

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

特别推荐



中国儿童早期能力 训练方案 0~3岁

车怀文 著

ZHONGGUO ERTONG ZAOQINENGLI XUNLIANFANGAN

中国妇女出版社



中国儿童早期能力训练方案

ZHONGGUO ERTONG ZAOQINENGLI XUNLIANFANGAN

(0~3岁)

车怀文 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国儿童早期能力训练方案: 0~3岁 / 车怀文著.

—北京: 中国妇女出版社, 2009. 12

ISBN 978 - 7 - 80203 - 874 - 5

I. ①中… II. ①车… III. ①儿童教育: 早期教育—
中国 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 210399 号

中国儿童早期能力训练方案: 0~3岁

作 者: 车怀文 著

策划编辑: 应 莹

责任编辑: 李白沙 应 莹

版式设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

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.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15

字 数: 206 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 874 - 5

定 价: 26.00 元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录 CONTENTS

第一章 家庭是儿童早期教育的第一课堂

一、早教成功第一步：统一家庭早教认识/2

1. 0~3岁是孩子早教的关键期/3
2. 树大未必“自然直”/3
3. 不可只依赖幼儿园/4
4. 家庭早期教育应与正规教育有所区别/4
5. 婴儿的大脑已经准备好接受早教/5
6. 正确的早教可以激发孩子的“天才潜能”/6

链接：“一对一”与“多对一”的早期教育模式/6

二、父母要学习一点心理学/7

1. 感觉/8
2. 知觉/9
- 链接：婴儿反射/10
3. 注意/11
4. 记忆/13
5. 思维/14
6. 想象/15
7. 个性/16

三、家庭环境对孩子早期教育的影响/18

1. 物质环境（硬环境）/18
2. 精神环境（软环境）/21

第二章 0~1岁开发早期潜能的关键期

一、新生儿的早期教育/33

1. 第一次早教从喂奶开始/33
2. 宝宝的听觉很敏感/33
3. 洗澡是一种最好的触觉训练/35
4. 良好的睡眠有利于宝宝成长/36
5. 多做“体操”的宝宝情绪愉快/36
6. 光线、色彩可促进宝宝智力发展/36
7. 婴儿床就是宝宝的世界/37
8. 常听音乐好处多/38
9. 笑得早的宝宝更聪明/39
10. 喂奶时多与宝宝交流/39

二、1~2个月婴儿的早期教育/40

1. 宝宝开始对语言有反应/40
2. 宝宝开始视觉指挥取物/40
3. 哭是宝宝的一种独特语言/41
4. 提高注意力的秘密方法/42
5. 对宝宝发出的任何声音都要有回应/43

三、2~6个月婴儿的早期教育/44

1. 从抬头开始发展运动能力/44
2. 学会与宝宝交流/46
3. 培养亲子感情从学认父母开始/46
4. 父母要学会和宝宝交往/47
5. 宝宝见人就笑/48
6. 常抱宝宝出去玩/48

7. 3个月宝宝的动作训练/49

8. 4个月宝宝的训练游戏/50
9. 5个月宝宝的手眼协调能力训练/55
10. 6个月宝宝会认生/55
11. “打针好疼啊”/56

四、7个月婴儿的早期教育/57

1. 早期自我意识萌发/57
2. 婴儿保健体操/57
3. 视觉语言和听觉语言同步学习/58
4. 从认图识字到第一次开口叫“妈妈”“爸爸”/59

五、8个月宝宝的早期教育/61

1. 孩子爬行的学习/61
2. 宝宝可以扶栏站立/64
3. 摸摸小脸蛋/65
4. 认识其他小朋友/65
5. 参加亲子园/66
6. 睡前给宝宝讲故事/66

