0~3岁

聪明宝宝的成长密码

5个神奇的F

周 雪 刘淑美 顾原源 编著

一本关于如何培养聪明宝宝的百科全书

全面破译0～3岁宝宝的5个成长密码，让您成为孩子成长过程中的第一任老师。

PART 3 “睡眠密码”
PART 4 “饮食密码”
PART 5 “交流密码”

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

0~3岁
聪明宝宝的成长密码

5个神奇的F

周雪 刘淑美 顾原源 编著

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

0~3岁聪明宝宝的成长密码：5个神奇的F／周雪，刘淑美，顾原源编著．—哈尔滨：哈尔滨出版社，2011.3
（中国家教力丛书）
ISBN 978-7-5484-0367-8

Ⅰ．①0… Ⅱ．①周… ②刘… ③顾… Ⅲ．①早期教育：家庭教育 Ⅳ．①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第196557号

书　　名：0~3岁聪明宝宝的成长密码：5个神奇的F
作　　者：周　雪　刘淑美　顾原源　编著
责任编辑：李毅男　孙爱萍
责任审校：陈大霞
全案策划：品众文化
全案设计：蒋宏工作室
出版发行：哈尔滨出版社（Harbin Publishing House）
社　　址：哈尔滨市香坊区泰山路82-9号　　邮编：150090
经　　销：全国新华书店
印　　刷：北京佳顺印务有限公司
网　　址：www.hrbcbs.com　　www.mifengniao.com
E-mail：hrbcbs@yeah.net
编辑版权热线：（0451）87900272　87900273
邮购热线：（0451）87900345　87900299　87900220（传真）
或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线：（0451）87900201　87900202　87900203
开　　本：787×1092　1/16　　印张：16.5　　字数：200千字
版　　次：2011年3月第1版
印　　次：2011年3月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5484-0367-8
定　　价：26.80元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。
服务热线：（0451）87900278
本社法律顾问：黑龙江佳鹏律师事务所

前言

当一个新生命呱呱坠地的时候，父母是多么的幸福和喜悦。幸福的是，父母体悟到了爱的力量，并还将这份爱传递下去，爱是一个多么温暖、多么幸福的词汇啊。喜悦的是，父母感受到天使的来临，并将和天使一起分享成长的快乐，成长的点点滴滴是多么让人喜悦啊。初为人父人母的日子，真是全新的感受，全新的感情，人生航行中一片新大陆！

伴随着快乐与喜悦，也许烦恼会接踵而来。初为人父人母，总有些不解，一种束手无策的无助感不时地涌上心头。为什么宝宝总是哇哇地哭个不停，为什么宝宝总是那样的调皮捣乱，为什么宝宝总是那样的胆小羞怯，为什么宝宝总是那样的任性自私，为什么宝宝总是不如别家的宝宝，为什么……太多的为什么，太多的疑惑，太多的不解！

如今，随着社会的飞速发展，“一切从娃娃抓起”、“不能输在起跑线上”的思想已经深入人心。家长朋友们，其实我们也深深地懂得生命的头几年是人生发展的关键期，是挖掘生命潜力的黄金期。但家长朋友们，你们是否想过宝宝到底需要什么，宝宝成长的土壤到底需要哪些营养，宝宝内心深处的感受是什么，宝宝需要怎样的情感表达方式，宝宝通过怎样的方式来感知这个新奇的世界？

家庭是宝宝最初的生长环境，父母对宝宝的影响是持久而深远的。作为父母，我们需要停下匆忙的脚步，借助宝宝的眼睛去走进童心、倾听童音，而不是将自己的主观世界强加给宝宝。我们需要用心去营造以下宝宝的成长环境：

