

B
博尔乐
BOLER

畅销**10**年突破**500**万册

更科学、更实用、更贴心、更值得信赖的育儿工具书

赠送
CD
升级版

0~6岁

朱利欣 张秀丽/编著

智能提升



1 指导专家 | 北京大学第一临床医学院
妇产儿童医院教授

2 畅销7年，丛书累计总销量逾500万册

3 国家级唯一孕育类专业出版社
国内第一条孕育热线倾力打造

实 用
百 科

中国人口出版社



0~6岁

智能提升

实用百科

SHI YONG BAI KE

朱利欣 张秀丽/编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~6 岁智能提升实用百科 / 朱利欣, 张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5101-1144-0

I. ① 0… II. ①朱… ②张… III. ①学前儿童—智力开发 IV. ① G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 056644 号

0~6岁智能提升实用百科

朱利欣 张秀丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市佳明伟业印务有限公司
开 本	720 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	30.25
字 数	360 千
版 次	2012 年 5 月第 1 版
印 次	2012 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1144-0
定 价	29.80 元 (赠送 CD)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

“幸福 2+1”专家团队

总顾问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授

中国关心下一代工作委员会专家委员会主任

世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士

中华医学会副会长

北京儿童医院名誉院长

国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长

中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师

首都医科大学硕士生导师

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事

“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授

中国优生科学协会

中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问

北京中医药大学教授

您的健康和感受有我们的呵护



特别为您精心打造

经过 5 年的读者考验,结合读者的反馈和新的孕育理念的发展,编委会集合各方力量重新打造了“孕育实用百科”系列丛书,希望给您的孕育生活送去科学、带来轻松。

特点

1

这是一套物超所值的图书——

厚重的图书、实惠的定价,您花 5 分钱就能读 1 页书,每页 1~3 个知识点,个个都精彩、个个都实用。

特点

2

这是一套权威可信的图书——

中国人口出版社是国家级孕育类专业出版社,依托人口计生委的专业资源,出版孕育类图书累计 2000 余种,编委会由多位孕育专家组成,做的就是精品。

特点

3

这是一套呵护有加的图书——

孕育既是一件快乐的事情,也是一件辛苦的事情,在书中除了常见的孕育知识,还有生活中其他常见问题的解决建议,比如如何维护好一个家庭、如何提高生活的品质等。

特点

4

这是一套从生活中来的图书——

博尔乐孕育热线开通 6 年了,数十万读者打来了咨询的电话、感谢的电话,有的家庭从妈妈怀孕到宝宝上幼儿园都伴随着热线的指导,因此这套书的问题都从生活中来,解决读者的实际之需。

本套图书经过了编委会的不懈努力、倾注了编辑的满腔热情,但仍有不足之处请读者指正,知识是在不断更新的,只有不断的完善才能紧随读者的需求,解决您的孕育问题是我们的责任,我们会继续努力。

轻松阅读也是一种快乐

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



目录 Contents

第一章

胎教——智能 提升的前沿

第一节 了解胎教

1. 胎宝宝具有令人惊奇的能力…… 002
2. 迅速发育中的神经系统给胎教
提供了物质基础…… 003
3. 胎教意义重大…… 005
4. 宝宝智能提升从胎教开始…… 006
5. 良好的胎教需要父母的努力…… 008
6. 准妈妈应具有母性意识…… 009
7. 胎宝宝宫内的学习内容…… 010
8. 科学地对胎宝宝予以刺激…… 012

第二节 胎教方法与有效实施

1. 音乐胎教——让胎宝宝在优美
的旋律中成长…… 14
2. 语言胎教——用呢喃话语把
爱传递给胎宝宝…… 015

3. 抚摸胎教——准爸爸准妈妈
的抚摸让胎宝宝感到安全而幸福 016
4. 光照胎教——在光束中开启胎
宝宝智慧的第一扇门…… 017
5. 营养胎教——胎宝宝赖以生存
的营养完全来自准妈妈…… 017
6. 体操胎教——胎宝宝在“运动”
中变得身强体健…… 018
7. 情绪胎教——胎宝宝的快乐
来自准妈妈的笑声…… 019
8. 色彩胎教——色彩无声的
语言使生活更美好…… 019

