



每一次正确的拥抱，每一次科学的触摸，每一次身体的碰触，
都是——最亲密的陪伴，最有效的沟通。



妈妈好好玩

MaMa Haohaowan

0-6岁 育儿法 亲密

日本著名育儿专家倾力打造
西尔斯亲密育儿理论最新解读
最适合东方孩子的成长指南

正确使用你的身体
和宝宝来一次亲密的身心双重交流

让身体
成为你和宝宝最有效的沟通桥梁

广岛大三◎著
姚继东◎译

Mama 妈妈
Haohaowan 好好玩

0-6岁 亲密育儿法

广岛大三◎著
姚继东◎译



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈好好玩: 0~6岁亲密育儿法 / (日) 广岛三大著; 姚继东译.
—南京: 江苏文艺出版社, 2012. 2
ISBN 978-7-5399-5024-2

I. ①妈… II. ①广… ②姚… III. ①家庭教育 IV.
①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第013846号

6 SAI MADE NO ATACCHIMENTO IKUJI
Copyright © 2011 Daizo HIROSHIMA
All rights reserved.
Originally published in Japan by GODO-SHUPPAN CO., LTD. Tokyo.
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.

图字: 10-2012-11号

书 名 妈妈好好玩: 0~6岁亲密育儿法

作 者	(日) 广岛大三
译 者	姚继东
出版 统 筹	黄小初 侯 开
选题 策 划	赵丽娟 蓝 瑜
责 任 编 辑	胡小河
文 字 编 辑	蓝 瑜
责 任 监 制	刘 巍 江伟明
出版 发 行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
集 团 地 址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集 团 网 址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
印 刷	廊坊市兰新雅彩印有限公司
开 本	700×980毫米 1/16
字 数	70千字
印 张	12
版 次	2012年3月第1版, 2012年3月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5399-5024-2
定 价	32.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换



让父母和孩子共同成长的亲密育儿

无法找到育儿感觉的父母

从孩子出生的那一刻开始，我们就变成了父母。为了刚出生的孩子，我们愿意竭尽所能地为他做任何事情。这，就是父母的爱。然而，父母对孩子的爱，却在充满了辛苦和不安的育儿过程中不知不觉地被抹杀了，逐渐走向了错误的方向，有时候甚至还发生了“本不该发生”的事情。

动物们出于本能，往往都会养育自己的孩子（当然，特殊的情况除外）。然而人类，在育儿方面，却遇到诸多问题，大多数人并不知道如何去更好地养育自己的孩子。

特别是在今天这个时代，不会养育孩子的父母越来越多。很多成

年人，还得靠自己的父母来照顾，又怎么可能会照顾自己的孩子呢？这并非危言耸听，这已成为一种社会现象。即使有些父母会养育孩子，用爱和关心来将孩子培养成人，但是长大后的孩子却总是和年轻父母的期望偏离，这也是人类育儿的困境之一。

心理学家认为，刚刚当上父母的年轻人，并不能称为真正意义上的父母，而是在育儿的过程中，自身也逐渐成长，最终成为真正的父母。如果反其道而行之，弄错了育儿程序的话，有时候甚至会失去成为真正父母的机会，无法真正去扮演父母的角色，这就是人类的育儿。

前段时间在电视上看到一则新闻，就是父母没有完全成长为真正父母的典型事例。新闻上说一位23岁的母亲把两个1岁和3岁的孩子单独留在公寓里，然后自己外出和朋友游玩去了，1个月后回来时，孩子们已经死亡多日。当她被警察问到为什么将孩子们弃之不管的时候，这位母亲回答说：“我想和我自己的朋友出去玩，我想要自己的时间，我的生活不能被这两个孩子全部占据了。”看到这里，估计大多数人都会和我一样，认为这个母亲太不懂事，做得太过分了，根本没有资格做母亲。然而据说这个母亲对育儿很有心得，她还经常把自己

养育孩子的过程记录在自己的博客里，博客的点击量还挺高的。

那么，这样一位曾经对育儿充满热情的母亲，为什么会做出那样恶劣的事情呢？如果说得极端一点的话，是因为她并没有真正意识到自己已经成为了母亲，只是一名生物学意义上的母亲而已，她并没有真正想要扮演母亲这一角色。

将育儿的心得记录在自己的博客中，也不过是她想要去证明她拥有了育儿的知识，觉得只有这样做才算是一名“好母亲”罢了。然而，“找到成为母亲的感觉”比拥有育儿知识更重要。只有知识，成为母亲的感觉是不会自己生出来的。必须要将自己所拥有的知识运用到实际的育儿过程中去，亲身体会其中的喜悦、幸福与辛苦，这样，你才能真正全身心地投入到母亲这个角色中去。

