

0~3 岁聪明宝宝

# 如何教

0~3 SUI CONGMING  
BAOBAO RUHE JIAO



戴淑凤 编著

北京出版社 出版集团  
北京出版社





0~3岁  
聪明宝宝  
如何教 前言

从出生到3岁，是宝宝智力发展最重要的阶段，也是父母们不应错过的早教黄金时期，本书就是为父母列出的一份顶级早教计划！

书中以全新的“感觉教育”早教理念为基础，结合大动作能力、精细动作能力、言语能力、认知能力、情绪与社交能力、生活自理能力六大方面，给予读者以深入浅出的指引。父母们通过使用本书，将获得最简单有效的方法，轻松中让可爱的宝宝更聪明。

本书是国内著名专家戴淑凤老师多年早教经验的结晶，除早教方法外，书中的育儿要点、儿歌、玩具箱也都是为早教需求精心安排的，有了这些最好的指导，相信宝宝的未来会更令人期待。

# 目录

0~3岁  
聪明宝宝  
如何教

## 0~1岁 1

### 第1个月/2

婴幼儿的学习方式——感觉学习/2

新生儿的行為能力/4

视力集中与注意力的训练/5

多元智能开发与情商培养/6

### 第2个月/8

不要给婴儿戴手套/8

婴幼儿动作能力发展的特点/9

多元智能开发与情商培养/10

### 第3个月/12

来做翻身练习/12

毛绒玩具的选购与使用要点/13

多元智能开发与情商培养/14

### 第4个月/16

环境布置与感觉学习/16

多元智能开发与情商培养/17

### 第5个月/18

学认日常用品/18

多元智能开发与情商培养/19

### 第6个月/20

区别对待各个动作语言期的宝宝/20

宝宝情绪与心理健康/21

多元智能开发与情商培养/22

### 第7个月/24

宝宝越爬越聪明/24

多元智能开发与情商培养/26

### 第8个月/28

用拇指、食指捏物/28

多元智能开发与情商培养/29

### 第9个月/30

为7~9个月的宝宝选玩具/30

玩具是宝宝的教科书/31

多元智能开发与情商培养/32

### 第10个月/34

怯生——亲子依恋的开始/34

多元智能开发与情商培养/35

### 第11个月/36

让宝宝开步的诀窍/36

不要长期逗留在学步车内/37

多元智能开发与情商培养/38

### 第12个月/40

拖拉玩具——锻炼走路/40

多元智能开发与情商培养/41

## 1~2岁 43

### 1岁1~2个月/44

宝宝牙牙学语了/44

如果宝宝不开口说话/45

多元智能开发与情商培养/46

### 1岁3~4个月/48

“扔东西”也是宝宝的学习方法/48

准备好了！宝宝语言发展进入突发期

多元智能开发与情商培养/50

### 1岁5~6个月/52

正确对待宝宝的独占行为/52

表扬宝宝的艺术/53

多元智能开发与情商培养/54

### 1岁7~8个月/56

纠正宝宝对父母的依赖/56

宝宝胆小、怯懦的原因/57

多元智能开发与情商培养/58

### 1岁9~10个月/60

左撇子，不必纠正/60

宝宝“脾气大”/61

多元智能开发与情商培养/62