第三节 准妈妈与胎教

1. 胎教是怎样通过母体作用
于胎宝宝的…… 021
2. 准妈妈的营养需求…… 022
3. 准妈妈应怎样合理补充营养…… 022
4. 准妈妈的情绪与胎教…… 023
5. 准妈妈要保持良好的心态…… 024
6. 准妈妈好学对胎宝宝有好处…… 024
7. 数胎动有益于母子感情交流 …… 024
8. 一位新妈妈的胎教经验…… 025



第四节 准爸爸与胎教

1. 准爸爸坚持每天对子宫内的胎宝宝讲话 026
2. 准爸爸对子宫内胎宝宝讲话的“常规内容” 027
3. 准爸爸应与妻子共同体验生命的诞生 027
4. 准爸爸应该关心怀孕的妻子 028

第二章

婴幼儿智能提升的基本概念

第一节 婴幼儿智能提升的相关理念

1. 智能提升的含义 030
2. 婴幼儿的学习能力 031
3. 旧皮质与 α 脑波 031
4. 婴幼儿的学习特征 033
5. 早期教育多早才算早 035
6. 零岁学习的重点 037
7. 宝宝的资优倾向 039

8. 如何培养资优的宝宝 040
9. 影响智力发育的因素有哪些 042
10. 及早发现智力发育异常儿 043
11. 玩耍在智能提升中的重要作用 ... 043

第二节 智能提升的主要内容

1. 语言智能 046
2. 运动智能 050
3. 数理逻辑智能 053
4. 音乐智能 056
5. 空间视觉智能 057
6. 人际关系智能 058
7. 内省智能 062
8. 自然观察智能 063
9. 记忆能力的开发与培养 064
10. 创造性思维的开发与培养 068
11. 想象能力的开发与培养 071
12. 关注感觉统合 072

第三节 智能提升的基本要领

1. 给宝宝的脑部充足的营养 078
2. 给宝宝充分的肌肤接触 078
3. 积极回应宝宝的呼唤 079
4. 养成规律的生活作息 080



5.让宝宝多用肢体游戏·····	080
6.做“被动”的爸爸妈妈·····	081
7.别焦急于成长的脚步·····	082
8.尊重宝宝的探索行为·····	083
9.多让宝宝置身于大自然中·····	084
10.让宝宝和朋友一起玩·····	084
11.技巧的赞美及责备方式·····	085

