

能力的培养关乎孩子的未来



智商的提高决定孩子的一生



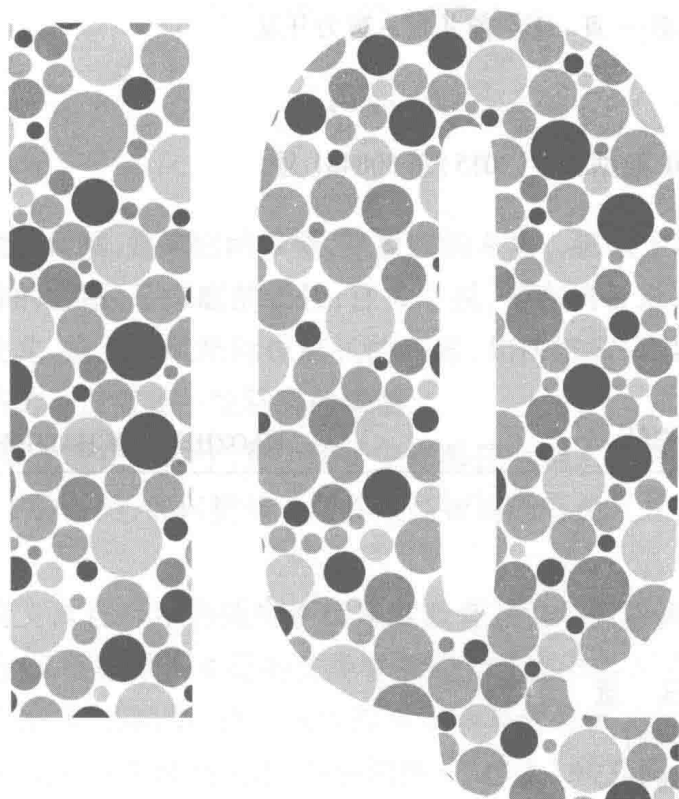
高智商孩子

· 是这样培养的 ·

每个孩子都是潜在的天才，每个孩子生来都拥有别人没有的天赋，
父母如何发现孩子的天赋、挖掘孩子的潜力，如何把孩子培养成高智商的有用人才，
这里面蕴含着关于教育的秘诀和方法。

汕头大学出版社

秦泉
●
主编



高智商孩子

· 是这样培养的 ·

— 秦泉 主编 —

汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

高智商孩子是这样培养的 / 秦泉主编. — 汕头:
汕头大学出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5658-2222-3

I. ①高… II. ①秦… III. ①学前儿童-智力开发
IV. ①G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 308481 号

高智商孩子是这样培养的

GAOZHISHANGHAIZISHIZHEYANGPEIYANGDE

总策划: 杨建峰

主 编: 秦 泉

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 652 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-2222-3

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

.. 目录 ..

| 第一篇 |

每个孩子都有成为天才的潜质

第一章 高智商属于每个孩子.....	2
第一节 智商是什么	2
智商的定义	2
智商成长曲线	2
智力开发的原则	2
第二节 决定智商的因素	4
遗传等先天因素	4
营养因素	4
环境和教育因素	4
什么样的孩子智商高	4
第二章 培养高智商的孩子需要超常教育	7
第一节 怎样提高孩子的智商	7
为孩子创造良好的家庭环境	7
为孩子提供创造的机会	7
对孩子的兴趣给予关心和鼓励	7
让孩子体会成功的乐趣	8
尽量理解孩子的心理世界	8
营造轻松愉快的智力活动氛围	8
多用表扬激励孩子	9
第二节 开发孩子的超凡智商	9
智力的构成因素	9
抓住开发智力的“关键期”	10

| 第二篇 |

提升孩子智商从胎教开始

第一章 全面认识胎教	12
第一节 胎教是与宝宝沟通的第一步	12
什么是胎教	12
准妈妈体内环境对胎宝宝的影响	12
胎教对胎宝宝的益处	13
胎教对准妈妈的益处	13
第二节 胎教的理论依据	14
胎宝宝的感知觉	14
胎宝宝的触觉发育	14
胎宝宝的记忆力发育	15
胎宝宝的反射行为	15
第三节 实施胎教的注意事项	15
胎教的时间安排	15
不同孕期宜采取不同的胎教方式	16
胎教以适度为原则	16
准爸爸如何辅助胎教	17
保证营养的供给	17
抱着平常心进行胎教	18
走出胎教误区	18
第二章 准妈妈吃得好孩子智商自然高	20
第一节 做好孕前营养储备	20
孕前1年开始加强营养	20
改正不良的饮食习惯	20
补充叶酸要趁早	20
第二节 孕一月:营养全面,结构合理	21
充足的蛋白质	21
碳水化合物	21
维生素	21
微量元素	22
饮食搭配要合理	22
一日食谱推荐	22
第三节 孕二月:适量营养,缓解早孕反应	22
摄取大量的水分	22

