

<<妈妈好好玩>>

图书基本信息

书名：<<妈妈好好玩>>

13位ISBN编号：9787539950242

10位ISBN编号：7539950242

出版时间：2012-3

出版时间：江苏文艺出版社

作者：广岛大三

页数：192

译者：姚继东

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<妈妈好好玩>>

前言

前言无法找到育儿感觉的父母从孩子出生的那一刻开始，我们就变成了父母。

为了刚出生的孩子，我们愿意竭尽所能地为他做任何事情。

这，就是父母的爱。

然而，父母对孩子的爱，却在充满了辛苦和不安的育儿过程中不知不觉地被抹杀了，逐渐走向了错误的方向，有时候甚至还发生了“本不该发生”的事情。

动物们出于本能，往往都会养育自己的孩子（当然，特殊的情况除外）。

然而人类，在育儿方面，却遇到诸多问题，大多数人并不知道如何去更好地养育自己的孩子。

特别是在今天这个时代，不会养育孩子的父母越来越多。

很多成年人，还得靠自己的父母来照顾，又怎么可能会照顾自己的孩子呢？

这并非是危言耸听，这已成为一种社会现象。

即使有些父母会养育孩子，用爱和关心来将孩子培养成人，但是长大后的孩子却总是和父母的期望偏离，不能把孩子培养成一名合格的社会人，这也是人类育儿的困境之一。

心理学家认为，刚刚当上父母的年轻人，并不能称为真正意义上的父母，而是在育儿的过程中，自身也在逐渐成长，最终成为真正的父母。

如果反其道而行之，弄错了育儿程序的话，有时候甚至会失去成为真正父母的机会，无法真正去扮演父母的角色，这就是人类的育儿。

前段时间在电视上看到一则新闻，就是父母没有完全成长为真正父母的典型事例。

新闻上说一位23岁的母亲把两个1岁和3岁的孩子单独留在公寓里，然后自己外出和朋友游玩去了，1个月后回来时，孩子们已经死亡多日。

当她被警察问到为什么将孩子们弃之不管的时候，这位母亲回答说：“我想和我自己的朋友出去玩，我想要自己的时间，我的生活不能被这两个孩子全部占据了。”