父母原本就是这样一种角色。他们通过养育孩子感受到作为父母的辛苦、艰难与不安，同时也体会到身为父母的幸福和充实，以及任何事物都无法替代的价值感，进而成长为真正意义上的父母。而这位母亲，恐怕在养育孩子的过程中并没有找到这样的感觉，从而无法成为真正意义上的母亲。



育儿是一项充满了不安和压力的工作

过去的父母，因为是生活在一个大家族中，在爷爷奶奶等长辈们的帮助下，孩子在一个地域中被集体的智慧养大。在这样的环境中，孩子们也会顺利地长大成人。

然而，随着高度经济增长期的到来，地域社会分崩瓦解，大家庭一起生活，共同抚养孩子的习惯也逐渐消失了。随着核心家庭化（由夫妇两人与未婚子女组成的家庭，为构成一切家庭形态基础的最小单位）的普及，老一辈的育儿的知识也无法得到传承。而重学历、重功利的社会风气使社会压力不断增大，育儿环境日趋艰辛，很多年轻人甚至放弃了做父母的权利。

现在是一个如果父母放手不管就无法成为真正的父母，如果孩子被放任自流就无法真正成长的时代。育儿不知从什么时候开始，变成了一项充满了不安与压力的难以预知结果的工作。

在这种情况下，现在最重要的就是让父母成为真正的父母，为孩子提供适宜的成长环境。很多年轻父母希望学习科学的育儿知识，并将它们运用到实际的育儿实践中。同时将自己的育儿方法传给下一



代。而且，最重要的是，很多年轻父母通过辛苦的付出很享受养育孩子的这个过程。事实上，科学已经证实了，养育孩子并不是一件令人焦虑的事情，也不会产生压力，它甚至能够消除焦虑和压力。

将父母和孩子的成长连接起来的“亲密育儿”

那么，我们要怎么做才能“找到育儿的感觉，成为真正的父母”呢？答案就是“亲密育儿”。所谓亲密育儿，就是学习养育孩子所必备的育儿知识，并运用这些知识，在日常的育儿过程中“找到感觉”的工作。这项工作，基于以下三个基本方针：

- ① 孩子和父母，要在日常的生活中，轻松地践行这项工作。
- ② 父母要配合孩子的不同成长发育阶段，采取不同的工作方法。
- ③ 无论是父母还是孩子，都要生活在一个满怀快乐的情绪里。

没有父母自身转变观念的成长，或者说没有他们从此认清自己另一种角色并不断成长的话，也就没有孩子的成长。

父母成长为真正的父母，和孩子长大成人之间，存在着一定的关系。而将父母和孩子的成长连接在一起的就是“亲密关系”。将这种



亲密关系充分地运用到育儿过程中去，就是“亲密育儿”。

亲密育儿，是一种父母学习必要的育儿知识，一边享受育儿的过程，一边活用育儿知识和方法的过程。它的目的是，让父母成长为真正意义上的父母，让孩子在这样的环境里成长为聪明、健康、快乐的孩子。不再有叛逆、隔阂、冷漠，亲密育儿，奠定了父母和孩子一生的亲密关系，无论对于父母还是孩子都是影响一生的好事。

在亲密育儿中，不存在失败。请相信自己和孩子能够放心地、轻松地、愉快地交流！现在就来开始你们的亲密育儿吧。



目录

C O N T E N T S

第1章 什么是亲密育儿？

一、依恋是一种持久的情感联结	015
亲密关系是心灵的成长系统	017
二、亲密关系形成的4个阶段	018
阶段1 “看我看我”时期（0~12周）	
——本能地寻求亲密关系	020
阶段2 “妈妈看我”时期（12周~6个月）	
——和妈妈在一起最安心	021
阶段3-1 “发现安全基地”前期（6个月~1岁半）	
——我是妈妈的“小尾巴”	022
阶段3-2 “发现安全基地”后期（1岁半~3岁）	
——宝宝的好奇心增强	024
阶段4 “什么都想试一试”时期（3~6岁）	
——获得自我肯定感和自信力	027
三、需要一生强化的亲密关系	030
宝宝与母亲亲密=未来良好的人际关系	031

