

畅销5年全新升级版

更科学、更实用、更贴心、更值得信赖的育儿工具书

专家热线
支持

博尔乐·宝宝树

张艳红 张秀丽/编著

0~6岁启蒙训练



1 指导专家 | 北京大学第一临床医学院
妇产儿童医院教授

2 畅销5年，丛书累计总销量逾300万册

3 国家级唯一孕育类专业出版社
国内第一条孕育热线倾力打造

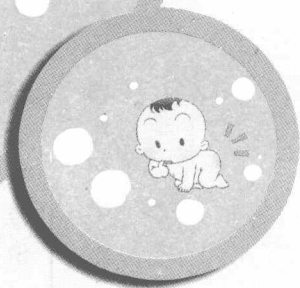
实用
百科

中国人口出版社

0~6岁

启蒙训练 实用百科

张艳红 张秀丽◎编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁启蒙训练实用百科 / 张艳红, 张秀丽编著.

— 北京: 中国人口出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5101-0327-8

I. ① 0… II. ① 张… ② 张… III. ① 婴幼儿—早期教育

IV. ① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 235307 号

0~6岁启蒙训练 实用百科

张艳红 张秀丽 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市华戈印务有限公司
开 本 720×1000 1/16
印 张 29
字 数 560 千字
版 次 2010 年 2 月第 1 版
印 次 2010 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0327-8
定 价 24.80 元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子邮箱 rkcbs@126.com
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

“幸福 2+1”专家团队

总顾问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士
中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

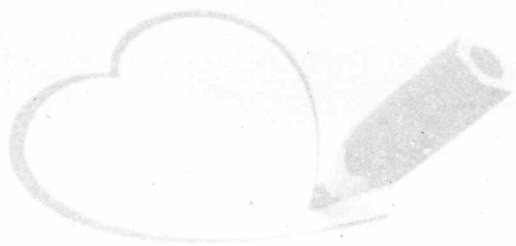
黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事
“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授
中国优生科学协会
中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问
北京中医药大学教授

您的健康和感受有我们的呵护



特别为您精心打造

经过5年的读者考验,结合读者的反馈和新的孕育理念的发展,编委会集合各方力量重新打造了“孕育实用百科”系列丛书,希望给您的孕育生活送去科学、带来轻松。

特点

1

这是一套物超所值的图书——

厚重的图书、实惠的定价,您花5分钱就能读1页书,每页1~3个知识点,个个都精彩、个个都实用。

特点

2

这是一套权威可信的图书——

中国人口出版社是国家级孕育类专业出版社,依托人口计生委的专业资源,出版孕育类图书累计2000余种,编委会由多位孕育专家组成,做的就是精品。

特点

3

这是一套呵护有加的图书——

孕育既是一件快乐的事情,也是一件辛苦的事情,在书中除了常见的孕育知识,还有生活中其他常见问题的解决建议,比如如何维护好一个家庭、如何提高生活的品质等。

特点

4

这是一套从生活中来的图书——

博尔乐孕育热线开通6年了,数十万读者打来了咨询的电话、感谢的电话,有的家庭从妈妈怀孕到宝宝上幼儿园都伴随着热线的指导,因此这套书的问题都从生活中来,解决读者的实际之需。

本套图书经过了编委会的不懈努力、倾注了编辑的满腔热情,但仍有不足之处请读者指正,知识是在不断更新的,只有不断的完善才能紧随读者的需求,解决您的孕育问题是我们的责任,我们会继续努力。