六、9个月宝宝的早期教育/67

1. 迈步训练/67
2. 适当对宝宝的好奇心说“不”/67
3. 练习宝宝的握力/68
4. 让宝宝开始练习走路/68

5. 9个月宝宝适做的小游戏/69

七、10个月宝宝的早期教育/71

1. 10个月宝宝的活动能力/71
2. 宝宝开始学会辨别他人的情绪/71
3. 教宝宝翻书页/72

八、11个月宝宝的早期教育/72

1. 11个月的宝宝运动能力进一步发展/72
2. “投珠子”练习/73
3. “推车走”练习/73

九、12个月宝宝的早期教育/73

1. 记住播放过的音乐/73
2. 懂得“1”的含义/74

3. 用身体语言表示词义/74

4. 学会自己玩/75
5. 个性培养/75
6. 懂得“不”的含义/75
7. 宝宝受到挫折时/76
8. 用表情引导宝宝/76
9. 让宝宝上桌吃饭/77
10. 送东西给别人/77
11. “吊单杠”练习/77
12. “认颜色”练习/78
13. “盖盖子”练习/78
14. 听数数/78

第三章 1~3岁幼儿运动能力培养

一、1岁~1岁6个月：孩子迈出

第一步/80

1. 1岁孩子开始学习走路/80
2. 倒立锻炼孩子的力量/80
3. 前滚翻培养孩子的身体协调能力/81
4. 使用勺子发展孩子的精细运动能力/82
5. 跑步巩固孩子的运动能力/82
6. 训练与游戏/82

二、1岁6个月~2岁：孩子动作更加自如/85

1. 多方面发展孩子的运动能力/85
2. 使用筷子锻炼精细运动能力/86
3. 倒退走训练身体平衡能力/86
4. 双脚跳对身体的双重训练/87
5. 攀登锻炼四肢力量/87
6. 训练与游戏/88

三、2~3岁：孩子运动能力全面发
展/90

1. 2岁以后的孩子更喜欢全身性运动/90
2. 开始学习游泳/90

3. 解、系扣子发展精细动作能力/91
4. 学用剪刀灵活运用手指/91
5. 攀爬、穿钻、吊挂全面发展身体平衡

能力/92

6. 训练和游戏/92

第四章 1~3岁幼儿语言能力培养

一、1岁~1岁6个月：孩子被动语言时期/98

1. 语言是开启孩子智慧的钥匙/98
2. 1岁6个月以前，孩子听得多、说得少，理解多、表达少/99
3. 孩子的语言理解能力发展非常快/100
4. 宝宝最先会的8个称呼/101
- 链接：影响孩子语言开发的5个要点/102
5. 训练和游戏/104

二、1岁6个月~2岁：孩子被动语言向主动语言转变的活动期/110

1. 孩子进入了积极的语言活动发展阶段/110
2. 孩子学语言积极性很高/111
3. 感知事物和反复实践是语言学习的基础/111
- 链接：家长教孩子说话时需注意的5个细节/112
4. 训练和游戏/113

三、2~3岁：孩子主动语言时期/119

1. 学习视觉语言（书面语）、听觉语言（口语）的关键期/119
2. 孩子的究理期/120
3. 孩子的语言越来越社交化/120
4. 初步建立时间概念/120
5. 兴趣阅读/121
- 链接：家长教孩子说话时的3个常见问题/123
6. 训练与游戏/124

四、1~3岁：孩子的早期识字训练/131

1. 孩子识字时“合适的量”与“适合的方式”/131
2. 教孩子学习儿歌、古诗/132
3. 教学方法游戏化/132
4. 学习方法应多样化/132
5. 为孩子设计激励机制/133
6. 把握孩子的注意力/133
7. 2岁半的孩子能逐渐静下心来听较长

