

這樣玩，

孩子 智商高  
情商高

程玉秋 主編



# 目錄

前言	3
----	---

## 緒論

### 教育孩子最佳的方式便是陪孩子一起玩

0~3 歲，是寶寶的敏感期，也是黃金發育期	11
愛玩是寶寶的天性，也是寶寶心智成熟的過程	13
遊戲，是激發寶寶潛能的最佳方式	14
遊戲，要符合寶寶不同時期的生理發育特點	16
注重遊戲道具和場地的選擇	17
熟悉遊戲引導的藝術	19

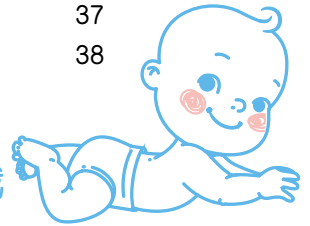
## 第一章

### 媽媽與 0~3 個月寶寶一起玩的遊戲

0~3 個月寶寶生長發育特點	22
小眼睛追紅球	24
貓咪去哪裏了	25
黑白映畫	26
拉窗簾、開窗簾	27
撥浪鼓，搖啊搖	28
搔癢癢	29
寶寶學唱歌	30
美妙的鈴聲響起來	31
寶寶體操	32
歡快的「手舞蹈」	33
大嘴巴河馬	34



搖擺的玩具	35
快樂「蹦蹦跳」	36
蕩鞦韆	37
床上踩單車	38



## 第二章

### 媽媽與 4~6 個月寶寶一起玩的遊戲

4~6 個月寶寶生長發育特點	40
紅帽子、藍帽子	42
小鼻子，在哪裏	43
小馬「篤篤」跑得快	44
小兔子吃蘿蔔	45
寶寶飛呀飛	46
青蛙跳水	47
彩色紙飛機	48
美麗泡泡飄啊飄	49
叮叮噹噹響不停	50
寶寶的圖片世界	51
會變玩具的魔術袋	52
開「飛機」	53
小車過山洞	54
拉大鋸扯大鋸	55
媽媽會變臉	56
動物音樂會	57
包春卷	58
捉迷藏	59
拉一拉，玩具就過來	60

## 第三章

### 媽媽與 7~9 個月寶寶一起玩的遊戲

7~9 個月寶寶生長發育特點	62
神奇的鏡子世界	64
聲音從哪裏來	65
挖寶藏	66



五官歌	67
龜兔賽跑	68
蟲蟲飛	69
聽音樂，拍氣球	70
齒輪轉動	71
翻山越嶺	72
會移動的毛毯	73
小小船兒晃呀晃	74
叫到誰，誰就點點頭	75

#### 第四章



### 媽媽與 10~12 個月寶寶一起玩的遊戲

10~12 個月寶寶生長發育特點	78
手機響了	80
寶寶愛看書	81
套紙杯	82
神奇泥膠	83
小豆豆大搬家	84
玩具歸歸類	85
五隻小狗汪汪叫	86
神奇的手指點畫	87
在左手還是在右手	88
滑滑梯	89
盒子裏面有甚麼	90
搭積木，推城堡	91

#### 第五章

### 媽媽與 1~1.5 歲寶寶一起玩的遊戲

1~1.5 歲寶寶生長發育特點	94
拍拍手，踏踏腳	95
我說，你也說	96
撕呀撕麵條	97
眼力大考察	98
拇指歌	99

套指環	100
小火車要拉貨	101
媽媽走，我也走	102
小小飼養員	103
摘蘋果	104
撲蝴蝶	105
小騎士騎大馬	106
嵌板	107
隧道旅行	108
擰大螺絲	109
小汽車過獨木橋	110
寶寶畫皮球	111
大串珠	112
快樂小司機	113
快樂保齡球	114
直線行走	115
大小圓補洞洞	116
小腳被黏住了	117
寶寶推小車	118
推球球	119
大拖鞋，小拖鞋	120
匙羹舀豆子	121



## 第六章

### 媽媽與 1.5~2 歲寶寶一起玩的遊戲

1.5~2 歲寶寶生長發育特點	124
寶寶，這是誰的	125
摘蘑菇的小寶寶	126
玩具捉迷藏	127
給撲克牌找朋友	128
搖搖板	129
帶着「小娃娃」去散步	130
消失的糖和鹽	131
紅豆豆、黑豆豆	132
風車轉轉	133

