

新手父母学院系列

图解

[日] 谷田贝公昭◎主编

周念丽◎审译

熊 芝 任贝贝◎译

从小好习惯



0-6岁

习惯+礼仪
入园必备



衣



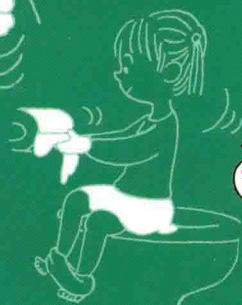
食



洗



便



上海市
著名商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位



图解

从小好习惯

[日]谷田贝公昭◎主编

周念丽◎审译

熊 芝 任贝贝◎译

图书在版编目(CIP)数据

图解从小好习惯/(日)谷田贝公昭主编,周念丽等译. —上海:华东师范大学出版社,2015.12
ISBN 978-7-5675-4407-9

I. ①图… II. ①谷… ②周… III. ①儿童-习惯性-能力培养 ②儿童教育-家庭教育
IV. ①B844.1 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第306265号

ROKUSAI MADE NO SHITSUKE TO KODOMO NO JIRITSU

——IRASUTO DE MANABU KIHONTEKI NA SEIKATSU SHUKAN

by Toshiko Kato/ Michiko Okamoto/ Michiko Ueno/ Taeko Fujishima/ Noriko Yotoriyama/ Masaaki Yatagai

Copyright © Masaaki Yatagai, 2002 All rights reserved.

First original Japanese edition published by GODO-SHUPPAN CO., LTD. Japan 2002

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with GODO-SHUPPAN CO., LTD. Japan.

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

上海市版权局著作权合同登记 图字: 09-2011-066 号

图解从小好习惯

主 编	[日] 谷田贝公昭
译 者	熊 芝 任贝贝
审 译	周念丽
责任编辑	姜怡雯
责任校对	汤 定
装帧设计	宋学宏

出版发行	华东师范大学出版社	
社 址	上海市中山北路3663号	邮编 200062
网 址	www.ecnupress.com.cn	
电 话	021-60821666	行政传真 021-62572105
客服电话	021-62865537	门市(邮购)电话 021-62869887
地 址	上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口	
网 店	http://hdsdcbs.tmall.com	

印 刷 者	上海丽佳制版印刷有限公司
开 本	787×1092 16开
印 张	8
字 数	107千字
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次
书 号	ISBN 978-7-5675-4407-9/G·8843
定 价	25.00元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

现在的孩子和我们的幼年时代相比，生活在无法比拟的物质丰富的社会里。但是生活于当今的这些孩子是否幸福呢？

不良行为、家庭暴力、校园暴力、逃学、闭居家中等以前不常见的行为问题的出现，可以说已经成为一种深刻的社会问题。事实上，很多成人对此表示了关注，并且在家庭教育中探寻原因。

但是很多成人并没有注意到的是孩子生活的最根本处发生了变化，那就是本来应该在婴幼儿期掌握的“基本生活习惯”没有建立起来，由此造成了生活节奏的紊乱。这个问题与之前提到的那些问题相比并非那么显而易见，所以很难被察觉。但是，这些行为问题也可以说是由于生活节奏的紊乱所造成的。所谓生活节奏的紊乱，即指日常生活无规律性，生活处于散乱状态。

在婴幼儿期，家长有几件必须做的事情，即“婴幼儿教育的必要课题”，其中很重要的一点就是基本生活习惯的养成。说得极端一点，婴幼儿家长只要帮助

孩子养成这些习惯，其他的事情可顺其自然。

但是现实中，基本生活习惯的养成已经成为久违的话题。父母们所关注的都集中在一些枝节问题上。

基本生活习惯是指吃饭、睡觉、排泄、穿衣脱衣、清洁五种习惯。本书用简明易懂的插图来说明这些基本生活习惯的指导要点。所有执笔者都是具有亲身的育儿经验、丰富的保育实践，并且活跃在第一线的工作人员。

