



快乐育儿书系



# 你的宝宝 可以更聪明

如何激发0~2岁  
宝宝的智能

(日)久保田竞 著  
陈越 译



浙江科学技术出版社

快乐育儿书系

# 你的宝宝 可以更聪明

如何激发 0~2 岁  
宝宝的智能

(日)久保田竞 著  
陈越 译

浙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

你的宝宝可以更聪明 如何激发0~2岁宝宝的智能 /  
(日)久保田竞著;陈越译. —杭州:浙江科学技术出版社, 2004.6

(快乐育儿书系)

ISBN 7-5341-2345-3

I. 你... II. ①久...②陈... III. 婴幼儿—智力开发 IV. G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第023932号

0~2SAI NOURYOKU TO IYOKU WO NOBASU IKUJTHOU

© KISOU KUBOTA 2000

Originally published in Japan in 2000 by SHUFUNOTOMO CO.,LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

## 快乐育儿书系

**你的宝宝可以更聪明 如何激发0~2岁宝宝的智能**

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 作 者   | 久保田竞               |
| 译 者   | 陈 越                |
| 责任编辑  | 林 芳                |
| 封面设计  | 蹦蹦兔                |
| 审核登记号 | 图字:11-2003-13 号    |
| 出 版   | 浙江科学技术出版社          |
| 印 刷   | 淳安新华印务有限公司         |
| 发 行   | 浙江省新华书店            |
| 开 本   | 880×1230 1/32      |
| 印 张   | 双色 5               |
| 版 次   | 2004 年 6 月第 1 版    |
| 印 次   | 2005 年 4 月第 3 次印刷  |
| 书 号   | ISBN 7-5341-2345-3 |
| 定 价   | 15.00 元            |



# 目录

## 前言

### 让宝宝的头脑在愉快的刺激中发育 ..... 10

●决定宝宝将来的重要时期●通过刺激和反应来促进脑神经回路的形成  
●一生中智力发展最迅速的时期●神经回路延伸扩展使大脑得以强化  
●6个月后的婴儿大脑功能差别增大●依据宝宝的具体情况给予充分的刺激  
●刺激的方式可导致最好或最不好的结果●走路前的五个育儿阶段  
●借反射动作让宝宝学会运动●通过反复练习来出色完成运动●动作受到限制时智能就会下降●每天都应有新的表象“存档”在脑中●感觉区神经的形成●给宝宝适当、快乐的刺激

### 反射期(0~1个半月左右) ..... 20

#### 从反射期向反应期转化

●处于先天反射能力时期的宝宝●从吮吸反射到吮吸反应●出生后1周就对外界的刺激产生反应

#### 刺激感觉器官

### 让宝宝看和听，触摸宝宝 ..... 22

●让宝宝习惯生活中的各种声音●积极地给宝宝说话，刺激大脑神经  
●通过对物体的认识，大脑神经回路逐渐形成●让宝宝学会注视●侧卧喂奶使宝宝手脚能自由活动●尿布湿了要及时更换

