

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  
3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：3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: 3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 978-7-5124-0103-7

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093747号

版权所有, 侵权必究。

**宝贝计划: 3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](mailto: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: 16.25 字数: 291千字

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5124-0103-7 定价: 40.00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 优质宝宝大脑的攀登

- 1 优质宝宝，大脑功能全面发展 / 2
  - 了解宝宝大脑的形态发展 / 3
  - 了解宝宝大脑功能的发展 / 2
  - 开发宝宝大脑潜能的关键点 / 5
  - 开发宝宝的右脑功能 / 6
  - 加强宝宝左右脑的协作 / 11
  - 男女孩左右大脑功能的差异 / 13
  - 大脑左右半球功能的左利手和右利手差异 / 14
- 2 让营养和生活习惯跟上宝宝的成长 / 16
  - 2~3岁宝宝的饮食要点 / 17
  - 培养宝宝良好的饮食习惯 / 19
  - 训练宝宝良好行为和生活习惯的最佳时期 / 22
  - 训练宝宝良好的行为和生活习惯的具体方法 / 27

## 第二篇 优质宝宝运动和语言能力的攀登

- 1 运动，让宝宝走向快乐未来 / 34
  - 2~3岁宝宝的动作发展特点 / 35
  - 2~3岁宝宝动作训练的关键点 / 36

- 适合宝宝的综合性运动 / 37
- 训练宝宝动作发展的具体方法举例 / 39

## 2 进一步提高宝宝的语言能力 / 56

- 了解宝宝的语言发展特点 / 57
- 开发宝宝语言能力的关键点 / 59
- 开发宝宝的语言能力要注意的问题 / 64
- 训练宝宝语言能力的具体方法 / 66

## 第三篇 优质宝宝认知能力的攀登

### 1 优质宝宝的知觉更敏感 / 80

- 怎样知道宝宝是否进入空间敏感期 / 80
- 父母如何帮助宝宝开发空间能力 / 83
- 训练宝宝的物体知觉能力 / 85
- 加强宝宝的时间概念 / 85
- 让宝宝的观察更专注些 / 87
- 培养宝宝良好的知觉和观察能力的具体方法 / 89

### 2 利用表象训练提高宝宝的想象力 / 94

- 宝宝表象能力和想象力的特点和训练重点 / 95
- 宝宝表象能力和想象力的训练方式 / 96
- 训练宝宝表象能力和想象力的具体方法 / 99

### 3 采取方法，提高宝宝的记忆力 / 100

- 了解宝宝的记忆发展特点 / 101
- 提高宝宝记忆能力的关键点 / 102
- 提高宝宝记忆能力的方式 / 104

- 开发宝宝记忆能力的具体方法 / 106
- 4 延长宝宝注意力的时间 / 109
  - 了解宝宝注意力的发展特点 / 110
  - 训练宝宝注意力的关键点和方式 / 111
  - 训练宝宝注意力的具体方法 / 112
- 5 让宝宝的数学能力得到启蒙 / 114
  - 提前进行数学启蒙，有利于宝宝的智力发展 / 114
  - 开发宝宝数学能力的关键点 / 116
  - 宝宝数学能力的开发方法 / 122
  - 开发宝宝的图形知觉能力 / 130
  - 训练宝宝数学能力的具体方法 / 133

## 第四篇 优质宝宝社会技能的攀登

- 1 宝宝自我意识和社会性交往的开发 / 138
  - 了解宝宝自我意识的特点和训练方法 / 138
  - 了解宝宝社会性交往的特点和训练方法 / 140
  - 训练宝宝自我意识和社会性交往技能的具体方法 / 143
- 2 宝宝良好情绪的培养 / 152
  - 了解宝宝的情绪情感发展特点 / 154
  - 训练宝宝良好的情绪情感的关键点 / 155
  - 训练宝宝良好情绪的具体方法 / 157

## 第五篇 特殊宝宝的潜能开发

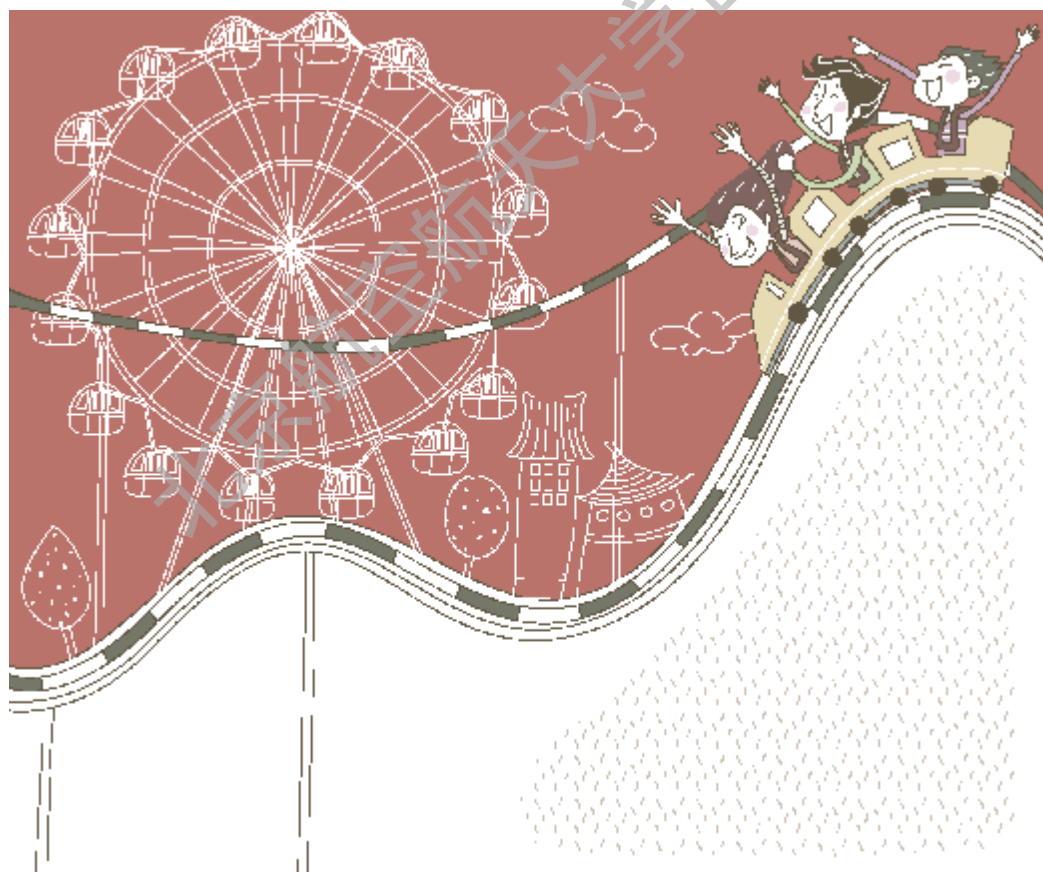
- 1 智力超常宝宝的潜能开发 / 166
  - 智力超常宝宝依赖于父母的早期教育与训练 / 166
  - 怎样鉴别宝宝是否是智力超常儿童 / 167
  - 父母对待智力超常儿童的正确态度 / 169
  - 游戏活动是宝宝智能发展的最佳活动方式 / 170
  - 超常宝宝潜能开发的项目和方法 / 179
- 2 智力低常宝宝的鉴定和开发 / 214
  - 智力低常宝宝的鉴别 / 214
  - 宝宝智力低下的形成原因 / 218
  - 父母对宝宝进行矫治的原则 / 220
  - 对低常宝宝进行矫治的方法 / 222
  - 低常宝宝的预防 / 224

## 附录

- 附录 1 2~3 岁优质宝宝成长日记 / 226
- 附录 2 2~3 岁优质宝宝必备玩具和训练材料 / 230
- 附录 3 2~3 岁优质宝宝必备儿歌 / 233

# 第一篇

## 优质宝宝大脑的攀登



## 1 优质宝宝，大脑功能全面发展

2~3岁，是宝宝大脑发育的关键期和重要阶段。宝宝到了2岁，大脑重量已达成人的75%左右，发展速度相比较2岁前有所减慢，父母们可能发现宝宝不再像以前那样，每天都有明显的变化，但是仍很迅速。



相对于2岁之前，开发宝宝大脑功能的任务，除了在营养上不断跟进以外，更重要的是给宝宝提供丰富、新颖的环境刺激，促进宝宝大脑细胞之间的联系和复杂化，从而让宝宝的大脑发育在飞跃之后，还能有一个快速攀登的过程。

父母在帮助宝宝成长的过程中，除了要掌握具体方法，同时要了解宝宝的成长过程。每个宝宝之间，既有共性，也有个性，存在个体差异，所以父母要具体情况具体对待。



### 了解宝宝大脑的形态发展

2岁时宝宝的大脑增加到了1050~1150克，达到了成人的75%。到了3岁时脑重基本达到成人脑重范围。3岁以后大脑的发育速度变慢，15岁时达成人水平。

宝宝在2~3岁期间，小脑的发育已经基本完成，能维持身体平衡和动作的准确度，所以2岁后的宝宝，基本上都能走得很好，而且能跑能跳。宝宝的头围在2岁以后发育变慢，但2~3岁期间仍会增加0.5到1厘米。



### 了解宝宝大脑功能的发展



虽然宝宝的大脑发育有所减慢，但是随着与周围环境接触的增多以及大脑皮质功能的增强，语言、运动功能的迅速发展，宝宝的大脑功能在2岁以后日益复杂化，觉醒状态下脑电图的个体差异变大。脑电活动逐渐成熟，脑电图的性质也复杂化。

这个时期，宝宝的大脑皮质增厚，皮质神经细胞不断增大，树突的数目大量增加，皮质细胞的分化基本完成。在婴儿期，神经纤维的

髓鞘化过程迅速进行，为语言、运动功能发育进一步创造条件。

宝宝两岁后已经能够掌握相当数量的单词和句子。这就使成人有可能利用语言更好地帮助宝宝迅速、精确地认识周围事物，并对客观事物做出最简单的、概括的和间接的反应。这时，宝宝的高级神经活动将进入一个质变的过程，开始具有简单的判断推理能力。



在各种抑制发展过程中，三岁儿童的与生俱来的外抑制在大脑皮质中仍占主要地位。正是由于这种抑制机能，才保护着皮质神经细胞在外界强烈刺激物（尖叫声、巨大声响、强烈光线等）的刺激下免受损伤。