本书每一章后都附有解说。进一步探索基本生活习惯的问题及其养成方法。

我们希望本书能对儿童的健康成长有所帮助。借此，对帮助本书撰写的上野良治社长和植村泰介先生表示衷心的感谢。

谷田贝公昭
2002年3月

吃喝拉撒睡、洗漱穿衣清洁，这些看似都是最不能登大雅之堂的话题，然而，在0~6岁儿童的成长过程中，吃喝拉撒睡、洗漱穿衣的习惯形成，却会影响人的一生健康和社会发展。由日本目白大学教授谷田贝公昭主编、5位细心敏感的学前教育工作者编写的《优雅人生的开端：图解儿童基本生活习惯的培养》一书，就是将学前儿童的吃喝拉撒睡与洗漱穿衣话题做到极致的代表作。

本书以极为生动可爱的插图、缜密入微的文字，将0~6岁儿童在吃喝拉撒睡与洗漱穿衣清洁的习惯培养及注意要点描绘得淋漓尽致，并将这些习惯的培养与0~6岁儿童的自立与自信、成就感的获得作了缜密的逻辑关联。读之，不忍释手，获益颇多！

非常感谢华东师范大学出版社学前教育分社的慧眼独具，购买日语版本，让这样的好书能给中国为数甚多的0~6岁儿童家长共享！

十分感谢日本白杨社下属上海蒲蒲兰绘本馆的原店长熊芝，

在肩负管理和育儿的双重责任之际，挤出宝贵的时间，迅速地完成了本书第一至第三章的全文、第四章部分内容的翻译。

与此同时，对东华大学日语系毕业生任贝贝深表谢意！在准备硕士研究生入学考试的紧张阶段，她抽出珍贵的分分秒秒，翻译了本书的第五章以及第四章的部分内容。

在一遍遍研读原著、一次次校译的过程中，更深切地感佩日本学者和一线的学前教育工作者的治学之严谨，感慨华东师范大学出版社学前教育分社的学术目光之独特，感动于两位挚友的学术之热情！

感激之情，溢于言表！

周念丽
2011年3月24日
于丽娃河畔

目 录

前 言	3	(5)睡眠习惯的养成	44
序	5	解 说	46
第1章 用餐习惯		第3章 排泄习惯	
(1)添加辅食	10	(1)排尿、排便的事后报告	48
(2)调羹的使用	12	(2)排尿、排便的预兆	50
(3)端碗·用碗喝	14	(3)在家长的帮助下，自己大小便	52
(4)用调羹和碗来吃饭	16	(4)脱掉尿布穿短裤	54
(5)筷子的使用	18	(5)自己排尿、排便	56
(6)用筷子和饭碗来吃饭	20	(6)大小便后的擦拭	58
(7)用餐的礼仪	22	(7)调整排便规律	60
(8)吃饭的时候不洒漏	24	(8)不良的排便习惯	62
(9)吃点心	26	(9)排便习惯的建立	64
(10)消除挑食的习惯	28	解 说	66
(11)不良的饮食习惯	30	第4章 穿衣、脱衣习惯	
(12)用餐习惯的建立	32	(1)独立脱衣服和穿衣服	68
解 说	34	(2)穿衬衫的两只袖子	70
第2章 睡眠习惯		(3)穿短裤、脱短裤	72
(1)早上好、晚安	36	(4)穿袜子、脱袜子	74
(2)穿睡衣、脱睡衣	38	(5)穿鞋子、脱鞋子	76
(3)睡午觉	40	(6)戴帽子和脱帽子	78
(4)不良的睡眠习惯	42	(7)扣纽扣和子母扣	80

(8)打结和系带子	82
(9)折叠和整理脱下来的衣物	84
(10)穿、脱衣服的不良习惯	86
(11)穿、脱衣服习惯的建立	88
解 说	90

第5章 清洁习惯

(1)洗手	92
(2)刷牙、漱口	94
(3)擦拭身体	96
(4)洗脸	100
(5)擦汗	102
(6)漱口	104
(7)梳头	106
(8)剪指甲	108
(9)擤鼻涕	110
(10)在浴室洗头 and 身体	112
(11)湿了、脏了，换衣裤	114
(12)不良的清洁习惯	116
(13)清洁习惯的建立	118
解 说	120

