

三歲之前教養妙方

東京都立母子保健院前院長

二木 武



0歲教室 SHIN CHAN SHE BOOKS

東京都立母子保健院前院長

二木武／著
蔣立蕙／譯

三歲之前教養妙方

三歲之前教養妙方／二木武著；蔣立蕙譯。

—初版。—臺北市：新潮社，1998〔民87〕

面；公分。—（0歲教室；9）

ISBN 957-8374-49-6（平裝）

1.育兒

428.8

87011165

0歲教室⁹

三歲之前教養妙方

NTS180

二木武／著 蔣立蕙／譯

1998年9月／初版

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

發行人／林春美 新聞局版台業字第4037號

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 * 郵撥11803960

總管理處／台北縣深坑萬順寮106號4F（東南工專對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail / linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市中和街133巷21號1F

電話／02-2231-8612～4 * 傳真／02-2921-6308

印刷裝訂不良者

① 當地書店更換，② 寄回本公司更換，謝謝！

法律顧問 蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-8374-49-6

3歳までこそ大切な子育て10則 by 二木武

© Takeshi Futaki, 1983

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing Inc.

Chinese translation rights arranged with Sunmark Publishing Inc.

through Bardou-Chinese Media Agency

——前言——

家庭與母親阻礙小孩子的發育

小孩子原本就能在適當環境中發揮其與生俱來的好奇心，能自己向各式各樣的事物挑戰，自然地發育。這種能力是遺傳來的，所以母親最好能促成這種自然發育的成長，這也就是所謂育兒。然而現在的母親，不但不能促成孩子自然地成長，有時反而造成阻礙。

當小孩子自發性地想做什麼的時候，媽媽就會在一旁說：「危險哪！」「好髒噢！」「你這樣真是不像話！」或是小孩想做什麼事之前，母親就會跑到跟前說該

怎麼做、該怎麼做……這樣子會使小孩子正萌芽的好奇心夭折了，也就無法期待他能有正常的發育。

以前的母親因為孩子生得多，家事十分繁雜，比現在的母親過著更忙碌的生活，沒有辦法像現在的母親在孩子身上下這麼多工夫。結果以前的小孩反而幸福，能自然地發育。

比較今昔的育兒條件，想想看，我們的確受惠於現在的物質條件良多，整個環境都十分齊備，好像什麼都變得很好了，但從小孩子的立場來看是怎樣呢？

野生的植物、遼闊的空地，比起有美麗草坪、溜滑梯的公園藏有更多的祕密，更能啓發小孩子的冒險心。藏在泥土裡的泥鰍及河中的蝌蚪，也比養殖箱裡的昆蟲和水族箱裡的熱帶魚更刺激。在自然中自在遊玩的小孩子，能夠不斷地成長發育。

然而，這些能啓發小孩子好奇心和冒險心的場所，正是母親眼中的危險之地。這種危險性當然比過去來得高（因為現在沒有安全對策），但是以前的母親會毫不在意地讓小孩子去玩，現在的母親卻會說：「不要到那裡去！」奉行「安全第一」的主義，反而阻礙了小孩子的發育。

與昔日育兒相比，現在的育兒特殊之處在於對小孩子危險的防止特別敏感，因

此也妨礙了小孩子各式各樣的行動。

究其原因，在於現在的母親越來越有時間，而且越來越聰明了。並不是說以前的母親就是愚笨的，而是以前的母親囿限於整個社會資訊的匱乏，而無法獲得較多資訊。

再來看看現代社會，隨時都能獲得任何方面的資訊，育兒方面也不例外。例如說，大眾傳播媒體不斷呼籲母乳對嬰兒是絕對好的，幾個月大的嬰兒標準哺乳量一天應該是多少，或者是平均一天體重該增加幾克等等，在不知不覺中，母親得到這些資訊。結果是——造成心理的不安。

每個人的性格不同，因此雖是相同的資訊，也有人一點都不在意。例如，搭飛機失事率為百分之一，有人會覺得只有百分之一，比例很小不算什麼；但也有人認為竟然有百分之一的失事率，因此很擔心。當然，這種優哉與神經質的比例，今昔都差不多，但隨著資訊量的增加，感到不安的人應該也會增加。

知識量的增加，也會造成育兒上不安感的增強。以前看來不算什麼的事情，也會成為育兒時焦躁的原因。

此外，由於社會的過密化，使得人類不斷累積緊張，這從老鼠實驗可以看出。

如果把老鼠置於過密的環境中，牠常會出現異常行動，也會累積緊張。也許現代人有著這種潛在的緊張，因此，不安感才會大增。

總之，母親的不安感增加，因此阻礙了小孩子的自然發展的情形，也是社會進步之下不得不然的宿命。

在此，我們並不是以往昔的思考層次來談養育孩子，而是針對處於現代社會的需要，探討如何超越現有的條件，以正確觀點來教養我們的下一代。

前言・家庭與母親阻礙小孩子的發育／7

◎第1則——第二主義才是最好的育兒方式／15

不要以完美育兒為目標／18

以寬裕的心情育兒／21

育兒也有平衡感／26

◎第2則——以「霜降育兒」為目標／31

何謂「霜降育兒」／34

輕微的受傷與爭吵是重要的體驗／38

「不行、不行、就是不行！」的育兒／42

◎第3則——抱他、對他笑、疼愛他／47

安定的母子關係可以開啓小孩的心／50

與孩子接觸以培養母愛／53

◎ 第4則

育兒要從培養食慾開始／69

- 關愛不足會導致身心發育障礙／57
- 妨礙母子關係的主要原因／62
- 父親擔負著協助母親的重要角色／66
- 食慾是一切意欲的基礎／72
- 食慾不振的原因有很多／75
- 在不知不覺中勉強小孩子吃飯……／80
- 「飲食」和心靈的發育相關／83
- 解除食慾不振／87
- 肥胖的原因之一是欲求不滿／90

◎ 第5則

培養正確飲食的能力／93

- 飲食的練習從斷奶開始／96
- 培育健全的味覺／99
- 不要太過於在意偏食／102
- 飲食的重點是「不要急」／106
- 零食問題不在於吃了什麼而在於吃的次數／112

◎ 第6則——**壞習慣把教養都搞壞了**／115

白天排尿的教養／118

夜晚排尿「不要叫他起床、不要責罵他、不要焦急」／123

五歲以前尿床不用擔心／125

清潔的教養以及睡眠／128

教養的基本原則／131

◎ 第7則——**在愉快的活動中鍛鍊身體**／133

鍛鍊的意義與方法／136

利用自然條件進行鍛鍊／140

不斷地讓小孩子運動／145

◎ 第8則——**仔細聽、仔細回答、仔細說話**／149

語言的重要性／152

母子關係建立語言基礎／155

不回答語言就無法發展／158

各種生活體驗可以培育語言能力／161

◎ 第9則——**自由自在遊玩培育健全身心**／165

沒有快樂興奮就沒有辦法遊玩／168

◎ 第10則 —— 安定的家庭培育健全的小孩／181

不會遊玩的小孩子增加了／172
運動遊戲及手部遊戲／175
不要干涉朋友之間的遊戲／178

溫暖的家庭氣氛是培育人格的基礎／184
夫妻和睦是創造家庭氣氛的基礎／186
母親主導型的家庭問題較多／189
上班族母親和孩子接觸質重於量／192
養育獨生子和兄弟的方法／195

後 跋／199









東京都立母子保健院前院長

二木 武／著

蔣立蕙／譯

三歲之前教養妙方