衡量三岁儿童正常生长发育，不仅应注意身长和体重的指标，还应注意大脑的正常生长发育和大脑活动发生的一些内部变化。

尽管三岁前儿童的皮质机能已经有所发展，并随着年龄增长逐渐地加强了对皮质下中枢神经的控制和调节，但总的说来，这时期儿童的抑制能力发展水平还是很低的，兴奋和抑制的神经活动过程也很不稳定，兴奋和抑制在皮质很易扩散，神经活动的强度和集中都

较弱，故常常容易激动、疲倦和受外界刺激的影响。因此，在教育宝宝时，要充分了解与掌握这些特点，才能收到预期的效果。比如，在让宝宝练习写数字时，有的父母没能考虑到宝宝大脑容易疲劳的特点，为了让宝宝多学会一个数字的写

法，就连续二十分钟让宝宝说或写，宝宝有点疲乏了，还是让宝宝写，这就让宝宝产生不愉快的情绪，以后有可能就不想再学习数字了。



### 开发宝宝大脑潜能的关键点

对于2到3岁的宝宝来说，无论是动作还是语言发展，都进入到了一个新的阶段，不仅能跑能跳，还能和成人进行简单的日常对话，独立性增强，活动范围扩大，探索外界世界的欲望更强，各种认知能力也发展得非常迅速。这就告诉我们，对于2岁后的宝宝，在原来教育的基础上要继续开发宝宝的大脑潜能，对宝宝各方面的能力进行进一步的开发。

#### ◎ 开发宝宝脑功能的关键点

人类的左脑和右脑各司其职，然而它们又密切地联合来完成一系列的工作。有的人可能会想，既然大脑两半球要密切地联合起来共同应对外界的信息，我们为何不让它们之间功能的差异减小，让每个半球具有相同的功能成为通才呢，这样切断胼胝体（也即连接左右两半球的桥梁）的人也就不会出现信息处理紊乱的现象了。

其实这个想法是错误的。我们试着把大脑想象成我们的人类社会，把大脑的成员想象成社会中的各个成员。人类社会发展的很大一个标志就是社会分工的精细程度，分工越细说明社会发展程度越高。人脑的各个结构也是这样，只有分工才能提高工作效率。然而，



光有分工也是不行的，还要密切的协作。就像一台机器，只有各个零件和谐地在自己的岗位上进行运转，整台机器才能很好地工作。

我们对3岁前的孩子进行脑功能开发的时候，要把握住两个大的基本方面，一个也不应放松。一个是对左右脑特异功能的开发，第二个就是增加左右脑的协作。

### ◎ 人脑左右半球的结构和功能

要对大脑的左右两半球进行开发，首先要对两半球的功能和结构的发展进行了解。

现代神经生物的理论认为，在胎儿时期人脑的左右两半球的结构就存在不对称性，神经生物学家们通过切面技术就看出左侧的颞平面比右侧的稍大，不过此时大脑左右半球功能的特异化程度还不是很高。

人们经过研究发现，大脑两半球的功能特异化是在后天的发展过程中逐渐形成的。因为当每一半球的功能散失或每半球被切除以后，另外一个半球可以代替它行使它的功能。有一个科学家曾经报告说，在对婴儿期个体施行脑半球切除手术时，切除右半球者和切除左半球者在语言性的智力上并不存在显著性的差异。科学家波尼则指出，10岁以后，左右脑的分化和定型才完成。

前面说过，在胎儿时期左右两半球的结果就具有不对称性，这就给大脑功能的进一步特异化提供了条件。当然，后天的环境对大脑两半球的功能特异化也形成了很大的影响。研究表明，如果环境不给大脑半球提供相应的、发展所需要的刺激，脑半球也不会具有正常的功能。在一项调查中发现，家庭主妇中有80%是以左脑的功能为主的，而大学生体育俱乐部的大学生中有80%是右脑型的人。这表明，日常活动所要求的用脑方式似乎直接决定了用脑的偏向。这也就说明了左右脑功能具有可塑性，可以在后天的环境刺激下得到开发。



### 开发宝宝的右脑功能

从历史上说，传统教育一直都注重分析思维，从而促使了左脑功能的开发。早期的教育一入学就以“读、写、算”为基础，这些基本上是左脑的功能。对于宝宝的左脑开发就可以从这几个方面入手来进行，而关于这几个方面的训练在后

面几章中将有详细的介绍，在此就不重复说明了。下面就着重介绍一下宝宝右脑功能的开发。

父母们从上面的一些讨论中可能已经看出来，传统的教育只重视左脑功能的开发而忽视了右脑功能的开发，而现在越来越多的教育学家们都认识到这种教育方式的错误所在，因而普遍提倡不仅要对孩子左脑功能进行培养，还要对宝宝的右脑功能进行开发，也就是要注重孩子的综合能力。这不仅因为人们对外界的认识和处理都要求左右脑的共同协作，而且在对右脑功能开发的同时，左脑的功能也相应的得到了一定的促进。

在美国康涅狄格州的布赖恩市的米德小学中，孩子们用一半时间上各种艺术课程，另一半时间来上传统的那些课程。结果，他们在数学、科学和其他科目上的成绩都有所进步，差不多每门课的全校成绩都超过了平均水平。由此可见，为发展右脑功能所花费的时间也有利于左半球的发展，两侧半球是互相支持和互相补充的。一些新的科学研究也表明，许多较高级的认识功能都集中在右半球，因此父母们要重视对宝宝右脑功能的开发。

### ◎ 开发宝宝右脑功能的方法

#### • 对宝宝进行音乐教育

曾经有人这样说过，左半球是科学家，而右半球是艺术家，因而对右半球的开发应该从各个艺术门类入手。说到艺术，大家自然首先就会想到音乐。采用音乐这种方法虽然看起来简单，但是却十分有效。

科学家们认为0~6岁是音乐细胞增长最迅速的时期，在这个时期，父母们应该及时给予宝宝适当的音乐教育。犹如趁热打铁，可以起到事半功倍的效果。著名作曲、演奏家几乎都是在学龄前期受到音乐启蒙的。

由此可见，我们应该注意对孩子进行音乐启蒙，给他们创造一个有利的学习音乐的环境。

首先，是听，也就是欣赏音乐。这是音乐启蒙中最简单易行、又不可缺少的活动方式。多数幼儿的音乐兴趣都是在听音乐的活动过程中萌发的。恰如幼儿的语言兴趣和语言能力依赖于我们每日在人耳边喋喋不休地说话一样。我们并不曾刻意地絮叨，也没有特别注意过我们这种行为的意义，然而正是因为我们肯于语言，才开辟了语言环境，使无论多么愚笨的幼儿也会讲母语。



因而，建议家长们每天尽量抽出一些时间来让孩子们听一些音乐。在听音乐的时候要注意音乐的选择，因为婴幼儿的脑子就像一张白纸，为他们选择欣赏音乐就好像是要在这张白纸上泼墨作画，需要慎重。建议家长们选择优美、轻松、舒缓的乐曲，几乎整日以微小音量频繁播放，供婴、幼儿熟悉。在孩子玩耍时，则选择活泼、欢快、节奏鲜明的乐曲播放。此时，你可以把着孩子的小手、小脚随着音乐的情绪、性质、节拍做做操、跳跳“舞”。如果孩子太小，你可以用手拍或抚摸孩子的手脚及全身（当然也是按照音乐节奏、情绪进行的）。这是帮助孩子参与动觉、肤觉的参与下体味乐曲的性质。在孩子入睡时，家长们应该选择“摇篮曲”，用弱音量。在播放独奏曲时，你可以拿该乐器的图片给孩子看，在欣赏某作曲家的作品时，你还可以拿这个作曲家、指挥家、乐队首席的照片给孩子看。这样会有助于孩子对音乐艺术的了解，从中增长知识、萌发兴趣。另外，如果有条件的話，应经常为孩子唱些歌，这将会带来很大的好处。当孩子听到、看到妈妈（或爸爸）的嘴里哼出好听的歌曲时，会情不自禁地进行模仿，唱歌兴趣也会油然而生。

光听音乐还是不够的，我们还应该合适地培养孩子的音乐辨别能力，在孩子一岁左右的时候家长就应该培养他们这方面的能力了。这时家长可以给孩子买简单的电子琴或者是小钢琴。让孩子自己触动琴键后，听到发出的声音，这样可以增强孩子对音乐的辨别能力。让他们明白按不同的键能发出不同的声音，关于这方面的训练，在普里奇音像品中有专门的训练带，家长们也可以据此来对宝宝进行训练。



#### • 培养宝宝图形识别的能力

要加强宝宝的右脑的功能，还要注意培养他的图形识别能力。

要做到这一点，要从给孩子布置婴儿房时就花心思考虑了！尽量在宝宝的房间里贴一些花花绿绿的卡通图片，或者在房间里挂几个色彩鲜艳的大气球。

如果没有条件单独给孩子布置一个房间，也可以在宝宝床上多下工夫，给宝宝准备五彩缤纷的床单、被子等。总之，尽可能地给孩子提供丰富的视觉刺激，





以加强他的图形识别能力。还可以让他玩有指导图片的积木，让他按照指导图例找出相应的积木块，按给定的方式堆积在一起。家长们还可以让孩子玩中国传统的七巧板，让孩子用它们拼出各式各样的图形，这些图形能帮助孩子们加强对形状差异的观察和识别能力。

- 多让宝宝认识空间位置关系

认识空间位置的关系也是右脑的一大功能，培养孩子对空间位置的识别，反过来也能促进孩子右脑功能的开发。要想让宝宝对空间位置关系有一个明晰的辨别，建议家长们给宝宝一块更大的空间。如果只让孩子在那小小的房间里转来转去，肯定会使孩子目光短浅，对空间位置的识别没有多少长进，因而家长们应该带孩子到更广阔的天空下去走一走。

宝宝三、四个月大的时候，家长们就可以用婴儿车推着他到外面四处走动。一岁半的时候，带宝宝外出回来的时候，妈妈或是爸爸就可以抱着他在楼梯口询问他，哪一个自己的家门。再大一些，就可以在十字路口问他该向哪一边走。通过这些手段来激发孩子的空间辨别能力，继而开发他的右脑。

