



精选100种
智力开发的
方法

婴幼儿全脑开发
专家权威指导

云晓◎主编

0-3岁, 孩子 智力开发全书

运动、认知、情感、思维、
语言、学习、敏感期……



著名教育专家云晓老师历时两年, 精心总结近百位妈妈的育儿经验

权威指南

- ★最丰富、最全面、最实用的智力开发方案
- ★展现并浓缩遗传学、脑科学、教育学、儿童心理学等众多领域的最新研究成果

朝華出版社





0-3岁, 孩子 智力开发 全书

云晓◎主编



 朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁,孩子智力开发全书 / 云晓主编. —北京:

朝华出版社, 2012.8

(1+1教育)

ISBN 978-7-5054-3263-5

I. ①0… II. ①云… III. ①婴幼儿-智力开发

IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第187038号

0~3岁,孩子智力开发全书

作 者 云 晓

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 田玉晶

责任印制 张文东

封面设计 荆棘设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 300千字

印 张 24.5

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3263-5

定 价 39.80元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

引言

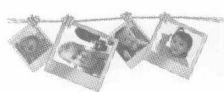
0~3岁,对宝宝的一生意味着什么?

在教育界,早期教育的年龄范围已形成一种共识,那就是0~8岁,即从出生到小学低年级,这一阶段也被称为童年早期。在这一连续发展的阶段中,又包含着若干特殊阶段:0~3岁(婴幼儿阶段)、3~6岁(幼儿阶段)、6~8岁(小学低年级)。

那么,0~3岁,也就是婴幼儿阶段,对宝宝的一生究竟意味着什么呢?事实给出了我们这样的答案——

1995年,北京市妇联等单位与儿童教育专家联合推出“人生第一年——北京六婴成长跟踪指导行动”。该行动随机选取6个刚刚出生的“元旦儿”,专家在婴儿出生的前3个月每周1次、以后每月2次上门跟踪指导,向父母普及适合婴幼儿发展特点的个性化的实用育儿知识和技能,家长也都严格按照要求去做。结果,这些出身工人、个体户等家庭的孩子到1岁时,平均智商在130以上。

为什么0~3岁的早期教育,会产生如此神奇的效果?





脑神经科学的最新研究为我们揭开了这个谜底。

研究发现,人脑由 140 ~ 160 亿个脑神经细胞组成,其中神经细胞的突触发挥着极其重要的传递功能。新生儿在出生时,大脑神经元的总数已经接近成人,然而突触的数量远低于成人。只有在出生后,在适宜的外部环境的大量刺激和良好的营养条件下,突触数量才迅速增加。

简单来说,婴幼儿的大脑发育一是取决于遗传因素,第二则是取决于婴幼儿自身丰富多彩的早期体验和经历。因此在出生的第一个 3 年,家长为孩子所提供的生活环境是异常重要的。例如,宝宝所能接触的游戏材料是丰富的还是贫乏的、照料者与宝宝之间的关系是温馨的还是冷漠的、家长的教养方式给宝宝的情绪体验是积极的还是消极的……这一切决定了婴幼儿所获得的发展机会和发展方向。

那么,家长具体应当怎样做呢?这也恰恰是本书所要讲述的重点。

一本脑科学的著作中这样描述道:“出生不久,孩子的大脑呈现生物学上的充沛,产生的神经之间的联接可能比要用到的多几万亿个。然后大脑经历一个类似生物进化的过程,消灭那些不常用或从来没有用过的节点,即神经元突触。”

这也就是说,人生初期大脑神经细胞是处于高潜能发展状态的,随着年龄的增长,在后天的环境刺激和学习中,遵循着用进废退的原则,使得潜能显现化。例如,视觉、听觉、空间直觉以及语言发展方面,都有其发展的关键期,而且大部分的机会均在生命的早期。如果出生时缺乏视觉刺激,就会导致大脑细胞逐渐取消视觉功能或转用于其他功能,如 3 岁时尚未改变这种情况,将终身失明。语言也有类似的情况,一旦失去,再难获得。

因此,年龄越小的孩子,发展的可变性、可塑性越大。

从以上脑科学的研究中我们不难看出,人类所有的能力,包括灵感、思维、想象、创造,都是在大脑神经网络里加工出来的。而这一神经网络又是在生命的头 3 年里交织而成的。所以,早期潜能的开发,本质上是

脑潜能的开发。

0~3岁,是整个人生发展的重要时期。

0~3岁,奠定人一生的发展基础。

在0~3岁(婴幼儿期),妈妈是开发孩子智力的主角

很多人在小时候,看过这样的影片——《小蜜蜂找妈妈》《小壁虎找妈妈》。几乎我们每个成人,也都有这样的童年记忆:睡醒之后,发现妈妈不在身边,要么声嘶力竭地呼喊、要么惊慌失措地寻找,但只要看到妈妈的身影、听到妈妈的声音,我们就会觉得安心、舒适。

为什么每个宝宝寻找的都是妈妈,而不是爸爸或其他人呢?