轻松阅读也是一种快乐



目录

Contents

第一章

从胎教开始

第一节 10月胎教的重要性

一、胎教对宝宝的好处 002

1. 胎教是为了胎宝宝的健康成长 002
2. 最好的胎教源于父母的生活 003
3. 成功胎教后宝宝的优点 004
4. 什么时候开始胎教好 005

二、成功胎教案例 006

1. 卡尔的“胎宝宝大学” 006
2. 蒙台梭利经典胎教法 008
3. 斯瑟蒂克胎教法 009
4. 七田真胎教法 010

三、胎宝宝的“能力” 010

1. 胎宝宝的感觉 010
2. 胎宝宝的听力 011
3. 胎宝宝的视觉 011

4. 胎宝宝的记忆力 012
5. 胎宝宝的理解能力 012

四、胎教宜与忌 013

1. 孕期生活要注意的细节 013
2. 孕晚期 5 个重点注意细节 015
3. 牢记防辐射的 5 项“防身术” 016
4. 孕妈妈安全用药准则 017
5. 孕期安全洗浴 4 注意 018
6. 早孕反应时多吃核桃和芝麻 019
7. 妊娠剧吐需重视 020
8. 孕妈妈喝牛奶好处多 020
9. 锌对孕妈妈及胎宝宝的好处 020
10. 无花果对孕妈妈有好处 021
11. 动物肝脏不宜多食 021
12. 孕妈妈不宜饮用的 6 种水 022
13. 孕妈妈需注意适量补碘 023
14. 预防孕妈妈低钾血症 023
15. 五味有利弊，食用要适量 024
16. 孕妈妈需注意预防缺陷儿 025
17. 孕妈妈需要注意的异常情况 028
18. 高血压孕妈妈的生活细节 030
19. 防治妊娠高血压 031



20. 吃秋梨可以清热降压	032
---------------------	-----

第二节 孕早期(0~3个月)

一、宝宝长成什么样了	033
------------------	-----

二、孕早期胎教重点	033
-----------------	-----

1. 第1个月——情绪胎教当主角	033
------------------------	-----

2. 第2个月——可以加想象胎教	034
------------------------	-----

3. 第3个月——胎宝宝对声音有 反应	034
------------------------------	-----

三、孕早期胎教课堂	035
-----------------	-----

1. 营养胎教——妈妈是胎宝宝营养的 供给源	035
---------------------------------	-----

2. 音乐胎教——让胎宝宝在优美的 旋律中成长	037
----------------------------------	-----

3. 语言胎教——对胎宝宝的语言训练 从现在开始	038
-----------------------------------	-----

4. 环境胎教——需避免不利于妊娠的 环境	039
--------------------------------	-----

5. 情绪胎教——妈妈好心情，宝宝好 发育	039
--------------------------------	-----

6. 美育胎教——让胎宝宝拥有朦胧美 的意识	040
---------------------------------	-----

7. 想象胎教——在想象中，让胎宝宝 “长见识”	041
-----------------------------------	-----

第三节 孕中期(4~7个月)

一、宝宝长成什么样了	044
------------------	-----

二、孕中期胎教重点	044
-----------------	-----

1. 第4个月——有目的进行音乐 胎教	044
------------------------------	-----

2. 第5个月——胎教内容变得 丰富	045
-----------------------------	-----

3. 第6个月——音乐胎教、语言胎教 配合抚摸胎教	046
------------------------------------	-----

4. 第7个月——腹式呼吸大有 好处	046
-----------------------------	-----

三、孕中期胎教课堂	047
-----------------	-----

1. 音乐胎教——享受音乐带来的放松 和愉快	047
---------------------------------	-----

2. 语言胎教——用语言传递你 的爱	049
-----------------------------	-----

3. 情绪胎教——孕妈妈“七情”过激 会致“胎病”	052
------------------------------------	-----

4. 环境胎教——让你的环境充满有益 的色彩	054
---------------------------------	-----

5. 运动胎教——帮助胎宝宝做体操 运动	054
-------------------------------	-----

6. 光照胎教——给胎宝宝一束 光明	056
-----------------------------	-----



Contents 目录

- 7. 美育胎教 —— 在“美”中陪胎宝宝成长 056
- 8. 编织胎教 —— 帮助宝宝“手巧而心灵” 058
- 9. 意念胎教 —— 宝宝将来好性格 059
- 10. 抚摸胎教 —— “胎宝宝的体操” 060

第四节 孕晚期(8~10个月)

一、宝宝长成什么样了 061

二、孕晚期胎教重点 061

- 1. 第8个月 —— 游戏胎教继续与宝宝玩踢肚子 061
- 2. 第9个月 —— 做好迎接生产的准备 062
- 3. 第10个月 —— 将各种胎教综合进行 063

三、孕晚期胎教课堂 063

- 1. 胎教与营养 —— 孕晚期的营养依然很关键 063
- 2. 胎教与大自然 —— 大自然对胎宝宝大有益处 064
- 3. 胎教与情绪 —— 孕妈妈的不良情绪，对胎宝宝影响很大 065