后 记	121
-----	-----



图解

从小好习惯

[日]谷田贝公昭◎主编

周念丽◎审译

熊 芝 任贝贝◎译

主编与编写人员

主 编：

谷田贝公昭(目白大学研究生院教授)

编写人员：

加藤敏子(圣德大学研究生院儿童系教授)

藤岛妙子(筑波市立并木托幼机构园长)

岗本美智子(圣心女子专门学校保育科教师)

世取山纪子(下野市立药师寺保育园园长)

上野通子(社会福利法人玉成会理事长)

目 录

前 言	3	(5)睡眠习惯的养成	44
序	5	解 说	46
第1章 用餐习惯		第3章 排泄习惯	
(1)添加辅食	10	(1)排尿、排便的事后报告	48
(2)调羹的使用	12	(2)排尿、排便的预兆	50
(3)端碗·用碗喝	14	(3)在家长的帮助下，自己大小便	52
(4)用调羹和碗来吃饭	16	(4)脱掉尿布穿短裤	54
(5)筷子的使用	18	(5)自己排尿、排便	56
(6)用筷子和饭碗来吃饭	20	(6)大小便后的擦拭	58
(7)用餐的礼仪	22	(7)调整排便规律	60
(8)吃饭的时候不洒漏	24	(8)不良的排便习惯	62
(9)吃点心	26	(9)排便习惯的建立	64
(10)消除挑食的习惯	28	解 说	66
(11)不良的饮食习惯	30	第4章 穿衣、脱衣习惯	
(12)用餐习惯的建立	32	(1)独立脱衣服和穿衣服	68
解 说	34	(2)穿衬衫的两只袖子	70
第2章 睡眠习惯		(3)穿短裤、脱短裤	72
(1)早上好、晚安	36	(4)穿袜子、脱袜子	74
(2)穿睡衣、脱睡衣	38	(5)穿鞋子、脱鞋子	76
(3)睡午觉	40	(6)戴帽子和脱帽子	78
(4)不良的睡眠习惯	42	(7)扣纽扣和子母扣	80

(8)打结和系带子	82
(9)折叠和整理脱下来的衣物	84
(10)穿、脱衣服的不良习惯	86
(11)穿、脱衣服习惯的建立	88
解 说	90

第5章 清洁习惯

(1)洗手	92
(2)刷牙、漱口	94
(3)擦拭身体	96
(4)洗脸	100
(5)擦汗	102
(6)漱口	104
(7)梳头	106
(8)剪指甲	108
(9)擤鼻涕	110
(10)在浴室洗头 and 身体	112
(11)湿了、脏了，换衣裤	114
(12)不良的清洁习惯	116
(13)清洁习惯的建立	118
解 说	120

后 记	121
-----	-----

现在的孩子和我们的幼年时代相比，生活在无法比拟的物质丰富的社会里。但是生活于当今的这些孩子是否幸福呢？

不良行为、家庭暴力、校园暴力、逃学、闭居家中等以前不常见的行为问题的出现，可以说已经成为一种深刻的社会问题。事实上，很多成人对此表示了关注，并且在家庭教育中探寻原因。

但是很多成人并没有注意到的是孩子生活的最根本处发生了变化，那就是本来应该在婴幼儿期掌握的“基本生活习惯”没有建立起来，由此造成了生活节奏的紊乱。这个问题与之前提到的那些问题相比并非那么显而易见，所以很难被察觉。但是，这些行为问题也可以说是由于生活节奏的紊乱所造成的。所谓生活节奏的紊乱，即指日常生活无规律性，生活处于散乱状态。

在婴幼儿期，家长有几件必须做的事情，即“婴幼儿教育的必要课题”，其中很重要的一点就是基本生活习惯的养成。说得极端一点，婴幼儿家长只要帮助

孩子养成这些习惯，其他的事情可顺其自然。

但是现实中，基本生活习惯的养成已经成为久违的话题。父母们所关注的都集中在一些枝节问题上。

基本生活习惯是指吃饭、睡觉、排泄、穿衣脱衣、清洁五种习惯。本书用简明易懂的插图来说明这些基本生活习惯的指导要点。所有执笔者都是具有亲身的育儿经验、丰富的保育实践，并且活跃在第一线的工作人员。

