



21世纪0岁教育方案

《21世纪0岁教育方案》翻译组 译

■ 美国纽约波特大学教育系教授

■ 七田儿童学院校长

■ 0岁教育之友会会长、教育学博士

【日】七田真 著

21世纪 最佳育儿法



中国轻工业出版社



21划时代的育儿新观念 世纪0岁教育方案

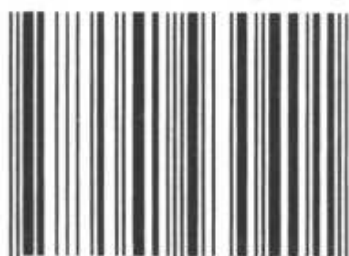
随着时代的进步，育儿比以前更加困难。和以往不同的是，现在育儿有各式各样的误区，如果在什么都不了解的情况下育儿，则有70%的父母会失败。

在这个时代，如果要学习正确的育儿方法，并且培养出符合21世纪要求的孩子，那么就请阅读本书。

21世纪所期待的是身心健康、充满活力、人际关系协调、充满智慧、聪明、可以领导别人而且指导性强的人才。

希望本书对于所有家长和幼教工作者有所帮助。

ISBN 7-5019-3040-6



9 787501 930401 >

ISBN 7-5019-3040-6/G · 190

定价：60.00元（共5册），本册12.00元

21 世纪 0 岁教育方案

21 世纪最佳育儿法

美国纽约波特大学教育系教授

七田儿童学院校长

【日】七田 真 著

0 岁教育之友会会长、教育学博士

《21 世纪 0 岁教育方案》翻译组 译

 **中国轻工业出版社**

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪 0 岁教育方案 / (日) 七田真著; 《21 世纪 0 岁教育方案》翻译组译. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.3
ISBN 7-5019-3040-6

I. 2... II. ①七... ②2... III. 胎教 - 普及读物
IV. R714.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 81538 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃东 责任终审: 杨西京

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 34.125

字 数: 450 千字

书 号: ISBN 7-5019-3040-6/G · 190

定 价: 60.00 元 (共 5 册), 本册 12.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2000-4360 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

21世紀への上手な子育て（《21 世纪最佳育儿法》）

七田 真

Copyright © 1995 by SHICHIDA Makoto

Originally published in Japan by HOMEIDO SHOTEN, Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
HOMEIDO SHOTEN, Japan through THE SAKAI AGENCY / ORION.

All rights reserved.



前言

随着时代的进步，育儿比以前更加的困难，和以前不同的是，现在育儿有各式各样的认识误区，如果在什么都不了解的情况下育儿，则有70%的母亲会招致失败。身心异常的小孩逐年剧增，再这样下去，甚至会出现正常小孩越来越少的危机。

在这个时代，如果要学习正确的育儿方式，并且培养出符合21世纪的孩子，那么就要阅读本书。

21世纪所期待的小孩是身心健康、充满活力、人际关系协调、充满智慧、聪明、可以领导别人而且指导性高的人。

希望本书对于各位家长的育儿有所帮助。





目 录

第一章 0岁之前的育儿方法	1
一、育儿应从怀孕的时候开始	2
二、胎儿与胎教	5
第二章 不可思议的婴幼儿头脑	7
一、婴幼儿的环境适应能力	8
二、才能递减法则	11
三、才能递减法则的运用	14
第三章 育儿的认识误区	19
一、婴儿出生之后的环境不能没有语言	21
二、不要认为牛奶或奶粉能够提供 完全的营养	28
三、当婴儿哭泣时要立即抱他	33
四、不要因为婴儿非常好带、 非常乖而感到高兴	39
五、不要让婴儿穿太厚、太多的衣服	42
六、不要把婴儿老是关在家里	48
七、父亲也有重要任务	52





八、不要让2岁之前的婴幼儿看电视	55
九、一定要让婴儿经常动手	60
十、不要忽略了爬行	63
十一、放心让开始学走路的小孩尽量走	66
十二、一定要培养小孩的咀嚼能力	71
十三、最好在满一岁之前脱离尿布	74
十四、很乖的孩子更危险	78
第四章 利用“锻炼保育”来教育孩子	83
一、空气浴	86
二、外气浴	88
三、日光浴	90
四、干布摩擦	92
五、水浴	94
六、婴幼儿体操	96
第五章 使婴儿朝气蓬勃的游戏	113
第六章 健康小孩的一天	145
一、重要的生活规律	147
二、空气锻炼	149
三、干布摩擦	150
四、用冷水洗手、洗脸	151
五、早餐前的散步	153
六、三餐与点心	155





七、排便	160
八、早上的阅读与游戏	161
九、玩水	162
十、午睡	163
十一、户外游玩	164
十二、小帮手	165
十三、晚餐后的游戏	166
十四、流汗、沐浴	167
十五、阅读绘本	168
十六、8点上床	169
十七、就寝之后的15分钟	170
第七章 婴幼儿的智能开发	177
一、如何进行婴幼儿智能开发?	178
二、愈早教小孩认字, 小孩的头脑就愈好	181
三、今昔的不同	183
四、《培育聪明小孩的秘诀》一书	185
五、什么样的孩子才算聪明呢?	189
六、21世纪是智能开发的世纪	191
第八章 多曼博士的方法	193
一、学习多曼博士的方法	194
二、多曼研究所的孩子们	196
三、全部都是以卡片来教的多曼法	199



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，偶而会很顽固，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，怀孕期间的的生活应该要特别的清心寡欲。





第二章 不可思议的婴幼儿 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，相当于是一群白痴的老鼠。

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，





环境适应的能力也越好。

3. 在幼儿头脑里，这种魔术般的接受能力、适应力以及其他各方面的能力，会随着各部份脑细胞的发育完成而消失。
4. 虽然才能递减法则通常在8岁之前作用，但实际上，到了6岁以后就已经固定化了。
5. 在6岁以前和6岁以后，孩子的精神资质完全不一样。6岁之前，孩子所学习的知识，不会只是把它当成一般单纯的知识，而是会用来促进和提高潜在的资质。相反的，过了6岁之后的学习，潜意识仅会把它当成单纯的知识，记在头脑里，没有办法与提高素质相结合。
6. 0岁到3岁之间，天才的资质可以借由养育者而启发。

请先在头脑里思考以上所说的才能递减法则，然后阅读以下各章。





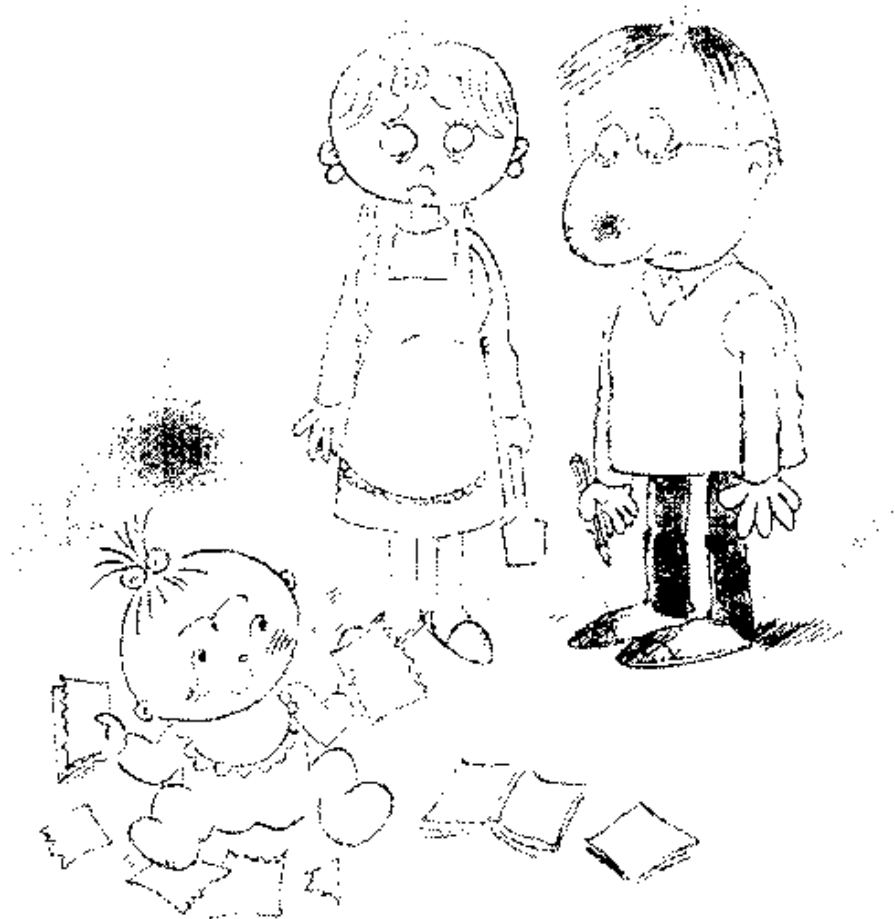
第三章 育儿的认识误区





就像《前言》当中所提到的，现代育儿仍有很多认识误区存在，如果不去管它，育儿失败的危险性实在是非常的大。相反的，如果了解到这种认识误区，而进行巧妙的育儿，那么就可以培育出优秀的孩子。

本章就请各位了解育儿的认识误区。





一、婴儿出生之后的环境不能 没有语言

刚出生的婴儿还不了解语言，因此，很多母亲认为，既然婴儿不了解语言，就不用跟他说话了，因为即使和他讲话，也没有什么意义，这是完全错误的育儿方式。

即使婴儿不会说话、不了解语言，但是母亲所说的话，却会不断地灌入婴儿的头脑里，虽然从表面看不出来，但其刺激却是会对婴儿的脑细胞产生惊人影响的。尤其在婴儿出生的6个月以内，是脑细胞爆发性成长的时期，在这个时期如果接受丰富的语言刺激，那么，在婴儿的头脑里就会有优秀的语言回路打开，因而能够培育出脑细胞发达的小孩。

婴儿的脑细胞，是由出生环境中所得、所见、所闻的刺激，来刻画重要的印象，在这里最重要而不可不知的就是，脑细胞是因获得了这些刺激而成长，如





果他生长的环境中没有丰富的刺激，那么成长就会变得缓慢。婴儿脑细胞的爆发成长时期，是出生后的6个月内，在这个时期内，脑部会形成一个基本的母形型，除了这段时间，以后再给予刺激就基本不起作用了。

所有的动物出生之后都会有刻印法则的作用

所谓的刻印法则，是由比较行动派的克兰特·Z·罗伦兹博士所确立的，是指所有的动物在出生之后的一定期间内，有关于这个动物的感情表现方法、行动方式等等，都会刻印在脑内的基本母型当中。如果在这个时期内，应该刻印的东西没有刻印进去，一过了这段期间就没有办法再矫正了。

例如小鸡或小鸭，它们孵化之后，会认为在自己身旁的声音就是自己的母亲。如果孵化的时候，鸭妈妈就在小鸭的身边，那就好了，但是如果小鸭孵出来之后，人类立刻就在旁边发出声音，那么它就会认为，人类就是自己的母亲，或者是将会发出声音的玩具摆在小鸭旁边，那么它也会认为这个玩具就是自己的母亲。





罗伦兹博士曾经在雁的雏鸟刚孵出来时，不小心在旁边发出声音，结果这只雏雁就认为博士是自己的母亲，总是跟随在他的后面，博士为了要养育这只小雁，还费了一番大工夫呢！

这种刻印的时间依动物而有所不同，鸭子是孵化之后的两三个小时，鹅则只有数分钟，至于人类则是出生之后的6个月这段时间。

婴儿在这段时间内，会从自己所处的环境当中吸收身为一个人所必要的印象，而且非常容易适应所吸收的印象，如果没有办法在这个时期吸收印象，那么以后就会比较难适应了，因此这段时期具有重大的意义。出生之后6个月的这段时间，如果充分地培养语言能力，对语言就会有很深的印象，在这方面的反应也会比较快速；相反的，如果出生之后不太接触语言，以后即使教他非常简单的话，他也没办法将其放入基本母语当中而成为重要印象，因而会培育出对语言反应比较迟缓的小孩。

因此，对于刚出生的婴儿，应该给予丰富的语言环境，这样才能培育出语言能力优秀的小孩。





接下来就是在婴儿床的四周挂上名画，让婴儿看看名画，可以培养他绝佳的色彩感觉，不必是昂贵的名画，只要是世界名画的复制品就可以了。

另外，再附加一点，在婴儿出生两三个月之后，就可以开始让他看图画书，这样可以培养小孩喜欢看图画书。如此一来，在四五个月之后，当小孩看到图画书时，身体就会表现出喜悦的感觉，这时候，如果母亲念图画书给婴儿听，婴儿会非常仔细地聆听，而且在出生之后6个月以内给他这种印象，婴儿的反应会变得非常敏捷，这就是刻印法则。

“婴儿语言的发育取决于母亲说话的次数……”，这是在《零岁教育的秘密》当中所提到的。回头想想，的确是如此，即使是非常小的婴儿，只要你很有耐心地不断和他讲话，那么他就能体会到说话的技巧。

从他会走路开始，你就必须常常带他出去散步、持续和他说话。这么做有什么好处呢？我们从婴儿的发育来看，我的小孩满两岁的时候，会的语词数就已经达到1238个，歌曲也已经会23首，而且在2岁5个月





时,就已经能够个人在结婚典礼上握着麦克风唱儿歌。

如果从婴儿还小的时候,就开始让他听录音机,那么效果会很好。

再过不久,孩子就会用自己的手写字了,我想到时候就让他动手写日记,而我也会持续写育儿记录,直到他长大。

鹿儿岛 T.T

从小婴儿的时候就和他说话,有什么好处呢?我的孩子在1岁10个月的时候,就已经会说不要、好痛、好吃等等语言,令我非常的吃惊,我想这都是拜零岁教育之赐。让我感到非常快乐的是,他会非常努力地说让大人懂的话,当我说“去拿小汽车 bu bu 来”的时候,他会说“好,好”,然后就马上去拿。此外,问他爸爸、妈妈、姐姐在哪里的时候,他也都能够区别得很清楚。当姐姐在用功读书的时候,他会在一旁拿着铅笔在纸上乱涂鸦,我想这对于他的肌肉发育很有帮助。

筑后市 H.S





到现在才写信给您，真是不好意思。托您的福，我的小孩现在几乎都使用右手了。

孩子出生之后，我立刻就依照老师的方法来教育他，而他发育的如此快速，实在令我非常的吃惊。尤其在语言方面，小孩8个月的时候已经会叫妈妈，过了11个月之后，他所用的语词就越来越丰富了，1岁14天的时候，就已经能够说14个语词。他的哥哥就不一样了，1岁的时候只会说“妈妈”2个字，而在1岁5个月时，也只会说4、5个语词，一直到了2岁，会说的语词也只有10个左右。

界市 H.K

我本来在想，孩子语言的发育实在非常的迟缓，但是，托老师的福，在看完记录之后，我察觉到了他的成长。孩子在1岁2个月之后，语言能力就不断地成长，到如今1岁2个月又过16天，我调查他的语词数目，总共已经有234个了，并且也已经会使用像“我找到西瓜了，我想吃西瓜”这种句子。从2天前，他





就开始会表达自己的心情了，在他吃完肉，就会“说好好吃喔？我吃完了”，或者是像“喔！小虫子，小虫子跳去好可怕！”这种句子，如果你抱起他，他就会说“我要去散步！我要去散步！”或“我要出去玩！我要出去玩！”等等的话，甚至他也会一边玩汤匙一边说“汤匙好可爱喔！它可以舀汤”这种美丽的文字。

请多多指数。

广岛 Y.N





二、不要认为牛奶或奶粉能够提供完全的营养

用奶粉育儿易造成脑障碍

育儿的第二项认识误区就是，认为牛奶或者奶粉能够提供完全的营养。

有很多人认为奶粉比母乳有营养，因为有这种想法，导致以牛奶育儿的比例比以母乳育儿的比例高出许多，因此，使得脑障碍儿的比率也升高了。东北福祉大学教授河添邦俊老师表示，阻碍小孩发育最大的两个障碍就是以牛奶育儿和（让小孩看）电视。

母乳与牛奶的品质完全不同。就蛋白质而言，母乳的蛋白质当中含有60%的乳清蛋白，这种乳清蛋白对于婴儿的成长非常重要，而牛奶的蛋白质却比母乳浓3倍，且是以酪蛋白为主。在钙质方面，母乳的钙质也与牛奶的不同，相对而言牛奶所含的钙质对于婴儿是不利的，会让婴儿的钙质或磷的代谢过程变乱，





也会使得牙齿或骨头脆弱。

如果用牛奶育儿，较母乳喂养容易引起一些障碍，列举如下：

(1) 容易引起消化不良

没有消化的蛋白会残留在器官之内，成为病菌绝佳的繁殖场所，由这个原因所引起的消化不良症状，很容易就会剥夺了婴幼儿的生命。

(2) 容易罹患多种疾病

奶粉当中完全缺乏母乳所具备的杀菌物质和免疫物质，此外，也会造成矿物质代谢的紊乱，进而容易引起骨质疏松症，使牙齿、骨头变脆弱。

(3) 容易造成虚弱体质

因为奶粉无法使得肠内的有益细菌，也就是双叉乳杆菌繁殖。

(4) 容易变成过敏性体质

蛋白质代谢过程的紊乱，会引起湿疹、哮喘等过敏性的疾病，而容易罹患这类疾病





的体质，就是所谓的过敏性体质。

(5) 容易产生脑性麻痹的障碍

一般都认为脑障碍是由细菌或病毒所引起的，但未必都是如此。如果因为代谢的紊乱而造成脑细胞的抵抗力降低，会使得氧气供应不足，而发生脑障碍。另外，对于微生物的影响具有感受性的话，也容易引起脑障碍，而牛奶则会使这种危险性增加。(取自森下敬一所著的《自然饮食育儿教室》)

牛奶无法提供完全的营养

就如前面所提到的，我曾经有机会和许多的母亲接触，我问那些在怀孕期间每天都喝牛奶的母亲们，她们所生下来的小孩如何？结果和现代营养学或育儿法的说词完全相反。

- (1) 非常容易患蛀牙。仅是3岁的小孩，就已经有很多蛀牙了。
- (2) 有的虽然个高，但非常的瘦，也有可能极端地变成肥胖儿。





- (3) 胃肠弱，容易下痢或便秘。
- (4) 经常感冒，几乎每年都会罹患。
- (5) 易有过敏性体质。从婴儿的时候开始，皮肤就易长湿疹、突起，非常令人烦恼。
- (6) 容易得支气管炎、哮喘，健康状况不好。
- (7) 经常罹患耳、鼻、喉方面的疾病。

与所期待的优秀儿完全相反。

相对于此，不知道是幸还是不幸，那些很讨厌牛奶，且不论是在怀孕期间或生产之后都不喝牛奶的母亲所生的孩子，或是本身就很讨厌喝牛奶的小孩，在健康方面就没有如前述般异常的状况。虽然体型娇小了一点，但非常的健康、没有蛀牙、不容易感冒也很少生病，且多半是属于个性温厚的孩子。(内海正彦《瑜珈育儿法》)

牛奶的钙质与母乳钙质相比不但会扰乱幼儿体内钙质和磷的代谢，而且经过美国牙科医生的综合研究，也证明了牛奶会导致小孩的牙齿、骨头脆弱。(取





自森下敬一著《用饮食疗法治疗小孩的疾病》)

如果用牛奶来育儿，不要说培育出健康的小孩了，相反的，在3岁以前就会有許多蛀牙出现，而且骨头也非常的脆弱。

糙米粉与豆奶豆浆的做法

糙米粉的做法是：将糙米洗干净、滤干水分，再炒成金黄色，然后磨成粉。如果无法磨成粉，就加入七八倍的水，然后将它煮沸，沸腾之后不要搅拌，用小火慢慢地炖到变软，等稍微冷却时，再用布将壳沥出来，完成之后加入适量的盐(天然盐)调味，当要喝时，加入水稀释即可。请注意，不要用糖代替盐。

豆乳的做法是：先将大豆泡在水里半天，然后放入果汁机里，加进适当的水绞碎，这样就可以做成像牛奶般纯白的大豆奶。在充分煮过以后，将其过滤，就可以给小孩喝了。一样是使用咸味，在天然食品专卖店就可以买到天然盐。





三、当婴儿哭泣时要立即抱他

育儿的第三个误区就是，认为当婴儿哭泣时，不去理他、不去抱他，这样才能培育出婴儿的独立性。

当婴儿哭泣的时候，一定要立刻抱他，因为小孩的哭泣就是在向母亲传达自己的需求。这个时候，母亲如果因为喂奶的时间还没到，觉得让他哭一下，可以培养小孩的独立性，而不管他，也许过一会儿婴儿就不哭了，但这样一来，孩子就不知道用什么方法来向外界传递自己的心情，也无法学习忍耐，容易形成自闭的倾向。

当婴儿哭泣的时候，立刻将他抱起来，具有非常重大的意义。

- (1) 婴儿会因为立刻被抱起来而感受到母亲的爱，同时享受心灵的滋润。
- (2) 婴儿会因为立刻被抱起来，而使得对于呼吸有帮助的特定反射神经进行作用，因此呼吸起来会更顺畅。以上这两项都与语言的发育





有密不可分的关系。

从(1)开始说明吧。

当婴儿哭泣时，就是在对母亲传达信息，如果因为想培养他的忍耐力或是想藉由哭泣使他们的胸腔更强壮而放任不管，会带来什么样的结果呢？假如婴儿持续哭泣30分钟以上，他的声音就会越来越微弱，这时母亲也许会很高兴，认为自己的小孩越来越有忍耐力了。但事实并非如此，其实是婴儿发现自己所发出的信息并不被重视，心中不知所措、不知道自己该如何传达感觉，于是就对外界死了心，并且将内心的想法隐藏起来。

在这种状况这下培育出来的婴儿，头脑里会缺乏母亲的印象，且感受不到母亲的爱(缺乏母爱的障碍)，严重的时候会形成自闭症，到了五、六岁仍不说话。语言是母子之间沟通所发出来的声音，如果心灵不相通，就无法培育婴儿的语言能力。

这还是轻微的，也许你可以慢慢地教会他讲话，但在长大后，这很可能会成为孩子与其他人之间相处发生障碍的原因。婴儿出生之后最先接触的人就是双





亲，如果父母没有以正确的态度来面对他，那小孩就没办法培育出对他人的爱和信赖。

长大之后，之所以会不知如何面对自己、不知如何与他人相处，或不知该如何在这个社会中生存，都是源自于人生最初期——婴儿时代缺乏生活体验。

关于(2)，抱着婴儿与呼吸之间的关系。

婴儿语言的发育与呼吸之间有很密切的关系，而呼吸则又与母亲的爱抚有很密切的关系。

刚出生的婴儿绝对不是个呼吸高手，他的呼吸还很快、很浅且不确定。一般人也许会认为，只要将婴儿放在那里，他就会懂得如何呼吸，但事实上，若母亲不加以协助，他就无法学会正确的呼吸方式。

刚出生的婴儿，即使在睡眠当中，依然是处于紧张的状态，一点也没办法放轻松些，因为分娩时候的不安，还一直持续着。

婴儿哭泣的时候，呼吸是非常激烈、痛苦的，这时，如果母亲将他抱起，会让他觉得非常安心，而呼吸也会变得平稳，反复几次之后，婴儿就会记得这种呼吸的方式。





婴儿在生理学上，是处于“生理的呼吸不足”状态中的。虽然空气中充满了氧，但由于幼儿的呼吸器官发育还不完全，所以会造成氧气供应不足。

呼气是扩胸及吸入空气的过程，并不是在放任不管的情况下，自然而然就可以学会的。另外，所谓的呼气是指停止吸的努力所带来的被动动作。由此可知，对婴儿而言，比较重要的是吸气的方式，而这个方式，可以在被母亲抱着的时候学会。