的故事/134

习/138

8. 训练和游戏/135

1. 学习英语可以开发孩子的潜能/138

五、1~3岁：孩子的早期英语学

2. 学习方法/139

第五章 1~3岁儿童性格培养

一、1岁~1岁6个月：孩子的积

极探索求知期/142

1. 对自我与周围环境的进一步认识/142

2. 孩子与大人：从怕生到交往/143

3. 孩子之间的交往/144

4. 积极地探索求知/144

5. 孩子为什么爱打人/145

6. 怎样对待孩子的自我意识/146

7. 训练与游戏/147

二、1岁6个月~2岁：孩子自我

意识萌芽期/151

1. 孩子出现自我意识萌芽/151

2. 孩子爱提问怎么办/152

3. 孩子需要小伙伴/152

4. 独立行动的倾向/153

5. 主动与人交往/154

6. 看别人玩对发展社会交往能力有益
处/154

7. 享受玩具的快乐/155

链接：培养好性格孩子的4个关键/155

8. 训练和游戏/157

三、2~3岁：孩子进入“第一反抗
期”/161

1. 什么是“第一反抗期”/161

2. 教孩子正确的建立“自我”/162

3. 自我意识和占有欲/162

4. 如何与小伙伴交往/163

5. 孩子的性别意识/164

6. 孩子的恐惧感/165

7. 孩子的嫉妒心理/166

8. 判断力与自控力/167

9. 孩子应适当受些挫折/167

10. 良好个性的形成/168

链接：父母如何教育处于“反抗期”的
孩子/169

11. 训练与游戏/171

第六章 1~3岁幼儿早期数学能力培养

一、1岁~1岁6个月：孩子数学能力的早期表现/178

1. 分出大小和方圆/178
2. 认数字/178

链接：开发孩子早期数学能力的方法/179

3. 训练和游戏/180

二、1岁6个月~2岁：孩子从生活中学习数学/181

1. 从实物中理解数的概念/181
2. 学数数/181
3. 训练和游戏/182

三、2~3岁：孩子开始理解基本数学常识/183

1. 具有基本的数学常识/183
2. 理解简单数的概念/183
3. 数数能力进一步发展/184
4. 训练与游戏/184

四、走出早期教育的瓶颈/187

1. 孩子产生“厌字、厌数”的原因/187
2. 家长对3岁前孩子的教育要有正确的认识/188
3. 对孩子早教的调整过程，也是家长提高早教素质、个人修养的过程/190

第七章 促进宝宝智能开发的配套育儿法

一、宝宝身高增长的配套育儿法/192

1. 3岁以下的孩子身高的测量方法/192
2. 影响孩子身高的因素/193

二、有利于长高的训练/195

1. 训练中要注重孩子身体的全面发展/195
2. 训练不可急于求成/196
3. 0~1岁婴儿的训练/196
4. 1~3岁的幼儿/199

三、婴幼儿的喂养及营养配餐/201

1. 0~1岁婴儿喂养及营养配餐的要点和建议/201

链接：喂养注意事项/211

2. 0~1岁婴儿营养配餐的制作/211
3. 1~3岁幼儿的营养配餐要点和建议/219
4. 幼儿营养配餐的制作/221

附录：精选儿歌和古诗/225

第一章

家庭是儿童 早期教育的第一课堂



一、早教成功第一步： 统一家庭早教认识

有这么一个故事：

一百多年前，有个年轻的母亲带着孩子去请教大科学家达尔文。她问：“先生，我的孩子应该何时开始教育？”达尔文反问道：“你的孩子有多大了？”那位母亲说：“他还小着呢，才两岁半。”这时达尔文惋惜地回答：“夫人，你已经迟了两年半了。”



小贴士
Diao Ti Shi

早教从“0”开始

强调“0”字就是要突出“早”字，0~3岁是孩子大脑生长发育的高峰期，要给孩子提供丰富有趣的生活经验。恰当的信息刺激和训练，有利于开发孩子的潜力，提高孩子的综合素质。

对于每一位父母来说，从孩子出生那一刻就希望他将来能成为一个健康、快乐、成功、幸福的人。为了实现这个愿望，当准妈妈怀上宝宝后，家庭里的所有成员就应该一同展开早教方面的学习和讨论，学习相关理论、知识、经验和具体操作方法了。

然而，现实生活中真正知道如何对孩子进行早期教育的家长并不多，其中一个重要因素就是家长在早教过程中没有正确、统一的思想认识。多数家长对早教

的认识“似懂非懂”，有的甚至属于“早教育”。因此，在宝宝出生前，准父母及将来要参与养育及教育工作的人都应该学习早教的基本知识。这是为了在孩子出生后进行早教时，大家能有一个较正确的早教理念，从而尽量减少在早教过程中的分歧，避免出现错误的早教观点和方法。