一二三四五，上山打老虎	134
左腳踢踢、右腳踢踢	135
我拋，你來接	136
盲人摸象	137
膠袋水龍頭	138
連連看	139
找呀找呀找朋友	140
水果切切樂	141
百變沙土	142
撈魚	143
變高、變矮	144
小樹苗快長高	145
手心手背	146
尋找游泳小健將	147
小小神探	148
給媽媽開門	149
圓餅、方餅	150
體驗下雨	151



## 第七章

### 媽媽與 2~3 歲寶寶一起玩的遊戲

2~3 歲寶寶生長發育特點	154
小小郵遞員	156
平衡木	157
踏板行走	158
金雞獨立	159
看圖說畫	160
誰大誰小	161
樹葉貼貼畫	162
動物大樂園	163
今天我當家	164
服裝設計師	165
勇敢的鬥牛士	166
追影子	167
小小足球員	168

巧擺積木	169
故事接龍	170
揪尾巴	171
數積木	172
趕小豬	173
我是小小售貨員	174
疊羅漢	175
123 木頭人	176
剪刀、石頭、布	177
釣魚	178
豆子擺圖形	179
找不同	180
快樂拍手歌	181
推球過障礙	182
幫小狗回家	183
給樹葉塗色	184
快樂的認字遊戲	185
水的轉移	186
切雞蛋分享	187
用夾子夾湯圓	188
匙羹接泡泡	189
沙中找寶	190
鑰匙開鎖	191



# 遊戲，要符合寶寶不同時期的生理發育特點

「一把鑰匙開一把鎖」，就如同這句話所說，雖說遊戲對寶寶智商、情商的发展有着諸多的好處，但媽媽只有根據寶寶不同時期的生理、心理發育特點，才能真正地達到事半功倍的效果。

例如，寶寶在10個月的時候，才學會扶住站立，此時選擇在戶外快步走、奔跑之類的遊戲，就極其不適宜了，不但不利於鍛鍊寶寶的腿部力量，促進腦細胞的生長發育，反而還會給寶寶的正常生長發育帶來隱患。在這個時候，適合寶寶的是扶着物體緩慢站起、站立、扶走的遊戲。

又如，一般來說，寶寶在2歲左右才能說一些簡單的話，而媽媽在這之前，就讓他背誦一些唐詩宋詞，雖說出發點是好的，但是寶寶連話都講不清楚，能做到嗎？

像這樣，不僅難以培養寶寶的語言表達能力，寶寶還可能因為不會背，變得情緒不穩定；嚴重的話，還可能會影響到寶寶的自信心。





# 注重遊戲道具和場地的選擇

除了遊戲要符合寶寶不同時期的生理發育特點外，還要正確選擇遊戲的道具和場地。

## 遊戲道具的選擇

1  
符合寶寶  
不同時期  
生長發育的特點

如在3個月之前的寶寶，聽覺和視覺開始集中。此時，最適宜他們的就是色彩較為鮮艷的玩具，如大彩球、搖鈴、紅旗等。當寶寶4~6個月的時候，視線能追視活動的玩具和走動的人，對聲音有定向反應，手的動作由沒有目標和方向伸出揮動到學會抓握懸掛的玩具，兩手擺弄玩具，翻身取玩具。此時，選擇的玩具，不僅要色彩鮮艷、有聲響，還要便於嬰兒學習抓握且無毒、不易咬壞，如帶手柄的響鈴、無毒的橡塑玩具、布製玩具等。

這是媽媽在跟寶寶遊戲時，必須要考慮的問題；因為寶寶探索世界的方式和成人不同，除了去玩去看去聽，還會去聞一聞，甚至把玩具放到嘴裏咬，使勁敲打。所以，在選擇遊戲道具的時候，媽媽一定要考慮到是否存在安全隱患，對於一些顏料容易剝脫、邊角鋒利或有毛刺的，就不應當予以考慮。

2  
安全可靠  
避免傷害到寶寶

3  
充滿趣味  
可以與寶寶  
一起動手去做

這也是在選擇遊戲道具時，較為重要的一點。不管做甚麼遊戲，首先要讓孩子感興趣。

## 遊戲場地的選擇

媽媽與0~3歲寶寶之間的親子遊戲，在選擇遊戲場地的時候，應該考慮到以下兩點：

### 1 寶寶生長 發育時的特點

對相對小的寶寶來說，多選擇室內，稍長大一點後，再逐漸多一點戶外遊戲。

### 2 場地的安全

在室內，如果是大動作遊戲，空間要相應的寬敞一些，旁邊不要有棱角的傢具或者可能給孩子帶來危險的物件。而在室外，無論是玩哪種遊戲，其場地都要平坦、寬敞，另外要注意往來的人群與車輛。