- 让宝宝多模仿

宝宝自从呱呱诞生在这个世界上之后，就一直



是通过模仿来学习，而模仿也是右脑的功能之一。

家长们应该多教给孩子们一些动作，鼓励他们进行模仿。比如说让孩子模仿拍手或者敬礼这些小动作。在孩子正确模仿后，父母们应该给予鼓励性的微笑，或者称赞：“哟！宝宝真聪明，那么快就学会了！”通过这些方式来激励孩子更多地进行模仿，以促进右脑功能的开发。

关于模仿，家长们可以结合动作的训练一起进行，关于动作的训练我们在前两册的书中已经有了详尽的介绍，在此就不重复了。



### 加强宝宝左右脑的协作

我们再来和父母们谈谈如何加强宝宝左右两半球大脑协作的问题。宝宝左右两半球大脑协作的训练要从一出生就开始，而不是从2岁开始。

只有左右脑合作得好，才能使大脑的功能更加充分地发挥出来，因而要让宝宝更聪明，就要加强宝宝左右两半球的联系，也就是使左右两半球的桥梁——胼胝体迅速地壮大起来。

大家都已经知道，大脑对身体的控制是交叉进行的。左侧大脑半球控制身体的右侧，右侧大脑半球控制身体的左侧。不过，对身体一侧的某些部位加强锻炼，同时也就促进了异侧大脑半球的发展。例如，多运用右手，左脑的功能就能相应得到发展。同理，如果左右两手共同协作进行某一活动也就能加强左右脑的联系。家长们可以运用一些需要双手协调运动的游戏，来引导宝宝进行左右脑协作的训练。

中国还有一种传统的游戏，就是翻绳。让孩子用两只手把一根封闭了的绳子撑出一个花样，再由另外一个孩子用两手接过整个绳子，同时将它变化成另外一个花样。这个游戏对两手的协调能力也挺有帮助的。不过对于2~3岁的孩子来说，让他们做第二步——接过绳子变出另外一个花样似乎偏难了一些，那就只需要让他用两手共同撑起一个花样来就行了。另外，家长们可以和孩子一起玩这个游戏，在孩子用双手撑起一个花样之后，应该给他鼓励，并从他手中接过。

家长还可以让孩子们玩敲小鼓的游戏，让他一手拿鼓槌，一手拿小鼓，在摇动、玩它们的过程中，使它们互相撞击发出声音，孩子出于好奇心会把这个游戏继续下去。这样在娱乐中，孩子的左右脑就得到了合作训练。

在创造性的活动中，也需要左右脑的充分合作。父母帮助孩子进行创造活动，也能训练他们左右脑的协作。家长培养孩子的创造力时，首先要保护孩子的创新精神。有时孩子老是喜欢问一些奇怪的问题，比如“为什么天总是在上面？”、“我还没有生出来以前在什么地方？”、“雨水为什么只会掉下来，不会升上去？”、“为什么我不是小女孩？”面对这些问题，家长千万不能加以训斥，说“你这个孩子怎么这么笨，问这样愚蠢的问题！”其实这不代表孩子笨，相反，这说明了孩子具有创造性，对于这种创造性，家长们应该及时给予保护。家长们应该有这样的意识，说不定哪天就是这些奇怪的念头，使得宝宝成了一个小发明家呢。因而当宝宝们问这一类问题时，家长应该鼓励说：“哟！宝宝怎么那么聪明，想到了爸爸（妈妈）没有想到的问题！”。

另外，父母亲还要引导孩子的创造活动，帮助他们想一些他们还没有想到过的问题。家长们可以经常问宝宝一些这样的问题“你吃饭的碗除了可以用来吃饭外，还可以用来干什么呢？”孩子和家长可以各自说出自己的想法，例如说可以用

来装水，还可以用来盖在另外一个碗上当盖子，等等。这种创造性游戏不仅启发孩子从另外一个角度想问题，而且还让孩子接受了家长的想法，拓宽了自己的思路。

另外一种方法就是创新式的讲故事的方法。比如家长在讲一个故事的时候，可以只讲一半，然后要求宝宝自己讲出来另外一半。这样既发挥了孩子的想象能力，想出了故事的结局，又让孩子通过讲故事的方式锻炼了自己的语言能



力。然后，家长还可以把故事本来的结果讲给孩子听，又拓宽了孩子的思路。  
家长们试一试这些方法吧，它会让您的宝宝更聪明！



### 男女孩左右大脑功能的差异

另外，在左右脑功能开发时，还应该注意下面两个问题：一是性别的差异，二是左利手和右利手的差异。

我们首先来谈一谈性别的差异。大家通过观察可能会发现这样一种情况，就是你周围的女孩子似乎都显得牙尖嘴利，而男孩子们似乎都有一点口齿笨拙。这是先天造就的，或是说后天便有这样一个趋势。在男孩出生前，他们整个的大脑皮层就比女孩的薄些，而且男孩的右脑比左脑大一些，女孩则左右脑的厚度相当，而且女孩的左右脑之间的媒介——胼胝体相比较而言要厚一些。因而，这样的生理基础决定了女孩的左脑功能优势，比如很早就表现出来的语言功能要比男孩的强。



不过，这种情况到了两岁以后便会有所改变。两岁以后，男性大脑皮层整体的增厚速度已经超过了女孩。这个时候情况就反过来了，男孩的大脑皮层反而比女孩的厚了。然而此时男孩的右脑仍比左脑大，而女孩左右脑则仍然差不多厚。

因而，在做左右脑功能开发的时候会出现这样的情况：男宝宝的右脑比较容易开发，他们较易显现右脑功能的优越性，而女孩子的左脑功能比男孩子的容易开发。但这并不代表男孩子的左脑功能和女孩子的右脑功能不可开发，只是需要家长在他们这些相对薄弱的地方给予更多的耐心，花更多的时间。男宝宝的家长可千万别因为你们家宝宝的语言功能比不上邻家的小女孩而丧失信心。女宝宝们家长也应该这样。因为这只是一些自然的生理现象所造成的。只要家长和宝宝共同努力，一定能使宝宝的左右两半球得到均衡、迅速的发展。

所以，男宝宝的家长们应该多关心一下宝宝的大脑左半球，而女宝宝的家长应该多关心一下宝宝的大脑右半球。



### 大脑左右半球功能的左利手和右利手差异

讲完了性别的差异，我们下面再来谈一谈左利手和右利手的问题。这个问题在书写上表现得较为严重。健康的宝宝在两岁的时候就会写字了。然而，有些宝宝提笔便使用左手，习惯用左手写字。

#### ◎ 孩子是个左撇子

我们曾经训练过一个人人认为是“双差生”的孩子，在这里和家长们分享，希望能够对家长有所启发。

孩子即将上小学六年级，九月份开学的时候，他妈妈送他去学校，老师说你的孩子最好蹲班（留级），因为他是双差生，数学成绩尤其差得一塌糊涂。成绩差也就罢了，在学校调皮捣蛋，天天和其他孩子打架，上课也不听讲。

但这个小孩不愿意，说自己的个子那么高，蹲班多丢人。他妈妈很着急，不知道怎么办好，就带孩子到医院鉴定，医生说孩子有智力障碍。妈妈虽然将信将疑，但还是不甘心，后来辗转来到环度，请求给孩子做个全面检查，看她儿子脑袋到底有没有毛病。

我们首先给孩子做了一个脑 AT 整体潜能检测。我们知道，大脑左半球的后面掌管语言能力，前面掌管数学能力。右半球的后面掌管艺术，比如绘画、唱歌、跳舞、动手操作、空间知觉等。检测结果出来后，我们发现这个孩子的左前脑和右脑的功能都特别发达。然后，我们又测查了他的智力，他的智商是 135，而一般人的智商是 90 到 110，而且他的数学逻辑思维能力很强。这个结果让我们感到惊讶，智商 135 的孩子居然是个双差生?!

从与他母亲的谈话中了解到，这孩子有个重要特点。孩子在上幼儿园之前是习惯用左手拿东西和写字，上了幼儿园以后家长硬把他矫正过来，学习用右手写字。脑科学研究发现，凡是左利手者，有 75% 的人的语言中枢不在左后脑，而是在右后脑，因为使用左手就相当于限制了语言的发展。所以这个孩子是有轻微的语言障碍的，他的语言特点是讲话只有一个声调，严重时还会讲话结巴。而右手是由左脑来掌管的，也就是说他的数学能力应该好，那为什么数学考试还不及格呢？

经过进一步了解分析发现，这个孩子上小学的时候听写生字，十个生字，他只能写五个，不是不会，而是时间不够，做作业别人仅需半个小时，他需要一个半小时。还有他做数学时也特别慢。当时在北京有个规定，孩子经过一个学期的训练，五分钟必须完成 120 道加减法，当然他是无法及格的。所以大家都说他是个笨蛋，他也就觉得自己笨。反正自己就是个笨蛋，学也白学，干脆不学习了。有时被同学嘲笑，一时忍不住就会冲上去打那个同学。于是他就逐渐成了大家眼中的“双差生”。

后来我们给他妈妈三个建议。第一，可以继续上六年级，孩子听了非常高兴。第二，可以用左手写字。第三，要求他妈妈给他请个家教，首先从他的数学潜能出发，提高他的数学成绩。

我们请一个专门辅导孩子奥数的老师，给孩子辅导数学。半个月后这个老师惊讶地对我们说，这孩子简直太聪明了，我辅导过这么多的孩子，还从没有见过反应这么快并且不需要画图就能做出答案来的孩子。两个月后，这孩子的数学成绩就达到中等水平，到了期中考试达到了全班的第五名。

### ◎ 不要强迫孩子改成右利手

自古以来的传统观念中，似乎认为右手才应该是优势手，因而很多父母都强迫左利手的孩子改用右手，用右手写字。问题就出现在这里，有些孩子在改用右手写字的同时，出现了一些学习上的障碍，比如口吃、看错字旁或读错字行等障碍。这主要是因为这些孩子的语言功能的定位不在左脑而在右脑，而书写本身就是一种语言活动，因而对于这些孩子来说用左手更有利于他的书写活动。如果让他改用右手，右手的控制者左脑的语言功能又不占主导地位，就很容易产生因神经信息传导错乱而导致的上述种种语言障碍。

研究表明，大多数右利手的人，其语言中枢集中于左半球，他们善于逻辑思维。近70%的左利手的人，其语言中枢也在左半球，而另外30%的左利手的人的语言中枢却在右半球，如果这30%的左利手的人被迫改用右手，很可能会带来上述的种种学习障碍。所以，家长们，如果您的宝宝是左利手，千万不要强迫他改用右手，让他自由发展吧！

