

宝宝早教

著名儿科专家 | 单若冰◎主编

图解早教详细步骤，伴您轻松育儿
让宝宝更聪慧，赢在人生起跑线



新手爸妈的
育儿锦囊

周密细致的
早教方案

易学易做的
益智妙招

生动有趣的
专家答疑

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

孕产
育儿百科
YUNCHAN
YUER BAIKE



孕产
育儿百科
YUNCHAN
YUER BAIKE

宝宝早教

单若冰◎主编

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产育儿百科·宝宝早教 / 单若冰主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5552-7292-2

I. ①孕… II. ①单… III. ①婴幼儿-早期教育 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第164041号



书 名 孕产育儿百科·宝宝早教
YUNCHAN YUER BAIKE · BAOBAO ZAOJIAO

主 编 单若冰
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 尹红侠 王 韵
封面设计 周 飞
内文装帧 祝玉华
照 排 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷
开 本 20开 (889mm × 1194mm)
印 张 13
字 数 200千
印 数 1-15000
书 号 ISBN 978-7-5552-7292-2
定 价 39.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

第一部分

宝宝初长成

一、宝宝生长发育规律

- 宝宝发育的三大特点 / 014
- 从四个方面衡量宝宝的成长状况 / 014
- 简易儿童发展量表 / 015
- 健康宝宝发展的里程碑 / 025

二、宝宝动作发展重点

- 宝宝 0~1 岁肢体发展重点 / 027
- 婴幼儿发展表并非绝对 / 027
- 宝宝动作发展顺序 / 028
- 宝宝翻身阶段的七大重点 / 029

宝宝学坐阶段的七大重点 / 030

宝宝学爬阶段的七大重点 / 031

宝宝学站阶段的七大重点 / 032

宝宝学走阶段的七大重点 / 034

三、宝宝智能发展重点

- 学习能力递减法则 / 037
- 好的开始是成功的一半 / 038
- 宝宝 0~1 岁智能发展表 / 038
- 宝宝 0~1 岁教育重点 / 040
- 宝宝 0~1 岁教育三部曲 / 040

第二部分

宝宝气质解析

一、宝宝气质分类

- 宝宝的活动量 / 044
- 宝宝的规律性 / 044
- 宝宝的趋近性 / 044
- 宝宝的适应性 / 044
- 宝宝的反应强度 / 045

宝宝的敏感度 / 045

宝宝的情绪本质 / 045

宝宝的注意力分散度 / 045

宝宝的坚持度 / 046

综合评估宝宝的气质 / 046

保持正面态度最重要 / 047

二、宝宝活动量的大与小

- 为什么宝宝会有活动量大小的差异 / 047
- 活动量大的宝宝什么样 / 047
- 活动量小的宝宝什么样 / 048
- 正确衡量宝宝的活动量 / 048
- 压抑或放任均对宝宝不利 / 049
- 压抑或放任对活动量大的孩子的影响 / 049
- 放任或忽略对活动量小的孩子的影响 / 050
- 抛开男孩好动和女孩安静的想法 / 050
- 如何引导活动量小的宝宝 / 050
- 如何引导活动量大的宝宝 / 051
- 爸妈引导孩子的注意事项 / 053

三、宝宝规律性的高与低

- 仔细观察宝宝的作息规律 / 053
- 总结宝宝的生活习性 / 054
- 宝宝规律性高的优缺点 / 054
- 宝宝规律性低的优缺点 / 055
- 如何对待规律性高的宝宝 / 055
- 如何对待规律性低的宝宝 / 055

四、宝宝趋近性的高与低

- 仔细判断宝宝趋近性的高低 / 056
- 趋近性高低没有好坏之分 / 056
- 宝宝需要固定的照顾者 / 057
- 如何对待趋近性高的宝宝 / 057
- 如何对待趋近性低的宝宝 / 057

五、宝宝适应性的强与弱

- 仔细观察宝宝适应性的强弱 / 059
- 找出合适的教育模式 / 059
- 如何对待适应性强的宝宝 / 060
- 如何对待适应性弱的宝宝 / 060
- 家长需加倍耐心地陪伴孩子成长 / 062

六、宝宝反应强度的高与低

- 宝宝反应强度高低的表現 / 062
- 如何判断宝宝反应强度的高低 / 063
- 如何对待反应强度高的宝宝 / 063
- 如何对待反应强度低的宝宝 / 064
- 宝宝夜晚大声哭闹怎么办 / 064
- 家长陪宝宝快乐成长 / 064

