

健康中国



知书达礼
zhishudali 典藏



知名孕产教授李伯如权威指导

0~4岁 智能开发



百科全书

时代文艺出版社

0~4岁 智能开发 百科全书



崔钟雷 主编



时代文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

0~4岁智能开发百科全书 / 崔钟雷主编. —长春: 时代文艺出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5387-2802-6



I. 0… II. 崔… III. 婴幼儿 - 智力开发 - 基本知识
IV. G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 168538 号

健 / 康 / 中 / 国



0~4岁智能开发百科全书

主 编	崔钟雷
副 主 编	王丽萍 孙衡超
出 品 人	张四季
策 划	钟 雷
责任编辑	赵 岩 周君博
装帧设计	稻草人工作室 
出 版 社	时代文艺出版社
地 址	长春市泰来街 1825 号 邮编: 130011
电 话	总编办: 0431-86012927 发行科: 0431-86012952
网 址	www.shidaichina.com
印 刷	廊坊市兰新雅彩印有限公司
发 行	时代文艺出版社
开 本	889 × 1194 毫米 1/32
字 数	250 千字
印 张	15
版 次	2009 年 10 月第 1 版
印 次	2009 年 10 月第 1 次印刷
定 价	25.80 元



版权所有 翻版必究



前言

Foreword

孕育生命是一个神圣而幸福的使命，每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝，要想达成这个美好的心愿，就需要从孕前开始作好准备，充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识。

为了给初为人父、人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导，我们特编写了《图解孕产妇保健百科全书》、《胎教优生百科全书》、《孕产期健康饮食百科全书》、《0~3岁育儿知识百科全书》、《0~3岁饮食百科全书》、《0~4岁智能开发百科全书》这六本书。

其中，《图解孕产妇保健百科全书》以图文并茂的方式，详细讲解了孕前、孕期、产褥期等各方面的知识，保证孕妈妈顺利度过孕产期；《胎教优生百科全书》向准爸爸和准妈妈详细介绍各种胎教知识，根据不同月龄，详细列出各种胎教的具体实施方法及孕妈妈的保健知识，帮您打造最健康、最聪明的宝宝；《孕产期健康饮食百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案，帮助孕妈妈们轻松解决营养搭配的难题；《0~3岁育儿知识百科全书》将宝宝0~3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述，希望可以成为各位父母的育儿好帮手；《0~3岁饮食百科全书》向爸爸妈妈们讲解婴幼儿健康成长所需要的营养元素，针对不同月份的婴儿进行科学喂养的指导，还特别推出了有助于婴幼儿智力提高的营养菜谱；《0~4岁智能开发百科全书》指导父母们在宝宝大脑智力开发的关键时期，如何运用科学的方法，激发宝宝的智力潜能，内容包括智商、心理、语言、运动、音乐等多方面的智能训练方法。

真诚地希望这套“健康中国”系列丛书的面世，会让更多家庭实现优生、优育、优教的美好愿望。

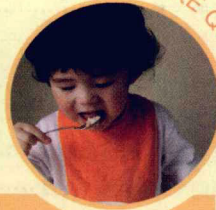
0~4 SUI



ZHI NENG KAI FA



BAI KE QUAN SHU





目 录

CONTENTS

第一章 智能开发从胎教开始



一、胎教的重要性

1. 宝宝的智力训练从胎教开始 14
2. 认识胎教 19
3. 有意胎教与无意胎教 20
4. 胎教的目的 21
5. 胎教的基本内容 24
6. 科学地对胎宝宝予以刺激 27
7. 视觉刺激在胎教中的作用 29
8. 胎宝宝在子宫内的学习内容 31
9. 胎教的意义 32

二、胎宝宝的潜能与表现

1. 胎宝宝的习惯 35
2. 胎宝宝的视觉 35
3. 胎宝宝的听觉 36
4. 胎宝宝的记忆 37
5. 胎宝宝的情绪 37
6. 胎宝宝的性格 38

三、胎教的阶段性

1. 受孕当月的胎教要点 40
2. 怀孕第二个月的胎教要点 40
3. 怀孕第三个月的胎教要点 41
4. 怀孕第四个月的胎教要点 42
5. 怀孕第五个月的胎教要点 44

6. 怀孕第六个月的胎教要点 44
7. 怀孕第七个月的胎教要点 46
8. 怀孕第八个月的胎教要点 48
9. 怀孕第九个月的胎教要点 49
10. 怀孕第十个月的胎教不要放弃 49

