



实用家庭育儿手册
SHIYONG JIATING YUER SHOUCHE

宝宝学前早教 与启智训练

BAOBAO
XUEQIAN ZAOJIAO
YU QIZHI XUNLIAN

思文◎编

最新版

虽然不能说三岁决定一生，但零到三岁却是人生成长最为关键的时期之一，作为年轻的爸爸妈妈应该了解掌握更多科学实用的育儿知识和实践中用得上的幼儿培养训练方法。

中国社会科学出版社



实用家庭育儿手册
SHIYONG JIATING YUER SHOUCE

宝宝学前早教 与启智训练

BAOBAO
XUEQIAN ZAOJIAO
YU QIZHI XUNLIAN

思文◎编

最新版

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝学前早教与启智训练/思文编. —北京: 中国社会出版社,
2008. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1892 - 7

I. 宝... II. 思... III. ①婴幼儿—早期教育—基本知识
②婴幼儿—智力开发—基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 157015 号

宝宝学前早教与启智训练

编 者: 思 文

责任编辑: 杜 康

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 传 真: (010)66051713

邮 购 部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 7

字 数: 150 千字

版 次: 2008 年 2 月第 1 版

印 次: 2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 14.00 元



目 录

第一章 爸爸妈妈应该了解的育儿基础知识	1
1. 了解三岁以内宝宝的神经精神发育	2
2. 了解三岁以内宝宝的心理发育	6
3. 成功爸爸妈妈的育儿原则	8
4. 妈妈与宝宝的交流	9
5. 三岁以内宝宝的基本训练	11
第二章 让宝宝在游戏中快乐成长	27
1. 宝宝游戏的特点	28
2. 宝宝游戏的作用	28
3. 爸爸妈妈怎样指导宝宝玩游戏	29
4. 爸爸妈妈应该积极参与宝宝的游戏	31
5. 适合宝宝做的家庭游戏	32
第三章 宝宝早期识字和语言训练	43
1. 爸爸妈妈教宝宝识字应遵循的原则	44
2. 几条有效教宝宝认字的窍门	44
3. 宝宝早期语言能力训练	46
4. 宝宝说话太快,爸爸妈妈怎么办	49





1. 多讲故事发展宝宝的语言能力	50
6. 爸爸妈妈如何指导宝宝进行阅读	52
7. 怎样培养宝宝的阅读兴趣	53
第四章 宝宝智力训练	57
1. 宝宝感知能力训练	58
2. 宝宝认知能力训练	60
3. 宝宝大运动能力训练	69
4. 宝宝精细动作能力训练	77
5. 宝宝记忆力训练	83
6. 宝宝观察力的培养和训练	85
7. 宝宝思维能力训练	87
8. 宝宝想象力的训练	93
9. 宝宝注意力的训练	94
10. 宝宝创造力的训练	95
第五章 宝宝非智力因素方面的培养与训练	101
1. 宝宝自信心的训练	102
2. 宝宝自尊心的训练	103
3. 宝宝健全人格的训练	104
4. 怎样培养诚实正直的宝宝	107
5. 宝宝良好情绪的训练	108
6. 宝宝理财能力的训练	111
7. 如何教会宝宝“自作主张”	112
8. 如何训练宝宝的意志	113





9. 宝宝自我管理能力的培养与训练	115
10. 宝宝纪律观念的培养与训练	116
11. 宝宝合作精神的培养与训练	118
12. 宝宝快乐性格的培养与训练	119
第六章 宝宝才艺训练	133
1. 宝宝音乐训练	134
2. 宝宝舞蹈训练	141
3. 宝宝绘画训练	143
4. 如何训练宝宝的分类能力	150
5. 如何教宝宝学习剪贴的技巧	151
第七章 宝宝早期教育训练的其他方面	153
1. 训练宝宝的独立意识	154
2. 宝宝任务意识的训练	156
3. 怎样训练宝宝的责任感	158
4. 怎样对宝宝进行挫折训练	160
5. 如何训练宝宝坚强的品质	163
6. 怎样对宝宝进行安全教育训练	165
7. 宝宝交往能力的训练	167
第八章 做一个快乐的家长	175
1. 面对“我也要”爸爸妈妈怎么办	176
2. 怎样与宝宝有效沟通	177
3. 爸爸妈妈如何回答宝宝的提问	179