第三章

快速成长的1岁

第一节 宝宝0~1个月

一、1个月宝宝的整体特征 ...	088
------------------	-----

二、1个月宝宝智能测试方法 ...	088
-------------------	-----

三、智能提升教育策略	090
------------------	-----

1.1个月宝宝的智能提升重点	090
----------------------	-----

2.早教从抚触开始	090
-----------------	-----

3.语言能力开发——哭是语言 的开始	092
-----------------------------	-----

4.社交能力开发——笑是宝宝 第一个学习的条件反射	093
------------------------------------	-----

5.情感培养开发——肌肤接触和	
-----------------	--

呢喃话语培养亲子之情	094
------------------	-----

6.视觉能力开发——对光线明暗 的反应是视觉发展的第一步	095
---------------------------------------	-----

7.听觉能力开发——听力训练 从声音的有无开始	095
----------------------------------	-----

8.感觉能力开发——感觉经验是 知觉的基础	096
--------------------------------	-----

9.用手能力开发——训练手的 灵活度从学习松手开始	097
------------------------------------	-----

10.运动能力的开发	097
------------------	-----

11.适合宝宝的体操（一） ——帮助宝宝放松机体	098
-----------------------------------	-----

四、育儿金点子	099
---------------	-----

1.爱抚对宝宝身心发展的益处	099
----------------------	-----

2.新生儿居室的环境布置	100
--------------------	-----

3.了解新生儿的反射行为	100
--------------------	-----

4.母乳喂养的十大优点	100
-------------------	-----

5.剖宫产儿更需要抚触	101
-------------------	-----

6.如何培养宝宝独自入睡	102
--------------------	-----

第二节 宝宝1~2个月

一、2个月宝宝的整体特征 ...	103
------------------	-----

二、2个月宝宝智能 测试方法	103
-------------------------	-----

三、智能提升教育策略	105
------------------	-----



1. 2个月宝宝的智能提升重点·····	105
2. 语言能力开发——快乐情绪 是发音的动力·····	105
3. 社交能力开发——笑是培养 良好性格的开端·····	106
4. 情感培养开发——掌控情感 是大脑建构的第一个回路·····	106
5. 听觉能力开发——寻找声源 使宝宝听觉更敏锐·····	107
6. 视觉能力开发——大量的 视觉刺激是必要的·····	108
7. 用手能力开发——抓握是最早 的用手技巧·····	108
8. 肢体动作能力开发——此时的 “爬行”是本能·····	109
9. 婴幼儿被动操（二）—— 让肢体更灵活·····	110
四、育儿金点子 ·····	112
1. 对宝宝微笑能让他 感到更舒服·····	112
2. 关注视觉“敏感期”·····	112
3. 从“调教鸟”的故事中得出 的教育结论·····	113
4. 给2~3个月吞咽期宝宝制作 汁水的方法·····	114
5. 宝宝尿布疹的护理·····	114

第三节 宝宝2~3个月

一、3个月宝宝的整体特征·····	115
二、3个月宝宝智能 测试方法·····	115
三、智能提升教育策略·····	117
1. 3个月宝宝的智能提升重点·····	117
2. 语言能力开发——跟宝宝“对话” 是最初的发音训练·····	117
3. 社交能力开发——宝宝会在 高兴时出声“搭话”·····	118
4. 感知能力开发——黑白图像可以 刺激杆状视觉神经发育·····	119
5. 认知能力开发——宝宝能认第一种 物品了·····	120
6. 自我意识能力开发——照镜子是 训练自我意识最好的一种方法·····	121
7. 我用手能力开发——手眼协调 能力的训练·····	121
8. 动作能力开发——翻身是宝宝 自主变换身体姿势的开始·····	121
9. 婴幼儿健身操——帮助宝宝 协调肢体动作·····	122
四、育儿金点子 ·····	123
1. 教你给宝宝洗澡·····	123
2. 别低估了婴幼儿·····	124



3. 解读宝宝的面部表情、动作姿态
与心理活动..... 125
4. 人工喂养宝宝须注意的事项..... 126
5. 宝宝湿疹的预防和护理..... 126

第四节 宝宝3~4个月

- 一、4个月宝宝的整体特征 ... 127
- 二、4个月宝宝智能测试方法... 127
- 三、智能提升教育策略 129
 1. 4个月宝宝智能提升的重点 129
 2. 语言能力开发——“听”
是说的基础..... 129
 3. 社交能力开发——“藏猫猫”
帮助宝宝建立物体恒存概念..... 130
 4. 视觉能力开发——黑白轮廓图可以帮
助宝宝辨别物体外廓的能力..... 131
 5. 用手能力开发——小肌肉的活动
还需要帮助..... 132
 6. 听觉能力开发——视、听结合
使宝宝耳聪目明..... 132
 7. 动作能力开发——宝宝开始发现
自己的脚..... 133
 8. 婴幼儿健身方法——每位家长
都容易做到的..... 134
- 四、育儿金点子 134

1. 父亲的角色..... 134
2. 肥胖症要从小预防..... 136
3. 宝宝有了痱子怎么处理..... 136
4. 宝宝体形美的方法..... 136

第五节 宝宝4~5个月

- 一、5个月宝宝的整体特征 ... 138
- 二、5个月宝宝智能测试方法... 138
- 三、智能提升教育策略 140
 1. 5个月宝宝智能提升重点 140
 2. 有计划地让宝宝听音乐..... 140
 3. 生活自理的训练——自喂饼干
的训练..... 140
 4. 语言能力开发——知道自己
的名字了..... 140
 5. 社交能力开发——懂得分辨表情,
社交能力进一步发展..... 141
 6. 视觉能力开发——不再是
“大近视眼”的宝宝了 142
 7. 听觉能力开发——听音找物,
加难度喽..... 143
 8. 动作能力开发——坐着的姿势
使宝宝眼界大开..... 143
 9. 前庭平衡能力训练..... 144
 10. 婴儿健身操——开始加强腿部
训练 144



