

亲子游戏丛书



提升宝宝 情商的 游戏

金美吟/主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

亲子游戏丛书



提升宝宝 情商的 游戏

金美吟/主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社
·北京·

游戏是宝宝的天性，也是塑造、培养宝宝性格，提高情商的最佳途径。作为亲子丛书中的一个分册，本书详细介绍了150个提高宝宝情商的游戏，让宝宝在快乐游戏的过程中，轻松提高快乐、自信、自立、挫折承受力、同情心、人际交往能力等6项情商指数。

书中介绍的游戏，其道具容易得到，难易程度适合相应年龄段的宝宝，游戏过程充满乐趣，特别适合婴幼儿父母与宝宝共同参与。

图书在版编目(CIP)数据

提升宝宝情商的游戏/金美吟主编. —北京: 化学工业出版社, 2007. 5

(亲子游戏丛书)

ISBN 978-7-122-00293-8

I. 提… II. 金… III. 婴幼儿-智力开发-游戏 IV. G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第057568号

责任编辑: 蔡红 邹朝阳
责任校对: 王素芹

装帧设计: 3A设计艺术工作室

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张11¹/₄ 字数206千字 2007年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.50元

版权所有 违者必究

《提升宝宝情商的游戏》编写人员

主 编 金美吟

编 者 金美吟 田宇星 袁肇徽

孙丽侠 袁 荣 王维纪

何首萍 李 敏 欧建波

蒋腊英 丁爱玲 李淑仪

张远卓

前言



情商，是人的情感和社会技能，是智力因素以外的一切内容。它是良好的道德情操，乐观幽默的品性，面对并克服困难的勇气，自我激励、持之以恒的韧性，同情和关心他人的善良，善于与人相处、把握自己和他人情感的能力等。

爱因斯坦认为：“智力上的成就在很大程度上依赖于性格的伟大。”人的一生是否能有所成就，是否能快乐幸福，更多地取决于情感、情绪、意志、耐受挫折、适应环境等非智力的品质。

0~3岁婴幼儿时期的情感经验对孩子的一生有恒久的影响，一个孩子如果此时不能集中注意力，性格急躁、猜疑、易怒、悲观、具有破坏性、孤独、焦虑、对自己不满意等，那么今后他面对人生各种挑战的能力将受到很大限制，很难把握机会发挥自己的潜力。

游戏是0~3岁婴幼儿最好的学习方式，是最有效、最自然的学习。父母是孩子最好的启蒙老师，父母跟孩子的交流、互动是任何人都不能替代的。本书收录了150个提升婴幼儿情商的亲子游戏，涉及情商的6个重要方面。游戏简单，易于操作，十分适合家庭亲子互动。每个游戏都详列游戏目的和提示，使父母轻松了解游戏的重点和操作要点，且每个游戏后面都附有“妈妈记录”的环节，方便父母随时了解和掌握孩子的学习过程和技能的掌握情况。希望本书能成为每个父母的“朋友”，让每个孩子的情商在快乐、自然、轻松的游戏中得到提升。

在本书的编写过程中，我们查阅了一些相关文献资料。由于水平所限，书中难免有疏漏之处，望得到专业人士及家长的批评指正！

编者

2007年5月

目录



学会快乐

和爸爸一起泡泡乐(适合年龄: 0~3个月).....	4
妈妈的爱心抚摸(适合年龄: 0~3个月).....	5
聆听爸爸的歌声(适合年龄: 0~3个月).....	6
亲亲我的宝贝(适合年龄: 0~3个月).....	7
镜子里的宝宝(适合年龄: 3~6个月).....	8
有趣的痒痒(适合年龄: 3~6个月).....	9
海盗船(适合年龄: 3~6个月).....	10
飞机飞飞(适合年龄: 6~9个月).....	11
我是谁?(适合年龄: 6~9个月).....	12
滚来滚去(适合年龄: 6~9个月).....	13
阿凡提骑毛驴(适合年龄: 9~12个月).....	14
车上藏猫猫(适合年龄: 12~15个月).....	15
登山(适合年龄: 15~18个月).....	16
魔力纸球(适合年龄: 15~18个月).....	17
和手指聊天(适合年龄: 15~18个月).....	18
完整的脸(适合年龄: 18~21个月).....	19
“失重”(适合年龄: 21~24个月).....	20
荡秋千(适合年龄: 24~27个月).....	21
美味雪人(适合年龄: 24~27个月).....	22
追逐喷泉(适合年龄: 27~30个月).....	23
放大镜中的世界(适合年龄: 27~30个月).....	24
小狗汪汪叫(适合年龄: 30~33个月).....	25
大手牵小手(适合年龄: 30~33个月).....	26
呼气吹气(适合年龄: 33~36个月).....	27
大转轮(适合年龄: 33~36个月).....	28