其实,年龄尚小的宝宝寻找妈妈是一种天性使然。即使那些刚刚出生不久的宝宝也是如此:是妈妈怀胎十月孕育了宝宝,也是妈妈用香甜可口的乳汁哺育着宝宝,更是妈妈在无微不至地照顾着宝宝……当妈妈在身边时,即使宝宝还看不清楚妈妈的面孔,但他们可以听到妈妈的声音、嗅到妈妈身上熟悉的味道、感受到妈妈熟悉的心跳和抱姿……对于他们而言,妈妈所给予的这熟悉的一切,意味着安全、温暖和满足。

0~3岁,宝宝最主要的需求是什么?

安全、温暖和满足。

谁能给予或满足宝宝这些需求?

唯有妈妈!

第一,妈妈是和宝宝相处时间最长的人。从孕育、哺乳,再到细心呵护和照看,在0~3岁阶段,宝宝每一种能力的出现、每一种潜能的开发,妈妈都是第一见证人和第一引导者。

第二,妈妈是最为细心、耐心的。0~3岁阶段,相比爸爸等其他照顾人来说,足够的细心和耐心,能够让妈妈更直观、更清晰地明确宝宝的变化和需求,并给予及时的帮助和满足。

第三,妈妈眼中的欣喜和鼓励,是宝宝能力发展最为重要的一种促进力。0~3岁,宝宝的能力发展是日新月异的,妈妈那种源自心底深处





的欣喜,是他人所无法企及的。这种欣喜就是一种鼓励,是宝宝能力发展的最主要助力。

.....

此外,研究表明,在婴幼儿时期,妈妈给予宝宝的不仅仅是安全感,还有各种能力的发展、潜能的开发,以及个性习惯的养成——总而言之,没人能取代妈妈之于宝宝的意义!

本书的主要内容是什么?妈妈们应当如何阅读本书?

养育宝宝,对任何一位妈妈来说都不难做到、做好;但如何教育宝宝、开发宝宝的智力、促进宝宝的能力发展、发掘宝宝的潜能,却并非每一位母亲都知道、都了解。而做到这一切,只有爱显然是不够的。妈妈需要的是智慧,做妈妈的智慧,做一个好妈妈的智慧。

这本书,传达的就是这种智慧!

本书的主要内容按年龄阶段,主要分3篇,共20个阶段(另有“综合篇”,讲述妈妈教授宝宝学习的技巧,如识字、绘画等。):

0~1岁分为10个阶段讲述,1~2岁分为6个阶段讲述,2~3岁分为4个阶段讲述,向妈妈们揭示宝宝成长的秘密,辅助妈妈们在做好养育工作的同时,对宝宝的智力以及其他能力进行重点开发。具体如下——

第一阶段:新生儿期——特别喜欢睡觉的宝宝。

第二阶段:1~2个月——宝宝露出笑容了

第三阶段:2~3个月——宝宝的脖子可以立起来啦

第四阶段:3~4个月——“微笑的机器”

第五阶段:4~5个月——宝宝会用眼睛传达感情了

第六阶段:5~6个月——宝宝开始认生了

第七阶段:6~8个月——宝宝开始长牙了

第八阶段:8~9个月——宝宝开始认识五官了

第九阶段:9~10个月——宝宝站起来了

第十阶段:10~12个月——宝宝会叫“爸爸”“妈妈”了

- 第十一阶段:1岁1~2个月——宝宝有自己的主意了
- 第十二阶段:1岁3~4个月——宝宝开始主动与外界进行交流了
- 第十三阶段:1岁5~6个月——宝宝开始注重人际关系了
- 第十四阶段:1岁7~8个月——宝宝越来越喜欢运动了
- 第十五阶段:1岁9~10个月——宝宝会数数、识字了
- 第十六阶段:1岁11~12个月——宝宝越来越喜欢帮妈妈做家务了
- 第十七阶段:2岁1~3个月——爱提问题的宝宝
- 第十八阶段:2岁4~6个月——喜欢复杂玩具的宝宝
- 第十九阶段:2岁7~9个月——无所不能的宝宝
- 第二十阶段:2岁10~12个月——一刻都不想闲着的宝宝

