

0岁!!

# 妈妈必读手册

如何预防「母原病」?



(日) 久德重盛 著 蒋立蕙 译

天津科技翻译出版公司

 育儿教室 育儿教室 育儿教室 育儿教室

# 0岁!! 妈妈必读手册

## ——如何预防“母原病”?

[日] 久德重盛 著

蒋立蕙 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2000-6

---

图书在版编目(CIP)数据

0岁!妈妈必读手册:如何预防“母原病”/(日)久德重盛  
著;蒋立蕙译,一天津:天津科技翻译出版公司,2000.3

ISBN 7-5433-1182-8

I .0… II .①久…②蒋… III .家庭教育 IV .G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第10481号

---

授权单位:Sunmark Publishing Inc.

(由台湾博达著作权代理有限公司协助取得)

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:边金城

地 址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电 话:(022) 23693561

传 真:(022) 23369476

E - mail: tsttbc@public.tpt. tj. cn

印 刷:河北省枣强县新华胶印厂

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168mm 32开本 4.75印张 128千字

2000年3月第1版 2000年3月第1次印刷

印数:1-5000册

定价:7.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

# 培育身心健康的小孩

如果要考虑培育现代小孩的方法,“母原病”这字眼可以说是关键性的字。现在已经被大家所认同。但是,不可否认的,还是有很多人误解了母原病的意义,也有很多人对母原病并没有充分的认识。

我国现代小孩的疾病或异常,几乎有 70% ~ 80% 都是母原病。因此,如果要培育身心健康的小孩,就要先了解母原病。

以前,我就一再指出母原病是双亲对于育儿的感受混乱所产生的。本来人类的脑不会教养少数的小孩。小孩的数目越少,双亲的育儿感受就会无法发挥正常的机能。结果,只会导致小孩出现各种问题。

以前,我们的双亲都是在大家庭中培育出来的,因此他们从中学习到了正确的育儿方法。小孩也因为能够和各种人相处,而得以培养出健康的身心。但是,现在都是以小家庭为单位,小孩子很难能有健康的发育。

尤其是最近,母原病渐渐地增加,而且有严重复杂化的倾向。其中一人得了多种母原病的小孩也增加了。

例如:小孩很乖,一点儿也不费工夫。结果,就引起了每个月都会打喷嚏,流鼻水的文明感冒。从一岁时开始,大概一年会有一二次的发烧、痉挛。而且,更严重的还会并发休克、昏迷。除此之外,从三岁左右开始,就发生气喘,不和小朋友一起玩,不想上幼儿园。一个小孩子有七八种疾病是常有的事。

虽然症状不一样,但是发生这些症状的原因,都是因双亲养育

子女的方法而造成小孩子的身心无法健康地发育。所有别扭的小孩都是如此。因此,如果在这种场合无法找出根本的原因,只是胡乱地治疗,就无法达到根本治疗的目的。如果昏迷,就看皮肤科;气喘则看小儿科;尿床则看泌尿科;热性痉挛看神经科等等,这种零零散散的治疗方法,已经落伍了。而且,如此并无法根治疾病。当然,母原病是非常麻烦的疾病。事实上,即使发病了,在现阶段也很少会遇到能够给予完整治疗的专科医生,几乎所有的场合都无法接受到综合的治疗。

因此,现在最重要的,就是预防小孩子产生母原病。

育儿是非常困难的。现代不像以前,认为“生小孩很幸福,养小孩很幸福”。生小孩的时候,也许大家都会觉得很幸福。但是,

在养育小孩的过程中,就会遇到种种的难题,会遭遇到小孩罹患气喘、拒绝上学,以及面临各种异常。结果,就会产生夫妻不和乃至离婚的下场。

现在,常常会遇到即使长男成人之后,仍然不愿意工作;长女成人之后,仍然不愿意结婚的情形。有位母亲致力于治疗十九岁小孩的重度气喘,虽然她做了这样的努力,但是她也曾经向我说过:“医生,我曾经想过,也许这小孩死了较好。”这句话深深地刺痛了我,让我无法忘怀。



很遗憾的是,在现今这个时代,小孩不幸的例子非常多。因此,身为双亲为了预防小孩的母原病。从小孩还小的时候开始,就要培育他们,使他们的身心得到健康地发展。

为了预防母原病,最基本的问题是,双亲本身应该要了解自己应该有的姿态。我曾经站在人类形成医学立场研究“人类的双亲是什么”,我把所有的研究成果汇集在母原病系列三本书中。



