



培育
优秀宝宝的
权威读本

BAOBAO
ZHINENG FANGCHENG



宝宝智能 方程

4岁婴幼儿
能力训练与测评

张凡/编著

上海科学技术文献出版社



培育
优秀宝宝的
权威读本

BAOBAO
ZHINENG FANGCHENG



宝宝智能 方程

0-4岁婴幼儿
能力训练与测评

张凡/编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝智能方程: 0~4岁婴幼儿能力训练与测评/张凡编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5439-3637-9

I. 宝… II. 张… III. 婴幼儿-智力开发 IV. G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 117289 号

责任编辑: 忻静芬

宝宝智能方程

——0~4岁婴幼儿能力训练与测评

张 凡 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

北京楠萍印刷有限公司

*

开本 900×1300 1/32 印张 11.125 字数 369000

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-3637-9

定价: 24.80 元

<http://www.sstlp.com>



目录 Contents



绪论

- 1. 什么是零岁教育 001
- 2. 什么是智商 (IQ) 003
- 3. 体质和体能智力锻炼 005
- 4. 情商和情绪教育 007
- 5. 在玩中拓展智能 009
- 6. 婴幼儿测评有意义吗 011

· 第一篇 ·

婴儿阶段(0~12个月)

第一章 新生儿期

智力培育

- 1. “红宝宝”近距离
——新生儿发育特点 014
- 2. 天生的能耐
——新生儿的能力 016
- 3. “月月娃”也能玩
——初期智力训练 017
- 4. 从零开始
——新生儿教育 018

促进体能

- 1. 感官能力训练
——听觉、视觉 019
- 2. 感官训练
——触觉、嗅觉 020
- 3. 妈妈宝宝一起做
——俯卧锻炼 020

情绪教育

- 1. 亲情母爱联系情感 021
 - 亲子交流 021
- 2. 跨接胎教和成人世界 022
 - 和宝宝聊天的作用 022
- 3. 听一听训练 022
 - “接通”宝宝感知觉发展 022

和宝宝一起玩

- 1. 早交流多刺激 024
 - 快乐宝宝这样教 024
- 2. 引导宝宝这样玩 024
- 3. 爱抚提供良性刺激 025
 - 健身按摩这样做 025

居家测评

第二章

满月后的宝宝(1~3个月)

智力培育

- 1. 运动和模仿 027
 - 日常生活中的启智 027
- 2. 看一看, 听一听 028
 - 渐进训练天天做 028

3. 宝宝拿着		2. 闻一闻, 香!	
——触摸抓捏训练	029	——味觉辨别能力	044
4. 发现新玩具		3. 学会玩玩具	
——学会自己玩小手	030	——玩具宝宝这样做	045
5. 吃手也是能力		4. 拉一拉铃铛	
——认识事物的过程	030	——益智小游戏	045
促进体能	031	5. 小手帕藏猫猫	
1. 竖抱抬头		——反应和动手能力	046
——开始直立练习	031	6. 听听, 看看, 找找	
2. 抚摩宝宝		——并非简单的综合能力	047
——肢体保健操这样做	032	7. 和宝宝一起做	
3. 打个滚儿		——抚触被动操	048
——这样教宝宝练习翻身	033	居家测评	049
4. 试试“爬”			
——成长的必经练习过程	034	第三章 宝宝4~6个月	051
5. 用小勺喂宝宝		智力培育	051
——新的适应能力	035	1. “玩”声音	
情绪教育	036	——咿呀学语的前奏	051
1. 宝宝出声的笑		2. 开始重点训练感知觉	
——健康人格形成之初	036	——听觉训练法	052
2. 哭是发声练习		3. 观察力发展的新阶段	
——有益的肌体锻炼	038	——视觉训练	054
3. 和宝宝说话		4. “灯在哪里?”	
——亲子交流	039	——观察力训练	055
4. 妈妈来了		5. 开始具备辨认记忆能力	
——学会等待很重要	040	——发展宝宝的记忆力	056
5. 听一听, 动一动		6. 形象了解方位概念	
——积累贮存信息	042	——视觉·空间智能培养	056
和宝宝一起玩	043	促进体能	057
1. “皮肤饥饿”是怎么回事		1. 拉坐、靠坐、扶坐渐进	
——宝宝的抚慰需求	043	——训练宝宝独坐能力	057

