

世界卫生组织  
母婴健康中心专家  
真情奉献

# 0~3岁 宝宝智力开发 全书

尚品 编著

0岁起步  
宝宝聪明百分百



内蒙古科学技术出版社

世界卫生组织  
母婴健康中心专家  
真情奉献

0~3岁

宝宝智力开发  
全书

尚品 编著



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝智力开发全书/尚品编著. —赤峰:内蒙古  
科学技术出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5380-1548-5

I.0… II.尚… III.婴幼儿—智力开发 IV.G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 066822 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮购电话/(0476)8231843

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/欧 东

责任编辑/那 明

封面设计/沈 琳

印 刷/三河腾飞印务有限公司

经 销/全国各地新华书店

字 数/300千

开 本/787×1092 1/16

印 张/16

版 次/2007年6月第1版

印 次/2007年6月第1次印刷

定 价/26.80元



## 智商及其分类

●智商是一种表示人的智力高低的数量指标。它是德国心理学家施特恩在1912年提出来的。智商是智力商数的简称，是智力年龄除以生理年龄而得出的商数。智商用英文IQ表示。智商的计算公式如下：
$$IQ = MA \text{ (智力年龄)} / CA \text{ (生理年龄)} \times 100$$
，智商表示人的聪明程度。智商越高表示人越聪明。生理年龄指的是人出生后的实际年龄，智力年龄或心理年龄是根据智力测验出的年龄。

●通常人们对智力水平高低进行下列分类：智商140以上者称为天才，120~140为最优秀，100~120为优秀，90~100为常才，80~90为次常才，70~80为临界正常，60~70为轻度智力落后，50~60为愚鲁，25以下为白痴。



让生命之花更加绚烂

策 划:欧 东  
责任编辑:那 明  
文字统筹:李月英  
封面设计:沈 琳  
版式制作:杨永铎  
插 图:熊 伟

# 前言

随着现代社会竞争的加剧，人们越来越认识到早期教育对个性成长的重要性。0~3岁是决定宝宝一生的关键时期，错过了宝宝教育的黄金时期，将会造成父母的终生遗憾。年轻的父母对新生命的成长无不寄予厚望。但是，父母的这种殷切期望极易导致教育上的“拔苗助长”，社会上形形色色婴儿启蒙教育的思想、观念、措施、方案，极易使年轻的父母失去辨别力。

本书按照宝宝的成长历程，在每一个人生阶段都设计了相关的智力开发和情商培养训练。在0~1岁阶段以轻松活泼的智力启蒙游戏、情商培养游戏、潜能开发游戏进行贯穿，并配以琅琅上口的儿歌；“半小时妈妈”更是全书的重点栏目，在这里父母可以掌握更多关于婴幼儿启蒙教育的理论和实践经验，使父母们能够找到更有针对性的育儿方法，同时也能澄清一些关于婴幼儿智力开发的疑问。

1~3岁阶段是宝宝智力提高的重要阶段，在这个章节中设计了动作能力训练、语言能力训练、认知能力训练、情商和社交能力训练、创造性思维能力训练等固定栏目，父母可以针对孩子的个性进行必要的训练。

