

子どもの心の発達がわかる本

0~5岁

宝宝的成长历程

宝宝的心 我最懂

[日] 小西行郎 主编
阿修菌 译

来自日本婴幼儿学会理事长的声音

不可思

宝宝为什么喜欢白天睡觉晚上玩？

为什么喜欢吃吸手指？

如何从众多人中认出自己的爸爸妈妈？

又会在何时开始说“不”？

母乳喂养还是奶粉喂养？

.....

目了然！



世界图书出版公司

0~5岁宝宝的成长历程

宝宝的 心我最懂

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝的心我最懂: 0~5岁宝宝的成长历程 / (日) 小西行郎主编; (日) 押切令子/佐川康子绘. 阿修菌译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2011.1

书名原文: 子どもの心の発達がわかる本

ISBN 978-7-5100-2723-9

I. ①宝… II. ①小… ②押…③阿… III. ①婴幼儿—早期教育②婴幼儿—哺育
IV. ①G61②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第170236号

《Kodomo no Kokoro no Hattatsu ga Waku Hon》

© Konishi Yukuo 2007

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with
KODANSHA LTD.through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing,
China.

宝宝的心我最懂: 0~5岁宝宝的成长历程

著 者: [日]小西行郎
绘 图: [日]押切令子/佐川康子
译 者: 阿修菌
责任编辑: 张文青
封面设计: 青鸟意识艺术设计
排版设计: 国英印务

出 版 人: 张跃明
出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)
销 售: 各地新华书店
印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 11
字 数: 160千
版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
版权登记: 图字01-2009-3646

ISBN 978-7-5100-2723-9

定价: 29.00元

版权所有 翻印必究

前言

以前，我们都认为婴儿是毫无力量的，然而现在发展心理学告诉我们，婴儿不仅有着极高的智能，能认识身边发生的一切事情，还拥有作用于周围环境的能力。

但很多时候我们都是关注社会和母亲所给予的养育环境，而很少涉及婴儿自身的能力。

婴儿到底拥有怎样的能力？我希望用冷静而科学的视角来审视。因此，我开始对婴儿的行为进行如实的观察。我惊奇地发现：婴儿不仅能够正确地把握周围的环境，还拥有灵活多变的行为方式。

关于婴儿的世界，我们还知之甚少！怀着这样的心情，我成立了“日本婴幼儿学会”。除了儿童科的专业医师外，还邀请发展心理学、脑认知科学、甚至人工智能领域的专家一起来共同研究婴儿非凡的“成长力量”。

另一方面，这些科学研究的成果却总是难以在育儿第一线得到应用，这是一个很大的问题。而“孩子的能力决定于三岁之前”这样的信息却备受肩负育儿重任的母亲们所追捧。

这本书想要向大家介绍的是，从出生到学龄前五岁，孩子们是如何成长，如何与周围的人建立联系，以及他们的心理是如何成长发育的。

我还希望能够将目前的科学研究成果深入浅出地向大家进行说明，向大家展示婴儿非凡的认知能力和优秀的自学能力。希望这本书能为年轻的爸爸妈妈和从事婴幼儿工作的专业人士提供一些参考，这将是本人莫大的荣幸。

小西行郎

同志社大学婴儿学研究中心教授

目 录

何谓“心”？	1
--------------	---

第 1 章

小宝宝是自己长大，还是靠大人抚养长大？

超乎想象？呱呱坠地的小宝宝的智慧	6
大脑的成长① 大脑发育在出生前就已准备就绪	9
大脑的成长② 准备就绪，全身心感受世界	13
专栏 小宝宝的脑是怎样发育的	16
小宝宝的力量① 分辨人脸，努力模仿	20
小宝宝的力量② 非常大胆？适应环境的能力	24
小宝宝的力量③ 哇哇大哭是小宝宝最初的自我主张	28
专栏 哭声的变化也是成长的证明	32
讨论1 母乳对小宝宝的成长而言真的必不可缺？	35



第2章

身体和心理的齐心协力

小宝宝天生具有的三种运动	38
大脑的构造 构建神经网络	41
专栏 大脑有自主选择的能力	45
自我发现 用触摸来确认自己的身体	49
会说话的手 手的变化是小宝宝成长的标志	53
专栏 从爱不释手的玩具了解小宝宝的成长历程	57
自我的萌芽 小宝宝的心声“我想这么做”	61
爬爬和社会 “爬爬”也会不断进化	65
蹒跚学步 心理和身体的革命	69
讨论2 睡眠的节拍是大脑成长的标志	73

第3章

语言的世界如此展开

“我想说话！”小宝宝的欲望才是最重要的	78
心灵相通 交流方法之陪着睡觉和抱抱	79
读懂表情 小宝宝渐渐读懂各种表情和眼神	83
语言的练习 喉部发育，语言随之发展	87
专栏 小宝宝更容易接收音调高的声音	91
语言的爆发 第一句话开启语言的阀门	95
语言的成长 开始掌握时态以及数量概念	99
读写 好奇心促进语言进一步发展	103
讨论3 看电视能提高语言能力吗？	107

