



TM

# 风靡台湾的妇幼保健图书

**A**

- 0岁教育计划表
- 宝宝5大动作发展诱导法

**B**

- 婴幼儿脑力、视力、听力潜能激发法
- 增长婴幼儿IQ、EQ的生活技巧

**C**

- 亲子体操4部曲
- 4种“幼儿情绪治疗法”

**台湾**

妇幼多媒体事业  
集团独家授权

**0-3岁**

# IQ·EQ培养

《婴儿与母亲》编辑部 撰稿

中国人口出版社

# 0~3岁IQ、EQ培养

《婴儿与母亲》编辑部 撰稿

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁IQ·EQ培养/《婴儿与母亲》编辑部撰稿. -北京:中国人口出版社,2005.12  
(婴儿与母亲)

ISBN 7-80202-247-9

I. 0... II. 婴... III. 婴幼儿-智力开发-指南

IV. G610-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第152182号

本书原出版者为妇幼生活出版社,经授权由中国人口出版社在中国大陆地区  
独家出版发行。

著作权登记号:01-2006-0406

0~3岁IQ·EQ培养  
《婴儿与母亲》编辑部 撰稿

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京通州次渠印刷厂  
开 本 787×1092 1/16  
印 张 15.5  
字 数 170千字  
版 次 2006年2月第1版  
印 次 2006年2月第1次印刷  
印 数 1~10 000册  
书 号 ISBN 7-80202-247-9/R·495  
定 价 58.00元

---

社 长 陶庆军  
电子信箱 chinapphouse@163.net  
电 话 (010)83519390  
传 真 (010)83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街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

# 前言

许多研究报告指出，0~3岁是婴幼儿脑力发育的黄金时期，如果能掌握住这个潜能开发的重要时期，对孩子未来智力的启发有极大的帮助。

为了能提供给家长们多种激发宝宝潜能的方法，使宝宝不会输在起跑线上，我们精选出多篇于近几年育儿生活杂志所策划、制作的与婴幼儿启蒙教育相关的单元，横跨适合0~3岁婴幼儿的脑力开发技巧。全书收集了台湾省各大医院小儿科、复健科、幼教专家、幼教老师等之精辟见解，加以深入浅出的文字，配上活泼生动的美术设计与插画，寓教于乐，相信可为家有婴幼儿的父母提供全方位启发宝宝IQ与EQ的最佳诀窍。

本书涵盖启发宝宝智能的技巧，共分为四大章节，分别为：

## “启蒙教育要领篇”

——以简单的文字带领父母进入启发宝宝智能的入门技巧，以正确的观念，教导家长们如何运用身边随处可得的物品启发宝宝的IQ。此外，EQ也是父母要为孩子从小打好根基的，本章也会提供增长宝宝EQ的技巧。

## “启蒙教育课程篇”

——介绍多篇可促进宝宝智能发展的课程，大致包括：为宝宝做按摩、婴儿体操、亲子体操、脑力开发游戏等等，详尽地提供各项适合您为宝宝实施的智能启发课程。

## “启蒙教育教材篇”

——介绍适合0~3岁宝宝玩耍、阅读、倾听等等各种教材，例如：玩具、图画书、视听图书产品、幼儿光盘等等对婴幼儿智能发展的益处以及选购建议。

## “启蒙教育场所篇”

——提供选择幼儿才艺班、托儿所、幼儿园的各项要领。



# CONTENT

## 目 录



### 第一章 启蒙教育要领篇

- 03 0~1岁宝宝基本动作发展的辅助要领
- 16 宝宝五大动作发育诱导法
- 22 听觉启蒙教育的绝佳配方
- 31 利用生活中的小物品启发孩子
- 40 培养孩子学习兴趣的生活方案
- 51 如何替孩子打好EQ的基础
- 60 增长婴幼儿EQ的生活技巧
- 71 家长可运用的四种“幼儿情绪治疗法”



### 第二章 启蒙教育课程篇

- 83 0~1岁幼儿智能启发游戏
- 91 促进宝宝触觉发展的全身按摩
- 96 宝宝按摩实际演练示范
- 107 婴儿体操
- 114 亲子体操4部曲
- 123 父母可为宝宝进行的0岁教育
- 135 婴幼儿脑力、视力、听力潜能激发法
- 149 促进婴幼儿各种发展的游戏





