

好妈妈大智慧

妈妈做对了，
孩子会比你想象中更出色！

妈妈这么做

孩子

更聪明

邓琦 王健淇 编著



CTS



湖南科学技术出版社
HUNAN SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS



好妈妈大智慧

妈妈这么做 孩子更聪明

邓琦 王健淇 编著

CIS



湖南科学技术出版社
HUNAN SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

妈妈这么做 孩子更聪明 / 邓琦, 王健淇编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2015. 1

(好妈妈大智慧)

ISBN 978-7-5357-8359-2

I. ①妈… II. ①邓… ②王… III. ①婴幼儿—智力开发 IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第247717号

好妈妈大智慧

妈妈这么做 孩子更聪明

编 著: 邓 琦 王健淇

责任编辑: 李文瑶 杨 旻

文字编辑: 张 珍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路4号

邮 编: 410004

出版日期: 2015年1月第1版第1次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17.25

字 数: 250000

书 号: ISBN 978-7-5357-8359-2

定 价: 29.80元

(版权所有·翻印必究)

作者简介

邓琦，健康网站资深编辑，医学专业毕业，擅长各大疾病类防治科普、母婴科学养育、健康减肥等。网络代表作品：《育儿专家视点》。

王健淇，本名王剑，又名连萌，上海交通大学生物学硕士、健康媒体资深编辑、专栏作者，为《家庭医生》、《深航机上读物》等杂志撰稿。代表图书：《二十四节气吃什么》、《家庭医生孕育宝典》；网络精品栏目代表作：《料食如神》、《癌症的真相与误区》等。

序

聪明健康的宝宝是每个家庭都希望拥有的，也是家长们培育宝宝的重点。准家长们都盼望自己的宝宝顺利降生，满怀喜悦地为宝宝们设计美好的未来，他们甚至从备孕就开始准备了，务求让宝宝更加健康和聪明伶俐。

当可爱的宝宝来到人世的时候，与喜悦相伴而来的，也许是家长们的疑惑和焦虑：怎样喂养才能使宝宝更健康、聪明和活泼？怎样让宝宝身心健康、快乐地长大？这些问题都令家长们头痛。

当宝宝一天天长大，心思多了，家长却又不知道怎样去教育，不知道怎样才能让自己的宝宝赢在起跑线上。尽管有的家长具有高学历，但面对身心飞速长大的宝宝还是束手无策，底气不足。初为人母，从来没有面对过这么重的责任，带宝宝又需要有非常实际的经验，因此，家长们有各种各样的担心也不无道理。

“望子成龙”、“望女成凤”是天下所有家长的愿望，每个家长都希望把自己的宝宝培养成社会高精尖人才。他们会从所有身边的人那里寻找建议，身边的人也会想办法用各种方式向他们提建议。来自不同人的意见往往有可能是互相矛盾的，有些朋友告诉这样做对宝宝好，其他朋友又说那样才好，你到底听谁的？这些情况只会使年轻的家长们更加茫然失措。所以，在养育宝宝的过程中，家长们需要不断地探索研究，不断地学习各种育儿知识，跟着宝宝一起成长。

作为一名临床医学专业研究者、资深育儿编辑，加之明确了一位科

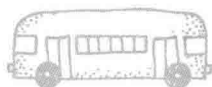
学工作者的责任和义务，我决定编写这样一本书，把我所掌握的育儿知识、编辑过的育儿内容以及自己的育儿经验统统写在这本书中，以唤醒大家对科学育儿的认识。也可以给年轻的家长们提供一些实用、可操作的方法，帮助年轻的家长们采取正确的方式养育宝宝，提供有关儿童智力发育所需的营养与日常护理、家庭教育等方面的观念。本书还提供了一些开发宝宝智力的小游戏，供家长们与宝宝共同参与，增进彼此的亲子关系。

要知道，家长是宝宝智力开发的启明灯，家庭是开发宝宝智力的主战场。为了让宝宝聪明伶俐，家长们也十分渴望掌握更多的养育宝宝的知识。

希望本书能为每一个宝宝的健康成长提供有益的帮助。在此特别感谢肖敏对本书编写的大力支持。



目录



第一章 测试：你的宝宝聪明吗	01
宝宝智力发育水平对照表	02
其实每个宝宝都是天才	06
每个宝宝都拥有天赋的才能	09
警惕！儿童智力发育异常的信号	17
第二章 父母多用心 宝宝更聪明	21
宝宝智力开发关键期 紧紧抓住	22
宝宝能说会道 妈妈要这样教	29
宝宝的四维学习能力 赶在3岁前培养	33
宝宝全面发展pk一技之长	37
宝宝的右脑开发 多用游戏辅助	41
宝宝的艺术潜能 紧抓住爱上节奏的契机	47
亲子游戏 按照年龄来进行	51
教出优秀宝宝的30步	57

