

TAI JIAO YU YI SUI YOU ER NAO LI KAI FA

培养
聪明孩子
的胎教守则

黄清·编

TAI JIAO

NAO LI KAI FA

TAI JIAO

NAO LI KAI FA

胎教与一岁幼儿 脑力开发



智能提升奏效神速的
10大秘方

音乐是胎儿与孕妇语言的桥梁

如何用2分钟为宝宝做6种智能提升

5项迅速获得智能提升效果的捷径



宝宝不听话的时候，该怎么办

胎教音乐的种类

岭南美术出版社

胎教与一岁幼儿脑力开发

黄清 编

岭南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教与一岁幼儿脑力开发/黄清编. —广州: 岭南美术出版社, 2000.3

ISBN 7-5362-2100-2

I. 胎… II. 黄… III. ①胎教②新生儿-智力开发
IV. R714.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 10690 号

书 名 胎教与一岁幼儿脑力开发

作 者 黄 清

出版、总发行 岭南美术出版社

【广州市水荫路 11 号 9、10 楼, 邮编: 510075】

经 销: 全国新华书店

印 刷: 广州市新华印刷厂

版 次: 2000 年 2 月第一版

2000 年 2 月第一次印刷

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 10

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-5362-2100-2/G·203

定 价: 17.00 元

目 录

胎儿发育及其诞生

从受精卵到着床	(3)
受精	(3)
着床	(3)
受精卵的发育	(4)
胎儿的成长	(5)
新生儿的诞生及其特征	(8)
诞生	(8)
1 岁幼儿的能力	(9)

培养聪明孩子的胎教守则

胎教——儿童的启蒙教育	(13)
-------------------	------



孕妇营养的充分理由	(14)
孕妇的生理改变	(14)
孕妇需要哪些营养素	(15)
孕妇要讲究合理营养	(18)
孕妇合理营养的基本要求	(18)
孕妇菜谱的搭配	(18)
孕妇的饮食特点	(20)
孕妇应注意的饮食要点	(20)
特别要注意锌的摄取	(21)
妊娠第一个月食谱	(22)
番茄烧豆腐	(23)
妊娠第二个月食谱	(24)
瓜片拌猪肝	(24)
砂仁鲫鱼汤	(25)
妊娠第三个月食谱	(26)
咖喱牛肉土豆丝	(26)
妊娠第四个月的食谱	(27)
鸡蛋	(27)
胡萝卜	(27)
菠菜	(28)
海带	(28)
牛奶	(28)
妊娠四个月的食谱举例	(28)
妊娠第五个月食谱	(29)
虫草鸭子	(30)
妊娠第六个月食谱	(31)
鲜果银耳	(32)
妊娠第七个月食谱	(33)



目 录



雪里蕻烧豆腐	(33)
莲子鸡头粥	(34)
鲫鱼粥	(35)
妊娠第八个月食谱	(35)
蜜汁甜藕	(37)
妊娠第九个月食谱	(38)
鱼肉馄饨	(39)
妊娠第十个月食谱	(40)
清汤慈笋	(40)
音乐是胎儿与孕妇语言的桥梁	(41)
胎教音乐的种类	(43)
音乐胎教方法	(44)
哼歌谐振法	(45)
音乐熏陶法	(45)
器物灌输法	(45)
母教子“唱”法	(46)
欣赏哪些胎教音乐好	(46)
让世界充满爱	(47)
梦幻曲	(48)
母亲教我的歌	(49)
B小调第一钢琴协奏曲	(50)
霍夫曼的故事	(51)
春江花月夜	(52)
我将来到人间	(54)
抚摸胎儿	(57)
帮助胎儿做“体操”	(58)
床上运动	(59)
伸展运动	(60)



四肢运动	(60)
骨盆运动	(60)
腹肌运动	(61)
盆底肌练习	(61)
早孕反应的对策	(61)
服装穿戴要两者兼顾	(62)
提倡经常洗澡	(64)
化妆打扮也是胎教	(65)
孕妇休息的高级形式——睡觉	(67)
孕妇为什么左侧卧好	(68)
早、中、晚孕期的休息形式	(69)
散步——妊娠中最好的运动	(70)
孕妇与养猫	(71)
孕妇与电视	(72)
孕妇应饮绿茶	(73)
怀孕期适宜长途旅行吗	(74)
孕妇乘火车的注意事项	(74)
健康孕妇乘飞机无危险	(75)
孕妇可否接受 X 线检查	(75)
香烟对胎儿的影响	(77)
何谓“星期天孩子”	(78)
情绪对胎儿的影响	(79)
丈夫应怎样调节妻子的情绪	(81)
丈夫应如何激发妻子的爱子之情	(82)
丈夫如何协助妻子搞好音乐胎教	(83)
准爸爸如何跟胎儿搭话	(83)
怎样才能生神童	(85)
优选配偶	(85)