七、宝宝敏感度的高与低

- 仔细判断宝宝敏感度的高低 / 065
- 敏感度与智商无相关性 / 066
- 敏感度与反应强度、注意力集中度的关系 / 067
- 如何对待敏感度高的宝宝 / 067
- 如何对待敏感度低的宝宝 / 068

八、宝宝情绪本质的正与负

- 仔细观察宝宝情绪本质的偏向 / 070
- 正确对待宝宝情绪本质的偏向 / 070
- 让宝宝学习表达情绪 / 072
- 从小培养宝宝稳定的情绪 / 073

九、宝宝注意力分散度的高与低

- 仔细区分宝宝注意力分散度的高低 / 073

专心宝宝的教养方法 / 074

好奇宝宝的教养方法 / 074

训练宝宝专注力的游戏 / 075

十、宝宝坚持度的高与低

坚持度和注意力分散度的区别 / 076

宝宝坚持度高或低的表现 / 077

如何判断宝宝坚持度的高低 / 077

坚持度高不等于学习效果好 / 078

如何引导坚持度高的宝宝学习 / 078

如何引导坚持度低的宝宝学习 / 079

坚持度会传染 / 080

第三部分

宝宝生活细节教养

一、搞定爱哭鬼

宝宝为什么哭 / 082

正确应对宝宝哭泣 / 083

模仿子宫环境安抚宝宝 / 084

哭闹时是满足需求还是宠溺 / 086

宝宝哭着要糖果怎么办 / 086

二、哄宝宝入睡

每个孩子的睡眠时间都不一样 / 087

营造良好的睡眠环境 / 087

增加宝宝的安全感 / 087

建立睡前仪式 / 088

宝宝哭闹不肯睡怎么办 / 088

应该让宝宝独睡吗 / 089

三、训练宝宝自己大小便

莫过早训练宝宝大小便 / 090

在 1.5~2 岁训练宝宝大小便 / 090

判断训练大小便的最佳时机 / 091

宝宝学习大小便的速度有差异 / 092

如何训练宝宝大小便 / 092

训练男女宝宝大小便的方式

有差异吗 / 092

父母训练大小便要耐心与爱心 / 093

四、带宝宝一起去游泳

宝宝游泳好处多多 / 093

六个月大的宝宝就可游泳 / 095

适合宝宝游泳的水温 / 095

泳池中的氯气会伤害宝宝的肌肤吗 / 095

睡前两小时最适合宝宝游泳 / 095

宝宝游泳的用具 / 096

如何判断泳池和水质状况 / 096

第四部分

越玩越聪明

一、选择适合宝宝的玩具

玩具的重要性 / 098

玩具的选购 / 098

宝宝玩具的提供原则 / 100

宝宝需要多少个玩具 / 100

宝宝 1~4 个月玩具的选择 / 101

宝宝 5~8 个月玩具的选择 / 102

宝宝 9~12 个月玩具的选择 / 103

宝宝 1~1.5 岁玩具的选择 / 105

宝宝 1.5~2 岁玩具的选择 / 106

二、游戏对宝宝的好处

游戏对宝宝的重要性 / 108

陪宝宝玩游戏好处多多 / 108

和宝宝玩游戏时的正确态度 / 108

宝宝游戏环境的规划原则 / 110

宝宝游戏空间的布置原则 / 111

三、适合 0~6 个月宝宝的游戏

游戏应配合宝宝的心智发育 / 112

根据宝宝的个性选择适合的游戏 / 113

宝宝 0~6 个月亲子游戏规则 / 113

爸妈和宝宝一起做亲子游戏 / 115

六种轻松亲子游戏 / 115

四、适合 6~12 个月宝宝的游戏

宝宝 6~12 个月的看护重点 / 121

宝宝 6~12 个月的身体发育状况 / 122

宝宝 6~12 个月的学习能力 / 123

宝宝 6~12 个月的游戏规则 / 123

七种轻松亲子游戏 / 125

五、适合 1~1.5 岁宝宝的游戏

宝宝 1~1.5 岁的身心发展状况 / 129

宝宝 1~1.5 岁亲子游戏规则 / 130

七种轻松亲子游戏 / 131

六、0~3 岁宝宝游戏大集合

适合 1~3 个月宝宝的游戏 / 136

适合 4~7 个月宝宝的游戏 / 136

适合 8~12 个月宝宝的游戏 / 137

适合 1~1.5 岁宝宝的游戏 / 137

适合 1.5~3 岁宝宝的游戏 / 138

第五部分

宝宝教养方略

一、教育宝宝的原理与技巧

管教宝宝有技巧 / 140

让宝宝从互动中学习 / 140

