

关注孩子的目光

儿童精神医学专家

佐佐木正美/著



南海出版公司

关注孩子的目光

儿童精神医学专家

佐佐木正美/著



南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

关注孩子的目光 / [日] 佐佐木正美著 ; 傅玉娟译 .

— 海口 : 南海出版公司 , 2014.4

ISBN 978-7-5442-6993-3

I. ①关… II. ①佐…②傅… III. ①婴幼儿—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 289157 号

著作权合同登记号 图字 : 30-2013-029

KODOMO HENO MANAZASHI (With a Warm Look Toward Children)

Text © Masami Sasaki 1998

Illustrations © Yuriko Yamawaki 1998

Originally Published by FUKUINKAN SHOTEN PUBLISHERS, INC., Tokyo, 1998

Simplified Chinese translation rights arranged with FUKUINKAN SHOTEN PUBLISHERS, INC., Tokyo.
through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

All rights reserved

关注孩子的目光

[日] 佐佐木正美 著

傅玉娟 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 李 昕
插 图 山胁百合子
装帧设计 徐 蕊
内文制作 博远文化

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
开 本 700 毫米 × 990 毫米 1/16
印 张 14
字 数 180 千
版 次 2014 年 4 月第 1 版
印 次 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6993-3
定 价 32.00 元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目 录

婴幼儿期是打下一生人格基础的根本时期

婴幼儿时期是一生的“地基” / 4

婴幼儿时期是打下人格基础的重要时期 / 5

婴幼儿时期的教育，很难重新来过 / 6

人际交往越差的家长育儿中的不安越多

不能忽视教育问题背后的时代背景 / 11

十个妈妈有八个焦躁 / 13

和丈夫沟通能够减少育儿中的不安 / 15

育儿中的不安从哪里来 / 16

孤独的父母依赖孩子 / 19

重视促进孩子和各种人的交流，养育合格的社会人

人需要有能让自己放松的人际关系 / 25

不要把和人交往当作痛苦，努力和别人一起放松 / 27

孩子是在和别人的交往中长大的 / 29

用细节打造和谐的人际关系 / 32

首先要相信别人的善意 / 33

好孩子不是听话的孩子

等待——育儿中的重要心情 / 38

无条件接受眼前的这个孩子 / 40

孩子遇到失败时家长应当给予帮助 / 41

让孩子安心做自己想做的事 / 44

过度期待会成为孩子自由成长的障碍 / 47

逆反期是在为下一步的成长作准备 / 50

妈妈从怀孕起就要建立与孩子的亲密关系

妈妈的情绪会传达给胎儿 / 56

母体与胎儿交流的方式 / 58

妈妈的心理活动通过胎盘传递给孩子 / 59

妈妈日后的育儿行为与生产后的育儿方式息息相关 / 61

满足婴儿的需求就是在培养他未来的自立

埃里克森的研究——人的每个生命周期都有发展任务 / 69

婴儿期的发展任务——培养基本信任 / 71

被满足的婴儿才会对周围人充满信任 / 72

不能认为用哭泣来吸引注意的孩子是不好的 / 75

孩子相信妈妈，才能相信别人 / 76

大人现在不听孩子的话，孩子以后就不会听大人的话

婴儿最早遇到的困惑 / 82

社会性参照——人的社会性存在基础 / 83
养育孩子时，大人要把心和眼睛真正放在孩子身上 / 84
为什么有的人能遵守规则，有的人不能 / 86
培养社会性参照的关键时期 / 88
什么都按孩子的愿望满足，会把他惯坏吗 / 89
过度干涉才会让孩子丧失自主的能力 / 91
在父母面前无法放松的孩子 / 92
当自己的愿望被满足的时候，孩子容易学会信任 / 93

孩子通过不断重复地做同一件事发展主动性和创造力

不知疲倦的幼儿期的孩子 / 97
看着孩子到处活动的快乐 / 98
孩子的行为就像是科学家做实验 / 102
上学之前要有充分的和伙伴一起玩的经验 / 103
通过朋友了解自己 / 105

管教就是“重复地教 + 不急躁的等待”

大人在孩子两三岁时就要开始管教了 / 109
什么是好的管教 / 110
以大小便训练为例说说不好的管教 / 111
孩子不会一次就学会，大人要不断地教，耐心地等 / 115
强制性管教不能培养出孩子的自律性 / 117
培养自律性的重要时期 / 120

大人必先要自己幸福，才能让孩子幸福

- 你希望养育一个什么样的孩子 / 125
- 关心他人的能力是怎样养成的 / 126
- 孩子会把身边的人当作自己的榜样 / 126
- 孩子越小就越容易变得和榜样一样 / 128
- 关心他人就是和别人一起快乐一起悲伤 / 129
- 自己越幸福就越能关心他人 / 130
- 在幸福的人身边长大的孩子是幸福的 / 131