左利手的人并不像我们想象的那么难以理解。1974年的美国总统福特还是左撇子呢！只不过家长们要注意，您的宝宝很可能左脑功能的发展并不是很完善，因而要适时地培养孩子应用一下右手，比如说在前面提到的用手游戏中，多让孩子使用右手，还可以让孩子用右手吃饭等。总之，家长们可以帮助宝宝训练劣势手，但千万别强迫孩子把优势手变为劣势手。

## 2 让营养和生活习惯跟上宝宝的成长

宝宝在2岁到3岁之间，体重大约会增加2千克左右，身高大约增高7-8厘米左右，发育较为迅速。宝宝的大脑发育相对于以后的发育也是比较迅速的一个阶段。虽然2岁后的宝宝不像2岁前那么脆弱，饮食需要严格准备，但是父母们也要保证宝宝饮食的营养和均衡，以跟上宝宝的身体发育，促进宝宝智力的发展。

另外，2-3岁也是训练宝宝良好生活习惯的最佳时期。0-2岁是生活习惯的启蒙和形成阶段，而2-3岁是宝宝良好生活习惯的飞跃和巩固阶段。

要注意的是，在2岁左右，由于自我意识的发展，动作的灵活和活动范围的扩大，宝宝开始进入了第一次反叛期，到3岁时可能更为明显。表现为调皮、任性，故意做大人不让做的事，喜欢说“不”、“我自己做”等。在饮食上，可能会出现挑食的行为；在生活习惯上，宝宝可能出现不听话的情况。在本章中，我们就和父母们讨论这个阶段宝宝的饮食特点，饮食习惯，以及如何训练宝宝良好的生活习惯等问题。



### 2~3岁宝宝的饮食要点

两三岁的宝宝，基本已经出齐20颗乳牙，具备基本的咀嚼能力，所以父母可以逐渐让宝宝吃固体的食物。食物可不必切得太碎，肉可切成小丁、薄片等，蔬菜切成丝、小丁、薄片等。另外，宝宝的营养需求也比以前有了较大的提高，加之消化系统的完善和胃容量的增加，宝宝在每天多餐的同时，还可以根据情况，适量增加分量。在营养成分的摄入上，除了摄入蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等身体发育必需的物质，为促进大脑的发育，还应当摄入一些含有谷氨酸、抗坏血酸、胆素、维生素B<sub>12</sub>，以及钙、锌、铁等微量元素的食物。

这些在日常食物中基本都含有，比如鱼类、牛奶、动物肝脏、豆制品、蛋类等等。所以父母在给宝宝准备食物时，品种要尽量多，而且要经常变化。同时注意不要让宝宝挑食和偏食。如果宝宝挑食或偏食，不仅身体发育不良，容易出现发育迟缓或停滞，身材矮小、瘦弱、抵抗力差；大脑也会发育不良，容易出现智力低下、注意力涣散、多动、烦躁等。

给宝宝准备的菜肴，最好做到色香味俱佳，引起宝宝的食欲。菜肴不仅要多样，而且要经常变化，并要注意多让宝宝摄入各种蔬菜。另外，零到两岁半是宝宝视觉发育的敏感期，在饮食上要多让宝宝摄入一些有利于视觉发育的食品，比

如山药、猪肝、青鱼，以及富含胡萝卜素的食物如胡萝卜、西红柿、青豆、南瓜、绿色蔬菜等。

下面提供一些宝宝的一日食谱，供父母们参考。

食谱一（适合2岁1~3个月的宝宝）

	时间	食谱内容
早餐	8:00	小馒头适量，稀饭（米粥或杂粮稀粥）1小碗，煮鸡蛋1个，肉松两勺，凉拌黄瓜条1小盘
上午加餐	10:00	酸奶1小杯，蛋糕1小块
中餐	12:00	馒头半个，肉末西红柿1小盘，汤（比如牛肉蔬菜汤）1小碗
下午加餐	15:00	水果1个（约50克），饼干2块
晚餐	18:00	米饭1小碗，牛肉炖土豆1小盘，蔬菜汤适量
晚上加餐	20:00	牛奶1杯（约250毫升），适量加糖，饼干2块

食谱二（适合2岁4~6个月的宝宝）

	时间	食谱内容
早餐	8:00	肉馅包子1个，鸡蛋1个，稀饭1小碗，小炒菜1小盘
上午加餐	10:00	酸奶1小杯，饼干2块
中餐	12:00	米饭1小碗，蔬菜炒肉1小盘，汤（比如海带汤）1小碗
下午加餐	15:00	水果1个（约50克），饼干2块
晚餐	18:00	米饭1小碗，土豆炖排骨一小盘，汤（比如豆腐汤）1小碗
晚上加餐	20:00	牛奶1杯（适量加糖），饼干2块

食谱三（适合2岁7~9个月的宝宝）

	时间	食谱内容
早餐	8:00	豆沙包1个或馒头适量，稀饭1小碗或牛奶1杯，小炒菜1小盘
中餐	12:00	米饭1小碗，胡萝卜炒肉丝，蔬菜汤1小碗
下午加餐	15:00	水果1个（约50克），饼干2块，酸奶1杯
晚餐	18:00	鱼肉馅水饺1碗，西红柿鸡蛋汤1小碗
晚上加餐	20:00	牛奶1杯（适量加糖），饼干2块

食谱四（适合2岁10~12个月的宝宝）

	时间	食谱内容
早餐	8:00	牛奶1杯，蛋糕1块或面包两片，新鲜蔬菜1小盘
中餐	12:00	米饭1小碗或馒头一个（约60克），豆腐烧草鱼一盘，蔬菜汤1小碗
下午加餐	15:00	面包两片，牛奶1杯（适量加糖），水果1个（约100克）
晚餐	18:00	白菜肉馅饼一块，小米粥1小碗
晚上加餐	20:00	牛奶1杯（适量加糖），饼干2块



### 培养宝宝良好的饮食习惯

#### ◎ 让孩子自己吃饭

东东两岁半了，聪明伶俐，活泼可爱，是全家的宝贝。爸爸妈妈都是独生子女，所以两家就只有东东一个小苗苗，爷爷奶奶和姥姥姥爷都特别宠爱这个小宝宝。就吃饭问题来说，全家人都希望东东多吃些，长胖些，更聪明些，但东东就是吃饭特别费劲，每顿饭都要爷爷奶奶或姥姥姥爷端着饭碗追着赶着喂饭。小家伙好动，而且顽皮，一会儿跑到楼上，一会儿又跑到楼下，一会儿又跑出家门到小区大门口转悠，要么就去找小区里的小朋友玩，所以每次吃饭都要花费两个小时的时间，把老人累得气喘吁吁。爸爸妈妈也觉得这样不好，怕孩子养成娇惯的坏毛病，但老人觉得孩子还太小，自己吃饭慢不说，而且容易撒得到处都是，最重要的是吃得太少。老人总怕东东吃不好。

其实，到了2岁，应该让宝宝自己独立吃饭了。宝宝在一岁半的时候，就可以尝试拿着勺子吃饭了，两岁多时宝宝甚至可以学着使用筷子了。这样不仅能够锻炼宝宝独立生活的能力，还能锻炼宝宝的手部肌肉，从而促进宝宝的大脑发展。但是2岁多的宝宝，神经系统发育还不完善，动作还不是很协调，所以在吃饭时不能把勺子或筷子准确地送到嘴里，就容易撒饭。父母一般为了不让宝宝弄脏衣服，或者担心宝宝吃不饱，就干脆代劳，给孩子喂饭。这样，其实是在不知不觉

地剥夺宝宝练习独立吃饭的机会，对宝宝成长是很不利的。

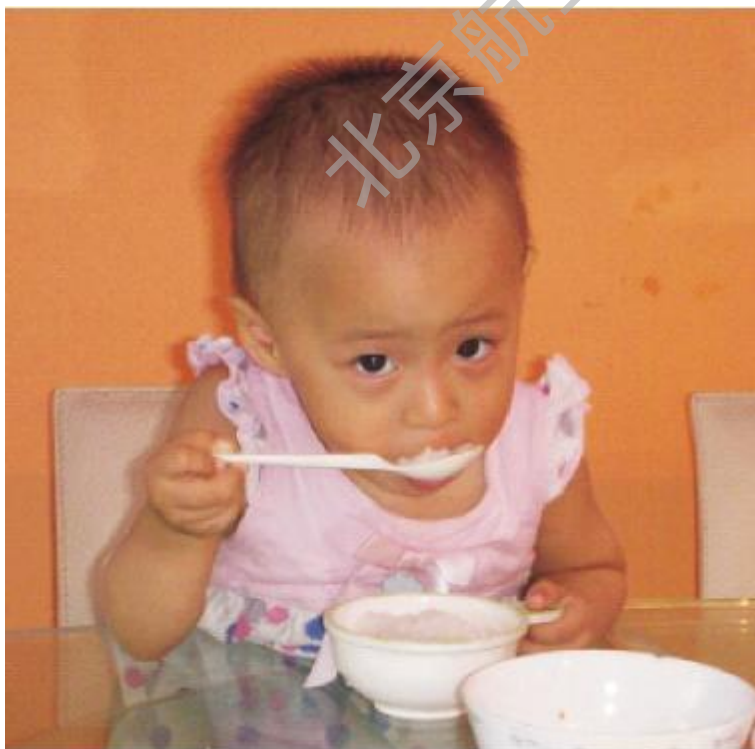
宝宝的学习需要一个过程，最初肯定是笨拙的，但是只有经过笨拙的阶段，才能变得熟练。所以父母要耐心指导孩子吃饭，比如如何拿勺子，如何拿筷子，即使宝宝撒了饭，父母也不要嫌麻烦，帮宝宝擦干净衣服，并鼓励和表扬宝宝的每一点进步。在吃饭时，父母还可以教育宝宝粮食来之不易，培养宝宝从小珍惜粮食的习惯。

此外，吃饭时，尽量不让宝宝边吃边玩，告诉宝宝吃完再玩。一则，边吃边玩，会让食物沾上玩具上的细菌甚至是病毒，宝宝容易拉肚子。二则，边吃边玩，延长宝宝进餐的时间，饭菜会变凉，对宝宝肠胃的正常消化不利。三则，边吃边玩，吃饭时注意力不集中，会影响宝宝的消化机能，降低宝宝的食欲。四则，边吃边玩，会让宝宝养成做事不专心的坏习惯，这对于宝宝将来进入幼儿园、小学学习都不利。

