

賢い子に育つ！0歳からのらくらく子育て

不可思议的 脑科学育儿经

有效提升孩子智能的70种方法

[日]久保田加代子 著

杨艳 译



风靡日本30余年，70个简单易行的方法
解决你所有的育儿困扰
跟随本书，在日常生活中打造孩子的天才脑



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

効率 70 スマート子供を育てる方法

不可思议的 脑科学育儿经

有效提升孩子智能的70种方法

[日]久保田加代子 著 杨艳 译



图书在版编目 (CIP) 数据

不可思议的脑科学育儿经: 有效提升孩子智能的70种方法 / (日) 久保田加代子著; 杨艳译. —北京: 中信出版社, 2013.3

书名原文: 賢い子に育つ! 0歳からのらくらく子育て カヨ子ばあちゃん73の言葉

ISBN 978-7-5086-3676-4

I. 不… II. ①久… ②杨… III. 家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266354号

KASHIKOI KO NI SODATSU! OSAI KARA NO RAKURAKU KOSODATE

KAYOKO BAACHAN 73NO KOTOBA

Copyright © 2011 Kayoko Kubota

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by CHINA CITIC PRESS

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书仅限中国大陆地区发行销售

不可思议的脑科学育儿经——有效提升孩子智能的70种方法

著 者: [日]久保田加代子

译 者: 杨 艳

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 4.75 字 数: 80千字

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次印刷

京权图字: 01-2012-1954

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3676-4 / G · 900

定 价: 29.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

0歳からの
くらく子育て

目录



前言 培养聪明孩子，从0岁开始	006
01 育儿是件很快乐的事情！这是女人的特权	010
02 慢慢进入“快乐育儿”的状态	012
03 妈妈的声音能促进孩子大脑的开发	014
04 请年轻的爸爸妈妈“带着笑脸”吵架吧	016
05 妈妈开朗大方，孩子的表情会很丰富	018
06 “躲猫猫”游戏的次数，自己来决定	020
07 不要过分在乎婴儿的惊吓反射	022
08 不要图方便，就随便给孩子用大众婴儿用品	024
09 看着孩子的眼睛说话，就会有新发现	026
10 养育孩子是“我”的工作	028

11	每天让孩子大哭一场	030
12	写给双职工的爸爸妈妈	032
13	从0岁开始教孩子“抓、握、拧、捏”	034
14	妈妈学会良好的情绪管理，是一种自身的成长	036
15	不失控地斥责孩子	038
16	孩子6个月大时断奶，妈妈以后更轻松	040
17	教孩子学会吃断奶食品	042
18	孩子晚上9点以后睡觉也没问题	044
19	关注孩子“突飞猛进的成长瞬间”	046
20	父母分别承担好各自的责任	048
21	不是让孩子自己玩儿，而是让孩子带着你玩儿	050
22	和抱着相比，背着孩子更好	052
23	不要屈服于孩子的哭泣	054
24	让孩子感知气味的小诀窍	056
25	适当地让孩子看喜欢的电视节目	058

26	用一柄勺子开发孩子的大脑	060
27	经常带孩子外出，接触外面的世界	062
28	通过咬鱿鱼干和苹果锻炼孩子的咀嚼能力	064
29	别总对孩子说“不行”，放手让他去玩吧	066
30	表扬孩子要夸张	068
31	让孩子多触摸实物，培养他的认知能力	070
32	及时捕捉孩子放弃之前的瞬间情绪	072
33	巧用海苔，让孩子爱上刷牙	074
34	父母坚决不能用孩子的语言说话	076
35	教孩子感知四季有很多小技巧	078
36	因为孩子的哭声被邻居抱怨时，可以这样做	080
37	聪明地利用祖父母的智慧，轻松培养孩子	082
38	让孩子一起准备饭菜，改变挑食的坏习惯	084
39	和奔跑相比，更要教孩子学会站住	086
40	爸爸应该协助妈妈教育孩子	088