少量多食	22
用酸味刺激胃口	22
增加营养别过量	23
一日食谱推荐	23
第四节 孕三月:口味要清淡,营养不能少	23
各种营养不能少	23
饮食口味要清淡	23
不要忘了补镁	23
一日食谱推荐	24
第五节 孕四月:增加维生素,补钙正当时	24
增加维生素	24
补钙进行时	24
增加碘的摄入量	24
摄取脂类食物要适量	24
一日食谱推荐	24
第六节 孕五月:饮食均衡,多样化营养	25
注意饮食搭配	25
增加主食和动物性食品	25
每天多吃些鱼	25
一日食谱推荐	25
第七节 孕六月:增加热量,储备营养素	26
不要只吃精米精面	26
外出就餐需注意	26
尽可能不吃大鱼	26
一日食谱推荐	26
第八节 孕七月:三高三低,注意补血	27
饮食应低盐、低糖、低脂	27
减少盐分的烹调方法	27
随手可得的补血食物	27
一日食谱推荐	27
第九节 孕八月:增加食物种类,保证营养充足	28
保证热量供给	28
增加食物的种类	28
多食用水果菜肴	28
合理饮食避免巨大儿	28
一日食谱推荐	28
第十节 孕九月:及时补铁,预防便秘	29
加餐尽量多样化	29
预防孕晚期便秘的食物	29
每周吃一次海带	29
一日食谱推荐	29

第十一节 孕十月:保证营养,为分娩储备能量	30
少盐多水	30
临产前的饮食调理	30
一日食谱推荐	30
第三章 孕期做好胎教为孩子智商打好基础	31
第一节 孕一月需要做的智力提升课	31
情感胎教	31
环境胎教	32
做一些孕期运动	33
丈夫的胎教责任	33
第二节 孕二月需要做的智力提升课	34
孕二月联想胎教	34
抚摸胎教	34
音乐胎教	35
运动胎教	35
第三节 孕三月需要做的智力提升课	36
语言胎教	36
意念胎教	37
运动胎教	38
第四节 孕四月需要做的智力提升课	39
画画、剪纸也是胎教	39
胎儿有记忆,应该给他输入美好的信息	39
给胎儿讲故事	40
运动胎教	40
第五节 孕五月需要做的智力提升课	41
孕5月胎教要点	41
用柔和优雅的音乐进行胎教	41
语言胎教	42
准爸爸的胎教功课	42
第六节 孕六月需要做的智力提升课	43
音乐胎教	43
情绪胎教	43
斯瑟·蒂克夫妇的胎教方法	44
运动胎教	44
准爸爸进行语言胎教	45
第七节 孕七月需要做的智力提升课	45
能量音乐与胎教	45
游戏胎教法	46
与胎儿进行肢体接触	46
第八节 孕八月需要做的智力提升课	47
环境胎教	47

提高自身修养	48
美育	48
意念胎教	49
第九节 孕九月需要做的智力提升课	49
阳光胎教	49
对胎儿进行游戏胎教	50
意念胎教	50
孕九月对胎儿进行语言训练	51
第十节 孕十月需要做的智力提升课	51
音乐胎教	51
氧气胎教	51
运动胎教	52
情绪胎教	52
放松身心,准备应对阵痛	53
自然产的宝宝身体好	53

| 第三篇 |

0 到 3 岁宝宝智商提升方案

第一章 早教与智力开发	56
第一节 人的智力发源地——大脑	56
脑的成长发育史	56
胎儿时期大脑的生理特点及发育	56
婴幼儿大脑的生理特点及发育	57
脑部潜能的秘密	57
第二节 左脑右脑,各不相同	58
左脑:知性的大脑	58
婴幼儿左脑开发	59
右脑:艺术的大脑	59
婴幼儿右脑开发	60
第二章 婴幼儿各项能力发展的敏感期	61
第一节 婴幼儿能力发展敏感期的特点	61
何为儿童敏感期	61
敏感期对婴幼儿成长发育的影响	62
第二节 语言发展的敏感期	62
0~2.5 岁,语言的简单模仿和重复	62
2.5~3 岁,开始尝试用语言表达感觉	63
3~4 岁,熟练运用不同的表达方式	63



