

第一章

0 岁之前的育儿方法



一、育儿应从怀孕的时候开始

育儿从什么时候开始好呢 从出生之后开始吗 不，从出生之后才开始就太迟了。例如，从营养这一点来看，胎儿营养环境的好坏比起出生之后营养环境的好坏更重要，尤其是怀孕初期的母体健康和营养条件的优劣，可说是对人的一生有决定性的影响。如果认为出生之后才开始育儿，那就错了。

怀孕初期应该摄取的营养

怀孕初期应该摄取的营养有哪些呢？首先，不可以缺少铁分，怀孕初期母体的铁分摄取不足，容易造成流产、胎儿贫血以及抵抗力降低。此外，维生素 A 的过多与不足，都是造成畸形的原因。另外在维生素 B 族及钙质的补充方面很容易不足 要特别的注意。维生素 B₁ 的摄取不足，容易造成妊娠脚气，是形成胎儿死亡、流产的原因。

如果母体喜欢甜食，过度摄取白砂糖，那么生下

来的孩子就会有神经质，个性非常的阴沉、缺乏朝气，而且虚弱，此外，也容易生下胃肠衰弱，容易罹患感冒、支气管炎、气喘、鼻炎，喉咙或耳部容易生病的小孩。

如果母亲认为牛奶是钙质的来源，而尽情地饮用，会使症状更为严重，并产生骨骼柔软且拥有容易蛀牙体质的小孩。接下来我们将要介绍牛奶并不是完全营养的食品，而且对育儿有不良的影响。

不要将牛奶视为钙质的最佳来源，此外，药店销售的碳酸钙、磷酸钙、乳酸钙等等的钙制品，也会造成吸收不良。什么样的钙质较容易吸收呢 可以到天然食品店去买骨粉的钙质制剂（食用骨粉可以预防感冒，而且对于幼儿的消化不良很有效果，还可以预防下痢和呕吐）

要促进钙质的吸收，维生素 K是不可缺少的，而且要配合深绿色蔬菜一起服用。请不要忘了多吃蔬菜。

怀孕中的食物摄取，大部分是以植物性的食物为主。如果以动物性的食物为主，则容易出现便秘。母

亲便秘则婴儿也会便秘，便秘会对婴儿的头部造成不良的影响，也是导致抽筋的主要原因，因此当婴儿抽筋的时候，就要立刻灌肠。

婴儿出生之后会有癫痫的现象、没有办法安定下来而且很难带，这种状况多半是因为怀孕期间母亲的饮食所造成的。

相反的，如果母亲在怀孕期间以植物性的饮食为主，摄取粗食并且有充分的钙质补充，则婴儿在出生之后将会非常的安静、沉着且 IQ(智商值*)也会很高，非常的容易带。

像这样，怀孕期间所摄取的食物，对育儿方面有非常大的影响，因此育儿时，请在智育、德育、体育之外，加上食育。不谈食育的幼儿教育，根本就完全忽略了幼儿教育的基本原则了。

* 智商 即智力商数的简称 即用以表示智力发展的水平。其公式为 智力年龄 ÷ 实足年龄 = 智力商数。

二、 幼儿与胎教

从很久以前我们就听过怀孕期间胎教的问题，大家也都知道胎教具有非常重大的意义，但很可惜的是，在市场上关于胎教方面的书却很少。

如果母亲喜欢读书，而且在怀孕期间经常阅读，那么生下来的小孩也会非常喜欢读书，就如同母亲在怀孕期间很讨厌烤鱼的味道，则她生下来的小孩也会讨厌鱼一样，而且绝对不吃烤鱼。像这种事情绝对不是迷信，而是事实。

假设同一对父母生了三兄弟，即使养育的方式都相同，但是每一个小孩的性格还是会有差异。第一个孩子保守谨慎，第二个孩子会比第一个孩子坚强、爽快，第三个孩子则不但爽快，而且还会有顽固的一面……像这样每个孩子的性格都不一样，就是和胎教有关系。

男女结婚之初，夫妻之间会有所顾虑，但在生第二个孩子的时候，彼此就已经能够互相了解、想说什

么就说什么，生老三时更习惯了，不但没有什么顾虑，而且母亲会有很强烈的自我主张，偶尔会很顽固，夫妻甚至会吵架，这时候的心情会很直接的影响到胎儿。

如果希望自己生下优秀的小孩，就必须家庭圆满且过着和谐的生活。假设怀孕中的母亲自甘堕落，或者过着任性的生活，那么生下来的小孩也会像怀孕中的母亲一样，因此，怀孕期间的生活应该要特别的清心寡欲。



