

# 从0岁开始的 IQ训练计划

主 编 王丽荣

CONGLINGSUI  
KAISHIDE  
IQXUNLIANJIHUA



中国出版集团



世界图书出版公司



# 0岁开始的 IQ训练计划

主 编 王丽荣

CONCERNING  
KAISHI DE  
IQXUNLIANJIHUA



世界图书出版公司  
北京 · 广州 · 上海 · 西安

**图书在版编目(CIP)数据**

从0岁开始的IQ训练计划/王丽荣编著.  
—北京:世界图书出版公司北京公司,2008.7  
ISBN 978-7-5062-9501-7

I. 从… II. 王… III. 儿童—智力开发 IV. G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第091253号

**从0岁开始的IQ训练计划(第1版)**

---

编著者:王丽荣  
丛书策划:李殿国  
责任编辑:于靖  
责任校对:史攀  
营销编辑:高辉

---

出版:世界图书出版公司北京公司  
发行:世界图书出版公司北京公司·东北书局  
(吉林省长春市春城大街789号 邮编:130062 电话:0431-86805559)  
销售:各地新华书店  
印刷:长春第二新华印刷有限责任公司  
(吉林省长春市升阳街750号 邮编:130062 电话:0431-87923413)

---

幅面尺寸:170mm×235mm  
印张:12.75  
字数:200(千字)  
版次:2008年7月第1版  
印次:2008年7月第1次印刷

---

营销咨询:13843047948 0431-86805559  
编辑咨询:13604413467  
读者咨询:DBSJ@163.com

---

ISBN 978-7-5062-9501-7/G·280 定价:27.80元

---

**版权所有 翻印必究**

## 前 言

拥有一个高智商的智慧宝贝，是每个家庭的梦想！培养出更多高智商的智慧儿童，也是每个教师的期望！

但聪慧并非仅靠天生，不必为孩子或学生不够聪明而烦恼，后天的培养也同样重要。研究发现，通过有目的、有计划的后天训练，儿童的智商分数是可以得到有效提升的。

提高孩子的智商并非梦想，关键在于掌握方法。心理学的研究表明，0~6岁是儿童智慧发展的关键期，6~12岁是儿童智慧发展的稳定期，智慧发展训练——应伴随着孩子的第一缕智力曙光而前行。

本书的“IQ训练计划”，是吸收国内外最新研究成果，采用国际通行的智商评定方法，有针对性推出的适合中国儿童智能发展特点的可操作性强的智能培养方案。该计划依据儿童智力发展的年龄特征，将0~12岁分为5个年龄段，分别为：0~1岁儿童IQ训练；2~3岁儿童IQ训练；4~6岁儿童IQ训练；7~9岁儿童IQ训练；10~12岁儿童IQ训练。每个年龄段均精心设计智能训练、智力测试、智商评定三大系列及数十个游戏训练活动，按智能的构成成分，分别从观察力、记忆力、想象力、思维力、注意力等智力的不同侧面进行训练，训练后，再进行智力测验，观察孩子的智商发展情况，边训练边考评。具有教育目的明确、实施方法简便，且图文并茂、形象生动等特色，训练内容生动有趣，测验与训练密切结合，可以在家长或教师的直接操作下，让儿童在活泼有趣的操作中，使其智能得到有效提高，让家长 and 教师真正成为儿童智慧成长的促进者。

本书将帮助您有效开发孩子或学生的智慧潜能，让更多的智慧宝贝快乐成长！

作 者

2008年8月于长春

## 目 录

<b>第一章 智力 ABC</b> .....	001	注意力测验.....	026
智力是什么.....	001	动作能力训练.....	028
0~1岁儿童智力发展特点		动作能力测验.....	035
.....	002	智力测验与智商评定.....	037
2~3岁儿童智力发展特点			
.....	003	<b>第三章 2~3岁儿童 IQ 训练</b>	
4~6岁儿童智力发展特点		.....	055
.....	004	观察力训练.....	055
7~9岁儿童智力发展特点		观察力测验.....	057
.....	004	想象力训练.....	058
10~12岁儿童智力发展特点		想象力测验.....	060
.....	005	记忆力训练.....	061
智力可以测量.....	005	记忆力测验.....	065
如何看待智力测验结果.....	007	思维能力训练.....	066
		思维能力测验.....	068
<b>第二章 0~1岁儿童 IQ 训练</b>		注意力训练.....	069
.....	009	注意力测验.....	071
观察力训练.....	009	智力测验与智商评定.....	071
观察力测验.....	013		
记忆力训练.....	016	<b>第四章 4~6岁儿童 IQ 训练</b>	
记忆力测验.....	020	.....	087
注意力训练.....	022	观察力训练.....	087

