

宝宝生来就具有认识事物的能力。即便宝宝在某一阶段对父母的刺激没有及时回应，也请心急的父母千万不要放弃，因为宝宝一直都在学习、积累。总有一天，他进步的速度会让你惊诧万分。给宝宝充分的刺激，宝宝的大脑因刺激而连通，宝宝的智商由刺激而提升。

林

怡

说

早

教

宝宝智能训练方案

RAISING A SMART BABY



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

赫

怡

说

早

教

宝宝智能训练方案

RAISING

A SMART BABY

中国少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝智能训练方案/林怡著 .
—北京:中国少年儿童出版社, 2006.6
(林怡说早教)
ISBN 7-5007-8190-3

I. 育... II. 北... III. 婴幼儿—早期教育 IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第063824号

LIN YI SHUO ZAO JIAO



出版发行:
中国少年儿童新闻出版总社

中国少年儿童出版社

出版人:海飞

执行出版人:申平华

作者:林怡

装帧设计:兆鑫视觉

责任编辑:陆康勤

社址:北京市东四十二条21号

邮政编码:100708

总编室:010-64035735

传真:010-64012262

发行部:010-64773391

<http://www.ccppg.com.cn>

印刷:北京瑞诚印刷有限公司

经销:新华书店

开本:880×1230 1/32

印张:31.25

版次:2006年8月第1版

印次:2006年8月第1次印刷

印数:10000

ISBN 7-5007-8190-3/G·6132

定价:80.00元(全四册)

图书若有印装问题,请随时向印务部退换

写给父母的知心话

在摇篮网发了一个名为“教育的目的
是有一天可以不教……”的帖子之后，很
多妈妈和我成了好朋友。这些热心的妈妈
让我感受到了从未有过的温暖。特别令我
感动的是网名为“yangyangbaobei”的妈
妈，在断电断水的艰难条件下把我的帖子
整理出来，发送给摇篮的妈妈门；很多热
心的妈妈门在我出差或电脑出现问题时，
担心我找不回帖子，深夜还在帮我顶帖；
还有那些在MSN上跟我交流的妈妈们也带
给我许许多多的温暖，并且在现实生活中
也成为了非常好的朋友，在我遇到难题的
时候给予我无私的帮助……

在摇篮网感受到的温暖让我疯狂地爱上
了网络，因为网络，因为对孩子发自肺腑
的爱，我开始写我的博客“林怡育儿在线

(<http://blog.sina.com.cn/m/linyiyuer>)”，并做了“林怡育儿论坛”(<http://www.tyrbook.com/bbs1>)，同时在中国早教网设立了“林怡早教专栏”(<http://www.zaojiao.com.cn>)。我希望有更多的父母了解早教的真谛，消除对早教的误解，让更多的宝宝因此受益，所以我在忙乱中抽空无偿地经营这一切。我深深地爱着我的儿子，理解天下所有妈妈的心，我想要以这种方式跟天下和我一样深爱着孩子的妈妈们进行更快速更有效的交流。

网络总是要更新的，很多东西过去了就过去了，不再留有任何痕迹。当某一天，你突然想起要重拾往日的记忆，这才发现它们早已碎裂如泥。很多妈妈在网上留言或者通过MSN鼓励我写书，于是，怀着一颗感恩的心，出版了这一套4册《林怡说早教》，作为献给年轻父母们的礼物，让它在这个世界留下爱的痕迹与温馨的记忆。

我很开心很多姐妹在网上称呼我林怡姐或者干脆称呼我林怡，这使我们之间的距离拉得更近。我只是一个普普通通的妈妈，儿子的降生使我成为早期教育的发烧级拥戴者和执行者。从他来到这个世界的第一天起，我就利用掌握的早期教育知识全面实施我的早教方案，将儿子培养成一个具有很强自学能力，喜欢探索，幽默风趣，爱好广泛，具有号召力和社会责任感的人，而我自己也放弃了稳定舒心的科研工作，走上早教编辑的岗位，做了一份自己喜爱的工作。

很庆幸，我是一个快乐的母亲。儿子的降生带给我另一种全新的人生。在他成长的过程中，我有太多的体验与感受，期间虽然有很多的辛苦、艰难，但是更多的是做母亲的快乐与欣慰。养育孩子其实是一件很开心的事情，看着心爱的宝贝一天天进步，他给我带来的惊喜与快乐，甚至还没来得及享受，儿子依偎在我怀里的日子

