

优质生命的诞生系列丛书

本土版斯波克育儿经

献给中国父母的全方位宝贝潜能开发计划



BAOREI JIHUA 宝贝计划

2岁潜能开发

发现宝宝优势，实施潜能开发

沃建中 彭瑞华 沈莉 著



北京航空航天大学出版社

宝贝计划：2岁潜能开发

沃建中 彭彧华 沈莉 著

北京航空航天大学出版社

北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝贝计划：2岁潜能开发 / 沃建中，彭彧华，沈莉著
· -- 北京：北京航空航天大学出版社，2010.6
(优质生命的诞生系列丛书)
ISBN 978-7-5124-0102-0

I. ①宝… II. ①沃… ②彭… ③沈… III. ①婴幼儿
— 智力开发 IV. ①G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第093753号

版权所有，侵权必究。

宝贝计划：2岁潜能开发

沃建中 彭彧华 沈莉 著

责任编辑 胡性慧

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路37号(邮编100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话：(010)82317024 传真：(010)82328026

读者信箱：bhpress@263.net 邮购电话：(010)82316936

———有限公司印装 各地书店经销

*

开本：760×1010 1/16 印张：12 字数：215千字

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5124-0102-0 定价：32.00元(全四册138.00元)



总 序

在一次给幼儿园家长的讲座上，我问道：“人的一生发展中，哪个阶段最重要？”家长们七嘴八舌，有的说是大学，有的说是中年，有的说是高中，有的说是小学，等等。其中说得最多的是高中时期。我说正确的答案是“0~6岁，其中最关键的又是0~3岁”。家长们很不理解，说小学重要，是因为小学正是培养良好学习习惯和各种行为品质的初始阶段；高中重要，是因为孩子要面临高考，是人生发展的一个重要转折点；而大学重要，是因为大学是进入社会之前的准备

期，准备的好与坏决定了对社会的适应程度；而中年重要，是因为中年正是事业发展的高峰期，压力也最大，能否较好地处理中年期的生活和工作，决定了人生发展的高度。

我微笑着摇摇头。0~3岁为什么重要？因为0~3岁就像一颗金色的种子，是人生发展的起点，亦是最最关键的时期，种子质量的优劣，决定了人生未来发展的广度和深度。我们研究发现，成年后的诸多问题都能在0~6岁，尤其是0~3岁的发展阶段找到根源。因为重视程度不够，和教育方法不科学，而给孩子带来终身的发展障碍，不能不说是教育最大的遗憾。

我又问了一个问题：“我们天天提早期教育，那么早期教育应该从什么时候开始？”家长的答案就更多了，有的说是从出生后开始，有的说是从怀孕5个月开始，有的说从知道怀孕开始。我说：“早期教育应该从刚结婚、年轻的夫妻开始！”

不少家长更是感到不可思议，早期教育不是教育孩子吗？刚结婚还没怀孕，如何对孩子进行早期教育？

为什么早期教育要从刚结婚的夫妻开始？因为家庭是孩子成长的摇篮，摇篮的质量好坏，决定了孩子一生的命运。如果等到孩子都出生了，这个摇篮还没建立起来，或者质量很差，即便后期的智力培养做得再好，孩子的生命也无法做到优质。

我们常常说命运，那么什么叫命运？我以为命运就是生下来无法改变的环境和已经拥有的东西，比如你出生在安徽，而不是山东；出生在商人家庭，而不是教师家庭；出生在充满暴力的家庭，而不是和谐幸福的家庭；父母温文尔雅、宽容大度，或者自私冷漠、蛮横无理。这是父母无形之中给孩子的不同的命运。所谓早期教育，也就是我们要给孩子一个优秀的命运，在现有的条件下，给孩子一个优秀的基础和幸福的人生根基。

基于诸多对目前早期家庭教育的忧思，我们特编写了这套《优质生命的诞生》丛书。不仅有对年轻父母教育意识的启发，而且更多的是对0~3

岁宝宝各方面潜能的激发。

0~3岁是对宝宝进行全面开发的关键时期，如何发现宝宝的潜能优势并进行早期干预，是每一个准父母最大的祈盼。本套丛书包括四册：《宝贝计划：0岁潜能开发》、《宝贝计划：1岁潜能开发》、《宝贝计划：2岁潜能开发》、《宝贝计划：3岁潜能开发》，是专门为年轻的父母们编写的如何创造一个有高质量生命的宝宝的通俗读物，对所有关注早期教育的人们都有启发和借鉴作用。

根据发展心理学的原理，孩子对环境的学习是主动的，而不是被动的；每个孩子都有发展潜能，但是潜能开发要注意关键期；每个孩子的发展存在个性化差异，并不是一致的；孩子的发展可以适当加速，但是加速是有限的，而不是无限的。基于这个思想及脑科学的最新研究成果，我们把基础研究和应用研究紧密结合起来，同时加进了大量现实案例，因而本套丛书不仅具有科学性和前瞻性，更具有实用性。

科学性和引导性是本套丛书的基本特点。大量的脑科学研究表明，人具有潜力和可开发性，了解脑的发育过程及开发的重要性，对于引导年轻的父母们重视优质生命的孕育和培养具有现实的指导意义。

系统性和可操作性是本套丛书的重要特点。根据宝宝的身体和大脑的发育规律及心理的发展特点，倡导以体验、操作和活动为主，不仅对宝宝的智力（认知、语言、数形等能力）进行训练，同时还对宝宝的非智力（自我、社会性、情绪等）进行系统的训练，以实现全面发展，体现创造优质生命的宗旨。本书提供的训练方法操作性较强，便于父母们在日常生活中随时随地对宝宝进行教育。

从案例和问题分析出发，是本套丛书的一个亮点。正确的教育带来的成功，以及不当或滞后的教育对孩子造成的伤害，正反两面的案例使本套丛书具有较强的趣味性和可读性。书中的具体例证都是我们在多年基础研究和应用研究中所遇到或予以指导过的。同时，通俗易懂、深入浅出的语

言适合不同文化层次的年轻父母们阅读和使用。

衷心祝愿本套丛书能够成为年轻父母们的得力助手，伴随宝宝的成功起步和健康成长。

在本套丛书的编写过程中，我们受到了社会各界关心教育、关心孩子的有识之士的支持和帮助，在此表示深深的感谢。感谢全国 25 个省市参与由我主持的“九五”、“十五”、“十一五”课题研究的实验校的大力支持，感谢成书过程中引用了资料的作者。特别要感谢环度生涯规划机构为本套丛书提供了积累多年的大量珍贵的真实案例。编写中，还受到千千万万的家长和孩子们的无私帮助。北京航空航天大学出版社在书稿的出版过程中也给予了大量的支持，在此一并表示感谢。

尽管一再努力，仍然粗陋难免，望读者朋友能够不吝批评，提出宝贵意见，使这套丛书不断完善，为广大读者提供更好的帮助。

沃建中

2010.2.9



目 录

第一篇 优质宝宝：大脑的飞跃

- 1 优质宝宝，拥有不断飞跃的大脑 / 2
 - 宝宝大脑的形态发展 / 2
 - 宝宝大脑功能的发展 / 2
 - 宝宝大脑发育的第二次脑激增 / 3
 - 1~2岁宝宝脑功能开发的方法 / 4
- 2 优质宝宝，要有优质的营养 / 4
 - 鸡胸的孩子 / 5
 - 您对宝宝的营养问题重视吗？ / 6
 - 让宝宝吃出高智商 / 7
 - 如何给宝宝选择零食 / 12
- 3 加强宝宝良好行为和生活习惯的培养 / 14
 - 宝宝很难缠 / 15
 - 了解宝宝的行为特点，为宝宝做训练 / 16
 - 宝宝的飞跃，需要懂教育的父母 / 19
 - 宝宝良好的行为和生活习惯包括哪些 / 20
 - 训练宝宝良好的行为和生活习惯的具体方法 / 24

第二篇 优质宝宝：运动和语言能力的飞跃

- 1 宝宝今天运动了吗 / 30
 - 了解宝宝的动作特点 / 30
 - 1~2岁宝宝动作训练的重点 / 33
 - 适合1~2岁宝宝的综合性运动 / 35
 - 训练宝宝动作发展的具体方法 / 36
- 2 抓住宝宝语言发展的关键期 / 50
 - 宝宝口语发展的关键期 / 51
 - 1~2岁宝宝语言发展的具体特点 / 53
 - 宝宝的“词语爆炸”现象 / 55
 - 父母要掌握宝宝语言开发的关键点 / 55
 - 训练宝宝语言能力的具体方法 / 59