# 熟悉遊戲引導的藝術

在遊戲的過程中，媽媽的引導起着關鍵性的作用。因為，只有媽媽善於引導，寶寶才會對遊戲感興趣，才能體會到遊戲的快樂，在遊戲中感知和認識世界，鍛鍊自己的能力，從而促進思維的發展，提高智商與情商。

那麼，作為媽媽應該怎樣去引導呢？

## 要將自己變成孩子，擁有一顆童心

那些讓寶寶感興趣，並且樂此不疲的遊戲，在成年人看來往往是索然無味的，甚至可能有些無聊。在這裏，要提醒媽媽們的是，千萬不要有這種想法。人的行為在很多時候會受到意識的支配。你覺得寶寶玩的遊戲無趣，一些不良的情緒就可能表現出來。雖說寶寶幼小，但是他們的感知是十分敏銳的，能感受到你的這種情緒，而在這種情緒的影響下，他們又怎麼能真正地體會到遊戲的樂趣，會將遊戲繼續下去呢？

倘若，媽媽能多一份童心，少一些成人的思維，讓自己變得跟孩子一樣，一起去玩，一起笑，那麼給予寶寶的感覺是截然不同的。他們不但會喜歡跟媽媽一起玩遊戲，對於媽媽的信任、信賴感也會變得更強。

## 做好示範和引導

可以讓孩子自己先探索，孩子拿到玩具時先給他一個研究的過程，通過自己把弄，結合他的生活經驗，會自創出玩具的玩法。孩子天生就是一個遊戲家。此時，家長需細心觀察，再結合自己的思路，給孩子示範和引導。

示範，就是先給孩子做一遍，讓寶寶對所做的遊戲感興趣；引導，則是讓遊戲朝着媽媽想要的目的進行。

在示範的時候，為了吸引寶寶的注意力，讓寶寶對所做的遊戲產生興趣。媽媽應當做得好玩、有趣一些，如做鬼臉，故意做一些看起來很誇張的動作，另外還可以借助聲音，如兒歌、音樂等。

在引導的過程中，要鼓勵寶寶獨立去做，可以採用一問一答的方式，刺激寶寶的思維，讓寶寶去感受、認知。例如，本書中的「看圖說畫」這一遊戲，是為了開發和訓練寶寶觀察力、分辨力及語言組織能力的，其玩法就是媽媽在遊戲中通過提問引導，讓寶寶把圖片中的內容說出來。可以這麼說，同樣的遊戲，做不做引導，或者如何去引導，其所達到的目的也是不一樣的。如果只是單純地讓寶寶去看圖，而不用問題來引導的話，寶寶是很難掌握到更為豐富的語言詞彙、強化語言表達能力的。

## 鼓勵寶寶獨立遊戲，少批評、多鼓勵

在和寶寶玩遊戲時，雖說需要互動，需要媽媽示範、引導，但是當寶寶對所做的遊戲感興趣，玩得高興時，媽媽就應該讓寶寶在遊戲中佔據主導地位，即讓寶寶自主遊戲。唯有如此，寶寶才能對遊戲有着深切的感受，達到遊戲的真正目的。

另外，寶寶在遊戲中出現錯誤及總是做不好時，媽媽也不應批評指責他，而是應當安撫、鼓勵；正確引導，

在表現不錯時，予以肯定，給予誇獎、稱讚。這樣，寶寶才能更有信心、興趣將遊戲進行下去。像這樣，不僅僅能激發寶寶的潛能，還有利於優秀品格的培養。



# 第一章

## 媽媽與0~3個月寶寶 一起玩的遊戲



# 0~3個月寶寶 生長發育特點



## 1個月寶寶

### 動作能力

脖子短，頸部力量較弱，還不能完全支撐頭部力量；手臂、腿總是呈屈曲狀態；兩隻小手握拳，肚子呈圓鼓形狀。有較完善的覓食、吸吮、吞咽、握持等非條件反射。

### 感知能力

視覺功能較弱，只能看清距離自己 25 厘米左右的物體；出生後 3~7 天，聽覺逐漸增強，聽見響聲可引起眨眼等動作；嗅覺很靈敏，聞着母乳的香味會尋找乳頭；能夠對不同的味道做出不同的反應；觸覺也很敏感。