就飞一般流逝了，这使我有些怅然若失。于是，我有了对身边每一位有了小宝宝的朋友说出我的感受的冲动，希望他们珍惜现在这些美好的日子。

我无意于夸大3岁前早期教育的作用，但是我的经验让我坚持认为，3岁前给予孩子的一切都会对他的智商、情商、品德、性格，抑或行为模式，产生非常深刻的影响。

有研究表明，影响人智力发展的因素有遗传因素与环境因素，人类的性格也基本在3岁之前就已经成型，所以中国有“三岁看大，七岁看老”的说法。毫无疑问，遗传因素在卵子受精的瞬间就已定型，而环境则千变万化。因此，我们唯一可以调控的是环境因素，或者更确切地说是早期教育环境。在宝宝早期发展的关键期里，如果用合适的方法加以干预，那么，个体的智力和其他能力、包括性格等等各方面都会获得良好的发展。相反，如果宝宝早期失去了接受教育的机会或被剥夺了学习的机会，即使宝宝有着非常优越的天赋，他也无法获得良好的发展。

很多人反对早教，理由是早教给孩子增加了太多的负担，让孩子疲累不堪。其实，关于早教，我们有太多的误解。不少人将早教单纯地理解为“教”，于是，“早教”就演变成了“早期的灌输”。因为孩子们无法接受父母的这种灌输方式，于是不少父母反映：“我们家孩子就是不肯学。”“我们家孩子就是笨，教他多少遍他都记不住。”其实“教”宝宝东西，仅仅是早教非常小的一个部分。无论我们跟宝宝游戏，还是照料宝宝，所有这一切行为都包含了大量“早教”的内容。比如，你给宝宝穿衣喂奶，你对待他的态度，你跟他说话的语气、语调，你动作的轻柔与粗暴等等，所有这些看起来微不足道的小事情其实都在给宝宝进行早教，给宝宝传递某种信息，而宝宝也就在与我们的交往中学到大量的生活常识，

形成了不同的性格与行事方式，学会了以某种方式来管理自己的情绪与行为……

不可否认，确实有不少孩子在父母的“早教”模式影响下变得越来越缺乏想象力、创造力，成了一个纯粹承载知识的被动而没有活力的载体，或者成了一个虽然懂不少事情，但是情商低下、自理能力极差、性格怪异的小东西。父母的教育导致这样的后果惟一的原因就是教育不得法。因此，孩子的问题首先是父母的问题，一旦发现孩子出现问题，我们首先要反思自己的教养方式是否得当，反思我们是否给予了孩子最需要的东西。

从儿子出生那天起，我就一直当他是小大人，在他清醒的时候陪他玩耍，给他讲解他遇到的任何事物与行为规则。尽管我看不到任何成效，但我一直都在坚持，因为我确信，总有一天，他会明白一切。果然，到两三个月的时候，他开始对我的各种游戏做出回应，他会明显地期待我与他嬉戏。更出乎我意外的是，到他3个多月的时候，他居然已经能够转动小脑袋去寻找我悬挂在墙壁上的几种小动物，并且能够准确地区分它们了。那一刻，我欣喜若狂，有什么比看到这个在母腹就与你声息相通的小生命，现在却能对这一切做出回应更令人激动的事情呢？其后，他6个月开始识字，两岁开始独立阅读，虽然不清楚他以后会有什么样的发展，我也并不期望他成什么大家，但是至少在他3岁之前的付出有了回报，而现在我成了一个很轻松的妈妈。

教育是延续的，需要积累，同时又是非常个体化的。因此，需要以一些科学的理论和理念作为基础，但又不能完全照搬，它必须依赖于妈妈对宝宝的了解，在这个基础上对宝宝施行有针对性的个别化教育。教育没有一个人人可以套用的模式，找不到一把万能钥匙，只能一把钥匙开一把锁。每个妈妈都可以成为非常成功的教育

家，前提就是你必须掌握一定的教育理论与理念，在这个基础上认真地观察宝宝，及时发现他的特长与兴趣点，按照宝宝的天性来养育宝宝。

每个宝宝都是独一无二的，因为他的独特性，他始终是让你深感骄傲的那一个。我们不必因为张家的宝宝认了很多汉字就强迫宝宝也亦步亦趋去认汉字。如果李家的宝宝喜欢绘画，那让他涂鸦好了。为什么一定要走那条独木桥呢？