### 第三章 启蒙教育教材篇

- 166 婴儿时期启发玩具选购建议
- 180 善用玩具促进宝宝成长
- 186 各类婴幼儿玩具功能评量报告书
- 199 如何为0~1岁的宝宝选择图画书
- 208 如何为宝宝选择一套好的视听图书产品
- 214 利用电脑创造幼儿学习新视界



### 第四章 启蒙教育场所篇

- 221 3岁之前适合入园吗
- 229 如何为3岁前宝宝选择才艺班
- 239 选择优良托育机构必备指南



# 第一章

## 启蒙教育要领篇

0~1岁宝宝基本动作发育的辅助要领

宝宝五大动作发育诱导法

宝宝听觉启蒙教育的绝佳配方

利用生活中的小物品启发孩子

培养孩子学习兴趣的生活方案

如何替孩子打好EQ的基础

增长婴幼儿EQ的生活技巧

家长可运用的四种“幼儿情绪治疗法”

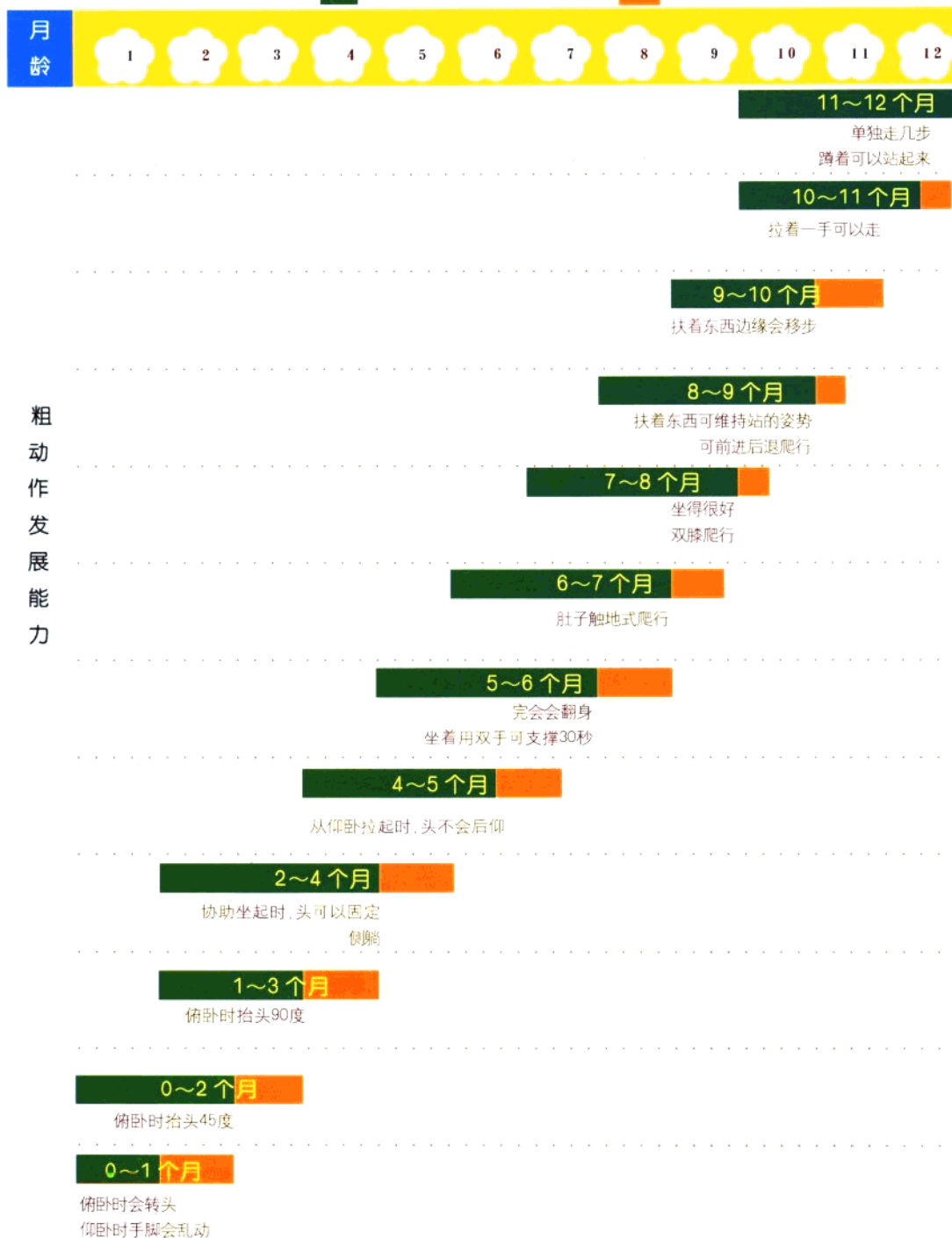




# 婴儿粗动作发展评量表

此色块代表动作发展正常

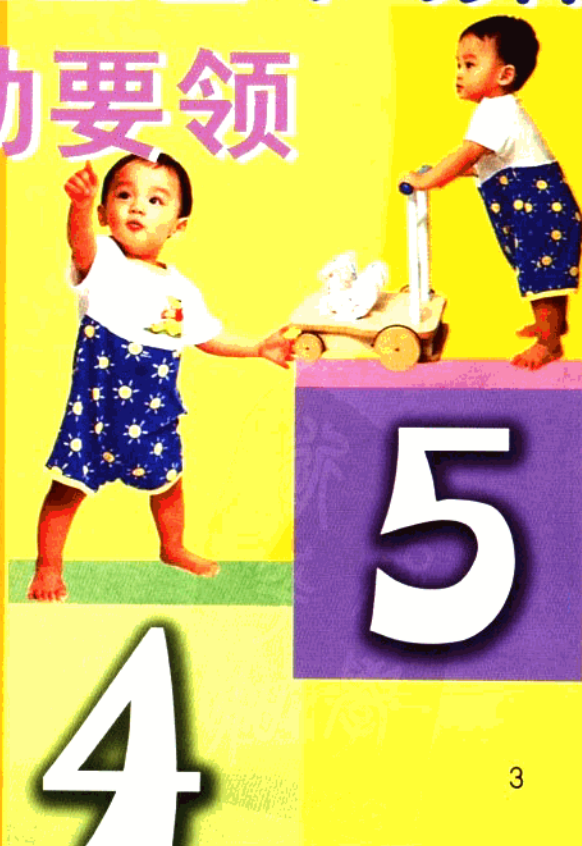
此色块代表动作发展较迟缓





# 0 ~ 1 岁宝宝基本动作发育的辅助要领

“翻身、坐、爬、站、走”是婴儿期发育的五大动作，每个动作是否依适当的时机发育，对宝宝来说都具有相当重要的意义。父母应该在宝宝各阶段的动作发育上适时给予辅助，让宝宝能在成长的过程中，获得最佳的学习成效。