本书的重点在于如何预防母原病,并且具体说明双亲该有的姿态。如何能够充分了解这里所汇集的10则——如何预防母原病的原则。另外,在附录的部分则附上现代版育儿美言集,相信你就不会担心自己的小孩会得母原病了。希望本书对于诸多烦恼的妈妈们有很大的帮助。

此外,本书的出版要感谢植木宣隆先生,以及多位朋友的大力协助。在此,致上深深的谢意。

# 目 录

## 第 1 则——育儿从爱自己的小孩开始

|                      |    |
|----------------------|----|
| 嫌带小孩子麻烦的现代母亲 .....   | 5  |
| 生出方便的小孩 .....        | 6  |
| 乖孩子不见得就是好孩子 .....    | 8  |
| 在 3 岁以前创造的亲子关系 ..... | 10 |
| 多和小孩子接触,加深情意 .....   | 12 |
| 内心与口头分别使用 .....      | 14 |
| 用生活疗法消除生理的厌恶感 .....  | 15 |

## 第 2 则——培养育儿观

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 视小孩为物品的双亲 .....            | 21 |
| 母亲的生活态度会导致小孩子迟钝 .....      | 22 |
| 不承认自己是原因的母亲 .....          | 24 |
| 四个月之后,母亲才大开眼界 .....        | 25 |
| 家事做得好,与邻居相处得好,才是育儿高手 ..... | 27 |
| 饲养小动物,学习育儿观 .....          | 29 |

## 第 3 则——小孩子希望拥有温柔的母亲的价值

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 育儿也要男女平等吗? .....        | 35 |
| 从“小孩子的立场”来考虑双亲的责任 ..... | 36 |
| 母亲温柔,父亲强壮 .....         | 38 |
| 凶悍的母亲制造母原病 .....        | 39 |
| 只有在必要时才责骂孩子 .....       | 41 |

## 第 4 则——配合五个发育阶段来育儿

|                        |    |
|------------------------|----|
| 三岁以后就和母亲分开来睡 .....     | 47 |
| 配合发育阶段育儿 .....         | 48 |
| 等待母亲为我做的 0~1 岁期 .....  | 50 |
| 建立亲子关系基础的 1~3 岁期 ..... | 51 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 稍微离开母亲的3~6岁期 .....      | 53 |
| 和朋友一起游玩中成长的6~10岁期 ..... | 54 |
| 积极加入大人中的10~15岁期 .....   | 55 |

## 第5则——成为一位善于褒奖的母亲

|                   |    |
|-------------------|----|
| 改变喋喋不休的习性 .....   | 61 |
| 使你学会称赞的生活疗法 ..... | 63 |
| 责骂一项,称赞十项 .....   | 65 |

## 第6则——过度保护或过度放纵也是母原病的源头

|                     |    |
|---------------------|----|
| 丧失规则性的亲子关系 .....    | 71 |
| “抱在怀里症候群”的终点站 ..... | 73 |
| 为了工作而放弃育儿的母亲 .....  | 74 |
| 放任会造成精神孤儿 .....     | 76 |
| 适当的帮助,适当的放手 .....   | 77 |

## 第7则——了解小孩子的长处与缺点

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 如果没有注意到缺点,也无法矫正 .....     | 83 |
| 早点注意就能够简单解决问题 .....       | 84 |
| 不安定是缺点吗? .....            | 86 |
| 在说小孩子没用之前,先给他具体的建议 .....  | 88 |
| 双亲的话会伤害小孩子,使小孩子丧失干劲 ..... | 89 |

## 第8则——注意到失败就矫正错误

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 我也曾被过度保护地培养着 .....     | 97  |
| 在高知的高中,我学会了自信与独立 ..... | 99  |
| 从养育这方面的失败经验谈起 .....    | 100 |
| 在独立生涯中茁壮的儿子们 .....     | 102 |
| 知道错误以后,即可修正 .....      | 103 |
| 育儿失败并不是病 .....         | 104 |

## 第9则——挣脱温室育儿

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 核心家庭是母原病的温床 ..... | 111 |
| 拯救母子危机的是父亲 .....  | 112 |