#### 诱导宝宝运动

### 让宝宝的手和手指动起来 ..... 28

●吮指是意识萌芽的体现●给宝宝五指可以握住的玩具

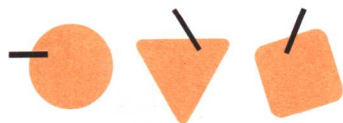
### 促进宝宝运动神经发育 ..... 30

●促使宝宝脖子直立的俯卧姿势●宝宝俯卧时手脚要左右对称●学习手脚运动的浴缸体操●“换上新尿布，心情真好”的尿布体操①

### 脖子直立期(1个半月~3个半月左右) ..... 34

#### 开始积极探索的时期

●受到外界刺激，脑部不断发育的时期●反复给予宝宝刺激●宝宝对新鲜



事物和活动物体感兴趣

### 刺激感觉器官

**让宝宝看和听，触摸宝宝** ..... 36

●让宝宝记住同时使用眼和耳●能直直地盯着手看是宝宝心智开始发育的标志●经常给宝宝新的刺激，引发积极的反应

### 诱导宝宝运动

**让宝宝的手和手指动起来** ..... 40

●让宝宝正面看玩具，给他手抓得住的小东西●训练宝宝协调使用双手  
**促进宝宝的运动神经** ..... 42

●爬行有助于宝宝肌肉的伸缩●锻炼手脚的尿布体操②

### 扩展认知世界

**让宝宝学会等待** ..... 44

●锻炼大脑前额区的游戏●延期反应的训练进行得越早，宝宝越聪明  
●记忆是提高思考能力的基础

**教宝宝用吸管吸** ..... 46

●初次做母乳、牛奶以外的液体吮吸训练●通过吸管训练让宝宝掌握新的呼吸节奏

## 端坐期（3个月半~5个月半左右） ..... 48

好奇心进一步增强的时期

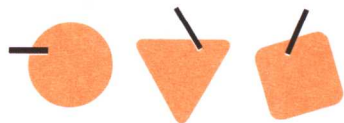
●训练腿部部的肌肉，尽早让宝宝坐起来●预测即将发生的事，提高“看透”事物的能力●拿捏小物件是促进大脑发育极为重要的训练