目录



培养自信

寻找小熊(适合年龄: 0~3个月).....	32
学学“顽皮脸”(适合年龄: 0~3个月).....	33
坐着玩(适合年龄: 3~6个月).....	34
玩具的吸引力(适合年龄: 3~6个月).....	35
巧手抓积木(适合年龄: 6~9个月).....	36
撕纸(适合年龄: 6~9个月).....	37
牙牙学语(适合年龄: 6~9个月).....	38
拆宝塔(适合年龄: 9~12个月)	39
让玩具乖乖回家(适合年龄: 9~12个月)	40
难走的路(适合年龄: 12~15个月).....	41
找妈妈(适合年龄: 12~15个月).....	42
蹲起游戏(适合年龄: 15~18个月).....	43
我给玩具做指挥(适合年龄: 18~21个月).....	44
这是什么?(适合年龄: 18~21个月).....	45
多彩小豆子(适合年龄: 18~21个月).....	46
“化妆舞会”(适合年龄: 21~24个月).....	47
自己擦干净(适合年龄: 21~24个月).....	48
奇妙联想(适合年龄: 24~27个月).....	49
我是医生(适合年龄: 24~27个月).....	50
草莓樱桃酱(适合年龄: 24~27个月).....	51
快乐拼图(适合年龄: 27~30个月).....	52
小小乐队(适合年龄: 30~33个月).....	53
踢球比赛(适合年龄: 30~33个月).....	54
城堡大战(适合年龄: 33~36个月).....	55
大串词(适合年龄: 33~36个月).....	56

目录



学会自立

35	让宝宝学拿东西(适合年龄: 0~3个月).....	60
98	妈妈不见了(适合年龄: 3~6个月).....	61
99	爬“大山”(适合年龄: 6~9个月).....	62
10	睡眠故事(适合年龄: 9~12个月)	63
59	膝上骑马(适合年龄: 9~12个月)	64
50	电话游戏(适合年龄: 12~15个月).....	65
10	喂鸟(适合年龄: 15~18个月).....	66
59	我可以自己吃饭啦!(适合年龄: 15~18个月).....	67
99	穿衣规则(适合年龄: 18~21个月).....	68
19	非常时装秀(适合年龄: 18~21个月).....	69
89	自己找(适合年龄: 21~24个月).....	70
99	刷牙(适合年龄: 21~24个月).....	71
001	宝宝是个好帮手(适合年龄: 21~24个月).....	72
101	独处(适合年龄: 24~27个月).....	73
501	自己穿衣服(适合年龄: 27~30个月).....	74
901	降落伞(适合年龄: 27~30个月).....	75
101	快乐帮厨(适合年龄: 30~33个月).....	76
501	走线线(适合年龄: 30~33个月).....	77
901	聪明宝贝过马路(适合年龄: 30~33个月).....	78
101	草木大体验(适合年龄: 30~33个月).....	79
901	转转乐(适合年龄: 33~36个月).....	80
901	心情日记(适合年龄: 33~36个月).....	81
011	享受自己的时间(适合年龄: 33~36个月).....	82
111	洗盘子(适合年龄: 33~36个月).....	83
511	宝宝和妈妈(适合年龄: 33~36个月).....	84

目录



提高挫折承受力

06	(月个3~0)	我是小乐手(适合年龄: 12~15个月)	88
10	(月个3~6)	小小飞行家(适合年龄: 12~15个月)	89
38	(月个0~8)	与毛巾共舞(适合年龄: 12~15个月)	90
66	(月个3~1)	等待泡泡(适合年龄: 15~18个月)	91
10	(月个3~1)	神秘金字塔(适合年龄: 15~18个月)	92
28	(月个2~1)	你来做, 我来学(适合年龄: 15~18个月)	93
60	(月个8)	七彩纸片片(适合年龄: 15~18个月)	94
78	(月个8~2)	踩影子(适合年龄: 18~21个月)	95
88	(月个15~8)	谁的叫声?(适合年龄: 18~21个月)	96
98	(月个15~8)	画蛋(适合年龄: 21~24个月)	97
05	(月个15)	触摸的秘密(适合年龄: 21~24个月)	98
15	(月个15)	迷路的老爷爷(适合年龄: 21~24个月)	99
35	(月个15~18)	给鞋子找“伙伴”(适合年龄: 21~24个月)	100
65	(月个15)	堆积木(适合年龄: 24~27个月)	101
11	(月个00~15)	送拼图回家(适合年龄: 24~27个月)	102
25	(月个00)	障碍赛(适合年龄: 27~30个月)	103
35	(月个20~00)	“找茬”(适合年龄: 27~30个月)	104
55	(月个00)	气球飞喽(适合年龄: 30~33个月)	105
85	(月个20~00)	一天一次(适合年龄: 30~33个月)	106
05	(月个20~00)	会飞的毛毛熊(适合年龄: 30~33个月)	107
08	(月个30)	蹦蹦跳跳(适合年龄: 30~33个月)	108
18	(月个20~00)	跳格子(适合年龄: 33~36个月)	109
58	(月个00~20)	“陶艺”(适合年龄: 33~36个月)	110
68	(月个30)	保龄球(适合年龄: 33~36个月)	111
118	(月个30~20)	生日倒计时(适合年龄: 33~36个月)	112

