

芝宝贝 ehibaby

始于2006年

®

养人重在养心
“育儿之神”60余年经验精粹

内藤寿七郎 心灵育儿法

让孩子在充满自信的

日本小儿科医学会会长
〔日〕内藤寿七郎◎著

杨勇 陈雨潇◎译

中国妇女出版社

芝宝贝 ehibaby

始于2006年

®



内藤寿七郎

心灵育儿法

〔日〕内藤寿七郎◎著
杨勇 陈雨潇◎译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

内藤寿七郎心灵育儿法 / (日) 内藤寿七郎著 ; 杨勇, 陈雨潇译. —北京 : 中国妇女出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5127-0654-5

I. ①内… II. ①内… ②杨… ③陈… III. ①婴幼儿-家庭教育
②婴幼儿-哺育 IV. ①G78 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第244207号

著作权合同登记号01-2013-7669

"SHIKARAZU NI HOMERU KOSODATE NO HON" by Jushichiro Naito

Copyright©1994 by Jushichiro Naito

All rights reserved.

Original Japanese edition published by K.K.Bestsellers.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
K.K.Bestsellers, Tokyo in care of Tuttle -Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications, Co., Ltd., Beijing.

内藤寿七郎心灵育儿法

作 者: [日] 内藤寿七郎 著 杨勇 陈雨潇 译

责任编辑: 李 里

封面设计: 水玉银文化

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 710毫米×960毫米 1/16

印 张: 11

字 数: 100千字

版 次: 2014年3月第1版

印 次: 2014年3月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0654-5

定 价: 29.90元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

作者的话



叱责不是教育。每当看到有的孩子受到母亲大声呵斥“不行”“不准”后而变得萎靡不振，我就不由得为孩子们将来担忧。特别是两岁的孩子，自我意识刚刚萌芽，母亲的叱责往往会给孩子造成一生的心灵创伤。

两岁是大脑发育最活跃的时期，如果给孩子过大的心理压力，就会妨害孩子本来具有的杰出能力的发挥。作为儿科医生，我走过了60多年与儿童息息相关的人生。现在，随着医疗水平的高度发达，幼儿的死亡率已经很低了。但另一方面，家庭的社会变化和育儿知识的泛滥，给母亲们带来越来越大的压力，忽视心灵的育儿方式大行其道。孩子不是木偶，他们会观察、感知周围的一切。

当我对孩子的母亲说：“不要骂孩子啊！”孩子的双目中即刻洋溢着灿烂的光辉。

这本书是我育儿理论的精华。祝愿天下所有的母亲能够更加轻松愉快地养育孩子。如果这本书能够给予她们所需的帮助，我将备感欣慰。



前言



如今，多数父母都对孩子的教育感到不安和烦恼。在今后存在诸多不确定因素的时代，我们究竟应该如何教育孩子呢？在父母本身迷失了自我，不断地摸索生存方式的今天，可以说成功地教育孩子是一项极其困难的事情。

无论哪个时代，人类都在变化中求生存，并养育出能够适应时代变化的下一代。这是由于父母们自古以来都遵照亘古不变的原理教育着孩子。这个原理就是“爱”。

但是，在我们生活的20世纪，工业化的迅速发展以及自然科学的高度发达导致人们只重视逻辑和物理，而轻视了“心灵”。因此，人与人之间变得冷漠，冲突加剧，出现了孩子问题，亲子、夫妻问题，并进而引发了各种社会问题。

在21世纪即将来临的今天，世界各国都在反省其育儿方式。尤其是在崇尚个人主义的欧洲和美国，人们更加认真地重新审视当地的育儿现状。战后的日本在经济上取得了举世无双的成就，人们过上了物质上极为自由的生活，但作为代价，人们丢失了“心灵”。今天，人们开始了回归“心灵”的行动。

