

让 孩 子 的 生 活 富 有 节 奏

日本婴幼儿
教育专业教科书
日本婴幼儿指导机构
(家庭保育院)
使用的婴幼儿
生活指南



婴幼儿的一天 应该怎样度过

(日) 河添邦俊 河添幸江 / 著 刘颖菁 陈辛儿 / 译

一本根据人体生理节奏科学轻松育儿的“圣经”

上海科技教育出版社

让孩子 的生活富有节奏

(日) 河添邦俊 河添幸江 / 著

刘颖菁 陈辛儿 / 译

婴幼儿的一天 应该怎样度过



上海科技教育出版社



译者的话

preface

《婴幼儿的一天应该怎样度过》一书由日本育儿学研究家、著名学者河添邦俊先生(已故)和夫人河添幸江女士合著。

河添邦俊先生原为高知大学教授,一生发表了大量有关婴幼儿生理学和心理学研究成果,并在其科学研究的基础上撰写了大量通俗易懂,且有医学、生理学、心理学等理论依据的育儿指导书籍 60 余种。如《面向未来、面向社会的婴幼儿教育》、《如何让所有的孩子都茁壮成长》、《孩子的成长及生活节律》、《残疾儿童的保育方法》等等。自 1963 年起,河添先生从事“重度残疾儿童教育”的研究。20 世纪 70 年代,日本国内普遍认为“重度残疾儿童不必上学”,但河添邦俊先生却指出:不管是健康的孩子还是残疾儿童,都应该接受适宜的保育和教育。他于 1971 年开设了重度残疾儿保育班,在日本尚属首例。当时日本教育界权威人士将这个具有划时代意义的开拓性举动,称为“人类育儿研究史上比阿波罗登月更了不起的创举”。1985 年河

添先生和河添幸江女士一起成立了河添育儿学研究所,1995年河添邦俊先生去世。

河添幸江女士原为公立中学的教师,后从事育儿学的研究。她特别注重以“生物体节奏”为核心的“育儿方法”的研究。

河添夫妇在日本还广泛开设育儿讲座,平均每年全国各地巡回演讲100次以上,今天河添幸江女士依然活跃于全国各地的演讲台上。他们的婴幼儿教育思想和方法已被越来越多的家长和幼儿教育工作者所接受。

《婴幼儿的一天应该怎样度过》一书将婴幼儿一天的生活内容按每天的时间顺序,作了详细而具体的安排。比如书中认为:3岁以上的幼儿应在早上6点左右自己起床。为了使睡眠中能大量分泌成长激素,使快波睡眠和慢波睡眠的出现最为合理最为有益于身体健康,婴幼儿应在晚上8点半至9点之间就寝。作者对白天每个时间段应该如何度过也提出了既详细又具体且具有科学依据的建议,有其独到之处。比如作者提出了每天早餐前全家人一起高高兴兴地散步半个小时,上午10点半至11点午睡,晚餐后全家一起进行快乐的“爬行运动”等独到的作息安排,并提出了这种安排的科学依据是人体生理节奏。另外书中对如何安排孩子进行有趣有益的游戏活动及体育活动等也作了充分的论述,对我们同样具有参考价值。本书引用充分的科学论据阐述了婴幼儿的生理发育特点,并且附有生动的插图,具有极强的可操作性,因而本书既适合作为幼教工作者的研究参考书籍,又可以成为广大家长在育儿过程中的良师益友。

本书曾被日本的婴幼儿教育专业作为教科书或教学参考资料使用。在日本国内享誉盛名的育儿指导机构“家庭保育园”也将此书作为婴幼儿的生活指南。“家庭保育园”是日本第一个以胎教和婴幼儿教育为目的的会员制“学校”，73.5%的会员 IQ 指数(智商)达 145 以上,这是一个惊人的成绩。