### 1岁11~12个月/64

让宝宝广交小朋友/64

宝宝的“否定年龄段”/65

多元智能开发与情商培养/66

## 2~3岁 69

### 2岁1~3个月/70

2岁——自理能力培养的最佳时期/70

2~3岁的宝宝能学习的本领/71

多元智能开发与情商培养/72

### 2岁4~6个月/74

保护宝宝的好奇心/74

学习观察，培养思维/75

多元智能开发与情商培养/76

### 2岁7~9个月/78

运动玩具促进动作发展/78

为2~3岁的宝宝选玩具/79

多元智能开发与情商培养/80

### 2岁10~12个月/82

到大自然中去/82

多元智能开发与情商培养/84

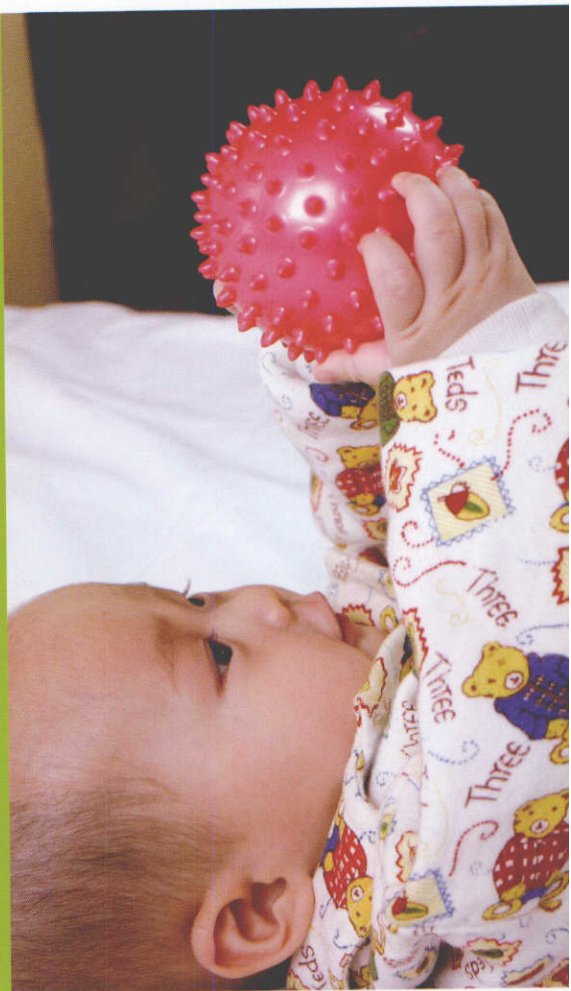
## 附录 86

玩具箱/86

婴幼儿智能发展6大能力

分类表/88

儿歌/89





0~3岁  
聪明宝宝  
如何教

## 0~1岁

在这里，我们首先要送给父母们的一句话是：早教越早开始越好。

父母千万不能认为早教是1岁以后的事情，不能认为现在宝宝还小，只要吃好护理好就行了。

父母的耐心和正确的态度也很重要：1岁以下的宝宝能力有限，很多游戏并不是一两遍就能学会的，父母一定要坚持不懈，不要因为暂时的怀疑而轻易放弃。

相信你的宝宝吧，他会给你带来惊喜的。

0~3 SUI CONGMING BAobao  
RUHE JIAO

# 第1个月

## 育儿要点

充分的皮肤接触，多搂抱，多抚摸。

时刻不忘和宝宝对话。

以微笑和丰富表情看着宝宝。

学逗笑，练抬头，做被动体操。

给宝宝唱歌、讲故事。

## 儿歌

### 小娃娃

小娃娃，嘴巴甜，  
喊爸爸，喊妈妈，  
喊得奶奶笑掉牙。

### 喝牛奶

小宝宝，喝牛奶，  
喝了又喝还不饱，  
抱着奶瓶舔舔舔。

### 小宝宝

小宝宝，怀里抱，  
一逗他一笑，  
再逗他还笑，  
老逗他老笑。

## 婴幼儿的学习方式——感觉学习

### 你可以做的

#### ►及早实施“感觉教育”

可通过婴儿的视、听、嗅、味、触、重力感等感觉器官将其身体内、外环境的大量讯息传入大脑，经过大脑的组织分析，加工处理，进行有效的取舍，并发出指令，产生相应的肢体动作，由此多次循环重复，可使婴儿在“无意识探索”中获得观察、专注、记忆，进一步升华，产生想象、思维、语言表达及操作能力等，使处于低级动物阶段的大脑迅速而健康地发育成熟，成为十分聪颖的高级大脑。

#### ►布置好环境

要尽量让婴儿多触摸各种不同质地、形状的物品。如硬的积木、塑料球、拨浪鼓，软的毛绒玩具、橡皮娃娃、吹气玩具、衣物、干净的树叶、小花、小草等。婴儿房间的天花板应有色彩鲜艳的画面，或能动的悬吊的玩具。另外还可以给他观看一些五颜六色的图画卡片。

初生婴儿的大脑是极不成熟的，说不上智慧，要经过学习才能成熟并聪明起来。虽然胎儿就具备了一些简单的感觉反射能力，初生婴儿已经能听、看、嗅、尝等，但这些感觉是原始的，不协调的，是非社会性行为。必须经过无数次丰富的“感觉学习”才能使大脑把多种感觉信息统合起来，由不协调向协调发展。