- 
- | | | |
|----|--------------------------|-----|
| 41 | 不要只教会孩子词汇，一定要教会他说整句话 | 090 |
| 42 | 当婆媳在育儿上发生矛盾时，丈夫要站在妻子这一方 | 092 |
| 43 | 养育孩子不言“败” | 094 |
| 44 | 培养孩子的自主意识：多问孩子“哪个好”“为什么” | 096 |
| 45 | 感知色彩的差异比记住名称更重要 | 098 |
| 46 | 站在孩子的立场，和孩子一起感受快乐 | 100 |
| 47 | 教会孩子不在浴盆里撒尿 | 102 |
| 48 | 数学思维法对培养孩子很有益处 | 104 |
| 49 | 在日常生活中，培养孩子的数学灵感 | 106 |
| 50 | 不停给孩子买新玩具，只会让孩子越来越笨 | 108 |
| 51 | 锻炼孩子的记忆力 | 110 |
| 52 | 别让无趣的老旧观念扼杀孩子的才能 | 112 |
| 53 | 培养孩子对家长的信赖感 | 114 |
| 54 | 只一味迎合孩子的妈妈不合格 | 116 |
| 55 | “我自己来”是孩子成长的印记 | 118 |

56	巧用游戏“一石三鸟”培养孩子	120
57	和记数字相比,知道“大概”更重要	122
58	如果有了恼人的爸妈	124
59	动脑不烦恼	126
60	让孩子懂得:爸爸是家庭的支柱	128
61	对弟弟妹妹的嫉妒,从妈妈怀孕时就开始了	130
62	想尽办法表扬哥哥姐姐	132
63	表扬孩子的话,请回家说	134
64	不要把自己未完成的梦想转嫁到孩子身上	136
65	孩子厌学时,父母不要悲观	138
66	培养孩子学会失败时不气馁,并从中吸取教训	140
67	男孩子应该有自己的主张	142
68	不要对独生子女有求必应	144
69	夫妇有时候也可以有不一致的意见	146
70	花些小心思,让孩子爱上吃蔬菜	148

0歳からの
くらく子育て

目录



前言	培养聪明孩子，从0岁开始	006
01	育儿是件很快乐的事情！这是女人的特权	010
02	慢慢进入“快乐育儿”的状态	012
03	妈妈的声音能促进孩子大脑的开发	014
04	请年轻的爸爸妈妈“带着笑脸”吵架吧	016
05	妈妈开朗大方，孩子的表情会很丰富	018
06	“躲猫猫”游戏的次数，自己来决定	020
07	不要过分在乎婴儿的惊吓反射	022
08	不要图方便，就随便给孩子用大众婴儿用品	024
09	看着孩子的眼睛说话，就会有新发现	026
10	养育孩子是“我”的工作	028

- 
- | | | |
|----|----------------------|-----|
| 11 | 每天让孩子大哭一场 | 030 |
| 12 | 写给双职工的爸爸妈妈 | 032 |
| 13 | 从0岁开始教孩子“抓、握、拧、捏” | 034 |
| 14 | 妈妈学会良好的情绪管理，是一种自身的成长 | 036 |
| 15 | 不失控地斥责孩子 | 038 |
| 16 | 孩子6个月大时断奶，妈妈以后更轻松 | 040 |
| 17 | 教孩子学会吃断奶食品 | 042 |
| 18 | 孩子晚上9点以后睡觉也没问题 | 044 |
| 19 | 关注孩子“突飞猛进的成长瞬间” | 046 |
| 20 | 父母分别承担好各自的责任 | 048 |
| 21 | 不是让孩子自己玩儿，而是让孩子带着你玩儿 | 050 |
| 22 | 和抱着相比，背着孩子更好 | 052 |
| 23 | 不要屈服于孩子的哭泣 | 054 |
| 24 | 让孩子感知气味的小诀窍 | 056 |
| 25 | 适当地让孩子看喜欢的电视节目 | 058 |

