

KUAILEYUNFU YU TAIER ZHILIPAIYU



望子成龙系列

(一)

快乐孕妇



胎儿 智力培育

- ◎ 集古今育儿理论精华
- ◎ 汇中外神童培养经典
- ◎ 融思维脑科学为一体
- ◎ 育新时代英才所必读

董成 刘冰 主编



科学技术文献出版社

快乐孕妇与 胎儿智力培育

主 编 董 成 刘 冰

图书在版编目(CIP)数据

快乐孕妇与胎儿智力培育/董成,刘冰主编.-北京:科学技术文献出版社,2005.5(重印)

(望子成龙系列;1)

ISBN 7-5023-4881-6

I. 快… II. ①董… ②刘… III. ①优生优育-基本知识 ②胎教-基本知识 IV. ①R169.1 ②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 121209 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 张金水

责 任 编 辑 张金水

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 利森达印务有限公司

版 (印) 次 2005 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 113 千

印 张 7.125

印 数 6001~9000 册

定 价 12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

古今中外,望子成龙之心,人皆有之。但是,在实际育儿过程中,有的人得到了欣慰和满足,将子女培养成为杰出的人才;而有的人却未能实现所期望的目标,留下了许多遗憾。实际上,育儿和世界上许多其他事情一样,需要掌握科学的方法和技巧。整个育儿过程,也是一个系统工程,在每个时期,都必须根据其特点、规律和科学的方法进行培养,这样才能取得事半功倍的效果。

本系列丛书从准备受孕开始到学龄前教育,系统地介绍了育儿过程中各个不同时期智力培养应当采取的方法和注意事项,依据现代科学对脑科学的研究,结合人类

大脑思维的形成和发展规律,围绕人类的智力问题进行了既深入本质、又浅显易懂的理论探讨,融科学性、理论性、实用性为一体,对学龄前儿童的教育和智力培养进行了全面、系统的介绍,是新时代每个家庭对儿童智力培养的必备之作。

为了方便读者,我们把入学前这段时间,根据不同时期的智力培养重点分为三册进行介绍,以方便读者根据需要选择。第一册《快乐孕妇与胎儿智力培育》;第二册《智力发育高峰与培养最佳时机》;第三册《入学前准备与良好习惯培养》。

由于作者水平所限,在编写过程中尽管花费了巨大的精力和时间,力争立论准确、论述精辟易懂、减少漏误,但错误之处仍恐难避免,希望读者不吝赐教。书中引用了多位研究者的文献资料,如引用不当,与原作者无关,在此声明,并对所有被引用资料的专家、学者深表谢意。

董 成 刘 冰

目 录

第一节 儿童智力培养关乎孩子一生 / 1

一、你对智力了解多少 / 3

二、教你如何测智商 / 6

三、孩子智力关键在于培养 / 8

四、智力培养要从零开始 / 11

五、智力培养从何处入手 / 13

六、如何培养孩子的感觉能力 / 14

七、如何培养孩子的知觉 / 17

八、如何培养孩子的判断能力 / 18

九、让孩子学会推理 / 20

十、观察是促进智力发育的重要途径 / 22

- 十一、注意培养孩子的思维能力 / 24
- 十二、鼓励孩子尽情想像 / 26
- 十三、不要扼杀孩子的联想 / 28
- 十四、培养孩子成为过目不忘的天才 / 29

第二节 如何选择孕育的最佳时机 / 32

- 一、生育的最佳年龄 / 32
- 二、生育的最佳季节 / 34
- 三、做好孕育的心理准备 / 35
- 四、如何做好孕育的生理准备 / 37
- 五、女性素质修养对育儿的影响 / 39
- 六、母亲对幼儿智力发育的影响 / 41
- 七、妊娠前远离宠物 / 43
- 八、当爸爸也要做准备 / 44
- 九、育儿前家庭经济条件的准备 / 47
- 十、为育儿创造一个舒适的生活环境 / 48

第三节 妊娠前应注意事项 / 51

- 一、远离病毒感染 / 51
- 二、谨防性病入侵 / 53
- 三、谨防艾滋病 / 55

第四节 带你了解智力的核心——大脑 / 57

- 一、胎儿的大脑发育 / 57
- 二、大脑的结构 / 59
- 三、大脑是怎样工作的 / 61
- 四、人人都有一个用之不尽的大脑 / 62
- 五、大脑需要什么营养 / 64
- 六、用感觉打开大脑的门户 / 67
- 七、促进胎儿记忆发育 / 69
- 八、如何促进胎儿的感觉发育 / 71
- 九、胎儿嗅觉与味觉的发育 / 72
- 十、胎儿的视力发育 / 74
- 十一、胎儿的听力发育 / 75

第五节 妊娠期育儿 / 78

- 一、正确对待妊娠 / 78
- 二、愉快度过初孕期 / 80
- 三、妊娠中期的适应 / 81
- 四、妊娠后期的营养 / 83
- 五、怀孕后还能进行性生活吗 / 86
- 六、妊娠期应有的营养 / 88