第二章

不可思议的婴幼儿 儿头脑



一、婴幼儿的环境适应能力

也许世界上的母亲都不太知道，没有哪一个时期比婴儿时期的头脑更好的了，过了婴儿时期后，头脑作用的速度就慢慢减退了，这种不可思议的头脑作用，在婴儿时期发挥得最淋漓尽致。

请思考婴儿的成长过程。刚出生时，婴儿头脑的作用是 0，随着时间的成长，他必须辨识自己的双亲、兄弟姐妹等等，渐渐地，他有了智慧，也变得聪明……像这样，从刚出生的时候是 0 开始，随着头渐渐的增大，而智慧也跟着增加，变得聪明了，将这种情况描绘成图，则刚好是倒三角形。

现在我们反过来思考，为什么小孩刚生下来的时候，其头脑的作用最好，是非常聪明的，但接下来却急速地下降呢？

婴儿刚诞生的时候，有最优秀的头脑——拥有最好的接受能力，在小孩之家等著名的意大利幼儿教育机构的幼儿教育专家玛丽雅·蒙特梭利，称这种情形

为胎生的吸收精神。这种吸收精神在诞生了之后会持续一段时间，其作用比我们所能想像中的还要强烈，简直可以与神的创造力相比，可惜的是，这种力量会急速的消失。

荷兰的生物学者多·弗利斯认为，这种罕见的接受能力也可以在其他所有的生物身上看见，但是诞生之后，为了要适应生长的环境、获得生存的能力，这种绝佳的接受能力会急速的消失。

如果要培育出优秀的小孩，就必须了解这种急速消失的接受能力。

这种接受能力也可以称为环境的适应能力，因为婴儿有这种适应环境的能力，所以才有天才的头脑。婴儿被生下之后，就有学习周围语言的能力，这是为了适应环境所产生的，也是头脑已经发育完成的大人所丧失的。

如果婴儿出生在必须接受 5 国语言的环境中，他就会具备学习 5 国语言这种不可思议的能力（美国最著名的辞典作家威布斯达就是最好的例子）。

然而，如果出生之后生长在没有语言的环境当

中,或者 6 岁之后才开始接触人的语言,那就像被狼养大的印度狼孩*一样,对人类的语言已经失去了学习能力。

这种头脑的作用,在婴儿时期最发达。婴儿如果出生在日本,他就会学习日语,如果出生在法国,就会学习法语,如果出生在非洲,就会学习非洲话。



* 1920 年印度农民在森林中发现两个与狼生活在一起的小女孩。由于她们与狼生活,她们的行为举止、生活习俗都像狼。狼孩被带到人间 7 年后,她的语言中总共也只有 45 个单词。因为学习语言的最佳时期错过了。

二、才能递减法则

就像蒙特梭利或多·弗利斯所说的，这种适应环境的能力，在出生之后具有最强的作用，非常不可思议的是，为了适应周围的环境和拥有生存的能力，这种作用会急速的消失。

我们必须正确培育婴儿的环境适应能力，并且加以刺激。

婴儿在出生时，有 140 亿个脑细胞，其细胞会在生长的环境当中，接受所见所闻的刺激而成长。

这个时候，如果要培养婴儿的脑细胞，就必须要有丰富的教育刺激，刺激越丰富，成长就越好，刺激越贫乏，则成长就越差。只有在出生之后的某一段期间，才能够接受环境带来的刺激，而避免异常的发育，过了这段时间，再怎么追赶都已经没有用了。这就是婴儿头脑成长的法则，称为才能递减法则。

德国著名的生化学者菲斯达博士，用老鼠实验证明了这个事实。

博士将刚出生的老鼠分为 A、B 两组，在出生之后的第二个星期，取两组老鼠里的几只老鼠进行解剖，观察其脑部的发育状态。结果发现，两组老鼠的脑细胞都有 14 个接点（连接的回路），然后缝上 A 组老鼠的眼睛，不让他们接受刺激。接下来的两个星期，继续观察两组老鼠脑部的发育状态，结果因为 A 组的老鼠没有受到刺激，所以没有成长，它们的接点数仍维持在 14 个，相对于此，B 组老鼠的一个脑细胞则增加到了 8000 个接点。

