

宝宝成功手册

BÀOBAOCHENGGONGSHOUCE



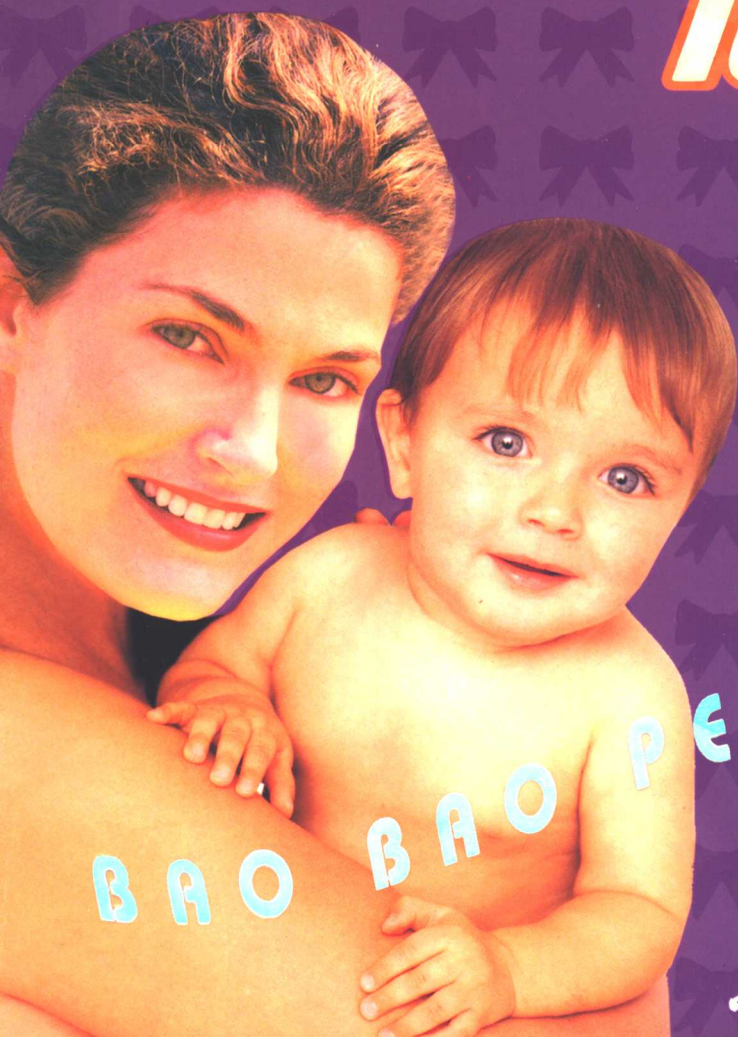
赠送 VCD 光盘

宝宝培育

100

分

张 徐/编著



BAO BAO PEI YU

中国妇女出版社

宝宝成功手册

宝宝培育100分

张 徐 编 著

王 涛

王 智 绘 图

王欣信

中国妇女出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝培育 100 分 / 张徐编著. - 北京: 中国妇女出版社, 2005.1

ISBN 7 - 80203 - 087 - 0

I. 宝... II. 张... III. ①婴幼儿 - 哺育 - 基本知识②婴幼儿 - 早期教育 - 基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 129558 号

宝宝成功手册

宝宝培育 100 分

作 者: 张 徐 编著

责任编辑: 乔采芬

装帧设计: 缪 萌

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 8

字 数: 200 千字

版 次: 2005 年 2 月第 1 版

印 次: 2005 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

书 号: ISBN 7 - 80203 - 087 - 0

定 价: 19.80 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言



随着社会的飞速发展和人类文明的不断进步，普天下父母都希望自己的宝宝智慧过人、活泼可爱、健康成长，“望子成龙，望女成凤”是许多爸爸妈妈的热切期望，从这个意义上说，该书必将成为父母所青睐的育儿必备手册。