自言自语,语言由外向内转化的过渡期	64
宝宝语言发展迟缓怎么办	64
能说会道的宝宝是练出来的	65
第三节 动作发展的敏感期	65
大肌肉的发展	65
小肌肉的发展	66
平衡感的发展	67
宝宝动作发展迟缓怎么办	67
第四节 感官发展的敏感期	68
0~1岁,视觉发展的关键期	68
3~4岁,色彩感知能力增强	68
0~2岁,宝宝喜欢有声音的环境	69
3~6岁,关注宝宝的听力发展	69
0~6岁,关注宝宝的嗅觉发展	70
0~2.5岁,味觉发展期	70
0~2.5岁,手舞足蹈地发展触觉	71
绘画、听音乐,促进感官发展的好方法	71
第五节 秩序发展的敏感期	72
0~4岁,秩序感形成的最初阶段	72
认生,外在秩序感的建立	73
宝宝变得执拗,内在秩序感发展的标志	73
暴力,心理受到伤害的反应	74
婴儿期,做好发展秩序感的储备	74
幼儿期,满足宝宝秩序感爆发的各种需求	75
第六节 对细小事物感兴趣的敏感期	76
宝宝为什么突然喜欢“捡破烂”	76
1.5~4岁,开始对细小事物发生兴趣	76
培养和锻炼观察能力的最佳时期	77
帮助宝宝探索细微的世界	77
第七节 书写能力的敏感期	78
3岁,宝宝喜欢乱涂乱画	78
为宝宝做好写字的准备工作	78
怎样教宝宝学写字	79
学会欣赏宝宝的“文字”	79
第八节 阅读能力的敏感期	80
4岁以前,引导宝宝感受阅读的乐趣	80
4.5~5.5岁,帮助宝宝学会阅读	80
满足宝宝阅读敏感期爆发的需求	81
阅读敏感期的重要指标	82
对宝宝的阅读应重兴趣,不重数量	82
和宝宝一起分享阅读的快乐	83

第三章 0 到 3 岁宝宝智力开发全接触	84
第一节 0 到 1 个月	84
母乳喂养优点多	84
睡眠	84
怎样安慰哭闹中的宝宝	85
不要对哭闹中的宝宝发脾气	85
如何培养宝宝独自入睡的习惯	85
宝宝智力开发训练	86
第二节 1 到 2 个月	87
母乳仍是宝宝的最佳营养	87
给宝宝合理补充维生素 C	87
睡眠	87
抱着宝宝在屋里散步	87
笑是培养良好性格的开端	88
适当亲吻宝宝	88
适当带宝宝去户外活动	88
宝宝智力开发训练	88
第三节 2 到 3 个月	89
为宝宝大脑发育提供营养保证	89
保证宝宝摄入足够的维生素	90
睡眠	90
带宝宝进行户外活动	90
不要低估了婴幼儿的能力	90
宝宝智力开发训练	91
第四节 3 到 4 个月	92
如何为宝宝补充维生素 D 和钙剂	92
能让宝宝变聪明的蔬菜	92
宝宝不睡的调节方法	93
喜欢模仿的宝宝	93
宝宝智力开发训练	93
第五节 4 到 5 个月	95
开始为宝宝添加辅食	95
添加辅食要由细到粗	95
给宝宝添加辅食的顺序	95
睡眠	95
多和宝宝一起玩	95
用欢乐的情绪影响宝宝	96
宝宝智力开发训练	96
第六节 5 到 6 个月	97
为宝宝辅食添加鱼泥、肉泥、肝泥	97
鱼肉的益智作用	97



睡眠	98
陪宝宝照镜子	98
教宝宝接待客人	98
用玩具培养宝宝的爱心	98
宝宝怯生怎么办	98
宝宝智力开发训练	99
第七节 6到7个月	100
宝宝的辅食安排	100
睡眠	100
逗戏宝宝要适度	100
宝宝喜欢咬人正常吗	101
平时要多表扬宝宝	101
宝宝智力开发训练	101
第八节 7到8个月	102
维生素对宝宝的营养益智作用	102
吃鸡蛋有利健脑	103
睡眠	103
宝宝黏人不是坏习惯	103
培养宝宝的独立性	104
宝宝倒着爬	104
宝宝智力开发训练	104
第九节 8到9个月	105
宝宝出牙时的特殊辅食	105
多吃蔬菜、水果有益于促进宝宝智力发育	106
睡眠	106
不要刻意与其他宝宝比较	106
不要忽略了宝宝的爬行	106
宝宝智力开发训练	107
第十节 9到10个月	108
断奶末期如何喂养	108
常吃小米能促进宝宝智力发育	108
睡眠	109
宝宝左撇子没关系	109
不要对宝宝说这些话	109
益处多多的球类游戏	110
宝宝智力开发训练	110
第十一节 10到11个月	112
合理调配宝宝的饮食营养	112
如何科学摄入健脑食物	112
睡眠	112
宝宝胆子小怎么办	112
宝宝智力开发训练	113