孩子通过和伙伴游戏学到社会规则

- 在游戏中发现自己 / 137
- 一起制定游戏规则 / 138
- 开电车游戏 / 140

让孩子多交朋友的好处

- 还没有做好自立准备的年轻人 / 147
- 孩子在小学阶段要学会的最重要的东西 / 149
- 和朋友互相学习 / 150
- 朋友越多越能健康成长 / 151
- 拒绝上学的孩子 / 152
- 一到学校就躲进保健室的孩子们 / 154
- 缺少让心灵获得平静的地方 / 155

青春期是寻找自我的时期，家长要耐心守护

- 凝视自我的时期 / 159

通过别人的目光来确立自我 / 159

通过伙伴反观自己的内心 / 161

长时间打电话对青春期孩子的意义 / 162

找到志趣相投的伙伴 / 163

青春期综合征 / 163

温暖地守护着孩子寻找自我的时期 / 165

富裕的社会带给我们的

现代人正在丧失保持身心健康的条件 / 169

被富裕破坏的东西 / 170

生活的便利扩大了人类的欲望 / 171

人不再能忍耐 / 173

无法控制自己的怒气 / 174

患有退避型神经症的年轻人 / 176

越来越难体会到喜悦 / 177

愤怒的情感增强了 / 177

把不好的事情归咎于别人的倾向 / 178

人际关系愈发冷漠 / 179

通过聊天和别人一起放松 / 181

致保育工作者：请保持充满爱的心灵

从事保育工作的价值 / 185

实现愿望的孩子和没有实现愿望的孩子 / 186

控制自己不骂孩子 / 187

不要视孩子的父母为敌人 / 189

考虑父母和孩子双方的幸福 / 190

从“只要尽到最大努力”中感受喜悦 / 192

致父母们：要如何度过和孩子在一起的时光

是谁在育儿 / 195

珍惜现在和孩子在一起的时光 / 196

让孩子感到放松的爱 / 199

无条件接受孩子的本色 / 200

理解孩子的愿望 / 200

折腾父母的孩子 / 201

当父母把自身的欲望当作重心时 / 203

父母绝不能对孩子说的话 / 204

接受长大之后的孩子 / 205

后记 / 209

关注孩子目光的佐佐木先生（中川李枝子） / 213

婴幼儿期是打下一生人格基础的根本时期





我的工作让我有很多机会直接接触孩子、父母以及保育人员。通过和他们交流，我发现，当有十个孩子在你面前的时候，你可以很明显地感觉到每个孩子对人的信任程度和感情的丰富程度各不相同。信任他人的能力是构建人际关系的基础，而养成这种能力最重要的时期就是婴幼儿时期。

婴幼儿时期是育儿的开始，是非常重要的时期。可以说，出生之后的这段时间具有特殊意义，将极大地影响孩子的未来。

就像新员工在就职之初，接受职业培训而形成的工作态度，将会对他今后的工作态度产生决定性的影响一样。

我是一名医生，从大学医学部毕业后，在工作的第一家医院学到的作为医生应持有的基本态度，一直影响着我。

开始阶段没做好，并不意味着之后就再也没有改变的可能。但我想大家也很清楚，改正提高需要花费很大的精力和努力。

因此，如果你的孩子正处于这个阶段，那么你面临的正是对孩子一生来说非常有价值的育儿阶段，希望你带着使命感和责任心去面对，并尽可能带着喜悦和期待去教育孩子。

对育儿来说，基础最重要。我经常用建筑来作比喻。说到建筑，



最重要的莫过于地基。不管是高楼大厦，还是自家的小楼、公寓，或其他任何建筑物，能够被建造起来都依赖于地基。

婴幼儿时期是一生的“地基”

参与重修奈良法隆寺、药师寺的著名宫殿木匠西冈常一^①，在《向树木学习》一书中说道：“要把塔建造得和大树一样牢不可动，首先地基一定要结实。五重塔从底部到顶部的相轮，共有 32 米，重量达 120 万千克。这么重的建筑物之所以能够保持一千三百多年屹立不倒，正是因为它有一个坚实牢固的地基。具体来说，在建造这些塔的时候，不是把塔下面的土地直接作为地基，而是从地面不断向下深挖，一直挖到坚固的‘天然地基’。这种天然地基指的是承载力很强的黏土层，约在地表下 5 尺（约 1.5 米）处。挖到这里之后，在天然地基上填上 1 寸（约 3 厘米）的优质黏土，再填上沙子后夯实，不断重复这样的工作，直到地基的高度超过地面 5 尺。塔和佛殿都建造在这样牢固的地基之上。”

从现存的记录来看，日本近畿地区曾遭受大地震 40 次以上。尽管如此，法隆寺的五重塔至今仍稳稳地矗立在那里。仅看这个例子，相信大家就可以明白地基的重要性了。婴幼儿时期就跟这地基一样。