### ◎ 宝宝挑食怎么办

囡囡两岁零八个月，不吃西瓜和葱。时值夏天，宝宝吃一些西瓜既能解暑又能补充营养，大家都吃，可是囡囡就是不吃，即使妈妈塞了一块到她嘴里，她也会立马大喊大叫起来，然后使劲吐口水，再跑到卫生间拼命漱口，好像西瓜有毒似的。也不吃葱，只要发现菜里有葱，就坚决不吃，所以家人都依从她，从此再也不买葱了。

什么原因呢？囡囡是天生不吃西瓜和葱的吗？其实不是。妈妈回忆说，囡囡以前是吃西瓜的，只因为有一次家里来了客人，切了西瓜招待客人。囡囡可能是怕生，大家都吃，她有些不愿意吃，客人们就拿这件事逗乐了半天。从此以后，妈妈再买西瓜，囡囡就不再吃了。妈妈感到生气，对她说：“为什么不吃西瓜？对你身体



好！”囡囡就撅着嘴说：“好什么好，偏不吃，就不吃！”不吃葱的原因是，隔壁家三岁的小玲有一次中午找囡囡玩，看到囡囡的碗里有黑色的葱（有点炒糊了），就说：“你碗里的葱都变成黑的了，不能吃了。”囡囡一听，就把菜里的葱统统挑出来扔掉。并且以后只要发现菜里有葱，就连菜也不吃了，妈妈怎么劝都没用。

面对宝宝因为任性和反叛而出现挑食的情况怎么办呢？首先父母不能强迫宝宝，尤其是他（她）特别讨厌吃的东西。囡囡不愿意吃西瓜，那就随她去，不用追着赶着或者干脆把孩子抱在怀里逼着孩子吃。

其次，淡化宝宝的挑食，不要强化。宝宝都喜欢受到别人尤其是父母的关注，所以可能把挑食当成引起父母关注的方式。所以父母对宝宝的挑食，不要大惊小怪，更没有必要天天强调这件事。否则，只会让宝宝更加挑食。

第三，要分析宝宝挑食的原因。有的宝宝挑食，可能是因为第一次吃某种食物时胃口不好，或者味道不佳，以后就不再想吃了。也有可能是因为模仿，看到别人不吃，自己也就不吃了。或者是因为偶尔一次挑食，引起父母的关注，觉得很好玩，以后就强化了宝宝挑食的行为。所以父母在找到宝宝挑食的原因后，再有针对性地解决。如果宝宝是因为第一种原因而挑食，那么下次就把宝宝不吃的食物做到色香味俱佳，再让宝宝尝试一下，宝宝可能就会变得爱吃了。如果是第二种原因而挑食，父母可以在吃饭的时候，让大家都吃，并连连夸赞真好吃，引起宝宝的注意和参与欲望，也就把模仿的事忘得干干净净，高高兴兴地也去吃了。如果宝宝是因为第三种原因而挑食，那么父母可以采取忽略的策略。宝宝说不吃，就可以以无所谓的态度回答他（她）说：“好，不吃就算了。”这样宝宝觉



得没什么意思，下次可能就不会刻意地挑食了。

### ◎ 给2~3岁的宝宝选择什么零食好

在《宝贝计划：2岁潜能开发》中，我们和父母们讨论了如何给宝宝选择零食的问题。随着宝宝年龄的增加，自主意识变强，吃零食的机会慢慢增多，父母对于宝宝零食的选择也变得随机起来，看到别人家的宝宝吃什么，也给自己宝宝买什么，或者宝宝想吃什么就买什么。在这里，我们再给家长介绍一下2~3岁宝宝零食的选择问题。

第一，零食种类多样化。比如坚果类、水果类、水产品类和果脯等，不要只吃一种。

第二，多选择高营养、低脂肪、低热量的零食，比如各类水果、酸奶、全麦面包、饼干等，少吃辛辣、煎炸、高热量、肥腻以及膨化食品等。

第三，糖果类零食少吃。小孩子都喜欢吃糖，但是吃糖过多，对宝宝身体发育不利。一则，糖果类零食，只能提供热量，而没有其他的营养成分，因此宝宝吃得太多，会导致宝宝肥胖。二则，吃太多糖，对宝宝牙齿不好，容易诱发龋齿。三则，宝宝吃糖多了，就会影响其他食物的正常摄入，时间长了，宝宝容易营养不良。四则，吃糖过多，会让胃酸产生过多，宝宝容易患胃炎。

第四，少喝各类饮料，尤其是汽水、可乐等。有些宝宝喜欢喝饮料，甚至用饮料替代白开水来喝，有的宝宝甚至把饮料当饭吃。饮料不仅营养成分有限，而且有些饮料当中含有各类激素，对宝宝身体发育是显然不利的。

第五，零食不宜吃过多，以不影响正餐为宜。



### 训练宝宝良好行为和生活习惯的最佳时期

宝宝2岁以后，动作变得更加灵活，语言能力以及各项认知能力也逐渐发展得很好，宝宝逐渐形成对待自己、对待别人的观点和看法，以及行为习惯。宝宝动手尝试的欲望变得更强烈了，开始变得非常淘气。自主意识变强，懂得了“我”的意义。在宝宝行为和生活习惯正在形成的过程中，父母要对宝宝进行良好的引导和培养，并以身作则，用自己日常的行为，潜移默化地影响宝宝。

## ◎ 让宝宝学会分享

现在生活条件越来越好了，但人们却发现，孩子们却好像越来越自私。有了好吃的好玩的，不愿意跟别人分享，什么都喜欢独占。这让父母们很担忧，又无可奈何。明明三岁了，爸爸妈妈常常给明明买零食，所以家里好吃的东西很多。但是每当妈妈把零食买回来并说：“宝宝，快来，妈妈给你买了很多好吃的。”明明就上前把零食袋子抢过来，先翻看一遍，捡出自己喜欢吃的，然后就抱到自己的小房间里去了，把门关上，并且藏到被子里或者衣柜里。妈妈如果说也尝一口，明明一定会紧紧抱在怀里，说：“不行，这是我的。”弄得妈妈哭笑不得。

如何看待宝宝的独占行为，如何培养宝宝的分享行为呢？

第一，宝宝“自私”是正常的。宝宝的“自私”其实并不是真正的自私，而是一种自我意识凸显的结果。随着年龄的增长，宝宝“我”的意识逐渐变强，认为“我的”就是自己的，不能给别人的。还有一种原因，宝宝天生缺乏安全感，总怕失去，所以在得到好东西时就喜欢独享，害怕别人拿走。所以，父母在面对宝宝的“自私”行为时，不必担忧，重在引导。



第二，父母的行为会影响宝宝。2~3岁的宝宝喜欢模仿，他们在处理事情的时候往往会参照父母的做法和行为表现。因此，如果父母不善于分享，在生活中对待别人比较抠门儿，或者不赞同孩子把自己的东西给别的小朋友，孩子就会不懂得分享。

第三，父母不要过于溺爱宝宝。现在的年轻父母，多半是

独生子女，所以常常是两个家庭才只有一个孩子，因此就非常娇贵。家人怎么疼爱都觉得不够，恨不得把天下最好的东西都捧给孩子，所以孩子就养成了唯我独尊的习惯，在家里如此，出了家门，当然也不会分享。

### ◎ 让宝宝学会照顾自己

两三岁的宝宝，要开始练习各种独立生活的能力。简单地说，宝宝要慢慢学会自己照顾自己的能力，最好自己的事自己做。比如早上起床时扣纽扣、穿鞋子，自己刷牙、拿毛巾洗脸、抹润肤霜，自己吃饭等。

有的父母太心疼宝宝，觉得宝宝那么小，不忍心让宝宝做事；还有的父母嫌麻烦，嫌宝宝动作太慢，宁肯让宝宝衣来伸手，饭来张口。

其实，我们都知道老鹰妈妈和狮子妈妈是如何给小鹰宝宝和狮子宝宝做训练的。老鹰妈妈为了让宝宝学会飞翔，把宝宝带到悬崖边，一次次把鹰宝宝摔下去，鹰宝宝一次次挣扎着站起来，老鹰妈妈又一次次把宝宝扔下去。就这样经过艰苦的训练，鹰宝宝最终可以翱翔高空，俯瞰大地，成为鸟类中最为出色的飞翔高手。而狮子妈妈在宝宝很小的时候，就开始训练宝宝的抓捕技术，尽管小狮子常常摔得鼻青脸肿，但是狮子妈妈绝不心软，坚持让宝宝练习。也只有练就卓越的本领，狮子才能成为百兽之王。这告诉我们，要想宝宝长大后能成为独立、快乐，有责任、有主见的优秀人才，就要让宝宝从小学会照顾自己。

### ◎ 继续让宝宝养成良好的作息习惯

两三岁的宝宝，睡眠时间基本保证在12~13小时。一般晚上八点或八点半睡眠，早上六点半或七点起床，午饭后再让宝宝睡两个小时到两个半小时。随着宝宝年龄的增加，睡眠时间要慢慢调到附近幼儿园的作息时间，为宝宝上幼儿园做准备。





父母注意不要让宝宝看太多的电视或玩电脑。有的父母为了省事，把宝宝往电视机前一放，就干自己的事去了，时间久了，宝宝就养成了爱看电视的习惯，有时候坐在电视机前能一坐就好几个小时。这样不仅不容易养成良好的作息习惯，而且还会阻碍宝宝各项认知能力的开发。另外，在看电视问题上，父母要给宝宝做好榜样，每天不要看太多电视。有不少宝宝是因为父母喜欢看电视，星期六星期天甚至会看到凌晨一两点钟，宝宝也跟着一起看。所以，即使父母爱看电视，也最好不要把电视放在卧室里，让宝宝早点睡。

如果宝宝晚上不愿意睡，父母可以和宝宝一起看看书，方式多样。可以讲故事，可以一起看画报，也可以父母自己看书，宝宝看自己爱看的画报之类。让宝宝从小养成爱读书的意识和习惯。