- 4. 胎教与艺术 —— 孕妈妈好修养，宝宝好素质 065
- 5. 胎教与情趣 —— 对胎宝宝大脑的均衡发育很关键 066
- 6. 胎教与行为 —— 孕妈妈的一举一动，胎宝宝都学着呢 066
- 7. 胎教与美学 —— 音乐美学、形体美学和大自然美学 067
- 8. 胎教与早教 —— 宝宝智力开发，需“一环扣一环” 068

第二章

0~1岁同步启蒙训练

第一节 爸爸妈妈是宝宝最好的启蒙老师

一、相信你的宝宝是天才 070

- 1. 早教从出生的那一天开始 070
- 2. 早期开发智力很重要 071
- 3. 尊重宝宝的个性 073

二、创造宝宝最好的人生开端 074

- 1. 让你的宝宝聪明伶俐 074
- 2. 需重视EQ的早期开发 076

目录 Contents

- 3. 好性情从现在开始培养 078
- 4. 别忽视宝宝右脑的发展 080
- 5. 给宝宝心理“营养” 081
- 6. 益智与成长环境密切相关 083
- 7. 对宝宝说“不”需恰到好处 084
- 8. 了解宝宝的是非观 084
- 9. 满周岁就要看书 085
- 10. 早学“涂鸦”好处多 086
- 11. 开发指尖上的智慧 086

三、0~1岁宝宝成长知识

速查 087

- 1. 新生宝宝的感知能力 087
- 2. 解读宝宝的哭 088
- 3. 宝宝爱吃手指 089
- 4. 宝宝学会爬 090
- 5. 宝宝开始怕生 091
- 6. “缠人”不是坏习惯 091
- 7. “逗你玩儿” 092
- 8. 爱敲打的时期 092
- 9. 开始探索 093
- 10. 宝宝简易健身操 094
- 11. 逗嬉宝宝要适度 095
- 12. 亲吻宝宝的讲究 096

第二节 新生宝宝

一、发育指标 097

二、启智与能力训练 97

- 1. 基础训练——认识妈妈和“行走” 97
- 2. 早期感知训练——6种常见的小方法 98
- 3. 视觉训练——用色彩明快的图案给他看 99
- 4. 听觉训练——对宝宝说话 99
- 5. 社交训练——与宝宝交流 100

第三节 1~3个月的宝宝

一、发育指标 101

二、启智与能力训练 102

- 1. 动作训练——竖抱练抬头 102
- 2. 抓握能力——从3个月起，宝宝就开始抓东西 103
- 3. 翻身训练——“仰俯”翻身与“俯仰”翻身 105
- 4. 听力训练——给宝宝一个有声的环境 105





- 5. 触觉训练 —— 从搂抱、亲吻、抚摩
开始 106
- 6. 视觉训练 —— 用色彩刺激视觉 107
- 7. 感官训练 —— 小游戏发挥大作用 ... 108

第四节 4~6 个月的宝宝

一、发育指标 109

二、启智与能力训练 109

- 1. 动作训练 —— 抬胸、翻身、抓握、
翻身 109
- 2. 手眼协调 —— 从 1 个苹果
开始 110
- 3. 语言训练 —— 逗宝宝“说话” 111
- 4. 综合能力训练 —— 4 种早教游戏 112
- 5. 社交能力 —— 从和家人做游戏
开始 113
- 6. 独立能力训练 —— 及早培养宝宝
自己玩 113

第五节 7~9 个月的宝宝

一、发育指标 114

二、启智与能力训练 115

- 1. 爬行训练 —— 宝宝越爬越聪明 115

- 2. 动作训练 —— 翻身、爬行、撕纸、
踏步 115
- 3. 语言能力 —— 模仿发音 116
- 4. 协调能力 —— 开始玩一些拍手一类
的游戏 117
- 5. 手势训练 —— 从小猫“喵喵”叫
开始 119
- 6. 社交能力 —— 使用手语与宝宝
交流 119
- 7. 感知能力训练 —— 7 种常用的小
方法 120
- 8. 游戏训练 —— 对着镜子做游戏的
多种功能 121

第六节 10~12 个月的宝宝

一、发育指标 122

二、启智与能力训练 123

- 1. 动作训练 —— 走来走去真
开心 123
- 2. 训练用手 —— 坚持 1 年的
时间 125
- 3. 智力训练 —— 讲故事和听
音乐 127
- 4. 语言能力 —— 从模仿身边的实物
开始 127