26	用一柄勺子开发孩子的大脑	060
27	经常带孩子外出，接触外面的世界	062
28	通过咬鱿鱼干和苹果锻炼孩子的咀嚼能力	064
29	别总对孩子说“不行”，放手让他去玩吧	066
30	表扬孩子要夸张	068
31	让孩子多触摸实物，培养他的认知能力	070
32	及时捕捉孩子放弃之前的瞬间情绪	072
33	巧用海苔，让孩子爱上刷牙	074
34	父母坚决不能用孩子的语言说话	076
35	教孩子感知四季有很多小技巧	078
36	因为孩子的哭声被邻居抱怨时，可以这样做	080
37	聪明地利用祖父母的智慧，轻松培养孩子	082
38	让孩子一起准备饭菜，改变挑食的坏习惯	084
39	和奔跑相比，更要教孩子学会站住	086
40	爸爸应该协助妈妈教育孩子	088

- 
- | | | |
|----|--------------------------|-----|
| 41 | 不要只教会孩子词汇，一定要教会他说整句话 | 090 |
| 42 | 当婆媳在育儿上发生矛盾时，丈夫要站在妻子这一方 | 092 |
| 43 | 养育孩子不言“败” | 094 |
| 44 | 培养孩子的自主意识：多问孩子“哪个好”“为什么” | 096 |
| 45 | 感知色彩的差异比记住名称更重要 | 098 |
| 46 | 站在孩子的立场，和孩子一起感受快乐 | 100 |
| 47 | 教会孩子不在浴盆里撒尿 | 102 |
| 48 | 数学思维法对培养孩子很有益处 | 104 |
| 49 | 在日常生活中，培养孩子的数学灵感 | 106 |
| 50 | 不停给孩子买新玩具，只会让孩子越来越笨 | 108 |
| 51 | 锻炼孩子的记忆力 | 110 |
| 52 | 别让无趣的老旧观念扼杀孩子的才能 | 112 |
| 53 | 培养孩子对家长的信赖感 | 114 |
| 54 | 只一味迎合孩子的妈妈不合格 | 116 |
| 55 | “我自己来”是孩子成长的印记 | 118 |

56	巧用游戏“一石三鸟”培养孩子	120
57	和记数字相比,知道“大概”更重要	122
58	如果有了恼人的爸妈	124
59	动脑不烦恼	126
60	让孩子懂得:爸爸是家庭的支柱	128
61	对弟弟妹妹的嫉妒,从妈妈怀孕时就开始了	130
62	想尽办法表扬哥哥姐姐	132
63	表扬孩子的话,请回家说	134
64	不要把自己未完成的梦想转嫁到孩子身上	136
65	孩子厌学时,父母不要悲观	138
66	培养孩子学会失败时不气馁,并从中吸取教训	140
67	男孩子应该有自己的主张	142
68	不要对独生子女有求必应	144
69	夫妇有时候也可以有不一致的意见	146
70	花些小心思,让孩子爱上吃蔬菜	148



0歳からの くらく子育て

前言

培养聪明孩子，从0岁开始



日本的育儿现状十分令人担忧，在我看来已经到了必须彻底改变的时候。

现在的妈妈，自己一个人养育孩子，真的非常不容易。曾经，很多让新手妈妈烦恼的事情，例如孩子夜啼、无故发脾气，以及哺乳、收拾尿布等等，可以向身边亲近的长辈请教。除此之外，还可以向邻居家有育儿经验的婆婆们请教，她们都是育儿的好手，能帮新手妈妈好多忙。但是现在，随着经济的飞速发展，大家庭被切分成越来越多的小家庭，母女相传、以地域为群组的育儿方法，已经消失得差不多了。由此导致了一个很严重的问题——很多年轻妈妈根本不知道怎么养育孩子。