4. 爸爸妈妈在教育宝宝时态度要统一 181
5. 爸爸妈妈不能对宝宝说谎 183
6. 爸爸妈妈要关注宝宝的点滴进步 185
7. 不要否定孩子将来的发展 186
8. 爸爸妈妈管教宝宝的基本原则 187
9. 爸爸妈妈要根据宝宝的身心特点施教 189
10. 幼儿是宝宝早教与启智的关键期 192
11. 宝宝入学前应该具备哪些能力 195



第一章

爸爸妈妈应该 了解的育儿基础知识





1. 了解三岁以内宝宝的神经精神发育

宝宝呱呱落地以后，每个妈妈都会很注意宝宝的健康发育情况，然而每个细节你都很清楚吗？如何做好宝宝的早期教育你真正地准备好了吗？

宝宝的神经精神发育，是指宝宝对内、外环境的各种刺激的反应，主要体现于神经、精神的各类活动中。包括坐、走、跑、跳和各种精细动作的能力，对语言的理解能力，对周围的人、物的感情反应和交往，记忆、想象力和计算能力以及饮食、小便的习惯形成等等。所有这一切均是以神经系统组织结构的不断发育成熟为基础的。宝宝在出生以后的前三年，是生理、心理、身心健康迅速的阶段。爸爸妈妈除了要关心宝宝的饮食起居以外，还应该根据宝宝的生长发育的特点，有针对性地进行教育、引导。

从出生到一个月的宝宝 当妈妈用乳头刺激新生儿宝宝嘴角时，他会出现寻觅、吸吮、吞咽等动作。当新生儿感到满足或心情好时会露出笑脸。有时手、脚出现不协调的动作，能短暂凝视亲人。四肢略呈弯曲状，脸向下趴在床上时，头可以斜向一侧。对太响的声音会出现拥抱状。在啼哭时，听到声音会马上停止。宝宝满一个月的时候，当妈妈和他说话时，能注视妈妈的脸，尤其是妈妈的眼睛。

两个月的宝宝 这时能被大人逗笑，有的能把握着的拳头放到嘴里吸吮。让宝宝俯卧位的时候，有的下颌会稍微抬一抬，试着离开床面。直立抱着时，能竖起头片刻，稍微支持一下，但是很快又垂下。眼睛能随物体移动，听到声音会转头。



三个月的宝宝 这时的宝宝已能控制颈部，俯卧时，头居中已能抬头片刻。用肘稍微撑起胸部，手的屈肌摆脱了紧张状态，两手已能经常张开再紧握成拳头状，有时能把两只手举到眼前，自己玩弄手指。能较灵活地用眼睛、喉音、动作与他人交往。

四个月的宝宝 这时的宝宝俯卧时已能用手臂撑起胸部并抬头，头部与床面可成90°角，有时会从仰卧转向侧卧，仰卧时喜欢蹬腿。眼有神，眼的移动可爱并且有意识。把玩具放在他手中时，已经稍能抓、握，并能将抓到的东西放到嘴里吸吮。扶着坐起时，头也能竖起得比较稳。

五个月的宝宝 这时的宝宝在俯卧位的时候，会用两手支撑起胸部，抬头时间也较长，喜、怒、哀、乐已能显露于色了。有的宝宝见到妈妈会手舞足蹈。宝宝已能开始主动抓玩具，常常会把抓到的东西放到嘴里吸吮。扶起呈坐位时，头能竖起得相当好。有时他已经能翻身。

六个月的宝宝 这时的宝宝俯卧位的时候，已经能伸直两臂支撑起头和胸部。仰卧时，能抬头并且抬高两腿，用手抓住脚。当妈妈说要抱他时，有的宝宝会把躯体稍微前倾，等待妈妈去抱他。扶着拉他的两只小手，他能自己用力拉到坐位稍坐片刻，个别宝宝已经能独坐。把宝宝抱到妈妈腿上，能稍微扶着站一会儿，并一蹦一蹦地跳。一些宝宝会抓玩具，会把饼干塞到嘴里去。会用牙齿去咀嚼，两手会抱持奶瓶。有些会对镜子里的自己的形象微笑，叫他的名字会有所反应，身体各部位也显得灵活起来。