观察力测验.....	089	想象力训练.....	133
记忆力训练.....	092	想象力测验.....	135
记忆力测验.....	095	智力测验与智商评定.....	136
思维能力训练.....	097	附：部分训练题答案	
思维能力测验.....	099	.....	143
注意力训练.....	102		
注意力测验.....	105	<b>第六章 10~12 岁儿童 IQ 训练</b>	
想象力训练.....	106	.....	145
想象力测验.....	110	注意力训练.....	145
智力测验与智商评定.....	111	注意力测验.....	149
		观察力训练.....	151
<b>第五章 7~9 岁儿童 IQ 训练</b>		观察力测验.....	155
.....	119	记忆力训练.....	157
注意力训练.....	119	记忆力测验.....	161
注意力测验.....	122	想象力训练.....	163
观察力训练.....	122	想象力测验.....	168
观察力测验.....	125	思维能力训练.....	169
记忆力训练.....	126	思维能力测验.....	174
记忆力测验.....	128	智力测验与智商评定.....	174
思维能力训练.....	129	附：部分训练与测验题答案	
思维能力测验.....	132	.....	195

## 第一章 智力 ABC

### ◎智力是什么

每位父母都希望自己的孩子智力超群、聪明智慧，但究竟什么是智力，却很少有人能说的清楚。

“看，这么难的数学题他都能解出来，真聪明！”这是把智力当成了学习能力。

“这孩子脑袋真好使，看什么新东西都特别快，到哪儿都能很快适应。”这是把智力当成了对新环境的适应能力。

“这孩子真行，看什么都过目不忘。”这是把智力当成了记忆能力。

“这孩子真不简单，什么问题都难不倒他，机灵得很！”这是把智力看成了解决问题的能力。

这些认识虽然不尽一致，但都从不同侧面揭示出了智力的内涵。实际上，智力不是一个单一的构成物，它是人的各种能力的总和，是由观察力、注意力、记忆力、想象力及思维能力等共同构成的一个统一体。一个人的智力水平的高低，往往取决于这几种能力发展的实际情况。就婴幼儿时期而言，其智力则又通过适应行为、运动、语言及与成人社会关系等表现出来。

因此，智力或称智慧，是人认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力，反映的是人的聪明才智。它包括注意力、观察力、记忆力、想象力和思维能力等五个基本因素。其中，思维能力是智力的核心。由于智力构

成因素的发展水平不同，则使人们的智力水平呈现差异，从而表现出了聪明和愚笨的差别。

### ◎0~1岁儿童智力发展特点

人生的第一年，是一个人一生中身心各方面发展最快的时期，也是人生智力发展非常迅速的阶段。此时，在婴儿的智力构成因素中，感觉发展迅速，知觉开始出现，有了比较明显的注意和初步识记能力，但思维水平还很低，处于萌芽前阶段。

1. 观察力的发展。在观察能力中，感觉发生最早，新生儿就已具有多种感觉。将近一个月时，婴儿就能注视物体，到三个月时，婴儿的注视、移视和追视已较完善的发展起来，听觉也有很大发展，出生三个月左右，就可以感受不同方位发出的声音，并且向声源转头。而知觉方面，一般在婴儿期的后半年才开始发展。

2. 注意力的发展。约在第三个月开始，婴儿能较集中地注意一个新鲜的事物；第五、六个月起能较稳定地注视一个事物，但时间还不能持续很长。

3. 记忆力的发展。婴儿的记忆能力很差，一般来说，五、六个月的婴儿可以再认妈妈。但此时的再认，保持时间很短，只能再认相隔几天的事物。

4. 动作能力的发展。婴儿最初的动作是全身性的、不准确的、散漫的，以后逐渐发展到局部的、精确的、专门化的。从出生时的转头踢腿、手臂乱动，到保持头部竖直、四肢爬行，再到扶着走。至一岁左右，婴儿已经能够自己站起来，并依靠大人扶着行走，因此，0~1岁是儿童动作发展的关键时期。