### 刺激感觉器官

**让宝宝看、听、触摸** ..... 50

●让宝宝记住更为复杂的色彩和形状，满足他的新兴趣●做个小小“预测家”，促进大脑的发育●增强感知，磨炼感性，多种器官并用

**交流使宝宝的情感变得丰富多彩** ..... 54



●注意力集中、肺活量大的宝宝哭声也响●只要有一定的节奏，宝宝大声哭也没有关系

### 诱导宝宝运动

让宝宝的手和手指动起来 .....56

●让宝宝学会用手指捏东西●一下子把玩具放进嘴里说明让宝宝做手指训练还略早

促进宝宝的运动神经 .....58

●爬行姿势可锻炼腰部肌肉●不用背带的背负法可培养宝宝的运动感觉

●用背带的背负法是为了保护宝宝●增强腰和手的力量，提高运动能力的尿布体操③

让宝宝的腿、脚动起来 .....62

●接受刺激并做出反应，是脑神经回路形成的证据●推压宝宝的脚掌，促进宝宝运动机能发展

### 扩展认知世界

引发宝宝的好奇心 .....64

●在说话时不断重复一些相同的单词，让宝宝早日开口●重复相同的刺激，加强脑神经回路的功能

教宝宝吃东西 .....66

●让宝宝也坐到餐桌旁

培养良好的生活习惯 .....68

●生活要有规律●定好时间换尿布，宝宝会逐渐掌握大小便时间

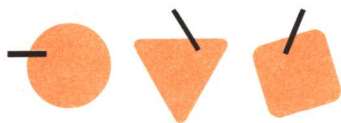
扶立期(5个月半~8个月左右) .....70

### 向周围世界拓展的时期

●让宝宝学习经常使用脚、手和身体●通过玩耍，培养宝宝的注意力与思考能力●培养宝宝的平衡感，学习以正确方式摔倒

### 刺激感觉器官

让宝宝看、听、触摸 .....72



- 让宝宝触摸各种东西，甚至用嘴尝
- 让宝宝听日常生活中的声音，并知道声音发出的地方

### 诱导宝宝运动

#### 让宝宝的手和手指动起来 ..... 74

- 较长时间的游戏可培养宝宝的注意力和思考力
- 注意力集中的时间越长越好

#### 刺激宝宝的运动神经 ..... 76

- 坐的游戏可培养肌肉的持续力
- 用兔子跳的游戏锻炼平衡能力

#### 让宝宝脚动起来——爬行、站立 ..... 78

- 创造条件帮助宝宝爬行、站立、走路
- 用脚的大拇趾做踢的游戏，促进对脑的刺激

### 扩展认知世界

#### 让宝宝学会等待 ..... 80

- 让宝宝对事物产生期待来促进工作记忆
- 宝宝记忆不在眼前的东西的能力还很弱

#### 让宝宝记住不能做的事 ..... 82

- 很早开始就要教育宝宝学会忍耐
- 如果宝宝忍住了，就要表扬他

#### 引发宝宝的好奇心 ..... 84

- 创造一个宝宝自由活动的小天地

#### 培养良好的生活习惯 ..... 86

- 活用各种条件进行大小便训练
- 养成良好的睡眠习惯

#### 开始行走期(8~12个月左右) ..... 88

### 真正智能的萌芽时期

- 塑造宝宝个性的时期
- 让宝宝模仿妈妈说话，创造学习语言的机会
- 当宝宝自己想做事时妈妈不要插手，只要在一边保护就行

### 刺激感觉器官

#### 让宝宝看、听 ..... 88



●用动作、手势培养宝宝的节奏感●看多种东西，听各种声音，可以让宝宝早日开口说话

### 诱导宝宝运动

**让宝宝的手和手指动起来** .....92

●按照抓、握、捏的顺序锻炼手指●做堆积、插入、盖瓶盖的游戏以锻炼宝宝的手指

**刺激宝宝的运动神经** .....94

●利用反射学会正确的摔倒方式●教宝宝学习保护自己

### 让宝宝脚动起来

●锻炼脚尖和大脚趾，刺激大脑●爬下坡，让脚和手腕得到锻炼

### 扩展认知世界

**激发宝宝的好奇心** .....98

●教宝宝区别相同的和不同的东西，进行早期数学教育●触摸、调查，宝宝对任何事物都感兴趣●解决问题的能力开始萌芽

**教宝宝吃东西** .....102

●初次给宝宝吃的食品要放在他味觉敏感的舌尖上●咀嚼硬的食物可以形成对脑的刺激

**培养良好的生活习惯** .....104

●宝宝做了违禁的事情要及时批评●当宝宝第三次去做同一件被禁止的事，就要给予小体罚

**晃晃悠悠行走期(1岁~1岁半)** .....106

### 更多地接受感觉的时期

●与宝宝交流时视线应保持同一水平●1岁时语言交流多的宝宝智力发育好●锻炼宝宝的腰和背，让他走稳

### 刺激感觉器官

**让宝宝学会看与比较** .....108

●眼光对视的沟通更顺畅●注视和追寻活动物体的训练●教宝宝区分颜



色、色调和物体的大小、轻重●“喜欢哪一个”的游戏可培养宝宝的判断力●为了协调视线和身体的活动，训练宝宝仰视●将宝宝背着或脸朝前抱着，可扩大他的视野

## **触摸——良好的肌肤刺激** ..... 114

- 注重手脚的感觉，锻炼皮肤的灵敏度●用手触摸，加深对事物的印象
- 及时阻止第二期吮指

### **诱导宝宝运动**

## **多活动身体和手脚** ..... 118

- 教宝宝以正确的姿势握笔、筷子等●让宝宝学会两只手分工协作●在宝宝什么都想挑战的时期，让他体验失败与成功

### **扩展认知世界**

## **让宝宝自己吃** ..... 122

- 学习品味，培养宝宝味觉的敏感性●让宝宝集中精力吃

## **让宝宝听与说** ..... 124

- 不使用婴儿用语，让宝宝模仿正确的成人语言●做游戏使宝宝早日说话

## **激发宝宝的好奇心** ..... 126

- 为培养宝宝的综合感觉，让他做模拟游戏●大人要多陪宝宝一起玩耍

## **培养良好的生活习惯** ..... 128

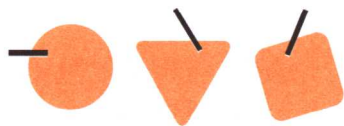
- 掌握游戏与休息的时间节奏●培养宝宝的瞬间爆发力，做达到体力极限的运动●责备孩子的六个原则●适当体罚是有效的责备方式●宝宝与家长都必须遵守约定●学着帮忙是妈妈和宝宝感情交流的良好方式

## **出色迈步期(1岁半~2岁)** ..... 134

### **扩展活动范围的时期**

- 在日常生活中丰富宝宝对物体形态、颜色的感觉●主动观察事物，促使大脑发育●记住各种运动模式，锻炼神经回路

### **刺激感觉器官**



## 让宝宝学会看与比较 .....136

●让宝宝记忆更复杂的色彩●宝宝会本能地靠近活动着的物体，因此要小心●给大脑增加“感觉文件”，百货商场、超市是很好的学习场所●目测事物的大小，并加上语言教育

## 触摸——良好的肌肤刺激 .....140

●直接接触外面世界，增强手脚的触觉●选常见、常用的东西来锻炼宝宝的触觉

### 诱导宝宝运动

## 多活动身体和手脚 .....142

●教宝宝正确的握笔姿势●教宝宝在画圆和直线时配合呼吸一气呵成●下楼梯的训练要从身体重心的移动和寻找落脚点开始●增强宝宝的腰肌和背肌，训练他下蹲●做滚球游戏培养复合感觉●按电视开关、移动杯子等以锻炼手指