第三章 父母少犯错 宝宝更聪明 61

家长教育误区 小心埋没聪明宝宝 62

毁掉宝宝的烂教育 你有中招吗 70

容易被家长忽略的早教错误 72

宝宝会变笨 只因家长的“不会教” 78

要想宝宝聪明 家长别太迷信智力开发 82

第四章 营养求均衡 宝宝更聪明 85

婴儿期宝宝吃什么最健康聪明 86

坚持母乳喂养 宝宝聪明又健康 95

要宝宝聪明 可在辅食添加上下功夫 98

幼儿期宝宝聪明可以吃“营养”大脑的食物 101

宝宝经常吃鸡蛋智商会更高吗 107

多吃鱼的宝宝会更聪明 110

常吃菌菇类促进儿童智力发育 114

学龄前期的儿童健脑应该怎么吃 118

宝宝经常吃早餐 智商更加高 123

彩色零食好看 但却令宝宝智商下降 126

哪种食用油能让宝宝智力倍增 131

第五章 玩具巧选择 宝宝更聪明 139

宝宝玩玩具 玩出五大好处 140

选玩具的三要三不要 144

寻找宝宝适合的玩具 148

妈妈分享：玩具非要有固定玩法吗 152

妈妈分享：气球是床上小奶娃的挚爱 154

妈妈分享：清洗玩具学问大 156

妈妈分享：玩具选购心得 158

妈妈分享：洗澡玩具培养宝宝的手眼配合 160

妈妈分享：涂涂画画让宝宝受益无穷 162

第六章 户外多活动 宝宝更聪明 169

户外活动 有效激发宝宝的智能 170

开启宝宝智慧之窗 户外可以做这些事 174

出外玩水也能“玩”出高智商宝宝 179

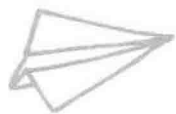
带婴儿到户外“散步”能促进智力发育 186

户外弹跳运动可以让宝宝IQ提升 189

安全玩滑梯 滑出聪明才智 192

玩沙游戏可提高宝宝的智力 195

第七章 情感投资早 宝宝情商高	201
塑造高EQ宝宝 从0岁开始	202
0~3岁是培养宝宝情商的黄金期	205
怎样判断宝宝情商高低	209
切忌这样“快教”宝宝	213
延迟满足宝宝需求 有助提高情商	217
培养宝宝情商的3个工具	222
婆媳关系也会影响宝宝情商	226
宝宝常被抱着情商会更高	230
让宝宝3岁前成为“社交”高手	233
经常说“谢谢”的宝宝情商更高	239
与宝宝“冷静说话”能提高情商	243
提高宝宝情商的小游戏	246



第一章

测试：你的宝宝聪明吗



宝宝智力发育水平对照表

要想宝宝长大聪明伶俐，家长就要知道宝宝智力发育的水平，首先要了解幼儿智力发育的主要表现开始。下面是宝宝智力发育水平对照表，可以通过这个表格及时发现宝宝是否智力方面出现问题。