根据0~1岁婴儿的智力发展特点，婴儿的智力训练应以感知觉能力、注意能力、记忆能力及动作能力的训练为主。从出生后到6个月，主要应训练观察能力和注意力，不失时机地向婴儿大脑输入信息，促使大脑的成熟，6至12个月的婴儿主要是发展动作能力、记忆能力，从而促进智能的协调发展。



## ◎2~3岁儿童智力发展特点

孩子是父母心中永远不败的花朵。无论你多忙多累，只要一看到宝宝那天真无邪的笑脸，蹒跚走来的小小身躯，听到那“爸爸”、“妈妈”的童稚呼喊和伴之而来的清亮亮的笑声，所有的一切不快都将从你的脑海中消失。只有他（她）——可爱的孩子，成为你注意的中心，让你顿觉满目清爽，心态怡然，胸中油然而生一种博大无私的真爱。为了孩子，你可以付出你所有的一切，但对于孩子的成长，只有爱还是不够的，还必须了解儿童身心发展的规律，这样才能胜任“第一任老师”的工作。

1~3岁的儿童，在智力的发展上还处于初级阶段，这一时期有计划的、科学的对孩子各项智力因素加以训练，对孩子今后的发展至关重要。

这一时期，儿童的注意力比1岁时有了发展，但还不能很容易集中到某件事情上。心理学研究表明，在感兴趣的游戏中，2岁儿童能集中注意10~12分钟，两岁半儿童能集中注意10~20分钟，3岁儿童的注意力能集中18分钟。

这一时期，儿童的观察越来越细致，但目的性不强，对事物不能做全面的观察，容易限于局部，而且由于注意力集中时间较短，往往在没达到观察目的前，就出现了分心。

这一时期，儿童的记忆主要以无意记忆为主。接近3岁的儿童，虽有随意记忆的萌芽，但不占主导地位。而且，虽然这一时期记忆的保持时间有所延长，但精神性还不强。

这一时期，儿童想象已有了初步的发展，但内容还比较贫乏，且都属于再造想象，有意性成分较少。此年龄阶段的儿童在空间想象能力上有了一定的发展，如能够区分事物的大小，长短等，能够把照片或图片上的事物与实际事物联系起来。想象的出现和发展，是孩子思维概括性发展的标志。因此，家长在此时注意培养、训练孩子的想象力对孩子思维的发展也会起到促进作用。

这一时期，在思维能力上，儿童处于感知运动思维阶段的时期，即只能通过具体的动作进行思考，若问儿童怎样才能够到桌子上的玩具，他就会搬来凳子爬上去，而不会用语言表述，这与思维的概括性水平有关。这一阶段是高级思维活动的基础。

了解了以上特点，家长就可以对孩子进行科学的智力训练，不要操之过急，应适时给予孩子一些适合其年龄特点的帮助。

### ◎4~6岁儿童智力发展特点

4~6岁这一年龄阶段，在心理学上称之为幼儿期，与3岁前的儿童相比，其智力发展是逐步克服直觉行动性，发展具体形象性并初步萌发抽象概括性的过程。在这一时期，儿童主要是通过感知，依靠表象功能来认识世界的。此时的感知觉能力进一步加强，注意的稳定性能持续10秒钟左右；开始出现了明显的有意记忆，但仍以无意记忆、形象记忆和机械记忆为主，记忆的精确性较差；思维仍以具体形象性为其特征，只能根据事物的表面想象来进行思考，不能理解事物的内在联系和关系，思维的抽象概括性很低，逻辑思维尚处在萌芽阶段。幼儿期儿童的模仿性和求知欲显著增强，他们喜欢模仿别人的言行，通过模仿进行学习。开始对新问题具有浓厚的兴趣，能以认真的态度对待成人教给的或讲解的事情，具有自己试着做的欲望，不但爱问“是什么？”“为什么？”，而且还想知道“怎么来的？”“什么做的？”等等，渴望得到成人的答复。