^① 西冈常一（1908~1995）被称为日本“最后的宫殿木匠”，曾在世界最古老的木结构建筑——法隆寺的昭和时代的大修和药师寺金堂、西塔的重建工程中担任木匠。



婴幼儿时期是打下人格基础的重要时期

婴幼儿时期相当于建筑物的地基部分，之后的小学、初中、高中、大学，甚至是研究生、留学阶段等，则相当于建在地基上的其他部分。小学和初中就好比是柱子和地板，高中阶段就相当于外部装潢或是屋顶上的瓦片等。大学、研究生或是留学则相当于内部装修或者是地毯、家具。你尽可以这样一一对应。

大家可以发现，越是后面的阶段就越容易重新来过。像地毯、家具之类的，可以不断换新。不过，停留在人视线中的，总是后面做的这些事情。“从 A 大学毕业的”，“到 B 大学留学了”，这些就相当于波斯地毯或瑞典家具，客人看到之后会感叹、惊讶，觉得“真漂亮啊”，但这些随时可以更换。

然而，地基部分从建筑物开始建造的时候就看不到了，不会有人掀开地板去看，没有人会关心这个。可一旦出问题，我们就会发现地基对建筑的命运起了怎样的决定性作用。地基不坚固造成的损毁是不可修复的。

建筑如果倒塌了，可以另换一个地方重建。但是，人的一生不能重来。人们只能在将要倒塌的建筑物上加上支架或采用别的方法，小心翼翼以求它不会一下子倒掉。除此之外别无他法。

如果没有在形成人格的婴幼儿时期打下坚实的地基，孩子长大成人后就会有很多问题。如今，我们可以看到很多这样的问题大人或问

题青少年。

如果不在意地基，不管你在家里贴上怎样光洁的瓷砖，在屋顶上盖上怎样高级的瓦片，就算铺上进口的波斯地毯，摆上瑞典家具，房子还是不能住人。

婴幼儿时期的教育，很难重新来过

从这个意义上来说，正在抚育婴幼儿的各位所做的事情意义相当重大。因为你正在做的将决定一个人的人格基础。

但是，未必每个人都有这种觉悟。会有人觉得“这又不是像大学教育那样的高等教育”，只要不让孩子受伤，不让他生病，就差不多了。这种想法是极大的错误。大学教育，不管到多大年纪都可以重新来过。你可以转学，可以读多个专业；不管是 30 岁，还是 80 岁，你都可以进入大学校园学习。但长大后要想回幼儿园重新来过是根本不可能的。

现在一些从事青春期心理问题治疗或青春期精神医学研究的人，经常会觉得自己做的事情很枉然。因为很多时候不管怎样努力，都难有成效，如同修复一座地基歪斜的建筑一样困难。大家能理解早期的育儿是何等重要了吧。

另一方面，对于孩子来说，他们很难回想起在幼儿园时，老师是怎样养育教导自己的。这种养育和教导可能在孩子们心底作为一种朦胧的非固定的形式而存在。高中时候的老师怎么样，或是大学时候的老师如何，这些回忆更多来自长大后受到的教育，因此更加清晰固定。但是，“留在记忆中”并不意味着更有价值。婴幼儿时期的养育工作，打下了一个人的人格基础，即使没有作为固定的记忆留下来，仍是一件意义非常重大的事情。因此，大家要带着使命感和勇气去工作，而

不是为了得到家长和孩子们的感谢。

随着时代的变化，现在越来越多的人只关注那些显而易见的行为的价值。因此，打基础的工作的意义变得更为重大。

归根结底，用一句话来概括婴幼儿时期的教育，那就是尽量充分地对孩子的要求和期待做出反应。但这又是一件很难做好的事情。在回应孩子要求的时候，对于自己想要传达给孩子意思，只需要温和地多次重复，比如“应该这样做，那样做不对，是吧”。大人无须急躁或是责骂孩子，“什么时候能够做好呢？什么时候能自己做呢？”只需要抱着期待就可以了。

有意或无意地忽视孩子的要求，一味地把自己的要求和期待强加给孩子，并要求很快有成果，育儿的失败其实就是这样造成的。

父母或幼儿园一味地把自己的希望强加给孩子，并且通过赏罚的方法以求尽快得到好的结果；或者大人只顾自己轻松，不管孩子好坏，这样的育儿都不妥当。但今天，越来越多的孩子正在这种方式下长大。

简而言之，育儿是一件有着重大价值并且令人骄傲的工作。为什么这么说呢？因为真正有价值的工作在于能让人们的现在和未来生活得更好。让那些生活在下一个时代的孩子们得到被充分爱护的喜悦，这就是育儿唯一要做的。人只有得到了爱，才会感受到生活的喜悦。