第4章

感知自己与他人的心情

反抗是成长前的能量爆发，是健康的自我能量	110
迈向独立的第一步	
喜欢妈妈，也讨厌妈妈！！	113
自我形象	
思考“我是什么样的孩子？”	117
察言观色	
开始培养观察对方的眼力	121
逻辑的诞生	
渐渐学会理解他人的心情	125
撒谎及打算	
想象力和推理能力的发展	129
模仿的进化	
从单纯的模仿到学习	133
体贴	
从“如果是我”到“如果我是他”	137
● 小宝宝成长日志	141

第5章

家人、小伙伴是走向社会的第一步

孩子们的世界辽阔而又深远，不要局限于表面的成长	151
与他人交流	
自然而然地了解每个人都不尽相同	152
父与母	
父性与母性的“角色”	155
兄弟姐妹	
最亲密的伙伴，最好的竞争对手	158
朋友	
孩子们在相互交往中共同成长	161
讨论4	
育儿支援设施是为了谁？	165



何谓“心”？

我们平常都在不经意间使用“心”这个词。其实，根据具体语境的不同，其含义会发生微妙的变化。呱呱坠地的小宝宝，他的心究竟为何物，让我们来了解一下吧。

1

人类的知识、感情、意志等
心理活动的基础，思维。

Mind

2

自我思考与感受的最深处，真心。

Heart

3

思考，思虑。

Thought

4

针对某种行为的想法，意志。

Will

5

感受到的东西，心情。

Feeling

6

同情心，恻隐之心，人情味。

Sympathy

7

语言等的真正含义，意义。

Meaning

8

精神，韧性。

Spirit

出自《日语大辞典》（讲谈社）

“心”，既简单又难懂！

老师：这位妈妈，您希望自己的孩子长大以后变成什么样呢？

妈妈：嗯，愿望挺多的。不过我最希望他长大后成为一个心地善良的孩子。

老师：哦，心地善良具体是指什么呢？而且，心这个东西，到底是什么意思呢？

妈妈：啊……心就是心呀。无论如何……

老师：哎呀，不好意思。跟您开了个玩笑。（笑）不过话说回来，“心”这个东西包含了很多意思。心的常用意义就有好几个呢。准确地说，“心”这个词可以有很多其他的词来代替。就拿“要尽心尽力抚养小宝宝”来说吧，很多人都在不经意间这么说，所以听到别人这么说，我们也不觉得有什么问题。但是，具体要怎么做才好，还真不清楚。像“爱”、“心”之类的词，越是专家，越是注意它们的使用方法。但是，这个词还是挺好用的，所以经常一不小心就脱口而出了。（笑）



心理活动几乎全都是大脑的功能。随着大脑的成长发育，心理活动也会逐渐变得复杂起来。

妈妈：我还听到有人说过“心灵感冒”了呢。

老师：对呀，科学研究表明心理活动实际上几乎都是大脑的活动。现在大家也懂了，被称为“心灵感冒”的“抑郁症”实际上也是一种大脑的功能性障碍。然后还有“信心”之类的与个人价值观有关的词语，也会用到“心”。至于小宝宝的心，我还不太了解。小宝宝又不会说话……

妈妈：这就是所谓的“天知地知，你不知我也不知”了吧！

老师：是呀。

心理与身体紧密相连

“身体感觉”是构成心理发展的基础，而身体感觉是通过看、触摸等来得到发展的。大脑和身体共同支配着心理，两者一同成长。

培养社会性

小宝宝通过认识自己与他人之间的一对一关系，进而学会认识其他的人与人之间的关系。小宝宝不仅可以认识来自对方的信息，还能通过观察第三者的行为来判断事情的前因后果，他们所认知的世界日渐宽广。

理解自己与别人，
甚至其他人与人之
间的关系。



第一步是先了解自己的存在。

首先要获得身体感觉

对于小宝宝而言，刚开始就连他们自己也是未知的。他们通过触摸和活动自己的身体来获得感觉并学会控制自己。

理解情绪

随着自身情绪的发展，小宝宝开始学会认知他人的表情，渐渐学会理解其中包含的情绪。

婴儿是好学宝宝？

妈妈：记得有一次您提到“研究心理的科学”，对吧。您说的是“了解大脑”的意思吗？

老师：对呀，不过要研究小宝宝的大脑可不是一件容易的事情。直到最近，科学家才开始渐渐了解了一些。原先的“无助的小宝宝”这个概念被颠覆，大家开始慢慢地了解到小宝宝旺盛的“成长力量”了！