第2章 “婴儿期”的亲密育儿

一、感受宝宝	035
培养感受宝宝的能力	035
什么是婴儿抚触？	037
健康成长的婴儿抚触	038

二、袋鼠式拥抱法	047
养育宝宝最重要的事情——“妈妈放轻松”	047
宝宝的需求=抱抱=妈妈的放松法	051
袋鼠式拥抱的效果	052
午睡时间的袋鼠式拥抱	054
让宝宝安心地午睡	056
妈妈静心、宝宝安心	057
三、与宝宝黏在一起	059
黏，是最融洽的相处	059
宝宝消除妈妈产后抑郁症	060
抱和背的正确方法	061
别把宝宝放在婴儿车里	068
抱着宝宝睡，但是别和宝宝睡	070
宝宝的睡眠安全	073
四、成为宝宝的安全基地	075
建立最初的交际能力	075
正确回应宝宝的需要	077
探索心的萌生	078
五、“喝”母乳和“吮吸”母乳	081
母乳喂养的注意事项	083
重视“乳房时间”	085
来实践“乳房时间”	087
要喂到什么时候——断奶期	088
断奶期的饮食	092

六、通过训练宝宝大小便培养亲密关系	094
宝宝会自己上厕所啦	095
七、和宝宝对话	101
培养宝宝的智商和情商	101
从0岁开始的对话方法	103
说给他听，不要读给他听	105
说给宝宝听是想象力的源泉	107
如何说宝宝才会听	109
如何读宝宝才有益	111

第3章 “儿童期”的亲密育儿（3~6岁）

一、享受和宝宝共同成长	117
二、身心健康的按摩法	119
宝宝的身心状况	119
魔力按摩法	120
三、一天一次的袋鼠时间	129
什么是袋鼠时间？	129
开发智能的游戏主题	130
掌握基本生活习惯的日常生活游戏	131
让宝宝积极思考的数字游戏	137
乐趣无穷的英语游戏	146

目 录

C O N T E N T S

四、亲密体操培育出自信的孩子 149

- 什么是亲密体操? 149
- 让宝宝体会成就感 150
- 不需要体验失败 151
- 让肢体沟通加深心灵沟通 152
- 创造最佳的学习环境 153
- 爸爸妈妈一起来参与亲密体操 160

五、开启孩子“学习电源”的是父母 161

- 给孩子创造适当的体验环境 161
- 幼儿教育不是“学习”而是“汲取” 163
- 孩子需要的是受到肯定的体验 164
- 把“学习”变成愉快的体验 165
- 开启“学习电源” 166