作为儿科医生，我走过了60多年与儿童息息相关的人生，在这种可喜变化的前兆中，我深感可以大声疾呼“心灵育

儿”的时代来临了。

每当听到有孩子用餐叉刺猫的眼睛、将学校饲养的兔子残忍地杀害等报道时，心情沉重的一定不止我一人。这些不重视生命的孩子啊！这样的孩子长大了，这个社会将……想一想都令人不寒而栗。

为了使21世纪成为真正意义上的富裕和谐社会，最为重要的是将孩子培养成一个富有爱心的人。因此，父母有必要重新认识孩子教育的重要性。

父母们或为了让孩子进入一流大学，从孩子稍微有点儿懂事的时候起就对其实施斯巴达式教育（译者注：严厉的教育。斯巴达是古希腊一个城邦，实行军国主义的政治体制，进行勤俭、尚武的严格教育），或忙于工作对孩子疏于关心……孩子们受到的心理创伤比父母想象的更为严重，而且倘若孩子有过一次深度伤害，则伤痕一生都无法抹去。我通过长年的诊疗经验发现的“幼儿两岁时的重要性”，无疑与此有着密切关系。

本书旨在以迄今为止的婴幼儿教育方式为基础，写成一部孩子教育的精华之作。将为人母的女性、已为人母的女性，甚至不仅女性，还有将为人父的男性，以及与育儿相关的儿科医生等众多读者读到这本书后，若是能够更好地理解育儿的重要性和光荣使命，则是令人备感欣慰的事情。我衷心希望《心灵育儿》能得到推广，并祝愿下一代的世界充满爱。