### 語言能力

離開母腹的第一聲啼哭，即是第一次發音，並表明發音器官已經為語音的發生做好了最基本的準備。滿月時，有的寶寶可以發出「i」、「o」等元音。

### 社交能力

受到驚嚇時，會拱背和腿，並伸出手臂。喜歡看人臉、嘴巴，愛與人交流「咿咿呀呀」，很認真地對話。



## 2個月寶寶

### 動作能力

兩手不再為握拳狀，而是時常張開；直立抱起時，頭可以直立一會兒，趴着時，頭能從一側轉向另一側，面部與床頭可達到45度，並維持幾秒鐘。

寶寶的許多運動仍然是反射性的，不過很多寶寶已經開始嘗試着抬起頭並四處張望；雖然踢腿動作大多是反射引起的，但是力量在不斷增加；手指還不會分開，喜歡把小拳頭放在嘴邊吸吮。

寶寶看到父母的臉時會表現出愉快、興奮的神情，能夠用手舞足蹈、笑來表達自己的快樂。

### 認知能力

寶寶的視力有所發展，喜歡注視顏色鮮艷的物體；對媽媽的聲音很熟悉了，可以辨認出媽媽聲音，對熟悉的音樂也有表情反應；能辨別不同的味道，對難吃的食物表現出明確的厭惡。

### 語言能力

寶寶已有說話的意願，媽媽和寶寶說話時，寶寶的嘴巴會微微翹起、伸向前；逗寶寶時，寶寶會笑，還會發出「啊」、「呀」的聲音。



## 3個月寶寶

### 動作能力

寶寶的握持反射逐漸消失，開始出現無意識的抓握，雙手握在一起放在胸前玩；頭可轉動180度，趴臥時手臂支撐胸部，可抬離床面。寶寶的頭可以抬高，開始依靠上身和手臂的力量翻身，但需要媽媽的幫助才能全身翻過去；開始學着吸吮手指。

### 感知能力

寶寶的眼睛更加協調，視線能夠轉移了，喜歡看移動的物體，比如跑來跑去的小貓、滑動的小汽車；已經認識媽媽了，看到媽媽朝自己走來會顯得急於親近；會認真地聽講話聲或者特別的聲響。

### 語言能力

語言能力進一步發展，寶寶高興時會發出「哦」、「啊」、「呀」的聲音，越快樂的時候發出的音就越多；如發起脾氣來，哭聲也會比平常大得多。

### 社交能力

寶寶會對親人微笑，用微笑與媽媽交流，同時還會用咿咿呀呀引起媽媽的注意；用手舞足蹈來表示自己的快樂。寶寶會聽聲辨方向，可以識別奶瓶，看到成人拿奶瓶就知道要給自己喝水或喝奶，會等待或表現興奮。



# 小眼睛追紅球

視覺感知能力，  
注意力初步訓練

遊戲 提線小紅花  
道具 或紅球一個

遊戲 寶寶睡醒，情  
時間 緒較為安靜時

遊戲 室內·床上  
場地 或墊子上



## 遊戲步驟

- 1 在寶寶醒來後，讓寶寶平躺在床上或墊子上。
- 2 媽媽手提小紅花或紅球，讓寶寶看到，並引起注視。
- 3 在離寶寶眼睛25~30厘米處，沿水平方向移動小紅球或小紅花，慢慢地從一邊移到另一邊，引孩子的眼和頭部追隨小球移動。
- 4 遊戲結束時，親吻寶寶，並且給寶寶一個溫暖的擁抱。

## 對寶寶的益處

觀察力是智力的一種表現形式，媽媽跟寶寶玩這個遊戲的目的是，讓寶寶把視線固定在某一固定物體上；通過眼睛追小球的遊戲來訓練寶寶視覺追蹤能力，促進寶寶注意力和觀察力的發展。