## 启蒙教室

# 0~3岁 宝宝游戏大集合

适合年龄：0~1个月

### ◎与宝宝四目相对

宝宝的眼睛虽然已经看到东西，但是他的视野仍然很狭小，视力也很差，只能看到眼前的东西。建议妈妈平时可以一面和宝宝说话，一面贴着宝宝的脸，先由鼻子与鼻子互碰，再逐渐将脸移开。

### ◎以红球在面前左右摇晃

以一个红球放在宝宝眼前15厘米处让他观察，等宝宝注意到它时，将它缓缓左右摇晃，摇动时确定宝宝的眼睛是否跟着左右摇晃。如果球向左（右）移动时，他的视线未跟着向左（右）移动，可让球在中间静止后再移动。

### ◎以五指来握妈妈的小指

妈妈可以帮他将拇指与其他手指相对地来握住玩具。

妈妈将小指伸到宝宝的手上，他就会用手来握住，这虽然是一种反射动作，但两个月大之后，宝宝就逐渐能以自己的意思去握。除了妈妈的手指之外，还可以让他握玩具、钢笔等，握的时候需让他的拇指在外，四指在上才容易握住。

0~1岁的婴儿时期是宝宝成长过程中变化最大的阶段，无论是食物的摄取（由液体变成固体）、语言的发展、脑部的成长等等，“翻身、坐、爬、站、走”五大动作的发育也是其中一项重要的变化。

多数的父母会对宝宝究竟几个月时应该会翻身、会坐、会爬、会站、会走而询问医师，深怕自己的宝宝发展状况出了问题。医师表示，宝宝的各项动作发展因人而异，有些宝宝发育得快，有些宝宝发育得慢，大都提供了“婴儿大动作发展评量表”供家长参考，当宝宝各动作的发展进度落在颜色较深的部分，即表示该动作的发展较迟缓，应引起注意！