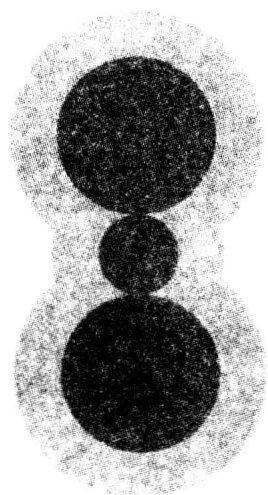


---

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 父亲努力就可以克服母原病 .....        | 114        |
| 夫妻吵架要在孩子睡着之后 .....        | 116        |
| 和邻居一起进行大家庭育儿 .....        | 117        |
| 充分的交流 .....               | 119        |
| <b>第 10 则——不要以“自己”为优先</b> |            |
| 放弃育儿的路易王朝母亲们 .....        | 125        |
| 忘不了小姐时代而出现气喘的母亲 .....     | 126        |
| 在双亲工作下牺牲的孩子 .....         | 127        |
| 要工作的话就当“聪明的工作妈妈” .....    | 129        |
| <b>附 录——现代育儿美言集 .....</b> | <b>133</b> |

第 1 则

# 育儿从爱自己的小孩开始





# 觉得带小孩麻烦……

母亲感觉小孩烦，小孩也会对母亲产生反感……



# 欢喜地照顾小孩……

母亲欢喜地照顾小孩,小孩也感觉出妈妈的好。



## 嫌带小孩子麻烦的现代母亲

我很喜欢小动物，所以我走在路上的时候，一看到宠物店就会钻进去，把兔子、小鸟买回家。结果，我的妻子和护士们都抱怨着：“久德诊所都快变成动物园了。”

现在，我的诊所里有一只狗和十一只兔子，十二三只雏鸡，还有鲤鱼、鸟、鸭子等，很多的动物住在一起。大约二年前，我所设计的温室花草也在不知不觉中增加了不少。现在，久德诊所可以说是一个迷你动植物园了。

其实，养动植物不只是出于我对于动植物的喜欢而已。我把版税和演讲费投资在动植物方面，这对于医疗小孩子的文明病非常有必要。

除了看诊以外，我还要演讲、写书，所以我每天都非常忙碌。但是，我仍然尽量亲自照顾这些动植物。当然，白天是没办法做到的。因此，我大约都在晚上十一点钟，结束了一天的工作之后，就会喂小动物们食物。然后，看看小鸭子是不是长得很好，也会一边盯着鲤鱼、一边喂它吃鱼饵。另外，我也会为观音竹和折鹤兰浇水，免得它们枯萎。

在百忙中，我还要照顾这些动物、植物，预防它们被杀或枯萎。投注了很多的心血和注意力，对我而言，是养成我对生活和工作整体一致的最佳训练。换言之，我在诊察的时候，也集中了全部的注意力，并且下正确的诊断。就医学上而言，就是充实适应行动。这也就是我爱动物、植物所得到的成果。

我喜欢看诊、演讲、写书，我也喜欢动物、植物。因此，我虽然很忙，却一点也不觉得疲倦。“喜欢”是促使我工作的原动力，这一点非常重要。以前的母亲，也许一个人要带五六个孩子，但是他们能够带得非常好；因为她们虽然忙碌，但是却非常喜欢她们的孩子。

“哇！又有一个小孩子了，真是好高兴哦！”

“真是乖孩子，非常听话。”

“养他们这些小孩,一点也不辛苦。”

这是前来小儿科就诊的母亲的谈话。虽然时间较早,但也只不过在1955年左右,常常都听到这一类的谈话。那时候,大家都生很多的小孩,但是并不觉得带小孩子很辛苦;反而觉得多子多孙多福气,这就是整个社会的价值观。

但是,随着国家经济高度化的成长,从母亲口中所说出来的话,又不一样了。

“有一个小孩就够了。”

“带小孩子真是一件很麻烦的事。”

“嗯,还好他很乖,不会给我带来太多的困扰。”

现在的母亲和以前的母亲不一样,大都认为“小孩子越少越好”,“尽量不要麻烦自己的小孩越好”。

因为嫌带小孩子麻烦,希望很轻松地养育小孩子,所以母亲并不介意小孩子离开自己的身旁。把0岁的小孩摆在家里睡觉,独自心平气和地外出购物;或是把不满3岁的小孩送到托儿所去,或是给祖父母照顾,完全忘了小孩子的存在。希望轻轻松松地从事自己的工作,不要有小孩子的负担。