遊戲結束時，媽媽對寶寶的親吻以及擁抱，傳遞出的是媽媽對寶寶無私的愛。而這一舉動有利於提高寶寶的情商與智商。

### 注意 事項



- 避免寶寶視覺疲勞。
- 遊戲時間不宜過長。
- 注意觀察寶寶的面部表情，當寶寶出現情緒不穩定時，應立即停止遊戲。



# 貓咪去哪裏了

遊戲 玩具小貓或  
道具 其他的玩具

遊戲 寶寶睡醒，情  
時間 緒較為安靜時

遊戲 室內，床上  
場地 或墊子上



## ☀ 遊戲步驟

- 1 在寶寶醒來後，讓寶寶平躺在床上或墊子上。
- 2 媽媽手拿着玩具小貓，在寶寶眼前邊晃動邊說：「喵喵，小貓來了。」
- 3 媽媽把玩具小貓收在身後或其他的地方，然後晃動空着的雙手，說：「寶寶，喵喵去哪裏了？」
- 4 在寶寶扭頭尋找時，將玩具小貓拿出，在寶寶眼前輕輕晃動，說：「喵喵，寶寶，小貓咪在這裏。」



### 注意 事項

動作應儘量的遲緩，尤其是在將玩具小貓拿出來的時候，不要太突然。

- 控制好遊戲時間，時間不要太長。
- 當寶寶出現厭倦的神情時，應立即停止遊戲。

## 🎯 對寶寶的益處

在跟寶寶玩這一遊戲時，聲音以及玩具小貓的移動，能鍛鍊寶寶的聽覺及視覺集中能力。

另外，在遊戲的過程中，媽媽還可以用手輕輕地觸撫寶寶，引寶寶發笑。

# 黑白映畫

頸部運動、視覺  
感知、觀察力及  
注意力的初步訓練

遊戲  
道具 黑白相間的  
條紋或方塊  
圖案

遊戲  
時間 白天，寶寶睡  
醒後，精神及  
心情較好時

遊戲  
場地 室內



注意  
事項

出生3個月內的寶寶，尤其是新生兒，頸部雖然能轉動，但力量還十分弱；因此，媽媽在轉動黑白圖案的時候，動作應儘量慢些。

- 要掌控好時間，控制在1~2分鐘較為適宜。

## ☀ 遊戲步驟

- 1 將事先準備好的遊戲道具放在一旁。讓寶寶平躺。
- 2 拿起道具：黑白相間的條紋或方塊圖案，放在距寶寶眼睛19厘米的地方，邊移動邊唱兒歌：「黑框框，白框框，動一動，晃一晃，寶寶看，看清楚了。」
- 3 將黑白圖案晃動2~3次後，停下來約5秒，再轉動，以吸引寶寶轉動頸部，去追看。

## 📍 對寶寶的益處

通過黑白顏色刺激視覺神經發育，可以鍛鍊寶寶的頸部運動能力，以及視覺的集中和追視能力。人都是用眼睛去觀察和認識世界。跟寶寶玩這樣的親子互動遊戲，既有利於開發寶寶的觀察力和注意力，又為寶寶今後的學習成長奠定了良好的基礎。

光線適應能力、  
視覺反應能力訓練

# 拉窗簾、開窗簾

遊戲  
道具 無

遊戲  
時間 白天，陽光較  
為充足時

遊戲  
場地 室內，對着  
窗口的地方



## 遊戲步驟

- 1 將寶寶放在嬰兒車中，仰臥，並推至窗口附近，對着窗口的地方。
- 2 緩慢地拉上窗簾，同時注意觀察寶寶的表情。同時說「拉上。」
- 3 窗簾全部拉上後，光線暗淡下來，陪寶寶待上十幾秒。
- 4 慢慢拉開窗簾，邊拉窗簾邊觀察寶寶的表情。同時說「拉開。」
- 5 反覆拉開窗簾3~5次後，遊戲結束。