四、育儿金点子 145

1. 宝宝饮水的注意事项 145
2. 辅食添加的基本方法 146
3. 给4~6个月吞咽期的宝宝
添加泥类食物 146
4. 循序诱导宝宝自己吃饭 147

第六节 宝宝5~6个月

一、6个月宝宝的整体特征 ... 148

二、6个月宝宝智能测试方法... 148

三、智能提升教育策略 149

1. 6个月宝宝智能提升重点 149
2. 生活自理能力的训练 149
3. 语言能力开发——用各种方法帮助
宝宝理解语言 150
4. 社交能力开发——捉迷藏是这个时期
宝宝的最爱 151
5. 用手能力开发——宝宝会倒手了 152
6. 听觉能力开发——学习自己
制造声音 152
7. 感觉能力开发——寻找大自然
的感觉 153
8. 动作能力开发——翻身是
很耗体力的活动 154
9. 婴幼儿眼保健操——保护眼睛
从小做起 154

四、育儿金点子 155

1. 您的宝宝怯生吗 155
2. 由保姆或老人带的宝宝，跟爸爸
妈妈不亲怎么办 156
3. 坐盆训练 157
4. 宝宝会不会用脑过度 157
5. 食物相克与最佳食物搭配 158

第七节 宝宝6~7个月

一、7个月宝宝的整体特征 ... 159

二、7个月宝宝智能测试方法... 159

三、智能提升教育策略 161

1. 7个月宝宝智能提升重点 161
2. 生活自理能力训练——成人的教养
观念影响着宝宝自理能力的发展... 161
3. 语言能力开发——理解禁止
语和口令 162
4. 社交能力开发——学习社交活动
中的肢体动作 162
5. 感觉统合能力开发 163
6. 训练视觉观察和视觉记忆
能力 163
7. 听觉能力开发——宝宝最喜欢
有趣的象声词 164
8. 用手能力开发——宝宝开始学习
指物和拍手的技能 165



9. 动作能力开发..... 166

10. 婴幼儿健身操——关注腰部
的动作 166

四、育儿金点子 167

1. 宝宝缺钙的原因及预防..... 167

2. 给7~10个月舌碾期宝宝制作
辅食的方法..... 167

3. 了解宝宝的个性..... 168

4. 面对分离焦虑..... 168

第八节 宝宝7~8个月

一、8个月宝宝的整体特征 ... 170

二、8个月宝宝智能测试方法... 170

三、智能提升教育策略 172

1. 8个月宝宝智能提升重点 172

2. 生活自理能力的训练——学习自己
吃饭从练习拿勺开始..... 172

3. 语言能力开发——故事中有宝宝
最需要的大量高质量的语言..... 173

4. 社交能力开发——礼貌习惯从
宝宝期培养..... 173

5. 视觉能力开发——从五官开始
发展视觉认知..... 174

6. 听觉能力开发——感受生活中
的各种声响..... 175

7. 感觉能力开发——嗅觉也是
很重要的感觉能力..... 176

8. 手眼协调能力开发——“捏”是宝宝用
手能力进一步发展的标志性动作 ... 176

9. 动作能力开发——站立是本月锻炼
的重点..... 177

10. 婴幼儿健身操——关注腿部运动 ... 178

四、育儿金点子 178

1. 方言对宝宝的利与弊..... 178

2. 掌握婴幼儿智能发展的关键期... 179

3. 宝宝良好睡眠习惯的培养..... 179

4. 几种需要改进的教育方式..... 181

第九节 宝宝8~9个月

一、9个月宝宝的整体特征 ... 182

二、9个月宝宝智能测试方法... 182

三、智能提升教育策略 184

1. 9个月宝宝智能提升重点 184

2. 生活自理能力的开发——坐盆
习惯培养..... 184

3. 语言能力开发——有韵律的儿歌或经典
诗词可以加强宝宝对语言的兴趣 ... 185

4. 社交能力开发——大人是
宝宝的榜样..... 186



5. 用手能力培养——练习推、拉和打开包装·····	187
6. 视觉能力开发——学会观察·····	188
7. 听觉能力开发——寻找看不见的声音·····	189
8. 动作能力开发——为学走做准备·····	191
9. 婴儿主被动操——全身活动·····	192

四、育儿金点子····· 192

1. 不要忽略爬行·····	192
2. 不要给宝宝吃过于精细的食物·····	194
3. 培养宝宝欣赏大自然·····	195
4. 培养宝宝收拾玩具的好习惯·····	195
5. 不要把自己的宝宝与其他宝宝做横向的比较·····	196