管教宝宝的正确态度 / 141

与宝宝说话的正确语气 / 145

二、品格教育从小做起

把握孩子品格教育的关键期 / 147

品德教育的方法 / 147

品格教育从家长自身做起 / 148

把握孩子只有一次的童年 / 149

家长当好孩子的榜样 / 150

三、良好个性的养成需要多鼓励

莫用负面语言伤害孩子 / 150

催促、批评、威胁、利诱有用吗 / 151

检视您对宝宝说的话和说话的态度 / 151

莫责骂和体罚孩子 / 152

父母生气时应做到“六不” / 152

用正确的态度对待孩子 / 154

四、正确认识孩子的行为

会让父母们抓狂的 20 种行为 / 154

宝宝为什么不听话 / 155

宝宝不听话如何应对 / 156

父母抓狂时避免过度管教 / 157

和宝宝沟通的五项技巧 / 158

给父母的建议 / 159

五、好动几个性的发展

宝宝好动，爸妈头痛 / 159

通过孩子的发展过程分辨是好动
还是多动 / 160

多动儿的诊断标准 / 161

多动儿的诊断年龄 / 161

给孩子足够的活动与发泄机会 / 161



第六部分

宝宝智商与情商的发展

一、通过读书提升宝宝的智能

从给宝宝一本图书开始 / 166

根据宝宝的心智发展选书 / 167

通过念书与宝宝互动 / 168

为宝宝营造读书的环境 / 169

二、挑选优良的感官书

了解 0~1 岁宝宝的发育特征 / 170

什么是感官书 / 171

感官书的种类 / 172

感官书的功能 / 173

如何挑选感官书 / 174

父母在亲子共读中扮演的角色 / 175

三、挑选适合学龄前幼儿的图书

幼儿需要什么样的图书 / 176

幼儿图书的种类 / 178

玩具书的种类 / 178

有声图书的选购 / 179

给父母的建议 / 180

四、激发孩子的创意

孩子缺乏创意的原因 / 181

激发孩子创意的原则 / 182

激发孩子创意的方法 / 183

五、宝宝脑力潜能开发

宝宝脑力潜能开发研究成果 / 186

宝宝脑力发展里程碑 / 187

宝宝脑力开发的方法 / 187

脑力开发游戏课程 / 188

六、宝宝视力潜能开发

宝宝视力发展里程碑 / 190

宝宝视力开发方法 / 190

宝宝视力开发游戏课程 / 191

七、宝宝听力潜能开发

宝宝听力发展里程碑 / 193

宝宝听力开发方法 / 193

宝宝听力开发游戏课程 / 194

八、宝宝感觉统合能力的发展

宝宝感觉统合能力发展的黄金期 / 197

宝宝触觉感官的发展 / 197

宝宝听觉感官的发展 / 199

宝宝视觉感官的发展 / 200

宝宝嗅觉和味觉感官的发展

/ 202

九、常看电视对智能发展不利

- 别让电视成了宝宝的保姆 / 203
- 电视宝宝活动少，影响身体动作技巧发展 / 204
- 电视对宝宝大脑、视觉、语言发展的影响 / 204
- 不良电视节目扼杀宝宝的创意 / 205
- 家长应陪伴与引导宝宝看电视 / 206
- 听故事优于看电视 / 207

十、左撇子与右撇子的智能差异

- 左撇子与右撇子由遗传造成 / 207
- 左撇子与右撇子的脑部差异 / 207
- 左撇子与右撇子的性格差异 / 208
- 左撇子与右撇子运动技能的差异 / 209
- 左撇子宝宝易受伤 / 209

鼓励左撇子宝宝多用右手 / 209

训练宝宝使用双手 / 210

十一、男孩女孩智力各有所长

- 男孩女孩可以学得一样好 / 210
- 男孩女孩听力的差异 / 210
- 男孩女孩视力的差异 / 211
- 男孩女孩脑部的差异 / 212

十二、情绪疗法让孩子远离忧郁

- 五种方法教出快乐宝宝 / 215
- 培养有爱心的孩子 / 218
- 提高情绪智商的方法 / 218

第七部分

宝宝常见问题处理

一、黄皮肤宝宝的困扰——新生儿黄疸

- 新生儿黄疸不容忽视 / 220
- 新生儿黄疸的成因 / 220
- 黄疸有何并发症或后遗症 / 221
- 父母对宝宝有无黄疸的观察 / 221
- 如何照顾黄疸儿 / 222
- 不必因怕黄疸而停止喂奶 / 222

