明了起见。

2. 婴儿智力激发计划是怎样 培养聪明而又情感丰富的孩子的

欢迎你进入新生儿的世界,这是一个理解的世界,是一个充满着学习、了解、关爱和期望的世界。在这里,只要你学会运用婴儿智力激发计划,你便会有一个非常聪明的孩子;在这里,孩子的成长、变化会时时让你惊喜,而与生俱来的亲情又会不断给你带来无穷的乐趣。

此时也正是婴儿智力激发计划付诸实施的最佳时机,你呈现给你孩子的是培育他学习和成长的经验,这些经验不是逼迫孩子多吃知识,当然也不是以填鸭的方式,而是以一种亲切、互动的关系来实现,通过这种关系,当你进行智力激发时,你不仅不会失败,反而会从中得到无穷无尽的乐趣。婴儿智力

激发实际上是一种游戏的形式，它在向婴儿的心智挑战的同时，又能满足他的喜好，这种喜好的倾向出现之早，超过了我们以前的想像。

成长的要素

一个人的整体成长指的是身体、智力、情感和社会等方面成长的总和，我们研究和亲身经验清楚而明白地显示，婴儿智力激发有助于孩子的全面发展，而不会象以往那些旧方法，偏重于孩子的某一些方面，而忽视了另一些方面。

身体的成长

身体的成长是最容易衡量的，它是指你孩子的身高和体重。比较研究表明，经常被抚爱和搂抱的孩子，其体重增长明显较快，父母经常有意识地抚爱孩子，与孩子交谈，帮助孩子适当地运动，给他提供各种各样的视觉目标，实际上是提高孩子的坐、爬、走的能力，促进了孩子的成长。

智力的发展

婴儿智力激发计划能增强孩子的智力，培养他自我激发的能力。研究表明，通过持续两年的智力激发计划，当孩子在四、五岁测试智商时，他们的智商要比没有接受过智力激发教育的孩子高出15至30个点。

你知道以下事实吗？

※ 当你刺激孩子的视觉时，你实际上是在帮助他集中注意力。

※ 当你刺激孩子的嗅觉时，你实际上是在帮助他的运动

神经的发展。

※当你在空中有节奏地摇动你的孩子时，实际上你可能正在激发他最初的记忆力。

※当你同时刺激你孩子的两种感官时，你实际上是在唤起他的好奇心和观察力。

情感和社会的成长

想必你一定体验过，当你的要求一经暗示便得到满足时的愉快吧，所以，当父母能够注意到孩子各种潜在需要时，孩子就会产生一种安全感，一种被理解、被爱的感觉。运用婴儿智力激发计划，你会越来越熟悉你孩子的各种暗示，而你的回应则会激发起孩子对你的信赖、依恋、促进感情的发展。

成人与孩子之间的情感纽带构成了人类成长的坚实基础，并将父母和孩子终生连在了一起，在婴儿智力激发的过程中，你为孩子提供了一个欢愉的环境，孩子则以咯咯的笑声和热情的关注来回报你，因而你就会不断地尝试，进一步激发你的孩子，美好的时光和幸福的笑脸便会不断地重现。在实践中，我发现孩子其实在刚生下来的那一天就会笑了，关键是父母能否把新生儿的笑声激发出来。

感到被爱，有安全感，孩子在其成长过程中就很容易和他人相处。由于他们学到了与人和环境互相满足的基本原则，他们大都会成为友善的小天使，而且，如大人一样，孩子也极可能对他们生活和活动的社会作出积极的贡献。

无数研究证明，通过激发孩子来促进他们身体、智力、情感的发展是极为有效的办法。我这里要特别与你分享两项有趣的研究，我之所以要选择它们，是因为它们有戏剧性的结

果，一个是正面的，一个是负面的。

丹尼斯博士是一位对儿童发展具有浓厚兴趣的小儿科医生，他在1960年调查了伊朗的一所孤儿院，发现了令人吃惊的事实：

※在那所孤儿院中，百分之六十的两岁儿童仍不能坐立（记住，正常情况下，小孩子6、7个月时就已能坐立）。

※语言表达十分落后，与正常情况毫不相称，每一个年龄段的孩子在任何一方面都不能与正常儿童相比。

丹尼斯博士总结道，由于这些孩子受到的抚爱、摇动、谈话和护理极为有限，所以他们的成长和发展受到了严重的阻碍。

然而，在1967年，发展人类学家恩斯渥兹博士观察到乌干达的孩子在24小时中，有18个小时是被家人护在怀里，或背在背上，摇动、抚摸着，乌干达的妇女在野外劳作时总是将婴儿背在身上，婴儿跟着大人长时间有节奏地运动，同时有更多的机会听大人讲话、唱歌和与大人交流。

其结果是乌干达孩子在5个月以前不需要帮助便能坐立，5个月就会爬，7个月就能走路，11个月时就会自己大小便。

瑞士著名的发展心理学家皮亚杰博士以及其他从事这方面研究的专家们曾得出一致的结论：婴儿要成长、学习，就需要感觉激发。从这些研究中我们清楚地看到，出生后的前6个月，是人生命中非常重要的时期，父母应该为婴儿提供一些活动和目标，以保持婴儿的心智运动。

6个月前的婴儿是不能自己创造关于玩具狗和冰淇淋的想像的，他们需要别人为他们提供关于这些想象的信息和材