本书由世界卫生组织母婴健康中心专家团队精心打造，汇集了大量科学、实用、有趣的游戏、手工、活动等等，使宝宝的智力在愉快的情绪中得到有效的开发。



# 目 录

## contents

### 第一篇 0~1岁宝宝的智力开发

|                      |   |
|----------------------|---|
| 0~3个月婴儿的智力开发 .....   | 2 |
| 生长发育 .....           | 2 |
| 智能训练 .....           | 2 |
| 1. 俯卧练习 .....        | 2 |
| 2. 抓握练习 .....        | 3 |
| 3. 直立蹬脚练习 .....      | 3 |
| 4. 婴儿视觉刺激 .....      | 3 |
| 5. 听觉练习 .....        | 4 |
| 6. 语言训练 .....        | 4 |
| 7. 触觉训练 .....        | 4 |
| 智力启蒙游戏 .....         | 5 |
| 1. 听妈妈的声音 .....      | 5 |
| 2. 眼睛转向发出声音的地方 ..... | 5 |
| 3. 竖起抱抱 .....        | 5 |
| 4. 俯卧抬头 .....        | 6 |
| 5. 学发音——韵母(元音) ..... | 7 |
| 6. 听日常生活中的声音 .....   | 7 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 7. 做被动操听数数 .....     | 7  |
| 情商培养游戏 .....         | 8  |
| 1. 逗 笑 .....         | 8  |
| 2. 口唇游戏 .....        | 8  |
| 3. 踢打响球 .....        | 9  |
| 4. 自娱与回应 .....       | 9  |
| 5. 适应用勺 .....        | 10 |
| 6. 识 把 .....         | 10 |
| 7. 蹬开衣被 .....        | 11 |
| 8. 手舞足蹈 .....        | 11 |
| 9. 见人就笑 .....        | 11 |
| 潜能开发游戏 .....         | 12 |
| 1. 听懂《摇篮曲》 .....     | 12 |
| 2. 握紧哗铃棒 .....       | 12 |
| 3. 戴花手镯 .....        | 13 |
| 4. 看黑白图 .....        | 13 |
| 5. 看彩色图 .....        | 13 |
| 6. 看室内外的物体 .....     | 14 |
| 7. 认识妈妈 .....        | 14 |
| 8. 认识爸爸 .....        | 15 |
| 9. 悬吊玩具 .....        | 15 |
| 宝宝的玩具 .....          | 16 |
| 1. 根据能力选择玩具 .....    | 16 |
| 2. 响声玩具、铃铛和喧闹物 ..... | 16 |
| 3. 滚 球 .....         | 16 |



|                          |    |
|--------------------------|----|
| 4. 小挂件和可挤压或吸吮的玩具 .....   | 17 |
| 学儿歌 .....                | 17 |
| 1. 摇啊摇 .....             | 17 |
| 2. 小娃娃 .....             | 17 |
| 3. 小蜻蜓 .....             | 17 |
| 4. 一二三四五 .....           | 17 |
| 5. 小兔乖乖 .....            | 18 |
| 半小时妈妈 .....              | 18 |
| 1. 经常给宝宝听古典音乐 .....      | 18 |
| 2. 让宝宝听多种声音 .....        | 18 |
| 3. 坚持母乳喂养 .....          | 19 |
| 4. 什么是智商 .....           | 19 |
| 5. 如何根据智商对智力水平进行分类 ..... | 19 |
| 6. 测量宝宝智力发展水平的几种方法 ..... | 20 |
| 4~6 个月婴儿的智力开发 .....      | 21 |
| 生长发育 .....               | 21 |
| 智能训练 .....               | 21 |
| 1. 爬行练习 .....            | 21 |
| 2. 直立训练 .....            | 22 |
| 3. 语言能力训练 .....          | 22 |
| 智力启蒙游戏 .....             | 23 |
| 1. 学发音——声母（辅音） .....     | 23 |
| 2. 听儿歌做动作 .....          | 23 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 3. 拉 坐 .....        | 23 |
| 4. 叫名字能回头 .....     | 24 |
| 5. 会拿 1~3 个东西 ..... | 24 |
| 6. 找特点 .....        | 25 |
| 7. 藏猫猫 (学英语) .....  | 25 |
| 8. 认识灯 .....        | 26 |
| 情商培养游戏 .....        | 26 |
| 1. 打针好疼啊 .....      | 26 |
| 2. 举高高 .....        | 27 |
| 3. 我要出去玩 .....      | 27 |
| 4. 毛巾秋千 .....       | 27 |
| 5. 蹦蹦跳 .....        | 28 |
| 6. 俯卧打转 .....       | 28 |
| 潜能开发游戏 .....        | 28 |
| 1. 把玩具放在桌上 .....    | 28 |
| 2. 够到吊球 .....       | 29 |
| 3. 大把抓 .....        | 29 |
| 4. 对掌握物 .....       | 30 |
| 5. 看图书听故事 .....     | 30 |
| 6. 爬追拉球 .....       | 30 |
| 宝宝的玩具 .....         | 31 |
| 1. 注意身边的玩具 .....    | 31 |
| 2. 系铃铛 .....        | 31 |
| 学儿歌 .....           | 32 |
| 1. 蜗牛娃娃 .....       | 32 |

|              |    |
|--------------|----|
| 2. 荡秋千 ..... | 32 |
| 3. 种西瓜 ..... | 32 |
| 4. 种 子 ..... | 32 |
| 5. 白白鹅 ..... | 32 |

|             |    |
|-------------|----|
| 半小时妈妈 ..... | 33 |
|-------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| 1. 让宝宝学会自己玩 ..... | 33 |
| 2. 和宝宝说话的技巧 ..... | 33 |
| 3. 做宝宝的贴心父母 ..... | 34 |
| 4. 婴儿的健脑方法 .....  | 35 |