### 扩展认知世界

## 让宝宝听与说 .....148

●宝宝喜欢的音乐就要反复让他听●组合两个单词的说话训练●活动嘴巴和舌头的游戏●反复提问，诱导宝宝回答

## 激发宝宝的好奇心 .....152

●让宝宝在体验中学习●通过自己的判断来谋求帮助、选择事物

## 让宝宝吃得更香 .....154

●热的食物让宝宝自己吹凉●一边让宝宝记住各种味道，一边进行语言训练

## 培养良好的生活习惯 .....156

●让宝宝学会帮着收拾东西●教宝宝学会忍耐●母子间的信赖和感情是教育的基础

# 刺激中发育 让宝宝的大脑在愉快的

## 决定宝宝将来的重要时期

新生婴儿是柔弱无助的，需要家人的呵护和照顾，特别是需要妈妈的抚养，才能生存。

作为宝宝的保护者，需要给宝宝必需的食物和各种照料，细心保护宝宝的生命，帮他避开各种艰难险阻，这样宝宝才能够一天天健康成长。

在这些日常呵护中，宝宝的头脑也开始成长发育。作为保护者的妈妈担负着十分重要的抚养责任。另一方面，妈妈的教育方法会直接影响宝宝各种能力的挖掘和培养。

宝宝的大脑从出生到1岁之前，会以十分惊人的速度生长发育。这段时间可以说是发挥、拓展宝宝能力的最重要时期。

在这段时间里，要给宝宝的眼睛、耳朵、皮肤等感觉器官一些刺激，等到宝宝开始使用身体的肌肉作出相应的反应时，头脑里的神经回路就逐渐形成了。宝宝头部的神经回路的形成，会因为不同时期所给予的不同刺激而产生差异，以至于影响到宝宝大脑发育的好坏。

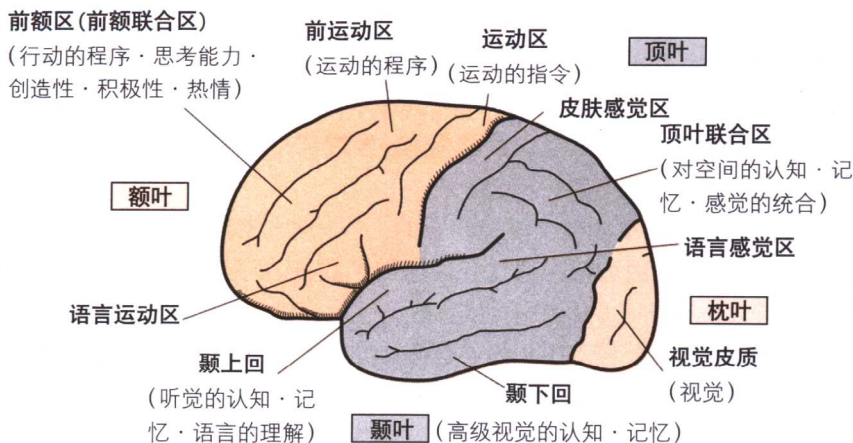
在宝宝8个月~1岁3个月的这段时间，妈妈的教育方法如何决定着他今后的成长情况。因此，把这段时间说成是宝宝一生的决定时期也不为过。

这样一说，妈妈可能会不安了吧。“还不会走路的婴儿，该怎样教育才好呢？”是的，对初为人母的人来说，怎样教育是对的、怎样教育是错的都不太清楚。或许妈妈会觉得教育宝宝是件难事，甚至没有了自信。

那么，本书就是为妈妈解难的，它会告诉你如何用正确的方法开发0~2岁宝宝的智力以及各方面能力的培养。

书中将婴儿的成长、发育分成了7个时期。各个时期都列举了较好的教育实例，讲得简明易懂，且有很强的操作性。

## 脑的表面图及其功能



## 通过刺激和反应来促进脑神经回路的形成

从宝宝出生之日起就要给宝宝各种刺激,引起他的反射,并诱导他作出反应,再进一步引起他的行为动作。不久宝宝就可以通过自己的思考来找到解决问题的方法,进而逐渐有了积极行动的能力。

能够自己找出问题的解决方法并采取行动的孩子,可以称作是聪明的孩子。而这种解决问题的能力,就是所谓的智能,即智力。

智能主要取决于大脑额叶前额区的功能。但是,在婴儿刚出生时,这一部位几乎没有发挥一点功用,直至8个月左右时,才开始慢慢发育。到宝宝开始走路时,前额区才发育到可以使用的程度。