### ◎ 培养宝宝的自我保护意识

宝宝慢慢长大了，自己单独活动的机会多了起来，父母的照看也比以前稍微少了。但是宝宝的好奇心变得越来越强，什么都想摸一摸、碰一碰、踩一踩，但是父母又不能时刻跟着看着，所以要慢慢对宝宝进行安全教育，让宝宝自己学会处理安全问题。

最首要的，是让宝宝学会基本的日常生活常识。比如从饮水机或热水瓶里接热水时不要接得太满，注意不要烫着，接一些热的，再接一些凉的。可以让宝宝

轻轻摸一下比较烫的玻璃杯，让宝宝认识到太烫的东西不能碰。有的父母担心烫着宝宝，就干脆不让宝宝自己去倒水，总是倒好端到宝宝手里。其实，这种过度保护是没有必要的，宝宝需要的是解决问题的方法，而不是逃避问题。还要教会宝宝不要随便碰家里的插座、路上裸露的电线等。

第二，教育宝宝不要走失。在生活中，父母要注意教给宝宝家庭住址，家里电话，爸爸妈妈的名字和手机号，等等。一旦宝宝不小心走失，也能记得自己家的信息。



#### ◎ 训练宝宝的学习和劳动习惯，为进入幼儿园做准备

一般宝宝在3岁时要进入幼儿园学习，所以宝宝从2岁开始，就要进行学习习惯的培养和训练，主要是为将来进入幼儿园做准备。

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0~3岁的小宝宝来说，学习是一个广义的概念，而并不是像在校学生一样，学习学科知识。0~3岁的宝宝，甚至幼儿园的孩子，最重要的是在各种认知活动中，锻炼各种能力，和良好的学习和思维习惯。切忌给宝宝沉重的学习压力，那只会扼杀宝宝的好奇心和创造性思维。

就学习的内容来说，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。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，让宝宝从小养成少看电视，少玩电脑，多看书的习惯。

在宝宝快到三岁时，父母要让宝宝了解一些幼儿园的生活，以及学习习惯。培养宝宝在一定时间内能够完成一件任务，而不是半途而废。比如搭积木，要鼓励宝宝坚持搭完一件物品，比如小房子，再去玩其他的玩具。这对宝宝进入幼儿园适应集体学习和生活，会有很大的帮助。



## 训练宝宝良好的行为和生活习惯的具体方法

### ◎ 宝宝 25~27 个月

#### 1

【训练目标】便后自己擦屁股。

【月龄】25~27个月

【训练方案】每次便后鼓励孩子自己拿起手边的纸给自己擦屁股。平常可让宝宝蹲下做一定的练习，也可以先用布娃娃做练习。

【注意事项】练习中一定要耐心，在旁边观察和指导。



2

【训练目标】起床后自己穿鞋袜。

【月龄】25~27个月

【训练方案】

**水平一：学穿直筒袜** 早上起床后，妈妈让宝宝看着自己穿袜子，并说：“起床喽，穿袜子喽。”吸引宝宝产生自己穿袜的兴趣。在宝宝也想穿袜的时候，给宝宝一双无跟袜子，也就是直筒袜。妈妈在一边示范和指导，宝宝自己学着把袜子穿到脚上。

**水平二：学穿有跟袜** 在宝宝学会穿直筒袜后，再教宝宝穿有跟袜。首先告诉宝宝学会分辨袜子的前后，再给宝宝做示范，并帮助宝宝把袜子穿到脚上。然后再让宝宝自己穿袜子。

**水平三：学穿鞋子** 首先帮助宝宝辨别左右鞋子的区别。给宝宝示范，让宝宝看着妈妈如何穿鞋。然后帮助宝宝穿鞋，再让宝宝自己学穿鞋。

【注意事项】

- (1) 鞋子的选择，在宝宝较小的时候，尽量不选择需要系带子的鞋。
- (2) 注意不要嘲笑宝宝，如果宝宝穿歪了，穿反了，也要表扬宝宝：“宝宝做得真好，真棒。下次一定还会穿得更好。”让宝宝有信心。

3

【训练目标】学系扣子

【月龄】25~27个月

【训练方案】妈妈自己穿衣服时，边扣扣子边说：“起床了，扣扣子。”吸引宝宝模仿扣扣子的动作。妈妈先示范，再教宝宝学着扣扣子。

【注意事项】注意扣子要缝得结实，不要太松散，以防宝宝拽下来放在嘴里。



## ◎ 宝宝 28~30 个月

### 1

【训练目标】自己正确洗手。

【月龄】28~30 个月

【训练方案】搬一把椅子放在洗手池前面，让孩子站在上面，可以够得着水龙头。让宝宝练习自己把手冲湿，抹上香皂，手心手背都搓搓，然后自己用水冲干净，拿自己专用的擦手巾把手擦干。

【注意事项】防止孩子在洗手过程中用手揉眼睛，或香皂沫溅到眼睛里，这时要及时用清水洗净。

### 2

【训练目标】整理自己的小桌子。

【月龄】28~30 个月

【理论简介】一般宝宝都有自己的小桌子，用来涂鸦、搭积木、拼图等等。让宝宝从小学习整理自己的小桌子或玩具箱，有利于培养宝宝有序的人格，这对宝宝日后进入学校学习非常有帮助。

【训练方案】爸爸妈妈给宝宝做榜样，让宝宝看到父母的桌子整理得非常干净、整齐，并问宝宝：“你也想把自己的小桌子整理干净吗？”宝宝可能会回答：“想。”然后爸爸或妈妈带着宝宝整理宝宝的小桌子，告诉宝宝，把纸张叠在一块儿，把笔放在铅笔盒里或者笔筒里，把不同的玩具放在相应的位置，下次用完再放回原位置。

【注意事项】刚开始训练的时候，注意宝宝的小桌子上不要放太多的东西，只放一两样或两三样，再让宝宝学习分类整理。

◎ 宝宝 31~33 个月

1

【训练目标】模仿刷牙。

【月龄】31~33 个月

【训练方案】家长刷牙时让孩子在一边看，然后给它一只儿童牙刷，模仿大人的动作。

【注意事项】开始不要给孩子用牙膏，等孩子掌握熟练刷牙的方法之后再，事先强调不要把牙膏吞进去。

2

【训练目标】宝宝学穿衣。

【月龄】33 个月

【训练方案】在春、夏、秋季，穿单衣时，可以让宝宝学习自己穿、脱简单的背心、小裤衩、单件小毛衣、裤子、小裙子等。

【注意事项】宝宝开始学的时候，要注意鼓励和帮助宝宝。



### ◎ 宝宝 34~36 个月

【训练目标】愉快参与家务活动，自己整理东西。

【月龄】34~36 个月

【训练方案】平常家长做家务时，可让孩子参与一起做，比如帮着把洗好晾干的衣服收回屋里叠好，自己洗小手绢、袜子、小碗，把玩过的玩具收好，放在固定的地方。

【注意事项】做家务要适可而止，不能把孩子累着。



## 第二篇

### 优质宝宝运动和语言能力的攀登



## 1 运动，让宝宝走向快乐未来

有个宝宝，刚满两岁零九个月，有一天突然发热，父母以为是感冒，吃了感冒药，谁知没过几天，宝宝出现了四肢无力的症状，每天哭闹，紧接着出现了腿部瘫痪的症状。父母吓得不得了，赶紧带孩子到医院，一诊断才知道，宝宝患了小儿麻痹症。赶紧治疗，但是不幸的是，宝宝仍出现了后遗症，双腿瘫软无力，无法正常行走了。父母焦急得不知道如何是好，后来在专家的指导下，坚持对宝宝进行运动训练。训练次数从少到多，力度从小到大，整整坚持了一年半的时间。其中的艰苦自不必说，不知道有多少次，宝宝痛得大哭，父母在宝宝面前不断鼓励宝宝，背后却不知道偷偷心疼得哭过多少回。结果是可喜的，训练效果显著，宝宝基本可以正常行走，把后遗症的症状减到了最低。

我们在前面讲过，宝宝的早期智力主要有两种载体，一种是动作，另一种是语言。宝宝动作的发展至关重要，如果早期动作因各种原因出现了迟滞，对宝宝各方面的不良影响是可想而知的。

父母们，让宝宝多吃一些运动吧！这些运动不仅有利于宝宝的身体健康而且有利于他们脑结构的迅速壮大。达尔文曾在进化论中指出了用进废退这一自然规律。人们生活中哪怕是一些细小的活动都是在脑的监控下完成的。反之，通过这些细小的活动就能调动脑让它活跃起来，这样有助于脑结构的迅速壮大，促进脑功能的开发。

本章我们就和父母们讨论一下



2~3 岁宝宝的动作发展特点，并提出训练方案，让父母们帮助宝宝们进一步发展动作技能。



### 2~3 岁宝宝的动作发展特点

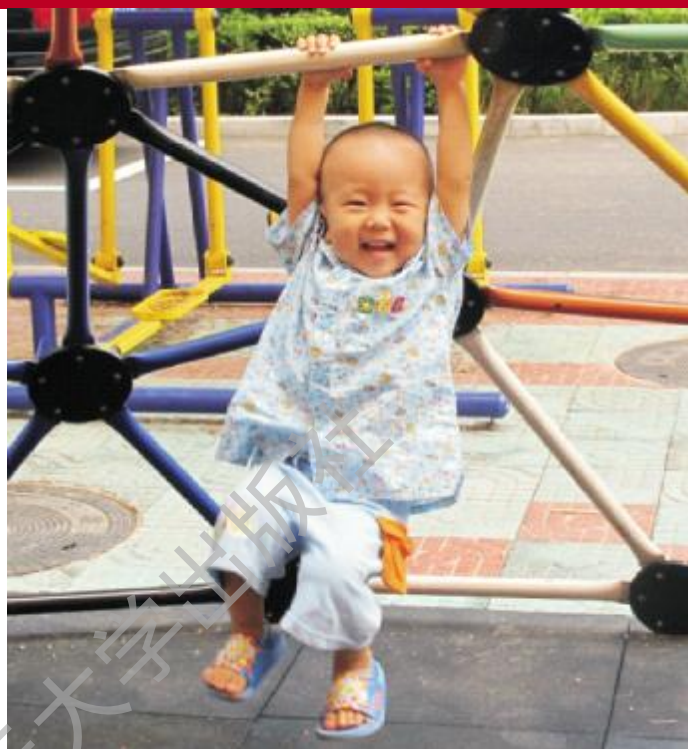
宝宝到 2 岁以后就能离地跳起来，或从台阶上向下跳，会模仿成人的动作，会拿汤匙吃饭，会做简单的游戏，搭简单的积木（家长们一定要注意从简单到复杂）。到三岁左右，已能独立玩耍，并懂得饭前便后要洗手，会自己大小便，活动能力显著增加。