## 7~9 个月婴儿的智力开发 ..... 37

|            |    |
|------------|----|
| 生长发育 ..... | 37 |
|------------|----|

|            |    |
|------------|----|
| 智能训练 ..... | 37 |
|------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1. 翻 滚 .....       | 37 |
| 2. 爬行练习 .....      | 38 |
| 3. 扶 站 .....       | 38 |
| 4. 扶 走 .....       | 38 |
| 5. 手部精细动作的练习 ..... | 39 |
| 6. 语言训练 .....      | 39 |

|              |    |
|--------------|----|
| 智力启蒙游戏 ..... | 39 |
|--------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 1. 吹泡泡 .....    | 39 |
| 2. 滚动游戏 .....   | 40 |
| 3. 食指玩玩具 .....  | 40 |
| 4. 伸伸手指 .....   | 41 |
| 5. 手指捏响玩具 ..... | 41 |



|                      |    |
|----------------------|----|
| 6. 模仿动作 .....        | 41 |
| 情商培养游戏 .....         | 42 |
| 1. 小蜜蜂来了 .....       | 42 |
| 2. 学会身体语言 .....      | 42 |
| 3. 用东西敲打节拍 .....     | 43 |
| 4. 发出音乐的叫声 .....     | 43 |
| 5. 摸摸小脸蛋 .....       | 44 |
| 6. 认识其他小朋友 .....     | 44 |
| 7. 参加亲子园 .....       | 44 |
| 潜能开发游戏 .....         | 45 |
| 1. 问与答 .....         | 45 |
| 2. 看图书识物 .....       | 46 |
| 3. 画一个圆 .....        | 46 |
| 4. 看图说话 .....        | 47 |
| 5. 抓大的东西 .....       | 47 |
| 6. 协助穿衣 .....        | 47 |
| 宝宝的玩具 .....          | 48 |
| 1. 选购适龄玩具 .....      | 48 |
| 2. 及时更换玩具 .....      | 48 |
| 3. 多用途玩具是最好的玩具 ..... | 48 |
| 学儿歌 .....            | 48 |
| 1. 小白兔 .....         | 48 |
| 2. 客人走 .....         | 49 |
| 3. 保护眼睛 .....        | 49 |
| 4. 牵牛花 .....         | 49 |

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| 5. 太阳地球和月亮 .....             | 49        |
| 6. 拾贝壳 .....                 | 49        |
| 7. 剪指甲 .....                 | 50        |
| 半小时妈妈 .....                  | 50        |
| 1. 形成良好的母子依恋关系 .....         | 50        |
| 2. 为宝宝创造益智的环境 .....          | 50        |
| 3. 如何培养婴儿的听辨能力 .....         | 51        |
| 4. 左右脑开发的重大意义 .....          | 52        |
| <b>10~12 个月婴儿的智力开发 .....</b> | <b>54</b> |
| 生长发育 .....                   | 54        |
| 智能训练 .....                   | 54        |
| 1. 丰富多彩的游戏 .....             | 54        |
| 2. 独站与独走 .....               | 55        |
| 3. 平衡训练 .....                | 55        |
| 4. 个性培养 .....                | 55        |
| 5. 语言训练 .....                | 55        |
| 6. 社交能力训练 .....              | 56        |
| 智力启蒙游戏 .....                 | 56        |
| 1. 收捡玩具 .....                | 56        |
| 2. 捏起葡萄干 .....               | 57        |
| 3. 找出图卡 .....                | 57        |
| 4. 转拨浪鼓 .....                | 58        |
| 5. 投小珠子入瓶 .....              | 58        |
| 6. 自己翻书 .....                | 58        |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 情商培养游戏 .....       | 59 |
| 1. 记住播放过的音乐 .....  | 59 |
| 2. 大声念书 .....      | 59 |
| 3. 懂得“1”的含义 .....  | 60 |
| 4. 用身体语言表示词义 ..... | 60 |
| 5. 举一反三 .....      | 60 |
| 潜能开发游戏 .....       | 61 |
| 1. 用拖拉玩具学走 .....   | 61 |
| 2. 自己玩 .....       | 62 |
| 3. 干杯 .....        | 62 |
| 4. 扶站蹲下捡物 .....    | 62 |
| 5. 吊单杠 .....       | 63 |
| 6. 从小学英语 .....     | 63 |
| 7. 学认红色 .....      | 64 |
| 宝宝的玩具 .....        | 65 |
| 1. 动手玩具 .....      | 65 |
| 2. 提供不分性别的玩具 ..... | 65 |
| 学儿歌 .....          | 65 |
| 1. 小花猫 .....       | 65 |
| 2. 宝宝的小手 .....     | 66 |
| 3. 一个瓜 .....       | 66 |
| 4. 有礼貌 .....       | 66 |
| 5. 小手绢 .....       | 66 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 半小时妈妈 .....          | 67 |
| 1. 让宝宝上桌吃饭 .....     | 67 |
| 2. 懂得“不” .....       | 67 |
| 3. 宝宝受到挫折时 .....     | 67 |
| 4. 用表情引导周岁内的宝宝 ..... | 68 |
| 5. 父亲带大的孩子智商高 .....  | 69 |