不管教宝宝什么，最重要的一点就是“只问耕耘，不问收获。”因为无所用心，你和宝宝之间都不会有不必要的压力了，因为没有压力，你们游戏的乐趣就不会降低，又因为保持了游戏的乐趣，宝宝就会更热衷于游戏，并身心放松地从这些游戏中获益。

观察宝宝，发现宝宝的兴趣点，利用他的兴趣点，将他的兴趣延伸，并将宝宝的兴趣扩充到与这个点相关的非常广阔的一个面，这样妈妈就能轻轻松松地引导宝宝朝着健康的方向发展。比如宝宝不喜欢识字，不喜欢读书，就喜欢玩霸王龙，那给他多买一些霸王龙的玩具，然后再给他买来有关霸王龙的光碟、书籍，给他提供更多了解霸王龙的途径与机会，相信他不会拒绝，他会如饥似渴地去挖掘他感兴趣的这些东西。于是他探索事物奥秘的兴趣、读书的兴趣、思维能力就会通过霸王龙辐射出去，在与霸王龙有关的游戏中得到延伸与拓展。如此一来，换一个角度去解决问题，一切便都变得轻轻松松。

林怡

2006年5月于北京

录 Contents

03 | 写给父母的知心话

13 | 信息刺激篇

宝宝生来就具有认识事物的能力。即便宝宝在某一阶段对父母的刺激没有及时回应，心急的父母也千万不要放弃，因为宝宝一直都在学习、积累。总有一天，他进步的速度会让你惊讶万分。给宝宝充分的刺激，宝宝的大脑因刺激而连通，宝宝的智商由刺激而提升。

14 | 给先天反射架座桥

20 | 用小耳朵探究环境的奥秘

26 | 感受色彩与空间

33 | 提升宝宝空间智能

37 | 触摸环境，提升宝宝智力

43 | 感知气味与味道

48 | 聚焦在手指尖的智力开发方案

54 | “废话”应从零岁说起

65 | 享受游戏，造就聪明大脑

71 | 初识文字与图书

77 | 思维训练篇

人脑发育在孩童时期最为迅速，此时给予宝宝什么样的环境与训练，就会给予宝宝大脑什么样的激荡。智慧无形，但是可以融合在有形的生活中，与生活中细微的点点滴滴息息相关。

78 | 分享阅读的快乐

85 | 给学习正名

91 | 让宝宝的好奇再进一步

99 | 开启一扇注意的窗

114 | 记忆力大练兵

124 | 想象的神秘之旅

133 | 魔幻空间放飞想象的翅膀

138 | 打造小小福尔摩斯

143 | 善待宝宝的错误

148 | 闲逛与独处的妙处

153 | 创新意识篇

改变父母既定的观念，尽量晚些让宝宝了解成人世界的规则，进入成人的固有模式，是培养宝宝创新意识的第一步。

- 154 | 另类涂鸦造就创意宝宝
- 159 | 巧于模仿——创新的第一步
- 165 | 给宝宝一片破坏的天空
- 170 | 撒谎的另一张面具
- 174 | 荒谬的念头无需打压
- 178 | 生活：创意思考的源泉
- 181 | 换一种方式看世界
- 184 | 优化潜意识，打造完美心理小人儿
- 189 | 通过期望效应全面激活宝宝的潜能
- 194 | 尊重宝宝感受，提升思维能力
- 198 | 与宝宝在户外玩科学
- 202 | 为宝宝打造蝴蝶纷飞的美丽花园
- 205 | 魔幻洗浴，在戏水的过程中滋长想象力
- 208 | 巧妙利用6个场景让宝宝爱上读书
- 215 | 利用小伙伴的7种魔力提升宝宝智能

221 | 林怡精彩帖子摘编

任何一门技能的培养其实都不只局限于这门技能本身，也并非一定要刻意提供特别的环境才可以进行。做个用心的妈妈，我们就会发现，一些看起来微不足道的小事，一些司空见惯的场景其实都隐含了大量教育与培养宝宝的机会。

- 222 | 关于宝宝涂鸦
- 227 | 培养宝宝音乐智能
- 229 | 培养探索能力和思维能力

231 | 林怡与网友交流育儿理念与经验精彩摘录

没有比好奇心更宝贵的东西了。善待宝宝的好奇心，跟着他好奇的眼神去了解他的世界，并以合适的方式向他展示一个更为五彩缤纷的世界，我们就可以从一个点向不同的面辐射，全方位地培养宝宝的各种能力。