这段时间里,必须给宝宝充分的刺激,让他能够敏感地作出反应,从而促进宝宝大脑的发育。对外来刺激的反应,可使脑神经回路不断得以扩展,智能就逐渐发展起来。

## 人一生中智力发展最迅速的时期

有研究表明，婴儿从刚出生那天起就可以区分妈妈的长相，并分辨出妈妈的声音。这说明婴儿的头脑已经有了初步的发育。

因此，从宝宝出生那天开始，妈妈就应该专注于育儿，关注孩子成长的每一天。

宝宝出生后一年间，各方面的发育、发展都十分惊人。这是人的一生中一段快速生长阶段。

我们的身体是由无数个细胞组成的，这一点大家都明白。孩子的身体逐渐长大，主要是因为细胞通过分裂增加了数量。而脑神经细胞的数量在出生时最大，在这之后几乎不再增加。

人在出生时，已经有140亿个脑部神经细胞形成了，在成人后数量几乎是不变的。但是，大脑是逐渐发育的。这并不是因为大脑的神经细胞的数量增加了，而是从神经细胞里传出的树枝状突起逐渐壮大延伸、扩展，才使大脑渐渐发育。

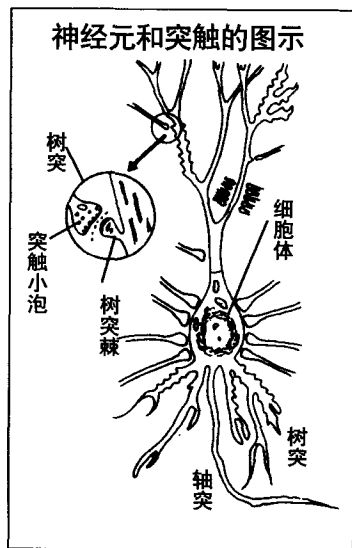
### 神经回路延伸扩展使大脑得以强化

从脑部的神经细胞里伸长出来的枝状突起、树状突起，对左右大脑的活动具有十分重要的作用。小宝宝受到刺激后，既会对这一刺激作出反应，同时又学习了新东西，神经细胞的突起便不断伸展、扩大。这些神经细胞突起在相互间的联系中不断增加，这种联系叫做突触（如左图）。要使孩子的大脑发达灵活，促进突触的成长发育十分重要。

宝宝大脑中突触的数量，早在妈妈肚子里时，也就是怀孕7个月左右的时候就开始不断增加，到宝宝1岁时数量就达到了最大。

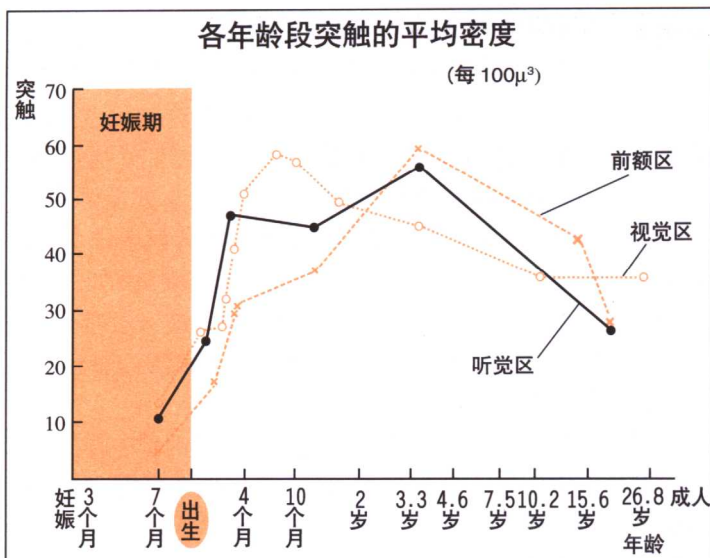
在突触增长最快的这段时间，要给宝宝恰当的刺激，以增加突触的数量，扩展神经回路，使其向着顺利发挥作用的方向发展，这是十分重要的。