四、胎教方法的种类与实施

1. 听力训练 50
2. 运动训练 51
3. 记忆训练 52
4. 语言训练 54
5. 呼唤训练 55
6. 做操训练 55
7. 游戏训练 56
8. 性格训练 57
9. 行为培养 59
10. 习惯培养 60
11. 情趣培养 61
12. 音乐熏陶 62
13. 意识诱导 63

五、孕妈妈与胎教

1. 孕妈妈的营养需求 65
2. 孕妈妈应如何合理补充营养 66
3. 孕妈妈的情绪与胎教 67
4. 孕妈妈要保持良好的心态 68
5. 孕妈妈好学对胎宝宝有好处 69

6. 数胎动有益于孕妈妈和胎宝宝之间的感情交流	70
7. 和胎宝宝一道欣赏名画与盆景艺术 ...	70
8. 胎教是怎样通过母体作用于胎宝宝的...	71
9. 一位新妈妈的胎教经验	74

六、准爸爸与胎教

1. 准爸爸应坚持每天与胎宝宝讲话	81
2. 准爸爸对胎宝宝讲话的内容	81
3. 准爸爸应与妻子共同体验生命的诞生...	82

第二章 智能开发科学指导

一、全面了解智能开发

1. 智能训练的含义	88
2. 智能训练的种类	90
3. 影响智能开发的因素	92
4. 掌握早期教育的“最佳期”	93
5. 宝宝的智力在玩耍中增长	95
6. “天才宝宝”的培养	98
7. 开发宝宝智力的有利因素	99

二、智能开发的重点与方向

1. 宝宝语言智能的培养	102
2. 宝宝数学—逻辑智能的培养	105
3. 宝宝视觉—空间智能的培养	110
4. 宝宝音乐智能的培养	112
5. 宝宝肢体—运动智能的培养	115
6. 宝宝人际智能的培养	118
7. 宝宝自省智能的培养	122
8. 记忆智能的开发与培养	122
9. 创造性思维的开发与培养	129

第三章 0~1岁宝宝的智能开发

一、1~3个月的宝宝智力与发育情况

1. 智能发育	134
2. 体格特征	135
3. 视听发育	137

4. 运动能力	138
---------------	-----

二、1~3个月的宝宝智能测试方法

1. 宝宝1个月	140
2. 宝宝2个月	142
3. 宝宝3个月	144

三、1~3个月的宝宝智能开发与训练

1. 运动智能	147
2. 用手智能	148
3. 视觉智能	149
4. 听觉智能	151
5. 感觉智能	152
6. 语言智能	152
7. 情感与社会适应能力	154

四、1~3个月的宝宝健康心理培养

1. 品格教育由家庭做好	158
--------------------	-----

五、1~3个月的宝宝父母早教课堂

1. 反应强度	161
2. 气质特色	161
3. 如何判断反应强度强弱	162
4. 如何引导宝宝	163
5. 到夜晚,宝宝大声哭闹怎么办	164
6. 夫妻互相体谅,陪伴宝宝快乐成长 ...	165





目录

CONTENTS

一、4~6个月的宝宝智能与生理发育情况

- 1. 智能发育 167
- 2. 体格特征 168
- 3. 视听特征 168
- 4. 运动能力 169

二、4~6个月的宝宝智能测试方法

- 1. 宝宝4个月 171
- 2. 宝宝5个月 173

三、4~6个月的宝宝智能开发与训练

- 1. 感官能力训练 176
- 2. 语言能力训练 176
- 3. 动作能力训练 179
- 4. 社交能力训练 183
- 5. 艺术能力训练 184
- 6. 综合能力训练 185