二、小屁屁红通通——尿布疹

- 宝宝为什么会长尿布疹 / 224
- 尿布疹的症状与类型 / 224
- 尿布疹的治疗方法 / 225
- 尿布疹的预防与护理 / 225
- 容易感染尿布疹的宝宝 / 226
- 用心挑选宝宝的纸尿裤 / 227

三、宝宝防蛀牙保卫战

什么时候要带宝宝看牙医 / 228

奶瓶性蛀牙的成因 / 229

如何预防奶瓶性蛀牙 / 230

口腔的清洁方式 / 230

四、除虫大作战

蚊子 / 231

苍蝇 / 232

蟑螂 / 233

蚂蚁 / 234

跳蚤 / 235

杀虫剂使用注意事项 / 235

五、宝宝生长迟缓怎么办

宝宝生长迟缓的原因 / 236

生长迟缓的评估与诊断 / 237

生长迟缓的临床处理流程 / 238

生长迟缓的治疗与处置方法 / 239

比较容易记的生长指标 / 240

第八部分

宝宝常见疾病防治

一、安全用药记心间

宝宝吃错药怎么办 / 242

如何避免小儿用药意外 / 242

避免用错药的五大原则 / 244

二、宝宝常见疾病防治

感冒 / 245

发热 / 246

咳嗽 / 248

气喘 / 249

支气管哮喘 / 250

幼儿急疹 / 251

风疹 / 252

麻疹 / 253

怎样区别麻疹、风疹和幼儿急疹 / 254

手足口病 / 254

肠道寄生虫病 / 255

肠痉挛 / 255

泌尿道感染 / 255

三、宝宝肚子痛，对症下药才有效

常见的良性腹痛 / 257

如何判断宝宝腹痛 / 258

宝宝腹痛的防治护理 / 260

孕产
育儿百科
YUNCHAN
YUER BAIKE

宝宝早教

单若冰◎主编

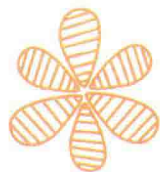
 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产育儿百科·宝宝早教 / 单若冰主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5552-7292-2

I. ①孕… II. ①单… III. ①婴幼儿—早期教育 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第164041号



书 名 孕产育儿百科·宝宝早教
YUNCHAN YUER BAIKE · BAOBAO ZAOJIAO

主 编 单若冰
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 尹红侠 王 韵
封面设计 周 飞
内文装帧 祝玉华
照 排 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷
开 本 20开 (889mm × 1194mm)
印 张 13
字 数 200千
印 数 1-15000
书 号 ISBN 978-7-5552-7292-2
定 价 39.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638



孩子是上天赐予父母的宝贵礼物，教养孩子是每位父母的使命和职责。为了更好地指导年轻父母科学育儿，我们总结了国内外著名儿科专家、儿童心理学家、儿童教育学家的先进育儿理念，编写了这本《宝宝早教》。

本书第一部分详细列出了宝宝 0~3 岁身心发展指标，帮助父母判断宝宝的发展状况是否正常，同时提供了促进宝宝智能发育的小秘诀。

宝宝的气质类别不同，教养方式也有差异。本书第二部分逐一介绍了每种气质类别的特征与适合的教养方式，帮助家长了解宝宝的气质奥秘，正确对待和引导不同气质类型的宝宝。

父母对宝宝的教育体现在各种日常生活细节上。本书第三部分指导父母搞定爱哭宝宝，顺利哄宝宝入睡，科学训练宝宝大小便，以及正确训练宝宝游泳。

玩耍是孩子的功课，在玩耍中，孩子的智力得到了提升；在游戏中，孩子变得更加灵活聪明。本书第四部分详细分析了宝宝不同年龄心智的发育状况，为不同年龄的宝宝推荐有趣的玩具，为父母推荐每个阶段适合宝宝的亲子游戏，让宝宝越玩越快乐，越玩越聪明。

本书第五部分向父母传授教育宝宝的各种技巧和原则，指导父母培养出人人

爱的优秀宝宝。

每位父母都希望宝宝的智商与情商有良好的发展，本书第六部分详细讲述了宝宝脑力潜能开发、视力潜能开发、听力潜能开发、感觉统合能力发展、创意激发的各种方法，并且指导父母如何挑选优质的感官书，如何通过亲子阅读来提升宝宝的智能。