第三篇 优质宝宝：认知能力的飞跃

- 1 优质宝宝，对世界有更多的认识 / 68
 - 了解宝宝感知觉的特点，为宝宝做训练 / 69
 - 训练宝宝的物体知觉能力，让宝宝更“博学” / 70
 - 训练宝宝认识物体的具体方法 / 73
 - 优质宝宝，空间知觉能力好 / 76
 - 宝宝空间知觉能力训练方法举例 / 78
 - 继续让宝宝建立时间的概念 / 81
 - 继续增强宝宝的观察力 / 82
 - 培养宝宝观察抽象事物能力的具体方法 / 83

- 2 开发宝宝的表象能力 / 85
- 1~2岁宝宝表象能力的发展特点 / 86
 - 训练1~2岁宝宝表象能力的关键点和具体方法 / 86
 - 训练宝宝表象能力的具体方法 / 88
- 3 让宝宝的记忆有飞跃的发展 / 91
- 培养宝宝记忆力的黄金时期 / 92
 - 训练宝宝超棒记忆力的要点 / 93
 - 多听儿歌是培养宝宝记忆力的好方法 / 93
 - 通过拼图游戏开发宝宝的记忆能力 / 95
 - 利用表象能力训练来培养宝宝的记忆能力 / 95
 - 让宝宝多认识周围的事物 / 95
 - 提高宝宝记忆能力的具体方法 / 97
- 4 让宝宝学会集中注意力 / 99
- 了解宝宝的注意特点, 为宝宝做训练 / 100
 - 训练宝宝注意力的关键点 / 101
 - 培养宝宝注意能力的具体方法 / 104

第四篇 优质宝宝：社会技能的飞跃

- 1 跟上宝宝认识自我的步伐 / 108
- 宝宝喜欢认识自己的小身体 / 108
 - 宝宝开始有了自我行动意识 / 109
 - 宝宝对自己心理活动的意识 / 109
 - 训练宝宝认识自我的关键点 / 111
 - 训练宝宝自我意识的具体方法 / 111

2 优质宝宝，爱交往 / 120

- 宝宝社会性交往的基本特点 / 121
- 母亲要继续担任重要角色 / 122
- 千万不要忽视父亲的作用 / 123
- 一些有用的社会交往行为训练方法 / 125
- 训练宝宝人际交往能力的具体方法 / 128

3 宝宝今天的情绪怎么样 / 134

- 宝宝爱哭 / 135
- 保护好宝宝的愉快情绪 / 135
- 帮助宝宝克服恐惧 / 136
- 培养宝宝良好情绪的关键点 / 138
- 训练宝宝良好情绪的具体方法 / 140

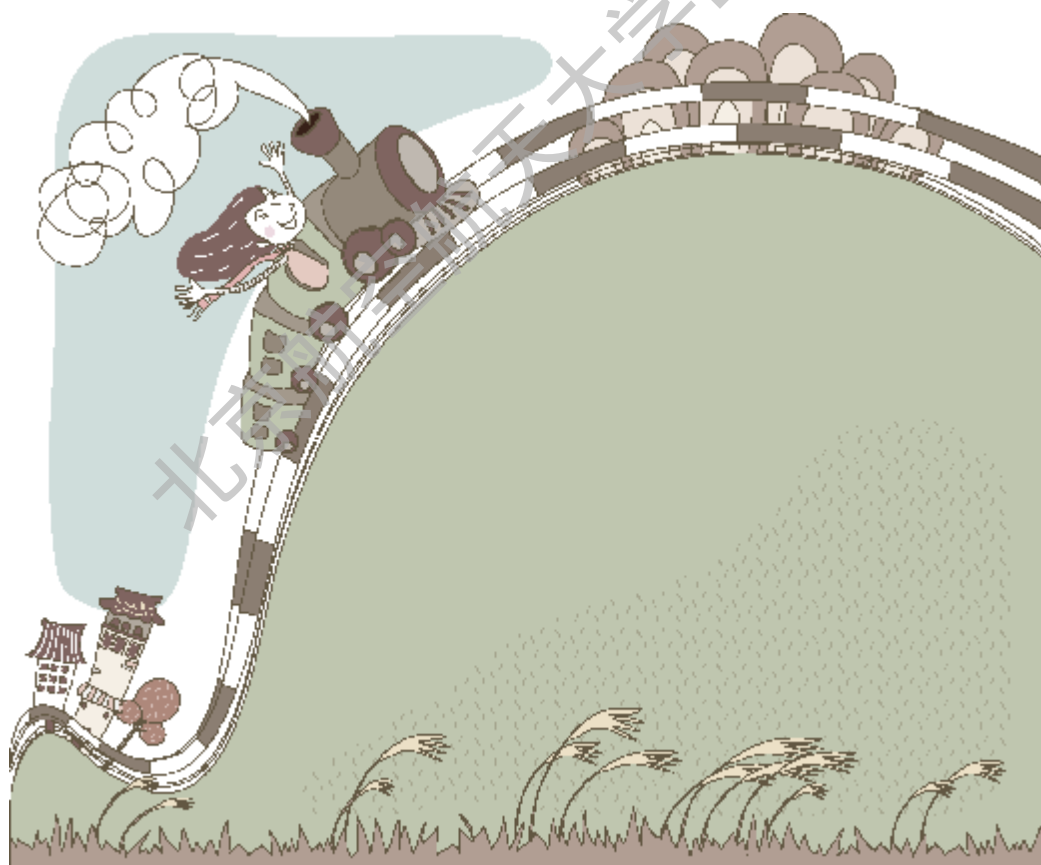
附录 1 1~2 岁优质宝宝成长日记 / 145

附录 2 1~2 岁优质宝宝必备玩具和训练材料 / 157

附录 3 1~2 岁优质宝宝必备儿歌 / 160

第一篇

优质宝宝：大脑的飞跃



1 优质宝宝，拥有不断飞跃的大脑

从《宝贝计划：1岁潜能开发》中，我们了解到，宝宝的大脑发育，在出生后第一年里是最快的，但是1~2岁间的发育也很迅速。宝宝在12个月末时，脑重量达到800~900克，在24个月末时，脑重量达到1050~1150克，大概是成人脑重的75%。因此，1~2岁也是一个相当关键的时期，我们要在宝宝前期发展的基础上，继续开发宝宝的潜能，让宝宝的大脑发育持续朝着优质的方向发展。

要开发宝宝的潜能，促进宝宝的大脑发育，就必须首先了解宝宝大脑的发育状态，然后掌握开发宝宝大脑的方法。本章就主要和父母们讨论这两个问题。



宝宝大脑的形态发展

宝宝在出生后的第二年，脑重量会增加到1050~1150克（约占成人的75%）。宝宝的头围也存在类似的增长变化，一岁末达到46~47厘米，2岁末达到48~49厘米，以后发展缓慢，10岁时才达到52厘米。

这些变化在一定程度上反映了各个阶段大脑内部结构发育和成熟的情况，与大脑皮质面积的发展密切相关。一岁以后的宝宝，大脑皮质细胞迅速发展，层次扩展，神经元密度下降且相互分化。到2岁时，宝宝的大脑以及各部分的相对大小和比例，已经非常类似于成年人的大脑。白质已经基本髓鞘化，与灰质明显分开。大脑的髓鞘化程度是宝宝脑细胞成熟状态的一个重要指标。



宝宝大脑功能的发展

在大脑皮质结构发育的同时，宝宝的皮质功能也在迅速发展。条件反射，尤其是第二信号系统的条件反射在此阶段迅速形成与发展，使宝宝与周岁内的乳儿有了明显的差别，而进入了一个新的阶段。语言的发展对宝宝心理的发展有着重要的作用，一岁左右的宝宝已能用语言和成人交际；一岁半以后语言的理解能力

和表达能力都有很大的发展。

大脑皮质机能的发展，逐渐改变着皮质与皮下中枢的关系，皮质对皮质下中枢的控制和调节逐渐加强。因此，婴儿期在动作的发展上表现出很大的进步。小儿在十二个月左右开始能步态蹒跚地行走，随着年龄的增长，在一岁半时已能自由行走。随后便能上、下台阶，再后又可跑、跳，动作渐趋灵活和协调。

宝宝大脑皮质机能的发展，使宝宝的大脑皮质活动发生了变化。在其生活的第二年中，各种条件反射就逐渐发展起来，如，宝宝开始只是对碗的形状形成食物条件反射，此时每当听见碗放在桌上发出的声响或听到人们说出“碗”的词音就能形成条件反射。