四、4~6个月的宝宝健康心理培养

- 1. 宝宝的童年只有一次, 父母要慎重把握 190
- 2. 父母要以身作则为宝宝树立好榜样 190

一、7~9个月的宝宝智能与生理发育情况

- 1. 智能发育 192
- 2. 体格特征 193



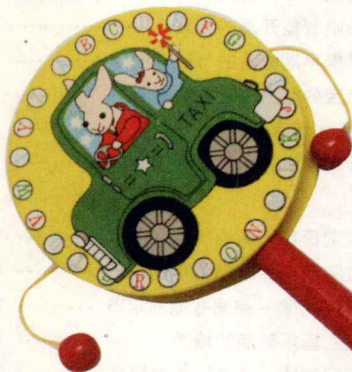
- 3. 运动能力 194

二、7~9个月的宝宝智能测试方法

- 1. 宝宝7个月 196
- 2. 宝宝8个月 198
- 3. 宝宝9个月 200

三、7~9个月的宝宝智能开发与训练

- 1. 感官能力训练 204
- 2. 语言能力训练 205
- 3. 观察能力训练 207
- 4. 认知能力训练 207
- 5. 动作能力训练 210



- 6. 社交能力训练 214
- 7. 综合能力训练 215

四、7~9个月的宝宝健康心理培养

- 1. 挑战权威 218
- 2. 酝酿成长的潜能 218
- 3. 宝宝不听话怎么办 219
- 4. 保持同情心 219
- 5. 使用生气的眼神加上肢体动作 219
- 6. 尽量避免体罚 220

五、7~9个月的宝宝父母早教课堂

- 1. 都市宝宝如何增进触觉发展 222



一、10~12个月的宝宝智能与生理发育情况

1. 智能发育 224
2. 体格特征 226
3. 运动能力 227

二、10~12个月的宝宝智能测试方法

1. 宝宝10个月 229
2. 宝宝11个月 231
3. 宝宝12个月 233

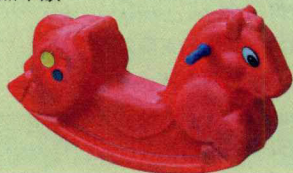
三、10~12个月的宝宝智能开发与训练

1. 感知能力训练 236
2. 语言能力训练 237
3. 认知能力、记忆力、观察力训练 241
4. 思维能力训练 243
5. 数学能力训练 245
6. 艺术能力训练 247
7. 社交能力训练 248
8. 动作能力训练 248

四、10~12个月的宝宝健康心理培养

五、10~12个月的宝宝父母早教课堂

1. 教导宝宝从小养成良好的生活习惯 ... 251
2. 欣赏宝宝的长处,不要总盯着他的缺点不放 251



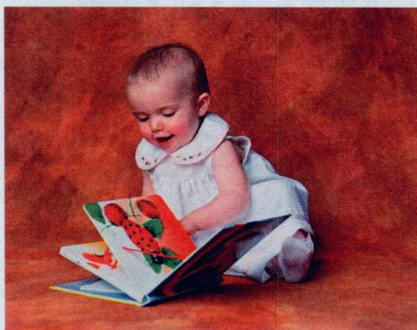
3. 三岁不是定终身,教育是一辈子 252
4. 激发宝宝创意的方法 254

第四章 1~2岁宝宝的智能开发



一、1岁1~3个月的宝宝智能与生理发育情况

1. 智能总特征 258
2. 动作能力 258
3. 语言能力 259
4. 社会性交往能力 259
5. 创造性能力 260



二、1岁1~3个月的宝宝智能行为能力与表现

1. 动作能力训练 261
2. 语言能力训练 265
3. 记忆能力训练 267
4. 创造性思维能力训练 271
5. 想象能力训练 272
6. 情感能力训练 273
7. 生活自理能力训练 274
8. 感知能力训练 276



目录

CONTENTS

三、1岁1~3个月的宝宝智能开发与训练

- 1. 在运动中发挥宝宝的创造性 278
- 2. 培养宝宝独立生活的能力 279
- 3. 让宝宝当助手 281
- 4. 教宝宝明白人与人的关系 282
- 5. 教宝宝识字 284
- 6. 教宝宝识动物 285
- 7. 幼儿体操 286
- 8. 体育游戏 286