人类的感觉只有高度协调发展，互相默契配合，身心发展才能平衡，因此，婴儿的感知觉是需要有意识训练的。如果婴儿的感知觉学习严重不足，便会导致大脑所接收信息缺乏或接收不良信息刺激，就会影响其大脑全面协调发展，就会导致一些异常行为，如多动、注意力不集中、学习能力低下等。

科学地对婴儿实施“感官刺激”称“感觉教育”。“感觉教育”越早，内容越丰富，婴儿的神经系统成熟发育就越快，而且进步的速度也会日新月异。

### ▶逗笑促进智力发展

从婴儿出生第一天起，父母要经常逗婴儿笑。婴儿学会在大人逗乐时报以微笑。与自己在睡觉时脸部肌肉收缩的笑不同，大人逗乐是一种外界刺激，婴儿以笑来回答，是婴儿学习的第一个条件反射。婴儿在快乐的情绪中，各感官(眼、耳、口、鼻、舌、身等)最灵敏，接受能力也最好，最灵敏。父母要尽早逗婴儿笑，记录下日期，作为婴儿心理发展的重要资料。

### ▶发音练习

刚出生的婴儿就会对声音作出反应，是细小的喉音，2星期左右，能分辨人的声音与其他声音。2个月时，开始能懂得讲话中所流露出的感情。3个月时，他会用自己的咿呀声对你的声音作出“回应”，与你交谈。独自一人或高兴时，他会咿咿呀呀说个不停。再往后，听到你的称赞，他会更加起劲地说。

你一定要抓住好时机，多和婴儿对话，多给婴儿赞扬和微笑，也可以把他的“话”录下来，放给他听，作为永久的纪念。听到他的声音，会更加激发他的演说兴趣。



▶丰富而愉快的刺激如同宝宝需要食品中的营养素一样，是宝宝脑发育的基本需要，父母千万不要忽略。

## 新生儿的行能力

新生儿远远不像我们原来认识的那样低能，尽管刚出生12小时，他已能追随人的呼唤和咯咯声响转头寻源；能注视人脸和红球，并随着目标物的移动转头追视，还能分清妈妈的声音。

### 新生儿具有的行为能力

#### ▶觉醒——睡眠周期

新生儿具有6个状态：深睡；浅睡；瞌睡；安静觉醒；活动觉醒；哭。正常周期为45~50分钟。

#### ▶视听定向反应

对说话的人脸或移动的球能随人脸或红球的移动而追视；对人的呼唤声或咯咯响声转头追声源。

#### ▶竖头能力

双手环抱新生儿乳腺水平，使成坐位，新生儿颈部屈伸肌肉能收缩，维持头呈竖立姿势1~2秒钟，可随月龄增加延长竖头时间。

#### ▶握持反射

仰卧位，以食指从新生儿尺侧插入其手掌，新生儿有抓握反应：紧紧抓着你的双手，很有力量。

#### ▶牵拉反应

在做握持反射的基础上，检查者提高双手食指，则新生儿屈上肢，使自己身体完全离开桌面或床面。

#### ▶支持反应

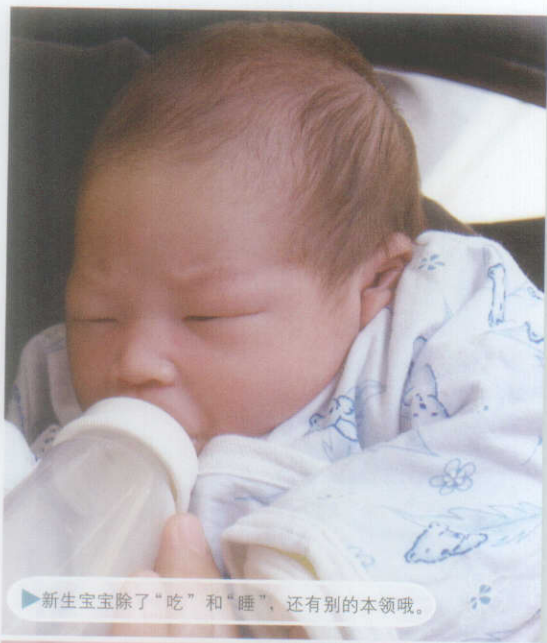
双手分别扶持宝宝腋下，支持新生儿呈直立姿势，新生儿下肢和躯干主动收缩以支持身体重量，并维持几秒钟。