一个可以有丰富的感官刺激的环境——没有感官的刺激，就没有活跃的大脑；

一个可以痛快地摸爬滚打的环境——没有运动，就没有健康的体魄；

一个可以不受约束的探索环境——没有探索，就没有敏捷的思维；

一个可以尽情游戏的环境——没有游戏，就没有快乐的童年；

一个可以随时随地能接触到书的环境——没有书，就没有丰富的视野；

一个可以畅所欲言交流的环境——没有交流，就没有良好的表达；

一个可以享受到温馨舒适的睡眠环境——没有睡眠，就没有清晰的大脑；

一个可以补充到营养的饮食环境——没有营养，就没有茁壮的成长；

一个可以感受到温馨和谐的家庭环境——没有温馨的家庭氛围，就没有安全、积极、健康的心理保障；

一个可以得到尊重和理解的环境——没有尊重和理解，就没有健康的人格。

家长朋友们，优秀的种子需要肥沃的土壤，优秀的宝宝同样需要良好的环境。相信自己吧，只要自己的教育能滋养心灵、饱含智慧，只要自己懂得如何去爱，只要自己自信、冷静，就能够培养健康、快乐、充满活力的宝宝，就能安全抵达心中那片新大陆。真诚地希望本书能为你的这段育儿征程保驾护航，助你一臂之力！

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

Part 1

0–3岁聪明宝宝的“多感官刺激密码”
Five Sensory Stimulation Specific To Children

第一章 刺激越丰富，宝宝越聪明

一个充满丰富刺激的家庭环境 / 002
培养聪明宝宝从感官训练开始 / 004
蒙台梭利的感觉教育 / 006
不可思议的感觉统合能力 / 007
爸爸妈妈请多多抚摸宝宝 / 009
每个宝宝都是不同感官类型的学习者 / 011
小手是宝宝智慧的翅膀 / 012
正确认识宝宝心理发展的敏感期 / 014
好奇心是成就聪明宝宝的发动机 / 016

第二章 0–1岁聪明宝宝——发现这个世界

0–4个月让宝宝感到世界安全又舒适 / 019
4–8个月味觉发展敏感期——让宝宝 “品尝百味” / 022
6–11个月咀嚼发育敏感期——吃出来的聪明 / 023
2–9个月爱听爱说更聪明 / 024
0–1岁视觉发育敏感期——看出来的聪明 / 026

第三章 1-2岁聪明宝宝——扩大生活空间

爸爸妈妈请多多理解宝宝 / 028
带宝宝去外面的世界 / 029
给宝宝的小房间 / 031
调动多感官学说话 / 033
宝宝爱上阅读 / 035

第四章 2-3岁聪明宝宝——自由地游戏与学习

宝宝的想象力 / 037
最爱问“为什么”的宝宝 / 039
引导宝宝运用五官去探索事物 / 040
和宝宝一起玩转识字卡片 / 042
识字卡片的10种玩法 / 042
亲子共读，全家乐融融 / 044
读大自然这本书 / 046
沙和水是大自然赐予宝宝的最好礼物 / 048

Part 2

0—3岁聪明宝宝的“运动游戏密码”
Full Motor Sensibility Training For Children

第一章 运动和游戏——宝宝的必修课

运动——大脑的保健操 / 052
游戏——伴随宝宝成长的精神家园 / 054

第二章 0-1岁聪明宝宝——每天都有新变化

0-1个月 / / 056

1-2个月 / 057
2-3个月 / 058
3-4个月 / 060
4-5个月 / 061
5-6个月 / 063
6-7个月 / 065
7-8个月 / 066
8-9个月 / 067
9-10个月 / 069
10-11个月 / 070
11-12个月 / 071

第三章 1-2 岁聪明宝宝——快乐的探索者

身体运动篇 / 073
操作认知篇 / 076
语言发展篇 / 078
社会性发展篇 / 079
艺术发展篇 / 081

第四章 2-3 岁聪明宝宝——越来越棒

身体运动篇 / 083
操作认知篇 / 087
社会性发展篇 / 089
语言发展篇 / 093
艺术发展篇 / 095

Part 3

0–3岁聪明宝宝的“睡眠密码”
Fine Sleeping Is Absolutely Necessary

第一章 睡出来的聪明

良好的睡眠是宝宝成长的“美餐” / 099
睡眠不足影响大脑发育 / 100
用黄金理念打造优质睡眠 / 101
宝宝要睡多久才合适 / 104
什么样的睡姿最舒服 / 105
帮宝宝养成睡眠的好习惯 / 107