宝宝大脑发育的第二次脑激增

我们知道，宝宝大脑的生长有两次脑激增（大脑发育最快的时间阶段）：第一次脑激增发生在妊娠后的第8周到13周，第二次脑激增是在出生后的第10周到2岁期间。因此除了在乳儿期抓住关键期，开发宝宝的脑功能外，1~2岁同样是宝宝大脑发育的关键期，因此同样要重视对宝宝脑功能的开发。





1~2岁宝宝脑功能开发的方法

相比较1岁之前的乳儿，1~2岁的宝宝各方面能力都有了较大的发展。随着宝宝与周围环境接触的增多以及大脑皮质功能的增强，宝宝的动作、语言、认知、社会交往等能力，都达到了一个新的阶段。动作、语言等能力的发展又进一步促进了大脑的发育，因此可进一步通过发展宝宝的动作、语言等各方面的能力来实现开发宝宝脑功能的目的。



2 优质宝宝，要有优质的营养

1岁以后的宝宝，多半能说能走，在饮食上也慢慢接触大量的食品，原来的辅食变成了现在的主食，奶类反而成了辅食。这个阶段，要注意帮助宝宝适应这

这个过程，尝试不同的食物要循序渐进，不能太急切。在第一次接触某样食物时一定要少量，待宝宝适应并喜欢后，再尝试其他的食物种类。注意不要让宝宝偏食和挑食，保证全面的营养和饮食卫生。



鸡胸的孩子

盈盈是个一岁零十个月的小姑娘，大大的眼睛，看起来很机灵，只是有些瘦弱。有一天傍晚，妈妈带着小盈盈到楼下的小花园里去玩，遇到对面楼上的郭大妈在花园里散步。看到小盈盈长得甜甜的很可爱，就喜爱的把小盈盈抱起来。谁知刚抱了一会儿，郭大妈就对妈妈说：“小盈盈怎么胸前有点突出，会不会是缺乏足够的钙质或维生素D造成的‘鸡胸’？”

妈妈担忧地说：“不知道从什么时候开始，宝宝的前胸发育得好像不太正常，相比其他孩子有些凸起。本想带着孩子去看看医生，但有的同事告诉我没事，小孩子很正常，长大了就好了，我们也就没放在心上。”

“那可不行啊，孩子如果是因为缺钙或维生素D，会影响孩子智力发育的，以后上学就没有别的孩子聪明了。”

听郭大妈这么一说，妈妈有些担心起来。郭大妈又问：“孩子晚上能睡得安稳吗？”

妈妈说：“不安稳呢，从小就感觉比别人家的孩子难抚育。尤其是晚上，容易受惊不说，还经常哭闹不止。”

“那肯定是缺钙或维生素D了，赶紧去医院检查一下，可别误了孩子的成长啊。”郭大妈也担心起来。

不敢耽搁，妈妈带着盈盈找



医生一检查，盈盈的“鸡胸”果然是由于营养不均衡，尤其是严重缺钙和维生素D造成的。妈妈很担心这是否已经对盈盈产生了不良影响。医生说：“影响肯定会有影响，但是幸亏孩子还很小，还能弥补上来。如果再继续这样下去的话就不好说了。长期的营养不良，尤其是缺钙和维生素D，会导致孩子的智力低下。”

妈妈看着闪着水灵灵大眼睛的小盈盈，无比心疼：“只怪我们做父母的工作都非常忙，家里老人又住得远，只好把孩子托付给小保姆。在孩子的营养上没有重视，影响了孩子的身体发育和大脑发育。”



您对宝宝的营养问题重视吗？

1~2岁的宝宝虽然发育速度较一岁前有所减慢，但是仍然很迅速。这个时期的大脑和体格的发育将对以后的智力活动和行为产生重要影响。营养不均衡或营养不良的宝宝不仅身材矮小、瘦弱，而且大脑的发育也会受到影响，严重时可导

致宝宝以后的智力落后、学习较差、社会适应不良等。此外，营养不良的孩子对疾病和病毒的抵抗力也会下降，容易感染各种疾病。

1963年，斯托科和史密斯两位博士曾经在发表于《美国儿童疾病月刊》的科学报告中指出，营养充足的孩子比营养不足的孩子平均智力高22.6分。

当然，也并不是营养越高越多越好，相反，营养过多过剩对宝宝的成长也是不利的，比如肥胖问题、牙齿问题等。

因此，为了保证宝宝的大脑和身体健康发育，一定要供给宝宝均衡而合理的营养。





让宝宝吃出高智商

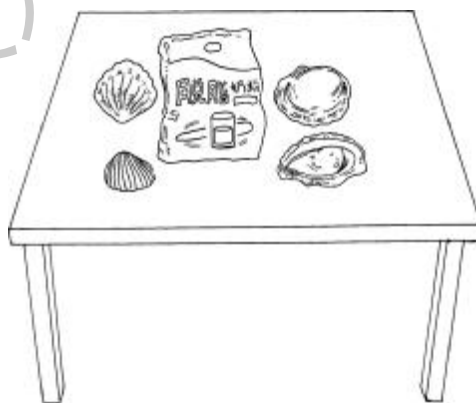
一岁以上的宝宝基本上可以适应一般的饮食了，不过怎样吃才能促进宝宝的大脑发育呢？

◎ 多吃含有酥氨酸的食物

神经系统的工作本质是电流的传导。然而两个神经元之间的相互联系又是靠化学物质在两个神经元之间的传导完成的。这种化学递质越多，神经元之间的信息传导越快，换言之，也就是说这样的化学物质供应得越充足，脑的反应速度越快。

最近的大脑生理学研究发现大脑神经元进行信息传递的媒介的化学物质主要有两种：一种为多巴氨酸，另一种为新肾上腺素。制造这些化学物质的主要原料来自一种氨基酸，这种氨基酸叫酥氨酸。酥氨酸可以从食物中摄取。因而家长要注意多给孩子吃一些含有大量酥氨酸的食物，这样可以加快大脑的反应速度，使宝宝变得更加聪敏。

这些食物有几个共同的特征：它们都含有极高的蛋白质，极低的脂肪和碳水化合物。含有酥氨酸较多的日常食物有：脱脂奶粉、鱼类、牡蛎、蛤、蚌、扇贝等。不过，1~2岁的孩子由于消化系统不太完善，食用鱼类等食物会加重消化系统的负担，应该尽量少食用，就算是食用也应该弄碎弄细，使其尽量满足消化系统的要求。



就是说，2岁以前要增加鱼类食物最好给宝宝多食用一些鱼肝油。

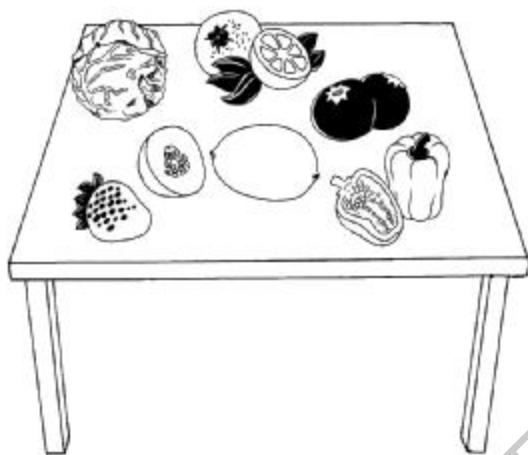
2岁以前最适宜提高大脑反应的食品当然就是脱脂奶粉了，而脱脂奶粉只要每日半杯，就能见效。美国麻省理工学院的涅尔德博士这样建议道：

最有效的食用法是在吃其他食物以前，就先喝半杯脱脂牛奶。

宝宝们通过正确的方法食用上述食物之后，其中的营养物质进入血液，血液则通过循环将营养物质（主要是酥氨酸）输送到大脑，从而提高大脑的反应速度。

◎ 吃一些含有抗坏血酸的食物

美国科学家丘巴拉与卡特兹两人，在3个城市的4家学校，测量了315位学



生的智能和抗坏血酸在血液中的浓度，他们发现血液中抗坏血酸浓度高的一组学生比浓度低的一组学生平均智商高4.51个单位。然而给智商较低的那一组学生食用了抗坏血素后，他们的平均智商增高了3.54个单位。这两位博士还计算出孩子血中抗坏血酸浓度增加半倍时，智商相应增加了3.6个单位。