做父母的如果只是给宝宝足够的食物与营养，而不给他除此之外的刺激，宝



宝的大脑会发育成什么样呢？

宝宝的身体可以长大。但是，由于没有给予足够的刺激，宝宝就不能学到新的东西，于是大脑突触无法长成，大脑的神经



回路也无法得到延伸和扩展，这样大脑就无法正常地运转。

给宝宝的眼睛、耳朵、皮肤以及手、腿等部位的肌肉以足够的刺激，是这个时期增加大脑神经回路的重要方法。可以说在宝宝学会行走前的这段时间是真正的“脑强化”时期。

## 6个月后的婴儿大脑功能差别增大

培养出头脑灵活的孩子或是培养出头脑迟钝的孩子，这不同的结果可以说是妈妈育儿方法的不同所造成的。这种说法并不夸张。

刚刚出生的婴儿，脑的功能几乎都相同，并没有明显的个体差异，因为哪个婴儿都一样要呼吸，要啼哭，要吮吸，要排泄。

然而，由于外界给予刺激的方式不同，到了出生6个月以后，不同婴儿大脑的功能开始出现较大差异，身体的成长 and 大脑功能的发展变得不同步。这时候就不能说身体顺利成长的宝宝其脑部功能也一定是在正常发育。

从出生6个月左右开始，宝宝的个性就开始萌芽了，开始出现了性格、想法以及智能等方面的差异。2~3岁左右时能说话，能和人交往，这时已形成自我，大脑基础功能也基本形成。但在这些功能形成之前，必须要对其进行教育，必须在宝宝能走路前给予充分的刺激，让他作出反应，以锻炼他的大脑。

## 依据宝宝的具体情况给予充分的刺激

婴儿出生6个月左右时，大脑的功能开始出现了个体差异。因此，妈妈不能只是一味地等待，而要给宝宝各种各样的刺激，以引起相应反应，使宝宝的大脑像整理文件一样地进行存档工作，并通过新的刺激，不断地积累所学的东西。采取这样一种教育方式是十分重要的。

从出生起，每个婴儿都会有反射期，不久就会转变成反应期。但是这个阶段会因为宝宝自身个体的差异而有所差别。例如，从吮吸妈妈的乳头这个反射开始，到作出吮吸这样一种反应，这一段时间有的宝宝快一些，有的宝宝慢一些。这些个体差异的产生，不仅因为有环境刺激的不同，也存在着遗传因素的影响。

同样一个宝宝，在他的心情或状态好的时候，作出反应的速度就快。但如果是宝宝实在不感兴趣的东西，反应也会变慢，并且不被收录到大脑里的“文件”中去。因此，孩子不肯学新东西时，就未必一定要归结到天生的素质上去。

在某一天的某一个时刻，一边看宝宝的反应，一边给予宝宝感兴趣且最合适的刺激，可挖掘他的能力。这样做是十分重要的。

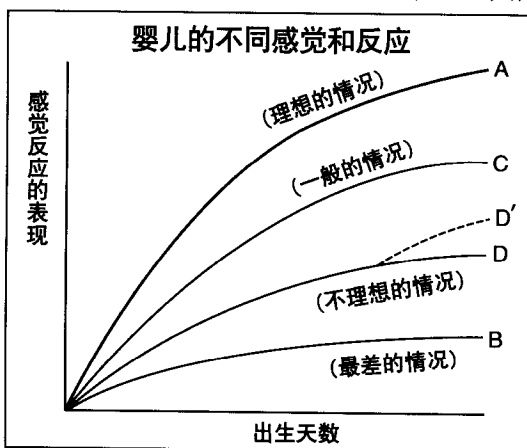
## 刺激的方式可导致最好或最不好的结果

随着宝宝的成长可以形成一张体现宝宝学习反应程度的图表。在宝宝最容易接受时，给予最合适的刺激，结果就能发挥宝宝最大的潜能。但是，也有因采取了错误的刺激方式，而导致不良结果的例子。

见右图，A的曲线很理想，而B则是最不好的情形。这种情况通常指在养育中完全不给宝宝刺激，或是即使给了宝宝刺激也是在不考虑宝宝成长阶段的前提下做的。

D的曲线是在几乎不给宝宝相应刺激的情况下养育的结果。但是，如D'一样，即使在中途开始给宝宝刺激，其结果也比一般性的给予刺激的C来得差。

这个例子表明在宝宝



的身体成长到一定阶段后再仓促地给予刺激的话,大脑接受这种刺激也已变得比较困难了。

如曲线A,能否做到总是给予宝宝最好的刺激,从而引起他的反应,这取决于妈妈对刺激的给予方式花了多大的心思。所以,选取适当的刺激方式,并关注宝宝的反应,才能有助于大脑功能的强化。