第十节 宝宝9~10个月

一、10个月宝宝的整体特征·····	197
--------------------	-----

二、10个月宝宝智能测试

方法·····	197
---------	-----

三、智能提升教育策略····· 199

1. 10个月宝宝智能提升重点·····	199
2. 生活自理能力训练——练习捧杯喝水·····	199

3. 语言能力开发——学习称呼“爸爸”“妈妈”·····	200
4. 社交能力开发——小宝宝也喜欢幽默·····	201
5. 问题解决能力培养——让宝宝动动小脑筋·····	201
6. 数学能力开发——了解数量的概念·····	202
7. 认识能力开发——认识方和圆的区别·····	202
8. 听觉能力开发——小宝宝对音乐有天生的理解·····	203
9. 用手能力开发——盖盖儿可训练手眼协调的准确性·····	203

四、育儿金点子····· 204

1. 宝宝为什么喜欢扔东西·····	204
2. 学步车的弊端·····	205
3. 当宝宝第一次摔倒时·····	206
4. 育儿禁语集·····	206

第十一节 宝宝10~11个月

一、11个月宝宝的整体特征·····	207
--------------------	-----

二、11个月宝宝智能测试

方法·····	207
---------	-----

三、智能提升教育策略····· 209

1. 11个月宝宝智能提升重点·····	209
----------------------	-----



Contents 目录

- 2. 语言能力开发——用一个音表示
需求是此时期宝宝的特点····· 209
- 3. 立体能力开发——小宝宝更乐于
探索奇妙的立体空间····· 210
- 4. 思维能力开发——了解词的概括
作用使宝宝具备最基本的概念····· 211
- 5. 数学能力开发——“大小”、“多少”
等比较即是学数学的准备····· 211
- 6. 手眼协调能力开发——手是
外部的“脑”····· 212
- 7. 听觉能力开发——听力训练
随时可做····· 212
- 8. 感觉能力开发——带宝宝认识
炫丽的彩色世界····· 213
- 9. 动作能力开发——学走的宝宝
安全很重要····· 213

四、育儿金点子····· 214

- 1. 为宝宝创造一个丰富多彩的
学习环境····· 214
- 2. 开启宝宝的感官世界····· 214
- 3. 如何正确给宝宝喂药····· 215
- 4. 宝宝不乖乖吃饭怎么办····· 216

第十二节 宝宝11~12个月

一、12个月宝宝的整体特征····· 217

二、12个月宝宝智能测试方法····· 217

三、智能提升教育策略····· 219

- 1. 12个月宝宝智能提升重点····· 219
- 2. 生活自理能力的开发——放手
让宝宝学着照顾自己····· 219
- 3. 语言能力开发——会叫“爸爸”
“妈妈”的小宝宝是爸爸妈妈
的开心果····· 220
- 4. 社交能力开发——开始由独立游戏
阶段转向平行游戏阶段····· 220
- 5. 情感培养开发——带宝宝观察
人类赖以生存的大自然····· 221
- 6. 观察力培养——宝宝天生就具有敏锐
的观察能力····· 221
- 7. 认知能力开发——存在的一切
都是宝宝的认知对象····· 222
- 8. 动作能力开发——小动物的叫声和
走路方式是宝宝最乐于模仿的····· 224

四、育儿金点子····· 225

- 1. 宝宝游戏的过程也就是学习
的过程····· 225
- 2. 不要让2岁之前的宝宝看电视····· 225
- 3. 适时地让步····· 226
- 4. 玩一样，扔一样，怎么办····· 226
- 5. 宝宝不良饮食习惯的纠正····· 227



