

(京)新登字 084 号

封面设计:吕敬人

责任编辑:张继凌、李檀

美术编辑:李恒辰

育儿原理

——为了培养心灵温暖的孩子

〔日〕内藤寿七郎 著

中国少年儿童出版社出版发行

民族印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 13.75印张 15插页 162千字

1992年9月北京第1版 1992年9月北京第1次印刷

印数 1—10000册

ISBN 7-5007-1689-3/G·493 定价:11.70元

中日两国人民
的友谊万古
长青

陳慕華

壬申年夏



全国人大常委会副委员长、中华全国妇女
联合会主席陈慕华为《育儿原理——为了培养
心灵温暖的孩子》一书题的词。



献给母亲：

最使我感到幸福的是，母亲您，总是在关键的地方给予我无微不至的指点。

我迄今对此甚为感激！

母亲啊！是您，教会了我左右人生心灵搏动的语言。

把感谢奉献给亲爱的母亲！

内藤 寿七郎

培育温馨心灵的事业

今天，对于人类和地球最需要的是一颗温馨的心。进一步讲，人类幸福的基点，是人类本身要有一颗温暖的心。

为此，我们在日本出版了被誉为“育儿之神”的内藤寿七郎先生的大作《育儿原理》一书。《育儿原理》可以称为培育温馨心灵的育儿学。我们经常研究和剖析世界各国有关培育儿童的文献，可以证明《育儿原理》是非常优秀的一部著作。更可贵的是，内藤先生将《育儿原理》出版的所有收益和版税，通过联合国环保计划署和国际人类之爱协会全部献给世界上的孩子们。

请选购这本书吧！为了您自己的婴儿和全世界的孩子们，我们共同建造幸福的地球！

日本阿普丽佳育儿研究会

国际人类之爱协会

1992年8月25日

推 荐 词

老前辈内藤寿七郎先生打来电话，要我为先生毕生的育儿大作撰写推荐文章，这使我诚惶诚恐，但同时又使我感慨万分。

我一直认为学生时期如果没有幸遇内藤先生的话，我是决不会成为小儿科医生的。当时的内藤先生，就是这样一位非常富有吸引后辈魅力，并具有成熟情感的小儿科医生。以后，无论是在我就职于东京大学（以下简称东大）的时代，还是直到今天，在各种各样机会中，仍然得到先生的许多指教。而且先生还为我写的几本书撰写了很好的推荐文章。由于这样的关系，回想起长期的交往，于是我非常冒昧地接受下来了。

先生是栗山教授的门生，尽管已达 82 岁的高龄，但仍然老当益壮。迄今为止他把自己的毕生都献给了育儿学，他是一位先知，一位领导人。谈起我国的育儿学，人们就会想到内藤先生，而一谈到内藤先

生,人们就会联想到育儿学。先生在从东大的医局到爱育医院、日本红十字医院等第一线医院的诊疗中,通过实践,形成了育儿学的体系。当然,在爱育医院为期最长,而且在爱育研究所进行的研究,都成了先生育儿学的基石。

此书是一本多年经验积累的总结。它概括了在第一线诊疗的过程中,在对待被病魔痛苦折磨的孩子们以及育儿问题咨询中与那些为养育子女而烦恼的母亲们商谈的时候所感到的和所想到的问题。书中还写着许许多多一般的小儿科医生所难以注意到的细节。

此书非常通俗易懂,是以内藤先生温和可亲的谈话形式撰写的。我首先希望父母们读一读。此外,对在保育、教育的现场从事工作的人们,特别是小儿科医生们,这本书中充满着在育儿咨询中十分有用的丰富的信息,所以引荐大家务必加以熟读。

国立小儿医院院长
东京大学名誉教授

小林 登

推 荐 词

我从头至尾又一次仔细地拜读了内藤先生的《育儿原理》。

本书的出版者葛西总经理要我为内藤先生的著作撰写推荐词，这使我感到极大的光荣。同时，我又重新一遍又一遍地反复阅读以免失敬非礼。因为我感到对于先生的见解和旨趣，必须要真正地理解透彻。

二次、三次反复地阅读，使我感到非常地幸福。因为每读到先生的“对孩子寄与的爱心”、“做孩子父母的思想准备”之处时，总感到心领神会，越读越使我强烈地感到育儿必须这样做才对。

