

快乐宝宝

智能训练方案

HAPPY
BABY

2-3岁

主编◎易磊

中国人口出版社

年轻父母
必读的
一本书

快乐宝宝

智能训练方案

2~3岁

主编
易磊



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐宝宝智能训练方案. 2~3岁/易磊主编. -北京:
中国人口出版社, 2005. 8

ISBN 7 - 80202 - 173 - 1

I. 快… II. 易… III. ①婴幼儿-哺育 ②婴幼儿-家庭教育 IV. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 080460 号

快乐宝宝智能训练方案(2~3岁)

易磊 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	787×1092 1/16
印 张	16.625
字 数	178千字
印 数	1-5 000册
版 次	2005年10月第1版
印 次	2005年10月第1次印刷

书 号	ISBN 7 - 80202 - 173 - 1/R · 461
定 价	48.00元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

有一个酗酒的父亲，在大雪天前往酒馆。偶一回头，发现才几岁的儿子正跟在身后，孩子说：“爸爸，我正踩你的脚印玩呢。”父亲惊出一身冷汗，从此滴酒不沾。这则故事不言而喻——孩子就在我们身后，我们将引领他们去向何方？

“望子成龙、望女成凤”，这是天下父母共同的心愿。但据新华社报道，中国1.2亿农民常年于城市务工经商，产生了近2000万留守儿童。城市孩子的教育在最重要的婴儿期也多被爷爷奶奶代劳，父母教育则往往是蜻蜓点水式，所以，很大程度上孩子都处在一个无拘无束的自然成长状态中，加之日益激烈的社会竞争，使人们压力增大，未婚先育的事实婚姻大量涌现。许多人自己还是孩子就已经有孩子了，换句话说，他们自己在接受教育的同时，就被推上了教育人的平台，没有储备，甚至还没有明确人生的目标和方向，就在不知不觉中忘却自己童年的**迷惘、疼痛和恐怖**，以成年人的偏执和权威传递着**“棍棒式”“训斥式”**教育，这仍是普遍事实。鉴于此，我们咨询了诸如幼儿教育学、幼儿心理学、儿科、营养学等多个领域的专家、学者，按婴幼儿的生理与智能发展特点，分0~1岁、1~2岁、2~3岁、3~5岁四个阶段，编写了这套**《快乐宝宝智能训练方案》**。

本套丛书最大的特点是吸收了当下最鲜活



的多元智能理论，这一理论不仅有助于培养宝宝的语言智能、逻辑思维智能，更注重宝宝的人际关系智能、动作协调智能、观察想象智能的培养。另一方面，为了防正在进行个性化教育的同时，使孩子成为一个“另类”，我们又立足于基本品质及原则认识的把握，为他们最终融入这个社会打下了良好的基础。我们知道，家庭是孩子的第一学校，父母是孩子天生的老师。但作为家庭教育的主体，年轻的父母无一例外地需要标准、方法、灵感和启迪，在有限的时间里，去了解孩子，去指导孩子开展游戏及其他活动。在感知父母诸多困惑的现实面前，我们与家长共同迎接挑战，尽可能地用简单直白的生活场景，传递着孩子教育的思考和体会。孩子成长所需的细节教育，在不经意中体现得淋漓尽致。

总起看来，这是一套让父母能触摸到教育细节的书；

这是一套定格孩子最基本品质与价值的书；

这是一套让孩子快乐成长，掌握原始标尺的书。

记住：孩子的成长不能重来，孩子的教育不能等待！



田洪江
2005年10月

目 录



让宝宝养成好习惯 | 1 |

1. 让宝宝从小讲卫生 | 1 |
2. 夏日勤洗澡,冬季勤洗脚 | 2 |
3. 让宝宝睡个好午觉 | 3 |
4. 宝宝莫睡沙发床 | 4 |
5. 宝宝从小学刷牙 | 5 |
6. 不要长时间看电视 | 6 |
7. 养成好的排便习惯 | 7 |
8. 宝宝自己进食 | 8 |
9. 不要养成吃零食的习惯 | 9 |
10. 睡前不要再加食 | 9 |
11. 饭前便后要洗手 | 10 |
12. 自己的事自己做 | 11 |