#### ▶爬行

初生婴儿具有自动翻身呈侧卧位的能力，俯卧位时，具有往前爬行的能力，以及抬头和左右转头的的能力。

### 你可以做的

握持、惊吓、觅食等与生俱来的行为能力是无社会性意义的原始反射，随着月龄增加，有些反射会减弱并消失。对翻身、抬头、爬行等反射，及早加以训练，会大大促进大脑发育，成为社会性行为。所以父母要有针对性地尽早进行开发培养，全力打造一个聪明宝宝。



▶新生儿宝除了“吃”和“睡”，还有别的本领哦。



## 视力集中与注意力的训练

注视比逗笑出现较早，所以观察注视时间是宝宝第一个智力测验方法。宝宝以时间反应来区分新图和旧图，表明新生儿具有分辨能力和记忆能力。怎样训练新生儿以及什么时候训练新生儿是父母最关心的问题。一般宝宝在吃饱后1小时左右会有10分钟到半时的觉醒时间，我们要利用新生儿这段觉醒时间进行视听训练。

### 你可以做的

#### ►看高对比度的黑白图形

黑白图形对新生儿最有刺激性。在床栏的右侧挂上父母自画的黑白脸形，大小与人脸相仿。先画似妈妈的脸形，让宝宝在觉醒时观看，父母可用钟表记录宝宝集中观看的时间。新的图形会引起宝宝注视7~13秒。当宝宝看熟了一幅图后，注视时间缩短到3~4秒就应该换另一幅图。也可用墨笔画女孩男孩的脸形、竖形条纹、斜形条纹、葡萄状、棋盘状、地图状等供宝宝观看，边说话边逗笑以缓解疲劳，

使这种视力分辨与视力记忆训练成为快乐的活动，宝宝注视新图时间越长就越聪明。

#### ►和新生儿面对面地谈话

在新生儿觉醒时，妈妈可在新生儿耳边距离10厘米左右，轻轻呼唤小宝宝，使他听到你的声音后，慢慢移动头的位置来注视你的脸，设法吸引新生儿视线追随妈妈移动，还可以用能发出柔和声音的吹塑玩具、彩色旋转玩具、色彩鲜艳的球，悬挂在新生儿的床头，吸引新生儿听和看的兴趣。

#### ►看红色绒线球

可给新生儿看红色绒线球，一般距新生儿15~20厘米，慢慢抖动红球，以引起新生儿注意，再慢慢移动红球，让新生儿追视，这种方法可以训练新生儿的视觉能力及注意力。

#### ►给新生儿看红光

准备一个手电筒，外面包一块红布，距新生儿20厘米左右给新生儿看红光，大人要上下左右慢慢移



►把宝宝抱起来让他看妈妈的脸也是不错的视力集中训练。

动电筒，速度以每秒移动3厘米左右，大约1分钟摇动12次，每次距离为30~40厘米，让新生儿的目光追随和捕捉红光，从而训练新生儿目光固定以及眼球的协调能力。这些训练可每日一次，每次1分钟。

#### ►不要超过10分钟

新生儿很容易疲劳，一般每次视听训练不要超过10分钟，以保证新生儿有充足的睡眠。

## 多元智能开发与情商培养

### 大动作能力

#### 抬头

##### 竖抱抬头

喂奶后，竖抱宝宝使头部靠在父母肩上，轻拍几下背部，使其打个嗝以防吐奶。然后不要扶住头部，让头部自然立直片刻。每日4~5次，以促进颈部肌肉张力的发展。

##### 俯腹抬头

宝宝空腹时，将他放在母亲(或父亲)胸腹前，并使宝宝自然地俯卧在母亲(或父亲)的腹部，把双手放在宝宝脊部按摩，逗引宝宝抬头，宝宝不但能抬头，而且十分高兴父母抓他的足心。

##### 俯卧抬头

两次喂奶中间，让宝宝俯卧，抚摸宝宝背部，用哗唧棒儿逗引宝宝抬头并左右转动。

### 四肢运动

#### 体操运动

宝宝清醒状态时，给宝宝做四肢被动体操。将宝宝置于铺好垫子的硬板床上，保持室内空气新鲜，双手轻轻握住宝宝的手或脚，和着音乐节拍做四肢运动，使宝宝感到舒适、愉快。如果宝宝紧张、烦躁，可暂缓做操，改为皮肤按摩，使之适应。