需要提醒家长的是,宝宝任何一种能力的发展都是连续的、不稳定的,并且每一个宝宝的情况也不尽相同,因此建议妈妈们在阅读此书的时候,不要只是针对年龄阶段看适合自己宝宝的那一阶段。

建议阅读本书的最佳方式是:

首先,进行全面阅读,对宝宝0~3岁的成长与发展有一个整体的把握;其次,针对性阅读,针对自己宝宝的年龄阶段进行专门阅读。

此外,如果您是一位全职爸爸或宝宝的其他直接看护人,也特别推荐您仔细阅读本书。因为在实际的养育过程中,是您真正在担当着“妈妈”的职责。如何在养育过程中,正确而自然地发展宝宝的能力、开发宝宝的潜能是每一位看护者必须知道或掌握的智慧。

关于本书的创作群体,以及感谢

在孕育孩子的过程中,很多妈妈经历了难以想象的劫难——有的妈妈在怀孕期间得了阑尾炎,曾忍受着不能使用药物的剧痛;有的妈妈在怀孕期间得了肾病,哪怕是单侧肾坏死,也强忍这份无法忍耐的疼痛,把宝宝保留下来;有的妈妈患有先天性心脏病,即便是冒着生命危险,也要把宝宝生下来……这样的故事,每天都在发生,每一个都令人





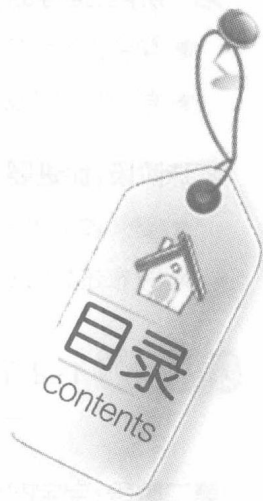
感动。

在写作本书的过程中,我曾走访了几十位正在养育宝宝的母亲。她们无一不对宝宝倾注了所有的爱,哪怕是奉献一切也在所不惜。

在此,要感谢为这本书的写作献计献策的那些妈妈们,以及一些幼教专家们,没有你们的帮助和支持,这本书也很难如此之快地与读者见面。

方法源于生活,更启迪着生活,希望这本书能为广大家长提供最为切实有效的帮助。

云晓



1 第1篇

0~1岁

——10个阶段，养育聪慧宝贝



第一阶段 新生儿期(诞生~28天)

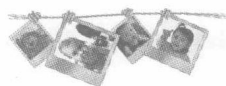
——特别喜欢睡觉的宝宝

第一阶段:新生儿的一般行为特点 / 003

- 情绪化,易怒
- 对家长的爱意不感兴趣
- 超敏感

第一阶段:宝宝的能力发展 + 潜能开发方案 / 007

- 视力的发展及开发→看黑白相间的物体、追小球
- 听力的发展及开发→让宝宝倾听妈妈的心跳,眼耳协同发展
- 味觉与嗅觉的发展及开发→引导宝宝把味觉、嗅觉与具体的事物联系起来
- 触觉能力的发展及开发→多抚摸、多亲吻,对宝宝进行抚触的关爱





第一阶段:推荐的养育方式 / 016

- 学会安抚宝宝→抱起他来回走动、使用安抚奶嘴
- 学会照顾感受性强的宝宝

特殊阶段:促进婴儿心理、能力发展的两个要点 / 020

- 婴儿该不该用“蜡烛包”? →遵循宝宝心理发展的需要
- 尿布还是“尿不湿”? →尿布为主,“尿不湿”为辅

第二阶段 1~2个月(29~59天)

——宝宝露出笑容了

第二阶段:宝宝的一般行为特点 / 023

- 宝宝开始关注自己的小手
- 宝宝的好奇心出现了
- 宝宝开始自己总结经验了

第二阶段:宝宝的能力发展 + 潜能开发方案 / 029

- 手的潜能开发→帮宝宝把拳头送到嘴里、手腕上系漂亮的小铃铛
- 手眼协调能力→用手绢跟宝宝“捉迷藏”
- 语言能力发展→引导宝宝发出更多的“口水声”