第十二节 11 到 12 个月	114
1 岁左右的宝宝该如何喂养	114
训练宝宝吃“硬”食	114
怎样让宝宝的大脑更健康	115
宝宝智力开发训练	115
第十三节 13 到 14 个月	116
保证宝宝饮食的多样化	116
怎样让宝宝科学饮水	117
影响身高的因素	117
为宝宝选择合适的图书	118
宝宝智力开发训练	119
第十四节 15 到 16 个月	120
适当给宝宝吃含钙丰富的食物	120
有损宝宝大脑发育的食物	120
怎样纠正宝宝的发音错误	120
适当地看电视	121
宝宝智力开发训练	121
第十五节 17 到 18 个月	122
宝宝的膳食怎样安排	122
适当给宝宝补充补脑益智食品	122
宝宝爱哭怎么办	123
宝宝爱咬手指怎么办	123
宝宝骂人怎么纠正	124
纠正宝宝边吃饭边玩的习惯	124
宝宝智力开发训练	124
第十六节 19 到 20 个月	125
合理搭配食物有利健脑	125
防止宝宝养成不良饮食习惯	126
什么是感觉统合失调	126
通过宝宝的眼睛看世界	127
宝宝智力开发训练	128
第十七节 21 到 22 个月	129
怎样防止宝宝挑食、偏食	129
多让宝宝呼吸新鲜空气	129
宝宝可以适当参与家务	130
暗示教育有奇效	131
宝宝智力开发训练	132
第十八节 23 到 24 个月	133
怎样给宝宝科学地吃水果	133
不要用水果代替蔬菜	133
宝宝爱告状怎么做	134
宝宝智力开发训练	134

第十九节 2岁到2岁3个月	135
多吃海带能益智	135
给宝宝适量吃胡萝卜	135
别对宝宝说“不知道”	136
表扬宝宝时要注意哪些问题	136
宝宝智力开发训练	136
第二十节 2岁3个月到2岁6个月	137
重视孩子的早餐	137
宝宝不宜常吃素	138
宝宝提出无理需求怎么办	138
宝宝智力开发训练	138
第二十一节 2岁6个月到2岁9个月	139
预防宝宝营养不良	139
给宝宝适当吃点粗粮	140
多食深绿色蔬菜,保护宝宝的视力	140
幼儿的尊重需要	140
游戏中的输和赢	141
宝宝智力开发训练	141
第二十二节 2岁9个月到3岁	142
宝宝健脑不宜多吃酸性食物	142
城市宝宝的“高层病”	142
教宝宝从小懂得爱惜物品	143
宝宝入园前的心理卫生	143
入园前的自理能力训练	144
减缓宝宝入园的分离焦虑	145
宝宝智力开发训练	145

第四篇

3岁以上孩子智商提升方案

第一章 3岁及学龄前儿童营养需求	148
第一节 3到4岁宝宝养护方案	148
3到4岁宝宝营养需求	148
3到4岁宝宝日常喂养	149
宝宝不好好吃饭的对策	149
宝宝营养不良的对策	150
第二节 4到5岁宝宝养护方案	150
4到5岁宝宝营养需求	150
4到5岁宝宝日常喂养	150

宝宝赖床的应对措施	151
第三节 5岁到学龄前儿童养护方案	151
5岁到学龄前宝宝营养需求	151
5岁到学龄前宝宝日常喂养	152
5岁到学龄前宝宝换牙期防护	152
第二章 青少年的营养需求	154
第一节 7到14岁孩子的营养需求	154
高速发育前的能量准备	154
别忽视了早餐的重要性	154
早餐安排要科学	154
合理午餐,让孩子健康无忧	155
午餐安排要合理	155
适当晚餐	155
能让孩子更聪明的食物	156
第二节 青春期孩子的营养需求	156
青春期孩子需要的营养	156
合理的饮食结构很重要	157
孩子追赶时尚容易走进饮食误区	158
青春期女孩饮食要注意细节	158
青春期孩子的饮食原则	159
第三节 考试前的营养饮食	159
食欲好才能精神好	159
考前饮食要细心	159
考前营养误区	160
考生的营养减压饮食方案	161
避免加大孩子压力的食物	162
保持大脑清醒的营养方案	162
酸性食物与碱性食物	162
睡眠是补充体力的最好办法	163
考前一星期营养套餐推荐	163
第四节 平衡营养打造聪明孩子	165
何谓饮食平衡	165
平衡饮食的指标	165
建立合理的饮食结构	166
合理的烹饪也可以提高营养	167
第五节 大脑的营养决定孩子的聪明程度	168
蛋白质对孩子智力发育至关重要	168
健脑的首要物质——脂类	168
其他影响大脑发育的营养素	168
大脑营养摄取要合理	169
DHA,让孩子大脑更聪明	169