我们翻译并推荐此书出于如下几个理由：

1. 科学育儿。

本书以人体的生物节奏为依据,运用人体的有关科学数据和理论分析提出了婴幼儿一天最为合理的生活方式,内容具体详实,有很强的可操作性。它既包含丰富的科学研究成果和理论依据,同时又对婴幼儿的具体养育作了详细指导,而且文字浅显易懂,适合于各个层次的读者。我们认为,能将理论与实际结合得如此完美的婴幼儿保育书籍并不多见。虽然各国的国情各有不同,各国的教育方针也各有所异,但作为生物体的人类必然有许多共通之处,本书由于正是以人体的生理学、心理学为依据所著,因而对我们中国人同样具有相当的参考价值。

2. 愉快教育。

本书强调让孩子在成长过程中始终体验到快乐和幸福感,认为这对孩子的健康成长,尤其对良好性格和心理的培养极为重要,它需要教育者(教师、家长)时常站在孩子的角度,理解孩子天真好奇的心态,并在此基础上对孩子实行适当的教育。我们认为教育不应该是灌输式的,成人不能把自己的价值观无条件地强加给孩子,而应在循循善诱的过程中,以身作则地将良好的社会道德、行为准则“身教”给孩子。灌输式的教育不仅会

剥夺孩子天真烂漫的个性,剥夺孩子的幸福感,而且其效果也未必良好。

3. 自然教育。

进入信息时代的现代社会,人们越来越远离大自然,尤其是大城市的孩子们,越来越多地沉溺于玩游戏机、玩电脑、看电视等。而本书则注重让孩子亲近大自然,接近泥土、沙子、水、阳光和植物等,让孩子从小懂得如何与自然共存,爱护和享受大自然,从而让孩子的身心健康发展。

4. 社会化教育。

本书强调婴幼儿社会协调性的培养。作为社会的一员,人无时无刻不处于人与人的关系之中,因而如何适应群体、如何在群体中发挥自己的作用有着极为重要的意义。书中通过孩子们相互之间的各种游戏,通过他们帮助父母做家务活等,让孩子们逐渐学会如何与人的交往,如何与他人愉快合作,以此逐渐完成孩子的社会化过程。

5. 平等教育。

本书认为任何孩子都应受到平等的教育。无论是什么样的孩子,在教育过程中教育者都不能采取不适当的横向比较。因为任何孩子都有其长处和缺点,教育的目的是让每个孩子都能发挥自己的长处,做一个健康的普通人,有颗平常心。

6. 既不提倡溺爱放任,也反对粗暴的管教。

由于中国家庭独生子女居多,过分溺爱孩子的现象日趋严重,已引起教育工作者、社会工作者、家长以及全社会的广泛重视。现实中,不少幼教工作者甚至家长对孩子没有耐心,没有爱

心,用刻薄的语言粗暴地辱骂孩子等现象时有所闻。而本书则强调对孩子要既严又爱,让孩子从小懂得遵守规则,待人礼貌,同时让孩子从内心感受到快乐,感受到大人对自己的爱护和关心。

本书第一至第十章由刘颖菁翻译,第十一至第十八章及后记由陈辛儿翻译。

最后我们衷心感谢华东师范大学副教授沈晓敏女士、本书的原作者河添幸江女士,她们在我们整个翻译过程中给予了极大的帮助,才使我们能顺利地完此书的翻译工作,直至出版。

2003年3月 译者



contents

第一章 让孩子愉快地早起 / 1

第二章 起床后换上干净的衣服 / 12

第三章 用冷水洗脸洗手脚 / 21



第四章 每天清晨让孩子愉快地散步 / 30

第五章 一日三餐加一次点心 / 51

第六章 饭前小便 / 72

第七章 养成早饭后排便的习惯 / 85

第八章 上午多活动身体多做表现型游戏 / 97

第九章 幼儿需要午睡 / 112

第十章 下午应该让孩子在宽敞的地方玩耍 / 126

第十一章 下雨天也应该让孩子尽情地玩耍 / 139

第十二章 尽量让孩子帮着干家务 / 150



第十三章 晚饭后进行爬行玩耍 / 161

第十四章 临睡前洗个澡 / 176

第十五章 就寝前应让孩子静下心来 / 185

第十六章 晚上入睡快的孩子成长也快 / 193

第十七章 不要对孩子施加过度的刺激(即压力) / 210

第十八章 表扬或批评要用态度来表示 / 223

作者后记 / 238



第一章

让孩子愉快地早起



健康的孩子每天早晨6点左右会自然醒来，而且能马上神清气爽地起床。



带着愉快的心情起床，互道一声“早上好”