#### 练“走路”

做完体操后，托住宝宝的腋下，用两手大拇指控制好头部，让其光脚板接触硬的床面或桌面，宝宝会作出踏步的动作。

### 精细动作能力

#### 手的运动

把宝宝平放在床上，让他自由挥动拳头，看自己的手，玩手，吸吮手指；轻轻抚摸宝宝的双手，按摩手指，不断引起握持反射。当你用手指(或细棒)接触宝宝的手掌时，他的小手能握住不放。

### 言语能力

#### 悄悄话

当宝宝哭时，妈妈要用温和亲切的语调哄他，如“哎呀，宝宝怎么了？别哭了，妈妈在这儿呢”，并观察宝宝的反应；无论给宝宝做什么事，都要用柔和亲切的声音、富于变化的语调与宝宝讲些“悄悄话”。

#### 无声的语言

在宝宝情绪好时，母子面对面，相距约20厘米，宝宝会紧盯着你的脸和眼睛。当你们的目光碰在一起时，即和宝宝对视进行无声的语言交流，并作出多种面部表情，如张嘴、伸舌、龇牙、鼓腮、微笑等。

#### 逗笑

从出院第一天起，父母要经常逗宝宝笑。宝宝学会在大人逗乐时报以微笑，与自己在睡觉时脸部肌肉收缩的笑不同。大人逗乐是一种外界刺激，宝宝以笑来回答，是宝宝学习的第一个条件反射。

#### 回声引导发音

在宝宝啼哭之后，父母发出与宝宝哭声相同的声音。这时宝宝会试着再发声，几次回声对答，宝宝喜欢上这种游戏似的叫声，渐渐地宝宝学会了叫而不是哭。这时父母可以把口张大一点，用“啊”来代替哭声诱导宝宝对答，渐渐地宝宝发出第一个元音。如果宝宝无意中出现另一个元音，无论是“噢”或“咿”，都应以肯定、赞扬的语气用回声给以巩固强化，并且应当记录。

### 认知能力

#### 视力集中

在宝宝卧位的上方，挂一些彩色的花环、气球等。每次挂一件，定时更换，最好是红色、绿色或能发出响声的玩具。触动这些玩具，能引起宝宝的兴趣，使他的视力集中到这些玩具上。每次几分钟，每日数次。高对比度的黑白图形对宝宝最有刺激性。



▶ 在宝宝清醒状态时，跟他说话，逗逗他，给他做些小运动吧。

## 视听定向

### 非生物视听定向

距宝宝眼睛20~25厘米处，将彩色带响声的玩具边摇边缓慢移动，使宝宝的视线随玩具移动。

### 生物视听定向

和宝宝面对面，待宝宝看清你的脸后，边呼喊宝宝名字，边移动脸，宝宝会随着你的脸和声音移动，以此可以促进宝宝视听识别能力和记忆的健康发展。宝宝对盯人(生物视定向)比盯物(非生物视定向)更有兴趣。

## 情绪与社交能力

### 追视

将宝宝放在清洁、明亮、空气新鲜的环境中(当然光线不能太强)，并经常在其视线内走动，让宝宝看到亲人的陪伴，同时对宝宝说话和微笑，使他注视你，并让他的视线追随你移动的方向。

### 随声舞动

在床前悬挂色彩鲜艳或能发声的玩具，使它们在宝宝视线内摇晃，让宝宝注视，并随着玩具发声，手足舞动。

### 熟悉环境

出生半个月后，每天可将宝宝竖抱片刻，使宝宝能看到房间内各种形态的物品，并向宝宝介绍周围景物。

## 生活自理能力

### 把大小便

出生半个月起，开始定时定点培养宝宝大小便的习惯。在便盆上方用“呜”声表示大便或用“嘘”声表示小便。通过视——便盆，听——声音加上姿势形成排泄的条件反射，在满月前后宝宝就懂得识别大小便了。