注意  
事項



避免陽光直接照射到寶寶的臉，以免對寶寶的視力造成傷害。

- 在遊戲的過程中，要時刻注意寶寶的情緒變化，當寶寶出現不安的情緒，甚至哭鬧時，應及時停止遊戲，進行安撫。

## 對寶寶的益處

處在這一階段的寶寶對光線十分敏感，通過窗簾的拉、開，讓室內的光線產生變化，可以進一步鍛鍊寶寶的視覺反應能力及對光線的適應能力。

# 撥浪鼓，搖啊搖

聽覺、聲音敏感度  
及精細動作能力  
的訓練

遊戲 撥浪鼓或  
道具 搖鈴小玩具

遊戲 環境相對安靜，  
時間 寶寶情緒穩定時

遊戲 室內  
場地



## ☀ 遊戲步驟

- 1 拿起撥浪鼓在寶寶面前輕輕搖晃幾下，發出聲音，以引起寶寶的注意。
- 2 拿起寶寶小手，幫助寶寶握住撥浪鼓，邊輕輕搖晃邊說兒歌：「撥浪鼓，搖啊搖，邦邦邦；寶寶搖，寶寶笑，哈哈。」
- 3 在說到「邦邦邦」時，輕輕搖晃撥浪鼓，然後停頓一下，接着說「寶寶搖，寶寶笑」，接着停頓一下，看着寶寶說「哈哈」，逗引寶寶笑。
- 4 在搖晃撥浪鼓的時候，可以在寶寶眼前、背後、左側、右側不同的地方發出聲音，用聲音吸引寶寶的注意力，讓寶寶朝發出聲音的方向轉頭。



## 🎯 對寶寶的益處

撥浪鼓，是中國民間傳統的玩具和樂器，其聲響節奏富有變化且造型獨特，很受孩子的歡迎。讓寶寶玩這遊戲，不僅能有效提升孩子對聲音的敏感度和節奏感，還可鍛鍊孩子的抓握能力以及手指和手腕的活動能力。

### 注意 事項

0~3個月的寶寶耳膜非常脆弱，為了防止損傷寶寶聽力，在搖撥浪鼓的時候，不要太用力，幅度也不要太大。

- 在遊戲的時候，環境不要過於嘈雜，一定要保持相對的安靜。

# 搔癢癢

身體敏感度及  
對自我身體的  
初步認知訓練

遊戲 無  
道具

遊戲 白天，在寶寶  
時間 睡醒後

遊戲 室內，床上或  
場地 嬰兒搖籃內



## 遊戲步驟

- 1 讓寶寶仰臥在床上或搖籃內。
- 2 輕輕叫喊寶寶的名字，以引起寶寶的注意。
- 3 隔着衣服，用手指輕輕地搔寶寶的肚皮。邊搔邊笑着輕聲哼兒歌：「咯吱、咯吱，寶寶笑嘻嘻……」
- 4 在寶寶發出笑聲後，稍微停頓一下，接着輕搔寶寶肚皮的兩側。

## 對寶寶的益處

在寶寶出生後，媽媽對寶寶身體的接觸，如擁抱、親吻和撫摸等，不僅能給予寶寶安全感和信任感，還可以刺激和促進寶寶身體感覺器官的發展，讓寶寶的身體敏感度得到提高，反應變得靈敏。而更為重要的是，此時的撫摸，能夠讓寶寶對自我的身體有一個初步的認知，有利於自我意識的形成。

### 注意 事項



媽媽要剪短指甲，並且確保指甲沒有棱角，以免劃傷寶寶細嫩的肌膚。

- 確保手部溫度的暖和，不要用涼手去撫摸寶寶的肚皮。
- 在搔癢癢時，動作幅度要輕柔，以防止寶寶大笑過度引起窒息。

# 7、9個月寶寶 生長發育特點



## 7個月寶寶

### 動作能力

寶寶有了獨坐的能力，有的寶寶還能獨自坐着伸出手去拿前面的玩具；翻身相當靈活，大動作較好的可以伏地爬行或倒退爬行。雙手可以同時握住較大的物體，能把玩具從一隻手遞到另一隻手。

### 認知能力

寶寶愛看周圍環境，更愛看媽媽、食物、玩具等和自己有關的物象；已經能夠區分親人和陌生人；如果玩具不見了，寶寶會尋找；認識物體的方式更多了，如抓、摸、掰、咬、搖。

### 語言能力

寶寶開始主動模仿媽媽的說話聲，會整天重複同一個音節，直到開始學習下一個音節；寶寶已經能熟練地尋找聲源，聽懂不同語氣、語調表達的不同意義。

### 社交能力

寶寶對周圍事物開始產生好奇心，能夠有意識地觀察自己感興趣的人和事物；學會了用不同的方式表現自己的情緒。



## 8個月寶寶

### 動作能力

大多數寶寶已經學會了爬行，只是爬得不熟練，四肢運動不協調，經常翻倒，經歷伏地爬行到手膝爬行的階段。

### 認知能力

寶寶對看到的東西有了直觀思維能力，如看到奶瓶就會與吃奶聯繫起來；對遠距離的東西更感興趣，對拿到手的東西則反覆地看；好奇心更加強烈，不過注意力難以集中，很容易從一事物轉移到另一事物。