七个月的宝宝 这时的宝宝运动能力又进一步增强，手变得更灵活，会频繁地用手抓东西往嘴里放。多数宝宝能独坐，



脚劲也变大了。玩具在手中会左右手传递，会翻身。能无意识发出“爸”、“妈”等单音节。

八个月的宝宝 这时的宝宝认人的能力进一步增强，有的宝宝已开始会爬，但是其腹部还不能离开床面，而且在学会朝前爬行之前，宝宝往往是先学会向后退，对着想要的东西已能弯着身体去取，会拒绝不喜欢的东西，两手拿着玩具会互相敲打着玩。拉住他的手已能站几秒钟，能发出“啊、爸、妈”的音，个别宝宝抓住椅子、床栏以后能站立起来，有的宝宝已经能模仿一些简单的动作，例如张嘴、伸舌头等。

九个月的宝宝 这时的宝宝不用扶靠，已经能独立地坐较长点的时间，并能从坐位改为爬，能撕碎纸片。喜欢音乐的宝宝听到电视机、录音机里的音乐会扭动身体、挥舞手等等。有的宝宝取物时手显得更灵巧，已经具有对手指的功能，主要表现为用拇指和食指去取东西。

十个月的宝宝 这时的宝宝能从趴着的姿势坐起来，对事物的兴趣比较集中了，已经不再紧握东西不放，而且能把东西来回挪动，或是递给别人。不少宝宝已能较长时间坐稳，有的已能放手站几秒钟，个别的已能被扶着开步走，并且能爬来爬去玩耍。喊他的名字时能转头寻声，对一些简单的问话有反应，问他，灯在哪里，会朝有灯的方向去看，能做挥手表示“再见”的动作。

十一个月的宝宝 这时的宝宝，已逐渐开始能不扶物品独自站立起来，个别宝宝能扶着床沿、椅子、沙发等挪动步行了，握其双手让他站立起来，会两脚交替地挪步。抓住他一只手，另一只手能推开门。有的宝宝会把杯子里的水倒出来，会摇头，做出奇怪的样子；会用手表示“再见”、“谢谢”，能理解大人



的一些话。

十二个月的宝宝 这时的宝宝能自己站得很稳，并且已经开始会做下蹲的姿势，扶住东西站起来后又能从站位坐下。牵住他的两手能行走，以后慢慢地会独立行走。行走的规律是先学会开步走，以后会在行走时停下来，最后才会倒退走。宝宝已经初步能以食指和拇指拈起小物品，能理解大人简单的命令，能把认识的物体与其名称联系起来。

十五个月的宝宝 这时的宝宝已经能自己走，但是，走得还不太稳，在扶持下会迈上楼梯，能爬上椅子并且翻身坐好；能双手捧杯喝水；会用勺子舀东西吃，但是，控制能力还不够好；会翻动书本，能说两个或三个词；在要东西时，会用手指去指点；会搭起两三块积木，独自跪在地板上玩，并且会模仿一些简单的动作；能指出身体上某些部位，例如：腿、耳、口、鼻、脚等。

十八个月的宝宝 这时的宝宝能独自很稳地走路，并且能够蹲下来捡地上的东西；有的已经会自己跑，会爬上爬下台阶，大人拉着他的一只手可上台阶了；手的动作也更灵巧，会拿着笔乱画；听懂的话理解的事情更多，会说简单的句子。

两岁的宝宝 这时的宝宝已经能快跑，可以单独上下楼梯，一步一停，能在原地跳跃。有的能单手握杯，对着画册说话，而且比较连贯。宝宝的自我意识开始发展，有好奇心，能搭起七八块积木；会自己脱鞋和脱袜子并且会说出自己的名字。

两岁半的宝宝 这时的宝宝会洗手和会用毛巾擦手；能用双脚跳和握笔学会画直线；不用别人帮忙自己会去大小便。

三岁的宝宝 这时的宝宝能两脚交替着上楼，并且会单脚独立地站几秒钟。会搭起十块积木，词汇也更丰富了，讲话更

加连贯。会模仿做家务，能自己穿袜子、鞋子，但是还分不出左右。会解开衣扣，说唱一些歌谣，爱提出问题。已经能理解冷、热、累、饿的意义。

这里需要特别指出的是，宝宝神经和精神的发育不是每个人都相同的，存在着一定的个体差异，同时，这也和家庭的育儿方式有一定的关系，因此，可能有一些快慢不同。所以只要一个宝宝各方面看上去都很正常，而某一方面如站、走、说话稍晚一点也是可以的，但如果明显落后，爸爸妈妈就应该去医院进一步检查了。