## 从出生起注意骨骼状况

骨骼的发育也是大动作发育中重要的一环，通常婴幼儿若有骨骼方面的问题，都可以在出生时就察觉出来，而且愈早发现治疗的效果愈佳。婴幼儿常见的骨骼问题为发展性髋关节发育不良，父母可在宝宝约2~3个月左右，观察宝宝腿部活动的状况，如果发现宝宝两腿的长度不一，且髋关节皮肤有明显的纹路，最好带宝宝去医院检查。此外，有时宝宝的关节会发出声响，通常都无大碍，但为求安全起见，建议当家长怀疑宝宝的骨骼发育有问题时，还是须由专业的医师做诊断。



家长们可通过观察宝宝腿部活动的状况，来发觉腿部的异常。

# PART 1

## 滚滚乐 婴儿翻身阶段的 7 大重点



### 1. 发育时机：

4~6个月左右。

### 2. 发育状况：

婴儿在5~6个月左右会有意识的翻身。由于此阶段宝宝的各部分发育已臻成熟，会出现反射反应，其发育的历程为俯姿翻为仰姿，再由仰姿翻为俯姿。

### 3. 所代表的意义：

婴儿身体各部位已渐渐发育成熟，包括神经、骨骼、肌肉等，所有的环节配合良好，大动作才能渐渐有所发育。而翻身动作良好，将有助于接下来1、2个月后的坐姿的发育。

### 4. 关于骨骼的问题：

有些家长会发现宝宝在翻身时，有一只上臂会有内旋的情况，这种情形通常都是因为手臂两侧的神经尚未发育成熟所致，父母不必过度担忧，但最好也能带宝宝去医院，由专业医师做诊断。

### 5. 父母给予的辅助方式：

医师建议，父母可在宝宝清醒时，用手将



抓住宝宝的脚，慢慢转至另一方，可帮助宝宝翻转。

宝宝的头握住慢慢地转，由上往下带动身体的转动。或者用双手抓住宝宝的脚，慢转至另一方向，由下往上带动身体的翻转。

父母也可将宝宝抱起，让他与自己身体保持一段距离，但不要贴着胸部，让宝宝可以看到父母的脸，这样可以训练宝宝支撑头部的力量，锻炼颈肌，亦有帮助宝宝翻身的功用。

### 6. 建议辅助工具：

小被单、小枕头。

### 7. 安全环境的安排：

由于此时宝宝大部分的时间是仰卧在床上，因此需要注意周围是否有任何危险物品，以防宝宝随意抓握弄伤自己，甚至放入嘴巴中造成哽塞。

床对刚学会翻身的宝宝而言，无疑是最危险的物品。从床上滚下，坠落都容易使宝宝的头部受到严重的伤害，所以家长们切不可疏忽大意。建议父母可在宝宝的床边安装护栏，以避免宝宝在享受翻身乐趣的同时，而遭受意外。



避免让宝宝单独躺在床边，以防宝宝滚下来。



## PART 2

### 稳若泰山

# 婴儿学坐阶段的 7 大重点



#### 1. 发展时机：

6~7 个月左右。

#### 2. 发展状况：

宝宝到了 6、7 个月大时，脊部、背部、腰部已渐渐强壮，因此从翻身到坐起是连贯动作的自然发展：通常宝宝会先靠着呈现半躺坐的姿势，接下来身体会微微向前倾，并以双手在两侧辅助支撑。

一般来说，6 个月~6 个半月的婴儿时期，宝宝会开始学会独立的坐姿，但是如果倾倒了，就无法自己恢复坐姿，一直要到 8~9 个月左右才能不需任何扶助，自己才能坐得稳。



在宝宝面前放置玩具，引导他去抓握，可协助宝宝坐得稳。

#### 3. 所代表的意义：

宝宝会坐得稳了，表示其骨骼发育、神经系统、肌肉协调能力等发育渐渐趋于成熟。当然，此时宝宝的颈部发育也慢慢的稳定。

#### 4. 关于骨骼的问题：

在宝宝刚学会坐的时候，父母应该特别注意不要让宝宝坐的时间太久，因为这个阶段宝

专家提醒父母，不要让宝宝采取跪姿使两腿形成“W”状或将两腿压在屁股下，如此都容易影响将来腿部的发育，最好的姿势应该是采用双腿交叉向前盘坐的姿势。

此外，有些宝宝在坐着时背脊会有突出的情形，可能代表着宝宝太瘦了，但如果发现在背脊突出处有皮肤颜色异常的状况，就须小心留意。

## 5. 父母给予的辅助方式：

一般来说，在宝宝4个月左右，父母可用手支撑宝宝的背部、腰部，让他维持短暂的坐姿。到了6、7个月开始学习坐姿时，父母可在宝宝的面前摆放一些玩具，引导他去抓握玩具，渐渐练习放手之后宝宝也能坐稳。