优选怀孕时机	(86)
怀孕后母体的最优护理	(88)

一岁幼儿脑力开发与动物性感觉的培养

聪明并非仅由 IQ 来决定	(91)
动物性感觉是真正“聪明孩子”的必备	(92)
填鸭式的教育无助于培育孩子	(94)
“五感教育”的体验	(96)
脑部的基础在胎儿时就已构筑完毕	(97)
胎儿脑部的成长过程	(98)
胎儿其他各机能的发展过程	(99)
大脑联合区	(100)
○岁的一年中脑部的重量以极惊人的速度成长	(100)
神经细胞数量未增加，脑部重量何以增加	(101)
头脑的好坏取决于脑细胞的“突触”数量	(102)
脑部变重主要因脑内的神经线路网完成所致	(103)
脑部的动物性本能若不发达就无法发挥智能作用	(105)
形成智能基础的动物性感觉，在怀孕 3~5 个月间开始发展	(106)
脑部的运动机能线路、皮肤感觉线路、记忆线路亦在胎内时开始发达	(107)
怀孕 4 个月左右，胎儿的“心灵”即开始形成	(108)
母亲的心与胎儿的心紧紧的联系着	(110)
母亲熬夜阻碍胎儿脑部的发育	(111)
母亲如果空腹的话，腹中的胎儿会吸吮手指	(112)
腹中的胎儿也可以分辨甜味和辣味	(113)



嗅觉则自出生后迅速完成发育	(114)
母乳是无法替代的最佳健脑食品	(115)
使用下颌促进脑部血液循环亦有助于脑部的发育	(117)
常被拥抱的婴儿脑部机能较为发达	(118)
拥抱可以刺激皮肤感觉、嗅觉、听觉，促进脑部发育	(120)
母亲温柔的话语有助婴儿的脑部成长	(121)
五感的作用是智能延伸的基础	(123)
好的空气和好声好语可以刺激婴儿的脑部	(123)
让婴儿的眼睛追寻会动、会发声的东西	(125)
不要硬性制止婴儿吮吸手指的动作	(125)
不要担心会抱成习惯的问题，常抱有助脑部的发育	(127)
让婴儿抓东西，有助情感表达	(128)
换尿布、按摩可以刺激皮肤，促进脑部的发育	(129)
舔拭东西有助脑部的发育	(130)
母亲的说话方式可以影响婴儿的智力	(132)
音乐可以培育婴儿的心灵，尽量利用母亲的歌声！	(133)
婴儿的行动范围增加，身心亦急速成长	(134)
行动范围如果扩大，务必小心防止婴儿跌倒、误食小东西等事故 的发生	(135)
手指运用愈频繁，脑部的功能也愈复杂	(136)
利用球和积木与婴儿快乐地游戏	(137)
利用身边的事物也可以开发婴儿的智力	(138)
“不行、不可以！”的话语会阻碍婴儿的脑部发展	(140)
多与大自然接触可以培养观察力、集中力及感性	(142)
玩沙、玩泥巴可以培养想像力和创造力	(143)

一岁幼儿的智能提升

关于智能提升	(147)
--------------	-------



怎样做好智能提升前应有的准备	(147)
给宝宝最好的营养	(148)
确定智能提升的目标和目的	(148)
预先与家人沟通	(149)
现实地估计可用时间	(150)
腾出专做智能提升的空间	(150)
尽早寻求专业辅导	(150)
智能提升要多久	(151)
智能提升课程每日要做多久才有效	(152)
智能提升要持续多久孩子才会更聪明	(152)
做几年智能提升才可以停止	(153)
多久以后才不必再陪孩子做智能提升	(154)
5 项迅速获得智能提升效果的捷径	(155)
智能提升第一步——喂母乳	(155)
高效率的个别智能提升课程	(156)
强冷纯净空气的好处	(157)
智能提升营养素提高智商	(158)
持续培养并尽早完成训练量	(158)
智能提升奏效神速的 10 大秘方	(159)
尊重个别差异	(159)
确定提智对象	(159)
配合宝宝兴趣	(160)
强调亲子融洽	(160)
课程毫无压力	(160)
提供学习佳境	(161)
促使闻十知万	(161)
注意时间经济	(161)
偏重一箭数雕	(162)