抗坏血酸实际上就是维生素丙，可以起到提升智能的作用。这些物质都是通过实验发现的。很可能这些物质是大脑生长发育中进行自我建构所需要的。它的主要食物来源是水果和蔬菜，诸如橙子、番茄、香瓜、甘蓝菜、草莓、青椒等。

对于年龄较小、消化系统不太成熟的宝宝，可以让他们多饮用一些果汁。稍大些，消化系统发展比较完善之后，可考虑用餐时多给宝宝增加一些蔬菜，千万不要一味的大鱼大肉。

◎ 适当吃一些含有胆素和维生素 B₁₂ 的食物

大脑的一个很重要的功能就是记忆功能，胆素和维生素 B₁₂ 对大脑的记忆功能有促进作用。

有人做过这样一个动物实验。让一群13个月的大老鼠食用含胆素的食物，同时让一群同样是13个月大的大老鼠食用缺乏胆素的食物。在学习迷宫觅食的过程中，食用含胆素的那一组老鼠表现得和23个月的老鼠一样好，而另外那群食用缺乏胆素的食物老鼠竟表现得和3个月大的老鼠一样差。家长们应该很容易明白

只有记忆力好，才能记住迷宫的路线，才能在学习迷宫觅食的过程中表现得很好。可见胆素有助于记忆力的提高。

胆素的主要来源为卵磷脂，可以从鱼肉，其他的肉类、蛋黄、大豆、稻米和花生中提取。家长们应该用适当的方式给孩子适当地增加这些食物的摄入。

至于维生素 B₁₂，最近的科学家实验证实，维生素 B₁₂ 能够促进脑神经元中一种叫做栗核酸的物质的合成，而这种物质的合成正是记忆的主要生理步骤。维生素 B₁₂ 确能使宝宝的记忆功能得到提升，而维生素群中的其他物质，例如维生素 B₁、维生素 B₃、维生素 B₆ 和叶酸对宝宝的智力提升也会起到推波助澜的作用。许多动物和人类的科学实验都显示：这些维生素供应充足时，大脑的智能表现得就活跃，反之，大脑的智能就表现得很低落。有一个科学实验的例子：1963 年，斯托科和史密斯两位博士曾经在发表于《美国儿童疾病月刊》的科学报告中指出，营养充足的孩子比营养不足的孩子平均智力提高了 22.6 分。



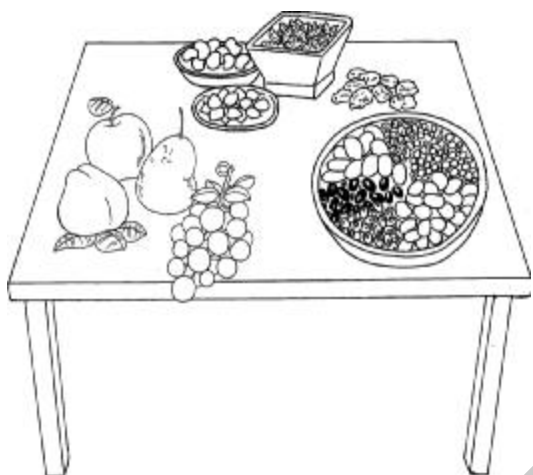
◎ 注意硼、铁、锌和钙等微量元素的摄入

有一些化学元素，对智力的提升也有着深远的影响，而且这些化学元素不多，只需要少量就能明显地改善智能提升的生理功能，因而人们又把这些化学元素叫做微量元素。比较值得注意的微量元素有硼、铁、锌和钙等。

下面两个实验可以有效地说明元素硼在智能提升中的作用。美国克兰佛克斯的本南特博士让 15 个人在 4 个月中轮流食用低硼食物和高硼食物，在这期间观察他们的用脑情况和他们的脑电波。实验结果表明，当参加实验的人食用硼的量减少时，许多极为简单的用脑小事他们都做不好。他们敲拍指头的速度比过去慢了，玩电动玩具追踪屏幕目标也没有过去准了，挑选字母的速度也不如过去快，总之，他们的智能反应都慢了下来。对他们脑电波的测试则表明他们脑中电波的活动缓慢下来。本南特博士对此解释说这是由于他们脑电波中“清醒波”减少了，而

“昏睡波”增加了。与此形成鲜明对比的是当实验人食用高硼食物时，他们的脑电波反应增快，用脑的速度也大为加快。然而实际上它们食用的硼的差量极为微小，实验者食用的高硼食物也仅多含硼3毫克。

既然硼元素起的作用如此之大，那么下面就向家长们介绍一些含硼的食物。



一般的干果、豆类、叶状蔬菜如青花甘蓝，水果如苹果、梨、桃子与葡萄中都含有硼。要得到3毫克的硼只需要吃两个苹果（含1毫克硼）加半两花生。

大家都知道大脑中最重要的营养就是氧气，而大脑氧气的供应是由红血球通过大脑血脉运来。运载氧气的红血球的主要成分就是血红素，然而血红素的主要成分是铁。可见化学元素铁在智能提升的过程中占

有很重要的一席之地。因为铁量摄入不足而发生贫血的人智能反应差就是一个很好的例证。本南特博士也由实验证明，食用含铁量高的食物的老人竟然与少年人有着一样活动迅速的脑电波！可见铁元素对智能的提升有很大的帮助。年轻的父母可要注意为宝宝增加以下含铁量较多的食物了。深绿色的蔬菜例如菠菜、肝、有壳的海鲜、红色的瘦肉和大豆。

锌则与很多脑的功能有关，这可由本南特博士和他的同事们做的一项长达7个月的实验中得到证明。在这7个月中一群男人食用了含锌量低的食物后，在15种智能测验中，有10种表现比食用足够含锌量食物者的差。德州医学院的哈罗特·山士博士则证明了锌可以加强记忆力和注意力。他发现健康人摄入体内的锌含量偏低时，在记忆力和注意力的测验中都表现较差。但当重新给他们增加锌的食用量以后，他们的文字记忆能力提高了12%，而对图案的注意力和



记忆力增加了17%。含锌量高的食物有海鲜、豆类与火鸡腿肉。

有此父母就有这样一个焦虑：孩子不愿意吃上述含有硼锌铁的食物怎么办？或者是家长们由于条件所限买不到这些食物怎么办？让宝宝们服用铁锌综合丸也可以收到同样的效果。

还有一种对孩子智力有很大帮助的化学元素就是钙。在前面，我们曾提到，两个神经元的联系主要是靠钙的传递。故钙不仅对孩子骨骼生长有利，而且对智力发展有重要作用。

◎ 让宝宝吃一些肥肉

肥肉难吃，瘦肉好吃，这似乎是大家都承认的一个公理，因而自古以来就有挑肥拣瘦的说法。许多家长为了哄孩子吃饭，任由他们只吃瘦肉，不吃肥肉。其实这样并不好。肥肉中含有一种物质，能够促进神经胶质细胞的生长，提高宝宝的大脑反应准确性。

孩子一般都不太喜欢吃肥肉，所以家长们应该想办法提高自己的做菜手艺，让宝宝爱吃肥肉。

◎ 不要让宝宝过多地吃糖

凡是小孩子好像都爱吃糖，吃糖对于孩子的智力有影响吗？下面就来回答这个问题。

孩子们好吃的那些糖多是从含糖分的植物中提取的。提取糖分的炼制加工过程实际上破坏了原产品例如甘蔗原有的维生素和矿物质等营养成分，所剩下的只不过是一些残留的甜味而已，这些糖损害大脑的可能性比较大。也就是说食用过多的经过炼制加工的糖会对大脑有所损害。然而到底食用多少糖为过量呢？台湾的小儿科学家陈一心博士认为如果宝宝食用的糖所产生的热量超过总热量的5%就算过多。

吃太多的炼制加工而成的糖果一般会引起两种反应。第一种是心情不平衡，情绪易变，对糖有过敏体质的孩子甚至还会产生多动症：易哭易怒，冲动乱动、坐立不安；动作不协调，做事不想后果等。这种症状产生的原因主要是因为吃糖太多，血液中糖的含量急剧增加，继而引起过多的胰岛素分泌来降低血糖，之后其他的荷尔蒙又得加快分泌来把血糖调高。这种快速突然的荷尔蒙分泌拉锯战，