2. 仰卧、侧卧到俯卧		2. 学习抓握	
——完成翻身训练	058	——用手的技能	069
3. 抬胸、抓吊球		3. 在玩中发展	
——手眼协调锻炼	059	——几款床上游戏	071
4. 玩脚丫、吃脚趾		4. 培养视觉·空间智能	
——举腿玩一玩	060	——方向感训练	071
5. 双腿力量锻炼		5. 培养自我概念、形成独立意识	
——扶腋蹦跳	061	——感觉训练	073
6. 协调能力锻炼		6. 亲子乐陶陶	
——扶抱奶瓶	061	——几种家庭游戏	074
7. 刺激感知觉协调能力		7. 认知本领积累	
——换手和对击	062	——识字认图卡片	075
情绪教育	063	居家测评	076
1. 给宝宝创造良好语言环境			
——语言能力培养	063	第四章 7~9个月的孩子	078
2. 宝宝认识能力提高了		智力培育	078
——“认生”是进步	064	1. 探索世界的新方式	
3. 培养良好的个性		——捅一捅	078
——宝宝要抱	065	2. 依恋情绪增加	
4. 动作模仿学习		——宝宝的能力概要	079
——手势表达	066	3. 进入前语言积累期	
5. 依恋情绪和心理营养		——模仿发音训练	080
——解读宝宝撒娇	067	4. 脑智慧发展	
和宝宝一起玩	068	——精细动作能力	081
1. 半岁前辅助开发训练		5. 自我意识训练	
——宝宝喜爱的玩具	068	——指认身体	082



6. 协调能力发展		和宝宝一起玩	099
——手的操作训练	083	1. 引导激发兴趣	
促进体能	084	——家庭游戏几款	099
1. 独立移动之初		2. 全家一起做	
——爬出新天地	084	——亲子游戏	102
2. 手指精细动作训练		3. 认知和欣赏	
——学会撕纸玩	086	——镜子是个好“玩伴”	103
3. 直立之初		4. 健身益智一起做	
——扶持站立	087	——婴儿主被动操	104
4. 千里之行始于足下		居家测评	105
——学习迈步	088		
5. 自理和综合协调能力		第五章 10~12个月的宝宝	107
——学习使用勺子	089	智力培育	107
6. 增加意愿控制能力		1. 独立训练	
——手指精细动作	090	——教给宝宝自己玩	107
7. 大动作能力训练		2. 情感发展	
——连续翻滚和匍匐	091	——表现能力训练	109
情绪教育	092	3. 满足探索好奇心	
1. “夸”出来的能力		——记忆启蒙	110
——鼓励出自信	092	4. 称职父母不会这样做	
2. 了解社会规范		——家庭早期教育的误区	111
——对孩子说“不”	093	5. 激发潜能	
3. 交流起点		——智慧源于动作	112
——学会用手势表达	094	促进体能	114
4. “妈妈语”有利孩子学话		1. 爬、坐、立、行交替做	
——语言积累	094	——站一站，走走看	114
5. 适应能力锻炼		2. “开步走”的发展阶段	
——“怕生”难题应对	096	——学走过程	115
6. 常做“大傻”爸妈		3. 安全迈出第一步	
——幽默感的培养	097	——学走阶段的要素	116
7. 提供良性环境刺激		4. 爬行、攀登、游泳	
——色彩和智力	098	——有益走路的运动锻炼	118

1. 重要的智能

——自我意识萌生

119

2. 进入学习说话萌芽期

——训练说话

120

3. 个体特征倾向性出现

——孩子的个性

122

4. 情绪教育必修课

——同情心引导

123

5. 事关心理健全发展

——母子依恋

124

6. 综合能力和好习惯

——亲子阅读

125

和宝宝一起玩

128

1. 认识事物的必经过程

——“扔一扔”看

128

2. 情趣、兴趣、渐进

——音乐兴趣培养

129

3. 发挥想象、表达感情、锻炼脑力

——拿起小画笔

130

4. 益智、健体、安全

——选择玩具的原则

131

5. 利用玩具做游戏

——训练视觉感受

132

6. 了解多彩世界

——认识颜色

133

7. 认识物体的好方法

——在敲打中长见识

134

8. 综合锻炼好伙伴

——球类游戏

135

9. 从小养成好习惯

——管理玩具

136

· 第二篇 ·

幼儿期(1~3岁)