### ◎7~9岁儿童智力发展特点

7~9岁这一年龄阶段，在心理学上称为学龄初期，这是儿童的一个转折时期，面临三个过渡：是幼儿期向儿童期的过渡，幼儿教育向学校教育的过渡，主导活动由游戏向学习的过渡。面临着由过渡所带来的转变，正确认识儿童心理发展的特点并予以正确引导，将有利于儿童的发展，促进其智力的提高，为以后的学习和工作打下良好的基础。

在这一时期，儿童智力发展的主要特点是：（1）注意力的发展，开始出现了有意注意，注意的集中性、稳定性、广度和注意的分配能力都呈现增长的趋势；（2）观察力的发展，表现出了目的性，但观察的精确性、系统性还较差；（3）记忆力的发展，开始从无意注意向有意注意过渡，并且记忆的精确性在提高；（4）想象力和思维能力的发展，虽有很大程度的提高，但逻辑思维能力还较差。

在这一阶段，随着儿童与外界的联系和交往的增多，儿童对外界的好

奇心、求知欲迅速提高，在想象力的发展中，其幻想的成分日益增多。所以，在这一时期，正确地对儿童进行培养和引导，将有利于其身心的全面发展，有利于各种能力的提高。

### ◎ 10~12岁儿童智力发展特点

10~12岁儿童已处在小学的高年级，这是学龄初期向学龄中期的过渡时期，这一阶段的儿童面临着生理发展的第二个高峰，而心理的发展也是儿童发展过程中的一个转折点，一个关键时期。

在这一时期，儿童的注意从无意注意占优势逐渐发展到有意注意占主导地位，并且其注意已有了明显的情绪色彩，注意的集中性、稳定性、分配性和广度在这一阶段都有了很大的变化；在这一时期，儿童的观察力有较大程度地提高，观察的精确性、顺序性、空间性、系统性显著优于以前；这一阶段儿童的有意记忆、理解记忆和抽象记忆越来越占主导地位，并已开始采用了一些有关的记忆策略；儿童的想象力在这一时期发展到了一个新的阶段，想象中的创造成分日益增多，并且想象趋于现实化；在这一时期，儿童的抽象逻辑思维已经出现，这是思维发展的“飞跃”、“质变”，也是儿童的智力乃至整个心理发展的一个重要标志。同时，儿童在这一阶段的好奇心、求知欲进一步提高。

总之，10~12岁是人的一生发展中的一个重要转折时期，抓住这一关键时期，对儿童进行正确的引导和训练，不仅有利于儿童智力的发展，为今后的学习奠定一个良好的基础，而且对儿童的生活、长大后的工作乃至终身都大有裨益。

### ◎ 智力可以测量

在人类智慧的海洋里，天高可测，地厚可测，可人的智慧本身可测吗？怎么能知道哪个人聪明，哪个人愚笨呢？多少年来，人们一直在不断地探索着。

公元6世纪前，我国民间就已盛行“抓周”，在儿童满周岁时，“男用弓矢纸笔，女则刀尺针缕，并加饮食之物及珍宝服玩，置之儿前，观其发意所取以验贪廉智愚。”这种流传至今的做法即是一种智力测验，以实物

为材料，对儿童智力的运动发展特点进行考察，用以估计儿童的“智愚”，评判儿童的“贪廉”情况。而最古老的测量智力的方法，是用猜谜语来推断一个人是否聪明。传说古希腊选择王位继承人，就是用谜语来考察未来国王的智力。但上述这些方法，因涉及的内容广泛，无法准确地衡量出智力的高低程度。直至 20 世纪初，法国心理学家比纳才编制了世界上第一个智力测量表。比纳以智力年龄（简称智龄）作为度量单位，用以测量一个儿童与另一个儿童在智力上相差的年龄。即根据统计的方法，对不同年龄的儿童各出一组测验题，如果拿四岁组的测验题让四岁的儿童回答，并且及格了，说明这个儿童的智龄是四岁；如果这个儿童只能回答三岁组的测验题，那么他的智龄只有三岁，就落后了一年；如果这个儿童除了能回答四岁组的问题以外，还能回答五岁组的测验题，那么，这个四岁的儿童就达到了五岁的智龄。同龄儿童的智龄高低不同，由此则反映了智力发展水平的差异。从此，开辟了用科学方法测量智力的先河。智力是可以测量的。其后，德国心理学家斯腾又提出了“智力商数”（简称智商，符号 IQ）的概念，从而使人们可以进一步用准确的数字来表示智力水平的差异，这如同读体温计的刻度就可以测知人的体温一样。通过智力测验得出的智商，就可以看到一个人的智力水平的高低。智商的计算方法是：用智龄除以实际年龄再乘以 100，得到的就是智力商数（IQ）。比如，一个 8 岁的儿童，在测验中智龄达到了 10.5 岁的水平，其智商就是： $IQ = 10.5 \div 8 \times 100 = 131$ 。