# 第2个月

## 育儿要点

继续丰富感觉学习内容(抚摸、对话、对视、看物等)。

练习俯卧抬头,每天至少2次,每次半小时以上。

逗引发音。

看自己的小手。

训练规律的生活习惯。

开始把大小便。

## 儿歌

### 小汽车

小汽车,嘀嘀嘀,  
跑过来,跑过去。

### 小飞机

小飞机,嗡嗡嗡,  
飞到东,飞到西。

### 小鸡

小小鸡,叽叽叽,  
又吃虫儿又吃米。

### 小鸭子

小鸭子,嘎嘎嘎,  
会游泳来会捉鱼。

## 不要给婴儿戴手套

有些家长为了防止婴儿抓脸或吃手,就给婴儿戴上了手套,其实这样做是弊多利少。

手是智慧的来源,手的乱抓,手的不协调活动等是精细动作能力的发展过程。婴儿通过吃手,进而学会抓握玩具、吃玩具,这种探索是心理、行为能力发展的初级阶段,是一种认识过程,也是一种自我满足行为,为日后手眼协调打下了基础。

### 你可以做的

#### ►清洁、护理

每天清洗婴儿的小手,替婴儿勤剪指甲。

#### ►鼓励婴儿尽情玩耍双手

婴儿懂得了手抓脸不舒服——痛,才懂得“还是不抓好”、“这是我的脸”,于是,改为用手背蹭脸,渐渐才学会拿玩具玩。

#### ►别把小手看太紧了

有的父母听说戴手套不好,就盲目摘掉,采取更加严密的监护,一看婴儿手动,立即用双手抓着婴儿的双手,这样做是没有必要的。

►宝宝的小手可以用婴儿湿巾来清洗,要特别注意手指缝的清洁,那里特别容易藏着脏东西;给宝宝剪指甲不妨在宝宝睡着的时候进行。



## 婴幼儿动作能力发展的特点

婴儿动作能力发展是有特点的，父母应根据它们的发展特点进行针对性的、有序的训练，以促进各方面能力的发展。

### 从整体到分化

初生婴儿的动作是全身性的，笼统的、泛化的，进一步发展分化为局部的、准确的、专门化的。新生儿的体态呈蛙状，四肢屈于身体两侧，有需要时，总是全身运动，不论是愤怒的哭，还是高兴的笑，也不论是想吃奶，还是想睡觉，总是四肢挥动。

### 从上到下

任何一个婴儿大动作能力的发展总是沿着：**抬头→翻身→坐→爬→站→走→跑→跳→攀登**的方向发展成熟的。

从大肌肉动作到小肌肉动作如最初是上肢的挥动，下肢的踢蹬，然后才是手的小肌肉动作能力的发展。

而任何一个婴儿精细动作能力的发展总是沿着：**双手紧握拳头(1个月)→伸开手(2个月)→被动握持(3个月)→主动抓握(4~5个月)→抓不准(5个月)→伸双手满把抓物(5个月)→双手握积木(6个月)→倒手(7个月)→拇指、食指、中指捏(8个月)→拇指、食指捏(9个月)→食指扣、按、抠(10个月)→盖瓶盖(10个月)**后，从无意识到有意识，即向**多意识支配**的方向发展，在获得某些成熟的、随意的技能之前，必须吞掉相应的原始反射心房活动。如，握持反射、觅食反射、惊吓反射、踏步反射、爬行、够物行为等。

婴儿动作发展是一个从胎儿(孕2~3个月)到3岁前后的连续性、阶段性发展过程；动作发展受神经系统成熟程度的内在制约，而环境是其发展的催化剂，所以父母要把握时机，全面促进婴儿各方面能力的发展。



▶除了把握好时机外，你还要注意按宝宝动作能力发展的顺序来训练宝宝，例如宝宝会爬了之后才能学走路。

## 多元智能开发与情商培养

### 大动作能力

#### 抬头

抬头训练，即竖抱抬头、俯腹抬头和俯卧抬头。经过训练，宝宝不但抬起脸部观看前面响着的哗啞棒儿，而且下巴也能短时间内离床，双肩也能抬起来。这样就丰富了视觉信息，增强了颈部张力。

#### 转头练习

将宝宝背靠妈妈胸腹部，面冲前方，爸爸在妈妈背后时而向左、时而向右伸头呼唤宝宝的名字或摇动带响玩具，逗引宝宝左右转头。

#### 坚持“行走”练习

宝宝的步行反射是原始反射之一。如果得不到巩固和强化，就会在30~40天前后消失。如果每天坚持练习2~3次，每次走10步左右，这种本领就会一直保持。经过每天的强化练习，宝宝在10个月前后就能独立行走。早期站立行走，视野比躺着扩大，认知能力大大加强、加快。对早产宝宝、佝偻病患儿不宜练“行走”。