从婴儿哭泣时会气不接下气的情况，可看出他的内心正呈现紧张状态。当母亲抱着这个小孩的时候，他很自然的就会产生呼吸所必要的神经反射来帮助呼吸，在其呼吸舒畅后，脑中就会注入大量的氧气，这对于强化脑细胞很有帮助，也是婴儿朝气蓬勃的原因(如果不去抱他，婴儿脑内氧的供给就会不完全，这是造成脑障碍儿的原因)。当婴儿被母亲抱起来爱抚且允许其吸奶的时候，他就会受到呼吸所需要的反射刺激，完成反射的功能，如此一来就可促进呼吸器官的活泼化、正常化，最后藉由母亲爱抚的力量，使自主神经系统能够控制呼吸，组织整个过程。





当学会正确的呼吸之后，可以说是完成了人生的第一步。

不太被母亲爱抚的婴儿，是属于缺乏母爱的孩子，他的呼吸总是无法顺畅，没有办法配合体内、体外环境的变化而自动调整呼吸。孩子在这种状况下成长，会形成语言的障碍，而且一辈子都无法正确的呼吸。

语言上面有障碍的孩子，因为无法得到母爱的关怀，所以缺乏安全感，且会记得紧张时的呼吸方法。如果想使小孩开口说话，首先要让他学会正确的呼吸，好经由适当强度的呼气，将气往声带送出去，另外，母亲也一定要用意志力控制好自已的呼吸。

假使想要治疗不说话的小孩，首先就要敞开孩子与母亲之间内心的交流通道，而这非得从训练呼吸的方法开始不可。

出生之后7个月内受到妥善照顾并且得到充分母爱的小孩，不会有情绪不安定或语言迟缓的情况发生





小孩出生之后7个月内如果能获得充分的母爱，他的情绪就会很安定，不但不会因为被抱而产生强烈的依赖心，反而可因此而培养出独立性。婴儿的独立性是由安定感和满足感当中自然产生的。

然而，如果照顾的方法不对，就会使小孩产生依赖心，而且无法独立成长。所谓照顾的方法不对，是指突然离开婴儿或者对于婴儿的要求没有给予回应。身为母亲的必须了解，即使给予婴儿所有需要的母爱，也绝对不会对他有害处的，不要为了培养他的独立性而离开或不理他，孩子所真正需要的是照顾。





四、不要因为婴儿非常好带、非常乖而感到高兴

育儿的第四个认识误区是，因为婴儿非常的安静、非常的好带就很高兴。这样的婴儿因为需要母亲照顾的地方少，所以接触到的刺激也少，因此容易造成发育迟缓。

如果只是单纯的发育迟缓，也许还可以弥补，但是在诞生之后某一段时间内，逻辑发育的迟缓将会变成素质化，而影响婴儿的一生，一定要注意。

美国诺尔曼·林杰博士曾经将刚出生的婴儿分成A、B二组来观察。A组的婴儿只要一醒来，立刻就要母亲喂奶，喂完奶之后，马上就与母亲隔离。B组的婴儿醒来以后，也是立刻就让母亲喂奶，但之后只要小孩是醒着，就让他一直与母亲相处。

在出生一周之后，分别观察这二组婴儿，结果发现，他们的发育有很大的差异。吃完奶之后仍与母亲





相处的B组婴儿，发育的比较好，也比较健康、聪明。

由此可知，小孩才出生一周，就会因为养育方法的不同而有很大的差距。婴儿越难带，他的素质就越高，如果你怕婴儿难带而放任不管，那就只能接受孩子发育迟缓的事实了。

从这里我们可以了解到，像现今这种生产之后立刻就将婴儿与母亲隔离，放入育儿室的方法是不好的。应该将刚出生的婴儿与母亲放在同一间房间里，这样才是正确的育儿法。

非常感谢老师的指导，虽然没有办法亲自和老师当面请教，但经由老师的书，让我知道了如何来照顾小婴儿。如果依照一般育儿书当中所说的，当婴儿哭的时候，不要立刻去抱他，只要在喝完牛奶之后，抱他10分钟左右，然后就让他一个人玩耍，一旦养成这种把婴儿关在婴儿床里的习惯后，很有可能会造成自闭儿，一想起来就感到非常的恐惧。现在我每天都怀着感谢的心情与我的孩子相处，真是非常的谢谢老师。





从孩子二个半月左右开始，我每天都吟童谣给他听，到他5个月之后，每当我念童谣时，他就会手舞足蹈，显得非常的快乐，我会配合着音调去握住他的手，并摇晃他的脚，让他感觉到很愉快。现在孩子好像已经完全听懂我在说什么了，当我说“站起来吧！”的时候，他好像知道下一句就是“摇一摇吧！”

他非常喜欢松谷先生所著的《有没有》，当他在听的时候，手脚会非常高兴地随着我地节奏摆动，并且一直盯着我的手指看。

我妈妈来看孙子，看到他这么喜欢图画书，不禁愕然，她没有想到“才5个月大的婴儿，怎么会这么喜欢图画书呢？”因此非常的吃惊。小孩那种专心聆听的样子，真的是非常不可思议。

东京都 F.H





五、不要让婴儿穿太厚、太多的衣服

一定要在稍微寒冷的环境当中培育婴儿。如果婴儿是在门窗紧闭的温暖环境当中长大，反而容易罹患感冒、成为容易流鼻水的体质。

以下我们就来熟悉婴儿的身体构造。

婴儿的身体构造和已经发育完成的大人是完全不同的，以6岁为区分点，呈现不同的类型。

人的身体作用是由自主神经来调整的。自主神经分为交感神经和副交感神经，交感神经是在活动的时候所必要的神经，副交感神经则是调整缓慢活动的神经。

0~6岁的幼儿是以副交感神经的作用为主，身体的活动缓慢且依赖。然而过了6岁之后，就变成以交感神经的作用为主，身体的构造一转而变成成人的类型。我们可以说6岁是起了革命性变化的时候，身体





的构造基本上已转变成与大人相同了，这就好像头脑的构造，在6岁以前和6岁以后是完全不同的一样。

如果你以为即使放任不管，小孩也会自然的产生改变，那就错了。6岁之前的小孩和大人是不一样的，必须藉由每天的养育方式、生活方式，来培育身心构造的基础。父母亲让婴儿过不同的生活或以不同的方式育儿，都会培育出不同素质的小孩。如果养育的方法错误，就会使小孩的身心发育产生异常，培养出体弱多病、问题丛生的孩子，这是身为父母亲不得不注意的地方，因此，一定要了解幼儿的身体构造与心理。

0~3岁的幼儿，是以副交感神经的作用为主，等到长大一点，能够和朋友一起出去游玩之后，如果还是以副交感神经的作用为主，就伤脑筋了，这个时候，一定得要以交感神经的作用为主不可。

为了要促进这种作用，首先要让婴儿穿着薄的衣服，然后让他吹吹风或用干布摩擦他的身体，这是很重要的。如果将婴儿养育在门窗紧关的温暖房间里，或让他穿着厚重的衣服，那他的自主神经作用就会慢慢的失调，严重的话则会流出鼻水来，这都是因





为交感神经无法正常的作用，刺激交感神经的肾上腺素等的分泌异常所引起的。

因为婴儿感冒、流鼻水，所以又让他多穿一件衣服，在这种过度保护之下，只会引起肥胖、哮喘、夜尿症、热性痉挛等现象。

这些症状都是养育方法错误所造成的，没有办法借由药物来治疗。这时候该怎么办呢？可以用干布摩擦小孩的身体，并且让他穿薄的衣服来给肌肤一些刺激，当肌肤受到这种刺激之后，会以副交感神经的作用为主，因此敞开的毛细血管就会收缩。肌肤感受到寒冷的刺激会收缩，是交感神经的作用，感到温暖时就会张开，则是副交感神经的作用。藉由这样的刺激，使交感神经的作用活泼化，如此一来，本来不懂得调节体温的婴儿，其调整体温的机制就可以完成了，一些恼人的症状也会消失。

稍微寒冷且通风的环境对培育婴儿来说是很重要的。让婴儿的肌肤感受到一点风是必要的，因此早上一定要将窗户打开，让新鲜的空气流入室内。有时可以让婴儿裸露着身体，吹一两分钟的风，而在2个月





之后，就可以开始用干布摩擦婴儿的身体了。

小孩1岁之后，沐浴时，要让他身体冲冲水。

当小孩要沐浴时，必须让他的身体十分暖和后再到浴室，然后用冷水冲身体，使肌肤收缩，再进入温暖的浴池里面，洗完澡之后，再用冷水冲一次，如此不但不容易罹患感冒，而且也可以治好哮喘的体质。

当身体被水覆盖的时候，肌肤会有收缩的感觉，这是因为在温暖的水里打开的末梢血管急速收缩而使得皮肤的温度下降的缘故，如此一来，体内的热量就不容易流失，洗完澡之后也不会感觉到冷了。

之所以会感冒，是因为身体温暖而使毛细孔张开，这时候寒冷就会从毛细孔侵入体内，使得我们感冒。让婴儿穿着厚重的衣服会使他容易感冒，则是因为婴儿的身体无法学会调节体温，毛细孔一直张开的原因。

参考过《会报》之后，真的是非常的感谢，当中不只是提到关于智育方面的育儿，而且也包含其他很多方面，因此是本难能可贵的育儿书。

正如《会报》当中所写的“是不是有些寒冷呢？”





让小孩穿着单薄的衣服，稍微感到一些寒冷，的确可以使他免于感冒。学会在各方面的育儿知识，都非常的积极在施行，能够加入，真的是非常的好。

我们所居住的社区目前有40户，浴池是公用的，大概有10户左右的人家和我有同样大小的小孩，几乎所有的妈妈都会在小孩子的睡衣之内帮他穿上内衣，如果天气更寒冷一点，又会在内衣与睡衣之间加上一件衣服，我听了之后非常的吃惊。

我都尽量让自己的小孩穿得薄一点，且不穿袜子，在睡觉的时候，也只穿睡衣不穿内衣。

孩子从来没有得过感冒，且游玩的时候非常有朝气。在澡堂遇到邻居的时候，他们会以特别的眼光来看待我，且会问“你们怎么没有穿着内衣就穿睡衣？”“你们没有穿袜子吗？”“你们不用暖炉吗？”有时会让我觉得我是不是做错了，当我和先生谈起这件事时，他却说：“你就是在进行0岁教育啊！”因此我相信我做的是正确的，而且非常感谢他对于0岁教育的理解。

愿今后老师还能够多加指导。

舞鹤市 T.K





接受老师的指导后，我们干脆让孩子穿着单薄的衣服，并且每天都用干布擦拭他的身体，从此之后真的没有罹患过感冒，而且也没有再得中耳炎了，想起来真的是令人非常的开心。真的非常感谢老师。

最近他每天都很高兴地在拼四片拼图，而且可以一个人独立完成，真的是令我非常的惊讶(孩子只有1岁11个月)。托您的福，他的运动能力也非常的发达。现在我每天都非常高兴地育儿。

岛根县 K.S





六、不要把婴儿老是关在家里

家庭制度已经从以前的大家庭转变成现在的小家庭。丈夫出去上班之后，就只剩下年轻的妻子和婴儿在家，这种状况一点也不是以为奇。

在这种状况下，如果年轻的母亲不懂得带孩子到外面走走，而只把他关在家里养，那就很伤脑筋了。这样的小孩会不懂得如何到外面和朋友游玩，即使进了幼儿园也是如此，变成不懂得如何开口的“沉默儿”。沉默儿的出现机率，在1000人当中约有2人。

造成沉默儿的原因是，父母从小就把孩子关在家里养育，没有让他到外面游玩的缘故。为了预防这种情形发生，母亲应该从小就要培育出孩子社会性的意识。

一定要常带4个月大的婴儿外出

不要只将婴儿关在家里面养。婴儿4个月左右时，就应该常常抱出户外，到附近和邻居说说话，也让邻





居抱抱小孩，否则孩子会不习惯让别人抱，一看见陌生人就害怕，变得很胆小。这样的孩子在长大之后，会出现社会适应不良的情形。如果小孩直到1至3岁还都只是待在家里，没有让他外出，以后他就会害怕和小朋友一起玩，变得缺乏独立性。独立性不足的小孩，会拒绝上幼儿园、不敢离开母亲，或变成沉默儿。

想要培育出坚忍不拔的小孩，就要让他到外面去玩

婴儿到了1岁左右，开始学走路之后，就会自己想到外面去。而不想到外面去的小孩，就是在4个月左右的时候，母亲没有经常带他到外面去，因此没有看见他在外游玩时快乐的样子，而小孩也不常听陌生人的声音。如果1至3岁的时候，没有让他有充分出外游玩的体验，那么他就会变成不会和朋友一起玩的孩子，且会拒绝上幼儿园。如果你没有随着孩子年龄的增加，给予丰富的外在体验，那么他除了会变得胆小之外，并且会对于“外在”适应不足。

等他长大之后，就会变得沉默、拒绝上学、过度





胆小且适应力低。应该在每天的生活当中，给自己的小孩丰富的生活体验，让他累积自信心，并且有适应性的行动，这样才能促进婴儿脑部的发育，否则他就会变得胆小，直到长大成人也仍然如此。

让小孩到外面活泼地游玩

为了要使小孩的身心健全发育，培养出高大健康的小孩，就要尽量让他穿着单薄的衣服、让他玩水、传达到脑部，使身体的结构转变成以交感神经的作用为主的状态。这样一来，他就可以长成肾上腺发达、以交感神经的作用为主的小孩。

大约2岁的时候，孩子会很本能地喜欢和小朋友一起游玩，努力、忍耐、干劲、敏捷等等，身为一个大人所必须具备的活动性、自主性就是在这个时候养成的。3岁的小孩和哥哥一起游玩时，有时候会发生纷争或被人家欺负而有哭泣的经验，这些经验对他来讲，都是很宝贵的。有很多家长会很讨厌小孩在幼儿园里玩游戏或做活动时排名次顺序，但是这种想法是错误的。小孩会因为自己输了而有悔恨的心情，这样





一来，可以养成他在下一次活动时，更努力更加油的奋斗心，对于未来的学习欲望会有很大的帮助。一点竞争也没有的环境，就好像温室里的花朵一般，对小孩是很不好的。

如果因为不了解这个年龄小孩的特征，而无法育儿、无法给予孩子这个年龄该有的经验，并且对他过于保护，那么小孩的身心状况就会因此而混乱。





七、父亲也有重要任务

从婴儿出生两三个月的时候开始，如果父亲不曾抱抱他、亲亲他、逗他笑、陪他游玩的话，就容易会培育出不爱说话、自闭的孩子，因此不要只将育儿的工作交给母亲，父亲也要积极地加入育儿的行列。

母子、父子之间快乐的游戏、与大人之间的交流，是培育婴儿健康身心的营养剂。出生之后2个月到6个月这段期间，父亲也一定要加入育儿的行列，逗逗婴儿、陪他游玩或抱抱他。

尽量让婴儿多笑，只有多笑，才会培育出健康、开朗、性格好的孩子。多笑的孩子绝对不会不说话、自闭，相反的会是健康的小孩。如果能够让不爱说话、自闭的小孩笑的话，他的异常就会消失，变成健康、正常的小孩。

笑对婴儿的意义

当婴儿非常开心地笑的时候，肌肉活动会变得强





烈，血管的紧张度也会升高，体内的新陈代谢会进行得非常旺盛，此外也会供给脑部非常充足的氧分(脑障碍儿的产生，就是由于脑中氧的供给不够充分)。

笑可以引起婴儿积极的感情，培育出朝气蓬勃、魁梧健壮的小孩，所以要尽量让婴儿多笑，以维持他积极的情绪状态。

在幼儿时期没有和父亲一起游玩、没有经常笑的孩子，容易产生各式各样的问题。由于父亲所扮演角色的不同，培育出来的小孩正常度也会不同。

如果父亲从婴儿两三个月左右开始，就和婴儿之间有交流，会逗他、陪他笑、和他玩，这样就绝对不会培育出不爱说话的孩子。而且在这段期间，和父亲有良好交流的小孩，在1至3岁这段时间，会和父亲一起玩得非常高兴。

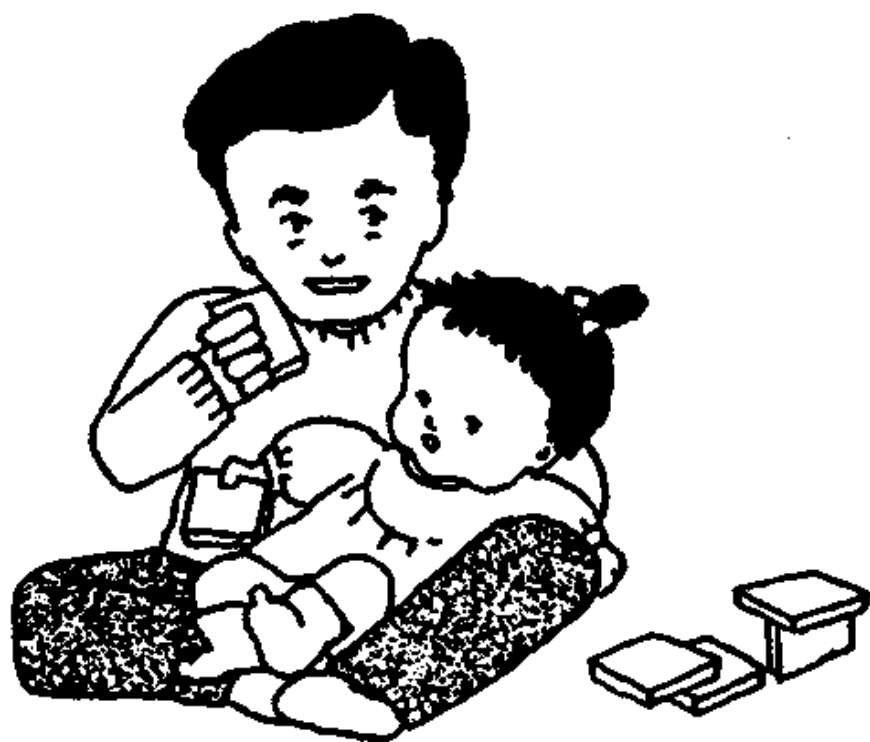
如果到了2~3岁，孩子还和父亲不太亲密，那就是从出生两三个月直到六七个月这段期间，彼此交流不够的缘故。

此外，如果在出生5个月左右，父亲经常和婴儿一起玩，那就不会造成婴儿的睫毛反应迟缓，小虫或





是异物容易进入眼睛的情况，小孩的睫毛反应会非常的敏捷。当外物一接近眼睛的时候，睫毛的反射神经就会立刻作用，这都是在和大人游玩当中所培养的敏捷性。如果与大人间交流不足，睫毛就不会常常眨动，异物就容易进入眼睛里了。





八、不要让2岁之前的婴幼儿看电视

请绝对不要让2岁以前的婴幼儿看电视。婴儿出生1个半月到2个月左右，对电视的反应会非常热乎，一旦让他坐在电视前面，他会非常安静地一直盯着电视看，如果你让他一整天都如此，那就糟糕了，婴儿的头部会对机械的声音产生反应，对于母亲的声音反而没有反应了。出生之后对于光、音的经验，会成为长大后行动的基础，这就是罗伦兹学说的法则。

出生6个月当中的刻印法则

被称为现代比较行为学之父的肯拉特·Z·罗伦兹博士，认为所有的动物在出生之后，所见所闻的学习经验(光、声音的学习经验)会成为成长之后行动的基础。这种法则是非常牢固、没有办法违背的，会深深地刻印在内心深处……。这种刻印法则，广泛地存





在于一般动物身上，包括昆虫、鸟类或是包含人类在内的哺乳类。小动物诞生之后的一定期间内，会受到刻印法则的作用，关于这种动物的基本感情表现方法、行动方法会刻印入头脑里，如果在这段期间之内，没有刻印进去，一旦这段期间过去了，就没有办法再重新刻印进去了。

这种刻印法则的期间依动物而不同。像鸟类，是在出生后的数天内，人则是在出生之后6个月内。

和婴儿讲话是非常重要的，也许有些母亲会认为，那就让孩子听电视的声音不是一样吗？但是，电视是机械的声音，人则是肉体的声音，两者是不一样的。如果让婴儿的头脑适应机械的声音，就会导致他对于母亲肉体的声音完全没有反应，这是造成自闭症的一大原因。

不要让婴儿太早接受过强的光及声音的刺激，因为这会让婴儿头脑里的脑神经基本回路产生异常。

小孩的大脑里有四条回路：

第一，脑细胞的配线回路发生异常的混乱。

第二，虽然脑细胞的配线回路没有产生异常的混





乱，但仍是混乱的局面。

第三，健康的回路打开。

第四，非常整齐优秀的配线。

电视会给大脑细胞过度强烈的刺激，这对于大脑已经发育完成的大人会产生恐怖的作用，而对于头脑还在发育中的小孩，尤其是0岁、1岁、2岁的小孩，甚至会产生破坏作用。

澳大利亚国内教授专利对于电视的恐怖性叙述如下。

他们发表声明警告，最好不要让小孩看太多的电视。

“当看电视的时候，专管视觉、分析、计算等等的大脑左侧皮质，会因注意力随画面的移动而呈散乱状态。另一方面，接受颜色信号的右侧皮质会丧失信息抑制力，让左右皮质之间的通路减少，而呈现脑构造破坏的惯性状态。”《看得见的学力、看不见的学力》。

换句话说，如果让婴儿看看电视，他头脑里的配线就会开始混乱，因而妨碍他了解语言的配线发育，并且会剥夺他的思考力。





希望各位都能够了解，电视所产生的光和声的刺激，会使婴儿刚开始运作的脑神经配线混乱，这种刺激太强了，而且没有办法重复，所以无法培育出次序。相反的，母亲肉体的声音，具有很多重复的语言，所以会使得婴儿头脑的配线整齐、有秩序。头脑的配线会因为反复的次数越多，使得品质优秀的通路打开越多。因此，如果能让婴儿有优秀的头脑，母亲就要多多和婴儿说话，而且要一直不断地说相同的话。

如果母亲不关心1~3个月的婴儿所发出的声音和动作，他就会封闭自己的内心，不再和母亲沟通。

母亲如果不当3个月大婴儿的说话对象，那么他的发声运动就会减退，发声技术就无法发育完成。

要充分的和婴儿讲话，他才有办法将语言的刺激和有意义的行动连结在一起，对于语言的了解方面才不会有困难，也才不会丧失想了解语言的欲望，而变成自闭儿。

如果母亲没有办法藉由自己的声音给予孩子刺激，让他模仿，他就无法学会发音的技巧，因而养出不爱说话的小孩。





当婴儿发出声音透露出想要有某种诉求时，却无人可以理解或进一步给予回应，那他就不会将语言当成表达的工具来使用。

电视无法成为这方面的积极对象，所以也就无法教婴儿语言。





九、一定要让婴儿经常动手

当婴儿刚出生的时候，眼、手、脚经常无法协调，只能做零散的活动。当他们懂得如何联系之后，就会作右手与左手、右脚与左脚、手与脚、眼与手、眼与脚之间的联络，并且能够做协调性的动作，慢慢地连复杂的反应也能够完成。