第二阶段:推荐的养育方式 / 034

- 将游戏贯穿到养育宝宝的工作中来
- 为宝宝准备一面镜子

特殊阶段:按照宝宝的气质类型来培养宝宝 / 037

- 容易适应型(容易型)宝宝→用更多的关爱应对宝宝的不善表达
- 难以适应型(困难型)→采用“接纳、不抱怨”的原则
- 缓慢适应型→给宝宝创造一个没有压力的成长环境

第三阶段 2~3 个月(60~89 天)

——宝宝的脖子可以立起来啦

第三阶段:宝宝的一般行为特点 / 044

- 宝宝长“痒痒肉”了——宝宝社会意识发展的标志
- 宝宝会翻身了
- 宝宝能够发出简单的声音了

第三阶段:宝宝的能力发展 + 潜能开发方案 / 051

- 运动能力的发展→通过运动促使宝宝的心理和智力发展
- 感觉能力的发展→打下科学的生活习惯基础

第三阶段:推荐的养育方式 / 057

- 把宝宝当成“小大人”来对待

特殊阶段:尊重宝宝的发育时间表,为宝宝的成长创设环境 / 059

- 自然状态的环境→趋利避害,努力为宝宝选择积极的环境
- 刻意创设的环境→为具体能力的发展创设环境;尊重宝宝的秩序感

第四阶段 3~4 个月(90~119 天)

——“微笑的机器”

第四阶段:宝宝的一般行为特点 / 065

- 宝宝变成“微笑的机器”了
- 宝宝会看电视了
- 宝宝对看到的事物开始有记忆了

第四阶段:宝宝的能力发展 + 潜能开发方案 / 071

- 手部动作的发展→用玩具或较小的物品训练宝宝的手眼协调能力
- 情感发展→拿出尽可能多的时间来和宝宝玩耍
- 运动技能发展→站起来蹦蹦跳跳;手脚戏玩具





第四阶段:推荐的养育方式 / 077

- 大声为宝宝读书吧
- 从现在开始,让宝宝学习阅读吧

特殊阶段:宝宝是如何应对压力的? / 081

- 吐奶→用歌声帮宝宝化解压力
- 吮吸手指→给宝宝自由,引导宝宝用吮吸手指的方式释放压力

第五阶段 4~5个月(120~149天)

——宝宝会用眼睛传达感情了

第五阶段:宝宝的一般行为特点 / 086

- 同龄宝宝之间出现能力差距了
- 宝宝开始吃辅食了

第五阶段:宝宝的能力发展+潜能开发方案 / 089

- 语言能力的发展→与宝宝谈论他正在关注的事物;通过鼓励引导宝宝发音
- 视觉能力的发展→利用视觉反射训练宝宝的综合能力

第五阶段:推荐的养育方式 / 094

- 宝宝对妈妈爱的需求→与妈妈进行默契的交流
- 宝宝对爸爸爱的需求→与爸爸疯狂地玩耍

第六阶段 5~6个月(150~179天)

——宝宝开始认生了

第六阶段:宝宝的一般行为特点 / 099

- 宝宝的认生行为→不要强迫宝宝接受陌生人
- 宝宝的害怕情绪→及时并彻底地把宝宝的害怕情绪化解掉
- 宝宝有自己的主意了→防止宝宝控制家长欲望的产生

第六阶段:宝宝的能力发展 + 潜能开发方案 / 107

- 认知能力的发展→引导宝宝手、眼、嘴协同配合对事物进行探索
- 声音记忆的产生→与宝宝玩“寻音找人”的游戏;引导宝宝由音识物

第六阶段:推荐的养育方式 / 111

- 捉迷藏的游戏→激活宝宝的大脑思维
- 抓玩具的游戏→培养宝宝探索世界的勇气

第七阶段 6~8 个月(180~239 天)
——宝宝开始长牙了**第七阶段:宝宝的一般行为特点 / 118**

- 宝宝能用独特的方式与周围的人进行了交流了
- 宝宝的情感越来越强烈了
- 宝宝具有直观思维能力了

第七阶段:宝宝的能力发展 + 潜能开发方案 / 124

- 记忆能力的发展→教宝宝认识越来越多的事物
- 手部能力的发展→抓握小块积木;撕纸;传递物品

特殊阶段:教宝宝练习爬行 / 130**第八阶段 8~9 个月(240~269 天)**
——宝宝开始认识五官了**第八阶段:宝宝的一般行为特点 / 134**

- 宝宝像个小小外交家→引导宝宝用正确的方式与他人交流
- 宝宝越来越有自己的主意了→向宝宝灌输最初始的规则意识

第八阶段:宝宝的能力发展 + 潜能开发方案 / 139

- 认知能力的发展→重点训练宝宝认识自己的五官
- 运动能力的发展→爬行、扭转身体、各种体位的转换能力是训练的重点
- 宝宝的能力倒退现象→理智面对;耐心等待





特殊阶段:宝宝对细小物品关注的敏感期 / 146

- 发展宝宝手部的精细动作
- 培养宝宝注意力集中的能力

第九阶段 9~10个月(270~299天)