《宝宝护理 100 分》主要讲述怎样护理宝宝的一些基本常识，护理是育儿过程中不可忽视的一大要素，是否对新生宝宝进行科学的养育，是宝宝能否健康成长的关键。

《宝宝哺育 100 分》主要讲述营养是宝宝身心发育的物质条件，是预防和抵抗疾病的重要因素。如果营养结构合理，宝宝的体重也会正常增加，动作和智力的发展也会得到进一步的提高。

《宝宝培育 100 分》主要讲述科学的育养方法是宝宝健康成长的关键，如果养育的方法不科学，将会给宝宝的身体发育带来不利的影响，甚至智力的发展也会相对滞后。

本书在编写过程中，得到了医学专家的大力支持和帮助，书中向新手妈妈们提供的宝宝护理、哺育、培育的具体内容和方法，是经过实践证明了的科学的育儿经验。为了读者能更直观地阅读，学习了解有关的操作方法，我们邀请了有关专家、教授对其中的一些疑点、难点问题进行了详细的讲解和示范，并随书赠送 VCD 光盘，图文双解，更贴近实际生活。

科学的育儿方法，加上新妈妈、新爸爸的精心培养，两者合二为一，您的宝宝就会更健康地成长。

编 者

2005 年 1 月



* 目 录 *

早期培育的重要性 /	✦ 001
早期培育的年龄 /	✦ 004
早期培育要点 /	✦ 006
早期培育的原则 /	✦ 008
早期培育的误区 /	✦ 010
智力结构的要素 /	✦ 013
智力与创造力 /	✦ 016
智力与家庭培育 /	✦ 021
智力与知识 /	✦ 023
智力的决定因素 /	✦ 026
非智力因素要重视 /	✦ 030
1 个月宝宝的培育 /	✦ 033
生活自理能力训练及其他 /	✦ 036
2 个月宝宝的培育 /	✦ 039
听觉能力训练及其他 /	✦ 041



- 3 个月宝宝的培育 / + 044
- 感知能力训练及其他 / + 046
- 4 个月宝宝的培育 / + 050
- 视觉能力训练及其他 / + 052
- 5 个月宝宝的培育 / + 055
- 视觉能力训练及其他 / + 058
- 6 个月宝宝的培育 / + 059
- 情感训练及其他 / + 061
- 7 个月宝宝的培育 / + 066
- 情感培育训练及其他 / + 069
- 8 个月宝宝的培育 / + 077
- 情感培育训练及其他 / + 078
- 9 个月宝宝的培育 / + 083
- 视觉能力训练及其他 / + 087
- 10 个月宝宝的培育 / + 093
- 情感培育训练及其他 / + 095
- 11 个月宝宝的培育 / + 099
- 智力培育训练及其他 / + 102
- 12 个月宝宝的培育 / + 105
- 情感培育训练及其他 / + 108
- 培养宝宝独立生存能力 / + 113