婴儿出生之后大约 50 天，会一直盯着自己的手看。到了 60 天左右，他就会觉得自己手指的活动非常有趣，白天大约有 35% 的时间，他都在看着自己手指的活动，有时，他也会用手指敲敲离自己比较近的东西。大约在 80 天的时候，他已经会稍微抬起 1 只手，隔了几天之后，他就会同时举起 2 只手。到了 90 天，当有物品放在他面前时，他会用双手握住。大约 120 天，婴儿才会自己伸手过去拿物品。

婴儿握物品的方式，是从活动小指头开始，依照手掌、小指头、无名指、中指的顺序来握，虽然他可以握住物品，但会立即掉落。





大约130天的时候，婴儿眼睛的作用和握物品的作用会达到一致，能够正确地握住。这个时候，他握物品的方式，仍是从小指一直到中指，所以如果要让他握东西，应该先将物品放在他小指头的地方让他握住。

当婴儿握住玩具之后，就会往嘴巴里送，因为他会吸吮玩具，所以就不会吸吮自己的手指头。因此，如果不希望婴儿吸吮手指头，就要让他的手中握着玩具。当母亲抱着婴儿的时候，请让他的手中握着玩具。

如果婴儿出生6个月之后，还有吸手指的习惯，那多半是母亲陪婴儿游玩的时间太少了，婴儿觉得很无聊所致，所以要多抱抱他、多逗逗他、让他笑、让他玩玩具，这样他就不会去吸手指了。

婴儿在10个月左右，才会使用食指和大拇指来握东西。在这之前，他都没有办法很灵活的使用大拇指和食指，例如，在7个月左右的婴儿前面放一颗药丸，这时他会将手弄成像熊掌一样的形状来取这颗药丸。即使到了9个月的时候，大拇指和食指的使用能力仍然不是很好，这时，他会用像剪刀的形状来拾起药丸。





直到第10个月左右，他才会用正常的方式来拿起药丸。

很奇妙的是，这种掌握物品的能力和语言能力的发展是一致的。没有办法说话的障碍儿，他们用手握物品的能力发育也比较迟缓。

用食指和大拇指握物品的能力，是人类特有的，即使是和人类非常接近的黑猩猩，也无法做这样的动作。尽量常让婴儿做做这种手部的运动，让他握物品、敲物品、撕纸、使用铅笔或使用剪刀等等，这样可以促进语言的发育。

语言发育有障碍的小孩，也可以使用这种手部的训练。从双手打开开始，让他用大拇指和食指去夹小的东西，经由这种训练，一直到他手部的灵活和普通的小孩一样的时候，他就能够说话了。





十、不要忽略了爬行

爬行是绝对不可以忽略的部分。忽略爬行也是造成小孩不说话的原因。问一问不说话、自闭小孩的母亲“这个小孩是不是小时候很少爬呢？”结果答案是肯定的。忽略爬行的孩子，后果非常让人担忧。

最近忽略爬行的婴儿增加了，因为现在的住宅范围狭小，没有充裕的空间，不管爬到哪里都会遇到物品，碰到物品后，小孩就会攀着物品站起来，也许是这个原因，所以现在的婴儿越来越少爬行了。有一些母亲为了要让小孩早一点学会走路，因此就让他勉强地站起来，而且在出生5个月左右开始，就把他放在学步车上面开始让他学走路，这也是婴儿缺少爬行的缘故。

在这种方式教导之下，孩子会没有办法学习正确的步行方式，而且当他跌倒时，他也不会用手来支撑身体，脸会直接地撞击地面。此外，如果没有正确的步行方式，就会无法说话，这两者之间有密不可分的





关系。因为爬行和脑部的发育有微妙的关系，如果省略爬行，会因为脑部和语言有关的部位尚未发育成熟，所以就不会说话了。

婴儿在爬行的同时，他也会学习到下一阶段如何用脚来走路。一般而言，0岁儿童脚的大拇趾是往上翻的，这是因为爬行时，是用脚的大拇趾贴在地上的缘故，所以，爬行的时间越多，脚趾的使用就越多，也就越强韧。此外，在爬行的运动当中，大腿是呈外旋的，这样可以帮助他学习到往后步行时的正确姿态。

在缺少爬行的状况之下，直接就学习走路的孩子，他的步行方式会非常的奇怪。脚会有点偏内，这是因为他脚的拇趾力量比较弱的缘故，而且也不懂得用脚跟先着地，因此就会晃来晃去，好像缺乏力量。

假使让这样的小孩爬行，他从膝盖到脚部会垂直上扬，不会贴在地板上，大拇趾也不会做翻转贴地板的动作，这是造成他的脚跟柔软、缺乏力量的原因。不说话的小孩一定都是这种类型。

对于不说话、自闭症的小孩，应该先让他学习爬行运动，以促进大脑专司语言部位的发达。





当小孩学会正确的爬行方式之后，他就开始会说一些片语了。

不会爬行的小孩，手指的力量会非常弱，脊椎的发育也比较迟缓。这时，可以让他提重的东西、在泥土里玩耍或捏捏黏土这些使用手部的动作，于是，他的脚拇趾就会习惯于贴在地板上，也能够学习到良好的爬行运动。

在婴儿开始学走路之后，也要藉由爬行的游戏，让他学会步行的基本方法。在此建议母亲和小孩一起爬行、一起玩追逐的游戏。





十一、放心让开始学走路的小孩尽量走

要让开始学走路的孩子每天走一段长的距离，这非常重要。现在每个家庭都有汽车，不管到哪里去都会开着车，因此导致小孩都不太使用双脚，这样对小孩的发育会有很大的负面效果。

步行是很好的全身运动。步行的时候，全身的随意肌有2/3都在作用。这种肌肉的作用可以刺激脑部，使脑部更加的灵活。

脚可以称为第二心脏。脚的静脉有一个压缩的地方，可以辅助心脏作用，步行可以促进血液循环，使血液流入脑内。

步行可以供给脑部氧气，而且边步行边思考可以增加智慧。

刚开始学走路的幼儿，头脑发育非常的旺盛，因此需要大量的氧，让他多走路，不但有助于脑部氧的





获得，也可以让头脑更灵活。我告诉0岁教育之友会的会员们，一定要把每天带孩子散步当成例行功课。2岁左右的孩子，每天一定要让他走2~3公里。

相反的，人如果不走路，会变成什么样子呢？

例如，中风躺在床上无法走路的人，他没办法藉由脚的运动将氧带往头部，因此，头脑就无法灵活的运用，身体的功能就会减弱，生命力也会跟着衰退。中风躺在床上大约7年的时间，因为氧没有运送到脑部，以致脑的重量减半，可能导致死亡。

人的站立、用双脚步行以及手的动作，都与大脑的作用有关系，可以促进语言能力。

不让婴幼儿充分地走路，就无法形成脚心

现在的小孩不管到哪里去都坐汽车，由于很少走路，因此脚心的形成都歪曲了。有37%的小学生脚心都没有形成。

脚心的形成与婴儿时期是否有正确地爬行、是否经常到外面走路、爬坡道或充分地运用脚踝有很大的关系。在步行的时候，如果正确地使用脚拇趾，脚心





就会形成。

要使脚心正确的形成，可以利用以下几个方法：

- (1) 让婴儿在学习走路以前充分爬行。
- (2) 每天带婴儿到外面充分走路(大约走1万步，脚心就可以形成)。
- (3) 尽量让小孩爬坡、爬山或走楼梯等等(爬坡、爬山会充分运用脚拇趾的力量，可以学习足部与地面接触的动作，且在下坡时，从脚跟到脚趾都会与地面接触)。
- (4) 在室内不要让小孩穿拖鞋，要让他赤脚走路，这样可促进脚心的形成，使步行正常，并且可以给大脑丰富的刺激。

脚心没有形成，会产生以下的障碍：

- (1) 脚容易疲倦，没有办法长距离走路。
- (2) 当双脚并拢站立的时候，脚跟的位置会不安定。
- (3) 很难立定跳远。
- (4) 让他蹲下走路时，他的脚跟不会抬起来，脚掌会平平地走，如果勉强要他的脚跟抬起





来，他会往前倾倒。

(5) 不会跳跃。

(6) 即使过了6岁之后，交互蹲跳也只能做四五次。

人类很多的活动以及运动、姿势形态都是以脚心的作用为基本，倘若脚心发育得不好，活动就会迟钝。

脚心没有形成，也代表脚的骨骼、肌肉发育不完全。

因此，在2~6岁的脚心形成期，让小孩充分地赤脚游玩，每天都做长距离步行，是非常重要的。

发育有问题的小孩子，多半是不太使用肌肉，而且长期被关在家里看电视。不使用肌肉的孩子，不管到哪里去都坐车，很少走路，不会提重物，不会使用全身来游玩，像这样子，肌肉活动得少，就会发生很多的问题。

事实上，记忆的作用不只是发生在脑而已，看和听的作用一样也受肌肉所支撑，因此，如果肌肉活动得少，要这些作用进行得好，是很困难的。人类所有的活动都是经由脑神经和肌肉的相关作用而来，所





以，经常骨折的孩子，也许是钙质摄取不足，吃得过快、磷或砂糖摄取过度所致，但也有可能是保护骨头的肌肉太衰弱的原因。

大脑与骨骼肌有非常密切的关系，甚至连说话也是一种肌肉运动，所以要经常使用手脚。





十二、一定要培养小孩的咀嚼能力

有些母亲在小孩过了1岁，甚至2岁之后，还常让他用奶瓶喝奶，或让他含着人工奶嘴，如此一来，孩子就无法学会口腔各部位的发声技巧，语言能力的发育也就比较迟缓。

婴儿出生8个月之后，大概就会长出牙齿，开始学习各种发声，在发声当中，他会学习出气，建议在这个时候断奶，否则他口腔各器官的动作就无法发育得很好。

建议在出生6个月或更早就开始吃断奶食品，断奶食品绝对不要选择砂糖含量过高或是市面上所销售的饼干、果汁等等。

过了9个月之后，不只要给他柔软的食物，并且也要给他吃固体的食物，这样可以训练婴儿的咀嚼能力。咀嚼能力强，发音也会跟着有力，不久之后他就





开始会说话了。

婴儿说话，必须要唇、舌、下颚互相配合动作，这种作用可以藉由咀嚼、吸吮的动作等等来提高。在说话的同时，一定要同时学会如何咽口水和使呼吸顺畅。吸力弱的孩子容易流口水，而容易流口水的孩子咀嚼力也弱，所以只要加强咀嚼力，就不容易流口水了。

口腔的各器官当中，舌头的作用一定要特别敏捷。舌头会随着声音快速的动作，对于声音的形成具有重大的影响。

如果经常让小孩使用奶瓶或奶嘴，牙齿的咬合就会不好，容易产生蛀牙，而且会使唇、口的形状歪曲。因为小孩的嘴巴里经常含着东西，所以他就不太会笑，舌头的动作也会比较迟缓。

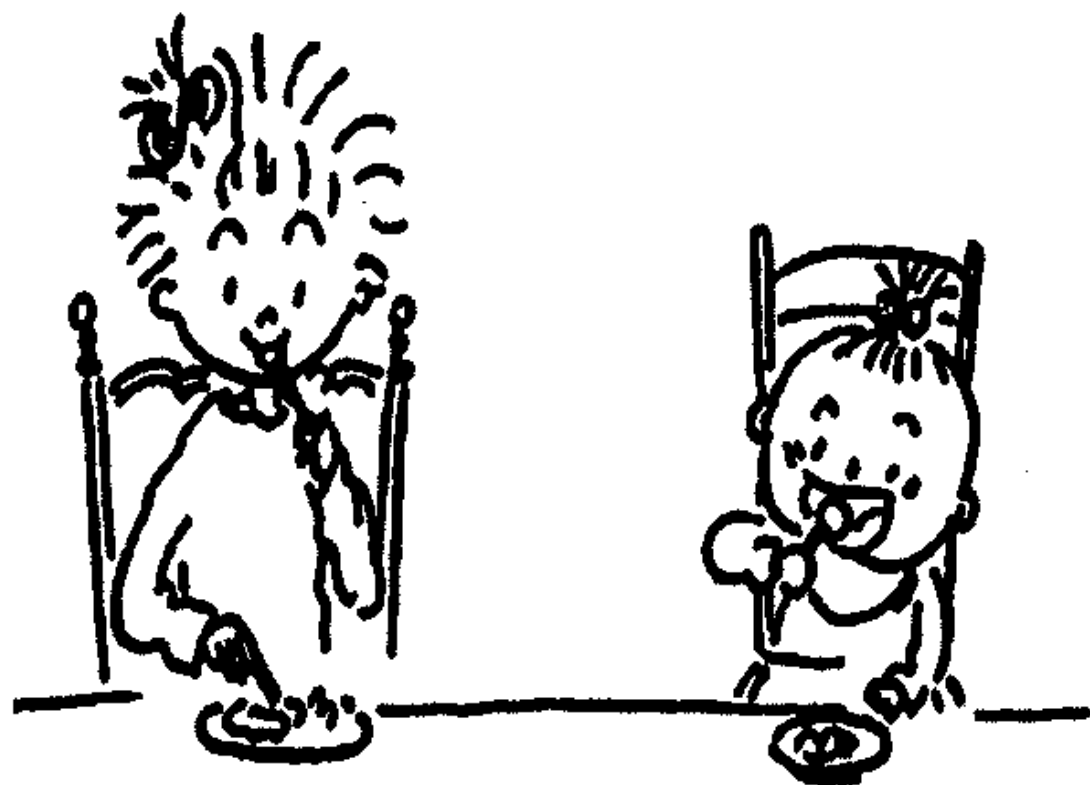
不让孩子吃固体食物或蔬菜，他的咀嚼能力就会不足，舌头的作用也不好，所发出来的声音就会很幼稚且不正确。因此咀嚼力弱的小孩，都不太会说话。

不要一直用奶瓶喂小孩。在断奶期就该停止用奶瓶喂奶，虽然孩子有二、三天会一直哭泣，但只要母





亲掌握得好，就会发现，要让小孩脱离奶瓶其实是很简单的。





十三、最好在满一岁之前脱离尿布

有很多小孩即使过了2岁之后仍在用尿布，这种教养方法是不对的。

我们应该尽量在早期给孩子正确的教养，才比较有效果。因为我们是人，所以希望各位在了解早期教养的同时，先了解人是怎样变化的。

刚出生的婴儿还不懂得语言，即使你说给他听，他也不懂，好像从某个时期开始，他才开始懂得语言。但从小孩出生开始，我们就持续地在教养他。婴儿的教养是一种条件的反射，是日常生活当中不可或缺的。

只要婴儿每天起床的时间、排便的时间、尿尿的时间、喂奶的时间、听音乐的时间、游戏的时间、读图画书的时间和睡觉的时间都能够规律的话，他慢慢的就会习惯这种教养方式。





这里所谈的是排便的习惯。早晨起床的时候就抱着婴儿说“嘘嘘”，然后让他小便，吃完早餐之后就发出“嗯嗯”的声音，让他大便。像这样子，总是在固定的时间做固定的事情，并且用声音让他知道现在该做什么，过了三四个月，小孩就会随着你所发出的声音来尿尿或是排便了。

尿尿或排便的时间会变成一种条件反射，而这种反射必须从婴儿时期开始培养。

此时，他大概会将粪便排在尿布上面，脏了之后就更换，这会变成一种条件反射，而这种条件反射，越大越难培养，因此，长得越大，就越难让他脱离尿布。

我依照老师的指导训练小孩排尿，结果成效很好。

如果不是经过老师的指导，第3个小孩(满1岁)大概会和前2个小孩一样，到了2岁还离不开尿布。我在厕所写上小孩们的名字，当要带他去上厕所时，我就会用手指指着他的名字，他会一直盯着看，然后笑了起来。第3个小孩发育得比前2个还快，很遗憾养





育前2个孩子的时候没有经过老师的指导。

当我念童话书给他听的时候，我会随着里面的情景发出各种声音，小孩会配合我声音的节奏，高兴地笑起来。

当我的小孩过了90天之后，我就试着将他的尿布拿下来再让他排尿，有80%的机率，他都能够进行得很顺利。至于排便，因为他是喝牛奶的关系，所以有时1天1次，有时2天1次，自从解开他的尿布之后，他几乎没有再弄脏过尿布了。非常谢谢老师教我这么好的排尿教养法。

盖田市 Y.E

我带的孩子在6月19日就要满3岁了，而我读七田老师的《0岁教育的秘密》也已经11个月了。在这之前什么也不知道的孙子，现在大约已经能够记得100个字了，并且也记得所有的注音符号和40个国家的国旗，我真的是感到非常的高兴。

当他开始背诵文字和国旗的时候，为了要嘉奖他，我甚至忘了自己已经51岁，高兴地趴在地上让他





当“马”骑，孙子更是高兴，如此也培养了他的学习欲望。向您报告我孙子的状况。

他是在夏天出生的，天气非常的热，于是我就将他的尿布脱到只剩一片，我发现每当他翻身的时候，就是他尿尿的时间。不知道是不是因为我每天都让婴儿做体操关系，他在第78天的时候就已经会翻身了。之后，我不再帮他包尿布，而是准备了10件短裤让他穿，我依照一定的时间来让他排尿、排便，这时我会用“嗯”或“嘘嘘”的声音来让他知道。3个月左右，他就会说“嗯”，我真的非常高兴，从此，他只要想大便，就会发出这个声音。到了4个月过11天的时候，他要尿尿时，就会说“嘘嘘”了。

鹿儿岛 T.T





十四、很乖的孩子更危险

不要因为小孩很乖、很好带就非常心满意足。这样的小孩会因为母亲抱他、和他说话、陪他游戏的次数减少，使得发育越来越迟缓。母亲陪他的机会少，所以他的经验就很少，因此，他会缺乏感动，变成一个很无聊的孩子。也许母亲会觉得，让小孩一个人在旁边玩，可以培养他的独立性，可以培养出非常魁梧的小孩。但是，上了学校之后，他会变得不太会与人相处、什么也不想做、有气无力的，双亲这时才不禁愕然。

即使是幼儿时期，也别只是让他坐着看电视。虽然他在看电视的时候不吵也不闹，但像这样把小孩关在家里，就无法培养他的社会性，他也很难了解老师所说的事情。双亲可能会认为，让小孩看电视，可以使他吸收很多的知识。但是与电视无法进行语言的交流，也没有办法训练小孩意思的传达和如何接受对方所说的话，然后把它转化成行动，因此会培育出缺乏





沟通的小孩。

看电视只是被动的生活而已，会培育出什么也不想做的小孩，缺乏积极性，理解力降低且会欠缺思考，随着学龄的增加，他会越来越不懂得课业的内容，各方面都会有落后的倾向。

最近的现象和以前不同，并不是没有学到所以不懂，或因为不懂读书的方法而不会读书，而是真的不懂老师所说的话。不懂学习内容的小孩有愈来愈多的趋势，这是由于从小就让他们看电视、过着被动生活的缘故。

双亲都会觉得不吵人的小孩最好带，但都没有想到，他如果不想吵你，也会不想和其他的小孩交往，这样的小孩会很令人伤脑筋。如果从幼儿时期开始，每天都看电视长达五六个小时，小孩就会变成缺乏思考力的电视儿童。各位母亲都要了解，电视会剥夺小孩的思考力。

事实上，人的头脑分成左右两个半球，左脑处理语言、数学、理论的思考等等，右脑则处理音乐、绘画、图形、节奏等等，光看电视就是只使用右脑，完





全不使用左脑，所以理论、思考方面的发育就比较迟缓了。

从孩子小时候就花时间陪他，而不是只让他看电视，这样可以提高他的学习能力，也可以培养他与其他小孩之间的协调性。双亲说什么就是什么，且也不会吵闹的小孩，也许会被认为很好带，但这种小孩反而危险。

从小对双亲的意见就言听计从、毫不反抗，是很危险的征兆。随着小孩的成长，他一定会有所谓的反抗期，如果在幼儿时期反抗力弱、很少表达自己的意见，那么他的人格就会扭曲，青春期时，由于从小被双亲的权威压抑着，当他的体力足够了之后，父母亲的权威就会动摇，而他就会像火山一样爆发出来，会对父母有激烈的反抗，反抗力之大，甚至会有殴打双亲的暴力行为，真是令人恐惧，所以从孩子小的时候就要注意。

调查在家庭内使用暴力的高中生，可以了解他们有共同的倾向，那就是小的时候几乎都不反抗，对父母亲的话唯命是从，是公认的好孩子，在学校的功课





也非常的顺利，几乎没有什么问题。

小时候孩子的反抗，可视为是健全自我的萌芽，应该感到喜悦才对，如果双亲只是用权威来压抑孩子的反抗心，那会使小孩的成长扭曲了。

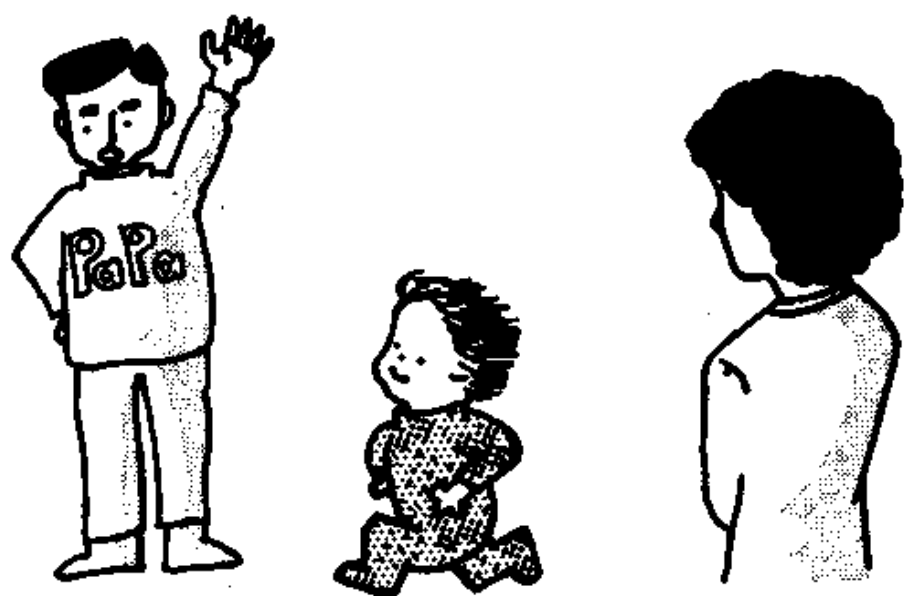
因此，结论是，很乖的孩子反而危险。

乔治亚大学教育心理学学者E.P.多兰斯博士于他的著作《在教室里面有才能的孩子们》当中叙述，具有创造性的小孩们都不喜欢被权威所压抑，自我主张非常强烈，有时候会反抗，所以双亲或学校的老师们都不认为他们是好孩子。然而，什么问题也没有、大家都喜欢、对父母或老师言听计从的孩子长大之后，会缺乏自己的主张，也不会有创造性的思想出现，只是个平凡的人而已。这段叙述值得我们好好的思考。