第一章 孩子13~18个月

140

智力培育

140

1. 形成数的概念

——学习计数

140

2. 语言能力发展

——差异显现

141

3. 理解、记忆、积累语言

——开口“冒话”

142

4. 自我意识萌芽

——认识“自我”

143

5. 2岁前后分界线

——“儿化语言”和

规范语言分别对待

144

6. 呵护、引导、兴趣

——宝宝的模仿能力

146

促进体能

148

1. 锻炼腿部力量、体会高低概念

——爬楼梯练习

148

2. 意志体能综合训练

——带孩子玩滑梯

148

3. 手指锻炼益智

——几种精细动作技能

149

4. 光着脚丫跑一跑

——赤脚活动有益

151

5. 自理能力培养

152

6. 让宝宝自己做

——自己学穿

153

7. 尝试动手、养成习惯		5. 发展空间知觉能力	
——让宝宝自己吃饭	154	——理解空间方位概念	179
情绪教育	156	6. “全能”的爸爸妈妈	
1. 从能力变成难题		——提问和应答技巧	180
——“吃手”的应对	156	促进体能	181
2. “合群”，适应能力		1. 我自己来！	
——交往能力培养	158	——独立性之初	181
3. 学会控制情绪		2. 消除障碍、循序练习	
——孩子任性的应对	160	——上下楼梯	182
4. 必修的课程		3. 擤鼻涕也是一种能力	
——教宝宝懂得规则	161	——教宝宝擤鼻涕	183
5. 不良情绪化解		4. 因势利导、其乐融融	
——宝宝发脾气	164	——学习用筷子	184
6. 养成良好社交习惯		5. 发现锻炼乐趣、养成运动习惯	
——和小朋友相处	165	——育儿“体商”概念	186
和宝宝一起玩	166	情绪教育	187
1. 天赐最佳玩具		1. 为人父母必修课	
——快乐玩沙	166	——与宝宝沟通的技巧	187
2. 认识危险、体验安全		2. 教育的必须手段	
——自我保护能力的培养	168	——正确运用惩罚原理	190
3. 运动游戏和模仿能力	170	3. 美育的基础	
4. 几则有益的游戏	172	——保护童心	191
居家测评	173	4. 智能、才艺、情操	
		——培养音乐兴趣	192
第二章 19个月~2岁	174	5. 抵触情绪出现	
智力培育	174	——总是说“不”的时期	193
1. 观察力培养	174	6. 从现在就要做起	
2. 几种日常益智活动	175	——教孩子懂礼貌	195
3. 进入语言学习期		和宝宝一起玩	196
——说话要多训练	176	1. 参与、引导、共享	
4. 数字、颜色、时间		——孩子请求父母一起玩	196
——认识抽象概念	178		

2. 角色扮演体验		6. 利用天资、培养才艺	
——陪孩子“过家家”	198	——发现天赋	213
3. 人际关系待发展		促进体能	214
——旁观游戏阶段	199	1. 孩子要求“自己来”	
4. “亲密伙伴”需防患		——动手是能力	214
——玩具的安全	200	2. 独立性培养	
5. 语言基础、文学熏陶		——生活能力训练	216
——背诵诗词益智	201	3. 动作智能发展	
6. 特定阶段益智游戏		——平衡能力训练	217
——玩串珠	202	4. 利用最佳时期	
居家测评	203	——跑跑跳跳体能强	218
		5. 保持形体健美从小做	
第三章 2岁~两岁半	205	——掌控孩子的体态	219
智力培育	205	情绪教育	221
1. 敏锐的观察力、强烈的好奇心		1. 同情心出现	
——提升孩子的自然智能	205	——培养爱心宝宝	221
2. 打下牢固创造思维基础		2. 年龄特征	
——创造力培养	206	——孩子的情绪	221
3. 逆反现象应对		3. 形成良好人格	
——面对孩子的反抗	207	——称谓教育	222
4. 智力落后怎么办?		4. 正确对待小朋友冲突	
——注意弱智倾向	209	——在争执中成长	224
5. 和母语同步培养		5. “黏人”现象很自然	
——宝宝学习外语	212	——“妈妈抱!”	225