必须按步就班	(162)
如何用2分钟为宝宝做6种智能提升	(162)
智能提升初步课程需时不多	(163)
1分钟内提升视听2种智能	(164)
语言提升触觉训练同时并进	(165)
塞物入手驰骋四方30秒完成	(166)
一箭数雕课程设计省时省事	(167)
如何在洗澡时为宝宝做智能提升	(167)
浴中闲聊	(168)
水中追捕	(168)
温凉浸手	(169)
浮游自在	(169)
空中骑士	(170)
浴后摩背	(170)
如何在下厨时为宝宝做智能提升	(171)
后天培养很重要	(171)
杯匙音识	(171)
青菜红椒	(172)
厨具触摸	(172)
橡皮玩具拍拉	(172)
筷子对话	(173)
爬追擦碗布	(173)
万物闻香	(173)
口味品尝	(174)
成本会回收	(174)
如何在室外为宝宝做智能提升	(174)
培养视觉智能的“万紫千红”	(175)
促进听觉智能的“自然辨声”	(176)



目 录



提高触觉智能的“园物猜名”	(176)
操练用手智能的“投物入圈”	(177)
增加语言智能的“远距离通话”	(177)
提升运动智能的“驰骋长跑”	(178)
天冷时如何为宝宝做智能提升	(179)
“智点宝箱”生动有趣	(179)
“熊游睡乡”边玩边听	(180)
“双手万能”多项运作	(181)
“万国鞋屋”故事新编	(181)
“仿性怪步”室内奥运	(182)
头围大小做智能提升有何差异	(183)
大头的宝宝是否比较聪明	(183)
头围及其增大速度的正常范围	(184)
头围大小对宝宝做智能提升有何影响	(184)
智能提升如何改变头围	(185)
提升用手智能时该练左手或右手	(186)
惯用左手的孩子非要改过来吗	(186)
硬是改左为右，妨碍大脑发展	(187)
改左为右，孩子学习效率低	(188)
一个改左为右的悲剧例子	(188)
提升宝宝用手智能	(189)
如何通过游戏提升宝宝的智能	(190)
通过游戏增进智能的发育	(190)
要如何游戏	(191)
1~2岁幼儿的的游戏	(192)
训练幼儿思考、手指头的运动	(194)
如何选择玩具？如何玩	(197)
如何通过语言提升宝宝的智能	(200)



语言的发展	(201)
语言的功用	(202)
语言能力进步的 5 个重点	(202)

一岁幼儿的教养守则

饮食的教导	(209)
要教导宝宝学会用餐，先要让宝宝有自己吃东西的意愿	(209)
饮食的教导方式，须注意下列事项	(209)
对依赖奶瓶的宝宝，可慢慢改用其他东西给他练习喝	(211)
睡眠的教育方式	(211)
睡觉前，给宝宝一个安静的环境	(211)
母子同睡有利有弊	(212)
吮吸东西是使心情安定容易入睡的行为	(212)
夜间持续哭闹时，想想看是不是白天玩过头了或是有其他原因	(213)
睡午觉吗？晚睡吗	(213)
教导孩子穿脱衣服	(214)
在穿脱衣服的时候，妈妈从旁指导	(214)
选择较好脱穿的衣服	(214)
即使做得不理想也不要纠正，应该和宝宝一起分享他会穿衣的喜悦	(215)
清洁的教育训练	(215)
“变得很漂亮了”“干净了”培养这样的感受是清洁教育的根本	(215)