我们一定要培育出具创造性、有强烈自我主张的孩子。



第四章
利用“锻炼保育”
来教育孩子





所谓“锻炼保育”就是在婴儿刚生下来的时候，就以将婴儿的身心锻炼成非常刚毅、魁梧为目的。普通的育儿都没有这么清楚的目的意识，只是单纯的养育而已，这两者之间有非常大的差异。经过“锻炼保育”所培养出来的婴儿，他的神经会比较坚强，而且吃得_多、睡得好，也比较聪明，是情绪非常安定的孩子。相反的，如果只是单纯的养育，而没有去锻炼他，婴儿会有神经质，只要一点声音或是刺激，睡眠就会中断，整天的作息混乱，神经也无法得到休息，所以就会爱哭、容易发怒。

像这种锻炼不足的婴儿，如果进行“锻炼保育”，就可以让他不会因为些微弱的声音或刺激而睡不着觉，也可以使他的日常生活变得正常。“锻炼保育”可以有效地调整生活上的规律，是最重要的教养方法。

所谓的“锻炼保育”，究竟是怎么样的保育方法呢？对于婴儿而言，最有效的锻炼就是训练他对于气温、气流、日光等等气象激烈的变化有应付的能力，其中，即使是气温下降，也要使他有充分的适应能力，如此一来，罹患感冒或肺炎的比例就会非常少，也不会



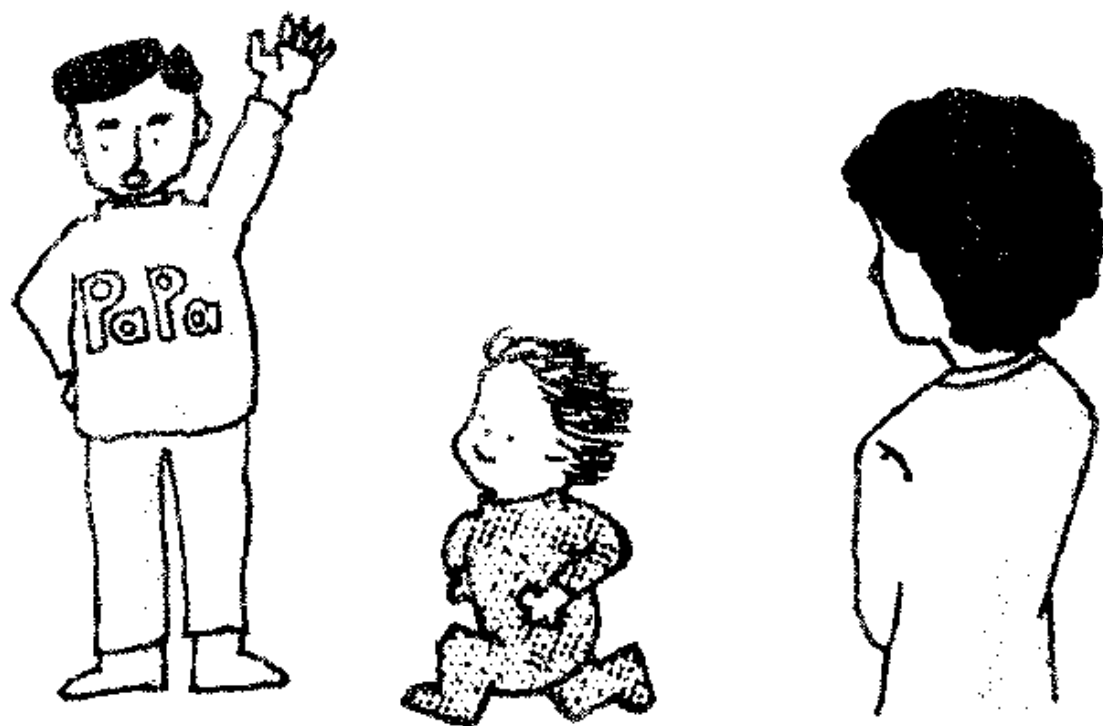


流鼻水或变成哮喘的体质，生其他病的机率也降低了。

“锻炼保育”的训练可以利用空气浴、日光浴等等自然的条件，也可以附加人为的干布摩擦、水浴以及体操等等。

锻炼必须要有系统的进行，每天不间断地持续下去，在两三个月之后，就能看到明显的效果。

下面就逐条说明锻炼保育的方法。





一、空气浴

让皮肤接触到新鲜的空气、让婴儿裸体。首先,从室内的空气浴开始进行。婴儿出生4周之后,在换尿布时,不要马上就包上,让他的部分身体裸露在外面,使皮肤接受一两分钟的冷空气。

出生2个月后,让婴儿在早晚换衣服或尿布的时候享受空气浴,裸露的时间以两三分钟为标准,出生四五个月以后,就可以将时间延长为五六分钟。

在寒冷的冬天里,将室内的温度设定在 20°C 左右,习惯了以后,就慢慢地往 16°C 来调整。

习惯了裸保育这个方法之后,即使一整天都裸露着身体也没有关系。

空气浴的效果

婴儿的皮肤接触到冷的新鲜空气后,在温差的刺激之下,可以促进皮肤血管的收缩与扩张,几分钟之后,皮肤血管就会适应新的环境,而且可以预防身体





寒冷。借由持续的空气浴，可以让婴儿的皮肤快速而且非常顺利的适应外界的变化。

接触到新鲜的空气，整体而言可以使人兴奋，也可以使中枢神经的作用活泼化、促进新陈代谢、使血液中的红细胞与血红蛋白增加、促进消化功能，并且使肾脏和皮肤的排泄作用活跃化。

新鲜的空气还可以让精神变好，使小孩充满朝气、非常的活泼。





二、外气浴

不要只将小孩关在室内，应该尽量让他到室外去接触新鲜的空气。从满月之后开始进行。将小婴儿床拿到阳台上，让婴儿亲近户外的空气。当然，要避免强风的吹袭，尤其是在寒冷的日子里，不要勉强将婴儿带到户外，但也要将窗子打开，让外面新鲜的空气流进来。

婴儿出生2个月之后，就可以带着他到外面散散步，即使是冬天，只要风不是很强，就应该积极地带他到外面去，时间从5分钟开始，慢慢地增加到30分钟、1个小时。

天气好的时候，就让孩子在家旁边或树荫下玩耍。

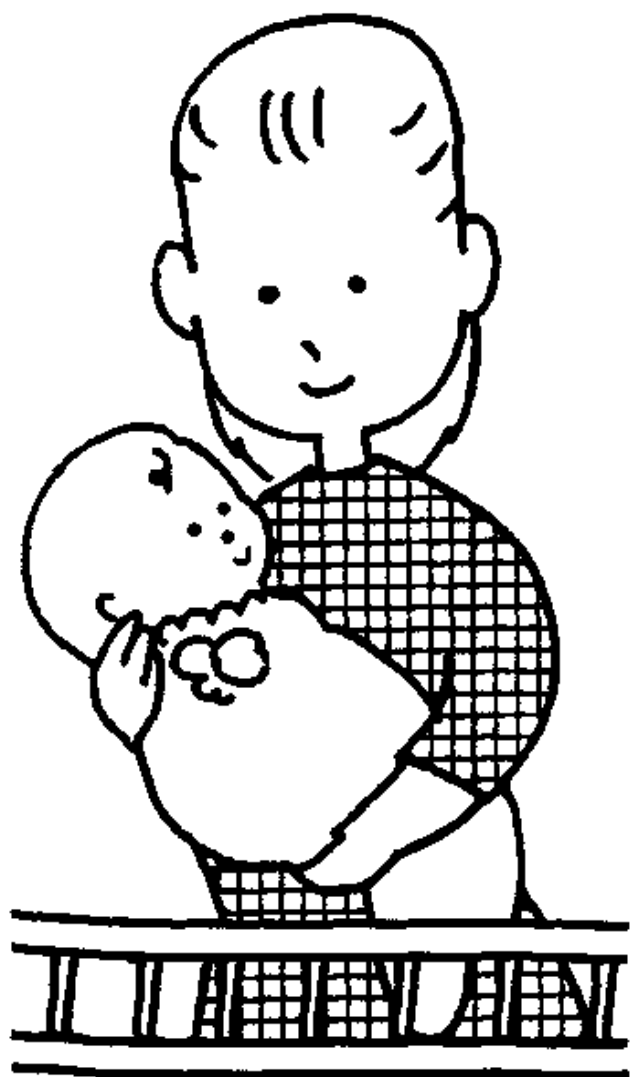
外气浴的效果

新鲜的空气对于婴儿而言是非常重要的。正如《空气浴》当中所介绍的，空气可以使婴儿活泼、有朝





气，并且可以诱发他的食欲。如果到婴儿三四个月的时候，还把他关在室内养育，就会培养出食欲不振的小孩。





三、日光浴

从出生之后1个半月左右开始进行。首先，将婴儿膝盖以下露出来，连续3天进行5分钟的日光浴。

接下来，将时间延长为10分钟，依然持续3天，再来延长为15分钟，持续3天。

从第10天开始，将婴儿屁股以下露在阳光下15分钟，持续3天。再来，将肚脐以下露在阳光下15分钟，持续3天。接下来就将脖子以下都露在阳光下，时间则增加到30分钟。要注意不要让日光直射头和眼，戴着帽子或到树荫底下都不错。

日光浴结束之后，将身体上的汗擦拭干净，盖上大毛巾、穿上衣服，然后让婴儿喝喝水，静静地放到床上去，这时候婴儿会独自游玩，不久之后就会睡着了。

日光浴的效果

太阳光当中含有紫外线，对皮肤而言，是维生素





D非常好的来源，也可以使人体产生各式各样的生理作用，以提高婴儿身体的抵抗力。

当天气有些寒冷的时候，也不要中止日光浴，可能的话，最好持续进行，才能培育出朝气蓬勃的婴儿。即使是冬天，也应该将窗户打开，让阳光直接照射进来，充分地进行日光浴，这时，婴儿不但不会寒冷，而且皮肤还会红润、温暖。





四、干布摩擦

从出生1个半月开始进行。早上起床的时候是最好的时机，用干布从手、脚开始往心脏来摩擦身体，最初是三四分钟，习惯了之后就增加到30分钟，反复地摩擦，直到婴儿的身体发红为止。越接近心脏地方越用力，越远离心脏地方力量越轻。

干布摩擦的效果

干布摩擦可以矫正容易感冒、哮喘、流鼻水等等体质异常的情况。对于皮肤比较弱的婴儿，一开始可以慢慢地多摩擦几次，这样他又弱又薄的皮肤会慢慢恢复红润颜色，变成正常健康的皮肤，而与生俱来体质较弱的婴儿，体质也会变强。两三个月之后就可以看见效果了。有些母亲这么做之后，婴儿过了1个礼拜就不再流鼻水了，因此非常的高兴。

我确实实行了老师前几天所教的干布摩擦。





每当孩子起床之后就会流鼻水，没想到我进行了四五天之后，他就完全好了。

只要在早上起床之后，花一点时间来进行，就会得到惊人的效果，我打算以后也要坚持下去。真是非常的感谢。

6个月之后，他已经能够很容易地翻身了，对于所有的事物，都充满旺盛的好奇心。他有时候也会动肝火，但好像都是吃太饱或是不高兴的时候，大部分的时间他都是嘿嘿地笑，表现出非常高兴的样子。

从大约1个星期之前开始，他就好像要发出什么声音的样子，而且次数一天比一天多，有时候时间会非常的长。

奇台县 Y.H





五、水 浴

将婴儿抱入浴缸里，等身体充分的暖和之后就抱出来，用比浴缸里暖和一点(20~30℃)的水来冲手、脚和全身，使他的皮肤血管收缩。

再将婴儿泡在浴缸里面，洗完澡之前，再用莲蓬头冲一次。

从婴儿1个半月开始，就用冷毛巾来擦拭他的身体，是非常好的。

夏天的时候，每天让婴儿在塑胶的游泳池(水温30℃)里玩水1个小时。

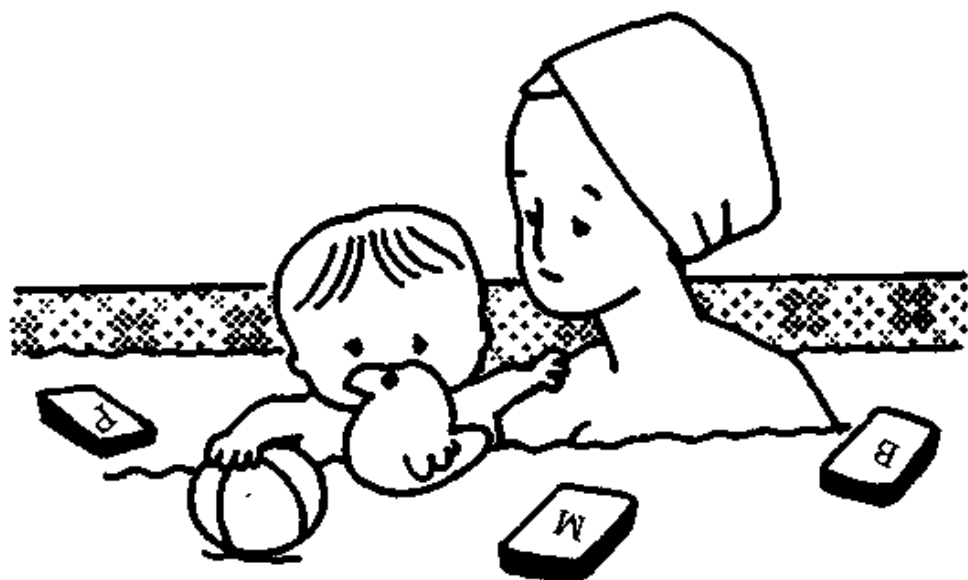
水浴的效果

冷水对于婴儿皮肤的效果比空气浴还要强烈，因为它可以促进皮肤血管的收缩，使婴儿的体温调节更好。水浴也可以治好哮喘，令身体习惯水和寒冷，对于一遇到寒冷就会打喷嚏的小孩，可以让他打喷嚏的间隔越来越长(也不再夜尿)。





婴儿本来是以副交感神经的作用为主，但身体接受了冷水的刺激之后，就会变成以交感神经的作用为主。婴儿的体质可以经由水浴而改变。





六、婴幼儿体操

对于婴幼儿的健康来说，体操是不可欠缺的。婴幼儿体操的目的，并不是单纯的强化肌肉骨头，使身体健康而已，而且还可以加速婴幼儿的成长，使他的人格健全的发展。

婴儿出生2个月时的体操，不如说是按摩比较恰当。按摩可以使中枢神经兴奋，借此可以使整个控制身体的器官、组织的神经系统以及激素的分泌功能活跃化。由此按摩的触觉刺激，也可以促进婴儿感觉和语言的发育。在各种感觉当中，最先发育的就是触觉。对于婴儿来说，一开始所有感觉就只有触觉。刚出生的婴儿，对于大人的说、笑，还不会产生任何的反应，但是，如果你轻轻地摸他的脸颊，他就会出现反射性地微笑，当你摩擦他的脚或是腹部时，他就会发出呢喃细语。

按摩可以促进婴儿的毛细血管扩张，增进血液循环，也可以使体热的辐射旺盛、淋巴液的流量增加，并





且让部分组织的陈旧废物除去，使再生更旺盛。

下面就简单说明配合月龄的婴儿体操。

婴幼儿体操表

出生1个月之后

1. 用母亲的手掌按摩婴儿的腹部。从婴儿的方向往肩的方向，内侧、外侧都摩擦五六次。太慢会觉得不舒服。
2. 以同样的方法按摩脚。小腿、大腿的内侧、外侧、后侧(大腿的内侧可以省略)，都慢慢地摩擦五六次。
3. 让婴儿趴着，使他的头抬起来1次。
4. 用右手的背部按摩婴儿的背骨，从臀部往头部摩擦五六次，接着用2根手指压五六次。这样可以强化背部的力量。
5. 抚摸腹部。在肚脐的周围以顺时针的方向、从右往左摸4次，再单手抓腹部。
6. 抚摸手掌、脚底。全身所有器官的穴道都集中在手脚，抚摸时可以给心脏良好的刺激，





使全身的器官活泼化，并且可以刺激脑部。
进行五六次。

7. 让婴儿侧向，以单手支撑他，另一只手就轻轻地，在背骨的两侧，从臀部的地方往脖子的地方摩擦，婴儿会感受性的挺直背骨。进行两三次。

出生后3个月

满1个月后的体操再加上以下的体操。

1. 使婴儿的两手静静地左右伸展。使双手往前动，并在前面交叉，进行五六次，并且发出一两次快乐的声音。
2. 让婴儿的脚伸展一两次。抓住双脚，使之往上、往下几次，并且以母亲的大拇指、食指摩擦婴儿的足胫，从脚跟一直到膝盖，以画圆的方式来回摩擦四五次。
3. 使婴儿的头部转动来运动。母亲的右手放在婴儿的胸部上，用左手提起婴儿的双脚。用双手将婴儿的身体呈水平方式抬起来。





4. 脚脖子运动。坐在婴儿头部的方向，右手抬起婴儿的右脚脖子，使其呈直角立起，而左手的四根手指放在脚底，大拇指放在趾甲的部位，以这样的方式夹住婴儿的脚。伸展婴儿的脚脖子，使其与脚呈一直线。进行五六次。
5. 让婴儿翻身。首先让婴儿仰躺，用左手抓住婴儿的双脚，右手的大拇指则让婴儿抓住，然后握住婴儿的手。一边用左手使婴儿的双脚伸展，一边拉婴儿的右手使其肩膀浮上来。这时婴儿的身体、头部、脚腰都转向相同的方向，左手伸到胸部之下，从仰躺变为趴着。

出生后4个月

1. 两手的交叉运动。速度稍微快一点，8~10次。
2. 脚的按摩。和以前一样。
3. 双脚的屈伸。先屈伸单脚，接下来双脚一起





做。进行弯曲及伸展，弯曲时大腿会靠向腹部，伸展时要尽量延伸。进行4~5次。

4. 使婴儿翻身的运动。(如前)
5. 背部按摩。
6. 使婴儿在空中爬行。双手在在婴儿的腹部下支撑着，让婴儿爬行10来次。
7. 腹部按摩。(如前)
8. 在空中仰躺。双手支撑住婴儿的背部，10数下后再放下来。进行1次。
9. 双手屈伸，使得双手交互弯曲伸直。
10. 使婴儿的上身直立。让婴儿握住双手的大拇指，其他的手指则握住婴儿的手腕子，使婴儿从仰躺的姿势慢慢变成上身直立。进行两三次，如果婴儿还太柔软、头部会下垂，就先不要进行这个动作。

满6个月

1. 手往前举放在头两边，贴在床上，向两边伸开再回到腰。多大月龄就做几次。





2. 双脚交互屈伸。刚开始时慢慢做，接着就要快一点，最后再慢慢做。左右各8次。
3. 使婴儿仰躺，压住婴儿的脚底使其靠在地板上，推婴儿使其滑行数次。
4. 按摩背部。(如前)
5. 两手支撑住婴儿的腰部，就这样子举起婴儿。以这个姿势慢慢地前后左右倾斜婴儿的身体。
6. 按摩腹部。(如前)
7. 稍微拉婴儿的上身，使其从睡姿改为坐姿，休息一下之后再改回原来的睡姿。反复进行三四次。等到婴儿的手有力量后，当婴儿坐着时将其双手往上拉，这时他就会自己站起来。进行3~4次。
8. 让婴儿握住双手的大拇指，其他4指则覆盖在婴儿的手上，握住他的手腕使其站起来，稍微让婴儿垂吊。进行1~3次。如果婴儿还不会自己出力垂吊，那就先省略这个动作。
9. 让婴儿趴着，伸展左右两手。慢慢地从下面





抬起双手的手腕，形成像飞机的形状，背部翻转过来。婴儿会自己挺起上半身反转背。进行两三次。

10. 爬行运动。婴儿爬行时握住其双脚，使他的膝盖与大腿屈伸，然后像青蛙游泳似地让婴儿踢脚，这样子身体就会往前方进。

满10个月

1. 让婴儿坐着，双手交互弯曲、伸展。进行10次。
2. 让婴儿躺着，使双脚充分交互屈伸。进行10次以上。嘴里一边说再快一点或慢慢来等等的话。
3. 使婴儿躺着，让他的脚底靠在地板上，然后推婴儿使其在地面上滑行。并且发出咻、咻的声音！进行五六次。
4. 按摩背部。(如前)
5. 倒立。让婴儿趴着，右手提起其双脚使他倒立。进行1次。





6. 按摩腹部。(如前)
7. 让婴儿仰躺，手放在婴儿腹部上方30厘米处，让婴儿抬起双脚踢母亲的手，踢到后，母亲的手可以再提高一点。进行两三次。
8. 一手压住婴儿的双膝，另外一只手让婴儿握住，将婴儿拉起来。告诉婴儿“快起来”、“好棒”等等的话，然后慢慢地拉他起来。左右各两三次。如果婴儿做得很好就要赞美他。
9. 母亲用右手压住婴儿的膝盖，左手则支撑在婴儿的下腹部，使婴儿抬起上身捡放在他脚边的玩具。如果婴儿想拿玩具就一定要抬起他的上半身。婴儿也会使尽全身的力气来抬起上半身。进行两三次。
10. 让婴儿抓住双手的大拇指站起来。等婴儿会蹲了，立刻让他做这个动作，进行2~4次。母亲则要一边说“蹲下”、“站起来。”……

满1岁2个月开始

1. 让孩子坐在椅子上握住其双手，先往上举然





后张开，再回到原点。进行两三次。

2. 让孩子仰躺并压住其膝盖，然后使其独自坐起来。如果孩子无法做到，可以让他握住母亲的手。进行四五次。
3. 让孩子仰躺，使他的脚像踩脚踏踢板一样交互摇动。如果孩子懂得要领，可以让他独自做这个动作。进行10次以上。
4. 让孩子趴着，双手往后伸展。握住孩子的双手，保持比背部宽幅还狭窄的距离。一边告诉他“抬起身体”，一边拉他的手，帮孩子抬起上身。进行三四次。习惯之后，只要压住孩子的膝盖，他就会自己用力抬起身体。
5. 让孩子走在非常狭窄的路上。让孩子在宽30厘米、长2~3米的线上来回走两三次，并令其不可以超出线外。
6. 在距离地板30厘米高的地方钉一条绳子，让孩子在绳下钻来钻去。进行四五次。
7. 让孩子蹲下、起立。母亲可以拿一根棒子让孩子握住，也可以让同龄的两个孩子面对面





做这个动作。

8. 与孩子距离约3米相对站立，然后母亲告诉他“预备——起”，让孩子跑向母亲。进行三四次以上，只要孩子想跑就让他跑。
9. 让孩子双手拿旗子，然后母亲告诉他“举起旗子”“放下旗子”，使孩子配合母亲的命令做动作。孩子记住之后，就让他自己发出命令。进行五六次。

满1岁6个月开始

1. 让孩子坐在椅子上，从后面握住他的双手，使双手左右水平摊开，让孩子的身体往左右转四五度。进行2次。接下来握住孩子张开的双手，使他的上身朝左右倾斜。进行2次。
2. 让孩子钻到桌子或椅子底下。2次。
3. 让孩子爬五六阶楼梯。
4. 让孩子仰躺，双手握住棒子。母亲拉棒子，将孩子的上身也拉起来。等到孩子熟悉之后，