2. 了解三岁以内宝宝的心理发育

宝宝心理行为发育随着年龄增长而发育，由简单到复杂逐渐达到成熟。

宝宝注意力的发育 刚出生三个月的宝宝的注意力是无意的，满三个月以后才能较短暂时地集中注意力，如注视人的脸部或倾听声音。但三岁以内宝宝注意力仍然稳定性较差，容易分散，要到五至六岁才能较好地控制自己的注意力。

宝宝记忆力的发育 记忆是复杂的活动，包括宝宝认识爸爸妈妈及衣服、鞋等生活用品，并且能保持和回忆，这是神经心理发育过程。例如，五六个月的宝宝虽可再认识妈妈，即当妈妈出现在眼前时能认识，但妈妈不在眼前是不会想起妈妈的。一般要到一岁左右才能当妈妈不在眼前时也能想起妈妈，即有记忆能力。三岁以内的宝宝的记忆具有时间短、内容少的特点，对他带来的欢乐、恐惧、愤怒的事容易记忆，但尚缺乏有意的记忆。



宝宝的思想活动 一岁以内宝宝主要依赖接触到的人和物产生思维活动，如看到吃的东西就嚷着要吃，不会产生想吃不在眼前的食品的要求。一岁到两岁的宝宝想象能力刚刚萌芽，三岁以后想象能力增强，但是，仍是短时间的、零星的。四至五岁宝宝仍有无意行为，但是，可经产生有意想象和创造性想象并随着大脑的生长发育越来越成熟，逐步形成更强的独立思考能力，如在陌生的人和环境中会吵嚷着“要妈妈”和“要回家”。

宝宝的感情和情绪变化 宝宝的情绪完全受外界生活环境的影响。新生宝宝尚不能顺利适应外界的环境，如饥饿、尿湿都会以啼哭表示，因此，必须特别地予以保护和照料，仔细观察各种情绪变化。宝宝两个月以后在妈妈的亲切怀抱中，受到妈妈的温馨的爱抚，会处于十分满足和愉快的情绪中，逐渐对妈妈产生依恋，六至九个月达到高峰。宝宝六个月后会认识亲人和陌生人，由于接触外界的范围扩大，一岁以后依恋妈妈的情绪可逐渐淡漠。三岁以内宝宝的情绪特点是时间短、反应强、易变化、易冲动。

宝宝性格的发展 在出生时每个宝宝有不同的气质特点，有的反应敏捷、灵活，有的温顺听话，有的行为缓慢，有的暴躁难养。随着对环境的适应和爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆的接触，逐渐形成不一样的个性心理特征，称之为性格。性格一旦形成较为稳定，但是，也可以在一定环境条件下改变个性。宝宝的一切需求要依赖成人，慢慢建立对周围亲人，通常是照顾最多的妈妈的依赖和信任感。宝宝随着活动范围加大，能独立行动，自主感、主动性加强，但是，对亲人仍有依赖。



3. 成功爸爸妈妈的育儿原则

教育学家和心理学家在研究中发现：成功的爸爸妈妈在教育宝宝时坚持的基本的教育原则与不成功的爸爸妈妈是不同的。成功的爸爸妈妈都坚持了无错、无批评、无压力三大原则。

无错原则 当宝宝发生淘气、损坏物品等行为时，传统的教育观念认为宝宝犯错误了，并且针对具体情况进行说服教育甚至打骂。无错原则认为：这是宝宝对客观世界进行探索的行为，在宝宝自己的意识中，并不认为这是一种不合理的行为。实际上，宝宝的淘气、损坏物品是由于不正确的认知，他并没有主动犯错误的动机。千万不要因此而认为他是一个令人烦恼的故意惹人生气的“讨厌”宝宝。例如，宝宝总喜欢翻箱倒柜，拆装玩具、电器等。他绝不是一个淘气的宝宝，而是一个好奇心强、非常聪明的宝宝。宝宝需要不停地对周围事物进行探知，从而积累经验。他不停地乱翻物品、拆装玩具等，正是认识事物的行为。