使孩子的脑能与情绪也变得突高突低。食用的糖过量还会产生另外一种症状，那就是注意力涣散，心情懒散、昏昏欲睡。这种病症是由于吃糖过多后，胰岛素分泌过多，这些胰岛素又导致了较多的色氨酸（血液中许多氨基酸的一种）进入脑，是色氨酸在脑中变化成为一种叫做“血清素”的荷尔蒙引起的病症。血清会使宝宝因为感觉舒服而想睡觉，继而是注意力涣散。

下面就介绍几个防止宝宝吃糖伤脑的方法：少让宝宝们吃那些只有甜味的经炼制加工的糖，例如糖果，蛋糕，西点，甜饼，汽水，不纯的果汁饮料。而应该让孩子们多吃那些原产品，例如让宝宝多喝新榨的橙汁，多吃甘薯或者让孩子们多吃甘蔗。另外在孩子吃糖果的同时也顺便吃蛋白质。最近的实验证明吃糖兼蛋白质的孩子比光吃糖的孩子在需要注意力集中的功课上成绩好得多。所以在孩子喝不纯的果汁时，不妨给他加几条鱿鱼丝，吃甜饼干时，不妨让他喝一点牛奶。总之，家长们应该注意不要让孩子们摄入的经加工而成的糖食产生的热量超过总热量的5%。



如何给宝宝选择零食

◎ 爱吃零食的宝宝父母烦恼多

一岁后的宝宝，随着辅食的不断增多，接触零食的机会也多了起来。也就在这个时候，宝宝许多饮食上的不良习惯也在悄悄形成。不少父母都有这个经验，宝宝越来越大了，却也越来越难喂养，尤其是在饮食上，烦恼颇多，具体表现为宝宝只吃零食，比如每天喝大量的饮料，就是不吃饭，小身体又瘦又弱，看着实在着急，每次吃饭都要端着碗哄半天，效果却不甚好。

◎ 给宝宝选择恰当的零食

关于宝宝吃零食的问题，有的父母认为无所谓，吃多吃少以及吃什么都随孩子高兴，而有的父母认为宝宝最好不要吃零食。事实上，给宝宝选择合适的零食是有益于宝宝身体和大脑发育的，所以不必强制宝宝不吃零食，但是要有控制和选择，不能任宝宝一味乱吃，比如每天喝大量的冷饮或汽水。同时要帮助宝宝选择好吃零食的时间，在饭前一小时最好不要让宝宝无限制吃零食，不然吃正餐的时

候就会吃得很少或不吃。

就零食的种类来说，要给宝宝选择高营养、少热量、有益身体和大脑发育的零食，比如干果（譬如核桃）、水果、全麦面包、饼干、小点心等。还可以针对宝宝的发育情况选择一些强化食品，比如缺钙的宝宝就可以选择含钙的饼干作为零食，缺锌缺铁的宝宝就可以选择含锌和铁较高的食品作为零食。但是强化食品的选择要在医生指导下使用，不可随便大量食用，否则有可能引起中毒。

太甜、太油的糕点、糖果、罐头以及巧克力等食品不能作为宝宝的常规零食。这些食品含糖量高，油脂多，不仅不容易消化，多食还会导致宝宝肥胖。一些较冷的饮食比如冰粥、雪糕、冷饮更不能让宝宝多吃。

◎ 父母要把握好宝宝吃零食的原则

宝宝吃零食要把握的原则是，正餐为主，零食为辅，而不能颠倒。有些宝宝恰恰颠倒了，大量吃冷饮等零食，正餐几乎不吃，这个习惯一定要帮助宝宝改过来，不然长期下来会引起宝宝消化功能紊乱和营养缺乏。

有些宝宝从小比较难带，爱哭闹，父母往往就通过零食来逗引孩子，并且孩子喜欢吃什么就给买什么，这是不对的，会让宝宝养成无休止吃零食的坏习惯，稍长大些就很难改变。



◎ 掌握吃零食的时间

宝宝吃零食要把握好时间，父母可以选择在每天早午餐之间的上午和中晚餐之间的下午适当给宝宝吃一点零食，但不要过多，以不影响正餐吃饭为宜，且每天最好换换花样，不要总吃一样。

◎ 帮助宝宝改掉乱吃零食的习惯

对于已经养成乱吃零食坏习惯的宝宝，很多父母常常只有苦恼的份。其实，宝宝的坏习惯之所以难以改掉，是因为父母太心软，不忍心拒绝宝宝，孩子一哭父母就投降了。正确的做法是，首先父母要告诉宝宝吃太多零食的坏处，若宝宝还不听话，父母则一定要坚持原则。不对于习惯把零食当饭吃的宝宝，可不必一下子全部改掉，父母不要心急，要逐渐减量零食，直到不影响正餐为止。

另外，1~2岁的宝宝，自主意识还不是很强，在行为决策上几乎还是依赖于父母的决定，如果父母说吃零食不好，孩子会从心里接纳，并慢慢改掉吃过多零食的习惯。

3 加强宝宝良好行为和生活习惯的培养

现代家庭的孩子，家境基本上都非常优越，孩子的生活条件往往都是最好的，父母宁肯自己受苦也不愿让孩子受一丁点儿委屈，所以孩子普遍比几十年前的孩子都要聪明伶俐。在孩子的营养、智力都能跟上的情况下，什么开始变得更为重要？在多年的教育工作中，我们发现，孩子上了小学、中学以后，凡是出了问题的孩子，父母不是因为孩子的智力问题而烦恼，多半是因为非智力因素而烦恼，比如撒谎、懒散、无序、自私、缺乏责任感、不听话、没有集体意识、缺乏爱心、学习不努力等等。而恰恰是这些孩子，往往脑瓜都非常聪明。父母就恨铁不成钢：“这孩子聪明得很，只要能学习努力，改掉一些毛病，学习肯定是很棒的。”但是孩子净出各种问题，再聪明不拿来使用，又有什么意义呢。

所以，作为父母和教育工作者，我们除了要注意孩子的智力开发以外，更要

注意孩子良好习惯、行为以及品格的培养，这和开发孩子的智力同样重要，甚至比智力还重要，它们都属于潜能的一部分。

良好的习惯和行为，要从小培养。有的父母说：“树大自然直，现在孩子还小，不用考虑那么多，长大自然就好了。”一棵小树，长弯了，要矫正过来容易，等长到根深叶茂、枝长干粗，还能否自然直，就很难说了。

宝宝1岁以后，多半能说能走能跑了，正是培养宝宝良好习惯和行为的好时机。如果忽视了这一点，宝宝的坏习惯或不良行为一旦形成，并固定下来，长大再纠正就很难了。良好的行为和习惯，往往奠定了宝宝一生做人的根本和起点，决定了宝宝未来人生发展的基色。

在本章中，我们在1岁前宝宝行为和习惯训练的基础上，进一步和父母们讨论如何培养宝宝良好的行为和习惯问题。



宝宝很难缠

相比1岁前，1岁到2岁的宝宝，不论是动作、言语，感知、记忆、思维等智力因素，还是情感、意志等非智力因素，都有了很大的变化和进步，进入了一个发展的新阶段。

不过，随着宝宝的蹒跚学步以及口头语言的迅速发展，父母们发现宝宝逐渐变得越来越可爱越来越调皮的同时，也越来越有自己的主见和想法了，喜欢什么都要自己来，再也不是那个处处听话的小宝宝了。

宁宁是个1岁零8个月的小男孩，什么都好，就是“越来越不听话”。比如吃饭之前不愿意洗手，手黑乎乎的就要去吃饭，妈妈强拉着去洗，他就大吵大闹，一生气大哭起来，饭也不吃了。还有就是学着电视里的孩子挑食，那也不吃这也不吃，好像很时髦似的。另外，也不知道从什么时候开始，宁宁每天晚上都要看很长时间的电视才能睡觉。宝宝的这些习惯可怎么办呢？愁坏了爸爸妈妈。爸爸

有时一气之下就想伸手打，宁宁一看爸爸挥起的手就先大哭起来。这边爷爷奶奶不愿意了，一边骂爸爸一边拼命保护孙子。妈妈呢，在一边哭笑不得。要是打吧，孩子还这么小，况且也不是什么大错误，不打吧，这么不听话，小习惯说不定会形成大习惯。

那么怎么办呢？



了解宝宝的行为特点，为宝宝做训练

对于父母来说，面对宝宝的成长，既不要紧张、手足无措，也不要放任宝宝的行为或生活习惯任其发展，更不要以粗暴的态度对待宝宝。那么父母如何看待宝宝的行为以及如何引导，并培养宝宝良好的行为和生活习惯呢？