即使不拉棒子，他也会用自己的力量使上身起来。进行二三次。

5. 让孩子仰躺，在其腹部上方水平之处放一根棒子，使孩子举起双脚勾住棒子。棒子要愈来愈高。勾住棒子之后，让孩子的脚静止不动，从1数到5。接下来数到7，再下来慢慢加多，数到10。进行两三次。
6. 距地在10~15厘米高绑一条绳子，让孩子跨过去。也可以每20厘米的距离放一根筷子，要孩子在这之间走来走去且不可以碰到筷子。多进行几次。
7. 让孩子趴在母亲的膝盖上，翻转他的上身。一是将上身翻转过来，二是回到原来的位置。母亲可以帮助孩子运动。进行两三次。
8. 母子距离2米相对而坐，让孩子打开双脚坐下。母亲和孩子一起玩滚大球的游戏。进行10次。结束之前双方约定再玩一次就好了，然后数到3就开始滚大球，到了第三次才干





脆的结束。

9. 用言语命令孩子蹲下、站起来。进行六七次。
10. 用白线做道路。道路宽25厘米、长3米以上。
让孩子双手张开，沿着道路走，来回两三次。
从他蹑手蹑脚地轻轻走到能抬起脚大步走为止。如果孩子能平安地走完，那么就举起双手说“万岁”。

2岁之后

1. 早晚让幼儿站在1条大毛巾上，然后用毛巾将幼儿整个包起来。让他很自然地接受被动的样子及如何努力地保护自己的身体。
2. 孩子跌倒之后，让他左右各转一圈。这样他会感到很高兴。
3. 让孩子双手抱住头部在大毛巾上翻跟斗。刚开始可以帮助他。进行2次。
4. 让孩子握住双手的大拇指，而母亲握住孩子的手腕子让他垂吊，往左右摇摆五六次。
5. 让孩子双手贴在地面上，然后举起孩子的双





脚让他用手来走路。

6. 让孩子站在70~80厘米远的地方投球给母亲。孩子也要伸出双手准备接球。反复练习之后，孩子会愈来愈会接球。
7. 将3张大人坐的椅子倒下并且排好，然后用大毛巾盖在椅子上面做成黑暗的隧道，让孩子钻进这个隧道里。
8. 让孩子爬到椅子上，再从椅子上下来。地板上必须铺坐垫。
9. 每天都让孩子到户外走一定的距离。
10. 让孩子吊单杠。

3岁之后

1. 配合愉快的音乐节奏，拉着孩子的手教他拍手。给予腹部、脚脖子等等弹力，强化肝脏、心脏。还要让孩子单脚跳。
2. 将绳子的一端绑在柱子上，另一端拉紧，让孩子从下面钻过去。慢慢地降低绳子的高度，直到无法钻过去为止，这样可以柔软背





骨，也是很好的全身运动。

3. 让孩子自己吊单杠。母亲抱孩子到单杠上后让他自己用双手握住单杠。这样可以促进体力的成长。
4. 亲子手牵手。从右边摇晃到左边，多进行几次。也可以往身体的侧边伸展，是非常好的运动。
5. 每天到户外跑步。
6. 让孩子从30厘米高的地方跳下来。
7. 接球。(如前)
8. 在前方1~2米处放一个底部挖空的瓦楞纸盒，然后让孩子将球滚入这个瓦楞纸盒做成的隧道。
9. 踢着球绕过前方的椅子再回到原点。
10. 让孩子上上下下吊单杠，大人可以帮助他，直到他可以自己做为止。

4岁到6岁

1. 坐着，将往前伸展的双脚往左右打开。尽量





呈一直线。

2. 脚前后张开。一开始右脚在前，后来换左脚在前。
3. 端正地坐着，双手放在地板上，在双膝不离开地板的状况下往后躺。
4. 坐着，双脚并拢向前伸展，双手握住脚脖子，将脸摆在双脚之间。膝盖不可以弯曲。
5. 躺着，双手握手自己的两个脚脖子，眼睛看着天花板。如能长时间保持这样的姿势是最好的。
6. 跑步。快速跑的诀窍在于膝盖要提高，手要锐角弯曲。每天尽全力跑一定的距离。
7. 蹲下，双手抓住两个脚脖子走路。在室内走一两圈。
8. 站着做游泳的动作。
9. 站着做左右拨开水的动作。这是很好的扩胸运动。
10. 让孩子在大棉被上翻跟斗。
11. 双手上下伸展。往上伸展时就好像夹住耳朵





似的。

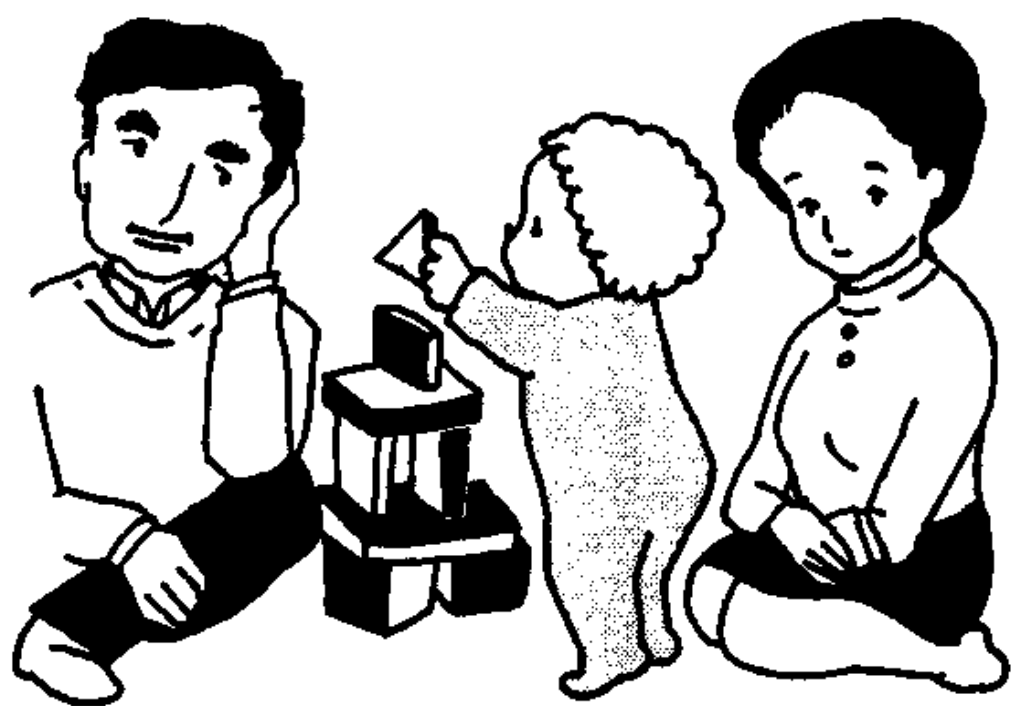
12. 在30~40厘米高的地方绑橡皮筋，让孩子跳过去。





第五章

使婴儿朝气蓬勃的游戏





如果想使婴儿健康、朝气蓬勃,很有元气的成长,那么就不可以对他放任不管,让他觉得无聊。有些母亲因为孩子温驯、不会让大人操心,就觉得很放心、很高兴,但是这样的孩子会没有求知欲望,变得什么都不想做。

绝对不可以放任婴儿不管,让他自然的成长。一旦放任他,他就会不了解感动、没有力气、无聊、缺乏干劲,而变成迟钝的孩子,更极端一点会变成自闭的孩子。孩子出生2个月后会出现这种无气力的状态,如果出生5个月后还持续这种状态,那么他就会变成这种性格的孩子。

相反的,如果孩子出生后就尽量对他说话、抱抱他、逗逗他,让孩子活泼、有朝气地玩游戏,那么他的情绪就会发育得很好,潜力及才能也可以完全发挥出来。从出生到6个月这半年之间,决定了孩子的这种差异。

请母亲充分地当0岁、1岁婴儿的玩伴,好好地、尽情地陪他玩,就是这个时期最好的0岁教育。

那应该和他玩什么样的游戏才好呢? 以下将针对





这个问题加以回答。

游戏内容

出生到1个半月

1. 母亲和婴儿脸对脸，然后拉起婴儿的手摸摸妈妈的脸。告诉他眼睛、鼻子等脸部各器官的名称。
2. 拉住婴儿的手，让他摸摸母亲的手，或是让他的手碰碰各种东西。这样可以促进婴儿触觉的发育，让他摸或者是摸摸他，可以使他记住许多事情。没有任何一项方法比得上这个方法。
3. 靠近婴儿的脸，轻轻地呼唤他的名字，然后看他的眼睛是否会随着母亲的移动而移动。进行两三分钟。

目的——培育婴儿的视觉。

4. 横躺在婴儿的旁边，将一个色彩鲜明的娃娃放在其脸的上方。活动娃娃引起婴儿的注意，用娃娃说话的方式说“你好，小宝贝，我





是芭比娃娃。你看看我啊!”然后左右摇动娃娃，看看婴儿的视线是否也跟着移动。进行三四分钟。

目的——协助婴儿用眼睛追随物品。

5. 抱着婴儿听音乐，一边前后摇晃他。盯着婴儿看，母子之间四目交会。婴儿1岁前都要一直进行这项活动。

目的——培养婴儿的节奏感。

母与子心心相连。

6. 沐浴时以及用餐前后是婴儿游戏的最好时间。这时母亲可以轻声地和婴儿说话。哼唱喜欢的音乐。抱起婴儿，让他触摸母亲的脸。
7. 爬行。让婴儿爬行。

目的——使用脖子的力量。新的视觉焦点可以给予脑细胞有效刺激。

1个半月到3个月

1. 铃鼓游戏。在婴儿的眼前、脸的左右及脚的方向摇晃铃鼓，引起他的注意。让婴儿趴着，





在他头的前面摇晃铃鼓，使他慢慢抬起头追随铃鼓的位置。

目的——让婴儿会分辨声音，并配合物品的移动改变眼睛的焦点。提早做这方面的努力，对日后的阅读能力有很大的帮助。

2. **运动物体。**在婴儿床右方30厘米处吊一个会动的物体，让婴儿的眼睛随着这个物体移动。这个运动物体最好是人脸的样子。

目的——使婴儿对于移动的东西感兴趣。

3. **挂画。**在婴儿能充分看见的地方挂上色彩美丽、丰富的图画。

目的——培养美的感觉。

4. **让婴儿在镜子前玩游戏。**镜子对2个月大的婴儿来说是最好的玩具，因为可以反映出婴儿的脸。呼唤婴儿的名字，说“来，小宝贝，妈妈也在这里喔！”镜子置于15厘米远的地方。这样人与像之间的距离为30厘米，则婴儿眼睛可看见的范围也是30厘米。拉着婴儿的手摸摸镜子。在镜子前做出各种表情，然





后告诉婴儿“哇！这是高兴的表情。哇！这是悲伤的表情”等等。也让婴儿摸摸镜中的自己。将婴儿的手放在镜上触摸自己的手。

目的——培育社会性、丰富视觉的体验，并促进自我意识的发育。

5. 让婴儿笑一笑。让婴儿躺着或坐在椅子上，母亲用手指像小动物爬行一般在婴儿的脚上移动，然后说：“小老鼠来了，小老鼠来了”。也以相同的方式在手上爬行，然后说：“小老鼠来了，小老鼠要回家了”，边说边爬往婴儿的脖子，等到婴儿“嘿嘿”地笑起来时就紧紧地抱住他。

目的——诱使婴儿发笑。

6. 让婴儿趴着，用手拿各式各样的东西。例如“这是柔软的布喔，非常的柔软，摸起来很软喔”，或者是“这是树木喔，非常的硬”。像这样用不同的材质来表现。让他交互触摸2种物品，然后边说“很柔软，膨膨松松的。非常硬，非常坚固”。





目的——对于新的物品产生兴趣。了解不同的触感，并且培养出好奇心和欲望，也了解物品的名字。

7. **伸手抓取。**床头绑上一条比较坚固的绳子，然后吊五六样玩具，让孩子用手去拉取。

目的——培育孩子拿想要东西的能力。

8. **拿拿看。**将铃鼓或洋娃娃等放在靠近婴儿腹部的地方，让他很容易可以拿得到。告诉他“你看，这是洋娃娃喔，拿拿看！”等婴儿拿到之后，就褒奖他“拿到了，好棒喔！”

最后，在婴儿的上方移动玩具，让他能够掌握住移动的物品。婴儿一定可以展现他令人吃惊的能力。

目的——促进眼睛与手之协调动作的发育，并且培育积极的学习意欲。

9. **敲打游戏。**3个月大的婴儿，其敲打能力正开始萌芽。在离婴儿15~20厘米处挂着他有兴趣的东西，让他敲打。

目的——促进眼睛与手的协调动作。





3个月到6个月

1. **有、没有。**坐在婴儿的前面用手遮住脸，然后告诉他“妈妈不见！”5秒后再张开手说。“哇”，反复进行10次以上。婴儿会了解这种有趣性，并记得游戏的方法。
2. **拉扯。**让婴儿仰躺，在其上方吊1个玩具，然后告诉他，“来抓抓看”、“用力拉。哇！拉到了！”

目的——教导婴儿使用身体，学习如何拿到周围的物品和如何用两手抓东西。

3. **哇，抓到了。**让婴儿仰躺或者是坐着。一边微笑，一边张开双手，慢慢靠近婴儿，很温柔地对他说“我要来抓你喽。哇，抓到了！”接下来笑着抱起婴儿，让他了解这只是一种游戏。反复进行五六次，让婴儿习惯这种游戏，当他被抓到时就会非常开心，“嘿”地笑起来。

如果婴儿喜欢玩这种游戏，可以由两个





大人一起陪他玩，一个人抱着婴儿，另一个人慢慢地靠近婴儿并且发出声音。婴儿可以利用这个方法抱着大人，也因为自己被抱着而非常安心。

目的——让婴儿想像一下接下来会怎么样，培育他的想像力。

4. **好高喔，好高喔。**抱起婴儿，边说“好高喔！好高喔！”边将婴儿举到头部之上。或者将婴儿举高，然后手稍微离开再立刻把他抱起来。当婴儿想睡或肚子饿时不适合做这个游戏。

目的——让婴儿体验没有预警的事情，有惊吓的体验，培育出生气勃勃的朝气。

5. **玩具游戏。**床上放置各种可以作用的玩具，例如玩具游艇。

目的——让他学习新的动作，加深他的体验，并促进其求知欲方面的进步。

6. **新的体验。**到户外让他用手摸摸石头、叶子、沙土、树枝、雪、松树等等，并教他这些物





体的名称。告诉婴儿他现在正在做什么以及对于这项物品的感觉。餐桌上就说明热、冷、甜、辣等感觉。

目的——记住物品的名称，培育辨别的能力和好奇心。

7. **握玩具。**给婴儿可以用手握住的玩具。可用红、黄、绿、橙等等鲜艳的布缝制而成，里面再塞一些旧布。

目的——培育抓握的技巧，并养成左、右手的协调性动作和记住颜色。

8. **模仿游戏。**母亲做一些怪动作或吐吐舌头，或者发出“啊！啊！”的声音让婴儿模仿。有时抬高声音，有时降低声音，急剧的变化非常有趣。

目的——重复进行这种简单的声音或动作，可以让婴儿有丰富的体验以及使他生气勃勃。

9. **在浴缸里面拍水。**沐浴时支撑住他的背部，让他用手脚拍水数分钟。

目的——让他了解玩水的趣味和习惯水。





- 10. 听话。**让宝宝坐在腿上，读图画书给他听。边打开书本边说：“这是书。小宝贝，我们一起来读书吧！”将书中的内容读给他听，并用手指着正在说的部分告诉他：“这是狗喔。这是狗的眼睛”等等。最好以柔软又有趣的语调来说故事。当宝宝毫不在意地用手指着某个东西时，即使故事会因此中断，也要立刻说出那个东西的名称。

目的——让孩子熟悉书本的世界，培育从小就读书的好习惯，而且重复地读给他听、让他看图画书，可以促进其语言能力的发育。在愉快的身体游戏之后，读书具有缓和神经的效果。

- 11. 让他摸摸看。**把旧的报纸揉成一团，然后给宝宝，对他说：“哇，你看，乱七八糟的。”接下来再给他一张纸，然后告诉他：“这张纸非常平坦”。给宝宝一张对折的报纸让他摊开来，并且弄破一张报纸，让宝宝也模仿这个动作。

目的——让他有机会了解材质或形状的不同。





6个月到9个月

1. **有、没有。**洗完澡后用大毛巾包住婴儿让他仰躺，再用大毛巾盖住婴儿的脸，问道：“小宝贝在哪里呢？”，然后拉开毛巾说：“哇，在这里唷！”再一次用毛巾盖住婴儿的脸，然后问他：“噢，小宝贝在哪里啊？”，让婴儿自己把毛巾拉开，这时母亲就可以笑着对他说：“喔，在这里”！

目的——与以前的游戏相同，只是程度比较高，让他学习协调性的动作。

2. **丢物品游戏。**用绳子绑住玩具放在小的围栏里。让婴儿将围栏里的玩具丢到围栏外，因为玩具上绑着绳子，婴儿可以再将玩具拉回来。可以用绳子绑住以下的玩具——水壶盖子、汤匙、小盒子、大的线圈、手镯、铃鼓等等。

目的——让婴儿学习投物品、丢物品、拉绳子等动作。





3. **毛巾上的玩具。**将玩具放在大毛巾的一端，教孩子将毛巾拉过来就可以拿到玩具。“来，拉毛巾看看。哇！好棒喔，拿到玩具了”！

目的——给予求知性活动的机会，培育婴儿做做看的欲望，让他了解只要去做就会成功的学习喜悦。

4. **钓玩具。**在绳子的一端绑上婴儿喜欢的物品，另一端放在桌子上，让孩子将玩具拉过来。之后再加上2条什么也没有绑的绳子，让婴儿想想看要拉哪一条才可以拿到玩具。

目的——培育思考能力。

5. **捉迷藏。**将玩具藏在布底下，然后告诉婴儿：“不见了，不见了，到底在哪里呢？我们来找找看吧”。一开始先让婴儿看到玩具的一部分，接着就站在玩具的前面，让婴儿主动将玩具找出来。再来就可以将玩具放在有盖子的箱子里，当然要在孩子的面前把玩具放进去。

目的——6个月大的婴儿，即使没看到东西也知道物体的存在，这是对于外界秩序、组织的认知。





- 6. 空间游戏。**让婴儿7个月左右开始学习将一样物品放入另一样物品中。准备大中小三个空罐子，并且让婴儿拿拿看。“哇！好高喔，好高喔。你拿得好高喔”，然后玩翻倒瓶子的游戏。大、中、小要依顺序排列。

目的——训练手的灵巧度，学习空间关系以及大小，培养行动的能力。

- 7. 对话游戏。**把婴儿抱在膝盖上，母亲发出婴儿经常发出的声音，让婴儿模仿“mā ma(妈妈)、bà ba(爸爸)”等声音。

- 8. 结合语言与动作的游戏。**婴儿9个月大时，就可以开始学习把语言和动作结合在一起。例如“玩具不见了”就去找找看，或“拜拜”就摇摇手。

- 9. 节奏游戏。**教导孩子边唱歌边做动作的游戏。例如“造飞机”。

目的——让孩子喜欢节奏，丰富他的语言能力，并促进运动肌肉的发育。

- 10. 堆积木游戏。**母亲先将积木堆起来，然后让





婴儿弄倒。再将积木堆在婴儿手摸不到的地方，然后给婴儿一颗球，让他投球把积木弄倒。

目的——婴儿可以从这个游戏中学习到因果关系。

11. 出入游戏。将各种形状的废弃物装在大盒子里。让婴儿把盒子里的废弃物全部拿出来，再全部装进去。

目的——让他学习独自游戏的快乐。

9个月到11个月

1. 爬行游戏。妈妈和婴儿都四肢着地，一起爬行。妈妈爬在婴儿的前面，让婴儿在后面追。接着婴儿爬在前面，妈妈从后面追，这时婴儿会很高兴。

目的——让婴儿记住如何爬行并可以充分爬行，享受到快乐的母子游戏。

2. “阻挠”游戏。父母和婴儿3人一起玩的的游戏。

1人张开双手叫婴儿的名字，等婴儿快要爬





到的时候，另1人则从婴儿的后面拉他的脚，把他拉回到原来的位置，对面的人再张开双手催促婴儿快点过来。如果婴儿了解这是游戏就会笑出来，父母与婴儿3人就能享受快乐的亲子关系。如果婴儿快要哭出来，就停止这个游戏。

目的——让婴儿享受亲子3人游戏的快乐。

3. “抓人”游戏。这也是父母与孩子交流的游戏。双亲爬向旁边“逃走”，告诉婴儿“来抓爸爸”或者是“现在该抓妈妈了”等等。并在适当的时候让婴儿抓到，当他追到父亲或母亲时会很高兴。

4. “拜托”游戏。将球滚到旁边去，然后告诉婴儿“拜托，帮我把球拿过来吧”“拜托，拿到妈妈这边来”等等。或是对他说“拜托，帮爸爸把报纸拿过来”“拜托，帮我把烟灰缸拿过来”等等。

目的——培育婴儿对于语言的理解力以及服从命令力。婴儿做完事情时就要对他说“谢谢”，这样他才





会了解到自己帮助别人这件事情，而且会觉得帮助别人是一件很快乐的事情，会开始学习帮忙。

5. “空空”游戏。把所有的玩具都放入箱子里，再将箱子反过来。一开始母亲先做一遍让婴儿看，然后要他模仿。婴儿会很高兴地玩这个游戏。

目的——让孩子了解到游戏的快乐，培养集中力。一边配合“空空，都没有了”这些话一边做动作，让孩子了解自己在做什么事情，培养他的思考力。

6. 玩具在哪里？将玩具重叠藏起来，也可以用布包起来放入盒子里，或先放入小盒子，再将小盒子放入大盒子里。也可以用纸包住玩具再放入盒子里。

目的——增加手指的操纵能力。培养在预测场所发现的预测能力。

7. “有”、“没有”。首先母亲用手盖住眼睛，然后说“小宝贝在哪里呀，我看不见了”。接下来盖住婴儿的眼睛问他“妈妈在哪里？看不见了。”藏在沙发的后面说“没有，没有”，然





后露出脸说“啊”。也让婴儿学着妈妈做。

目的——让孩子模仿母亲，培养他的模仿能力。

8. **捉迷藏**。这是“有、没有”游戏的延伸，类似捉迷藏的游戏。一开始妈妈躲起来只让婴儿看见妈妈的手或脚等身体的一部分，接着整个人都藏起来。也可以让婴儿自己藏起来，妈妈去找他。

目的——培养预测思考力。

9. **玩具在哪里**？将玩具藏在盒子、箱子或锅子里面，然后问问孩子“玩具到哪里去了？”一开始让孩子看到将玩具藏在哪儿，然后要他去找，接下来不要让他看见玩具藏在哪儿，然后要他去找。问他“什么东西在里面呢？”找到之后就说“喔，原来是小宝贝的玩具在里面呀”。打开盖子看见自己喜欢的玩具在里面，婴儿会很高兴。