四、1岁1~3个月的宝宝心理健康培养

- 1. 压抑或放任都会对宝宝产生不利的影响 289

五、1岁1~3个月的宝宝父母早教课堂

- 1. 习惯使用左手的优劣比较 292
- 2. 正确对待使用左右手的宝宝 294

一、1岁4~6个月的宝宝智能与生理发育情况

- 1. 智能与生理发育情况 296
- 2. 动作能力 297
- 3. 语言能力 297
- 4. 心理发育 297

二、1岁4~6个月的宝宝智能行为能力与表现

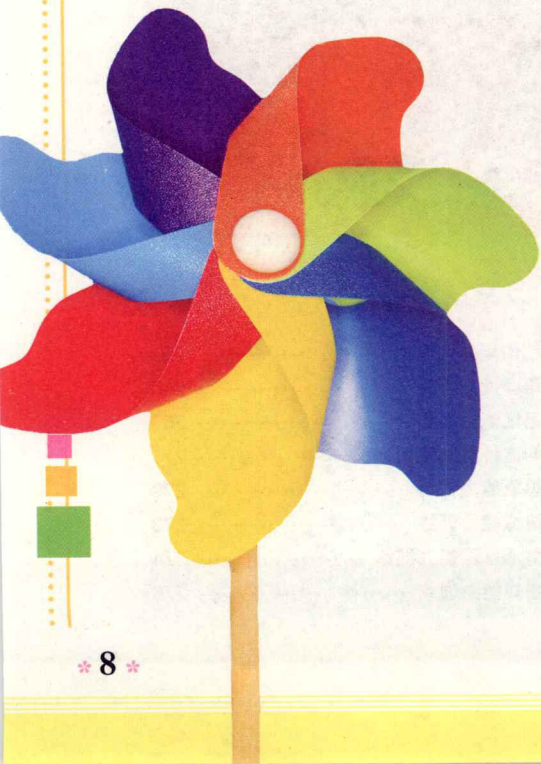
- 1. 动作能力训练 299
- 2. 创造性思维能力训练 308
- 3. 想象能力训练 310
- 4. 感知能力训练 311
- 5. 情绪和社交能力训练 313
- 6. 生活自理能力训练 313

三、1岁4~6个月的宝宝智力开发与训练

- 1. 智力游戏 315
- 2. 感官游戏 316
- 3. 美术游戏 317
- 4. 语言游戏 317
- 5. 娱乐游戏 318

四、1岁4~6个月的宝宝健康心理培养

- 1. 给宝宝好情绪 320
- 2. 宝宝撒娇不听话的正确处理方法 ... 321
- 3. 正确批评宝宝的方法 322
- 4. 宝宝是“左撇子”怎么办 323
- 5. 科学地开发宝宝的智商 325





6. 给予宝宝健康的心理 326
7. 不要吓唬宝宝 327

五、1岁4~6个月的宝宝父母早教

课堂

1. 不要当着别人的面批评宝宝的缺点 ... 328
2. 不要对宝宝说出“不爱你了”、“讨厌你”、“不要你”等伤人的话 328
3. 不要经常用威胁刺激或物质引诱让宝宝表演或者表现来取悦大人 329
4. 不要骂宝宝笨 329
5. 不要单纯地对宝宝进行处罚, 还应当进一步衡量这种“处罚”对宝宝是否有效 ... 329



6. 不要认为自己的宝宝能力不够、许多事情都无法做到, 而禁止宝宝动手学习 ... 329

一、1岁7~9个月的宝宝智能与

生理发育情况

1. 智能总特征 331
2. 智能具体体现 331
3. 语言能力 331
4. 心理发育 332

二、1岁7~9个月的宝宝智能行

为能力与表现

1. 动作能力训练 334

2. 语言能力训练 339
3. 记忆能力训练 340
4. 思维能力训练 342

三、1岁7~9个月的宝宝智能开发

与训练

1. 能用语言正确表达 344
2. 能对物体正确感知 345
3. 生活上能够自理 345
4. 在游戏中激发创造性能力 346
5. 培养良好的人际交往能力 348