智商只是一个分数，如何对智商的分数进行解释，就涉及到了智力评定问题。一般而言，在现代典型的智力测验中，全体人口的平均智商是 100，一半人口的智商在 100~110 之间。智商多少的含义及在人口中所占的比例，请见下表：

智商范围	智力等级	在人口中所占比例（%）
130 以上	非常优秀	2.2%
120~129	优秀	6.7%
110~119	中上（聪明）	16.1%
90~110	中等	50.0%
80~89	中下（迟钝）	16.1%
70~79	临界状态	6.7%
69 以下	智力缺陷	2.2%

## ◎ 如何看待智力测验结果

1. 智力测验的目的，不是为了给儿童贴上智力高低的标签，而是为开发儿童智力服务的。作为父母，如果知道孩子的智力水平，就可以对其提出恰当的要求，如果了解了孩子的智能特点，就可以真正实现因材施教。

2. 如同古代人用影子的长度测量时间一样，现在的智力测验虽然能大致区分出智力水平的高低，但并不是很精细，所以，切不可将智商的结果看得太认真。严格的智商评定应求助于专业工作者，即便如此，也不能简单地根据智商分数对儿童的智力下断语。而且由于测量误差的存在，智商本身也不是一个绝对分数，只是对智力水平的一个大致估计。例如，一个儿童被测得智商为 120，那么我们只能肯定他的实际智商在 120 左右的一定范围内，一般不会低于 110，也不会高于 130。

3. 智力就其总体分布来说是不变的，但对于某一个儿童来说，则是处于发展变化之中。儿童的智商分数，在不同年龄的变化可以高达 20~30 分。而且，人的智力有“早熟”和“晚熟”之别，有的儿童智力发展的高峰来得早，有的来得晚。因而，若测得儿童的智商不高时，可以加强训练，但不要过于急躁；若测得儿童的智商较高时，也不能沾沾自喜，放弃了对儿童的教育和培养。