### 語言能力

寶寶會笨拙地發出「媽媽」、「拜拜」等聲音了，還可以模仿成年人發出咳嗽的聲音；理解語言的能力顯著提高。

### 社交能力

寶寶能夠理解別人的情感了，如果對他笑，他就會很高興，如果批評他，他就會哭或顯得很沮喪；喜歡讓人抱，還會自己伸出手要求抱抱。



## 9個月寶寶

### 動作能力

寶寶能夠很熟練地爬行了，變得活潑好動；手指更加靈活，拇指和食指能夠捏起較小的物品，喜歡用食指挖東西；會模仿媽媽拍手，能把紙撕碎，並放在嘴裏吃。

### 認知能力

寶寶能認識爸爸媽媽的長相，還能認識爸爸媽媽穿的衣服；能有選擇地看他喜歡看的東西，如在路上奔馳的汽車、玩耍中的小孩等；已經認識五官，有的寶寶還認識其他身體部位。

### 語言能力

寶寶雖然能夠表達的語言不多，但能夠理解的語言很豐富；可以用很簡單的語言回答媽媽的問題；能夠模仿媽媽的發聲，說話時會配合手部動作，如說「不」的時候會做出擺手的動作。

### 社交能力

遇到陌生人或者到了新的環境，寶寶開始變得緊張、害怕，聽到媽媽談論自己會感到害羞；對媽媽更加依戀。



# 神奇的鏡子世界

自我認知、  
記憶力的訓練

遊戲 落地大鏡子  
道具 或全身鏡

遊戲 寶寶醒來，精  
時間 神及情緒狀態  
較好時

遊戲 室內，大鏡  
場地 子旁



## 遊戲步驟

- 1 將寶寶抱到大鏡子前，對寶寶說：「寶寶，看到沒有，這是鏡子。」
- 2 指着鏡子說：「寶寶，看到沒有，這裏面是誰，乖不乖啊？」
- 3 在引起寶寶的注意後，指着鏡子中的人說：「這是媽媽」、「這是寶寶」、「這是寶寶的小嘴巴、小鼻子、小耳朵」等。
- 4 讓寶寶休息一會兒後，拉着寶寶的小手在鏡前做些動作，如拍手、叉腰等；也可左右、前後地移動身體。在這一過程中，要讓寶寶感覺到自己 and 鏡中的「寶寶」同時在動。另外，還可把寶寶喜歡的玩具放在寶寶的手裏，搖動、擺弄，進一步引起寶寶對鏡中影像的好奇。

- 5 在下次玩遊戲前，問寶寶嘴在哪裏，鼻子在哪裏；如果寶寶答對了，要顯得很驚喜，答錯了，要耐心地更正。

## 對寶寶的益處

此階段寶寶的活動能力得到了進一步的提升，對於外面的世界的好奇心和求知慾更強。通過照鏡子的遊戲，鏡子裏的「自己」能很好地吸引寶寶的注意力，並且認識到自己身體的一部分並記住。

注意  
事項



遊戲的時候，要保護好寶寶，避免寶寶看到鏡子中的自己後變得過於興奮，被鏡子弄傷。



# 聲音從哪裏來

聽覺能力、  
空間認知及  
好奇心的訓練

遊戲 音樂播放器  
道具

遊戲 寶寶精神及情  
緒較好時

遊戲 室內，墊子  
場地上



## ☀ 遊戲步驟

- 1 媽媽將寶寶抱坐在墊子上，拿出事先準備好的音樂播放器，並且迅速播放音樂。
- 2 如果音樂引起寶寶的注意，並且在聽音樂和看着音樂播放器，就靜靜地陪寶寶聽完。倘若音樂沒能引起寶寶注意，媽媽則需要進行語言的引導，可以說：「寶寶，你聽這是甚麼聲音，真好聽啊」，在說話的時候，注意將自己的情緒傳遞給寶寶。
- 3 音樂播放完後，趁着寶寶沒有注意將播放器悄悄換一個位置，然後再次播放音樂。寶寶此時會自己尋找，如沒有的話，需要媽媽引導。