早上好！



1. 如果晚上的睡眠节奏正常有序,孩子就能够“自然醒来”。

① 睡眠节奏有序是指:

- A. 入睡快。指不需要大人一个劲地哄,孩子就能自己入睡。这也是孩子身体健康、发育良好的表现。
- B. 睡眠时能不受干扰地进入“慢波睡眠第2期”(见第8页“健康成人的睡眠过程图”)的浅睡眠状态。这种状态能使白天的疲劳得到恢复,并补充体力。
- C. 能很快地、充分地进入“慢波睡眠第4期”,这是人类特有的深度睡眠状态。这种睡眠被认为有助于促进人脑的高度发育。
- D. 能有助于大脑的发育和活动,而且能保证得到充分的“异型睡眠”,使白天有足够的活力。异型睡眠,即快波睡眠,它为醒来以后的人体活动作准备。

② 能否爽快地醒来,和以下3种激素的分泌有关。健康的人体一般在凌晨2点左右到傍晚之间旺盛地分泌促肾上腺皮质和皮质醇,在早上6点左右时大量地分泌 β -内啡肽。

A. ACTH(促肾上腺皮质),即脑下垂体激素,它的功能如下:

- 能提高学习能力。
- 能提高注意力。
- 能提高学习和工作的积极性。
- 能促进皮质醇激素的分泌。

B. Cortisol(皮质醇),即肾上腺皮质激素,它的功能如下:

- 能使体内的能量得到有效发挥。
- 能逐渐提高体温,提高身体的机能。

- 能清醒头脑,使人从睡眠中醒来。

C. β -Endorphins(β -内啡肽),即脑内激素,是一种类似吗啡的激素,它的功能如下:

- 有镇痛作用。
- 能使人心情舒畅。
- 能使人产生幸福感。

③ 不能自己按时醒来的孩子,可能是由于其体内能促使白天“生龙活虎”的激素分泌不太正常。

④ 如能做到早上按时醒来,就能使生活节奏变得有规律,同时也能使人变得精神振奋。

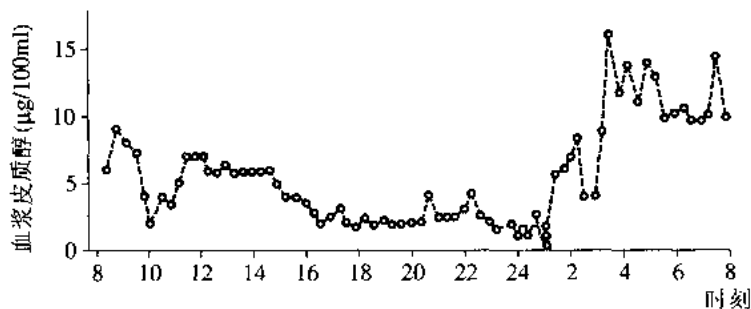
2. 家长必须想办法让那些尚需大人叫醒的孩子养成自己起床的习惯。

① 如何培养自然醒来、自觉起床的习惯。

A. 叫醒孩子起床的大人应稍早于6点起床。



皮质醇在天亮前开始大量分泌

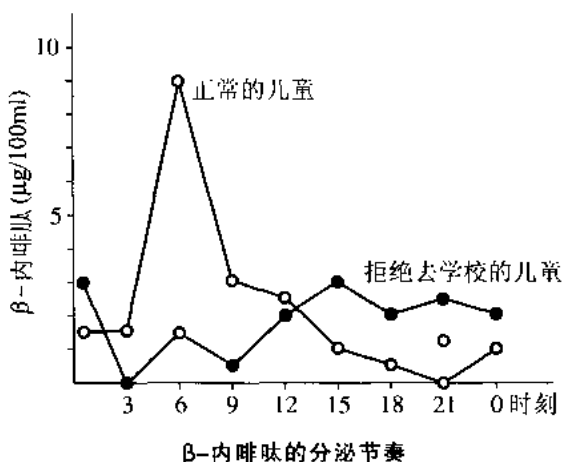


健康男子的皮质醇分泌状况

(摘自高桥等著的《生活节律与其构造》,讲谈社,第132页,一部分更改)