1994年7月（平成六年七月）

内藤寿七郎

目 录



第一章 错误的教育会毁了孩子

育儿的目的是培养“心灵”/2

人工喂养会导致过敏体质/6

以身教者从，以言教者论/9

丈夫的精神支持很重要/13

对孩子说“不行”并非正确的管教方式/17

儿科医生应参与育儿/22

第二章 两岁是管教的关键时期

两岁儿童的心灵创伤会保留一生/28

反抗是孩子的自我表达，父母的忍耐力很有必要/30

孩子不断尝试错误可以刺激大脑发育/34

两岁的孩子已经可以控制自己了/38

听话的孩子是表扬出来的/42

正确处理孩子的嫉妒心理/46

第三章 全心全意地爱自己的孩子吧

可以与人对视是孩子健康的标志/52

孩子和母亲心意相通/56

“背背”“抱抱”是最好的亲肤育儿法/60

“干劲”源自对母亲的信赖/65

4岁前的孩子需要父母的笑容/70

婴幼儿期的学习教育反而得到相反的效果/74

“偷偷懒”式的教育让孩子茁壮成长/78

第四章 母乳喂养,母子受益

母乳喂养唤醒女性的母爱/84

初乳可以提高孩子的免疫力/86

母乳喂养和人工喂养会导致智力指数的差异/89

吸吮母乳可以激活人的原始本能/93

优质的母乳来自于均衡的营养和安定的精神状态/95

压力会导致奶水不足/99

独立精神取决于“断奶”的情况/105

全世界都在重新认识母乳的价值/109

第五章 如何防止孩子成为过敏体质

出生后首先喂食牛奶对孩子健康不利/114

人工喂养的婴儿比母乳喂养的婴儿死亡率更高/120

从母乳喂养过渡到人工喂养和混合喂养时
要慎重/123

断奶后的营养以喂食豆奶比较好/128

如果父母是过敏体质，更要慎重让孩子喝牛奶、
吃鸡蛋/134

孩子多动症的原因在于食物/138

第六章 身心轻松地怀孕和生产是孩子健康的保证

美满的家庭环境有助于产妇的生产/144

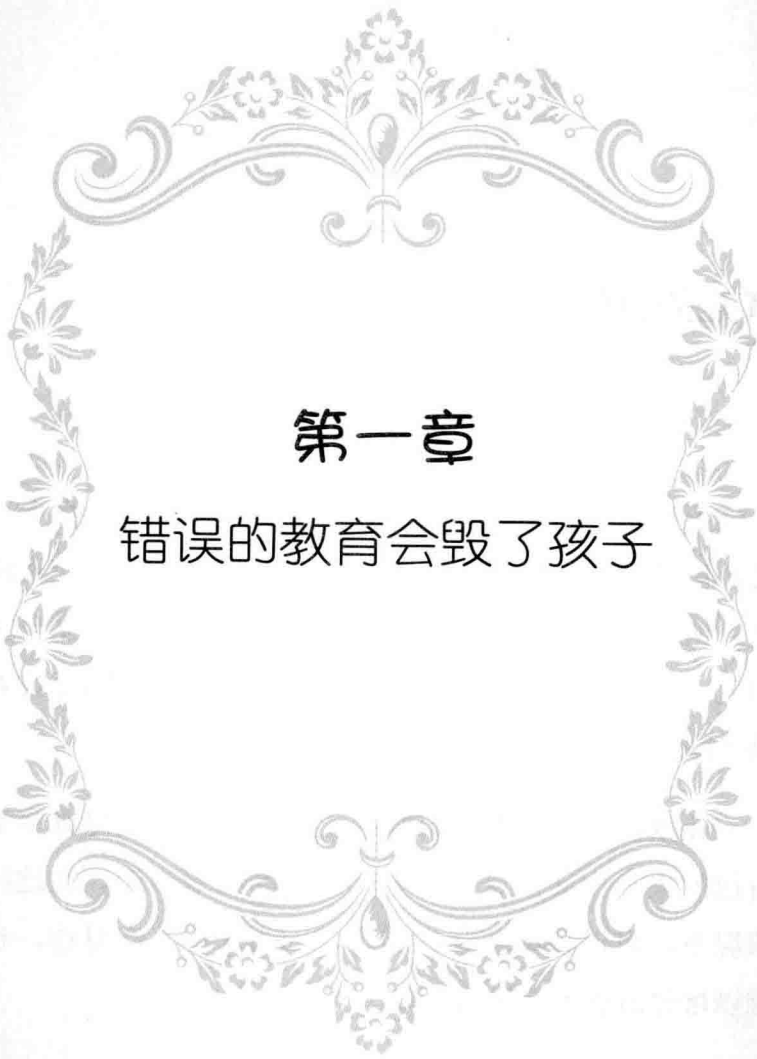
怀孕期间吸烟和饮酒对胎儿很危险/147

多吃蔬菜、保证充足睡眠、轻松地生活/151

自然分娩容易生下健康宝宝/155

高龄产妇不要担心，只管放心生产/160

充分利用为孕妇服务的公共制度/163



第一章

错误的教育会毁了孩子

育儿的目的是培养“心灵”

无论东方还是西方，育儿的首要目的都是培育下一代，但是其方法则东西方大不相同。最为不同的一点就是，西方人从孩子很小时就试图培养他们成为独立自主的人；与此相对，在东方人的观念里，感情上则允许对孩子溺爱，因此较难培养孩子的独立精神。

让刚出生的婴儿独自睡在上锁的房间，父母则享受自己的夫妻生活，这是西方式育儿的极端事例。在这种情况下，可以说即使家庭和睦，因为父母不在身边，也难以培养出孩子天然的爱心。

最近，在欧洲和美国，开始有人指出过早让孩子独立的弊端。人们逐渐认识到应该更多地关注对孩子的“心灵”和“情感”的培育。

在这一点上，东方——例如日本，与西方截然不

同，父母和孩子排成“川”字形睡在一起，孩子哭闹时就立刻抱着抚慰，这是一种充满人性关爱的教育方式。但另一方面，长期随意地对孩子哺乳，会造成孩子过于依赖母亲。虽然有利于培养母子情感，但若不知掌握分寸，就会流于对孩子的溺爱。尤其是在出生率不断下降的日本，会导致对孩子的过度保护，并可能出现过分宠爱孩子的弊端。

曾听说东京的小学生离开父母去外地旅行时给家里打电话说：“妈妈，有蚊子怎么办呀？”