目录



培养同情心

晴天娃娃(适合年龄: 0~3个月).....	116
滚球小滑梯(适合年龄: 6~9个月).....	117
小小护士(适合年龄: 9~12个月).....	118
小狗遇难记(适合年龄: 12~15个月).....	119
面对面, 照镜子(适合年龄: 15~18个月).....	120
下雨啦(适合年龄: 15~18个月).....	121
小熊悠悠(适合年龄: 15~18个月).....	122
哈哈小手指(适合年龄: 15~18个月).....	123
小白衣天使(适合年龄: 18~21个月).....	124
动物语言(适合年龄: 18~21个月).....	125
帮娃娃梳头发(适合年龄: 18~21个月).....	126
小娃娃跌倒了(适合年龄: 21~24个月).....	127
妈妈哭了(适合年龄: 24~27个月).....	128
小保管员(适合年龄: 24~27个月).....	129
小师傅(适合年龄: 27~30个月).....	130
小草青青(适合年龄: 27~30个月).....	131
小伙伴为什么会受伤?(适合年龄: 27~30个月).....	132
电梯小卫士(适合年龄: 27~30个月).....	133
如果没有眼睛(适合年龄: 30~33个月).....	134
探望病人(适合年龄: 30~33个月).....	135
哑剧(适合年龄: 30~33个月).....	136
不是故意的(适合年龄: 30~33个月).....	137
给奶奶讲故事(适合年龄: 33~36个月).....	138
卖火柴的小女孩(适合年龄: 33~36个月).....	139
爱心小天使(适合年龄: 33~36个月).....	140

目录



提升人际交往能力

第一个好伙伴(适合年龄: 3~6个月).....	144
扯来扯去的快乐(适合年龄: 9~12个月)	145
找到新朋友(适合年龄: 9~12个月)	146
传“球”达意(适合年龄: 12~15个月).....	147
特别的书(适合年龄: 12~15个月).....	148
扮鬼脸(适合年龄: 18~21个月).....	149
朋友(适合年龄: 18~21个月).....	150
表情书(适合年龄: 21~24个月).....	151
堆雪人(适合年龄: 24~27个月).....	152
家庭照片(适合年龄: 24~27个月).....	153
毛毛虫过山洞(适合年龄: 27~30个月).....	154
小马运水果(适合年龄: 27~30个月).....	155
礼貌大师(适合年龄: 27~30个月).....	156
小猪盖房(适合年龄: 27~30个月).....	157
我当小厨师(适合年龄: 30~33个月).....	158
你快乐, 我快乐(适合年龄: 30~33个月).....	159
快乐传递(适合年龄: 30~33个月).....	160
打弹珠(适合年龄: 33~36个月).....	161
谁是拍球冠军(适合年龄: 33~36个月).....	162
我是小小故事家(适合年龄: 33~36个月).....	163
组织动物运动会(适合年龄: 33~36个月).....	164
出生的故事(适合年龄: 33~36个月).....	165
我的好朋友(适合年龄: 33~36个月).....	166
小伙伴聚会(适合年龄: 33~36个月).....	167
参观“动物园”(适合年龄: 33~36个月).....	168



学会快乐

快乐表示一个人对生活的满意度，享受与人交往的乐趣，并能从生活中得到欢乐和放松。很少急躁，很少反应过度或失去控制。

快乐指数高的人，通常能有幸福的感觉，乐于与人相处。

美国著名教育家卡耐基对乐观这一不可缺少的情商也有许多精辟的看法：生活的快乐与否，完全决定于个人对人、事、物的看法如何；因为，生活是由思想造成的。如果我们想的都是欢乐的念头，我们就能欢乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤。