第六节 影响胎儿智力发育的常见疾病 / 90

- 一、病毒感染 / 90
- 二、水痘 / 91
- 三、带状疱疹 / 92
- 四、非特异性感染 / 94
- 五、流行性感冒 / 95
- 六、真菌性阴道炎 / 97
- 七、遗传性疾病 / 98

第七节 影响胎儿智力发育的因素 / 100

- 一、化学因素 / 100
- 二、农药因素 / 101
- 三、一般药品 / 103
- 四、妊娠不宜应用的抗生素 / 105
- 五、妊娠期不宜应用的中药 / 107

第八节 胎教——培养神童的起点 / 110

- 一、胎教自古有之 / 110
- 二、胎教的理论基础 / 112
- 三、如何正确对待胎教 / 114
- 四、胎教的种类与方法 / 116
- 五、胎教——从择偶开始 / 118

六、胎教的本质与内涵	/ 120
七、如何进行胎教	/ 121
八、正确掌握胎教的方法	/ 123
九、衣食住行谈胎教	/ 126
十、什么是干预性胎教	/ 128
十一、干预性胎教有哪些内容	/ 129
十二、如何安排胎教的时间	/ 131
十三、读书与胎教	/ 132
十四、吟诗与胎教	/ 134
十五、观赏书画与胎教	/ 136
十六、音乐与胎教	/ 137
十七、散步与胎教	/ 140
十八、爱花 爱草 爱自然	/ 141
十九、让微笑伴随你的育儿过程	/ 142
二十、给胎儿以深深的爱	/ 144
二十一、妊娠期仍要勤用脑多思考	/ 146
第九节 妊娠中要控制的心理情绪	/ 148
一、紧张	/ 149
二、焦虑	/ 151
三、嫉妒	/ 153
四、愤怒	/ 155

五、恐惧 / 157

第十节 如何安排好妊娠期的生活 / 160

一、让生活充满阳光 / 160

二、让宝宝呼吸清新的空气 / 162

三、勤沐浴 忌桑拿 / 163

四、勿与电视常相伴 / 164

五、预防微波损伤 / 166

六、妊娠期远离放射线 / 167

七、影响智力发育的杀手——噪音 / 168

八、慎用电热毯 / 170

九、智力发育谨防铅中毒 / 172

第十一节 妊娠期饮食与胎儿智力发育 / 174

一、妊娠期合理饮食应注意什么 / 174

二、合理营养与胎儿智力发育 / 176

三、维生素对胎儿智力发育的作用 / 177

四、不可小瞧微量元素 / 181

五、妊娠期不宜多吃的食物 / 185

六、发芽土豆莫要吃 / 187

七、妊娠期吃菠菜越多越好吗 / 189

八、动物肝脏宜少吃 / 190

九、妊娠期能大量饮茶吗 / 191

十、妊娠少饮咖啡 / 192

十一、妊娠期不宜大量食用冷饮 / 193

十二、不宜多吃的调味品 / 194

第十二节 妊娠期特殊推荐食品 / 197

一、牛奶 / 197

二、鱼 / 199

三、芝麻 / 201

四、胡桃 / 202

五、蜂王浆 / 204

第十三节 分娩准备 / 206

一、你会推算预产期吗 / 206

二、正确对待分娩 / 207

三、如何正确选择分娩方式 / 209

四、胎儿臀位不要愁 / 211

第一节 儿童智力培养

关乎孩子一生

近年来,随着经济的发展和生活水平的不断提高,科技的发展使社会竞争尤其是人才竞争也越来越激烈,作为父母和育儿的家庭,对孩子的早期教育和智力培养也越来越关注,都希望将子女培养成为天才,以适应日益发展的需要和激烈的社会竞争。本节从智力培养的基本概念入手,既深入浅出又全面系统地介绍了儿童智力培养的相关知识,供正在育儿和准备育儿的家庭阅读。

平时人们在谈论对人的培养时,经常会讲到我国传统的一句话:“十年树木,百年树人”,这句话既告诉人们培育人才需要一个漫长的过程,是一个系统工程,同时也说明人才培养的复杂性、艰巨性和长期性。智力培养作为育儿的一项重要内容,既不可拔苗助长,期望通过一两件事,用一朝一夕之功就能取得成就,也不能听之任之,

顺其自然而不加重视。要培养一个优秀的子女,就必须尽早地、充分地开发培养儿童的智力,为培养全面的人才打下坚实的基础。作为育儿的父母或家庭,端正育儿态度,科学掌握育儿的知识,以及具备一定培养、教育子女的能力是至关重要的。