——宝宝站起来了

第九阶段:宝宝的一般行为特点 / 150

- 宝宝会抓物行走了
- 宝宝喜欢新鲜的游戏和玩法

第九阶段:宝宝的能力发展 + 潜能开发方案 / 155

- 看的能力发展→宝宝会察言观色了
- 运动能力的发展→用游戏对宝宝的整体运动能力进行训练

特殊阶段:第10个月,宝宝咀嚼、吞咽能力发展的关键期 / 161

- 从宝宝喜欢的口味出发,引导宝宝接受固体食物
- 让宝宝品尝不同的食物,以免宝宝日后偏食

第十阶段 10~12个月(300~365天)

——宝宝会叫“爸爸”“妈妈”了

第十阶段:宝宝的一般行为特点 / 165

- 宝宝会叫“爸爸”“妈妈”了
- 宝宝的自我意识越来越强烈

第十阶段:宝宝的能力发展 + 潜能开发方案 / 169

- 运动能力发展→教宝宝走路,家长要做到“三不”
- 看的能力与认知能力发展→选择合适的图画书,让宝宝爱上阅读
- 注意力的发展→让宝宝在“工作”中提高注意力

特殊阶段:防止宝宝坏习惯形成的关键期 / 177

- 控制家长→用新鲜的事物转移宝宝的注意力
- 不良的饮食习惯→了解宝宝的心理需求;制止但不能批评

2 第2篇

1~2岁



——6个阶段,培养高能力宝宝

第十一阶段 1岁1~2个月(13~14个月)

——宝宝有自己的主意了

第十一阶段:宝宝的一般行为特点 / 187

- 宝宝的精细动作飞速发展
- 宝宝是越来越淘气了吗

第十一阶段:宝宝的能力发展 + 潜能开发方案 / 194

- 语言能力的发展→用简洁清晰的语言对宝宝讲话;用鼓励对待宝宝的“语言错误”
- 独立性的发展→现在的亲密是为了将来愉快的分离
- 空间感的发展→给宝宝自由;陪宝宝玩一些具有空间感的小游戏

特殊阶段:1岁之后,宝宝负面情绪的多发期 / 204

- 不纵容、不动怒、不置之不理
- 引导宝宝用正确的方式表达负面情绪
- 家庭成员的意见统一,有利于宝宝改掉耍脾气的行为

第十二阶段 1岁3~4个月(15~16个月)

——宝宝开始主动与外界进行交流了

第十二阶段:宝宝的一般行为特点 / 212

- 语言与非语言同时并用



- 宝宝会主动与外界交流了
- 宝宝越来越多地表现出任性行为
- 宝宝的自我意识越来越强了

第十二阶段:宝宝的能力发展 + 潜能开发方案 / 222

- 生活技能发展→理解宝宝行为背后的深层涵义

特殊阶段:帮助宝宝自尊心和自信心发展的关键期 / 225

- 尊重宝宝的劳动成果
- 有意无意地向宝宝表达自己的关注与欣赏

第十三阶段 1岁5~6个月(17~18个月) ——宝宝开始注重人际关系了

第十三阶段:宝宝的一般行为特点 / 229

- 宝宝进入了人际关系的关键期
- 培养宝宝良好饮食习惯的关键时刻到了
- 宝宝具备了令人难以置信的能力

第十三阶段:宝宝的能力发展 + 潜能开发方案 / 236

- 语言能力的发展→把宝宝自己或他熟悉的人放到故事里
- 思维能力的发展→引导宝宝在实践中自己去摸索
- 认知能力的发展→引导宝宝多思考;让宝宝自己动手去探索
- 情绪和情感发展→真正站在宝宝的角度来理解他的情绪

特殊阶段:宝宝的执拗敏感期悄然来临 / 245

- 宝宝执拗敏感期产生的原因
- 用示弱的态度来应对处于执拗敏感期的宝宝