看到这里，估计大多数人都会和我一样，认为这个母亲太不懂事，做得太过分了，根本没有资格做母亲。

然而据说这个母亲对育儿很有心得，她还经常把自己养育孩子的过程记录在自己的博客里，博客的点击量还挺高的。

那么，这样一位曾经对育儿充满热情的母亲，为什么会做出那样恶劣的事情呢？

如果说得极端一点的话，是因为她并没有真正意识到自己已经成为了母亲，只是一名生物学意义上的母亲而已，她并没有真正想要扮演母亲这一角色。

将育儿的心得记录在自己的博客中，也不过是她想要去证明她拥有了育儿的知识，觉得只有这样做才算是一名“好母亲”罢了。

然而，“找到成为母亲的感觉”比拥有育儿知识更重要。

只有知识，成为母亲的感觉是不会自己生出来的。

必须要将自己所拥有的知识运用到实际的育儿过程中去，亲身体会其中的喜悦、幸福、辛苦与不安，这样，你才能真正全身心地投入到母亲这个角色中去。

父母原本就是这样一种角色。

他们通过养育孩子感受到作为父母的辛苦、艰难与不安，同时也体会到身为父母的幸福和充实，以及任何事物都无法替代的价值感，进而成长为真正意义上的父母。

而这位母亲，恐怕在养育孩子的过程中并没有找到这样的感觉，从而无法成为真正意义上的母亲。

育儿是一项充满了不安和压力的工作过去的父母，因为是生活在一个大家族中，在爷爷奶奶等长辈们的帮助下，孩子在一个地域中被集体的智慧养大。

在这样的环境中，即使没有付出特别的努力，大多数的父母也都会成长为真正的父母，孩子们也会顺利地长大成人。

然而，随着高度经济增长期的到来，地域社会分崩瓦解，大家庭一起生活，共同抚养孩子的习惯也逐渐消失了。

随着核心家庭化（由夫妇两人与未婚子女组成的家庭，为构成一切家庭形态基础的最小单位）的普及

<<妈妈好好玩>>

，老一辈的育儿的知识也无法得到传承。

而重学历、重功利的社会风气使社会压力不断增大，育儿环境日趋恶化，很多年轻人甚至放弃了做父母的权利。

现在是一个如果父母放手不管就无法成为真正的父母，如果孩子被放任自流就无法真正成长的时代。

育儿不知从什么时候开始，变成了一项充满了不安与压力的难以预知的工作。

在这种情况下，现在最重要的就是让父母成为真正的父母，为孩子提供适宜的成长环境。

为了达到这个目的，父母要学习育儿知识，并将它们运用到实际的育儿实践中。

同时将自己的育儿方法传给下一代。

而且，最重要的是，父母要享受养育孩子的这个过程。

事实上，科学已经证实了养育孩子，并不是一件令人焦虑的事情，也不会产生压力，它甚至能够消除焦虑和压力。

将父母和孩子的成长连接起来的“亲密育儿”那么，我们要怎么做才能“找到育儿的感觉，成为真正的父母”呢？

答案就在我在本书中所提倡的“亲密育儿”中。

所谓亲密育儿，就是学习养育孩子所必备的育儿知识，并运用这些知识，在日常的育儿过程中“找到感觉”的工作。

这项工作，基于以下三个基本方针：孩子和父母，要在日常的生活里，轻松地践行这项工作。

父母要配合孩子不同成长发育阶段，采取不同的工作方法。

无论是父母还是孩子，都要满怀快乐的情绪来进行这项工作。

没有父母自身转变观念的成长，或者说他们从此认清自己另一种角色并不断成长的话，也就没有孩子的成长。

父母成长为真正的父母，和孩子长大成人之间，存在着一定的关系。

而将父母和孩子的成长连接在一起的就是“亲密关系”。

将这种亲密关系充分地运用到育儿过程中去，就是“亲密育儿”。

亲密育儿，是一种父母学习必要的育儿知识，并将它们运用到实际的育儿中去，一边享受育儿的过程，一边活用育儿知识和方法。

它的目的是，让父母成长为真正意义上的父母，让孩子也通过这个过程，充分地成长为聪明、健康、快乐的孩子。

不再有叛逆、隔阂、冷漠，亲密育儿，奠定了父母和孩子一生的亲密关系，无论是对于父母还是对于孩子都是影响一生的好事。

在亲密育儿中，不存在失败。

请相信自己和孩子能够放心地、轻松地、愉快地交流！

现在就来开始你们的亲密育儿吧。

<<妈妈好好玩>>

内容概要

美国的西尔斯博士根据40年的儿科临床实践经验，总结出了一套育儿的亲密关系理论，让欧美国家的妈妈们受益匪浅。

日本著名的育儿专家广大大三，根据东方的育儿文化和习俗，以及孩子的实际情况，将这套亲密育儿理论细化和调整，通过父母与孩子之间亲密的肢体接触，日常的游戏、拥抱等，加强亲子关系的沟通，让父母和孩子及早建立起亲密关系，让孩子一生与父母之间减少隔阂与摩擦，让孩子在充满关爱的环境里长大。

本书更适合中国的妈妈日常使用。

<<妈妈好好玩>>

作者简介

广岛大三，育儿专家、幼儿保健师、Child
TESL教育协会评议员。

日本亲密育儿协会理事长。

为报纸和杂志撰稿，多次参加广播和电视节目的录制。

主要著作有《啪啪大豆的黑白红图画书》《亲密婴儿按摩法》《啪啪大豆：摘掉领带跨上育儿带》。

<<妈妈好好玩>>

书籍目录

第一章 什么是亲密育儿？

一、依恋是一种持久的情感联结

亲密关系是心灵的成长系统

二、亲密关系形成的4个阶段

阶段1 “看我看我”时期（0~12周） 本能地寻求亲密关系

阶段2 “妈妈看我”时期（12周~6个月）——和妈妈在一起最安心

阶段3-1 “发现安全基地”时期的前期（6个月~1岁半）——我是妈妈的“小尾巴”