1 0~3岁是孩子早教的关键期

要想培养杰出的孩子，父母需要付出更多的精力、时间、资金进行早教，投入和产出是成正比的。美国哈佛大学教育研究院的怀特博士认为：“如果一个3岁的幼儿在与学术有关的各方面，如语言和解决问题的技能上迟开窍6个月或更久一点时间，那么他就不可能在以后的学习经历中获得成功。”

经过20多年的早教实践工作，我发现8个月以前是开发孩子潜力的关键期；0~3岁是孩子身体发育及基本能力和素质培养的关键期。关于孩子早期潜能开发和能力培养，家长要根据婴幼儿的生理、心理特点，从新生儿起开始训练，在教育的过程中慢慢推进，循序渐进产生影响，从而达到理想的目的。对于孩子的成长发育，家长要根据循序渐进的原则，时刻掌握好一个“度”，自然会取得你所希望的效果。

对于每位父母来说，要当好一名称职的“早教老师”，应多方面地学习前人的经验，根据自身的能力，采取与现实相结合的法则才最可取。本书是我20多年来，学习早教专家的成功经验，并结合自己的早教实践，总结出来的一些经验和方法，希望对读者有所帮助。我相信，各位父母只要将别人的成功经验用熟，并在自己的实践中逐渐完善、提高，一定可以形成自己独特的成功教子经验。

2 树大未必“自然直”

现实社会中，有很多家长怀疑甚至反对早教，提出所谓“树大自然直”的论调，认为孩子长大后自然就会懂事。在独生子女为主的现代家庭，孩子已经很少有兄弟姐妹之间或往来亲密的小朋友之间的同伴式交流，如果父母再不对孩子进行适当、合理的早教，很可能让孩子坠入儿童潜能递减的

境况。

所谓儿童潜能递减规律，是指假设儿童出生后有 100 分的潜在能力（即天才），如果一出生就进行合理的教育，那么他就能成为 100 分能力的人；如果从 5 岁开始教育，即使是很理想的教育也只能使他成为具有 80 分能力的人；如果从 10 岁才开始教育，他就只能成为具有 60 分的人。

要知道，今天的孩子未来将要面对高度文明、竞争激烈的社会，他们要面对的竞争不仅是学历和专业方面的，还有个人的教养、气质、自学能力、创造开拓能力等方面。如果没有良好的能力，是很难在竞争激烈的未来社会脱颖而出、有所作为的。

3 不可只依赖幼儿园

有些家长把教育完全寄托于幼儿园，我认为是不可取的。现实中很多幼儿园的幼教能力是十分有限的，甚至有些只能算是一个托儿所。即便是一些有名气、较正规的幼儿园，由于一个班有 20 个孩子，老师也难以对每个孩子一视同仁。孩子的“究理”高峰期出现在 2 岁左右。所谓“究理”，就是爱提问——这是什么、那是什么、为什么……教育家陶行知对“究理”的阐释更加生动形象：“发明千千万，起点是一问。禽兽不如人，过在不会问。”事实证明，越聪明的孩子提问题越多，要想让孩子在幼儿园获得良好的究理指导有一定的困难，大部分老师有时只能给极少数孩子进行个别究理指导。而家长对孩子的早教是一对一的，可以最大限度地做到因材施教，满足和发展孩子的究理能力。

4 家庭早期教育应与正规教育有所区别

家长应该清楚家庭早期教育与正规教育是不同的。在大多数人的心目中，所谓“正规教育”是严格按学科划分，以课堂教学为主，讲究教学章节的严密性、系统性，要求学生理解、记忆并及时巩固，达到读准音、认清形、理解义、会书写（或默写），实行严格的考试、测验等。这种教育方法对孩子有一定的强制力和压力。

而我们这里所说的家庭早期教育，不是系统的文化知识教授，而是抓住生活中与孩子接触的每一瞬间，去教育和影响孩子。其教育特点是结合孩子生理、心理各年龄段的特点，在孩子的实际生活中，通过环境的耳濡目染来进行；其教育方法以启发孩子的学习兴趣为主，通过游戏的方式，从孩子经常接触的家庭环境、社会环境、自然环境中进行教学。家长通过自身的文化知识、修养、能力，以及生活中的各种情境来教育、影响、诱导孩子，使孩子在不知不觉中吸收各种知识和经验。