妈妈：哦。在我看来，小宝宝就只会睡觉……不过，他睡觉的时候天下太平，也不失为一件好事。（笑）



对于孩子的心，很多妈妈都抱有这些疑问。
大家一起来消除误解，学习正确的知识吧。

1

母亲对孩子性格
有多大影响



哇哇 影响有10%。
小孩子有天生的
性格，同时也会
受妈妈以外的人
的影响。

3

身为母亲却不了解
孩子的事情……



孩子与母亲是两个
截然不同的个体，因此不
了解也是很正常的。但是
母亲有必要努力去了解孩
子，这是很重要的。

2

怕给孩子留下心理阴影



除非发生特别大的事
情，否则小孩子一般不会留
下心理阴影。小孩子的心，
其实是非常柔软的。

4

小宝宝的反应无法预期



育儿的主导权在于小
宝宝自身。妈妈应该好好
地观察宝宝，努力读懂小
宝宝发出的信息。

从胎儿期到乳儿期丰富的力量

第 1 章

小宝宝是自己长大， 还是靠大人抚养长大？

小宝宝呱呱坠地，他们是如何感知周围世界的？

其实小宝宝从刚出生的那一刻起，就开始积极地
作用于周围环境了。

超乎想象？呱呱坠地的小宝宝的智慧

以前我们认为小宝宝刚出生时就像一张白纸，并且没有力量。

我们觉得小宝宝要想生存于世，就得依靠妈妈和周围的大人，靠他们来照顾和抚养，同时学习关于自身和周围环境的事情，进而学会生存技能。

但是，最新的科学研究表明，对小宝宝进行细致的观察后，人们发现他们决不是被动的，他们能用不同的方式来认真观察并且作用于外面的世界。

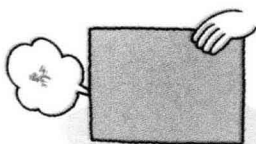
小宝宝是含着智慧的种子出生的，刚出生时其实他们已经拥有了很高的认知能力。

别人对自己说话这类来自他人的刺激信息，以及周围发生的事情，所有这些外界的信息小宝宝都在不停地吸收。

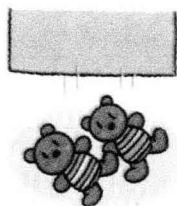
有数数的能力?



首先播放录像，让小宝宝反复地观察布娃娃落到地上，发出“咚”的一声的场景。然后，这次拿一个相同的布娃娃当着小宝宝的面让它落到地上，发出“咚”的一声。

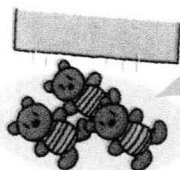


接下来用纸板挡住，再让小宝宝听“咚”的声音。



将纸板拿开后，地上出现了两个布娃娃。

1+1等于?



明明应该是
1+1才对呀!

把纸板拿开后，发现地上有三个布娃娃。



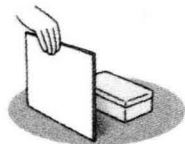
有点怪怪的……



第一次看见一个布娃娃掉到地上，第二次听到一个布娃娃落到地上的声音，实际上落到地上的布娃娃也是两个。对此结果，小宝宝没有特别在意，很快就移开了视线。因为这个结果本来也没什么值得奇怪。

一个布娃娃掉在地上后，明明只听见一次掉落的声音，结果挡板被拿开后居然出现了三个布娃娃。与1+1的结果相比，这个不符合算数规律的结果让小宝宝注视的时间更久。小宝宝好像在说，结果的数目不对，真奇怪。

小宝宝能认识
物体的性质？



准备一张薄板和一个砖块
大的盒子，当着小宝宝的
面将盒子放到板子后面。

因为有盒子……



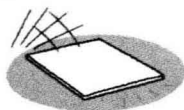
放开支撑着板子的手
后，板子便慢慢向后
倒，但最终由于盒子的
阻挡而停下。



理所当然的呀……

当物体与另一个物体相碰
触，它不会穿过另一个物体，而
是停止运动。小宝宝好像天生就
懂这种物体的基本性质。

明明有盒子的呀……



瞒着小宝宝将盒子取
走，然后放开支撑板子
的手，板子慢慢向后
倒，而且没有停下来，
最终完全倒了下去。



有点怪怪的……

桌子上的盒子莫
名其妙地消失了，对
此小宝宝会长时间地
盯着看。

大脑发育在出生前就已准备就绪

心理是大脑活动的一部分。对于小宝宝而言，活动身体本身就是在促进大脑发育。小宝宝所有的动作都是促进心理发展的准备活动。

小宝宝在做准备体操？

现在我们可以通过先进的超声波检查来仔细观察小宝宝在妈妈肚子里的活跃举动。

小宝宝在妈妈肚子里经常喝些羊水，然后再尿出来。实际上在母体内，小宝宝是通过脐带从母体获取营养和氧气，并排出排泄物的，所以这样的活动并没有必要。但有人解释为：小宝宝是为了锻炼出生后必须马上投入使用的身体机能。另外，像打嗝、打呵欠、舞动手脚、吮吸手指的动作都见于刚出生的小宝宝，而这些动作其实在妈妈的肚子里就已经开始了。



妈妈肚子里的小宝宝其实还挺忙的，准妈妈们感到的胎动其实只是小宝宝活动的一小部分。