最重要的是要了解宝宝的行为和心理发展特点。有些家长就是因为不了解宝宝的身心发展特点，才对宝宝的行为或者手足无措，或者感到无所谓，反正孩子小，长大就好了，或者太紧张，害怕宝宝将来养成坏习惯或干脆从此就学坏了，等等。因此父母要改变以前的育儿观念，适当地学习育儿知识，掌握婴幼儿成长的规律，这样，在面对宝宝的不同行为时就能应付自如了。

◎ 宝宝慢慢有了自我意识

一岁之前的宝宝，对“我”、“我们”的认识还处在模糊状态，一岁以后，宝宝逐渐意识到自己和别人是不同的，当然也就知道了“我的”和“你的”的不同，



因此会表现有强烈的占有欲，不愿意与别人分享。父母不要误认为宝宝的这种占有欲是自私的表现，其实不是，这是宝宝自我意识变强的表现，是正常现象，只要注意引导就可以，比如对宝宝说：“好东西大家要一起分享才快乐，宝宝真乖，咱们把饼干分给小朋友一块好不好？”一般情况下，这时候宝宝都会愿意拿出饼干给别的小朋友。当宝宝愿意分享时，父母要立刻给予表扬，以强化宝宝的分享行为。

若宝宝实在不愿意分享，父母也不要强迫或批评孩子，下次再有其他小朋友的时候，可再次鼓励宝宝跟别人分享。同时，父母要在日常生活中给宝宝做好榜样和良好的影响。因为如果父母自身自私，孩子也不可能变得爱跟别人分享。

◎ 宝宝喜欢探索

宝宝虽小，但是却对周围的世界充满了深深的好奇，成人认为很平常的事物，在孩子看来却异常有趣。比如小虫子在树叶上待着，它为什么不去找妈妈呀；太阳为什么一到晚上就下山了呢。

因为好奇，所以宝宝特别喜欢探索，喜欢尝试，什么事都喜欢自己去做，不愿意成人帮忙，喜欢说：“我自己拿”、“我自己弄”、“我自己吃”、“那是我的，不要动”等等。

宝宝喜欢尝试，是一件好事，这是宝宝创造性发展的表现，父母应当支持并鼓励宝宝去探索，而不要认为宝宝是在故意瞎捣乱。在日常生活中，父母要注意给宝宝创造更多的机会，让宝宝展现自我，体验探索和成功的乐趣。

◎ 宝宝对父母有强烈的依恋

我们研究发现，宝宝的撒娇、哭闹和任性等，很多时候是因为依恋的需要，不是故意给父母惹麻烦，而是提醒父母他（她）需要爱和关心。当父母因为工作太忙，或心情不佳，对宝宝懒得过问时，宝宝就会通过哭闹或“找碴”来引起父母的注意，从而得到父母的爱抚



和亲昵。

所以，当父母发现宝宝是因为依恋而闹人时，不要训斥或拒绝宝宝，而要把宝宝抱过来，满足宝宝依恋的需要。

◎ 宝宝也需要尊重

在宝宝的小世界里，还不懂得察言观色，还不懂得自己的要求是否合时宜，还不懂得掩饰自己，他（她）只是很真实地说出自己的要求。面对宝宝的不合理要求，您怎么做？是一口拒绝还是严厉训斥？是给宝宝讲道理还是扬手就打？

举个例子。爸爸妈妈带着宝宝在超市里买东西，宝宝会不断地要求买很多东西，有些可能是不合理要求。那么怎么办呢？正确的做法肯定不能无限制地满足

孩子的要求，那会让孩子变得骄横，不懂得珍惜。父母要拒绝孩子的不合理要求，但是拒绝要讲究方法，注意不要伤害宝宝的自尊心，因为宝宝也需要尊重。如果父



母在公共场合对宝宝大声训斥，或硬冰冰地拒绝宝宝，宝宝也会感到尴尬和难堪。为了给自己解围，宝宝有时会通过大声哭闹和打人来表示反抗。所以，父母在做一项

决定的时候，也要和宝宝商量，而不要认为宝宝太小什么也不懂。假如商量过后，宝宝依然坚持自己不合理的要求，父母再直接告诉宝宝不能买，或用不予理会来拒绝宝宝。

还比如前面的案例，宁宁不愿意饭前洗手，如果妈妈能首先对宁宁说：“小手手，洗干净。白白净净，才好看。我们家宁宁的小手是最漂亮的小手了。”然后边说边带着宁宁去洗手，相信宁宁会乖乖地去洗手的。如果采用的是强迫的方式，宁宁当然死活不愿意去洗手了，因为洗手给他带来的是不愉快的经历。



宝宝的飞跃，需要懂教育的父母

◎ 家长的教育观念和行为一定要保持一致

常常见到这种情况，对宝宝的教育，爸爸扮红脸，妈妈扮白脸，要不就是爸爸妈妈扮红脸，爷爷奶奶扮白脸，一方要求严厉，一方百般呵护。这样的教育方式好不好呢？显然，是错误的。在教育和训练宝宝的行为和生活习惯的，家长的要求和观念应该保持一致，不然会造成宝宝的矛盾心理，甚至是心理紊乱，因为宝宝太小的时候，还没有分辨能力，还不能把握家长真实的想法。另外，若家中不止一个宝宝，家长要公平对待每一个孩子，一视同仁，不可有任何偏袒，否则会造成被偏爱的孩子狂妄自大，而没有被偏爱的孩子则缺乏自信心，对培养宝宝的行为和生活习惯也不利。



◎ 家长要有足够的耐心

有些家长自身脾气比较急躁，又不了解宝宝的成长发育特点，所以常常用自己一贯的思维方式来理解和要求宝宝，一着急或看不顺眼就会打骂宝宝，迫切希

望宝宝的行为和习惯能在瞬间改过来。这种做法当然也是不妥当的。宝宝良好的行为和生活习惯需要因势利导，采取策略。在宝宝表现较好时要及时给予表扬和鼓励，做错事时要适当给予批评和引导，不过主要以表扬为主，最好少批评。因此在培养宝宝良好的行为和生活习惯时，家长一定要有足够的信心，也要有足够的耐心。

◎ 家长要做好宝宝的榜样

宝宝的模仿性很强，喜欢榜样人物。而宝宝的生活经验和社会经验较少，结识的人也仅仅限于家人和邻居等，因此家长是宝宝模仿的主要对象。家长的行为和生活习惯往往就是宝宝学习的底板，可以说，有什么样的家长，就有什么样的宝宝。所以家长们在要求宝宝的同时，自身一定要做良好榜样。就好比前面的例子，父母要是希望宝宝早睡觉，不要看太长时间电视，那么父母就要以身作则，自己不要在晚上看太长时间电视导致那么晚睡觉。此外，父母要鼓励宝宝向别的小朋友的良好行为和习惯学习。



宝宝良好的行为和生活习惯包括哪些

有些父母会问，需要培养宝宝哪些良好的行为和习惯呢？接下来我们就来讨论一下，主要包括以下几个方面。

◎ 良好的饮食和卫生习惯

现代的孩子普遍养得娇，一般都是喜欢什么就给什么，喜欢吃什么也就买什么，一切按照孩子的喜好，很少考虑孩子真正的生长发育需要。



有个叫玲玲的胖乎乎的小姑娘，从小就挑食得厉害，只喜欢吃零食和快餐，蔬菜、水果等一概不吃。每天必须去肯德基或麦当劳吃饭，否则就不吃饭。父母拗她不过，只好每天陪她去吃。结果在幼儿园入学体检时，发现竟然血色素偏低，

医生说是营养不良造成的贫血。

宝宝正是身体快速发育的时候，需要足够和均衡的营养物质，挑食、暴饮暴食、不按时进餐，会给宝宝的成长带来不利。因此，父母应该从小就培养宝宝正确的饮食观念和良好的饮食习惯，不挑食，少吃零食，按时进餐。

卫生习惯主要是在原有习惯的基础上继续培养宝宝良好的卫生习惯。和一岁前不同，一岁后的宝宝渐渐会走路了，有自主意识了，排尿和排便也更多地需要自己去做，而不是靠父母把了。因此这时期以及之后的任务，是培养宝宝有便意时主动去寻找便盆，自主排尿，排便的习惯，以及蹲便盆或马桶的方法，并教育宝宝不要随处大小便。

◎ 良好的作息习惯

规律的作息习惯也是需要家长细心培养的。现代的孩子不同于过去，从小就大量接触电视、电脑、电子游戏机等，如果家长不好好引导，到了幼儿阶段，沉迷电视电脑的孩子就会更多。