5 婴儿的大脑已经准备好接受早教

生活中，有的家长怀疑：“孩子这么小，能够接受教育吗？”有的家长担心：“教早了会不会损害孩子的身体？”让我们带着这些问题来了解一下人体大脑的发育情况，看一看婴儿的大脑是否具备了接受早期教育的条件。

(1) 人体的各部分发育中，大脑发育最快

虽然人在出生时，脑发育尚未成熟，但在外界刺激的不断作用下，2年后大脑基本可以完成它的生长过程。从脑重量的发展来看，出生第一年增长速度最快。新生儿脑重在350~400克左右，是成人脑重（约为1400克）的 $\frac{1}{4}$ ；1岁时脑重约为出生时的两倍，达到成人脑重的 $\frac{1}{2}$ ；2岁时达到成人脑重的 $\frac{3}{4}$ 。由此可知，婴幼儿时期是脑重发展的最快时期。

(2) 从大脑的结构看，新生儿的大脑结构在出生时已接近成人

新生儿大脑皮质与成人一样分为六层，脑神经细胞的数目也与成人一样多，约达140亿个。与成人所不同的是新生儿大脑皮质上的沟和回比成人浅，神经细胞体积小，呈分离状态，这时能发挥作用的脑细胞很少。孩子在出生后脑神经细胞急剧地生长出许多分支的树状突起，像“桥”一样，把细胞联系起来。随着这些神经细胞的联系日益增多，神经通路逐步畅通，大脑慢慢可以开始进行工作，这是婴幼儿可以接受早期教育的生理基础。

(3) 从脑的机能来看，新生儿出生后就具有一系列的反射能力

新生儿从一出生就具有一系列的反射能力，如生下来就会吃奶（吸吮反

射)、触动眼皮就会眨眼(眨眼反射)、手掌碰到东西会抓紧(抓握反射)等。这些都是无条件反射,是与生俱来的。出生10天左右的婴儿,由于神经细胞间已开始联系,就能在无条件反射的基础上建立条件反射,能适应新的、复杂多变的生活环境,如“抱起来就知道找奶头”“吃惯甜水就不肯再吃无糖的水”等。这说明婴儿对外界的刺激有惊人的反应能力,并具有对新事物的学习能力,这些都表明婴儿已具备了接受早期教育的条件。

心理学家、教育家对早教进行研究发现,后天早期经验有利于改变人脑的组织,后天丰富或单调的生活环境,可以影响大脑皮质的厚薄与轻重,从而使脑功能也随之变化。正确的早期教育,非但不会影响孩子的正常发育,还能促进孩子大脑的发育和发展,使孩子身体健康、智力提高。

6 正确的早教可以激发孩子的“天才潜能”

儿童早期教育家卡尔·威特指出:孩子的天赋是有差异的,有的孩子少一点,有的孩子多一点,然而这种差异是有限的。如果父母实行可以把孩子的天赋发挥出来的有效教育,那么即使是天赋只有50的普通孩子,也有可能超过天赋为80的孩子。

美国早教专家塞德兹,从自己的实践经验中进一步指出:天才并不是只有少数人才有,而是人人皆有的。……为什么绝大多数的人最后还是只能成为庸庸碌碌的人呢?原因就在于后天教育不得法,使这种潜在能力大都未发挥出来。大多数人在潜能发展的高峰时期都没有受到有效的教育,或受到了错误的教育。



链接

“一对一”与“多对一”的早期教育模式

1. 什么是家庭教育中的“一对一”与“多对一”

“一对一”和“多对一”是我在早教实践中总结出的一种家庭教育模式,其目的是以孩子的早教为中心,在以一位家长为主,其他家庭成员共同参与的管理模式下,分配、细化各个养育环节,使全体(多数)家庭成员用