从小注重提高宝宝快乐的情商，有助于培养豁达的心胸和乐观的情绪体验，能应付生活险境，掌握自己的命运。

通过这些游戏，让宝宝看到事物积极的一面，帮助宝宝保持积极态度，有助于他应对压力，增加幸福感。

本章介绍的不同年龄阶段的亲子游戏，帮助妈妈对各年龄段的宝宝进行快乐教育，有效地为宝宝快乐情商加分！

各年龄段宝宝的情绪发展变化如下。

2~3岁：初步认识和体验几种基本的情绪，愿意向他人表达自己的情感。在日常生活中逐步做到情绪稳定、愉快、不哭闹、不任性。

3~4岁：认识和体验情感，学习用正确的方式表达自己的情感；逐步学会控制自己的情绪，不随便发脾气，不任性，在日常生活中保持愉快的心情。

4~5岁：能清晰准确地体验和认识情感，会用恰当的语言、动作、表情表达自己的情绪；学会用适当的方法来调控自己的情绪，保持愉快的心情。



和爸爸一起泡泡乐

适合年龄：0～3个月。

游戏目的

除了妈妈的温柔体贴之外，和爸爸一起游戏，对宝宝来说也是至关重要的，特别是生后的头3个月。通过这个游戏，不但能给宝宝带来快乐，还是哄宝宝入睡的好方法呢！

游戏道具

浴缸、一缸水温适中的泡泡浴。

游戏步骤

1. 让宝宝躺在爸爸的胸前，身体一半泡在水里，一半露出水面。
2. 爸爸可以呼唤着宝宝的名字，同时搓搓宝宝的身体，把水泼在他的四肢和身体上。宝宝还可以学会玩水，享受水带给他的舒适。在爸爸强有力的臂弯中，宝宝对水的恐惧感会大大降低，取而代之的是水带来的乐趣。
3. 如此一来，一个吵闹不休的宝宝，很快就能安睡了。

游戏提示

要和宝宝玩轻柔的游戏，动作不可过于剧烈，以免宝宝太兴奋，难以入睡。可以边玩边唱歌或讲故事。

妈妈记录

宝宝玩游戏的年龄_____	时间_____	再玩一次的时间_____
宝宝喜欢这个游戏吗？_____		
游戏中的趣事和收获_____		

妈妈的爱心抚摸

适合年龄：0～3个月。

游戏目的

妈妈在身边，会让宝宝感到很安全。妈妈的抚摸，更会让宝宝体会到妈妈的爱心。这个游戏在带给宝宝安全感的同时，能够增强宝宝的快乐情绪。

游戏步骤

1. 在洗澡前后或换完尿布后，将宝宝平放在床上，边对宝宝说话，边抚摸宝宝的双臂，从肩抚摸到手，再从脚到臀部抚摸双腿，然后从上到下摸摸胸。
2. 摸摸宝宝的脸蛋、眉毛、额头、小眼睛、小鼻子、小手、小脚丫，并伴随着“宝宝真乖”、“揪揪小鼻子”、“漂亮的大眼睛”、“圆圆的小肚皮”、“香香的小脚丫”等语言。
3. 然后把宝宝抱起来，用手抚摸宝宝的背部、颈部和头部。按以上的步骤抚摸宝宝的全身。

游戏提示

这种充满爱意的抚摸能帮助小宝宝适应环境。妈妈的动作应该轻柔、饱含爱怜之情，同时面带笑容，不断地对宝宝说话。

妈妈记录

宝宝玩游戏的年龄_____ 时间_____ 再玩一次的时间_____

宝宝喜欢这个游戏吗？_____

游戏中的趣事和收获_____





聆听爸爸的歌声

适合年龄：0～3个月。

游戏目的

宝宝通常比较喜欢音调较高的女性声音，特别是自己母亲的声音。而父亲说话的音调较低，尾音变化较少，宝宝往往觉得父亲的声音比母亲的声音“安静”，因此会给宝宝带来别样的快乐感受。

游戏步骤

1. 爸爸抱着宝宝，让他的头靠着爸爸的下颌，等宝宝再大一些，则让他靠着爸爸的肩膀。
2. 爸爸也可以在宝宝临睡前给他唱《摇篮曲》之类的歌曲，比如周华健的《摇篮曲》：

安睡吧，甜睡吧
进入甜蜜的梦境
请放下你的心
离开白天的黑影
梦中黑白分明
梦中你主宰生命
梦中你尽情任性
睡吧睡吧直到黎明
倾听心灵的声音
把内心抚平
享受片刻的安静

通过爸爸浑厚的声调唱出这首歌曲，效果会很不同。

3. 如果宝宝对某些曲子比较感兴趣，把它们记下来，反复唱给宝宝听，次数越多越好。

游戏提示

宝宝可能会喜欢一些自创的歌曲。

妈妈记录

宝宝玩游戏的年龄_____

时间_____

再玩一次的时间_____

宝宝喜欢这个游戏吗？_____

游戏中的趣事和收获_____