第二章 0–1岁聪明宝宝的“睡眠密码”

0–1岁宝宝的睡眠行为 / 112
巧选宝宝的卧具 / 116
为宝宝营造良好的睡眠环境 / 119
独睡还是和父母一起睡 / 120
让宝宝有机会自己入睡 / 122
0–1岁聪明宝宝睡前亲子游戏 / 123

第三章 1–2岁聪明宝宝的“睡眠密码”

1–2岁宝宝的睡眠行为 / 125
帮宝宝建立固定的睡前程序 / 127
陪伴宝宝睡眠的“小伙伴” / 129
午睡过长不是好事 / 130
怎样应对“夜哭郎” / 131
1–2岁聪明宝宝睡前亲子游戏 / 133

第四章 2-3岁聪明宝宝的“睡眠密码”

2-3岁宝宝的睡眠行为 / 134
宝宝的睡眠问题 / 135
走出哄宝宝入睡的7个误区 / 137
怎样应对宝宝不良的睡眠习惯 / 139
2-3岁聪明宝宝睡前亲子游戏 / 142

Part 4

0-3岁聪明宝宝的“饮食密码”
Food And Drink Can Not Be Ignored

第一章 “吃”出来的聪明

让宝宝聪明的营养元素 / 146
不同食物中的聪明密码 / 150
捍卫宝宝的食品安全 / 154
警惕伤脑伤身的食物 / 156
助眠食物帮宝宝睡聪明觉 / 159
饮食好习惯有助宝宝入睡 / 160

第二章 0-3个月聪明宝宝——单纯哺乳期

母乳：最天然的益智食物 / 161
妈妈这样喂，宝宝更聪明 / 162
如何人工喂养 / 165
宝宝吐奶怎么办 / 166
0-3个月母乳妈妈食谱 / 167

第二章 4个月-1岁聪明宝宝——辅食添加期

开始添加辅食的信号 / 170
辅食聪明吃 / 171
安全制作辅食 / 173
让宝宝爱上辅食的9个秘诀 / 173
4个月-1岁宝宝的营养益智食谱 / 175

第四章 1-2岁聪明宝宝——牙齿成熟期

自己动手吃得香 / 180
爱护宝宝的小牙齿 / 181
1-2岁宝宝配餐须知 / 184
宝宝“断奶计划书” / 185
1-2岁宝宝的营养益智食谱 / 189

第五章 2-3岁聪明宝宝——益智关键期

当宝宝爱上酸奶 / 191
吃出聪明，饮食习惯帮大忙 / 192
让宝宝告别挑食的小妙招 / 194
走出家庭喂养的6个误区 / 195
2-3岁宝宝的营养益智食谱 / 198

Part 5

0-3岁聪明宝宝的“交流密码”
Friendly Communication Between Parents And Children

第一章 父母和宝宝之间的对话

创设语言学习的环境 / 201

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

激发语言表达的欲望 / 202
回应宝宝的“话语” / 204
萌发早期阅读的兴趣 / 206
搭建语言发展的台阶 / 208
共享语言促进的游戏 / 211
把握语言交流的真谛 / 214