▶在俯卧练习抬头的同时，可用手抵住宝宝的足底，虽然此时他的头和四肢尚不能离开床面，但宝宝会用全身力量向前方蹀行。这种类似爬行的动作是与生俱来的本能，与8个月时爬行不同，练的目的也不是让宝宝马上会爬，而是通过练习，促进宝宝大脑感觉统合的健康发展，同时，也是开发智力潜能，激发快乐情绪的重要方法。

### 精细动作能力

#### 手的被动握持

父母经常抚摸宝宝双手，促进握持反射。将哗啞棒儿的小棒放入宝宝的手心，宝宝会马上抓住小棒，大人用手握住宝宝的小手，帮助他坚持握紧的动作，也可以让宝宝学习抓住父母的手指。

#### 握持

可以把质地不同的旧手套洗净，塞入泡沫塑料，用松紧带吊在宝宝床上方其小手能够得着处，父母帮助宝宝够握吊起的手套。让小手抓握毛线、橡皮或皮手套，还可让宝宝触摸不同质地的玩具，以促进感觉的发育。

#### 看小手

两个月的宝宝特别喜欢看自己的手、玩自己的手、吸吮自己的手，这是宝宝心理发展的必然阶段，不仅不能干涉，而且还应当提供条件帮助宝宝玩手，比如，手上拴个红布，戴个哗啞作响的手镯等。



## 言语能力

### 模仿面部动作

在宝宝情绪很好、很稳定的时候搂抱他，并在他面前经常张口、吐舌或做多种表情，使宝宝逐渐会模仿面部动作或微笑。

### 引逗发音发笑

用亲切温柔的声音，面对着宝宝，使他能看得见口型，试着对他发单个韵母a(啊)、o(喔)、u(呜)、e(鹅)的音，逗着宝宝笑一笑，玩一会儿，以刺激他发出声音。快乐情绪是发音的动力。

## 认知能力

### 视力集中

继续按1个月时那样训练，当宝宝视力集中时，可将人(或物)距离变远；也可把宝宝抱起，让他观察眼前出现的人(或物)，待视力集中后，缓慢移动人(或物)，让其追视。

### 视听定向

将各种发声体(橡胶捏响玩具、动物琴等)，在宝宝的视线内弄响给他听，缓慢、清晰、反复地告诉他名称，待其注意后，再慢慢移开，让他追声寻源。

## 嗅、味觉训练

胎儿在7个月时就具有闻气味的能力。出生后对香味、酸味等相当敏感，你可以拿醋瓶盖让宝宝闻一闻，他会表示不喜欢；胎儿在5个月时其舌面的味蕾对酸、甜、苦、辣、咸有了感知觉辨别能力。抱宝宝到餐桌旁看大人吃饭，闻闻饭菜香味，用筷子头蘸点菜汁，让宝宝尝尝各种菜汁的味道。

## 情绪与社交能力

### 笑与条件反射

在宝宝面前走过时，要轻轻抚摸或亲吻宝宝的鼻子或脸蛋，并笑着对他说“宝宝笑一个”，也可用语言或带响的玩具引逗宝宝，或轻轻挠他的肚皮，引起他挥手蹬脚，甚至咿咿呀呀发声。

### 水浴、空气浴、阳光浴

水浴是宝宝天生就喜欢的运动，洗澡不仅能清洁皮肤、预防感冒，更重要的，也是容易忽略的是洗澡时的皮肤按摩，擦身本身就是很好的触觉训练。阳光、空气是生命不可缺少的因素，阳光浴、空气浴也是宝宝健康发展不可缺少的。天气好的时候，一定要抱宝宝外出接受微风吹拂、阳光沐浴。但是，不可让宝宝接受暴晒。沐浴时间一般每日3~5分钟，以后逐渐增加。

▶ 宝宝喜欢看彩色的图画，当看到喜欢的图画时会笑，挥动双手想去摸；看到不熟悉的图画时，会因为新奇而长久注视。把宝宝所表示的偏爱记录下来，作为日后进一步培养的参考。