阶段3-2 “发现安全基地”时期的后期（1岁半~3岁）——宝宝的好奇心增强

阶段4 “什么都想试一试”时期（3~6岁）——获得自我肯定感和自信力

三、需要一生强化的亲密关系

宝宝和母亲亲密=未来良好的人际关系

第二章 “婴儿期”的亲密育儿（0~3岁）

一、感受宝宝

培养感受宝宝的能力

健康成长的婴儿抚触

二、袋鼠式拥抱法

养育宝宝最重要的事情——“妈妈放轻松”

宝宝的需求=抱抱=妈妈的放松法

袋鼠式拥抱的效果

午睡时间的袋鼠式拥抱

让宝宝安心地午睡

妈妈静心、宝宝安心

三、与宝宝黏在一起

黏，是最融洽的相处

宝宝消除妈妈产后抑郁症

抱和背的正确方法

别把宝宝放在婴儿车里

抱着宝宝睡，但是别和宝宝睡

宝宝的睡眠安全

四、成为宝宝的安全基地

建立最初的交际能力

正确回应宝宝的需要

探索心的萌生

五、“喝”母乳和“吮吸”母乳

母乳喂养的注意事项

重视“乳房时间”

来实践“乳房时间”

要喂到什么时候——断奶期

断奶期的饮食

六、通过训练宝宝大小便培养亲密关系

宝宝会自己上厕所啦

七、和宝宝对话

培养宝宝的智商和情商

从0岁开始的对话方法

<<妈妈好好玩>>

说给他听，不要读给他听
说给宝宝听是想象力的源泉
如何说宝宝才会听
如何读宝宝才有益

第3章 “儿童期”的亲密育儿（3.6岁）

一、享受和宝宝共同成长

二、身心健康的按摩法

宝宝的身心状况

魔力按摩法

三、一天一次的袋鼠时间

什么是袋鼠时间？

开发智能的游戏主题

掌握基本生活习惯的日常生活游戏

让宝宝积极思考的数字游戏

乐趣无穷的英语游戏

四、亲密体操培育出自信的孩子

什么是亲密体操？

让宝宝体会成就感

不需要体验失败

让肢体沟通加深心灵沟通

创造最佳的学习环境

爸爸妈妈一起来参与亲密体操

五、开启孩子“学习电源”的是父母

给孩子创造适当的体验环境

幼儿教育不是“学习”而是“汲取”

孩子需要的是受到肯定的体验

把“学习”变成愉快的体验

开启“学习电源”

尾声 亲密育儿就是成功育儿

什么是成功育儿的脚本？

培养快乐的宝宝

育儿是充满价值感的工作

附录1 亲密育儿法的益处

附录2 儿童发展一览表（0-6个月）

附录3 儿童发展一览表（7个月-3岁）

<<妈妈好好玩>>

章节摘录

<<妈妈好好玩>>

后记

2005年,当我创立日本亲密育儿协会、志愿者组织“快乐育儿广场”的时候,“亲密关系”这个词汇,对于一般人来说,还是一个不怎么熟悉的,或者说即伊知道,也不能将它与日常生活联系在一起的词汇。

而到了2011年的现在,“亲密关系”已经成为了幼儿园老师、助产士、从事育儿工作的人员熟知的重点词汇。

我想用不了多久,它也会成为为普通的母亲们所熟知的词语。

而我决定写一本关于“实践地培养亲密关系”的育儿书的念头,正是出于现在的这个时机。

想要让更多的父母知道亲密育儿的必要性,这样类似于使命感的冲动驱使我想要写这样一本书。

在我下定这样的决心后没多久,就接到了合同出版社的植村先生的执笔邀请,可以说简直就是一个命中注定的时机。

于是我向出版社提出了我关于这本书的一个大致的想法。

要是写成“如果这样做的话,孩子就会怎样怎样”这样的“How to书(告诉大家怎样做)”的话,也许能让读者更加易于理解和实践。

但在本书中,我故意让“How to”的部分止于具有一定自由度的简单的内容上,也极力减少它所占的分量,而想让介绍“How to”背景以及解释发育心理学方面的内容,占据更多的页面。

在读者当中,可能会有很多人想要让我“再把方法介绍得详细和具体一些”。

但是,那些细微之处都指示得非常具体的方法,却容易让妈妈们陷入一个统一的模式中,从而集中精力去记住那些做法和程序,而且要求孩子们按照“How to”做法中写的那样作出反应,也会令他们感到束缚。