第三章 第 1 阶段：出生 -6 周——初次见面，请多多关照

宝宝的一般行为 / 218
宝宝的学习发展 / 220
聪明宝宝“推荐的交流方法” / 221
聪明宝宝“不推荐的交流方法” / 222

第四章 第 2 阶段：6-14 周——探索的萌芽与微笑的出现

宝宝的一般行为 / 223
宝宝的学习发展 / 224
聪明宝宝“推荐的交流方法” / 225
聪明宝宝“不推荐的交流方法” / 226

第五章 第 3 阶段：3 个半月 -5 个半月——活泼并快乐着

宝宝的一般行为 / 227
宝宝的学习发展 / 228
聪明宝宝“推荐的交流方法” / 229
聪明宝宝“不推荐的交流方法” / 230

第六章 第 4 阶段：5 个半月 -8 个月——宝宝变化真大啊

宝宝的一般行为 / 231
宝宝的学习发展 / 232
聪明宝宝“推荐的交流方法” / 233
聪明宝宝“不推荐的交流方法” / 233

第六章 第 5 阶段：8 个月 -14 个月——宝宝成长，妈妈护航

宝宝的一般行为 / 235
宝宝的学习发展 / 236
聪明宝宝“推荐的交流方法” / 237
聪明宝宝“不推荐的交流方法” / 238

第七章 第 6 阶段：14 个月 -24 个月——执拗的宝宝

宝宝的一般行为 / 240
宝宝的学习发展 / 240
聪明宝宝“推荐的交流方法” / 242
聪明宝宝“不推荐的交流方法” / 242

第八章 第 7 阶段：24 个月 -36 个月——语言的沟通，心灵的对话

宝宝的一般行为 / 243
宝宝的学习发展 / 244
聪明宝宝“推荐的交流方法” / 245
聪明宝宝“不推荐的交流方法” / 246

后 记 / 248

主要参考书目 / 249

Part 1

0—3岁聪明宝宝的“多感官刺激密码”

Five Sensory Stimulation Specific To Children

多感官刺激是建立在人类特有的本能基础上的学习方式，通过丰富的环境、信息刺激，充分调动感官发展期宝宝的眼、耳、口、鼻、舌、肢体等功能，帮助宝宝吸收和学习外部世界的各种有用信息，从而最大可能地促进大脑的发育和智力的发展。

爸爸妈妈需要知道宝宝从婴儿期开始就通过看、听、摸、尝、闻、运动等方式来感受这个世界了；大一些以后，宝宝就利用这些感官来学习更多的知识。充分调动这些感官来学习的效果最好，但是每个宝宝都有不同类型的优势感官，是不同类型的学习者，爸爸妈妈需要帮助宝宝发现自己的优势，同时弥补自己的劣势。

丰富的环境造就聪明的大脑，贫瘠的环境让大脑变得愚钝。给宝宝一个丰富的家庭环境，同时扩大宝宝的生活空间，让宝宝有机会与大自然接触，与外面的人与事接触，这样宝宝才会更聪明。

爸爸妈妈需要知道宝宝成长的关键期，什么时候能听到什么程度、看到什么程度、说到什么程度、思考到什么程度……才能更好地帮助宝宝选择适合的学习内容和学习方式。

爸爸妈妈需要知道宝宝最喜欢通过游戏学习，因为在游戏中宝宝能够充分地调动他们的各种感官，爸爸妈妈想教给宝宝什么东西，最好以游戏的形式进行。

第一章 刺激越丰富，宝宝越聪明

0-3岁是宝宝大脑发育最快的时期，大脑的发育不仅需要营养丰富的食物，还需要充满多感官刺激的环境。每个宝宝都是不同感官类型的学习者，爸爸妈妈需要了解自己的宝宝，利用好宝宝心理发育的敏感期，保护宝宝天生的好奇心，让宝宝在健康快乐中越来越聪明！

一个充满丰富刺激的家庭环境

聪明的小白鼠与愚钝的小白鼠

心理学家把四只由同一只鼠妈妈所生的小白鼠分成了两组，A组有三只小白鼠，B组则只有一只。心理学家在A组小白鼠生活的笼子里面放置了各式各样的玩具，B组那只小白鼠生活的笼子里面只有少数几样玩具。心理学家为它们提供同样的食物。几个月后，心理学家经过检测发现，A组小白鼠比B组小白鼠有更多的神经键（神经键是指神经之间的连接点，会随着神经纤维链的增加而增加）。这也就是说A组的小白鼠远远比B组那只小白鼠更聪明。造成这一切的原因很简单，A组小白鼠生活在一个拥有丰富刺激的环境中，即有各种玩具和可以一起玩耍的同伴。