这里拾取一二个话题来谈谈：

在“妊娠中的思想准备”这段文章中写道：“妊娠反应的轻重，多数是精神方面的作用。反正会好的，所以如果想吐就吐，想吃的时候就吃，请孕妇们保持轻松的情绪。”

我国的小儿医学最高权威是这样认为、这样论述的。正因为如此，怀孕的妇女们对妊娠反应都十分安心。

在“各年龄层育儿的一点建议”中，谈到乳儿期（0岁）时写道：“孩子一哭就该搂抱，请用温柔的眼神去传达母亲的爱。”

不难明白“婴儿一哭，就应毫不犹豫地不顾一切，立即飞扑到婴儿那儿才好”这一看法的道理。

在“有工作的母亲与孩子”中，针对从单位回家的母亲，他说：“不该说‘在拥挤的人群中弄脏了手，洗一下后再来抱你’、‘现在不行，待一会儿再说……’等等，而应立即当场抱起孩子。乳儿保育的时期立即抱起孩子是十分重要的。只要从心底里去亲一下孩子的脸蛋就行。”

这真是精辟的论述。内藤先生认为这就是做母亲的应有的姿态。在外工作的母亲们，当你意识到自己是母亲的时候，那么，你就一定会产生做好内外两种工作的自信。

读到这本书的人，也许会忘却时间的流逝，一口气把它全部读完。从这本书中，你可掌握到育儿的原理。

在养育孩子的时候，会遇到各种各样的问题。如

果遇到问题或者感到困惑的时候，就请你翻开这本书。对于你的提问和疑问，内藤先生一定会给你作出详细周密的回答。

我以为，这样杰出的文章内容，如不是这位小儿医学的最高权威和出色的临床专家内藤先生，是没有人写得出来的。

关于育儿，许多人在社会上发表着从各种角度、立场论述的见解和方法。但是，可以说内藤先生的《育儿原理》超出了这些“种种”的范围，它向人们展示了其真正的原理。

我愿向所有包括父母在内的关心孩子的人士，竭力推荐此书。希望能有更多的人阅读此书。

最后，向给我们写下这本光辉杰作的内藤先生致以谢意。并向将此书公著于世的阿普丽佳公司的葛西总经理表示衷心的感谢。

国立小儿医院院长 辰见 敏夫
东京大学名誉教授

推 荐 词

这次，我的恩师内藤寿七郎先生撰写了题为《育儿原理》的新作。迄今为止，内藤先生曾出版了许许多多有关育儿的著作，阐述了先生在丰富的经验和数据的基础上建立的独特的育儿理论。内藤先生被社会上众多的母亲们以及从事育儿工作的人们崇拜为“育儿之神”。

今年（1988年）先生已达82岁的高龄，然而，他仍然神采奕奕，奔忙于诊疗和讲演之中。他还肩负着日本小儿科医师会会长的要职，从事着对我们小儿科医师的指导工作。这部著作，就是内藤先生通过长达60年之久的实践，开创了独自的理论与哲学思想的集大成之作。

内容分为八大章：第一章“育儿的思想准备”、第二章“母乳”、第三章“人工喂养”、第四章“婴儿的身心成长”、第五章“婴儿的家教”、第六章“幼儿的身心成长”、第七章“幼儿的家教”、第八章“母亲的

社会生活与育儿”以及“关于俯卧睡”。每一章都以简明扼要的短文构成许多小节，非常通俗易懂。而且无论从哪一小节来看，其中都贯穿着先生独自の育儿思想。不管从哪一节读起，读者的心头都会感受到一股先生对育儿所充满着的火热的爱心。因此，对于正在为第一次迎接怀孕、分娩而抱有一丝不安的年轻父亲们和年轻的母亲们，对于为每天的育儿而感到烦恼并为此逐渐丧失自信的夫妇们、以及所有孩子的父母们来说，只要手里有这一本书，它就会对你的育儿，带来信心、勇气 and 希望。这是一部绝无仅有的好书。

而且，这本书对于担任育儿咨询和育儿指导工作的保育员、养育教师、保健护士、助产士、护士以及医生来说，也可把此书经常放在案头，以便直接接触先生的育儿理论和哲学思想。我坚信它将给予我们许多在日常实践中发挥立竿见影之作用的启示。