- 5. 游戏训练 —— 8 种常用
 小游戏 129
- 6. 独立能力训练 —— 学会自己用工具
 和管理玩具 131
- 7. 特殊训练 —— 在“扔”中
 长见识 132

第三章

1~2 岁同步启蒙训练

第一节

好的开始等于 成功的一半

一、幼儿早教从家庭教育开始 136

- 1. 幼儿期进行早教启蒙的必要 136
- 2. 爸爸妈妈乐观，宝宝才健康 138
- 3. 给宝宝幸福感 139
- 4. 德育，在无言之中养成 141
- 5. 通过宝宝的眼睛看世界 144
- 6. 重视幼儿的情商教育 147
- 7. 非智力品质培养 148
- 8. 情绪调控能力培养 150
- 9. 提高宝宝的“体商” 152
- 10. 宝宝的品格培养 153
- 11. 暗示教育有奇效 154
- 12. 哭与心理健康 155

二、宝宝从现在开始走向

独立 156

- 1. 宝宝开始有了独立性 156
- 2. 自我意识从 1 岁开始 158
- 3. 别以为宝宝听不懂 159
- 4. 独立始于“衣” 160
- 5. 让宝宝自己玩 161
- 6. 宝宝和爸爸妈妈的面子 164
- 7. 让宝宝学会“善待批评” 165
- 8. 教宝宝认识危险 166

三、1~2 岁宝宝成长知识

速查 168

- 1. 评估宝宝的生长 168
- 2. 身体表征评估宝宝健康 169
- 3. 宝宝学走路 171
- 4. 让宝宝长得更高一些 172
- 5. 没完没了的问题 175
- 6. 为宝宝选择图书 176
- 7. 和宝宝一起阅读 177
- 8. 宝宝不宜的运动 179
- 9. 过早学认字不好 181
- 10. 向宝宝提问 182
- 11. 克服宝宝分离性焦虑 183



12. 解读幼儿的“怪癖”	184
13. 善待宝宝的攻击行为	186
14. 左撇子宝宝不必烦恼	189
15. 应对爱咬手指的宝宝	190
16. 纠正宝宝的口吃	193
17. 应对难管教的宝宝	194
18. “管教”攻击性强的宝宝	195
19. 怕生的宝宝	197
20. “傻大胆”的宝宝	197
21. “眼馋”的宝宝	198
22. 帮助孤僻的宝宝	199
23. 喜欢小动物的宝宝	200

第二节 1岁~1岁3个月的宝宝

一、亲子互动——方位感训练	202
二、启智与能力训练	203
1. 动作训练——走路训练	203
2. 语言训练——开口训练	204
3. 个性训练——任性的宝宝	206
4. 情商训练——认知自己的情绪	209

5. 创造能力——给宝宝适度“破坏”空间	209
6. 沟通能力训练——与宝宝“对话”	210
7. 心理素质训练——塑造感恩	213

第三节 1岁4~6个月的宝宝

一、亲子互动——“过家家”的角色	215
二、启智与能力训练	216
1. 动作能力——爬楼梯运动	216
2. 智力开发——手指益智游戏	217
3. 游戏训练——用纸盒玩游戏	217
4. 语言训练——和宝宝“对话”	218
5. 学习能力——3个小方法	220
6. 交流训练——给宝宝讲故事	222
7. 独立能力训练——应对小小“尾巴”	223
8. 心理素质训练——不要对宝宝说的话	225