小宇只有两周岁，可是电脑游戏却已经打得有模有样了。小宇从一岁刚会说话走路时，就开始玩电脑游戏“CS”，原因是小宇的妈妈是游戏迷。由于家庭经济情况较好，小宇的妈妈自从生了小宇，就辞了工作专职在家带小宇，无聊时就打游戏，后来干脆迷上了电脑游戏，每天抱着小宇坐在电脑前打游戏。小宇耳濡目染，也开始试着敲键盘和妈妈一起玩，妈妈见小宇学得很快，还很高兴，虽然知道电脑游戏的危害，但觉得孩子那么小，没什么事，就鼓励小宇玩“CS”游戏。小宇逐渐爱上了电脑游戏，虽然只有两岁，但已经明显影响了正常生活，晚上不睡觉，要打游戏，早上起得很晚，也很少像别的孩子那样对室外的事物感兴趣。

还有的宝宝，精力比较充沛，生活节奏和父母保持一致，周末、节假



日同样晚睡晚起。这样不仅不利于宝宝的休息，将来上了幼儿园也很难适应幼儿园的作息时间。

◎ 培养宝宝文明的语言习惯

高尔基曾说过：“语言是一切事物和思想的衣裳”。家长们要在宝宝牙牙学语的时候就开始培养宝宝良好的语言习惯，尤其是一些基本的礼貌用语，比如“谢谢、再见、对不起”，等等。

在这里要说明的是，有些成年人有说脏话的习惯，在宝宝面前也不避讳，照说不误，觉得没什么。事实上，成年人是宝宝模仿学习的对象，父母爱说脏话，宝宝必定也会学说脏话。父母要做好榜样，起到模仿带头作用，自身要改正说脏话的习惯。

◎ 培养宝宝的劳动习惯



人们常说，太能干的父母，孩子往往娇痴。什么意思呢，就是说父母什么都为宝宝安排打理得好好的，宝宝做得少了，生活自理能力就很差，时间久了就会形成处处依赖、处处推脱责任的坏习惯。所以，家长务必要从小培养宝宝的劳动习惯。家长可能会问，

宝宝才一岁多，能让宝宝做什么呢？其实宝宝能做的事情多着呢。对于较小的宝宝来说，主要是多让宝宝做自己的事情，偶尔帮帮家人做做事，比如学着穿衣、穿鞋、帮忙收拾玩具、帮忙摆放碗碟等，但由于宝宝太小，劳动能力还很差，更多的时候在父母看来是帮倒忙，所以有些家长一着急就尽快自己收拾利





索了，包办代替了。

事实上，宝宝如果没有锻炼的机会，就会认为什么事都是父母应该做的，而自己天生就是享受的。因此，即便是宝宝做得不够好，家长也要给宝宝自己动手做事的机会，并不时表扬和夸奖宝宝，让宝宝热爱劳动。

◎ 培养宝宝良好的学习习惯

好的学习习惯会让宝宝受益一生。时代的发展要求每个人既要学会做人做事，更要学会学习，学习是一辈子的事。同样智商的孩子，为什么有的孩子学习成绩好，而有的孩子学习成绩就不好呢？其中一个很重要的原因就是成绩好的孩子普遍有良好的学习习惯。

对于1~2岁的小宝宝来说，学习是一个广义的概念，并不单单指课本的学习。宝宝要学习的东西很多，比如看画册、讲故事；学习说话；学习劳动；学习和小朋友交往；走出家门认识外界的事物，认识大自然，等等，这都是宝宝要学习的东西。宝宝稍大些，可每天在固定的时间里和爸爸妈妈一起学习，看书，养成学习的好习惯。尤其要注意的是，培养宝宝从小少看电视，少玩电脑，多看书的习惯。





训练宝宝良好的行为和生活习惯的具体方法

◎ 宝宝 13 个月

【训练目标】主动寻找便盆；能用勺子把食物放进嘴里。

【训练方案】把便盆放在固定的地方，每次引导宝宝走到便盆处，坐盆大小便；吃饭时或平时继续训练宝宝用勺子盛东西。

【注意事项】购买有可爱动物造型的婴儿便盆，有效吸引宝宝的兴趣。

◎ 宝宝 14 个月

【训练目标】脱掉鞋帽；拉开拉链。

【训练方案】睡前鼓励宝宝自己把鞋和袜子脱掉，大多数宝宝不能一下完成，这时可进行动作示范，训练摘帽子也一样；拉拉链可先用拉链包或其他带拉链的用具进行，教宝宝一手固定住拉链的一头，另一手平着拉。

【注意事项】不要给宝宝穿系带的鞋。训练摘帽子时最好用布帽，因为软帽的难度较大；拉链拉开的练习要注意安全，别夹住手。

◎ 宝宝 15 个月

【训练目标】在餐桌上和大人一起吃饭。

【训练方案】进餐时让宝宝坐在餐桌旁和大人一起进餐，让宝宝用自己的小碗和小勺子吃饭，并鼓励宝宝自己端起小碗喝汤。

【注意事项】宝宝自己吃饭前，大人要试好饭菜的温度，以免烫着宝宝；最好给宝宝配备专用餐椅。

◎ 宝宝 16 个月

【训练目标】睡前讲卫生；自己躺在床上安静入睡。

【训练方案】每晚睡前给宝宝用温水洗脸、洗手、洗脚、洗屁股，让宝宝感觉干净又舒服；保持安静的入睡环境，协助宝宝脱掉衣服，并引导宝宝自己躺到小床上睡觉，可让宝宝握着大人的手。

【注意事项】水温一定试好，不要烫着孩子。宝宝的皮肤娇嫩，大人应该用手肘内侧处的皮肤试水温。

◎ 宝宝 17 个月

【训练目标】自己蹲在地上用小盆洗手，擦手。

【训练方案】用小盆盛好水放在地上，让宝宝蹲下洗手，示范如何把手心、手背都洗到，洗干净。

【注意事项】宝宝可能会乘兴玩水，不必坚决制止，但要适当控制时间。

◎ 宝宝 18 个月

【训练目标】熟练端杯喝水、喝果汁；熟练用勺自己吃饭。

【训练方案】每天让宝宝自己端杯喝水，喝各种果汁；吃饭时让宝宝用自己的小勺和小碗吃饭，碗里盛少量食物。

【注意事项】果汁最好选用鲜榨汁，市场上卖的果汁一般都有防腐剂，不宜常喝。

◎ 宝宝 19 个月

【训练目标】自己穿脱马甲。

【训练方案】等给洋娃娃穿脱衣服熟练以后，可以鼓励宝宝自己穿脱自己的衣服，先从没有袖子的马甲开始。

【注意事项】系扣子的马甲可先帮宝宝把扣子解开。

◎ 宝宝 20 个月

【训练目标】自己穿脱上衣。

【训练方案】宝宝能熟练脱去马甲之后，可以接着鼓励宝宝自己把带袖的上衣脱下来。先让宝宝自己做，困难时示范正确的脱衣方式，让宝宝模仿。套头上衣则要先帮助宝宝把袖子脱下来。

【注意事项】套头上衣的领子选择可解扣的或宽松式的。

◎ 宝宝 21 个月

【训练目标】能自己找到回家的路。

【训练方案】每天出去和回家的路上，向宝宝指认路旁的各种建筑和标志，达到熟悉程度，让孩子在前面带路回家。常去的地方，如游乐场和亲戚朋友家，也每次训练宝宝熟悉路上和周围的环境。