在日常生活中,经常有人把智力发育良好的儿童,看作是天才的因素,实际上世界上并没有真正意义上的天才。正如鲁迅先生所说:“即使是天才,他出生后的第一声啼哭也与其他儿童一样。”社会上同龄人之间智力是有区别的,这是事实,但是这种差别主要不是取决于先天因素,而是取决于后天培养和日后的社会实践及其对事业努力专心的程度。就儿童智力发育而言,主要取决于父母早期的培养。实际上这些道理早已被人们所接受,我国古代就有许多成功实施早期教育的典范。对子女智力的培养和早期教育,是我们中华民族优良传统之一。早在《易经》中就有“蒙以养正”的论述,指出启蒙教育对未来的影响。《三字经》中开篇的第一句就是“人之初,性本善,性相近,习相远。”这句话可以理解为人在出生时大致一样,只是学习和经历的不同变得有了距离,有了差距。这里论述了教育和实践两种含意,习相远指的就是学习和教育培养,即使在科学十分发达的今天,这种不同教育对人生不同影响的观念仍具有重要的现实意义。因此在

决心培养和开发子女智力的时候,作为孩子的父母,首先就要树立正确的观念:一是必须坚信天才是培养出来的,而不是天生的;二是在婴儿出生时,天才与普通儿童在大脑的生理结构方面并无差别,只要按科学的方法培养,普通孩子也可以培养成才;三是培养儿童是一项综合系统工程,要有充分的耐心,不能急功近利,急于求成。

另外,要培养和开发幼儿的智力,作为育儿的父母,在准备育儿之前就应当做一些育儿相关知识的准备。首先应当对什么是智力,智力发育的规律有一个比较全面正确的理解。智力,人们通常又称为智慧或智能。一般是指人认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。智力不是一个单一的概念,而是一个综合的概念。因为它包含有许多基本的要素,是人们观察力、记忆力、想像力、思维能力、分析推理判断能力、应变能力以及运用知识经验处理外界事物的速度、技巧等方面的综合表现。作为父母,在准备育儿并培养子女智力的时候,首先自己应当了解和掌握有关智力方面的知识和儿童智力发育的特点、规律,这样在实施培养方案时才能得心应手,少走弯路,收到事半功倍的良好效果。

一、你对智力了解多少

要开发儿童的智力,首先应当弄清楚什么是智力,智力的核心是什么,智力是如何形成的……,只有把这些问题

题弄清楚了,在开发智力过程中,才能做到有的放矢、得心应手,提高开发效果。

那么什么是智力呢?有些人认为掌握的知识与技能、技巧就是智力,这种认识虽然有一定的道理,但并不全面。确切地讲,智力不是指人们已经掌握了的知识,而是指获取知识并恰当运用知识的一种能力。这种能力是儿童长大成人后参加各种社会实践活动的基础。关于智力到底是什么,它都包括哪些内容,至今还没有统一的概念,因为智力体现的是一个人的综合能力,而不是一种单一的能力。一般来讲,大概包括如下几个方面:一是学习和掌握知识的能力,或者说是人们对客观外界事物观察、学习、理解和把握的能力;二是对外界环境及新环境适应的能力,这种能力听起来似乎十分简单,但是必须经过对外界环境的分析、综合、抽象、概括、判断、推理等复杂的心理过程,并根据自己的认识做出相应的反应,才能真正地适应;三是认识、处理复杂事物的能力,这其中包括思维判断和决策等复杂的心理过程,这个过程的长短和处理的正确性,就体现着智力水平的高低;四是指人们想像力、记忆力、思维能力、创造能力以及实践活动能力等各种能力的总和。上述这几种能力不是单独存在的,而是相互联系、相互制约的。每一种能力的实现都需要其他能力的参与,被其他许多相关的要素所影响。因此,在育

儿过程中,不要把智力培养仅仅看作是传授知识,而要把智力培养看做是一项系统工程。

一般而言,智力较高的人,在未来的社会实践中,比较容易取得成功,容易成才。但是智力和成才又不能等同,智力高的人虽然获取知识较快,运用知识也可能会更恰当,但还有是否能主动去获取知识以及运用知识等问题。如果一个人智商很高,但成人后或上学后懒惰起来,不去主动地获取知识和运用知识,当然也难以成才。所以智力高低仅为一个人是否能够取得成功的重要条件,不能认为一个人智力高就一定能成才,良好的智力基础仍需要不断地培养。智力活动的中心在大脑,因此开发智力主要是开发大脑的功能。就每个人而言,除了特殊的有某种疾病、发育不正常者之外,大脑先天具备的脑细胞数量大致相同,功能结构也基本一样,但由于培养和开发的力度不同,日后大脑的功能也会出现千差万别。近年来脑科学研究发现,大脑功能的开发,主要靠早期,如果失去了早期开发的机会,就可能影响孩子的一生,某些特殊方面的才能,也许永远被埋藏,而终生无法发挥出来。因为脑细胞的发育是有时间性的,智力是通过脑细胞的功能来实现的,而脑细胞是通过接受外界事物并及时做出反应来进行智力发育活动的。因此,呼吁社会,特别是正在或准备育儿的父母、家庭,一定要抓住智力培养