这时，将 A 组老鼠缝起来的眼睛拆开，让他们再度见到外界接受刺激，1 个月后再进行调查，结果发现 A 组老鼠已经失去了爆发的成长力，追不上 B 组了，其接点数维持在 14 个，相当于一群白痴的老鼠。

从这个实验我们学习到三项重要的事情：

第一，脑细胞受到周围环境的刺激而成长。

第二，环境越丰富，则培养的脑细胞越优良，如果缺乏刺激脑部的环境，那么脑细胞就不易成长，而变得迟钝。

第三，越接近出生的时候，脑部接受刺激的能力

接受能力、适应环境的能力就越高 这种现象可以称为是天才作用，如果这个时期没有给予丰富的刺激，事后再弥补就没有用了。



三、才能递减法则的运用

如前所述，婴儿从出生开始，就会配合养育者的养育方式，而决定头脑的结构或身体的结构。

总而言之，就是依养育者的养育方式，来造就出聪明或愚笨、健康或是不健康的小孩。如果养育者不了解这一点，而将婴儿置之不顾，使婴儿缺乏教育的刺激，那么婴儿优秀的素质就会急速的消失。

因此，将满一足岁的婴儿拿来比较就会发现，有些已经丧失了与生俱来的优秀素质，语言发育迟缓、情绪障碍或是有自闭症，有些小孩却成长得非常好，能够发挥与生俱来优秀的素质，就如同天才型的幼儿一般。

那种差别绝非与生俱来，而是教育方式的差异所造成的。

在东京的新宿有一个木下幼儿音感学院，在这里教导养育者如何培养两三岁小孩音感的木下达也（日本人名）老师出了一本书《避免小孩子成为音痴的方

法》老师在这本书中提到 如果将 5 岁幼儿的绝对音感记忆能力当作 1,那么 4 岁幼儿则为其两倍,3 岁幼儿为其 3 倍,相反的,6 岁幼儿则仅为其 0.5 倍,7 岁之后,这种学习能力就变成零了。这就是才能递减法则的实例。

木下先生说道：

本来这（绝对音感）是每一个人与生俱来的能力，现在则变成大部分大人都不了解的重要宝藏了。如果没有适当的环境，绝对无法培育出音感，也没有办法培养出语言能力，人类所有的潜在能力都会随着环境而消失。

在这里，最重要的是，才能递减法则的作用适用于人类一切能力的发展，越接近零岁，环境适应的能力就越高，接着这种能力会越来越减少，大约到了 6 岁就变成零了。

因此，6 岁可说是固定化的年龄，6 岁以前和 6 岁以后孩子的精神资源完全不同，不仅头脑的构造如此，身体的构造也一样。6 岁之前，小孩子的学习并不只是单纯的将知识塞入头脑里而已，而是把它变成

一项资质，学习再生。

过了6岁之后的学习，因资质已经固定化，所以就只是把学到的东西当成单纯的知识而已，与提高素质不太有关系……希望各位读者都能充分了解。

加拿大政府的观点

在语言学习方面，以英语、法语为官方用语的加拿大政府发表了以下观点：

七八岁以后所学习的语言，与七八岁之前所学习的语言完全不同。6岁以前所学习的语言会变成一种母语，换句话说，就是不必用头脑思考，而是一种动物性的接受，并且加以生理性的记录，但七八岁之后才学习的知识，就没有办法被当成母语一般了……

从这一点，我们可看出其符合了才能递减法则。

关于运动能力方面，也是完全符合了才能递减法则。

举我自己的孩子为例，我有3个小孩，养育老大的时候，因为还不了解运动方面也有才能递减法则，所以就放任不管，在这种情况下，根本无法为其培育

出运动能力。相对于此，在了解运动也有才能递减法则之后，老二和老三从两岁的时候开始，就让他们进行长距离的跑步，每天要跑一定的距离，在这种养育方式下，他们上了中学之后，不管是体力测验，班上短距离、长距离的跑步，或是臂力测验，都能够得到最好的成绩，算是运动能力非常好的孩子。

但事实上，身为父母的我们，在学生时代却是最缺乏运动能力的人 因此 与其说这是遗传的素质 倒不如说是出生之后所培育出来的能力。

以下是才能递减法则的调整。

才能递减法则

1. 只要是与人有关的能力，婴幼儿的头脑都有潜在天才般的最高能力，这是与生俱来的作用。但是 这种能力如果没有机会被发现 就会急速的减低。这就是才能递减法则的作用。
2. 婴幼儿的头脑，4岁比5岁好，3岁比4岁好，2岁比3岁好 越接近0岁 接受能力越好，