6. 健康心理体验		6. 建构正确自我知觉能力	
——幼儿惧怕心理	226	——培养内省智能	244
7. 语言障碍现象		7. 精力充沛的年龄	
——口吃现象预防和应对	227	——宝宝是不是多动	246
8. 耐心对待孩子说话		促进体能	248
——口齿不清问题	228	1. 训练感官、增强控制和调节能力	
和宝宝一起玩	229	——走近感觉统合训练	248
1. 游戏和玩具		2. 学弹跳, 练敏捷	250
——宝宝的好伴侣	229	3. “生长月”长得快	
2. 生活游戏几款	230	——影响孩子身高的因素	251
3. 卡通片		4. 开发运动潜能	
——打开语言思维	232	——适合3岁前的运动	253
4. 心理承受能力锻炼		5. 球类玩具好伴侣	
——适当“劣性刺激”	232	——接球、拍球和踢球	255
5. 重在参与		情绪教育	256
——对待游戏中的输和赢	234	1. 活泼好动的缘由	
6. 养成好习惯		——培养集中注意力	256
——阅读爱好培养	235	2. 打骂不能成才	
居家测评	235	——体罚教育的负面影响	258
		3. 从小养成好习惯	
第四章 两岁半~3岁	237	——懂得“爱惜”	259
智力培育	237	4. 亲情沟通克服孤独	
1. 手巧心灵		——幼儿恋物倾向应对	260
——动手能力出智慧	237	5. 调控宝宝的言语内容	
2. “捣乱”、“麻烦”的小家伙		——家庭语言环境	261
——爱“动”的孩子聪明	238	6. “夸出来”的能力	
3. 由静态到动态认知		——宝宝自信的源头	262
——视觉空间智能	240	7. 孩子进步的原动力	
4. 自我意识迅速成长		——学会自我肯定	263
——“反抗期”来临	241	和宝宝一起玩	265
5. 提问、思考、找答案		1. 玩出能力和智慧	
——启发孩子学会思考	243	——在游戏中训练观察力	265

2. 激发进取心的奖励机制		3. 运动并快乐着	
——亲子互动特殊奖品	267	——适合孩子的运动	284
3. 游戏产生成功感		4. 个性和才能须引导	
——教孩子涂涂画画	269	——独立能力的发展	285
4. 体味乐趣、克服依赖		5. 矫正“丢三落四”习惯	286
——让孩子独自游戏	270	6. 好动时期	
居家测评	271	——学会注意安全	287

· 第三篇 ·

3 岁的孩子

智力培育	274	情绪教育	288
1. 进一步培养空间智能		1. 家庭早期人格训练	288
——空间认识能力	274	2. 修养, 从小养成	
2. 具体形象思维萌芽阶段		——情感交际训练	289
——巩固孩子的数字概念	275	3. 交际是能力	
3. 智力结构好基础		——与小朋友相处	290
——培养记忆能力	277	4. 自制, 自尊, 自信	
4. 激发兴趣、引导活动		——重视孩子性格意志	291
——培养观察能力	278	5. 我家宝宝最好	
5. 音乐教育贯穿全天		——不要与别的孩子攀比	292
——引导音乐兴趣	279	6. 转移注意的诀窍	
6. 才艺之初		——“悄悄话”有奇效	293
——绘画兴趣培养	280	和宝宝一起玩	294
7. 提升口语表达	281	1. 亲子阅读	
——语言能力训练		——和爸爸妈妈一起读书	294
促进体能	282	2. 智力训练游戏	296
1. 经常体育锻炼		3. 学习电脑	
——增强体质	282	——一起敲键盘	297
2. 平衡和肢体能力		4. 认识能力积累	
——教孩子慢跑	283	——家庭小游戏	298
		5. 一举多得的活动	
		——带孩子放风筝	299
		6. 玩具和游戏选择	300
		居家测评	302