尾声 亲密育儿就是成功育儿

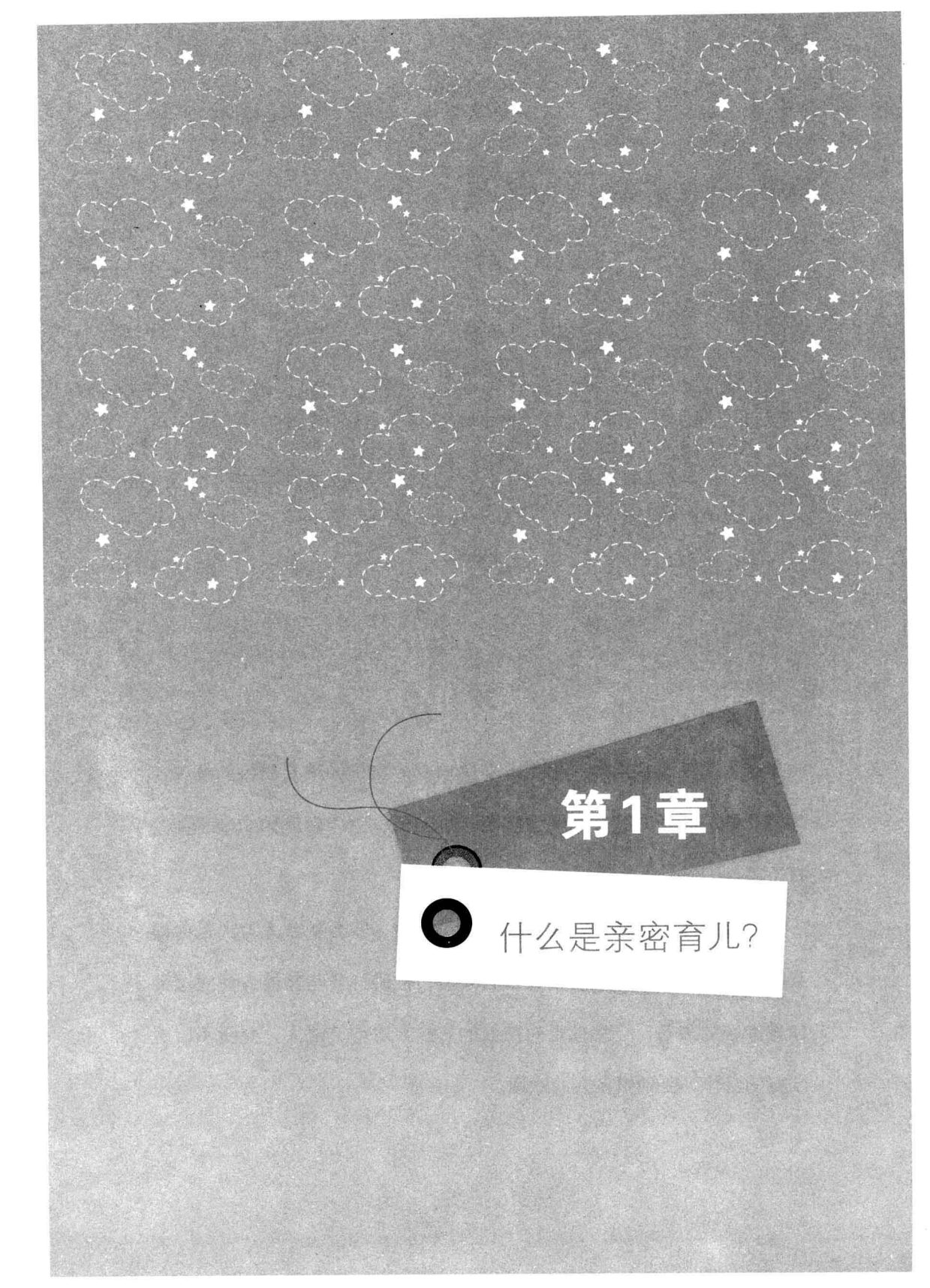
- 什么是成功育儿的脚本? 168
- 培养快乐的宝宝 170
- 育儿是充满价值感的工作 172

【附录1】 亲密育儿法的益处

【附录2】 儿童发展一览表(0~6个月)

【附录3】 儿童发展一览表(7个月-3岁)

后记



第1章



什么是亲密育儿？

亲密关系要从宝宝一出生就开始培养。父母如果有积极的抚养行为和正确的亲密方式，会使宝宝更亲近父母，为今后理想的亲子关系打下基础。

当宝宝与妈妈建立起良好的亲密关系时，他会认为人与人是能够互相信任、互相帮助的。当孩子长大后，他同样会与其他人建立这种良好健康的关系，会用父母对待他的方式来对待其他人，会显示出更友好的合作，受到更多人的欢迎。



依恋是一种持久的情感联结

所谓亲密关系，是发展心理学上的专业术语，指的是一种依恋关系。

说到依恋，人们的脑海里马上会浮现出对经常使用的东西的依恋，或者对自己生长的土地的依恋等。然而依恋关系究竟是一种什么样的关系，恐怕很难有人能具体说清楚。

在发展心理学中所使用的亲密关系（依恋关系）概念，与一般意义上的依恋不同，而是一种更为系统化的概念。在亲密育儿中，亲密关系被定义为“在育儿的过程中，母亲与孩子相互以亲密关系为纽带连接起来，母亲通过育儿成长为真正的母亲，孩子则在这个过程中掌握生存所最基本的、必要的人格和能力，是一种母子心灵

共同成长的系统”。

也就是说，母亲基本上变成了母亲的角色，孩子也自立长大成人。而为了达到这个目的，母子通过共同进行的活动而结成的关系被称为亲密关系。

亲密关系要从宝宝一出生就开始培养。父母如果有积极的抚养行为和正确的亲密方式，会使宝宝更亲近父母，为今后理想的亲子关系打下基础。

宝宝在早期形成的亲密关系会稳定地延续下去，并影响他之后与人交往的能力。当宝宝与妈妈建立起良好的亲密关系时，他会认为人与人是能够互相信任，互相帮助的。当孩子长大后，他同样会与其他人建立这种良好健康的关系，会用父母对待他的方式来对待其他人，会显示出更友好的合作，受到更多人的欢迎。

所以，一个看似简单的亲密关系，其实对孩子将来的心理健康和行为起着不可忽视的作用。父母如果没有把握好这个关键期，宝宝将来就会和父母比较疏远，并可能产生各种心理和个性上的问题。