宝宝憋尿不利健康 | 12 |

1. 排尿的原理 | 12 |
2. 宝宝憋尿坏处多 | 13 |



3. 排尿全由大脑控制 | 13 |

4. 父母该怎么做 | 14 |

宝宝胆怯怎么办 | 15 |

1. 宝宝胆小谁之过 | 16 |

2. 父母错误做法须警惕 | 16 |

3. 帮助宝宝克服胆怯 | 19 |

影响宝宝智力的疾病 | 21 |

1. 六种常见病对智力的影响 | 21 |

2. 小失误引起宝宝智力问题 | 26 |

宝宝恋物怎么办 | 28 |

1. 缺乏安全感是最大原因 | 29 |

2. 爸爸妈妈出招 | 30 |

如何给宝宝购买玩具 | 32 |

1. 形象玩具 | 32 |

2. 图片和画册 | 35 |

3. 乐器玩具 | 36 |

4. 为宝宝买玩具的几点注意 | 37 |

让宝宝在游戏中锻炼智能 | 39 |

1. 让宝宝解释游戏的玩法 | 39 |

2. 和宝宝互换游戏角色 | 40 |





3. 让宝宝自己创造游戏 | 40 |
4. 让宝宝评论游戏 | 40 |
5. 对宝宝兑现游戏的承诺 | 41 |
6. 让宝宝玩抓玩具游戏 | 41 |
7. 让宝宝玩抓泡泡 | 41 |
8. 边讲故事边做夸张的动作 | 42 |
9. 扮演故事中的人物 | 42 |
10. 让宝宝自己编故事 | 42 |
11. 和宝宝演“角色”游戏 | 43 |
12. 和宝宝一起来唱歌 | 43 |
13. 模仿极地动物走路 | 44 |



30句“好话”让宝宝培养自信 | 44 |

1. 当孩子遇到挫折时 | 45 |
2. 当孩子成功时 | 46 |
3. 当孩子帮你忙时 | 47 |
4. 家长说“好话”的原则 | 48 |
5. 过度说“好话”的不良影响 | 49 |



宝宝说脏话怎么办 | 50 |

1. 100分父母 | 50 |
2. 80分父母 | 51 |
3. 60分父母 | 51 |
4. 40分父母 | 52 |
5. 20分父母 | 52 |



认识宝宝的情感 | 53 |

1. 2岁的宝宝 | 53 |
2. 3岁的宝宝 | 54 |

宝宝打人怎么办 | 57 |

1. 成人潜移默化的影响 | 57 |
2. 希望引起对方注意 | 58 |
3. 发泄情绪 | 58 |
4. 预防宝宝的攻击性行为 | 58 |
5. 教育经常挨打的“小可怜” | 61 |



让宝宝远离肥胖更健康 | 61 |

1. 肥胖宝宝危害大 | 62 |
2. 预防宝宝肥胖 | 64 |
3. 远离肥胖从婴儿时期做起 | 65 |

让宝宝多吃蔬菜 | 68 |

1. 宝宝为什么不爱吃蔬菜 | 69 |
2. 加工蔬菜保营养 | 71 |

宝宝2岁食谱 | 74 |

1. 宝宝主食 | 74 |
2. 宝宝菜谱 | 82 |
3. 宝宝汤谱 | 88 |





培养宝宝做家务 | 90 |

1. 训练宝宝生活基本技能 | 90 |
2. 训练宝宝参与简单家务 | 91 |
3. 培养宝宝投入复杂劳动 | 92 |
4. 培养宝宝做家务须知 | 92 |



防宝宝走失有学问 | 93 |

1. 父母责任重大 | 93 |
2. 教导宝宝责任大 | 94 |
3. 利用物件防走失 | 96 |



宝宝智力开发20个游戏 | 98 |

1. 浴缸里的故事 | 98 |
2. 好奇怪的故事 | 99 |
3. 我们来找字 | 100 |
4. 童话小剧场 | 101 |
5. 辨对错 | 102 |
6. “买”东西 | 103 |
7. 找“宝藏” | 104 |
8. 5只白兔蹦蹦跳 | 105 |
9. 东西不见了 | 106 |
10. 找粘纸 | 107 |
11. 勇敢的小骑士 | 108 |
12. 飞舞的萤火虫 | 109 |



- 13. 袜子篮球 | 110 |
- 14. 模仿动物走路 | 110 |
- 15. 学跳舞 | 112 |
- 16. 哭脸笑脸 | 113 |
- 17. 医生阿姨, 护士姐姐 | 114 |
- 18. 认识自己 | 115 |
- 19. 水盆里的游戏 | 116 |
- 20. 一起来种小土豆 | 117 |



◎ 为宝宝选合适的童书 | 118 |

- 1. 童书的选择 | 118 |
- 2. 玩具书的选择 | 120 |
- 3. 父母多陪宝宝看书 | 121 |

◎ 培养宝宝爱看书 | 123 |

- 1. 让家里充满书香气息 | 123 |
- 2. 童话故事 | 124 |
- 3. 动物画册 | 125 |
- 4. 利用书本学习知识 | 125 |
- 5. 利用书本探索自然现象 | 126 |



◎ 培养宝宝独睡 | 127 |

- 1. 安排好孩子的作息时间 | 128 |
- 2. 提供孩子需要的完备设施 | 128 |
- 3. 给孩子独睡一张床的记忆 | 128 |



- 4. 鼓励孩子独睡 | 129 |
- 5. 适当陪伴孩子一段时间 | 129 |
- 6. 给孩子安全的保证 | 130 |
- 7. 给孩子找个玩具朋友陪伴 | 130 |

宝宝任性怎么办 | 131 |

- 1. 宝宝任性的原因 | 131 |
- 2. 针对宝宝任性的措施 | 132 |
- 3. “过度纠正”的方法 | 132 |



父母教育方法不一致怎么办 | 134 |

- 1. 使孩子变成双重人格 | 135 |
- 2. 使父母的威信降低 | 136 |
- 3. 使孩子自控能力减弱 | 136 |
- 4. 使孩子不明是非 | 137 |
- 5. 使孩子的心理健康受影响 | 137 |
- 6. 父母建立“统一战线” | 138 |