第四章

“可怕”的2岁

第一节

宝宝1岁1个月~3个月

一、1岁1个月~3个月宝宝的
整体特征 230

二、智能提升教育策略 230

1. 1岁1个月~1岁3个月宝宝智能
提升重点 230

2. 动作能力开发——关注人生
“第一步” 231

3. 语言能力开发——教宝宝说话时
不要使用“儿语” 234

4. 记忆能力开发——用互动方式帮助
宝宝识记 238

5. 想象力和创造力的开发 243

6. 情感能力培养——宝宝对“娃娃”
的态度再现了家长对宝宝态度 244

7. 生活自理能力训练——穿衣训练一般
是从脱开始学起的 245

8. 手眼协调能力开发——宝宝觉得把
积木推倒要比搭建更有趣 246

三、育儿金点子 247

1. 促进智能提升的十九种营养成分... 247

2. 加速智能提升的七种日常食物 247

3. 多吃糖会妨碍宝宝的智能提升 248

4. 左撇子要趁早纠正吗 249

5. 1~2岁的宝宝容易发生哪些事故，
怎样预防 250

6. 意外事故的急救方法 251

7. 无痕矫正宝宝学话过程中的错误... 252

第二节

宝宝1岁4个月~1岁6个月

一、1岁4个月~6个月宝宝的
整体特征 253

二、智能提升教育策略 253

1. 1岁4个月~1岁6个月宝宝智能
提升重点 253

2. 动作能力开发——限高限宽走
帮助宝宝发展平衡能力 254

3. 语言能力开发 258

4. 想象力和创造力的开发——多设计
手工制作和模拟游戏 261

5. 感知能力开发——借由画画、图形
认知及方向游戏等来训练 263



Contents 目录

6. 情绪和社交能力开发——学习分享···264

7. 生活自理能力训练——不要反对

男宝宝玩娃娃····· 264

三、育儿金点子····· 265

1. 宝宝不听话的处理方法····· 265

2. 注意1岁多还不会走路现象····· 265

3. 培养穿、脱习惯····· 266

4. 正确选择辅食····· 266

5. 日常活动中的智能提升····· 267

第三节

宝宝1岁7个月~9个月

一、1岁7个月~9个月宝宝的

整体特征····· 272

二、智能提升教育策略····· 272

1. 1岁7个月~9个月宝宝智能

提升重点····· 272

2. 动作能力开发——宝宝比较喜欢

合作性的亲子活动····· 273

3. 语言能力开发——宝宝学记儿歌

和诗词的速度成人莫及····· 276

4. 记忆能力开发——吸收性心智

是宝宝记忆力超强的原因····· 281

5. 思维能力开发——竞争游戏只为渲染

气氛····· 283

6. 数理能力开发——背数容易点数难,

无须强求····· 285

三、育儿金点子····· 285

1. 不要用儿语和宝宝说话····· 285

2. 培养不同气质的宝宝····· 286

3. 耐心回答宝宝的“为什么”····· 287

4. 正确运用惩罚原理····· 288

5. 正确看待体罚····· 288

6. 教宝宝鉴赏他拥有的东西····· 289

第四节

宝宝1岁10个月~2岁

一、1岁10个月~2岁宝宝的

整体特征····· 290

二、智能提升教育策略····· 290

1. 1岁10个月~2岁宝宝智能

提升重点····· 290

2. 动作能力开发——手更灵巧, 身体

更灵活了····· 291

3. 语言能力开发——随儿歌做动作来

帮助语言发展····· 293

4. 记忆能力开发——多记性少悟性

是小宝宝的记忆特点····· 296

5. 想象力和创造力的开发——了解

规则和秩序····· 301



6. 情感发展——此阶段最需要家长的耐心	304
----------------------------	-----

三、育儿金点子

1. 大脑需要哪些营养素	304
2. 宝宝的大脑喜欢“吃”什么	304
3. 该给宝宝选择什么样的食物	306
4. 学会聆听宝宝的心声	307
5. 给宝宝展现自己的机会	308
6. 请宝宝当您的“小助手”	308
7. 需要小伙伴	309
8. “可怕的2岁儿”真的很可怕吗	310

第五章

多话期的3岁

第一节

宝宝2岁1个月~2岁半

一、2岁1个月~2岁半宝宝的 整体特征	312
二、智能提升教育策略	313
1. 2岁1个月~2岁半宝宝智能提升 重点	313

2. 言语能力开发——教宝宝学习 自我介绍	313
3. 运动能力开发——跑跑跳跳中 能更好地控制自己的身体	314
4. 认知能力开发——宝宝对身边 一切都有强烈的探索欲望	316
5. 社交能力开发——自控力强的宝宝 在群体中往往比较受欢迎	318
6. 生活自理能力——鼓励始终是 培养自理能力的强化剂	319
7. 掌握常识——懂得了常识解决 问题的能力就会随之增强	320

三、育儿金点子

1. 讲故事时，要让宝宝适时回答 故事中的问题	324
2. 好爸爸妈妈的十标准	325
3. 要循序渐进教宝宝学计算	325
4. 家长应该学会用幽默让宝宝 破涕为笑	326
5. 为宝宝创造“益智”环境	326
6. 巧妙地处理宝宝不想做的要求	327
7. 身教重于言教	327