和人近似的黑猩猩如果在出生后16个月内生活在黑暗中，它们的视网膜神经细胞枯萎很多，再到光亮的环境里也不能恢复，黑暗使它们永久失明。猫和老鼠的研究也证明，如出生后生活在极单调的环境里，它们的大脑皮质会萎缩，脑重量会减轻，神经细胞之间联系也会减少。

刺激不丰富，宝宝大脑难发育

丰富的刺激对人的大脑功能和结构的发展有非常重要的影响。宝宝从胎儿期到出生后的最初几年是大脑发育的关键时期。胎儿期宝宝的脑部发育主要是脑细胞数目的快速增长，每分钟形成的脑细胞数量高达约25万个；刚出生时，宝宝的脑细胞数量就达到千亿个，这个数量大约和银河系里的星星的总量差不多。宝宝出生后，脑细胞的数量不再增加，但脑细胞开始长出突触以实现神经网络联接点间的信息传递。刚出生时宝宝的大脑约有50亿个突触；出生后第一年，突触数目会增加20倍。儿童早期经历可极大地影响脑部复杂的神经网络结构，这也就是说刺激越丰富，形成的突触联系也就越丰富，被激活的脑细胞也就越多，宝宝的大脑发育就越好。

由此可见，丰富的多感官刺激对于智力发育具有重要意义。宝宝所处什么环境，跟随什么样的人，接受什么样的教育，就将会形成相应的性格。与宝宝朝夕相处的成人所说的每一句话、所做的每一个动作都可能会深深地烙在宝宝的心灵深处。如果在这个阶段宝宝接收到的多是单调的、消极的刺激，宝宝的大脑发育将受到难以弥补的影响。

良好的家庭环境

没有一粒种子是不会发芽的，那些没有发芽的种子是因为没有得到适宜的生长条件，即合适的土壤、适宜的温度、阳光、水分……养育一个聪明的宝宝就像栽培种子，为宝宝的成长营造一个充满良性刺激的环境是每一位想要培育聪明宝宝的爸爸妈妈需要做的。家庭是宝宝出生后接触最多的环境，是宝宝成

长学习的第一所学校，这所学校不一定要有多么豪华美丽，关键在于它具有爸爸妈妈为宝宝成长而独具匠心的创意与设计。

在这个环境里，宝宝从小就能接触到各种书籍，这个环境允许宝宝从吃书、咬书、撕书开始“读书”，在这个环境中书就像家里的日用品一样放在家里的各个角落。这个环境里，爸爸妈妈爱读书、爱探究，是宝宝的好榜样。

这个环境拥有各种光影色彩。在这个环境中经常听到的音乐不是吵闹的流行音乐，而是莫扎特、巴赫、柴可夫斯基、贝多芬等世界著名音乐家的作品；这个环境在干净与整洁中处处流淌着美学的意境，墙壁上的各种装饰画有丰富的色彩与流畅的线条，越是欣赏则越是让人产生更多的体悟；这个环境有各种花草，在美化和净化室内环境的同时悄悄地提醒着人与自然之间的和谐关系。宝宝在这样的环境中接受到高雅艺术的熏陶，从小开始培养良好的品位。

这个环境充满爱与自由。家庭中的每个成员都亲切和蔼，彼此之间相互理解、鼓励与尊重。即使不用语言，来到这个家庭的人也能感受到流淌在这个家庭中的和谐。在这样的环境中成长的宝宝从小就能从爸爸妈妈的言传身教中学到与人相处的真谛。这个环境给宝宝提供安全的空间与各种条件进行自由的探索，激发宝宝的好奇心、探索欲与求知欲。

这个环境……

这个环境是什么样由父母决定！培养一个聪明的宝宝需要爸爸妈妈做很多工作，营造良好的家庭环境是前提，这个环境在物质上不需要有多么的优越，只要它能为宝宝的智力发育提供丰富的良性刺激就是好的。

培养聪明宝宝从感官训练开始

看、听、摸、尝、闻、运动是宝宝与生俱来的认知本领，离开它们，宝宝则无从了解和探索外部世界。而这些本领发展得越充分，记忆储存的知识就越

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com