β -内啡肽的分泌影响醒来后的心情,它能使人愉悦,并具有提高热情和干劲的作用



(出自1987年4月21日日本广播协会综合电视台的专集节目)

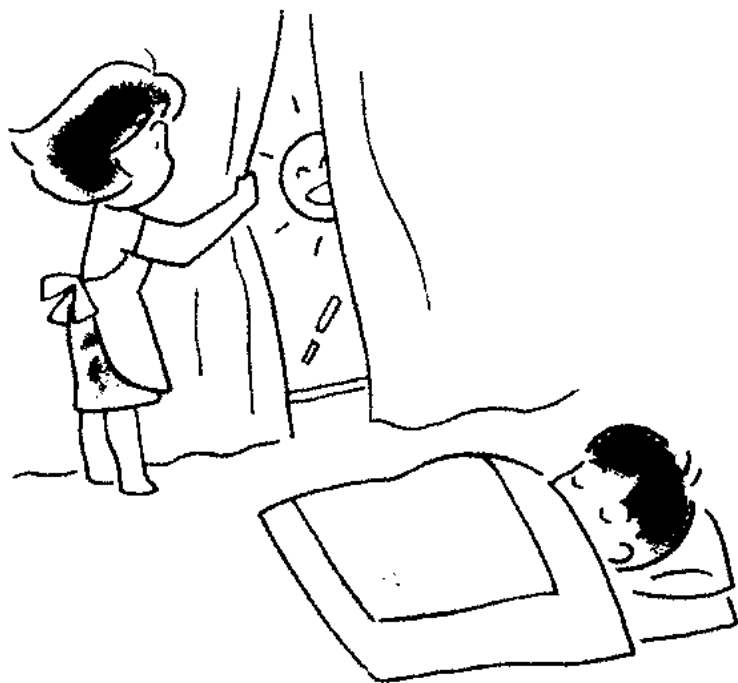
- B. 轻轻地拉开窗帘,打开窗户、纱窗等,使室内空气流通,使房间变得明亮。即使是冬天也应该开一下窗,换换空气。因为新鲜空气对植物神经有有益的刺激作用。
- C. 不要突然叫醒孩子,准备好花20到30分钟的时间,轻轻地唤孩子的名字。在这段时间中孩子的睡眠正处于从深度睡眠向适宜醒来的浅度睡眠的过渡之中。
- D. 观察孩子的眼睛,可以看到尽管孩子闭着眼睛,而眼珠却是在慢慢地转动;或者看到孩子翻转了一下身子,好似即醒的样子时,就可以果断地叫醒孩子,微笑地对他说声“早上好”。

② 如果坚持按上述方法叫醒孩子,大约半个月后,健康的孩

子一定能自己醒来并自觉起床了。



拉开窗帘,使房间变得明亮,打开窗户,换换空气



微笑着叫醒孩子非常重要



注意：叫孩子起床时，不要急躁地训斥孩子。这样既不利于孩子醒来，也会使孩子的大脑兴奋机能下降。



不要突然叫醒孩子



3. 如果能从婴儿时期就养成早起的习惯,即形成早起的生物节奏,那么孩子就能很容易地坚持这个习惯,从而有利于他们今后的发育。

① 对于婴儿前期的孩子,可以先在早上6点左右轻轻地唤醒一次,然后换一下尿布,喂一次奶。如果孩子还想睡的话,可以让他再继续睡一会儿。如果孩子醒来时心情很好,则可以逗孩子玩一会儿。

② 对于婴儿后期的孩子,在早上6点左右被轻轻地唤醒后,用冷毛巾给孩子擦一下脸和手脚。对于还需要用尿布的孩子,可以给他换一下尿布,还需喂奶的孩子,可以给他喂一次奶,接着再逗孩子玩一会儿。



早上6点给孩子喂第一次奶