## 第二篇 1~2岁宝宝的智力开发

|                      |    |
|----------------------|----|
| 1岁1~3个月幼儿的智力开发 ..... | 72 |
|----------------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| 智能特征 .....     | 72 |
| 动作能力训练 .....   | 72 |
| 1. 学走路 .....   | 72 |
| 2. 爬上爬下 .....  | 73 |
| 3. 推车走 .....   | 73 |
| 4. 定向走 .....   | 73 |
| 5. 上楼梯 .....   | 73 |
| 6. 下楼梯 .....   | 74 |
| 7. 坐滑梯 .....   | 74 |
| 8. 学跳 .....    | 74 |
| 9. 练习蹲 .....   | 74 |
| 10. 捡豆豆 .....  | 75 |
| 11. 穿纸圈 .....  | 75 |
| 12. 追小汽车 ..... | 76 |



|                      |    |
|----------------------|----|
| 13. 玩小球 .....        | 76 |
| 14. 户外游戏 .....       | 76 |
| 语言能力训练 .....         | 77 |
| 1. 会称呼 4~6 个大人 ..... | 77 |
| 2. 练习单词句 .....       | 77 |
| 3. 学动物叫 .....        | 78 |
| 4. 开口说 .....         | 78 |
| 5. 自我介绍 .....        | 78 |
| 6. 摸一摸 .....         | 79 |
| 7. 抛气球 .....         | 79 |
| 8. 说出来再给 .....       | 79 |
| 9. 知道相反的词汇 .....     | 79 |
| 认知能力训练 .....         | 80 |
| 1. 认识水果 .....        | 80 |
| 2. 比大小 .....         | 80 |
| 3. 比多少 .....         | 80 |
| 4. 练习分类 .....        | 81 |
| 5. 排顺序 .....         | 81 |
| 6. 认识黑色 .....        | 81 |
| 7. 知道早上和晚上 .....     | 81 |
| 8. 滚圆筒 .....         | 82 |
| 9. 听表声 .....         | 82 |
| 10. “寄信” 游戏 .....    | 82 |
| 11. 猜一猜 .....        | 82 |
| 12. 学数词 .....        | 83 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 13. 认数字 .....       | 83 |
| 情绪、社交能力训练 .....     | 83 |
| 1. 照料布娃娃 .....      | 83 |
| 2. 认识全家福 .....      | 84 |
| 3. 自己用杯子漱口 .....    | 84 |
| 4. 戴帽脱衣 .....       | 84 |
| 创造性思维能力训练 .....     | 85 |
| 1. 藏猫猫 .....        | 85 |
| 2. 搭积木 .....        | 85 |
| 3. 玩彩泥 .....        | 86 |
| 4. 找形状卡片 .....      | 86 |
| 5. 用手指作画 .....      | 86 |
| 6. 学握笔 .....        | 87 |
| 7. 学画点 .....        | 87 |
| 8. 为“烧饼”点“芝麻” ..... | 87 |
| 学儿歌 .....           | 87 |
| 1. 小 鼓 .....        | 87 |
| 2. 新年到 .....        | 88 |
| 3. 大雪天 .....        | 88 |
| 4. 星 星 .....        | 88 |
| 5. 冬爷爷 .....        | 88 |
| 6. 拉钩钩 .....        | 89 |
| 半小时妈妈 .....         | 89 |
| 1. 父母要不要说儿语 .....   | 89 |
| 2. 孩子说话晚怎么办 .....   | 89 |