## 🛡 對寶寶的益處

寶寶的好奇心和興趣，是他們探索世界及尋求知識的原始動力。這一遊戲通過從不同的方位傳來聲音，不僅能激發孩子的好奇心和興趣，還能夠提升孩子對聲音的敏感度，並且讓寶寶對空間位置概念有一定的認知。

注意  
事項



選擇播放的音樂應該適宜於此年齡階段的寶寶，最好是純音樂。另外，音樂播放的音量不要過大。

- 在寶寶因為尋找不到音樂播放器而情緒變得焦急時，媽媽應及時地予以安撫。

# 挖寶藏

手指抓握、動作  
協調的訓練及  
探索求知慾的引導

遊戲  
道具 臉盆、黃豆  
以及小玩具  
若干

遊戲  
時間 寶寶精神及情  
緒較好時

遊戲  
場地 室內，墊子  
上



## 遊戲步驟

- 1 將黃豆倒入臉盆中，最好裝上半臉盆，然後將玩具埋在黃豆中。
- 2 媽媽讓寶寶坐在臉盆前，有意識地引導寶寶在黃豆中找玩具。如可以自己先將手伸進黃豆中，摸出一個玩具後，在寶寶眼前晃晃，高興地說：「寶寶，你看這是甚麼啊？」
- 3 媽媽將摸出的玩具再次放入黃豆中，鼓勵寶寶找出來。
- 4 寶寶將玩具全部找出來後，遊戲結束。

## 對寶寶的益處

寶寶在玩這一遊戲的時候，因為要從黃豆中拿出小玩具，手指的抓握能力得到增強；還因為要不斷地從黃豆中翻找小玩具，在無形中增強了他們的探索求知慾。

### 注意事項

控制好時間，這一遊戲的時間在10分鐘左右較為適宜。

- 看護好寶寶，防止寶寶將黃豆放入嘴中。
- 寶寶找到玩具後，媽媽應當表現出很高興的樣子，並予以鼓勵。

# 五官歌

自我認知、語言  
感知、情緒表達和  
反應能力的訓練

遊戲 無  
道具

遊戲 寶寶精神及情  
緒較好時

遊戲 室內、床上  
場地 或墊子上



## 遊戲步驟

- 1 媽媽和寶寶面對面坐下，也可以抱着寶寶。媽媽指着寶寶的眼睛，引導寶實用手點指自己的眼睛，並說：「眼睛，小小眼睛看得清。」
- 2 接着指鼻子，引導寶寶點指鼻子，並說：「鼻子，小小鼻子聞花香。」
- 3 接着指嘴巴，引導寶寶點指嘴巴，並說：「嘴巴，小小嘴巴吃東西。」

- 4 接着指耳朵，引導寶寶點指耳朵，並說：「耳朵，小小耳朵聽聲音。」
- 5 在重複做上述步驟1~4的動作3~5遍後，寶寶對眼睛、鼻子等器官有了一定的認知，媽媽便可以將上面的動作和兒歌連起來一起做，並引導寶寶根據兒歌點指自己的五官。

## 對寶寶的益處

在這一遊戲中，媽媽的語言刺激以及手指與器官的接觸，既能讓寶寶對五官及其功能有所認知，還會讓寶寶建立起語言與動作之間的聯繫，並提升寶寶的反應能力。

### 注意事項

由於此遊戲相對於7~9個月的寶寶來說還有些複雜，因此媽媽在跟孩子在做這一遊戲的時候，應當注意引導和互動，提起寶寶興趣，讓遊戲繼續下去。

- 要想讓寶寶記住並認清五官，不是一次就可以的，需要多次遊戲，因而媽媽需要有一定的耐心。



# 這樣玩， 孩子 智商高 情商高

作者

程玉秋

責任編輯

陳芷欣

美術設計

吳廣德

排版

辛紅梅

出版者

萬里機構出版有限公司

香港北角英皇道499號北角工業大廈20樓

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：http://www.wanlibk.com

http://www.facebook.com/wanlibk

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：(852) 2150 2100

傳真：(852) 2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零二零年三月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright© 2020 Wan Li Book Company Limited

Published in Hong Kong

Printed in China

ISBN 978-962-14-7201-4

原書名：這樣玩，孩子智商高 情商高

作者：程玉秋

Copyright © China Textile & Apparel Press

本書由中國紡織出版社有限公司授權出版、發行中文繁體字版權。