具体来说，2 岁到 3 岁的宝宝就全身动作的发展来看，已经能够从扶一手双脚跳稍微跳起，到扶一手单脚跳稍微跳起。就手的动作发展来看，从能够用匙吃饭但汤会稍微外溢，到能够模仿画近似的圆形，动作越来越熟练，平衡能力相对越来越强，精细程度也在不断提高。

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。

#### ◎ 2~3 岁宝宝全身动作发展的顺序

1. 能够扶一手双脚跳稍微跳起（24.2 个月）
2. 独自双脚跳稍微跳起（25.4 个月）
3. 能跑（25.7 个月）
4. 扶双手单足站不稳（25.8 个月）
5. 独自过障碍棒（26.0 个月）
6. 一手扶栏上楼（26.2 个月）
7. 扶双手双脚跳好（26.7 个月）





8. 扶一手单足站不稳 (26.9 个月)
9. 扶一手双脚跳好 (29.2 个月)
10. 扶双手单足站好 (29.3 个月)
11. 独自双脚跳好 (30.5 个月)
12. 手臂举起有抛掷姿势的抛掷 (30.9 个月)
13. 扶一手单足站好 (32.3 个月)
14. 独自单足站不稳 (34.1 个月)
15. 扶一手单脚跳稍微跳起 (34.3 个月)

#### ◎ 2~3 岁宝宝双手动作发展的顺序

1. 用匙稍外溢 (24.1 个月)
2. 能够脱鞋袜 (26.2 个月)
3. 能够穿珠子 (27.8 个月)
4. 能用纸折成近似的长方形 (29.2 个月)
5. 独自用匙好 (29.3 个月)

6. 画横线近似 (29.5 个月)
7. 一手端碗 (30.1 个月)
8. 能用纸折成正方形 (近似) (32.1 个月)



#### 2~3 岁宝宝动作训练的关键点

训练宝宝动作的重点，一方面要训练宝宝动作的平衡性和协调性，让宝宝懂得保护自己。在平衡性上，宝宝之间存在个体差异性，有的宝宝走路早，有的宝宝走路晚。走路晚的宝宝，踉踉跄跄就容易跌倒，所以尤其需要加强动作的平衡性和协调性，包括动作的前后和左右。而且，初生牛犊不怕虎，宝宝在攀爬大型玩具、滑滑梯时，一时激动或一不小心可能就会摔倒下来。因此在宝宝玩耍时，要在活动中告诉宝宝注意安全，懂得保护自己。除了大动作的平衡性，同时要训练宝宝双手动作的灵活性。

另一方面要在动作训练中提高宝宝的胆量，以及耐挫能力，让宝宝知道跌倒了没关系，自己再爬起来。中国孩子有时候没有美国孩子勇敢，这和我们的教育

方式有关。孩子在走或者跑中，不小心被小椅子绊倒了，摔痛了膝盖和胳膊，哇哇大哭起来。我们的父母往往会心疼地跑过去，对孩子说：“哎哟，宝宝摔痛了，都怪这把椅子，妈妈打它，叫它让我们的宝宝摔跤。好了，好了，宝宝不哭。”宝宝虽然不哭了，但是慢慢的却学会了推卸责任，为自己找借口。而美国的父母会怎么做呢？他们会鼓励宝宝说：“没事，宝贝，自己爬起来。”日本的父母则会告诉宝宝说：“宝宝，来，爬起来，跟着妈妈再走一遍。我们试一试怎样才能不被椅子绊倒呢。”然后带着宝宝从椅子后面再走一遍或两遍，直到不再被绊倒为止。

因此，对宝宝的动作训练，不仅是对宝宝动作技能的训练，同时还是宝宝智力、人格、社会性交往的培训。



### 适合宝宝的综合性运动

两三岁宝宝的动作技能较以前有很大进步，协调性和精确性也不断加强，因此可以给宝宝玩一些难度较大的游戏。

#### ◎ 旋转游戏

旋转游戏能训练宝宝脑中的前庭感受器。这个游戏不仅在1~2岁的时候可以玩，在宝宝2岁后也可以玩。父母可以和孩子在地面上做转圈运动，这种运动可以持续到孩子很大的时候。这样不仅在无形中锻炼了他的前庭器官，避免了晕车的可能性，而且还能增进父母和孩子的感情。

#### ◎ 抛球打罐

挑选一些如乒乓球大小但是质料较重也较坚硬的塑胶实心球，让宝宝把摆在凳子上的空汽水易拉罐用球打下来，起先让他站得很近，使他每次都能打中，给



他一种成就感，让他喜欢这个游戏。慢慢地再让宝宝越站越远地抛球。这个游戏的最终标准是让宝宝在10尺之外，自由开弓，百发百中，这是一个训练宝宝手眼协调的好办法。

#### ◎ 搭复杂的积木

搭积木可以训练宝宝双手动作的灵活性和准确性。两岁的宝宝基本都可以搭10块积木，甚至更多。这时候，父母可以和宝宝一起玩，要搭出一定的物品来，比如宝塔、高楼等。父母可鼓励宝宝充分发挥想象力，并用积木搭出来。不管宝宝做得如何，父母都要多表扬宝宝，夸赞宝宝搭得好。

#### ◎ 玩拼图或魔方游戏

拼图游戏，也就是把一幅完整的图打乱成许多小块，然后再一块块拼好，直到还原成原来的整图。宝宝一般都比较喜欢拼图，这项游戏不仅锻炼了宝宝双手动作的灵活性，也锻炼了宝宝的表象能力、记忆能力和推理能力。

魔方游戏，和拼图游戏类似，只不过拼图是平面的，而魔方是立体的，宝宝通过转动小方格，来复原魔方。魔方游戏除了可以锻炼宝宝手的动作外，还可以锻炼宝宝的空间知觉能力，以及表象能力等。