### 走路前的五个育儿阶段

为了使给予的刺激能收到理想的反应,就很有必要了解宝宝从出生到开始走路这段时期身体及大脑的功能。

宝宝从出生到走路前,大脑的发育大致可以分成几个阶段。配合大脑发育的不同阶段采取不同的教育方式,可有效加强大脑功能的发展。本书将其分成五个阶段。

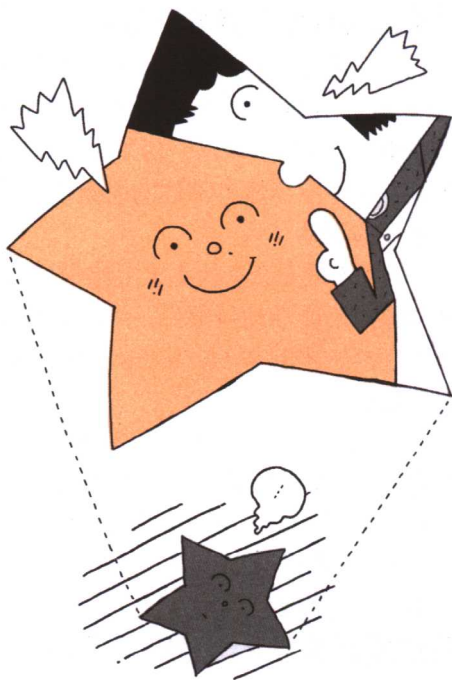
第一个阶段是对刺激有回应的“反射期”。此时一旦给他刺激,宝宝以与生俱来的反射动作来回应。这个反射期是指从出生到1个半月左右的时期。

第二个阶段是刺激与反射相互配合的时期。这是由刺激引起反射动作,加上宝宝作出反应的时期。这时,宝宝的脖子即将稳固、直立,能够区分白昼和黑夜,对相同的刺激或是有反应或是不作反应,逐渐产生意志。出生后1个半月到3个半月这段时间可以叫做“刺激反应期”。

第三个阶段是腰部开始稳固的时期即“探索期”。这时宝宝好奇心开始萌芽。

第四个阶段是能够抓着东西站立的时期,看到人开始害羞,是自我开始清晰显现的“自我发生期”。

第五个阶段是开始到处走动的时期,宝宝开始探索新的活动目标。可以说是“原始智能发展期”。



## 借反射动作让宝宝学会运动

宝宝接受外界刺激，对刺激作出反应，并采取积极的行动，其实就是探索外面的世界，脑内不断地增加外界表象的“文件”的过程。同时为了从表象“文件”中取出一份来作出反应，宝宝必须要具备运动的能力。因此只有让宝宝身体各部位的肌肉切切实实动起来，才能向着一定的目标促成宝宝的行动。

对1岁或是2岁的小宝宝来说，虽然可能已经慢慢会走了，但是他的手和腿并不能活动得很好。手和腿的活动能力是在不断重复晃晃悠悠的动作中逐渐进步起来的。为了让宝宝运动得出色，不断地重复做同一个动作十分必要。

刚出生的小宝宝小手紧紧地握着，这是与生俱来的抓握反射行为，是无意识的。随着脑神经回路的发育，宝宝就慢慢能够凭借自己的意志来握住小手，而不是靠反射的作用。

2岁左右幼儿的运动，通常是利用自然的反射功能作出的，同时逐渐增加由自己意识控制的运动。

## 通过反复练习来出色完成运动

在宝宝的反射运动中，有脊髓的反射和迷路的反射。

当有刺激来临时，马上就会有一定的肌肉活动并且引起反射运动。比方说，在手指尖受到疼痛的刺激时，马上就会把手缩回来，这是脊髓反射。

此外，当肌肉受到牵拉时，这块肌肉的活动也是由脊髓反射引起的。

另一方面，当宝宝有意识地运动时，是通过大脑的前运动区(联合区)

组织程序来确定以怎样的顺序、采取怎样的动作，然后向运动区传送信号，决定由哪一块肌肉使出多大的力气，再将这个指令送往脊髓的运动中枢中去，皮肤及肌肉与传来的情报相结合后，才产生了运动。

另外，在前运动区起作用的同时，小脑也在运作，将运动的模式、灵活程度等传