孩子大脑喜欢吃什么	169
第三章 重点培养青少年的注意力	171
第一节 了解注意力	171
什么是注意力	171
注意力集中的好处	172
注意力不集中的表现	173
测测孩子的注意力	174
第二节 注意力不集中的危害	176
青少年压力大,易导致心理问题	176
压力大可能使青少年身体不适	177
注意力不集中会使课堂效率低下	178
注意力不集中会使阅读能力难以提高	179
第三节 营造良好环境有助于青少年注意力的提高	179
保证青少年充足的睡眠	179
给孩子健全的爱	180
家长要做好榜样	181
减少不必要的刺激和干扰	182
简短清晰地发指令	183
给孩子创造能集中注意力的环境	183
第四节 培养独立能力能提高青少年的注意力	184
自己的事情自己做	184
合理分配时间	185
让孩子主动提高学习效率	186
一次只做一件事	186
培养学习兴趣	187
第五节 有意识地对青少年进行注意力训练	188
有意注意训练	188
注意专注度训练	189
注意广度训练	189
注意分配训练	190
视力引导训练	190
注意转移训练	191
目标引导训练	192
阅读能力训练	192
眼口协调训练	193
动手能力训练	194
听觉能力训练	195
第六节 青少年如何自己提升注意力	195
明确学习目标	195
培养课堂注意力	196
心情愉快是关键	197

自卑、自恋会导致注意力分散	198
第四章 让青少年拥有超级记忆力	201
第一节 探索记忆的奥秘	201
大脑与记忆	201
感知觉与记忆	203
记忆力是学习力的前提	204
记忆与遗忘	205
衡量记忆力的标准	205
记忆力测试	206
第二节 影响记忆的因素	208
食物和记忆	208
睡眠和记忆	209
情绪和记忆	210
压力和记忆	211
第三节 开发青少年的记忆潜能	211
告诉自己一定要记住	211
相信自己能记住	212
善于观察才能记住	213
善于想象才能记住	213
第四节 合理运用记忆规律	214
复习是克服健忘的良方	214
交替记忆更有效	215
第五章 提高青少年的观察力至关重要	216
第一节 观察力概述	216
什么是观察力	216
观察力的结构	216
观察力与注意力	218
拥有良好的观察力的表现	218
第二节 影响观察力的不利因素	220
先入为主的思想	220
假象会造成主观性错误	220
观察者本身的注意力也会影响观察的效果	223
第三节 常见的观察法	224
分析观察法	224
规律观察法	224
特征观察法	225
多角度观察法	226
定量观察法	227
比较观察法	228
典型观察法	228



奇异观察法	229
细节观察法	230
多感官观察法	231
第四节 提高青少年观察力的具体方法	231
观察积累法	231
归纳推理法	232
同类观察法	232
理性判断法	233
周密系统观察法	233
顺序转换观察法	234
中心单元观察法	234
定点观察法	235
计划观察法	235
第五节 培养青少年良好的观察心态	236
兴趣是观察的导师	236
培养青少年积极的观察心态	238
培养观察的持久性	239
青少年可以创造自己的观察方法	240
青少年应养成良好的观察习惯	240
第六章 开发青少年卓越的创造力	242
第一节 什么是创造力	242
创造性思维的特点	242
动手能力是创造力的组成因素之一	243
如何培养青少年的创造力	245
第二节 父母悉心培养,孩子才会拥有卓越创造力	246
父母要学会倾听孩子的心声	246
用好奇心激发青少年的创新动力	247
开发青少年的创造力要培养其坚强的意志力	248
培养青少年的创造力,父母要保护其想象力	250
第三节 提高青少年创造力的具体方法	251
两极想象法	251
组合法	251
提纲思考法	252
排除法	252
简单提问法	253
综合创造法	253
发散思维法	254
因果分析法	254
标新立异法	255
逆向突破法	255