无批评原则 一些爸爸妈妈在宝宝的日常教育中，一旦宝宝出现不能令人满意的行为，就对其大声呵斥、批评或表露出十分厌烦的情绪。这样的处理方式是十分不妥的，会使宝宝不知应该怎么去做，自信心大大受挫，于是只会什么也不做，丧失应有的自我行为的主动性，在长大以后会表现出退缩、自卑、缺乏主动性等个性问题。对三岁前的宝宝来说，说理性批评是有好处的，但是，他并不能完全听懂。因此，教给宝宝正确的行为方式，判断什么是对，什么是错。并且，在不断的尝试中，宝宝会感知哪些是令人喜欢的行为，哪些行为是不招人喜欢的。



例如，面对哭闹不止的宝宝，爸爸妈妈对其进行严厉的批评毫无意义，爸爸妈妈应该把精力放在分辨宝宝的哭泣原因，再想一些帮助他的办法。如果宝宝是因为真确要求没有得到满足而哭闹，爸爸妈妈应该耐心地告诉他不能满足他的原因。如果解释和劝导都无效，可以适当采取不理睬行为，让他哭个够，就可以了。

无压力原则 现代教育学和心理学认为，一个人只有在平等尊重的情境下才能产生合理、创新的思维。一些爸爸妈妈在养育宝宝过程中，盲目运用自己的权威地位，使宝宝内心产生不必要的恐惧和紧张。“你要是做不好，长大只能要饭了！”“再不好好做，就把你关进小黑屋！”更严重的：“你表现这么差，真不是我们生的宝宝！”此类语言或者做法，都会给宝宝造成不必要的恐惧，使宝宝失去对自己的肯定和勇气。宝宝在恐惧和紧张情况下往往产生自我被动、退缩、怯懦。

4. 妈妈与宝宝的交流

许多爸爸妈妈在宝宝刚刚会说话时就教宝宝唱儿歌、背诗等，进行早期教育，以期早日开发智力。宝宝和妈妈接触最多，这一重任自然落在妈妈身上。

妈妈与宝宝的触觉交流 妈妈与宝宝的触觉交流，最常见的是妈妈为宝宝哺乳。因为，哺乳已经不单是妈妈为宝宝提供生长发育的营养，而且为宝宝的触觉产生和发展提供条件。宝宝以其最为敏感的口角、唇边和脸蛋，依偎着妈妈温暖的乳房，能在大脑中产生安全、甜蜜的信息刺激，这对其智力的生长发育起催化作用。妈妈经常抚摸、拥抱宝宝所产生的肌肤接触，



也会获得同样的效果。

妈妈与宝宝的视觉交流 宝宝出生一个月左右，视网膜已经形成，但是，其中心凹还没有发育成熟，因此，其可见距离不会超过40厘米，可见区限于 45° ，几乎只能见到眼睛正前方。不过，此时他们对于人脸，特别是人眼已有识别能力。妈妈在哺乳时，总会发现宝宝一边吃一边用眼睛直视着自己的眼睛，这是宝宝情感发育过程中的视觉需要。因此，宝宝可以在吃奶速度、吃奶量上，达到所需要的标准。当然，除了哺乳以外，平时多与宝宝作对视交流，大多会得到宝宝甜蜜的微笑，从而有益于其心理健康的发育。对于人工喂养的宝宝，妈妈在使用奶瓶哺乳时，更应该有这种视觉交流。

妈妈与宝宝的嗅觉交流 宝宝的嗅觉相当灵敏，刚出生几天的宝宝，便能闻出气味的好坏。有人做过试验，如果把浸过母乳的布片靠近宝宝面前，宝宝会立刻停止哭闹，而做出寻找母乳的姿态。因为宝宝有很好的嗅觉，所以宝宝由妈妈陪着睡觉时，可以产生良性的刺激，有利于宝宝的智力发育。

妈妈与宝宝的听觉交流 宝宝出生一周后，细心的妈妈会发现，在和宝宝说话时，他会动手动脚，一副满足的模样。更重要的是，多与宝宝“对话”，可以使大脑正处在急剧生长发育中的宝宝，很快地牙牙学语，为其日后语言发展奠定良好的基础。事实上，缺乏母婴语言交流的宝宝，比具有母婴语言交流的同龄儿发出语音时要迟缓，而且发出的语音不清，表情不活泼。

妈妈和宝宝的密切接触与交流多么的重要，妈妈们千万不要因为快节奏的生活等种种原因，忽视了你身边的小宝宝。不要忘记，宝宝需要妈妈带他认识这个充满爱的新鲜世界。