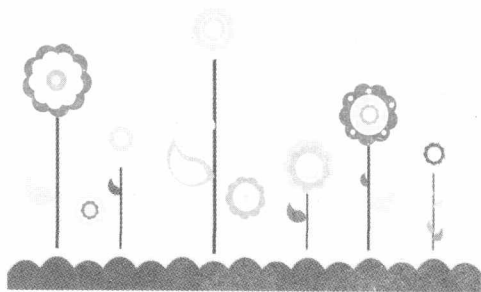


第四节 1岁7~9个月的宝宝

- 一、亲子互动 —— 陪宝宝做
游戏 227
- 二、启智与能力训练 228
 - 1. 交流训练 —— 宝宝模仿妈妈 ... 228
 - 2. 智力开发 —— 10类适合宝宝的
启智玩具 230
 - 3. 动手能力 —— 学做家务 231
 - 4. 个性训练 —— 矫正任性 233
 - 5. 动作能力 —— 让宝宝多走一级
楼梯 234
 - 6. 动作协调能力 —— 集体活动的
游戏 236
 - 7. 游戏训练 —— 玩水玩沙乐
不疲 237
 - 8. 学习能力 —— 数的概念培养 ... 238
 - 9. 记忆力训练 —— 宝宝也有自己的
办法 239
 - 10. 社交能力 —— 旁观游戏 240
 - 11. 模仿训练 —— 是想象力发展的
起步 241
 - 12. 创新能力 —— 涂涂画画 242
 - 13. 沟通能力 —— 与宝宝沟通的
技巧 243

第五节 1岁10个月~2岁

- 一、亲子互动 —— 陪宝宝玩
“过家家” 246
- 二、启智与能力训练 247
 - 1. 观察力训练 —— 让宝宝了解已知和
未知的世界 247
 - 2. 记忆能力训练 —— 4个阶段的不同
方法 248
 - 3. 智力训练 —— 背诵诗词 250
 - 4. 与人共享能力 —— 与人友好
相处 251
 - 5. 语言能力与智力发展 —— 语言对智
力的作用 252
 - 6. 协调训练 —— 追光影 253
 - 7. 自我控制能力 —— 捉迷藏 254





第四章

2~3岁同步启蒙训练

第一节

家庭教育，宝宝
最好的“学校”

一、家庭教育训练课堂 256

1. 尊重宝宝的自尊 256
2. 在游戏中学习 258
3. 教会宝宝随遇而安 260
4. 教宝宝学会自我肯定 261
5. 不要攀比别人家宝宝 263
6. 从小懂得“爱惜” 264
7. 适当鼓励冒险精神 265
8. 适当“劣性刺激” 266
9. 游戏中的输和赢 267
10. “恐惧教育”不可取 268
11. 培养学习兴趣 269
12. 教宝宝慷慨助人 269
13. 让宝宝“喜欢”自己的性别 270

二、宝宝入园前的必修课 273

1. 给宝宝选择幼儿园 273
2. 宝宝的心理卫生 274
3. 宝宝自理能力训练 276

4. 准备入园物品 279
5. 应对入园“哭潮” 279
6. 入园生病的怪圈应对 281
7. 宝宝的“侵略”行为 282
8. 接送宝宝上幼儿园 284
9. 五要五忌，接宝宝上幼儿园需要知道的 285

三、2~3岁宝宝成长知识

速查 286

1. 掌控宝宝的体态 286
2. 自得其乐的“小唠叨” 287
3. “手巧”才能“心灵” 289
4. 对待宝宝的过错 289
5. 逆反心理 290
6. 咬人的宝宝 291
7. 防止精神发育不良 292
8. 宝宝不愿待在家里 293
9. 爱“争第一”的年龄 294
10. 学写字不宜过早 295
11. 早用筷子不好 295
12. “贪心”的宝宝 296
13. 适合宝宝的体育运动 297
14. 幼儿的想象世界 299
15. 挨打会产生心理偏差 300
16. 悉心调教“妒忌”的宝宝 302
17. 感情脆弱的宝宝 303

目录 Contents

18. 淘气的宝宝	304
19. 宝宝的特别行为	305
20. 幼儿“性早熟”问题	307
21. “性好奇”应对	310
22. 幼儿性游戏应对	311

第二节 2岁1~3个月的宝宝

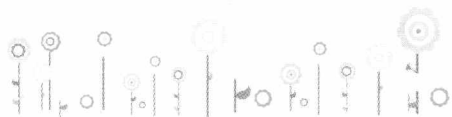
一、亲子互动——与宝宝玩小游戏	313
二、启智与能力训练	315
1. 劳动能力——幼儿参与劳动	315
2. 自立能力——如厕训练	316
3. 美术教育——指导宝宝学画画	318
4. 社交能力——宝宝的交友	319
5. 学习能力——学习计算和理解	321
6. 游戏训练——角色游戏和建筑游戏	323
7. 抽象思维训练——大脑的深度体操	325