四、1岁7~9个月的宝宝健康心理

培养

1. 对适应性高的宝宝, 父母要慎选成长环境 350
2. 对适应性低的宝宝, 父母要建立宝宝的安全感 351

五、1岁7~9个月的宝宝父母早教

课堂

1. 敏感度高的宝宝如何因材施教 353
2. 敏感度低的宝宝如何因材施教 354

一、1岁10~12个月的宝宝智能与

生理发育情况

1. 智能总特征 356
2. 智能具体体现 356





目录

CONTENTS

3. 心理发育 357

二、1岁10~12个月的宝宝智能行为能力与表现

1. 记忆能力训练 359

三、1岁10~12个月的宝宝智能开发与训练

1. 帮助宝宝开发智力 362

2. 让宝宝在游戏中学习 367

3. 宝宝非智力因素的培养 367

四、1岁10~12个月的宝宝健康心理培养

1. 切忌评价宝宝气质的好坏 369

2. 选择照顾人员的重要性 369

3. 合适的教养之道 370

五、1岁10~12个月的宝宝父母早教课堂

1. 引导宝宝进行安静的活动 373

2. 爸爸妈妈的注意事项 374



第五章 2~3岁宝宝的智能开发

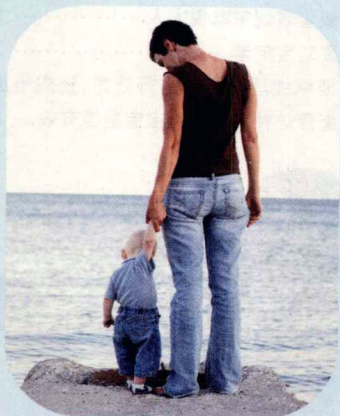


一、2岁1~6个月的宝宝智能与生理发育情况

1. 智能发育 376

2. 体格特征 377

3. 心理成长 378



二、2岁1~6个月的宝宝智能行为能力与表现

1. 言语能力训练 379

2. 行动能力训练 381

3. 认知能力训练 384

4. 社交能力训练 386

5. 培养自理能力 387

6. 掌握知识 389

三、2岁1~6个月的宝宝智能开发训练

1. 培养宝宝礼仪行为的科学方法 397

2. 培养宝宝的创造力 399

3. 培养宝宝的想象力	400
4.3岁前宝宝智能开发的注意事项 ---	402
5. 批评宝宝的方式	404
6. 为宝宝正确地选择幼儿园	405
7. 宝宝不爱去幼儿园的解决办法	407
8. 宝宝智能障碍的表现与预防	409
9. 宝宝被人欺负的处理方法	410
10. 宝宝说脏话的处理方法	411

四、2岁1~6个月的宝宝健康心理

培养

1. 让宝宝学习表达情绪	412
2. 玩情绪游戏	412
3. 制作情绪字典	413

五、2岁1~6个月的宝宝父母早教

课堂

1. 父母的言行对宝宝产生的影响	415
2. 日常生活中哪些话是正面的, 哪些话是负面的	415
3. 批评、威胁、催促、利诱有用吗	416
4. 父母非理性的责骂和宠溺, 只会导致出现相反的效果	417

一、2岁7~12个月的宝宝智能与

心理发育情况

1. 智能发育	419
2. 体格特征	420
3. 心理成长	420

二、2岁7~12个月的宝宝智能行

为能力与表现

1. 大动作能力训练	421
2. 精细动作能力训练	424
3. 锻炼宝宝的言语表达能力, 训练宝宝的说词表演和动作	425

4. 认知能力训练	427
5. 情绪与社交能力训练	431
6. 生活自理能力训练	435
7. 掌握常识	440

三、2岁7~12个月的宝宝智能开发与训练

1. 如何迎接宝宝的第一个反抗期	442
2. 提高宝宝的自控能力	443
3. 让宝宝早点儿接触外语	445
4. 儿童自闭症的表现	446
5. 纠正宝宝的独占行为	447
6. 表扬宝宝的方式	449
7. 拒绝宝宝不合理要求的方式	450
8. 给宝宝讲故事的方式	451
9. 宝宝怕黑的应对方法	453
10. 宝宝胆小怯生的应对方法	454

四、2岁7~12个月的宝宝健康心

理培养

1. 增加宝宝的安全感	456
2. 建立睡前仪式	457

五、2岁7~12个月的宝宝父母早

教课堂

1. 保持一致的反应	459
2. 避免说理以身作则	461





第六章 3~4岁宝宝的智能开发



一、3~4岁宝宝智能与生理发育情况

1. 体格特征 464
2. 动作特点 465
3. 认知特点 465
4. 社会发展特点 466
5. 语言发展特点 466
6. 心理成长 466
7. 3岁——情绪变化激烈的时期 467
8. 三岁看大,七岁看老 468

二、3~4岁宝宝智能行为能力与表现

1. 身体运动能力 469
2. 交际能力 469
3. 语言能力 470
4. 认知能力 470

三、3~4岁宝宝智能行为能力与训练

1. 提高语言智能 471
2. 巧用识字卡片 472
3. 培养宝宝阅读能力的方法 473

四、3~4岁宝宝健康心理培养

1. 宝宝不合群的应对办法 475
2. 让3岁大的宝宝听话的方法 475
3. 宝宝太乖并不是好事 476

五、3~4岁父母早教课堂

1. 隔代教养的成因 478
2. 隔代教养可能出现的5大问题 478
3. 隔代教养也有好处 480
4. 妥善处理隔代教养问题 480

第一章



智能开发从胎教开始



给孕
妈妈

胎教的重要性

胎教是集优生、优育、优教于一身的学问。经过良好胎教的宝宝,各方面都好于一般的宝宝。

1 宝宝的智力训练从胎教开始

科学研究发现,从怀孕第五周后,胚胎开始形成神经细胞,这就预示着宝宝的智能在一定程度上是可以预先设计的,其最好的方法就是胎教。通过科学的胎教,宝宝的大脑潜力能够在有利的条件下得到充分的开发,使得宝宝可以达到父母的期望。