在独生子女不断增多的今天，我们迫切需要冷静地控制父母对孩子的溺爱。独生子女的父母应该考虑到在孩子成年后，年老的自己总有无力照顾孩子的那一天。应该有意识地把孩子培养成为独立自主的、能够适应社会生活的人。虽说如此，但也不必一味地严厉批评孩子和干涉孩子的自由，也就是说在孩子独立自主的过程中父母不要过多干预。

近来引人关注的一件事是发生在地铁上的一幕：已经是小学生的孩子坐着，而母亲却站着。这显然是一个被宠坏了的孩子。3岁的孩子已经可以在地铁内站立并保持平衡了，而且地铁内还常常可以看到小学生模样的孩子无视站立在一旁的老人，一边霸着座位一边得意地

喊：“妈妈！我找到座位了！”其母亲也理所当然地一屁股坐下。这样的场面多少会令人叹息。

日本的父母会放任孩子这样做，而在西方，尤其是在对言行举止要求甚为严格的德国，这样的宠爱是不允许的。德国人在家中受到严格管教的同时，在遵守公共秩序方面的教育也是首屈一指的。孩子长大成人后，非常排他的国民性倾向也应该与此不无关系吧。

母亲不应只是考虑家人的利益，言行举止还应该顾及他人。仅凭这一点，孩子的行为就会变得大为不同。遗憾的是，现在的日本父母似乎欠缺培养孩子“心灵”和道德观念的意识。现在，年轻的母亲们对胎教和早教过分热衷，不就是这个问题的外在表现吗？对孩子过分疼爱就会只关注自己的孩子和家人的利益，从而陷入娇宠孩子的误区。

把培养西方式的独立精神的育儿方式与注重东方式的情感培育的育儿方式有机地结合起来，不偏不倚，才为上上之选。

思及“心灵育儿”，就我的经验来说，若不抱持东方式的“无私之心”则无法与孩子倾心交流。

例如，按照西医的思维，医生只是简单地将孩子当作患者或治疗对象。面对这种情形，孩子肯定不会听医

生的话。倒不如忘记自己的医生身份，抛弃给予孩子治疗或教训他的态度，一对一地“真心”面对，那么孩子也会坦诚地与你交流。

我的这种精神，是高中时代，从在故乡熊本遇见的一位著名禅学老师——泽木兴道先生身上学到的。当时我已经决定去东京学医并立志成为一名医生。泽木先生曾这样对我说：“若是成为了一名医生，就要忘记自己的医生身份，没有任何成见地与患者交流。”倘若我年轻时没有遇见泽木先生，并得到何为“无欲”的教诲，我的人生或许会是另一番模样。

成为儿科医生后，我也有过嫌恶甚至粗暴对待正在治疗的孩子的时候。此时，为之苦恼的我便会想起泽木先生的话，忘记自己是一名医生，试着心平气和地面对孩子。不可思议的是，孩子们也会平静下来，不再哭闹。按照西方人的观念，这是很难办到的吧。与孩子进行心灵沟通时，东方式的精神是必要的。

在如今这个为了教育孩子而煞费苦心的时代，我们应该再次想到自古以来代代相传的东方式精神。这绝不是“溺爱”，而是希望把“无欲”和“无心”的精神活用到今后的育儿实践中去。

人工喂养会导致过敏体质

我成为儿科医生的动机可以追溯到我在哺乳期的痛苦经历。刚出生时，由于对牛奶过敏，我曾经与死亡只有一步之遥。我当然对此并无记忆，但由于母亲数次提及此事，因此我全然记得。

我生于1906年（明治三十九年），对读者朋友来说，这也许是较为陌生的年代。那一年适逢日俄战争结束。我的父亲是日俄战争的随军军医，我是七兄弟中排行最末的孩子，由于父亲错失了奖金，母亲为生计发愁导致无法分泌乳汁。

于是，母亲用加入砂糖的炼乳喂养我。因此，在婴儿时期的我便已经产生了对牛奶的过敏抗体，又患上难治的腹泻。当时我家住东京加贺町（现在的新宿区内），据说附近的一位女医生曾经劝过父母：“还是放