心地搞好家政、早教工作。“一对一”就是家庭早期教育主要负责家长（以下简称“一教”）针对孩子在0~3岁期间进行全面的早期教育。“多对一”就是除了一教能干的早教内容（一般是智体方面的培育）以外，家庭的其他成人，可根据每个人的能力或长处，共同来分担或辅助一教完成他没有精力和时间完成的所有其他早教工作（以下简称“多教”）。

生活中，有些家长只会“单打独斗”地一个人进行早教，不会管理、利用好多教，使自己长期处于“亚健康”状态。这种状态下，一个人很难长期、全面地坚持下来。就连早教大师老卡尔·威特都要将一些早教工作和与其相关的饮食、卫生等其他工作分配给他人去干，更何况我们每一位家长呢！合理安排每个家庭成员在早教过程中的工作，最大限度的发挥其作用，这样才能取得最好的早教效果。

2. “一对一”与“多对一”要相互配合

只有丰富多彩的生活，才能有效地增长孩子的见闻，发展孩子的智力，增强孩子的体质。所以家长要经常带孩子到户外去，到大自然中去，扩大孩子的活动范围，开阔孩子的视野，同时将孩子看到、听到的结合图书上的知识来教孩子认知事物，让孩子能多方面地接受知识、启迪智慧。这样既可增长知识，又能提高智力。同时，由于户外活动的增多，也提高了孩子的体能。一对一、多对一并不是单纯、机械的分工，而是以孩子为中心，以一个家长为主，其他家庭成员共同参与，在团结、合作、相互配合、相互交流中共同提高早教的质和量，以实现成功早教的目标。一对一、多对一的早教模式是为了给孩子一个较高的人生起点和发展优势，为今后的幼儿园教育以及中小学教育打下良好的基础。



二、父母要学习一点心理学

父母是孩子的第一任老师，学一点心理学知识，特别是儿童心理学的一些常识，对于提高家长自身的教育意识、教育能力，以及遵循儿童心理发展

规律，提高孩子的早教质量，是非常重要的。这里我们要讲述的主要是0~3岁婴幼儿心理学的相关内容，供家长参考，希望可以帮助家长更好地认识孩子，开展早期教育。

1 感 觉

感觉是指人脑通过某个感觉器官对客观事物个别属性的反应。如眼看颜色、形状，耳听到声音，皮肤感到硬、软、凉、热等，都属于感觉。

(1) 孩子视觉的发展

从眼睛传入的信息由视网膜进行处理。婴儿出生后视网膜周边部分已形成，但中心部分还未成熟，不能连接焦点，所以婴儿出生后的两三周内，常常可以看到他两眼的不协调运动。约从第一个月末到第二个月初，可以看见婴儿集中的视觉活动，婴儿逐渐能随着移动的物体移动自己的目光。从第二个月以后，婴儿能够开始注视屋内距离较远地方活动着的人。第三个月时，婴儿的视觉更加集中而灵活，特别是对亲近成人的面孔的集中视觉能维持较长的时间，而且移视和追视也都发展得比较好。约从第四个月起，婴儿开始能对颜色有分化反应，特别是对红色的物体反应最兴奋。约从第五六个月起，婴儿能够开始注视远距离的物体，此时婴儿视觉的进一步发展，就已经不只是集中注视，而是对事物的积极观察了。大约在半岁时婴儿产生立体感，到1岁后他的视网膜发育基本完成，可以识别物体的形状和颜色。

(2) 孩子听觉的发展从胎儿期开始

妊娠24周时，胎儿听觉器官（耳）发育完成，能听到胎内的声音和妈妈的声音。新生儿当羊水完全排除后，能区分声音的高低、节奏和抑扬顿挫，对强烈的声音可以做出震颤、抽搐及眨眼睛等动作反应。一个月以后的婴儿对声音就产生了注意的反应。如婴儿正在哭闹，忽然听到说话声，他会停止哭叫变得安静起来。出生后三个月，婴儿有明显的集中听觉，能感受不同方位发出的声音，并且会向声源转头。出生后三四个月，婴儿能倾听音乐并对音乐（如催眠曲）表现出愉快的情绪，而对于强烈的声音则表示不快。