目的——学习语言，培育探索的意欲。

10. **出出、入入**。在箱子上挖个可以投入玩具的洞，将玩具丢入这个洞口再拿出来。





先由双亲示范，再由婴儿自己来做。这就是火柴盒和弹珠的游戏。将弹珠全部放入火柴盒里，推开火柴盒就能看见弹珠，婴儿会因此而很高兴。

目的——培育手指使用的功能以及语言能力。养成遇到问题有能力解决的习惯。

11. 积木游戏。3个积木排在一起，如同火车一般的移动。可以慢慢增加数目。

目的——培养掌握直线的技巧以及排列直线的技能。

12. 画画。让婴儿用铅笔、彩色笔等自由自在的在大包装纸或广告纸白色的部分上画画。

目的——训练眼与手的协调动作。

13. 敲彩色铃。买有音乐旋律的铃铛，妈妈一边说“红铃铛”“蓝铃铛”，一边要孩子模仿。然后敲出“哆、来、咪”的音符。

目的——培养音感。

14. 模仿声音游戏。母亲咳嗽、伸出舌头或发出各种声音，让孩子来模仿。





目的——培养模仿的能力。所有的学习都是从模仿能力而来。

15. 模仿才艺。让婴儿模仿母亲的动作，例如手举得高高的、双手一握一开、拜拜等动作。

16. 收受游戏。把10个小玩具放入盒子里，然后从盒子里拿出1个玩具狗，交到婴儿手上对他说“嗨，这是狗”。接下来母亲伸出手对婴儿说“给我狗”。婴儿不给的时候，母亲可以轻轻的把狗拿过来，然后说“谢谢，这是狗”。

再从盒子里拿出1个玩具兔子，告诉婴儿“这是兔子”。一样交到婴儿的手上，接着妈妈说“兔子借我玩”，然后从婴儿的手上把兔子拿过来。拿过来之后再将玩具还给婴儿。注意：妈妈拿过来时一定要说“谢谢，这是×”，一定要重复地说明玩具的名称。

在这个游戏当中，小婴儿会记得从母亲手中一项一项接过玩具。可以让婴儿将接过来的玩具排成一列，要他拿其中最喜欢的玩具，或者是要他“拿狗”“拿兔子”。





目的——让他记住如何服从简单的命令。而婴儿也会了解给我和给你的意思，也可以加深他对语言的了解。

11个月到1岁5个月

1. **打倒游戏。**将玩具放在床边的围栏上，然后让婴儿单手将玩具推到围栏外，当婴儿推下去后，母亲再捡起来放在另一个地方，让婴儿再从这个地方把玩具推下去。

配合母亲所说的话，婴儿会很高兴的动作。“哇，又掉下去了”“哇，吓了一跳，我们下次把玩具推得更远”等等。

目的——训练婴儿快乐的反应，了解重复游戏的快乐。

2. **进进、出出。**将玩具放入有盖子的瓶子中，教孩子把玩具拿出来。

目的——让他了解如何操作瓶子，了解内外、进出的顺序，并且培养思考操作的基础。

3. **分类游戏。**给孩子4个空盒子以及4个积木，





让他堆积木或将积木放入盒子里，自由地游玩。也可以让他把积木放一边、盒子放一边。

目的——培养分类的观念。让他知道东西可以放进盒子里、了解积木的特性。

4. **玩球游戏。**距离婴儿1.5米相对而坐，首先将球滚向婴儿。接下来张开双手，告诉婴儿“来，把球滚过来”。婴儿会拿起球想滚球，结果掉落到地上。如果婴儿怎么滚都无法将球滚过来，那么母亲就把球拿过来再滚一次给婴儿看。重复几次之后，他应该会记住滚球的方法。可以试着用大小不同的球。

目的——培养眼睛与手的协调动作，促进知觉的发达。

5. **“满满”的游戏。**罐子、箱子或篮子里装满各式各样的小玩具，在婴儿的面前翻过来，把玩具全部倒出来，使这些箱子呈现空的状态。再将玩具放入空的容器里，然后说“又装满了”，再翻过来说“又空了”。重复两三次，让婴儿记住方法，再让他自己把玩具放





入容器里，装得满满的，然后从容器里倒出玩具。婴儿很喜欢玩这种游戏，可以一直玩。

目的——让他学习独自游戏的快乐。可以一边告诉他这个盒子空了、这个盒子满了、放入另外一个盒子里、全部拿出来等等，也可以增加他对于语言的了解。

6. 玩水。1岁左右的婴儿最喜欢玩水了。夏天时让他裸体进入游泳池里玩水。用玩具或水桶装水，也可以让积木或盖子浮在水面上，或者用莲蓬头等玩喷水游戏。

目的——婴儿可以从这个游戏中自然地懂得水的性质。

7. 魔法袋游戏。将婴儿有兴趣的大约10个小玩具装入魔法袋里。边说“这次会拿到什么呢”边拿出一个玩具，然后说“这是什么？喔，这是铅笔，写字用的。”外出时可以带着这个魔法袋，在医院候诊室等候的时间，也可以很随意地从魔法袋中拿出物品，这是魔法袋的最佳利用方法。





外出时可以将必备的物品装入魔法袋中。

可以装入铅笔、笔记簿、回形针、磁针、玩具车、存钱筒、玩具钱币、要用钥匙才能打开的盒子、贴纸、剪刀、厚纸、色纸、图画卡片等等。

目的——每天玩魔法袋的游戏，每天放入10个新的物品，不断地让婴儿记住新的语句。并且让婴儿学习物品的名称、用途、性质等等。

外出时带着魔法袋，让婴儿在等待的时候不会觉得无聊，也可以让他一个人自己玩，培养他双手的灵活性。

8. 寻找游戏。在婴儿面前将他所喜欢的玩具放入盒子里，再将这个盒子放入更大的盒子里或袋子中。也就是要孩子从双重的盒子中找出自己心爱的玩具。寻找时也许会弄破纸袋，多练习几次，教他不弄破纸袋就可以拿出玩具的方法，让他习惯手指的运用方式。

目的——让婴儿从预测的场所发现物品，灵巧地





运用双手等等，对于婴儿的成长非常有帮助。

9. **记忆游戏。**准备3个大小不同的盒子，将玩具放在最大的盒子下，即使盒子的位置改变了，玩具还是放在最大的盒子下。婴儿能够正确地找到玩具之后，接下来将玩具放在最小的盒子下面，移动盒子之后让婴儿寻找玩具。

目的——培养记忆力，增加空间关系的知识。

10. **猜猜看在哪一手的游戏。**手握住小玩具，让婴儿猜猜是在哪一手。一开始都经常放在右手，如果他指着左手就回答“不对”。这时婴儿会立刻指着右手。

目的——培养推测的能力。当妈妈说“不对，不是这里”的时候，懂得猜另外一只手。

11. **配合形状。**用厚纸板剪出数个○△□，而且大小要相同。

目的——学习形状和空间。

12. **2片拼图。**将1张图画切成2片，要孩子拼回原来的样子。可以先从狗、猫等等单纯的图





画开始，渐渐地增加到三四片拼图。

目的——培养思考能力。

- 13. 猜谜箱。**将各种形状的积木放入箱子里，母亲从箱子里拿出某一种形状的积木交给婴儿，要他从箱子里找出形状相同的积木。然后将箱子摇动一下，母亲从箱子的最上面拿出一块积木交给婴儿，要婴儿找出一样的积木。婴儿渐渐习惯之后，不需要母亲的帮助，婴儿也能自己将箱子里的所有积木都分类清楚。

目的——培养分类的能力。

- 14. 存钱筒游戏。**将存钱筒里的玩具硬币全部倒出来，再锁上存钱筒，重新让婴儿将玩具硬币全部都投入存钱筒。这个游戏可以玩很久，但母亲必须注意别让婴儿把硬币吞下去了。

目的——培养用大拇指以及食指拿小物品的能力。这是只有人才具备的能力，而且有助于语言能力的发育。





- 15. 使用剪刀的游戏。**先让孩子学习拿剪刀剪纸。把厚纸剪成宽约1厘米的纸条，然后在纸条上每2厘米画一条线，让婴儿沿着这条线剪。厚纸的宽度可以渐渐扩大至2厘米、3厘米。

目的——培养灵巧的使用手部能力。

- 16. 调和游戏。**在盒子里放入小玩具，让婴儿自行把小玩具拿出来。

目的——让婴儿学习如何从盒子里拿出玩具比较好。婴儿可以自己拿出来、放进去，一个人独自游玩。在拿出来、放进去当中可以使双手更灵活。

1岁6个月到2岁

- 1. 接球游戏。**亲子互相滚球，母亲可以一边说“哇，要滚过去啰”“哦，接到了”“轮到你滚了”“开始滚吧”等等。

目的——培养活动能力，让他了解语言与动作之间的结合。

- 2. 帮忙。**帮忙对幼儿而也是一种游戏，母亲在





厨房工作的时候，就可以请幼儿来帮忙。吃饱饭之后可以让幼儿收不易破的篮子、碗，或者拿抹布擦桌子，可做的事情非常多。幼儿帮忙时可以对他说“请把篮子拿过来”“请将桌子擦干净”，他会确实地感觉到自己的动作和语言相结合。

目的——告诉幼儿帮助别人的喜悦，并且了解语言与动作之间的结合。

3. 读图画书。婴幼儿最喜欢妈妈读图画书给他听了。2个月大左右就可以开始读图画书，四五个月大会沉浸在图画书的情节当中。如果婴儿从小就没有过图画书，妈妈也没念过图画书给他听，到了1岁5或6个月，就不会对图画书感兴趣了。尽早让婴儿接触图画书是非常重要的。

抱婴儿坐在膝盖上，不论是婴儿用图画书，还是母亲看的妇女杂志等等都可以。打开书教婴儿如何翻书，让他很自由地去翻阅。只要是他翻开的那一页，母亲就可以针





对那一页自由地与婴儿对话。刚开始婴幼儿不会专心地听，只顾着浏览，这并不要紧，第一阶段这样已经很好了。一开始先培育婴幼儿对于图画书的兴趣就可以了。

婴幼儿边看图画书对母亲说的话感到兴趣是第二阶段的事情。让婴幼儿看他感兴趣的动物、人物、汽车、食物等等图画书，并且以文章的形式来和他说话，例如“你看，这是小狗，这是小狗的妈妈”或“小猴子正在吃香蕉，小宝贝也很喜欢吃香蕉吧”。如果婴儿回答“wāng wāng（汪汪——狗叫声）”，母亲不要忘了夸奖他“对，你说对了，非常好。”

一段时间后就可以让婴儿自己看杂志或图画书，第二天也要和他一起玩图画书的游戏。这种游戏是每天都不可间断的。

这时最重要的是不要期待婴儿一开始就对图画书有很高的兴趣和注意力。一开始只要他能从图画书上学习到一两件事情就够





了。如果1次教给他太多反而会造成负担，让孩子讨厌图画书。在孩子不排斥图画书的情况下和他一起读书。也有的孩子会要求母亲念图画书给他听，自己则坐在一旁静静地听，这已经是到达第3阶段了。

目的——培养对于图画书的兴趣。丰富语言能力，并培育理解语言的能力。

4. 模仿游戏。模仿汽车、电车、电话和扮“家家酒”游戏等等，婴幼儿最喜欢这种模仿的游戏。很喜欢在扮“家家酒”的游戏中喂小娃娃喝水、吃东西。可以在扮“家家酒”的游戏中教他现在给小娃娃吃的是什么食物，在玩模仿汽车的游戏中对他说“下一站快到了，请准备下车”“向左转”“请直走”等等。

目的——能区别他人，了解其他的存在。从想像当中了解游戏。

5. 闹哄哄的游戏。特别是指男孩子，爸爸、哥哥、伯伯、叔叔、阿公等等都应该尽量和孩子玩活泼的游戏。例如父亲或母亲趴在地





上，让孩子当马骑或让孩子跳过去，坐在父亲的肩膀上学开飞机等等，孩子会非常喜欢使用体力、热闹、喧哗的游戏，可以一直玩到出汗为止。

目的——培养有精力的孩子。

6. **胡乱涂鸦。**给孩子纸和笔，让他自由自在地乱涂、乱画。从这时期开始让他画，可以使他的手部更灵巧，有助于往后画画或写字。

目的——培育写的能力。

7. **穿线游戏。**将线穿入有洞的珠珠里面。

目的——培养手部的灵巧。

8. **哪一个抽屉。**利用数个小火柴盒做成衣柜，然后将弹珠放入其中的1个火柴盒，让孩子把它找出来。先用1个弹珠，然后2个、3个。

目的——训练记忆。

9. **帮忙购物。**母亲在超级市场购物时要买很多东西，可以先教孩子这东西叫什么名称、做什么用的等等。回家后，也可以请孩子帮忙将这些东西放到冰箱去，或将这些东西从包





装袋里拿出来。

目的——学习实在的生活，掌握更多的体验，提高勤劳意识与勤劳能力。

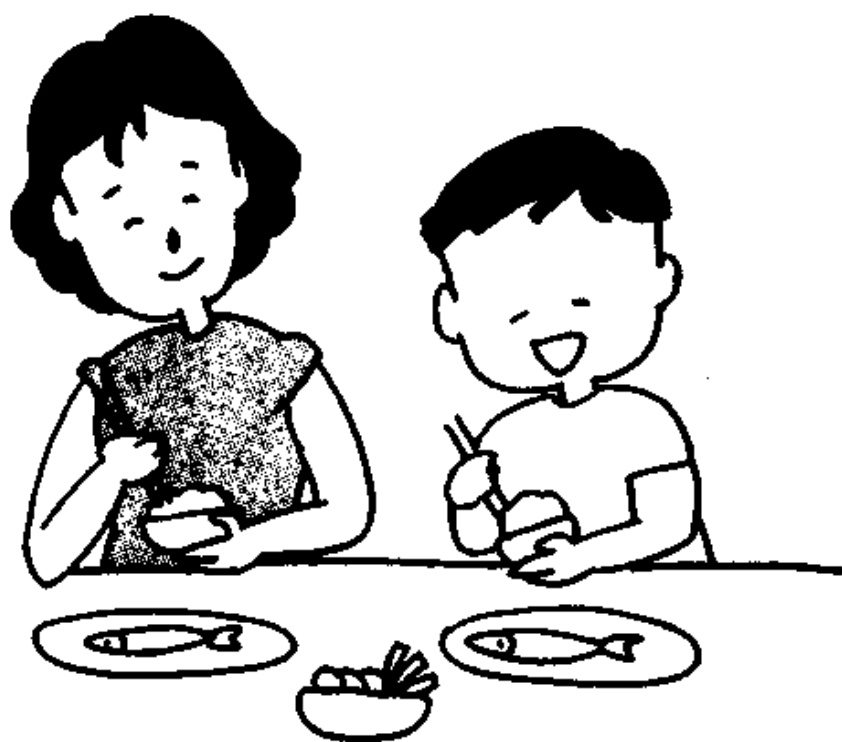
11. 旋转棒。将圆圈依大小顺序穿入棒中，然后要孩子拿某个颜色的圆圈或最大的圆圈，或把某个圆圈放进去等等。

目的——学习颜色、大小和物的顺序性。





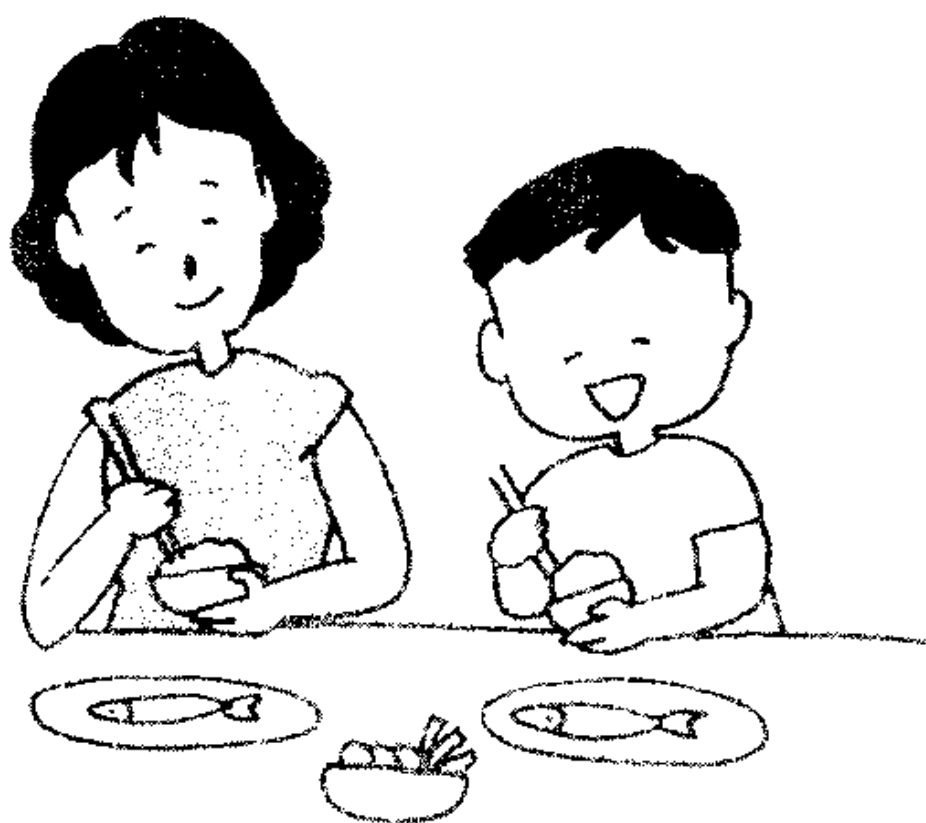
第六章 健康小孩的一天





本章所强调的是规律的生活对育儿很重要。生活不规律，原本健康的孩子也会变得不健康。矫正不规律的生活方式，孩子会立刻变得很健康，有自闭症的孩子也会变得如同一般的小孩子。

本章有些部分和第三章的《以锻炼保育的方式培育婴儿》的内容重复，但是提到健康的小孩，规律的生活是不可欠缺的部分，所以本章不厌其烦地再重复一次。





一、重要的生活规律

太阳型与电灯型

你的孩子是属于早睡早起型(“太阳型”)还是晚睡晚起型(“电灯型”)呢?无论如何一定要矫正成早睡早起型。有些母亲因孩子到了晚上11、12点还不睡觉而感到困扰,这时要使孩子每天早上7点(夏天6点)就起床。虽然让孩子睡到10、11点,做母亲的比较轻松,但到了晚上孩子就不睡觉了,会造成大人的困扰。这是生活的习惯问题,只要养成早起的习惯,孩子就会变成早睡早起型。

让孩子提早睡觉并不单单只是习惯问题而已,因为这对于培育健全的孩子而言,具有非常重大的意义,所以一定要让孩子早上7点就起来。

让孩子早上7点起床的意义

具有:①让小孩子随太阳升落生活;②让小孩子的脑部作用与自然法则一致这二层重大的意义。如果





让小孩子睡到早上10点、11点，那就浪费了能够呼吸早上新鲜空气，以及接收太阳照射最重要的时间，减少了白天活动的时间，增加了夜晚在电灯下的活动时间。

小孩子头脑、身体的发育在太阳光下能活泼的进行，此外，健康的自主神经也是在白天作用的。太阳西沉之后，代谢的作用就会改变。新陈代谢的时间一到，很自然地我们就必须要睡觉。

如果在新陈代谢非常显著的夜间活动，而在身体必须要活动的早晨时间睡觉，那样会使小孩子的身体代谢紊乱，自主神经无法正常动作。如此一来，小孩子就容易疲劳、感冒、神经过敏、情绪不安定、别别扭扭、消极、缺乏食欲、不健康……。

了解这些道理之后，还要让孩子早上睡懒觉不起床、过着“电灯型”的生活吗？





二、空气锻炼

孩子早晨起来后先让他裸体，然后再换衣服。即使是裸体一两分钟也好，让孩子的身体在早晨的冷空气中发抖是非常重要的。可能的话，在小孩子起床之前先把室内的空气全部更换1次，再让小孩子起床、替他更换衣服。小孩子所穿的衣服要比大人少一件，即使是冬天，在室内时也要让他打赤脚。





三、干布摩擦

接着就进行干布摩擦。从手、脚的末端开始慢慢向心脏的方向前进，摩擦到身体发红为止，需要花一点时间。

干布摩擦的意义

如果想要孩子非常强壮、健康且不易感冒，那么请务必为他进行干布摩擦。干布摩擦可以促进皮肤以及全身的血液循环，并且增加血液中的钙离子，使血液变得干净。如此一来，可以使孩子情绪平稳、不容易闹别扭或发脾气。





四、用冷水洗手、洗脸

换好衣服之后让小孩子排尿，接下来就用冷水洗手、洗脸。如果是小婴儿，那么就用毛巾沾冷水来为他擦拭。若是用温水洗脸就不具有意义了，一定要用冷水才行。

用冷水洗手、洗脸的意义

人的体温平均为 36.5°C ，小孩子是 $37.2 \sim 37.3^{\circ}\text{C}$ ，夏季，冬季都不会变化。因为人体中有调节体温的功能。当人的身体温暖时，皮肤表面的毛细孔会张开，使体温处于容易散发的状态，身体表面的毛细血管也会扩张，血液流过皮肤的表面，使体温发散，其结果可以保持适中的温度。

小孩子夜晚睡觉时，自主神经会使得体温调节功能顺利的进行，这时身体表面的毛细血管会张开。接触到冷空气或冷水时，毛细血管就会收缩，而流到皮肤表面的血液就会减少，关闭毛细孔减少体温散失，





也就不会感觉到寒冷了。

如果这种功能不正常或不敏感，那么体温就会呈现异常的下降，这时就会感冒了。每天早晨让小孩子接触冷空气，让皮肤接触冷水，这样可以促进血管和毛细孔配合温度正常的运作，小孩子才可以锻炼成不容易感冒的健康体质。

小孩子6岁之前是培养这种健康体质的黄金时期，要进行这样的锻炼才能造就健康的身体。





五、早餐前的散步

换好衣服之后，不论下雨、刮风、下雪，都请父亲带孩子一起到外面散步，让小孩子走两三公里，这非常重要。不要只让小孩子走平坦的道路，也要让他爬爬坡道、上下楼梯。穿木屐或者是橡胶鞋都可以。不要牵着他的手，因为手被牵着的时候会有不自然的走路习惯。但是如果小孩子希望自己的手被牵着，那么親子间拉一条绳子也可以。

为什么多走坡道和楼梯比较好呢

坡道可以培育出小孩子脚尖的强大韧度，而上下楼梯可以培育平衡的功能，使体重置于脚跟的部分。如此才能培育出走路和姿势都正确、外形佳的小孩子。

让2岁的小孩子进行长距离的步行，是非常重要的。请将每天的散步当做日课，为了小孩子的健康、拥有正确的走路姿势，也为了让他头脑发育好，一定要让他每天进行长距离的走路。早上的散步对于脑部有

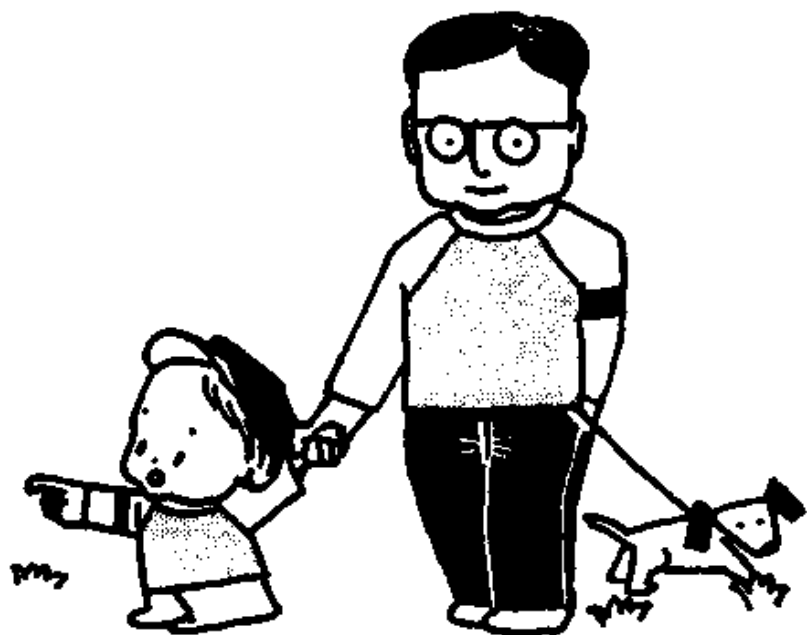




障碍的儿童具有非常重大的意义。

早晨散步的原因

1. 因为早晨的空气最新鲜。
2. 大脑的作用从早晨开始活跃的进行。可以调整成“太阳型”的规律生活，使一整天的生活非常充实。
3. 散步后吃早餐会津津有味，因此会吃得比较多。食欲的增加甚至会让母亲吓了一跳。早晨散步具有如此重大的意义。发烧的时候当然不要勉强，但如果只是稍微的感冒就不要停止散步。散步途中也可以加入马拉松。