## 6. 建议辅助工具：

各类具有靠背的椅子，或铺有软垫的地板。

## 7. 安全环境的安排：

当宝宝会坐时，切不可让他单独坐在床上。如果将宝宝置于床上，床面最好与其身体

呈垂直角度，以防有外力或宝宝动作过大而有摔下床的危险。此外，父母可将宝宝坐的空间用护栏围起来，

且可旋转玩具，让宝宝有兴趣坐起来玩耍。

留意宝宝的坐姿，以免影响到日后腿部的发育。



# PART 3

## 蜗牛一族

# 婴儿学爬阶段的7大重点



### 1. 发展时机：

8~9个月左右。

### 2. 发展状况：

大致上分为两个阶段，为俯爬以及狗爬式。一般而言，宝宝在8个月左右时懂得自然地爬行。在学习爬行的初期，几乎都是以同手同脚的移动方式进行，之后会以胳膊肘往前匍匐前进，而且腹部贴在地面，爬行速度十分缓慢。在9个月大时，身体才能慢慢离开地面，采用两手前后交替的方式，开始顺利地往前爬行。

### 3. 所代表的意义：

爬行是所有大动作发展的基础，让孩子爬行几个月的时间是有许多好处的。首先幼儿利用四肢爬行时，颈部需要抬高，并且还会左右转动，这样的举动对颈部的发展有很大的帮助；另外幼儿爬行时用手腕支撑身体重量，能训练手腕的力气，对孩子未来拿汤匙吃饭、拿笔涂鸦都有所助益。在宝宝爬行的过程中，更可训练宝宝膝、臂动作的协调与四肢关节的灵活度。



父母可利用色彩鲜艳的玩具，诱导宝宝向前爬行。

#### 4. 关于骨骼的问题：

有些宝宝在爬行时出现用一腿爬行来带动另一腿的方式，

如此，容易让父母误以为宝宝另一腿发育不良。医师指出，出现这种情形是因为婴儿在刚开始学习爬行时，两只脚的力量并不均衡，经常一只脚较不灵活，这种情况属于正常现象，父母不必过度担忧。然而如果这种状况持续太久而没有改进，就要怀疑宝宝可能罹患了肌肉神经或脑性麻痹等异常状况。

值得注意的是，爬行最容易发生的是头部的外伤。当宝宝撞到头部时，不管当时有无出现不舒服的情形，父母都应仔细观察宝宝，最好在宝宝睡觉时也能叫醒他2~3次，看看是否有异常状况。如果孩子出现严重头痛、呕吐、昏睡、抽搐等症状，就要立即送医。特别提醒父母在发生头部碰撞的三天内，都应细心观察。

#### 5. 父母给予的辅助方式：

建议父母应尽量把宝宝放在地板上，并利用色彩鲜艳、丰富多样的玩具或其他有趣的东西，诱导宝宝向前爬行。当宝宝努力爬到“终点”时，父母别忘记适时给予鼓励。

此外，为了让宝宝爬得顺利，一定要将爬行的环境准备完善。爬行的地方必须软硬适

中，摩擦力不可过大或过小，父母可在地板上铺设塑料软垫或巧拼地板等辅助用品，为宝宝营造一个安全的爬行环境。

#### 6. 建议辅助工具：

各式色彩鲜艳的玩具、图片、软垫、巧拼地板。

#### 7. 安全环境的安排：

当宝宝到了爬行的阶段，容易碰到的危险地方或物品更多样化了，医师提醒父母必须注意以下几个容易发生意外的地方。

(1) 地板：水泥、水磨石、瓷砖等所铺设的地板，对学习爬行的宝宝来说，都容易因一不小心跌倒，而造成不可弥补的遗憾。为避免发生危险，可在硬地板上面铺设软垫，不过注意要使用厚度较高的软垫才能发挥功用，并且