智力发育水平对照表

1个月婴儿

大运动：拉着手腕可以坐起，头可竖直片刻(2秒)。

精细动作：触碰手掌，他会紧握拳头。

适应能力：眼球会跟红球过中线(稍有移动即可)、听到声音有反应。

语言：自己会发出细小声音。

社交行为：眼睛跟踪走动的人。

2个月婴儿

大运动：拉着手腕可以坐起，头可竖直短时(5秒)。

精细动作：俯卧时头可抬离床面，拨浪鼓在手中留握片刻。

适应能力：立刻注意大玩具。

语言：能发出a、o、e等元音。

社交行为：逗引时有反应。

3个月婴儿

大运动：俯卧时可抬头 45° ，抱直时头稳。

精细动作：两手可握在一起，拨浪鼓在手中留握0.5秒。

适应能力：眼睛跟红球可转 180° 。

语言：笑出声。

社交行为：模样灵敏，见人会笑。

4个月婴儿

大运动：俯卧时可抬头 90° ，扶腋可站片刻。

精细动作：摇动并注视拨浪鼓。

适应能力：偶尔注意小丸，找到声源。

语言：高声叫，咿呀作声。

社交行为：认亲人。

5个月婴儿

大运动：轻拉腕部即可坐起，独坐头身向前倾。

精细动作：抓住近处玩具。

适应能力：拿住一积木注视另一积木。

语言：对人及物发声。

社交行为：见食物兴奋。

6个月婴儿

大运动：俯卧翻身。

精细动作：会撕纸，把积木弄到桌上。

适应能力：两手同时拿住两块积木，玩具失落会找。

语言：叫名字转头。

社交行为：自喂饼干，如会找躲猫猫(手绢挡脸)的人的脸。

7个月婴儿

大运动：独坐自如。

精细动作：拨弄到小丸(直径约0.5厘米)，自己取一块积木，再取另一块。

适应能力：积木换手，伸手够远处玩具。

语言：发da-da、ma-ma音，无所指。

社交行为：对镜有游戏反映，能分辨出生人。

8个月婴儿

大运动：双手扶物可站立。

精细动作：拇指、无名指捏住小丸(直径约0.5厘米)；手中拿两块积木，并试图取第三块积木(正方形，边长2厘米)。

适应能力：持续用手追逐玩具，有意识地摇铃。

语言：模仿声音。

社交行为：懂得成人面部表情。

9个月婴儿

大运动：会爬、拉双手会走。

精细动作：拇指、食指捏住小丸。

适应能力：从杯中取出积木(正方形，边长2厘米)、积木对敲。

语言：会欢迎、再见(手势)。

社交行为：表示不要。

10个月婴儿

大运动：会拉住栏杆站起身，扶住栏杆可以走。

精细动作：拇指、食指动作熟练。

适应能力：拿掉扣住积木的杯子，并玩积木；找盒内的东西。

语言：模仿发语音。



社交行为：懂得常见物及名称，会表示。

11个月婴儿

大运动：扶物、蹲下取物，独站片刻。

精细动作：打开包积木的纸。

适应能力：积木放入杯中，模仿推玩具小车。

语言：有意识地发一个字音。

社交行为：懂得“不”，模仿拍娃娃。

12个月婴儿

大运动：独自站立稳；牵一只手可以走。

精细动作：试把小丸投入小瓶，全掌握笔留笔道。

适应能力：盖瓶盖。

语言：叫妈妈、爸爸有所指，向他/她要东西知道给。

社交行为：穿衣知配合。

13~18个月幼儿

可在纸上乱画。

18个月~3岁幼儿

可自己洗手。

3~4.5岁幼儿

可与同龄儿对话。

4.5~5岁

能说反义词。



其实每个宝宝都是天才

许多家长都想自己的小孩是天才，这样就能出类拔萃，可以在众多宝宝中脱颖而出。然而，英国牛津大学天才儿童研究中心前讲师贝纳德特·泰南认为，许多天才儿童可能在学校或考试中表现并不优异，但他们在其他方面的表现能够说明他们拥有高于同龄儿童的才能。

现在为望子成龙的家长们提供一份天才儿童特征清单，希望那些以考试论英雄的家长们能够参照清单，发现宝宝的潜能。在清单中，专家给出小学生六大最容易被家长忽视的才能特征。

天才儿童具有这些特征

特征一：喜欢发号施令的领袖。善于重新排列物品或有条不紊地在学校里负责给全班同学排座位的宝宝，他们可能具备强有力的领导和组织能力。

特征二：年轻的大亨。在小学里，一些宝宝很快发现，如果他们将平时的零用钱积攒起来，假期中他们将拥有一大笔钱可以支配。这些宝宝长大后很可能成为像英国维京大西洋航空公司总裁理查德·布兰森那样的人。

特征三：刨根问底者。一些宝宝总是充满好奇，有时甚至不厌其烦地问问题。但是如果他们这种特征得到家长的重视和培养，他们极有可能成



为记者或像美国航空和航天局的宇航员那样的人。

特征四：设计师。这种类型的宝宝，如果让他独自待一会儿，他就能用积木搭建出一座法国埃菲尔铁塔的模型。具有这种才能的宝宝是设计天才。

特征五：故事讲述者。有的宝宝喜欢讲故事和写故事。他们的想象力丰富。发现宝宝有此种个性的家长要好好培养宝宝，因为他们很可能是下一个 J. K. 罗琳。罗琳是《哈利·波特》系列魔幻小说的作者。

特征六：演讲者。这种宝宝喜欢同人讲话。他们甚至在上课时也和同学在下面窃窃私语。作为家长，请不要制止他们的行为。他们的行为说明，他们有着特殊的演讲才能，若加以正确培养，他可能成为律师或电视主播。

其实每个宝宝都是天才

具备以上六大天赋的宝宝，往往表象都是调皮捣蛋、不听话的样子，如果没有具备慧眼的老师和家长，宝宝的天赋就被抹杀，而真的向“差生”方向发展。宝宝的天赋有两个因素，一是基因，二是后天的形成。基因会把宝宝分为内向和外向两种性格，然后经过后天的培养，则会逐渐具备5种能力：创意能力、分析能力、表达能力、决策能力和中立能力（即体谅别人，为别人着想的能力）。这后天的5种能力就不是靠课本、靠背书、做题、考试能培养出来的。

把自己的聋哑女儿培养成美国波士顿大学的博士——周弘可谓是“天才”制造专家了，“每个宝宝都是天才，宇宙的巨大潜能埋伏在每个宝宝身上，往往是家长亲手掐死了天才的幼苗。”他正是被《卡尔·威特的教