【注意事项】路上车辆行人多时，要拉着宝宝的手。

◎ 宝宝 22 个月

【训练目标】自己脱裤子大小便。

【训练方案】大小便时鼓励宝宝自己拉下裤子，但大人要先帮宝宝把裤子拉到膝盖处。以后则提醒宝宝自己先把裤子拉到膝部，再大小便。只要基本会做即可。

【注意事项】裤子要选用松带的，有利于穿脱。

◎ 宝宝 23 个月

【训练目标】独立吃饭，不用喂。

【训练方案】每次吃饭时让宝宝坐小餐椅，在自己的小餐桌上用专用的餐具，宝宝自己扶好碗，用小勺自己喂饭，端起小碗喝汤。

【注意事项】饭汤的温度应该事先尝好，宝宝吃饭时大人要在旁边看管。

◎ 宝宝 24 个月

【训练目标】自己穿鞋子、穿袜子。

【训练方案】起床时鼓励宝宝自己穿上袜子和鞋子，开始只要能把袜子套到脚跟处即可。要适时做出示范。

【注意事项】鞋子不要用系带的，袜子可选用无跟袜。

第二篇

优质宝宝：运动和语言能力的飞跃



1 宝宝今天运动了吗

在《宝贝计划：1岁潜能开发》中，我们强调了0~1岁宝宝运动的重要性，运动不仅发展宝宝的体能，也开发了宝宝的潜能。对于1~2岁的宝宝来说，运动同样很重要。



在我国北方的某些农村地区，曾经有过“沙袋育儿”的方法。孩子一出生就放在盛有细沙土的布袋里，一直到两三岁。

后来人们对这些沙袋里的儿童进行了研究，发现他们的智力发展显著落后于其他同龄儿童，并且情绪、情感发展也较缓慢，学习成绩较差。

造成沙袋儿童落后于正常儿童的一个非常重要的原因，就是沙袋儿童的动作发展受到了严重的阻碍，虽然在沙袋里也可以获得较少的上肢活动，但是比正常儿童要少得多。动作发展的缺失，直接导致了这些儿童心理发展的落后甚至是停滞。

这一方面说明了“沙袋育儿”方法的不科学性，同时也告诉我们让宝宝多运动是多么重要。此外，还有“捆绑式的儿童”、“木桶里的儿童”、“肩背上的儿童”，等等，凡是限制了儿童动作发展的育儿方式都应当坚决摒弃。



了解宝宝的动作特点

1岁到2岁的宝宝，从全身动作的发展来看，已经能够从初期的站立到独立走

路自如，到2岁末还能跑，但不稳。就手的动作来看，从能够堆几块积木到能够拿汤匙吃饭，动作越来越熟练和灵巧了。下面详细介绍一下宝宝1~2岁各阶段全身动作的发展顺序和手的动作发展顺序。

◎ 1~2岁宝宝全身动作发展的顺序

1. 能够独站片刻（12.4个月）
2. 能够独站自如（15.4个月）
3. 能够独走几步（15.6个月）
4. 能够自蹲自如（16.5个月）
5. 能够独走自如（16.9个月）
6. 能够扶物过障碍棒（19.4个月）
7. 能够跑，但不稳（20.5个月）
8. 能够双手扶栏上楼（23个月）
9. 能够扶栏下楼（23.2个月）
10. 能够扶双手双脚跳稍微跳起（23.7个月）
11. 能够扶一手双脚跳稍微跳起（24.2个月）





◎ 1~2 岁宝宝双手动作发展的顺序

1. 堆积木 2~5 块 (15.4 个月)
2. 能用匙吃饭, 但汤会外溢 (18.6 个月)
3. 能用双手端碗 (21.6 个月)
4. 堆积木 6~10 块 (23 个月)
5. 用汤匙吃饭, 汤稍外溢 (24.1 个月)



1~2 岁宝宝动作训练的重点

如何根据 1~2 岁宝宝动作发展的规律来训练宝宝的动作呢?

◎ 训练宝宝走路

1 岁左右要帮助宝宝学习走路了。首先要训练宝宝单独站立, 能够站稳后开始练习迈步往前走。父母一定要有耐心, 不要过于着急, 让宝宝先学走一步, 再逐步增加走的步子数。

开始练习走路时一定要在安全的地方, 父母一定要保护好, 初学时如果地面是水泥地等硬地, 父母要做好随时接住宝宝的准备, 以免宝宝摔倒磕伤, 夏天可以在草坪上进行。

有时宝宝因为胆怯, 站在那儿颤巍巍的, 不敢往前走, 这时候父母可以用一些宝宝平时喜欢的玩具在前面召唤宝宝, 让宝宝从蹒跚的几步到能较长距离的稳定地走路。

要提醒家长的是，宝宝在学习走路的过程中，经常摔倒是正常的事，因此家长不要因为心疼而反应过度，让宝宝养成过于娇气的毛病。

◎ 让宝宝独立活动



在宝宝能够自己走路，摔倒后也能自己站起来的时候，家长可以训练宝宝自己独立活动自己探索世界。初始如果宝宝不习惯一个人玩游戏，父母可以和宝宝一起玩，比如和宝宝在地上玩捡球的游戏，在沙地上玩沙滩车挖土的游戏，慢慢地放手让宝宝自己玩。这既训练了宝宝的动作，也训练了宝宝的认知能力和社会能力。

◎ 训练宝宝侧着走和倒退走

在宝宝熟练走路后，可以训练宝宝侧着走和倒退走，以训练宝宝身体的灵活性。比如父母和宝宝一起拖拉玩具车，拉着小车向前走、向后走、侧着走，等等。

◎ 训练宝宝上下楼梯

在训练宝宝上下楼梯时，先要训练宝宝学习上楼梯。具体方法是：首先扶着宝宝上楼梯，逐渐的由扶着两手换作扶着一手，再让宝宝自己练习上楼梯。以同样的方法训练宝宝下楼梯。

在训练时，可多个家长参与，一个扶着宝宝上下楼梯，一个在楼梯上面或下面拿着玩具逗引宝宝，鼓励宝宝扶栏杆上楼梯。注意要保护好宝宝的安全，在宝宝熟练学会上楼梯后再训练下楼梯。



◎ 多让宝宝玩动手游戏

1岁后的宝宝手部动作已经越来越精细和灵活，为了促进宝宝手部动作的进一步发展，家长可以多和宝宝玩一些动手游戏。比如宝宝都比较喜欢玩



堆积木的游戏，父母可以先做示范，告诉宝宝用积木搭一座高楼。刚开始可以先搭两三块积木，再逐渐增加，最后让宝宝搭着玩。还比如，让宝宝把笔装进笔筒，把小球装进盒子，等等。

◎ 训练宝宝跑步

宝宝在会走之后开始学习跑，刚开始往往是比较笨拙地跑几步，以后发展为较为灵活的跑。家长要经常和宝宝玩跑步的小游戏，多创造让宝宝跑的机会，比如让宝宝在后面追妈妈或去捡一个正在滚跑的球等。宝宝在跑的训练中逐渐能够较好地控制自己的平衡能力，跑得越来越稳。



适合 1~2 岁宝宝的综合性运动

◎ 黄豆游戏

通过简单的黄豆游戏，可以锻炼宝宝的手眼协调能力。这个游戏简单易行，在任何时候都能做。方法是，抓一把黄豆放在桌上，再在旁边放一个瓶子。让宝宝把那些黄豆一粒一粒地从瓶口扔到瓶内。随着宝宝这个动作的熟练程度的增加，家长们还可以不断地靠减小瓶口的直径增加活动的难度，进一步提高宝宝反应的准确性。

◎ 拍球接球

开始训练时，接球所用的球要先用一些较



大较软的球，容易被接住而且不会打伤孩子的手。等孩子的能力提高时，才把球越换越小，并且增加球的弹性，这样来增加拍球的难度。而且开始时可以让孩子用两手进行，等能力稍强时，再用单手进行操作。这样一来不仅锻炼了宝宝反应的敏捷性，而且还锻炼了他反应的准确性。



训练宝宝动作发展的具体方法

◎ 宝宝 13 个月

1

【训练目标】独走数步。

【理论简介】一般而言，宝宝在周岁过后就能发展起独立行走的动作，但此时他们的行走动作与成人尚有很大区别，因为宝宝在躯体平衡能力、肢体控制能力、视动协调能力、肌肉力量方面和成人相比都存在巨大不足。因此初学走路时，为了保持身体的平衡，宝宝通常是采取两脚分开、脚趾向外、手臂举起、两手张开，而头部稍往前倾的姿势。由于经验不足，学步的宝宝常会出现重心不稳或时有跌倒的情况。

【材料准备】玩具、枕头、床。

【训练程序】(1) 可在宝宝的前方放一个他喜欢的玩具，训练他迈步向前取，或让宝宝靠墙独站稳后，成人后退几步，手中拿玩具，用语言鼓励宝宝朝成人方向走去，宝宝快走到成人身边时，成人再后退几步，直到宝宝走不稳时把宝宝抱起来，夸奖他走得好并给他玩具。

(2) 将宝宝在距离床前数步的位置扶站好，将枕头递给宝宝，让其将枕头放回床上去。

【注意事项】可在沙地、草地等不同材质的地面上行走，训练宝宝的协调能力。

2

【训练目标】将豆从一个瓶子里倒到另一个空瓶里。

【理论简介】此训练可促进宝宝手部动作灵活性和手眼协调能力的发展。