爷爷奶奶过分溺爱宝宝怎么办 | 140 |

- 1. 沟通是关键 | 141 |
- 2. 技巧很重要 | 141 |
- 3. 坚持原则 | 142 |





如何处罚宝宝 | 142 |

1. 处罚孩子要分年龄 | 143 |
2. 处罚孩子七原则 | 145 |

如何对孩子说“不” | 147 |

1. 拒绝孩子的招式 | 147 |
2. 不同性格孩子的拒绝招式 | 148 |
3. 同孩子讲道理的技巧 | 149 |
4. 拒绝孩子时先自我反省 | 150 |



错怪孩子怎么办 | 151 |

1. 100分父母 | 151 |
2. 70分父母 | 152 |
3. 60分父母 | 152 |
4. 50分父母 | 153 |
5. 30分父母 | 153 |

培养宝宝独立生活 | 154 |

1. 认识宝宝的独立性 | 154 |
2. 培养宝宝独立 | 155 |
3. 宝宝独立注意安全 | 155 |



培养宝宝的创意 | 156 |

1. 用眼去观察,用心去体会 | 156 |
2. 敢于向孩子提问 | 157 |



3. 重视孩子的独立性 | 157 |
4. 教育孩子不要先入为主 | 158 |
5. 集中精力,全力以赴 | 158 |
6. 贵在让孩子自己思考 | 159 |

聪明父母常犯的错误 | 159 |

1. 饮食方面的错误 | 160 |
2. 智能发展的错误 | 161 |
3. 家教中的错误 | 164 |
4. 生理问题中的错误 | 167 |
5. 健康护理中的错误 | 168 |



培养宝宝的审美观 | 171 |

1. 美育对宝宝意义重大 | 172 |
2. 根据宝宝的特点进行美育 | 173 |
3. 父母出招培养宝宝学审美 | 174 |

培养宝宝的音乐计划 | 181 |

1. 学音乐究竟有什么好处 | 181 |
2. 判断孩子是否适合学音乐 | 183 |
3. 哪种乐器更适合孩子 | 185 |
4. 挑选乐器三要素 | 186 |
5. 怎样培养孩子的音乐能力 | 187 |
6. 检查培养方式是否正确 | 190 |





培养宝宝的画画计划 | 191 |

1. 绘画和着色 | 192 |
2. 绘画工具 | 193 |
3. 着色用品 | 194 |
4. 手指画 | 195 |
5. 拼贴画 | 196 |



培养宝宝的歌舞计划 | 197 |



培养宝宝的注意力 | 199 |

1. 儿童注意力的特点 | 199 |
2. 怎样培养宝宝的注意力 | 201 |

宝宝2~3岁时的主要特征 | 203 |

给宝宝一点“自由空间” | 205 |

1. 给宝宝一点自由时间 | 205 |
2. 尊重宝宝的独立性 | 206 |



决定宝宝八个智能发展的因素 | 207 |

1. 决定语言智能的因素 | 207 |
2. 决定逻辑智能的因素 | 209 |
3. 决定空间智能的因素 | 210 |
4. 决定运动智能的因素 | 211 |
5. 决定音乐智能的因素 | 212 |





- 6. 决定人际智能的因素 | 213 |
- 7. 决定内省智能的因素 | 215 |
- 8. 决定自然智能的因素 | 216 |

附录 I 宝宝各种营养素的需要量 | 217 |

附录 II 宝宝营养食谱 | 225 |

- 补钙类 | 225 |
- 补锌类 | 227 |
- 补铁类 | 229 |
- 补维生素类 | 231 |
- 其他补类 | 233 |

附录 III 宝宝常见病偏方秘方 | 235 |

- 宝宝口疮 | 235 |
- 宝宝厌食 | 236 |
- 宝宝呕吐 | 238 |
- 宝宝遗尿 | 239 |
- 宝宝夜啼 | 240 |
- 宝宝惊风 | 241 |
- 百日咳 | 242 |



让宝宝养成好习惯

1. 让宝宝从小讲卫生

清洁卫生直接影响孩子的身心健康。有许多疾病如感染性腹泻病、寄生虫病、结膜炎、沙眼等主要是由于不讲卫生引起的，讲卫生爱清洁是保健的基础。良好的卫生习惯是在成人的逐步培养下形成的。整洁的生活环境和衣食护理，可使小宝宝感到心情愉快。

小宝宝婴儿时期应做到勤换尿布，勤洗内衣，勤洗澡。夏季每日洗1次澡，春秋季节亦应每2日洗1次澡，冬季只要屋里条件不是很差，至少每周洗2次澡，因为孩子活动量大，加上不会控制大小便，所以有必要勤洗澡。有些家长总认为天气太冷洗澡会着凉，不愿在冬季勤洗澡。这恰恰造成孩子适应寒冷的能力渐差。婴儿亦应有自己的1套毛巾和脸盆，每天清晨应给孩子轻柔地洗脸、洗手。