日本红十字会 川崎 富作
医疗中心小儿科部长

推 荐 词

我很早就一直认为，能接受内藤寿七郎先生指导的母亲们和孩子们是非常幸福的，而且在小儿科医学方面能得到先生指导的医生们也是幸福的。这是因为我本人在成为小儿科医生之前，他是第一个指导我的老师，是教会我小儿科医生应当做什么的老师。这样一位先生所撰写的育儿著作，当我拿到原稿的时候，一口气便把它读完了。

书的开头写道：刚分娩后的母亲和婴儿之间，应该以眼神来进行互相的对话。母亲的温柔和善的眼光，会给婴儿带来安逸和活力，而如果能长时间地凝视母亲眼神的婴儿，他一定是健康的。此外还写道：在教育孩子的时候，不该用体罚而应用眼神去进行批评。翻开这一页的时候，由于我过去所看到的先生那诊疗和指导的态度就如该书中所写的一模一样，所以我立刻感到这本育儿著作是先生在当小儿科医生的长期而又宝贵的经验之基础上所写成的。距今

近 40 年以前，在日本红十字医疗中心所见到的先生那诊疗时的情形，至今仍历历在目：候诊室里每时每刻都坐满着病人，先生忙得连午饭都顾不上吃，一直到过了下午 3 点，他那明眸里始终充满着微笑，热心地为孩子们就诊，还为母亲们通俗易懂地解说病情，直至最后送孩子们、母亲们踏上回家的归途。而且他还告诫我们年轻的医生说：每天应该把眼睛睁得大大的，要争取做一个满怀深爱的小儿科医生。

和过去相比，最近由于家庭的小型化，不懂得如何去养好孩子的年轻父母与日俱增。以前我曾盼望着能有一部用心周到的育儿指导书，而且我常常想这部育儿书它不该是欧美各国育儿著作的翻译本，而应是一部汲取它们的长处并结合日本固有生活习惯的育儿著作。它能教会人们所谓的孩子是天赋的，自己的孩子和他人的孩子之间不应该有任何区分；告诉人们孩子生命的宝贵和重要，告诉人们夫妇间的抚慰的至关重要。而今，常常出现一种因一味追求新的理论而忘却自然哲理的倾向。为此，先生十分担忧，如果无视自然的哲理而去进行育儿，那么，将来难道不会给我们自身带来重重的烦恼吗？

谁都知道孩子是根据年龄决定他能做或不能做某种事的。然而，遇到自己的孩子的时候，父母们往

往容易盲目，挚爱与溺爱相混淆，结果不懂得孩子的心思，由此不能正确地对待孩子。而在这部书中一方面按各个年龄不同的层次提出了建议，另一方面又告诉人们要以宽畅的心情去育儿，去思考、培养和发挥孩子的个性。书中的每一处都写得真诚周到，淋漓尽致。

最近，外出工作的母亲在不断地增加，因而她们和孩子们一起度过的时间逐渐变得短少，父亲一人单身赴外地长期出差以致母亲不得不一个人照顾孩子的情况也日益骤增，为此，就育儿的问题产生了许多不安。对于这样的父母们，应该怎样去对待孩子才好？关于这一点，书中也论述得十分恳切而又细致。

谨向给我们撰写了这样一部好书的内藤先生致以深切的感谢。同时，向我周围的人们竭力推荐，希望大家把它作为育儿的座右铭。

日本大学医学部 北川 照男
小 儿 科 教 授

推 荐 词

我有幸与内藤先生一起去中国考察,感到无比地光荣,因为这是一次绝无仅有的机会。我一直热切地期待着它能成为领教先生育儿问题高见的极好机会,结果还是坐失良机。但是,幸而能伴随先生考察各地的育儿研究机构,使我直接接触到了先生的人品,在聆听他真切的意见的同时,我的感受焕然一新。

有关我一直想要领教的问题,先生的这本大作中都已写得仔细入微,无须在此多加赘言。这部大作,通篇充满着激情并给人以动人心扉的力量。首先,他在“产后的第一个星期为什么重要?”这一节中,论述了刚生产后的白天8个小时,应让婴儿自由地触摸母亲的肌体的重要,如果母子被隔离开来,这将在以后的两年之中产生各种各样的问题。因为重要之处,是母性爱将在这段时间发挥强烈的作用。而这一点,一直是盘据在我心头的最大疑问。我的儿子、女儿生下后被立即隔离到了别的房间,我是隔着