4 岁的 孩子

智力培育	304	5. 快乐运动，远离肥胖	322
1. 启智于润物无声中		6. 体育锻炼益处多	
——早教要诀	304	——锻炼的理由	323
2. “玩”中出智慧		情绪教育	324
——智能增长的关键	305	1. 学会与同龄人相处	
3. 开始日常训练		——增加交友能力	324
——培养逻辑思维能力	307	2. 社会能力的基本素质	
4. 图形知觉敏感期		——学会原谅	326
——孩子识字最佳期	309	3. 难以掌握的尺度	
5. 接触文化精髓		——尊重他人的物品权	327
——经典教育	309	4. 赞扬，成长的动力	329
6. 精细动作发展		5. 孩子被错怪以后	
——巧手制作	311	——向孩子道歉	330
7. 综合记忆发展关键期		6. 教孩子正确对待错误	
——记忆力的要素	312	——学会认错和道歉	331
8. 语言训练		7. 社会责任素质	
——促使表达能力发展	313	——指导孩子敬老	332
9. 丰富想象力的多种方法	315	8. 心理健康的几种标志	334
10. 抽象逻辑思维		和宝宝一起玩	335
——发展判断推理能力	317	1. 认识世界的直观教科书	
促进体能	318	——孩子的玩具	335
1. 带孩子一起晨练		2. 生活游戏，信手拈来	336
——合理跑步	318	3. 音乐智能日常养成	337
2. 纠正姿势关键期		4. 兴趣、耐力、自信心培养	
——走路训练	319	——指导孩子下棋	340
3. 培养体育活动兴趣		5. 亲子娱乐活动	
——学会连续跳跃	320	——全家一起欣赏照片	341
4. 自己动手种种		6. 一起动手制作	341
——锻炼手指	321	居家测评	343
		后记	

绪论

这一部分所列举的几个小节，旨在对于本书在各个内容栏目方面的设置意图，作一个简明扼要的阐述，希望能帮助读者概略了解关于早期婴幼儿教育中几个重要的知识点。

1. 什么是零岁教育*

所谓“零岁教育”，是指宝宝一出生就开始接受教育。“零岁教育”的主要目的是，培养完全还不会与人交流、完全不懂事的宝宝的潜意识能力。

而所谓潜意识，通常是指不知不觉、没有意识、不能用语言表达出来的心理活动，称做无意识活动。因为无意识而却在暗中能对意识发生作用，故又称做潜意识。

人，是通过大脑细胞的连接进行学习、思维和创造活动的。这种学习、思维和创造，能促进脑细胞之间的更多和更复杂化的连接，这种连接即为人的思维活动。

人的大脑分为左右两个部分，又称左半球和右半球。左右脑区的分工不同，左半球负责处理语言、逻辑、数学和次序，即人的抽象思维；右半球则负责节奏、旋律、文学、图像和幻想，即人的形象思维。尽管人的两个脑半球有不同的思维方式，却始终以相互关联、相互合作的方式发挥思维作用。

实际上，大脑细胞之间的连接，并不是单线的，这种连接会发生很多交叉，还会有顺向或者逆向、循环等情况出现。大脑产生这些树形连



接结构与智力直接相关。宝宝的学习和大脑发育，最初就是要建立起这样一个智力系统。而这个系统的建立，则要依赖于外界对大脑的刺激。因此，科学的教育观点主张，从零岁开始就应给予宝宝各种刺激，以帮助大脑最快、最好地建立起这个树形结构系统。而所谓的刺激，就是通过宝宝自身具有的多种感官来体验和认识物质世界。

人的神经类型一般分为4种，有强、平衡、灵活和弱型。无论是遗传、教育环境、成熟因素，还是智力学习都要单独地或结合在一起，对每一个宝宝起作用，形成一个宝宝一个独特的类型。

人类学科学研究证明，人的大脑已经使用和开发部分，仅仅是大脑潜能极小的一部分。因此，开发大脑的潜能，就成为早期教育所面对的问题。根据已有的科学研究成果，最大限度地开发人的潜能，则应当从头做起。换句话说，即从出生之初起开发潜能——这就是零岁教育的立足点。

零岁教育，主张从人的感觉器官训练开始，抓好潜能开发。因为通常人类要通过自身的感觉器官，包括视觉、听觉、嗅觉、触觉、重力感和本能感来感知外部事物，从而了解和认识世界。通过感觉这种非常自然、而往往被忽视的方式，使人的个体能力得到发展。新生的宝宝已经具备了听、看、嗅、尝能力，闻到奶香味儿会咂嘴，碰到东西会转头，用嘴吸吮，眼睛能盯住红色物体或盯住人的脸等。这些低级、原始、不协调、无意识的本能行为，属于非社会性行为，必须经过无数次的丰富和“感受学习”，才能使大脑把多种感觉信息综合起来，从不协调向着协调发展。人的感觉，只有高度地协调发展、互相默契，身心才能达到平衡。因此，宝宝的感知需要进行有意识的训练，这种培养开始的时间越早越好。