序言

神经科学的研究发现，人脑细胞具有异乎寻常的增生能力，遗传进程为个体感知、运动、思维发展提供充足的细胞，以保证适应复杂环境的需要。如果环境刺激贫乏，大脑的许多细胞就会发育废止，不再生长。如果环境刺激丰富，神经细胞就会得到充分利用并获得更显著的发展。

环境刺激仿佛一只无形的手、一位潜在的设计师，用它的丰富多彩塑造着人类大脑的微观结构，特别是树突分枝和突触传导通路的建立。换言之，不是大脑的生长导致了婴儿对自己心理行为控制能力的增加，而是环境刺激以自己的结构方式刺激了大脑的建构与分化。

宝宝的大脑实际上相当于一个动态的系统，它随着刺激的多寡发生着令人惊诧的变化。神经系统的发育材料就好比大脑发育的各种营养素，但神经系统的建构方式及分化则需要一种完全不同的要素。这一要素正是儿童早期成长的环境刺激，那些来自视觉的、听觉的、触觉的、平衡的、运动的、言语的；来自形状的、颜色的、符号的、声音的全方位的刺激等等。

正是婴儿在成长过程中，利用自己的各种感觉运动器官，不断地在看、在听、在说、在闻、在触摸，不断的在运动、在探索、在模仿、在思索，每时每刻接受着来自环境中的各种刺激，宝宝的大脑皮层相应区域才得以分化和建构起来。

在宝宝早期发展的关键期里，如果有合适的方法加以干预，那么，个体的智力就会获得良好的发展。相反，如果宝宝早期失去了接受教育的机会或被剥夺了学习的机会，即使宝宝有着优越的天赋，也无法获得良好的发展。宝宝是学习的天才，只要妈妈用心，并且采取合适的方法，就可以轻轻松松开启宝宝智慧之门，养育出真正高智商的宝宝。

不管处在哪个年龄段，父母都能发现许多好主意，找到不少新灵感来促进宝宝智力的发展。在与宝宝游戏的过程中，只要父母发现宝宝喜欢某项活动，就不要顾忌这些活动是否适合他的年龄。创造性地改变或拓展这些活动可以大大激发宝宝学习与探索的积极性，让宝宝的智力在游戏中获得发展。

信息刺激篇

宝宝生来就具有认识事物的能力。即便宝宝在某一阶段对父母的刺激没有及时回应，心急的父母也千万不要放弃，因为宝宝一直都在学习、积累。总有一天，他进步的速度会让你惊诧万分。给宝宝充分的刺激，宝宝的大脑因刺激而连通，宝宝的智商由刺激而提升。

美国教育家斯特拉夫认为，要刺激大脑的发育，应从训练五官做起。因为听觉、视觉、味觉、嗅觉、触觉，是人类感知外部世界的生理基础，充分刺激孩子的感觉器官，能够促进大脑各部分机能积极活动，形成积极的条件反射，调节大脑的各种功能。如果孩子大脑的各个功能区都能发挥出最大效能，他就会成为一个聪明伶俐的人。

给先天反射架座桥

医生将凯西抱到苏珊身边。苏珊看着这个皱着红红小脸的小家伙，母爱像翻腾的海浪汹涌而来。她轻轻地将凯西抱在怀里，不停地轻吻着怀中娇嫩如水的小宝宝。望着凯西那紧握着的小手，苏珊孩子气地将右手食指伸进凯西的手心。凯西迅速抓住妈妈的手指，紧紧地握在手中。苏珊明显地感觉到凯西手心的力度，那一刻，一股暖流透过指尖顷刻间传遍苏珊的每一根神经，每一个细胞。凯西非常喜欢抓握妈妈手指的这种游戏。随着时光的推移，她游戏的技巧越来越娴熟，每当妈妈的手指碰到她的小手心，她的五个小手指就迅速行动起来……

新生儿时期躯体不能自由移动，只表现出手足的不自主的乱动。他主要以一些先天性反射活动来适应周围环境，这些先天的反射是早期婴儿特有的，它可以反映婴儿机体是否健全、神经系统是否正常。0—3个月的婴儿共有73种先天无条件反射，像牵拉反射、吸吮反射、握持反射、拥抱发射、不对称颈紧张反射、行走反射、游泳反射等等，这些都是婴儿与生俱来的本领。随着婴儿年龄的增长，神经系统的逐步发展，这些先天的神经反射会在一定的时间内逐渐消失，被更成熟的神经活动来代替。这些先天反射的存在与消失不仅能反映出神经系统是否正常，还与今后的运动发育有着密切的关系。