电插座对尚在学习爬行的宝宝而言，是极危险的物品。

避免购买有很多小花纹的软垫，以防宝宝将小花纹抠起来吃进嘴里。

(2) 桌角、柜子角：尖锐的桌角或者是柜子角，对家有学爬的宝宝来说简直就是个“危险地带”，因此最好一律将所有的桌角或柜子角套上护垫，就算婴幼儿不慎撞到，也能将伤

害降到最低。

(3) 电插座：宝宝在到处爬行的过程中可能会爬到插座附近，如不小心留意，将有触电的危险。父母可在未使用的插座上加装防护盖，或是使用安全插座，确保宝宝的安全。

## PART 4

### 鹤立鸡群

## 婴儿学站阶段的 7 大重点



#### 1. 发育时机：

8~10 个月左右。

#### 2. 发育状况：

医生指出，一般婴儿在 8 个月大左右可经由扶持而慢慢学习站立，9 个月时能攀扶着家具站起来，到了 10 个月大时就可独立站立。

#### 3. 所代表的意义：

站是走的前驱期，婴儿在学会了站及接下来走的动作之后，其活动力会比之前增加好几倍。

#### 4. 关于骨骼的问题：

O 形腿、X 形腿、内八字、外八字、扁平足等这些腿部问题常令父母十分忧心，专家表示，其实这些都是属于生理性的情况，并非疾病问题，而是与个人差异有关，会自然而然随着时间而渐渐获得改善，与坐学步车或学习走路毫无关联。



如果宝宝在垫脚时出现弓状，父母就不须过度担忧宝宝有扁平足的情形。



## 蹬腿运动

◎**蹬腿运动**：父母从宝宝腋下将其抱起，让宝宝在父母身上弹跳，如此可促进宝宝腿部的伸展。

专家进一步指出，在扁平足方面，只要宝宝在垫脚时出现弓状，父母就不须担心。而在O型腿方面通常99%都是属于生理性情况，通常在宝宝1岁半~2岁半左右会渐渐修正，但如果过了3岁之后仍有此问题，就该考虑是否属于病态。

### 5. 父母给予的辅助方式：

父母可将宝宝放在家中桌子前或是茶几前，最好选择高度与宝宝身高较适当者，再将宝宝喜爱的玩具放置在桌面上，让他站着玩玩具，借此训练他双腿的耐力及稳定性。

另外，仰卧起坐及蹬腿运动也非常适合此阶段的宝宝与父母一起进行。

### 6. 建议辅助工具：

各式玩具，高度与宝宝身高相当的桌子。

### 7. 安全环境的安排：

针对会站的宝宝所需注意的安全环境设计如下：

## 仰卧起坐

◎**仰卧起坐**：让宝宝仰面躺好，家长拉宝宝的双手让他坐起→站立→坐下→躺下，如此重复进行，可增强宝宝的力量。





让宝宝站在与他高度相当的桌子前玩玩具，借此训练双腿的耐力及稳定性。

(1) 桌子：切勿让宝宝独自站在盖有垂落桌布的桌脚旁边，因为宝宝可能会去拉桌脚而扯下桌面上的东西，造成危险。建议家有学站立的婴儿时，最好不要在桌子上铺设垂落于桌脚的桌布。

(2) 冰箱：会站的宝宝可能会去开冰箱的门，这样随意地开启冰箱可能会导致危险。因此父母可使用防止随意开门的门毡，或者在冰箱上加贴安全的装置，以防止婴幼儿随意开启冰箱门。

(3) 电扇：为防止宝宝因一时好奇而将手指伸入电扇中，父母在选择电扇时，宜选择有加装安全防护的设计，当宝宝一碰触电扇时就会自动停止，或者加套较细间隔的防护网。

## 启蒙教室

### 0~3岁宝宝 游戏大集合

适合年龄：1~3个月

#### ◎俯卧运动

未满月的宝宝在俯卧时，脸通常都贴在床上。但进入2~3个月时，他就能将头抬起。此时父母可将其手臂置于胸前以撑起上身，如此就能抬高其肩部，而这个动作也可以强化其腹肌及背肌。此外，亦可以让宝宝体验肌肉的紧张及松弛，巩固其爬行的基础。

#### ◎手帕游戏

“不见了！不见了！”这是宝宝最爱玩的游戏，对于促进宝宝智能的发展十分有帮助。在这个游戏中，宝宝会等待父母将盖在他脸上的手帕拿开，而这种期待时间的到来，可以锻炼大脑的思考能力。

#### ◎翻身练习

在宝宝已能做出仰颈动作之后，妈妈可以开始帮他做翻身的练习。动作为：欲朝左（右）翻身时，使宝宝左（右）手臂与身体呈90°张开，左（右）脚向腹部靠近，并轻轻拍其背部或抚摸其背部。必须要让宝宝拥有想要自己做的感觉，妈妈不要帮忙太多；宝宝在翻身时，若手被压住，可帮其拉出来。