虽然像这样的母亲只是少数,不过很直接地就说:“我不喜欢小孩”、“我讨厌小孩”的母亲也不少。不喜欢小孩子的母亲,不把小孩子视为宝贝的母亲,在现今社会中有增加的趋势。

嫌小孩子麻烦,希望小孩子很听话,希望轻松育儿的母亲意识,我称之为对孩子的“消极敌意”。这种“消极敌意”就是导致母原病最强的病原菌。

## 生出方便的小孩

为什么现今社会对于自己的小孩产生“消极敌意”的母亲有增加的趋势呢?最大的原因就是,在现代社会中,有很多东西都变得太方便了。要洗衣服的时候,有全自动的洗衣机;要洗澡的时候,就有莲蓬头,而且,有自动热水器,马上就可以洗澡;要吃饭的时候,按下开关,马上就可以煮好饭了。连要外出都有自用车子。



跟以前比起来,现在洗衣、煮饭、洗澡等等,所有的家事都非常方便;连外出都非常便利。不只如此,连丈夫都变得很方便,你说什么,他就听什么。

然而,对于这些母亲而言,感到最不方便的就是自己的小孩。自己的小孩不像机械一样,可以让自己随便开与关,他会随心所欲,也不会听自己所说的话。一旦令自己生起气来,还会骂“这个小畜牲”呢!

随着经济的发展,在不知不觉中,方便已经成为大家的价值观。因此,大家讨厌不便。对于这种“物质文明型”的女性而言,小孩子本来就是一个问题。人类的脑构造也变成这个样子了。

以前的母亲除了养育小孩,还有比这更辛苦的工作。光是洗衣服一样,就比现在辛苦多了。当然,还有其他的家事。农家的主妇们,白天必须和男人一起下田工作,就在工作的休息时间,母亲会喂小孩子奶。这对母亲而言,是她的休息时间,也是她感到最幸福的时间。因此,母亲不知道有多疼爱自己的小孩,小孩的存在对于自己不知道是多大的安慰。

围绕在母亲身边的一切事物当中,自己的小孩对于自己而言,



是最好的。每个母亲都会努力当个成熟、聪明的母亲。

我并不是在说现代社会的各种事情变得方便有何不好。而且,人本来就不是单纯的生物,不只有大脑,而是具有会思考的脑。因此,当然追求更加方便、更加合理的事情。不管怎么说,在300~400万年中,人类脑的重量从300克增加到1300克。因此,智能提高,自然会产生科学物质文明,这也是人类的宿命。

问题是方便到连人类都丧失了自己的聪明。有很多双亲因为在这世界上,什么事都很方便;而认为凡事只要方便就好,这种价值观的取向,就希望自己的小孩也是乖乖的,很听话,最好是不要麻烦自己。但是,实际上却不可能如此。因此,养育小孩子就会变得很烦,很不快乐。心情会变得很烦躁,觉得很讨厌。这时候,就会对自己的小孩子抱着消极的敌意。这也是文明国家的双亲容易产生的模式。

也许,我是有点夸大其词。但是,讨厌不方便的夫妻,绝对不可以生孩子。如果你一方面心想,“你这个畜牲”,一方面养育小孩的话,养育出来的小孩,在家庭中就会以暴力相待。小孩子也会对其他的孩子表现出“你这个畜牲”的态度。最后,父母亲往往会被小孩子送到老人院去。如果真是这样子的话,还不如一开始就不要生比较好。

## 乖孩子不见得就是好孩子

对小孩子抱着“消极的敌意”会认为乖孩子就是最好的小孩子。往往会认为小孩子听话,就不要去管他,乐得轻松。以下要探讨的,就是这样的双亲会和小孩子演变成什么样的后果。

在我的诊所中,遇到了各式各样症状的小孩子。大约5个月至1岁的小孩,如果发生了某些症状,例如因为感冒而导致食欲不振,我会让小孩子躺在床上,然后摇摇他的身体。这时候,小孩子会咯咯地笑了起来。而且,手脚会啪哒啪哒地动着。这么一来,就毫无问题了。但是,最近我让这些小孩子躺在床上,然后摇摇他们,他们的表情一点也没有变。这种表情不变的小孩子,占了全体