先天反射的意义

研究表明，先天无条件反射不仅是条件反射形成的自然前提，而且在婴儿早期发展中有着重要的心理学的意义。它们具有维持生

存、防御危险和探索世界的功能。比如，牵拉反射，就好像我们的老祖先类人猿用双手吊在树上一样，是一种原始生存能力的体现。如果在宝宝先天无条件反射消失之前对宝宝进行训练，那么宝宝的先天无条件反射就会得到发展，演变成随意的行为，并将促进婴儿的动作及智能的发展。

齐勒佐等人从婴儿出生第二周开始，对其先天无条件行走反射进行为期6周的训练。结果发现，这些婴儿的行走反射通过训练已变成随意的练习性反应，而且独立行走的年龄比常规年龄提早了2~4个月，这表明丰富、适宜的环境刺激可以促进动作的发展。早在本世纪七十年代，科学家泽勒佐和科布尔就曾通过实验进行研究，他们将24名新生儿分成4组，其中积极练习组在婴儿出生一周到第八周每天4次，每次3分钟练习“行走”，结果这些婴儿平均10个月时就会行走。他们认为，从出生到第八周，存在一个使行走反射完整地由先天无条件反射行为转变为随意行为的关键期。这种随意行为，能使婴儿的运动技能获得大幅度的提高。经过行走反射练习，婴儿的大动作发展较快，许多婴儿较早学会了爬行和直立行走，那些在我们固有的观念里认为可望而不可及的东西，通过我们的这种努力成为了现实。毫无疑问，这是一件激动人心的事情。

宝宝迟早要学会行走、游泳或者其他运动，从事实的表象来看，这种训练似乎毫无意义，甚至有拔苗助长的嫌疑。正如美国儿科医生格塞尔在本世纪20年代曾做过一个经典的孪生子爬楼梯的实验：没有提前学爬楼梯的双生子之一，几个月后爬楼梯的本领也赶上了他的孪生兄弟。由此，格塞尔提出了“成熟论”，认为婴儿动作的发育遵循着自然成熟的规律，提前训练，实际上等于浪费，没有什么用处。然而，有关脑科学和婴儿心理学的最新研究给了我们以新的启示。格塞尔在20世纪初做的实验结果无疑是客观的，但格

塞尔仅观察了双生子的大动作——爬楼梯的能力，没有观察早几个月会爬楼梯对婴儿认知发展所产生的影响，没有观察动作发展对脑的结构与功能发展的作用。

实际上，直到1997年，科学家们才发现，“人类大脑的实际构造是由出生后的经验而不是由遗传所决定的。遗传提供的仅仅是物质基础，生活体验塑造的才是人类的精神和灵魂。”受格塞尔观点的影响，过去人们一直以为只有大脑生长到一定程度，婴儿才会产生各种行为和动作。现在发现，正是运动本身，才刺激了大脑相应中枢区域的生长，促进了脑的成熟。动作发展正是在运动经验与大脑生长的互动过程中完成的。

当引导新生儿进行行走反射训练——走猫步或者诸如游泳之类的其他训练时，大脑通过触觉、位置觉等进行学习。当多次练习后，这种先天拥有的无条件反射，就会逐步变成后天习得的运动本领。只要被扶起来，宝宝就会有意识地向前开步走；只要进入水里，宝宝就会四肢摆动，在水里漂游……在这一互动过程中，动作发展和大脑生长几乎是同步的。教育环境的刺激可使脑的微观结构，尤其是神经网络的构建发生改变，进而影响脑的功能——心智能力得到发展与变化。运动经验不仅能促进脑的生长，而且对心智的发展具有诱导和促进作用。

生命在于运动，但婴儿运动的意义却远远超出了运动本身。运动经验对于快速成长的婴幼儿有着特殊的意义。它不仅能促进大脑获得网络化的生长、而且诱导和促进了心智的发展，是婴幼儿智力发展的催化剂。因此，对宝宝的无条件反射进行训练本身的真正意义不在于让宝宝提前学会行走、游泳或是其他，而是顺应宝宝的发展需求，对其身心潜能进行适时开发，通过这些刺激全面促进宝宝的大脑发育，激发宝宝的好奇心与求知欲。我们无需怀疑这种训练