重要的,不是记住程序,而是将方法活用,如何和孩子进行对话。

孩子在每个发育阶段都有不同的“发育主题”。

父母如何通过和孩子一起发育,和孩子之间相通相知,培养默契,才是更加重要的事情。

而且,如果父母能够系统地理解和接受这些方法,了解“什么是好的”“为什么是好的”“什么时期用是好的”“怎样做是好的”,按照自己的理解和感觉与孩子接触的话,那就是对于父母和孩子最佳的“How to”育儿方法。

现代育儿,因为没有地图可参照,有时候会不知去向何方,在彷徨中前行。

而且父母的身边充斥着如洪水般的“信息”,它们告诉你们“这样是好的”“那样是好的”,向你们散布着各种各样的价值观念。

因此,父母会感到迷惑。

一旦陷入迷惑,人往往就会停止思考,然后去寻求一种能够告诉你们一切的“育儿手册”(How to)那样的东西。

我将它称为“导航育儿”,也就是那种向你们发出“下面向右,在红绿灯处向左”等所有指示的育儿方法,但“导航育儿”不同于“学习育儿方法”。

所谓“学习育儿方法”,是指将“育儿地图”拿在手中,去学习地图的读法、目的地的设定方法等。

一旦有了地图,明白了目的地所在,那么是走最短的路径直接到达,还是稍微绕些远路来享受各种各样的风景则是你们的自由。

这本书正是为了让父母们“学习育儿方法”而写的。

这是一本提供“育儿地图”,并告诉你们地图读法的具有指南性质的教科书。

请父母们通过这本书,来找到适合你们自己的育儿路径。

而这条路径是由你和孩子决定的,“100个人,有100条路。”

” 2011年6月 广岛大三

<<妈妈好好玩>>

媒体关注与评论

宝宝3岁多了，现在我真的发现和和孩子之间的那种亲密关系越来越不如过去了。我总以为是孩子长大了有独立意识了，会逐渐脱离妈妈了，对我的依恋不再像从前了，这让我有些伤感。

而看到这本书，我才知道，亲密关系并不会随着孩子的成长而淡化，反而是更加融洽才对，在日常生活中的做法非常重要，和孩子之间的肢体交流也很重要，这本书给了我很多的帮助。

——我家有宝渐渐长 书中总结了各种和宝宝肢体沟通的方法，我觉得还是挺有意思的，对如何提升和宝宝之间的亲密关系，给了很多建议。

我的宝宝才6个月，这本书对我来说很有用处。

——五月妈妈 对新手妈妈来说非常有实际作用的一本书，如果你希望和宝宝的关系永远像现在这么融洽，沟通无障碍，这本书绝对值得你一读。

——瑟儿KEER

<<妈妈好好玩>>

编辑推荐

《妈妈好好玩:0-6岁亲密育儿法》编辑推荐：所谓亲密关系，是父母和孩子一生交流沟通的前提，是彼此情感牵系的基础。
在亲密关系中成长起来的每一个孩子，都会开朗、健谈、聪明、自信、积极……从此刻开始，孩子和你，不再有叛逆、冷漠、隔阂……不再有伤心、暴躁、失望……亲密关系育儿法，让每一位妈妈，都能和孩子成为亲密无间、无话不谈的好朋友。

<<妈妈好好玩>>

名人推荐

宝宝3岁多了，现在我真的发现和孩子之间的那种亲密关系越来越不如过去了。我总以为是孩子长大了有独立意识了，会逐渐脱离妈妈了，对我的依恋不再像从前了，这让我有些伤感。

而看到这本书，我才知道，亲密关系并不会随着孩子的成长而淡化，反而是更加融洽才对，在日常生活中的做法非常重要，和孩子之间的肢体交流也很重要，这本书给了我很多的帮助。

——我家有宝渐渐长 书中总结了各种和宝宝肢体沟通的方法，我觉得还是挺有意思的，对如何提升和宝宝之间的亲密关系，给了很多建议。

我的宝宝才6个月，这本书对我来说很有用处。

——五月妈妈 对新手妈妈来说非常有实际作用的一本书，如果你希望和宝宝的关系永远像现在这么融洽，沟通无障碍，这本书绝对值得你一读。

——瑟儿KEER

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>