培养宝宝良好的生活习惯 / + 114

注意宝宝正确睡眠 / + 118

防止宝宝出现意外 / + 121

1~2岁宝宝的智能特点 / + 122

智商训练(1岁1~3个月) / + 123

情商训练(1岁1~3个月) / + 125

体能训练(1岁1~3个月) / + 126

宝宝1岁多还不会走路的提示 / + 128

培养宝宝穿脱习惯 / + 129

培养宝宝清洁卫生习惯 / + 131

培养宝宝当助手 / + 134

宝宝不听话的处理方法 / + 136

智商训练(1岁4~6个月) / + 139

情商训练(1岁4~6个月) / + 141

体能训练(1岁4~6个月) / + 142

宝宝开始穿满裆裤了 / + 143

宝宝的睡眠要好 / + 145

关于宝宝尿床 / + 147

开发宝宝智力要注意的问题 / + 148

智商训练(1岁7~9个月) / + 150

情商训练(1岁7~9个月) / + 151



- 体能训练 (1岁7~9个月) / + 152
- 教会宝宝自己擤鼻涕 / + 153
- 注意良好睡眠 / + 155
- 让宝宝多呼吸新鲜空气 / + 158
- 避免噪音侵扰宝宝 / + 159
- 注意保护宝宝视力 / + 161
- 不能剪宝宝的眼睫毛 / + 164
- 宝宝不合群的处理对策 / + 165
- 智商训练 (1岁10~12个月) / + 167
- 情商训练 (1岁10~12个月) / + 168
- 体能训练 (1岁10~12个月) / + 170
- 让宝宝学会生活自理 / + 172
- 教宝宝正确使用和爱护玩具 / + 174
- 宝宝的乖 / + 176
- 智商、情商训练 (2岁1~3个月) / + 177
- 体能训练 (2岁1~3个月) / + 181
- 怎样打扮宝宝 / + 183
- 教宝宝刷牙 / + 185
- 把握宝宝进食心理 / + 187
- 宝宝撒泼行为的对策 / + 188



- 宝宝惧怕心理的对策 / ✦ 190
- 智商、情商培育 (2岁4~6个月) / ✦ 192
- 体能训练 (2岁4~6个月) / ✦ 196
- 进一步培养宝宝良好的生活习惯 / ✦ 198
- 注意穿凉鞋和睡觉磨牙的问题 / ✦ 200
- 宝宝“以我为中心”的对策 / ✦ 202
- 行为障碍的现象与对策 / ✦ 204
- 智商、情商培育 (2岁7~9个月) / ✦ 207
- 体能训练 (2岁7~9个月) / ✦ 210
- 教宝宝热爱劳动 / ✦ 212
- 宝宝不愿上幼儿园的对策 / ✦ 214
- 正确对待宝宝的自言自语 / ✦ 215
- 患多动症的宝宝 / ✦ 217
- 智商、情商培育
(2岁10~12个月) / ✦ 219
- 体能训练 (2岁10~12个月) / ✦ 222
- 读书应从宝宝0岁开始 / ✦ 224
- 宝宝开始发问思索时须知 / ✦ 231
- 怎样保护宝宝的自尊心 / ✦ 233
- 宝宝怕黑的对策 / ✦ 234

认识宝宝的嫉妒心理 / + 236

宝宝为什么喜欢亲自去做事 / + 240

你的宝宝交朋友了吗 / + 241

宝宝全托的利弊 / + 242





早期培育的重要性



人的智力发展是遵循递减法则进行的。也就是说教育开始得越早，智力的发展潜力越大。相反，教育开始得越晚，智力的发展潜力则越小。因此，家长们决不能忽视对婴、幼儿进行早期的教育。

每个人都具有发展各种能力的可能性，但发展并不等速。而且各种心理能力有着不同的最佳发展时期。

人的心理发展最佳期多处于婴、幼儿时期，如语言学习最佳期在 5 岁前，学习乐器最佳期在 4~5 岁，优秀的品德亦应从早期开始熏陶。若能在最佳期对宝宝进行早期教育，将会使宝宝的智力潜能得到充分的发展。

如 1~5 岁是发展语言才能的最佳时期，因此及早学外语有较好效果。错过最佳期，就会失去发展能力的最好机会。

早期教育的问题目前已经引起了世界各国的重视和关注，因为所有家长都有一个共同的心愿就是盼望宝宝尽快地成才。

早期教育的重要性可以从下面两点来说明

学龄前宝宝有着惊人的学习潜力，而且存在着一定的关键期(或称敏感期)，家长如果能不失时机地抓紧对宝宝开展早期教育，则可以最大限度地挖掘宝宝的智力和潜力，从而使宝宝



变得更加聪明和出众。

当今世界正处于“知识爆炸”的时代，时代要求人类在有限的时间内，去掌握更多的现代科学文化知识。

无数事实证明，接受早期教育的宝宝，比不接受教育的宝宝聪明，且健康得多，日后的成长也快得多。

有些宝宝在某些方面有着超常的表现，这也可说是天赋最初的表现。但即使是极有天赋的宝宝，也需要家长的教导及对其智力的早期开发，才能使宝宝的才能得到发展。



家长怎样知道宝宝在某一方面的天赋

若想知道自己的宝宝有哪一方面的天赋，就要留心观察宝宝对体音美工哪一科特别爱好，或在学校内成绩特别优异。普遍来说，如果是具有天赋的宝宝，很自然就会流露出来，在很



短的时间内就有所表现。比如喜欢音乐的，他可能过耳不忘，听过一次，就可以把音调哼出来。

这样的宝宝对于家里的乐器会爱不释手，一有空就弹弹吹吹，试验用不同方法去奏出不同的声调，若是喜欢绘画的宝宝，一纸一笔在手就会画出不同的人物和花草，而且绘画的笔法和颜色的配合很明显地比同年龄的宝宝突出。