孕妈妈有一个健康的身体,这是优生的前提。所以在孕前和怀孕之后,孕妈妈都要尽量保持一个良好的健康状况,科学、合理地调养自己的身体。那么,如何做到这一点呢?建议如下:

要保证充足的营养。要保证人体所必需的六大营养素,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和微量元素的摄入量。饮食上要做到既保证质量,又要适量。保证质量是说选择食物要精,适量是说达到人体所需营养量即可,不要过度进补。营养摄入过多容易造成胎宝宝过度肥胖,孕妈妈自身的健康也会受到影响,分娩时会有很大的困难。





目前虽无大量的实验证实,但有专家通过临床研究发现,宝宝出生后在没有认知能力之前,如果经常会出现不喜欢吃东西、吐奶、总是没有胃口、消化不良等症状,或是在稍大一些、能够吃辅食的时候会有明显的挑食、偏食现象,那么查找源头时会发现,宝宝的母亲在怀孕的时候饮食状况也不是很好,或者是吃饭比较匆忙,或者是因为忙碌有一餐没一餐、吃饭不定时,导致孕期胃口很差,造成挑食、偏食的不良饮食习惯。这说明胎宝宝出生后的饮食习惯和生活习惯,或多或少都会

受到来自母亲的胎教的影响。所以,孕妈妈在胎教时,不仅要保持平稳的情绪和良好的心态,多听优美的音乐,多读有益的书籍,更要注重最基础的东西——饮食习惯。所以,为了胎宝宝出生后的健康,孕妈妈应该从现在开始就培养自己,形成良好的饮食习惯。具体方法如下:

① 保证营养均衡并多样化 孕妈妈不要陷入饮食的误区,要尽量从食物中摄取营养,而不是靠大量的维生素药剂来提供所需营养。建议每天选择2~5种不同的食物,以保证营养均衡。

② 多吃素淡的食物 好的习惯是需要用心培养的,孕妈妈应多吃一些原始的食物,比如各种蔬菜、水果、五谷杂粮等等,烹调时要尽量保留食材的原汁原味,少用调味料和添加剂,这样能最大程度地摄取食物中的营养,还可以使胎宝宝在母亲的腹内就形成良好的饮食模式,这样宝宝在长大后就不会总是不爱吃青菜,总喜欢吃快餐类的垃圾食品或者饼干、糖果等零食。

③ 三餐要定时 孕妈妈不管如何忙碌,都应给自己预留出充分的进食三餐的时间。比较





理想的吃饭时间为早餐 7:00~8:00, 午餐可在 11:30~12:30, 晚餐一般为 18:00~19:00。最好给每餐留出 30~60 分钟时间, 可以从容地进食, 这样用餐的心情也会很愉快。

4 三餐要固定地点 家长总会因宝宝吃饭时跑来跑去、不能安安静静地坐在餐桌旁吃完一餐而头痛, 为避免这种情况发生, 孕妈妈要养成在固定的地点吃饭的好习惯, 这样才能给肚子里的小宝宝做个好榜样。最好选择一个气氛温馨、融洽的用餐地点, 而且要保证不受外界的干扰, 能够正常地持续进餐

而不会在中途被某些原因打断。

5 三餐要定量 一般来说, 一天中的三餐, 早餐要丰富, 午餐要适中, 晚餐尽量少吃, 如果入睡较晚, 可在晚餐后适当补充些水果和点心。三餐切不可并成一餐或两餐吃, 更不可以少吃一餐, 因为这三餐提供了孕妈妈全天所需要的能量, 每餐大致上各占所需能量的三分之一, 如果少一餐, 能量就会不充足。

6 孕妈妈要保证充足的睡眠和休息, 不可过度劳累, 可进行适当的运动 孕妈妈进行适当的运动, 如散步、做体操、瑜伽、郊游等, 不仅可以保证自己的身体健