目 录



模仿妈妈的方法洗澡，事后妈妈再很快地帮宝宝冲洗一下	(216)
为了防止蛀牙，最重要的是“刷牙”和“食物的给予”	(216)
刷牙从1岁左右开始，躺在妈妈的膝盖上刷牙	(217)
养成尿尿、大便的习惯	(219)
1岁之后，依照个人情况，慢慢地教导尿尿或大便的习惯	(219)
练习失败时，请不要责怪他	(220)
教育方式	(220)
婴儿是有必要包尿片的	(221)
开始教导尿尿的时机，要与脑发育的情形配合	(222)
无论开始训练得早晚完成的时期大致相同	(222)
刚开始训练尿尿、大便时要掌握好时间	(223)
“感觉尿、看尿、了解这是尿尿”是很重要的	(224)
摆脱尿片的时期全凭妈妈决定，有的早有的晚	(225)
妈妈抢先的话，就不向你说“嘘”就尿出来了	(226)
任何小孩都会有失败的情形，不要责备、焦急	(226)
夜间不用尿片与训练无关	(227)
大便的基本训练与尿尿的情形是一样的	(228)
宝宝不听话的时候，该怎么办	(229)
宝宝想要自己来做，妈妈却要让他这样做，两个意见相冲突时期	(229)
培养宝宝自己做的意欲是很重要的	(230)
什么都是宝宝本位是不行的	(230)
撒娇赖皮的时候，对禁止的事情，就要很清楚的表明“不可以”	(231)
幼儿不听话时，与其打他，不如耐心地教诲	(232)



妈妈情绪烦躁时，经常会有生气打骂的情形	(233)
如果有人能了解、支持母亲的育儿方式那么母亲就能体会养育宝宝的乐趣	(233)
让幼儿健全成长的夸奖及责骂方式	(234)
让幼儿从容度过幼儿期的4大基本重点	(234)
幼儿的成长是以父母的生活方式为榜样	(235)
什么是夸奖	(236)
衷心地认同宝宝，与宝宝一同分享喜悦	(236)
为了某种目的而夸奖幼儿，是不行的	(237)
过度夸奖，绝对不是件好事	(237)
夸奖是心灵的维生素	(237)
责骂前应考虑的事情	(238)
大致了解宝宝的发育情形	(238)
除了责骂之外，也必须运用其他方式来对待幼儿	(238)
多观察宝宝的生活情形	(239)
责骂的时候	(240)
列出禁止宝宝做的某些事情，明白地告诉宝宝	(240)
该责骂的时候就骂，不要等到回家再责备	(241)
要求宝宝做得完美是过份了些，应该让他反复学习才是	(241)
宝宝哭泣的时候责骂他，反而会产生反效果，不如等宝宝哭宗后，再予以教诲	(241)
不要体罚幼儿	(242)
责骂宝宝不可依自己的情绪而定	(243)
父亲可以持与母亲不同的观点，来关心宝宝	(243)
养育宝宝是靠大家共同完成的	(244)
令人担心的幼儿毛病及问题行为	(244)
毛病或问题行为，最后终究会自然消失	(244)



为什么会吸手指头呢	(245)
不要强迫宝宝停止吮吸手指头	(246)
整天都吸着手指头的宝宝，母亲要注意他是否无聊？	(246)
睡觉时为什么会吮吸毛巾、毛毯呢	(248)
不要勉强宝宝改掉睡觉的毛病	(248)
为什么会玩生殖器呢	(249)
不要过于大惊小怪，利用其他方法，转移他的注意力	(249)
为什么会咬人	(250)
明白制止说“不可以”	(250)
令人担心的说话毛病	(251)
口吃	(251)
幼儿语、幼儿音	(252)
说话方面的障碍	(252)
幼儿语言障碍的辅导场所	(253)

一岁幼儿益智食谱

蜜制胡萝卜	(257)
山楂水	(257)
鲜柠檬汁	(258)
西瓜汁	(259)
糖水樱桃	(259)
西红柿汁	(260)
苋菜水	(260)
香蕉蜂蜜牛奶	(261)
鲜橘汁	(261)



香蕉泥	(262)
苹果泥	(263)
红枣泥	(263)
胡萝卜泥	(264)
豆腐糊	(264)
蛋黄泥	(265)
鸡肝糊	(266)
猪肝泥	(266)
鲜菠菜水	(267)
牛奶粥	(267)
苹果金团	(268)
粗粉糕	(269)
米粉粥	(269)
面糊糊汤	(270)
牛奶香蕉糊	(271)
苹果酱	(271)
三色肝末	(272)
鱼 泥	(272)
鲜虾肉泥	(273)
营养蛋饼	(274)
牛奶蛋	(274)
两色蛋	(275)
什锦猪肉菜末	(276)
火腿土豆泥	(276)
花豆腐	(277)
面包布丁	(278)
牛奶玉米粥	(278)
大米粥	(279)