#### ◎ 各类球类运动

拍皮球等游戏也是宝宝常玩的一项运动。





## 训练宝宝动作发展的具体方法举例

### ◎ 宝宝 25 个月

#### 1

【训练目标】能走斜板。

【理论简介】进一步训练宝宝行走的稳定性和平衡性。

【材料准备】木板（40 厘米宽、1.5 米长）、书本或木块。

【训练程序】

**水平一：**将独木板的一端用书或木块等物垫高 10~15 厘米，家长扶宝宝从上面走过。

**水平二：**让宝宝独自从斜板上走过，过程中脚不踩落地面。

【注意事项】

- (1) 斜板要搭建稳定。
- (2) 过程中家长要鼓励宝宝勇敢迈步。
- (3) 可根据情况适当增加斜板的倾斜度。



#### 2

【训练目标】积木搭桥。

【理论简介】进行积木搭桥可以锻炼手部精细动作的发展。

【材料准备】相同尺寸的方形积木 10 余块。

【训练程序】

**水平一：**家长示范：将两块积木相距半个积木放好，将第三块放在前两块



之上，边缘分别与前两个接触，中间保证空隙。让宝宝尝试数次。

**水平二：**宝宝能熟练用三块积木搭桥。

**水平三：**宝宝能用六块积木垒成“金字塔”。

**水平四：**宝宝能以搭桥的方式将积木搭成两层，三块在上，两块在下。

**【注意事项】**过程中可能出现积木倒塌的现象，家长应鼓励宝宝不要灰心，继续尝试。



## ◎ 宝宝 26 个月

### 1

**【训练目标】**左右旋转身体。

**【理论简介】**左右旋转身体训练可以增强宝宝对身体的控制能力和平衡感，加强方位认知能力。

**【材料准备】**玩具。

**【训练程序】**

**水平一：**家长将玩具放在宝宝的左右或后方，让宝宝主动转身去拿。

**水平二：**家长和宝宝并肩而立，喊：“向左转！”“向右转！”“向后转！”并转动身体，让宝宝跟着自己做动作。

**水平三：**家长喊口令，宝宝独自完成转身动作。

**【注意事项】**


(1) 指令间隔时间不要太短，以免造成过分眩晕。

(2) 注意训练宝宝转身尽量减少多余动作。

### 2

**【训练目标】**画圆





【理论简介】画封闭图形可以提高宝宝对手的控制水平，增强精细动作的协调性。

【材料准备】蜡笔、图画纸。

【训练程序】

水平一：让宝宝持笔在纸上画出弯弯曲曲的线。

水平二：用语言或手部的辅助帮助宝宝画出弯曲度大的曲线。


水平三：宝宝画出弯曲度越来越大的曲线，直至闭合。

水平四：宝宝能够比较熟练地画类圆封闭图形。

水平五：宝宝能够画较圆滑和标准的圆。

水平六：宝宝能够描圆画圆。

【注意事项】家长应多对宝宝进行赞扬和鼓励。



## ◎ 宝宝 27 个月

### 1

【训练目标】独立两步一阶上楼梯。

【理论简介】独立两步一阶上楼可以提高身体运动的协调性。

【材料准备】有栏杆的楼梯。

【训练程序】


水平一：家长双手拉着宝宝的手帮助其两步一阶上楼 3~4 阶。

水平二：宝宝一只手拉着家长两步一阶上楼 3~4 阶。

水平三：宝宝一只手拉着家长两步一阶上楼 3~4 阶，家长逐渐将手放开。

水平四：宝宝独自，不需扶持两步一阶上楼。

【注意事项】注意安全，防止跌摔。



2

【训练目标】拼图 2~3 块。

【理论简介】拼图是一种很好的手部精细动作能力的训练。

【材料准备】拼图、剪纸图案。

【训练程序】

水平一：让宝宝将一个只缺一块的拼图补完整。

水平二：将一个完整的剪纸图案如苹果、三角形剪成 2~3 块，让宝宝拼起来。

【注意事项】家长要给予示范，宝宝完成要给予奖励或赞扬。



◎ 宝宝 28 个月

1

【训练目标】单脚站立 1~2 秒。

【理论简介】提高宝宝的平衡能力。

【材料准备】栏杆。

【训练程序】

水平一：宝宝扶栏单脚站立 1~2 秒。

水平二：家长抓着宝宝的两只手，让其单脚站立 5 秒以上。

水平三：家长抓着宝宝的一只手，让其单脚站立 5 秒以上。

水平四：家长抓着宝宝的一只手，让其单脚站立，然后放手让其单脚站立 1~2 秒。

【注意事项】

(1) 训练应循序渐进。

(2) 家长应鼓励宝宝尽量坚持更长时间。





2

【训练目标】仿照折纸。

【理论简介】折纸可进一步促进精细动作的发展。

【材料准备】彩色的纸张

【训练程序】

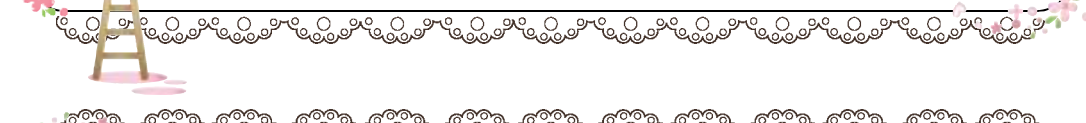
水平一：宝宝仿照家长的动作将正方形的纸张对折，四个角两两对齐。

水平二：宝宝仿照家长的动作将正方形的纸张四折，折成一个小正方形。

水平三：宝宝仿照家长的动作将正方形的纸张对折，折成一个三角形。

水平四：家长一步一步地教宝宝折纸飞机，宝宝折得不好也没关系，可以让其将自己的飞机扔来扔去。

【注意事项】家长讲解要细致耐心，宝宝折得不好也要给予赞扬和鼓励。



◎ 宝宝 29 个月

1

【训练目标】独立一步一阶上楼梯。

【理论简介】独立一步一阶上楼可以提高身体运动的协调性。

【材料准备】有栏杆的楼梯。

【训练程序】

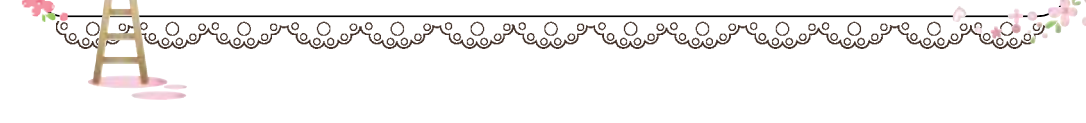
水平一：温习独立两步一阶上楼梯。

水平二：家长双手拉着宝宝的手帮助其一步一阶上楼 3~4 阶。

水平三：宝宝一只手拉着家长一步一阶上楼 3~4 阶。

水平四：宝宝一只手拉着家长一步一阶上楼 3~4 阶，家长逐渐将手放开。

水平五：宝宝独自，不需扶持一步一阶上楼。



【注意事项】注意安全，防止跌摔。

2

【训练目标】用面团和橡皮泥捏造型。

【理论简介】训练宝宝手部精细动作的协调性，培养宝宝对形状、大小和颜色的知觉。

【材料准备】面团或彩色的橡皮泥。

【训练程序】

**水平一：**宝宝能够用手掌将面团或橡皮泥搓成条形或拍成饼状。

**水平二：**宝宝能够用手指将面团或橡皮泥揪下一块。

**水平三：**家长给出一个捏好的造型，如正方形、三角形，鼓励宝宝仿照去捏，宝宝能够大致完成要求。

**水平四：**家长给出一个较为复杂的造型，如小杯子、小马、小人，鼓励宝宝模仿去捏。

**水平五：**宝宝看到实物模仿去捏。

【注意事项】

- (1) 防止宝宝将橡皮泥放入口中。
- (2) 橡皮泥如果太硬，家长应帮助将其捏软一些。
- (3) 不应限制宝宝的创造性，生活中可让宝宝多参与包饺子、包包子等家务活动，鼓励其捏一些小动物的造型。

◎ 宝宝 30 个月

1

【训练目标】能走平衡木。

【理论简介】进一步训练宝宝行走的稳定性和平衡性。

【材料准备】独木板（15厘米宽、2米长）、书本或木块。

【训练程序】

**水平一：**将倾斜的木板放在地上，家长扶宝宝从上面走过。

**水平二：**让宝宝独自从木板上走过，过程中脚不踩落地面。

**水平三：**将独木板的两端用书或木块等物垫高10~15厘米，家长扶宝宝从上面走过。

**水平四：**让宝宝独自从平衡木上走过，过程中脚不踩落地面。

【注意事项】

- (1) 木板要搭建稳定。
- (2) 过程中家长要鼓励宝宝勇敢迈步。

2

【训练目标】系扣子和解扣子。

【理论简介】解扣子是培养手的精细活动能力和生活自理能力的很好途径。

【材料准备】布娃娃、衣扣。

【训练程序】

**水平一：**宝宝在穿衣服的布娃娃身上练习解扣，先能将扣子的一边放在扣洞里。

**水平二：**宝宝学会先将扣子的一边放在扣洞里，再将扣子推入扣洞里就能解开扣子。



**水平三：**宝宝学会系扣时也是先将扣子的一边放在扣洞里，再从扣洞的另一端将扣子拉出。

**水平四：**宝宝能够解开扣上自己胸前最好解的一颗扣子。

**水平五：**宝宝能够将自己胸前的扣子全部解开系上。

**【注意事项】**

- (1) 家长应多给予示范。
- (2) 练习的扣子开始可以大一些，逐渐减小。



**◎ 宝宝 31 个月**

**【训练目标】** 攀爬至少 3 层的架子。

**【理论简介】** 攀爬可以增强四肢力量和协调性，锻炼宝宝克服困难的勇气。

**【材料准备】** 纸箱、椅子、攀爬架。

**【训练程序】**

**水平一：**鼓励宝宝脚手并用地爬上椅子，拿到玩具。宝宝双肘支撑在椅子上，家长辅助其将一条腿抬起来，搭在椅子上。

**水平二：**宝宝无需辅助，独立手脚并用爬上椅子。

**水平三：**用三个落差 10~15 厘米的纸箱或木箱靠墙摆放，让宝宝练习，直至能够爬上顶端。

**水平四：**在公园的攀爬架上，宝宝能够爬上 3 层。

**【注意事项】**

- (1) 注意设施及环境的安全，家长必须在旁边监护。
- (2) 如果宝宝胆怯，家长要给予鼓励和支持。





2

【训练目标】定形撕纸。

【理论简介】此训练可促进宝宝手部精细动作的发展，增强对图形的认知和理解。

【材料准备】大头针、彩色纸。

【训练程序】

**水平一：**家长事先在纸上画好正方形、长方形、三角形的图案，用大头针在边缘扎上密集的小洞，让宝宝按照洞撕出形状。也可让宝宝将连着的邮票撕开。

**水平二：**让宝宝折纸折出形状，家长帮助把边缘压一下，然后展开，让宝宝按照折印撕出图案。

**水平三：**让宝宝在没有折印的纸上直接撕出大致的正方形、三角形形状。

【注意事项】

- (1) 纸质不宜过软或过硬。
- (2) 家长应给予赞扬和鼓励。

3

【训练目标】独立两步一阶下楼梯。

【理论简介】独立两步一阶下楼可以提高身体运动的协调性。

【材料准备】有栏杆的楼梯。

【训练程序】

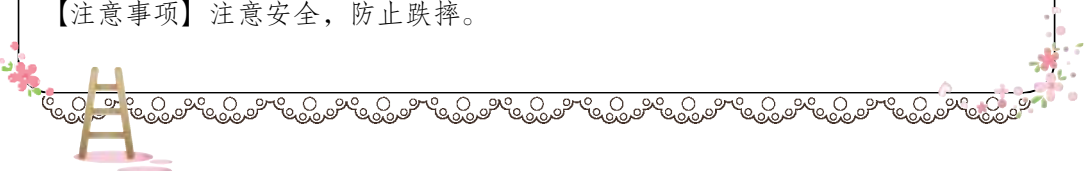
**水平一：**家长双手拉着宝宝的手帮助其两步一阶下楼 3~4 阶。

**水平二：**宝宝一只手拉着家长两步一阶下楼 3~4 阶。

**水平三：**宝宝一只手拉着家长两步一阶下楼 3~4 阶，家长逐渐将手放开。

**水平四：**宝宝独自不需扶持，两步一阶下楼。

【注意事项】注意安全，防止跌摔。



◎ 宝宝 32 个月

1

【训练目标】 骑三轮童车。

【理论简介】 骑三轮童车有助于练习驾驶平衡的四肢协调。

【材料准备】 足踏三轮童车。

【训练程序】

水平一：家长将宝宝放在童车上，让宝宝脚踏在脚踏上，双手扶把，家长推着童车让宝宝感受。

水平二：宝宝自己蹬车，能行 5~10 米。

水平三：宝宝能比较自如地蹬车，直行或转弯。

【注意事项】 重点要训练宝宝通过身体左右倾斜来保持转弯时的平衡。





2

【训练目标】拼图 4~6 块。

【理论简介】复杂拼图能锻炼宝宝从局部推及整体的能力，又可练习手部动作的敏捷性和准确性。

【材料准备】不同难度的拼图、剪纸图案。

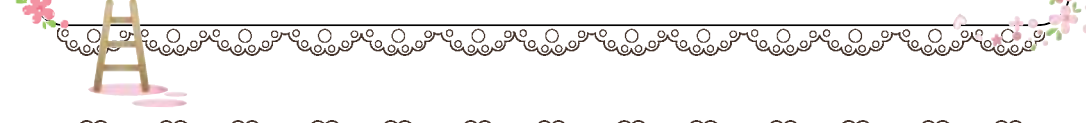
【训练程序】

**水平一：**温习将一个完整的剪纸图案如苹果、三角形剪成 2~3 块，让宝宝拼起来。

**水平二：**将一个完整的剪纸图案如苹果、三角形剪成 4~6 块，让宝宝拼起来。

**水平三：**让宝宝尝试更为复杂的拼图。

【注意事项】家长要给予示范，宝宝完成要给予奖励或赞扬。



◎ 宝宝 33 个月

1

【训练目标】能接 1~2 米外的反弹球。

【理论简介】接球练习可锻炼协调性和反应的敏捷性。

【材料准备】弹性较好的皮球。

【训练程序】

**水平一：**家长和宝宝相距 1 米，家长将球抛给宝宝，宝宝能用手触一下来球。

**水平二：**家长和宝宝相距 1 米，家长将球抛给宝宝，宝宝能将球双手接住，不稳。