六、三餐与点心

1天吃三餐，下午3点则给他吃点心。一边看电视一边用餐是最不好的习惯。小孩子3岁之前，即使是小孩子的节目或教育的节目，都尽量不要让他看比较好，因为电视会使小孩子头脑的配线混乱，妨碍正常配线的形成。如果让小孩子1天看5~6个小时的电视，那他会很难适应人的声音，很自然地就会形成自闭性的头脑。

三餐该让孩子吃什么呢？这非得好好考虑一下不可。因为头脑的好坏，80%都是由饮食来决定。如果给予小孩子太多有害头脑的食品，那么就和电视一样，会培育出有障碍的小孩。

可怕的食品中，尤以纯白的食品最有害处，而白砂糖的害处是最大的，可以说是百害之首。因此只要避免摄取白砂糖，甚至可以预防所有的疾病。比起摄取酒精过度，摄取白砂糖过度更会造成精神病，因此白砂糖是非常可怕的食品。调查自闭症儿，发现他们





比一般正常的健康儿童，平均一天多摄取5克的白砂糖，由此可知，白砂糖是非常危险的食品。

停止让自闭儿摄取白砂糖，让他们一天摄取10克*的维生素C以及二颗钙片，这时他们的头脑就会马上改变，变得能够说话，事实证明渐渐变成像普通孩子一般的头脑。

对于婴儿，母乳比奶粉好多了。很多学者都表示，最近异常儿之所以愈来愈多，电视与牛奶是二大原因。

不要只给小孩子柔软的食物，也要给他固体的食物。让他充分地咀嚼，协助口腔的发育，并且促进语言的发展。尤其是在点心方面，严禁糖果、饼干和果汁，仅量给他吃昆布、大豆、玉米、落花生、核桃、小鱼干等等，另外不要使用白砂糖而改用黑砂糖。

两餐中间的点心时间不要给小孩子喝果汁，而让他喝水。有些母亲总喜欢让小孩子喝果汁来代替水，但是果汁无法变成水。让小孩子喝水是非常重要的。

* 此数值过大。婴幼儿每天维生素C需要量一般为35-45毫克。





感谢老师的指导

最近他好像很喜欢训练用的拼图，常常自己拿来玩。而且能够全部拼出来。(孩子现在1岁6个月)

我拜读过老师的《孩子的健康饮食》，发现我以前完全错了。我以前一直相信小孩子只需要动物性的蛋白质。虽然我现在还没有开始吃糙米，但是已经开始将菜单改变为芝麻、豆奶、蔬菜、豆类、豆腐等等，也已经不再用白砂糖和味精了，而且几乎不再买甜的果汁，自己动手做果汁再加入蜂蜜，很简单、一点也不难。早上本来都是吃面包，现在也开始变成米饭配味喝汤。为了大家的身体健康，多费一点工夫也是值得的，现在我每天为了饮食忙得不亦乐乎，食品的种类愈来愈多，我们的饮食时间是非常快乐的。

最近他好像很想讲话，虽然我还听不懂他的话，但是从他说话的样子就可以知道他想要说什么。而他知道我懂他的意思也非常高兴。他很想学他的哥哥做大孩子的事情。他最喜欢的游戏是玩水，也很喜欢溜滑梯。

这个月长子要开始上幼儿园了，现在老二都一直





跟着哥哥的步调，一起看图画书、一起画画、一起听录音带，虽然还无法完全学会，但是我觉得他已经比上个月进步好多了。

大阪 M.Y

拜启——

现在是春天，不知道老师过得怎么样呢？

我经常在想，健康是第一要件，但是我现在却因为次子（2岁1个月）经常下痢而感到非常困扰。看过老师所介绍的《孩子的健康饮食》之后，我觉得深有同感，因此立刻实行糙米饮食，到今天为止连续3周了，小孩也已经不再出现下痢的情形了。

我以前经常听人说“男孩子的胃肠比较弱，真是非常伤脑筋”，但是我的长子（3岁4个月）大概每年只拉1次肚子，因此听到胃肠方面的疾病总觉得和我不相干似的，没想到次子正好应验了这句话。

我先生因为工作上的关系而来访客人很多，另外他也非常喜欢油炸的食物，所以大人用餐时，孩子通常忍耐着配合大人的口味，次子甚至有1个月每天都





有拉肚子的情形出现。以前一吃见效的药最近好像也没什么效果了，让我非常苦恼。最近我改变了饮食，让大家都吃糙米饭，孩子能够适应，我先生也能够理解，很顺利地就改善孩子下痢的情形。我非常谢谢老师，最近我一见到朋友就会向大家推荐糙米。

敬祝老师身体健康

丹鹤市 K.S





七、排便

从八九个月断奶开始，三餐或吃点心之前我一定会让他排尿，并且用冷水洗手。排尿的次数加上早晨起床之后以及晚上睡觉之前，每天一定让他排尿6次。用餐前我会解开尿片让他排尿，然后就不包尿片，让他以很舒服的姿态来用餐，用餐完毕之后再包上尿布。这时小婴儿就会记住那种没有包尿布的清爽感觉，会很快不用包尿布了。2餐之间，我会看看时钟让他尿一两次。如此一来，等他满1岁就可完全不用尿布了，有一些到了2岁半还要包尿布的小孩子，是因为已经习惯了尿布脏的感觉，因此便很难离开尿布。

此外，一直担心尿布到底有没有脏而不断地带孩子去上厕所，这种做法就好像训练孩子频尿一样。

早餐之后一定要让孩子排便，养成这个习惯是非常重要的。带他到厕所去，口中发出“嗯嗯”的声音，不久之后，他自己就会发出“嗯嗯”的声音，然后排便。





八、早上的阅读与游戏

父亲上班，哥哥、姐姐上学之后，家里就只剩下幼儿和妈妈了。这时候给他看看图画书、绘画卡、玩拼图的玩具，特别是手部的游戏，让他在游戏中微笑着度过1天。

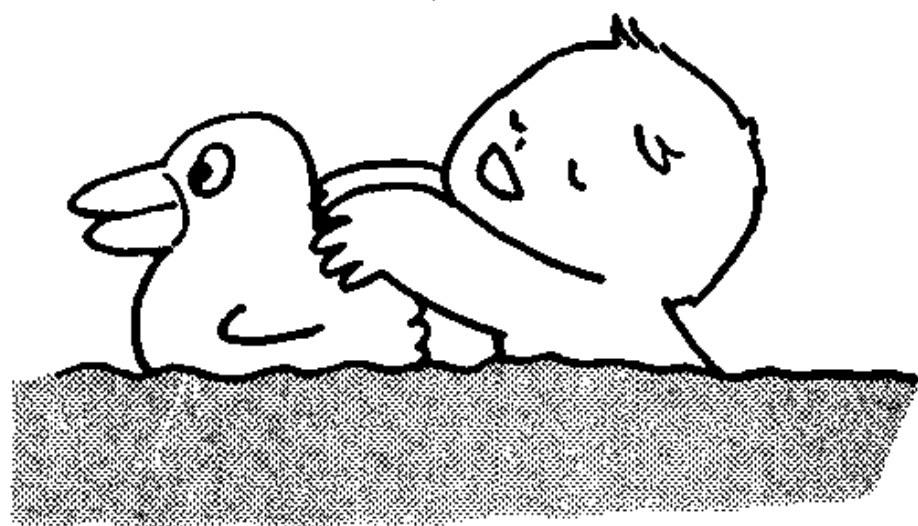
手部的游戏有折纸、粘粘土、画画等等，也可以让他使用安全剪刀和浆糊。手部的灵活度和语言的发育有密切的关联，这么说也许会有人觉得很惊讶，但这是事实。语言发育不好的孩子，多半不太会使用大拇指和食指。也许听起来有些不可思议，对话与大拇指、食指的作用有很密切的关系。一个人游戏不能称为游戏，为了使他能尽早适应社会的人际关系，不要让他一个人游戏，要充分地进行亲子游戏。如果母亲不能陪小孩一起游戏，那么他以后就不会和朋友一起游戏。





九、玩 水

在严热的夏季，每天要让小孩玩水1个小时。让孩子玩水，则每20~30分钟就想排尿的身体会变成耐得住寒冷的身体，排尿的间隔也会变为2个小时左右。排尿的间隔愈长，就愈不会在晚间尿尿。如此一来，婴幼儿的身体构造，可以从以副交感神经作用为优位的幼儿型转变为以交感神经为优位的成人型，培育出健康、魁梧、积极的小孩。





十、午睡

绝对不要勉强小孩子午睡，如果养成早起的习惯，很自然就会午睡。如果不午睡，那么未来孩子的专心度就会不够。

午睡不可以睡太久，一定要在2个小时之内就让孩子起床。养成午睡太久的习惯是造成孩子晚上不睡觉的原因。





十一、户外游玩

下午带着小孩子到附近的公园去玩1个小时，进行亲子游戏或者是和其他的小孩一起玩耍。这时让孩子荡秋千也好、溜滑梯也好，总而言之就是尽量让小孩和大地接近，这一点非常重要。玩沙、玩旋转盘、玩石头、玩吊单杠、扮鬼脸、滚球等等，让孩子尽情地玩吧。

如果下雨就改为室内游戏。手的游戏、爬行游戏、翻滚游戏、模仿游戏，玩一些能充分活动身体的游戏。

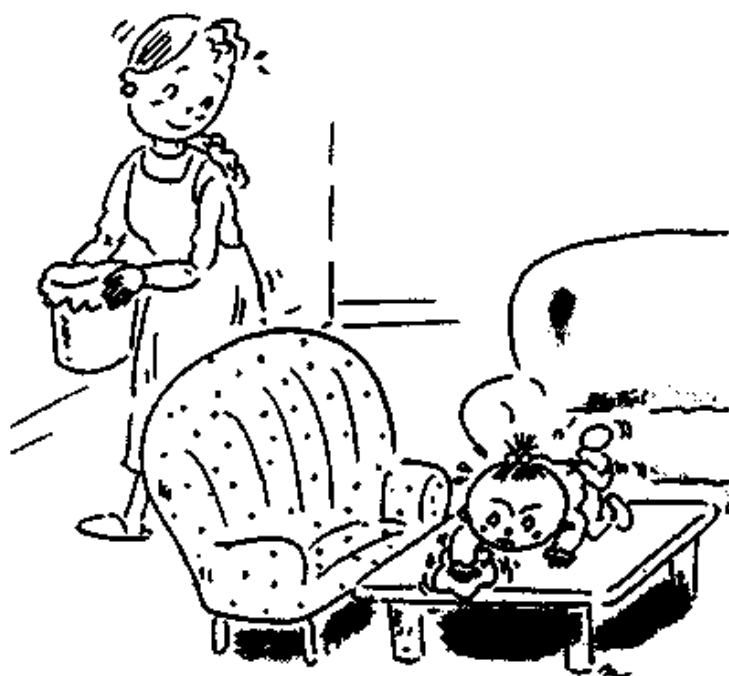




十二、小帮手

用餐完毕之后请小孩帮忙。九、十个月大就可以开始让他动手帮忙做一些家事。可以让他将吃完的餐具送到流理台给母亲洗。

购物时，如果母亲将现金直接交到柜台小姐的手上，孩子是学不到什么东西的，此时可以让孩子把钱交给柜台的小姐，让他学习买东西。若购买的物品太重就另当别论，如果不太重，都可以请孩子帮忙拿。





十三、晚餐后的游戏

早、午、晚，1天至少要和孩子玩3次。请和婴儿一起玩婴儿体操、爬行游戏、相扑，在软布垫上向前方回转、倒立、俯卧移动游戏(横向转动、学游泳、钻到桌子底下模仿动物)、手推车等等。尽情地玩，直到出汗为止。





十四、流汗、沐浴

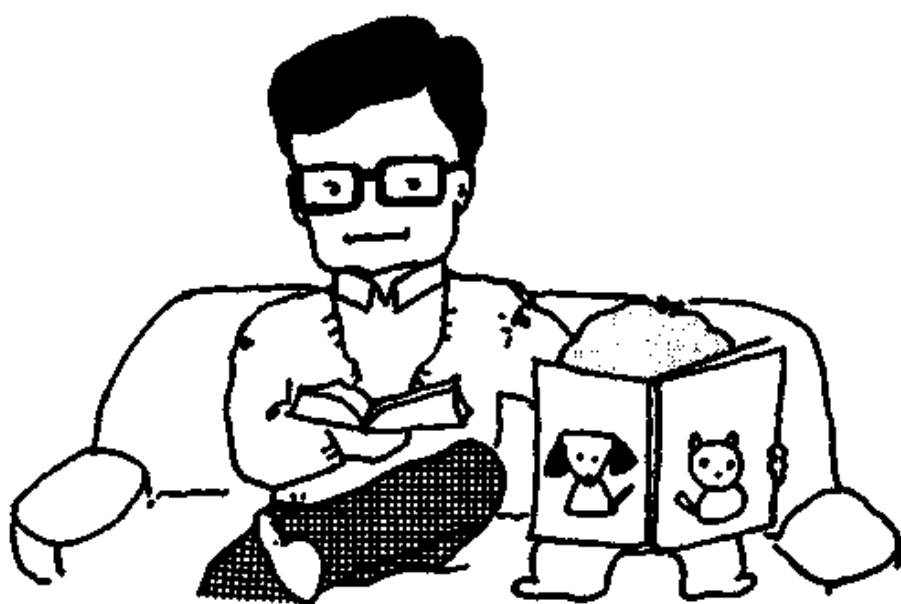
晚餐之后快乐的游戏，让孩子充分地流汗。接着让孩子裸体，用冷水毛巾擦拭整个身体或者是进入浴室洗澡。洗完澡之后一定要让孩子喝水。先不要让孩子穿睡衣而穿平常活动的衣服。





十五、阅读绘本

接下来读20~30分钟的绘本图画书，或者是和他
说说话、一起唱唱歌，但不要看电视。多让孩子看绘
本图画书，这对他非常好。





十六、8点上床

8点是就寝的时间，就寝前要让孩子排尿，然后再用冷水洗一次脸，让孩子裸体接触新鲜的空气才换上睡衣。尽量不要陪他睡觉，可以坐在他旁边说故事给他听，或者是和他说话。让4岁的孩子在就寝前排尿，大概可以维持10个小时不排尿，切记在睡前不可给他太多流质的食物。3岁之前晚上尿床是很平常的事，不要太过于在意。可以半夜起床摸摸棉被，看看有没有湿，如果半夜还把小孩子叫起来带他去上厕所，那就会养成他频尿的习惯，而且像是在训练他夜尿一样，最好不要让他半夜起来尿尿。





十七、就寝之后的 15 分钟

孩子就寝后的 15 分钟到 30 分钟，潜在意识还在作用，因此孩子就寝之后不要立刻走开，应该在旁边把故事书说完。另外如果是放录音带给他听，也一定要让他听完。可以利用这个时间进行性格的矫正。在孩子耳边喃喃细语，可以让他变得非常稳定，他会变得很听话、很乖。父母也一定很喜欢这样的好孩子吧。……那么说起来这也是培养小孩子变得稳定的好方法。

请让孩子每天都过着有规律的生活，如此不稳定的孩子就会变得稳定，而聪明的孩子会变得更聪明。对于孩子而言，最重要的就是和太阳一起生活，不要让小孩子在电灯下活动太久。

每当《会报》(讲义)寄来的时候，我都不太用功，因此觉得有些懊恼。(孩子 2 岁 1 个月)在育儿方面不太插手的丈夫看了 2 月 10 日发行的《健康小孩的一天》后，





对我说：“就算你看了，但如果不去做就一点意义也没有了。因为一天当中，你和孩子相处的时间最长。”

说真的，我都因为一些小事的繁忙而只浏览会报。但现在，我认为自己一定要身体力行才可以了。也许不是所有的项目都做得好，但首先我一定要进行干布的摩擦。虽然早上还是会说“好冷喔！好冷喔！”，但却显得很有精神，现在他都穿短袖的内衣，不像以前长裤里面都还会再穿长的卫生裤，现在都只穿短裤而已。而且在屋子里面也绝对不穿袜子。以前只要稍微露出一脚，就会说“好冷”，而现在不再这么说了。

习惯了用冷水洗脸之后，也不再说好冷了。他完全不像以前那个体质孱弱的孩子了。他非常喜欢走路，绝对不会说累，当他累的时候就慢慢地走。早先我先生用晚餐的时间都比较长，我会陪在先生身边而忽略了小孩，这时小孩会发出怨言而被父亲责骂，他没有办法只好上床睡觉了，每天都是这样。自从我和他一起玩之后，我们会滚球、堆积木，他会非常开心地说东说西、很愉快地玩耍。接下来是洗澡。他非常喜欢洗澡，可以用热水把身体冲干净之后再泡澡。





他会开始从1数到10或者是唱ABC的歌。他1~9数得非常清楚，但是11~20还无法数得很清楚。因此每天洗澡时，我们就反复唱这些歌或者是数数，并且一边说身体的名称“头、脖子、头发、眉毛、眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵、双颊、下颚、喉咙、脸、手臂、肩膀、手、右手、左手、手指、胸部、腹部、肚脐、乳房、屁股、背部、膝盖、右脚、左脚”。

洗好澡之后，他会一个人拿着毛巾说“手也要擦，肚子也要擦”，然后自己把身体擦干净。接着他会自己一个人刷牙。最令我吃惊的是，他吃过一碗饭后会问我说：“妈咪，可不可以再吃一点呢？”而且他还会自己决定“只吃一点点”零食就好了。相反语也已经学得很好了。当我给他一把安全剪刀时，他会很高兴地剪东剪西，而我一定都陪在他身边。他也学会了唱歌和记得“桃太郎”这个故事的开头。我的预产期在4月10日左右，我决定要好好地重读一次《会报》，依照计划，每天为我的第二个孩子进行有意义的养育方式，我一定要好好地加油。也非常谢谢老师的指导。

西宫市 H.T





好不容易寒冷的冬天已经渐渐的缓和了，春天的脚步愈来愈近了。在此非常感谢老师的指导。

阅读了2月《会报》中所介绍的《健康小孩的一天》之后，我依照自己的能力范围加以实行。托您的福，小孩子现在每天都过得非常有规律，我真的很高兴，非常感谢老师。

以前要让孩子吃早餐非常辛苦，就像恶梦一般。现在虽然还无法7点起来，但7点半就一定让小孩子起来。散步也是一样，因为还在习惯、适应当中，就选在自己家的庭院里走10~15分钟。1岁4个月的么儿也和哥哥姐姐一起跑跑跳跳。接着有时间就会让他们玩沙子或者吊单杠。

游戏之后吃早餐，没想到他们进步程度惊人，早餐既吃得多又不花很多时间。之后长女练了钢琴才去上幼儿园（以前都要在餐桌上坐上30~40分钟，现在是吃完早餐还有时间练钢琴。真是非常感谢）。晚上我也尽量让他们早一点吃晚餐，然后陪他们游戏、读故事书。我先生大概都晚上10点左右才回到家，所以我





都等小孩子上床之后才收拾晚餐的餐具，整个夜晚都是和小孩子一起度过。

5岁的长女非常喜欢学习，可不可以介绍我一些好的教材呢？非常谢谢。

八尾市 K.K

2月11日接到课程表，当时因为自己有点感冒、身体不太舒适，而从15日左右才开始进行。只进行了10天左右，我们的生活就起了非常大的变化，令我非常高兴。我以前虽然知道幼儿教育的重要，但却不知如何进行，因此白白浪费掉了小孩子天真的质源。当时我也觉得和小孩子在一起一整天非常无聊。

执行课程表之后与以前完全相反，我每天都非常充实。小孩子也因为我白天陪他充分的游戏而非常满足，晚上几乎都不会哭泣，即使偶而哭一下也会立刻入睡。

我想，对于这个年纪的小孩子而言，不只要和他有肌肤之亲，母亲还要当他的玩伴，这是非常重要的母爱表现。以前他只会说一些单字而已，最近突然会





说两三句话，甚至可以说出文章型的4句话，我看得出来他非常努力地想说各种话。而且他也已经能够不间断地表达出意思，我想这也许是因为我和他在游玩当中和他说话的缘故。(也或许是时机到来了)

如果手边有教材，小孩子的进步应该会更惊人，但实际上我只进行了一半左右而效果就非常惊人了。这时候我才深深地感觉到，以前我对幼儿游戏的认识实在太贫乏了。

接着，我阅读了《会报》2月号的《健康小孩的一天》之后，学习让小孩子早睡早起。这里家家户户都有暖气设备，因此室内、室外的温度差非常大，我日前怀孕8个月，无法适应这么大的温差，因此没做早上散步这项工作。取而代之，我会打开窗户，使室内的空气流通，拿干布摩擦或在室内裸体。(窗户只有一面，所以无法通风，不会像外面那样寒冷，丈夫因为很晚才回家，所以要他早起是不可能的事情)

起床之后，早餐吃得很多，而且花的时间很短。现在我也会让丈夫阅读《会报》。以前小孩子很喜欢吃巧克力糖，觉得“很好吃”。但知道甜的食品对于小孩子

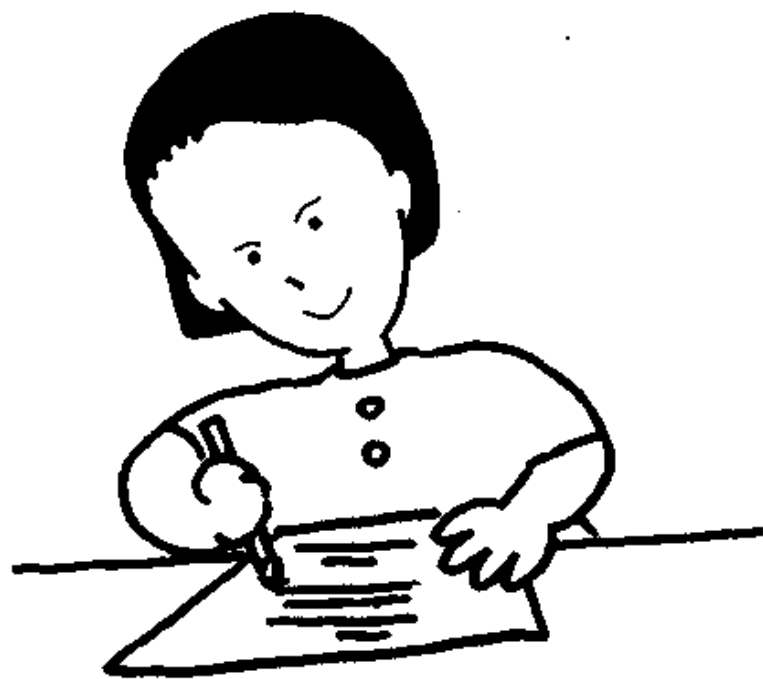




有害之后，现在已经不再给他吃了。

也仅量少看电视。本来我还在犹豫是否应该让小孩子看幼儿的英语节目，最后我决定不让他看。这本《会报》上甚至还写了如何喂母乳，就像是为我而写的书，我真的是非常感谢。

美国 K.K





第七章 婴幼儿的智能开发





一、如何进行婴幼儿智能开发?