## 第二章 0~1岁儿童IQ训练

### ◎观察力训练

#### 1. 听声音

**操作：**在婴儿清醒的时候，摇晃带响的玩具（如小铃铛、货郎鼓、哨子等）让婴儿听。音量可由小到大，到婴儿听到为止。如果婴儿停止了正在进行的的活动，脸上露出惊奇的表情，说明他已经听到了。

**提示：**

△此训练适合于1个月的婴儿。

△这一训练在于发展婴儿的听力，婴儿一出生，对声音最为敏感。有目的的对婴儿进行听力训练，是发展观察力的关键。

#### 2. 看灯光

**操作：**在婴儿床边放一盏台灯，亮度不要太大，以红灯泡为宜，或用红布将白灯泡包起来。把灯点亮，观察婴儿的反应，如果婴儿没有注意，可以提醒他注视灯光，当婴儿注视后，缓慢移动台灯，训练婴儿目光追随光源移动，使婴儿眼睛对明亮的光线作出反应。

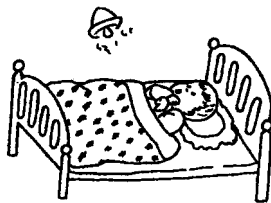


图 2. 1

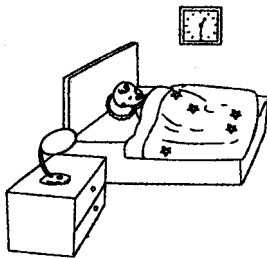


图 2. 2

**提示：**

△此训练适合于1个月的婴儿。

△这一训练是通过灯光的明灭和光线的移动来发展婴儿的视力，从而提高婴儿的观察能力。

**3. 辨别哭声**

**操作：**在婴儿啼哭时，用录音机将其哭声录下来。当他再哭时则放录音给他听，让他听听谁在哭，他会觉得好奇而停止啼哭。

**提示：**

△此训练适合于2个月的婴儿。

△主要训练婴儿的听力和声音辨别能力。

**4. 室内环视**

**操作：**婴儿对周围的环境很感兴趣，他躺在小床上，已经能环视室内并主动吸收视觉方面的经验。此时，抱婴儿在室内走动，有意识地指点他看室内的陈设，把一些小物品拿到手里让婴儿看看、摸摸或敲给他听听，以帮助他观察室内环境。

**提示：**

△此训练适合于2个月的婴儿。

△这一训练既可提高婴儿的视觉能力，又可满足其好奇心和求知欲。

**5. 寻找声源**

**操作：**用一发声玩具放在婴儿的一侧，轻轻摇晃发出声音。让婴儿试着去寻找声源。找到后，再将玩具移到婴儿的另一侧，让婴儿左右转头，寻找声源。

**提示：**

△此训练适合于3个月的婴儿。

△主要训练婴儿的听力、颈部肌肉控制能力、视力及听觉与视觉的协调能力。

**6. 辨认颜色**

**操作：**准备白色、红色、黄色颜色气球各一个，挂在婴儿的小床前，

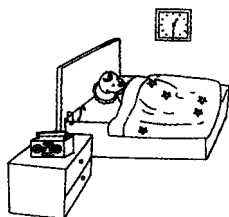


图 2. 3

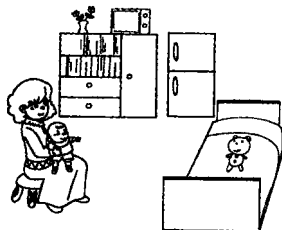


图 2. 4

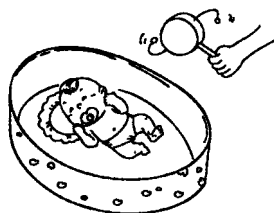


图 2. 5



然后不断地指着气球告诉婴儿：“这是白色的、这是黄色的、这是红色的。”其后再用白色气球分别与其他各色气球比较，让婴儿辨认它们的不同。

**提示：**

△此训练适合于4个月的婴儿。

△这一训练可以发展婴儿的颜色知觉和听觉能力，特别是帮助婴儿辨别彩色和非彩色。

### 7. 变换角度

**操作：**准备一个色彩鲜艳的玩具，当婴儿饶有兴趣地看时，不要干扰他，但如果婴儿不再看或看的时间短了时，变换一下玩具的角度再给婴儿观看。通过改变玩具的摆放角度，会延长婴儿注视玩具的时间。开始时婴儿会把变换角度后的玩具当作新玩具，慢慢就会发现是同一个玩具，以此发展他观察的整体性。

**提示：**

△此训练适合于5个月的婴儿。

△这一训练主要可以促进婴儿的思维和观察的整体性。

### 8. 认五官

**操作：**抱着婴儿到镜子前面，让他看着镜子中的自己，同时指着他的五官告诉他：“这是眼睛、这是鼻子、这是嘴、这是耳朵。”帮助婴儿认识自己。

**提示：**

△此训练适合于6个月的婴儿。

△这一训练主要用来帮助婴儿了解自己，认识五官，发展其观察能力。

### 9. 找妈妈

**操作：**为孩子朗读儿歌《找妈妈》。小蝌蚪，小尾巴。游来游去找妈妈。“妈妈，妈妈，你在哪？”“来啦，来啦，我来啦！”来了一只大

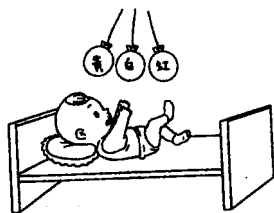


图 2. 6

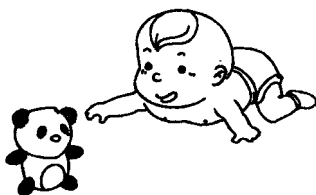


图 2. 7



图 2. 8