第七部分为父母介绍新生儿黄疸、尿布疹、蛀牙、蚊虫叮咬等常见问题的具体处理方法。

第八部分详细介绍了小儿常见疾病的病因、症状与治疗照顾方法。

本书内容实用，语言亲切活泼，同时配有精美生动的图片，让父母在轻松愉快的阅读中掌握各种育儿技巧和早教方法。最后要叮嘱父母的是：宝宝的个性千差万别，气质也截然不同，对于本书提供的育儿理念，父母不必生搬硬套，应结合宝宝的特点在实践中综合运用，灵活变通，这样才能得心应手，真正享受到科学育儿的幸福与乐趣。

编者

2018年5月



第一部分

宝宝初长成

一、宝宝生长发育规律

- 宝宝发育的三大特点 / 014
- 从四个方面衡量宝宝的成长状况 / 014
- 简易儿童发展量表 / 015
- 健康宝宝发展的里程碑 / 025

二、宝宝动作发展重点

- 宝宝 0~1 岁肢体发展重点 / 027
- 婴幼儿发展表并非绝对 / 027
- 宝宝动作发展顺序 / 028
- 宝宝翻身阶段的七大重点 / 029

宝宝学坐阶段的七大重点 / 030

宝宝学爬阶段的七大重点 / 031

宝宝学站阶段的七大重点 / 032

宝宝学走阶段的七大重点 / 034

三、宝宝智能发展重点

- 学习能力递减法则 / 037
- 好的开始是成功的一半 / 038
- 宝宝 0~1 岁智能发展表 / 038
- 宝宝 0~1 岁教育重点 / 040
- 宝宝 0~1 岁教育三部曲 / 040

第二部分

宝宝气质解析

一、宝宝气质分类

- 宝宝的活动量 / 044
- 宝宝的规律性 / 044
- 宝宝的趋近性 / 044
- 宝宝的适应性 / 044
- 宝宝的反应强度 / 045

宝宝的敏感度 / 045

宝宝的情绪本质 / 045

宝宝的注意力分散度 / 045

宝宝的坚持度 / 046

综合评估宝宝的气质 / 046

保持正面态度最重要 / 047

二、宝宝活动量的大与小

- 为什么宝宝会有活动量大小的差异 / 047
- 活动量大的宝宝什么样 / 047
- 活动量小的宝宝什么样 / 048
- 正确衡量宝宝的活动量 / 048
- 压抑或放任均对宝宝不利 / 049
- 压抑或放任对活动量大的孩子的影响 / 049
- 放任或忽略对活动量小的孩子的影响 / 050
- 抛开男孩好动和女孩安静的想法 / 050
- 如何引导活动量小的宝宝 / 050
- 如何引导活动量大的宝宝 / 051
- 爸妈引导孩子的注意事项 / 053

三、宝宝规律性的高与低

- 仔细观察宝宝的作息规律 / 053
- 总结宝宝的生活习性 / 054
- 宝宝规律性高的优缺点 / 054
- 宝宝规律性低的优缺点 / 055
- 如何对待规律性高的宝宝 / 055
- 如何对待规律性低的宝宝 / 055

四、宝宝趋近性的高与低

- 仔细判断宝宝趋近性的高低 / 056
- 趋近性高低没有好坏之分 / 056
- 宝宝需要固定的照顾者 / 057
- 如何对待趋近性高的宝宝 / 057
- 如何对待趋近性低的宝宝 / 057

五、宝宝适应性的强与弱

- 仔细观察宝宝适应性的强弱 / 059
- 找出合适的教育模式 / 059
- 如何对待适应性强的宝宝 / 060
- 如何对待适应性弱的宝宝 / 060
- 家长需加倍耐心地陪伴孩子成长 / 062

六、宝宝反应强度的高与低

- 宝宝反应强度高低的表现 / 062
- 如何判断宝宝反应强度的高低 / 063
- 如何对待反应强度高的宝宝 / 063
- 如何对待反应强度低的宝宝 / 064
- 宝宝夜晚大声哭闹怎么办 / 064
- 家长陪宝宝快乐成长 / 064

七、宝宝敏感度的高与低

- 仔细判断宝宝敏感度的高低 / 065
- 敏感度与智商无相关性 / 066
- 敏感度与反应强度、注意力集中度的关系 / 067
- 如何对待敏感度高的宝宝 / 067
- 如何对待敏感度低的宝宝 / 068

八、宝宝情绪本质的正与负

- 仔细观察宝宝情绪本质的偏向 / 070
- 正确对待宝宝情绪本质的偏向 / 070
- 让宝宝学习表达情绪 / 072
- 从小培养宝宝稳定的情绪 / 073

九、宝宝注意力分散度的高与低

- 仔细区分宝宝注意力分散度的高低 / 073