科学试验证明，宝宝有一种神奇的能力，被早期教育学家称为“内在能力”，这种能力令人十分惊奇。有人试验每天给刚出生的宝宝放几分钟古典音乐，满月时，宝宝听到熟悉的音乐则会止住哭闹；5个月以后，宝宝能完全记住这段音乐，再听到熟悉的音乐时会晃动身体，对音乐的节奏作出反应。而在听到别的、不熟悉的音乐时则没有这种表情和动作。这种内在能力，就是一种由感官潜移默化地接受而产生的能力。而且，这种能力在新生儿期最强，随着宝宝年龄的增长会迅速减退。这

种已经证实的新生儿的能力，则是零岁教育的理论依据。

宝宝出生后的第一年，是人一生中身心各个方面发展最快的时期，也是人的心理活动萌芽阶段，还是生活经验开始积累的时期。宝宝期的心理发展，会为宝宝成长发展奠定基础，特别是宝宝的早期经验，会对于以后智能的发展和学习起到重要作用。宝宝的神经系统，具有最强的可塑性，等到各个系统的功能和结构一旦形成，这种可塑性就会变小，发展的空间也相应会变得很小。因此，应当尽早拓展宝宝的智力发展空间。

3岁以前，是宝宝感觉教育的关键时期，开发宝宝某种学习适应能力，能收到事半功倍的成效。宝宝一出生，就开始感受周围环境中的一切事物，如饥似渴地接收和获取各种信息，以满足好奇心，充实原本是一张白纸的大脑。宝宝求知欲的强烈、接受能力的强度、学习效果的惊人程度，是成年人想象不出来的。

从这个意义上讲，周岁以前的早期教育，对于宝宝来说实在太重要了。研究和试验也证明，早期教育的实质，是在大脑生长发育的关键时期，有意识地采取一些措施，促使宝宝的大脑发育。

2. 什么是智商（IQ）*

人们说到某个人聪明，往往是一种抽象和直观的说法。有没有一种准确无误的方法，来测定人的智力水平高低？按照国际现行通行的标准，这种方法是测量个人的“智商”，即IQ。

智商的英文是Intelligence Quotient，简称IQ，是指通过测验、测量出来的智力指数，是受测者在智力测试后得到的分数，是一个人与相同智力年龄或者社会同阶层的人相比较智力的高低水平，它反映出被测试者在测验题目上的表现。一般在生活中，众多的人们把IQ视同为个人智力。

智商（IQ）已经成为当今社会人所皆知的词汇，然而，真正了解智商意义的人却为数不多。和所有的心理学词汇一样，智商这个词汇的概念经常被人们误用。人们往往把智商（IQ）与智力年龄概念混淆。产生

这一类误解的原因是：智力测验得分，通常显示的是人们的“智力年龄”水平。但是，要确定一个人的智商，就必须联系到本人的实际年龄来考虑智力年龄。

事实上，所谓的智力，是指一个人的聪明程度。人们常常以智力发达来形容一个人聪明，同时会以智力低、弱智来表述一个人的愚笨。说得更具体一些，智力就是一个人了解、分析和解决问题的能力。是由观察力、想象力、记忆力、思维能力和创造力五大方面构成，说白了，智力就是这五种能力的综合。

心理学家有一种比较形象化的比喻，说观察力是智力的眼睛，记忆力是智力的储存仓库，思维能力、想象力和创造力综合起来，构成了智力的加工厂。这一则比喻，较能说明智力五大构成方面的功能和作用。

以科学和量化的方式，测定看不见、摸不着的智力，一直是心理学家们的梦想，也是现实的需要。经过众多心理学家的努力，科学测量智力的方法逐步完善。是较科学地测定智力所获得的数据，用来表示智力水平的高低。具体计算方式为：

$$\text{智商 (IQ)} = \text{实际年龄} \div \text{智力年龄} \times 100$$

在上列公式的表述中能看出来，智商其实是指智力年龄和实际年龄的比率，被乘的100是为了使智商成为一个整数。

>举例说明，如果一个年龄10岁的宝宝经过智商测验，分数达到了12岁宝宝的平均水平，那么这个宝宝的智力年龄则是12，这个宝宝的智商为： $\text{IQ} = 12 \div 10 \times 100 = 120$ ，就是说这个宝宝的智商略高于同龄的宝宝，智力水平显示为一个较聪明的宝宝。