宝宝用在乐器或绘画上的时间相当长，而且他们的兴趣也



能够维持一段长久的日子。家长如果观察到以上各种表现，就应该知道宝宝可能有特别天赋或兴趣。

如果经济条件尚可，而时间又容许的话，不妨就尝试给宝宝进行辅导，由家长亲自加以训练，或聘请专业教师辅导。有机会应常常带领宝宝去参观这方面的展览或表演，甚至鼓励他们参加演出或比赛，给他们观摩和临场经验，让他们观察别人的技艺，比较自己的成绩。

作为家长最重要的还是对成就要采取正确态度。家长若能



对演出和比赛有正确的态度，不以一时的成败来评价宝宝，重在汲取经验，宝宝成功时就不会目空一切，自视过高。失败了也不会垂头丧气。

另外，需要家长们注意的是，家长可以辅助宝宝去发展他们的技艺，增进他们的学习兴趣，但不要勉强他们去学习。否则事倍而功半，费力不讨好，徒然增加宝宝的负担，也很难取得效果和成功。

早期培育的年龄

对所有人来说，儿童时期是人生开始的一个重要年龄阶段，通常是指从出生到 15 周岁。儿童时期生理和心理发育很快，将为人的一生奠定基础。

儿童时期可划分为以下各年龄阶段

婴儿期：

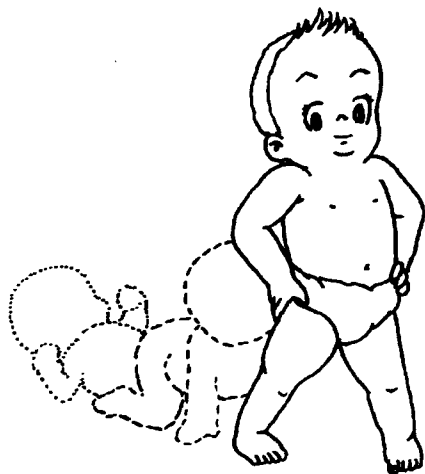
从出生到 12 个月末的这一个年龄阶段，称为婴儿期。也就是人们所说的 1 周岁以内“吃奶的宝宝”。在婴儿期开始的头一个月，又称新生儿期。“新生儿”是人们常说的“没出满月”的宝宝。婴儿期，是人出生的最初阶段。

幼儿期：

从 1~3 周岁末的这个时期称为幼儿期。这是学龄前期之前



的时期，因此，也有人称为“先学前期”。宝宝从婴儿期发育到幼儿期，无论是生理的还是心理的发育都非常明显，各方面的发育和发展也都非常迅速。



学龄前期：

从3~6周岁这一年龄阶段称为学龄前期，这是宝宝正式进入学校之前的一段时期，即接受正规学习之前的准备阶段。这一时期宝宝所接受的教育属于启蒙教育，对他们一生中的学习及获得知识的能力、劳动技能的水平都极为重要。在学龄前期所接受的启蒙教育的程度，直接影响着宝宝一生中最重要的受教育的时期。

学龄期：

宝宝7~15周岁这一年龄阶段为学龄期，学龄期的开始年龄，大多数国家都划在6~7周岁之内。



早期培育要点

所有的家长都希望自己的宝宝聪明，那么什么是聪明呢？应该怎样来培育宝宝的智力呢？

聪明也就是是智力高。智力是一种能力，它包括观察力、注意力、记忆力、想像力、思维能力和操作能力等 6 种基本能力。各种智力因素既发挥自己的独立作用，又互相影响，互相制约。