第三节 2岁4~6个月的宝宝

一、亲子互动——教宝宝识字	329
二、启智与能力训练	330
1. 独立能力——宝宝表现得很认真	330
2. 语言能力——看图说话、描述表达和传递耳语	331
3. 学习能力——和宝宝一起敲键盘	333
4. 观察力训练——在游戏中训练	334
5. 个性训练——“家老虎”和“外豆腐”	336

第四节 2岁7~9个月的宝宝

一、亲子互动——给宝宝奖励	338
二、启智与能力训练	339
1. 运动训练——接球、拍球和踢球	339





2. 自立训练 —— 让宝宝学会独自
游戏 341
3. 动手能力 —— 从日常生活中
学习 342
4. 心理素质训练 —— 维护心理
健康 343
5. 思考能力训练 —— 启发宝宝
思考 345
6. 个性训练 —— 避免宝宝
“小气” 346
7. 语言能力 —— 掌握说话的
节奏 347
8. 艺术潜能开发 —— 打造艺术
才能 348
9. 创造性思维训练 —— 6 个小
方法 349
10. 音乐训练 —— 五音不全的
宝宝 351

第五节

2 岁 10 个月 ~ 3 岁 的宝宝

- 一、亲子互动 —— 培养阅读
爱好 352
- 二、启智与能力训练 352
1. 活动能力 —— 预防感觉统合
失调 352

2. 特殊阶段发展训练 —— 活动的
重要性 353
3. 生活习惯训练 —— 纠正宝宝用口
呼吸 354
4. 个性训练 —— 小小
“受气包” 355
5. 自我认识 —— 幼儿性观念的
引导 356
6. 性别认同 —— 男孩，女孩 357

第五章

3~6 岁同步启蒙训练

第一节 3~6 岁早教训练课堂

- 一、了解你的宝宝 360
1. 幼儿的生理和心理特点 360
2. 3 岁后儿童智力、思维和语言的重要
发展期 360
3. 幼儿情感特点 361
4. 幼儿的意志特点 361
5. 幼儿的个性特点 361
6. 幼儿年龄特点 362
7. 重视对话教育 362



8. 幼儿独立的愿望	363
------------------	-----

二、0~6岁儿童发展敏感期

示意图	364
-----------	-----

三、孩子发展观察记录表

365

四、给宝宝自主权

372

1. 自己进食	372
---------------	-----

2. 选择衣服	372
---------------	-----

3. 玩具分享	372
---------------	-----

4. 独处的空间	372
----------------	-----

5. 游戏区的选择	372
-----------------	-----

6. 哭的权力	373
---------------	-----

7. 恋物情结	373
---------------	-----

8. 午睡问题	373
---------------	-----

五、在一次又一次犯错误的过程

中成长	373
-----------	-----

1. 体验错误	373
---------------	-----

2. 让宝宝自己感受错误的益处	374
-----------------------	-----

3. 适合让宝宝感受的错误	375
---------------------	-----

六、幸福能力从小养成

376

1. 感受幸福的能力	376
------------------	-----

2. 愉悦本身，并不等于幸福	376
----------------------	-----

3. 培养幸福感，是情商教育的	
-----------------	--

重要内容	377
------------	-----

七、培养做家务，生活好

习惯	378
----------	-----

1. 让宝宝做家务	378
-----------------	-----

2. 从个人分内工作开始	379
--------------------	-----

3. 引导宝宝学习做家务	379
--------------------	-----

第二节

3~6岁宝宝成长

知识速查

一、及时发现早慧趋势

381

1. 日常生活可以发现宝宝早慧的	
------------------	--

萌芽	381
----------	-----

2. 早慧幼儿的类型	381
------------------	-----

3. 及早发现早慧儿很重要	381
---------------------	-----

二、领会距离空间概念

382

1. 让宝宝进一步理解空间概念	382
-----------------------	-----

2. 学习空间概念的有效步骤	383
----------------------	-----

三、成长的“麻烦”

384

1. “永动机”宝宝	384
------------------	-----

2. 小小“反抗者”	384
------------------	-----

3. 易受惊的“小猫”	385
-------------------	-----

4. 害羞的“小天鹅”	385
-------------------	-----

5. 武力“小斗士”	386
------------------	-----

6. 儿童“忧虑期”	386
------------------	-----