现在全世界都流行着一股婴幼儿智能开发的风潮。美国的婴儿教室、幼儿教室非常盛行,而促进婴幼儿智能开发的托儿所、幼儿园也如雨后春笋般地林立。委内瑞拉甚至设立智能开发部,也有智能开发部长这个职位。

那么,为何智能开发如此盛行呢?

根据多位学者的研究,小孩子的智能并非如我们以前所想像的是与生俱来就决定的,而是因为教育的关系,才有优劣、贤愚之分。

大脑生理学研究发现,智能的刺激实际上可以使幼儿的脑容量增大,并且可以促进其作用。这个发现已经经由多种实验证实,如今已成为不可否认的事实。例如,芝加哥大学教育学部教授贝杰敏·布鲁姆博士在《人性的不动性与变化》这篇学术论文当中,根据过去50年内1000个以上的例子做婴幼儿研究而了解了这项事实。另外,文中也叙述了家庭环境的好坏





也会决定婴幼儿的智能程度。博士表示,温暖、认同、褒奖小孩子的家庭,小孩子的IQ(智商)比不为小孩子做任何事、不会鼓励小孩子的家庭高了8点。

根据芝加哥大学的研究结果发现,如果0~6岁的小孩子没有接受正确的智能刺激,也许进入学校之后就要多浪费十几年的时间。

幼儿的学习能力比大人所认为的高出了很多。以前认为小孩到了6岁才需要认字,但这是错误的观念。

波士顿的贝斯·伊斯拉艾尔医院的眼科部长乔博士在其研究中指出,小孩子的眼睛大约在满1岁时就达到能阅读文字的状态。此外,健康的小孩子的眼睛在满1岁时就已经具备能调整阅读焦点的能力。

但前提是小孩子一定要具有普通的视力,而健康方面一定要非常良好才行。

对于符合这些条件的孩子,如果不在其婴儿时期就让他熟悉文字,那么满1岁之后才要他阅读文字就比较困难了。

如果让刚出生的婴儿手拿着玩具、看图画书或爬行等等,他会将自己眼睛的焦点聚集在眼前30厘米





处。

然而，如果不让他手拿着玩具、读图画书、爬行，那么他只会将自己眼睛的焦点聚集到远方的电视上，这样的小孩子到6岁要阅读文字就很困难了。





二、愈早教小孩认字，小孩的 头脑就愈好

根据伊利诺斯大学的达金博士在加利福尼亚的纽约公立学校所进行的调查发现，幼儿期愈早阅读文字的小孩，其小学的成绩愈好。而且也没有事实显示早期阅读会产生问题。

1960~1966年之间，以丹佛公立学校的4000个小孩为对象进行调查，这项调查是从幼儿园开始教小孩子认字，到小学六年级的长期调查，结果显示愈早阅读文字的小孩，学业成绩愈好，两者具有关联。

日本在1996年也进行过类似的调查，是以东京小学一年级的1092名学生为对象，结果发现1092名学生当中，优秀的学生占了300名，普通的学生占了510名，落后的学生则占了282名(整体的25.8%)。

请看下表——





开始阅读字的年龄	优秀	普通	落后
2岁	2%	1%	0%
3岁	34%	20%	5%
4岁	42%	45%	36%
5岁	22%	34%	57%
6岁			2%
	100	100	100

希望各位特别注意，如果5岁才开始学认字，那么落后者占的比例非常大。在校的成绩落后，与其说是学校教育的缺失，还不如说是入学前家庭教育的责任。希望照顾幼儿者(老师、双亲)都能够严肃的面对这个问题，学校的成绩落后是从幼儿期就开始的。





三、今昔的不同

在教育的质与量上，以前和现在都有很大的不同。以前学的东西少，所以进入小学前不需要认字。但今天不同了，1960年时，美国的布鲁纳教授说道：“以前的教育观已经不适用了，现在的学习量是以前的加倍，然而学习时间却和以前一样，甚至减少。如果用以前的方法来学习今天的学习量，那么到大学毕业恐怕就已经40岁了。从今以后应该特别的重视智育。幼儿时期开始就应该让他努力学习，幼儿期所培育的基础非常重要。另外，教育品质的改变也有助于提高教育效果。

以前轻轻松松地学习就可以了。1971年时，小学的教科书经过大幅度的修订，内容以及水准均大幅度提高，现在小学一年级所学习的内容是以前小学二年级的程度。因此日本所有的学校都出现了大量学习落后的小孩。

以前入学三年才会教的九九乘法表、分数四则连





算等等，现在1个月内，甚至半个月内就必须教完，这和父母上小学时有很大的不同。现在的教科书都是以小孩入学之前已经能阅读文字的前提之下所编写的，而且缺乏难易的顺序。





四、《培育聪明小孩的秘诀》 一书

在这里介绍一本美国所出版的书《培育聪明小孩的秘诀》。

这本书的标题写着，6岁以前是非常重要的时期，因此家庭应该进行早期教育，这一页的大意表示小孩子的智能在4岁时已经达到50%，6岁时已经完成80%，因此这时期的教育对小孩子的未来有决定性的影响。

而且小孩子最好的老师不是学校的老师，而是母亲。小孩子的成长中，最重要的是0岁~6岁的时期，这段时期并不是去学校的时期，而是在家庭的时期。这本书也叙述了幼儿0岁~6岁关于智力发展的新研究以及调查报告。

有很多书都是针对婴儿的身体发育以及营养进行论述，但是这本书完全不一样，这本书是针对婴儿的





内心以及智能开发，提供母亲正确的资信。

以前对于小孩子的智能发育都是主张让婴儿自然的成长，环境无法使其提早成长或延迟成长，教育也无法改变。但是很多学者针对全美许多大学的实验发现，这样的认识是不对的。

这本书从近年来的研究结果得到许多小孩子智能开发上的资信，“6岁之前是奠定小孩子智能基础最重要的时期，也就是在进入学校之前”。

就像幼儿的身体需要营养一样，幼儿的脑部成长也需要给予知识性刺激这项“营养”。如果缺乏这种刺激，就没有办法期待小孩子有健全的成长。当给他知识性刺激这项营养之后，就能够轻易启开幼儿以前无法启开的潜在能力。而且接受刺激之后，小孩子就能变成身心都健康、活泼的快乐宝宝。

最忌讳的是拘泥于过去的旧式教育观。希望以知识性来教养小孩子的双亲会阅读许多关于育儿方面的书，而这些书当中多半会提到不要过早给小孩子太多的刺激，字这种东西应该由学校的老师来教，不应该在家庭里面就学习，他们都认为过早教小孩子写字并





不是好事。

小孩子每天的活动应该就是游玩而已，不应该学写字。然而小孩子与生俱来就非常喜欢学习，拥有强烈的学习欲望。请仔细看看小孩子所做的事情，你就会了解与其说是游戏，倒不如说是学习。例如，让小孩子趴下之后，他会一直试着把头抬起来，难道是有谁教他这么做？

当他学习站立时也是反复不断地想要自己站起来，这与其说是一种游戏，倒不如说是一种学习。等于小孩子再长大一点，他会不断地询问“为什么”“怎么会这样子呢”，也许双亲会倍感困扰，但事实上这一切都只是学习而已。

既然如此，为什么说不可以学习，只有游戏是正确的呢？因为对于幼儿而言，学习就等于游戏。满足小孩子学习的欲求就如同满足他想学习的冲动一样。小孩子对于学习感到快乐，喜欢经历新鲜的事物，经验愈丰富，他应付事物的能力也就愈高。





母亲不要成为（孩子学习的）障碍

小孩子充满学习的意欲不断成长，双亲一定要充分的满足小孩子这种愿望。

然而，有旧观念的母亲们却不让小孩子学习，拼命地扼杀小孩子这种欲求。我们可以这么说：“以前的母亲在小孩子智力发展上拼命踩煞车”。

小孩子对于任何事情都会热衷学习，如果说这是游戏，那对小孩子是一种侮辱。如果认为应该让小孩子在6岁之前自由自在地玩耍，这种想法就太过于古板了，是很明显的错误。这本书就提出警告：“如果不让小孩子在6岁以前学习，那么小孩子进入学校之后学习就会发生障碍，成绩会不好，且差异很大。即使进入社会之后也无法成功”。根据芝加哥大学的研究指出，“0岁~6岁这段期间，如果无法给予孩子正确的知识性刺激，那么他进入学校之后，就要多花十几年的时间学习。





五、什么样的孩子才算聪明呢？

一般都认为功课好、成绩好的小孩子多半是体弱多病、缺乏忍耐力、与朋友之间缺乏协调性、孤僻、具有神经质的孩子。但真的是这样子吗？这本书觉得这种说法是不正确的。

根据美国伊利诺斯大学达金博士所进行的加利福尼亚与纽约公立学校的调查显示，让幼儿期的小孩提早阅读文字，那么在小学6年期间，他的语文、算术、理科、社会等一切学科的平均成绩都会很好。1960年到1966年针对4000位学生做研究，从他们幼儿园开始就教他们认字，结果进入小学之后，没有任何一项问题产生。

根据调查，让小孩子早一点学习不会产生坏的结果。

聪明的小孩子会对自己要求很严格，而普通的小孩子会对自己所做的事情感到自满；聪明的小孩子反而会对自己本身的能力给予过小的评价，而对朋友





的能力或成绩给予较高的评价。

聪明的小孩子在智商测验当中没有办法计算的能力，例如独创性、创造能力等等，都比其他的小孩子优越。聪明的小孩子比普通的小孩子较少发生拒绝上学、家庭暴力、不良行为等等的问题。一般所不期待的性格多发生在普通儿身上，聪明的小孩子有自立心、诚实、值得信赖，比一般的小孩子少发生问题。

一般人担心对幼儿进行知识性的教育会损伤幼儿的内心，这是非常荒谬的说法。关于这个说法，很久以前就有很多的观察以及调查，结果所有的报告均显示出这并非事实，幼儿期就学习的小孩比幼儿期没有学习的小孩反而更活泼、健康、对人體贴。结论是他们是幸福的小孩。





六、21 世纪是智能开发的世纪

在迈向 21 世纪的今天，智能开发是非常重要的。我们人的一生当中，智能大概只使用了 20% 的程度而已。甚至有学者认为我们只使用了 3% ~ 4%。

为什么我们人终其一生只使用了 3% ~ 4% 的脑细胞而已呢？我想，只要是读过前面文章的朋友们就不难想像出答案了。人的头脑中，6 岁时新皮质与旧皮质之间会产生障碍，使得人与生俱来的知识性这种潜在意识无法作用。

然而人绝对不希望一直持续这种状态，于是开始摸索有没有办法可以更有效的使用头脑。人真正的知识性在潜在意识，这也是使婴幼儿的头脑能好好作用的最大关键。

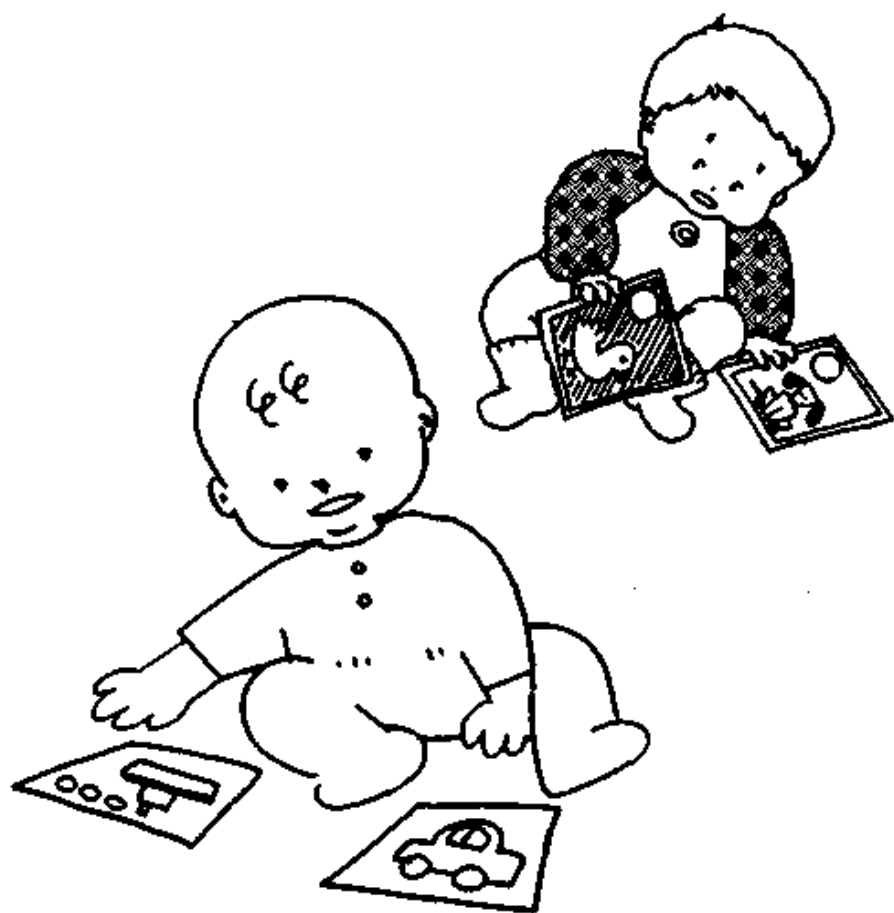
学校里跟不上进度的小孩子并不是入学后的教育产生问题，婴幼儿时代潜在意识的开发对于人知识性的开发是非常重要的条件。只要开发得当，那么人所放出来的潜能一定非常耀眼。这种说法至今还看不出破绽。





第八章

多曼博士的方法





一、学习多曼博士的方法

美国有人类能力开发研究所，这儿的所长多曼博士藉利用脑而使脑成长。大人只要能够让小孩子尽情的使用脑，那么小孩子的脑就会成长得愈发达，让小孩子从婴儿时代就不断地使用脑，那么小孩子就会成长为像天才级的小孩子，这种教育法称为“宁静革命”。

博士认为想要培育出聪明的人，那么一定要让小孩在0~3岁间尽情地使用头脑。

过了这个时期，婴儿的头脑就丧失了这种魔术般的作用，他无法达到天才级了。

那么在婴儿时期到底该教些什么才好呢？

多曼博士对来自世界各地的母亲说，孩子出生之后就要教他文字、单字、圆点卡，让他看知识性的卡片。

其中关于圆点卡这一点，可以在28厘米的四方厚纸上贴直径1.8厘米的红点，从1点贴到100点，培养





小孩子算术的能力。从婴儿时期就培养这种算术能力的话，那么大概到1岁半时，瞬间就会加减乘除四则混合运算了。

多曼博士表示，算术能力能像电脑一般具有瞬间的能力，一切都已经组合输入婴儿的头脑里面了，他也培养出许多名人级算数的小孩。毫无例外的，所有的小孩子都能够记得语言、文字，且计算能力比电脑还快。

因此，多曼博士建议从婴儿时期就教小孩子文字、算术、单字等一切知识性的东西。那么，首先我们就来看看利用这种卡片培育出来的多曼研究所的孩子们吧。





二、多曼研究所的孩子们

多曼研究所孩子们的才能如何呢?在此提供各位父母做参考。

尼可拉斯·康德里 3个月

出生之后就立刻让他看文字、圆点卡、知识、乐谱的卡片，一二周时会爬行。现在已经教他数百个单字和数字，也得到了许多知识。也教他日语、意大利语。

李查·协温斯基 1岁

出生那天就开始教他单字、圆点卡、知识。满1岁前已经让他看过数千个单字。他已经学会了数字、日语、音乐。6个月开始会喃喃自语，满1岁时已经会背诗了。





大卫·巴奇菲特 7个月

从出生就开始教他，4个月就开始喃喃自语。7个月就能阅读文字，也进行圆点卡的加法、减法。开始学日语。

尼尔·可查 8个月

出生就开始学习，已经教他2000个以上的单字了，会阅读文章。也学习圆点卡、游泳、音乐、日语、法语。

弗雷德利克·布朗

从出生开始给他单字、数字、知识的卡片，到2岁前已经学习了1万个单字。也会圆点中的代数。

克里斯多弗·庞斯 1岁8个月

会读5000个单字。能阅读许多母亲所作的书。给予关于鸟、虫、鱼、爬虫类、总统、世界领导者、世界的知识、星座、解剖学、机械学、美术等5000种知





识。也拉小提琴、学习日语。会算术、代数和几何。

保罗·马加地 2岁半

能阅读小学一年级~三年级的程度的书。每星期向图书馆借10本书让妈妈读给他听。从出生以来已经看过1万张以上的卡片。学习日语、小提琴、游泳以及圆点卡数字计算。

阿德利那·卡布多 4岁2个月

接受体操训练，会走平衡木，不停止地连续跑4800米，会骑自行车，会游9米，会爬云梯。会跳芭蕾舞及做床上运动。很会拉小提琴，也会作曲。满1岁时会看乐谱，1岁半开始学小提琴。

海察·马加地 5岁11个月

阅读狄更斯的小说，能阅读新闻，和母亲讨论时事性的问题。1岁6个月开始阅读，3岁已经能到图书馆读书，4岁会看小说、查百科全书。





三、全部都是以卡片来教的多曼法

卡片为 28 厘米四方的大小。

那么该教他什么呢?有 10 种科目,包括了生物学、历史、地理、音乐、美术、数学、生理学、一般科学、语言学、文学。

具体而言,该从什么开始教呢?

博士认为,生物学从昆虫、历史学从发明家、地理从自己国家的县市、音乐从乐器、美术从绘画、数学从形状、生理学从身体的器官、一般科学从食品、语言学从英语的单字、文学则从儿童作家等等开始教。

教的方法

出生之后立刻进行。离婴儿 40 ~ 50 厘米对坐,拿 10 张卡片,每 1 张卡片各 1 秒,总计让婴儿看 10 ~ 15





秒。卡片巡回的速度愈快愈好。博士认为如果整体的时间提高到2倍，那么婴儿的关心程度就会降低。

次数

选择婴儿心情好的时候，上午2次、傍晚1次，到了晚间比较疲倦，所以应该仅量避免。

成功必须注意的事项

1. 最重要的是对小孩子的信任与尊重。

相信婴儿的头脑比母亲好，相信婴儿是天才，对他要怀有尊重的心情。

2. 不要强迫地教他。

母子之间应该像游戏一般的快乐。

说话的方式

一开始说“让你看看昆虫”，然后尽快地拿出放在后面的卡片，告诉他：“这个昆虫是竹蜻蜓。”（不要只说这是蜻蜓，一定要把种类说出来。如果是狗，可以说这个贵宾狗或这是秋田犬……）





声音一定要清楚且大声。仅可能10~15秒就轮完10张卡片。

四五天之后就可以省略“这个昆虫是”，直接让他看“竹蜻蜓”或“秋田犬”等的名称。

让他看的顺序

每天都要改变顺序，变化最重要。

让他看时的注意点

1. 周围不要有会让他分心的东西，也尽量不要有其他的声音。
2. 不要重复同一种类的卡片，例如食物、念法的卡片不要立刻重复。
3. 绝对不要操之过急。如果小孩子说“还要再看”，那么妈妈可以和他约定“等一下再给你看”。
4. 小孩子心情好的时候才让他看。请避免在小孩子心情不好、缺乏学习欲望时让他看。
5. 不要让小孩子一直盯着卡片看。速度愈快愈





好。

6. 给他看的数量比他想看的少。如果小孩子想看15张那就让他看10张，如果小孩子想看10张那就让他看5张。
7. 在小孩子说“停止”之前就停止。
8. 课程完毕之后，不要忘记摸摸他的头，温柔地对他说：“你看得很仔细呀！”

让他看的种类

最初每天让他看10张，5个不同种类的卡片。如果只有1个种类的卡片，则缺乏变化就容易看腻。

一边观察小孩子的情况，一边增加到1天10个种类。

进行的次数

1天要进行3次，不要一下子就重复3次。

进行时的注意点

看的卡片达10种类之后，每天抽出1张旧卡片，





以新卡片代替之。

如果每天有10种类，这10种类每天都拿出1张旧卡片，加入1张新卡片，那么每天就会增加10张新卡片。这并不是最大限度，而是最小限度。换句话说，也有的小孩子能够适应每次换2~3张或4~5张新卡片。

全部进行完毕之后，再开始新的10种组合。

小孩的能力

如果1天进行3次10张卡片，那么2张卡片就会看30次，小孩子应该可以充分记住。即使是还不会说话的小孩子，其头脑配线也会像电脑组合一般。

视觉回路可以因此而发达，刺激15次(5天)之后大概就可以进入头脑里面。也就是改变为只要一半的天数、次数就可以进入头脑里面。如此一来，其头脑的回路会愈转愈快，会努力把外头的一切都溶入头脑里面。

卡片的做法

卡片都是自己做。需要非常多的卡片，所以用买





的不划算。

可以从杂志、报纸等剪下图画，然后粘在28厘米四方的厚纸上。

所剪下来的画面必须很单纯。如果有其他的背景，那么会产生混乱。

只要觉得应该剪不来，对于往后的使用非常有帮助。

贴在厚纸上，因为对象像一张白纸一样，所以底纸(厚纸)也要用白色的。

如果没有白色的，那么就使用对比色黑色。

也可以用黑色派克笔在图画的四周涂上边。

卡片后面写上双亲会用到的知识。1张卡片大概记10个知识左右。

给予小孩这些知识是从教他千百样事情之后才开始的。(暂时还不需要)目前请配合阅读及圆点卡课程来教他。





的不划算。

可以从杂志、报纸等剪下图画，然后粘在28厘米四方的厚纸上。

所剪下来的画面必须很单纯。如果有其他的背景，那么会产生混乱。

只要觉得应该剪不来，对于往后的使用非常有帮助。

贴在厚纸上，因为对象像一张白纸一样，所以底纸(厚纸)也要用白色的。

如果没有白色的，那么就使用对比色黑色。

也可以用黑色派克笔在图画的四周涂上边。

卡片后面写上双亲会用到的知识。1张卡片大概记10个知识左右。

给予小孩这些知识是从教他千百样事情之后才开始的。(暂时还不需要)目前请配合阅读及圆点卡课程来教他。





的不划算。

可以从杂志、报纸等剪下图画，然后粘在28厘米四方的厚纸上。

所剪下来的画面必须很单纯。如果有其他的背景，那么会产生混乱。

只要觉得应该剪不来，对于往后的使用非常有帮助。

贴在厚纸上，因为对象像一张白纸一样，所以底纸(厚纸)也要用白色的。

如果没有白色的，那么就使用对比色黑色。

也可以用黑色派克笔在图画的四周涂上边。

卡片后面写上双亲会用到的知识。1张卡片大概记10个知识左右。

给予小孩这些知识是从教他千百样事情之后才开始的。(暂时还不需要)目前请配合阅读及圆点卡课程来教他。