1983年，我和丈夫久保田竞（一位脑科学工作者）合作出

版了《教育孩子》一书，此书以当时最先进的脑科学为理论基础，结合了我育儿领域的亲身实践，可以说是理论结合实际育儿典范书籍。托大家的福，那本书得到诸多好评，同时书中融入了最新脑科学研究成果的教子法在很多场合被人们所津津乐道。

此后，我中断了为个别父母进行一对一咨询的活动，作为公众人物——“脑科学婆婆”在电视上频频曝光。同时，我的脑科学教子法也广受好评。

“用错误方法培育出的孩子真是很可怜。从开发孩子大脑的角度来看，科学教子法如果不能代代相传，育儿将会成为一个很棘手的问题。”我深深地感觉到这种危机，于是77岁的时候，我开办了“开发大脑研究室”，致力于将自己实践得出的脑科学教子法传播开来。

前不久，日本大地震（2011年3月11日发生的东日本地震）发生后，我在电视上看到了这样一幅画面：长长的领水队伍中，有一对夫妇。爸爸身上背着一个3岁大的孩子，妈妈怀里抱着一个三四个月大的婴儿，两人手中都拿着奶瓶，排在长长的队伍中，缓缓向前移动。引起我注目的是他们背婴儿用的育婴带，看上去并非是市面上所售的商品，而是很像用宽宽的白色棉布带自己制作而成的老式育婴带。在我看来，现在的年轻人应该

都不会制作这个了，所以我猜想这个应该是一起避难的老婆婆教给他们使用的。“只要有一条宽的棉布带，就能做成很方便的育婴带。”这能让手足无措的婴儿安下心来，趴在父母的背上，安心地入眠。

看到这幅画面，我突然觉得在苦难中看到了一丝光明。我想，受灾的民众看到这种场景也会深受鼓舞吧。

随着世界一体化、经济全球化进程的加快，在日本乃至全世界都能通用的育儿方法变得越来越被人们所需。我在50年前，曾跟随丈夫一起出国留学，并且在国外生儿育女，因此也熟知国外先进的育儿理念。将日本传统的育儿经验和国外先进的教子方法相结合，再融入脑科学的教育理念，让我们看到了科学育儿的光明前景。

今天的日本孩子要肩负起国家未来发展的重任，从小就有自己的主张，才能与国外自立的孩子为伍。

因此，作为家长，一定要注重孩子0~3岁的培养。0~3岁是大脑的飞速成长期，这段时期对孩子的教育方式是很重要的。如果这段时期培养得好，将来孩子进入托儿所、幼儿园、小学，对他们的培养教育就会变得很简单，反之，则会变得很棘手。

另外，脑科学的研究成果表明，3岁之前脑细胞神经元突触

的密度是最大的，因此这段时期父母的培养方法对孩子今后的发展意义非凡。这也是我一直强调3岁之前的教育很重要的原因之一。

如果父母按照本书从孩子出生开始就好好观察他们的发育、发展，那么父母也会因此而变得更有自觉性，也更自立。

孩子都是带着自己天生的才能来到这个世界上的。我们当父母的要让孩子天赋落地开花，让他们的潜能得以充分发挥。

孩子是否能拥有一个美好的未来与父母从孩子0岁开始的“努力”密切相关。

本书，介绍了从孩子0岁开始，父母就该努力做到的70种脑科学教法。

现在，育儿不再有千篇一律的定式，更多的是靠经验和感觉。虽然现在市面上的育儿书很多，买过并且认真拜读过的妈妈想必也不在少数，但本书不是市面上常见的“育儿手册”“育儿指南”等模式化的书籍，而是来源于自身实践的、基于五种感观（形、声、色、味、触）的脑科学教法。在养育孩子方面，我一直很自信并且自豪，我深信我的育儿良方会让妈妈们受益良多。

本书非常注重针对性和实操性。如果能为有育儿烦恼的父母提供一点儿实际帮助，那将是我的荣幸。十分感谢大家。