本书每一章后都附有解说。进一步探索基本生活习惯的问题及其养成方法。

我们希望本书能对儿童的健全成长有所帮助。借此，对帮助本书撰写的上野良治社长和植村泰介先生表示衷心的感谢。

谷田贝公昭
2002年3月



吃喝拉撒睡、洗漱穿衣清洁，这些看似都是最不能登大雅之堂的话题，然而，在0~6岁儿童的成长过程中，吃喝拉撒睡、洗漱穿衣的习惯形成，却会影响人的一生健康和社会发展。由日本目白大学教授谷田贝公昭主编、5位细心敏感的学前教育工作者编写的《优雅人生的开端：图解儿童基本生活习惯的培养》一书，就是将学前儿童的吃喝拉撒睡与洗漱穿衣话题做到极致的代表作。

本书以极为生动可爱的插图、缜密入微的文字，将0~6岁儿童在吃喝拉撒睡与洗漱穿衣清洁的习惯培养及注意要点描绘得淋漓尽致，并将这些习惯的培养与0~6岁儿童的自立与自信、成就感的获得作了缜密的逻辑关联。读之，不忍释手，获益颇多！

非常感谢华东师范大学出版社学前教育分社的慧眼独具，购买日语版本，让这样的好书能给中国为数甚多的0~6岁儿童家长共享！

十分感谢日本白杨社下属上海蒲蒲兰绘本馆的原店长熊芝，

在肩负管理和育儿的双重责任之际，挤出宝贵的时间，迅速地完成了本书第一至第三章的全文、第四章部分内容的翻译。

与此同时，对东华大学日语系毕业生任贝贝深表谢意！在准备硕士研究生入学考试的紧张阶段，她抽出珍贵的分分秒秒，翻译了本书的第五章以及第四章的部分内容。

在一遍遍研读原著、一次次校译的过程中，更深切地感佩日本学者和一线的学前教育工作者的治学之严谨，感慨华东师范大学出版社学前教育分社的学术目光之独特，感动于两位挚友的学术之热情！

感激之情，溢于言表！

周念丽
2011年3月24日
于丽娃河畔



第1章 用餐习惯



1 添加辅食

添辅食是婴儿断奶前的一个阶段。从出生3~4个月左右开始，单纯的母乳喂养已无法满足婴儿所需的营养。父母要一边关注孩子的大便情况和喂养方法，一边逐步过渡到添辅食阶段。切忌勉强和急进。

要点： 出生后5~6个月（体重达到7公斤）可以添加辅食了。

1 准备期（出生后3~4个月）

沐 浴后，用调羹或奶瓶喂少许凉开水或鲜榨的苹果汁、橘子汁等补充水分。



这 个时期是孩子开始适应母乳以外的味道以及适应调羹和奶瓶的时期。很重要的一点是让孩子最初尝到的是好吃的味道。家长先尝尝看，并确保温度适宜，再喂给孩子。调羹和奶瓶要注意消毒。



2 断奶初期（出生后5~6个月）

体 重达到7公斤可以开始添加辅食了。把米汤、煮烂的蔬菜弄碎用调羹喂给孩子。这时候孩子还不能很好吞咽，食物可能会从嘴里漏出来。可以给孩子戴上围兜以防弄脏衣服。



用 调羹喂的时候，用手托住孩子的下巴，轻轻地把脸往上抬，这样嘴巴和食道就成了一条直线，食物就很方便地喂进去了。



喂 食后2~3小时开始排便。大便的颜色会随着食物的不同发生变化，并非异常。孩子身体不舒服时会出现软便、发酵臭以及排便间隔短等征状。



3 断奶中期（出生后7~8个月）

食 物的软硬和大小以孩子的牙龈和舌头能弄碎的程度为宜。



孩 子逐渐地适应了吃辅食之后，可以吃的食物一下子多了起来。时不时会把不喜欢的食物吐出来，拿一拿、抓一抓、捏一捏。

